

Кулинарная суббота: Рыбные котлеты с маскарпоне



1 ноября, 2014

Маскарпоне, итальянский сливочный сыр. Довольно жирный сыр, но для котлеток требуется совсем немного и существенно улучшает вкус. Такие мелкие кулинарные хитрости, как добавить маскарпоне в котлеты, или каплю трюфельного масла в простые жареные шампиньоны, или горстку слабо обжаренных миндальный орешков в зелёный салат, делают блюдо изысканным, а обед триумфальным.



Ингредиенты:

400г рыбного филе

1 яйцо

50г маскарпоне

1 маленькая луковичка, измельчить

соль, перец, по вкусу



Приготовление:

- Рыбу порезать кусочками и пропустить через мясорубку или размолоть в фуд-процессоре.
- Лук притушить в небольшом количестве масла.
- Добавить в фарш яйцо и сыр и размешать, добавить обжаренный лук. Посолить и поперчить



- Насыпать в тарелку хлебные крошки или панировочные сухарики. Сформировать котлетки, обвалить их в хлебной крошке.
- Разогреть духовку до 200 гр. С.

- Разогреть сковородку с маслом, выложить на неё сформированные котлетки и обжарить их до золотокоричневой корочки по 3-4 минуты с каждой стороны на среднем огне.
 - Убрать сковородку в духовку на 15 минут.
- (оригинальная идея взята у <http://nelly-z.livejournal.com/>)

p.s. только не думайте, что майонез может заменить маскарпоне. С майонезом блюдо не будет нежным и вообще другой получится совсем другой вкус.

Хороших выходных!
Уайта.

О лечении псориаза с помощью портативного источника UVB NB



3 ноября, 2014

*В форуме есть большой раздел [Лучевая терапия \(фототерапия\) в лечении псориаза](#), где обсуждается облучение ультрафиолетом всех видов, лампы, лазеры, солярии, PUVA, UVB, комбинированное светолечение и многое другое, относящееся ко всем видам фототерапии. Сегодня участник форума **Денис87** на основании собственного опыта оценивает плюсы и минусы лечения ограниченного псориаза с помощью портативного источника UVB NB (311 нм), в его случае - прибора Dermalight.RU с насадкой-гребнем, в просторечии - с "расчёской".*



Закончил курс лечения с помощью портативного источника UVB NB, в моём случае - т.н. Dermalight.RU.

Основные выводы:

Во-первых, к вопросу о качестве. Расчёска действительно из ужасно дерьмовой пластмассы сделана, у меня точно так же расплавились перегородки (но с двух сторон), пришлось рукодельничать.

Во-вторых, температура у лампы приличная и обжечься можно как нечего делать, а держать лампу на весу по 1,5 часа в день — это мазохизм. Расчёска позволяет прижимать лампу, и рука практически расслаблена. Я на новое пятно навёл лампу на 3 минуты, к которым привыкли мои остальные пятна, и долго корячился, так как кожа сгорела и слезила кусками, вот тебе и 9 Вт.

В-третьих, лампа действительно эффективна. Я был немного скептически настроен, т.к. курортотерапия мне помогает, но не так чтобы очень. Но лампа, к моему удивлению, к концу третьей недели убрала все проявления (кроме ВЧГ). Что самое странное, так это то, что там, где были высыпания в виде множества мелких бляшек, осталась какая-то одна особо упорная, которая никак не хочет сходить, все её товарищи погибли, а она упорно стоит.

В-четвёртых, что касается ВЧГ. Через длинные волосы эффект действительно практически нулевой. НО!!! Лампа позволяет без всяких жирных субстанций убрать псор по периметру, т.е. за ушами, на лбу, на шее, что согласитесь, уже здорово. Это позволяет в дальнейшем постричься покороче и продолжить облучения, как, собственно, я и сделал. В итоге по бокам, там, где удалось состричь без всяких эстетических неудобств волосы до 5 мм, псориаз полностью побеждён, а там, где волосы 1,5 см и длиннее, эффект слабый.

Теперь хотел бы сказать об основных минусах прибора.

По прибору:

- 1) Шнур мог бы быть и подлиннее, человек проводит с данным агрегатом по несколько часов, и проводить их у розетки не очень-то удобно.
- 2) Прибор тяжеловат, не скажу, что он тяжёлый, но его однозначно можно было сделать легче, особенно это чувствуется при расчёсывании головы.
- 3) Почему нет кнопки выключения таймера?
- 4) И ещё раз о расческе, она ужасна и если бы я был девушкой или руки росли из жопы, то через 52 дня после применения расчески её можно было бы выкидывать.
- 5) Ребята, вы охренели с такой ценой и ТАКИМ качеством!

По процессу:

- 1) Тяжело ежедневно выделять от 1 до 2,5 часов на освещение, но что поделаешь... Это лучше многих других вариантов.

По лечению:

- 1) Эффект кажется очень недолговечным (но пока мало времени прошло и не могу точно сказать)
- 2) Малоэффективна для ВЧГ.
- 3) Со временем становится как-то стрёмно за шкуру, особенно после нескольких ожогов.

Фото, цитаты, афоризмы



7 ноября, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Зима пришла... Благовещенск, 29.X.2014. Фото: ddSat

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#139

глеб

Здравствуйте, коллеги по сверхмощному иммунитету.

морошка

Чтобы выпивать достаточно воды, надо иметь работу, построенную вокруг сортира.

Rekorb

... если тема прёт, надо переться, если не прёт, так и фиг с ней!

Andget

... памятуя про сезон дождей и возможную невозможность купаться.

Медведица

Потом несколько месяцев вспоминаю, как было вкусно и как после было плохо.

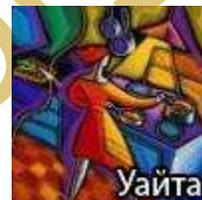
Аly187

А я по жизненной карме своей -- неотъемлемый конструктивный элемент дивана...

Львёнок

... в большинстве случаев женщины после короткого расцвета совсем не красавицы. И ничего. Кому-то нужны.

Италия - Хорватия 2014. Часть 3



9 ноября, 2014

Продолжение... (начало см. в пред. выпусках)

Из Венеции в Хорватию можно добраться очень удобным скоростным паромом, всего 4 часа, и ты на месте. Место в нашем случае было городком под названием Ровинь, на полуострове Истрия. Город был основан римлянами, как и вся современная цивилизация. Потом переходил из рук в руки, подчиняясь очередной волне захватчиков. Как кто-то сказал на хорватском форуме, "Мой прадед жил под австрийцами, дед под итальянцами, отец под коммунистами, я под хорватами, мой сын будет жить в Европейском союзе, и всё это происходит в одном доме." Такая смесь перемен и стабильности привели к возникновению уникального этноса: дети в школе учат романский (итальянский) и славянский (хорватский) языки, при этом азбука латинская, не кириллическая. Слова и произношение понятны в силу близости к русскому, но буквы из латинского алфавита, как будто все поленились проинсталлировать драйвер кириллицы и пишут транслитерацией. Но все равно всё понятно.

Мы приплыли поздно вечером и сразу были очарованы старым городом...



www.ps

Сразу поразило понимание языка



WWW.PSOIA.NET

Брусчатка и старые "настоящие" дома



© www.psora.net

et.org

Частью очарования мы обязаны совершенно великолепным ужином, рыбное блюдо на двоих и немного местного белого вина.

Прошу прощение за неудачное фото, но сделано было наспех, потом что есть такую еду надо просто сразу. Приготовлено было так что я была приятно шокирована. Каждое! каждое кушанье на этом блюде шипело как только снятое со сковородки! Рыба обжигаящая, 3х сортов, креветки 3х сортов, кальмары, и даже каленая картошечка.



Надо сказать, нам так понравилось, что мы пришли туда еще пару раз, ни разу не разочаровались, подружались с шеф поваром и официантами (братья хорваты, разумеется нашли общий язык!), угощали нас сливовицей, в общем расстались друзьями. К слову сказать цены в 2 раза дешевле Италии при отменном качестве! Друзья хорваты:



www.psora.net

На следующий день поил дождь. Нет, ДОЖДЬ, проливной и холодный! Мы попытались погулять, забралась на колокольню, но через пару часов на нас не осталось сухой нитки.



www.psora.net

Промокли насквозь, разве что куртки удержали часть воды. Даже наши австралийские кожаные шляпы не выдержали, см фото.



Квартирка, где мы жили. 300 ? 500 ? летнее здание, потолки, стены, все настоящее, и в меру осовременено, т.е. ванна сверкающая и современная, маленькая современная кухонька. Все аккуратно, и с любовью вписано в старое здание.

Сушимся после ДОЖДЯ, вообще то, что падало с неба дождем трудно назвать, небесный водопад пожалуй уместнее. п.с. кроссовки сохли под потолком дня два.



Вечером немного распогодилось, и некоторые (я) купались невзирая на уже мелкий дождь. А как же! Море — это лечение, погода - непогода, надо! И с превеликим удовольствием. Кстати, после дождя вода была теплющая. Разумеется, в море я была одна.

Как говорит моя подруга "спиной к окну и на закате дня я весьма недурна!"



WWW

Конечно, закаты при такой погоде были необыкновенные!



www.psora.net

Утро следующего дня опять встретило нас мелким дождем. Мы еще не знали, что 90% нашего путешествия по Хорватии будет начинаться такими словами. Разве что прилагательное "мелкий" иногда заменялось на "проливной".



© www.psora.net

WWW.PSORA.NET

Старый город. Дома 13 века? 14? 15? ... обалдеть! Стены меняются, а жизнь продолжается!



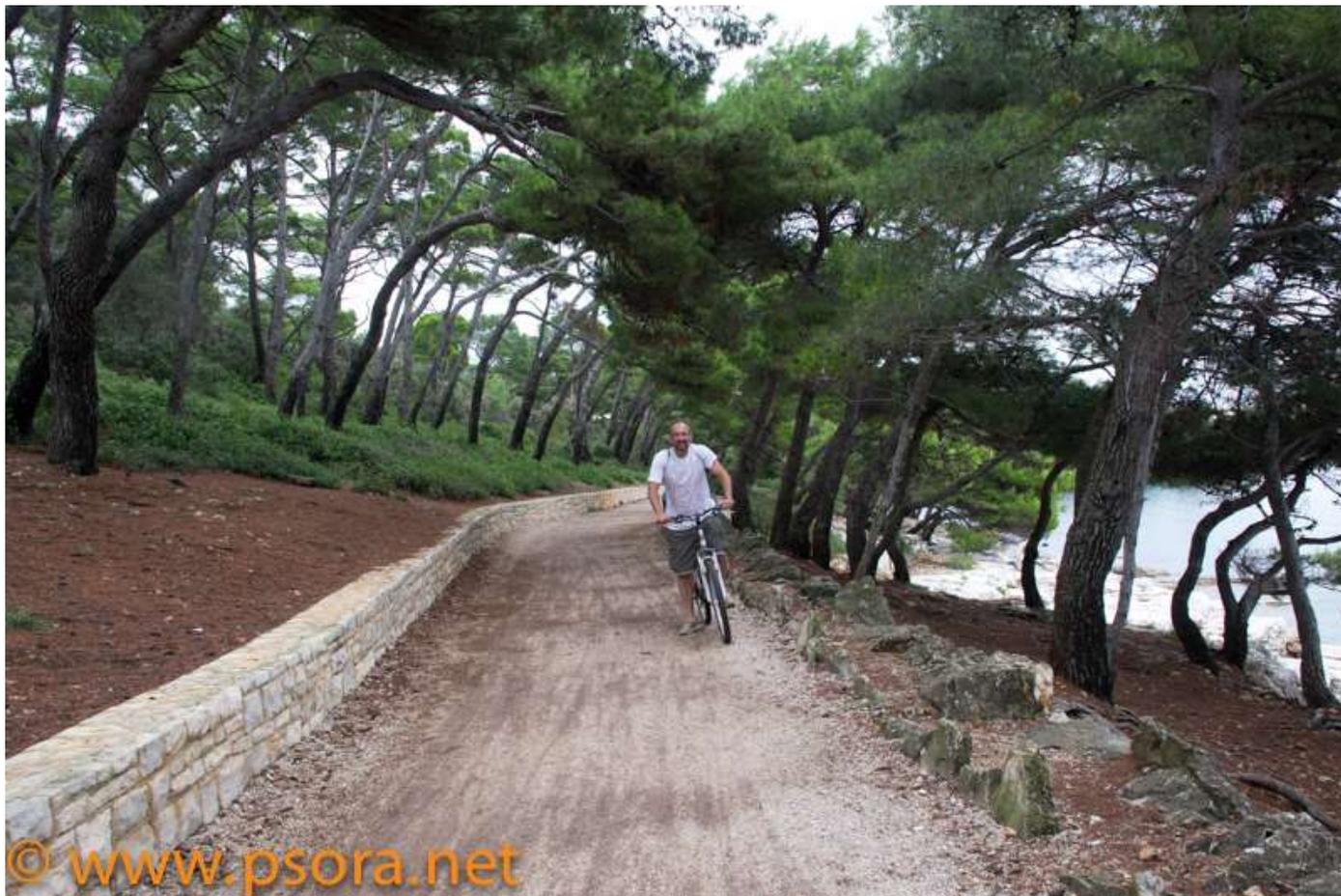
Дворик возле нашей квартирки.



© www.psora.net

www.psora.net

Тем не менее мы взяли велосипеды и славно покатались по прекрасному парку. Действительно, это стоит сделать. Город маленький, обойти его можно за день и не раз, так что прогуляться по парку приятное развлечение.



www.psora.net

Мелкие радости как пляж со "скульптурками" сделанными проходящими туристами. Из камней разные башенки.



www.psora.net

И, конечно, купание, купание. Пляжей много, есть уединенные,



www.psora.net

g

есть с зонтиками и кафе, кому что нравится.



В общем, великолепное место для курортотерапии!
Уайта.

О применении дерината при псориазе

13 ноября, 2014

В форуме существует раздел "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)", где участники делятся собственным опытом применения трав, неофициальных (в т.ч. самодельных) мазей, разнообразных народных рецептов, средств и методик нетрадиционной медицины для снятия симптомов псориаза и псор. артрита. Деринат при псориазе представляет собой неспецифическое средство, тем не менее приводя иногда к определённым положительным результатам лечения, ниже отзывы участников форума.

Albasov

Я много раз делал курсы дерината внутримышечно и - безуспешно с точки зрения лечения псориаза. Один раз был эффект, но это было связано с режимом питания (почти по Пегано). Лучше деринат вводить вместе с лидокаином. Лидокаин будет проводником и больно не будет, это советует производитель. Но вообще толку - ноль с точки зрения лечения псориаза...

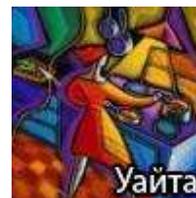


Сергей++

На основании опыта не соглашусь в отношении отсутствия эффективности дерината. Эффект отмечается в виде побледнения и исчезновения бляшек. Лучше сочетать в/м введения с дополнительными аппликациями дерината (взять из флакона для капельной формы препарата). Ещё один момент: деринат совершенно безболезненный препарат в настоящее время, т.к. производитель поменял концентрацию раствора с 0,1% на 0,9% хл. натрий. Хотя конечно, справедливо будет отметить, что всех проблем заболевания и у всех людей деринат не решает и не может решить. Поскольку до сих пор неясен до конца патогенез псориаза, заболевание полиэтиологично. Но повысить качество жизни - это абсолютно реально. Моя знакомая вполне определённо отмечала очень хороший эффект дерината у больных с поражениями ногтевых пластинок. После курса из 10 в/м инъекций их состояние значительно улучшилось. Думаю, как и во многих других случаях, надо подбирать индивидуальные варианты лечения. Деринат, на мой взгляд, является хорошим препаратом для сопроводительной терапии, повышающим качество жизни во многих случаях. Жалко, что производитель пока не выпускает форму лекарства в виде спрея, хотя анонс был. При сочетанной терапии (в/м + аппликации) можно рассчитывать на более длительный эффект ремиссии.

Ещё о деринате при псориазе - на стр. <http://www.e-apteka.ru/derinat/site/howto.html> . Механизм действия не вполне ясен.

Кулинарная суббота: Рыба, тушёная с луком



15 ноября, 2014

Проще не придумаешь! А результат необыкновенный!

Было такое замечательное сообщество "cook-talk". Увы, более не существует. В свое время я там нашла несколько чудесных поваров и записала их рецепты. Этот рецепт от грузинской девушки Милены. Как она написала, "Рыба получается ароматная, нежная и нравится детям". Действительно, от долгого тушения резкий запах рыбы смягчается, в общем, попробуйте, не пожалеете! Я так точно повторю, и не раз, особенно с недорогой замороженной рыбой.



Ингредиенты ::

Рыба - 500 - 700 грамм(лучше брать филе) .

Лук - две крупные головки

Лавровый лист - 6 листиков

Душистый перец - 8 горошин

Черный перец - 10 горошин

Соль

Оливковое масло - примерно треть стакана

Вода - кофейная чашечка

Приведенные здесь количества продуктов - примерные, их можно варьировать по собственному вкусу, испортить это блюдо неправильными пропорциями - очень трудно

Рыбу очистить, порезать на куски. Лук порезать крупными кольцами или полукольцами.



Далее нужно выкладывать все слоями. Рассчитайте заранее, сколько примерно слоев рыбы у вас может получиться и поделите все продукты на соответственное количество частей.

На дно маленького чугунка (16-18 см в диаметре) налить немного оливкового масла, и выложить слой нарезанного лука так, чтобы дно было целиком закрыто.



На слой лука выложите слой рыбы, предварительно смазывая каждый кусок со всех сторон солью. Уложите на рыбу 3 лавровых листика, 4 горошинки душистого и 5 горошинок черного перца.

Накройте рыбу слоем лука, полейте лук небольшим количеством оливкового масла.

Затем снова положите рыбу (не забудьте о соли!), оставшиеся специи, накройте опять луком и полейте его оставшимся маслом.

Под конец осторожно добавьте в казанок кофейную чашечку воды и поставьте его на огонь.

Примерно полчаса - 40 минут тушите рыбу на среднем огне, под закрытой крышкой, после чего откройте крышку и поддержите казанок еще минут 20 - 25 на низком огне, чтобы жидкости в ней осталось совсем немного (жидкости должно быть столько, чтобы рыба была в густом соусе).



Уайта.

"Справиться с псориазом - можно" (Истории ремиссий..., ч. 25)



17 ноября, 2014

*Избранные сообщения участников форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, о провоцирующих факторах как возможных причинах рецидивов. Сегодня **Rok022** рассказывает свою историю - что ему помогло справиться с псориазом и обеспечить приемлемое состояние кожи.*

Решил написать свою историю о том, как я за месяц-полтора убрал с тела практически все бляшки. Лет 15 назад у меня появился псориаз. Тогда мне было 18-19 лет. На голених появились небольшие пятна. Моё мнение: псориаз появился в результате стресса. После посещения врачей был поставлен диагноз - псориаз. Нашли хорошего врача, который составил курс лечения: уколы, специальную мазь сделали, в общем, прошло через какое-то время. Лет через несколько дал о себе знать опять. Особо лечением не занимался. Очаги поражения - в основном голени, немного локти.

Пришлось забыть про пляжи, сауны, ограничить до минимума близкие контакты с девушками, в общем, чувствовал себя, мягко скажем, некомфортно... В итоге бляшки на голених начали объединяться в одну большую, в длину где-то 10 и более см, в ширину тоже около 10 см. Небольшие пятна, но много на ягодицах, средние на локтях, частично небольшие по телу. О рубашках с короткими рукавами и о шортах даже не думал, показывать эту хрень не хотел никому... Солнце очень помогало, но загорать по известным причинам возможности не было. Как чувствовал себя - описать сложно, тот кто болеет, понимает, как это... Забегу немного вперед... Сейчас бляшек практически нет, можно хоть в сауну, хоть на пляж... С чего началась моя борьба с псориазом? Встретил я девушку одну, влюбился, начались у нас отношения... вот тут-то я призадумался всерьёз. Что-то объяснять желания не было вообще, она всё заметила бы через какое-то время... Этого я допустить не мог никак, в результате - появилось огромное желание псор задавить... времени мало, тем более было лето, пару раз отмазывался от поездки на пляж, хорошо, лето холодное было... Но как это сделать - тоже непонятно... Однако желание было огромное... начал читать литературу, форумы, думал сходить к врачу, но как-то не получалось... ездил по реке сплавливаясь, верх туловища хорошо загорел, ноги немного, (загорать надо!!! - это хорошо помогает).

Начал с пищи, постарался исключить жирное, жареное и т.п., недели 2 так питался, похудел, исключил на какое-то время алкоголь, пил витамины Б6, эссенциале форте, кальций... Ванны с морской солью - через день, большой бокал 300-400 мл на ванну, предварительно растворив в этом бокале. Бляхи мазал салициловой мазью (стоит копейки в аптеке), заматывал пищевой плёнкой и ходил, не снимая по 10-15 часов, а иногда и сутки не снимал плёнку. Перед принятием ванны мазал дёгтем берёзовым минут на 15, мылом пользовался детским и с дёгтем. Шампунь тоже с дёгтем использую. Также иногда смазывал настойкой золотой ус на самогоне, но это редко. В пленке ходил практически каждый день, еще и спал в ней. Иногда делал перерывы, часов на 10-15, не мазал вообще. Мазать лучше после принятия ванны, когда кожа распарена.

Через неделю был заметен результат - бляхи стали бледнее, кожа гладкая. Решил я дальше посмотреть, что получится из этого всего... В итоге большие бляхи начали делиться на более мелкие, тускнеть на ягодицах, локтях, в конечном итоге сейчас блях не видно вообще, единицы на локтях то появляются, то пропадают. **Кожа чистая процентов на 99.** Девушка так и не знает, что у меня что-то было... На голених кожа немного темнее - там, где были большие пятна. Со стороны не видно. Ещё считаю важным моментом внутреннее

состояние. Стрессы, конечно, были, но много проводил времени с девушкой своей, что, естественно, положительно сказывалось на моём внутреннем состоянии. Сейчас не мажу ничем, хотя думаю, что надо иногда, чтобы не вылезал... Веду нормальный образ жизни... сейчас можно легко пойти в сауну, баню, бассейн.

Вывод мой таков: справиться с псориазом - можно, нужно только проявить свою волю, и чтобы было огромное желание! Тогда невозможное становится возможным, что и было проверено на себе... У меня получилось, у вас получится тоже, главное - очень этого захотеть. Написать об этом решил, хотя на форумах типа этого не общался никогда. Может, кому-то поможет такая вот методика..., если поможет, буду только рад.

Да, кстати... Не трогайте при псориазе гормональных кашек!



19 ноября, 2014

Участник [форума help](#) :

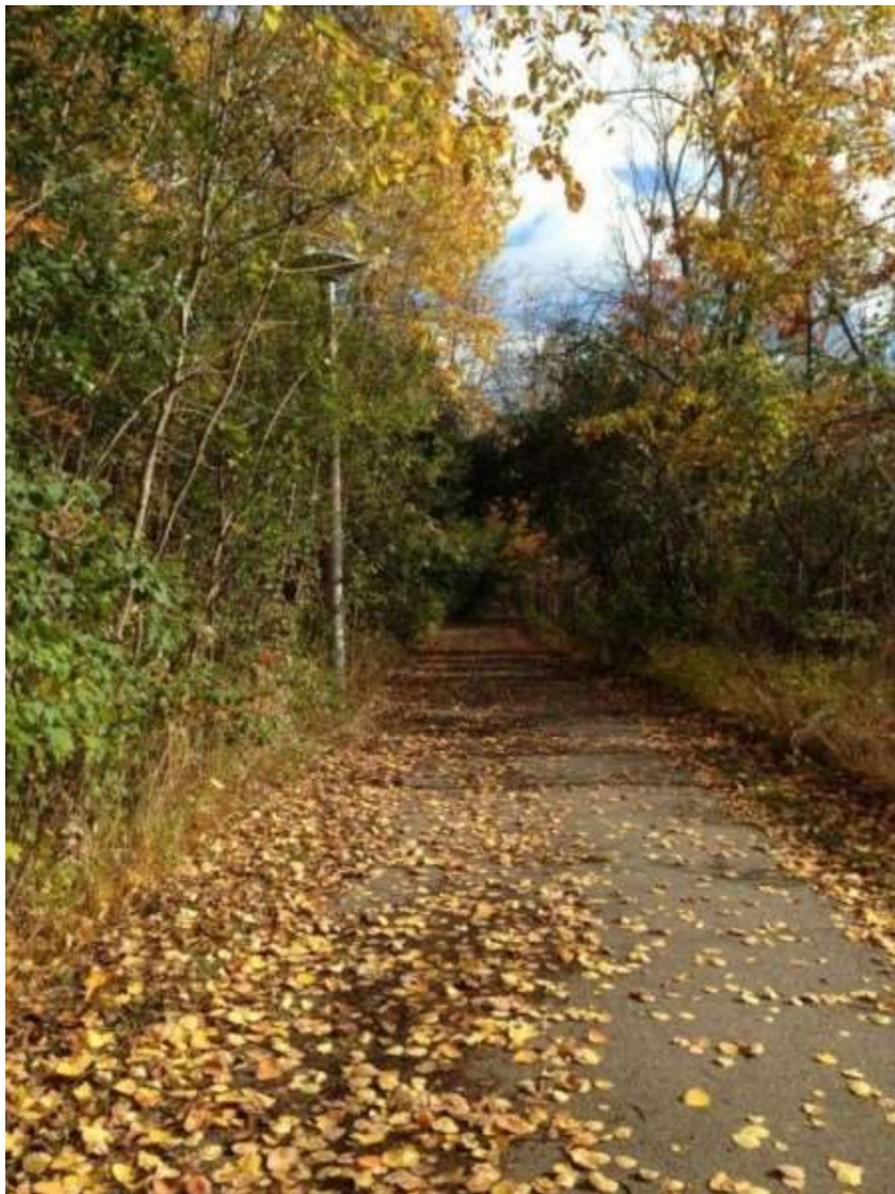
Псориатиков за попытку потрогать бетаметазон надо лупить по рукам, как ребёнка, трогающего кашку на улице.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 140



21 ноября, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Последние денёчки, всё быстро облетает...". Канада, конец октября. Фото: **Уайта**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#140

глеб

... если есть конкретный выход, то должен быть не менее конкретный вход.

Аly187

Надеюсь, не будет расценено как флуд, ибо для меня сказанное имеет очень глубокий мировоззренческий смысл...

soul

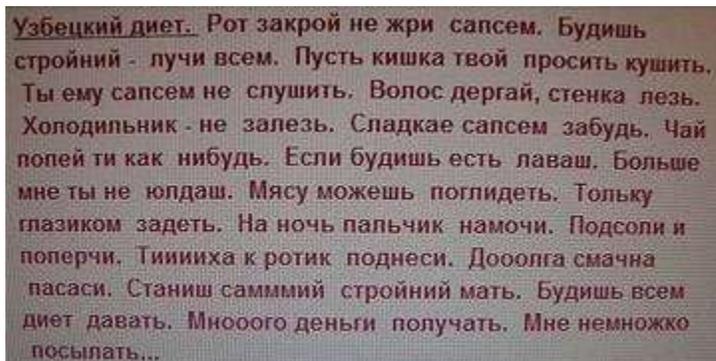
... женщина - рентген, приходишь к ней - она смотрит на тебя и говорит все твои болезни.

Elle

"Из животных никто не пострадал". Ела баранину.

RedMen

Вот вам идеальная система питания, а вы мучаетесь:



Узбекский диет. Рот закрой не жри сапсем. Будишь стройний - лучи всем. Пусть кишка твой просить кушить. Ты ему сапсем не слушать. Волос дергай, стенка лезь. Холодильник - не залезь. Сладкае сапсем забудь. Чай попей ти как нибудь. Если будишь есть лаваш. Больше мне ты не юлдаш. Мясу можешь поглядеть. Только глазиком задеть. На ночь пальчик намочи. Подсоли и поперчи. Тииниха к ротик поднеси. Дооолга смачна пасаси. Станиш саммий стройний мать. Будишь всем диет давать. Мнооого деньги получать. Мне немножко посылать...

Львёнок

Тиосульфата я почему-то боюсь. Слишком сильное средство. Из прошлых веков.

Rekorb

Понять реально танец и музыку 85% функционеров из партии и КГБ не позволяли слабые умственные способности, люмпенское происхождение и отсутствие духовного и гуманитарного развития. Однако красивых баб любили все.

Одна маленькая одесская улочка



23 ноября, 2014

Мои редкие отпускные поездки практически никогда не похожи одна на другую. Это и разные места, и разный ритм отпуска, и разный собственный подход к поездке. Я люблю групповые организованные туры за то, что тебе не надо думать, чем занять свой день, всё уже решено и распланировано. Я люблю размеренный пляжный отдых, когда не надо никуда спешить, а можно полностью отдаться неге и расслабленности. Я люблю ехать куда-то с чётким планом на каждый день отдыха, списком, что я хочу посмотреть и где побывать. И не меньше я люблю поездки, когда планируешь свой день с вечера накануне или даже утром за чашечкой утреннего кофе. Так было в этот раз, в Одессе. Когда я садилась в поезд, в моём обязательном списке были только прогулка по любому пляжу, Потёмкинская лестница, прогулка по Дерibasовской, посещение знаменитого Одесского оперного театра и поездка в Свято-Успенский мужской монастырь к преподобному Кукше, но это другая часть отдыха, совсем не туристически-развлекательная.

В этот день я собиралась к морю, причём не просто к морю, а на пляж Ланжерон. Жить в отеле в самом центре города оказалось очень удобно, в пешей доступности очень много красивых улочек и интересных

мест. И так, пляж, как туда добраться? Изучив карту (спасибо современным телефонам), я решила идти пешком, тем более путь пролегал через парк. Что может быть лучше для прогулки. 😊 Маршрут был примерно намечен, и я отправилась в путь с регулярными остановками - то сфотографировать, то посмотреть на карту.

Посмотрела чуть-чуть на проходную Одесского порта.



И пошла вверх по улочке под названием Карантинный спуск. И тут я краем глаза замечаю что-то на стене-заборе, поворачиваю голову и замираю, раскрыв рот от неожиданности, а потом начинаю бешено фотографировать...



На стенах с двух сторон улицы разворачивается целый фильм из жизни города прошлой эпохи. Фильм, от которого веет любовью авторов, желанием поделиться теплом с окружающими и сделать этот мир капельку добрее и счастливее. ❤️

WWW.PS



Смотрите, какая красота. 😊

www.ps



www.ps



www.ps



Подсознание заботливо окрашивает картинку уличными звуками. Гомон, смех и топот ребятишек...

www.psoranet.ru



www.ps



www.ps



... звуки скрипки...

www.ps



www.ps



... собачьи рычание и лай...

www.ps



www.ps



www.psoranet.com



www.ps



www.ps



... птичьи щебет, воркование и хлопанье крыльями...

www.psoranet.com



www.ps



www.ps



... уличные сплетни новости, обсуждаемые дворниками 🇺🇸...



... велосипедные звонки и шум проезжающих автомобилей...

www.p...



www.ps



www.ps



www.ps



... беззаботно играющая детвора...

WWW.PS



www.ps



www.ps



www.ps



... кошачье мурчание...

www.psoranet.com



www.ps



... стук сапожного молотка...

www.ps



... неспешный разговор за чашкой чая...

WWW.PS



... еле уловимый шёпот влюбленных...

WWW.PS



Ww.org

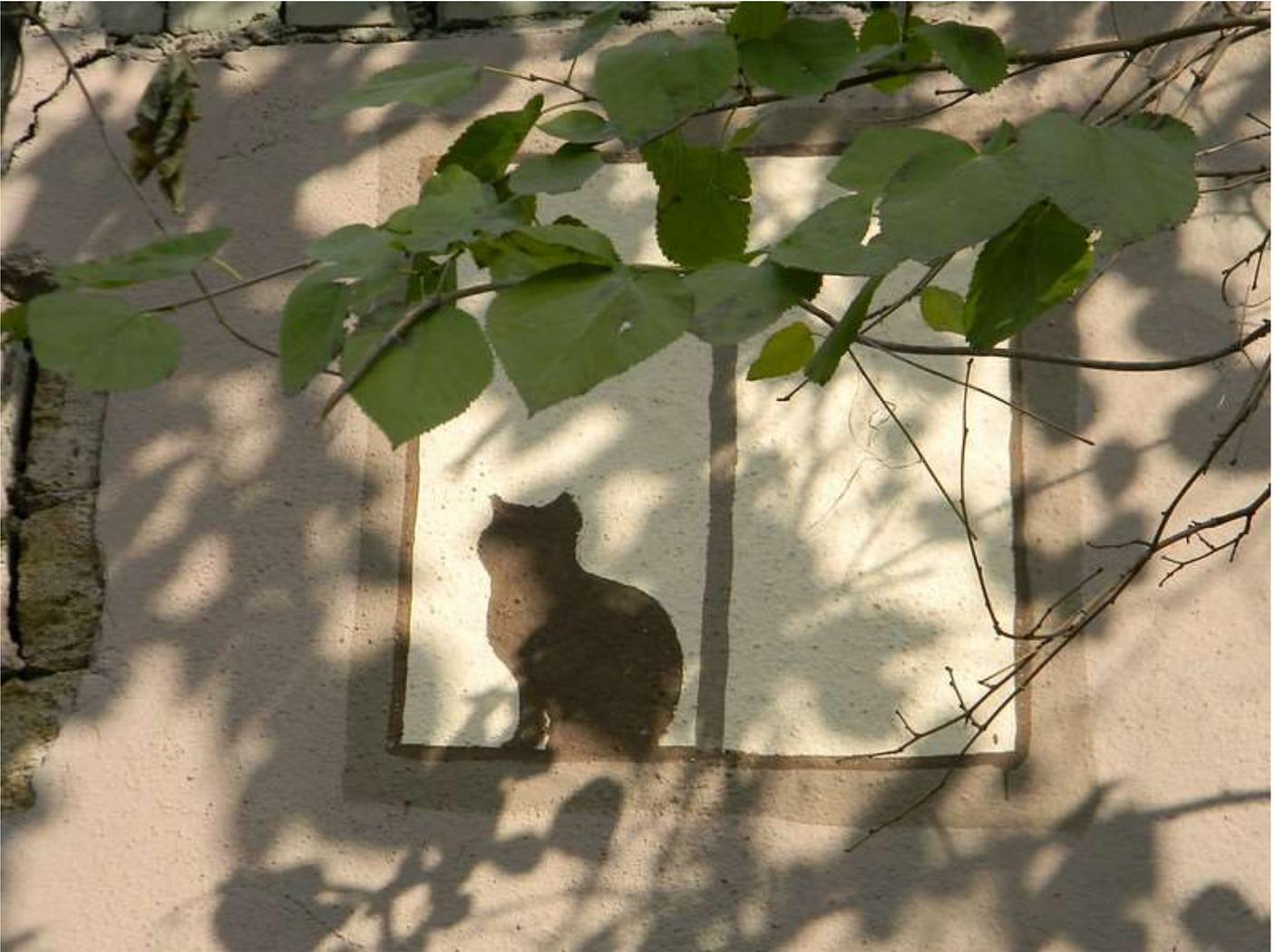
Ww



www.ps



www.ps



www.psoranet.com



www.psoranet.com



www.psoranet.com



Это место просто волшебное, я зависала на каждой сценке и смотрела-смотрела-смотрела... Я не знаю, кто это нарисовал, но люди, огромное вам спасибо, вы подарили окружающим такую красоту...

Опять банальное. Рекомендации (NKF) для пациентов с хроническим заболеванием почек



[dok_zlo](#)

25 ноября, 2014
(перепостил [psoranet](#))

Что такое почки и какова их роль в сохранении и поддержании здоровья?

Ваши почки – это два органа размером с кулак, напоминающие по форме бобы. Они расположены ближе к середине спины, чуть ниже грудной клетки. Почки выполняют функцию фильтра. Каждая почка состоит из миллиона мельчайших элементов – нефронов. Почки фильтруют около 230 литров крови ежедневно и в виде мочи выводят из организма приблизительно 2,3 литра продуктов выделения и избыточной жидкости.

Моча по двум трубкам, которые называются мочеточниками, проходит в мочевой пузырь, где она скапливается до момента мочеиспускания. Продукты выделения образуются в результате расщепления пищи и нормальной мышечной деятельности. Кроме выведения из организма продуктов выделения и лишней жидкости, ваши почки выполняют другие важные функции:

- регулируют количество жидкости в организме и других химических веществ в крови – натрия, калия, фосфора и кальция;
- выводят из организма лекарственные вещества и токсины;
- выделяют гормоны в кровь, что способствует нормальному процессу жизнедеятельности.

Эти гормоны:

1. регулируют кровяное давление,
2. стимулируют выработку эритроцитов,
3. способствуют укреплению костей.

Что такое хроническая почечная недостаточность?

Хроническая почечная недостаточность – это поражение почек в результате сахарного диабета, высокого кровяного давления и других заболеваний. Пораженные почки не способны выполнять функции, перечисленные выше. При развитии заболевания продукты жизнедеятельности организма накапливаются в крови, что является причиной плохого самочувствия. Заболевания почек могут вызвать осложнения – повышение кровяного давления, анемию (малокровие), хрупкость костных тканей, недостаточное питание и повреждение нервных волокон. Хроническая почечная недостаточность повышает риск возникновения заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Эти процессы могут развиваться медленно в течение длительного периода времени. Обнаружение заболевания и его лечение на ранних этапах могут предотвратить прогрессирование болезни. В случае серьезного ухудшения возможно возникновение острой почечной недостаточности, когда для поддержания жизни требуются диализ или трансплантация почки.

Что вызывает хроническую почечную недостаточность?

Существуют две основных причины возникновения заболевания – это сахарный диабет и высокое кровяное давление. Диабет развивается в случае, если уровень сахара в крови слишком высок; он вызывает поражение многих органов и мышц в организме, в том числе и почек, сердца, кровеносных сосудов, нервных окончаний и глаз. Повышенное артериальное давление, или гипертония, возникает при повышении давления крови на стенки кровеносных сосудов. Без надлежащего контроля высокое артериальное давление может привести к инфаркту, инсульту и хронической почечной недостаточности. Хроническая почечная недостаточность сама может являться причиной высокого кровяного давления.

Другие заболевания, влияющие на функцию почек:

- Гломерулонефрит – группа заболеваний, вызывающих воспаление и поражение фильтрационных элементов почек. Этот вид поражения почек является третьим по распространенности среди всех заболеваний почек.
- Наследственные заболевания, такие как поликистоз. Он приводит к появлению в почках крупных кист, которые повреждают ткани вокруг себя.
- Нарушения, возникающие в процессе развития плода в утробе матери. Например, сужения, препятствующие нормальному выведению мочи и приводящие к ее возврату в почку. Подобные патологии

приводят к инфицированию и повреждению почек.

- Волчанка и другие заболевания, поражающие иммунную систему.
- Закупорки, вызванные камнями в почках, опухолями или увеличением простаты у мужчин.
- Многократные инфекции мочевых путей.

Каковы симптомы хронической почечной недостаточности?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- быстрая утомляемость;
- невозможность сконцентрироваться;
- отсутствие аппетита;
- нарушения сна;
- возникновение спазмов во время сна;
- отечность стоп и щиколоток;
- припухлость вокруг глаз, особенно по утрам;
- сухость и раздраженность кожи;
- частые позывы к мочеиспусканию, особенно по ночам.

Кому угрожает хроническая почечная недостаточность?

Хронической почечной недостаточности подвержены люди любого возраста. Однако некоторые люди составляют группу особого риска. Опасность возникновения заболевания особенно высока в случаях, если:

- вы страдаете сахарным диабетом,
- у вас высокое артериальное давление,
- у вас в семье были случаи хронических заболеваний почек,
- вы достигли среднего возраста,
- вы принадлежите к группе людей с высокими показателями заболеваемости диабетом и гипертонией – афроамериканцам, латиноамериканцам, азиатам американского происхождения или американским индейцам.

Что делать, если мне угрожает почечная недостаточность?

Если вы находитесь в группе риска, проконсультируйтесь с врачом и пройдите обследование. Необходимо пройти следующие тесты:

- измерение артериального давления;
- анализ на содержание белка в моче (у здорового человека в моче белка нет). Поскольку это вещество является важным «строительным материалом» для организма, здоровые почки удерживают все отфильтрованные белки. При поражении почек белок попадает в мочу. Существуют различные анализы на определение содержания белка в моче. Постоянное содержание белка в моче (два положительных анализа на протяжении нескольких недель) может быть ранним признаком заболевания почек);
- анализ крови на уровень креатинина – продукта выделения, возникающего в результате нормальной мышечной деятельности. При поражении почек уровень креатинина в крови очень высок. Результаты анализа на уровень креатинина используются для определения скорости клубочковой фильтрации, или СКФ. СКФ является индикатором функции почек. Калькулятор СКФ можно найти на www.kdoqi.org.

Существуют ли другие анализы, помогающие определить хроническую почечную недостаточность?

Такие анализы существуют.

- Исследование мочи может выявить различные нарушения – наличие крови, белка, гноя, сахара или

бактерий в моче.

- Микроальбуминурия – это чувствительный тест на определение содержания в моче даже небольшого объема белка.
- Анализ на уровень креатинина определяет концентрацию мочи и способствует точному подсчету содержания белка.
- Тест на соотношение белка и креатинина устанавливает суточное количество выводимого белка. Этот анализ может проводиться вместо суточной пробы мочи.

Возможно ли предотвратить заболевание, даже если я нахожусь в группе риска?

Да. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу того, как снизить риск развития заболевания почек. Вам могут порекомендовать:

- проходить регулярные медицинские обследования;
- следовать назначенному лечению сахарного диабета и/или гипертонии;
- сбросить лишний вес, следуя здоровой диете и программе регулярных физических нагрузок;
- прекратить курить;
- избегать приема большого количества обезболивающих средств, продаваемых без рецепта;
- внести изменения в вашу диету, например, употреблять меньше соли или протеинов;
- ограничить употребление алкогольных напитков.

Что делать, если результаты анализов показали наличие хронической почечной недостаточности?

Чтобы назначить оптимальное лечение, вашему врачу потребуется уточнить диагноз и произвести оценку функции почек. Вас могут направить к специалисту для консультации и помощи в контроле заболевания. Могут быть предприняты следующие шаги:

- определение скорости клубочковой фильтрации (СКФ) – индикатора функции почек. Для определения СКФ не нужно сдавать дополнительных анализов. Ваш врач может произвести расчет на основании результатов анализа крови на уровень креатинина, вашего возраста, расы, пола и других факторов. СКФ поможет врачу определить стадию заболевания. СКФ – это лучший способ определения функции почек.
- УЗИ или компьютерная томография отобразят полную картину ваших почек и мочевых путей. Эти процедуры помогут определить, увеличены или уменьшены ваши почки, наблюдается ли их закупорка камнями или опухолями, есть ли нарушения в структуре почек и мочевых путей.
- Биопсия почек включает анализ мельчайших частей почечной ткани под микроскопом. Эта процедура выполняется при некоторых заболеваниях с целью: – постановки точного диагноза – определения степени поражения почек и планирования лечения.

Что включает в себя лечение хронической почечной недостаточности?

План лечения зависит от стадии заболевания и других проблем со здоровьем. Лечение может включать следующие шаги:

- контроль других проблем со здоровьем. У вас могут быть и другие заболевания (например, диабет или высокое артериальное давление), поражающие почки. Одной из основных целей лечения является обеспечение соответствующего контроля этих заболеваний. Ваш врач может назначить прием ангиотензин-конвертирующего фермента (АКФ), ингибиторов или блокаторов ангиотензиновых рецепторов. Исследования показали, что подобные лекарственные средства помогают защитить почки. Вам могут потребоваться и средства для контроля высокого артериального давления. Если ваш вес превышает норму, для снижения кровяного давления врач может порекомендовать вам придерживаться диеты, а также ограничить употребление соли. Если вы страдаете диабетом, необходимо контролировать уровень сахара в крови, четко следовать диете и принимать все прописанные врачом препараты.

- предупреждение заболеваний сердца. У людей, страдающих почечной недостаточностью, высока вероятность возникновения болезней сердца. Для предотвращения подобных проблем очень важно контролировать развитие диабета и гипертонии. Анемия (малокровие) также может привести к поражению сердца, поэтому ее тоже следует лечить. Для лечения анемии врач может прописать вам прием гормона эритропоэтина и железосодержащих средств. Для снижения уровня холестерина вам могут порекомендовать диету, постоянные физические нагрузки и, возможно, специальные препараты. Курение усугубляет заболевания почек и сердца, и вам потребуется избавиться от этой вредной привычки. В зависимости от симптомов врач может назначить дополнительное исследование сердечной функции.
- лечение осложнений почечной недостаточности. Почечная недостаточность может вызывать такие осложнения, как анемия и болезни костных тканей. В дополнение к лечению анемии эритропоэтином и железом вам необходимо следовать рекомендациям по поддержанию здоровья костей – например, ограничивать объем пищи с высоким содержанием фосфора, принимать с едой фосфатсвязывающие вещества и витамин D.
- контроль прогрессирования заболевания. Ваш врач будет регулярно проверять СКФ, чтобы убедиться, что болезнь не прогрессирует. В этом помогут анализы крови. Время от времени следует проверять уровень белка в моче. Анализы на питательные вещества покажут, получаете ли вы достаточное для поддержания общего здоровья количество протеина и калорий. Врач может назначить диету с ограниченным содержанием протеинов, поэтому вам потребуется получать калории из других источников. Вас могут направить к профессиональному диетологу, который поможет разработать рацион таким образом, чтобы вы получали правильное питание в нужных количествах.

Можно ли предотвратить прогрессирование заболевания?

Это вполне возможно. Целью вашего лечения является замедление или предотвращение развития почечной недостаточности. Для разработки индивидуального плана лечения ваш врач может проконсультироваться со специалистом. Успешность достижения этой цели зависит от:

- стадии, на которой было диагностировано заболевание и начато лечение. Скорость клубочковой фильтрации (СКФ) является лучшим тестом для определения функции почек и стадии заболевания. Чем раньше было выявлено заболевание почек и начато лечение, тем выше шансы остановить или замедлить его развитие.
- того, насколько точно вы придерживаетесь плана лечения. Вы – главный член группы медобеспечения. Постарайтесь получить всю возможную информацию о хронической почечной недостаточности и ее лечении и строго придерживайтесь всех этапов лечения. Узнавайте у доктора результаты ваших анализов. Следите за скоростью клубочковой фильтрации, чтобы знать, на какой стадии находится ваше заболевание.
- Причины заболевания. Некоторые нарушения контролировать достаточно сложно.

Каковы последствия прогрессирования заболевания?

Если заболевание прогрессирует, и скорость клубочковой фильтрации (СКФ) падает ниже 30, вам необходимо проконсультироваться с врачом по поводу методов лечения почечной недостаточности. Потребуется посетить специалиста по заболеваниям почек (нефролога). Возможно, нефролог уже осматривал вас и участвовал вместе с вашим терапевтом в разработке плана лечения. Специалист может помочь справиться с заболеванием и предоставит вам всю информацию о почечной недостаточности, необходимую для выбора оптимального лечения, на основании:

- вашего состояния;
- стиля жизни и личных предпочтений.

Если СКФ опустилась ниже 15, следует начинать лечение острой почечной недостаточности. Существует два

результативных метода этого заболевания – диализ и трансплантация почки.

Диализ – это процедура вывода продуктов выделения и избыточной жидкости из крови. Существуют два вида диализа – гемодиализ и перитонеальный диализ. При гемодиализе кровь очищается внутри организма, проходя через специальный фильтр, называемый искусственной почкой или диализатором. При перитонеальном диализе кровь очищается при помощи специального раствора, вводимого и откачиваемого из брюшной полости.

Трансплантация почки включает операцию по замещению поврежденной почки донорской. Донорский орган может быть получен от умершего или живого донора – им может стать близкий родственник, друг или, возможно, незнакомый человек, пожелавший пожертвовать почку любому, кому требуется трансплантация (непрямой донор).

После трансплантации необходимо ежедневно принимать специальные препараты, чтобы организм не распознал «чужеродный» орган и не отторг его. Ваш врач поможет определить, какой из вариантов является оптимальным в вашей ситуации.

Как справиться с хронической почечной недостаточностью?

Диагноз «хроническая почечная недостаточность» принять нелегко. Вам и вашей семье придется изменить стиль жизни, чтобы приспособиться к заболеванию и лечению. Важно осознавать, что вы не боретесь с болезнью один на один. Вам помогает опытная команда медиков-профессионалов. Стоит побеседовать с людьми, которым поставлен такой же диагноз. Свяжитесь с местным филиалом Национального почечного фонда и узнайте, есть ли у них группа поддержки.

Постарайтесь получить всю возможную информацию о заболевании и его лечении. Зная, чего ожидать и чем можно помочь, вы будете чувствовать себя увереннее. Национальный почечный фонд предоставит вам все возможные ресурсы и информацию.

Где можно получить подробную информацию?

Проконсультируйтесь со своим врачом. Ваш врач может направить вас к профессиональному диетологу, прошедшему специальную подготовку по разработке диет для людей с заболеваниями почек.

Следует запомнить...

- почки выполняют многие важные функции для поддержания вашего здоровья. Они выводят продукты жизнедеятельности организма и избыточную жидкость, поддерживают баланс воды и химических веществ, выводят из организма медикаменты и токсины, выделяют важные гормоны, необходимые для регуляции кровяного давления, вырабатывают эритроциты и поддерживают здоровье ваших костей.

- при хронической недостаточности ваши почки постепенно теряют способность выполнять свои функции. Две главных причины возникновения болезней почек – это сахарный диабет и высокое кровяное давление.

- если вы находитесь в группе риска, проконсультируйтесь с врачом и пройдите обследование. Вам предстоят три простых анализа: измерение артериального давления, анализ на наличие белка в моче и анализ крови на креатинин. Эти анализы необходимы для определения скорости клубочковой фильтрации (СКФ) – индикатора функции почек (калькулятор СКФ находится на www.kdoqi.org) или <http://www.evrika.ru/show/6391>

- Узнайте в местном филиале Национального почечного фонда, действует ли в вашем районе Программа раннего определения заболеваний почек (KEEP), позволяющая пройти бесплатное обследование.

- постоянное присутствие белка в моче является ранним признаком хронической почечной недостаточности. Два положительных анализа на протяжении нескольких недель свидетельствуют о постоянном присутствии белка в моче.
- при обнаружении белка в моче ваш врач должен определить причину и оценить функцию почек. Для определения стадии заболевания необходимо произвести расчет СКФ, пройти УЗИ и компьютерную томографию, и, в некоторых случаях, биопсию почки.
- скорость клубочковой фильтрации (СКФ) также помогает врачу определить стадию заболевания. СКФ высчитывается на основании результатов анализа на креатинин, возраста, расы, пола и других факторов.
- Если вам поставили диагноз «хроническая почечная недостаточность», очень важно получить исчерпывающую информацию о заболевании и его лечении. Вы – главный член группы медобеспечения. От того, насколько строго вы придерживаетесь плана лечения, зависит его эффективность.
- Отслеживайте свои показатели. Спрашивайте у лечащего врача о результатах важных анализов и тестов (например, СКФ) и следите за ними.
- План лечения зависит от стадии заболевания и других проблем со здоровьем (см. «Что включает в себя лечение хронической почечной недостаточности?»)
- Во многих случаях ранняя диагностика и лечение заболевания могут замедлить или остановить развитие хронической почечной недостаточности. Однако если заболевание прогрессирует и приводит к острой почечной недостаточности, существуют два результативных способа лечения – диализ и трансплантация почки.

Проверьте свои знания... Ответьте на вопросы этого теста

1. Единственной задачей ваших почек является выведение продуктов жизнедеятельности и избыточной жидкости из организма (да-нет)
 2. У людей, страдающих диабетом или гипертонией, опасность развития хронической почечной недостаточности выше.
 3. У людей с хронической почечной недостаточностью всегда много симптомов заболевания.
 4. Афроамериканцы менее подвержены развитию хронической почечной недостаточности.
 5. Хроническую почечную недостаточность можно диагностировать по результатам простых анализов крови и мочи.
 6. Ранняя диагностика и лечение могут предотвратить развитие болезни.
 7. Постоянное присутствие белка в моче является ранним признаком хронической почечной недостаточности.
 8. Лучший способ узнать, как работают почки, – рассчитать скорость клубочковой фильтрации (СКФ).
 9. Анемия и заболевания костей – распространенные осложнения хронической почечной недостаточности.
 10. Людям с хронической почечной недостаточностью не угрожает возникновение заболеваний сердца.
- Смотрите ответы ниже.

Узнайте больше о показателях лабораторных анализов

Все или некоторые из приведенных ниже анализов могут быть использованы для определения уровня обмена веществ и общего состояния вашего организма. Проконсультируйтесь с вашим врачом и группой диализа, какие из этих анализов вам следует проводить, и как часто. Если ваши показатели выходят за

пределы нормы, узнайте, как их можно улучшить.

Сывороточный альбумин

Альбумин – это тип протеина, получаемый из ежедневного питания. Низкий уровень альбумина в крови может быть вызван недостаточным объемом протеина и калорий в вашей пище и может привести к таким проблемам, как, например, низкая сопротивляемость инфекциям. Попросите своего диетолога сбалансировать вашу диету таким образом, чтобы вы получали достаточное количество протеина и калорий.

Артериальное давление

Узнайте у врача, каким должно быть ваше давление. Если кровяное давление слишком высокое, строго соблюдайте все этапы назначенного вам лечения. Оно может включать прием антигипертензивных средств, ограничение употребления соли, снижение веса и регулярные физические нагрузки.

Азот мочевины крови (АМК)

Азот мочевины – это нормальный продукт, образующийся в крови в результате распада протеина, получаемого с пищей. Здоровые почки выводят АМК из крови, но при болезнях почек его уровень в крови возрастает. АМК такж выводится из крови при диализе. Уровень АМК повышается при недостаточном диализе или при чрезмерно насыщенной протеинами пище. Уровень азота мочевины крови можно понизить увеличением диализа или корректировкой количества потребляемого протеина.

Вес тела

Поддержание нормального веса является важным фактором общего здоровья. Если вы теряете вес, не прикладывая к этому никаких усилий, возможно, вы не получаете достаточного количества питательных веществ. Диетолог может посоветовать вам, как безопасно добавить калории к вашей диете. С другой стороны, если вы набираете лишние килограммы, вам может понадобиться снизить калории и увеличить уровень физической активности. Внезапное увеличение веса может стать серьезной проблемой. Если оно сопровождается отеками, одышкой и повышением кровяного давления, это может быть признаком избыточного объема жидкости в организме. Проверяйте свой вес ежедневно. При внезапных изменениях веса проконсультируйтесь с врачом.

Кальций

Кальций – минерал, имеющий большое значение для прочности костей. Узнайте у врача, каким должен быть ваш уровень кальция. Для поддержания баланса кальция в крови вам могут порекомендовать прием добавок кальция или специальной формы витамина D. Принимайте только те средства, которые вам назначил врач.

Холестерин

Общий холестерин – это жировая субстанция в крови. Высокий уровень холестерина повышает риск заболеваний сердца и кровообращения. Однако, если его уровень слишком низкий, это может означать, что ваша диета недостаточно питательна для поддержания здоровья. Узнайте у врача, находится ли уровень холестерина в вашей крови в пределах нормы.

ЛВП-холестерин – это тип «хорошего» холестерина, защищающего ваше сердце. Для многих пациентов диализа заданный уровень ЛВП – выше 35.

ЛНП-холестерин – это тип «плохого» холестерина. Высокий уровень ЛНП повышает риск возникновения болезней сердца и кровообращения. Для многих пациентов диализа заданный уровень ЛНП – ниже 100. Если уровень слишком высокий, врач может порекомендовать вам изменить диету или увеличить физические нагрузки.

Сывороточный креатинин

Креатинин—продукт выделения, образующийся в крови в результате нормальной мышечной деятельности. Здоровые почки выводят креатинин из крови, а при повреждении почек его уровень повышается. При диализе креатинин также выводится из крови. Недостаточный диализ приводит к повышению уровня креатинина. Понижение уровня может быть вызвано недостаточным питанием на протяжении длительного времени.

Клиренс креатинина

Клиренс креатинина – еще один критерий того, насколько процедура диализа справляется с выведением продуктов выделения из крови. Клиренс креатинина следует проверять каждые четыре месяца, чтобы убедиться в достаточности диализа.

Гематокрит

Гематокрит – критерий выработки организмом эритроцитов. Низкий гематокрит свидетельствует об анемии и необходимости приема эритропоэтина и железа. Вы устаете гораздо меньше, если уровень гематокрита достигает хотя бы 33-36%.

Гемоглобин

Гемоглобин – это часть эритроцитов, передающая кислород из легких всем тканям тела. Измерение уровня гемоглобина помогает определить, страдаете ли вы анемией, вызывающей усталость и апатию. Для лечения анемии вам может потребоваться прием гормона эритропоэтина и железосодержащих препаратов. Цель лечения анемии – достичь уровня гемоглобина 11-12.

Железо

Уровень насыщения трансферрина и ферритин сыворотки – показатели объема железа в организме. Уровень насыщения трансферрина должен быть выше 20%, а ферритин сыворотки – выше 100. Это способствует выработке эритроцитов. Если ваши показатели недостаточно высоки, врач порекомендует вам прием железосодержащих средств.

Kt/V

Kt/V – критерий получаемого объема диализа.. Правильный объем диализа очень важен для поддержания здоровья. Он также влияет на ваше питание. Заданный недельный Kt/V должен быть не ниже 2,0 при постоянном перитонеальном диализе в амбулаторных условиях, 2,1 – при постоянном аппаратном перитонеальном диализе и 2,2 – при ночном прерывистом перитонеальном диализе.

nPNA

nPNA (нормализованный белковый эквивалент выведения азота) – анализ, который может показать, достаточно ли протеина вы получаете с пищей. Он рассчитывается при помощи лабораторных исследований, включающих сбор мочи и анализ крови. Для проведения этого анализа вашему диетологу может понадобиться точный перечень потребляемых продуктов питания.

Гормон паращитовидной железы

Высокий уровень гормона паращитовидной железы может быть результатом недостаточного баланса кальция и фосфора в крови и вызывать заболевания костей. Узнайте у врача, находится ли ваш уровень гормона паращитовидной железы в пределах нормы. Для снижения уровня гормона врач может прописать прием специальной формы витамина D. Осторожно: не принимайте витамин D, продаваемый без рецепта, без назначения врача-нефролога.

Фосфор

Высокий уровень фосфора в крови может вызывать хрупкость костей, зуд, боли в костях и атеросклероз. Уточните у врача, каким должен быть ваш уровень фосфора. Если он у вас повышен, врач может посоветовать вам ограничить потребление продуктов с высоким содержанием фосфора или принимать с пищей фосфатсвязывающие средства.

Калий

Калий – это минерал, способствующий нормальной работе сердца и мышц. Чрезмерно высокий или низкий уровень калия может приводить к мышечной слабости и нарушениям сердечного ритма. Необходимость коррекции употребления продуктов с высоким содержанием калия индивидуальна для каждого пациента перитонеального диализа. Уточните у врача, каким должен быть ваш уровень калия. Ваш диетолог может помочь вам составить программу питания с подходящим содержанием калия.

Субъективная глобальная оценка (СГО)

Ваш диетолог может использовать СГО для выявления проблем с питанием. Диетолог может задать вопросы о вашем ежедневном режиме питания, проверить вес, запасы жира и состояние мышц лица, рук, плеч и ног. Узнайте у врача о результатах СГО. Если оценка слишком низкая, поинтересуйтесь, как можно ее улучшить.

Триглицериды

Триглицериды – еще один тип жиров в крови. Высокий уровень содержания триглицеридов общего и ЛНП-холестерина может повысить риск возникновения заболеваний сердца и кровообращения.

Коэффициент снижения мочевины

Коэффициент снижения мочевины – еще один критерий того, насколько успешно проходит диализ. Коэффициент рассчитывается на основании анализов крови, но без сбора мочи. Заданный коэффициент должен быть 65% и выше.

Ответы на вопросы теста (см. выше):

1 -нет, 2 — да, 3- нет, 4 — нет, 5 — да, 6 — да, 7 — да, 8 — да, 9 — да, 10 — нет.

Более 20 миллионов американцев – каждый девятый взрослый – страдает хронической почечной недостаточностью. И большинство об этом даже не догадываются. Другие 20 миллионов составляют группу риска. Национальный почечный фонд, крупная волонтерская медицинская организация, делает все возможное для предотвращения заболеваний почек и мочевых путей, улучшения здоровья и благополучия пациентов и их семей, а также увеличения количества органов для трансплантации. Через филиалы по всей стране фонд осуществляет программы по исследованию, профессиональному образованию, социальному обслуживанию и уходу за пациентами, народному образованию и донорству органов.

[источник](#)

Самодельный крем с дёгтем, опыт применения при псориазе



В разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники нашего форума делятся опытом применения неофициальных мазей, трав, ванн, соляриев, режима Пегано и других - самых разнообразных - рецептов и методик нетрадиционной медицины при псориазе и псориатическом артрите. Сегодня. ГалинаС рассказывает, какое действие на очаги оказало в её случае добавление дёгтя в обычный косметический крем.

Хочу поделиться своим опытом. Псориаз лет 10, из них 7 лет - голова полностью, лоб, а также практически вся спина, ягодицы и бёдра.

Прочитала на дерматологическом форуме (я врач), что рекомендуется втирать в голову крем для тела, мама тут же посоветовала добавить туда дёготь. Смешивала крем с дёгтем, втирала каждый день и даже с ним спала, утром мыла голову.

Где-то через неделю корочки стали утончаться, исчез зуд. К концу месяца всё сошло совсем, хотя на лбу осталась легкая пигментация. На теле тоже сошло (на животе без следа, на спине - пигментация).

Значительно сократился псориаз на локтях и коленях, не чешется.

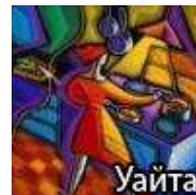
В общем, мажусь теперь через день около 2-х месяцев. Лекарств никаких давно не пью (ничего всё равно не помогло). Очень интенсивно параллельно занималась успокоением ума и развитием пофигизма с помощью разных лекций и интернета.

Несколько комментариев:

1. Запах, конечно, полностью не выветришь.
2. Голову надо мыть только шампунем для сухих волос, непрозрачным. Я подобрала себе методом проб и ошибок шампунь с маслом баобаба от Ив Роше, ещё неплохо медовый от Агафьи. Сначала использовала ополаскиватель тоже с баобабом, сейчас уже необходимости такой нет.
3. Крем обязательно нужно брать твёрдый и с минимумом консервантов. Пробовала полужидкие - эффект есть, но хуже. Мне лучше всего подошел крем с каритэ и крем с ромашкой от того же Ив Роше. Avon и детский крем не подошли.
4. Дёготь добавляла на глазок в баночку с кремом и размешивала до однородной консистенции, больше чем на пару дней не делала, свежий лучше. Крем при этом становится полужидким (должен получиться однородно-коричневый),

Крем Ив Роше в основе - потому что я давно им увлажняюсь, для тела у них очень хорошие кремы. Они быстро портятся после вскрытия, что наводит на мысль, что с консервантами не перебрали. Из шампуней к моей голове ещё подошел крапивный.

Кулинарная суббота: Творожное суфле с лимоном и маскарпоне



29 ноября, 2014

Приготовила семье, "очень понравилось, просили делать ещё" (с).

Всего-то добавить нежное маскарпоне и лимон, и получится довольно милое лимонно-творожное суфле.



- 250 г творога
- сок и цедра 1 крупного лимона
- цедра лимона
- 2 ст.л. сахара
- 1 ст.л. кукурузного крахмала
- 3 ст.л. молока
- маскарпоне 2 столовые ложки (если есть), с ним вкус нежнее
- 2 крупных яйца

Творог взбить с желтками, молоком, маскарпоне, сахаром, крахмалом, соком и цедрой лимона.



Белки взбить в пышную пену.



Аккуратно подмешать белки к творогу



Формочки смазать маслом и выложить творожную массу.

Выпекать в предварительно разогретой до 190 С духовке 30-35 мин. Духовку не открывать. Когда будет готово, сразу не вынимайте, дайте ещё минут 5 постоять в духовке .

Подавайте, украсив цедрой лайма.



Уайта