

Как уйти от депрессии по поводу псориаза

1 октября, 2019

*Спрашивают и отвечают гости и участники **форума**.*

Гость

Подскажите, как выскочить из депрессии по поводу псориаза. Буквально стою на краю пропасти.

ipsvet

Милая маленькая девочка (неважно, сколько тебе лет). Поверь, со временем ты справишься, станет легче. Дай себе время пережить все стадии неприятия реальности. Каждый из здесь присутствующих испытывал то же. Я мама самой необыкновенной в мире 16-летней девочки с псориазом. Мне стыдно, но я признаюсь, что ещё пару месяцев назад я ненавидела всех здоровых детей, я желала им плохого, потому что у них нет псориаза. Я многое и многих теряла в жизни, но те 2 секунды, когда врач с мерзким именем Петя произносит диагноз... страшнее их я не испытывала, я помню все трещинки на стене за его спиной, помню его бледные отполированные ногти.

Это - нормально. Потребовалось время. И ещё много его потребуется, мы о диагнозе знаем всего несколько месяцев.

Реально встряхнуть себя помог этот форум и ОБЩЕНИЕ, общение и ещё раз общение с людьми, которые в теме. Цель – максимально погрузиться в вопрос, учиться фильтровать нужное/мусор, осознать, что у колоссального количества людей есть эта проблема. ...есть и намного хуже.

Читай этот форум. Самая полезная и здравая информация здесь. Но понимай, что в основном люди сюда приходят в плохих ситуациях. Когда наступает ремиссия, велик страх сглазить, хочется быть подальше от этой темы, многие уходят. Здраво оцени, насколько всё у тебя плохо (индекс PASI и наличие осложнений) и фильтруй информацию, абстрагируйся от тяжёлых описаний болезней. Шансов самого худшего развития событий у тебя скорее нет, чем есть.

Модераторы/администраторы здесь – клёвые люди с юмором, всегда комментируют и направляют. Если видят, что данная тётя в истерике - мягко откорректируют. :) Попробуй найти участников из своего города, пиши в личку тем, чьи истории тебя заинтересуют. Я писала десятки сообщений, в самом разном состоянии духа, на многие мне отвечали, некоторые выстреливали в точку своими советами. Некоторые просто оказывались замечательными и интересными людьми.



psoranet.org

Избавься от пожирателей времени. Ведь в жизни до псориаза ты себя растрачивала на всякий хлам. Посвяти себя себе.

Расскажи близким, тем, кто дышит с тобой одним воздухом. Вопрос о том, рассказывать/не рассказывать, у нас вообще не стоял. Тут же одним днём собрали немногочисленных самых близких и объявили. Это семейное собрание только всех сплотило, а дочке морально помогло.

Я стала добывать контакты всех моих знакомых, которые живут с псориазом, напрашивалась на общение. Мне реально это помогало очухаться. Моя статистика примерно такова: из 15 человек с самыми разными проявлениями, пожалуй, только у одного ну прям совсем плохо по всем фронтам.

Напиши свою историю здесь на форуме, в письме всем проще формулировать, делиться страхами и эмоциями.

Попробуй успокоительные. Я поначалу себя сразу барбитурой стала глушить, под ними тяжело. Оказалось, что и пустырник-форте неплохо снимает напряжение.

Жалей себя, покричи по себе, но недолго, не давай себе застревать в этом.

Ты же знаешь, что выбор у тебя только один - жизнь, возврат к планам и надеждам. Не унывай, живи, девочка!

"Гормоны внутрь - в сто раз большее зло, чем мазь"



3 октября, 2019

Участник форума **help**:

Гормоны внутрь - в сто раз большее зло, чем мазь.

Ultracaine:

В моём случае было именно так. Один-единственный укол дипроспана, вы слышите? - ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ! - привёл к тому, что я получил неконтролируемое течение псориаза, резистентное к "натуральной" терапии, а также "извращённое" его течение, размытую сезонность и непредсказуемый характер заболевания. Причём до инъекции дипроспана проявлений псор. артрита (ПА) у меня не было, однако сейчас иногда ощущаю тугоподвижность и незначительные боли в различных суставах. Вот так вот, господа... Думайте сами, конечно, но я бы предостерег от гормонов вовнутрь (таблетки, инъекции), если у вас нет выраженного ПА.

НАПОМИНАЛКА



4 октября, 2019

Местонахождение:

На краю света

Музыка:

Радецкий марш

В общем так. Ежели вы хотели, но стеснялись сказать, ежели даже и не хотели, ежели кто ещё не видел, не слышал, не знает, забыл, пропустил, проморгал, проспал, просп... ой, ну и это тоже может быть, и вообще не в курсе -

psoraNet уже в Telegram, встречайте первые каналы https://t.me/psoranet_answers и https://t.me/psoranet_articles

И вообще, ищите там время от времени по слову "psoraNet", что-нибудь и отыщется. Или просто в объявлениях – https://t.me/psoranet_announcements

Подписывайтесь, там всё коротко и по делу, можно и вопрос задать, есличо.

Вопросы и ответы. О псориазе в интимной зоне



7 октября, 2019

Спрашивают и отвечают гости и участники **форума**.

(См. по этой теме: [Мужской клуб](#) в форуме)

Гость

Мучаюсь уже 2 года, покраснения вокруг ануса, вся область межъягодичной складки, после в паху 2 пятна, на члене 2, помогли только гормональные мази на время, полностью не уходило никогда, заметил что после алкоголя ухудшается состояние. Нервы - ухудшается состояние, сладкие напитки - ухудшения. Главное - это не стрессовать, и постепенно улучшается картина. Кто-нибудь вылечил полностью?

[help](#)

В довесок к псориазу инфекций там нет, не проверяли? Их наличие может сильно ухудшить состояние высыпаний. Из-за пота там быстро растет флора. Попробуйте держать проблемные места постоянно сухими и без трения, используя минимально навороченные средства. Детская присыпка или осушающий крем под подгузник (именно под подгузник, он отличается от "просто детского крема") могут помочь. Вымыть, высушить, нанести. И трения будет меньше. Ну и коль скоро "провокаторы" известны, может, с алкоголями и прочими кока-колами стоит повременить?

vilona: "Мне восстановили ногти на ногах"

9 октября, 2019

В форуме много лет существует раздел "Разновидности псориаза и локальные поражения", где обсуждается в том числе и проблема псориаза ногтей - псориазических онихий, которые доставляют зачастую немало неприятностей. Сегодня участник форума vilona рассказывает, как она восстановила ногти на ногах, иллюстрируя своими фото ДО и ПОСЛЕ.

До процедуры:



После процедуры:



Сегодня моя борьба ознаменовалась маленькой победой. Была моделью у девочек-педикюристов, которые учатся/проходят повышение квалификации на подологов.

Мне ВОССТАНОВИЛИ ногти на ногах! Как делают маникюр с наращиванием, так и мне спилили наросты, убрали деформацию, подняли и защитили края ногтей, нарастили недостающие части.

Почти 4 часа занимались моими ножками. И причем все бесплатно. Потому что я хоть тут модель... :) Домой пришла, с наслаждением нарисовала ноготочки.

А вот подошвы ног, самый гиперкератоз не успели сделать. Ну это я уже привычно сама, пилками.

Фрау Инге Радожичич, доброжелательная, очень улыбочивая немка, с 22-летним стажем работы в ортопедии и подологии объяснила мне, что чтобы вернуть моим ногтям прежнее, нормальное как у всех состояние, их нужно приучать к этому состоянию.

Обычные походы на педикюр - это для тех, у кого ноги здоровы. Нашим ножкам, с крошащимися ногтями, с гиперкератозом нужны именно подологические манипуляции. Спиливание, протекция, наращивание.

Белые пятна на втором фото - блики от лампы. Так-то поверхность равномерная и гладкая.

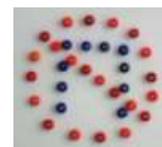
Самой мне так никогда не сделать, мне наклониться, дотянуться до ногтей - огромная проблема. Стопы, пятки - ещё пилками запилить можно, но вот ногти - это я никак подобраться не могла.

У меня был приборчик для домашнего необрезного маникюра, но он маломощный и такие ногти фрезы не берут.

Чтобы такую протекцию делать, надо прибор помощнее, гель (если не ошибаюсь, то Геволь) и ещё лампу для сушки и схватывания. Да и самой делать очень неудобно.

Фрау Инге сказала, что срезать ни в коем случае нельзя. А я почти до лунки бокорезами убирала, потому что под ногтями пустоты. Оказывается, такое наращивание (протекция) приучает ноготь расти нормально. На это нужно время. Коррекцию надо делать через 4 недели.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 266



11 октября, 2019

Галерея "Фото участников форума"



Осень на Южном Урале. Фото: **Вьюга**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума)

№266

Агата

А я всегда боюсь не отличить жиголо от нежиголо.

Майн

... когда ни одного курильщика на планете не останется, возьмутся за дрочеров. Дрочить тоже станет смертельно опасно, вот увидишь.

Ариша

Отдых удался, море, солнце и крокодилы...

Dima T.

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

kkrolik

Решил заглянуть ещё к патологоанатому. Хотел попросить ссылку на литературу. Заглянул... Лучше бы дома сидел, а то теперь глаз дёргается.

Агата

Неправда, мужики не козлы ничуть, они такие же люди, как и мы, женщины.

Ingeborga

Я тоже с докторами насторожена. Не могу отдаться им вся..

Как Itkny мыло "усилила"



15 октября, 2019

В форуме существует раздел *Косметические средства, применение при псориазе*, где обсуждается роль косметики, обычной и лечебной, в облегчении состояния при различных стадиях псориатического

процесса. Далее участник **Itkny** делится опытом изготовления и применения "усиленного" дегтярного мыла.

В статистику форума, ибо все методы самолечения навеяны опытом форума.

Купила брусок дегтярного мыла "Невская косметика". Мыло понравилось тем, что корки стали хорошо отшелушиваться. Через пару недель обратила внимание, что некоторые бляшки стали по краю разбиваться, стали как бы неровные.

Пришла мне в голову идея мыло "усилить". Да и такого, как брала в магазине, не нашлось. Порылась в инете на предмет мыловарения. Есть способы для ленивых. В шкафу нашёлся старый брусок хозяйственного и детского. Короче говоря, сварила два мыла. Одно из бруска хозяйственного + баночка дёгтя (2,5 ст. ложки примерно) + 1 ст. л. масла рукколы + капнула капель 5 эфирного масла грейпфрута. Мыло получилось очень мягким, размыливалось моментом. Детское мыло замесила с 1 ст. л. масла виноградных косточек, 1 стол. л. масла арганы и капель 10 эфирного масла грейпфрута.

Мылась дегтярным ежедневно, масличнно-детским иногда, оно для лица варилось, но и для тельца хорошо. **Через 3 недели бляхи на ногах, руках и пузе очень хорошо разделились и появились значительные пролысины. Часть мелких покинули меня.** Надеюсь, я их как следует обидела.

Мылась так: встану под душ, намылюсь, стараюсь выдержать подольше. Смывала водой. Вытирала тёмным полотенцем, так как чуть дёгтя, видимо, остаётся.

Далее эксперимент прервался, так как согрешила и сделала для рук и ног обертывание дёгтем. Конечно же, сожгла. + сдалась на лечение неврологам и начала принимать лекарства. Тем не менее сварила себе ещё дегтярного мыла, теперь на основе детского. Моюсь им. Нравится.

Нужно ли методике Пегано научное обоснование?



18 октября, 2019

Участники форума, испытавшие на себе действие широко известных диеты и режима, предложенных доктором Дж. Пегано на случай псориаза и псор. артрита, отмечают их в целом положительный эффект - частичное или даже полное исчезновение внешних проявлений псориаза. Однако постоянно возникают вопросы о научном обосновании методики Пегано, о том, можно ли её применять, если такого обоснования, строго говоря, пока не существует. При этом типичной является дискуссия, фрагменты которой приведены ниже.

Pashak

Столкнулся с неприятной проблемой - фруктов и овощей можно купить гораздо больше, чем те, которые указаны в книге Пегано. Например, шелковица, вишни, черешня, алыча, айва, крыжовник и т.п. Искать

постоянно в интернете, что можно, а что нет, замучался. Решил сам понять принцип определения - что можно, а что нет. Говорю сразу - я далёк от химии, поэтому если что неправильно, говорите.

Gregory

По существу это слегка подлакированное знахарство. Пегано получил образование остеопата, а не врача. Это даже и не главное во всей этой истории. Наивных попыток объяснить сложные вещи набором фактов, не развивая научной теории, или привлекая уже известные, было огромное количество в околонуучной литературе. <...> К сожалению, есть болезни, которые пока эффективно лечить не умеют. Но каждый год есть прогресс. Он медленный. Подменить его "альтернативными" средствами не получится. Мое мнение - мы должны принимать то, что есть на данный момент. Стремиться к ремиссии с помощью медицины. Вылечиться пока нельзя.

help

Я писал в какой-то теме о диете и кишках, моё мнение - если точная причина неизвестна, но эффект имеется, то не стоит пытаться строить теории, надо принять, как есть: "то-то и то-то при таком-то применении имеет эффект". Задача - не притянуть за уши теорию, а отшлифовать то, что работает до максимально подходящего большинству вида. Где и какие дырки при этом, совершенно неважно и малоинтересно. При любой попытке "потеоретизировать" получается полнейшая фигня, не приносящая ничего дополнительно полезного.

Солевые ванны при псориазе, опыт belal



20 октября, 2019

*В разделе форума **Обострения псориаза: причины и методы снятия** обсуждаются разнообразные вопросы, связанные с ремиссиями и обострениями, схемами их купирования, с триггер-факторами, которые запускают рецидивы, и др. Сегодня участник форума **belal** делится своим опытом снятия обострения путём приёма солевых ванн.*

Что ж, внесу и я свои 5 копеек. Псориаз начался лет пять назад. Пробовал много чего, от мазей до таблеток, помогла только соль, но на два года, сейчас очередной рецидив.

Сегодня первый день приёма ванн, и сразу после ванны, где-то через час, начали отслаиваться бляшки. После ванны я ополаскиваюсь.

В первый раз мне потребовалось около месяца, дабы полностью избавиться, никаких следов не осталось, и как уже писалось, заживление почему-то начинает происходить с середины [очагов].

Рекомендую начинать не с агрессивных доз. Я начал с 1 кг соли на ванну, "солился" минут 50, потом

ополоснулся, реально стало полегче...

Посмотрим, удастся ли мне так же, как и 2,5 года назад, избавиться только при помощи соли.

P.S. Соль обычная, Елецкая, 8 руб. за кг.

Клайд: Мой путь к ремиссии

23 октября, 2019

Сегодня в рамках рубрики *Истории ремиссий и обострений при псориазе* **Клайд** рассказывает о собственной методике устранения проявлений псориаза.

Стаж псориаза у меня примерно 10 лет. Началось на лице, потом стало распространяться с каждым годом всё больше и больше, правда, потихоньку. Самое проблемное место - это были руки, в основном множество мелких красных поражений от пальцев до локтей по обеим рукам, ну и локти, само собой. Начинал я, как и все после КВД, с гормоналки, потом несколько лет солидоловых мазей, в итоге задолбался мазать каждую мелкую бляшку, каких было множество. **Форум** периодически почитываю, когда совсем прижмёт, и вывел для себя такое лечение:

- 1) Делаю настойку: две пачки девясила, одна пачка чистотела, одна пачка ромашки, заливаю всё литром водки и настаиваю минимум неделю. Мазать с утра (благо быстро высыхает и можно мазаться даже перед работой) и перед сном после ванны.
- 2) В турке варю семена льна, периодически помешивая, после закипания настаивается в кружке 30–40 мин., пока не остынет (такая скользкая бурда должна получиться), и потом пью 1 раз в день.
- 3) Эссенциале 3 раза в день по 2 капсулы.
- 4) На локти солидоловую мазь под плёнку на ночь, утром мазать настойкой.

Результат мне нравится, **площадь поражения существенно уменьшилась, многие мелкие бляшки сошли.**

Псориаз на руках - это жуть, самое видное место помимо лица. Правда, в оригинале делали настойку на основе только девясила, но мне кажется, чистотел и ромашка несколько усиливают эффект. И да, на толстые бляшки мазать бесполезно, надо размягчить более сильными средствами, а вот красноту и мелкие бляшки лечит довольно неплохо. От кисти до локтя красные точки почти пропали, **осталось процентов 10% от того, что было.**

Странности псориаза: "Весь 15-летний кошмар прошёл!"



26 октября, 2019

*Избранные сообщения участников форума о ремиссиях и обострениях, о применяемых при этом средствах и методах, провоцирующих факторах, а также о разнообразных наблюдениях и фактах. Сегодня **klopp** рассказывает, как инфаркт миокарда и перенесённые операции на коронарных сосудах неожиданно повлияли на состояние псориаза.*

klopp

Псориаз у меня с 2000 года. Наследственность - да, у сестры почти с рождения. Стресс - ещё как (был суд, после завершения которого ввинтил в себя поллитра, упал дома, а проснулся уже с коркой на брюхе). С тех пор чего только не было, чтобы разогнуться. Буквально, руку сгибал - всё, треск и кровяшка... Лучше всего помогал плазмаферез. И Пятигорск с радоновыми ваннами. Ещё Крым, санаторий "Юрмино". Там комплекс всего, но в первую очередь, конечно, климат. И вот тут - долбануло. Сердце. Год назад. В общем, в 45 пережитый инфаркт, три операции на коронарных сосудах и... Весь 15-летний кошмар прошёл! Как водопровод починили - всё почистилось, как-то само по себе проходить стало. Осталось немного "дежурных" на предплечьях и пояснице, но это такие мелочи по сравнению с тем, что было!

help

Сейчас вообще не осталось? (до инфаркта, небось, и сигареты были, не только алкоголь? а сейчас страшно, и жизнь "по-правильному" пошла.)

klopp

Ну так, осталось чуть-чуть, по сравнению с тем, что было - можно сказать, что и ничего. А курил - да, с 14 лет. С этим расставание было самым тяжёлым. Но как лежал в реанимации, как насмотрелся на всякое... Но в любом случае после последней операции "самоочистка" пошла, буквально с марта. Лето встретил уже с короткими рукавами.

"Мой стиль питания последние ...дцать лет называется Пегано"



31 октября, 2019

*Рубрика **Истории** сообщения участников нашего форума о ремиссиях и рецидивах, применяемых средствах и методах, о триггер-факторах и возможных причинах обострений. Сегодня **Ксантипа** рассказывает свою историю (в частности, то, что "с удивлением узнала, что мой стиль питания последние ...дцать лет называется Пегано").*

Расскажу свою историю. Первая бляшка выскочила у меня 17 лет назад, когда маме моей поставили страшный диагноз. Бляшка была маленькая, чуть выше запястья, я сразу поняла, это псориаз, потому как в своё время зачитывалась романами Юлия Крелина о докторе Мишине, у него там псориаз выскакивал, когда он был в конфликте сам с собой. Тогда заинтересовалась, что это такое, поэтому враг был «опознан в лицо».

Делать я с этой бляшкой ничего не делала, не до того было, мама умирала и ребёнку было 3 года. В какой-то момент заметила, что бляшки нет. Ну нет, и слава Богу, подумала я, и забыла о псориазе на много лет. Девять лет назад - опять жуткий стресс, ещё одна бляшка, тоже маленькая, на бедре, и тоже было не до неё, я её не трогала, она мне не мешала, и сама куда-то делась.

И вот сейчас, когда жизнь стала спокойной и упорядоченной, сын поступил в институт, с работой всё прекрасно, живу в гармонии и в мире сама с собой... Натёрла позапрошлой (!) осенью ногу сзади валенком. Начало чесаться через какое-то время. Смотрю – а это он, любимый. Ну, я долгое время ничего не делала. А потом собралась с крестником летом в Болгарию, дай, думаю, в аптеке куплю чего-нибудь негормонального (у меня с гормонами свои траблы), дабы ребёнка не пугать пятнистостью своей. И дала мне добрая тётя-аптекарьша Скин-кап. Мазала я дней десять. Отлично всё ушло! Но поскольку в Болгарии делать особенно нечего, сидела, читала интернет и наткнулась на этот форум. Скин-кап выкинула в этот же день. Бляшка вернулась, но опять же одна и такая, как была.

После Болгарии приехала на дачу, купила Магнипсор, начала им мазаться. Работа у меня сезонная, летом я в отпуске, а вот когда вернулась в город, видимо, началась у меня на городскую жизнь аллергия. На сегодняшний день имею несколько бляшек на ногах, сильно не беспокоят, чешутся иногда, но терпимо. Две вылезли на стрессе, когда я боялась, что эта гадость на руки переберётся (я частный преподаватель, с учениками сижу за одним столом и в учебник клешнями тыкаю), что было бы неприятно. Но пока всё ничего, и дёргаться перестала.

Поскольку к 46 годам здоровым в моём тельце осталось только чувство юмора, то я с удивлением узнала, что мой стиль питания последние ...дцать лет называется Пегано. Имею 25 лет стаж гипертонии, эрозивный гастрит, пиелонефрит, гормональные нарушения по-женски, периартрит и ещё чего-то по мелочи. Питаюсь в основном гречкой (люблю её до безумия), цветной капустой, диким рисом с овощами, отварной говядиной и курицей. Много молочки – кефир, сметана хорошая, молоко не пью, делаю сама домашний сыр и йогурт на аптечной закваске. Единственное НО – *большая до помидоров*, но когда целый месяц в Болгарии монодиета состояла из черешни и картошки с помидорами, то ухудшений не было.

Сейчас пью фолиевую кислоту, аевит, глицин, копыта мочу в соли с хвойным экстрактом, мажу Нафтадермом, Радевитом и всякими жирными кремами. Друзья сказали, что даже если с меня вся кожа слезет, они всё равно меня любить будут... Так что не унываю.

А много я не ем уже давно, в силу разнообразия диагнозов. Кофе не пью много лет, шоколад исключила давно, потому как однажды на переедание шоколада (но он был очень хороший и его было реально очень много) выдала аллергию, теперь ем по чуть-чуть. Помидоры - это да, это засада, потому как я их обожаю. Но вот всё лето ела помидоры, и вроде как ничего не ухудшалось. Ухудшилось всё реально, когда в город

после дачи вернулась. Даже сейчас - уезжаю в пятницу на дачу, в субботу к вечеру всё перестаёт чесаться, возвращаюсь в город - ко вторнику зуд. Я для себя решила прожить 2 месяца без помидоров и посмотреть - если пойдёт улучшение, значит, не судьба. А если нет, то, видимо, дело не в помидорах. А Скин-кап - это зло, запомните все, хотя я не уверена, что если бы у меня было затронуто лицо, то я бы обошлась без гормонов...

Всем здоровья и по возможности - счастья!

www.psoranet.org