

СОДЕРЖАНИЕ:

Когда я вижу фразу «почиститься от токсинов»...	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 217	3
Воскресный оффтоп. Очередной: "А Югра тянет обратно..."	4
саesar: ПА+псориаз, от метотрексата к араве	20
Доказательная медицина. Соотношение вред-польза. Теория и практика	21
Народные рецепты при псориазе. Кормовой овёс	21
Ещё раз о масках Ами, отзыв.....	23
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 218	23
Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.1.....	25
Самолечение при псориазе	42
Псориаз и магниевое масло, опыт применения	45
Кулинарная суббота: Фаршированные овощи в тажиннице.....	45
О ДМ для пациентов от П. Бранда	48
В поиске "природных" методов лечения псор. артрита.....	50

Когда я вижу фразу «почиститься от токсинов»...



1 ноября, 2017

Участник форума [help](#) излагает свою точку зрения на распространённый призыв "почиститься от токсинов".

(см. также статью Особенности национальной чистки [от токсинов, шлаков и т.д.])



Токсины, детоксикация...

Давайте договоримся о терминах. Токсин – это органический яд, вещество биологической природы, произведённый кем-либо (животным, в т.ч. насекомым, рептилией) или чем-либо (растением, бактерией, вирусом, раковой клеткой...), это определение совершенно чёткое и однозначное. Действие каждого вида яда совершенно конкретное, нейротоксины действуют на ЦНС, гемотоксины на элементы крови и т.д., видов много.

Когда я вижу фразу «почиститься от токсинов», происходит взрыв мозга. Это звучит примерно так же, как «починить город». То есть ни о чём. Каждый яд имеет свой метаболизм, способ выведения или накопления, антидот и т.д. и т.п., это огромная наука, и не одна - биохимия, физиология, токсикология и токсинология. Не зная, «что чистим и от чего чистим», невозможно предпринимать какие-то действия в этом направлении. Это бред, не имеющий отношения к реальности. Всё равно, что сказать доктору: «я чем-то болею, сделайте мне какую-нибудь операцию».

Интоксикация – это отравление вышеупомянутым ядом (или токсином, кому как больше нравится). Детоксикация (детокс) - это избавление от действия яда. Может быть, три основных варианта (очень коротко):

1. Нейтрализация яда. Для этого используются антидоты или, по-русски, противоядия. Действие основано на изменении структуры яда с целью уменьшения токсичности или полной нейтрализации.
2. Вывод, а точнее, ускорение вывода. Стандартная процедура – «накачать» организм жидкостью, затем вывести с помощью мочегонных препаратов, т.к. основной выводящий орган – почки. Вариант – помочь почкам диализной машиной с фильтрами.
3. Устранение или нивелирование последствий действия яда. Например, поддержание угнетённой дыхательной активности до выведения яда.

Все перечисленные средства применяются против конкретного яда или группы ядов (например, яды некоторых пресмыкающихся – комбинированного действия). Нельзя, да и просто невозможно детоксицировать «в общем», это бред. В принципе, способ номер два действительно условно «для всего», но это явно не повседневный способ «детокса», и то далеко не всё можно отфильтровать, а в случае

высокотоксичных ядов можно просто не успеть. Вся рекламная и псевдонаучная писанина на тему вывода токсинов «в общем» – чушь и развод. Не случайно при попытке выяснить «что конкретно выводим, какие-такие токсины?», никакого внятного и осмысленного ответа получить не удавалось, не удаётся, и не удастся. В форуме тому масса примеров за многие годы.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 217



3 ноября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Место занято. Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№217

Лоскутников

В итоге сдался и пошел сдаваться в больницу.

Bezdna

Я на кобелей не смотрю, меня больше экшен привлекает...

Snake

В Чинаре хоть рояль, в Гашалты и этого нет, так я уж и не жду ничего)

Stator

Хорошо, что он вам помогает. Вы только вот эту тему не читайте, а то перестанет помогать...

Genka

Нам USB в штанах без надобности. Свою флешку я... .. всё, молчу.

Очередной

... все современные публикации основываются на собаках Павлова.

Ingeborga

А микроэлементы пить - это химия. Есть их надо.

Воскресный оффтоп. Очередной: "А Югра тянет обратно..."



5 ноября, 2017

Командировка в Западную Сибирь (ХМАО - Югра).

Участник [форума](#) [Очередной](#) (текст и фото его же).

За рыбой, грибами, клюквой

В субботу не разрешили работать. Что делать в командировке? - отдыхать.

Решил пошляться по местности, приравненной к условиям Крайнего Севера (где-то между Сургутом и Нижневартовском).

Приехал порыбачить.

К обеду отдохнул неплохо.

Вышел на бережок положить рыбку, лень идти к садку было. Тут такое...

Столько грибов в одном месте я ещё не видел. Они везде, всё красное. Снял видео, красиво.



Присутствует и ягода. Клюква хоть и не совсем зрелая, но вкусная.



*

Чай с дымком обожаю и именно в котелке))



Результат отдыха. В обед собрался домой, до машины еле донёс.
Вечернюю зорьку ждать не стал.



*

Нашёл и такое! Да где! За мной 2 нефтяные скважины и нет больше дороги, лес, болота.



*

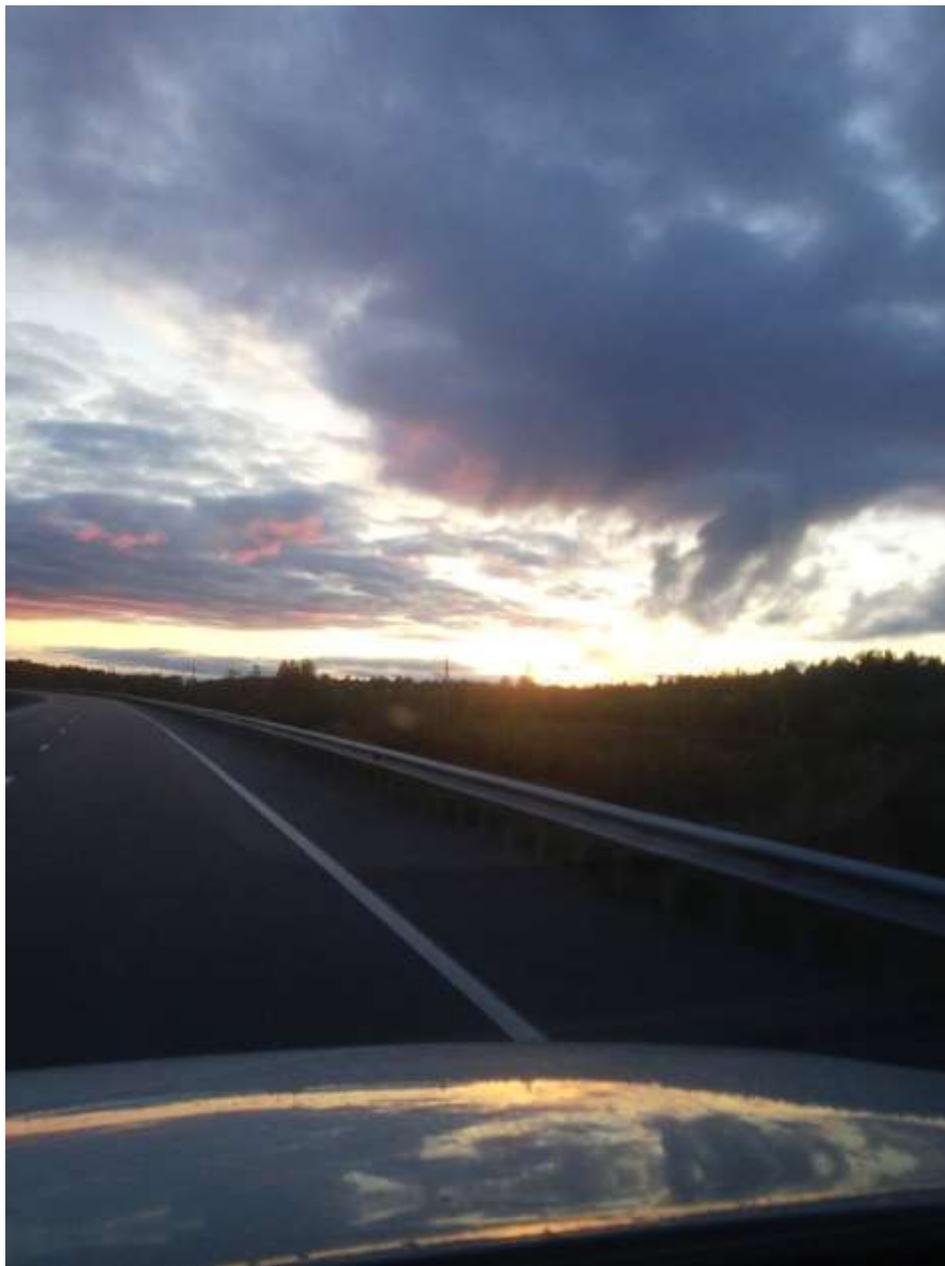
Наверное к инету они подключены.



psoranet.org

www

Дорога домой, темнеет быстро, говорят, скоро Полярная ночь...



*

Сегодня понедельник, а тянет опять туда. Ведь клюкву не собрал))
А ещё кедров очень много растёт.
Чудесный край!

ЗА КЛЮКВОЙ!

Включаем передок и пошли. След после меня.



[Итог]:



*

Ещё? -



ret.org

www

Клюква разных сортов бывает? Мне показалось, что да:



И ещё немного про запас:



*

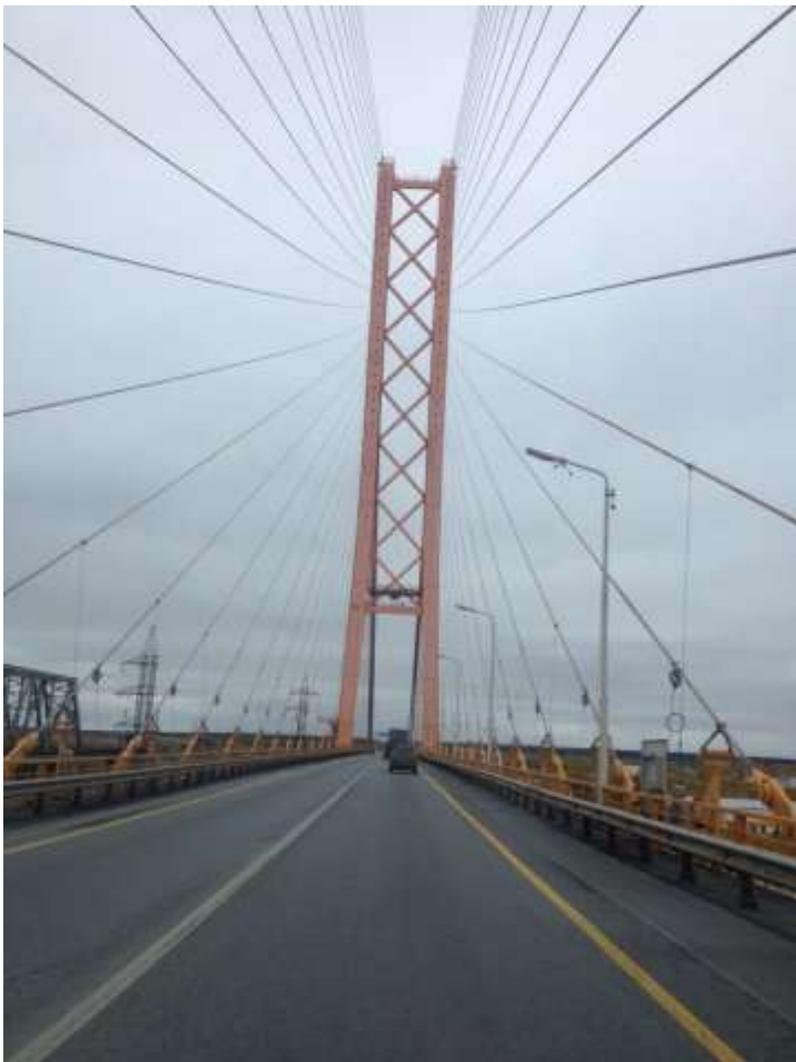
Так что заезжайте! - на всех хватит. Сбирал клюкву первый раз в жизни. Местные собирают мешками, каким-то ковшиком (комбайн?) и в ведро сметают. Потом мешками выносят.

*

Но погода менялась. Это 23 сентября . Пора собираться домой. А грибов вторая волна пошла.



В направлении дома. Там за мостом через Обь всего 1550 км - и я дома!



*

В Екатеринбурге проспали отворот на ЕКАТ и заодно место разворота.

Пошли прямо через центр колонной с грузовиками.. 🍌 Повезло, ни на 8 Марта, ни на Мальшева никого не было.

Зато посмотрели стадион к **ЧМ-2018!** Мельком, но видел.

Екатеринбург очень сильно изменился, очень и в лучшую сторону. Вот только пробки те же.



*

Вот я и дома. Командировка окончена. А Югра тянет обратно...

Красивейший край, суровая природа.

Не знаю, приеду ли ещё. Наверное, приеду. Очень мне там понравилось.

(фотографий много не разобрал; это всё с телефона)

caesar: ПА+псориаз, от метотрексата к араве



7 ноября, 2017

Раздел [истории](#) - сообщения участников форума о достигнутых и недостигнутых ремиссиях, применяемых средствах и методах, личных наблюдениях и выводах. Далее рассказ участника [caesar](#) об изменениях в лечении псориатического артрита (ПА) и псориаза и полученных результатах. См. также о применении аравы - <https://psoranet.livejournal.com/229638.html> и метотрексата - <http://psoranet.livejournal.com/347575.html>.

caesar

[4.09.2015] Прошёл год с лишним, как лечусь метотрексатом (МТХ). В начале лета совсем забросил НПВС, так как боли ушли.

Но потом боли начали возвращаться, МТХ начал терять эффект. Отказался от приёма фолиевой кислоты, ибо летом и так ем много овощей и зелени, практически вегетарианцем стал, и в результате боли стали уходить. Но раз или два в неделю таблетку фолиевой выпиваю, для профилактики.

[21.06.2017] Наконец мне отменили метотрексат, перехожу на араву. Уже сил никаких моральных не осталось тошноту переносить. Дошло до того, что тошнить начинает в день до укола, т.е. развилась стойкая фобия. На суставы он хорошо влияет, я уже давно не принимаю НПВС, но вот кожа никак не реагирует, дежурные бляшки медленно, но растут.

После приёма аравы вообще никаких отрицательных ощущений нет. По финансам примерно такая же нагрузка, как методжент.

Посмотрим, что будет. Но запасённый методжент пока приберегу.

help

[21.06.2017] Обрати внимание на срок, у препаратов, заряженных во всяких «инжекторатах», может быть меньше срок хранения, чем просто в стекле. Месяца два-три после срока, если в холодильнике хранится - не кататрофа, а потом выкинуть придётся.

caesar

[5.07.2017] На метотрексате такого не было, после трех недель аравы пошли неприятные последствия: сначала выскочил герпес на губах, а теперь фурункулы полезли по всему телу. Что-то сильно он по иммунитету бьёт, похоже.

[1.08.2017] Прошло 5 недель, как перешел на араву и безглютеновую диету.

- Раньше считал, что метотрексат на мою кожу не влияет, т.к. бляшки медленно росли. Но теперь после его отмены пошло обострение, вылезает отовсюду. Пока не борюсь с этим, выжидаю тактическую паузу, а затем буду бить солидолкой;

- Безглютеновая диета на кожу пока никак не повлияла, но стул со временем стал значительно лучше. Если диета за 2-3 месяца не поможет никак, то всё равно на хлеб и мучное налегать больше не буду. Кстати, без хлеба еда даже вкуснее. При всём при этом потерял за месяц в весе 8 кг, и суставам ног стало заметно лучше. При этом жру всё безглютеновое до отвала, как в последний день жизни. Дамы, желающие похудеть, берите на заметку.

- По суставам никаких обострений, арава плавно переняла эстафету у МТХ, никаких желудочных реакций нет, жизнь по выходным у меня наладилась.

Доказательная медицина. Соотношение вред-польза. Теория и практика



9 ноября, 2017

Участник форума [Renina](#) - из своей темы [Жизнь в ремиссии \(мечты и реальность\)](#) :

На заметку. Статья

[ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА. СООТНОШЕНИЕ ВРЕД-ПОЛЬЗА. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА](#)

хоть и опубликована на Medspecial в разделе для врачей, мне кажется весьма занимательной в свете поднимаемых на форуме вопросов.

Цитата из заключения:

"Если врачи хотят и дальше играть роль учёных людей и пользующихся доверием учителей, наши знания о преимуществах и рисках медицинских мероприятий нуждаются в совершенствовании. При этом нам следует торопиться, поскольку цифровая эра и присущая ей демократичность информации уменьшает ту асимметрию знаний, в которой у нас было преимущество.

Настало время для изменения культуры. Я считаю, что все, кто занимается здравоохранением, слишком сильно полагаются на рекомендации. Эти документы совершенно патерналистским образом говорят нам «лечение X рекомендовано». Те, кто пишут рекомендации, выполняют обзор литературы, но они не говорят нам хорошо понятными словами об абсолютной пользе и риске лечения X. В результате у практикующих врачей создается ощущение, что существуют правильные и неправильные методы лечения. Статины, ИКД, маммография, ежегодный врачебный осмотр – всё это «правильные» вещи, так что нам не нужно морочить себе голову их реальными преимуществами и недостатками. Эта культура берёт свое начало ещё из периода обучения.

Любое медицинское мероприятие представляет собой риск. Настало время, когда и пациенты, и врачи должны иметь верное представление о шансах. Совместное принятие решения остаётся галлюцинацией, если у всех участников этого процесса отсутствуют точные ожидания."

Народные рецепты при псориазе. Кормовой овёс



13 ноября, 2017

В разделе форума "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псориатического артрита. Сегодня участник форума. **ФИМА**. приводит способ применения кормового овса для устранения наружных проявлений псориаза.



Псориаз у меня уже 16 лет. Имею три очага - два на локтях и одно на колене размером с 5-рублёвую монету. Было 6 лет ремиссии, когда кожа была совсем чистой. Поэтому вот бесплатный рецепт, попробуйте: Итак, покупаем овёс кормовой (не шелушенный! - продаётся на рынках для животных или в деревнях), размалываем в блендере, заливаем очень горячей водой (80-90 градусов), ждём, когда остынет, чтобы кожа терпела.

Начинаем втирать в кожу (будет немного неприятно, т.к. овёс не шелушенный) - минут 10-15. Втираем лёгкими движениями и смываем. Я делала в бане 3 раза в неделю. Через месяц всё очистится (если и не до конца, то останутся одно-два небольших пятнышка, так называемые контрольные).

Совет: сначала пробуйте тест на аллергию. И ещё: шелушенный овёс или тот, который продается в магазине, не поможет, вся прелесть - в шелухе. Здоровья всем.

Ещё раз о масках Ами, отзыв



15 ноября, 2017

*При псориазе волосистой части головы (ВЧГ) на нашем ресурсе популярны различные авторские маски от участников форума - **Ами, Насти, oris, Vesna** и др., о чём уже рассказывалось здесь в блоге, в частности, в разделе **ВЧГ**. Они позволяют в ряде случаев добиться заметного уменьшения проявлений псориаза на ВЧГ. Сегодня участник форума **Наталина** рассказывает о своём опыте применения масок Ами ([оригинальная ссылка на Ами](#)).*

С 13 октября делаю маски Ами. Зашла поклониться Ами, в ножки прямо-таки упасть и благодарить!! Впервые в своей жизни я чувствую себя человеком! Без этого шлема кошмарного на голове, без чесотки, крови и без боязни, что кто-то этот кошмар на мне заметит! И кстати, я теперь блондинка с короткой стрижкой.

Использую маску [3 недели]. Каждый день после работы на 1-2 часа. И полностью почти очистилась, осталось только по краю на затылке, прямо-таки не хочет сходить никак, но я не сдамся! 3 месяца как Отче наш каждый день буду делать. Как волосы выглядят, я вообще молчу!! На работе все девчонки обзавидовались! И кстати, вообще не лезут теперь.

Единственное - запах... горим-не горим?.. но это вообще ерунда, смотря на результат!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 218



17 ноября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Утёсы Мохера. Ирландия. Фото: Айлин

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№218

Bezdna

Сходила я давеча к терапевту, сказала ей всю правду о себе.

ddSat

... этот браузер для просмотра сисек.

tomato

Я только и мечтаю о том, как через год я снова окунусь в пучину голодания...

help

... лет становится больше, зубов и волос меньше, а количество разводов растёт в прогрессии, как мух на помойке в июле.

ddSat

Чтобы выпуск хорошо работал, нужен впуск

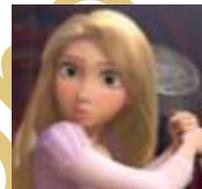
Очередной

... в списке контактов есть люди, которые "гомосеки" не по половому признаку, а по делам.

Evgeny.motorov.1982

Ноги недолечили, отправили домой.

Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.1



19 ноября, 2017

Участник [форума Elle](#) (текст и фото её же).

Продолжим наше путешествие по городам Германии. Итак...

*

Фрайбург. Часть 1

Собор, ворота и ручейки

Фрайбург является экономическим и культурным центром Шварцвальда, в земле Баден-Вюртемберг, известен как "Жемчужина Чёрного леса". Это самый южный город, расположен между горным массивом Шварцвальд и Верхнерейнской низменностью. Это город с интересной историей и множеством привлекательных достопримечательностей. Фрайбург (Фрайбург-им-Брайсгау) был основан в 1120 году, его расцвет приходится на вторую половину XV века. В это время был открыт первый университет, который сделал город привлекательным для путешественников. История всех старых городов тесно переплетается с легендами, и Фрайбург не исключение. Согласно преданию, в этом городе жили великий гуманист Эразм Роттердамский и изобретатель пороха Бертольд Шварц. Говорят, что именно здесь были придуманы настенные часы с кукушкой и знаменитый шварцвальдский вишнёвый торт со взбитыми сливками. Мюнстер - Кафедральный Собор Богородицы расположен на Площади Мюнстерплатц. Построен в 1200-1510 гг. из розового песчаника. Мюнстер чудом не пострадал во время бомбардировок Второй Мировой войны. Здание собора начали возводить в романском стиле, строили три столетия, но вскоре готика стала ведущим направлением архитектуры. Соборы стали очень высокими, со стрельчатыми окнами и витражами, их грандиозные высокие шпили пронзали небо... Немецкие зодчие Средневековья умели на основании романского храма создать изумительную готику. И не только во Фрайбурге. Мюнстер во Фрайбурге является национальным памятником культуры Германии. О соборе во Фрайбурге искусствоведы говорят как о несравненном шедевре германской готики. Его единственная башня как бы заключает в себе весь собор, она сливается с его фасадом, из него своим ажурным шпилем рвётся к небу. Недаром считается, что эта башня - "самое высокое и ясное откровение готической мысли" В XIX веке историк культуры из Базеля Якоб Буркхардт назвал шпиль собора "самой красивой башней христианства" -

*



*

www.ps



*



*

Новая ратуша - одна из главных достопримечательностей Фрайбурга. Расположена на Ратушной площади. Справа от неё находится Старая ратуша. Они образуют впечатляюще красивый архитектурный ансамбль. Здания возведены XVI веке.

В центре фронтона Новой Ратуши знаменитые часы-куранты. Ежедневно в 12:00 начинается перезвон, исполняются прекрасные мелодии, послушать которые собираются туристы и местные жители. Музыка завораживает чистым и нежным звуком колокольчиков, а механизм, который ими управляет, изготовлен на известном заводе Welte по производству органов в 1898 году.

*



Соборная площадь. Облик площади формируют здания разных архитектурных стилей, которые создают гармоничный ансамбль. На фото Корнхауз - дом с прекрасным ступенчатым готическим фронтоном. Здание было построено в 1489 г., реставрировано в 1969/70 гг. В XVI веке здесь был танцевальный зал, после 1770 года - располагался городской театр. Перед зданием сооружён красивый готический Рыбный фонтан.



WWW.

Ресторан на соборной площади.

*



WWW.PS

Исторический Торговый дом – одно из выдающихся зданий Фрайбурга. Он находится на южной стороне площади Мюнстерплатц. Здание построено XIV веке для проведения таможенных операций и товарооборота. В исторических документах впервые упоминается в 1378 г. Здание Исторического Торгового дома - красного цвета, и это его выделяет среди других строений. Фасад здания украшают габсбургские колонны со сказочными эркерами-фонариками с высокими конусными крышами. Эркеры украшены гербами Габсбургов, которые выполнил скульптор Ханс Сикст фон Штауфен в 1520-1531 годах. Гербы и скульптуры подчёркивали тесную связь города с Габсбургами. В настоящее время Исторический Тогровый дом используется для проведения разных мероприятий, конференций, концертов и пр. На фото внизу - Императорский зал, названный так в честь Вильгельма II. Есть ещё несколько залов, а в том числе Камерный зал, где проводятся концерты камерной музыки.

*



*



www.ps

Ворота Швабентор. Построены около 1250 года, когда вокруг города возвели крепостные стены. В 1572 году художник Маттиас Швери расписал стену башни на темы популярной легенды. Он изобразил купца с тележкой.

Легенда гласит, что некий купец хотел купить город и привёз тележку с двумя мешками золота. Граждане подняли купца насмех, тогда он в гневе открыл мешки и оказалось, что внутри вместо золота были песок и галька. Это жена купца тайно от него заменила содержимое. Сделка не состоялась.

*



Ворота Мартинстор расположены на центральной улице Кайзер-Йозеф-Штрассе, и это одна из главных достопримечательностей Фрайбурга. Они красивы, видны издалека и служат хорошим ориентиром для туристов.

Как и все средневековые города, Фрайбург был окружен крепостной стеной с башнями и воротами. От этого периода в центре города сохранились ворота Мартинстор и Швабентор, которые были частью городских укреплений. Впервые они упоминаются в исторических документах в 1238 году.

В 17-м веке фасад ворот Мартинстор украсила картина с изображением Св. Мартина Турского. Время шло, от городской стены остались одни воспоминания. Город разрастался и давно вышел за пределы древних городских укреплений. По ту сторону ворот и бывшей городской стены возникали и разрастались новые кварталы, население города увеличивалось.



Во Фрайбурге вдоль тротуаров текут ручейки-бэхле. Они освежают в жаркий день, дети здесь затевают свои игры, а взрослые "придумывают" счастливые приметы. Считается, что если турист нечаянно оступится и попадет ногой в бэхле, он обязательно сюда вернется ещё раз. Ну, а если местная девушка? Тогда она обязательно выйдет замуж за фрайбуржца!

Ручейки-бэхле, которые текут по улицам прекрасного города Фрайбург-в-Брайсгау, возникли очень давно. В исторических документах они впервые упоминаются в XIII веке, а археологи раскопали, что бэхле существуют со времён основания города в 1120 г.

Бэхле - это часть старинной дренажной системы. Они использовались для снабжения города чистой непитьевой водой, т.к. грунтовые воды расположены здесь на глубине 12 метров, и трудно было делать скважины или колодцы. Питьевой воды из речки Драйзам городу вполне хватало. А в ручейках-бэхле собирали талую или дождевую воду. Бэхле никогда не использовались для сточных вод или канализации. Более того, городские власти всегда строго следили за их чистотой. Например, в постановлении городского совета XVI века написано, что никто не смеет бросать муссор, навоз, солому в бэхле.

Вода в ручейках-бэхле всегда чистая и прозрачная, виден каждый камешек на дне. Поэтому здесь так легко дышится, поэтому здесь так красиво. Поэтому здесь всегда поднимается жизненный тонус и настроение. Не зря Фрайбург называют "жизнерадостной столицей Шварцвальда".

*



*



www.ps

Речка Драйзам...

*



*

WWW.PS



www.ps

...и её обитатель. 😊

*



www.p

Отель.
*



WWW.R

Синагога Фрайбурга расположена на востоке города. Современное здание, фасад которого облицован красными и белыми мраморными плитами, было построено в 1987 году. Оно выделяется на фоне зданий в средневековом стиле, восстановленных после пожара 1938 года и бомбардировок Второй Мировой войны.

*



*

Продолжение следует...

Самолечение при псориазе

21 ноября, 2017



Как относиться к самолечению? Этот вопрос всегда был и остаётся актуальным. Своё мнение по вопросу самолечения при псориазе излагает администратор [форума help](#).

Самолечение... За многие десятилетия, если не столетия, сформировались два совершенно полярных мнения по этому поводу. Одно - лечением должен заниматься только специалист, врач. Другое - кроме себя самого, никто не знает собственный организм, и никто не знает, что для него хорошо, а что плохо. Кто прав?

Оставим в стороне острые состояния, инфекционные заболевания, хирургию, стоматологию, акушерство и вообще всё остальное, поговорим только о псориазе. Итак, происхождение неизвестно, причины возникновения туманны, провокаторы не очевидны, смена обострений и ремиссий неконтролируема, стопроцентно для всех действенных, доказанных и безопасных методов нет, зато разнообразие вариантов бесконечно, от копейечной трупной настойки до тысячедолларовых инъекций иммуномодуляторов. Визит к врачу заканчивается либо «ты попал, навсегда, будем перебирать методы из справочника, может чего и поможет, но не надейся, ненадолго», либо «есть капельки/горошинки/витаминчики/бла-бла-бла, найди бабушку пошептать, ну и возьми таблеток глистов погонять, да сам поищи чего-нибудь».

Делать-то чего? Верить врачу, или всё же зарыться в «Бабушкины рецепты» и начать по порядку, с сушёных тараканов в пятничную полночь? Проще говоря, встаёт вопрос: самолечение или врач? В других случаях мой ответ был бы однозначным и категоричным – высококвалифицированный врач, в случае же с псориазом ответ однозначный и категоричный – оба, причём пропорция присутствия в этой смеси одного и второго может и должна время от времени меняться. С одной стороны, в данном случае важно и нужно «слушать себя», обнаружить и выделить из бесконечного списка провоцирующие факторы, отфильтровать ненужные препараты и найти, возможно, не совсем конвенциональный, но действенный именно для себя метод или средство. С другой стороны, консультация вменяемого врача, совершенно необязательно дерматолога, поможет избежать явных ошибок и нанести себе, любимому, вред.

Сформулирую основные «положения для самолечения»:

- не заниматься самолечением как единственным методом, во время острого состояния псориаза, обширной эритродермии, больших площадей поражения (более 70-80%);
- в периоды обострения консультироваться с врачом по вопросам совмещения конвенциональных и неконвенциональных методов. Желательно, если это будет квалифицированный терапевт или специалист по внутренним болезням, так как они лучше представляют себе картину физиологии организма в целом, а методы лечения псориаза в стадии обострения, как правило, включают не только локальные наружные процедуры и препараты;
- при наличии хронических заболеваний любого рода, известной семейной предрасположенности к ним или при постоянном приёме любых препаратов - проконсультироваться у врача, который их назначил, или у профильного специалиста, насколько возможно совмещение с предполагаемым для использования неконвенциональным методом или препаратом, не будет ли уменьшаться или потенцироваться действие постоянно принимаемого препарата, не будет ли противопоказаний и прочего. Стоит это сделать, даже если предполагается использование внешне безобидных и распространённых препаратов, например, витаминов, сорбентов, гепатопротекторов и т.п., часть из них несовместимы;
- выбирая метод для самолечения, стоит собрать как можно больше информации о нём из всех доступных источников. Не ленитесь найти и перевести хотя бы онлайн-переводчиком информацию с иностранных сайтов, посмотреть отзывы на форумах и в блогах о псориазе из разных стран, большие форумы есть у американской, британской, австралийской псориаудитории, стоит посмотреть и там. Использование метода исключительно в какой-то одной стране или географической зоне – повод для сомнений и дополнительных размышлений;
- напишите участникам форумов и блогов, задайте вопросы, попросите рассказать об эффективности или,

наоборот, подводных камней выбранного альтернативного метода, вам не откажут, не бойтесь написать неграмотно, все эти форумы – не лингвистические, а псориазные, никто не будет акцентировать внимание на ошибках незнакомого языка, вам обязательно ответят;

- поищите статистику для выбранного для самолечения метода, официальную или неофициальную. Некоторые форумы устраивают периодические опросы. Информацию с сайтов распространителей об успешном применении, фотографии и «success stories» можно пролистывать сразу, не читая;

- осознайте всю степень ответственности при самолечении, претензии можно будет предъявить только к самому себе, хотя успеху можно будет порадоваться совместно с окружающими;

- занимаясь самолечением, не смешивайте несколько альтернативных методов, количество не всегда переходит в качество, одни могут нивелировать действие других, а то и вовсе оказаться несовместимыми. Кроме того, вы не сможете точно сказать, что из этой смеси помогло, или наоборот, привело к провалу;

- помните, самолечение при псориазе – один из основных принципов, от этого никуда не деться, но перед началом применения альтернативного метода или средства стоит тщательно взвесить и соотнести ожидаемую пользу, возможные проблемы, и вероятные осложнения;

- часть методов для самолечения может иметь связь или основываться на конвенциональных методах или препаратах - возможно, и не связанных напрямую с псориазом. Стоит проверить, как и для чего это применяется в официальной медицине и как может повлиять при самостоятельном использовании;

- в случае, если вы занимаетесь самолечением, и появилась необходимость посетить врача, даже без всякой связи с псориазом, обязательно сообщите ему о тех средствах, которыми пользуетесь в данный момент для лечения псориаза, неважно насколько они «альтернативные», не стесняйтесь. Лечение, которое он может назначить по «своему профилю», может быть несовместимо с вашим курсом, возможно, у него будет необходимость выбрать иной препарат или метод, а что важнее - ваш курс или то, что пропишут – решать вам, совместно или самостоятельно;

- стоит попытаться объяснить себе принцип действия выбранного для самолечения метода на псориаз, хотя бы грубо и приблизительно. Это позволит избежать применения совсем уж бредовых вариантов;

- самолечение – то, чем вы будете бороться с псориазом ещё многие месяцы или годы, скорее всего. Хоть это и «само», но лечение, помните основной принцип любого лечения – «не навреди»;

- не забудьте про одну важную вещь: вы узнали что-то от других об их успехах или провалах, расскажите и вы, помогло вам или нет, что выбрали, как применяли, насколько это было эффективно или неэффективно, из маленьких историй и мнений складывается большая картина, которая поможет одним подобрать что-то подходящее для себя, а другим - не совершить ошибок.

Удачи, будьте здоровы.

(Заметка отражает только точку зрения автора.)

Псориаз и магниевое масло, опыт применения



23 ноября, 2017

*Истории от участников нашего форума о средствах и методах, применяемых при псориазе и псор. артрите. Сегодня **Roxy** рассказывает о своём опыте применения наружно магниевое масла при псориазе.*

У меня, как оказалось, был жуткий дефицит магния.

Началось всё с беспричинной тревожности и стрессов.. Я не могла понять, почему.. Потом купила магниевое масло и после использования ощутила, что вся тревога ушла и я абсолютно спокойна. С тех пор стрессов и тревожности больше не было.

На моём псориазе это сказалось положительно. Кажется, тут есть связь с нервами, потому что магний действует на них успокаивающе.

Перестала регулярно принимать - опять воспалился.

Не говорю, что причина 100% в магнии, но его недостаток усугубляет положение.

По сути магниевое масло - это магnezия в глицерине. Впитывается хорошо и, в отличие от таблеток (цитрата и сульфата), сразу поступает в кровь, минуя кишечник (если есть проблема с всасыванием, то актуально).

Кулинарная суббота: Фаршированные овощи в тажиннице



25 ноября, 2017

Год назад мне подарили тажинницу. Чудесное приобретение! За год я приготовила много разных рецептов и каждый раз действительно получалось очень вкусно!

Немного о тажине (из интернета):

"Тажинном называется не только посуда, представляющая собой керамический или металлический горшок, закрытый высокой конической крышкой, но и все блюда, в нём приготовленные. Чаще всего это блюда из мяса или птицы, которые благодаря особенной конструкции тажина получаются необыкновенно вкусными. Секрет конструкции тажина — в его крышке: она довольно высокая и в верхней своей части нагревается значительно слабее, чем в нижней. Пар, образующийся во время приготовления, конденсируется на крышке и, в отличие от посуды с обычной плоской крышкой, не капает на ингредиенты, а стекает по пологим стенкам обратно на дно тажина, где снова испаряется. Процесс повторяется вновь и вновь. Таким образом, в тажине создаётся уникальный микроклимат, и продукты готовятся двояким образом: снизу — за счет нагрева основания, а сверху — практически как на пару. Тушить или запекать в тажине — сплошное удовольствие: мясо или птица никогда не подгорят и не пересушатся, они станут невероятно сочными и будут просто таять во рту. "

Сегодня пробуем овощи, фаршированные бараниной.



Итак:

- Капуста, кабачки, толстая морковь
- -Бараний фарш
- Петрушка, кинза, укроп и другие травы по желанию
- Лук

Приготовим сначала капустные листья для голубцов. Для этого средний кочан капусты окуните ненадолго в кипяток. После чего аккуратно отделите самые большие листочки от кочана, надрезая их у основания. Если листья жестковаты, то рекомендую отварить их до готовности.

Приготовьте фарш. К провернутому мясному фаршу нужно добавить мелко нарезанный лук, много зелени (чем больше, тем лучше). Я не люблю рис в фарше, у меня не было. Воду, конечно, добавим, чтобы мясо было сочное внутри кабачков, голубцов и морковки.

Посолите, поперчите. Чистим кабачки и морковку, вырезаем серединку и кладём фарш. Делаем голубцы.



.org

Всё аккуратно укладываем в тажин и ставим приблизительно на 1.5 часа в духовку.



Всё! Хороших выходных! Уайта.

О ДМ для пациентов от П. Бранда.



[dok_zlo](#)

27 ноября, 2017

(перепостил [psoranet](#))

МИФЫ О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

1. Доказательная медицина (ДМ) - это отдельная самостоятельная отрасль медицины/медицинская специальность/метод лечения.

Это не так. ДМ - это скорее философия современной медицины. Непредвзятый инструмент для оценки медицинских исследований и принятия клинических решений, направленный на получение научных доказательств эффективности и безопасности.

2. ДМ придумали крупные фармкомпании, чтобы выдавить с рынка более слабых конкурентов.

Это не совсем так. Сначала фармкомпании были резко против ДМ и всеми силами препятствовали ее распространению. Они понимали, что им придется нести дополнительные и очень серьезные расходы, выполняя исследования по критериям доказательной медицины. Ведь раньше они могли выпустить препарат без исследований эффективности и безопасности. Достаточно вспомнить кокаин и героин, которые долгое время выпускались в качестве лекарств. Или печально знаменитый талидомид, который прекрасно справлялся с бессонницей у беременных, однако вызывал тяжелейшие поражения плода. С введением ДМ это стало невозможно. Сейчас фармкомпании пытаются использовать ДМ в своих целях, однако врачебное сообщество активно ставит барьеры на их пути, в том числе, с помощью специальных независимых компаний, контролирующих испытания лекарств и независимых же объединений врачей (например, Кохрановское Сотрудничество), которые оценивают качество проведенных исследований и их значимость для клинической медицины. Самыми же сильными барьерами являются качественное образование конкретного врача, который обладает развитым критическим мышлением и навыком работы с научно-медицинской литературой, а также открытость данных о клинических испытаниях, что позволяет пациентам контролировать лечение, назначенное врачом.

3. ДМ - это придумка американской военщины, направленная на уничтожение уникальной советской/российской медицинской школы!

На самом деле, термин и основные постулаты ДМ сформулировали канадцы, а исследования по принципам доказательной медицины (хотя про ДМ тогда ещё никто не знал) проводились еще в 40-х годах. ДМ - это закономерная эволюция медицины от личного опыта врача и научных школ к статистически достоверным данным полученным в ходе научных исследований и подвергнутых разумной критике.

4. ДМ - это ужасно дорого, что делает невозможным исследование многих старых лекарств и методов лечения.

Это правда лишь отчасти... При чем от очень маленькой части. На самом деле действительно дорого испытывать новые лекарства, про которые ничего не известно. Старые же препараты исследовать гораздо проще и намного дешевле. Многие из них, кстати, прекрасно исследованы в соответствии с критериями доказательной медицины, впрочем, как и методы лечения, такие как, например, рефлексотерапия или гомеопатия.

Якобы высокая стоимость часто приводится, как аргумент недобросовестными фармкомпаниями и

всяческими шарлатанами, для того, чтобы избежать качественных исследований, которые с большой вероятностью продемонстрируют полную бесполезность, а возможно и опасность исследуемых препаратов и методов.

5. Доказательная медицина - это клинические рекомендации/стандарты и т.д., которые "убивают" клиническое мышление врача.

Как бы не так... Клинические рекомендации (они же гайдлайны) - это совокупность самых последних исследований по конкретной проблеме, подвергнутая критической оценке и сконструированная для удобного применения в клинической практике. Рекомендации - это не закон. Они не строго обязательны к исполнению, однако это путеводная нить, отступление от которой требует от врача не только огромного опыта и высокого интеллекта, но и отличного знания этих самых рекомендаций. Важно понимать, что любое отступление от рекомендаций должно быть тщательно обосновано.

6. Доказательная медицина проповедует лечение болезни, а не больного, то есть пациент вторичен.

Для того, чтобы опровергнуть этот тезис достаточно вспомнить классическое определение ДМ: доказательная медицина - подход к медицинской практике, при котором решения о применении профилактических, диагностических и лечебных мероприятий принимаются исходя из имеющихся доказательств их эффективности и безопасности, а такие доказательства подвергаются поиску, сравнению, обобщению и широкому распространению для использования в интересах пациентов (Evidence Based Medicine Working Group, 1993). Именно лучшие интересы пациентов, а не лечение конкретных болезней, являются основой ДМ. Кроме интересов пациента ДМ строится на самых последних доказательствах и клиническом опыте врача.

7. Клинические решения, принятые на основе ДМ, всегда дороже для пациента и для государства, чем решения, принятые на основании опыта конкретного врача или мнения экспертов.

Совсем нет. Скорее даже наоборот! На самом деле ДМ выгодна не только для конкретного пациента, но и для здравоохранения в целом. ДМ позволяет избежать ненужных затрат на лекарства с недоказанной эффективностью. Например, с точки зрения ДМ эффективных лекарств для лечения ОРВИ не существует. Более того, ОРВИ вообще не требует какого-либо лечения, кроме симптоматического (промывание носа, снижение высокой температуры и т.д.). Теперь посчитайте, сколько вы тратите на иммуномодуляторы, противовирусные препараты или витамины для себя или своего ребёнка и вы поймёте, что экономия ощутима. Вывод же препаратов с недоказанной эффективностью из списка ЖНВЛП (жизненно важные и необходимые лекарственные препараты, которые закупаются государством и, в связи с этим, прописываются в российских клинических рекомендациях), позволил бы сэкономить миллиарды рублей и пустить их на более важные проблемы здравоохранения.

Неужели доказательная медицина настолько хороша?

Все не так просто. К сожалению, ДМ - это далеко не идеальный инструмент. Вот лишь некоторые недостатки этой системы:

- 1. Клиническая значимость исследований и систематических обзоров (анализ сразу нескольких исследований по одной проблеме, позволяющий сделать общие выводы), зачастую, очень мала, а сами обзоры выполнены некачественно.
- 2. ДМ достаточно сложна для восприятия врачами и требует высокого уровня образования, интеллекта, а также много времени для поддержания и обновления знаний.
- 3. Далеко не все лекарства и методы могут быть проверены в соответствии с критериями ДМ. Например, практически невозможно провести качественное исследование лекарств для лечения

орфанных (редких) заболеваний из-за невозможности набрать достаточное количество пациентов для полноценного анализа.

- 4. Несмотря на выстроенную методологию проведения исследований, данные могут быть ошибочны или неправильно интерпретированы, в том числе, в угоду недобросовестным фармкомпаниям.
- 5. Группы пациентов, на которых проводятся исследования, далеко не всегда соответствуют реальным пациентам, которые будут получать исследованное лечение.
- 6. Высокая стоимость и длительные сроки исследования новых методов и лекарств существенно замедляют их вывод на рынок, задерживая эффективное лечение, которое могло бы помочь множеству пациентов.
- 7. Применение принципов ДМ в реальной клинической практике требует от врача гораздо больше времени, в том числе и на общение с конкретным пациентом, чем позволяют дать существующие модели здравоохранения.

Тем не менее, несмотря на все недостатки, которых гораздо больше, чем перечислено выше, ДМ - это лучшее из того, что мы имеем на сегодняшний момент для принятия клинических решений. (с)

В поиске "природных" методов лечения псор. артрита



29 ноября, 2017

В форуме существует раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), в котором участники делятся результатами применения лекарственных трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов, средств и методик нетрадиционной медицины для снятия симптомов псориаза и псор. артрита (ПА). Сегодня [Елена_А](#) рассказывает о своих поисках нетрадиционных средств для облегчения состояния при ПА.

Прочитала многое с форума за 2 месяца. Мне близка история **chebik**, у меня тоже почти нет псориаза, но есть ПА в агрессивной форме, как говорят врачи. Никогда не болела, не пью, не курю, питалась почти "по Пегано" из-за склонности к полноте, всегда занималась спортом. У родственников до 4-го колена псориаза нет. Сейчас 53 года.

В феврале 2016 на тренировке потянула суставчик большого пальца ноги. Через 2 недели после беговой дорожки заныло колено (бегала регулярно по 3-5 км). Это была последняя тренировка. Ходить стало невозможно, начались хождения по врачам. Анализы офигенные, только СРБ повышенное. Травматолог смотрит на снимки: кости целы, артроз 1 степени - как у девочки, "Вы не наш больной, идите к неврологу". Невролог тыкает иглками, вертит: "Вы не наш больной, к ревматологу". Ревматолог видит отрицательный ревмофактор, не повышенное АЦПП, назначает целебрекс, артру и пытается сбегать меня к травматологу. А я уже ходить не могу: ступня под большим пальцем распухла, колено не сгибается.

По совету подруги сделала МРТ колена, оказался разрыв мениска. В июле 2016 его удалили. Между тем отекли другие пальцы ног, большой прошёл, но потерял подвижность. В ноябре повысилось СОЭ до 31, и ревматолог предложила лечь в больницу. К этому времени болели оба колена, 6 пальцев на ногах (несимметрично), на одной руке скрючило мизинец, на другой отёк большой палец.

В ревматологии пролежала 1,5 месяца. Море анализов, рентгены и УЗИ всех органов, напоследок

"покатали" на КТ (компьютерная томография). Ничего нет! Всё здоровое. Недифференцированный артрит. Сделали укол дипроспана в большой палец руки. Выписали с сульфасалазином и нимесулид 2 раза в день. Без него не могла двигаться, все боли остались на месте. Пропила 2 месяца сульфасалазин, облезло лицо. Узнала о тодикампе. Пила 3 месяца по десертной ложке 3 раза в день, как рекомендуется при ревматоидном артрите... За это время было и облегчение (смогла перейти на 1 таблетку нимесулида в день), и обострение: не могла держать зубную щетку. Через 1,5 года с начала артрита появилась бляшка псориаза. У меня ПА! Есть диагноз. Ревматолог сразу на метотрексат [МТХ] перевела, т.к. теряю правую руку. Читала советы **Надежды39**, скажу, что была в местном санатории, у нас очень хорошее оснащение, принимала и грязи, и ванны, и физиолечение - ничего не облегчило состояние. И всё же продолжаю искать природные методы жизни без боли.

Поделюсь собственным опытом:

1. Лопух на суставы облегчает боль. Капустный лист хорошо, если есть отёки (пользовалась на локтях, были шишки). Лист хрена не пошёл: сильно жжёт даже в обваренном кипятком состоянии. Но больше всего понравилась мокрица. Собирала в полиэтиленовый мешок, держала в холодильнике. Ночью, когда боль в пальцах была особо острой, засовывала стопу в мешок, сверху тонкий носок. Часа на 2 снятие боли гарантировано.
2. Тодикамп оказался бесполезным внутрь, а вот снаружи понравился. Смачивала 4-х слойную марлю, обматывала проблемные суставы, сверху полиэтилен, укутывала и держала 20 мин. Когда снимаешь - приятное покалывание, и сустав заметно больше гнётся, как будто изнутри смазался.
3. Сборы трав заказываю из Адыгеи. Здесь уже писали об адыгейских травниках в посте про тодикамп. С ними можно проконсультироваться по эл.почте.
4. Каменное масло пила. Без улучшения.
5. Делала настойку йод+анальгин. Сожгла кожу на руках, эффекта не было.
6. Сейчас тестирую масло чёрного тмина. Пока мажу редкие точки псора. Но эксперимент не чистый, т.к. колю МТХ.
7. Посматриваю в сторону хиджамы. Есть знакомая, которой помогло при РА. На форуме несколько человек писали, что помогает кровопускание и пиявки. Почему бы и не хиджама? Что думаете?