

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз. Чувства. Психотерапия. Танцы	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 191	4
Воскресный оффтоп: Злата Прага. 2. Пражский град	6
Можно ли полностью вылечить псориаз?	21
Кулинарная суббота: Салат с киноа и свёклой	24
"Разводо"терапия псориаза в Москве и Питере	26
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 192	30
Подземная Трансильвания - соляной город Прайд (Румыния)	33
О психоэмоциональной составляющей в причинах псориаза	48
Ещё раз о пользе диеты при псориазе	51
Кулинарная суббота: Тушёный лук-порей	52
Фидель играет в шахматы.....	55
О гомеопатии. Здравый смысл торжествует.....	69
Псориаз и несколько беременностей и родов	69

Псориаз. Чувства. Психотерапия. Танцы



2 ноября, 2016

Участник **Vesna** в [сообщении](#) пишет:

"Я подобрала интересные высказывания участников нашего форума о психологической поддержке или настрое, поскольку всем известно, как много значит позитивный психологический настрой человека для успешного лечения. Для людей, имеющих псориаз, это особенно актуально, ведь псориаз может обостриться от стрессов и сильных переживаний. Отрицательное мышление, подавленность, сомнения и тем более отчаяние могут загнать человека в глухой угол".

Далее **Renina**, обсуждая тезис "псориаз - это ещё и психосоматическое состояние, не просто внешние проявления", попутно делится собственным положительным опытом преодоления возникающих проблем.



В мае 2016 я пошла к психологу. Хотя мне больше нравится новомодный феминитив - к психологине. :) До этого почти месяц решалась. Началось всё с заикания. С детства есть у меня такой нюанс, но научилась говорить без него. И вдруг со дня на день стала заикаться через слово. Такого в детстве даже не помнила. Испугалась. Конечно, это заметило всё окружение и большинство были удивлены, что я так умею. Списала всё на стресс: отоспалась, сходила в баню, поехала на выходные в лес. За выходные не прошло. Обратилась с вопросом к одному из психологов, с которой вместе работаем в фонде. "Перетерли ситуацию", получила пару советов. Через день нормальная речь восстановилась. И тогда я задумалась всерьёз: "А может, стоит найти того, с кем можно поговорить и за псориаз, обсмаковать тему... а заодно коснуться личной жизни, которая волнует своей разделённостью на две страны...".

Думала. Забыла. И вдруг за пару недель PASI изменился с 3,5 до 15. Ощущение, что я теряю контроль. Лёгкая паника: "Ну что ещё мне надо о себе узнать?! Лето идёт, какой псориаз? Эй... Ну я ведь соблюдаю диету, я увлажняю кожу, я стараюсь жить без стрессов... Зачем сейчас обострение?". Было большое нежелание ложиться в дневной стационар, потому что план был понятен - гемодез, гептрал, курс стероидов наружно с переходом на нафталан, фототерапия. Вот именно стероидов не хотелось и вообще повторения этой схемы (хоть она и работает сама по себе!).

Внутри меня всё протестовало. И об этом я сказала врачу: "Понимаете, мне сейчас было бы тяжело 20 дней каждое утро ездить к вам, соблюдать все процедуры, особенно уколы... Есть ощущение хождения по кругу, ведь это будет моя четвёртая госпитализация...". И мы отложили госпитализацию до осени.

А я решила всё-таки пойти в глубину своих самых неприятных эмоций, страхов и внутренних противоречий, нашла психологиню и начались наши регулярные встречи-беседы, которые продолжаются до сих пор.

В одной обзорной статье на PubMed я нашла интересное замечание о том, что пациенты с псориазом часто испытывают трудности с принятием и выражением собственных чувств, эмоций и их обсуждением с другими людьми. Ещё там написано, что сочетание психотерапии и фототерапии оказалось доказательно более эффективным, чем каждый из методов по отдельности. (И вообще замечательный обзор... Мне он помог систематизировать собственные знания о псориазе и дал даже вдохновение продолжать путь к пониманию своего состояния.)

До этого, уже лет 10 я слышала от разных людей, в том числе от учителя по цигуну, от пары психологов, от эзотериков, от целителей, что "псориаз - это нарушение в системе чувств". Но что это всё значит - какие нарушения? каких чувств? Конкретику я не получала. Есть версия- "не была готова"...

При этом я всегда разделяла точку зрения, что псориаз - это ещё и психосоматическое состояние, не просто

внешние проявления.

И за время время бесед с психологом меня радует именно возможность найти конкретику. В чём она заключается, наверное, ещё напишу.

Сейчас мой PASI - 15. Что я делаю в качестве самолечения?

- Мажу небольшие пятна на лице и шее Протопиком, курсами по 7-10 дней, потом длинные перерывы, пока они снова не появятся.

- Увлажняю кожу глицерином или различными маслами.

- Пью курсами зоостерин-ультра 60% и 30%.

- Соблюдаю диету по Пегано, но не строго. Могу раз в пару недель бокал вина выпить. Суп варю с картошкой. В общем, в такой степени, чтобы не чувствовать ограничений и страха "вот съем дольку помидорки - и на утро псориаз вылезет".

- Пару раз в неделю вечерами или утром бегаю. С августа хожу в студию танца - на body ballet и современную хореографию. В последней очень нравится возможность расслабиться, искать опору, вектор движения. На саксофне играю сейчас редко.

Ещё есть планы всё-таки сдать недостающие тесты на целиакию, на аутоиммунные патологии и витамин Д. Если площадь пятен будет уменьшаться, пойду ещё и на UVB-терапию амбулаторно.

Моё личное открытие последних месяцев: "Лечение принадлежит к нормальной жизни. И надо организовать лечение удобным для себя образом. Так, чтобы оно не стало ограничением, а наоборот, давало вдохновение".

Странно самой это написать, что вот с PASI 15 сейчас я чувствую себя спокойней и уверенней, чем иногда с PASI 2-3...

А второе личное открытие - танцы. Мне очень нравится категория движения под музыку. Даже если музыка - тишина и можно просто дать телу "быть", начать как-то двигаться по внутреннему ритму, ощущению. Были моменты, особенно после психотерапии или ярких личных событий, когда я приходила домой и понимала, что единственное желание - включить музыку погромче и протанцевать своё состояние. Иногда волнительное, иногда умиротворенное, грустное или, наоборот, счастливое.

И вот в августе решила найти танцевальную студию и уделить больше времени этому занятию, раз есть острая душевная потребность.

Выбор остановился на современном танце и body ballet (это смесь фитнеса и классической хореографии).

А потом я ещё попала на однодневный тренинг, на который почти год собиралась - "Целый день танца", где можно попробовать спонтанный танец и аутентичное движение в большом зале, где много пространства и, по слухам бывалых, собирается адекватная публика.

На том тренинге я вдруг поняла, что могу чувствовать пространство всем телом, как-то по-новому стала ощущать свою кожу (повалиться на полу под музыку, попробовать контактную импровизацию - всё-таки очень необычный новый опыт) и решила, что точно продолжу танцевать в студии, хоть и не скрывать псориаз длинными кофтами.

А раньше мне это мешало... в университете я ушла из танцгруппы именно из-за начавшегося обострения. Подруга шутит: "Гештальт закрываешь..." :)

Ну и по такому поводу рада поделиться парой фотографий, они мне самой нравятся тем, что "живые", не постановочные.. :)



Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 191



4 ноября, 2016

Галерея "Фото участников форума"



"Вот что у меня получилось в этом году. Летом-осенью так вкусно жить. А потом зима, весна...". Фото: infinity

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№191

Ingeborga

Яйца ты не высидишь, а отсидеть можешь.

Надежда39

Не пойму, голова трещит, диван тоже... На носу новолуние....

Тереза

Можно вспомнить, волосы же когда-то были не седые, не крашенные и вообще были.

Crusader

Вот зашёл на форум и чесаться сразу начал... :)

Norma

Я пужаться не буду, т.к. сама с топором по улице хожу.

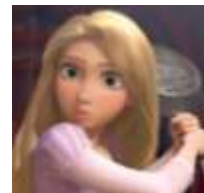
help

Не надо делиться со мной тараканами, у меня достаточно своих. :)

Львёнок

Если работаешь с мужиками, то расстегни пару пуговиц на блузке.

Воскресный оффтоп: Злата Прага. 2. Пражский град



6 ноября, 2016

Продолжение.

Участник форума [Elle](#):

Часть 2. Пражский град

Пражский Град — самая большая крепость Чехии, протянувшаяся вдоль вершины холма на левом берегу Влтавы. Это крупный историко-политический и культурный центр страны, основанный ещё в IX веке. Пражский град можно сравнить с Кремлём, который тоже окружён крепостной стеной с бойницами и башнями, где располагается резиденция президента Чехии. Однако, в отличие от всех резиденций, именно Пражский Град считается самой крупной в мире резиденцией в мировом масштабе, а также здесь расположен самый крупный в мире замок. Поэтому побывать в Праге и не посетить Пражский град - непростительное "преступление".

Градчанская площадь, лежащая у входа в крепость, до сих пор сохранила свою средневековую планировку. Здесь находится дворец Шварценберг-Лобковиц, в котором сейчас расположен Военно-исторический музей, Штернбергский дворец с Национальной галереей и прекрасный архиепископский дворец XVI века.







Внутри Града с Градчанской площади ведут парадные ворота, у которых выставлен почетный караул, с которым так любят фотографироваться туристы. Ежедневно в полдень здесь происходит почетная смена караула.





Перед входом в резиденцию чешского президента находятся знаменитые ворота Матиаша, построенные в стиле барокко одними из первых в Праге. Они представляют собой триумфальную арку и были сооружены в 1614 году. Предположительно созданы они по проекту Джованни Мариа Филиппи (знаменитого придворного архитектора), а по другой версии их автором является Скамоцци.



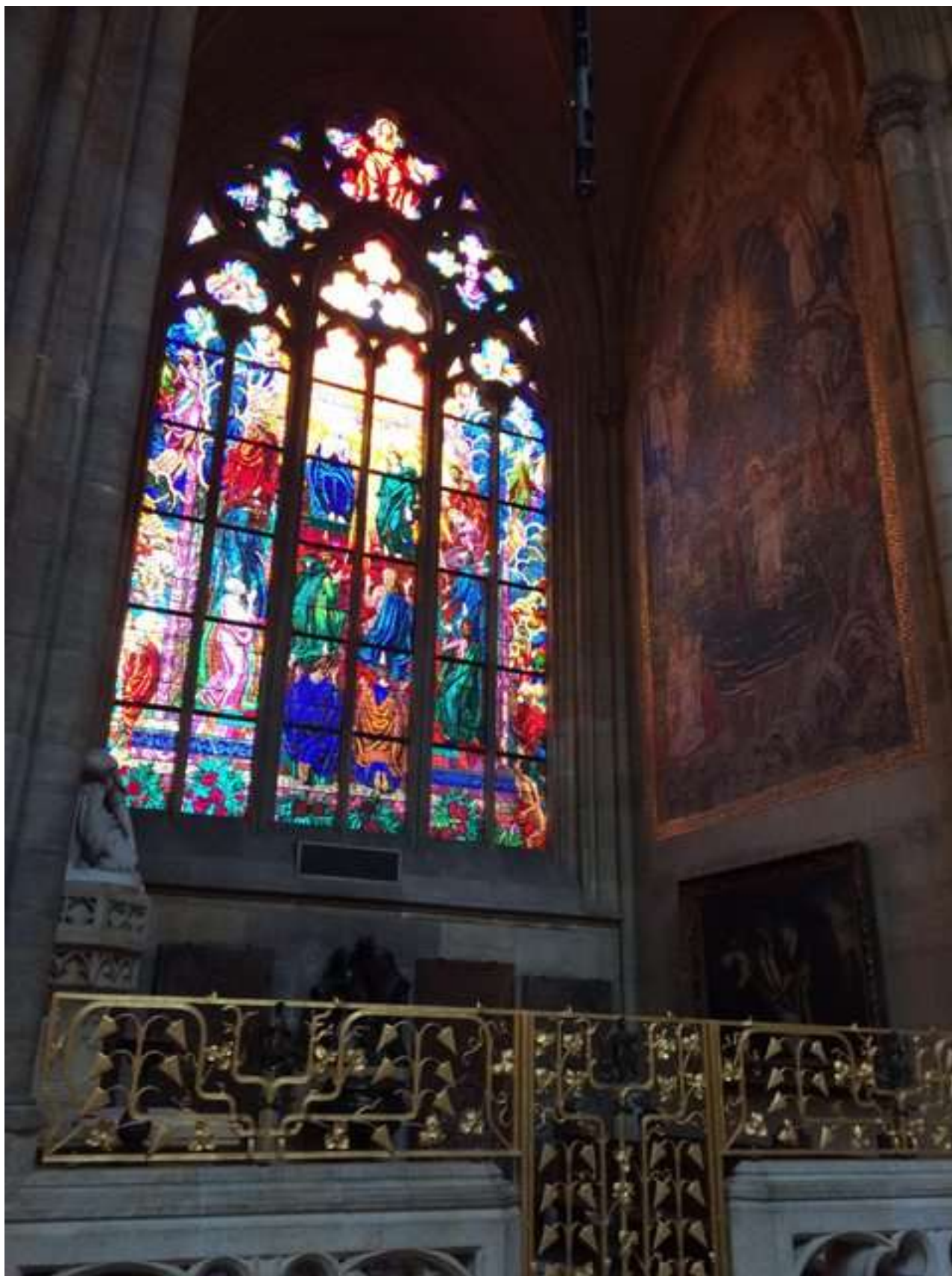
Собор Святого Вита — шедевр готической архитектуры и символ Праги, столицы Чехии. Свою историю этот архитектурный памятник ведет с 1344 года. Расположенный на территории Пражского Града, сегодня он служит резиденцией для архиепископа Пражского. Сложно описать словами величие и красоту этого здания, которое многократно, на протяжении столетий, достраивалось и совершенствовалось, чтобы приобрести свою нынешнюю, непередаваемую красоту. Собор Святого Вита возвышается над Прагой, расположившись в самом центре Пражского града, и по заслугам считается выдающимся произведением архитектуры не только Чехии, но и всей Западной Европы. Это не только духовная и художественная святыня страны, с костёлом Святого Вита связаны и важные исторические события Чехии — в его приделах (в специально отведенной части здания) погребены чешские архиепископы и монархи, здесь же, ещё со средних веков, хранятся разнообразные коронационные регалии. Ещё до начала строительства собора Святого Вита на его месте находилась маленькая круглая церквушка. Собор начали возводить в XIV веке, а закончилось строительство только в начале XX в. На сегодняшний день здание считается самым долгим «долгостроем» из зданий Европы, наряду с собором в Кёльне.

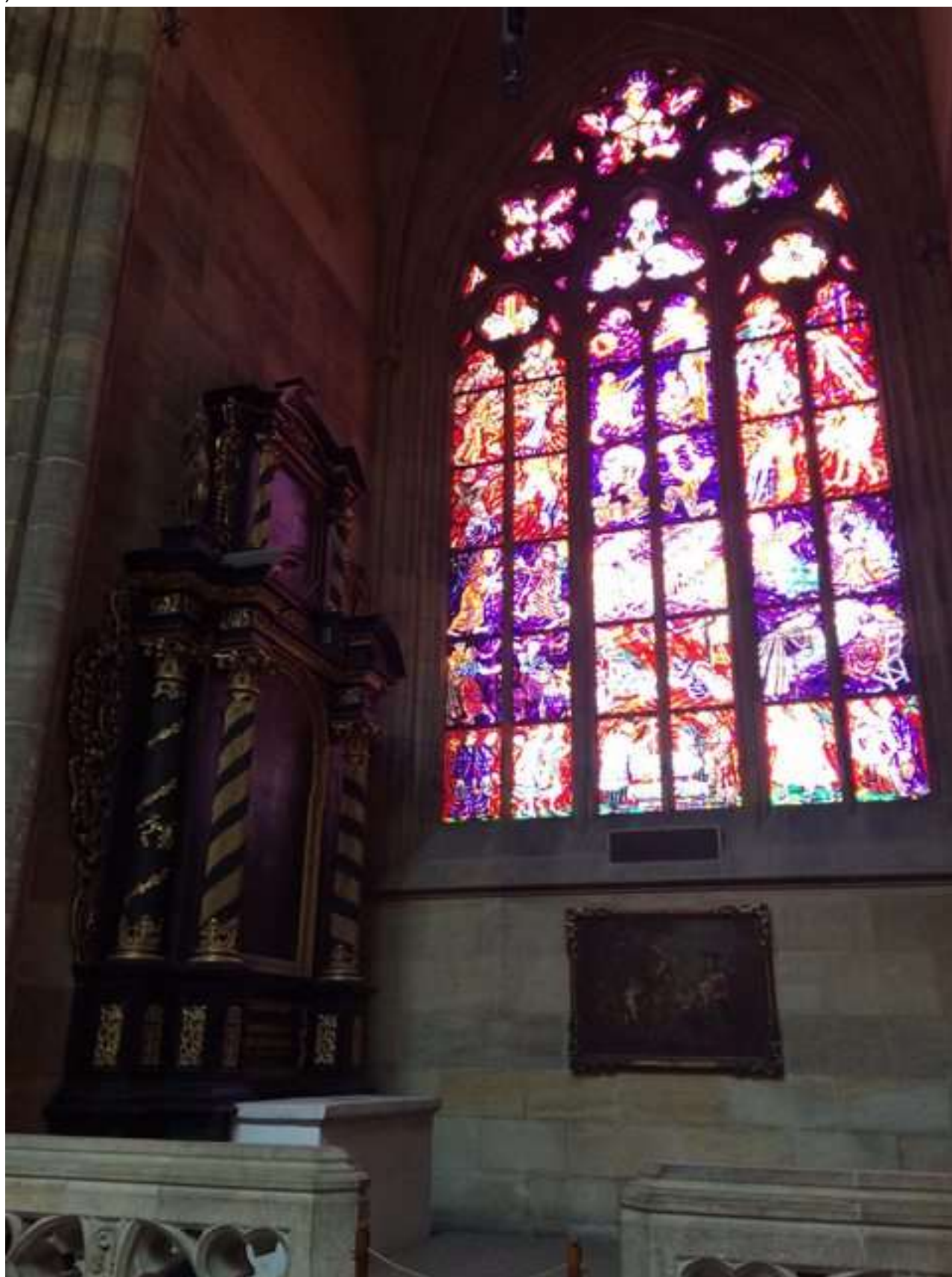


По сведениям историков, непрерывное строительство костёла длилось около шести веков. Этим объясняется и тот факт, что убранство собора включает в себя образчики самых разных видов искусства — от готики до неоготики, от рококо и ренессанса — до барокко. Свою руку к красоте собора приложили лучшие европейские мастера из Чехии, Германии, Франции, а декорированием интерьера занимался великий чешско-моравский художник Альфонс Муха.



Витражи собора, яркие рисунки которых создают иллюзию солнечного дня в костёле, были выполнены по эскизам Альфонса Мухи.





Большая Южная башня (Velká jižní věž) – такое название носит архитектурная доминанта южного фасада собора Святого Вита, Вацлава и Войтеха. Отсюда, с её смотровой площадки, находящейся на почти стометровой высоте, открывается лучший вид на город.

Нижний этаж башни занимает Хазмбургская часовня. Здесь погребены мощи архиепископа Збынека из Хазмбурка (известного также, как Збынек Зайиц).

От часовни – наверх по винтовой лестнице (которая сама по себе является позднесредневековым инженерным чудом) около ста ступеней до знаменитого колокола Зикмунд. Этот двухметровый колокол – один из крупнейших в Европе. Мастер Томаш Ярош отлил его в 1559 году и богато украсил рельефами на библейские темы. Известно, что эскизы для них создал великий Альбрехт Дюрер, но из-за особенностей технологического процесса колокольного литья образы пришлось максимально упростить. Потому фактически Дюрер может считаться автором этих рельефов с большой натяжкой.

Следующий ярус башни занимают колокола меньшего размера, а если подняться выше, то можно увидеть и подробно рассмотреть шестерёнки механизма башенных часов. Каждая из сторон Южной башни украшена двумя часовыми циферблатами. Большой из них показывает часы, меньший – минуты.



Площадь перед Южной Башней.



Удивительное пряничное здание с явно бороченным фасадом и двумя романскими башнями - это базилика святого Иржи или Георгия - самое древнее сооружение Пражского града из сохранившихся, основанный в 921 году князем Вратиславом I.

Храм стал местом крещения первых христианских чешских князей. Позже базилика стала последним местом покая для своего основателя князя Вратислава. В 973 году сестра Болислава II, продолжавшего строительство базилики, Млада получила одобрение Папы Римского на создание в Праге епископства и основала при храме первый в Чехии монастырь Бенедиктин, став его настоятельницей. По традиции в монастыре воспитывались дочери правящих родов и многие в последствии стали аббатисами. Сейчас скульптуры Млады (слева) и князя Вратислава (справа) расположились на фасаде храма под треугольным тимпаном крыши.



Вид с Пражского града.



Продолжение следует...

Можно ли полностью вылечить псориаз?



10 ноября, 2016

Псориаз — неинфекционное аутоиммунное заболевание, относящееся к дерматозам. Болезнь проявляется преимущественно в виде повреждений кожи. Выглядят эти повреждения, как красные, чрезмерно сухие, рельефные пятна, так называемые «папулы». Папулы, сливаясь между собой, образуют бляшки.

Природа заболевания

Как Вы понимаете, прежде чем выяснить, как избавиться от псориаза, нужно выяснить причину его возникновения.

На данный момент большинство медиков сходятся в идентификации псориаза как аутоиммунного

заболевания. Это означает, что причина развития заболевания лежит в нашей иммунной системе. По сути, иммунная система по определённым причинам начинает «атаковать» здоровые клетки больного, в связи с чем возникает воспаление, которое и приводит к появлению повреждений, называемых бляшками. Есть также теория, что псориаз имеет и генетическую природу, то есть может передаваться по наследству [см. ниже].

Излечим ли псориаз?

Обычно заболевание лечится поэтапно: постепенно производится переход от наиболее лёгких, но безопасных способов лечения, к более эффективным, но рискованным способам. «Утяжеление» методик производится на основе оценки результатов предыдущих методов и желания пациента. К сожалению, ответом на вопрос «можно ли полностью вылечить псориаз» в данный момент времени является «пока невозможно». Как и остальные заболевания аутоиммунного характера, псориаз неизлечим. По крайней мере, в традиционной медицине не обнаружено ни одного метода, дающего стабильные результаты в лечении болезни. Однако благодаря методикам современной медицины возможно достижение стойкой ремиссии и значительное улучшения качества жизни больных псориазом. Впрочем, заявлять однозначно, излечим псориаз или нет, на данный момент сложно. Как указано выше, ведётся множество исследований, связанных с этой проблемой, и возможно, будет найден способ излечения.

Методики лечения псориаза в традиционной медицине

В современной методике применяется комплексный подход, который направлен на устранение симптомов и устранение причин возникновения обострений.

Ниже приведены способы лечения в порядке возрастания токсичности и/или количества возможных побочных действий:

1. Местное лечение псориатических повреждений кожи. Для местного лечения применяются различные мази, кремы и растворы, которые наносятся на повреждённые участки кожи
2. В случае, если местное лечение не даёт желаемого результата, применяется облучение повреждённых участков кожи ультрафиолетовым излучением Б-типа
3. В качестве последующих методов применяется так называемое системное лечение. Оно заключается в назначении инъекций и внутривенных вливаний препаратов, подавляющих проявления болезни.

Также в особо тяжёлых случаях, как и в лечении других аутоиммунных заболеваний, псориаз лечат введением пациенту иммуносупрессоров.

Не стоит забывать, что поскольку псориаз является системным заболеванием, отличным дополнением к основному лечению станет поддержание диеты, уменьшение количества стрессов, отказ от вредных привычек. Всё это позволит иммунной системе вашего организма прийти в нормальное состояние, что в свою очередь понизит интенсивность проявлений симптомов псориаза.

Методики лечения псориаза в народной медицине

Поскольку народные методы являются довольно-таки противоречивыми, не проходят клинических исследований и т.п., утверждать что-либо конкретно о результативности нетрадиционных методов лечения не представляется возможным.

Излечим ли псориаз народными методами?

– Возможно.

Есть ли методы, дающие стойкий, и главное, подтверждённый исследованиями результат?
– Определённо нет.

Мифы о псориазе

Псориаз порождает множество мифов. Мы постарались подобрать самые распространённые из них и разобрать причины их появления, а также опровергнуть их.

Миф 1. Псориаз заразен

Очевидно, любой заметный воспалительный процесс вызывает у людей ассоциации с заражениями, инфекциями и вирусами. Но в случае с псориазом эти опасения абсолютно неоправданы. Аутоиммунная этиология заболевания позволяет утверждать про невозможность заражения псориазом. К тому же в истории медицины не было зафиксировано таких случаев.

Миф 2. Псориаз обязательно передаётся по наследству

Многие люди слишком буквально воспринимают понятие генетической природы заболевания. В случае с псориазом, вероятность рождения ребёнка, склонного к заболеванию, даже при двух больных родителях составляет 50 процентов. При болезни одного из родителей она уменьшается в два раза, составляя всего лишь 25 процентов. К тому же, по наследству передаётся склонность к заболеванию, а не само заболевание. Псориаз сам по себе, даже у человека, склонного к нему, может никогда и не проявиться.

Миф 3. Псориаз поражает только кожу

Основным симптомом заболевания являются кожные повреждения, однако оно способно повреждать также суставы и ногти. Впрочем, подобные повреждения проявляются только в тяжёлых формах болезни.

Миф 4. Методика лечения псориаза одна для всех случаев

Данное утверждение в высшей мере неправильно. Поскольку возникновение псориаза, а также его обострения у всех людей вызываются разными факторами, то и лечение подбирается сугубо индивидуально.

Ответы на частые вопросы

Вопрос: Можно ли вылечить псориаз на голове?

Ответ: К сожалению, как и любые другие псориазические поражения, псориаз волосистых покровов кожи поддаётся лишь купированию. Полное его излечение на данном этапе невозможно.

Вопрос: Как навсегда избавиться от псориаза?

Ответ: Навсегда избавиться от псориаза, как уже описано в этой статье, невозможно. Но при грамотном комбинировании средств местного и системного лечения, диеты и здорового образа жизни, Вы можете достичь состояния полной и длительной ремиссии.

Вопрос: Стоит ли применять народные методы?

Ответ: Позиция традиционной медицины в отношении народных методов лечения весьма неоднозначна. В любом случае, если Вы собрались применять народные методы лечения, мы настаиваем на консультации у Вашего врача.

Вопрос: Какова эффективность курортов в лечении псориаза?

Ответ: Как и любой другой аутоиммунный процесс, уровень тяжести псориатических процессов в организме по большому счету зависит от общего состояния организма, поэтому курортный отдых, безусловно, способствует улучшению состояния больных псориазом. Единственное, о чем стоит помнить – правильный подбор курорта и консультация с врачом.

Мы имеем надежду, что данная статья помогла вам получить необходимую информацию, желаем вам достичь успеха в лечении, а также чтобы ваше заболевание никак не повлияло на ваш уровень жизни.

(Оригинал публикации - <http://1psoriaz.ru/izlechim-li-psoriaz/>)

Кулинарная суббота: Салат с киноа и свёклой



12 ноября, 2016

Точных пропорций нет, всё по вкусу и на глаз. Самое оригинальное это, пожалуй, соус.



Киноа отварить в подсоленной кипящей воде 20 минут до готовности. Остудить.

Запечь свёклу, смазав её оливковым маслом с лимонным соком и завернув её в фольгу. Запекать при 180С в течение 40-50 минут (время зависит от размера корнеплода). Остудить. Снять кожуру, порезать на кусочки. Порезать тоненькими кольцами лук-порей, не увлекаться, лука не должно быть много! (Вместо лука-порея можно взять зелёный лук, но тоже немножко, можно красный. Белый лук никак не подходит, слишком резкий для этого салата.)

Зелень кинзы и петрушки порезать мелко. Смешать все ингредиенты. Заправить соусом.

Соус:

1 часть мёда

1 часть дижонской горчицы

1 часть бальзамического уксуса с гранатом

3 части масла авокадо, лучше ореховое масло

немного лимонного сока

немножко орехов





Уайта

"Разводо"терапия псориаза в Москве и Питере



14 ноября, 2016

Наугад ткнул в "клиники" и "институты" по лечению псориаза в Москве и Санкт-Петербурге. Это без мата невозможно комментировать. Нет, картинки у всех замечательные, светлые помещения, улыбающиеся доктора в белоснежных халатах, некоторые с фонендоскопами на шее (нахрена дерматологу фонендоскоп?), ну что в интернете нашли или в фотобанке, то и прилепили. Но внутри, в текстах... мрак(обесие) и ужас. И существуют ведь как-то?
Дальше просто картинки:



В клинике для лечения псориаза применяется комплексный метод. Его преимуществами являются возможность сократить количество используемых медикаментов, а также выбор индивидуальной программы для каждого пациента в зависимости от конкретной формы заболевания, выраженности симптоматики, физического и психического состояния пациента.



Амбулаторное лечение псориаза включает в себя:

- Медикаментозную терапию. В нее входят инъекции и капельное введение современных высокотехнологичных препаратов. Все они доказали свою эффективность в ходе международных исследований и одобрены Минздравом РФ.

Немедикаментозное лечение подразумевает применение иглорефлексотерапии и китайских мазей. Система немедикаментозной терапии специально разработана для коррекции работы нервной, иммунной, эндокринной систем без применения лекарств.

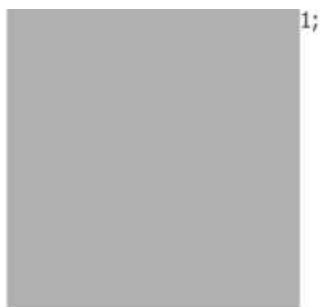


Это одна из главных клиник дерматологии в СПб, занимающихся лечением псориаза. Проводимая терапия направлена прежде всего на устранение причин и факторов, провоцирующих обострение, а также перевод болезни из острой стадии в подострую. После этого назначается индивидуальная терапия для достижения длительной стабильной ремиссии.



При наличии стрессового фактора отличного результата удается достичь при помощи курса иглорефлексотерапии, помогающего нормализовать работу нервной системы.

Другой эффективный метод – антистрессовая ТЭС-терапия, или транскраниальная электростимуляция, суть которой заключается в воздействии на структуры ствола головного мозга при помощи импульсных токов малой амплитуды. В результате подобного воздействия активизируются альфа-ритмы и другие биоритмы мозга, повышается концентрация серотонина, бета-эндорфинов, ацетил-холина. Благодаря этим процессам устраняются мышечные зажимы, снижается уровень нервного напряжения, тревоги, стресса, улучшается настроение. Человеческое возбуждения и торможения



— одна из немногих клиник Санкт-Петербурга, в которой лечение псориаза проводится гомеопатическими средствами.

Гомеопатия основана на принципе «подобное подобным», и это ее принципиальное отличие от традиционной медицины, которая подавляет лишь симптомы, а сама болезнь мигрирует в глубь организма, другие органы, что приводит к развитию многочисленных осложнений. При лечении акцент делается на устранении основных причин патологии. Гомеопатические средства назначаются в минимальных дозах, которые подбираются строго индивидуально. Они готовятся особым способом, основанным на потенцировании – разведении и динамизации – встряхивании. Прием этих препаратов провоцирует появление сходных с самим заболеванием симптомов. Именно в этом состоит основной принцип гомеопатии – принцип подобия лекарств, которые активизируют естественные силы организма для борьбы с псориазом.

Используемые для лечения препараты подбираются врачом-гомеопатом на основе анализа особенностей организма и течения заболевания.



В клинике для лечения псориаза применяют уникальные авторские методики, основанные на принципах тибетской медицины. В соответствии с ними заболевание связывают с расстройством функционирования нервной системы, провоцирующем нарушения нейроэндокринной регуляции и дисбаланс иммунной системы. Причиной нарушений бывают нервные и психические стрессы, переутомление, негативный эмоциональный фон.



Тибетская медицина предлагает комплексную терапию, главной целью которой является общее оздоровление организма. Учитывая системный характер заболевания, проблемой псориаза в занимается не только дерматолог, но и специалисты других направлений: иммунолог, невролог и т.д.

Проводимое лечение включает прием растительных препаратов в сочетании с применением разных процедур физио- и рефлексотерапии.



Специалисты сети клиник [redacted] стали разработчиками нового метода лазерного лечения псориаза с применением инновационной технологии [redacted] - наноперфорации. Продолжавшиеся 1,5 года клинические исследования с участием 80 пациентов подтвердили эффективность уникальной методики, основу которой составляет лазерное воздействие на биоткани. Наноперфорация способствует нормализации жизненного цикла кожного покрова, в результате чего восстанавливается его естественная структура, и высыпания начинают постепенно исчезать. Суть процедуры заключается в обработке лазером поврежденных участков кожного покрова. Пациент ощущает покалывание. Кожа при этом не повреждается. После проведенной терапии в течение нескольких дней наблюдается активное шелушение и повышенная сухость кожи, которые

Специалисты сети клиник [redacted] стали разработчиками нового метода лазерного лечения псориаза с применением инновационной технологии [redacted] - наноперфорации.



Лечение псориаза здесь проводится в Отделении [redacted] гравитационной хирургии крови. Оно основано на подходе к псориазу как заболеванию иммунной системы, при котором организм начинает бороться с собственными клетками кожи, суставов, внутренних органов. Для воздействия на саму основу заболевания необходимо удаление из крови агрессивных антител и вырабатывающих их активных лимфоцитов. До недавнего времени эта задача относилась к категории неразрешимых. Сегодня ее удается решить благодаря новому направлению в медицине – гравитационной хирургии крови. Практикуемые в Центре «Столица» методики экстракорпоральной гемокоррекции (ЭГ) направлены на модификацию компонентов крови вне организма и позволяют контролировать течение псориаза и ряда других хронических заболеваний. У 99% пациентов лечен дает [redacted] положительные результаты в виде значительного сокращения кожных проявлений. У 35% наблюдается полное исчезновение симптоматики.



для избавления от псориаза компания [redacted] предлагает
Всего лишь оригинальную методику лечения рыбками Гарра Руфа. Они
относятся к семейству карповых, отличаются небольшими размерами.
В естественных условиях питаются планктоном, а в неволе
«уничтожают» все подряд.

Суть лечебной процедуры состоит в том, что пациент погружается в воду, в которой находятся рыбки Гарра Руфа.
воздействием теплой воды (ее температура составляет примерно 32 градуса) псориазные бляшки начинают ра
и рыбки с легкостью очищают кожу от нее. Процедура напоминает обычный пилинг. Одновременно с очищением к
быстро двигаясь, производят своеобразный микромассаж, благодаря чему помимо терапевтического достигается
дополнительный расслабляющий эффект.

Компания [redacted] специализируется на создании домашнего термального лечебного аквариума индивидуальн
для лечения псориаза с помощью рыбок. Салон предоставляет рыб Гарра Руфа, выведенных в специальных водоем
естественной средой обитания, благодаря чему сохраняются их природные свойства и гарантируется достижение
терапевтического эффекта.

Кстати, не плохие результаты показывает новый китайский крем от псориаза «[redacted]». Подробнее можно [п](#)

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 192



18 ноября, 2016

Галерея "Фото участников форума"





Барселона, пляж. Сверху и вблизи. Ноябрь 2016. Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№192

Львёнок

Обама оставил очень хорошее наследство, но клинтон всё прокакала.

ddSat

Псориаз - в роду ящеры были, а у витилиго - жирафы.

володя

... бабушки в очередях становятся кикбоксерами.

help

Превращать пенис в "кусоч дерева", хоть и ненадолго - тоже на любителя.

Stator

... все грибницы белых ещё начиная с гражданской гектарами вырезали из лесов Урала и Сибири и вагонами свозили на дачи Сталина, а излишки сваливали в подмосковных лесах. Вот почему белые остались лишь в Подмосковье. (

Ingeborga

Картина надоест, а чёрная бесконечность - никогда.

Львёнок

Сегодня хочется умереть, завтра - напиться.

Подземная Трансильвания - соляной город Прайд (Румыния)



20 ноября, 2016

Оригинал взят у [puerrtto](#) в [Подземная Трансильвания - соляной город Прайд \(Румыния\)](#)

Вы слышали когда-нибудь о румынском городке Прайд (Praid)? Лично я впервые узнал о нем пару дней назад, изучая, что ещё посмотреть в центральной Румынии. Дело в том, что это мой четвёртый визит в эту страну за последние несколько лет и я успел достаточно плотно объехать родину Дракулы. Все старинные города видел, замки тоже, о природе рассказывал в [предыдущих постах](#). И тут, лениво ныряя в Гугл, случайно нашел соляные шахты аккурат в 120 метрах под маленьким городком Прайд. Кто бывал в польской Величке, тот примерно представляет, что это такое. Но в румынском подземном городе есть два важных преимущества: во-первых, место абсолютно нераскрученное и туристов тут практически нет, а во-вторых, масштабы этого места поражают воображение. Здесь, в давно заброшенных шахтах, устроили парк аттракционов (вы представляете себя катающимся на колесе обозрения в 120 метрах под землёй?), рестораны, церковь, музей, теннисный корт и прочее. Самый натуральный городской парк отдыха. Под землёй. Плюс лечебный воздух - тут есть даже подземная лечебница для страдающих от астмы.



www.pso

Спуск в подземный город выглядит абсолютно невзрачно. Вам бы пришло в голову, что отсюда начинаются десятки километров подземных лабиринтов? Вначале я даже пошёл туда пешком (туристический офис был закрыт, спросить не у кого), но пройдя пару сотен метров в полумраке, решил вернуться на свет божий. Во все стороны разбежались тоннели, и я рисковал там попросту заблудиться -



Выйдя наружу, услышал рёв, раздающийся из тоннеля и приближающийся ко мне. Несколько минут - и оттуда выехал... автобус! Вот этот, из него вышли туристы -



Тут все и стало понятным. Надо купить билет в правлении шахты (20 лейц, что равняется примерно 4 евро), это несколько минут пешком от входа в тоннель. И потом каждый час этот автобус курсирует вверх-вниз по тоннелю -



Садись в автобус и вскоре тот трогается и вновь исчезает в глубине тоннеля. Едет быстро и спускается вниз, словно съезжая с горки. Немного закладывает уши.



Минут через 10 езды по тоннелям вы останавливаетесь возле этих ворот, там проверяют билеты -





...потом длинные-длинные лестницы уходящие вниз -



И наконец вы попадаете в подземное царство. Его масштабы поражают воображения -



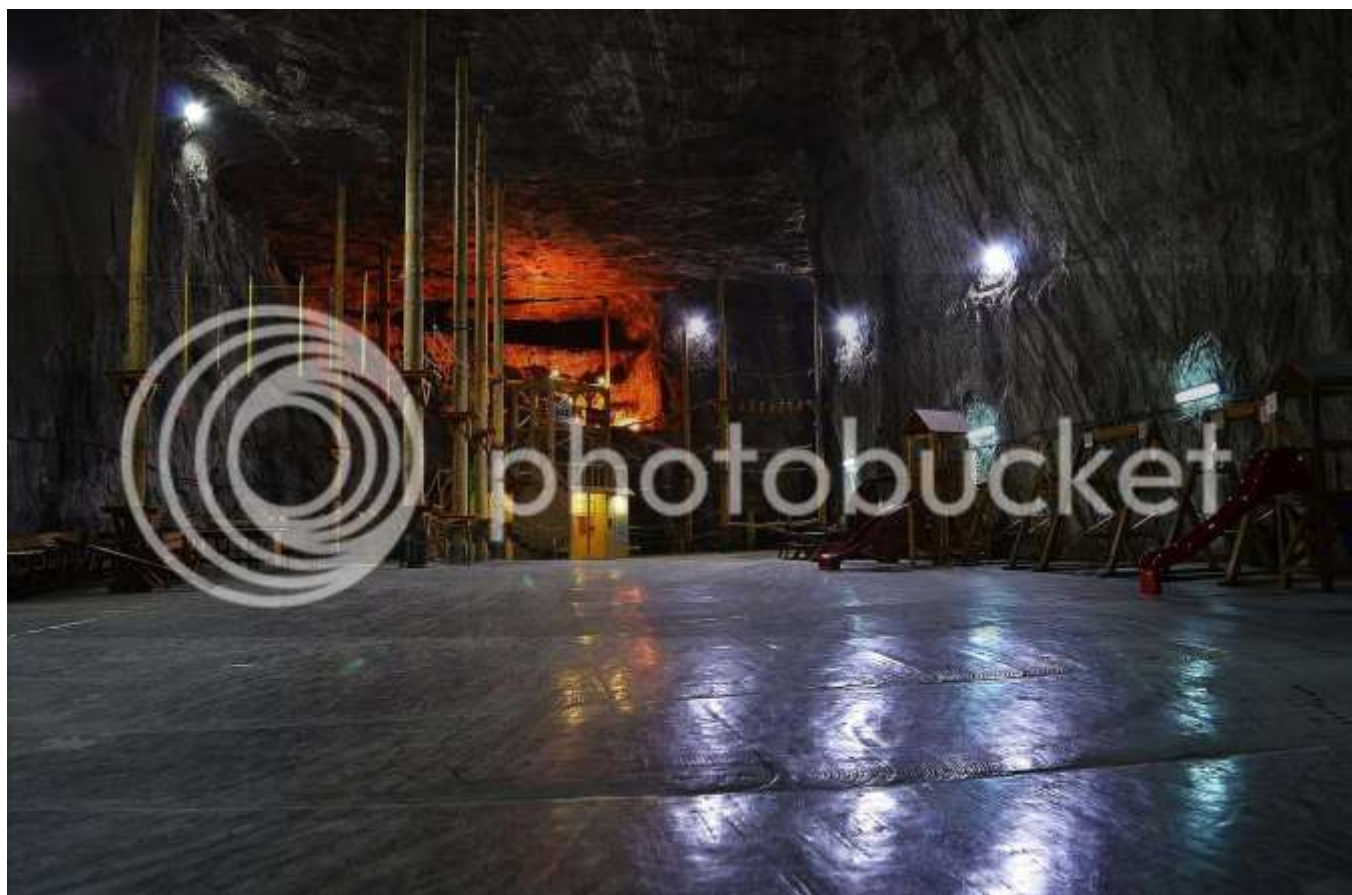
www.psc

Эдакий Парк Горького под землей -

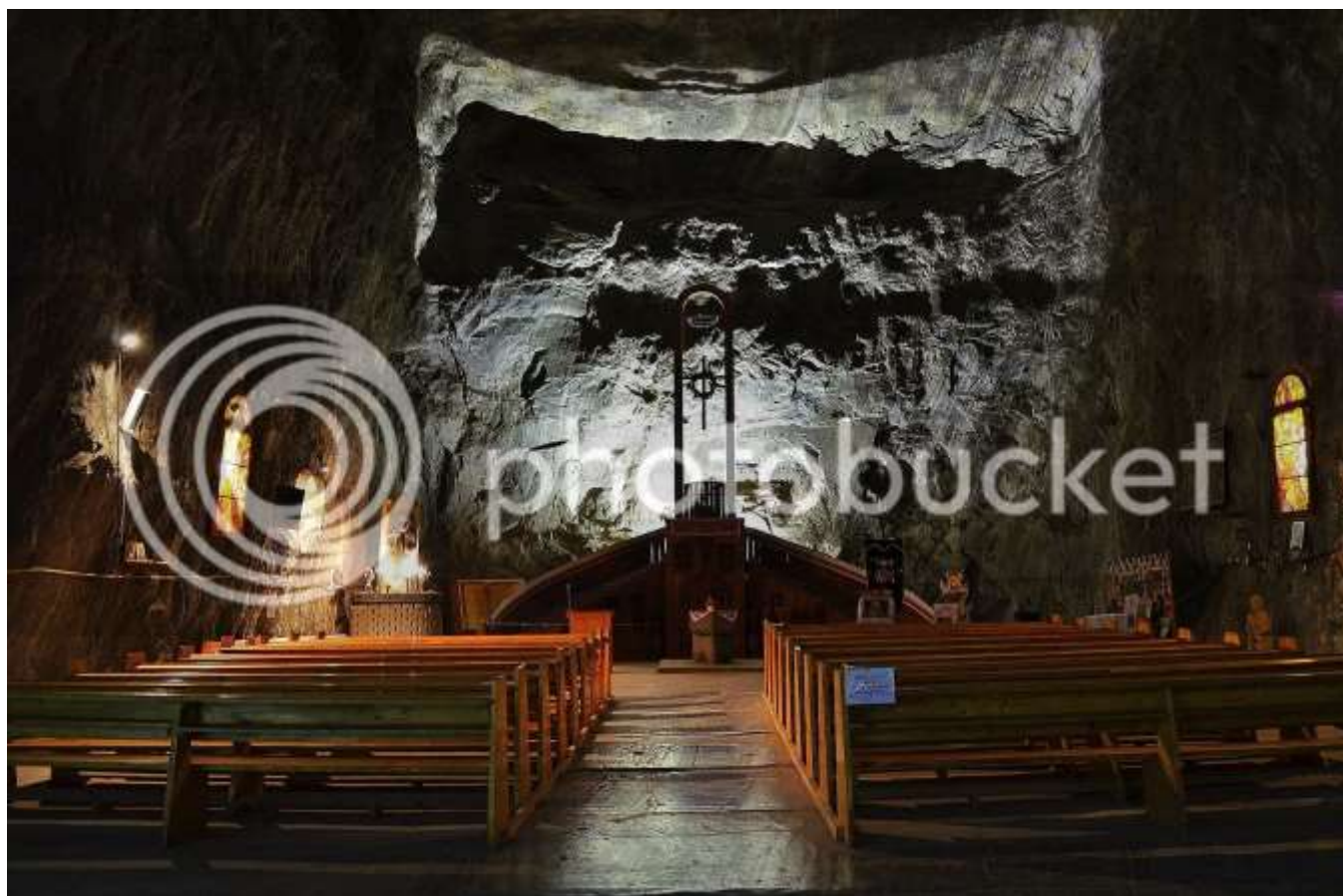


www.psc





Есть даже церковь -



www.ps

...и музей геологии -



www.psc

Не удержался и сфотографировался, уж больно место интересное -



О психоэмоциональной составляющей в причинах псориаза



22 ноября, 2016

Участник форума [Renina](#), анализируя ситуации, когда картина псориазных проявлений на коже быстро ухудшалась или улучшалась, пытается разобраться, сколько в причинах её собственного псориаза психоэмоциональной составляющей.



Фото 15.10.2016. Эта чудесная радуга показывает, *где эльфы спрятали горшочек с золотом...*

11 ноября 2016 г. / PASI = 6,7.

В сентябре мой PASI был около 14-15. В октябре около 10. Сейчас ноябрь, а проявление псориаза снижается.

Так что это у меня первая осень за последние 3 года, когда я не впадаю в сумрачное ожидание обострения, а наоборот, фиксирую очень медленное разрешение бляшек.

Продолжая тему про людей, живущих с псориазом... жизнь показала, что нас больше, чем мне казалось...

Форум - это прекрасное уютное сообщество! Но вот только этой осенью люди с подобным диагнозом нашлись среди знакомых, дальних родственников, соседей, сотрудников банка, магазина, посетителей бассейна, а также у бармена в одном из любимых заведений. Кое-кто из них знает про форум, а кто-то и не слышал ни разу.

На 29-м году жизни наконец-то меня достигло понимание, что вообще псориаз - это особенность здоровья и с ней живут сколько угодно долго, и живут по-разному. Понимание снизило мой внутренний градус напряжения по поводу болезни: "Кто-то болеет и его болезнь невидима внешне, а у кого-то она проявляется так, что видно невооружённым взглядом".

И это же понимание (неожиданно!) очень мотивирует сохранять приверженность лечению.

Одновременно появились догадки, что мой организм через обострение псориаза пытается защититься: иммунная система активизируется настолько, что атакует сама себя. Тело хочет что-то выразить, но лучший способ - именно воспаление кожи и все последующие процессы. Возможно, потому что по-другому не умеет или не знает как. А надо бы учиться.

Раньше в дневнике я писала про моменты, когда пятна [псор. очаги] буквально за 1-2 дня становились почти бесцветными и уходили, а потом также быстро "высыпали" за 1 ночь. Знаете, это продолжается. Но уже до смешного.

Например, на прошлой неделе:

Приехала в гости к друзьям, в квартире было жутко грязно, пахло ремонтом и новым домом, было мало свежего воздуха и очень жарко.

Не стала расстраивать хозяев своими замечаниями, легла спать. Проснулась - лицо в пятнах, тело горит. Ну ё-моё... Вчера ещё было ОК.

И так 2,5 дня гостевания: мазала глицерином тело, лицо Протопиком, почти не помогало.

Вернулась домой, приняла ванну, легла спать ничем не мазавшись, утром просыпаюсь - лицо чистое, тело не зудит, пятна снова бледные.

Из более раннего, "бытовуха":

Хотела высказать спутнику жизни, что он дурак, трус и вообще подорвал моё доверие. Злилась, искала слова. Решила не портить отношения с любимым человеком и потерпеть, подождать. Через день - шелушащиеся бляшки на голове, воспалились старые пятна на теле, стали чесаться. Раздражение нарастало. Собралась со всей злостью, представила, что в крайнем случае будет развод, и высказала супругу "наболевшее".

Он не удивился претензиям (чем удивил меня), сказал, что и правда виноват, но не ожидал такой сильной реакции, обычно я спокойна и сухо выражаю недовольство.

Муж сделал неплохое предложение: *"Давай ты будешь сразу высказывать свои недовольства, чтобы у меня была оперативная обратная связь. А то теперь мне придётся полный огород камней разбирать, а у тебя ещё мешок в запасе - я нутром чувствую"*.

Через день пятна на теле побледнели, для головы купила шампунь Bioderma Node K, один раз помыла, и там сухие бляшки прошли.

Подобные ситуации вынуждают изменяться: говорить про свои чувства, выражать состояния и мнения, открыто отказать или заявить, что не готова принять определенную ситуацию. Это касается и добрых эмоций: похвалить человека, если искренне удивлена его достижению; поблагодарить; поделиться радостью, выразить поддержку и сочувствие, даже если ничем не могу помочь.

Стрессов меньше не стало. На работе так их вообще прибавилось. Но у меня очень медленное разрешение пятен. Удивительно...

Я не знаю, сколько в причинах моего псориаза именно психоэмоциональной составляющей, но она занимает определённое место (и выше, чем еда с глютенном). Душевное состояние в моём случае напрямую влияет на состояние кожи.

Это вообще никакое не открытие! Об этом столько сказано, написано, дано дельных советов в духе "меньше стрессов, расслабляйтесь...".

Слова родителей из детства: "Успокойся, не нервничай, тебе нельзя нервничать, не реагируй на это, не злись, терпи, зачем ты плачешь? не надо так бурно выражать эмоции, будь сдержанней, будь спокойней" приобрели в таком контексте новый смысл.

Похоже, я перестаралась в какой-то момент настолько, что почти потеряла контакт с широкой гаммой собственных чувств.

Мы даже говорили про это с родителями несколько раз, они помнят эти фразы и ситуации и, конечно, они не имели в виду ничего плохого. И тем забавнее это вспоминать и осмысливать.

Родители говорят: "Мы боялись, что такой эмоциональный ребёнок растёт, с нежной психикой, всё близко к сердцу принимает - что же с ней будет в 14-16 лет? А ты стала спокойной, сдержанной, рассудительной, истерики редко устраивала, в отличие от сестрёнки... Мы прямо радовались за тебя. Ты редко говорила, что что-то не нравится, но если говорила, это было очень серьёзно. Сначала делилась с нами всем, а потом перестала. Ну мы и не лезли - вырос ребёнок".

К слову, папа очень допускает, что какая-то связь между началом псориаза и событиями детства-отрочества есть. А мама считает, что это пахнет эзотерикой, а провокатором стали антибиотики, но оба родителя сходятся на том, что если это важно для меня сейчас, то они готовы говорить и вспоминать.

Спасибо им за это БОЛЬШОЕ!

Ещё раз о пользе диеты при псориазе



24 ноября, 2016

Истории от участников и гостей нашего [форума](#) о применяемых средствах и методах лечения псориаза, достигнутых и недостигнутых ремиссиях, о проведенных наблюдениях и сделанных выводах. Сегодня [Игорь](#) рассказывает свою историю о том, что ему дало соблюдение диеты, близкой к той, что рекомендовал Дж. Пегано.

Хочу рассказать вам свою историю. Мне в данный момент 29 лет. Псориаз начал проявляться в 18.

Перепробовал кучу мазей, кремов, морских ванн, глин, ходил к гадалкам - ничего не помогало.

Началось всё с небольшого пятна на локте, оно мне не доставляло дискомфорта, далее пятна начали проявлять на спине, на ногах... в общем, покрылось примерно на 30% тела. Встал на учёт к врачу он мне прописал кучу мазей, результат - 0.

Единственное что спасало - это крем Акридерм и бальзам Белосалик для головы. Мазался я примерно 2 раза в неделю, проходило практически всё. т.к. этот крем был гормональный. Пошла реакция, цвет лица стал красный, начали проявляться вены на руках и ногах, т.к. занимаюсь спортом, любой удар по руке или ноге - появляются сильные синяки и гематомы.

Вообще с псориазом я провёл 10 лет, испытывая большой дискомфорт при общении с друзьями, девушками и коллегами на работе. В 27 лет я поднял эту тему борьбы с псориазом, захотел отказаться от гормональных мазей, купил мази от псориаза негормональные с цинком, результат - 0.

Начал искать информацию в интернете, наткнулся на книгу Дж. Пегано - прочитал её. Уволился с работы и начал лечиться (придерживаться рекомендованного питания).

Смысл этой диеты таков: 30% еды должны быть кислотообразующие продукты (молоко, сыр, курица и т.д.) и 70 % - щелочеобразующие) + более 2-х литров обычной воды в день.

Начал я с трёхдневной диеты. Пил только воду, ел только яблоки (сырые и печёные).

После 3-х дней начал питаться, вот пример моей еды:

Утро - чай зелёный, каша.

Обед - куриный бульон.

Ужин - гречка, макароны с курицей (отварной, запечённой или сделанной в аэрогриле).

Вообще после того, как я отказался от мазей, произошло то, чего я совсем не ожидал - бляшки начали покрывать всё тело вплоть до 90%.

Прошла неделя, две, три. Я уже начал беспокоиться - всё зудило, чесалось (в общем, был кошмар). Я хотел бросить эту диету и начать мазаться кремом... хорошо, что этого не сделал!

После месяца диеты все пятна начали бледнеть, начала сыпаться шелуха, бляшек совсем не осталось, а на их месте начала появляться здоровая кожа (кстати, кожа у здоровых людей обновляется примерно 1 раз в месяц).

В данный момент я придерживаюсь этой диеты уже 3-й год, и меня всё устраивает. Это чудо, когда летом ты можешь одеть шорты, майку, шлёпки.

В общем, самое главное - не нарушать. Как-то выпил вечером пива, на следующий день пятна начали проявляться. После этого я прекратил курить, пить алкоголь, пепси, в общем, стал снова питаться правильно, и через неделю всё прошло.

Так что если вы вдруг думаете, что какие-нибудь мази вам помогут - нет. Врачи все говорят, что псориаз не лечится. Однако 3 года я ничем не мазался, просто правильно питался - и всё! Да, много чего есть не нужно - чипсы, жареное и т.п. вредное, но с такой диетой ваш организм будет работать правильно и вы проживёте лет до 100...

Будьте здоровы! Всем удачи.

Кулинарная суббота: Тушёный лук-порей



26 ноября, 2016

К этому рецепту я пришла странной извилистой дорогой. Всё началось в отпуске. В Португалии, в маленьком, почти домашнем ресторанчике, мне подали пирог из лука-порея. Неожиданный вкус меня восхитил и я стала искать рецепты с луком-пореем. Вот наткнулась на такое простое и вкусное блюдо.



Нарезать лук-порей. Потушить в масле.



Добавить специи и подать. Изумительно вкусно!



Уайта

Фидель играет в шахматы



27 ноября, 2016

Оригинал взят у [colonelcassad](#) в [Фидель играет в шахматы](#)



В 1966 году, вскоре после Карибского кризиса, в Гаване проходила Всемирная Шахматная Олимпиада, где играли команды СССР и США. Мероприятие посетил и Фидель Кастро.

Примечательным моментом Олимпиады было то, что во время ее проведения, за доской встретились Фидель Кастро и Роберт Фишер. Разумеется, не один на один. Кастро достаточно неплохо играл в шахматы, но конечно с гроссмейстерами тягаться не мог (у него были другие таланты). Поэтому было сыграно две партии, где против Кастро играл мексиканский политический деятель Филиберто Террасас, которому во время партии и помогал Фишер. Ну а Кастро помогал чемпион мира Тигран Петросян, с которым Фишеру через 5 лет предстояло встретиться в финале претендентского цикла на матч с Борисом Спасским.



Встреча великого шахматиста и великого революционера.



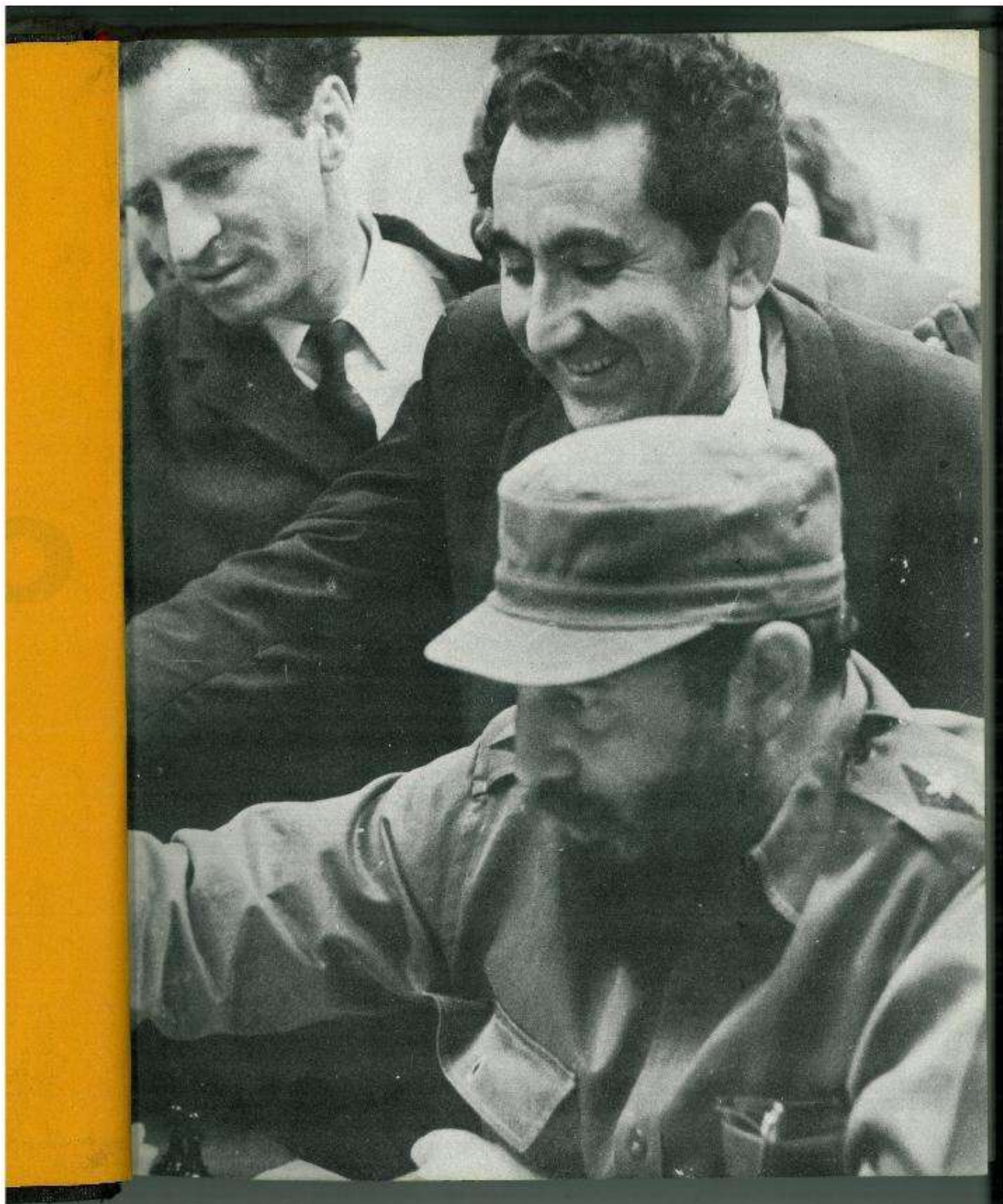
Фишер делает первый ход.



Филиберто Террасас.



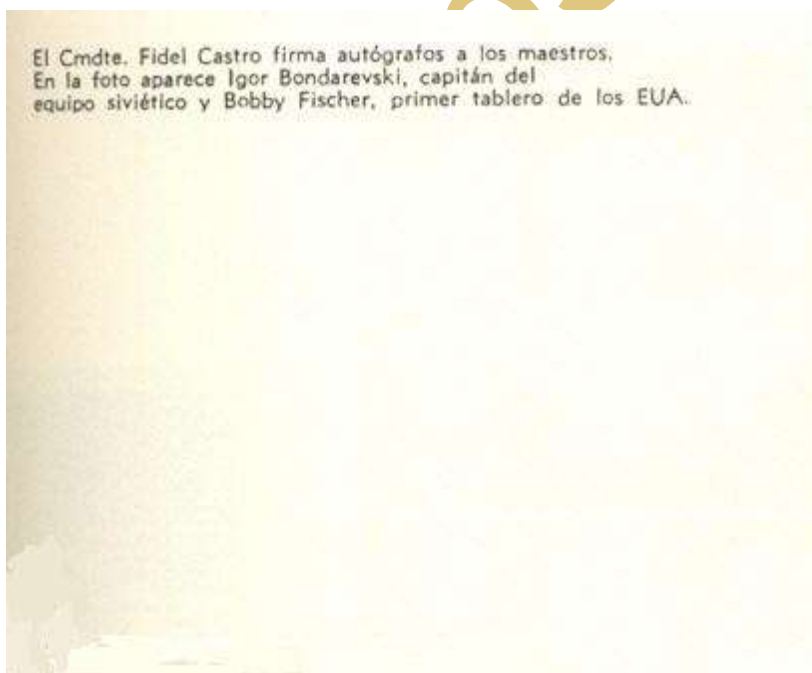
За спиной у Фиделя, чемпион мира Тигран Петросян и выдающийся советский гроссмейстер Лев Полугаевский.



Во второй партии Кастро играл белыми.



Первую партию при помощи Петросяна, Кастро выиграл. Это рукопожатие с Кастро потом не раз припоминали Фишеру, так как на официальном уровне Кастро был в США нерукопожатным. Во второй партии договорились играть уже без подсказок со стороны гроссмейстеров и Кастро одолел мексиканца, хотя судя по фотографиям и рукопожатию, гроссмейстеры и во второй раз приложили свою руку.



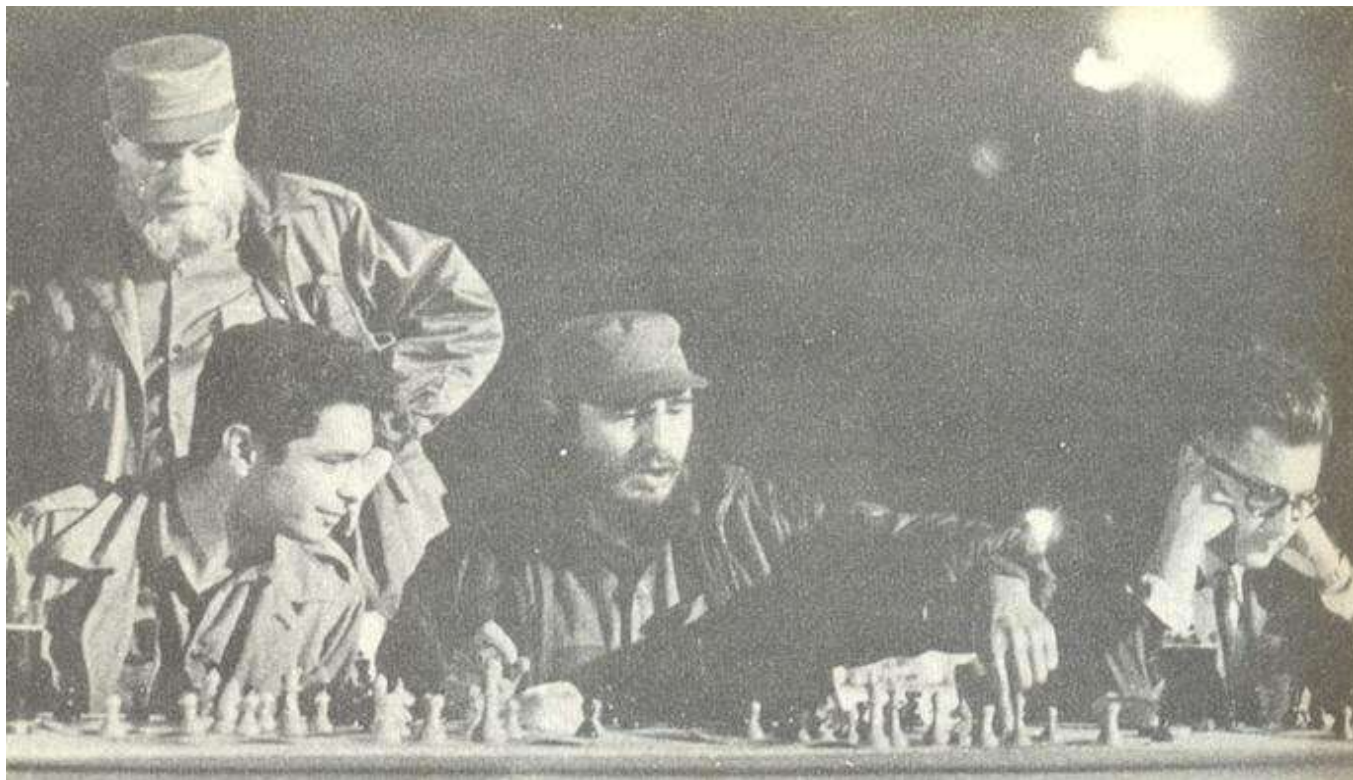
El Cmdte. Fidel Castro firma autógrafos a los maestros.
En la foto aparece Igor Bondarevski, capitán del
equipo soviético y Bobby Fischer, primer tablero de los EUA.



Фидель раздает автографы, за спиной притаился Бобби Фишер.



А это уже сеанс одновременной игры, который проводил Тигран Петросян.



Стоит отметить, что во время сеансов одновременной игры за доской засветился и Че Гевара. Через год он погибнет в Боливии.



Че Гевара тоже интересовался шахматами и даже изредка в них поигрывал.







В неформальной обстановке с Михаилом Талем.



Фидель Кастро и Борис Спасский.



Ну а уже во время Олимпиады, Фишер встретился с Борисом Спасским, у которого через 6 лет в Рейкьявике он отберет шахматную корону, после чего на долгие годы бросит шахматы и станет изгоем в собственной стране.



Ну а Олимпиаду в Гаване тогда выиграла сборная СССР, которая вообще имела свойство выигрывать практически все турниры, где участвовала.

Слева направо: Лев Полугаевский, Виктор Корчной, Леонид Штейн, Тигран Петросян, тренер команды Игорь Бондаревский и будущий чемпион мира Борис Спасский (Михаил Таль на церемонии не присутствовал).

Эту историю не раз пытались объявить выдумкой советской пропаганды и что все это была постановка с участием Фишера, но в 2008 году ФБР по итогам проведенного расследования подтвердило <http://www.sports.ru/others/chess/6183706.html>, что Фишер действительно играл в шахматы с Кастро.

О гомеопатии. Здравый смысл торжествует

28 ноября, 2016

Участник [форума RedMen](#):

Федеральная торговая комиссия США обязала производителей гомеопатических препаратов доказывать эффективность своей продукции.

Производители, которые откажутся выполнять это требование, будут обязаны указывать на упаковке препарата, что **научных доказательств его эффективности не существует**.

Источник: <https://www.ftc.gov/news-events/press-releases/2016/11/ftc-issues-enforcement-policy-statement-regarding-marketing>

Псориаз и несколько беременностей и родов

30 ноября, 2016

Поведение псориаза и псориатического артрита во время беременности, а также в период грудного вскармливания (ГВ) обсуждается в сообщениях участников форума в разделе [Беременность и псориаз](#). Сегодня [oris](#) делится своими наблюдениями, имея опыт уже четырёх беременностей.

См. также статьи на нашем сайте о [беременности](#) и о [грудном вскармливании](#) при псориазе.

Привет, родные мои!.. В июле 2015 родили мы Митюшу, всё хорошо. А в марте 2017 ждём четвёртого малыша, девочку.

По псориазу. После третьих родов обострение началось только месяца через 4. Я вообще заметила по трём беременностям и родам, что с каждым следующим разом обострение начинается позднее, чем в предыдущий раз. Но сейчас ситуация другая. Где-то с 12 недель ушли почти все высыпания. Потом разболелась крепко, пришлось пить антибиотики. В итоге все пятна, которые остались - обострились очень, ногти вообще тихий ужас, суставы побаливают.

Но я не паникую. Понимаю, что для организма это большая нагрузка: беременность, роды, ГВ, снова беременность... ГВ пришлось сворачивать, уже будучи беременной, когда малышу был год и два месяца. Чувствую, что организм изношен, прямо физически это ощущаю. Ну ничего, родим, откормлю грудью и буду потихоньку восстанавливаться. Обнимаю всех нежно!