Псориаз, курс молодого бойца: Часть первая



November 2nd, 2011

Мы хотим поделиться нашим опытом, поделиться информацией, которая раньше была доступна только на форуме http://psoranet.org.

Автор: help*

* имена и ники участников форума http://psoranet.org

(публикуется в сокращении)

Оговорюсь сразу, это моё личное мнение, а вовсе не истина в последней инстанции или руководство к действию. Истина на самом деле совсем рядом и находится здесь: http://psoranet.org. Я лишь попытаюсь немного объяснить происходящее.

Начнём с того, что когда вы впервые услышали от врача слово псориаз, то испытали лёгкий шок. «Как? У меня? Откуда?» Ответ первый — ниоткуда, псор (будем называть его так, привыкайте) приходит сам по себе и уходит сам по себе.

Существует несколько разнообразных теорий, претендующих на то, чтобы объяснить происхождение псора. Ни одна из них не опровергнута, и ни одна из них стопроцентно не подтверждена, вы встретитесь с их описанием и обсуждением в форуме и на сайте, скорее всего какая-то из них покажется более правдоподобной, какая-то менее, но не забывайте этот первый постулат: «происхождение псориаза неизвестно». Это поможет вам отнестись с нормально обоснованной дозой скептицизма ко всем методам и способам лечения псора, которые, вне всякого сомнения, в изобилии встретятся вам в дальнейшем. Мы не будем говорить о «божественном», «сверхъестественном», «кармическом» и так далее, я просто ярый противник этого - впрочем, в форуме всё это нашло своё отражение и обсуждение.

Основное распространение получило сочетание генетической и аутоиммунной теорий, отчасти потому, что статистически просматривается генетическая предрасположенность к псору, отчасти потому, что наиболее эффективные препараты для снятия симптомов — это препараты иммуномодулирующей направленности. Но и эта теория, невзирая на её «объяснябельность», пока лишь предположение. Ген псориаза, равно как и точный механизм его запуска, пока что не найден. Одно важное примечание: доказано, что псориаз не заразен, передача заболевания невозможна никаким путём кроме генетического.

Плавно мы перешли от теории к практике. Как лечить? Ответ второй — не знаю. И никто не знает. Ха, скажете вы, сейчас наберу в Гугле «лечение псориаза» и за пять минут найду, как его вылечить. Чтение, безусловно, занятие полезное, но в данном случае я практически уверен в том, что результатом нескольких часов поисков и чтения разнообразных сайтов будет разочарование. Если этого не произойдёт — то это признак опасного заблуждения. Почему? Потому что псориаз на сегодняшний день неизлечим. И это должно стать самым первым сигналом, что «что-то тут не так», когда вы натыкаетесь на метод,

«гарантирующий 100% излечение» или «гарантирующий длительную ремиссию», ибо дающий такое обещание заведомо говорит неправду.

На самом деле всё достаточно просто: методов десятки, но ни один не может гарантировать улучшение, а тем более излечение. Причина — см. выше. Более того, все эти препараты и методы действуют по-разному на разных пациентов, невзирая на то, что у них один и тот же диагноз — псориаз. Я намеренно не касаюсь методов лечения, обсуждения, что лучше или хуже — для этого есть целый огромный форум, который живёт уже много лет здесь — http://psoranet.org. Только здесь можно получить самую честную, достоверную и полную информацию от самих пациентов, прошедших практически всё, что известно на данный момент относительно заболевания и методов его лечения. Ни один врач не расскажет больше и ни один врач не имеет такой статистики. Врач сможет помочь и что-то подсказать, но сомнения можно развеять только здесь. Не погрешу против истины, если скажу, что это самый большой и полный русскоязычный ресурс на эту тему.

Но как же так, чем же лечиться? И тут появляется ответ третий, по сути являющийся очередным постулатом — «псориаз у каждого свой». Да-да, это именно так, несмотря на то, что видов псориаза не наберётся и десяток, у каждого он имеет своё происхождение, свои триггеры запуска, свои законы обострения и ремиссии, свои реакции на те или иные препараты и методы. Мы приходим к неутешительному выводу: вам придётся потратить немало времени для того, чтобы выяснить для себя всё это и более того - чтобы научиться, если не убить его совсем, то как минимум держать под контролем - с тем чтобы не ставить свою жизнь, своё каждодневное существование в зависимость от этой болячки.

Псориаз, курс молодого бойца: Часть вторая



November 4th, 2011

Автор: help

Здесь мы касаемся ещё одного аспекта — а как с этим жить? Ответ четвёртый — абсолютно нормально. Будут некоторые неудобства, связанные с внешним видом, с необходимостью лечебных процедур, с необходимостью учитывать ограничения в диете или месте проведения отпуска, но на самом деле это не так страшно, как кажется. Нет никакой разницы в том, как общаться, знакомиться, влюбляться, жениться, работать, рожать детей и просто жить обычной жизнью. В форуме вы встретите огромное количество разнообразных невыдуманных историй и увидите, что проблема на самом деле не настолько велика, как казалось. Отсюда постулат третий — жизнь после диагноза «псориаз» не заканчивается, свет не переворачивается, и в лепрозорий никто вас отправлять не собирается.

Я надеюсь, что пока вы дочитали до этого места, первый шок уже прошел. А может, только начался. Я хотел бы сделать несколько примечаний, которые, возможно, помогут избежать первых ошибок.

Многие дерматологи начинают лечение псориаза с препаратов, содержащих гормоны. Сначала кажется, что это действительно работает, внешние признаки исчезают, наступает эйфория, которая, впрочем, быстро кончается, уступая место разочарованию. Дело в том, что гормональные препараты имеют, помимо разнообразных побочных действий, две неприятные особенности – эффект отмены и эффект привыкания. В

случае с псориазом это особенно опасно. Что это означает? Это означает, что периоды между применением таких препаратов будут неуклонно сокращаться до тех пор, пока они почти перестанут действовать. Также это означает, что при отмене такого препарата всё вернётся в ещё большем объёме и будет ещё более трудно поддаваться действию других методов.

Другая опасность — одновременное назначение доктором нескольких препаратов по схеме «на всякий случай». Витамины плюс общеукрепляющие плюс гепатопротекторы плюс сорбенты плюс метаболиты плюс ретиноиды плюс антигистамины плюс гомеопатия плюс какой-нибудь БАД до кучи... - все они вместе могут создать в организме чрезвычайно взрывоопасную смесь, которая способна вызвать невероятной силы обострение, и избавиться от него потом будет очень непросто. Поэтому стоит следовать простому, но золотому правилу — не более трёх препаратов внутрь одновременно (включая те, которые принимаются по жизненным показаниям или при хронических заболеваниях). Одновременно означает вообще не более трёх видов препаратов в течение нескольких дней. Начало приёма четвёртого должно вызывать прекращение какого-то из трёх предыдущих.

Ещё хотелось бы немного затронуть тему всевозможных целителей, чудо-препаратов, чудо-аппаратов и им подобных. Лучший совет, который могу дать по этому поводу — зайдите в форум и посмотрите отзывы. Это сбережёт вам немалое количество денег, времени, и предотвратит дальнейшее разочарование.

В двух словах я попробовал описать картину для тех, кто только вчера узнал о своём новом диагнозе. Картина получилась несколько мрачноватая, тем не менее, как известно, «не так страшен чёрт...». И это правда. Псориаз — не самое страшное заболевание на этом свете и не настолько безвыходное, как может показаться. Мы склонны рассматривать его даже не как заболевание, а как косметическую проблему, и не называть себя больными. Потому что больной — это тот, кто страдает. А тому, кто занимается лишь своей «косметикой», внешним видом, и больным-то называть себя как-то неудобно. Удачи, всё будет хорошо.

Что делать и чего не делать при псориазе: Часть 1



November 5th, 2011

Мы хотим поделиться нашим опытом, поделиться информацией, которая раньше была доступна только на форуме http://psoranet.org.

Авторы: FROL, help

Приведём наиболее часто встречающиеся советы участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>, не претендующие на абсолютную истину, но тем не менее справедливые в большинстве случаев.

Часть 1. Из опыта форума

• Прежде всего следует однозначно поставить диагноз, убедиться, что это действительно псориаз, а не какое-либо другое заболевание. В случае сомнений лучше посетить нескольких докторов, причем не

обязательно дерматологов. Если диагноз подтвердится, не паникуйте: заболевание неприятное, но не опасное.

<u>Подсказка:</u> псориаз диагностируется визуально практически в 100% случаев, попытки навязать множество диагностических процедур можно смело игнорировать. Есть только два возможных исследования — посев для исключения грибковой инфекции и биопсия для совсем сомнительных случаев.

- К лечению стоит приступать только тогда, когда псориаз доставляет вам моральный или физический дискомфорт. Вялотекущую и не приносящую проблем форму лучше «не будить» активным лечением.
- Постарайтесь вспомнить, какие обстоятельства или события предшествовали появлению высыпаний. По возможности исключите влияние этих провоцирующих факторов, особенно при обострениях. Чаще всего это стресс, так что стоит подумать, как избегать стрессовых состояний.
- Стоит позаботиться о лечении инфекционных и воспалительных заболеваний и не допускать их перехода в острую и хроническую фазы. Приведите в порядок зубы.
- Среди провокаторов обострений также находятся алкоголь, курение, травматизация кожи, переохлаждение, «недосып», перемены климата, интенсивное медикаментозное лечение, резкая отмена гормональных препаратов.
- Тщательно продумайте схему лечения и необходимые изменения образа жизни. Проконсультируйтесь с врачом-дерматологом, обсудите с ним назначения, каждое их них должно быть понятно и объяснимо. Подсказка: Попробуйте найти в форуме подобный случай и обсудить свой.
- Выбирайте по возможности простые и безвредные методы лечения. Двигайтесь при лечении «от простого к сложному». Помните: чем проще лечение, тем длительнее ремиссия (при прочих равных условиях). Продолжительность наступившей в результате лечения ремиссии это основной критерий эффективности применяемого метода или средства.

<u>Подсказка:</u> Зачастую действует простое правило: чем быстрее наступает эффект лечения, тем короче ремиссия. Остерегайтесь «интенсивных курсов», за исключением случаев тяжелых обострений с большой площадью поражения.

- Берегите состояние ремиссии! Не экспериментируйте над своим организмом в межрецидивные периоды, это чревато непредсказуемыми последствиями.
- Не применяйте одновременно несколько новых для вас препаратов или методик лечения. Параллельное лечение не даст возможности понять, что помогло, а что не помогло или навредило. Исключением является соблюдение диеты, создающей благоприятный фон для любого лечения.

 Подсказка: Ведите записи, ещё лучше с фотографиями. Так можно будет отделить полезные методы или препараты от бесполезных.
- Между курсами лечения разными препаратами или методами делайте перерывы. Особенно это относится к сильнодействующим препаратам: стероидам, цитостатикам, ретиноидам и др. Этот период может составлять от 30 до 180 дней.
- Гормональные препараты однозначное зло при псориазе. Во всех видах и всех формах. Проверяйте все

без исключения назначенные препараты на наличие стероидов. Это не относится к контрацептивам и к лечению системных гормональных расстройств.

Подсказка: В форуме всегда можно найти сведения о конкретном препарате, даже малоизвестном.

- По возможности старайтесь соблюдать диету как во время лечения, так и в период ремиссии. Особенно это касается первоначальных или вялотекущих проявлений, а также псориаза у детей, где диета может быть вполне самостоятельным успешным способом лечения. Помните: минимальная диета останется с вами на всю жизнь, привыкнуть к ней несложно.
- Не следует делать вывод об эффективности метода или препарата только на основании того, что они подходят или не подходят кому-то другому, псориаз многообразен и индивидуален.
- Привыкните пропускать рекламу лечения псориаза мимо глаз. В ней желаемое все<mark>гд</mark>а выдается за действительное. Нет единого для всех метода лечения или препарата, точно так же как и «гарантий» эффективности, независимо от их стоимости и обещаний авторов.

Подсказка: Основные признаки и средства «разводов» можно найти в форуме.

• Постоянно настраивайтесь на благоприятный прогноз. Положительные эмоции – одна из составляющих будущей продолжительной ремиссии.

Плакат в КВД, по материалам форума

(2)

November 6th, 2011

Автор: Медведица

ПСОРИАЗ



Полноформатное изображение здесь.

Подробнее - в "Советах и рецептах" при форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

Лечение по Пегано



November 6th, 2011

Вступительное слово: Уайта

Мы расскажем вам о теории и практике лечения по методу американского доктора Дж. Пегано - http://www.psoriasis-healing.com .

Нет пророка в своем Отечестве... Удивительно то, что эта методика отнюдь не популярна в Северной Америке. Я говорю это уверенно, так как сама живу в Торонто и прошла врачей от низшей ступени (семейный врач, дерматолог в поликлинике) до лучших специалистов (клиника Псориаза в Торонто). Никто не знаком с именем Пегано. Кстати, по-английски он пишется Pagano, мы же, для благозвучия и следуя традициям, будем называть его Пегано. Может, я чуть кривлю душой, в клинике о нём слышали, но при моём упоминании они просто не стали продолжать эту тему. Существует жёсткая линия поведения врачей, они могут придерживаться только официально рекомендованного лечения (гормоны, ПУВА, иммуномодуляторы и пр.).

НО! Тут на помощь приходит ФОРУМ <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>. Мы смотрим на всё без предвзятого мнения, мы пробуем и экспериментируем - увы, на себе и зачастую во вред себе. И мы обсуждаем, мы слушаем и умеем делать выводы. Положительное влияние изменений в питании и следования методике доктора Пегано отмечают многие. Не все. Многие сходят с пути, это нелегко - следовать установленным правилам, требует времени, упорства и в какой-то степени денег (свежее питание, массаж). Есть примеры величайших побед и скромных достижений. В общем, методика работает. Опять же не забывайте, чтобы убедиться - надо пробовать, успех не гарантирован, но возможен!

Краткое описание того, о чём мы будем писать в ближайшие дни. Подготовила Vesna.

- №1 Причины возникновения псориаза согласно теории Дж. Пегано.
- №2 Что нужно делать для лечения псориаза. Рекомендации Дж. Пегано.
- №3 Диета и продукты питания, рекомендуемые Дж. Пегано.
- №4 Рекомендации Дж. Пегано для ежедневного рациона питания. Процентное соотношение продуктов.
- №5 Продукты, НЕ рекомендуемые Джоном Пегано.
- №6 Образ жизни и режим больного псориазом. Рекомендации Дж. Пегано.
- №7 А если неудача?

Диета и режим Джона Пегано. (Краткие выдержки из его книги "Лечение псориаза. Естественный путь", 2001)

Часть 1. Причины возникновения псориаза согласно теории Дж. Пегано

Дж. О. А. Пегано – врач, дипломированный специалист Линкольновского колледжа остеопатии, последние 25 лет своей жизни посвятил исследованию и разработке метода лечения псориаза.

Причину происхождения псориаза доктор Дж. Пегано видит в таком состоянии кишечника, при котором в кровеносную и лимфатическую системы просачиваются токсины, справиться с которыми он не в состоянии. Как следствие, печень и почки также не могут очиститься полностью, и эту функцию начинает выполнять кожа.

Почему наш кишечник начинает плохо справляться с одной из основных своих функций — выделительной? Причин много: плохое опорожнение, неподходящая диета, недостаточное потребление воды, нарушения в позвоночнике, стрессы, наследственность, отрицательные эмоции и др.

Некоторые из этих факторов накладываются друг на друга, способствуя усилению токсикоза и увеличивая кислотность крови, которая должна иметь щелочную реакцию.

В книге Пегано перечислены возможные причины повреждения кишечных стенок, способствующие "синдрому негерметичной кишки". Эти причины:

- а) антибиотики (ведут к разрастанию патологической флоры в ЖКТ),
- б) алкоголь и кофеин (сильные раздражители кишки),
- в) продукты и напитки, загрязнённые паразитами,
- г) химикаты в ферментированных и в обработанных продуктах,
- д) дефицит ферментов,
- е) приём кортикостероидов (преднизолон),
- ж) диета с высоким содержанием углеводов,
- з) приём гормонов,
- и) плесневые и грибковые микотоксины.

К этому можно добавить ещё: хронические запоры, плохое опорожнение, продукты с насыщенными жирами, паслёновые (особенно помидоры), курение, смещение позвонков, отрицательные эмоции: гнев, страх, волнение, депрессия и т.д.

Что делать и чего не делать при псориазе: Часть 2



November 8th, 2011

Автор: help

Приведём наиболее часто встречающиеся советы участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>, не претендующие на абсолютную истину, но тем не менее справедливые в большинстве случаев (в сокращении).

Часть 2. Когда НЕ начинать лечение?

Можно сформулировать несколько случаев активного НЕлечения псориаза:

- НЕ начинайте активно лечить псориаз, если вы его только что заметили. Попытайтесь плавно скорректировать диету, провести поиск аллергенов, поиск провокаторов, косметические процедуры в направлениях, описанных в статьях и на форуме; чем позже при псориазе начинают применяться лекарственные препараты тем лучше.
- НЕ начинайте активно лечить появившиеся у ребёнка признаки псориаза, если они незначительных размеров. У детей более острая реакция на все внешние раздражители, как психоэмоционального, так и аллергически-провокативного плана, и устранение этих провоцирующих факторов уже может являться лечением.
- НЕ начинайте активно лечить признаки псориаза, занимающие площадь менее 1%. Принцип "не буди лихо" в этом случае самый правильный.
- НЕ начинайте активно лечить псориаз, полностью не разобравшись в планируемых действиях, не имея чёткого представления, какой именно цели служит каждая часть предполагаемого лечения. Вариант "наобум" чаще всего не работает, да и зачем становиться на грабли, на которых кто-то уже побывал?
- НЕ начинайте лечить псориаз сразу несколькими способами одновременно, даже если они находятся в списке эффективности на первых местах. Больше не всегда лучше, может оказаться, что и никак. В этом случае бездействие может оказаться менее вредным, чем активные действия с использованием нескольких методов сразу.
- НЕ начинайте лечение, не будучи уверенным, что у вас есть моральная/материальная/физическая/и т.д. возможность довести его до финала. Результаты резко прерванного лечения могут быть непредсказуемыми.
- НЕ начинайте лечение, не имея информации о методе или препарате. Час работы поисковых машин может во многом сберечь нервы, время, деньги и расстройство при отсутствии результата.
- НЕ начинайте активное лечение в психологически неподходящий период (смена места жительства, работы, учёбы, бракосочетание и т.д.). Стресс-фактор может свести к нулю все усилия за 1 день.

Лечение по методике Дж.Пегано: Часть 2



Что нужно делать для лечения псориаза

Для избавления от псориаза д-р Пегано советует:

- 1. Очиститься от накопившихся в организме токсинов.
- 2. Прекратить поступление токсинов в организм.

Чтобы достичь этих двух целей, необходимо следующее:

- 1. Внутреннее очищение.
- 2. Очищающая, но питательная диета.
- 3. Определенные фиточаи.
- 4. Терапия позвоночника.
- 5. Наружные средства.

Эффективность диеты, чаев, процедур, мазей, считает доктор Пегано, увеличивается стократно, если организм очищается внутри. Начальное очищение — это поворотный момент в лечении псориаза, после которого болезнь начинает уходить.

Токсины и «отложения» удаляются с помощью слабительной пищи и напитков, а также очищением толстой кишки. Пот, вызванный паровыми ваннами, и упражнения глубокого дыхания необходимы для удаления токсинов из кожи и легких. Для лучшего очищения кишечника Пегано советует применять колонотерапию.

Что делать и чего не делать при псориазе: Часть 3



November 10th, 2011

Авторы: FROL, help

Приведём наиболее часто встречающиеся советы участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>, не претендующие на абсолютную истину, но тем не менее справедливые в большинстве случаев.

На нашем форуме часто обсуждаются такие вопросы: как общаться с врачом, стоит ли слепо следовать всем назначениям (предполагая, что врач на себя взял ответственность за исход, эффективность вашего лечения), каких ошибок можно и нужно избежать при прохождении курсов лечения псориаза, в чем может состоять опасность применения некоторых препаратов, или применения их в комплексном лечении.

Коллективный опыт форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" неоднократно давал ответы на подобный круг вопросов, суммируем наиболее важные далее, в этом разделе.

Часть 3. О лечении, назначенном врачом

- При назначении курса лечения (амбулаторного или стационарного), постарайтесь узнать мнение не одного, а 2х-3х разных врачей. Сравните это с тем, что говорится на нашем форуме и сайте, после чего принимайте решение. Форум содержит практически всё, что известно сейчас в мире о лечении псориаза.
- Стоит сделать базовые анализы, чтобы исключить сопутствующие заболевания: клинический и биохимический анализ крови, ревматоидный фактор, энзимы, микроэлементы, анализ мочи, проверить отсутствие глистных инвазий. Следует помнить, что диапазоны нормальных показателей достаточно широки, на результат влияет много факторов, и отклонение какого-то параметра в анализе даже в 10-15% при остальных нормальных показателях не является патологией и не требует срочного вмешательства.
- Попросите врача подробно объяснить действие каждого из назначенных препаратов или процедур в отношении псориаза.
- Для предлагаемых средств или методов лечения прежде всего ознакомьтесь с имеющимися противопоказаниями и побочными эффектами.
- Не приобретайте большого количества дорогостоящих препаратов до начала лечения: вполне возможно, они вам не подойдут или окажутся неэффективными. Не оплачивайте весь курс лечения сразу по тем же причинам.
- Не применяйте одновременно более 4-5 препаратов (включая средства, применяемые при сезонных и хронических заболеваниях).
- Не меняйте препараты и методы слишком часто и бессистемно, поскольку нельзя оценить, подходит чтолибо из них или не подходит за короткое время, некоторые начинают действовать только через 1-2 месяца.
- Не ждите быстрых результатов от лечения. Быстрый результат, как правило, ассоциирован с короткой ремиссией (характерной, например, при применении гормональных и некоторых других препаратов).
- Всячески избегайте применения гормональных средств, при псориазе это неоспоримый вред (привыкание, «эффект отмены», проблема прекращения применения и др.). Кроме того, при лечении псориаза гормональными препаратами вероятность развития псориатического артрита, по разным оценкам, составляет до 80%. Самостоятельно проверьте все назначенные препараты на предмет содержания гормональных компонентов, не доверяйте словесным утверждениям, что это безопасно. Существуют препараты, содержащие незаявленные гормональные компоненты.
- При назначении БАДов и витаминов попросите дать чёткое обоснование необходимости их приема. Помните, БАД не лекарство и не может быть основным компонентом лечения. Форум сформулировал следующее отношение к витаминам применительно к псориазу: они назначаются тогда, когда врач не знает, как лечить, или чем лечить, или что лечить, назначая витамины в комплексе, для создания видимости лечения. БАДы же, как правило, относятся к «разводам». Кроме того, применение БАДов и витаминов нередко является провоцирующими псориаз факторами.

- Во время курса лечения дополнительный приём антибиотиков, НПВС (нестероидных противовоспалительных средств), витаминных препаратов (С, группы В, а также витаминных комплексов), различные вакцинации и интенсивные лекарственные терапии по поводу сопутствующих заболеваний могут отрицательно повлиять на развитие псориаза и нивелировать эффективность лечения.
- Используйте весь арсенал наружных средств для тела ванны, масла, солярии, кремы, мази, ультрафиолет, купание и др. Однако в острый период заболевания избегайте излишеств в водных процедурах, они могут осложнить течение заболевания.
- При очень обширных поражениях кожи (более 40-50%, а также при эритродермии) применяйте наружные средства по частям: смазывайте одну треть или половину очагов до полного их исчезновения, после чего переходите на следующие участки, и т. д.
- Считается, что высыпания «ушли», если вместо них остались пигментные или светлые пятна, а после купания эти пятна уже не краснеют и не шелушатся.

Семь ляпниц на неделе (1)



November 11th, 2011

Открываем постоянную пятничную рубрику "Семь ляпниц на неделе".



В рубрике - цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

#1

La tristeza

Мне сделали какой-то укол и всё прошло! Сходи в КВД, скажи, чтобы тебе это же самое укололи...

Максимкин

пил тока пива, хотя пить мне с такими диагнозами нельзя вообще.

gera

Короче, сделал себе обрезание - и пипец!)) сейчас отхожу от операции, потихоньку разрабатываю устройство..

Жека

чувствую себя Гагариным.. поехали!... намазал, смотрю в зеркало, результата пока нет

sandi

спрашивал у знакомого, который пробовал, он не помнит, как называется, сказал: спроси в аптеке ветеринарной "мазь от псориаза для собак ", там знают

Джони

После водки чувствую себя замечательно, если не брать в виду общее состояние организма.

Auge

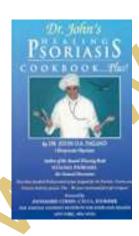
Мазь красота! Намажешь руки, мухи садятся и тут же дохнут. А псориаз ещё больше становится.

Запечённая баранина с овощами - рецепт Дж. Пегано



November 12th, 2011

Автор: Уайта



Перев<mark>од и</mark>з кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Ну вот, в общем, посмотрели мы на свои первые заметки и ужаснулись. С одержимостью неофитов мы бросились делиться самым важным, наболевшим. А где радость жизни? Не думайте, что мы такие все скучные и не умеем повеселиться. Ха, вот я, например, ужасно люблю вино. Моё любимое - это Pinot Noir.. ах, об этом я могу рассказывать много. А Хелп любит МЯСО.

Вот, на стыке двух хобби "вино" и "мясо", публикую рецепт из книги Пегано (о Пегано вы ещё услышите много). Почему мы думаем, что "диета" - это невкусно? Вовсе нет. Диета - это правильные продукты и правильный способ приготовления. Книга рецептов от Пегано была разработана американскими специалистами и талантливыми поварами с учётом рекомендаций Пегано.

Итак, вино и мясо. Вино, к сожалению, только для готовки, но.. почему бы не попробовать чуть-чуть и просто так, a?

(перевод, исполнение и приготовление моё):

Запечённая баранина с овощами



Ингредиенты на 4-6 порций

- Баранья ножка без кости (около 2 кг), перетянуть ниткой
- 3 ч.л. оливкового масла
- 4 чашки куриного бульона
- 1 чашка сухого красного вина
- 2 чашки нарезанной морковки
- 2 чашки нарезанной тыквы
- 1.5 чашки мелкого лука

- 1 чашка сельдерея
- 1 ч.л. тимьяна
- 1 лавровый лист
- соль/перец по вкусу

Предварительно нагреть духовку до 180 С. Разогреть масло в тяжёлой кастрюле и поджарить мясо со всех сторон. Добавить бульон, вино, тимьян, лавровый лист, соль, перец. Плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа, переворачивая мясо один или два раза за время готовки.



Добавить оставшиеся ингредиенты, добавить воду или бульон, если требуется.



Готовить ещё 1 час или до готовности мяса и овощей /примеч.: я положила овощи через 1 час 20 м и тушила ещё около 40 минут/.



Хороших и вкусных выходных! Уайта

Диета и продукты питания, рекомендуемые Дж. Пегано: Часть 3



November 14th, 2011

Автор: Vesna. Вступительное слово: Уайта.

Диета. Какое неласковое слово, сколько разбитых надежд, поломанных самооценок. Диета... так и представляется - вокруг столько вкусненького, а ты смотришь голодными глазами, и на душе так тоскливотоскливо. И есть всё время хочется, как в том анекдоте "Сижу на трёх диетах, одной не хватает!".

Ну да, наверное, оно так и есть, когда мы говорим о похудательных диетах. Но мы говорим здесь о другом, о принципах питания. Разумнее было бы назвать всё, например, как "изменение привычек питания

при псориазе". Однако Дж. Пегано в своей книге <u>"Лечение псориаза - естественный путь"</u> называет это диетой, так что, pardon my French, - ДИЕТА.

В общем, вся суть диеты изложена в первом разделе Главы 6 - про кислотно-щелочной баланс. Есть ещё ограничения на продукты, но тут мнение разделяются. Опрос показал, что действительно на большинство форумчан запрещённые продукты влияют негативно, но далеко не все продукты и далеко не на всех. Так что вопрос этот спорный, давайте подумаем, понаблюдаем и обсудим вместе!

Ещё о переводе. На английском рекомендации по питанию звучат мягче "patient should think.. it is recommended", у нас же в переводе получилось в полуприказном тоне, ну... не обессудьте, главное содержание.

А ещё у нас есть куча вкусных и полезных рецептов, часть уже выложена, и будут ещё . И конечно, мы рады любому, кто поделится с нами своими любимыми блюдами. Условие одно: блюда приготовлены по принципу Пегано.

Здоровья! Ваша Уайта

Подготовила Vesna



Диета для больных псориазом должна обеспечивать поддержку правильного кислотно-щелочного баланса в организме. Это зависит от потребляемой пищи и эмоционального состояния.

Больные псориазом должны помнить, что ежедневная диета должна состоять на 70-80% из щелочеобразующих продуктов и на 20-30% из кислотообразующих, то есть съедать их в 2-4 раза больше.

Щелочеобразующие продукты:

- 1. Фрукты (исключение: клюква, смородина, чернослив, слива, черника).
- Яблоки, дыни и бананы нельзя есть с другими продуктами, только как отдельную еду.
- Цитрусовые и их соки не употреблять вместе с цельнозерновыми и молочными продуктами.
- 2. Овощи. Исключение: бобовые, ревень, тыква крупноплодная, брюссельская капуста (есть их можно в малом количестве).

Полностью исключить из рациона все овощи семейства <u>пасленовых</u>: помидоры, картофель, перец, баклажаны, табак!

Также увеличивают щелочность:

- Добавление лецитина в пищу и напитки.
- Свежевыжатый лимонный сок в стакане горячей или холодной воды.
- Соки винограда, груши, абрикоса, папайи, манго, ананаса, грейпфрутовый и апельсиновый.
- Свежие и тушеные фрукты.
- Свежие овощные соки (морковь, сельдерей, свекла, петрушка, шпинат, лук).
- 3-5 капель гликотимолина в стакане чистой воды перед сном 5 дней в неделю (в качестве альтернативы рекомендуются щелочные мин.воды: «Боржоми», «Ессентуки-4», «Смирновская», др.).
- Опорожнение кишечника 1-2 раза в день.
- Физические упражнения и подвижность.
- Положительные эмоции.

Кислотообразующие продукты. Это продукты содержащие белки, крахмалы, сахара, жиры и масла, т.е. - мясо, зерновые, сыр, сахар, картофель, сушенные горох, бобы, масла, сливки, мясопродукты. Их комбинации в больших количествах создают кислотную реакцию в крови, тем самым, ухудшая состояние больных псориазом.

Исключить по возможности:

- объединение нескольких кислотообразующих продуктов во время одной еды: крахмал и сладости, белковые и мясные продукты, мясные или жирные продукты с сахарами или много крахмалов,
- сахар и продукты, включающие его,
- большинство типов уксуса,
- продукты с консервантами, искусственными добавками, красителями и т.д.,
- алкоголь,
- передозировку лекарств,
- нерегулярное опорожнение кишечника, запоры,
- бездеятельность (умственная и физическая),
- отрицательные эмоции.

Что делать и чего не делать при псориазе: Часть 4



November 15th, 2011

Авторы: FROL, help

Продолжаем суммировать советы участников нашего форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>, не претендующие на абсолютную истину, но справедливые в большинстве случаев.

Все мы (кто чаще, кто реже) пытаемся понять для себя - а каковы те правила, которых необходимо придерживаться в повседневной жизни человеку с псориазом? Уже ясно, что действие различных провоцирующих факторов на человека индивидуально, и очевидные нарушения "правил", приводящие к известным рискам, для одних с неизбежностью спровоцируют очередное обострение, а для других пройдут без всяких последствий...

Но тем не менее, как всё-таки реально снизить вероятность очередного рецидива псориаза, т.е. иными словами - в чём состоит *профилактика псориаза* в том случае, если речь идет о бытовых вещах, отношении к псориазу и т.п.?

Опыт форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" не один раз давал ответы на подобный круг вопросов, приведем наиболее важные из них.

Часть 4. Правила повседневной жизни

- Необходимо избегать нервно-психических перенапряжений, которые могут являться причиной обострения псориаза, свести до минимума стрессовые ситуации. Можно пользоваться лёгкими успокаивающими средствами, такими как валериана, пустырник, мята, алтей, пион и др.
- Не стоит стесняться своего заболевания даже в том случае, когда высыпания заметны окружающим. Необходимо как можно меньше фиксировать свое внимание на болезни или на каких-либо признаках ее проявления.
- Высыпайтесь! Продолжительность сна должна быть как минимум 8 часов!
- Осторожное обращение с медикаментами одно из важных правил поведения при псориазе. Следует предельно ограничить употребление медикаментов, за исключением тех, которые назначаются врачом по жизненным показаниям (сердечно-сосудистые, гипотензивные, противодиабетические и др.). При вынужденном назначении антибиотиков предпочтительнее использование больших доз при коротком курсе, нежели низкие дозы продолжительное время.
- Стоит максимально ограничить контакты с химическими препаратами в быту и на работе, пользоваться

защитными средствами (перчатками, масками), чтобы снизить риск аллергических проявлений, которые могут спровоцировать обострение. Девушкам лучше отказаться от химических укладок волос и их окраски.

- Нет никаких ограничений на физическую активность, если это не травмирует кожу. Поддержание организма в форме положительный фактор.
- В душе и ванне пользуйтесь мягкой губкой, а не мочалкой, отдавайте предпочтение нейтральным или детским гипоаллергенным моющим средствам. После душа и ванны рекомендуется применять масло, крем или гель для смягчения кожи и уменьшения зуда. После ванн с экстрактами растений не следует вытираться, нужно дать коже высохнуть.
- Тесная, натирающая, давящая одежда легко может спровоцировать появление новых высыпаний. Поэтому выбирайте легкую, просторную одежду из натуральных тканей или из мягкой современной высокотехнологичной синтетики, обеспечивающей достаточную вентиляцию. В летний период рекомендуется носить открытую одежду, насколько это возможно.
- Для многих, особенно при зимней форме псориаза, имеет значение климатотерапия на Мертвом, Красном, Черном и др. морях. Наиболее эффективны сроки пребывания 3-4 недели.
- Часто свежие псориатические высыпания возникают в местах механического повреждения кожи в области порезов, царапин, уколов, расчесывания, потертостей, ожогов. Оберегайте кожу от травм! Коротко стригите ногти, это поможет вам избежать расчесов. Постарайтесь не «сгорать» на солнце.
- Несмотря на то, что есть определённая вероятность наследования заболевания, не следует отказываться от полноценной семейной жизни и рождения детей: наследственный фактор не абсолютен, и совершенно не обязательно наличие псориаза у будущего ребенка, особенно если знать о провоцирующих факторах.
- Помните, что псориаз в стационарной стадии в большей степени косметическая проблема, и кроме дополнительного времени на уход за кожей, несложной диеты, соблюдения простых правил, не накладывает других ограничений на повседневную жизнь.

Рекомендации Дж.Пегано для ежедневного рациона питания. Процентное соотношение продуктов: Часть 4



November 17th, 2011

И так, опять о "диете". Посмотрите, КАК много вкусностей нам можно! Представьте у себя в холодильнике полки, забитые этими продуктами, можно наготовить столько неожиданно интересных и вкусных вещей. Я только что вернулась из Италии. Ну Италия, вино, сыры, рыбные блюда. Вкуснятина, что там говорить. Так вот мое наблюдение, в меню было очень много блюд на 90% отвечающим принципам Пегано. Рыба, супы. Пасту, макароны и пиццу я исключила, да в общем я и равнодушна. А рыба, о-о-о... и так и эдак,

вкусно невероятно. Но самым вкусным блюдом было ризотто с wild mushrooms (т.е. не шампиньоны, грибы какие-то местные итальянские). Я не ела ничего вкуснее в Италии! С тех пор хочу найти правильный рецепт и приготовить. т.е рецептов много, но то ризотто было особенным. Ризотто почти Пегановское блюдо, с небольшим отступлением, так как я уверена в том ризотто было много сливочного масла. Почему мы должны зацикливаться на картошке? Потому что наши родители ели? Наши бабушки и дедушки? Так то было время такое, а сейчас у нас есть и продукты в магазине, и интернет, где можно узнать как и все готовится, и возможность поехать в другие страны и воочию убедиться, что не все стоит на картошке, так что дерзайте! Огромный список перед вами!

Удачи, ваша Уайта

Подготовила Vesna.

Д-р Пегано полагает, что 70-80% ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов, как:

- **Фрукты** (предпочтительнее свежие, свежезамороженные, приготовленные на пару, редко консервированные).

Из фруктов рекомендуются: яблоки (печеные), абрикосы, большинство ягод, вишня, финики, инжир, виноград, грейпфрут, лимон, лайм, манго, нектарин, апельсин, папайя, персики, ананасы, чернослив (мелкий), изюм, киви.

Авокадо, клюква, смородина, сливы и чернослив (крупный) можно в небольших количествах. <u>Сырые яблоки, бананы и дыни</u> разрешены, если их есть <u>отдельно</u> от другой пищи и понемногу.

- **Овощи** (предпочтительнее свежие, свежезамороженные, приготовленные на пару, редко консервированные). Из овощей рекомендуются: спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, морковь, сельдерей (стебель), огурец, чеснок, салат-латук, римский, лук, оливки, пастернак, тыква, лук-шалот, шпинат, проростки, стручковая фасоль, кабачки, батат, ямс, кресс-салат. Можно в небольших количествах: кукуруза, сушеные бобы, горох, чечевица. Ревень, грибы.

Обязательно

Из орехов – миндаль, редко – фундук.

- **Вода** (6-8 стаканов чистой воды ежедневно в добавление к другим выпиваемым жидкостям).
- Лецитин (гранулированный) 1 стол. ложка 3р. в день, 5 дней в неделю.



20-30% ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов, как:

- **Злаки.** Овес, ячмень, пшено, гречиха, рожь (каши из них), отруби, пшеница цельная, дробленная, хлопья, хлебцы, проростки, кукуруза и кукурузная мука, рис (коричневый и дикий), цельные семена тыква, кунжут, подсолнух, лен, макаронные изделия (без использования белой муки).
- Рыба. Есть не мене 4х раз в неделю, никогда не жарить!

Тунец, голубая рыба, треска, макрель, корифена, камбала, групер.

Пикша, палтус, окунь, люциан, лосось, сардины, морской язык, осетр, меч-рыба. Фрель, тиле-рыба, сиг, суши.

- **Птица.** Цыпленок, индюшка, куропатка, нежирная дичь (все без кожи, белое мясо предпочтительней), 2-3 раза в неделю.
- **Мясо.** Только баранина, отделенная от жира, хорошо приготовленная (1-2 раза в неделю) никогда не жарить, есть 110-170гр за один раз.
- Молочные продукты. Молоко (с пониженным содержанием жира, обезжиренное), пахта, сухое порошковое молоко, козье, соевое, миндальное молоко, сливочное масло, маргарин с пониженным содержанием жира, сыр (с пониженным содержанием жира и соли), творог и плавленый сыр (с пониженным содержанием жира и соли), кефир, йогурт простые (с пониженным содержанием жира, обезжиренные).
- Яйца. Только сваренные всмятку или вкрутую, 2-4 раза в неделю.
- **Масло.** Оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, миндальное, кунжутное, сафлоровое, изредка кунжутное. 1ч. ложка 3 раза в день допустима.
- **Чаи.** Кора скользкого вяза (утром), из сафлора (днем и вечером). Чай из ромашки, коровяка, арбузных семян, как заменитель сафлорового.

Семь ляпниц на неделе (2)



November 18th, 2011

Сегодня пятница, и наша традиционная рубрика - "Семь ляпниц на неделе".



В рубрике - цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

#2

maikl

"Как Вы справляетесь с зудом?" - ну я человек не гордый, ответил - "Чешу!"

Пятнистая мамашка

К голове и локтям добавилась спина, конкретно ноги.

Ingeborga

Зачем разубеждать человека, если он верит в свою урину? Главное, чтоб вреда не было.

Елена

"Болезнь неизлечимая, но лечимая, будем лечить."

Тереза

Девочка без платья лишает мальчиков эротических фантазий... Жизнь без фантазий пресновата.

mch

Начинаю пить - обостряется псор, бросаю пить - начинаю беситься, начинаю беситься - обостря<mark>е</mark>тся псор, хочется выпить...

я!я!я!

Вообще-то я барышня, так что можете обращаться как вам угодно.

Запеченные в духовке пастернак и морковка - рецепт Дж. Пегано



November 19th, 2011

Осень. У меня ещё осень. Меня радуют последние желтые листья и я предвкушаю неспешные выходные, прогулки с собакой, дневной сон, и валяние на диване с лаптопом. Летом всегда какая-то суета и лихорадочное веселье, надо успеть насладиться солнцем и теплым днем, вечером встретиться с друзьями и за бутылкой (и не одной) вина посидеть за разговорами допоздна на веранде, в выходные поехать с палатками на озера... и прочее, и прочее. Зимой начинаются лыжи, то в выходной на полдня, то на пару дней снимаем с друзьями домик, где так приятно пить глинтвейн и играть в преф или покер.., и опять кудато мчишься и торопишься. Весны у меня в Торонто нет, а то короткое время, что называется весна, я провожу на "заднице", ой-ой на своем участке, на заднем дворике - backyard (ну дед, чему только на форуме не научишься). Безуспешно, но с энтузиазмом высаживаю травку и цветы, в общем, сельхозработы. И только поздняя осень вальяжна и ленива. Либо дождь, либо жуткий ветер, либо... э-э-э, да без погодных причин, просто не хочется выходить, в общем сиди дома и наслаждайся ни-че-го-не-де-ла-ни-ем. Поэтому рецептик я выбрала для ленивых. И ещё чтобы духовка работала и пряные запахи наполняли дом. И чтобы не объедаться. Валяйся и жуй себе овощи как "снэки", т.е. легкую закуску.

Скажу сразу, после того, как я опробовала этот рецепт с морковкой и пастернаком, я быстренько его усовершенствовала под себя. Теперь я кладу разные овощи: лук (лучше жемчужный, мелкий белый лук), фенхель кусочками, морковку, пастернак (но он у меня редко бывает, я просто забываю его купить), грибы, цукини (эти немного разваливаются). Главное в рецепте: 1) обязательно розмарин такой вот, с веточки, чтобы пахло хвоей; 2) овощи должны лежать свободно, не жадничать с местом. Лучше сделать ещё поднос, если оказалось много овощей, но ни в коем случае не наваливать их грудой, будет каша. А ещё, если на другой маленький поддон рядышком положить яблоки, чуть мёда, чуть корицы, то и десерт уже готов. А если положить в кокотницу кусочек сливочного масла, потом нарезанные яблоки, потом ванилин, чуть мёда и корицу... то супер-десерт будет готов. Но это другая тема. Сегодня у нас пахнет розмарином или хвоей и

предвкушением праздников. А, да, чуть не забыла, конец ноября, праздник молодого вина, уже завезли Beaujolais Nouveau.



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

Запеченные в духовке пастернак и морковка Прекрасная легкая закуска. Отлично брать на работу на обед. Розмарин придает необычный и приятный вкус даже такому обычному овощу, как морковка. И неожиданно понравился пастернак, новый для нашего рациона овощ.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 корня пастернака
- 400 гр морковки
- 0.5 ч.л. розмарина
- 3 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 180 С. Почистить овощи и нарезать на кубики около 1,5-2 см. Хорошенько перемешать овощи с маслом и специями.



Положить овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно, чтобы овощи лежали свободно и в один слой. Печь около 25 минут или до готовности. Можно иногда овощи перемешать.





Маска для волос от Ами



November 21st, 2011

Вступление от Уайты.

Я сейчас опубликую что-то уникальное. Это то, ради чего форум <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> и живет. Девушка Ами написала свою историю и поделилась как она нашла свой путь к избавлению от белой шелухи с волос. Сколько людей повторили и подтвердили, что это работает. Трудно сказать. Сколько разных вариаций мы получили, опробовали и используем по сию пору. Но... Ами - она была первой. Спасибо тебе, Ами!

Итак, от Ами:

Я уже как-то сообщала, как своей ремиссии добилась.

Голову мазать надо систематически, пунктуально, не от случая к случаю... Похоже, что от разовых или недолгих воздействий псорик может и усилиться. У меня хорошие волосы, не короткие - где-то до лопаток. Мою чаще всего каждый день.

До мытья намазываю чем-либо пользительным кожу головы обязательно. Дорогие покупные средства

давно уже не применяю...

Основа мазилки (основа должна быть густая):

- или МАСКА (бальзам) для кожи головы (из серии "советы Агафьи", например, дешевый),
- или СМЕТАНА (в нее для лучшего эмульгирования каплю бальзама лучше все-таки добавить),
- или вообще КРЕМ для рук, нежирный (без вазелина-ланолина).

У меня на алоэ нечто вроде аллергии а другим, наверное, кремы с алоэ очень даже подойдут. Еще иногда добавляю мёд, чтобы погуще было. Яичный желток - чтобы пожиже... Немножечко касторки можно. Поначалу добавляла соль (чуть-чуть) или даже мочевину (чуть-чуть), для кератолитического действия. Потом это стало не нужно. Можно добавить крем с фруктовыми кислотами (вероятно, высокая концентрация АНА может повредить поверхность волоса, но зато лишнюю сухую кожу снимает).

В качестве лечебной добавки - лучше всего ДЕГОТЬ (березовый, каменноугольного не найти). От пары капель до пары чайных ложек. Я применяла его очень долго - никакого вреда не заметила. Ну, конечно, по мере улучшения ситуации от дегтя нужно отдыхать - все-таки пахнет, гад... Чтобы нейтрализовать запах дегтя - добавляю несколько капель эфирного масла.

А потом уже, для поддержания эффекта, ВМЕСТО ДЕГТЯ эфирные масла использовать стала. Например, масло чайного дерева (только оно сушит - надо добавить еще растительное маслице типа жожоба или оливкового). Розмариновое масло, масло розового дерева, бергамотовое. Пихтовое (осторожно). Ну и (или) экстрактивные масла - масло череды, зверобойное масло, чистотеловое масло, масло софоры... Но самое важное поначалу - деготь.

Все компоненты должны быть смешаны в однородную сметанку. Бальзам для волос и какой-либо крем смешивать нельзя - створожится хлопьями. Если смесь без дегтя, то для однородности можно добавить капельку шампуня.

Намазываю полученную смесь на кожу под волосами густо (по линии роста волос тоже). Надеваю шапочку. Без пакета, просто шапчонку лыжную, с пумпончиком. Есть возможность - оставляю на ночь... Нет возможности - на час, два, три. Но каждый божий день, за редкими исключениями. Псориаз - это образ жизни...

Смываю сначала дешевым шампунем для жирных волос, потом ополаскиваю водой с уксусом (чтобы не было запаха), вода должна быть довольно кислой на вкус. Потом еще раз намыливаю дорогим шампунем - красы ради. Уксус на волосах не оставляю. Бальзамчик на кончики волос. И сушу феном. Даже когда (в начале) была шелуха - она смывается, ее не приходится вычесывать или как-то терпеть потом. (Кстати, уксусную воду я и на тело использую).

В результате - псорик на голове удается или полностью извести (уже года три как) или сдерживать его заметные проявления.

Что касается линии роста волос - чем-нибудь жирненьким смазать и в солярий. Постепенно проходит. Тело более упорно. У меня вообще очень "медленный" псорик - сам по себе не уходил никогда.

Да, ну и еще я совсем не ем картошку, помидоры (пасленовые), болгарский перец и хлеб, уже давно. Ах да, и свинину не ем.

Уточню, что **ремиссия у меня на голове уже примерно три года**. Но я не испытываю судьбу и не бросаю то, что мне помогло (тем более что пару раз за ушками под волосами все-таки пробовало что-то появиться), разве что все реже и реже применяю деготь (и никогда не использовала его без разведения в чем-либо смягчающем).

А достигла я ремиссии не быстро (за пару-тройку месяцев), поначалу надеялась лишь на косметический эффект - на темных волосах каждая перхотинка очень заметна. Я раньше очень мучилась с этим... Так вот очистка кожи под волосами заметна с первого же применения, если дегтя добавить все-таки не очень мало. Всем желаю удачи!

[ВСТАВКИ от форума:

Часто задаются вопросы о **конкретных** составах масок Ами. Приведем 3 проверенны<mark>е</mark> пропорции, давшие хорошие результаты

Эти пропорции опробованы участниками форума, но вообще каждый подбирает пропорции для себя сам, особенно в отношении кол-ва дёгтя.

Пропорции: (вместо маски или бальзама "Рецепты/советы Агафьи" можно использовать сметану):

- 1) **Stator**: 250 г маски д/волос "Рецепты Агафьи" + 2-3 чайных ложки дегтя.
- 2) **HEL-LENA**: 2 стол. ложки сметаны + 2 чайных ложки дегтя + 1 стол. ложка кастор. масла.
- 3) Saflora: 2 стол. ложки бальзама от Агафьи + 1 стол. ложка дегтя + 1 стол. ложка кастор. масла.
- "Размешиваешь всё, мажешь в корни волос тщательно, укрываешь (лучше мешком д/мусора) на неск. часов" (рекомендация от **Stator**).
- **Myshka)**: А у меня основа другая маска для волос. Опытным путем проверила, что мне не все маски для волос подходят. От некоторых волосы клочьями вылазили. Остановилась на двух:
- 1) "Восстанавливающая бальзам-маска репейная" фармацевтическая фабрика НПО "Эльфа"... Первое время, когда голова пересыхала после смывания дегтя, я ею смазывала голову, пока еще влажная, и оставляла не смывая хорошо увлажняет.
- 2) "Кера-нова" интенсивный укрепляющий бальзам-кондиционер для нормальных волос с серой глиной. Дёгтя добавляю процентов тридцать, когда касторку ещё, когда льняное масло... Если масла немного, то смывается с первого раза. Ещё заметила, что лучше всего смывают шампуни с дегтем, в состав которых входит салициловая кислота. Покупаю недорогой "Альгопикс".]

Кстати, для девушек: иногда я пользуюсь хной, и при обострении псора тоже пользовалась. Только бесцветная хна мне как-то не очень подошла, я смешиваю обычную (красную) и бесцветную. Добавляю еще ЧИСТОТЕЛ измельченный (сухую траву), ну и что есть под рукой - зеленый чай, например, из пакетика высыпаю. Порошок из хны и травы заливаю кипятком, добавляю немножко масла (лучше масло жожоба), каплю бальзама для волос и тот же ДЕГОТЬ аптечный (с чайную ложку). И намазываю обычным способом (на кожу под волосами, сверху полиэтилен, шапочка, надолго), благо волосы черные, и рыжина на них не видна.

Потом смывать с шампунем, ополаскивать с добавкой уксуса или лимонного сока - отбивает запах дегтя. А вот на теле деготь так не действует, насколько помню.

А еще - когда-то мне врач выписывал для головы (и только для головы) белую ртутную мазь. Действительно, шелуха исчезает - вот только смыть мазь с волос очень и очень сложно. А для меня прическа важнее... Да и пользоваться ртутной мазью по понятным причинам можно только недолго. А наши проблемы - долгие...

Мне кажется, нельзя допускать образования "корочек" (тем более шлема) на коже под волосами - при их отдирании (расчесывании) так или иначе идет травмирование, и провоцируется обострение.

Псориаз и ногти

November 23rd, 2011

Советы наших девушек, форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"

Ну, какой доХтор такое сможет придумать? Эка! Ловите, пользуйтесь на здоровье! Уайта.

Tanyasha

Псориазом поражены все ногти на руках уже в течение 5 лет. Спасалась тем, что выравнивала и маскировала недостающие участки ногтей гелем для наращивания, но это была лишь, как я уже сказала, маскировка.

Огромное спасибо участникам форума, которые советовали "Умную эмаль":



Состояние ногтей действительно улучшилось, пользуюсь приблизительно 1 месяц, наношу каждый день. Ногти перестали утолщаться, отпала необходимость в использовании геля. И сейчас (под лаком, правда) ногти выглядят более-менее натурально.

Вообще начиналось всё с масляного пятна, потом под ним постепенно образовывалась труха, я всё это срезала (ногти до половины отсутствовали полностью). А отрастали какие-то чешуйки на этом пораженном



месте, которые со временем утолщались, я их спиливала, насколько это было возможно, плюс маскировала ноготь гелем. А с "Умной эмалью" состояние намного улучшилось, утолщение прекращалось постепенно, сейчас буду смотреть, что же будет дальше. Надеюсь, что отрастать будут нормальные, продолжаю пользоваться дальше и надеюсь на полное восстановление ногтей.

EleBu Я пользуюсь *"Умной эмалью"*:



Пользоваться просто - намазывать не реже раза в день. На ногах - как ноги вымыл, вытереть и мазать проблемный ноготь. Просто залить его этим лаком. А на руках у меня ногти в порядке, поэтому пользуюсь лаком реже - для красоты и для профилактики. Мне очень нравится такой деликатный блеск. Эмаль очень жидкая, поэтому мазала новый слой поверх вчерашнего слоя, пока выглядело терпимо. Если уже выглядело неаккуратно, то смывала всё. Спец. жидкостью для снятия лака не увлекалась, а намазывала слой эмали и всё снимала этим слоем. Жидкость использовала в крайнем случае, т.к. спец. жидкости этой серии я не нашла, обошлась тем, что было.

Vesna

Необходимо использовать такие виды "Умной эмали", как "Укрепитель ногтей с протеином, витаминами B_5 и А" и "Nail Builder with Vitamin A and alphahydroxy acid", т.к. есть много похожих по названию и даже цвету надписи на бутылочке.

Продукты, НЕ рекомендуемые Джоном Пегано: Часть 5



November 24th, 2011

Итак, чего НЕльзя. Ну да - НЕ, НЕ, НЕ... Читать эту заметку можно так:

- *Хуже уже быть не может!* (Пессимист) или так:
- Может, ещё как может! (Оптимист).

Разве эти ограничения такие страшные?

Может, надо читать всё наоборот: "клубнику нельзя.. Ура! голубику, малину, ежевику можно!" ? Дерзайте, составляйте свои эмоционально положительные и вкусные списки! А я позже поделюсь своими. И своими вкусняшками.

Уайта.

Подготовила Весна.

Из книги Пегано:

- Ягоды и фрукты: земляника, клубника (цитрусовые при псориатическом артрите).
- Овощи: все пасленовые томаты, табак, баклажаны, перец, картофель, паприка.
- Зерновые: Белый хлеб и все продукты, изготовленные с использованием белой муки.
- Рыба: анчоусы, сельдь, семга, икра, ра<mark>кообразн</mark>ые (крабы, омары, креветки), моллюски (мидии, устрицы, гребешки, кальмары), соусы из ракообразных; рыба, запеченная в кляре или сухарях, жареная, маринованная или копченая.
- Птица: жирная птица (утка, гусь), кожа птицы, жареная, копченая, запеченная с большим количеством специй, в кляре или сухарях, не проваренная.
- Мясо: говядина, свинина, телятина и все, приготовленное из них: гамбургеры, сосиски, сардельки, ветчина, колбасы и т.д. внутренности (сердце, почки, мозги, печень и т.д.), включение в одну еду с бараниной крахмалистых продуктов.
- Молочные продукты: все молочные продукты с высоким содержанием жира.
- Дрожжи или продукты на дрожжах.
- Кофе: не более 3х чашек в день (в случае сильной зависимости), только черный без кофеина.
- Прочее. Все жареные продукты, пицца, алкоголь, сладкие каши, уксус, маринады, копчености, острые специи, кокос, пальмовое масло.



Помните, что некоторые пищевые продукты не должны быть объединены в одной и той же еде, желательно съедать их по отдельности.

Запомните:

- · Не объединяйте цельнозерновые, т.е. каши, хлеб и т.д. с плодами, соками цитрусовых или тушеными и сушеными фруктами.
- · Не объединяйте плоды цитрусовых и их соки с молочными продуктами, типа сыра, молока и йогурта.
- · Не объединяйте любые фрукты с изд<mark>ел</mark>иями из белой муки: хлебом, кашами, макаронами и т.д.
- · Не объединяйте бахчевые, сырые яблоки, бананы с другими пищевыми продуктами.
- Не добавляйте молоко, сливки или сахар в кофе или чай.
- Не объединяйте слишком много кислотообразующих продуктов (белки, некоторые крахмалы, сахара, жиры и масла) в одной и той же еде.
- · Красное или белое вино может быть выпито иногда (55-110 гр).
- · Переедание никогда не разрешается, даже тех продуктов, которые разрешены.

Подробнее на нашем портале "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" - в <u>статье "Диета и режим Дж.Пегано"</u>. Обсуждение в форуме, в теме "Джон Пегано: Лечение псориаза - естественный путь" - http://psoranet.org/topic/5403/.

Семь ляпниц на неделе (3)



November 25th, 2011

Сегодня пятница, и наша традиционная рубрика - "Семь ляпниц на неделе".



В рубрике - цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

#3

pasha@

Моется тот, кому лень чесаться.

natalya_p

Это не мой ребенок, это мои сперматозоиды,- сказал мой одногруппник по институту своей беременной девушке.

Stator

Хотя и стресс тоже понижает иммунитет.. Может, попробовать гулять ночами в злачных районах?

darijush

Женитьба не хуже интернета

Эльдар

послушав врача - дуру полную, я пил вермокс и декарис целую неделю

Ingeborga

Место клизмы изменить нельзя.

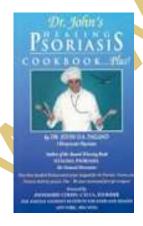
kitayskaya_roza

мужчины не замечают, что мы прическу изменили, а мы про псор паримся...

Курица с орехами - рецепт Дж. Пегано



November 26th, 2011



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

У моих соседей американцев на этой неделе был праздник - День Благодарения. По правилам надо было бы поставить рецепт индюшки. Увы, я никогда не делала индюшку, но нашла в рецептах от Пегано несколько интересных рецептов с курицей, вот один их них.

Рецепт из книги Пегано. Курица с орехами



(2 порции)

- 2 куриные грудки, очищенные от кожи и костей, порезанные
- 2/3 чашки мелко молотых орехов
- 1/3 чашки тёртого сыра пармезан
- 1 чашка простого йогурта минимальной жирности
- 1/2 чашки зелени петрушки
- щепотка черного перца (по вкусу).

Разогреть духовку до 190 С. Равномерно смешать молотые орехи, пармезан и петрушку, распределить смесь на вощёной бумаге (сухая разделочная доска или блюдо тоже подойдут — прим. перев.).



Взбить йогурт вилкой, мариновать курицу в йогурте 10-15 мин



Затем обвалять в ореховой смеси и поместить в посуду для запекания, смазанную растительным маслом. Запекать в духовке 35-45 мин.



Америка глазами Игоря (1)



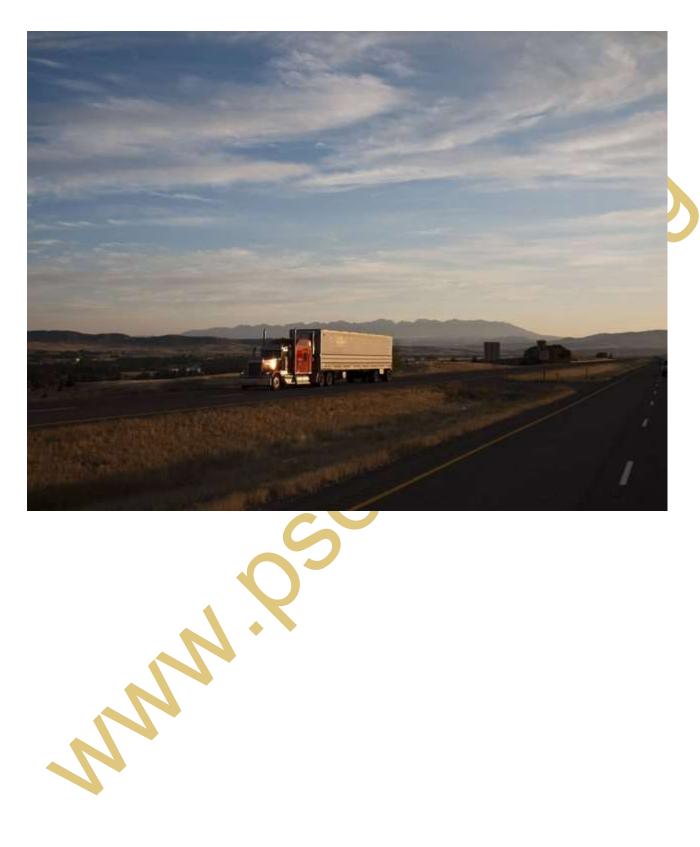
November 27th, 2011

Наш форум <u>Псориаз? Давайте лечиться вместе!</u> - международный, русскоязычный. Мы все говорим порусски. Жизнь раскидала нас по разным странам, для многих русский уже второй язык, первым будет тот, на котором говорят дети и семья. Есть и те, у кого родной изначально был другой, а русский знают от родителей. Но мы давно решили, что неважно где ты живешь, как хорошо или плохо ты говоришь на русском, какой религии и каких обычаев ты придерживаешься... Главное для нас - это уважать и поддерживать друг друга, делиться информацией о том, как победить общего врага и... просто радоваться жизни. Плевать на неровную белую или красную кожу, плевать на шелуху с головы, плевать на боли в суставах. Мы живем, радуемся, женимся, рожаем, путешествуем...

Сегодня **Igor** делится впечатлениями от Америки.

Он не иммигрировал в Америку, а поехал на несколько лет подработать, пожить и посмотреть как там. Сейчас Igor работает дальнобойщиком, т.е. водит траки по вот таким дорогам (фотографии Igor) :

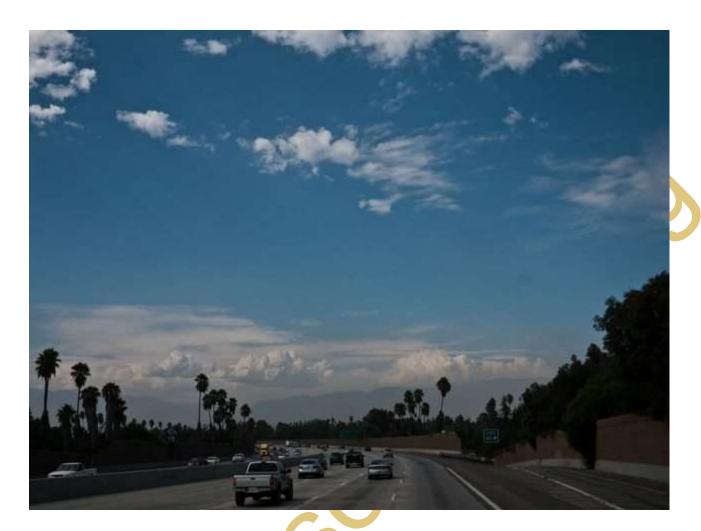


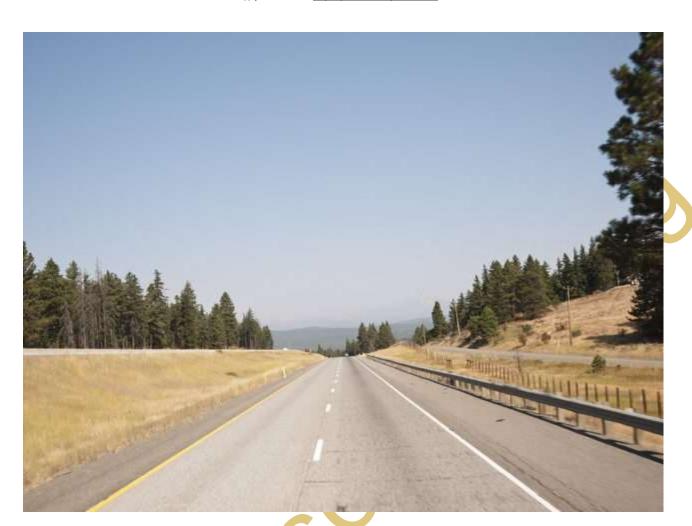


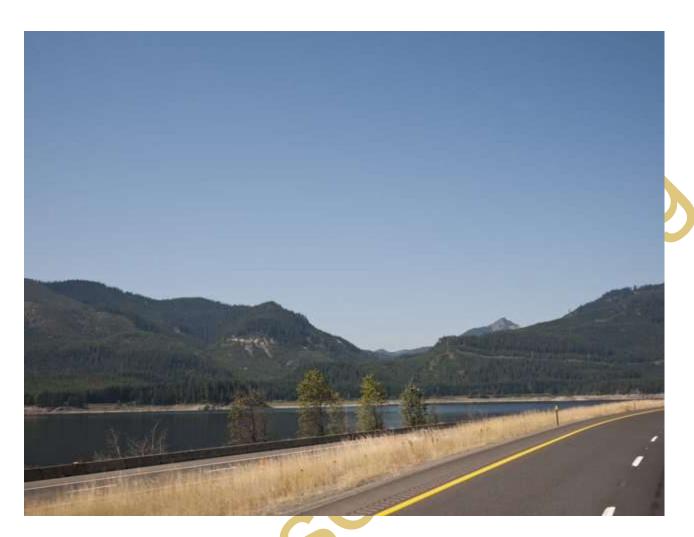
















Igor:

Ехал я как-то по незнакомой трассе и увидел красивейшее здание. Заехал посмотреть что за здание, кто такие :) . Здание оказалось индийским храмом.

Храм не полностью достроенный, его уже строят несколько лет. Сделан он из турецкого известняка (камень такой) и итальянского мрамора. Камни эти были доставлены в Индию, где несколько сотен рабочих (кажись 300 мастеров + помощники) работали над этим храмом. Потом этот храм в виде плит доставили в Чикаго, и тут уже как пазл за 16 месяцев сложили в одно целое.

К сожалению, внутри там фотографировать запрещено. А жаль... там ОЧЕНЬ красиво. Очень много колонн, и всё вытесано из камня:

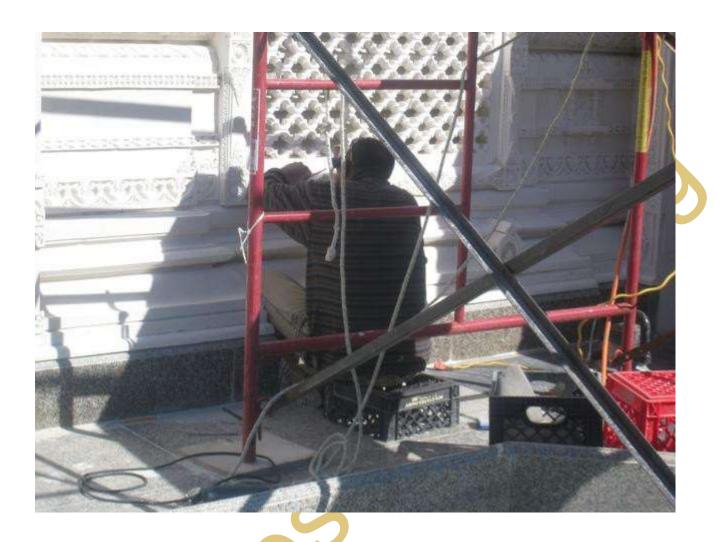








Всё делалось вручную, как вот этот человек делает:



Что делать и чего не делать при псориазе: Часть 5



November 28th, 2011

Заключ<mark>ительна</mark>я часть рекомендаций участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>. Они не претендуют на абсолютную истину, но справедливы в большинстве случаев.

Определенный режим питания (можно назвать это диетой, если угодно, а можно не называть), рассчитанный на длительное время, как показывает практика нашего форума, представляет собой очень благоприятный фон для проводимых курсов лечения псориаза - причем, по существу, по любым методикам. Приведенные далее ограничения по рациону питания выявлены опытным путем, хотя надо сказать, что при этом наблюдаются <u>индивидуальные реакции на их нарушения</u> - от абсолютно нейтральной до чрезвычайно острой, и это всегда следует помнить!

Часть 5. Диета и питание

В период обострения и лечения псориаза исключите из рациона любые спиртные напитки, цитрусовые, копчености, кофе, шоколад, овощи паслёновой группы, острую, кислую, солёную и жирную пищу, жареные и приготовленные во фритюре блюда. Многие полуфабрикаты и колбасные изделия содержат большое количество консервирующих и вкусовых добавок, предпочтительнее от них воздержаться. Постарайтесь навсегда забыть о продуктах, содержащих синтетические красители, ароматизаторы, вкусовые добавки и подвергающуюся большому количеству химической обработки в процессе изготовления. Списки "правильных" и "неправильных" продуктов можно найти в форуме, рецепты подходящих блюд - в статьях на сайте.

Из рекомендаций **Дж. Пегано (J. Pagano)**, автора книги «Лечение псориаза – естественный п<mark>у</mark>ть»:

- Предупреждайте запоры. Очищение кишечника должно происходить не реже 1 раза в день.
- <u>Избегайте любой пищи, которая может вызвать у вас аллергию</u>! (даже если она находится в списке разрешенных продуктов).
- Пейте достаточно жидкости.

Приблизительное деление пищевых продуктов по степени потенциальной аллергенности:

<u>Высокая</u>: Алкоголь, яйца, куриное мясо, коровье молоко, <mark>ш</mark>ок<mark>олад</mark>, рыба, ракообразные, цитрусовые, клубника, малина, земляника, смородина, виноград, ананасы, дыня, хурма, гранаты, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, томаты, сельдерей, пшеница, рожь.

<u>Средняя</u>: Свинина, индейка, картофель, горох, персики, абрикосы, бананы, перец зеленый, кукуруза, гречка, клюква, рис.

<u>Слабая</u>: Баранина (нежирные сорта), кабачки, патиссоны, репа, тыква (светлых тонов), яблоки зеленой и желтой окраски, крыжовник, зеленый огурец.

Добавим к этому цитату из поста Уайты на нашем форуме о том, что диета при псориазе - это не кабала какая-то, не самоистязание, а нормальный, привычный образ жизни:

"Диета - о да, очень даже придерживаюсь. На том и стою. Уже неоднократно писала, с одной стороны рацион полностью изменился (мясо только баранина, салаты, овощные супы и пр). Далее продукты, вода и чаи по Пегано, ну и способ приготовления, жареного в меню почти нет. С другой стороны, на выходные я нарушаю... - блинчики там, творожники, омлеты на завтрак. В гостях могу съесть то, что не стОит. Ну и пью вино (сухое) - немного, но регулярно. Иногда и много (бутылка на двоих с мужем по пятницам, в течение вечера, не за полчаса). Крепкие напитки и пиво не пью. Я не образец. Пока меня псор сильно не достаёт, я стараюсь соблюдать баланс осторожной еды (будние дние) и немного "разврата" в выходные. Если меня прижмёт, я спокойно откажусь от "развратных" выходных. Живу же я спокойно 4 с половиной дня в неделю? (пятница до ужина вполне приличная :)). Я постоянно твержу на форуме, что наша диета - это такая нестрашная и спокойная диета! И соль нам можно, и продуктов до фига. Да и диетой это назвать нельзя, так.. мелкие ограничения, всё равно все вкусно и не голодно.

Псориаз у ребёнка, лечение овсом



November 29th, 2011

Дети... Так страшно увидеть псориазное пятнышко на детской коже. Ну может оно и не псориазное, но у страха глаза велики, нам уже кажется... вот оно, то самое.

Не надо сразу бояться и паниковать. Спокойствие, терпение и разумное поведение зачастую полезнее всех лечений, особенно с детьми.

Один из самых интересных рецептов - как с точки зрения лечения, так и профилактики псориаза у детишек разного возраста - представила форумчанка **trioksan**, <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>.

Прочитайте его внимательно, и будем надеяться, что вы найдёте и возможность и терпение им воспользоваться:

«Педиатры это называют псевдопсориаз. Лечится, во всяком случае у моей дочери больше не проявлялось (уже лет 6-7) - но долго и упорно! Основной удар падает на родителей (замучаешься ежедневно варить "лекарство" и впихивать его в ребёнка).

Берётся нечищеный овес, лучше найти где-нибудь в деревне, чтобы точно без протравы. Тщательно перебирается. И затем ежедневно (!!) берем 2 ст. ложки, хорошо-хорошо моем, заливаем 0,5 л водички (обязательно чистой, не из-под крана [желательно родниковой]) и варим-варим... на очень маленьком огне (часа 3-4). Остается где-то со стакан. Этот стакан надо втолкать в ребёнка в течение дня [в 3-5 приемов, как удобно, главное, чтобы частями]. Я варила с вечера, а потом весь следующий день ухищрялась поить. Плюс ванны из овсяной соломы. Проходит любой диатез и вообще любые высыпания. Диета, естественно, без шоколада, цитрусовых, клубники, всякой дряни типа жвачек и т.д. и т.п. Долго!! Запастись терпением. Эффект может наступить и через полгода, но наступит обязательно! У дочери всё прошло через 1,5 месяца, но ещё месяца два я её пичкала этим варевом. За полгода, мне говорили, проходят самые запущенные случаи.»

аргус: Этим варевом я своего сына тоже пичкала, когда его слегка сыпануло.

А прошлым летом этот рецепт взяла мама девочки подросткового возраста, сильно обсыпана была, правда дерматозом неясного происхождения... В этом году снова летом встретились - мама рада-радёшенька, дочка пила и даже нос не воротила, и вся зима без приступов обострения прошла.

Не ждите, что рецепт сразу подействует - он очень медленный. От месяца до полугода можно смело поить...