

## СОДЕРЖАНИЕ:

Sereh: Псориаз, мои действия и результаты (ч.1).....	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 241 .....	5
Воскресный оффтоп. Генка: "Любой сон за ваши деньги!" (ч.3) .....	8
Псориатический артрит, обкалывание озоном, личный опыт .....	13
Псориаз, психология и личная жизнь.....	14
Кулинарная суббота: Красный окунь на гриле .....	16
Тринадцать вопросов о псориазе (часть 3) .....	19
Непереедание при псориазе.....	22
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 242 .....	24
Воскресный оффтоп: Германия. Гроза в августе .....	25
"Басма и хна отлично помогают мне при псориазе на голове" .....	29
Stator: Отчёт по приёму неотигазона в этом году .....	31
Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Баранина. Часть 1 .....	31
Отзыв Natalja о пребывании в Хургаде .....	32
Да, кстати... Вылечить псориаз "навсегда и за любые деньги" .....	33

## Sereh: Псориаз, мои действия и результаты (ч.1)



1 октября, 2018

Продолжаем публикацию сообщений участников [форума](#) - о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах и методах, их сравнительной эффективности и др. Сегодня участник [Sereh](#) рассказывает о своих действиях, направленных на достижение приемлемой ремиссии.

### Часть 1.

Попробую описать свою историю. Чтобы ничего не забыть, рассказ получится длинный, за раз не управлюсь, поэтому разбит на части.

### Начало

Мне 35, родилась и живу в СПб, двое детей. Псориаз с 6 лет, но мне кажется, раньше, где-то с 4-5. Начался с сильной вспышки, было покрыто всё тело, как говорила мама, всё сопровождалось псориатическим артритом (ПА) - этого я не помню, однако помню, как врачи мне конечности разгибали, которые было не

разогнуть, но об этом отдельно. Так загремела в первый раз в больницу, в которой потом лежала каждый год по полгода до совершеннолетия. После 16 лежать испугалась, не хотела со взрослыми дядьками и тетками. Так в больницах лежать перестала, а в т.ч. и лечить псориаз у врачей, т.к. стало ясно, что так или эдак - для псориаза одинаково ровно. А вот меньше обращать внимание на псориаз - так и привыкнуть можно.

### **Лечение в больничках**

Лечили разным, прошаренные наверняка узнают препараты, а я за ненадобностью многое забыла. Мазали прозрачной мазью (салициловой, что ли?) и какой-то жёлтой. Не одновременно, одной сначала отшелушивали, а потом, при достижении какого-то эффекта (хз какого) начинали мазать другую. Помогало или нет, не помню. Мне кажется, нет. Ибо в какой-то момент появились гормональные мази. Но без злоупотреблений.

Был скин-кап (спрей вроде), пользовалась им недолго - уже не помню, почему. Вполне возможно, препарат только появился, цена у него высокая была, не всегда могли купить. Может, и по причине того, что он гормональный. Назначали гормональные мази очень осторожно.

Была ещё одна штука, которой мазалась. По-моему, мне его даже не прописывали, этот препарат, а кто-то посоветовал и привёз из-за бугра. Названия, естественно, не помню. Это был небольшой карандаш [дитрастик(?)], по форме и размерам с женскую помаду. Он очень сильно красил одежду, пятна от него с одежды не стирались, из-за чего мазать его приходилось аккуратно, да и экономно. Вроде как хорошо помогал. Пользовалась тоже недолго. Скорее всего, из-за того, что это дефицитный препарат был. Помимо этого, кололи В6-В12, кальций вроде ещё. Ещё капали не знаю что. Что там можно колоть? Физраствор? Глюкозу?

Ну и диеты. Также азотом псориаз мазали. Ещё к вене приставляли лазер, УФ-лампами светили на очаги псориаза.

В оздоровительном лагере, про который ещё напишу, водили на соляные озёра, мазали грязью (это, конечно, гестапо полнейшее было - при псориазе, с трещинами, купаться в этих озёрах). Не помогало, как и вообще не помогло в тот раз море с солнцем за те два месяца. Об этом ниже.

### **Нетрадиционщина**

Водили на сеансы к магам, к бабкам водили. Когда оказывались у бабушки, она заставляла собирать чистотел и мазать соком. Ещё одна пачкающаяся штука. Но самое неприятное - уринотерапия. Бабушка очень хотела, чтобы я её принимала и внутрь, но, слава Богу, хоть не заставляла меня это делать ей здравомыслия и жалости ко мне хватило. Ограничились примочками на больные места.

Ещё были какие-то мази на основе каких-то трав... вот помню, мама собирала подорожник, в блендере его растирала, и опытным путём мы пришли к тому, что оливковое масло лучше подсолнечного и сливочного. Но всё это было уже от безысходности. Там уже до такого дошло, "давай вот этим намажем - вдруг пройдёт?". Ну, давай...

### **Юг и псориаз**

На самом деле в этом периоде - от 6 до 16 лет - было не всё так ужасно, и из 10 лет в больнице пролежала не половину (5), а всё-таки меньше, были светлые моменты - в прямом и переносном смысле.

В какой-то момент мама устроилась физруком в военный санаторий в Гудауте, в Абхазии, и мы стали выезжать сначала на лето, а потом даже остались там жить на год или полтора. Один класс отходила в местную школу. В эти годы мы о псориазе забыли, даже проведенных 3-х месяцев на юге хватало на весь год. Помню, мама даже имела серьёзные намерения поменять наше серое питерское небо на гудаутское море и солнце. Долго это не продлилось, в Абхазии случилась война, и нас эвакуировали обратно в Питер.

С тех пор в детском возрасте на юге я была только один раз. Через пару лет мама отправила меня в оздоровительный лагерь на пару сезонов куда-то под Сочи. Мне было очень сложно там находиться, два месяца без близких людей, со сверстниками общаться не получалось, ходила изгоем. Как итог: море и солнце, процедуры там разные - жемчужные ванны, солевые, а также грязевые озёра - в никуда. приехала обратно в Питер с таким же количеством псориаза, если не хуже (помню хмурое мамино лицо). С тех пор стала более серьёзно относиться к словам врачей "меньше переживай". Другое дело, что для этого нужно менять мировоззрение вообще, но об этом ниже.

### **Псориатический артрит**

Немного добавлю про псориатический артрит (ПА). В детстве мне поставили этот диагноз, хотя я плохо помню и не могу сказать, был он или нет, но диагнозом пользовалась для получения освобождения от физкультуры вплоть до студенчества. На последнем курсе, помню, врач мне сказала, что-то вроде *"знаете ли, не похоже, что у вас ПА, у меня такое подозрение, что вы даже не представляете качество жизни при ПА"*, и решать вопрос с освобождением [от физкультуры] пришлось другим путём.

Хотя хочу сказать, одно время у меня действительно сильно болели колени и суставы бёдер. оно это или не оно - не могу сказать. У меня был лишний вес, которого сейчас нет, может быть, причина болей в этом была.

### **Псориаз после больницы**

После того, как мне исполнилось 16, от меня все резко отстали с лечением. Может, всех запарило, тем более когда нету видимого результата, а может, из-за того, что стала взрослой. На очередное предложение лечить псориаз в больнице отказала. Да и вообще, перестала лечить в принципе. Следует отметить, что сначала, в самом детстве, псориазные вспышки проходили так: покрывало всё тело и голову. Со временем псориаз с тела переехал на кисти и ступни (до этого ладони оставались чистыми), в остальных частях остались локти, колени и голова. Вроде по площади стало меньше, но легче от этого не стало, может, даже хуже... Как без рук ходила - помню, как кожа слезала огромными кусками, и вот эти облезлые и красные, все в сукровице жуткие руки держала под ледяной водой. Вечно в бинтах, внутренняя часть кожи пальцев натягивалась как перепонка, трещины, пальцами не могла пользоваться, руки у меня были как бесполезные закорючки.

В общем, примерно в таком состоянии я вышла на свободу из больниц и перестала лечиться, но сказать, чтобы полностью... мазала кремами, найденными методом пробы, которые не так сильно били по кошельку. Специальные кремы от псориаза никогда не покупала, как-то они мне не покатили: не помогали, иногда становилось даже хуже, а помогал, на удивление, простой и сердитый крем Боро плюс. Мне он хорошо заживлял трещины, от него становилась эластичнее ороговевшая кожа. Примерно так же действовал буржуйский Локобейз, который мне одно время высылала живущая в Финляндии мама. Нашла метод борьбы и с трещинами, а они тогда были неприятные, очень глубокие и зажить не могли. Для этого отрезала кусок советского лейкопластыря (такой белый, тканевый, хорошо клеится, под водой не слезает) и заклеивала трещину на денёк или больше. Под лейкопластырем кожа размягчалась, потом лейкопластырь отклеивался вместе с кожей, под которой была новая, и так трещина зарастала.

Вот так, год за годом, псориаза становилось всё меньше и меньше. Я далеко из Питера не ездила. И случилось как-то лето, если помните, аномально жаркое. торфяники горели. И вот интересно: может быть, для кого-то это было и адское лето, но у меня за это адское лето полностью сошёл псориаз! Ну не очень надолго, конечно, годик, что ли, походила так, потом опять потихоньку начал вылезать. но впервые вот такое "чудо" я наблюдала, причём без выезда на юг.

### **Социальное**

И если подумать, что же именно помогло, то на этот вопрос сложно ответить, так как за это время, практически за 30 лет, я научилась интуитивно понимать, что нужно делать. А главное - не помогли больницы, а больше помогло "забыть о болезни". В детстве и в юности у всех родных была некая нездоровая фиксация - меня считали какой-то калекой, ну и жизнь моя была жизнь калеки... может, оно так и было. Мне не дали толком поучиться в школе, я много училась в больнице, а после возвращения в обычную школу учёбу тянуть не могла, учёба в классе и школьники пугали, иногда приходилось учиться в специальных классах или ходить к учителям один на один. В старших классах сюсюкаться со мной перестали. Помню, была у меня хорошая подруга, она была очень низкого роста, у неё были явные пролемы с гормонами, она была больше похожа на мужика. широкоплечая такая - мне кажется, любой дрыщ из нашего класса ей должен был завидовать. А ещё ей глаз случайно сестра выбила. Но в обиду себя она не давала, и меня тоже (как горлум, я по теням в коридоре пряталась). В общем, мальчишки в классе нас прозвали Терминатор и Фредди Крюгер (меня из-за характерного вида рук).

Но как-то именно с этих пор относиться к псориазу я стала легче. Эти родительские - полные сожаления и муки - взгляды пропали, а появились друзья, которые, естественно, сначала могли быть из тех, кто называл меня Фредди Крюгером, но которым по большей части было плевать на псориаз. Именно это, как мне кажется, и загнало мой псориаз внутрь. Он просто перестал быть огромной частью моей жизни. Я стала, как мне настоятельно советовали врачи, намного спокойнее.

Также для меня было удивительно, что многие на форуме придерживаются диет, чуть ли не клизмы делают, ибо эти диеты я невзлюбила с тех самых больниц, и когда стала свободна, то стала есть что мне хотелось. Прощайте, паровые котлетки! Более того, жила я весело - каюсь, и выпивала, и курила с 16 лет (и до беременности), ночами ходила танцевать на вечеринки. Ну и не становилось мне хуже, хорошо всё было.

### **Псориаз при беременности. Ангина**

Итак, псориаза становилось всё меньше и меньше, и вот примерно через годик после того адского жаркого лета мы с супругом решились на первого ребёнка. Сначала я боялась, что беременность спровоцирует вспышку, но на удивление, во время беременности всё было тихо. Чуть больше, чем обычно, появилось лишь во время кормления. Через два годика решили съездить на юг, после этого практически всё прошло. Потом появился второй ребёнок, псориаз вылез опять. В общем, стало его больше всё-таки, чем в последнее время. Но тут и летние питерские сезоны последние были плохие, холодные. Съездили ещё раз на юг, в Крым - стало получше.

И вроде так бы всё и шло, жить можно, но стала часто болеть. видимо, на фоне сильной усталости с детьми что-то с иммунитетом случилось. За предыдущий год - два фронтита. Курс антибиотиков внутривенно и - попно, промывание лобных пазух ямиком. Ничего, живём, на псориазе отразилось несильно. После второго фронтита через неделю увозят на скорой с классической ангиной (конец ноября), 5 дней в больнице, опять цефтриаксон плюс кучка других препаратов. Возвращаюсь домой, и через неделю начинается... Сначала начали чесаться места уколов в вену, я даже, грешным делом, подумала, не занесли ли мне какую заразу. В течение недели начали в местах уколов вылезать псориазины, то же самое в местах уколов в попу. Всё сливается в одну блямбу, потом начинает разрастающимися точками обсыпать ноги и тело, на голених уже слились в такие жирные бляхи. Башка чешется, тыльная сторона кистей тоже начинает зарастать в одно. На ладонях опять появляются трещины. а самое неприятное - обсыпало лицо. Но проблема в том, что я не знаю, как выглядит псориаз на лице, у меня его никогда там не было (иногда вылезали мизерные пятна возле глаза, но они хорошо и быстро замазывались в ноль). А тут - чем-то покрыто всё лицо, лоб, нос, щёки над скулами, красное, чешется, по виду на псориаз не сильно похоже. И ужас - сначала ничего не помогало, никакие мои примочки и кремы.

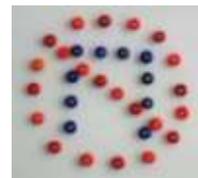
Сейчас как-то сошло на нет, может, от Элидела, который прописали дочке (она аллергик, с красными

щеками ходит), а может, потому что пик вспышки прошёл (т.е. всё сначала начало расползаться, а сейчас остановилось вроде как). К дерматологу идти не хочу, мой лечащий очень молодая девочка, а для лечения вот такого псориаза очень желателен опыт. Вот я этого всего так испугалась, настолько привыкла с своей прошлой спокойной жизни, что пришла к вам сюда на форум посмотреть, может быть, придумали чего интересного, чем псориаз лечить...

-----  
В общем, вот такая у меня история. На данный момент мажусь Локобейзом, который тоже девчонке моей прописали. Ноги, как покрылись чуть, вроде не туда и не сюда, после душа детским маслом мажу. Голову мою Себозолом, он мне вроде всегда нормально помогал, но что там в голове творится, не могу понять. Иногда чешется, иногда нет. Достала лампу, иногда включаю её на лицо по 5 минут, но как ею пользоваться, нужно ещё тут на форуме узнать.

За сим всё. Не болейте ангиной!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 241



5 октября, 2018

Галерея "Фото участников форума"



psoranet.org

www



"Лазим по лесам, собираем грибы..." (X.2018). Фото: владимир владимирович

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

**№241**

**Tatiana46**

Я воспринимаю псор не как некоторую статическую стадию...

**Кукусенька**

... если выбирать между членом и деньгами, то второе реже побеждает.

**Moonshine**

Чем ты занимаешься весь остальной год? Ну, кроме Доты, плевания в потолок, самобичевания и сдачи бесконечных анализов?

## ddSat

При достаточном выборе продуктов при псориазе от еды можно получать удовольствие даже без водки...

## Ingeborga

Я сало не ем с тех пор, как узнала: свиньи не потеют

## Кукусенька

... голова - не жопа, завяжи и лежи. А вот жопа. это жопа

## tano

Муж ест, конечно, больше чем кот, зато мимо лотка не ходит. И шерсти от него меньше.

## Воскресный оффтоп. Genka: "Любой сон за ваши деньги!" (ч.3)



7 октября, 2018

Продолжаем публикацию литературных произведений участников [форума](#).

Админ форума [help](#) как-то решил спросить участников: "Если бы существовала возможность (или прибор какой) по заказу снов, что бы вы заказали?"

Однако некоторые участники, вместо серьёзного ответа на серьёзный вопрос Админа, подошли к делу совершенно безответственно и начали фантазировать, что из этого вообще могло бы получиться. В результате этих болезненных фантазий в прямом (автор, [Genka](#), бездельничал три дня на больничном) и в переносном смысле появился данный ненаучно-фантастический детектив "Любой сон за ваши деньги!"

Далее [Genka](#) представляет свой рассказ. Окончание, часть 3.

Часть 1 - [psoranet.livejournal.com/464213.html](http://psoranet.livejournal.com/464213.html) .

Часть 2 - [psoranet.livejournal.com/465931.html](http://psoranet.livejournal.com/465931.html) .

\*

### ЛЮБОЙ СОН ЗА ВАШИ ДЕНЬГИ!

### 3

А ещё через несколько дней случилось происшествие, которому Босс не придал особого значения. help попросил его прийти немедленно, и когда тот вошёл, то бросился к нему со слезами на глазах: "Кот..."

- Что кот?

- Умирает!

- Ну и хрен с ним!

- Нет!!! Его надо немедленно к ветеринару!

- Ты с ума сошёл! Какой ветеринар?

- Отвезите, прошу!

help был в истерике, Босс его таким даже и не представлял, поэтому он сейчас стал лихорадочно соображать, что можно сделать в подобной ситуации.

- Попросите ваших сотрудников, я дам адрес клиники, куда всегда возил кота. Врач его уже знает и примет срочно!

Босс посмотрел на кота, которого help уже посадил в клетку. У него появились сомнения.

- Ты что, если ветеринар знает, что кот твой, а тут его привезёт непонятно кто...

- Пусть скажет, что он - мой коллега, и забрал котика себе после...

- Ну ладно, - Босс сделал вид, что согласился, но тут же быстро открыл дверцу, вынул кота и тщательно всего его ощупал. Ничего постороннего на коте не было.

- Ладно, - буркнул он ещё раз, запихнул кота вовнутрь, взял клетку и вышел.

\*

Через пять минут в кабинете Босса уже стояли двое.

- Вот, - сказал он, указывая им на клетку. - Зайдёте во второй отдел, пусть глянут кошару на рентгене, ничем не нафарширован?

- Наркотики?

- Всё, что покажется подозрительным. Если ничего нет, отвезете к ветеринару по указанному адресу. Все.

Подчиненные забрали клетку с котом и вышли.

\*

Ветеринар только собиралась начать осмотр очередного лохматого пациента, когда в кабинет вошла сестра.

- Извините, но там привезли кота, говорят, что очень срочно.

- Что случилось?

- Не знаю, но кот наш... Это его хозяина, помните? недавно? по телевизору сообщали... и Вы ещё тогда сказали "какой ужас!".

- А кто привёз?

- Говорит, коллега, и что взял к себе после... Но странный очень.

- Чем?

- На кошатника не похож. Они так с кисками не обращаются.

Ветеринар поняла, что случилось нечто экстраординарное.

- Извините, - сказала она миловидной даме, стоящей рядом, - пусть Ваша собачка пока полежит здесь, а я быстро осмотрю кота, и если ничего действительно срочного, - вернусь.

Кота help'a она узнала сразу, а просунув палец в клетку и пощупав нос, поняла, что скорее всего котик здоров. Тем не менее она взяла переноску с ним и направилась к своему рабочему кабинету. Положив кота на стол, она стала его осматривать, пока назвавшийся новым хозяином стоял сбоку и следил за ней.

Продолжая профессиональными движениями ощупывать кота, она думала о другом: пыталась понять, что же всё-таки случилось, и что ей надо сейчас делать. Внезапно раздвинув густой мех на одном из боков, она увидела следы фломастера, а раздвинув мех рядом, она увидела продолжение линии и поняла, что это скорее всего часть какой-то буквы.

- Простите, - обратилась она к якобы хозяину. - Животному нужно сделать рентген. Вам придётся выйти в коридор.

Тот потоптался, помешкал, но вышел.

Ветеринар стала лихорадочно искать и складывать буквы, написанные под густым мехом кота в слова. То, что получилось, удивило её ещё больше. Это был адрес страницы Dreamnet. Но, правда, рядом было ещё написано "код" и далее шёл ряд цифр и букв.

\*

Страница, адрес которой был на боку кота, была рекламой Семейного Пакета Dreamnet. Изначально идея казалась просто замечательной: вся семья отправляется в один и тот же сон и весело проводит там время вместе. Однако, как оказалось, все члены семьи представляли себе совместное времяпрепровождение несколько по-разному. Детям требовались одни приключения, папам - другие, отличающиеся от полного опасностей (взяла не тот размер!) и тревог (мой цвет закончился!) шопинга для мам. Продажи падали,

отдел маркетинга придумывал новые скидки и раздавал щедрые подарки новым подписчикам. Всё это было на странице, куда попала Ветеринар, и поэтому первой её мыслью было выйти из кабинета, наорать на этих назойливых рекламщиков с их идиотскими акциями и послать, вместе с непонятно как очутившимся у них котом help'a, куда подальше. Но в углу замерцало поле: "Код для Скидки" и Ветеринар ввела тот набор цифр и букв, который также видела на боку кота.

\*

Яркие краски рекламы сразу пропали, а на экране высветилось сообщение: "Я жив. Оставь кота непременно у себя. Закажи билет для пассажира с котом, с открытой датой туда, куда я летал три года назад. Нужна будет одежда переодеться. Связь на этой же странице этим же кодом." Внизу моргала надпись: "Для подтверждения нажмите Enter".

Ветеринар нажала клавишу, сообщение пропало и опять появилась реклама Семейного Пакета: "Любой сон за Ваши деньги!"

Она попробовала ввести код ещё раз, но ничего не получилось - видимо, сообщение самоуничтожилось после прочтения.

Собрав всё оставшееся у неё самообладание, Ветеринар вышла в коридор.

- Положение очень серьёзное, - сказала она, - потребуется, вероятно, несколько операций. Вы согласны оставить кота на некоторое время?

Было видно, что мнимый хозяин был совсем не готов к такому вопросу.

- А сколько это будет стоить?

- Насколько я понимаю, это кот Вашего погибшего друга? Хорошо, мы сделаем Вам скидку, сестра сейчас выпишет все необходимые бумаги.

У нее уже не оставалось сил держать себя в руках, и поэтому с последними словами она бросилась в кабинет, где упала в кресло и её затрясло мелкой дрожью.

\*

Увидев, что сообщение для Ветеринара прочитано, help немного успокоился. А когда вечером Босс принес и показал ему бумаги о том, что его кот в критическом состоянии принят в известную ему ветеринарную клинику, попытался успокоиться совсем. Пока всё шло согласно его плану.

- А вдруг это подстава? - подумал он. - Отвезли кота в другую клинику, проверили, нашли на боку код... Нет,

- отогнал от себя такие мысли help, - надо быть уверенным, и тогда всё получится.

Подготовка заканчивалась, решающий момент приближался.

\*

Известно, что ожидание всегда тяжело, часто даже тяжелее, чем то, чего ожидаешь. Это на своей шкуре испытал help за прошедшие несколько дней. Он уже готовился к худшему варианту, как Босс преподнёс ему неожиданный подарок.

Заявившись вечером в хорошем расположении духа, он сперва сказал, что в Техническом отделе наконец свели вместе все работы по микромодулю и выпустили опытную партию. help не сильно удивился и не сильно расстроился, потому что знал, что в одной из групп при разработке допустили ошибку, и блок не был термостабилен. Минут через пятнадцать после работы в нём начиналось самовозбуждение и он сперва сжигал всю близлежащую электронику, а потом перегорал сам. Специалисты из Dreamnet ничего не могли с этим поделать, и help летал тогда в Силиконовую долину, где ему и подсказали решение. При нынешней спешке, которую устроил Босс, вряд ли кто-то будет проверять долговечность работы блока.

- А кроме того... - сказал Босс и выложил на стол паспорт, какие-то бумаги и флешку.

- Что это? - спросил help, хотя уже догадался, но не мог поверить в такую удачу.

- Твой паспорт. Видишь, его специально подстарили, чтоб он не выглядел выданным сегодня утром. Бумажки - это всякие страховки, а на флешке - твоя биография, включая детский сад. Файлы записаны, кстати, в вашем формате .drm, а загрузить их в стандартный Dreambox ты, я надеюсь, сумеешь. За

неделю просмотришь во сне всю свою прошлую жизнь, - тут Босс усмехнулся, - и тебе даже будет казаться, что всё это действительно произошло с тобой.

- Откуда Вы знаете?- спросил help.

Босс помолчал, а потом ответил:

- По личному опыту.

По какому опыту, help расспрашивать не стал, а протянул руку к паспорту.

- Пока нет,- Босс отвёл его руку, - пусть пока это полежит здесь.

И сложил всё во внутренний карман пиджака.

\*

Но он не учёл того, что help был уже готов. Он только ждал момента, который как раз сейчас и наступил. Засунув руку в карман брюк, help нащупал в нём старый кнопочный телефон и нажал вызов. Сколько раз он тренировал это и следующее за ним движение! Они решали все.

Через секунду зазвонил один из тестовых смартфонов, лежавших на столе.

- Это кто?

Босс вскочил с кресла и подошёл к столу. Номер, который он увидел на дисплее, вывел его из себя. Это был номер их Отдела собственной безопасности, а телефон всё звонил и звонил.

- Что это значит? - спросил он.

- Откуда мне знать? Это Ваши люди принесли мне телефоны, они блокировали симки. Давайте я возьму трубку - может быть, что-то и и прояснится.

- Ну уж нет!

Одной рукой Босс достал пистолет, снял его с предохранителя и навёл на help'a. А другой поднял звонящий мобильный, нажал зелёный кружочек на экране и поднёс телефон к уху.

help нащупал в кармане другую кнопку и нажал её. Босс, скорее всего, даже не понял, что произошло - модуль стимуляции гипоталамуса, спрятанный в стандартном телефоне, который он поднес к своей голове, заработал на всю мощность, глаза у Босса закрылись, и он стал оседать на пол. help еле успел подхватить и удержать руку с излучающим сон мобильным у его уха. Теперь предстояло действовать быстро. Он схватил моток скотча и примотал телефон к голове лежащего. Затем аккуратно, носком ноги, отодвинул выпавший из руки Босса пистолет подальше в угол.

Понятно, что один, и в кустарных условиях, help не мог создать полноценный микромодуль для трансляции, но он и не требовался. В старом ноутбуке сохранилась платка с одной из первых разработок, она стояла на месте модуля Wi-Fi, и нынешние молодые специалисты, никогда не видевшие компьютеров с дискретными платами, проверили ноутбук как смогли и, не найдя в нём ничего подозрительного - ну радиомодуль, ну работает на каких-то древних стандартах - так и вернули этот, как и было приказано, "радиохлам". Плата была относительно крупной и не влезла бы даже в самый большой современный смартфон, но help вынул из такой батарейку, и практически весь корпус освободился. Чтобы блок работал, пришлось подсоединить что-то миниатюрное, и такая маленькая батарея обеспечивала максимум десять минут работы. И эти минуты сейчас быстро истекали.

\*

Help перетащил спящего Босса на диван и включил стоящий там стационарный Dreambox. Поначалу это вызвало какие-то судороги у лежащего, но вскоре он успокоился и стал спокойно похрапывать. Теперь у беглеца появилось время. С отвращением help снял с Босса его костюм, рубашку и галстук, но это было необходимо, поскольку предстояло ещё выбраться из здания и выглядеть надо было соответствующе. В карманах, кроме паспорта и документов для себя, help нашёл несколько пластиковых карт для электронных замков, брелок от BMW и ещё пару каких-то непонятных, но явно электронных штучек. Подумав, он взял их с собою все.

По замызанности карты догадался, какой Босс пользовался чаще всего, и именно она подошла для вызова лифта.

Дизайн здания делала, по счастью, какая-то модная фирма, поэтому в лифте висела красивая бронзовая табличка, из которой следовало, что паркинг занимает пять нижних этажей, а судя по положению Босса, он скорее всего парковался на первом нижнем, и help нажал B1.

Но внизу, после лифта и перед входом на стоянку, стояли турникеты, рядом с которыми в будке сидел охранник. Он был, правда, занят тем, что смотрел по мобильному футбол, и поэтому взглянул на help'a поверх экрана только мельком, после чего опять уставился в телефон. help шёл не спеша, обдумывая, какой карточкой надо будет открыть турникет - подбирать их при охраннике было бы не лучшим решением.

- А может, сложить все вместе и попробовать этакой колодой? - подумал он, но в это время его остановил окрик:

- Стойте, сэр! Ваш допуск, сэр?

- Зря я не забрал наверху пистолет, - подумал help.

\*

Он повернулся к охраннику. Тот уже не сидел, а стоял. Одна его рука была на рукоятке пистолета, другая нащупывала "тревожную кнопку". Вдруг турникет перед help'ом закрхтел, засветился зелёным и открылся: какая-то из лежащих в кармане штуквин всё-таки сработала. Охранник заулыбался:

- Извините, сэр, система не сразу Вас распознала.

И не желая ссориться с новым - он его прежде не видел, но судя по всему, начальником - добавил ещё раз с улыбкой:

- Извините, сэр! Доброй ночи, сэр!

help буркнул что-то одобрительное, махнув охраннику рукой так, чтоб тот меньше видел его лицо и прошёл на стоянку.

Найти машину Босса не составило труда. Тёмно-синий BMW Alpina B7 весело подмигнул фарами, когда help направился к нему, и уже через пару минут он ехал по городу. Однако такой автомобиль был бы слишком заметным, поэтому help, проехав несколько кварталов, свернул на подземную стоянку, бросил его там и вскоре уже шёл по ночному городу просто пешком. Казалось, он что-то искал и, как вскоре выяснилось, нашёл: кинув монетку в одну из кабинок общественных биотуалетов, help зашёл туда и первым делом спустил в вонючую жижу все те карточки, брелоки и штучки, которые он взял из карманов Босса. Затем он просто сорвал с себя его костюм, оставшись в майке и штанах, типа спортивных. К счастью, современная мода позволяет подобную свободу в стиле, и поэтому он мало отличался от окружающих, когда вышел из туалета и направился к улице, на которой громко шумели бары и другие заведения для ведения полнокровной ночной жизни. Правда, перед выходом на саму улицу он зашёл на задний двор одного из ресторанов, где стоял большой бак с отбросами, и бросил в него одежду Босса. Пройдя несколько увеселительных заведений, help остановился около одного из них, зашёл внутрь, взял бокал пива и сел в углу зала. Гремела музыка, мерцали огни, а рядом с ним пытался бороться со своей головой уже хорошо отдохнувший клерк. Его голова не хотела слушаться хозяина и упрямо падала опять на стол, после чего следовала пятиминутная передышка, а затем новая попытка. Из заднего кармана его брюк торчал мобильный.

- Извините, - сказал help, огибая клерка в тесноте бара, и при этом легким щелчком выбивая телефон из его кармана к себе в руку.

Затем, отвернувшись на всякий случай от пьяного, он набрал на его телефоне известный ему номер и сказал:

- Я в городе. В баре, где мы отмечали день рождения моего кота. Помнишь? Приезжай, возьми всё, о чем я просил, и, конечно же, его.

help вычистил номер из телефонной памяти и аккуратно задвинул аппарат назад, в карман владельцу.

Через полчаса он увидел, как в конце улицы, в двадцати шагах от бара остановилась машина, которую он ждал.

- Извините, - опять сказал help, обходя клерка. Тот приоткрыл глаза, увидел перед собой оставленный help'ом почти полный бокал пива, без раздумий схватил его, выпил и упал опять головой на стол, в этот раз, видимо, уже надолго.

\*

В машине в переноске мурлыкал кот, встретившийся опять с любимым хозяином, а рядом на сиденье лежал небольшой саквояж с вещами на первое время.

- Хотя сзади довольно неудобно, но, наверное, будет лучше, если ты переоденешься прямо сейчас, в машине. - произнёс приятный женский голос. - Тебя будут искать?

- Вряд ли. Этот ублюдок обставил все так, что меня вообще не существует. А вот его разбудит утром Отдел собственной безопасности. Сейчас во сне он участвует в оргиях с малолетними через "чёрные сети". Кто в таких сетях болтается - можешь себе только представить! Для сотрудника его учреждения и ранга - это большой и жирный крест на всём. Что устроит ему после такого начальство - автомобильную катастрофу или просто сделают бомжом - мне неважно.

- А как же Dreamnet? Кто теперь будет ею руководить? Это же была твоя идея о компании по заказу снов, твоё детище.

- Dreamnet накроется сегодня ночью. Ты слышала о группе KILL\_DREAMNET? Они с самого начала обвиняли компанию во всех смертных грехах и доставляли нам много мелких неприятностей, но сегодня у них будет хорошая возможность порезвиться! У них уже есть полная информация о системах безопасности, коды, пароли - короче говоря, всё, чем мог поделиться с ними бывший начальник Технического отдела. Группа готова и только ждёт моего сигнала, с Dreamnet сегодня будет покончено. Да, это было моё детище, моя идея, но, к счастью, я осознал, что создал монстра.

- Нет, help. Это не ты создал монстра. Это те, кто из всего, чего угодно и как угодно, любыми средствами хотят извлечь максимум прибыли!

- А что? В мире есть ещё люди, которые такого не хотят? - спросил help.  
Женщина помолчала, а потом тихо ответила:

- Да, конечно. Вот ты, например.

\*

После этого всю дорогу они молчали.

\*

Ещё через полчаса в аэропорту из машины вышел представительный мужчина. В одной руке он держал небольшой саквояж, в другой клетку с котом. Прделав все необходимые формальности, он скоро разместился в комфортабельном кресле салона первого класса и, казалось, совсем не обращал внимания на обычную предполётную суету.

Самолет тем временем вырулил на взлётную, постоял недолго, как бы в раздумьях, а потом быстро разбежался и растворился в чёрном южном небе.

## Псориатический артрит, обкалывание озоном, личный опыт



9 октября, 2018

*Краткие истории от участников [форума](#) - о псориазе и псориатическом артрите (ПА), о применяемых при лечении средствах и методах, их эффективности, а также о результатах собственных поисков и*

сделанных выводах. Сегодня участник **ANa Pa** рассказывает о личном опыте воздействия процедуры обкалывания озоном на ПА мелких суставов (пальцев рук).

В сентябре накрыло очередное (третье за 18 лет сожительства с псориазом) обострение, очень сильное - и кожа, и суставы. Кое-как выкарабкался, потеряв 20 кг. Постепенно болезнь отступила, индекс PASI сегодня примерно 3, а был, наверное, более 50. Уже набрал 10 кг (101 кг при 180 см).

Единственное - два указательных пальца никак не хотят проходить уже 12 месяцев - пухнут, болят с продолжением в ладонь, слегка искривились. Морозил их, пил Аркоксию, листья брусники, настойку сабельника, всякие мазилки - результата нет.

И тут старенькая мама, которая страдает от артроза коленей III степени, попросила повозить её на какое-нибудь лечение. Решили начать с обкалывания озоном. Думаю, если уж возить - почему бы себе не попробовать. Прошли мы с ней по 5 сеансов обкалываний. Мама говорит, что вроде бы полегче стало (думаю, что вряд ли), а вот мне стало значительно лучше, впервые за год.

Что пальцы здоровы на 100% - не скажу, но на 90% вполне реально (в чём тут дело, непонятно, процедура неоднозначная). Так что попробуйте, вдруг поможет - не очень больно, не очень дорого.

## Псориаз, психология и личная жизнь



11 октября, 2018

*\*В форуме существует важный раздел [Психология пациента и психотерапия при псориазе](#), и соответствующие вопросы имеют большое значение для течения и лечения псориаза. Как на эти процессы влияет личная жизнь, психологические проблемы, личные комплексы? Слово участнику форума **Tess**.*



Я, как попка-дурак, всем готова со всей ответственностью в сотый раз повторять: НИФИГА ПСОРИАЗ НЕ СВЯЗАН С ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ!

По личному опыту: псориаз у меня с детства. За плечами два замужества. Про число романов сообщать, пожалуй, не стану... Скажу только, что ни один мужчина, хоть муж, хоть нет, ни разу в жизни в связи с псориазом никаких эмоций, кроме желания помочь, не проявлял. Впрочем, никто из друзей-знакомых - тоже. И до сих пор не было случая, чтоб хоть один заваливший возлюбленный решил бегством спастись. Я всю жизнь с псориазом живу. И никогда он мне с людьми общаться не мешал. И любить. И быть любимой. И замуж выходить тоже. И вот-вот, похоже, в третий раз не помешает... А вот мой поганый характер мне всю дорогу во всём мешает - но это уже из другой оперы.

Мало ли что с любимым человеком может в жизни случиться. Псориаз им, видите ли, не нравится... А ведь бывает, что люди вовсе калеками становятся. И что, по вашему, всех их немедленно бросают жены/мужья? Не-прав-да! Просто надо думать, прежде чем замуж идти. И попытаться для начала иметь представление как минимум о наличии у избранника основополагающего свойства - элементарной порядочности. От того, что любовь сохранить не удастся и отношения испортятся, никто не застрахован, в том числе и люди без псориаза - заметьте, ровно в такой же степени! А личные отношения могут зависеть от несчастья одного из партнеров только в том случае, если отношения эти - пустышка, без нормальных человеческих чувств и привязанностей. А на кой ляд такие сдались?

Откуда у людей берутся комплексы? От неправильного воспитания, от завышенных ожиданий, от ощущения себя пупом земли (или, напротив, оттого, что в детстве недолюбили), после неудачной первой любви, или от того, что на пути встретились несколько нехороших людей... и т.д. Только мы ведь для чего-то оснащены ещё и таким удивительным предметом, как мозг. А это значит, что мы вполне способны сознательно определить в себе комплексы и приложить некоторые усилия для того, чтобы с ними

справиться. Причём, если в детстве для этого, как правило, нужна помощь старших, то взрослый человек, если он "человек разумный", может и сам себе помочь. Если хочет. Если его комплексы для него - не те удобные приспособления, за которое всегда можно спрятаться, если что-то в жизни не так. Или объяснить ими свое нежелание самому привести свою жизнь в порядок.

Согласна со всеми, кто считает, что сильно комплексующим по поводу псориаза нужен психолог. Уверяю вас, эти товарищи и без псориаза нашли бы себе другой повод для комплексов и раздували бы его. Это вообще удобный способ не нести ответственности за свою жизнь, а найти такую вот псевдопричину, которая мешает жить, и убедить себя в этом. Себя никогда нельзя жалеть! НИКОГДА, что бы ни происходило! Чем больше вы себя жалееете, тем больше несчастий и проблем на вас свалится. А точнее, тем больше разных событий вы сами окрасите для себя в трагично-драматический оттенок.

Псориаз - это ведь просто болезнь. Неприятная, надоевшая, достающая своим нежеланием уходить - да. И надо её по мере возможности душить... Но ничем она не хуже любой другой болезни! А многих, полагаю, и значительно лучше (если, конечно, в вопросе болячек вообще допустимы сравнительные степени). Так что не из-за чего переживать. Надо просто перестать связывать свои проблемы с псориазом, любая наша неудача - следствие наших собственных психологических установок! Настраивайтесь на то, что вы прекрасны, и представители другого пола обязательно с вами согласятся.

## Кулинарная суббота: Красный окунь на гриле



13 октября, 2018

Рецепт очень симпатичный. У меня не очень хорошо получилось - рыба вышла слишком сухой, несмотря на то, что я ещё щедро положила чесночное масло. Но я виню не рецепт, а замороженную рыбу. Надо было делать всё то же самое со свежей рыбой. Такая здесь существует... но далеко ехать :).



Потребуется:

- \* 1 крупный шалот, крупно нарезанный
- \* 1 зубчик чеснока
- \* 1/4 чашки нарезанной свежей петрушки
- \* 2 столовые ложки нарезанного свежего базилика
- \* 2 столовые ложки нарезанной свежей мяты
- \* 1 столовая ложка лимонной цедры
- \* 1/4 стакана свежего лимонного сока
- \* соль, перец, щепотка тимьяна
- \* оливковое масло и (не обязательно) чесночное масло



Сделайте от 3 до 4 параллельных разрезов (~4 см друг от друга) в рыбе, нарезая её под углом 45 градусов, вплоть до кости. Смешайте нарезанные травы, лимонную цедру и сок, соль, тимьян, перец и 2 столовые ложки оливкового масла. Поместите рыбу в неглубокую тарелку; налейте маринад, надавите на порезы. Накройте и охладите 30 минут. Я ещё в порезы и во внутрь рыбы положила масло.



\*

Гриль на углях занимает около 15-20 минут, в разогретой духовке где-то около получаса.



Приятного аппетита!  
Уайта

### Тринадцать вопросов о псориазе (часть 3)



15 октября, 2018

Часть 1 - [psoranet.livejournal.com/463846.html](http://psoranet.livejournal.com/463846.html)

Часть 2 - [psoranet.livejournal.com/465396.html](http://psoranet.livejournal.com/465396.html)

Участник [форума help](#):

Это не обычный опрос. Прежде всего тем, что в нём не будет заранее заготовленных ответов, поскольку вариантов много, и далеко не все они однозначны, возможно, многословны, и, соответственно, не будет статистики. Тем не менее, думаю, он будет весьма информативным.

Предыстория. Мне попался на глаза один [блог в ЖЖ](#), он малоинтересен тем, кто "не в теме", однако его читатели понимают друг друга с полуслова, как и читатели этого форума. Один из постов там и комментарии к нему настолько показательны, что вызвали желание спроецировать картину на участников нашего форума. Это 13 вопросов о жизни с тем, что вряд ли удастся забыть и с чем (будем откровенны)

вряд ли удастся расстаться. Копирую их сюда с минимальными изменениями, надеюсь, что автор не будет против.

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это... / 2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом? / 3. Псориаз не лечится? / 4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь? / 5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение? / 6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни? / 7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами? / 8. Хотели бы вы забыть о болезни? / 9. После гормонов ничего больше не поможет? / 10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни? / 11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки? / 12. Происходили ли с вами забавные случаи? / 13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

## ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

### Renina

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это...

Что болезнь или предрасположенность к болезни передаётся по наследству.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Не стоит давать навязчивых советов о лечении или делать суждения о причинах заболевания: "Все кожные болезни от нервов". Если очень хочется поговорить, то стоит предварительно спросить. Иногда из этого выходят интересные и полезные разговоры без стресса.

3. Псориаз не лечится?

Можно достичь ремиссии разной продолжительности.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Внесла определённые корректировки.

5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?

Да, особенно в 18-25 лет, когда училась в университете и подрабатывала. Сейчас не боюсь, но всё равно кажется, что будь больше финансовых возможностей - чаще ездила бы на курорты, немного изменила бы рацион питания.

6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?

Думаю, эти изменения - выбор человека. Принимая решение о лечении - да, образ жизни меняется. Не предпринимая действий, может и не измениться - "ну пятна есть и всё в порядке". Когда рождается ребёнок, образ жизни меняется надолго. Когда "настигает" простуда, образ жизни меняется на пару дней. В случае с псориазом не всё зависит от человека - я не хочу обострения, но оно появляется. И этот фактор "внезапности", "неконтролируемости" для меня внёс коррективы в восприятие жизни - придал большую ценность, чаще стала проверять внутренний компас: "я счастлива? как я себя чувствую? что я хочу?" и т.п.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Что вкладывается в понятия "вылечить" и "нетрадиционными методами"? Вылечить - для меня звучит слишком патетично. Достичь ремиссии - да. Облегчить состояние - да. Вылечить с гарантией невозврата - очень сомневаюсь.

В облегчении состояния мне помогает психотерапия. Следуя российскому стандарту лечения, её можно отнести к нетрадиционным методам, так как в нём она не представлена. А в международных обзорах есть данные, подтверждающие эффективность метода, и консультации психолога могут оплачиваться страховкой.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Скорее - нет. У меня есть шрамы на теле, которые не тянет убирать - это моя личная история. Так и псориаз - он случился в жизни. ОК.

9. После гормонов ничего больше не поможет?

"Подсаживаться" на гормоны я, как пациент, другому пациенту не посоветую. Но даже после длительного их приёма можно "слезть", и есть, к примеру, группа биологических препаратов. Если интересно, рекомендую почитать медицинские исследования и обзоры про виды терапии при псориазе и их доказательную эффективность, а также форум.

*10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Нет. Хотя, когда пятна доставляли сильный дискомфорт и было сильное обострение, то либидо снижалось.

*11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?*

Бывает, что надоедает сама регулярность процедур. Однажды я стала замечать, что лечение занимает у меня много внимания и жизненных сил - тогда поняла, что хочу "оптимизировать" его, оставить только те методы, в которых лично уверена и чувствую эффект.

*12. Происходили ли с вами забавные случаи?*

Много разных. Один раз даже спаслась благодаря диагнозу: полупьяный парень стал сильно приставать, пытаться схватить за руки и почти насильно целовать. Сказала ему очень строгим голосом: "А ты знаешь, что у меня псориаз?", - а он вдруг испугался, отошёл на полметра и говорит: "С виду не скажешь, чё ты сразу не сказала?" и тут же свалил.

*13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.*

Два совета.

Цените себя и свою жизнь. Псориаз может быть неприятным, но он не должен мешать счастью.

Ищите методы, которые помогают именно вам. Ведите дневник, наблюдайте, задавайте вопросы себе и доктору. Ответы придут.

## **FROL**

*1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это...*

Что его можно вылечить. Перефразируя АБС, "Лечение псориаза требует бесконечного времени, поэтому лечи не лечи -- всё едино... но в целях неувеличения энтропии Вселенной можно не лечить вовсе".

*2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?*

"А ты что, не мог голову помыть?", "Чем это от тебя пахнет?", "А тебя в бассейн пускают?", "Прикрыл бы хоть язвы свои [заразные], не порть людям аппетита" и т.п. хамские замечания.

*3. Псориаз не лечится?*

Лечится, но не вылечивается. См. п.1.

*4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Не сильно. Как и принятие неизбежного (отрицание - гнев - торг - депрессия - принятие), с возрастом застываешь на конечной стадии, это и есть жизнь, далее ничего не меняется.

*5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?*

Нет. Поскольку дорогое лечение не обязательно даст лучшие или вообще позитивные результаты. Покупать дорого непредсказуемость - это довольно глупо.

*6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?*

Конечно, меняется. Больше внимания гигиене, но без фанатизма.

*7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Нет, как и всеми прочими. См. п.3.

*8. Хотели бы вы забыть о болезни?*

Если бы это было возможно - да.

*9. После гормонов ничего больше не поможет?*

Почему же? - даже многолетний опыт форума даёт массу обратных примеров, подтверждая неверность тезиса.

*10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Не сильно. Если не увлекаться промискуитетом, иметь постоянную партнёршу, особых проблем не возникнет.

11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?

Да просто не нужно их бесконечно менять, начав - доводить до конца, не применять кучу способов одновременно, тогда и рукам труднее будет опуститься. Однако тут многое зависит от психологических особенностей человека.

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

Мальчик маме на пляже: "Какой дядя пятнистый, что с ним?", - в то время как у самого мальчика на локтях явный псориаз, но заметный только опытному глазу.

13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

Спокойствие, только спокойствие. Не делайте резких движений. Избегайте радикальных методик. Шуточное "лучше переест, чем недоспать" - тоже годится.

*Продолжение следует...*

## Непереедание при псориазе



17 октября, 2018

В разделе [Продукты полезные и вредные](#) обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. Относительно влияния особенностей питания на течение псориаза существуют радикально противоположные взгляды. Сегодня участник форума [Светлана](#) приводит свои наблюдения о важности непереедания при псориазе.



\*

Я читаю форум вот уже много лет, отсюда узнала про солидоловые мази, УФО, гормоны и т.д., и теперь хочу поделиться, как после 12 лет добилась ремиссии. Сразу предупреждаю — это помогло мне, но вряд ли это панацея. Просто вдруг кому-то пригодится, способ хотя и сложный, но дешёвый.

У меня псориаз 12 лет, в худшие годы были покрыты спина, ноги, голова — почти всё. Я перепробовала практически весь арсенал методов и средств, от гормонов до Мёртвого моря. И как-то так получилось, что я заметила — стоит похудеть, и бляшки тускнеют, а главное — зуд уменьшается. Однако похудения не хватало убрать бляшки, нужно было что-то, что их заставило бы начинать уходить. Потом я поняла, что даже не похудение, а режим питания больше влияет — условно, если плотно объедаться голой гречкой, то похудение было, а эффект меньше.

В итоге я поняла — если плотно ем, лучше не становится. Как только начинаю уменьшать порции, даже если ем вредное, то становится лучше (понятно, что для нас вредное — это даже не фастфуд и шоколадная паста, а просто жареная курица, картошка или маринованный огурчик). Теперь вот уже года три ем чётко 4 раза в день, порции всегда небольшие, в конце еды небольшое ощущения недоедания. Ремиссия держится, только бляшка на локте не поддаётся. Иногда высыпают пару бляшек-зародышей, перехожу на систему построжее, и вроде тьфу-тьфу-тьфу...

Я понимаю, что если бы всё было так просто, то не было бы и проблемы с псориазом. Но вдруг кому-то ещё поможет... Только чтобы именно УБРАТЬ бляшки, надо что-то большее (у меня в первом случае была солидоловая мазь, во втором - ультрафиолет), смотрите советы на форуме.

Для себя я объяснила это "дырявым кишечником". На форуме есть [тема хирурга про баугиниевую заслонку](#), решила проверить — так и было, была эта самая недостаточность, грубо говоря, пища по кишечнику могла вверх идти. Симптомов не было, да и полостная операция — как-то тяжёлое средство, но врач, делающий анализ, сказал, что пища "пробивает" заслонку, если её много. Вот тогда у меня пазл и сошёлся на том, что я после месяца недоедания (а это именно так и ощущается, как недоедание) себя лучше чувствую.

Вот и всё. Если кому-то поможет, будет здорово. Бонусом идёт хорошая фигура и чувство лёгкости — это дамам на заметку.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 242



19 октября, 2018

Галерея "Фото участников форума"\*



"Мой рабочий грузовик занял очередной котила". Фото: **Очередной**

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

(цитаты из постов участников [форума](#))

**№242**

**Ingeborga**

В первую очередь секс задуман для размножения.

**Allegra**

Ревматолог: "Я не могу лечить все остеоартрозы в городе, их слишком много".

**Вася**

Познакомлюсь с девушкой из Вологды, меня зовут Василий, 37 лет. Буду также рад знакомствам с однополчанами в Бангкоке.

**Den-Zok**

Новое слово в медицине, не кот поссал.

**Stleon**

Социопат с кучей тараканов в голове Тараканы бегают и сильно шумят...

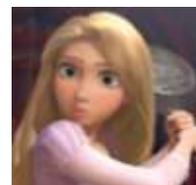
**ddSat**

Однажды утром просыпаешься и понимаешь, что проснулся зря, т.к. встать не можешь.

**Медведица**

Муж должен уходить утром из дома с полным желудком и пустыми яйцами.

Воскресный оффтоп: Германия. Гроза в августе



21 октября, 2018

Участник [форума Elle](#) (фото автора):

У нас вчера вечером (1.VIII) случилась гроза. И солнце смогло выйти из-за туч только тогда, когда уже опустилось за горы. Я думаю, из-за этого на улице получился такой интересный свет - как будто смотришь на мир сквозь жёлтые очки. Очень интересное впечатление. К сожалению, на фото этот эффект передать не удалось.



www.psoranet.com



www.psoranet.com



www.psoranet.com



"Басма и хна отлично помогают мне при псориазе на голове"



23 октября, 2018

Участник [форума Здоровая](#) делится опытом применения натуральных красителей (хна, басма) при псориазе волосистой части головы (ВЧГ).

Не знаю, применял ли кто из форумчан, но хочу отметить, что басма и хна отлично помогают мне при псориазе на голове. Ощущение лёгкости и чистоты где-то на две недели. И волосы укрепляет, не так лезут. Басма окрасит ваши волосы в чёрный-пречёрный цвет. Если хотите "разбавить" цвет коричневым - надо смешать басму и обычную хну: на 1 часть басмы добавить 3 части хны. Скажу сразу, что басму и хну лучше покупать арабскую или иранскую. Если у вас есть знакомые мусульмане или в городе есть магазины для

верующих мусульман, там можно купить настоящую хну и басму. Всё остальное никуда не годится. На коробке должны быть только арабские буквы. Коробка будет с пакетиками.

На волосы до плеч как у меня уходит 3 пакетика хны и 1 пакетик басмы. Если хотите чисто чёрный цвет, хну вообще не подмешивайте. Если коробка будет без пакетиков, а просто порошок, то на вышеуказанную длину волос 3 столовые ложки (без верха) хны и 1 столовая ложка басмы. Смешиваем содержимое пакетиков и потихоньку завариваем его кипятком, чтобы получилась горячая каша, как сметана. Остужаем до такого состояния, чтобы было горячо, но терпимо, и кисточкой наносим на корни, а потом на всю длину волос, массируем голову и закрываем полиэтиленовой шапочкой или просто кульком. Зимой поверх кульки обязательно тёплый платок, летом в жару не нужно. Держим 2 часа. Смываем тщательно (будет очень много чёрных брызг) и вытираем голову тёмным полотенцем, так как хна будет 2-3 дня оставлять следы на полотенце, но на одежде не будет.

Если волосы очень-очень светлые, почти белесые, басма даст тёмно-пепельный цвет. Замечу, что после басмы трудно перекраситься в другой цвет магазинными химическими красками, басма так защищает волосы, что даже химическая краска их не берёт. Зато басма долго держит красивый, насыщенный цвет. Ощущение лёгкости, зуд проходит, все шкурки падают, а те, которые не упали, тоже становятся тёмными и незаметны на чёрной одежде, когда падают.

Сейчас пробую мазать хной бляшки на теле. Кстати, ещё хна меня очень успокаивает и снимает головную боль, особенно мои приступы мигрени.

Надеюсь, что кому-то ещё поможет.

\*\*\*\*\*

Добавление (Википедия):

**Хна** - краска из высушенных листьев ЛАВСОНИИ. Обладает довольно сильными дезинфицирующими свойствами. Различные части растения используются в медицине для обработки ран, лечения заболеваний кожи, болезней костей и головных болей. Придаёт волосам насыщенный медный цвет и красивый блеск, делает волосы более жёсткими, густыми и пышными. Хна не обладает настолько сильной красящей способностью, чтобы полностью заменить естественный цвет волос. (+ После инфекции ногтей можно восстановить прежний вид повреждённого ногтя, если наносить хну с уксусом...)

**Басма** - серовато-зеленый порошок из листьев ИНДИГО, растущего в тропическом климате. Является самой популярной восточной краской, наряду с хной. Представляет собой натуральную растительную краску, содержащую биологически активные вещества и витамины. Является природным средством для окрашивания волос в тёмные тона (от светло-каштанового до чёрного). Басма стимулирует рост волос и придает им естественный блеск, улучшает структуру волос и укрепляет корни, устраняет перхоть.

Басму рекомендуется применять в сочетании с хной для окрашивания волос (соотношение красок и время контакта с волосами подбирается индивидуально), в том числе и седых, в тона от светло-каштанового до черного. Получаемый в результате окрашивания цвет зависит от структуры, толщины, исходного цвета волос и времени окрашивания.

## Stator: Отчёт по приёму неотигазона в этом году



25 октября, 2018

*В этом журнале было несколько сообщений, касающихся особенностей и результатов применения неотигазона\* при псориазе (например, [здесь](#) и [здесь](#)). Сегодня участник форума **Stator** делится своим опытом приёма этого препарата.*

*(\*Неотигазон относится к ретиноидам - структурным аналогам витамина А, см. соответствующую [тему форума](#))*

Мой отчёт по приёму неотигазона в этом году. Начал принимать в конце января по 25 мг, но в начале марта сильно простыл, просто жутко болело горло, пару недель лечился народными средствами, потом антибиотиками, нео прекратил принимать. К концу марта снова начал, в апреле перешел на 50 мг. За март псориаз просто расцвёл. В мае перешел на 25 мг, и так до конца июля.

В этом году побочных практически не было, разве что губы сушило, но не так страшно, как в прошлом году. Пятна стали проходить только в июне. К концу июля остались небольшие очаги на ногах.

В конце июля сдал анализы, все в норме (АЛТ, АСТ, ЩФ, креатинин, альбумин, билирубин, ГГТП), кроме мочевой кислоты: 532 при максимуме нормы 416 и тромбоцитов: 171 при норме 180-400.

Сегодня опять сдал анализы, на всякий случай в другой лаборатории, опять всё в норме, кроме мочевой кислоты: 550 при норме 420 и тромбоциты: 143 при норме 150-360 (другая лаборатория, другие референсные цифры).

И мочевая кислота, и пониженные тромбоциты могут быть следствием псориаза, точнее, разрушающихся клеток. Мочевая кислота уже несколько лет у меня повышена, а вот пониженные тромбоциты впервые в этом году. Посмотрел анализы за прошлые годы: там тромбоциты в норме, но ближе к нижней границе.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Баранина. Часть 1



27 октября, 2018

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» — не означает «голод», совсем наоборот!*

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь, на [нашем сайте](#) и форуме можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» [Уайтой](#).

\*

**Раздел:**

**Кухня Пегано. Баранина. Часть 1.**

**Содержание**

**[Баранина в яблочном вине \(apple cider\)](#)**

**[Тушёная баранина по-французски](#)**

## Отзыв Natalja о пребывании в Хургаде



29 октября, 2018

Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в форуме содержит отзывы участников о курортах, где они побывали, о методиках и результатах лечения псориаза и псориатического артрита. Далее краткое сообщение участника форума [Natalja](#) о пребывании в Египте.

Пять лет подряд вожу сына в Египет. В Хургаду. У самой-то псориаз начался только недавно, так что могу говорить только по наблюдениям за его состоянием.

Вообще Египет стал обязателен каждый год. Ничего лучше нам пока ещё не помогало. 10 дней - и у него либо очищается кожа, остаются только пятна, либо просто тормозится процесс. На полгода обычно хватает того или иного результата. Да даже если окончательно и не сходят бляшки, то несомненно, любой результат - только в лучшую сторону.

Почему именно Хургада? Во-первых, это самый дешёвый вариант. Тот же Шарм-эш-Шейх будет значительно дороже. Сафагу не люблю из-за отдалённости от цивилизации, если так вообще можно выразиться про египетские курорты. Да и знаю я там уже много чего, затраты на месте минимальные, потому как с меня содрать три шкуры уже нереально. Ни за экскурсии, ни в магазине, ни в отеле.

Только ехать надо, когда там нет ветров. Иначе холодновато в воду лезть. А так я сына с утра привожу на берег и заставляю отмокать. :) С собой беру только салициловую мазь, мажу на ночь. И повторяю, лучше моря и солнца в Египте для нас пока ещё ничего не было.

Да, кстати... Вылечить псориаз "навсегда и за любые деньги"



31 октября, 2018

Участник [форума Львёнок](#):

Когда было больше возможностей ходить по платным врачам и использовать платные методики, это нисколько не улучшало ситуацию. В случае с псориазом, желание его вылечить "навсегда и за любые деньги" - ситуацию только ухудшает.

[www.pSORANet.org](http://www.pSORANet.org)