

Goozila: Очистка солидола для мазей



2 октября, 2014

*В форуме psoranet.org периодически обсуждаются вопросы, связанные со свойствами жирового солидола, применяемого в качестве мазевой основы в неофициальных средствах для устранения симптомов псориаза (есть как спецтема <http://psoranet.org/topic/3056/>, так и другие темы о солидоловых составах). В частности, есть разные точки зрения на то, нужно ли очищать солидол или не нужно (так, например, дёготь не очищается, тем не менее он широко применяется в официальных наружных средствах по всему миру). Далее участник **Goozila** рассказывает о своём опыте и делает выводы.*



Солидол - это единственное средство, которое мне помогло как наружное средство, поэтому в последнее время использую именно его - по рецепту Голюка. Псориаз у меня уже 18 лет, перепробовал кучу всего... Солидол начал использовать начиная с мази Карталин, эффект был, но незначительный, потом вообще перестал помогать, а запах даёт о себе знать, поэтому бросил. Посоветовали изготовить мазь по Голюку, эффект сразу появился. Ещё хорошо помогали мази Магнипсор, Цитопсор.

Так как у меня очагов много, то лечение было долгое. Всё бы ничего, но прыщи достали. Видимо, реакция организма, антигистаминные средства не помогали.

В рецепте мази Голюка указан некий "медицинский солидол", который не существует в природе, нет ГОСТа и описания, поэтому решил сам заняться очисткой. Очищал на водяной бане с дубовыми опилками, часа 2

примерно. Выход примерно 1 к 2 получается. Важно то, что до кипения доводить нельзя, иначе солидол расслаивается.

В итоге запах у солидола стал другим, менее вонючим, текучесть повысилась, прыщи стали намного легче переноситься, причём их стало меньше.

Салат с киноа и руколой



4 октября, 2014

Этот рецепт для меня был интересен двумя аспектами, во-первых, использовались семена горчицы, про которые я уже слышала, но попробовать ещё не приходилось. Во-вторых, соус приготовлен не из лимона с оливковым маслом, а из апельсина с оливковым маслом. Незнакомые составляющие, ожидать можно было чего угодно! И тем приятнее было получить прекрасный результат. Изумительное, неожиданное и не "чужое" на вкус блюдо. Рекомендую!



Ингредиенты

- 1/4 стакана миндальных орехов
- 1 стакан киноа
- 1 стакан рукколы
- сок 1 апельсина
- 1 столовая ложка семян горчицы
- 2 столовые ложки оливкового (или другого) масла
- 1/3 стакана нарезанной петрушки
- зелёный лук 2 стебля (только зеленая часть)
- стружки корочки апельсина
- соль, черный перец (молотый) — по вкусу

В духовке запечь орешки (пример Запечённые миндальные орешки (рецепт Дж. Пегано). Орешки остудить и крупно нарезать. Приготовить киноа: вскипятить 2 стакана воды, насыпать 1 стакан крупы, уменьшить огонь и готовить минут 15 или пока киноа не будет мягкой. Немного размешать вилкой (для воздушности салата) и поставить остывать. Аккуратно перемешать рукколу и крупу. В миске смешать апельсиновый сок, соль, перец, семена горчицы и оливковое масло.



Семена горчицы, которые я использовала:



Аккуратно полить киноа с рукколой. Посыпать сверху мелким зеленым луком, петрушкой и украсить апельсиновой стружкой.



Уайта.

Дискуссии. Blgconnect: Я нашёл причину своего псориаза...



6 октября, 2014

Открываем новый раздел – "**Дискуссии**".

В нём будут публиковаться материалы, которые, как правило, вызывают оживлённое обсуждение и дискуссии в форуме. Посетители нашего блога psoranet также приглашаются к обсуждению - как в форуме - участниками или гостями, так и здесь, в журнале - в виде комментариев.

Темы дискуссии - самые разнообразные, относящиеся к псориазу и псориатическому артриту (ПА):
Природа псориаза и ПА - этиология и патогенез / Триггер-факторы / Лечение - любые методы/препараты/средства / Качество жизни при псориазе и ПА / Эмпирически найденные правила ("заповеди") и многое другое.

Сегодня участник форума **Blgconnect** излагает, по данным его наблюдений, причину своего псориаза. Подробное обсуждение версии - в теме <http://psoranet.org/topic/7170/>.

Bigconnect: Я нашёл причину своего псориаза – это гиперурикемия с нарушением образования солей мочевой кислоты"

Я давно читал этот форум, но ни разу не регистрировался. Год назад я решил заняться своим псориазом, читал английские статьи и последние исследования. Были выбраны 2 приоритетных направления – вирусная теория и нарушение обмена веществ. Делюсь своими данными, вдруг это поможет вылечить псориаз у всех. **Сейчас у меня ушло 90% псориаза.**

В результате исследования я установил:

1. Прямую связь агрессивности псориаза с концентрацией мочевой кислоты и подагрой.
2. Аллопуринол при длительном применении в нужных концентрациях снижает уровень мочевой кислоты до такой степени, что псориаз уходит.
3. Считаю, что причина псориаза сходна с подагрой - в коже идёт отложение твёрдых солей мочевой кислоты из-за её высокой концентрации в крови - солей, разрушающих клетки и вызывающих воспаление, далее подключается иммунная система и идёт повышенная пролиферация клеток.
4. Отложение солей мочевой кислоты является защитной реакцией организма для быстрого снижения мочевой кислоты в крови, иначе возможен смертельный исход.

Итак, с самого начала. Псориаз у меня возник 14 лет назад (сейчас мне 34). Началось шелушение на брови. Потом появилось пятно на правой голени снаружи, сначала с монету, потом с яйцо, год назад размер был – 15x15 см. Также были пятна на локтях, левой голени внутри, на голове. Где-то лет 5 назад псориаз выступил на ногтях рук. В качестве лечения применялась гормональная мазь - с глюкокортикоидами. Пробовалась диета, близкая к Пегано, было незначительное улучшение.

Однозначно установил, что псориаз:

1. Очень агрессивен, если злоупотреблять алкоголем, особенно пивом.
2. В стадии агрессии он практически не лечится гормоналками.
3. Не уходит до конца, проходит шелушение, но краснота и гиперемия сохраняются.
4. Не употреблял алкоголь в течение более чем 1 года. Псориаз продолжал прогрессировать.

Всё это время особо не лечился, но год назад решил заняться болячками вплотную. Однозначно алкоголь наталкивал на мысль, что есть какая-то инфекция. Как известно, алкоголь снижает иммунитет, в этот момент инфекция быстро размножается, выделяет какие-то яды, цветет псориаз, затем иммунитет восстанавливается, убивает инфекцию и псориаз входит в норму.

Перво-наперво решил проверить, не бактерия ли живёт во мне. Для этого были применены сильные антибиотики из разных групп. Улучшение было незначительным, но какую-то инфекцию я точно вылечил. Далее сдал анализы на ВИЧ и другие скрытые инфекции. Нашли герпес. Прописали иммуномодулятор в инъекциях. Этим самым проверил вирусную теорию, особо не помогло. Но я повторно проколол его через 3 месяца ещё раз, на всякий случай. На момент лечения как антибиотиками, так и иммуномодуляторами псориаз снижался, но связано это было с отказом от алкоголя во время лечения. В общем, бактериальная и вирусная теория отпали.

А вот обменная теория нашла своё подтверждение. Через 6 лет после первого высыпания у меня внезапно заболел голеностопный сустав под утро, причём так, как будто я его дико растянул. Довезли до травмпункта, рентген ничего не показал. На следующий день - облегчение, а на 3-й день всё прошло само собой. Ну и забылось... Однако приступы стали возвращаться, и тут я заметил, что боль в суставе наступает после сильных возлияний.

Собрав симптомы и анамнез, я не без труда установил, что это подагра. В сентябре 2013 я решил начать лечение аллопуринолом, однако пропив его неделю, получил сильнейший приступ подагры и в итоге от

него отказался... Но через месяц начал принимать его совместно с НПВП (чтобы не было воспаления). Сначала доза была 100 мг, затем увеличил до 200. Пью его до сих пор. При этом не ограничиваю себя в еде, алкоголь стал пить в ограниченных количествах, и только белое вино.

Где-то через два месяца я заметил, что псориаз стал отступать, под действием гормоналки он просто выключается, остаётся только пигментное пятно. Мой самый большой псориаз на голени, не проходящий годами, - полностью разрушился, остались пятнышки по краям – центр весь чистый!

Сейчас я просто счастлив, не могу описать свои чувства! Поэтому и решил поделиться опытом с вами, чтобы помочь если не всем, то многим. Пробуйте аллопуринол на протяжении полугода. Дозу подбирать в зависимости от концентрации мочевой кислоты (сделать биохимию крови).

А теперь я **попытаюсь ответить на вопросы**, которые остаются без ответов в других теориях.

1. Почему помогает диета по Пегано? Он повсеместно заявляет, что необходимо есть только ощелачивающие продукты, а кислотообразующих избегать. Но мы-то с вами знаем, что Пегано банально исключил продукты с высоким содержанием пуринов, конечным продуктом которых в организме и является мочевая кислота!
2. Почему алкоголь – провокатор? Алкоголь обезвоживает организм, повышая концентрацию мочевой кислоты. К тому же пиво и вино содержат большое число пуринов.
3. Почему у имеющих СПИД особо активный псориаз? Вот загадка, да? Т-киллеров становится на порядок меньше, а псориаз дикий. По иммунной теории он должен пройти, но не тут-то было. Иммунный ответ при псориазе – вторичен. Ни в коем случае не снижайте иммунную систему супрессорами, убьёте себя. Иммунитет при псоре делает свою нужную работу – убирает мёртвые клетки.

Фото, цитаты, афоризмы

10 октября, 2014

Галерея "Фото участников форума"





Rekorb: "Этот странный пейзаж, когда среди тысяч километров тайги вдруг выгрызена какая-то проплешина, на которой наклеплены коробочки, торчат какие-то трубы огромного предприятия и иногда выпадает разноцветный снег...". Фото: **Rekorb**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#137

глеб

Голубой цветок идентификации не подлежит. Растёт диким видом.

Alu187

... если пишешь домыслы -- то всегда должен указывать, что это домыслы

Татарин

предстоит бесплатная поездка в Германию, и пока не могу себя убедить не пить там пиво.

igks

В горах Сихоте-Алиня бегал от тигра, перестреливался с китайскими хунхузами, короче, всё прошло без лечения

Stator

... лечить всё же надо не голову, а там, где тонко (впрочем, некоторым и голову не помешает).

bayliner

Чтоб такой бред сочинить, надо иметь медицинское образование, многолетнюю практику, читать лекции в мед. университете в Штатах...

Львёнок

Я так и не понял, какая связь, кроме гейской, между спидом и ЖКТ?

Италия - Хорватия 2014. Часть 2



12 октября, 2014

Про купание в канале Венеции читайте в предыдущем выпуске (Часть 1). Ну а также - про регату и ночную Венецию.

В Венеции мы провели несколько дней. Точнее жили мы на острове Лидо так как там есть пляжи, ну а морские купания для меня необходимы. Пожалуй, тут надо поместить немного фото Лидо.



© www.psora.net

Лидо — это остров длинный и узкий, можно сказать с одной дорогой приблизительно на 15 км. Городок самый обыкновенный.



Основная достопримечательность - пляжи. Вдоль моря на пол-острова, тянется туристическая дорожка для пешеходов и велосипедистов.

А вот некоторые любят ходить по перилам. Интересно, как сделаны прорези в "перилах", чтобы подойти к морю. Продумано!



Насыпь с камнями сделали совсем недавно, лет 10 с плюсом назад. Около моря на насыпи итальянцы делают из подручных материалов такие беседочки, которые выживают лето, ну а после зимы и зимних ветров их чинят, кто во что горазд. Привозят доски, старые шины, бамбук и делают такие домики. Их занимают с утра, кто первый пришел.





www.psora.net

На этой велосипедно-пешеходной набережной есть только один ресторанчик, его все хвалят. Мы там пообедали, неплохо. В жару белое вино и горячая рыбка на гриле идут на ура.



Начало пляжа, который тянется по всей длине острова. Тут пляж довольно грязный не потому, что там набросали, а потому что море выбрасывает мусор, и никто его там не убирает. Зато можно найти красивые ракушки.



www.psora.net

Потом идет велосипедно-пешеходная дорожка, а потом оживленные и довольно чистые пляжи около центральной улицы. Мы были не в сезон (сентябрь), поэтому было довольно пусто.



Вот - это Лидо. Удобно остановиться на несколько дней, купаться утром. А днём и вечером на катере ездить в Венецию и исследовать нетуристические уголки.

Путь из Лидо в Венецию.



Жилые дома. Вместо улиц каналы.



Венеция, рабочие кварталы.





© www.psora.net

www.psora.net

А ещё можно случайно обнаружить такое:



Продолжение следует...

Случай аномально сильного "отката" после южного моря



14 октября, 2014

*Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в нашем форуме содержит отзывы участников о лечении псориаза и псориатического артрита в различных санаториях, курортах, особенностях поведения, динамики этих заболеваний во время курортотерапии и после её окончания. Сегодня о быстром и сильном возврате симптомов после месяца пребывания на море рассказывает участник форума **vilona**.*

vilona

Съездила я на юг. Ездила в августе и до сентября. Жила в горах у друзей, спускалась к морю (20 мин. на автобусе). Расслабуха полная. Море, солнце... Подруга наблюдала за мной, как на глазах буквально всё очищалось. Спала вволю (правда, по ночам пели шакалы, тяфкали собаки, какая-то жаба под окном

курлыкала всё время и пели петухи, когда им вздумается).

Садилась в поезд - ни одной бляшки не было. Красненькое, но не воспалённое, не болело, не зудело, не сыпалось. Сутки в поезде - и всё... мало того, что на старых местах, так по всем рукам, ногам, спине, животу понеслись высыпания. Сейчас сливной процесс. Муж вчера сфоткал спину, я аж чуть не заплакала. Всё горит, больно, сплю в вынужденном положении. Мажу на себя всё что есть.

Начала пить тиосульфат, тавегил, шрот расторопши, сбор трав - фиточай (Травы Кавказа или травы Кубани - там купила). Всё трескается до крови.

Отёков нет, посто всё ползет везде. Что опять не так? Климат? Психосоматика? Может, я возвращаться уже не хотела?

Озадачила родителей... думают всё продать и купить дом там.

Уайта

Ого! Да... У меня тоже после "югов" откат всегда, но совсем не так. Скажем, 30% только возвращается...

vilona

Так я наблюдаю, что с каждой поездкой на юг откат есть, но такой сильный - первый раз. На голове-то всё спокойно. Там почти ничего нет. У меня подошвы на ногах - я без тапок по асфальту могу ходить. Ни одна пемза не берёт. Шлифую пилкой для ног, где крупный наждак.

Псориаз по мне как-то волнообразно прокатывается. На руках - на ладонках - прошло. Покатило на ноги. Голени после юга были почти чистые, вернулось, я 2 раза простым вазелином смазала - всё отпало, просто шелушение. А потом накатило на спину и бёдра. Острый процесс. Смотрю на себя - местами затухает, местами с места не двигается, местами - такой вот острый процесс. Т.е. на мне сразу как бы все три стадии - обострение, стационарная и регресс. Как такое вообще может быть? Или не может?

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 24



16 октября, 2014

*Избранные сообщения участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, о провоцирующих факторах как возможных причинах рецидивов. Сегодня **Leda** рассказывает свою историю - это и трудности диагностики, и поиски средств и методов лечения, и влияние триггеров (так, "этим летом я пережила череду стрессов, солнечный удар и отравление алкоголем") и т.д.*

Мне 34. В 19 лет у меня появилась жуткая перхоть на голове и расчёсы до крови. Не помогало ничего. Ходила с этим кошмаром (типа просто перхоть) полгода, пока не попробовала Фридерм дёготь (ещё старую формулу), который решил проблему уже на второй помыв, и я до последнего времени была в глубокой ремиссии на голове. В принципе там и сейчас нет бляшек - просто много перхоти, возможно, себорейный дерматит. Жалко, что новый Фридерм дёготь совсем не помогает. Помогает Низорал и Клинкальп от Vella. В 29 через полгода после посещения Таиланда я обнаружила, что руки у меня как шкура у леопарда - в симпатичные белые точки. Кожа просто отшелушилась местами. "Ого", - заметил мой друг, - "ты как леопардик". Я немного задумалась и сходила к дерматологу, который сказал, что у меня клетки кожи

вырабатывают мало мелатонина и ещё что-то в этом роде, и что надо мазаться кремом с SPF. Ну ладно. Где-то через полгода - всё постепенно стало одного цвета. В следующем году опять же после посещения Таиланда - картина с белой крапичкой повторилась. Я как бы знала, что у меня что-то не так с клетками и спокойно к этому отнеслась. На следующую зиму - я опять леопард на руках и лёгкое шелушение, не причиняющее дискомфорта.

Шелушение насторожило мой пытливый ум, я начала искать в интернете и поставила себе диагноз - лишай отрубевидный. Сделала йодистую сеточку - она показала, что нет, не лишай. Хм, - подумала я. Всё же отрубевидный лишай - незаразный для абсолютного большинства людей, поэтому я решила забыть. Но тайна белых пятен не давала мне покоя. Надо сказать, что кожа у меня очень сухая на теле была всегда, я её увлажняла кремами и этим спасалась, но на ногах всегда были какие-то красные пятна - два/три. Всегда считала, что от сухости кожи.

В 33 я попала к дерматологу, которая, посмотрев на мои пятна на руке (я смогла их поймать до белых точек - то есть пока они ещё шелушились), сказала: "псориаз". Я не поверила, говорю: "может, отрубевидный лишай?". Она отвечает: "может". Послала меня в кожен, где у меня наскребли этот лишай. Дерматолог: "ну слава Богу, что не псориаз". Прописала мне спрей Ламизил, которым я щедро начала поливать свои шелушащиеся пятна на руках и ногах. На пятый день они атели как советское знамя на моей красивой белой коже. "Что за х?" - говорю я своему другу, - "должно же лучше быть? или раз горят, значит, уничтожаются?". Бросила я их поливать спреем, потому что зуд был нестерпимый. Потом они сами прошли. "Лечение помогло-таки" - подумала я.

Этой весной пришлось пропить две недели антибиотиков, и на этой почве и почве нервов у меня прямо на глазах выскочила сыпь на руке. И несколько пятен на ногах. "Ну дискавери ченнел не выходя из дома", - восхитилась я, - "опять лишай такой живучий". Помня страшный зуд от ламизила, решила использовать народный метод уксуса. Уксус помог. "О, огурчики маринованные в моей кровати", - шептал мой друг... Этим летом я пережила череду стрессов, солнечный удар и отравление алкоголем, так что в августе мои ноги и руки обсыпало красными бляшками. Главный врач кожвена сказал: "псориаз вульгарный". Неделю всё адски зудело и расползлось вверх по конечностям вплоть до шеи и даже груди. И первые дни после постановки диагноза у меня начались типичные пять стадий переживания горя. Я и отрицала, и плакала, и злилась, отчего у меня адски заболела правая кисть. Она периодически у меня постреливала, причём во всех суставах сразу. "Капец", - подумала я, - "ещё и псор. артрит". Почитала форум, поняла, что в прошлом году у меня нашли протрузию /5s1, что характерно для псор. артрита. Сразу вообразила себя беспомощным и брошенным инвалидом. Почитала ещё истории на форуме, и от этого мне стало ещё страшнее, поскольку я поняла, что есть куда развиваться моей болезни.

Что я сделала? Сдала анализы - они оказались нормальными, просто хоть в космос завтра. Это меня успокоило. Правда, я ещё сдала и на ревматоидный фактор. Завтра должны дать ответ. На правой руке, где постреливают суставы, есть легкий псориаз ногтей. На правой ноге на одном ногте - тоже. Бяка. Через неделю я поехала в командировку в другой город на три дня. Развеелась с подругой, послушала умных людей на конференции, вовлеклась в обычную жизнь, в общем. Психологическое состояние резко улучшилось, суставы совсем затихли и до сих пор не напоминают о себе.

Доктор прописала мне витаминки (аевит и что-то в попу колоть) и солидоловую мазь. Обычный дерматолог в обычной поликлинике в обычном сибирском городе. Я ей сразу сказала - гормонов не прописывать. Правда, она мне напоследок всё равно дала буклетиков про дайвобет и дайвонекс. Сказала, что если острая фаза не пройдёт за две недели, то мне дорога - гормоналка. Буклетики я дома прочитала и выкинула. Сказала, что диетиться не надо. Я же села сразу на строгую диету - только каши на воде и зелень (ещё немного брынзы с хлебцами - но по минимуму), чай ромашковый и зелёный. Кстати, диетиться мне очень легко - потому что я уже десять лет вегетарианка по своим убеждениям и привыкла себя ограничивать. Стала мазаться солидоловой мазью без особой веры. Зуд она уняла здорово. И через дня три-четыре начались улучшения. Первое, что я заметила - это ободок Воронова вокруг бляшек. Не могу сказать, что

заслуга солидола, потому что на фотках вижу, что у меня уже на приёме дерматолога были эти белые ободки вокруг бляшек. Но продолжаю себя мазать. Плюс купила грязь Мёртвого моря и два раза в неделю на пятнадцать минут в неё оборачиваюсь.

В общем, улучшение наступало по всем фронтам. Перестали образовываться новые псоринки (в момент обострения они даже до шеи долезли, сволочуги), зуд прошёл, все бляшки или в ободках, или как льдинки, или как круги - просто праздник какой-то. Что сейчас? На прошлой неделе выскочила одна маленькая бляшка на руке. Плоская, не чешется, уже кажется, что сходит. На ногах бляшки стали бледно-розовые. На левой руке тоже все сходит. Самые упорные бляшки на правой руке. Ржака. Их ровно четыре самых сильных солдата, все остальные розовеют и сдаются. Продолжаю мазаться солидоловой мазью и всё. Кстати, я сейчас приехала в Читу и прохожу лечение в Азбуке Здоровья. Нейтралирую свою протрузию в позвоночнике в центре кинезиотерапии. Плюс записалась на климатотерапию - солёный бассейн, солевая комната плюс грязеобёртывание. Сегодня первый сеанс, расскажу потом, как результаты.

От грязи ММ стало хорошо. Делала через три дня.

1-я аппликация - ушла толщина бляшек.

2-я аппликация - красные бляшки заметно порозовели.

3-я аппликация - особых сдвигов нет, но на руках по здоровой коже пошло мелкое раздражение (не псориаз), поэтому я прервала аппликации.

Вывод - грязи мне хорошо, но надо делать максимум раз в две недели или даже месяц. Очень сильная процедура.

Рыба в морковном соусе



18 октября, 2014

Приготовлено по рецепту [Кролик в морковке с розмарином](#) .

Начать надо с того, что мама мужа готовит невероятно вкусную рыбу в морковном соусе. И я её довольно часто делаю. Но увы, там есть помидоры. Я решила попробовать заменить помидорно-морковный соус на соус из морковки, лука и розмарина для аромата. Всё получилось просто замечательно!



Рыба филе, пара штук

1-2 средних луковицы, у меня был лук шалот и белый лук

Морковь – 5-6 штук среднего размера (см. фото)

2 дольки чеснока

Оливковое масло

Соль, перец

Свежий розмарин - это, на мой взгляд, обязательно!

Отдельно обжарить/потушить рыбу до полуготовности



Морковку натираем на тёрке, лук режем, но не очень мелко, готовим розмарин (отдираем от веточки), мелко режем (или давим) чеснок. Тушим на масле (я использовала оливковое) опять же до полуготовности.



Добавляем лук, обжариваем еще минут 5. Далее на сковородку добавляем рыбу перец, розмарин, чеснок, соль и тушим минут 10-15 на слабом огне. Перемешивать очень аккуратно, чтобы рыба не развалилась. Я немного "нарушила заповеди Пегано" и добавила чуть-чуть острого перца (одну треть), решив, что такое количество не может считаться нарушением, а свежий острый перец вкуснее молотого.



Кстати, получилось две сковородки, в одной рыба по рецепту выше, а в другой для "непеганцев" на последнем этапе был добавлен соус из помидор, острого перца, и пары ложек кетчупа для вкуса.



Хороших выходных!
Уайта

Александр Пушкин. 19 октября



19 октября, 2014

Александр Пушкин

19 октября

Роняет лес багряный свой убор,
Сребрит мороз увянувшее поле,
Проглянет день как будто поневоле
И скроется за край окружающих гор...
1825

Осень

Октябрь уж наступил — уж роща отряхает
Последние листы с нагих своих ветвей;
Дохнул осенний хлад — дорога промерзает.
Журча еще бежит за мельницу ручей,
Но пруд уже застыл; сосед мой поспешает
В отъезжие поля с охотою своей,
И страждут озими от бешеной забавы,
И будит лай собак уснувшие дубравы.

.....

Дни поздней осени бранят обыкновенно,
Но мне она мила, читатель дорогой,
Красою тихую, блистающей смиренно.
Так нелюбимое дитя в семье родной
К себе меня влечет. Сказать вам откровенно,
Из годовых времен я рад лишь ей одной,
В ней много доброго; любовник не тщеславный,
Я нечто в ней нашел мечтою своенравной.

Как это объяснить? Мне нравится она,
Как, вероятно, вам чахоточная дева
Порою нравится. На смерть осуждена,
Бедняжка клонится без ропота, без гнева.
Улыбка на устах увянувших видна;
Могильной пропасти она не слышит зева;
Играет на лице еще багровый цвет.
Она жива еще сегодня, завтра нет.

Унылая пора! очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса —
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса,
В их сенях ветра шум и свежее дыхание,
И мглой волнистою покрыты небеса,
И редкий солнца луч, и первые морозы,
И отдаленные седой зимы угрозы.

И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русский холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,
Я снова жизни полн — таков мой организм
(Извольте мне простить ненужный прозаизм).

Ведут ко мне коня; в раздолии открытом,
Махая гривой, он всадника несет,
И звонко под его блистающим копытом
Звенит промерзлый дол, и трескается лед.
Но гаснет краткий день, и в камельке забытом
Огонь опять горит — то яркий свет лиет,
То тлеет медленно — а я пред ним читаю,
Иль думы длинные в душе моей питаю.

И забываю мир — и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.
Так дремлет недвижим корабль в недвижной влаге,
Но чу! — матросы вдруг кидаются, ползут
Вверх, вниз — и паруса надулись, ветра полны;
Громада двинулась и рассекает волны.

Плывет. Куда ж нам плыть?....

1833

Маска Зорро: Отвар белокопытника при псориазе

22 октября, 2014



*В форуме существует раздел ["Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"](#), где участники делятся собственным опытом применения трав, неофициальных (в т.ч. самодельных) мазей, разнообразных народных рецептов, средств и методик нетрадиционной медицины для снятия симптомов псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума **Маска Зорро** делится своими наблюдениями о действии отвара белокопытника на проявления псориаза.*

Это - белокопытник гибридный, он же лекарственный (*Petasites hybridus*), не путать с мать-и-мачеха.



В трехлитровую кастрюлю складываю плотно листья, заливаю 2 литра воды, довожу до кипения, 1 мин. кипит, выключаю. После того как отстоится до комнатной температуры, употребляю внутрь и наружно. Вначале можно пить по 1/3 стакана, потом можно и вечером за 1-2 часа до сна то же количество. Наружно протирать поражённые участки, хоть 10 раз в день. По крайней мере, белокопытник не опасен, его даже употребляют в пищу.

[X.2010] Белокопытником лечусь 1 год и 3 месяца регулярно. Я довольна. Уходит примерно 3-литровая кастрюля в неделю. Листья пропускаю через мясорубку и тоже употребляю. Сначала я осторожничала, где-то с год только мазалась, а этим летом стала сначала немного, а потом всё смелее пить. У нас в Ленинградской области его навалом. Так что себе я заготовила до следующей весны. На всякий случай. Потому что от псориаза я ничем больше не пользуюсь. И старалась поменьше мыться в ванне. Конечно, гигиену тела соблюдала, но чтоб не смывать с нужных мест.

Раньше чувствовала себя очень дискомфортно. Болячки были всюду. На лбу, лице, руках, ногах, вообще по телу. Сами знаете их характер - трещины, зуд, корки, боль. Теперь на лбу ничего нет, на лице тоже нет. На ногах только точки, которые лечу, и на теле пятнышки, тоже их лечу. На ногтях нет. Самое главное - сон улучшился. Как я писала выше, сперва я осторожничала с лечением - просто обливалась месяца два, затем стала протирать очаги, а этим летом стала принимать внутрь. С самого начала я почувствовала, что мне это помогает. Однако каждый решает для себя сам. Добавлю, что при лечении белокопытником крайне желательно отказаться от алкоголя и курения.

[VII.2011] Хочу сообщить, что уже неделю не применяю белокопытник (потом, может, и повторю). Сейчас вместо белокопытника завариваю чистотел и мажусь. В начале июня белокопытник чередовала с чабрецом, который заваривала и обтиралась около 1,5 месяца. Результат неплохой: на ВЧГ почти чисто, ногти очистились на 95 процентов, на теле местами прошло, а местами остались розовые пятна. Как приготовить отвары. Травы обычно вскипачу и оставляю остывать. Потом отливаю немного в отдельную

посуду, чтобы использовать в течение дня, и обтираюсь, как появится свободное время. Белокопытник хорошо зуд убирает. Но, видимо, сейчас нужен перерыв. Тем более кто-то писал, что вроде бы влияет на печень... Чистотел собирала за городом. Укладываю с верхом в кастрюлю, при вскипании тут же выключаю. Использовать, когда остынет.

Фото, цитаты, афоризмы

24 октября, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Москва, октябрь 2014. Пасмурно, дождь. Фото: **Афанасич**



Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#138

Львёнок

Человек несовершенен, но у некоторых это сразу видно.

Ingeborga

Кто это - Хворостов? Поисковик дал странные варианты - в одном впаривают диски Чумака, в другом диски Базылхана.

Jumla

help, вы родились жёлтый или нет? Или вы врач и я задаю глупые вопросы?

Еля

... если ловила на себе взгляды, то списывала это на то, что у меня попа и ноги красивой формы.

bayliner

Проще всего в отсутствии результата винить кого-то - индусов, бывшую жену, продавца пива и т.д.

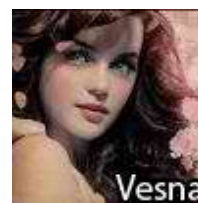
Aly187

Тело-то круглое, блин, а не квадратное (ну я про себя говорю -- у других не знаю как...

глеб

Светлые мысли о том, что пора что-то менять, вернулись в голову.

Ужгородский замок. Часть 1



26 октября, 2014

Недавно мне удалось побывать в Ужгородском замке, который на данный момент является Закарпатским краеведческим музеем.

"От названия замка "Унгвар", что означает "крепость на реке", происходит и название самого города. Современное название "Ужгород" появляется в XIX столетии, но официальным становится только после 1-й мировой войны.

Первые упоминания про крепость на горе встречаются в X столетии. В последующие века замок то разрушали, то отстраивали. А на протяжении XIV и почти всего XV столетий о нем вообще не имеется никакой информации.

В 1499 году снова встречается упоминание про Унгвар, который принадлежал в то время итальянской семье французского происхождения, графам Другетам."

Чтобы не утомлять вас историческими подробностями, скажу только, что на протяжении истории замок был также и владением баронов, и оплотом повстанцев, и духовной семинарией. С 1947 года здесь располагается Закарпатский краеведческий музей.



"Снаружи Ужгородский замок имеет вид крепкого оборонного строения в форме неправильного четырехугольника, в каждом углу которого расположены бастионы староитальянского типа, немного выступающие в стороны рва и объединенные стенами крепости. Пятый бастион находится с северной стороны над крутым обрывом".



"Ужгородский замок построен на горе вулканического происхождения. С севера его защищают крутые

склоны горы и высокие стены, а с трех других сторон - глубокий сухой ров".





На самом высоком месте двора расположен трехэтажный дворец с четырьмя башнями, внутренним двориком и колодцем.



Так как посетить музей мы собрались в понедельник, а именно этот день оказался в музее выходным, внутрь дворца нам попасть не удалось. Зато у нас получилась замечательная прогулка по территории замка. Несмотря на середину октября погода радовала солнцем и теплом.



Дорожка ведет к бастиону и смотровой площадке, с которой открывается вид на город.



На протяжении столетий замок неоднократно перестраивался, его окружали роскошные парки и сады.



Как гласит путеводитель, наиболее привлекательной частью замка является дворец, оценить красоту интерьера и коллекций которого я надеюсь в следующий раз :).



(Информация о замке взята с музейного стенда и переведена с украинского языка мною.)

Продолжение следует...

Лечение псориаза на источнике Гарм-Чашма (Горный Бадахшан, Памир)



28 октября, 2014

*Подфорум Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых содержит впечатления участников форума о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита. Там приведены подробности и результаты курортотерапии на основании опыта участников. Сегодня - отзыв **Alexey** о трёхнедельном лечении псориаза на термальном сероводородном источнике Гарм-Чашма (Горный Бадахшан, Памир).*



Коллеги, решил поехать в Гарм-Чашму (из Москвы) с 26 апреля на три недели. Еду в первый раз. До этого был на Мёртвом море, в Индии, после поездки смогу сравнить эффект и стоимость.

Добираться неудобно:

1. Самолёт до Душанбе.
2. Самолёт до Хорога / Автотранспорт до Хорога (выбор зависит от погодных условий).
3. Такси из Хорога до санатория.

Т.е. если погода нелётная в Таджикистане, то добираться до санатория из Москвы почти сутки.

Почему выбрал Гарм-Чашму, а не Мацесту:

1. Солнце поднимается выше над горизонтом (+6 градусов), чем в Сочи – доза ультрафиолета больше;
2. Высота над уровнем моря больше, чем 2 км – доза ультрафиолета больше;
3. Сероводородная вода по свойствам, на мой взгляд - такая же, как в Мацесте;
4. В Сочи уже был, побывать в Таджикистане будет интереснее.

Да, планы осуществить удалось. Наблюдал за результатами, теперь рассказываю.

Если в двух словах:

Значительного эффекта от Гарм-Чашмы не получил. В те дни (26 апреля–15 мая), когда я поехал, нашему брату там делать нечего.

Загар:

Из трёх недель две недели были дожди. Хотя администрация отеля перед поездкой уверяла меня в том, что

проблем с загаром не будет, «приезжайте в мае – самое то для вас». По факту в санатории было буквально несколько человек, как раз из-за погоды.

Вода:

Вода оказывала эффект на кожу, очаги менялись, но не проходили. Т.к. загар в моём случае был непродолжительным, то могу с уверенностью сказать, что ярко выраженного эффекта сероводородная вода в Гарм-Чашме для меня не дала.

Ногти:

За три недели, похоже, состояние ногтей чуть улучшилось, но буквально через несколько недель после возвращения всё вернулось в прежнее состояние.

Инфраструктура:

Администрация отеля старается из-за всех сил, но одних их стараний, к сожалению, мало. Бассейн с сероводородной водой используется местными как общая баня – для них нормально оставить после себя использованные бритвы, упаковки от мыла... вода соответственно после них мыльная с волосами. Так что фанатам гигиены там не понравится.

Добираться действительно проблемно. Дороги быстро заканчиваются, начинаются участки «временами встречается асфальт», ехать на джипе – убить день. Виды красивые, но целый день вместо лечения – оно того не стоит. Можно добраться на самолёте – но это как повезёт. Мне повезло на обратном пути: около 1-2 часов – и ты в Душанбе. Улететь хотят многие – придётся договариваться и знакомиться с несколькими людьми, чтобы заполучить билет на самолёт. То же самое с джипом, это не просто пришёл и сел... водители пытаются засадить в машину как можно больше людей, и комфорт их мало волнует. Придётся поспорить, может, даже поругаться, после чего они соглашаются на приемлемые условия.

Кстати, постричься в Гарм-Чашме тоже можно, только если договориться. Это деревня – все стригут друг друга сами. Парикмахерской нет.

Минералка течёт из земли, а вокруг мусор, не самая ухоженная дорога.

Резюме:

Загорать там, вероятно, можно. Но приезжать надо в июне-июле, в это же время в санаторий, по словам местных, приезжают много таджиков, что будет твориться с бассейном, страшно представить... Потратил за 3 недели 60 тыс. руб. (из них 20 тыс. – авиабилеты).

Хочу ли ещё раз поехать? Нет. Но справедливо отметить то, что встречал людей, которые из года в год приезжают позагорать и покупаться в Гарм-Чашму – лично я думаю, что если бы они ездили на Мёртвое море (ММ), эффект был бы не хуже, а даже лучше. В Индию можно поехать зимой – мне нравится лето и это замечательно, когда ты можешь в нём оказаться зимой. Настроение зашкаливает, особенно при наблюдении, как от загара проходит кожа.

На ММ можно поехать в мае – уже купаться можно, загар – супер, пасмурных дней – нет, виза не нужна, но в 2014 году цены были просто космос на ММ (больше 120 тыс. выходило на 3 недели).

По своим наблюдениям – ничего лучше ультрафиолета на мою кожу не влияет. Ни аюрведа в Индии, ни солёная вода на ММ, ни сероводород в Гарм-Чашме.

На новый год планирую поехать в Индию. В планах попробовать загар в Крыму где-то в июне 2015 (но это только планы).

Если есть вопросы – задавайте, буду рад ответить.

Три. Уже три.



30 октября, 2014

Привет. Это снова help, как и ровно три года назад, 30 октября 2011 года, когда появилась идея обозначить своё присутствие и в виде блога с регулярными публикациями. Сначала это были отдельные посты, затем, постепенно, появились регулярные рубрики и публикации стали практически ежедневными. Посещаемость медленно росла, и, на сегодняшний день, этот блог добрался до примерно полутысячи просмотров в день.

Много это или мало - кто знает, но если это кому-то поможет, значит редакторы трудились не зря. Говорите спасибо редакторскому коллективу и авторам материалов: Vinogradinka, Vesna, Уайта, Тереза, Ipa и другим, под руководством неутомимого FROL, успевающего всё запомнить, проверить, отредактировать и пинком напомнить об обещаниях.

Что стоит отметить, все ресурсы psoraNet по-прежнему совершенно независимы, не замусорены рекламой, опираются только на опыт и мнения участников, и, как следствие, максимально объективны. Естественно, создателям, авторам и редакторам ресурсов хотелось бы знать, нужны ли они кому-то, полезны ли, или бесполезны, есть ли что-то, позволяющее сделать их еще лучше (в том, что они лучшие, мы и не сомневаемся :)).

Пишите, высказывайте мнения, предложения, критику, ни одно письмо не остается без ответа.

P.S. И да, вы думаете, что идеи закончились? Не дождётесь.