

Фото, цитаты, афоризмы: 100-й выпуск



1 ноября, 2013



Далее - традиционные "Семь ляпниц на неделе".

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

#100

vilona

Псор отползает как-то самостоятельно.

Mikhail Inq: А с чего Вы решили, что именно этих бактерий Вам не хватает в кишечнике?

Aly187: Я решил, что эти заселятся и разберутся, кого и где не хватает, и кто и где лишний ...))

Vinogradinka

Смотреть и нюхать нам никто не запрещает.

Bezdna

... некоторые вообще это не испытывали. Не знают, как его достичь. Плодятся без оргазменных ощущений. О несчастные!

777

За ширмой шёл приём других пациентов, как сейчас помню, какая-то огромная тётя чуть не плача орала на всю богадельню, мол, как же так вы мне запрещаете жрать картошку, я ж без неё не могу!

Stator

... "дырявость" кишечника заложена природой при рождении, а не бактериями. Либо есть "дырки", либо нет. Это как ноги: либо "кривые", либо "прямые".

Надежда39

хотелось бы иметь тело, не требующее ремонта, чтобы оно ело, спало, ср..ло бесперебойно.

Фаршированная тыква



2 ноября, 2013

Два дня назад мы тут (в Канаде) праздновали Хэллоуин. О том, как праздник прошёл в этом году, я напишу завтра, с фотографиями детишек, а сегодня по хеллоуинской традиции предлагаю блюдо из тыквы. Итак, у меня есть 5 очаровательных небольших тыковок. Куриная грудка, зелень, чеснок и лук.
(рецепт изменен, идея подчерпнута у beloniki)



- 4-5 маленьких тыковок
- 4 средних куриных грудки (или две крупных),
- небольшая луковица,
- пару долек чеснока,
- оливковое масло,

- зелень,
- соль и свежемолотый черный перец.

Мелко режем лук и чеснок. Мелко режем куриное мясо (можно использовать фарш, но мне нравится мясо кусочками).



Разрезаем тыкву, аккуратно ножом снимаем "крышечку", вычищаем большой ложкой семена. Теперь начинаем выскабливать внутренности. Должны получиться такие вот "ёмкости". Режем средними кубиками то, что достали. У меня тыквы были худосочные, было мало самой мякоти. Поэтому я одну тыкву просто очистила и нарезала кусочками..



Обжариваем лук и чеснок. Добавляем курицу. Тушим минут пять. Фарш должен остаться сочным. Добавляем тыкву, тушим еще пять минут. Если мало жидкости - долейте куриный или овощной бульон. Я добавила куриный бульон. Хорошо перемешиваем и накрываем крышкой, минут на десять. Солим и перчим. Начинка не должна получиться сухой! Я добавила еще немного натертого сыра. Перемешиваем фарш с рубленой зеленью. И фаршируем. Я сделала два варианта, один без помидоров, другой фарш был острый с помидорами и перцем чили (для мужа). Ставим в разогретую до 180 градусов духовку, минут на 30-40. Можно еще посыпать сыром ближе к концу, я не делала.



Вот и выглядит хорошо и тыква вкусная. Хотела бы сказать, что без помидор не хуже, но .. нет, с помидорками было немного вкуснее. Чеснок мне не очень понравился, на мой взгляд он упрощает вкус. Тем не менее, идея великолепная! Ложкой выскребла все, вкусно! Это у меня первая проба фаршированной тыквы и останавливаться я не хочу. Интересно и вкусно! Буду искать еще варианты. Кажется мне, что с бараниной будет просто объеденье!



Уайта.

Хеллоуин - Halloween!



3 ноября, 2013

Как обещала, небольшая зарисовка детского праздника Хеллоуина. Вот такие страшилища приходили к нам домой и "просили" конфет!



В этом году я приготовилась к празднику почти в последний момент. К счастью, была дома раньше темноты и всё-таки немного успела украсить дом. Правило такое - если дом тёмный, то дети туда не идут, если горят огни и дом разукрашен страшилищами (или кто как умеет), то детки стучатся (дети всегда в сопровождении взрослых).

Я не успела поставить чучело из Изумрудного города (есть у меня мячик, разукрашен под чучело, соломенная шляпа, клетчатая рубашка и пр. Ещё я ставлю под рубашку мигающий фонарик, детки пугаются).

Вместо настоящей тыквы поставила свечу - тыкву. Поставила много электрических свечей, обычных свечей в этом году не было из-за сильного дождя.



Поставила мертвеца, залезшего по пояс в землю.



Небольшие украшения как паутина, мертвецы из бумаги, гранитная плита "покойся с миром", змея (соломенная) с фонариком в зубах. Конечно же, приготовила конфеты...



Ещё была летучая мышь с красными глазами. Она летает под потолком веранды на прозрачной леске, машет крыльями, мигает глазами красного цвета.



Детки, конечно, прелесть. Всех я не снимала, так, выхватила несколько снимков. Это у нас супермен! Когда-то, лет 6 назад он был в костюме льва, говорить не мог, только рычал. Один забрался к нам на ступеньки (такой страшный Лев или Медведь?!), а потом руки протянул - мол, мама, заberi, спуститься не могу. А теперь, смотри-ка, супермен!



Ну и мешочек они приготовили!



Китайночка показывала, какая она страшная. Странно, что она была одна, обычно их приходят около 5-10 сразу...



Как вот эти девчушки-филиппинки, их было около 10 (за этими ещё внизу группка стояла). Они приходят со своими маленькими сестричками/братьями на руках. Для филиппинцев это характерно - старшие опекают младших.



Я - "У тебя какой костюм, ты кто?" (ожидая ответа: Принцесса, Ведьма, и пр.).
Салли (застенчиво) - "Я Салли!".

Костюм её был костюмом Дороти (русское Эли) из "Волшебника Изумрудного города". Малышке года 4, хотя на фото выглядит старше.



А этих девчушек муж напугал так, что они чуть не закричали. Ну, во-первых, у нас и без того много всяких эффектов. А во-вторых... муж задержался на работе и пришёл в самый разгар, попал на эту троицу, когда те собирались уходить.

Они получают конфеты, поворачиваются и вдруг неожиданно за спиной - МУЖИК в черном с бородой и в черном капюшоне. А он ещё схотел и сделал рожу страшную. Они так перепугались, потом слышно было, как они хохотали.



Брат и сестра, такие чудесные ребята! Живут напротив нас, отец преподаватель математики, строгий :), мама медсестра. Дом купили не вовремя, в тот момент, когда цена на дома подскочила вверх, так что они еле тянут. Тем не менее дети во всяких платных кружках и всё что полагается.



Расстроенный мальчик, пришел очень поздно, когда уже все на улице почти закончили раздачу конфет, да и я стала убирать все. Похоже, мама задержалась на работе, вид у мамы был виноватый. Я ему дала несколько кулёчков, похвалила костюм. Он заулыбался. Костюм и правда отличный! Попросила разрешения на фотографию, попросила повернуться, чтобы была видна лысина у монаха. Ребёнок ушел довольный, хорошо, а?

Смотрите, какой был сильный дождь - подол рясы у него совсем мокрый.

www.psoranet.org



Ну и, конечно, очаровашка тыквочка Кели. Произнести "трик о трит" она не сумела. Но зато сама забралась на нашу лестницу! Смело пошла в дом (пока я болтала с мамой-соседкой) и испугала мою собаку! Надо сказать, что свою любвеобильную собаку я оставила за перегородкой, чтобы она не бросалась ко входу, к детишкам и не пугала их. Но не с этой малышкой тыквочкой! Она смело протопала в дом к собачке, стала на нее рычать :) . Та растерялась и ушла в угол подальше... Вот такая Хеллоуинская история, по крайней мере, собака получила свою порцию ужасов.



Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 16



5 ноября, 2013

Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и причинах обострений, как они им представляются. Сегодня - история 2013 года.

alekc

Мне 54, псориаз приблизительно с 22 лет. Во время службы в армии перенёс сильный стресс. Тело покрылось сплошной коркой, кроме кистей рук, головы и ступней ног. Когда после отбоя снимал исподнее бельё, струпья сыпались как сахар в сахарницу.

Мне частным образом сделали какой-то особый анализ крови и что-то там ещё, сказали, что помогут, в разговоре проскочило выражение - "может проявляться иногда"... С выписанным рецептом я ходил в ближайшую аптеку, где в рецептурном отделе по нему мне делали лекарство. Две бутылочки с прозрачной жидкостью, одна из них, я точно помню, пахла сероводородом. Смачивал всё тело одной жидкостью, она высыхала, потом смачивал второй тоже до высыхания. **Через некоторое время всё прошло полностью.** Я не знал, что у меня был псориаз - только теперь я это понял, да и вспомнил только недавно. Лекарственный состав рецепта я не запомнил и не переписал... Служил в Ахтырке в центре города. Уже дома псориаз тихо проявился после травмирования кожи волосистой части головы.

Да, кстати... Ещё раз о косметике для ногтей при псориазе



6 ноября, 2013

Участник [форума](#) **аргус** :

Хочу рассказать об интересном аналоге "Умной эмали" - *Brigitte Bottier*. Мне они, если честно, больше нравятся - у них есть питательные составы на водной основе, шикарные маски питательные для ногтей, на хорошей основе, и цветочные лаки. Я их потеряла лет на 5... но сейчас, по своим кое-каким вопросам, у меня появился повод их найти. Действуют они не моментально, только где-то недели через 2 использования можно заметить конкретный результат по ногтям на руках. И ещё подольше, но то же самое можно увидеть и на ногах. Так что действуют не быстро, зато эффект дают стойкий.

Наружное средство на основе DHA при псориазе, клинические испытания



7 ноября, 2013

Оригинал - на сайте **CBio.ru**, стр. <http://cbio.ru/page/55/id/5184/> .

От **псориаза** – хронического неинфекционного заболевания, поражающего кожу – страдает около 3% населения Земли. Норвежская научно-исследовательская компания **Avexxin** близка к разработке метода лечения, способного помочь миллионам. Кроме того, исследователи могут достичь успеха и в лечении других заболеваний.

Разработанное средство для лечения псориаза является мазью, которая при нанесении на кожу впитывается клетками более естественным образом, чем другие. Препарат содержит синтетическое вещество на основе доксогексаеновой кислоты (DHA) – жирной кислоты, способной повысить эффективность ингибирования хронического воспаления, развивающегося в результате псориаза.

На пути к клиническим испытаниям

В начале 2013 г. компания **Avexxin**, расположенная в норвежском городе Тронхейм, начинает клинические испытания мази. Если результаты окажутся положительными, компания может совершить международный прорыв.

Успешные испытания препарата против псориаза могут стать толчком для обширных клинических испытаний по установлению возможности применения разработанной технологии для лечения других хронических воспалительных состояний, например, ревматоидного артрита и нефрита – воспалительного заболевания почек.

Совмещение клинических фаз I и IIa

Клинические испытания нередко продолжаются длительное время и состоят из нескольких этапов. Сначала методика должна быть протестирована на токсичность на здоровых волонтерах (фаза I). Затем должны быть проведены испытания на пациентах для подтверждения того, что лечение оказывает желаемое действие (фаза IIa). При испытании наружных мазей, подобных разработанной, можно объединить фазы I и IIa клинических испытаний.

По словам профессора Берит Йохансен (Berit Johansen) из Норвежского Института Науки и Технологии ([Norwegian University of Science and Technology \(NTNU\)](http://www.ntnu.no)), это позволит значительно сэкономить время.

Доктор Йохансен занимается исследованием механизмов воспалительных заболеваний с конца 1980-х г, а в 2005 г. она создала компанию **Avexxi**.

Возможности лечения других заболеваний

Ранее два проекта компании Avexxin уже получали финансирование в рамках Инновационной исследовательской программы (Research-based Innovation (BIA)) при Научно-исследовательском Совете Норвегии ([The Research Council of Norway](http://www.forskningsradet.no)).

«Нам повезло с получением частного финансирования, которое поддерживает наше основное направление – разработку препарата для лечения псориаза», - объясняет доктор Йохансен.

«Финансовая поддержка, которую мы получили от исследовательского совета, была очень важна для нашей работы и дала возможность разработать несколько веществ для лечения других воспалительных состояний наряду с нашей основной мишенью – псориазом. Эти соединения могли бы повысить эффективность лечения ревматоидного артрита и нефрита, - поясняет доктор Джохансен, - Результаты испытаний одного из новых соединений, проведенных летом 2012 г., оказались очень многообещающими».

По материалам [The Research Council of Norway](http://TheResearchCouncilofNorway)

Фото, цитаты, афоризмы



8 ноября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Гроза в Небраске. Фото: **Irop**, июнь 2013.

Irop: "Где-то 100 км было темно как ночью, огромные молнии, как прожилки на листьях, пронизывали всё небо. Одна молния чуть не ослепила, была очень яркая и наверное очень близко. Падал дождь с градом. А вот на том месте, которое видно на фото, всё заканчивалось. Позади меня была тёмная ночь с молниями, а впереди - ещё светлый день. Казалось, что машины, которые ехали в противоположную сторону, въезжали в пекло, а я из него выезжал..."

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#101

Irop

Сколько недель можно отдохнуть, чтоб не переотдохнуть?

Janet

Я ему говорю так, чтобы понятно было умалишённому: "Вчера тот доктор выписать не мог, он вчера не знал, что я это лекарство хочу, а сегодня его нет и другого доктора я здесь не вижу."

A_112

... лучше через суд, чем через другие места.

Alex1965

Бездна, когда писаешь, просто встань.

help

Статистика есть? Нет. Методики есть? Нет. Точная физиология процесса есть? Нет. Впрочем, я уже повторяюсь. Нихрена нет.

Aly187

Я только и делаю последние 4 года, что задумываюсь... И что толку-то??

Genka

... жена мантов напарила - вкусные! думал, лопну, но сожру. И таки сожрал!

Куриная грудка на гриле - рецепт Дж. Пегано



9 ноября, 2013

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

Куриная грудка на гриле.

Рецепт совсем простой, я бы сказала, базовое умение приготовить курицу: посолил, поперчил - и в духовку. Конечно, добавление травок и замачивание на час что-то изменяют, но... не принципиально. Курица на гриле - всегда вкусно!



На 4 порции:

- 2 куриных грудки без кожи и костей, разрезанные пополам
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. рапсового масла
- 1 ч.л. орегано
- 2 больших щепотки чесночного порошка

Соль и перец по вкусу

Смешать все ингредиенты. Мариновать курицу 1 час.



Жарить на решётке, 4-5 минут каждую сторону до готовности. Можно в качестве гарнира одновременно испечь овощи на этой же решётке.



Комментарии Уайты: Рапсового масла у меня не было, я просто замариновала в оливковом. Совет запечь овощи показался весьма разумным, запекла цуккини. Орегано изумительная травка, рекомендую!

Хороших выходных!

Уайта

Америка в фотографиях

10 ноября, 2013

Фотографии Игоря (Igor)

Раритет! -



Штат Вашингтон, недалеко от Сиэтла (8 ноября) -



www.p



www.psoi



www.p

Вот это ГРУЗ!



(К сожалению, лучшего качества не получилось, было темно и не было на что поставить фотоаппарат, чтоб сфотографировать лучше).

Длина самого только груза 60 метров. Я специально спрашивал у инспекторов. Они смотрели по бумагам. Плюс ещё я намерил шагами 9 метров машины (впереди груза). Итого всё вместе 69 метров!

Для сравнения - длина моей машины где-то 21 метр. Даже не представляю, как он ехал с такой длиной...

Мой маршрут за 12 дней (В км - не очень много. Только 10.600 км. Раньше я больше ездил.)



Радоновые ванны при псориатическом артрите (Пятигорск)



11 ноября, 2013

Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в нашем форуме содержит отзывы участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения.

Сегодня своим опытом применения радоновых ванн при псориатическом артрите делится участник форума **Ksanka**.

Только что вернулась из Пятигорска, где лечила псориатический артрит. В санатории не была, т.к. там в основном идет цена не за номер в сутки, а за человека в сутки. А мы ездили вдвоем (я, муж и ребенок), т.к. ребенок маленький. В итоге сняли квартиру недалеко от Верхней радоновой лечебницы, и ходила туда принимать ванны с радоновой водой (200 нК/л) и на ЛФК в бассейне.

Артрит у меня уже 10 лет. Есть кожные высыпания, но немного (в основном на голове и отдельные элементы на коленках и локтях). Но кожа меня мало беспокоит. Поймут меня многие артритики, когда не

можешь встать без боли, хромаешь, ходишь с болью, пьёшь обезболивающие, чтобы нормально пройти и т.д., то все кожные высыпания отходят на второй план.

Поехала именно на радоновые ванны, т.к. читала некоторое количество медицинских статей, посвященных именно применению радоновых ванн при лечении псориатического артрита. Т.к. поездка планировалась очень заранее, то получилось так, что недели за 2 до поездки началось обострение, опух голеностопный сустав. Пыталась за оставшееся время как-то привести себя в норму, но не вышло. В итоге поехала с обострением и высоким СОЭ.

Перед поездкой звонила в Верхнюю радоновую лечебницу узнавала, можно ли прийти не из санатория, а со стороны, плюс мне сказали - какие нужны справки от каких врачей. Получился внушительный список (общий анализ крови, ЭКГ, заключение от эндокринолога, что нет узлов в щитовидной железе, заключение от гинеколога, что можно, заключение от дерматолога, что нет грибков и противопоказаний, и направление ревматолога). Отдала врачу в радоновой лечебнице все справки. Мне назначили 10 ванн и 10 занятий ЛФК в бассейне, врач расписала их по дням - где подряд, где с промежутками в день. Да, Верхняя радоновая лечебница работает с 8 до 14, но все процедуры заканчивают отпускать в 13ч. В воскресенье - выходной. Для лечения больше ничего особо не применяла. Когда на первые ванны ходила, пила обезболивающее из группы нестероидных противовоспалительных, потом перестала, как поняла, что могу без них ходить. Единственное, ничего провоцирующего старалась не есть, но я и дома так делаю.

Отходила все 10 ванн и 10 занятий ЛФК. Примерно с 7-й ванны началось улучшение. Уменьшилась скованность по утрам и днем, стали меньше боли. Если вначале ходила туда под обезболивающими, то под конец ходила без них и гуляла нормально с мужем и ребенком. Сошла опухоль с голеностопа, хотя, если много ходить в течение дня, то к вечеру он немного опухает. После 10 ванн суставы побаливают, но не так сильно. Хожу нормально, нормально поднимаю вверх руки (раньше были с этим проблемы). Кожа никак не отреагировала, как была, так и осталась. Но я очень рада имеющемуся эффекту для ПА. Буду смотреть - сколько продержится. Планирую поехать ещё. Да, кому нужно, скажу, что прямо с Верхней радоновой лечебницей есть санаторий Лермонтова (1 корпус прямо в 5 минутах от входа), санаторий "Ленинские скалы". Еще недалеко Военный санаторий и санаторий "Тарханы".

[О ценах на съёмные квартиры и санатории]

Мы выбрали квартиру, т.к. у этого варианта для нас были крупные плюсы. Во-первых, с кухней (это для семьи с ребенком важно), во-вторых, недорого - по сравнению с санаториями и гостиницами (если смотреть на троих), в третьих, при невысоких ценах (по сравнению с гостиницами и санаториями) можно выбрать отличный вариант квартиры.

Уровень цен на квартиры зависит от квартиры. Мы смотрели квартиры, сдающиеся посуточно - двойки с интернетом и хорошим ремонтом - это примерно от 1500 р. до 3000 р. сутки. В итоге сняли большую квартиру-студию за 2000 р. в сутки. Есть предложения трешек по цене 2000-3000 р. сутки. Однушки можно хорошие снять от 1000 до 2500 р. в сутки (если интернет и очень хороший ремонт не важен, то можно снять и за 700 р.). Ещё цена зависит от сезона. Мы ездили в октябре, поэтому вариантов было много, предлагали скидки. Думаю, что в сезон цены могут быть повыше и вариантов меньше. Выгоднее, конечно, снимать на длительный срок, тогда средняя цена 20 тыс. в месяц (может быть дешевле или дороже в зависимости от варианта).

В Пятигорске несколько районов, чтобы поближе к Верхней радоновой лечебнице, нужно смотреть курортный район и район Цветник (это около парка "Цветник"). Ещё около парка "Цветник" останавливается маршрутка 1, в случае необходимости на ней можно доехать до Верхней радоновой лечебницы. Ещё, лучше не снимать квартиру на проспекте Кирова, там ходит трамвай, и вообще очень шумно.

По санаториям - нужно смотреть каждый в отдельности. Если человек едет один, то можно и в санаторий. А так как нас было трое, а в санаториях в основном предлагают цены на человека в сутки с лечением (а ни мужу, ни ребёнку лечение не нужно), то у нас получалось очень дорого на троих. Там номера в зависимости от сезона, класса номера и количества комнат от 1500 р. до 4500 р. на человека в сутки. Нам нужен был двухкомнатный, поэтому получалось очень дорого. И потом там чаще всего в стоимость входило лечение, которое мне было не нужно, а за радоновые ванны надо было платить отдельно.

Да, кстати... О Строгановке и форуме

12 ноября, 2013

Участник [форума](#) **danilo** :

Тоже был в июне 10 дней в Строгановке. Там действительно чувствуешь себя раскрепощённо, не комплексуешь. Уникальность этого места оценил на себе!

Голова от псориаза очистилась полностью за неделю! Это просто чудо какое-то, купаешься в море и мажешься глиной - и за неделю голова чистейшая!!! Некоторые бляшки исчезли, остальные резко побледнели! Вот если бы там пробыть 21 и более дней, говорят, что полностью очищаешься. Руки не прошли, но значительно улучшились.

И вот я на позитиве возвращаюсь домой и продолжаю изучать [форум](#) (о Строгановке узнал здесь). Хочу сказать огромное человеческое спасибо всем, кто здесь пишет и делится своим опытом! Вы мне помогли в 2009 году, когда пропала салицилка и я здесь вычитал о Карталине, который спас меня тогда от жесточайшего обострения. Вы помогли мне и сегодня, точнее, когда я вернулся из Строгановки, попёр псор с новой силой обратно..., но я его сломил спустя 5 месяцев.

Добавление, 14.11.13:

До поездки в Строгановку я поддерживал псор в норме с помощью белосалика (зная, что это гормон), пользовался карталином с 2009 года (догадывался, что привыкание уже наступило). Вычитал здесь про Строгановку, сел в машину и на второй день был там. Купил детский крем с чередой для малышей под подгузник и мазался им после глины. Спиртное исключил полностью. Приехав домой через 10 дней, мазался только этим детским кремом. Отказ от гормона не заставил долго ждать (вот почему у многих людей высыпает со страшной силой). Но морально я не мог уже мазать гормоном, я морально не мог себе позволить глотка спиртного. Где-то в глубине души я чувствовал, что псориаз отступит, и приступил опять читать-перечитывать наш форум. Нашёл для себя принцип раздельного питания и мазь "магнипсор". При соблюдении раздельного питания сбросил вес на 7 кг за два месяца. Мазался параллельно и очистился только сейчас. Кстати, ем сейчас всё "безраздельно", а вес стоит на месте. Спиртное не употребляю до сих пор, ни глотка не сделал - боюсь, что спровоцирует. Желаю Всем скорейшей ремиссии!!

Миф о великом очищении



13 ноября, 2013

Автор: Дарья Рыбина

Материал с сайта журнала "Здоровье"

Единого мнения нет даже среди специалистов. Одни врачи убеждены, что наш организм – совершенная саморегулирующаяся система, и все продукты обмена сами прекрасно выводятся наружу – для этого есть кишечник, печень, почки, потовые железы. Если, конечно, человек абсолютно здоров. Но многие ли из нас могут этим похвастаться?

Окружающая среда и современный образ жизни увеличивают нагрузку на естественные фильтры нашего организма. Поэтому, как считают многие другие, не менее уважаемые врачи, этим органам может понадобиться помощь. Вопрос лишь в том, что понимать под очищением, от чего именно стоит «чиститься» и как.

ЧТО ТАКОЕ «ШЛАКИ»?

О загадочных «шлаках» очень много написано в популярной литературе и практически ничего в литературе научной. Адепты чисток и детоксов убеждены, что внутри нас постоянно образуются отходы – каловые камни, слизь, соли тяжелых металлов. Самостоятельно вывести их организм якобы не способен – нужны клизмы, промывания кишечника, диеты, прием слабительных и мочегонных...

«Само понятие «чистка» неприменимо к человеческому организму, – утверждает гастроэнтеролог, профессор Клиники гастроэнтерологии ММА имени И. М. Сеченова Семен Рапопорт. – Человек – не дом, грязь в нем не скапливается». Да и УЗИ, гастро- и колоноскопия еще ни у кого не выявили никаких залежей шлаков.

Почему же идея избавления от них столь популярна? «Шлаки, токсины, паразиты – все это порождения магического сознания, – объясняет диетолог Михаил Гинзбург. – Те, кто в них верят, живут с постоянным ощущением, что человек окружен враждебной, «грязной» средой, которая вызывает разные болезни. Но можно спастись, если периодически делать чистки...»

ПОБОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Более научный термин «токсины» врачам нравится больше. Но с оговоркой: не стоит валить на них все наши неприятности – от усталости до проблем с желудком и лишнего веса.

Токсины – значит яды. Откуда им взяться внутри нас? «Токсинами можно считать некоторые продукты обмена веществ, если этот обмен не идеален, – объясняет фитотерапевт Елена Корсун. – Например, если в биохимическом анализе крови превышен уровень какого-то фермента, его вполне можно считать токсином». Такие продукты обмена веществ действительно могут быть вредны, откладываясь, например, в виде почечных и желчных камней. Что рекомендуют медики?

КЛИЗМЫ ОТМЕНЯЮТСЯ

Семен РАПОПОРТ, доктор медицинских наук, профессор Клиники гастроэнтерологии ММА имени И. М. Сеченова

"Здоровому человеку регулярные клизмы не нужны или даже вредны. Толстая кишка – полноценный орган пищеварения. В ней живут полезные микроорганизмы, которые вырабатывают биологически активные вещества и некоторые витамины, участвуют в окончательном расщеплении пищи. Если постоянно вымывать полезную микрофлору, можно серьезно нарушить эти тонкие механизмы. Кроме того, если вы «подсели» на клизмы, то довольно скоро без них уже не сможете сходить в туалет. То же касается и гидроколонографии (ГКТ), фактически усовершенствованного и высокотехнологичного вида клизмы. Она еще вреднее для кишечной микрофлоры, потому что промывает глубже. А самое опасное – что из-за моды на ГКТ ее часто проводят непрофессионалы, без предварительных обследований, в SPA-салонах и домах отдыха. По-хорошему, назначать ГКТ должен врач-гастроэнтеролог; перед ее проведением необходимо проконсультироваться с проктологом, а проводить процедуру должен проктолог-эндоскопист".

Прежде всего никакого экстрима. Забудьте советы пить керосин и ставить клизмы. «Универсального способа вывести лишние продукты обмена не существует, кроме разве что голодания, – констатирует Елена Корсун. – Но это очень опасный метод. Голодать можно только под контролем врача и только абсолютно здоровым людям. А им зачем «чиститься»?»

Самое разумное – сдать анализы: они покажут, что именно не в порядке. Тогда можно проконсультироваться с врачом и наметить план действий. «А высший пилотаж – не «чистить» организм, а предупредить его «загрязнение», то есть грубые нарушения обмена веществ», – говорит Елена Корсун.

ЧИСТО НЕ ТАМ, ГДЕ МОЮТ

Самый простой и очевидный способ сделать это – следить за питанием. Сегодня никому не нужно рассказывать о вреде фастфуда, консервантов, злоупотребления сладостями. Но есть и менее очевидные вещи. Большинство из нас ест слишком много мяса, это дает большую нагрузку на пищеварительную систему и почки.

А модная белковая диета и вовсе заставляет последние работать на износ. «Чтобы дать желудочно-кишечному тракту (ЖКТ) и почкам отдохнуть, полезно иногда устраивать вегетарианские разгрузочные дни», – советует Семен Рапопорт. Заодно вы снизите общую калорийность рациона, а это полезно всем системам и органам.

Еще один популярный способ «очищения» – прием сорбентов, как натуральных (отруби, жмыхи), так и промышленного производства (активированный уголь, микроцеллюлоза...). Они впитывают и выводят все лишние и вредные вещества (те самые токсины, если они есть). Проблема в том, что сорбенты не отличаются разборчивостью: вместе с токсинами они прихватывают питательные вещества и витамины. Поэтому сорбенты хороши для быстрой детоксикации (например, при отравлении или после употребления алкоголя), но длительный прием без серьезных поводов скорее вреден, чем полезен.

ИДИТЕ В БАНЮ

«Чиститься» можно не только через желудочно-кишечный тракт. С полным правом можно считать очистительными такие SPA-процедуры, как лимфодренаж и обертывания. Например, с морскими водорослями – ламинарией и фукусом, или с глиной. Водоросли и глина тоже выполняют роль сорбентов, помогая вывести продукты обмена через кожу.

И конечно, к нашим услугам всегда баня. Врачи хвалят и русскую парную, и сауну, и фитобочку. «В бане кожа берет на себя часть функций почек: чем сильнее человек потеет, тем больше выводится лишних

веществ», – отмечает Семен Рапопорт. При этом баня – метод комплексный, полезный для всего организма. Ее посещение равноценно хорошему уроку фитнеса: учащается сердцебиение, увеличивается приток крови ко всем органам. Впрочем, именно поэтому баня противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях.

КОЕ-ЧТО ВМЕСТО

Существует и еще один совершенно реальный, немифический «шлак». «И называется он... жир, – утверждает Михаил Гинзбург. – Он накапливается не только на талии и бедрах, но и на стенках сосудов, а это гораздо неприятнее: такие жировые пятна ведут к развитию атеросклероза».

ЧТО ЛЮБИТ ПЕЧЕНЬ?

Один из самых популярных способов очищения печени – пить натощак оливковое масло и лимонный сок в разных пропорциях. Это действительно дает сильный желчегонный эффект (а у многих из нас желчный пузырь работает вяло и желчи, необходимой для расщепления жиров, выделяется мало). Однако при воспалительных заболеваниях печени, желчнокаменной болезни и даже небольшом гастрите такое мероприятие опасно.

Не меньше известен лечебный тюбаж: утром натощак выпить 0,5 л теплой минеральной воды и полежать на правом боку, подложив под него грелку и активно дыша животом. Это действительно более мягкая процедура. Но если у вас в желчном пузыре есть даже маленький камень (вы вполне можете об этом не знать), в результате он может сдвинуться и закупорить желчные протоки. А это означает поездку в больницу и операцию.

На самом деле, чтобы печень хорошо себя чувствовала, важно не столько «чистить» ее, сколько правильно питаться – прежде всего, не злоупотреблять жирным и острым.

Не так давно выяснилось, что самую большую опасность представляет так называемый висцеральный, или абдоминальный жир. Он находится не под кожей, а в глубине живота и как бы обволакивает внутренние органы. Висцеральный жир признан фактором риска диабета, рака, атеросклероза, гипертонии, инфаркта и инсульта.

Больше того: последние исследования доказали, что висцеральный жир влияет не только на здоровье, но и на настроение. Он способствует выработке гормона стресса кортизола и снижает уровень гормонов радости эндорфинов.

Но есть и хорошая новость: от этого несимпатичного «шлака» довольно легко избавиться при помощи диеты и физических упражнений. По крайней мере, легче чем от «доброкачественного» (хотя и более заметного) подкожного жира.

ЧИСТИМ ТЕЛО ИЛИ ДУШУ?

У психологов есть свое объяснение популярности «чисток». Оказывается, многие люди, одержимые идеей очищения, на самом деле решают психологические проблемы. «Пытаясь избавиться от неких вредных «шлаков», зачастую мы стремимся очиститься от негативных чувств и мыслей», – говорит аналитический психолог Лев Хегай.

- Люди нарциссического типа очищаются, чтобы чувствовать свое превосходство над окружающими («Вы все ходите зашлакованные, едите что попало, а я чиста, как ангел...»).
- Людям компульсивного типа, склонным к навязчивым повторениям, очистительные ритуалы помогают меньше тревожиться из-за каких-то внутренних конфликтов, становятся отвлекающим своеобразным.
- Зависимые, склонные к подчинению, слабые, внушаемые личности просто становятся жертвами рекламы, заодно реализуя скрытую нелюбовь к себе («Я грязный, у меня все плохо, только очищение мне поможет!»).

- Есть и коллективная причина популярности «очистительных» практик. Современный человек подспудно чувствует вину за загрязнение природы. Мы идеализируем чистую, первозданную и безвозвратно потерянную природу и отчаянно пытаемся вернуться в Рай – в том числе и при помощи очищения собственного организма.

Что же делать, если вы осознали, что произошла подмена понятий, и за вашей мечтой о «великом очищении» стоят чисто психологические причины? Стоит поработать с этими причинами – можно самостоятельно, а лучше с помощью психотерапевта. Порой осознать проблему – значит, уже наполовину ее решить.

ВЫВОДЫ «ЗДОРОВЬЯ»

1. «Шлаки» – понятие не медицинское. Многие любители «чисток» пытаются решить скорее психологические, а не физиологические проблемы.
2. С помощью мягких процедур действительно можно помочь организму выводить лишние продукты обмена веществ. Но делать это лучше не на глазок, а проконсультировавшись с врачом, сдав анализы.
3. Здоровый образ жизни – с адекватной физической нагрузкой, здоровым питанием, регулярными SPA-процедурами, баней – сам по себе будет гораздо более эффективным очищением, чем разовый экстрим.

Эксперты:

Михаил ГИНЗБУРГ, доктор медицинских наук, директор НИИ диетологии и диетотерапии

Елена КОРСУН, доктор медицинских наук, доцент кафедры фитотерапии ФПК МР РУДН, заместитель директора Института фитотерапии

Лев ХЕГАЙ, аналитический психолог, психотерапевт, вице-президент Российского общества аналитической психологии

Фото, цитаты, афоризмы



15 ноября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Торонто, downtown. Вид из окна. Фото: Уайта, 9.XI.13

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#102

Bezdna

У нас все условия, море есть, шаурма и таджики есть, не соскучишься.

Pol1

... смысл вопроса вообще-то не про деторождение, а просто, как бы это поинтеллигентнее... про спаривание с самками! Во!

Aly187

Не стоит путать мой реализм с инкриминируемым мне пессимизмом...

RedMen

... жизнь неистребима и в сеть регулярно просачиваются сведения о беременности на фоне приёма иммунномодуляторов.

Тереза

Я тоже где-то в фэйсбуке валяюсь...

глеб

Может быть, поставить мембрану в области шеи - чтобы неправильная химия оставалась в черепной коробке и не фильтровалась в остальной организм?

konstantin

У каждого человека с псориазом должно быть своё небольшое кладбище гомеопатов, психологов, экстрасенсов.

Брокколи с чесноком и сыром - рецепт Дж. Пегано



16 ноября, 2013

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

Опять довольно простой рецепт. Самый простой способ, именно так я чаще всего готовлю брокколи. Иногда чеснок убираю, все равно очень вкусно! И быстро, всего несколько минут - и прекрасное второе блюдо готово.



Ингредиенты на 4 порции

- 1 пучок брокколи
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1-2 ст. ложки мелко натёртого твёрдого сыра (например, пармезан)
- Соль и перец по вкусу

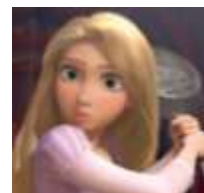
Разогреть масло на сковороде, положить чеснок, обжаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая.

Добавить воду, довести до кипения, дать покипеть пару минут и положить брокколи. Потушить еще 3-4 минуты.

При подаче на стол посыпать сыром.



Маленькие кусочки Германии (2)



17 ноября, 2013

Давно собиралась показать город Роттенбург-на Неккаре (Rottenburg am Neckar), что в земле Баден-Вюртемберг. Впервые он упоминается в 1180 году и насчитывает всего 42 609 человек.

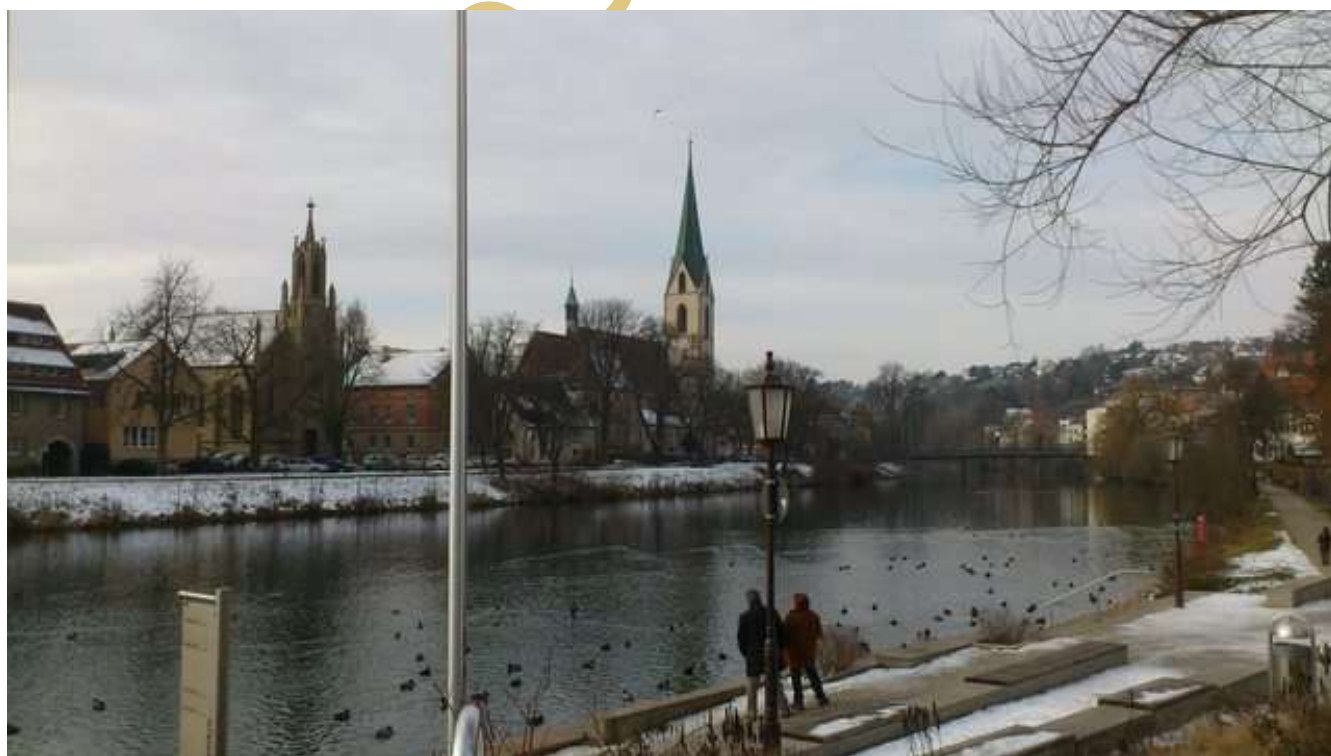
Январь 2013.

Тихое воскресное утро.





Река Неккар.



Подготовленный к карнавалу, город был украшен цветными флажками. Это утро воскресенья, не так и рано часов 10, но людей на улицах ещё почти не было



Вот такие цветные домики.



Собор на площади.



Рыночная площадь. Как правило, центр во многих городах является пешеходной зоной



Приближаюсь к центру города.



Река Неккар.



Ещё немного флажков...



и я поехала домой.

Вопрос - Элли, мне очень нравится, но у меня все равно вопрос: а где рекламы то?)-может у вас запрет на рекламу в исторических местах города?

Ответ- Вроде, нет запретов. В больших городах реклама есть, а в маленьких - нет, потому что, там это никому не нужно, да и не вяжется с общим обликом.

Вопрос - Elle, это правда, что хозяйки в Германии чуть ли не каждый день окна моют? Особенно те окна, что выходят на улицу, как вон у тех прелестных пряничных домиков?

Ответ - Неправда, если честно, могу по пальцам одной руки пересчитать разы, чтобы я видела, когда мои соседки мыли окна... У нас пыли мало, поэтому 2 раза в год помыть окна вполне достаточно.

Элли, спасибо за рассказ!

Да, кстати... Набор/сброс веса и псориаз, случай Polizei

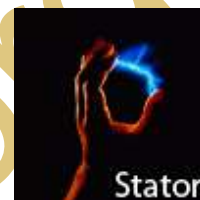


18 ноября, 2013

Участник [форума Polizei](#) :

Как-то после практически года жесточайшего непрерывного обострения (эритродермия во всю спину, как на картинках Пегано) у меня случился напряжённый жизненный период, в результате которого похудел за месяц на 13 кг. И псориаз стал уходить, а через полгода вообще наступила практически полная ремиссия. Вес потом набрался, но уже не такой. Все последующие обострения происходили во время сытой жизни, когда вес увеличивался. Ограничение в еде, жёсткая диета и сброс 3–5 кг (мой обычный вес 80-82), как правило, помогают остановить обострение.

Stator: Моя методика достижения ремиссии при псориазе



19 ноября, 2013

В форуме ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) полезной информацией являются рассказы участников о достигнутых ими ремиссиях. Каким способом человек убрал проявления псориаза, возможно ли это и в других случаях? - такие истории всегда важны и актуальны. Сегодня участник форума **Stator** делится своим опытом.

[Заметных результатов за 2 недели достичь практически невозможно]. Изменения на коже в лучшую сторону можно увидеть лишь через 3–4 недели, полное очищение - не ранее чем через 2 месяца. Это (на первый взгляд) просто, вот моя методика:

1. Тиосульфат натрия - 10 дней.
2. Питание по принципу раздельного (баланс кислотной пищи 30% на 70% щелочной). Например, меню на один день:
Завтрак: Каша с лецитином и сельдереем.
Обед: Салат из овощей, тушёные овощи с курицей или рыбой.
Ужин: Такой же, как обед.

Вместо кофе надо пить цикорий, вместо чая простую воду. Полный отказ от алкоголя, приправ, консервов, колбасы, копчёностей. Сильно ограничить мучное, всегда помнить, что нельзя хлеб с колбасой, макароны с мясом. Даже крупы нельзя с мясом, только отдельно.

Через 2-3 месяца кожа становится чистой, и соблюдать режим становится проблемой. Как правило, после какого-то стресса или праздника скушаешь чего-то вкусенького, запьёшь чем-то горьким и - здравствуй обострение.

Но выдержать пару месяцев — это надо хотя бы для собственного удовлетворения, чтобы доказать себе, что ты сам себе хозяин. Попробуйте и увидите, что от псориаза хоть и не получится избавиться навсегда, но вполне можно держать его в продолжительной ремиссии.

УФ-прибор от Dermalight.ru с насадкой-гребнем ("расчёска") - некачественная продукция!

20 ноября, 2013

Форум "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" постоянно отслеживает новые "товары", относящиеся к лечению или "излечению" псориаза, средства и аппараты. Участник форума Polizei представляет опыт использования одного из них. Как видно из истории, качество "оставляет желать..."

Приобрёл себе такой прибор пару лет назад:



Тогда он стоил "у производителя" что-то около 8.000 р. Прибор от Dermalight.ru. Качество изделия совершенно не оправдывает цены - расчёска от нагрева лампой после нескольких процедур изогнулась дугой. Потому что сделана из говенной китайской пластмассы. Отправленные производителю фотографии с просьбой пояснить, в чём заключается рекламируемое на их сайте "исключительное качество прибора" - так и остались без ответа... Тут в форуме где-то мелькал "представитель компании"... может, сподобится прокомментировать?

Сегодня, когда этот фонарик стоит уже 10.000 р., на сайте все та же лживая информация о непревзойдённом качестве их прибора и ужасных пластмассах гаражных переносок.

Попользовался им пару месяцев и забросил. Продать бы кому? ИМХО, если кто хочет попробовать - не кормите этих коммеса́нгов, купите отдельно на ebay УФ-лампу и ту самую гаражную переноску. Выйдет намного дешевле.

Расчёска после нескольких процедур перестала держаться в корпусе, пришлось спилить перемычки и приклеить её половинки к бортикам.

Если прибор стоит 10.000 р., а из них лампа (у них же на сайте) 3.000 р., то получается, что корпус с блоком питания, очки и таймер - 7.000 р. Это при таком-то качестве? Короче, обычное жульё.

Опыт применения на ВЧГ масок Ами участниками форума



21 ноября, 2013

*При локализации высыпаний на волосистой части головы (ВЧГ) среди участников [форума](#) популярны различные авторские маски от участников форума - **Ами** (с дёгтем), **Насти**, **oris**, **Vesna** (с сульсеной) и др. - о них частично рассказывалось в нашем журнале, а также в форуме. Они позволяют в ряде случаев добиться заметного уменьшения проявлений псориаза на ВЧГ, иногда вплоть до довольно устойчивой ремиссии. Далее участники форума рассказывают о своём опыте применения известных масок **Ами** ([оригинальная статья Ами](#)).*

Gord 1981

Стала делать маски Ами на голове (сметана+дёготь+масло розовое дерево+масло чистотела). Огромное спасибо, благодаря этой маске заметное улучшение. Всегда были улучшения на теле, а на голове все никак. А тут чувство шлема пропало на второй раз. Краснота становится всё меньше и меньше. Только один минус - запах! Первые дни даже голова болела. Маски делаю регулярно. Давно такого улучшения не было...

[Спустя 9 дней]

Продолжаю делать маски. Только уже без дёгтя, когда голова полностью очистилась от чувства шлема. Осталось покраснения. Но с каждым днем все лучше. Также ещё неделю пью Полифепан.

[Спустя ещё 6 дней]

Голова очистилась на первой неделе полностью. Теперь бляшки становятся всё светлее и светлее. Зуд пропал. И самое главное — ничто не сыпется! Рецепт Ами мне помогает, результат замечательный.

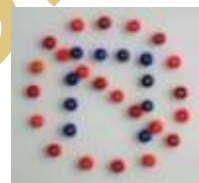
ewgenika777

Хочу сказать огромное спасибо Ами за её рецепт с масками. На теле как-то получалось найти способ борьбы с болячками, а вот с головой всегда была проблема, ничто не помогало. И вот наконец-то способ найден... Правда, каждый день не получается делать, делаю 2 дня подряд (маску с дёгтем), хватает на дней 5, чтобы кожа головы была в хорошем состоянии, ещё пробовала в маску добавить эфирное масло розмарина вместо дёгтя, тоже неплохо, правда, не так эффективно по сравнению с дёгтем. Сейчас хочу попробовать в маску намешать дёготь, розмарин и репейное масло, надеюсь, волосы останутся на месте.

[Спустя 2 дня]

Опишу то, что лучше всего мне подошло. Беру бальзам крапивный (изготовлено ООО «Лучшие традиции» объем 400 мл, "Рецепты Агафьи" нигде, к сожалению, не нашла, но вот этот бальзам тоже стоит в пределах 100 рублей) и добавляю на эти 400 мл 2 чайные ложки дёгтя. Перемешиваю. На голове стараюсь держать не меньше 3-х часов, а там как получится... правда, на ночь никогда не оставляла, поэтому выходит где-то 3-5 часов, ну и ещё одеваю шапочку для душа. У меня раньше голова была практически вся в корочках, приходилось отшелушивать после мытья головы, чтобы корочек этих не было, чтобы «голова дышала». А когда сделала себе первую маску, уже после первого раза отпала необходимость ковыряться в своей голове, а потом потихонечку убрала и остальное - скажем так, из 100% осталось 5%! Может, если бы делала, как написала Ами, каждый день, то ничего бы и не оставалось и вновь не выскакивало, но, к сожалению, такой возможности нет...

Фото, цитаты, афоризмы



22 ноября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Во Владике выпал первый снег. Фото: **Bezdnа**, 19.XI.13

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#103

777

... лёжа на этой долбаной колонотерапии, ноги упирались в стену.

Igor

Почему у умных так много глупых вопросов, а неумные и без вопросов всё знают?

Romaster

... дикие эксперименты с травками закончились дикой аллергией)

Genka: *Вот вы мышей есть бы стали? А они будут.*

help: *Да я и писать в песок в углу как-то не очень...*

глеб

Приношу извинения сообществу, что рассуждения идут на уровне интуитивного понимания (наука на рубеже 19/20 веков).

TVV

... начинаешь читать тему, интересно, вроде по делу, а потом "величину молекул" начинают обсуждать.

Myshka)

Малышева подумала - чем я хуже аферистов, и придумала свою диету. Официальную.

Меню при псориазе на 14 дней. День четвёртый



23 ноября, 2013

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

Питание по Пегано

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

Завтрак

- Кексик из тыквы или хлопья цельнозерновые
- Десерт из печёных яблок
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Крем-суп "Садовый" или Суп из лука порея
- Салат из макарон, оливок и артишок
- Брокколи с чесноком и сыром



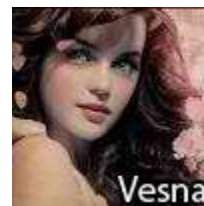
Ужин

- Куриная грудка на гриле
- Красная капуста с яблоками
- Зелёный стручковый горошек с чесноком, листья салата Романо.



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

Воскресный оффтоп: Морская прогулка в Севастополе



24 ноября, 2013

В тёплый сентябрьский вечер я путешествовала на катере через Севастопольскую бухту. Путь мой начался с Графской пристани - одного из символов Севастополя.



Кто желает прокатиться по морю в теплый тихий вечер?

Возле графской пристани всех желающих приглашали на морскую прогулку.



А кто-то всё-таки решился прогуляться.

Я сфотографировала отдыхающих с борта катера, когда мы проходили мимо них, а они в это время фотографировали нас.



Ещё один катер, похожий на наш, повёз пассажиров на другой берег бухты.

В Севастополе такие катера принадлежат к пассажирскому транспорту. Они перевозят пассажиров с Центральной части города на Северную сторону через Севастопольскую бухту.



А вот и военные корабли.



Мне понравилась даже такая короткая прогулка. Когда появится возможность, обязательно прокачусь по морскому экскурсионному маршруту.

Массажные вакуумные банки и псориаз



25 ноября, 2013

Участник [нашего форума](#) **Elen** рассказывает о неожиданном действии массажных вакуумных банок на проявления псориаза. Конечно, не панацея, но у неё получилось! - прочтите рассказ об этом:

Когда-то услышала, что небольшого размера псориазные бляшки можно лечить массажными банками. Дома были только старые стеклянные, сохранившиеся еще с советских времён, но ими пользоваться не

очень хотелось, боялась, что сожгу квартиру, когда буду поджигать спирт.

И вот наконец-то я приобрела пластиковые, с насосом. Их в наборе 12 штук, разного диаметра. Очень хорошо их ставить на мягкие участки тела, прилипают - не оторвёшь. А вот, чтобы прилепить их на локти, колени и другие труднодоступные места, приходится повозиться, подбирая нужный размер банки, оттягивая кожу в нужном направлении, и не всегда это удаётся. Но результат просто потрясающий. На мягких тканях бляшки уже пропали, а на костях ещё сидят. Наверное, хорошо ими пользоваться полным людям, у них есть к чему прицепиться, а не таким, как я - слишком уж изящным. Так что у кого есть банки - держайте, не пожалеете.

Банки я покупала на украинском "Аукро", это такой же сайт, как и "Молоток" в России. С доставкой они мне обошлись 9 \$ весь набор. В наборе 12 банок и насос. Цены, конечно, у продавцов разные, но можно найти приемлемый вариант. Следы от банок остаются, как на спине Папанова -



- но за пару дней проходят. Прошёл псориаз пока что только на мягких тканях, остались белые пятна. Держала банки недолго, 7-10 минут, ставила 4-5 дней. Сам псориаз, после банок, уходил постепенно, пропал совсем дней через 10. Моё самое больное место - это локти. Ну никак толком не получается прилепить на них, сразу отваливаются. Вот и сегодня целый час промучилась, пока смотрела сериал - нифига не вышло.

Псориаз мой обостряется редко, всегда в одном и том же состоянии. Так что не могу сказать, можно ли применять банки при обострении. Так же ещё не знаю, как надолго ушёл псориаз и не появится ли снова. Но то, что остались белые пятна - считаю хорошим признаком. Гораздо чаще он возвращается, когда после лечения остаются тёмные пятна.

Да, кстати... Уайта об информации на форуме



26 ноября, 2013

Участник [форума](#) Уайта :

Ещё один совет. Не верьте каждому, кто сказал "мне сказали то-то и то-то..., например, Мёртвое море". Это был, к счастью, хороший совет, но могли бы напороться и на плохой (как со Скин-капом).
Учитесь проверять информацию в интернете. Спрашивайте на форуме. Ищите статьи на форуме. Мы - ничего НЕ рекламируем. Мы независимы и пишем о том, как сами боремся, давно боремся. Опыту форума можно доверять.

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 17

27 ноября, 2013

Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня - продолжение историй 2013 года.

New_life (Казань)

А у меня ремиссия уже 5 лет. Ем все продукты во всех сочетаниях, пью любой алкоголь в любых количествах, не высыпаюсь, ужасно нервничаю - никакого псориаза нигде нет, ни капельки. Я для себя давно уже решила, что корень проблемы - психологический. Разберёшься в себе, что мешает тебе жить - и всё пройдет. Мне помогает. Мы, кстати, с Kudav'ом встречались, кто помнит такого, он ко мне в гости в Казань приезжал, он подтвердит...

У меня на форуме написано всё про лечение. Свято и фанатично блюла диету, один год точно. От страха. Съездила в Соль-Илецк. Никаких других мероприятий, кроме мазанья бляшек "Зорькой", не практиковала. Псориаз начал проходить через пару месяцев диеты, и больше, ттт, не вернулся. По рецепту FRIL'a практиковала аутоотренинг - вот это, я считаю, чрезвычайно важный момент. Если бы дело было только в диете, меня бы давно уже обсыпало по самое не хочу... Да, я лично верю, что некоторые болезни, а псориаз в особенности, имеют психосоматическую природу (книг об этом написана масса: "Ошибки Здоровья" Владимира Леви и др.).

sprook (Великобритания)

Мне сорок три года. Псориаз был всегда, только в детстве и в юности всё было вялотекущее и ограничивалось парой корочек на скальпе, пятнышком там-сям на теле, и паники не вызывало. Звонок прозвонил лет в 27, после курса лечения травмированного сустава. Доктор предупредил, что уколы будут давать реакцию на желудок (да, отрыжка шла барская..) и после окончания оных через времечко началось цветение. Тогда-то и прозвучало "шайтан-слово" псориаз. Дерматовенеролог выдал рецепт какой-то баланды, которую мне замесили в аптеке (выбросил за бесполезностью), попытался впарить каких-то капсул (я не взял), ну и для снятия обострений порекомендовал скин-кап (о своём опыте применения уже сообщал).

"Знающие" люди поведали, что псориаз не лечится, доктора периодически прописывали какие-то бесполезные мазилки, было заметно улучшение летом, море способствовало, но поскольку, как я теперь понимаю, у меня не самый криминальный случай, то лечиться "по-взрослому" я и не лечился... В последнее время, соскочив со Скин-капа и систематизировав собственный опыт, могу только посоветовать меньше

бегать по врачам и больше по свежему воздуху. Ключевое слово - терпение. В общем, как-то так. Присоединяюсь к пожеланиям всем здоровья.

Фото, цитаты, афоризмы



29 ноября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Казань, парк Горького, сын ездил кормить белок. Фото: **Миля**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#104

tailer

Хрена лысого, простите за точность, они росли корнями в свои кабинеты...

Pol1

Оральный прием, я думаю, это не есть кошерно. Вот в зад - это тема!

help

Так это ж танец живота, а если его нет, то и танца не будет, а только гром костей под гром дарбуки

Надежда39

Кому приятнее одни практики, кому-то другие, а других бутылка водки приводит в душевное равновесие.

konstantin

Вот Лох-Несского чудовища нет, а лохи-то верят.

Sphinx

иногда неплохо выплеснуть свой поток сознания в окружающую физическую реальность, или даже виртуальность.

Glenn

... остаётся редис, репа, лук да морковь... а много ли можно схавать такого за день?

Салат из морковки и сельдерея - рецепт Дж. Пегано



30 ноября, 2013

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

Совсем недавно мы говорили о том, что у Пегано зачастую очень дорогие (по неамериканским стандартам) продукты, особенно если овощи не в сезон.

Вот прекрасный пример недорогого салата. Сельдерей можно не включать в рецепт, а морковь, йогурт и кунжутные семечки - это недорогие и вкусные приправы.



- 2 чашки натёртой морковки
- 2 чашки мелко нарезанного сельдерея
- 0.5 чашки йогурта
- 1 ст.л. низкокалорийного майонеза
- 0.5 ч.л. кунжутных семечек
- Крупная соль и чёрный перец по вкусу

Натереть морковку на крупной тёрке, нарезать сельдерей.

< Я поджарила кунжутные семечки, просто потому что мне так больше нравится...>

Смешать все ингредиенты.

Особенность салата - есть его надо сразу, пока семечки не размокли.

