

Содержание:

Да, кстати... Псориаз и инфекции: От чего бы полечиться?	1
Кулинарная суббота: Рыба в пармезановой корочке	2
И вновь о стероидах в Скин-капе	4
Вопросы и ответы: О лечении псориаза в Москве	5
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 163	6
Опыт лечения псориаза и ПА в санат. "Тихий Дон"	8
Кулинарная суббота: Салат из консервированного тунца - рецепт Дж. Пегано	9
Дискуссии. О витаминотерапии при псориазе	11
О препарате Тимодепрессин при псориазе	13
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 164	15
Воскресный оффтоп: Дельфины	17
О псориазе в разговоре с генетиком	19
29 октября. Всемирный День Псориаза	21
Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День девятый	22

Да, кстати... Псориаз и инфекции: От чего бы полечиться?



1 октября, 2015

Участники форума в теме. Жизнь в ремиссии (мечты и реальность) :

Renina

В ожидании результатов анализов решила чуть подробнее почитать про вирусы - цитомегаловирус и герпес. <...> Начинаю склоняться к теории, что появление псориаза провоцируют некие наборы поражений указанными выше биологическими видами...

help

Если поставить цель "найти от чего полечиться", поиск инфекций и вирусов - это как раз самое оно. И для врача хорошо, и для пациента. Для врача тем, что можно существующие у половины населения инфекции лечить до конца жизни (пациент же не знает, что носоглотка для стрептококка - это дом родной и он там есть всегда, и у здоровых тоже... пациент же не знает, что герпес или Эпштейн-Барр легко находится у каждого третьего и, что особо приятно, лечить его можно всю жизнь... гинеколог же не скажет, что кандида живёт у каждой здоровой женщины, и это нормально, зато можно молочницу лечить до бесконечности или пока деньги не закончатся, а она через месяц снова на месте и, о чёрт, снова в анализе. бегом в аптеку!).

Для пациента хорошо тем, что логическая цепочка "недомогание -> анализ -> лечение -> "успех" не получился давайте пропьем курс вот этого и проколем курс вот этого" присутствует, лекарства применяются, лаборатория результаты выдаёт, всё как полагается. А уверенность - половина успеха.

Кулинарная суббота: Рыба в пармезановой корочке



3 октября, 2015

Рецепт, найденный на американском сайте, понравился мне своей простотой. В этот раз не хотелось добавлять много специй, хотелось "мягкого вкуса". Не могу сказать, что я достигла желаемого. Однако то, что получилось, было весьма вкусным.



Итак, по вкусу соберите:

Пармезан (мелко натёртый)
Хлебные крошки (у меня были свои домашние) или панировочные сухари
Петрушка (мелконарезанная)
Масло чесночное (важно)
Соль, перец и лимон.

Растопить масло и смешать все ингредиенты. Добавить 1-2 ложки лимонного сока.



Обмазать рыбу и поставить в духовку (200 С) приблизительно на 15-20 минут (разумеется, каждая духовка готовит со своей скоростью, надо проверять готовность рыбы).



Корочка должна быть золотистой. В конце я чуть добавила свежего базилика. Но это на любителя.



Рецепт достоин того, чтобы экспериментировать со специями.

Удачи!

Уайта.

И вновь о стероидах в Скин-капе



5 октября, 2015

*Здесь несколько раз уже обсуждалась тема препаратов Скин-кап и его клонов. На сайте есть [статья об этом](#), а в форуме - соответствующая тема "[Скин-кап опасен при псориазе!](#)". Сегодня участники форума **ddSat** и **help** ещё раз аргументируют своё мнение о действительном содержании стероидных компонентов в этих препаратах.*

ddSat

Смысла дискутировать на тему гормонов в Скин-капе особого нет, за 15 лет все pro & contra на том же самом месте, что и были вначале.

Ясно, что распространителям надо продавать, чтобы жить, и в ход идут любые PR-технологии, в том числе и чёрные, т.е. чем больше шуму, больше волна, тем лучше, прямо шоу-бизнес какой-то.

help

Ничего нового действительно не появилось. Всё, чем мы располагаем, опубликовано в этой теме, на её многих страницах [[ч. 1](#), [ч. 2](#)], со ссылками и переводами. И пока не доказано обратного, а именно - регистрации средства в FDA (это не только Америка, это гораздо больше стран) и в Европе, нет смысла продавцам напускать туману с древними, как г-но мамонта, какими-то "заключениями 1999 года". Циркуляр FDA **#61-06** вышел в 2012 году, через 13 лет после упоминаемой даты. Более того, если бы были новые заявления о регистрации или изменениях, они были бы доступны в базе FDA. Однако их нет, и нет по простой причине - "не прокатило". И коль скоро не прокатило однажды, то при повторной заявке FDA будет дрючить заявителя, его документы и его продукцию по-чёрному на предмет соответствия заявке. В Европе регистрации также нет. Насколько я помню, **nyu** писала, что в испанских аптеках его не продают (да и с чего бы?), так что вся эта писанина, скопированная дистрибьютором (кстати, в различные конференции) создана только для того, чтобы поднять индекс, и не более.

И даже, если условно (условно!) допустить, что гормона там нет, то многочисленные отзывы применявших на этом форуме и на других (в том числе и NPF) говорят о том, что средство ведёт себя в точности как гормонсодержащее. В качестве аналогичного примера могу привести всякие китайские примазки. Что только там не написано про состав, как только не маскируют гормон, и вообще про него "забывают" написать, сути дела это не меняет. Опознать псориатику гормональное дерьмо в составе препарата никакого труда не составит и без всяких лабораторий. А уж коль скоро есть официальные заключения, что в Скин-капе гормоны присутствуют - дальнейшее не имеет никакого смысла. Фтопку! И через 5 лет, и через 15, и через 35.

Вопросы и ответы: О лечении псориаза в Москве



7 октября, 2015

Продолжаем публикацию вопросов и ответов о псориазе, его природе, лечении и др. Спрашивают и отвечают участники [форума](#).

Sicers

Наконец-то нашёл действительно интересный форум о нашей общей проблеме. Мне 23 года, с псориазом уже 8 лет. Последние 3 года вообще не могу от него избавиться... хотя раньше очень хорошо помогала мазь карталин. Я сам из Луганска и уже почти год как перебрался в Москву - думаю, объяснять не нужно, что нервы были.. "на уровне". В Москве покупал дайвобет, элоком, но - очень тяжёлые мази, общее ощущение после их применения не особо, короче, забросил мази эти и вернулся к карталину... однако что-то ничего хорошего не видно теперь и в этом лечении. Если кто может подсказать, рассказать о своём лечении и о клиниках, санаториях в Москве, я с радостью выслушаю, а также возможно встретиться и всё обсудить. Заранее спасибо.

ddSat

Sicers, привет.

Форум в основном и посвящён рассказам о лечении, о клиниках, санаториях (и не только в Москве) — читай! [общее - http://psora.net/?page_id=622 , клиники Москвы - <http://psora.net/?p=6812>, раздел форума о Москве - <http://psoranet.org/forum/30/>].

Львёнок

Самое лучшее - почитать форум. К сожалению, ничего позитивного я тебе рассказать про лечение в Москве не могу, потому что не знаю.

Обращался ко врачам лет 15 назад. КВД - гормоны. Какой-то институт в районе Сокольников - ПУВА-терапия. Спустя несколько лет обратился в частную клинику с лазером фиксированной длины волны. Попытались развести на кучу сопутствующих исследований - забил (метод вроде бы не пошёл... что-то то не слышно восхищённых отзывов про длительные ремиссии).

Недавно форумчанка **Varya** сказала, что в Москве можно бесплатно получить курс на Дермалайте-1000. Он оборудован лампами с пиком излучения на 311 нм. Эта длина волны действует на псориаз наилучшим образом. Если ориентироваться на её слова, то таких мест в Москве не очень много.

Форумчане собирали подобные системы сами. Есть описания и фото в соответствующем разделе. Если решитесь собирать, то скорее всего найдутся форумчане, которые скажут, где и что купить. Однако это и раньше было не дёшево, а сейчас и подавно. Один из форумчан озвучил цифру до девальвации 70-80 тыс. рублей. Кабина у него получилась замечательная.

Не особенно заморачивайтесь, что вы в Москве. Если хотите пошастать по клиникам - пожалуйста. Где-то платно, где-то бесплатно. А можно представить, что живёте в деревне километрах в 50 от райцентра и в 300 от областного центра. И разбираться с псориазом самостоятельно, представив, что врачей как бы и нет по соседству.

Отрицать достижения фармакологии глупо. Как-то у знакомого мальчика пересохла кожа и выглядела так, что псориаз уже начался. Прописали ему какой-то фармкрем. По тактильным ощущениям напоминал парафин. При этом образовывал хорошую плёнку. Коже стало легче и проблема прошла. То-есть врачи знают в том числе и про новинки фармакологии и в каких-то случаях могут помочь.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 163



9 октября, 2015

Галерея "Фото участников форума"



"Морской котик" из Нижнеимеретинской бухты. Фото: Тереза
«Ух ты, мы вышли из бухты...»

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#163

Львёнок

Чаще соглашайся на чай, и психологический барьер понимания скрытых смыслов сломается.

gera

... бляшки стали бешено регрессировать.

A_112

Свободна комната в Хиккадуве. Сдам адекватным форумчанам с умеренным ПГМ.

ddSat

... журналисты синус от пениса не отличают.

ТайВан

Холестерин ведь бывает плохой и хороший. Увидев мой холестерин в анализах, затрындела, что мне нужны препараты, снижающие холестерин. Где логика? - почему мне не написали тогда, какой у меня холестерин?

Renina

Диалог с доктором: "Витамин С переносите?", -- "Не очень. Меня всегда мучает чувство, что он бессмысленный".

Очередной

... давно пора повернуться к своим фермерам лицом, а к остальным - боком (задом теперь опасно).

Опыт лечения псориаза и ПА в санат. "Тихий Дон"

15 октября, 2015

В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников форума о действиях на проявления псориаза и псор. артрита (ПА) курсов лечения и пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха. Далее о лечении в санатории "Тихий Дон" (Лазаревское, Сочи) рассказывает старейший (78 л.) и активнейший участник форума Надежда39.



Вернулась я из Лазаревского. **PASI = 5,0.**

Старые бляшки почти сошли, новые появились. Проходить псориаз стал только дней через 10 после начала купания в море и загара. Снова ожила, АД там было в норме (на удивление), врач сказала, что у всех так. Наплавалась и нанярялась досыта.

Погода была отличная, море и пляж тоже. Воздух на 5+.

Питание в санатории "Тихий Дон" - не по Пегано.

Псориаз у посетителей пляжа почти отсутствовал, стеснение пришлось преодолевать. Санаторий в основном для варикозников, и вот это было почти у всех заметно. На пляж ходит автобус каждые 20-30 мин.

Рассчитывала я на йодобромные ванны в основном для дочери, варикоз у неё. Но меня ждал сюрприз, вместо натур. йодоброма в ванну наливают ковш раствора (?). Возмущению не было предела, после мне объяснили, что в санатории никогда не было йодобромной скважины (?). Тырнет врёт?

В пластиковое ведро с водой бросают 1 кг морской соли+бром+йод, и из этого ведра в ванну льют 1 ковш такого раствора.

Такие ванны мне, естественно, нафиг. Цена этого счастья 250 руб.

Отказалась я и от гальванических четырёхкамерных ванн, после 4-й ванны пошёл зуд бляшек.

Отказалась также от бассейна с вихревыми и прочими потоками, т.к. хорошо пошло лечение амплипульсом с новокаином на крестец. После этой процедуры нужен перерыв во времени, а море ждёт....

Принимала ещё озокерит на кисти рук и магнит на ноги. Озокерит принимала впервые и с неохотой, и оказалась права, он не помог, да и противопоказан по моим другим болячкам ЖКТ.

Вообще в моём возрасте избыток процедур и метание по кабинетам - излишний вариант.

Самое результативное из всего - это море, солнце и амплипульс, а также душевное равновесие и хорошее, интересное общение. Силы заметно прибавились, сейчас начала снова ходить на берег Камы к тренажёрам.

Санаторий расположен на горе, из номера хороший обзор-вид на море и горы. Санаторию 45 лет, хорошая территория, богатый ассортимент хвойных деревьев, прямо как в ботаническом саду. Но содержание всего этого богатства желает быть лучше.

Развлечений было много в санатории и за пределами. Но мы приехали за здоровьем и отдыхали. Сходили, правда, на Ефима Шифрина, ещё понравился клуб национальной культуры (шикарный).

То, что было в Лазаревском 16 лет назад, теперь нет и в помине. Район весь обновился, ж/д станция, может, осталась прежней. Удобнее ехать туда поездом, т.к. на такси добираться из аэропорта 2,5 часа и за 2,100 р. с человека, одному 3,000 или 3,500 р. Но ходит ещё электричка "Ласточка" за 130 руб., время в пути такое же, правда, расписание может не всем подойти.

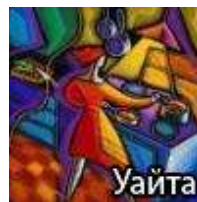
Отмечу, что йодобромные ванны я принимала в июне в Перми и не рассчитывала на эту процедуру на юге.

Получается, что солнце и море - лучший врачеватель нашего недуга.

[Через 2 недели после санатория] **PASI = 2,1.** Действие моря и солнца продолжается!

Довольна, что случился передых в моих страданиях-мазаниях-чесаниях-шелушениях. Только вот кожу после купаний и загораний всё равно надо увлажнять и смягчать, без этого - никак...

Кулинарная суббота: Салат из консервированного тунца - рецепт Дж. Пегано



17 октября, 2015

Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Привожу рецепт из книги Пегано. Мне он не очень понравился, скучно. Непонятно, зачем нужен виноград, абсолютно лишнее. Далее, консервированная рыба с йогуртом - не самое вкусное сочетание. Тем не менее

- диетический рецепт, как и все остальные, имеет право на жизнь.



Ингредиенты на 1-2 порции

- 1 банка натурального консервированного тунца (в воде, не в масле)
- 0.5 чашки низкокалорийного йогурта
- 1 ч.л. укропа, можно сушёного
- 1 ч.л. сушёной мяты (свежая даже вкуснее)
- 1/4 ч.л. перца
- 4 листа салата для «тарелочек»
- 100 г винограда
- 2 ломтика лимона

Смешать тунец, йогурт и специи. Поставить в холодильник на час.



Подавать на листьях салата, украсив виноградом и лимоном.



Дискуссии. О витаминотерапии при псориазе



19 октября, 2015

*В форуме неоднократно обсуждался вопрос о витаминотерапии псориаза. Диапазон высказываний при этом чрезвычайно широк (ссылка на тему форума - в конце записи). Многолетний опыт форума, впрочем, в основном согласуется с критическими замечаниями, изложенными **Терезой** - [здесь](#) и [здесь](#). Далее, в продолжение дискуссии, мнения участников **Itkny** и **ddSat**.*



Itkny

В моём случае, когда два с половиной года назад снимали острое состояние, ни о каких витаминах и речь не шла. Через семь месяцев, уже в стабильном состоянии, началась реабилитация, вот там и назначались витамины. Были и аевит, и аскорутин, фенюльс, ферро-фольгамма, фолиевая кислота, доппельгерц. НО... Я сдавала анализы каждую неделю и схема корректировалась врачом. Назначение витаминов и далее производилось только при указании в анализах крови на анемию. Дальнейшее развитие событий показало, что приём НПВС в период обострения псор. артрита приводит к анемии по железу и B12 в моём организме. Однако такой массовой витаминизации ни разу больше не назначали. Врач считает, что достаточно B12, остальное должно само скорректироваться. Пока могу отметить только то, что в целом стала справляться с обострениями легче, но **приём B12, по моему мнению, не играет решающей роли, а лишь помогает организму после обострения взбодриться.** Псориатическую печень всё же надо беречь.

ddSat

Самые хорошие витамины содержатся в потребляемых еде и питье, все **искусственные витамины, неважно каким образом введённые в организм — через рот, задницу или по вене, — в 95% не усваиваются и оказываются в результате в унитазе.**

Логичнее тогда просто деньги, планируемые на закуп витаминов, сразу спускать в унитаз — тогда минимизируются последствия для организма от приёма "химии" внутрь.

От сладкого тоже не стоит совсем отказываться, захотелось сладкого - съешь яблоко, погрызи морковку и пр., здесь тебе и витамины в комплексе, и хотелка на вредные сладости уменьшится...

Таблетированные синтетические витамины, это все равно как пить водку без пива, т.е. деньги на ветер. <...>

Витамины? В задницу! - есть такая тема на форуме.

О препарате Тимодепрессин при псориазе



21 октября, 2015

"В настоящее время во многих странах мира для лечения псориаза и псориатического артрита используются иммуносупрессивные препараты (иммуносупрессоры), их применяют для обеспечения искусственной иммуносупрессии, т.е. искусственного угнетения иммунитета. Действие этих препаратов основывается, в частности, на уменьшении способности клеток к делению... Все иммуносупрессоры можно применять только по назначению врачей и под их строгим наблюдением, с параллельной сдачей всех необходимых анализов..." (статья [Alexey189](#)). К этой группе препаратов относится Тимодепрессин - иммуномодулятор супрессивного действия. Далее отзывы участников [форума](#) разных лет о данном препарате как терапевтическом средстве при псориазе.





help

[2004] Тимодепрессин - иммуномодулятор супрессивного действия, основанного на подавлении активности Т-лимфоцитов. Проблема в том, что это временное решение проблемы, всё возвращается обратно при отмене препарата (амевив и тимодепрессин, кстати, сходны по действию, так вытекает из объяснений производителей...). Получается, что это опять симптоматическое (как и мазилки) лечение, не устраняющее основную причину. Ну да, давится активность Т-лимфоцитов, причём не напрямую, а опосредованно, через другие процессы, и что? Повышенная активность этих элементов - тоже следствие каких-то процессов, каких - неизвестно, мы лечим следствие. Всю жизнь применять его нельзя, иммунная система в конце концов скажет "не могу больше" и привяжется гораздо более вредная инфекция, которую тоже, в свою очередь, надо лечить - естественно, антибиотиками и т.д., начинай сначала. Может быть, это годится как часть комплексного лечения в случаях тяжёлых обострений с большими поражениями, но (временно) лечить пятна на локтях и коленях, например, такой "тяжёлой артиллерией" я не решаюсь, биохимические процессы - штука тонкая и ещё менее изведанная, чем псориаз.

Нина Сергеевна

[2009] Когда я ходила к врачу, он сказал, что Тимодепрессин мне не подходит. Понимаете, у меня не было никаких сдвигов. То-есть я была обсыпана вся с ног до головы. Мы даже не хотели делать последние 5 инъекций, потому что не было результатов. Хотя, я думаю, сдвиг ведь должен быть? Тимодепрессин колет 7 уколов - 3 дня перерыв (приблизительно 1,5 месяца).

konstantin

[2013] Я применял Тимодепрессин лет 8 назад. Заказывал в Москве 5 упаковок по 5 ампул 1 мл. 1 ампула 200 руб. Эффекта никакого.

Romaster

[2015] Статья по теме - результаты лечения на базе Тимодепрессина (РНМУ им. Н.И. Пирогова) на 140 больных - [ЗДЕСЬ](#)

Tery

[2015] Замечательная статья. С удовольствием прочитала. В теме есть упоминания и о других иммуномодуляторах, применение которых пациентам с аутоиммунными заболеваниями без контроля врача-иммунолога опасно. И вообще, по моему мнению, что-то принимать "для поддержания иммунитета" этим людям чревато возможной активацией основного заболевания, поскольку скомпрометированная иммунная система может дать неадекватный ответ. Сейчас даже врачи общей практики, особенно педиатры, сплошь и рядом рекомендуют "попить что-нибудь для иммунитета". Как будто система иммунного ответа проста как выключатель. Советую осторожно относиться к подобным рекомендациям! Иммунодепрессанты (цитостатики, моноклональные антитела, тимидепрессин) - вот, собственно говоря, и все иммуномодуляторы, которые можно применять пациентам с аутоиммунной патологией на данном этапе развития медицины.

Эльфа

[2015] Мне 22, псориаз официально 2 года, на деле единичные бляшки появлялись и ранее. Летняя форма, после лечения стойкая ремиссия продолжалась до июня. В июне обострение началось после схождения всех звёзд воедино (активное солнце, употребление алкоголя, нервный стресс, употребление клубники, чипсов). В июле лечилась в стационаре классическими методами + Тимодепрессин. После лечения по классике началось выздоровление, инъекции Тимодепрессина продолжались. К сожалению, после 30 инъекций и использования Тимодепрессина в виде спрея могу заявить, что это малоэффективный или вообще не действенный препарат. Потратила на него более 20 тысяч руб. - повелась на фотографии отличных результатов на их сайте. Очень жаль, что компания "Берлин-Хеми" позволяет себе представлять данный продукт. Уже на 28-й инъекции началось обострение по новой, даже несмотря на то, что инъекции продолжались. Раньше таких сильных обострений, тем более после лечения (месяц назад) в стационаре, не было. Очень напугало. Сейчас новые бляшки стали шелушиться, что у меня редко бывает, и что ещё страшнее, с рук и ног они пошли на грудь, что тоже нетипично...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 164



23 октября, 2015

Галерея "Фото участников форума"



В Хиккадуве (Шри-Ланка) дом на 3 спальни. Фото и текст: А_112.

"Друзья, нашёл в Хиккадуве дом на 3 спальни, на отдельной территории, за высоким забором (можно загорать голышом), видеонаблюдение, новые стиралка и холодильник, водонагреватель, до чистейшего пляжа Наригама 1200 метров по ровной дороге. Цена вопроса: \$550 + коммуналка \$50. Итого \$600 в месяц. Если ехать втроём - то по \$200 с носа за месяц. Шри-Ланка очень помогает при псориазе. Собирайтесь и приезжайте. Это выгоднее Египтов и прочего."

Примечание. Форум и сайт не занимается рекламой сомнительных средств при псориазе, однако тут ситуация иная - участник **А_112** накопил огромный опыт облегчения своего состояния в Индии и Шри-Ланке, так что к его предложению стоит прислушаться. - см. о Шри-Ланке тему.

<http://psoranet.org/topic/7318/> .

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#164

ddSat

Как только появился секс и гомосексов признали героями, СССР развалился.

Львёнок

... И если опять кто-нибудь, посмотрев сегодняшние новости, спросит "ЗАЧЕМ?", предлагаю его сразу забанить!

Jumla

Я больше не верю в то, что вижу, но я увижу то, во что верю.

Dima T.

Если забыть о том, что я мрачный, злой как собака, то я очень добрый и чуткий человек...

Oxix

Как-то напрягает появление на этом фоне мессий, которые советуют, кто пукнуть, кто в морду дать, чтоб избавиться от псориаза.

Rus

... мне 37, женат, но нуждаюсь в живом общении.

ариша

Всё очень интересно, но по-английски я не понимаю.

Воскресный оффтоп: Дельфины



25 октября, 2015



Дельфин - изумительное создание Природы. Это теплокровное млекопитающее в душе любого человека способно вызвать бурю эмоций, а встреча с дельфином производит огромное впечатление. Дельфины являются одними из удивительнейших существ на нашей планете. Взаимопомощь и самопожертвование, на которое идут ради своих собратьев дельфины, никого не оставят равнодушными. Природа загадывает нам иногда загадки, и одной из них является, несомненно, дельфин.

Об этих морских обитателях мы знаем ещё очень мало. Далеко не все способности дельфинов изучены. Но даже то, что сегодня о них уже известно, поражает.

Интеллект дельфинов

Дельфин, безусловно, животное разумное. И дело здесь отнюдь не в объёме мозга. Швейцарские ученые, проводившие исследования способностей животных, обнаружили, что по уровню интеллекта дельфины занимают второе после человека место. Слоны оказались третьими, а обезьяны заняли только четвёртое место. В чём же проявляются интеллектуальные способности дельфинов? Прежде всего, стоит отметить быструю обучаемость морских обитателей. Выполнять команды дельфины учатся иногда даже быстрее, чем собаки. Кроме того, дельфины проявляют и творческие способности. Так, животное не только способно выполнить задание дрессировщика, но и проделать в процессе ещё какие-то трюки. Удивительно и такое свойство дельфиньего мозга: по-настоящему он никогда не спит. Правое и левое полушария мозга отдыхают поочередно. Ведь дельфину нужно всегда быть начеку: избегать хищников и периодически всплывать на поверхность для дыхания.

Слух дельфинов

Природа наделила дельфинов уникальным слухом, действующим по принципу эхолокатора. Очень часто

слух заменяет дельфинам зрение. Именно слух помогает этим морским жителям находить пищу ночью или в мутной воде, избегать опасностей в виде хищников и не наткнуться на препятствия. Слух дельфинов и других китообразных острее человеческого в 400--1000 раз! А диапазон воспринимаемых ими звуков очень широк. Дельфины различают звуки в диапазоне от 1 герца до 320 килогерц, что выше пределов слышимости человеческого уха в 15 раз. Лучше всего дельфинам удаётся улавливать ультразвуки.

Язык общения дельфинов

Дельфины – социальные животные, живущие стаями. И язык общения в стае им удаётся находить гораздо быстрее, чем человеку в своём обществе. Общение дельфинов выражается в звуковых импульсах и ультразвуке. Издают морские обитатели широкий набор разнообразных звуков: свист, щебет, жужжание, писк, визг, чмокание, щёлканье, скрежет, хлопки, рёв, крик, скрип и т.д. Наиболее выразительным является свист, разнообразие видов которого насчитывает несколько десятков. Каждый из них означает определённую фразу (сигнал тревоги, боли, призыв, приветствие, предупреждение и др.) Американские ученые пришли к выводу, что у каждого дельфина в стае есть своё имя, и особь на него откликается, когда к дельфину обращаются сородичи. Ни у одного другого животного такой способности обнаружено не было.

Способность нырять на большие глубины

Не менее удивительна ещё одна способность дельфинов – нырять на глубины до 300 метров без признаков кессонной болезни. Известно, что при погружении на глубину давление воды увеличивается каждые 10 метров на 1 атмосферу. На глубине в 300 метров на один квадратный сантиметр туловища дельфина действует сила в 30 кг. Для человека погружение даже на 100 метров грозит опасностью. Но мало того, что дельфины выдерживают столь сильное давление воды, эти млекопитающие ещё и выныривают с глубин на высокой скорости. Быстрое же возвращение на поверхность, например, для водолаза может стать роковым. Способности регенерации

Удивительное свойство организма дельфинов – быстрое заживление ран. Даже при глубоких и серьёзных повреждениях дельфины не истекают кровью. Эти морские обитатели могут использовать свои способности ныряния на глубины и тем самым задерживать ток крови до момента, пока не начнётся её свёртывание. Раны дельфинов не инфицируются. Кожные покровы и подкожный жир млекопитающих содержат антибактериальные вещества, предотвращающие развитие заражения в ране. Уникальны и заживляющие свойства тела дельфина. Даже на месте ран величиной с два футбольных мяча ткань заменяется полностью. При этом никаких увечий и шрамов не наблюдается.

* На Первом канале РФ проект "Вместе с дельфинами", все выпуски - [ЗДЕСЬ](#).

О псориазе в разговоре с генетиком



27 октября, 2015

"Среди теорий этиологии псориаза одной из основных в настоящее время считается генетическая

теория, которая базируется на случаях семейного проявления этого дерматоза. Псориаз — упорно рецидивирующее системное заболевание, развивающееся, как правило, у генетически предрасположенных лиц." (подробнее - см. [статью](#) на нашем сайте). Участник [форума Renina](#) рассказывает о разговоре на эту тему со знакомым генетиком.



(Изображение - с [populargenetix](#))

Renina:

Знакомая генетик, посвящая меня и коллег в очередную порцию информации об игре генов и зачем гены изучают, объяснила, что есть заболевания, для которых достаточно поломок в определённых генах, а есть заболевания, которые провоцируются определёнными генами или поломками в генах.

Цитирую генетика: "Вы понимаете, это совершенно разные случаи!!!".

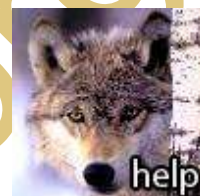
Мы даже засмеялись. А нам в ответ строго: "Это серьёзно. Человек имеет этот, этот, такой и другой ген, ест много соли, получает инфекцию в организме - и появляется псориаз, экзема, подагра сюда же относится. Но он может иметь все эти гены, есть много соли, иметь очаг поражения инфекцией и не заболеть - это часть работы генов мало изучена. Мы можем что-то объяснить, но не всё."

Она говорит, что в случаях с генетическими заболеваниями (которые так называют) всё понятнее. У одного родителя есть поломка в гене. У другого есть в аналогичном гене мутация. Ребёнок в 25% имеет шанс получить оба гена, тогда у него заболевание проявится. А его родители только носители. Но он может попасть в 50% шанс и стать носителем, или даже в 25%, но вообще мутация в гене не передастся к нему от родителей. На это медицина пока тоже не может ответить и вряд ли сможет... мы можем исследовать по факту.

Спросила у доктора за чаем, откуда у неё такая информация про экзему, псориаз и т.п. Ответила, что читала пару диссертаций и статей про это, но даже авторов не вспомнит, *"это нынче модная тема в исследованиях - искать генетические предрасположенности"*.

Я знаю, чем я однажды займусь при желании порыться в базах РИНЦа и иностранных электронных библиотеках... для ума звучит как ожидание какого-то научного откровения, поэтому надо ум развлечь, лучше не откладывая надолго...

29 октября. Всемирный День Псориаза



29 октября, 2015

Привет. С вами админ psoraNet.

Сегодня World Psoriasis Day. Невозможно адекватно перевести это название на русский, "день псориаза" - бред, "день борьбы с псориазом" - тоже бред (а как же остальные дни?), но, коль скоро он есть, пусть называется как угодно. На самом деле, начинание, может, и хорошее, информировать общество о заболевании, его особенностях и не позволять владельцам этого счастья чувствовать себя изолированными, в какой-то мере.

Но я о другом. На самом деле, окружающим на это глубоко плевать, пока их не касается, в прямом или переносном смысле. Как оказалось, не меньшая травма для пациента - невозможность с кем-то "об этом поговорить". Родственники-знакомые не поймут, а то и постыдятся, доктору, в общем, тоже, у него семь минут на пациента, искать какие-то "общества анонимных алкоголиков псориазников" - тоже малоосмысленно, да и нет их почти. В этом плане ресурс, который выполняет такую роль совмещения виртуального клуба, жилетки, справочной, архива, независимого эксперта, да много ещё чего - psoraNet, форум и сайт, которым уже 16 лет (!), и формат которых не изменился за это время, к лучшему это или к худшему - непонятно, но раз столько живёт, то к лучшему, наверное. Ещё этот блог в ЖЖ, с наиболее интересными, по мнению редакторов, фрагментами, не только о псориазе (не болячкой единой..., есть и за пределами кое-что). Минус, пожалуй, один. За всё это время категорически ни один доктор не пожелал пообщаться с тысячами пациентов, ни добровольно, ни откликнувшись на просьбу о паре слов на актуальную тему. Пара единичных попыток быстро и успешно провалилась. Ну нет, так нет, не привыкать, поди, псориазникам видеть спины.

Лучше о позитивном. Спасибо тем, кто, невзирая на всякие катаклизмы, невидимо стоял и стоит за этим все эти годы, не потеряв желания помогать, хотя бы словом, надеюсь, что мы кому-то нужны, вы делаете хорошее дело, других, как видите, не нашлось. Спасибо участникам, которым понравился этот угол, иначе зачем бы он был нужен?

Удачи всем, "специал" день это, месяц, или годы, совершенно неважно. У нас каждый день - "специальный".

Будьте здоровы.

psoraNet - всё о псориазе на русском языке.

<http://psora.net>

<http://psoranet.org>

Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День девятый



31 октября, 2015

Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Наши переводы и наше исполнение рецептов из книги д-ра Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе.

Примерное меню по Пегано. День девятый (перевод из книги Dr. J.O.A. Pagano)

Завтрак

- 2 яйца — яйцо-пашот, всмятку или крутые
- 1-2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковым маслом или легчайший слой сливочного масла или другого лёгкого масла с несладкими добавками
- Свежая груша
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Салат из консервированного тунца
- Цветная капуста на пару, приготовленная как Овощи (спаржа) на пару
- Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой
- Кусочки свежей моркови и сельдерея
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Рыба на гриле
- Суп из морковки
- Бурые шампиньоны на гриле с цельнозерновыми крекерами
- Абрикосовый десерт
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой разрешённые закуски. Не забывайте 6-8 стаканов воды (за 30 мин. перед каждой едой выпивать один стакан)