

Содержание

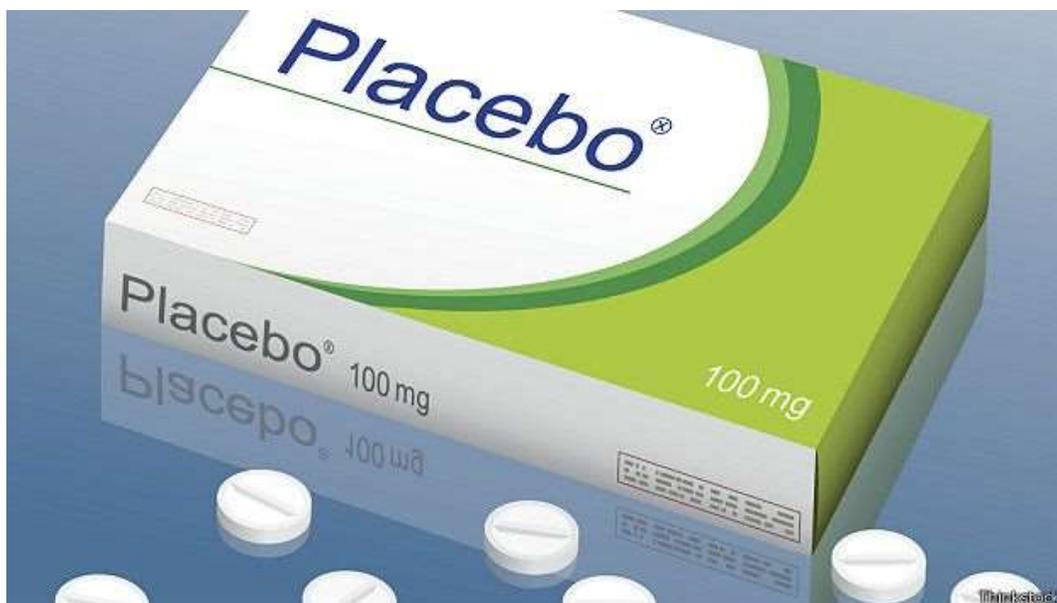
Успехи плацебологии.....	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 165	3
Воскресный оффтоп: Как Львёнок боролся с осами	4
Псориаз у детей: 11 советов.....	7
Дискуссии. Псориаз и отношение к себе и к своей жизни	10
Кулинарная суббота: Тыквенный салат с зеленью.....	13
Вопросы и ответы: О "приёме витаминов"	16
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 166	17
Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 4).....	19
БАД. Как переплюнуть Джефа Питерса	31
Перекись водорода на псориаз не действует.....	36
Кулинарная суббота: Ножки ягненка.....	37
Веган: Что мне помогло избавиться от псориаза на лице	41

Успехи плацебологии

2 ноября, 2015

Участник [форума help](#) обратил внимание на интересный материал о плацебо-эффекте ("[Успехи плацебологии](#)"). Этот феномен неоднократно обсуждался в нашем форуме. Участник [Уайта](#) также делится своим опытом по данному вопросу.





Сегодня на конференции «Реабилитация и профилактика» был очень забавный доклад Я.И. Ашихмина об эффекте плацебо.

Собственно, то, что «лекарства-пустышки» могут оказывать положительный эффект на самочувствие пациентов, в медицине известно хорошо. Однако в последние годы ряд исследователей изучал эффект плацебо как некий объективный феномен и получил ряд забавных результатов.

Эффект плацебо может быть не только при медикаментозном, но и при оперативном лечении.

Исследовалась группа людей, страдавших от болей в сердце, которым для снятия болевого синдрома была проведена операция. Однако у части из них операцию провести не удалось – вскрыли грудную клетку, посмотрели, поняли, что нельзя, и зашили. Однако у них выраженность болевого синдрома тоже снизилась. Эффект плацебо наблюдается не только по отношению к болевому синдрому, но и при лечении психиатрических и инфекционных заболеваний (привет, арбидол!).

Плацебо действует не только на [человека, но и на] животных. Группе больных крыс давали некоторый препарат, после которого их самочувствие улучшалось, после чего вместо препарата стали давать плацебо с таким же выраженным горьким вкусом. Крысам после приема становилось лучше.

Выраженность эффекта плацебо зависит от трудоемкости манипуляций. Чем они больше, тем лучше действует плацебо (привет, физиотерапия). Плацебо в инъекциях эффективнее плацебо в таблетках.

Эффект плацебо зависит от ожидаемой стоимости. Двум группам пациентов давали одинаковые таблетки-пустышки, только первой говорили, что таблетка стоит 8 долларов, второй – что 15 центов. В первой группе эффект был больше.

На часть испытуемых плацебо не действует. При исследовании генома были предположительно выявлены гены, отвечающие за появление эффекта плацебо. Так что на основании генетического анализа можно будет впоследствии определить, кому можно давать плацебо, а кому – нет.

Эффект плацебо связан с активизацией центра удовольствия. Если вместе с плацебо давать лекарства, снижающие активизацию этого центра, то эффект плацебо снижается.

Уайта

Когда дочке было лет 5-17, я её легкие простуды (37 С температура) лечила глюконатом кальция. Эффект плацебо действует даже на ребёнка! Уверенно говорила: выпей таблеточку и температура спадёт / будешь лучше себя чувствовать / и проч. (в зависимости от возраста). Температура падала, голова переставала

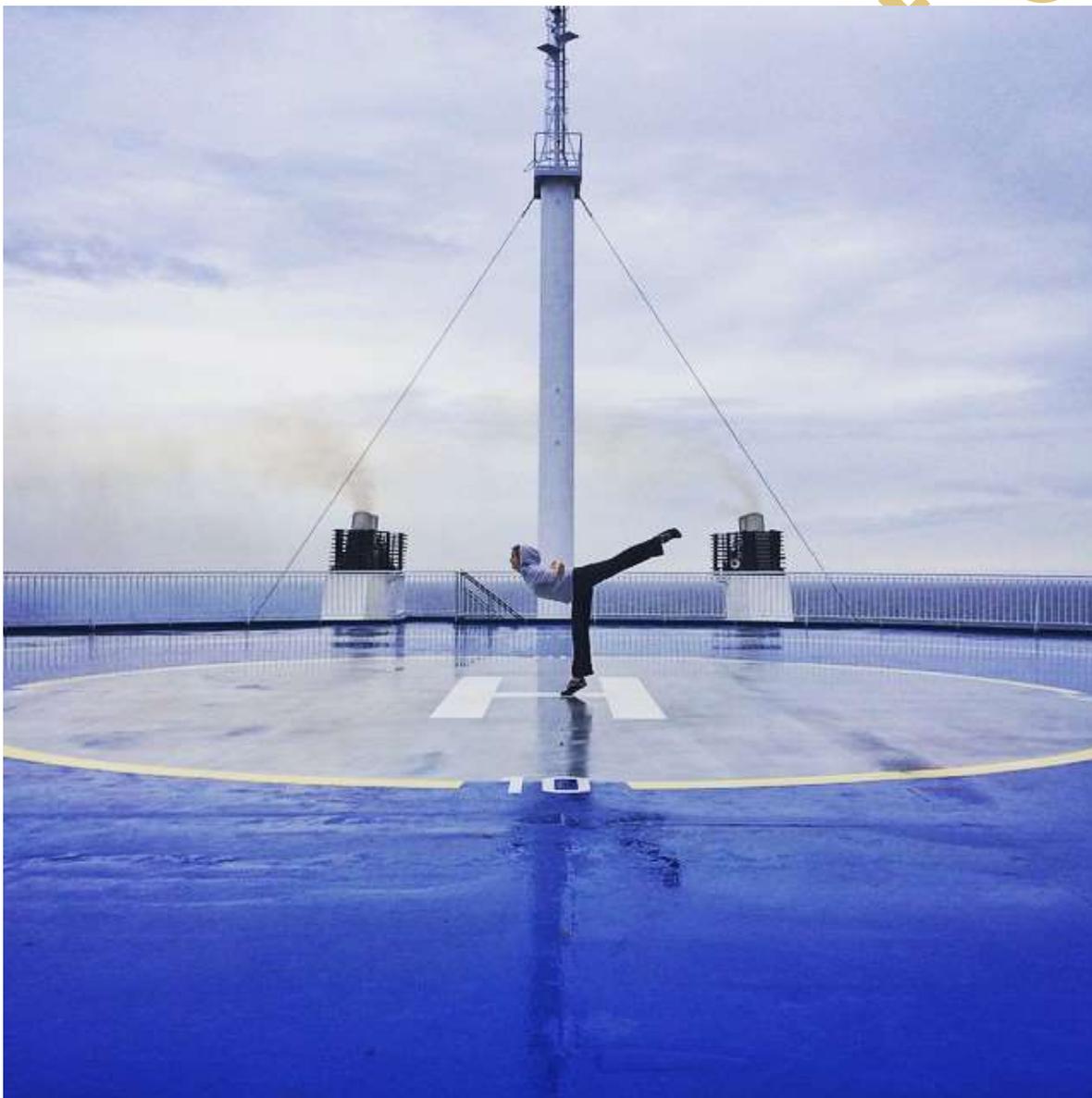
болеть, засыпалось хорошо... Призналась, только когда она сама перестала лечиться при невысокой температуре, мудро предпочитая чай с имбирём и прочие разумные вещи.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 165



6 ноября, 2015

Галерея "Фото участников форума"



На пароме Германия--Финляндия. 2015. Фото: А_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

#165

chebick

... где такие золотые ЛОРы есть, если не секрет? В моей поликлинике ЛОР может разве что перегаром на меня подышать

Dima T.

Я как алмаз многогранный, только облезлый немного.

ddSat

Нет особого смысла носить говно в организме, его как можно скорее надо вернуть природе.

ТайВан

Размышляя над словами Афанасича: "*Редмен - это Ленин*"... ну а что, очень даже и может быть, помните: Ленин и сейчас живее всех живых

A_112

Также мое внимание привлек лежащий на одной из полок реалистичный дилдо с не менее реалистичными бляшками. "*Следы былой роскоши*", - пояснил профессор Григорий Д. Оказывается, раньше полное название кафедры было иное: ПГМиАО (псориаза головного мозга и анального отверстия). Но вследствие федеральной целевой антигомосексуальной государственной программы часть кафедры сократили...

Itkny

Чесаться есть неотъемлемая часть человеческого счастья.

Львёнок

А мужики все одинаковые. Неоднократно слышал такое от женщин. Бабы, впрочем, тоже.

Воскресный оффтоп: Как Львёнок боролся с осами



8 ноября, 2015

Участник [форума](#) **Львёнок** рассказывает, как он летом боролся с осами.



Заметил я в августе месяце, что просыпаюсь под какое-то жужжание. Причина быстро выяснилась. В комнате были осы. Они залетали ночью в приоткрытое окно и не могли выбраться обратно. «Странно, - подумал я, - высокий этаж, деревья далеко внизу, и вдруг осы».

Человек я по природе не злобный, и вместо того, чтобы ос изловить и убить, я оставлял широко открытое окно, и в течение дня осы вылетали на улицу. На следующее утро история повторялась.

Причем ос становилось больше и больше. Они в огромном количестве летали за окном, проникали на остеклённый балкон. Сомнений не осталось. Они жили где-то рядом. Так как у меня неожиданно начался четвёртый в году трехнедельный отпуск, (почему-то с начала года фирма сидит без работы и число добровольно-принудительных «отпускных» дней уже приблизилось к рабочим, но это так, к слову пришлось), то появилась возможность понаблюдать за осами в дневное время. Открыв окна и заодно отметив, что краска снаружи почти отвалилась и в следующем году необходимо рамы снаружи перекрашивать, я стал наблюдать. Осы вились везде. Но в одном месте они залетали в полость между крышей остеклённого балкона соседа и вышестоящим балконом и исчезали.



Ага, подумал я, есть предмет разговора. И позвонил в ЖЭК. Трубку взяла хорошо известная мне дежурная. «А-ааа, - сказала она, - осы? Так сейчас выходной, инженеров нет. Звони в будни». – «Запишите, пожалуйста, эту проблему, может кто-то займётся», – попросил я. Диспетчер что-то пробурчала в ответ и повесила трубку. Перезвонил в понедельник. «Ага, - сказала другой диспетчер, - поняла, осы. Узнаю у инженера. Оставьте телефон». Стало ясно, что пока этим никто не занимался. Через какое-то время диспетчер перезвонила. «Вы знаете, - сказала она, - я всё выяснила. Осы – это не наша проблема. Звоните в ДЕЗ по этому телефону. Работают они, правда, до пяти, а уже шестой час, так что звоните завтра». Завтра случится первое сентября, подумал я. Буду звонить после обеда.

«А-а, осы? – спросила другой диспетчер. – Оставьте телефон, вам перезвонят». И действительно, под вечер мне перезвонил человек, представился и начал выяснять детали. «Приезжайте! - сказал ему я. – Лучше сегодня». – «Сегодня рабочий день закончился, завтра я весь в совещаниях и делах, перезвоню в четверг».



В четверг я, как честный человек, дождался до 12 ч. и понял, что никто мне звонить не будет. Набрал

телефон сам и сразу начал с маленького наезда: мол, «на работу не пошёл, жду, и где же Вы?» - «Приеду», - сказал замначальника ДЕЗ. Приехал. Увидел ос, согласился, что проблема есть и начал рассказывать, что ос надо с гнездом собрать в мешок и только в мешке вывозить и травить. А то они озвереют, залетят в соседние окна, покусают маленьких детей, и на ДЕЗ подадут в суд. «Не пори чушь, - парировал я. - Если надо, обойдём соседние квартиры и всех предупредим».

Представитель власти продолжил, что тут нужны альпинисты, и никто просто так не полезет травить, и вообще они отвечают за мышей, тараканов, клопов и крыс. А за ос не отвечают.



«Понял, - сказал я, - раз вы не можете решить эту проблему, напишите рапорт об этом своему начальнику, и дальше я буду разбираться, кто и за что в нашем городе отвечает». Заодно включил «оппозиционные настроения», рассказал, что я думаю по поводу возросшей квартплаты и взносов на капитальный ремонт.

Идея что-то писать своему начальнику заму не понравилась. Он сказал, что начальник ему чуть ли не запретил ехать, так как осы не их проблема. Но он хочет помочь, поэтому приехал.

Чиновник продолжил, что у них нет договора на травлю ос, а фирма, которая занимается травлей, не будет это делать, и денег на это не предусмотрено. А если травить ос по отдельному договору, то это нецелевое расходование средств.

Я тут же поделился своим мнением по поводу, какой Москва богатый город, если может позволить себе каменные бордюры, одни и те же газоны каждый год, траты на День города, сопровождая свою речь лёгким матерком, который прекрасно сочетается со словом «мля». Между делом добавляя регулярно, что проблему надо решать. Хотя откровенно уже хотелось врезать отзывчивому чиновнику в морду.

Его настроение мне было совершенно понятно. Проблема явно выходила за рамки ежедневных задач.



Между делом, мы дошли до идеи, что хорошо бы поговорить с соседом снизу. И выяснить, может быть, он даст разрешение зайти в квартиру и посмотреть, что там у него на балконе. А ещё лучше даст разобрать потолок, чтобы выяснить, где осы там живут. Так как эта мысль была для меня не нова, то я уже знал, что у консьержа телефон соседа имеется. Но сам как-то решил не звонить. Во-первых, люди встречаются разной степени адекватности и портить отношения с соседями не стоит ни при каких обстоятельствах. Во-вторых, я не мастер переговоров. Несколько сюжетов было провалено из-за того, что ваш покорный слуга переходил на мат, люди демонстративно обижались и – тью-тью. Поезд ушёл. Спустились к консьержу, и тут выяснилось, что соседи уже давно жалуются на ос. И к соседу по весне обращались, он рассмеялся и сказал, что у него никаких ос нет. «Не очень хорошее начало», - подумал я. Всё это время мы продолжали общаться с представителем ДЕЗа, и он всё вел к тому, что отвечает за общедомовые территории, а за тараканов и ос в отдельных квартирах он ответственности не несёт. Я в свою очередь вкладывал ему в уши информацию о том, что надо бы позвать специалистов, пусть они скажут, сколько это будет стоить, а потом начнем искать источник финансирования. В ответ слышал, что не будут они этим заниматься. В общем, переливал из пустого в порожнее. Всё время подводя к тому, что за ос ответственны их владельцы. Как за тараканов. И платить за их уничтожение надо, мол, самим. Вызывать самим неведомо кого и платить самим.

Сосед снизу трубку взял. И понял проблему. И даже согласился прийти пораньше, к пяти вечера. И согласился пустить в квартиру. Но на предложение отодрать пару реек от потолка, естественно, отказался. Повезло, что человек был среднего возраста и вполне адекватный. Хотя и говорил, что у него ос нет, его они не беспокоят. (В предыдущей квартире была соседка старенькая. Так она дверь вообще не открывала никому. Её право, ничего не поделаешь.) А тут с соседом повезло!



Решили, что встретимся в пять и будем смотреть. Через некоторое время чиновник перезвонил и сказал, что к пяти приедет представитель фирмы, которая занимается травлей. Может, чем и поможет.

«Ура!» - возликовал я. Всего за один день мы сделали три очевидных шага. На которые вполне могло понадобиться три месяца!

В пять приехал сосед, подошёл старший по подъезду, которого пригласил консьерж, и мы посмотрели ос из моего окна и пошли в гости к соседу. У него действительно проблем не было. На балконе ос не было. В современных пластиковых окнах стояли сплошные сетки, и осы его не беспокоили. На балконе с той стороны, где залетали осы, было глухое окно. Но окно из комнаты открывалось, и сетка по нашей просьбе была снята. Старший по подъезду оказался деятельным мужиком, он выяснил, нет ли у соседа какой-нибудь химии, получив банку дихлофоса, встал на подоконник и начал заливать место приземления ос химией. Экспериментально было доказано, что дотянуться до места можно. Спустя час (!) пришёл представитель фирмы. Он был готов травить всё что угодно. Договорились на девять утра на следующий день. Чтобы сосед ушёл на работу, и за это время отравы бы высохла и выветрилась.



Я вздохнул с облегчением. Пошёл мыть полы в комнату и не поверил своим глазам. Окна закрыты. По полу ползают четыре полудохлых осы, и что-то жужжит за плинтусом. «Ну нифига себе!» – подумал я и пошёл спать. Снимать плинтус с вечера, чтобы понять, что там, и потом спать всю ночь с осами мне не улыбалось.

Утречком я отодрал плинтус и мне открылась картина маслом - пространство под плинтусом было плотно забито чем-то напоминающим кокосовую стружку. Угу. Понятно. Уплотнительный шнур разъели и выкинули отходы производства в мою квартиру. Стало ясно, что осы живут как минимум в шве между панелями. Самый худший вариант заключался в том, если осы нашли путь в слой уплотнителя внутри панели. Но жёлтых остатков утеплителя было не видно, так что с этим полной ясности не было. Я взял пылесос и начал убирать всё, что было между покрытием пола и стеной. И в этот момент из стены вылетела оса. Показав мне ту самую дырку, через которую осы проникли в квартиру.



Утром я понаблюдал, как залили отравой весь балкон соседа. Отравы была знатная. Не зря представитель фирмы сказал, что её могут покупать только фирмы, имеющие сертификат. Оса подлетала к обработанной поверхности, касалась её и сразу падала. От дихлофоса такого эффекта не было. Понимая, что с одной стороны, этой дрянью придётся дышать, а с другой стороны, надо бы добраться до осиного гнезда, до которого явно с улицы не добрались, я решил, что надо травить также и из моей квартиры. Пришел чувак с баллоном отравы. Тут как раз ещё одна чуть одуревшая, но живая оса выбралась через дырку. И торжественно в дырку было залито литра три раствора... Когда я спустя час пошёл мыть полы от раствора, из дырки выбралась очередная оса. «Продолжение следует», - подумал я, и забил дырку китайской палочкой для еды...

P.S. Если будет продолжение, напишу обязательно.

Псориаз у детей: 11 советов

10 ноября, 2015

В форуме psoranet.org существует большой раздел "Псориаз у детей". Материал с дружественного ресурса letidor.ru (Леонид Щеботанский, "Псориаз у детей: 11 советов родителям") во многом



совпадает с точкой зрения, высказываемой большинством участников форума.



Недавно попалась мне на глаза ссылка на тему, где родители обсуждали самые разнообразные методы лечения псориаза у детей, от медикаментозных до народных. Когда я указал на нерациональность такого подхода и заметил, что узконаправленных лекарств от псориаза нет в природе, то меня просто не стали слушать. Между тем, опыт дерматолога говорит, что лечение должно зависеть от стадии, типа и того как проходит заболевание. Нет универсального лечения для всех, потому что врачевать нужно не болезнь, а пациента. И в случае с псориазом эта прописная истина актуальна как никогда.

Тем временем в интернете, на ТВ и в журналах то и дело появляется информация о том, что появилось новое уникальное средство лечения псориаза. То дядя в белом халате вещает с экрана о том как быстро пройдут все беды, то на форум придет новичок, который рассказывает, как быстро и без проблем вылечил своего малыша с упоминанием торгового названия чудо-новинки. Родители, не жалеющие ничего для больного ребенка, ведутся на такую рекламу и покупают дорогие и, к сожалению, редко помогающие средства.

Почему редко помогающие? Потому что псориаз кожи (об иных проявлениях псориатической болезни поражающих суставы, обязательно расскажу позже) бывает разным. И то лечение, что помогло Петечке, условной Анечке просто не подойдет, а у Сашеньки и вовсе вызовет обострение и ситуация после лечения станет хуже, чем до него. Более того, родители Петечки через некоторое время могут обнаружить, что вчерашняя спасительная терапия перестала действовать. А все потому, что на разных стадиях и при разных формах псориаз лечится по-разному. Причем одну форму нужно лечить определенным образом, а другую — совершенно противоположными средствами.

Каким бывает псориаз?

По распространению

1. Ограниченный псориаз: высыпания находятся только в одной области (например, волосистая часть головы).
2. Распространенный псориаз: высыпания на двух и более участках.
3. Универсальный псориаз: поражены все области кожи, но есть светлые промежутки.
4. Эритродермия: тяжелейший для пациента вариант, когда кожа поражена абсолютно полностью, без светлых участков.

По стадии

1. Прогрессирующая стадия: появляются новые высыпания, а старые увеличиваются в размерах.
2. Стационарная стадия: нет новых высыпаний, старые не увеличиваются, все стабильно.
3. Стадия регресса: высыпания постепенно проходят или уменьшаются в размерах.
4. Полная или неполная ремиссия: высыпаний нет, но могут сохраняться так называемые «дежурные» бляшки.

И здесь важно знать, что в прогрессирующей стадии крайне нежелательно применение раздражающих средств (например, дегтесодержащих). Стационарную стадию вообще лечат иначе, нежели прогрессирующую.

По типу течения

1. Впервые возникший.
2. Зимний.
3. Летний.
4. Недифференцированный (неопределенный)
5. Непрерывно рецидивирующий.

Тип течения определяют по времени, когда у ребенка чаще всего происходят обострения. Большинство детишек относится к зимнему типу течения псориаза, который является самым лучшим для лечения. Эта классификация далеко не полная и отражает только самые важные для лечения особенности, но родителям в этом вопросе разбираться не нужно, важно понимать, что лечение, назначенное кем-то другому ребенку или тем более взрослому, с большой долей вероятности не поможет или даже навредит вашему. Поэтому разбираться с типом, формой и стадией заболевания должен квалифицированный дерматолог.

Итак, мы уже выяснили – первое, что нужно сделать, если у ребенка установленный псориаз или подозрение на него, это найти хорошего дерматолога. А пока вы его ищете, нужно соблюдать несколько общих правил, которые, в отличие от чудо-средств, просты и навредить никому не смогут.

11 советов для родителей

1. Купать больного псориазом ребенка приходится чаще, гигиена здесь друг. Здесь важно использовать теплую воду без перепадов в ту или иную сторону (закаливание или горячие ванны - это уже часть индивидуально назначаемого лечения).
2. При купании не использовать щетки, жесткие мочалки, антибактериальное мыло или специальные шампуни. Все лечебные препараты вводить строго по назначению врача. Однозначное «нет» жестким полотенцам. После купания кожу ребенка промакивают мягким пушистым полотенцем и на влажную кожу наносят нейтральное увлажняющее средство.
3. Регулярно увлажнять кожу ребенка после купания. Использование нейтральных увлажняющих средств при ремиссии позволяет избежать чрезмерной сухости кожи и часто предотвращает рецидивы.
4. Во время обострения избегать травм, царапин, порезов. Дело в том, что у детей и взрослых с псориазом работает особый механизм с научным названием «изоморфная реакция», или феномен Кёбнера. Ее суть в том, что во время прогрессирования псориаза заживление при порезах, ожогах, царапинах и прочих травмах кожи происходит с образованием новых высыпаний.
5. Не увлекаться чрезмерным облучением ребенка до получения рекомендаций от врача. Чаще всего врач порекомендует ультрафиолет и загар, но определенному проценту больных псориазом облучение не показано. Кроме того, солнечные ожоги могут вызвать обострение.
6. Не переохлаждать ребенка в холодное время года, по возможности избегать ОРЗ.

7. Сказать «нет» кариесу, отиту, тонзиллиту и т.п. Обязательно нужно пролечить ребенку больные зубы, уши, горло, нос. Любое хроническое воспаление может привести к постоянным обострениям псориаза.
8. Одевать ребенка в свободную одежду из натуральных, но не «колючих» тканей. Свитера, шерстяные носки и тому подобное не носить на голое тело. От синтетики такому ребенку лучше отказаться вовсе. Резинки и манжеты не должны вызывать сдавливания и потертостей кожи.
9. Соблюдать диету, если ранее была замечена связь между обострением псориаза и той или иной пищей. Некоторые авторы указывают на необходимость ограничения жиров, советуют употреблять больше рыбы. Попадаются статьи, в которых рассказывают о том, что предпочтения нужно отдавать белому мясу индейки. Однако следует знать, что четких научных данных — какая еда полезна, а какая вредна для ребенка с псориазом — нет. Питание должно быть разнообразным. Но бывают индивидуальные особенности, когда после той или иной пищи появляются или усиливаются высыпания. Если замечено, что после конфет, цитрусовых или жирной пищи у ребенка обостряется псориаз, то временно такую еду нужно исключить и обязательно пройти обследование у гастроэнтеролога. Потому что чаще всего та или иная пища только опосредованно влияет на псориаз, провоцируя обострение вялотекущих проблем с ЖКТ.
10. Внимательно относиться к лекарствам, которые принимает ребенок. Желательно согласовывать с дерматологом все лекарства, травы, добавки и витамины, которые получает ребенок. Тот же диазолин, который в аптеках часто рекомендуют при высыпаниях, мотивируя «он же безвредный», по некоторым данным оказывает негативное влияние на течение псориаза у детей. Обязательно записывайте названия всех препаратов, назначенных другими врачами, и показывайте их дерматологу, он должен учитывать их при назначении лечения.
11. Берегите нервы. Постоянные стрессы, разборки из-за оценок, жесткий контроль поведения ребенка, конфликты в школе не добавляют здоровья и родителям, а у маленького псориазика могут вызвать прогрессирование заболевания. Будьте добрее! Считайте, что это врачебная рекомендация.
- Можно ли «вылечить» псориаз навсегда? Короткий ответ: как и большинство хронических хворей – нет. Целью лечения является достижения как можно более длительной ремиссии, отсутствие осложнений. В целом же надо сказать, что при адекватном поведении родителей псориаз не превращается в проблему, мешающую полноценной жизни и учебе ребенка. А вот при самолечении, особенно новомодными и рекламируемыми средствами... Но я искренне надеюсь, что таких «экспериментаторов» среди наших читателей нет.

Дискуссии. Псориаз и отношение к себе и к своей жизни



12 ноября, 2015

К рубрике "Дискуссии" относятся материалы, которые обычно вызывают оживлённое обсуждение в нашем форуме. Темы дискуссий - самые разнообразные, имеющие отношение к псориазу и псориазическому артриту.

*Сегодня участник **Jumla** предлагает 3 конкретных шага, которых, по её мнению, достаточно, чтобы начать менять отношение к себе и к своей жизни, в результате чего "псориаза больше не будет".*

Так ли это? Ей отвечают участники форума, а все желающие также приглашаются к дискуссии, как в форуме - в теме <http://psoranet.org/topic/7219/>, так и здесь в блоге - в виде комментариев.

Jumla

Наконец-то мои эксперименты закончились. Травы, мази, капельницы, масла, лишения, ограничения в еде, УФО крови и плазмаферез, промывания кишок и т.д. Хотелось бы сказать самое главное, да не нахожу слов. Всё просто и непросто. Но попробую.

Очень прошу каждого из вас выбрать час времени и пространства, сесть в тишине наедине с собой и помолчать умом. Перестать думать, анализировать, искать причины и следствия в чём бы то ни было, жаловаться на судьбу и обстоятельства, на пятнышки свои любимые тоже хватит дуться, и главное, перестаньте ругать и винить себя, не надо искать силы привыкнуть к тому, что не нравится, не надо терпеть, не надо вспоминать, сколько у вас осталось денег, долгов и тд. Просто опустошите на это время свой мозг, отпустите все мысли в никуда. Станьте на этот час «овощем», тряпкой, пошлите вашу личность куда подальше. Очень простое, приятное и полезное упражнение. Если сразу не получается, не надо реагировать на это, а просто через какое-то время попробуйте ещё раз. До тех пор, пока не получится окунуться в абсолютную мысленную тишину. Ничего не надо пытаться почувствовать, т.к. в этот час нет вокруг ничего, и вас нет. Когда упражнение закончено, забудьте о нём, и продолжайте свой день (или ночь).

Шаг 1. Съешьте или выпейте то, в чём себя так или иначе ограничивали в связи с лечением псориаза.

Лучше, конечно, не алкоголь, т.к. он исказит сознание и мышление, а этого пока не надо. Упражнения делайте «на трезвую».

Съели? Что вы почувствовали? Совесть или даже вину, страх, сожаление, ругаете себя? Знаю - да. Так как прежде вы свято верили в свои пятнышки, лелеяли мысли о них и о том, как они вам мешают жить, о том, что вот если вы сейчас съедите или сделаете что-то не то, и опять вспышка. Прежде вы верили каждый в свои причины состояния "псориаз", и как ни странно, у каждого они были правильные, т.к. во что верите, так и есть, или так и случается. Надеюсь, вы понимаете мои слова. А вот первый маленький секрет: вина, стыд, страх, сожаление – это всё мысли, а не чувства. Вы подумали: «Ну зачем? И что? Я сожалею о поступке. Я не рад. Мне плохо. И т.д.». Вы не виноваты, вам нечего бояться, вам нечего стыдиться, вам не о чем жалеть. А истинные чувства от вкушения вам предстоит ощутить в этом упражнении. Чувства существуют только здесь и сейчас, одно мгновение, вот его и ловите, а не ловите себя на мысли. Итак, съешьте этот запрещённый продукт. Да хоть салат из одних лишь помидоров, запрещённых Пегано, натушите, или даже нет, - нажарьте вдоволь баклажанов с помидорами и сыром, да с болгарским перцем, да с картошкой. Съешьте, сколько хочется, а не пробуйте ложку. Не прислушивайтесь к организму, не ждите реакции своей кожи. Отбросьте весь свой даже успешный опыт лечения, который вы применяли до сегодняшнего дня. Ключевое слово: "не ждите того, что уже было", не пытайтесь угадать или подогнать под то, что привыкли видеть прежде. Перечитайте ещё раз эти 2 предложения.

Шаг 2. Отключите телефон и ум (см. выше), отправьте близких на прогулку или куда-то ещё на часик-два.

Подойдите к зеркалу, снимите всю одежду, стойте в полный рост перед зеркалом. И смотрите. Помним: ваша думающая часть отключена. Смотрите в отражение. Что вы видите? Желательно запишите. Но я уверена, вы видите в первую очередь своё тело, затем псориаз на нём. Но есть что-то ещё. Рассмотрите же это. Запишите после. На что ещё вы смотрите? Ведь в отражении столько всего. Не думаем. Смотрим «молча». Не окрашиваем то, что видим, никакими эмоциями. Полное беспристрастие. Абсолютная тишина в уме. Когда мы смотрим премьеру, мы, как правило, не знаем развязки, и смотрим с интересом, не так ли? Продолжайте смотреть. Надо учиться просто смотреть, не видеть, не увидеть, не ожидать увидеть, только смотреть («ну ты что, не видишь что ли? – нет, а что я должен увидеть?»). Перечитайте ещё раз этот абзац. Выполните.

Шаг 3. Сделайте в любой социальной группе на выбор (коллектив на работе, семья, просто прохожие,

магазин) то, что до сегодняшнего дня желали бы осуществить, но сдерживали себя. Например, пукнуть, если пучит (для тех, кто до сих пор стесняется делать это при домашних), сходить на вечеринку, на пати, написать любовную записку соседу. Или купить вещь, радующую глаз, мимо которой вы столько раз, тяжело вздыхая, проходили. Купите и не считайте денег, не думайте, что могли бы обойтись без неё. Не могли бы, иначе каждый раз не желали бы эту вещь снова, проходя мимо. Нет препятствий, чтобы совершить этот поступок. Вы их себе придумываете сами. Купили (пукнули, сходили в клуб, написали любовную записку). Что почувствовали? Не умом, а душой? Радость? Конечно только радость и облегчение, негатив уже идёт от ума: «вот вместо этого следовало бы...», «но ведь это не понравится мужу, жене, детям...» и т.д. Это их ожидания по отношению к вам ошибочны, а не ваши действия! Блин, если это радует вас, не думайте о том, что будет, если!!! Да, радость, скорее всего, будет недолгой. Это неизбежно, жизнь, кажется, что одна, но она состоит из несметного числа мгновений (читай – маленьких жизней). Мгновение всего, а какое облегчение и кайф! Вот вам для воодушевления небольшое четверостишие (скачано в интернете):

*Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей, будь счастлив теперь!*
Пусть оно станет вашим девизом или напоминалкой.

Этих 3-х шагов достаточно, чтобы начать менять своё отношение к себе и к своей жизни, и псориаза больше не будет. Ура! Ожидайте этого момента с радостью, готовностью и безо всяких колебаний. Неужели не надоело «гонять» и переживать? Даже если вы убеждённый логик, то поверьте, крайне нелогично человеку страдать и болеть. С чего бы? Ну где причины для этих придуманных следствий? Их можно найти, только если подумать (придумать). Поменьше думайте и проигрывайте ситуации, не опирайтесь на опыт, - его всё равно недостаточно ни у вас, ни у меня, ни у бабушки ста лет от роду, ни у всех членов вашей семьи вместе взятых. Освободитесь же от плена анализа и предубеждений! Это так клёво! Внутренняя свобода станет тем чудодейственным «ластиком для кожи», о котором мы так давно мечтали. Начинать надо с малого, с простого. Я хочу, чтобы вы ощутили радость и свободу. Не подумали о ней, а ощутили. Как можно скорее. Здесь и сейчас. И не надо больше платить за мнимые лекарства, ведь вы не больны, и не были больны. Теперь вы потратите эти средства только на радость.

Не верите? Просто вы привыкли верить в другое и видели другое. Избавьтесь от этой привычки!
Я больше не верю в то, что вижу, но я увижу то, во что верю.
Ваша Катя Р.

[Дискуссия в форуме:](#)

Тереза

К сожалению, мне не подходит методика Jumla.

"Шаг 1. Съешьте или выпейте то, в чём себя так или иначе ограничивали в связи с лечением псориаза." Я себя ни в чём не ограничиваю, но иногда за это себя ругаю.

"Шаг 2. Отключите телефон и ум, отправьте близких на прогулку или куда-то ещё на часик-два. Подойдите к зеркалу, снимите всю одежду, стойте в полный рост перед зеркалом." А в чем смысл? Если ум отключен, то можно пялиться просто на стенку. Тем более, что надо "не видеть, а просто смотреть".

"Шаг 3. Сделайте в любой социальной группе на выбор: коллектив на работе, семья, просто прохожие, магазин, то, что до сегодняшнего дня желали бы осуществить, но сдерживали себя." А если мне хочется кое-кого убить?

Ольгуня

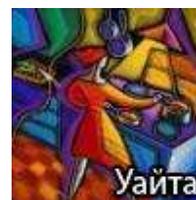
Шаг 1. Съешьте или выпейте то, в чём себя так или иначе ограничивали в связи с лечением псориаза. - ну ем... вот сейчас перед сосиской не ем.. а даже жру колбасы и шоколад, чтобы спровоцировать побольше трещин и шелушений, чтоб не сказали опять "У ВАС БРАТЬ НЕЧЕГО"... Угрызений не испытываю... Удовольствие получаю) Коньяка не хватает...н адо вечером организовать...

Шаг 2.Что вы видите? Желательно запишите. Но я уверена, вы видите в первую очередь своё тело, затем псориаз на нём. Но есть что-то ещё. Рассмотрите же это. - тут стало интересно,что же ТАМ есть ещё? Боюсь, чтоб это увидеть, мне нужен коньяк!!! Вот... повод нашла... только боюсь, что выпить придётся столько, что записать потом навряд ли получится.. запомнить бы....

Шаг 3. Сделайте в любой социальной группе на выбор (коллектив на работе, семья, просто прохожие, магазин) то, что до сегодняшнего дня желали бы осуществить, но сдерживали себя - а что делать, если я и так не ограничиваю себя в том, что хочу делать? (нарушение закона, прав и т.п. в расчет не беру)... А что делать тем, кто хочет купить платье, а у них нет денег сейчас?

Этих 3-х шагов достаточно, чтобы начать менять своё отношение к себе и к своей жизни - а что делать, если меня устраивает моё отношение к себе? Меня не устраивает только мое заболевание... но с моим отношением к себе оно не связано...

Кулинарная суббота: Тыквенный салат с зеленью



14 ноября, 2015

Ингредиенты

- тыква
- мята (много)
- базилик и петрушка
- йогурт без добавок



Тыкву очистить, нарезать кубиками и запечь в духовке (тут осторожно со структурой - важно не передержать). Или приготовить на пару.

Обычно я чищу перед духовкой, в этот раз решила попробовать запечь в кожуре. Можно сделать и так, но всё равно головная боль её очищать после духовки, да и больше продукта пропадает. ИМХО, лучше очистить перед духовкой.



Главное - не сделать из тыквы "кашу" ещё в духовке.



Остаётся только смешать ингредиенты (мяты, мяты побольше!), добавить по вкусу соль и перец.



Хороших выходных!
Уайта.

Вопросы и ответы: О "приёме витаминов"



16 ноября, 2015

Продолжение публикации вопросов и ответов о псориазе, его формах и особенностях, о лечении, профилактике, сравнительной эффективности средств и методов, снятии обострений и о многом другом. Отвечают участники форума в теме [Витамины при псориазе](#).

Yulia_Saneva

Чтобы принимать витамины, нужно какие-то анализы сдавать или что? Или просто консультация у дерматолога?

help

А зачем их "принимать"? Если есть лабораторно определённый дефицит, то витамины применяются

конскими дозами. А если нет, то все эти "центрумы-витрумы" благополучно перекачуют в горшок, мизерные количества трёх десятков витаминов в пилюле останутся организмом незамеченными. Существует вполне конвенциональный способ "принимать витамины" - просто их есть в виде еды, а не пилюль.

Itkny

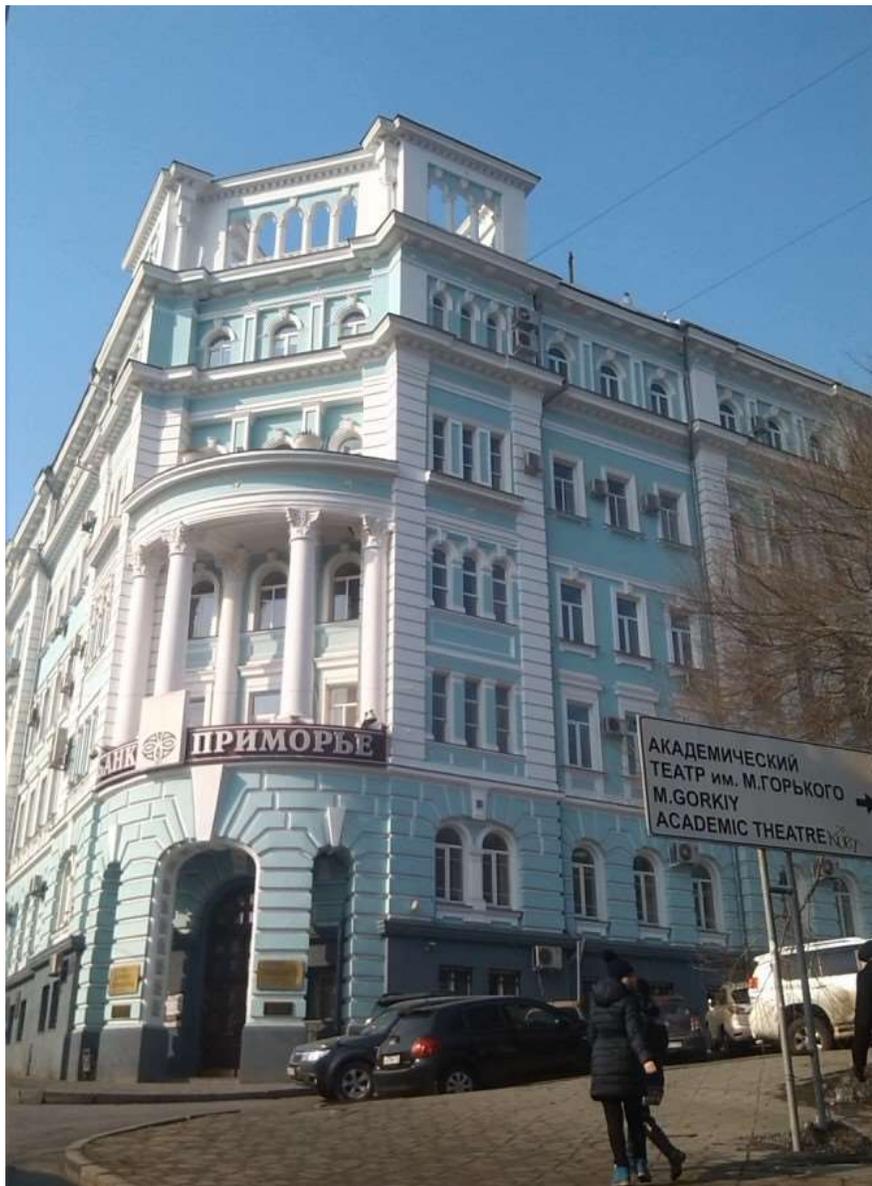
Обязательны анализы - это раз, так как недостаток, например, гемоглобина далеко не всегда лечится приёмом железа, а может быть обусловлен недостатком В12 или фолиевой кислоты. То есть не прямые взаимосвязи есть. А гипervитаминоз - штука тоже опасная. Кроме того, в комплексе можно получить провокатор [псориаза]. Так, опять же в моём случае, В12 мне нормально, а на В1 псориаз моментально "сыпет". Не надо их самоназначать. Обязательно сначала нужно поискать врача, который может анализы назначить, прочесть и ещё потом опять же по анализам отследить реакцию на назначенное лечение. Это теперь редкость, к сожалению.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 166



20 ноября, 2015

Галерея "Фото участников форума"



Владивосток, улица Светланская. 2015. Фото: Grace

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#166

Evildog

А что касается женщин, то в отличие от водки, нет ощущения, что они влияют на псориаз, поэтому и не входят в чёрный список...

ТайВан

Извиняюсь, я не знала, что вы мусор не выносите. А что вы с ним делаете?

Silikaat

... псориаз как партизан, падла, сразу высовывать голову из-за шкафа начал.

-Inna-

Сейчас придёт Renina и детально расскажет нам о паре часов своего дня. А ведь будет казаться, что неделю жизни описала..

ddSat

... кожа чистая, суставы подвижны, но мозг засран. В одном половом органе видел я этот ЗОЖ.

Афанасич

Там не труп! Там Ленин живой...

А_112

Псориаз ведь как крикет - нифига непонятно, неинтересно и при этом сильно распространён.

Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 4)



22 ноября, 2015

Продолжаем публикацию стихотворений участников [форума](#).

Три подборки стихов **RedMen** были размещены ранее

21 Июль 2015

Парочка сонетов.

Дорога

Я помню всех, кто шёл когда-то мною.
Мужчин и женщин, взрослых и детей,
Беспечных и с израненной душою —
Я сохранила в памяти своей.

Весной ли, летом, осенью, зимою —
Всяк путник в чередѣ прошедших дней,
С богатой клажей, с нищенской сумою —
Мне становился ближе и родней.

Века, народы, радости и скорби,
Под ношей неприкаянною горбась,
Из дали снова уходили в даль.

Я помню всех. Не залечить утраты.
А ты, ушедший, вспомнишь ли меня ты?
Ты знаешь тайную мою печаль?

* * *

Твоё лицо в сиянии златом
До странности мне кажется знакомым.
С горбинкой лёгкой нос над строгим ртом.
Бровь тонкая с трагическим изломом.

И тот же взгляд, чуть с косиной, крестом;
И голос тот же, с хрипотцой, негромок.
Глотаю судорожным ком глотком —
И льётся в сердце сладкая истома.

Не может быть, чтоб то была б не ты.
Но разум шепчет мне сурово: — Время! —
И прочь бегут неясные мечты.

Воспоминаний горьких тяжко бремя.
А глаз упрямо милые черты
Взыскует в прошлого тенях на стенах.

* * *

10 Сентябрь 2015

Мыслей беспорядочных в голове кружение.
Полыхает солнца круг на исходе дня.
Воспою я щедрое страсти приношение
Шаловливых пальчиков, ищущих меня.

Язычком щекочущим — вот же искушение! —
Влажную тропинкою с головы до пят
Разбужу я ласково, до самозабвения,
Пятнышки родимые, что в изгибах спят.

Поцелуем жарким прогоню смятение
Ненасытной прелести, жаден и пунцов.
Пусть призывно-бойкие дарят наслаждение
В зрячем полусумраке гнёздышки сосцов.

А потом, счастливые до изнеможения,
Будем ждать с томлением следующего дня,
И на ложе застланном новым исступлением,
Новыми проказами ты почтишь меня.

* * *

07 Июнь 2015

[Три триолета]

ДедСат сказал: - Гони мне ноты,
Я буду песню петь твою.
Мне нынче песню петь охота! -

ДедСат сказал, - Гони мне ноты.
Так дней минувших анекдоты
Смешили дружную семью...
ДедСат сказал: - Гони мне ноты,
Я буду песню петь твою.

* * *

Я мастер клянчить комплименты
у окружающих людей.
Чтобы сорвать аплодисменты,
Я мастер клянчить комплименты.
И Ингеборга аргументы
Нам привела, что всех сильнеей:
Я мастер клянчить комплименты
у окружающих людей.

* * *

Печатайся под именем своим,
А под никнеймами не пробуй.
Чтоб не пыхал бы недруг злобой -
Печатайся под именем своим.
Чтоб от рождения до гроба
Глупцом бы не был ты гоним -
Печатайся под именем своим,
А под никнеймами не пробуй.

* * *

27 Июнь 2015

Ещё из триолетов

Тоской душевной обуян,
забыл, как пишутся стихи, я.
В них глупый мню теперь изъян,
тоской душевной обуян.
Ты выполешь ли сей бурьян,
мне прежде милая стихия? -
тоской душевной обуян,
забыл, как пишутся стихи, я.

* * *

"Немногого прошу взамен бессмертья" -
однажды обронил поэт, главу склоня.
Не плачьте, мол, да тракт, да друга, да коня -
немногого прошу взамен бессмертья.
А я, а я - смогу ль избежать смерти я,
достоин буду ли когда, стихом звеня,
"Немногого прошу взамен бессмертья" -
однажды повторить за ним, главу склоня?

* * *

11 Сентябрь 2015.

Вдоводел

— Да-а-а... Давненько же ливней жестоких в пути не встречал я.
Эй, кузнец, отдохнуть я присяду к тебе на порог?
Далеко из-под молота брызжут весёлые искры.
— Та присядь, посиди, — кузнеца голос глух был и строг.

— Ну... в кармане твоём слов найдётся не то чтобы много.
Что куёшь ты, кузнец, расскажи от кузнечных щедрот?
— Сколько есть — покажу. Мы не часто здесь странников видим.
А кую я вам, милый, а кую я вам вдов и сирот.

— Что за странные речи, кузнец? Как такое возможно?
Как из мёртвой руды плоть живую сковать? Вот чудной!
— Видишь — меч. Не вернётся голодным и злым он из битвы —
Чьей-то крови попьёт, чей-то муж не вернётся домой.

— Так устроена жизнь. Защищать же Отечество нужно?
Нету чести превыше, когда люди — не стадо овец.
— Сколько стоит та честь, сколько стоит потеря кормильца,
Ты спроси у того, у кого не вернулся отец.

— Говоришь ты, кузнец, я смотрю, всё престранные речи.
Для чего же ковать взял ты новый для смерти клинок?
— А оружие кую не своею я вольной охотой —
Местный ярл, чтоб его, взял семейство моё под залог.

— Отчего ж не бежать вам с семейством в далёкие дали?
Говорят, что на севере есть незаметный фиорд...
— В подземелье глубоком, в темнице с железною дверью
Караулят семью крепких дюжины две держиморд.

— А сельчане-то что? Неужели они не помогут,
Держимордам в загривок накласть есть же кто посмелей?
— Что сельчане... бессильны, худы с голодухи их плечи,
Они сами у ярла давно в долговой кабале.

— В урожайный-то год — голодать? Чудеса, да и только!
Что едите вы тут, среди тучных обширных полей?
— Что в полях вырастает — не нам предназначили боги.
А едим мы, мой милый, своих дедов едим и детей.

— Ну, опять говоришь ты, кузнец, непонятной загадкой.
Ускользает их суть от меня и значенье темно.
— Много мы схоронили и дедов, и прадедов в землю,

Знай: из праха умерших чрез века прорастает зерно.

— Да, ты прав. Но скажи, пред детьми разве мы виноваты?

Мнится мне, простаку — наша совесть пред ними чиста.

— Вон подводы с зерном недалече стоят неукрыты.

Каждый сгнивший мешок — он украден из детского рта.

— Тяжело, поди, жить с таким чутким видением мира?

Как ты спишь по ночам, иль привычно тебе, старику?

— Не тяжелее, чем жить нам под ярловым гнётом обрыдлым;

Но не вижу причин волноваться тебе, чужаку.

— Эй, кузнец, а не хочешь в селеньи устроить восстание?

Ночью к ярлову дому пробраться, поджечь головнёй...

— Дождь окончился, странник, ступай же своею дорогой,

Не смущай стариновское сердце пустой болтовнёй.

— Ну, прощай. Да скажи мне, кузнец, своё доброе имя —

Помолюсь я богам за честный кузнеческий труд.

— Боги наши, вестимо, давно про людей позабыли;

А зовут меня, милый, Вдоводелом сельчане зовут.

* * *

16 Сентябрь 2015

стихи все кончились увы

и все закончились поэты

и без поэзии черствы

дни потекли и где ответы

на те проклятые вопросы

что молча задавали вы

* * *

5

23 Сентябрь 2015

... А пока в голову лезет всякая весёлая фигня.

Как Львёнок и Редменяха пели песню

Львёнок:

Я на форуме сидю,

Я Мединского судю...

Все сидю и сидю-у

И Мединского судю.

Редменяха: - Мне кажется, надо говорить не "судю", а "сужу".

Львёнок: - Вот ты вроде как умный мужик, а защищаешь. А мне всё равно как петь, я его осуждаю.

Львёнок:

Псоранет, нет, нет идет,

По те-че-ни-ю плывет.
Только я все сидю (в смысле, сижу),
И Мединского сужу...

Редменяха:

Рядом Львеночек лежит
(*в сторону* - Ну он не то чтобы буквально "рядом", но ведь форум - это совсем-совсем близко?)
И ушами шевелит,
Только я-я-а все лежу
И на Львенка не гляжу.
(*в сторону* - Не, ну а чо на него смотреть-то, когда он такую барабу-то несёт?)

Редменяха: - И всё-таки я считаю, что не надо никого осуждать, хоть он и не прав.

Львёнок: - И-и-и рааз...

Вместе:

Я на форуме сижу,
На Мединского гляжу...
Все сижу и сижу,
И министра не сужу.

* * *

26 Сентябрь 2015

Просматривал черновики и наткнулся на рубаи - да, пробовал и такую форму; кажется, здесь ещё не показывал.

Сам я о попытке не сильно большого мнения: мне кажется, что она до чрезвычайности похожа на всем известные стихи Хайама, Фирдоуси, Рудаки. Вместе с тем мне за неё (попытку) не стыдно: специально прогонял поисковиками на предмет совпадений и не нашёл их; т.е., полагаю, мои дибейты не есть результат записанной мною хорошо забытой восточной поэзии.

[Рубаи]

* * *

Откуда мы пришли, родившись в этом мире?
Куда, зачем идём мы, странствуя по миру?
Куда свой путь продолжим, уйдя на свет другой?
Ответа не найти, пожалуй, в целом мире.

* * *

Родившись в этот свет - о, как мы одиноки!
Всевышний, люди, мир - за что так к нам жестоки?
Добро и милосердие нам у кого искать?
Ответ скорее дай, о, чтущий эти строки!

* * *

С рожденья своего мы славим жизнь - жизнь, о святыня!
Пока мы живы, жизнь поём - жизнь, о святыня!
Когда ж уйти наступит время в лучший из миров,
Прославим также смерть свою - смерть, о святыня!

* * *

На щедроты и праздники жизнь бывает скупа -
Не предайся отчаянью в будний день ты сглупа.

Чем ни больше унынию мы предаёмся -
Тем прочнее вокруг нас горьких уз скорлупа.

* * *

Четверть жизни упорно ты взбирался на трон.
Что ж, взобрался? Правь им строго, не считая ворон!
А иначе твой враг, тебя скинувши с трона,
Над тобой посмеётся в день твоих похорон.

* * *

Средь пустыни безводной ждать напрасно муссон,
С губ истресканных слышен лишь измученный стон.
Встрепенись! Сделай первый свой шаг - ведь от жизни
Без движения милости ждать нам - не резон.

* * *

19 Октябрь 2015

Volumen

Нынче ветрено и волны с перехлестом.

Скоро осень, все изменится в округе.

Письма римскому другу

(Из Марциала)

И. Бродский

*

Осень листья тихо сеет на рассвете,
в танце медленно-печальном долго кружит,
то в клубы свивает в лёгком пируэте,
то утопит ненароком в мелкой луже.

Ты прости мне, друг мой Постум, эти строки,
мнится мне, что не нарушил я приличий;
мнится, что моих обрывков мыслей клоки
не смутят твой ум, по-старчески девичий.

*

Знаешь, нынче уродилась прорва яблок.
Я в саду, представь, сижу с утра до ночи.
Размышляю. О годах своих о дряблых,
о любви своей к сложенью и о прочем.

Шлёт лучи привета на закате зорька.
В них созвучие пифагорейских терций.
Отчего же на душе моей так горько,
отчего же болью кровоточит сердце?

*

Как ты видишь время, Постум — там, в столицах?

Что читаешь в сочиненьях умных греков?
Что в патрициев и плебса видишь лицах? —
не настала ль уже осень человеков?

А за осенью и заморозки грянут,
без числа падёт людей, врагом гонимых,
запах смерти источая сладко-пряный...
Пережить бы нам с тобою эту зиму.

*

Помнишь старого раба, в цепных постромках,
что в таверне был прикован к толстой двери?
Посетители над ним смеялись громко
и пихали его в спину больно, звери.

Он поэтом стал, свободным гражданином.
Скорбный стих его хотел бы повторить я:
"Мы, оглядываясь, видим лишь руины
той страны, где довелось родиться".

*

Люди плакали, его словам внимая —
не о той, что захватила аж полмира,
а о той, что некогда, бразды взрывая,
их самих, отцов и матерей вскормила.

Это плачет осень, Постум, друг мой бледный.
В государстве осень, в людях, лицах, душах.
Доживёт ли до весны народ наш бедный,
иль под Мойр ударами падёт, порушен?

*

Я в саду дремал, приснился странный сон мне:
будто кружит вихорь листья на дороге.
Пригляделся я - а это ветер сонмы
человеческих голов сметает в стóги.

В землю сеет, укрывает толстым слоем,
топит в мимо протекающем арыке,
в мрак зашвыривает жутким злобным воем —
а их рты разинуты в безмолвном крике.

*

Я проснулся — расписала сад мой осень,
как художник неумелый, серой кистью.
Тусклым светом из-за туч седая просинь

проливает на ковёр из прелых листьев.

Мочит их дождями, опаляет зноем,
и сгниют они к весне там, где лежали...
Так людей ушедших судьбы перегноем
почивают на Истории скрижалях.

*

Ты мне скажешь: "Укрывают от морозов
листья землю, так устроила природа —
чтоб сберечь её пред зимнею угрозой,
чтоб весною не бывало б недорода".

Соглашусь с тобой, но вот головоломка:
друг мой Постум, неужели удобреньем
человек растёт для собственных потомков,
а не высших сил и не богов твореньем?

*

Знаю, косный ум в сомнениях неможен,
знаю, циклы жизни и точны, и строги,
знаю, нет у них пристрастия, но всё же
не могу унять навязчивой тревоги.

Верю, что ещё увижу цвет маслины,
что народа возрождение застану —
не о том ли нам поведал Старший Плиний
вдохновенными и мудрыми устами?

.

* * *

25 Октябрь 2015

(Из невошедшего в "Volumen": посчитал, что по настроению строфа не подходит и выкинул. Хотя нахожу, что оно более соответствует духу "марциаловых" эпиграмм, нежели Volumen; но в нём и цели были другие.)

*

С позапрошлых нон измучен я артритом,
приводили и врача, с походкой валкой,
с ложной скорбью на лице, вином изрытом,
я - ха-ха! - побил его немножко палкой.

А потом позвал к себе опять: мученья
пусть облегчит пред зимою недалёкой.
Он прочёл мне из Эзопа поученье
и успешно облегчает кошелёк мой.

* * *

31 Октябрь 2015

Пускай будет пока в таком виде.

.

Триграммы

С позапрошлых нон измучен я артритом,
приводили и врача, с походкой валкой,
с ложной скорбью на лице, вином изрытом,
я - ха-ха! - побил его немножко палкой.

А потом позвал к себе опять: мученья
пусть облегчит пред зимою недалёкой.
Он прочёл мне из Эзопа поученье
и успешно облегчает кошелёк мой.

*

Говоришь, что зря плачу тому врачу я,
что напрасно развращаю их сословье
видом денег; что пустой карман почую,
он усколет мигом с грацией слоновьей?

Нет, мой друг, мы с ним в одной упряжке,
оба платим долг несбыточной надежде:
он мои артритные врачует ляжки,
я - стихом плохим - врачую в нём невежду.

*

Мы когда-нибудь своей достигнем цели
каждый на пути своём зело суровом:
страждущих поднимет бодрых врач с постели,
я к читателю найду дорогу словом.

А пока с врачом мы мучаем друг друга,
он и я, один другого шут нелепей.
Бьёт крылом Пегас, увиденным напуган,
усмехается невесело Асклепий.

* * *

02 Ноябрь 2015

... просто так, руку набиваю.

В нашей жизни есть престранные мгновенья,
скрытый смысл их открывается не сразу.

Был суставами я скорбен от рожденья,
но не скорбен восприимчивый был разум.

В шумных играх и движениях был скован,
посреди артритчиков и ныне числюсь,
а сейчас, стихом и рифмой очарован,
за Пегасом вслед бреду тихонько мыслью.

.
* * *

05 Ноябрь 2015

Утро

Ещё лес спал. Ещё туман, молочным
ковром укрыв осенний дол и луг,
хранил их безмятежный сон полночный
и ржавил под кустом забытый плуг,
весь в капельках росы; над беспорочным
безмолвием не смел явиться звук, —
но уже робким взглядом побирушки
чуть тронул луч зари дерев верхушки.

Вот всё смелее, жарче, веселей,
окрашивает неба край кармином —
и вспыхивает тысячью огней
червонцев россыпь листьев на рябине.
Туман пропал; всё громче и слышней
глубокий вздох пронёсся над равниной,
и с заполошной песней петуха
уходит ночь, торжественно-тиха.

Пока ещё мерцают тускло тени,
но век уже недолог бранный их,
в них нет уже пугающих значений,
но есть предвосхищение других,
иной природы дивных откровений,
из тех, что в путешествиях дневных
давно познала всякая букашка,
чей мир широк средь пижмы и ромашек.

Но чу! Пылает золотом восток,
ему навстречу, чинно-торопливо,
тепла почуяв вожделенный ток
найтием каким-то прозорливым,
свой расправляют каждый лепесток
цветы в саду, и под плетнём крапива,
на грядках огородная ботва

и в поле вольном вольная трава.

А вот и жаворонок песней звонкой
недвижный прежде разбудил эфир;
отвсюду звуки, то густы, то тонки:
там бык, в томленьи обнажённо сир,
трубою бухает иерихонской,
там птичьих пенье трепетных стихир,
а там болотце под гнилой осиною
хор дополняет писком комариным.

Приходят и уходят в свой черёд
явления и времена и светлы;
ничто не тщится проскочить вперёд,
не попирает древние заветы,
их надмевая, и когда умрёт,
спокойно сходит за другими в Лету.
Так ночь сменяет утро, утро день,
и вечер вслед грядёт в ночную сень.

Природа-мать! Когда б твои уроки
учил прилежно гордый человек,
и совершая во земные сроки
безумно-неустанный жизни бег,
не пестовал вражду, обман и склоки —
сколь счастлив был бы долгий его век,
а смерть когда своим крылом обнимет,
о, сколь бы мирною была его кончина!

* * *

08 Ноябрь 2015

А всё-таки: как пишутся сонеты?
Каким гармониям они подчинены?
Какие есть у них свои секреты,
Которым нет ни сносу, ни цены?

Шекспир, Петрарка, Данте Алигьери,
Напоен светом чей воздушный стих,
Таинственного приоткрыли двери —
Внемли им сам — и напитай других.

Но слепы мы — читаем и не видим!
Но хладны мы — безмолвствуют сердца.
Но прячем срам под пышную хламидой,
И с косностью тягается гнильца.

И рвёшься прочь из затхлого застоя,
И нет уму пытливому покоя.

.
* * *

19 Ноябрь 2015

Глупый, я думал, что позабыл навсегда.
Думал, что прошлое в сердце стучаться не будет.
Память, ты снова безжалостно залпом орудий
раны тревожишь по незажившим следам.

Глупый, я думал: скроюсь за крепкой стеной.
Думал, что совесть-обуза уснула навеки.
Тщетно. Престранное свойство живёт в человеке:
то, что забыл он, мучает после виной.

* * *

БАД. Как переплюнуть Джефа Питерса



[dok zlo](#)

23 ноября, 2015

(перепостил [psoranet](#))



Подробная и единственная инструкция по производству БАДов в Украине или Как имея 2000\$ заработать 50000\$

(Осторожно, много букв! Текст вызывает адский баттхерд!)

1) Выдыхаете. **Убиваете в себе совесть, рационализм, критическое мышление, здравый рассудок, когнитивизм.** Выдыхаете. Принимаетесь за работу согласно инструкции.

2) Регистрируете ЧП или ООО (затраты до~200\$)

3) Заходите на сайт Alibaba.com, заказываете 1000 ед. пластиковых, непрозрачных флаконов с крышкой для фармы. Затраты ~ 500\$). К времени создания самой добавки упаковка как раз дойдет.

4) Идете в Минздрав Украины и ГосЛекСлужбу. С приятным удивлением узнаете, что согласно постановления правительства №609 от 5 августа 2015, функции ГосЛекСлужбы теперь выполняет Государственная служба по лекарственным средствам и контролю за наркотиками. Идете туда и в Минздрав, с приятным удивлением узнаете, что **показывать производство, объяснить фармакинетику препарата, доказывать его эффективность и безопасность, проводить клинические исследования вам не нужно.** В отличие от “алчных фармацевтических компаний, которые делают здоровых людей больными, производят пустышки и вообще это химия, которая нас травит и убивает”. Это все только для этих “фи-фи и бяк”, это им париться 7-9 лет и вкладывать сотни тысяч долларов, вам же, как и производителям гомеопатии это все не грозит. Вы же натуральненькие, природненькие, альтернативные, комплементарные и просто ми-ми-ми. В восторге приходите домой, распечатываете вот эту нижеизложенную историческую фразу и вешаете на стенку. **Это гимн, секрет, накопленная опытом предков квинтэссенция источника бесконечного потока бабла.**

“Название альтернативной медицины, которая доказала свою эффективность — Просто медицина”

5) Идете в любой сертификационный центр Украины, заключаете с ними предварительный договор на регистрацию БАДа. И снова вас поджидает радость - дел то раз плюнуть, регистрацию за 2 недели сделаете! Хо-хо, опять вы обскакали эти злобные фарм-компании:))

6) Ознакомляетесь с основными законами и положениями:

- Наказ МОЗ «Про затвердження Тимчасового порядку проведення державної санітарно-гігієнічної експертизи» № 247 від 9 жовтня 2000 р.
- Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» № 191—IV від 24 жовтня 2002 р.
- Тимчасові гігієнічні нормативи вмісту контамінантів хімічної та біологічної природи у біологічно активних добавках. Гігієнічні нормативи ГН 4.4.8.073—2001.
- Приказ МЗ Украины №739 от 06.11.2006 года "Об организации работы по государственной регистрации (перерегистрации) дезинфицирующих средств, отнесения пищевых продуктов к пищевым продуктам специального диетического употребления, функциональных пищевых продуктов и диетических добавок и проведения их государственной регистрации".

С детским восторгом воспринимаете цитату “Слід зазначити, що оскільки БАД є безрецептурним засобом, то вони не повинні містити: наркотичні та психотропні речовини; сильнодіючі та отруйні речовини, в тому числі препарати списку А та Б; нефармакопейну рослинну сировину та рослинну сировину, яка не застосовується в харчуванні. Не дозволяється застосовувати у виробництві БАД рослинну та тваринну сировину, отриману за допомогою генної інженерії (трансгенні продукти), а також застосовувати як сировину матеріали ризику: череп, мозок, очі великої рогатої худоби, кіз, овець (баранів) віком від 12 місяців або таких, що мають корінні різці; селезінку овець (баранів) та кіз.

11) Переходим к маркетингу, пиару, продакшену и выстраиванию сейлз.

а) Ваша ЦА определяется не по соц.дему, а по “уподобаньям” и любви к танцам с бубнами.

1. **Ценители гомеопатии** (шоб безопасненько, бережно, не платя фарме и натур-натур). Думаю, что объяснять не надо.
2. **Антипрививочники** - но нужны не сомневающиеся (те критично-мыслящие и много вопросов задают), а нужны именно 10% самых упоротых. (детей травят, фарма на мне зарабатывает, врачи - дураки, статистика врет, иммунитет сами сформируем!). Они его чудненько, конечно, формируют, но как только в классе или группе появится коклюш бегут к фарме. **А тут вы - спасение, безопасность, забота, любовь, вся мощь знаний альтернативной медицины на основе тысячелетнего и уникального опыта предков!**
3. **Монотрофные сыроеды, фруктоеды, начинающие праноеды.** Ибо все у них так весело и приятно, но обычно когда пропадают критические или начинает лажать думалка, бегом пьют витаминки и добавки. Идеальная ЦА.
4. **Поклонники Малахова, Жданова, Ермаковой, Сералини и прочих фриков,** которых к чертям повыгоняли с академических кругов или как Сералини посадили в тюрьму за 3 смерти пациентов после лечения рака содой.
5. **Любители уринотерапии.** Раз уж пьют мочу для лечения, дайте им возможность более приятной экзекуции.
6. **ВИЧ-диссиденты.** Учитывая, что они считают, что ВИЧ не существует, а смерть наступает из-за болезней вызванных ретровирусной-терапией, то такую херню они поголовно любят.
7. **Жесткие невротики-ипохондрики.** Хемофобы, Канцерофобы, ГМО-фобы, помешанные на чистоте, выведении шлаков, каловых камней, слизи и прочей несуществующей бредятины. В общем, люди, которые не понимают механизмов поддержки гомеостаза в организме и считающие, что они “нечистые”, “очень-очень больные”, “грязные” и вот сейчас, в сию минуту, они начнут все по-другому и мигом очистятся, возвысятся, приблизят свой организм к идеалу. Опознать просто: если только видите брезгливый взгляд на сторону “ненормальной” по их мнению еды или образа жизни и возвышенное “а я вот, мне силы воли хватает, я лучше, а вы все лохи”. Вот это ваш клиент.
8. Прошу оставить каплю совести и серьезных больных, онкологических больных и бабушек-дедушек не включать.

б) Так как общество+ наука не поддерживает этих упоротых, они обычно любят собираться в клубы по интересам и мимишничать между собой. Поэтому в Вконтакте 10-ти их обиталищ. Запускаем церебро, сливаем их мейлы и ID в одну базу, с удивлением отмечаем, что 70% состоят во всех группах одновременно, готовим рекламную компанию на свою группу для этих ЦА.

в) **Создаем историю продукта и бренда.** Нам нужно законтачить все на какой-то личности. Швейцарские и японские врачи - для вас не комильфо. Эти образы обычно используют для плацентарной косметики по штуке долларов за ерунду. Вам нужно быть подальше от стран с прогрессом и поближе к природе. **В идеале нужно придумать Стивена Блейкоба, который работал в Американской Ассоциации Питания, создал супер-добавку, но скотская система и снова же фармацевтические корпорации его “задавили, заставили замолчать, мешали работе”, то есть теория заговора должна быть обязательна.** Невротики очень к этому расположены. А потом наш Стивен уезжает в Тибет, становится монахом, находит супер-секреты долгой и

чистой жизни, просветляется, голодает, медитирует годами, выращивает редиску\женьшень\головомозг обыкновенный etc. **Берет имя Чинь Хуй Лань.** И....барабанная дробь, в отличие от фармы, просто хочет помочь миллионам людей и дать им доступ к НАСТОЯЩЕМУ ЛЕКАРСТВУ. Поэтому он просто раскрывает секрет своего препарата и только просветленным дает его продавать по себестоимости.

Теперь нужно эту историю распространить. В идеале нужно сделать заготовку: к примеру, написать, что есть известный сыроед Чинь Хуй Лань, которому 75 лет (взять фотку 30-летнего умершего чувака обязательно) и впарить эту историю на открытых форумах сыроедов. Зуб даю, через неделю эта история будет по всему интернету. Ага, ограничение питания сказывается на когнитивных функциях мозга. Даже проверять не будут. Вот вам и заготовочка, если вдруг кто-то полезет искать в Гугл этого Чинь Хуй Ланя. Там половина историй выдуманная.

Теперь нам нужен современный авторитет. Врачей и кандидатов-докторов наук одновременно считают дерьмом и одновременно боятся. СССР привил уважение к закрытому и сложному знанию. Ищем кого-то со степенью и бессовестного долбое+ба(зачеркнуто), кто давал подобной херне рекомендации. В стране их полно, цена вопроса - 500 баксов. Условный Клавдиев Клавдий Клавдиевич. Он или сам верит в эту херню, либо прекрасно не поддает виду. Критично важно, чтобы человеку было за 70, пиджак пах нафталином и был мужчиной. А что поделаешь в патриархальном обществе...Какое общество, такие и авторитеты.

Готовим текст о супер-полезном препарате, пишем туда всю эзотерику, которая даже в теории не имеет права на существование (энергетическое поле сердца), шлаки, биорезонанс, прану, заряженную воду, память воды. Обязательно употребляем в спекулирующей форме слова: ЖИЗНЬ, ПРАВДА, ЧИСТОТА, ОТКРЫТИЕ, НАУКА. В комменты Чинь Хуй Ланя и Клавдиева Клавдия Клавдиевича, добавляем на всякий случай "доказано клиническими исследованиями" (млять, не могу больше писать, ржу:))) Дописываем отзывы тех, кто вылечился и вообще теперь у него по анализам "органы как у 18-летнего".

12) Размещаем в соц.сетях. Ждем 2 недели пока разлетится. Наполняем потихоньку страницу в соц.сетях. Выстраиваем работу с курьерами. Запускаем контекстную рекламу и продаем по 50 баксов упаковку. Про эффективность можете не переживать, все вышеуказанные группы в считаются ИДЕАЛЬНЫМИ плацебо-группами. Там можно птичий помет с ложки давать с видом лекарства, через неделю будут рассказывать, что "лучше стала усваиваться еда, успокоилось сердце, уменьшилось количество слизи" и прочее блаблабла. Самовнушение - жесткое свойство психики.

13) По прошествию полгода все продано, у вас на руках 50 000 баксов. Да, шарлатанство в нашей стране выгодно и практически ненаказуемо. Отдохните, выпейте бутылку вина, никому не признавайтесь как вы заработали это все, смотрите на Сейшелы. На ноутбук можно приклеить наклейку со словами коллеги-шарлатана Мавроди: "Лох- не мамонт. Лох не вымрет".

P.S. Данная заметка является произведением юмористического жанра и написана с целью показать систему регистрации и маркетинга БАДов в Украине.

P.P.S. Автор ни в коем случае не хотел обидеть адекватных людей.

P.P.P.S. В Украине есть эффективные БАДы (1 из 100)

P.P.P.P.S

Инструкция служит всего лишь для ознакомления, перед использованием данного материала рекомендуется посоветоваться с юристом, представителями ОБЭП, адвокатом, духовным наставником, личной совестью, психиатром и Господом Богом

Опубликовано с любезного разрешения автора -

Юлия Шулимова

прошу любить и жаловать

ЗЮВ руках у меня не было ничего, кроме великолепного снадобья: «Настойки для Воскрешения Больных». Настойка состояла из живительных трав, случайно открытых красавицей Та-ква-ла, супругой вождя племени Чокто. Красавица собирала зелень для украшения национального блюда — вареной собаки, ежегодно подаваемой во время пляски на Празднестве Кукурузы, — и наткнулась на эту траву. В городке, где я был перед этим, дела шли неважно: у меня оставалось всего пять долларов. Прибыв на Рыбачью Гору, я пошел в аптеку, и там мне дали займы шесть дюжин восьмиунцевых склянок с пробками. Этикетки и нужные припасы были у меня в чемодане. Жизнь снова показалась мне прекрасной, когда я достал себе в гостинице номер, где из крана текла вода, и бутылки с «Настойкой для Воскрешения Больных» дюжинами стали выстраиваться передо мной на столе. Шарлатанство? Нет, сэр. В склянках была не только вода. К ней я примешал хинина на два доллара, да на десять центов анилиновой краски. Много лет спустя, когда я снова проезжал по тем местам, люди просили меня дать им еще порцию этого снадобья....

Перекись водорода на псориаз не действует



24 ноября, 2015

Раздел форума о "разводах" посвящён "безумной химии", псевдонародной медицине, волшебным приборам, "добрым" докторам Айболитам и т.п. Сегодня - о перекиси водорода, про которую на просторах интернета периодически бродят слухи, что она якобы "лечит псориаз" (кто мажется, кто пьёт и т.д., в зависимости от фантазии). Есть и отдельная тема об этом - <http://psoranet.org/topic/223/>.

Renina

В 2013 году с января по май, около 5 месяцев, пила перекись водорода 2-3 раза в день, разведённую с водой, сначала по 10 капель на стакан, а через 2-3 недели уже не меряя - плесну сколько-то и пью, щелочной вкус начал нравиться...

Из заметных эффектов - регулярные походы в туалет и ощущение лёгкости в животе... Похудев на 4 кг, поняла, что пора завязывать... это ненормально - ходить в туалет чаще, чем количество приёмов пищи. На коже явных изменений не было заметно. Соглашусь с Терезой, "может, внутри что-то изменилось", но снаружи - НИФИГА.

В 15-16 лет родители пробовали перекисью снаружи мне пятна мазать: эффект ушёл в минус, кожа быстрее иссушивалась вокруг, и площадь пятен начинала расти.

[Yulia_Saneva](#)

Когда в подростковом возрасте только начался псориаз, я пробовала перекисью смазать пятнышко. Ничего особенного не достигла, разве что немного подсушило и всё.

[help](#)

Проверено. Бесполезно. Дома стоит пузырёк с высокой концентрацией перекиси. Мазал несколько раз - ноль. Волосы осветляет, на этом его действие заканчивается.

Кулинарная суббота: Ножки ягненка



28 ноября, 2015

Этот замечательный рецепт я получила от моей коллеги - подруги из Ирана. Я уже помещала ее рецепт "[Маст-о-хьяр или холодный суп из йогурта и огурца](#)".

Попробовали мы ножки у нее дома с рисом, приготовленным по-ирански (персидский рис). Так вкусно. Рис я как-нибудь приготовлю, совершенно непривычный способ готовки, с корочкой и прочее.

Ножки ягненка приготовлены приблизительно как она советовала, я не записала рецепт, поэтому готовила по памяти. Но там ничего особенного нового не было, разве что тушение 3 часа на очень слабом огне.

Все получилось великолепно! Впрочем, мясо здесь играет главную роль. Кто любит баранину, тот меня поймет - ее трудно испортить.



Итак, ножки ягненка, специи на вкус, масло, зелень, лук (лучше взять лук шалот или любой мелкий, но крупный тоже возможно, если порезать на четвертинки). Чеснок, много не стоит, одна большая долька на 2 ножки, иначе вкус чеснока забьет все остальное.

Из трав у меня были свежий шалфей, чуть орегано и чуть-чуть тимьяна. Специи взяла итальянскую приправу и приправу к монреальскому стейку. В общем, что в шкафу нашлось.

Смешала мелко порезанную зелень и специи со сливочным маслом



Нашпиговала ножки смесью и отдельно чесноком.



Обмазала ножки солью, перцем и остатками смеси. Положила в жаровню вместе с мелким луком и поставила тушиться на медленный огонь. Через минут 10 добавила воды и продолжала подливать по чуть-чуть, если вода выкипала.



3-4 часа сходили с ума от вкуснейших запахов. Результат... ммммм, и не напоминайте. Хочу еще и побольше!



Уайта

Веган: Что мне помогло избавиться от псориаза на лице



30 ноября, 2015

*Форум накопил большой опыт лечебных и профилактических процедур для различных форм псориаза, что отражено в рубрике [Разновидности псориаза и локальные поражения](#). Сегодня участник форума **Веган** рассказывает о том, какие простые средства позволили ему справиться с проявлениями псориаза на лице.*

Сообщаю, что мне помогло избавиться от высыпаний на лице.

- 1) Маска для волос "Русское поле" с экстрактом облепихи ([ссылка](#)). Я добавляю туда дёготь... на глаз примерно 2 чайные ложки. Наношу утром, часов в 11, полностью на всю голову и ещё локально на все высыпания на лице. Так хожу часов до 17, потом смываю... Сначала страшновато, т.к. на лице бляшки краснеют.
- 2) На ночь наношу детский крем с экстрактом ромашки и витаминами А и др. [см. кремы 3 и 4 в [разделе статьи](#)]. С утра бляшки немного светлеют; иду умываюсь, смываю всё с лица, пятна все ещё красные.
- 3) Наношу на лицо маску белой косметической глины (каолин) - с двумя каплями эфирного масла Нейроли!... Хожу с ней минут 30, смываю, и - вуаля! абсолютно чистое, волшебным образом лицо (ну относительно, конечно)... Естественно, не должно быть к моменту маски с глиной и Нейроли никаких корок и шелухи, просто должны быть гладкие красные пятна. 100% эффект, испробовал на себе.

Что получается? Каолин очень хорошо отбеливает кожу, белая глина воздействует на кожу лица очень мягко и деликатно. Она работает сразу в нескольких направлениях: улучшает кровообращение, стимулирует образование коллагена, уничтожает бактерии, снимает воспаления. В результате кожа обогащается кислородом, становится гладкой и эластичной, укрепляются сосуды в её верхних слоях., а Нейроли обладает подтягивающим эффектом, устраняет растяжки кожи, обладает хорошими регенерирующими свойствами, улучшает цвет лица, устраняет куперозы (антиэкссудативный эффект), полезно от выпадения волос и перхоти.

Отсюда такой быстрый эффект - кожа лица без пятен и можно выйти на улицу. Правда, может стянуть лицо немного... тут главное - после маски умыться просто водой, без мыла. Нужно достаточно долго мыть под струёй воды лицо, иначе будут белые разводы, как будто пудра на лице.