

СОДЕРЖАНИЕ:

Кулинарная суббота: Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле - рецепт Дж. Пегано.....	1
Без тени смущения. "Подумаешь, псориаз. У меня тоже есть, смотри..."	4
"Биологические препараты принимаются вместе с метотрексатом..." Почему?	6
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 189	6
Воскресный оффтоп: Литературные пародии (1)	8
Секс и псориаз	20
Кулинарная суббота: Дачный салат с клубникой	22
Грудное вскармливание при псориазе и псор. артрите	24
Да, кстати... "Научиться жить с псориазом"	26
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 190	26
Воскресный оффтоп: Выставка автомобилей	28
OldStas, псориаз ВЧГ: "Очень помогает контрастный душ"	61
Лечение псориаза на основе сульфасалазина, мой случай	61
Кулинарная суббота: Тыквенный суп с мидиями	62
"Поставили диагноз псориаз... Что делать? Как жить дальше?"	64

Кулинарная суббота: Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле - рецепт Дж. Пегано



1 октября, 2016

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

Мясо!!

Я не очень понимаю, как этот рецепт относится к полезным и почему он в книге Пегано... Дело в том, что именно рёбрышки содержат 50% жира, 50% мяса! Срезать этот жир практически невозможно, рёбрышки развалятся, в отличие от ноги ягнёнка или просто любой вырезки.

Но раз он есть, то готовим! Я, конечно, постаралась отделить жир, но всё равно много приходится просто оставлять на тарелке. Собачки обычно сходят с ума от радости, и мы вместе с ними :). Что ж, положительные эмоции нам тоже полезны!



Ингредиенты на 4 порции

- 4 котлеты из натуральной баранины, толщиной около 1,5 см
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1/2 ч.л. сухих специй по вкусу (у меня был тимьян и мята для сервировки)
- 1/4 чашки овощного бульона

Разогреть гриль до 260°C. В маленькой кастрюльке смешать оливковое масло, чесночный порошок, специи и бульон. Варить помешивая, на маленьком огне, 3-4 минуты. Разделить соус пополам, помазать одну сторону котлеток и поджарить на гриле около 5-6 минут. Расстояние от огня около 10 см. Перевернуть котлетки, полить соусом и поджарить 5-6 минут или до готовности. У меня получилось по времени точно 5-6 минут, мясо было мягкое и сочное.

Я ещё перед грилем посыпала свежим розмарином, очень люблю эту специю с бараниной.



Изумительно!



Приятного аппетита!

Уайта

Без тени смущения. "Подумаешь, псориаз. У меня тоже есть, смотри..."



3 октября, 2016

*В рамках раздела [Без тени смущения](#) - рассказ участника форума **Renina** о случае "кластеризации" носителей псориаза.*

История из моего дневника от 29.05.2016, в тему про "разогнал". Она реальная на 100%.

Вечерело. Пришла на трамвайную остановку у общежития СПбГМУ им.Павлова. Это спокойное место, людей обычно мало.

Сажу, жду трамвай, читаю книжку и созерцаю виды Петроградского района.

Подходит молодой мужчина, встаёт рядом. Делится вслух, какой прекрасный весенний вечер.

Поддерживаю разговор.

Спрашивает, что я читаю и, услышав ответ, предлагает обсудить другую книгу этого автора.

Подходят двое парней вида студентов старших курсов.

Один спрашивает:

- А вы давно трамвай ждете?

- Минут 5, - отвечаю я.

- И мы подождём тогда, - говорит он товарищу. Они садятся рядом и начинают говорить о своем - что-то про практику, про больницы, про велосипеды и методы протезирования зубов.

Молодой мужчина делает ненавязчивые попытки продолжить общение и делает комплимент, заранее извиняясь, что так навязчиво обращается. Благодарю. Мне становится даже интересно и думаю в душе, что уже 10 минут нет трамвая и можно еще подождать, раз такая компания.

Подходит женщина, элегантно одетая в деловой костюм, встает рядом со студентами. Спрашивает, давно ли ждём трамвай.

Студенты ответили в два голоса: "Давно". Все присутствующие обсудили нестабильность в движении электротранспорта.

Молчание. Тишина.

Один из студентов, обращаясь ко мне:

- Девушка, а это у вас что? похоже, псориаз? зачем вы его прячете, надо, наоборот, загорать! Солнце пришло! - и показывает взглядом мне на мою шею и руки.

Я поворачиваюсь к нему и обалдеваю от наглости. Такой прямой вопрос мне впервые в жизни задали!

Очень свободно, как бы между прочим.

Подбираю слова и реакцию, чтобы ответить.

Другой студент подаёт голос:

- Ну ты чё человека смущаешь. Подумаешь, псориаз. У меня тоже есть, смотри (заворачивает рубашку и показывает бляшки на руке). - А ещё на ногах есть, всегда зимой вылезает. А у вас тоже летом проходит? - обращается ко мне.

Я перевожу взгляд и смотрю, что же это за типы такие смешные.

Первый отвечает:

- А я не знал, что у тебя тоже псориаз. Чувак! Так и у меня он есть, это сейчас не видно, но я загорал уже. Вот смотри, - (заворачивает джинсы).

Начинают оба смеяться. Я тоже улыбаюсь.

Женщина, сидящая рядом вздыхает и приятным голосом говорит:

- Молодые люди, нашли чем хвастаться! Нет в этом ничего особенного. У меня тоже псориаз, но я же не демонстрирую это первым встречным прилюдно.

Студенты и я смотрим на женщину с немым вопросом: "А где Ваш псориаз?"

- Вот на руках ещё немного видно, - продолжает она, как будто отвечая нам и показывает руку с прекрасным маникюром, но на суставах пальцев видны остатки розовых бляшек, - но после моря и они проходят. Главное - лечиться.

- А Вы на какое море ездите? - спрашивает студент. Я последний раз на Каспийском был, до этого на Черном и в Испании, не знаю, какое там море.

... Молодой мужчина, до этого очень пытавшийся поддерживать со мной диалог, достал телефон, отодвинулся. Потом отошёл ещё подальше.

А потом вообще ушёл с остановки.

"Эх, напугали человека. А могла бы выйти лёгкая приятная беседа!", - подумала я, но стало очень весело от этой ситуации, - "4 человека из 5 на одной остановке, знакомые лично с псориазом - это какой же должен быть сбой в "матрице", чтобы нас так собрать!" :))

Через минуту пришёл трамвай.

"Биологические препараты принимаются вместе с метотрексатом..." Почему?



5 октября, 2016

Участники [форума](#) в предельно доступной форме отвечают на распространённый вопрос, относящийся к лечению псориаза.

Silikaat

По умолчанию биологические [антицитокининовые и др.] препараты принимаются вместе с метотрексатом, дабы не было отмены действия основного препарата...

RedMen

Иммунная система распознаёт биопрепараты как чужеродные, как вражеского агента. Поскольку хороший враг - мёртвый враг, на борьбу с ним мобилизуется спецназ - специальные антитела, блокирующие биопрепараты. В результате эффективность биопрепаратов резко падает или сводится к нулю. Чтобы этого не было, приходится вводить антиспецназовские силы - метотрексат и подобные средства. Метотрексат зачищает антитела, биопрепараты делают свою работу, всем хорошо.

Ну, кроме мёртвых антител. А что, проблемы индейцев когда-то волновали шерифа? :)

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 189



7 октября, 2016

Галерея "Фото участников форума"



"Вчера закрыл сезон. Вылил бочки. Выключил свет. Съел последнюю клубничку...". Фото: Львёнок, 29.IX.16

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№189

Владимир

Голодаем не мы, а микрофлора нашего кишечника!

Львёнок

Сопли тоже. То белые, то зелёные. А сморкаешься-то на людях. Ах, что же они скажут по поводу цвета моих соплей!

ddSat

... путиных много, а Путин один. :)

help

Что же касается мата, то я им не ругаюсь. Я на нём разговариваю...

Надежда39

АД тоже не оставило в покое со дня затмения луны и прочих явлений.

Львёнок

... сено-солома, чижик-пыжик, тых-пых, чух-чух - всё это самостоятельные, наполненные глубоким внутренним смыслом понятия.

Ingeborga

... хотелось бы до климакса пожить по-человечески.

Воскресный оффтоп: Литературные пародии (1)



9 октября, 2016

Литературные ПАРОДИИ

Творчество участников форума. Сегодня предлагаем вашему вниманию пародии участников форума на стихи других участников.

Тереза:

Навеяло днём влюблённых и разговорами о психотерапевтических методиках.

ЛЮБОВНО-ШИЗОФРЕНИЧЕСКОЕ

Не забываю я тебя ни днём, ни ночью,
Ни в завтрак, ни в обед и даже без еды.
Твой облик пред глазами как воочью
Маниакально проецируют мечты.
Я вспоминаю о тебе в январский холод,
В осенний дождь, в июльскую жару.
Как ты силен, умён, красив и молод,
И трезвым и в похмелье по утру.
Я помню о тебе и в поезде и в самолёте
В другой галактике, на северной звезде.

В движении, в покое иль в полёте,
Ну, в общем-то, практически везде!

P.S.

И пусть Карнеги пальцем крутит у виска,
А турбо-суслик от бессилья злится!
От их псевдоучений у меня тоска,
Уж лучше в сновидениях забыться!
*

Ответ RedMen:

Любовно-гастрономическое

Я ем тебя прилежно днём и ночью,
То чинно, не спеша, без суеты,
То обуюн голодной дикой злостью,
Но сколько я ни ем - не убываешь ты.

В осенний дождь вкушаю понемногу,
Лениво пробую в июльскую жару,
В январский холод, вот не вру, ей-Богу,
Подряд шесть порций без стеснения жру.

В мундире и укутанную в шубу,
Раздетую до томной наготы...
Ведь мы с тобой, пожалуй, однолюбы,
И сколько я ни ем - не убываешь ты.

...И пусть завистник злится от бессилья,
Пускай иной тебя вменяет в грех -
Когда тень голода свои раскроет крылья,
Картошечка! ты вновь спасёшь нас всех

=====

[RedMen:](#)

Хулиганское

Давно я что-то не писал сонетов.
Постойте, други: может быть, опять
Взять карандаш и накидать приветов
Читателям... где там моя тетрадь?

В ней много собрано уже куплетов.
Здесь главное — с чего-нибудь начать.
С чего же? Жду твоих советов!
С начала? О, держи, братишка, пять.

На чистый лист ложатся солнца свету.
Вот это понимаю — благодать!
Пиши что хошь — завидуйте, поэты!

Бегут в строке за знаком знаков рать.
Как думаешь: читатель примет *это*,
Иль волосьёв мне вырвет злобно прядь?

Ответ Genka:

На чистый лист нарежем хлеб, колбаску...
Вот это, понимаю - благодать!
Нальём стакан... завидуйте, поэты -
Пока вы пишете, мы будем выпивать.

=====

*

RedMen:

Письмо

Я не могу сказать Вам просто: "Да",
и грубым не хочу смутить отказом.
Зачем Вы так настойчивы, когда
мы объяснились под засохшим вязом?

Вы пишете, что были не правы,
что Вы виной нечаянной разлуке
и что хотели бы вернуться Вы
в ту жизнь, где нет ни укоризн, ни муки.

С тех пор прошло уже немало лет.
Что ждёте Вы от старого солдата?
Какой надеетесь прочесть ответ?
Я Вас любил, и горячо. Когда-то.

...Как тихо в сердце! Думы об одном.
Лишь вяз скрипит за стрельчатым окном.

Ответ help:

Из сборника "Подражая великим"

Я не могу сказать Вам просто: "Да",
и грубым не хочу смутить отказом.

Поэтому отвечу, как всегда,
"Мущина! Домогайтесь! Но не сразу."

Вы пишете, что были не правы,
что Вы виной нечаянной разлуке
В "Вотсапе" чаты спутали, увы,
И Ваш коммент ушёл в чужие руки.

С тех пор прошло уже немало лет.
Что ждёте Вы от старого солдата?
И думаете: "Зря сказала - нет,
Была бы не одна, а две зарплаты".

...Как тихо в сердце! Думы об одном.
Перегрузить лаптоп с зависнувшим "Окном".

=====

*

[RedMen:](#)

*

Дождь идёт идохлый интернет.
Грузится страница сто минут.
Видно, мегабиты к струям льнут
дождевым, и зависает сеть.

*

[Ответ help:](#)

*

Злое подражание классики.

*

RedMen, on 07 Dec 2015 - 21:55, said:

Дождь идёт идохлый интернет.
Грузится страница сто минут.
Видно, мегабиты к струям льнут **Dial-Up модему триста лет**
дождевым, и зависает сеть. **А за LTE пять шкур сдерут...**

*

Где же TCP пакетов тьма?
Видно, к мегабитам струи льнут.
На горшке сажу, сходя с ума -
Грузится страница сто минут...

*

К мегабитам? Струи?? Вот те раз...
Как вообще такое можно смель?
С энторнетом спутать унитаз!
Оттого и "зависает сеть".

*

"Грузится страница сто минут..."
Арифметику проспал поэт.

Ну сказал бы, что "час сорок ждут
с нужною страницей энторнет."

*

Всё хотят свалить на катаклизм
Струи с ветром, мол, куда-то "льнут".
А потом словесный он@низм
Превратить в стихи про "сто минут".

=====

*

[help:](#)

Подражая "самизнаетекому":

*

"Беретта" у виска.
Тоска...
Ой, в холодильнике ж треска!
Пойду, пожарю два куска.
И поживу пока.

*

[RedMen:](#)

Пародия сами знаете на что. Детективная.

*

Мозг холодит "Беретта" у виска.
А так хотелось, чтобы подбрее
был поздний вечер. Боль от синяка.
Жизнь - подлая, однако, лотерея.

...И снова, снова смотрит свысока.
Куда податься бедному еврею?
Пот капает на край воротника.
Достигло напряжение апогея.

Хотел поджарить рыбы два куска.
Хорошая, казалось бы, затея,
но холодильник пуст... Как мысль сия горька!

Стреляться, да! Где ствол мой помощнее?
Осечка. Упс. Реальность -- вот тоска! --
нам всё осточертеет и осточертеет.

=====

*

[RedMen:](#)

*

Люблю тебя. За что, не знаю сам.
За то ли, что четырнадцать созвездий,

частица тридцати и трёх наследий,
к таинственным возносят небесам?

Твоим ста сорока восьми дарам,
пришедшим из тысячелетий бездны,
согласный хор чей щедр и безвозмезден,
дивлюсь — и разбираю по складам.

Ведём с тобой неспешную беседу.
Пусть скрытый смысл твой мне пока неведом —
со временем лишь крепче наш союз.

А терпеливым ты вручаешь ключик.
Люблю тебя — и вместе с тем боюсь
принять в ладони звёздный света лучик.

*

Ответ help:

Алкольноэ (подражая самизнаетекому)

*

Люблю тебя. За что, не знаю сам.
За то ли, что четырнадцать созвездий,
частица тридцати и трёх наследий,
к таинственным возносят небесам
стакан. Хотя, его я вознесу и сам.

*

Твоим ста сорока восьми дарам,
пришедшим из тысячелетий бездны,
согласный хор чей щедр и безвозмезден,
дивлюсь — и разбираю по складам.

Один пропью, сто сорок семь — продам.

*

Ведём с тобой неспешную беседу.
Пусть скрытый смысл твой мне пока неведом —
со временем лишь крепче наш союз.

Усиленный "Столичной" за обедом.

*

А терпеливым ты вручаешь ключик.
Люблю тебя — и вместе с тем боюсь
принять в ладони звёздный света лучик.

И всё-таки решить — напьюсь!

*

RedMen:

Ещё сонет на ту же тему, что и предыдущий.

Наверное, теперь, когда загадка в Полторы извилины отгадана, расшифровать его будет проще.

*

Я, мореход, для странствия по миру
просмоленных четырнадцать досок
взял для ладьи, собрал их по четыре
друг с дружкой так тщательно, как смог.

Одиннадцать я в каждую усердно
заклёпок вбил, ведомый ремеслом,
а где-то десять, отступая мерно,
сто сорок восемь общим их числом.

А чтоб ладья моя была бы прочной,
я две доски определил на киль.
Поставил парус к службе беспорочной.
Дал два весла, грести чтоб ими в штиль.

И в плаванье зарёю светозарной
отправился вослед звезде Полярной.

*

[Ответ help:](#)

Подражая... ну вы поняли.

Я, мореход, для странствия по миру
просмоленных четырнадцать досок
взял для ладьи, собрал их по четыре
друг с дружкой так тщательно, как смог.

**Четырнадцать досок он взял,
Собрал их по четыре,
Быть может, он и славный мореход,
Но с математикой... (а может, пару кто-то стырил?)**

Одиннадцать я в каждую усердно
заклёпок вбил, ведомый ремеслом,
а где-то десять, отступая мерно,
сто сорок восемь общим их числом.

**Заклёпок ценных сэкономил жменю.
Несу рацпредложение в бюро.
Трояк дадут - схожу, нажрусь пельменей.
И снова за топор. Или перо...**

*

[Ответ RedMen:](#)

*

В сонете прошлом, право, всё в порядке.
Учёт досок не терпит суеты.
Приход, расход записаны в тетрадку,

сухую цифрь не опровергнешь ты.

Четырнадцать всего дано мне досок.
В катрены дюжину я их подшил --
в три по четыре, -- вписываю косо.
Остались две -- они пошли на киль.

Но нужен смысл и нужен ключ сонету:
нельзя ж считать заклёпки наобум!
А здесь, увы, ключа и смысла нету,
лишь две строки приходят мне на ум, --

Бухгалтеры, возьмите на заметку:
пельмени жря, добавьте уксус едкий!

*

Ответ help:

*

Четырнадцать всего дано мне досок.
В катрены дюжину я их подшил --
в три по четыре, -- вписываю косо.
Остались две -- они пошли на киль.

*

**Теперь понятно, кто есть Рэд, он - викинг,
Без кили русская ладья, иначе не бывать.
А чтоб не утонуть в названиях древнедиких,
Ладью лодьёю мореход должен назвать.**

*

Ответ (Тереза):

*

На кой нам ваши доски и заклепки,
Уж лучше дайте мисочку похлебки,
В придачу дюжину пельменей со сметаной,
Без уксуса, заметьте, по Пегано!

*

Ответ (Львёнок):

*

Идет ладья вослед звезде полярной,
Послед остался уж полярный круг,
А ледокол идет дорогой звездной,
Круша торосы все вокруг.

*

И вот он полюс. Холод и сосульки,
Сгорели две доски, и неча боле есть.
И это вам уже не те бирюльки,
Которых в мире никогда не счесть.

**

Звезда в зените, что же делать дальше?

Рвану в Австралию, - подумал Капитан
Налег на веслы, думать надо раньше...

*

Ты хорошенечко прикинь, юнец безусый,
Когда берешь ты в руки молоток,
О той звезде, что путь твой озаряет...

*

Ответ RedMen:

*

О той звезде, что путь твой озаряет,
подумай-ка, бронируя отель --
чем меньше звёзд, тем больше там витает
тот дух, что убежать стремглав отсель
заставит, друг. Душевного раздвоя
в минуты тяжкие, твоя mademoiselle
с безумной силою опустит молоток
на твой, monsieur юнец, доверчивый висок.

=====

*

RedMen:

*

Дождливой памяти открылись хляби.
Из прошлого неведомых глубин
виденья хлынули чредой личин —
напором их размыт я и ослаблен.

В воспоминаньях вымок и озябнул.
Как мало тёплых солнечных картин,
как много тяжких сумрачных годин
плетут узилище в тенетах рабьих!

Поспешно дыры штопаю мечтой.
А голос чей-то шепчет мне: — Постой!
Живительным очистишься потоком.

Но я не слышу, и к стежку стежок
упрямо с памятью борюсь жестокой,
и треплет волосы мне колкий ветерок.
сентябрь 2016

*

Ответ help:

Подражая уж не вспомнить кому...

*

Что за окном, что в памяти унылая пустыня.
"Когдатокудри" можно растрепать... в мечтах.
Лицо знакомо, но не вспомнить имя,

Зато Машковский* навсегда засел в мозгах.
На кой мне хрен все эти мегатонны
Ненужной информации в башке?
Чужих глаголов, лучше бы, колонны
Надолго задержались "в чердаке".

===

**Нарицательное название справочника "Лекарственные средства" п.р. Машковского, издававшегося в СССР*

*

Ответ RedMen:

*

Чужим глаголам, тем, что жгут нещадно
сердца людей, погрязших в суете,
я предпочту один - простой, нескладный,
но милосердный к нашей глухоте.

Нет отдыха глаголам разудалым.
Поменьше бы с Машковским знаться мне,
побольше бы - с Гаспаровым и Далем
в ночной, столь милой сердцу, тишине.

===

Машковский - мед. справочник

Гаспаров - поэтический справочник

Даль - он тоже известный словарь

*

Ответ (Тереза):

*

Глаголы с прилагательными рядом
Так мне милы, приятны и близки,
Когда не брызжут смертным ядом,
Не соблазняют удавиться от тоски.
Уж лучше пламенным глаголом жечь,
Как Пушкин нам когда-то завещал.
Да так, чтобы долой с усталых плеч
Надолго груз с проблемами пропал.

*

Ответ help:

*

Не тот "глагол" имел в виду писатель.
Писатель, не поэт, чего уж там...
Не Даля вовсе, Webster'a листатель,
Моск подставляет вражеским словам.
Куда уж деться, от судьбы нет спасу.
Кому-то Пушкина читать, кому и нет.
Кто до сортира, охая, ползёт по часу -
Тому Машковский и пошлёт привет.

Webster's dictionary - тоже известный словарь, только английский

*

Ответ (Тереза):

*

Дополз...

В сортире тишь да гладь

Никто здесь не мешает полистать.

Любимые так сердцу словари,

хоть русский, хоть английский, хоть дари.

*

Ответ RedMen:

*

Листатель Оксфорда и Даля,

Машковского et cetera —

когда тебя тоска снедала

и под обличьем словаря

тебе протягивала руку

развеять — что же? — боль иль скуку? —

что двигало тогда тобой?

Каприза блеск очередной,

простое, может, любопытство,

насущная к тому нужда,

иль к прекословщику вражда,

коварного полна ехидства?

Зачем ты в руки взял словарь?

Зачем на сей взошёл алтарь?

*

Ответ help:

*

Quote

RedMen, on 01 Oct 2016 - 00:05, said:

...

насущная к тому нужда,

иль к прекословщику вражда,

коварного полна ехидства?

Зачем ты в руки взял словарь?

Зачем на сей взошёл алтарь?

*

...иль к прекословщику вражда?

Ну да.

Всегда.

Нет, иногда,

Когда среда.

Но, в общем, не беда,

Иди сюда.

И вот тогда -

Стихов белиберда,

Склоненья, падежи, рода

Закончатся, балда,
Ударом точным, без труда.
Тем словарём, что весит полпуда.

*

Ответ RedMen:

*

...Век словарей полупудовых,
солидных множества томов,
зачитанных до дыр и новых,
сокровища профессоров,
бесценных мудрости собраний,
коротких справок, узких знаний,
статей пространных и простых,
оттенков разных смысловых, —
давно, давно исчезнул в Лету;
давно уже пыливый ум
своих не обращает дум
к бумажному авторитету.
Один у них остался труд —
вершить по мордам скорый суд.

*

Ответ help:

*

Quote

RedMen, on 01 Oct 2016 - 07:35, said:

...Век словарей ...,
давно, давно исчезнул в Лету;

*

Век словарей давно исчезнул в Лету.
Взять с полки, отлистать страниц пятьсот...
Гораздо проще в этих ваших "энторнетах"
Копаться в сотнях ссылок-нечистот.
Канешно, просто думать - это ж труд.
Вот Гугл, Бинг и Яндекс - это сила!
И вот, уж поколение дебилов
Визжат о "пруфах", как в коммент придут.
И невдомёк им, деревоголовым,
Что память не на "флешке", а в мозгах.
Что Википедия, пришлось уж коли к слову,
Совсем не аргумент, а швах.
Без калькулятора рупь семьдесят на восемь
Нет толку перемножить, вот конфуз!
Зато на каждый пук - "щас селфи сбросим"
И в твиттер перепостим, кликну "плюс"!

Секс и псориаз



11 октября, 2016

Сексуальные отношения и псориаз. Практические советы

(Оригинал публикации - dermnet.ru/seks-pri-psoriaze.html)



У людей, страдающих псориазом, чаще всего занижена самооценка.

Согласно данным статистики, проводимой Американским Национальным фондом по такому заболеванию, как псориаз, третья часть пациентов, болеющих этим недугом, жалуется на трудности и проблемы в личной жизни. Чаще всего происходит именно так: люди, страдающие псориазом, стараются избегать новых знакомств, романов и сексуальных отношений.

Псориаз не передается половым путем, так как он в первую очередь вызван особенностями иммунной системы.

Правильно ли это и должно ли быть так? Нет, неправильно. Болезнь никак не должна влиять или осложнять личную жизнь больного. Что нужно делать для того, чтобы поднять свою самооценку и жить на полную

катушку?

Особенности сексуальных отношений при псориазе

Практические советы:

- Никогда не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача;
- Обязательно принимайте предложенное доктором лечение;
- Для ухода за кожей используйте увлажняющие средства без скраба, не вызывающие аллергии и раздражения;
- Предоставьте вашему партнеру (партнерше) исчерпывающую информацию о том, что псориаз не заразен;
- Чтобы избежать раздражения, с особой осторожностью применяйте мази с высоким содержанием дегтя в области половых органов;
- Перед сексуальным контактом со своим партнером примите все необходимые лекарства и произведите гигиену проблемных участков кожи;
- Следует помнить, что псориазические высыпания в области половых органов ни в коем случае не приводят к сексуальным расстройствам или снижению либидо;
- Расскажите вашему партнеру (партнерше) о том, как вы справляетесь со своим заболеванием в моменты обострения, чтобы он (она) лучше мог понять ваше состояние и поддержать вас в повседневной жизни;
- Мужчинам, больным псориазом половых органов, рекомендуется использовать презерватив во время полового контакта, это поможет избавить кожные покровы пениса от раздражения и воспалительных реакций.

Как повысить самооценку

Посмотрите на свой недуг под совершенно другим углом. Принимайте состояние своей кожи, как факт обычного хронического заболевания, тем более что практически каждый современный человек имеет какую-либо хроническую болезнь, но вовсе не чувствует себя неполноценным. Старайтесь отдавать свои силы и энергию для того чтобы жить и быть счастливыми. Не нужно сопротивляться и самим же отталкивать от себя собственное счастье.

Как рассказать потенциальному партнеру о своей болезни

Здесь не существует одного рецепта на все случаи жизни. Поступайте на свое усмотрение. Одним более комфортно сразу раскрыть все карты, не иметь никаких секретов и недосказанности. Другие предпочитают поближе познакомиться, узнать человека, понять его истинные намерения и только тогда заводят разговор о своем недуге. Говорите о псориазе без стеснения, поскольку многие люди так же, как и вы, имеют различные хронические заболевания. Главное, чтобы ваш партнер с пониманием относился к тому, что возможно в моменты обострения болезни вам на время придется отказаться от сексуального контакта.



Не спешите записывать себя в отверженные из-за псориаза, т.к. он не заразен.

Люди, заболевшие псориазом, не должны чувствовать себя отверженными и заикливаться на собственных проблемах. Это может показаться странным, но именно вы имеете преимущество перед многими членами нашего общества, которые в своей жизни никогда не сталкивались с таким недугом, как псориаз. Не нужно прятать свою кожу, стесняться мнения окружающих и пытаться скрывать даже от самых близких свою болезнь.

Ведь, если все время врать людям и делать вид, что вы полностью здоровы, вы никогда не узнаете, что на самом деле они думают о вас. Как говорится, нет худа без добра! В этом и есть ваше преимущество! В современном мире лжи и притворства большинство партнеров, находясь уже в отношениях, постоянно сомневаются в том, что их любят. И если человек, страдающий псориазом, найдет себе пару – вероятнее всего это будет верный, искренний и очень заботливый партнер.

И последний совет:

Никогда не заикливайтесь на своей проблеме. Любите себя и смотрите в будущее с оптимизмом!

Кулинарная суббота: Дачный салат с клубникой



15 октября, 2016

Этот салат был выдуман моим дядей. Летом на даче собиралась большая семья, салат был любимым и обязательным блюдом.

Всю зелень и клубнику всегда собирали из огорода, поэтому салат был таким вкусным. Я как-то попробовала повторить этот салат с другими листьями. Или с привезенной клубникой, такой... безвкусной клубникой. Не получилось. А недавно я попала на рыночек, где продавали всё свежее! Изумительно, купила всё для дачного салата, и он получился просто великолепный! Кстати, амиши там тоже были, правда продавали только картошку. Хотела сделать фото, но как-то неудобно было.



- Салат (должен был типа салат Бостон, нежный и мягкий) 1 кочан
- 2 небольших огурца
- Пучок редиски (5-8 шт.)
- Клубника, около 10 шт.
- 2 варёных яйца
- Укроп и петрушка
- Заправка - 2 ложки нежирной сметаны.

Клубника придаёт свежесть.



Приятного аппетита!

Уайта

Грудное вскармливание при псориазе и псор. артрите



17 октября, 2016

*Проблемы, связанные с наличием у мам псориаза и псор. артрита во время беременности, а также в период грудного вскармливания (ГВ), обсуждаются в сообщениях участников форума в разделе [Беременность и псориаз](#). Далее **АнютаНт** и **Марьяна 2015** делятся своими наблюдениями и советами, относящимися к периоду ГВ. См. также статью о грудном вскармливании при псориазе на сайте.*



АнютаНт

Лечусь уже около месяца, пока только ухудшение состояния. Что касается кожи, то всё ерунда, ради малыша можно было бы и потерпеть. Но вот суставы - это серьёзно. Навряд ли ребенку нужна мама-инвалид, суставы восстановить очень трудно, поэтому принимаем решение (совместно с родными и врачами) - переходить на смесь, а меня - на дневной стационар. К тому же ребенок на ГВ в связи с моим плохим состоянием или чем-то ещё не набирает вес, 250 г за месяц. В итоге кормила я 3 месяца. Сейчас надеюсь, что с отменой ГВ обострение отступит - почитала опыт форумчанок, надеюсь на улучшение.

Марьяна 2015

Анюта, давно сюда не заходила, увидела ваше сообщение и решила вас приободрить. Если у вас всё так плохо, то, конечно, есть резон и в стационаре, но всё же моя история подобна вашей, да и у многих они похожи.

У меня после и первых и вторых родов было жутчайшее обострение, особенно после вторых. Мои ноги покрылись за первые 3 месяца после родов просто сплошным пятном, а также руки и голова, и даже на груди появлялись всё новые и новые очаги. Всё краснело и чесалось. Болели суставы на руках и ногах. По своему опыту скажу: пока лактация не установилась (а она у меня устанавливалась до 6 ребёнковых месяцев), обострение не останавливалось. Потом всё начало само затихать. И до года выживала на увлажнялках и солевых ваннах. Потом была простуда и всё понеслось заново, но уже в более короткие сроки, примерно месяца полтора.

Натолкнулась на [этот сайт](#). Прочла много информации для себя. Начала пользоваться солидоловой мазью, стала придерживаться диеты Пегано, перестала есть сладкое, даже любимый чай без сахара стала пить. Прошел уже почти год, как я начала всё это, и сейчас у меня только дежурные [бляшки] на локтях и коленях, всё очистилось.

Поэтому, может быть, у вас не всё так плохо, у многих сильные обострения бывают после родов, это же всё-таки стресс какой + пролактин, который после родов в большом количестве в организме женщины на псориаз влияет. Может, стоит потерпеть. Ведь мамино молочко никакая смесь не заменит,, ещё и ребёночку прибавите хлопот с этими "пластмассовыми" смесями. Желаю вам спокойствия и терпения.

Да, кстати... "Научиться жить с псориазом"



19 октября, 2016

Участник форума RedMen :

Псориаз - рецидивирующее заболевание. Привыкнуть к этому нельзя, да и не нужно привыкать, нельзя привыкать к такому; но не считаться с этим также нельзя. Но стерпеться, научиться жить с этим - можно и нужно.

См. также статью из цикла "Курс молодого бойца"

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 190



21 октября, 2016

Галерея "Фото участников форума"



За рулём. Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№190

Миха67

... читая, как вы на себе ставили опыты, жуть берёт от побочки. Вы что, бессмертные?

Genka

Это ж как женские ноги: кому-то нравятся прямые, кому-то не очень... а в деле что те, что другие - одинаково.

ddSat

... а вот бабу Лизу из ВысокоБритании, сколько не клади, она всё равно будет высокой.

Ingeborga

Чего нельзя сказать о мужчинах. Не ломаются, а просто устаревают.

OksT

... лучше ясная голова, чем дефицит чего-то там.

Львёнок

Русского от негра проще отличить по цвету кожи, чем по генам.

help

В человеке всё должно быть прекрасно... в том числе и пачка газет, прибитая гвоздём-двухсоткой к стене сортира :)

Воскресный оффтоп: Выставка автомобилей



23 октября, 2016

Всем привет!

И снова с вами делюсь своими фото-наблюдениями я, Виноградинка. :) Есть у нас в городе Харькове клуб любителей ретро и не очень автомобилей "Самоходъ", который минимум раз в год устраивает выставку для всех горожан и гостей города. Этот год не был исключением, правда с посетила выставку спонтанно, без фотоаппарата. А вот тому, кто придумал прикрутить камеру к телефонам, отправляется моё спасибо. :)



Я совсем не спец по машинам, моих знаний и умений хватает ровно на прочитать надпись, если она есть, или опознать логотип. Хотя кое-что из выставочных экземпляров удалось идентифицировать благодаря сайту клуба. Спасибо интернету. :)

Автобус ЗиС-8, копия "Фердинанда" из кинофильма "Место встречи изменить нельзя".





www.ps





Лидер 1985 г.



Милицейская Победа.





Запорожцы.









Что-то более новенькое...



Армейских машин в этот раз было мало







Победа.



Волга.









Мини купер.



с маленькими мини :)



Вольво.



Олдсмобиль-442 1967 г.





EMB - 340 1948 г.



ГАЗ-М1 1936 г.



Opel Admiral 1939 г.





Москвич.





OldStas, псориаз ВЧГ: "Очень помогает контрастный душ"



25 октября, 2016

*Краткие сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах, о личных наблюдениях и выводах. Сегодня **OldStas** рассказывает о своей необычной методике устранения псориаза на волосистой части головы (ВЧГ).*

Мне за 60. Псориаз впервые проявился в 19-20 лет. Псориаз "детский-женский" т.е. мелкие бляшки. Особенно достали бляшки в волосах головы. Использовал за это время много методов избавления (сметана, подсолнечное масло, медикаментозные препараты).

В последний год очень помогает контрастный душ. Вопреки рекомендациям обливаю и тело и голову. Уже смело хожу в парикмахерскую, не краснея и не объясняя парикмахеру, "что у меня там", ношу причёску короткого ёжика.

Короче говоря, я не врач, но рекомендую попробовать. Испытано на себе и не требует вложений. :)

Лечение псориаза на основе сульфасалазина, мой случай



27 октября, 2016

*Избранные истории участников [форума](#) о лечении псориаза и псор. артрита, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Сегодня **/mirindos** рассказывает свою историю и делится наблюдениями и выводами.*

Использовал сульфасалазин (салазопирин 4 табл. в день на постоянной основе) - и забыл про псориаз на 2 года, полная ремиссия без единой побочки от него.

Но, решив продолжить своё образование в магистратуре, опять сел за парту, первая же сессия - и вот он, родной и ненавистный, проявился...

На время обучения напрочь забил на "правильное" лечение и сидел на дипроспане и скин-капе, которого, само собой, нужно всё больше и больше для поддержания нормального состояния.

Сейчас, доучившись, начал приём салазопирин 1 табл. в день и полтаблетки метотрексата-эбеве (2.5 мг) через день. В результате трёхнедельного приёма все бляшки подсохли и часть побледнела. Далее по результатам анализов (если всё в порядке) подниму дозу до 2 табл. салазопирин в день и ~12.5 мг метотрексата в неделю.

По моему опыту приёма салазопирин в прошлом, сейчас, с помощью комбинации метотрексата и салазопирин, всё проходит гораздо быстрее и эффективнее.

Кулинарная суббота: Тыквенный суп с мидиями



29 октября, 2016

Как бы предХеллоуинский рецепт. Хеллоуин в этом году будет в понедельник, конфеты запасены, детки в нетерпении носят свои костюмы оба выходных и все ждут Хеллоуинской ночи. Ну а пока, субботний праздничный суп из тыквы.



- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 лук-порей (белая часть), порезать полукольцами
- 2 небольшие луковички шалота
- 1 ст. ложка порошка карри (для строгой диеты не использовать, я немного нарушаю со специями)
- 1 ореховая тыква (весом примерно 1 кг), очистить, порезать на кусочки
- ~0.7 литра куриного (овощного) бульона*
- 1кг мидий, очищенных
- 250 мл белого сухого вина
- 1 чашка воды
- пара веточек тимьяна

Приготовление:

В кастрюле с толстым дном на сливочном масле обжарить лук, пока не станет мягким. Добавить карри, обжарить минуту. Добавить кусочки тыквы и залить бульоном*. На среднем огне сварить до готовности (минут 25). Перемолоть в блендере, перелить обратно в кастрюлю, посолить и поперчить.

Пегановская часть заканчивается здесь :)

Для гостей и семьи добавьте мидии!

В другом сотейнике смешать вино, воду, моллюски и тимьян. Поперчить и посолить. Закрывать крышкой и довести до кипения. Через 2-3 минуты выключить. Отложить 12 с половинками раковин для подачи, остальные очистить и опустить в суп**.



Тем, кто празднует - веселого праздника!
Уайта

"Поставили диагноз псориаз... Что делать? Как жить дальше?"



31 октября, 2016

Вопросы и ответы о псориазе, его лечении, особенностях и о многом другом. Опытным участникам форума всегда есть что сказать новичкам.

(См. также статью "**Псориаз. Курс молодого бойца: Откуда? Как лечить? Как жить?**" - <http://psora.net/?p=1306>)

Екатерина Морозова

Доброго времени суток!

Наверное, я не одна такая, которая говорит, что жить не хочется после того, как поставили диагноз псориаз. У моей мамы он всю жизнь. Поэтому я знаю, что это такое и КАК это.

Четыре недели назад я переболела гнойной ангиной, лечилась антибиотиками и противовирусными (много таблеток пила) и плюс к этому в это же время рассталась с парнем. Конечно же, переживания, слёзы, эмоции. В общем, через неделю, после того как болезнь прошла, у меня начались высыпания: на лице, на плечах, на шее, на ногах... Начала ходить по врачам. Вначале думали - аллергия. Сдала анализы, ещё раз осмотрели и сказали - псориаз. Почему-то, как только узнают, что у мамы моей он есть, так сразу все сомнения у врачей пропадают и они даже не рассматривают другие варианты. Но болячки по внешнему виду псориазные.

В общем, назначили лечение: уколы, салициловые мази, одна гормональная мазь, таблетки от аллергии. Это на 8 дней. Прошло 3 дня, изменений нет пока. Конечно, я понимаю, что так быстро их и не будет. Но мне кажется, что стало даже хуже. Также записалась на плазмаферез, говорят, что может и не помочь, но хуже не будет. С едой пока не могу понять, что можно и что нельзя. Такое ощущение, по прочтению всех статей, что вообще только воду можно.

Стараюсь не плакать, но это очень сложно. Потому что понимаю, что на личной жизни можно поставить крест. Но согласитесь, что крайне сложно встретить человека, которому не будет противно видеть и трогать эти красные болячки по всему телу. Самое печальное, что это может навредить работе. Я работаю с людьми, а им, как правило, неприятно видеть такие руки (всё остальное-то можно закрыть).

В общем, я даже не знаю, зачем пишу.... Наверное, просто хочется поговорить с кем-нибудь, потому что я себя ощущаю сейчас так, будто меня поезд переехал....Что делать? Как жить дальше?

Афанасич

Катерина, в первую очередь постарайся успокоиться.

Все мы приходим на этот форум не от радости, и это понятно.

Когда мне в далеком 1987 году врачи поставили этот диагноз, я тоже задавал себе такие вопросы, и тогда не находил ответов. Но ничего, время шло. Тогда форумов не было и всё общение было только с такими же больными в больничках да в коридорах перед приёмом у врачей. Все делились друг с другом секретами лечения и тайнами излечения... А ещё меня всегда веселили люди, у которых нет псориаза, но они точно знают, как его вылечить. :)

Сейчас ты пришла на форум, у тебя есть возможность здесь узнать, что лучше есть и что лучше не есть. А также чем лечиться. Совсем, к сожалению, мы его не вылечим, но снять обострение и привести свою кожу в более-менее нормальное состояние вполне можно.

Знакомься с темами, читай и спрашивай, не стесняйся.

Ещё здесь есть тема про знакомства, так что не падай духом, я знаю людей с форума, которые здесь познакомиться и живут счастливо. И у тебя будет всё хорошо.

Львёнок

Катюха, привет!

У меня сегодня отличное настроение, я почти влюблен, так что распишу всё по пунктам и подробно. Ты, конечно, не поверишь, но попробуй хотя бы выслушать. И допустить, что всё это правда.

1. "Наверное, я не одна такая, которая говорит, что жить не хочется после того, как поставили диагноз псориаз."

Не одна. Жить не хочется, когда а) сильно разбил машину, б) тебя ограбили, в) ушли из жизни близкие люди, г) узнаёшь о тяжёлом заболевании... зю) потерял конечность.... ююю) появилась морщинка на лице. Сегодня хочется умереть, завтра - напиться. Много вас таких, кому не хочется жить. А после, после, после... всё проходит. Время лечит. Так что живи.

2. "У моей мамы он всю жизнь. Поэтому я знаю, что это такое и КАК это."

Ну и отлично. Значит, ты в принципе готова к этой ситуации. Поверь, тем, у кого это как гром среди ясного неба - намного хуже. А у тебя перед глазами пример. Мамы с дочкой.

3. "В общем, назначили лечение: уколы, салициловые мази, одна гормональная мазь, таблетки от аллергии. Это на 8 дней. Прошло 3, изменений нет пока. Конечно, я понимаю, что так быстро их и не будет. Но мне кажется что стало даже хуже. Также записалась на плазмаферез, говорят, что может и не помочь, но хуже не будет."

Лечение комментировать не буду. Назначили ведь врачи. Почитаешь форум сама всё поймешь. Скажу лишь, что надо пройти любой курс и взять паузу. Главное, пойми, что если после рекомендованного курса гормональных препаратов всё вернётся, то это значит, что в твоём случае они работают как "тональный крем", ничего не лечат и возвращаться к ним нельзя. Это тупиковый путь.

4. "С едой пока не могу понять, что можно и что нельзя. Такое ощущение, по прочтению всех статей, что вообще только воду можно."

Всё как раз наоборот. Можно почти всё. И воду тоже можно. Есть некоторые продукты, с которыми баловаться не рекомендуется. Их не надо есть каждый день. Но можно и их не исключать. От салатика с помидорами или картошечки раз в месяц псориаз не обострится. Могут быть продукты, которые могут вызвать "чесотку" в месте псориаза. Их надо есть пореже, но и их разовое действие можно задавить антигистаминными. Это в большей степени аллергическая реакция.

5. "Стараюсь не плакать, но это очень сложно."

Плачь! Это ускорит процесс принятия новой действительности, снимет стресс, и ускорит психологическое выздоровление. См п.1, короче говоря.

6. "Потому что понимаю, что на личной жизни можно поставить крест. Но согласитесь, что крайне сложно встретить человека, которому не будет противно видеть и трогать эти красные болячки по всему телу." В личной жизни работают иные механизмы. Любовь зла - полюбишь и козла. И одноногого, и однорукого, и одноглазого. Псориаз к личной жизни не имеет отношения. Ведь раньше ты не заваливала в постель всех, кто нравится? Нет. Ну и сейчас ровно та же ситуация. "Мы выбираем, нас выбирают....". Повторю, вопросы личной жизни сознанию подконтрольны только в определённой степени. Так что можешь не беспокоиться. Будет, может быть, даже интереснее, чем раньше.

7. "Самое печальное, что это может навредить работе. Я работаю с людьми, а им, как правило, неприятно видеть такие руки (всё остальное-то можно закрыть)."

Тут дело в твоей уверенности. Если будешь вести себя как жертва, то тебя будут кусать. Если будешь излучать уверенность, то никто и не догадается что у тебя. Псориаз или клубники поела. Не обращаешь внимания ты, не обращают и остальные. Если работаешь с мужиками, то расстегни пару пуговиц на блузке. Хоть и с нулевым размером. Лифчики тоже привлекают внимание. Тут уж не до рук...

8. "В общем, я даже не знаю, зачем пишу....Наверное, просто хочется поговорить с кем-нибудь, потому что я себя ощущаю сейчас так, будто меня поезд переехал....Что делать? К ак жить дальше?"

Пиши, читай. Советуйся. Если у людей будет время и желание, то они тебе ответят. Как в обычной жизни. Хочешь поговорить, а человек занят. Се ля ви. Или к тебе лезут, а ты "ну никак"... А тут народу много, чего-нибудь обязательно посоветуют.