

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 243 | 1 |
| Воскресный оффтоп: "Мне приснился сон, будто я Гарри Поттер" | 4 |
| Истории обострений и ремиссий, ч. 47. "Люди, родные, вы не поверите..." | 6 |
| На солёных озёрах Соль-Илецка (Оренбургская обл.) | 7 |
| Кулинарная суббота: Суп из лука-порей и брокколи | 9 |
| Масло авокадо при псориазе, опыт Lelkina | 12 |
| Опыт лечения псориаза грязью оз. Сиваш | 13 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 244 | 14 |
| Очередной: Как я достиг ремиссии на основе диеты | 15 |
| Топ-5 людоедских идей в поп-психологии | 18 |
| Кулинарная суббота: Котлеты из белой рыбы..... | 19 |
| Факторы, которые могли сдержать обострение псориаза | 23 |
| Опыт применения чемеричной воды при псориазе | 24 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 245 | 25 |

[Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 243](#)



2 ноября, 2018

Галерея "Фото участников форума"



www.psoranet.org



"Как всегда, в последние тёплые осенние дни мне хочется запечатлеть последнюю красоту".

Фото: **Allegra**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№243

Кукусенька

Вот и осень наступила. Настоящая. Утром идёшь, жопку подмораживает уже...

Доктор Пилюк

Обиды и невежество не позволяют избавиться от псориаза навсегда.

chebick

Много фруктов и овощей ем. И всё бы ничего, только живот как воздушный шарик и побаливает периодически - тяжело очень. Но блин, полезно ведь!

Львёнок

Не пашу и не пропалываю много лет. Надоело. Но родственники справляются.

Marsa

... мазь начинает быть вирусной, когда намазываете, вы уже начинаете распространять болячку.

Агата

Никакой магии ММ не чувствую. Во всех смыслах. Тоже мне море, даже не утопишься, если захочешь.

Lisenok

Подскажите, а лицо к голове относится?

Воскресный оффтоп: "Мне приснился сон, будто я Гарри Поттер"



4 ноября, 2018

Продолжаем публикацию литературных произведений участников [форума](#). Сегодня - сон [RedMen](#), записанный им же.

Мне приснился сон, будто я Гарри Поттер

Утро было хорошее, и весь Хогвардс в полном составе отправился на пикник. Процессию возглавляла Макгонагалл, потому что Дамблдор хворал суставами; на самом деле он терпеть не мог пикники, но скрывал это. В хвосте вышагивал Хадрид и смотрел, чтобы волшебное стадо не разбрелось и никто не заблудился бы. Гриффиндоры несли в корзинках всякоразную снедь и, на случай встречи с дементорами Роскомнадзора, специальное разрешение жечь костры в заповедных лесах. Подлые слизеринцы, хищно блестя зубами, вели на поводке понурый будущий шашлык и громко рассуждали, как они гриффиндорам надерут задницу в квиддич в предстоящей игре. На послушных когтевранцев взгромоздили тележки с чайными сервизами, патамушта какой пикник без файв-о-клока? - а пuffedуицы, как им и положено, были в качестве декорации.

По дороге Гарри поругался с Гермионой, ибо как можно терпеть эту заносчивую всезнайку? Очень сильно поругался, и Гермиона убежала к Уизлям и нарощно строила глазки всем братцам по очереди, отчего злились сразу двое: Гарри и Рон - они оба считали, что ейные глазки принадлежат только им.

Тут откуда ни возьмись, небо потемнело, гром, молнии, снег, пурга, землетрясение, с неба падают лавовые бомбы!

- Ой, не к добру это, - качает головой профессор Снегг, - и опять этот хитрый Дамблдор остиделся в замке.
- Не говори глупостей, - отвечает Макгонагалл, - просто у него ножки бо-бо, - и велит всем возвращаться домой.

Гриффиндоры тут же слопали все булочки и колбаски в корзинках, чтобы не тащить их обратно; несостовшийся шашлык ловко перекусил поводок и, счастливый, побежал спасаться в объятых Хагрида; трудолюбивые когтевранцы послушно потащили вспять тележки с чайными сервизами, патамушта других сервизов в Хогвартсе не было; а пuffedуицам было всё равно, ведь они так и так были заместо массовки. Короче, всё шло как полагается.

Гром, понятное дело, гремит, пурга воет, молнии блистают там и сям, и одна из них Поттеру прямо в лоб так ХРЕНАКС! - и Поттер падает замертво. Но никто этого не заметил, суматоха же.

Через некоторое время Гарри очнулся. Как ни странно, в голове было ясно, нигде ничего не болело; Гарри

побрёл домой. Что такое дом, он имел весьма смутное представление, но надо же куда-то возвращаться после такого ХРЕНАКСа? - вот он и возвращался. Домой, как он думал. Темно, холодно, на земле изморозь, кругом проклятие Альбиона, густой туман, в котором так удобно прятаться кремлёвским агентам, дома всё нет и нет; и Гарри понял, что заблудился. Однако он догадался, что идти следует на свет молний, ну и побрёл себе. Его мучили жажда, холод и угрызения совести.

Внезапно - все многозначительные и странные вещи происходят внезапно, вы заметили? - в кустах что-то зашевелилось. Нет, это был не знаменитый Спасительный Рояль, а всего лишь маленький волчонок.

Голодный, замёрзший, он дрожал и жалобно скулил. Гарри стало его жалко и он взял волчонка за пазуху.

Волчонок отогрелся и смотрел на Гарри понимающими глазами и отчего-то походил на Гермиону.

- ГЕРМИОНА Я БОЛЬШЕ НЕБУДУ! - закричал Гарри и побежал со всех ног.

Он бежал так быстро, что вскоре завидел башни Хогвартса и ещё чуть позднее наткнулся на учеников. Все они поднимались в малоприметную пещеру на Запретной лужайке на заднем дворе; она отличалась тем, что её обрамляли то ли деревья, похожие на камни, то ли камни, похожие на деревья; в общем, такие странные бугристые очертания более нигде не встречались. Но главное отличие - Дамблдор строго-настрого запретил появляться тут не только ученикам, но и учителям, и раздобыл для этого даже спецуказание Роскомнадзора. Почему же сейчас запрет снят? - всртревожился Гарри.

- Что случилось? Вы не видели Гермиону? - спрашивал у учеников Гарри, но они смеялись в ответ или отмахивались: "Там, впереди". Другие же недоумевали: "Гарри, как ты тут оказался? Почему ты такой мокрый и напуганный? Я тебя видел совсем недавно и ты был совсем другой!".

Гарри ничего не понимал.

Наконец он добрался до пещеры и... что же он увидел? Впереди, у самого входа, стояла Гермиона и помогала ученикам подняться в пещеру, а рядом с ней - Гарри Поттер, всамделишный и живой. Гарри мог поклясться, что настоящий Гарри Поттер - это он сам, а тот, Другой Поттер - ненастоящий; он уже вытащил свою палочку из остролиста, чтоб разоблачить самозванца, но тот, Другой Поттер, заметил это, взял за руку Гермиону и они вместе скрылись в темноте пещеры.

- ААААААА! - закричал Гарри и бросился вперёд. Увы, тут случился второй ХРЕНАКС за день, и Гарри полетел на землю.

Привёл в чувство его Дамблдор. Он улыбнулся и указал глазами на пещеру. Из пещеры вышел, хромая, завхоз Аргус Филч, а вслед за ним Гермиона, вся такая тихая и виноватая, и поспешила скрыться.

- Что будем с ним делать, - спросил подошедший Филч, - ведь он же обо всём догадается?

- А разве нам надо что-то делать? - возразил Дамблдор, и они оба со значением посмотрели на Гарри.

Гарри понял, что тот, Другой Поттер - это был Филч, но он был слишком слаб, чтобы что-то выяснять, и Дамблдор велел отнести его в больничное крыло на попечение мадам Помфри.

Далее было всё как-то смутно, но приходил Дамблдор, он пояснил, что Аргус Филч действительно может принимать облик других людей, что благодаря ему ученики были спасены от волшебной бури, и посоветовал не сердиться на Гермиону, потому что, подмигнув он, вы всё равно уже помирились. Уходя, он сказал, что Гарри может иногда приходить на Запретную лужайку, но не слишком часто.

Разумеется, Гарри пошёл туда сразу, как только мадам Помфри его отпустила - надо же было выснить тайну Запретной лужайки. Он рассматривал эти странные бугристые наросты на скалах, похожие на деревья, трогал их руками, но не видел пока ни намёка на отгадку.

- Ага, вот ты где! - прозвучало сзади. Это компашка Малфоя окружила Гарри, они были вооружены волшебными палочками и все они были нацелены на Поттера.

- Ничего личного, - сказал Драко, - просто послезавтра игра в квиддич, ты же понимаешь, что мадам Помфри всегда тебе рада, хоть и не рада встречать тебя слишком часто.

С палочек сорвались молнии, кто-то промахнулся, молния ударила в бугристый нарост у входа в пещеру и вся лужайка вдруг ожила и взорвалась синим огнём.

- Так вот откуда они берут Дикий Огонь! - это разгневанный Северус Снег застиг компашку на месте

преступления.

Дальнейшее Гарри Поттер видел как бы в тумане. Ходили слухи, что иногда ученики приносили в Хогвартс Дикий Огонь, он был очень опасен и никто не знал, откуда он берётся. Выяснилось, что странные то ли деревья, похожие на камни, то ли камни, похожие на деревья - на самом деле метаморфомаги Грибодревы, пришедшие охранять Хогвартс - потому-то они и спасали учеников во время волшебной бури. Когда молния попала в одного из них, он, защищаясь, выплюнул Дикий Огонь и тем самым выдал себя и своих сородичей. Министерство Магии, которое ничего не знало о существовании незарегистрированных метаморфомагов, постановило изгнать их ввиду их опасности для школы, и Гарри стал свидетелем трогательного прощания Грибодревов, Филча и Дамблдора в их настоящем виде. Филч говорил, что Дамблдор должен уходить с ними, раз их изгнали, но Дамблдор отвечал, что кто же будет защищать детей? - не соглашался и просил не раскрывать его тайну, "пока не придёт время", как он сказал. Гарри понял, что Филч и Дамблдор - тоже Грибодревы и умеют принимать человеческий облик - в этом и была тайна Запретной лужайки.

- Нихрена себе сон, - подумал я, переворачиваясь на другой бок, - надо было продать его Роулинг лет 10 назад за многобаксов, она бы из этого составила девятый том, а сейчас оно останется никому не нужным фанфиком. Обязательно надо досмотреть до конца.

Досматривать, впрочем, осталось очень мало. Хогвартс лишился своих защитников и виноватым в уходе Грибодревов назвали Гарри Поттера - чистокровки уже в то время умели назначать виновных без всякого расследования. Роскомнадзор, он же Министерство Магии, под страхом заключения в Азкабан велел Гарри срочно подыскать для школы новую защиту. Гарри не знал, что делать, но тут ВНЕЗАПНО - все многозначительные и странные вещи происходят внезапно, вы заметили? - появился Спасительный-Рояль-В-Кустах. Оказалось, что спасённый Поттером волчонок был не простой волчонок, это был сын вожака волчьей стаи, известной как стая Северного Ветра. В благодарность за спасение сына, Северный Ветер вызвался защищать Хогвартс отсюда и до скончания дней, как он выразился.

Что случилось с Гермионой, и как там они встретились с Поттером и встретились ли вообще, я так и не узнал, ибо проснулся.

Истории обострений и ремиссий, ч. 47. "Люди, родные, вы не поверите..."



6 ноября, 2018

Продолжаем публикацию сообщений участников [форума](#) - о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах и методах и их сравнительной эффективности и др. Далее участник [СветланаKz](#) рассказывает свою историю достижения ремиссии, связанную в основном с соблюдением диеты.

Псориаз у меня 14 лет. Вначале всё было безобидно: просто дежурные бляшки на локтях. Долго гнала от себя мысли, что это не псориаз. Перелопатила кучу литературы, откуда берётся, как лечить. Потом становилось то хуже, то лучше. Ждала весны, чтобы позагорать, солнце помогало отлично. Так тянулось лет 7... Потом был стресс, смена работы, на которой приходилось работать по 18 часов. И как результат - страшнейшее обострение. Вот на самом деле когда стало страшно.

Легла в КВД. Полтора месяца лечения. Спасибо врачам - подобрали лечение, которое помогло. И убедилась, что главное - это настрой только на лучшее, только на выздоровление. Об этом врачи сказали с самого начала... Потом опять стресс и опять больница. В общем, перепробовала кучу лекарств и способов: глюконат + эссенциале (капельницы внутривенно на глюкозе) + диета (даже можно сказать, голод) + покой + салициловая мазь с гормональными - всё в куче снимало обострение. Иногда было очень плохо - температура, озноб, постоянное шелушение...

Очень хорошо помогли радоновые ванны, ездила в санаторий Мерке, это Чимкентская область у нас в Казахстане. 10 дней ванны по 10 минут сотворили чудо. Просто хотелось своротить горы. Потом лето, жара - и опять обострение. Хочу сказать что после нескольких обострений поменялась форма псориаза, не могу переносить солнце. Осенью прокапала гептрал + глюконат + диета + ликопид...

Но главное - мне помогла диета. Диета несложная, потому как организму нужно полноценное питание. Исключила цитрусовые и всё, что содержит консерванты, т.е. соки-минералки-сгущёнки-тушёнки-колбаски-майонезы-кетчупы. Соки заменила компотом домашним. Ем орехи, миндаль. Мясо: курица, кролик, говядина. Меньше жареного, копчёного. Кисломолочные только домашние, молоко вообще не потребляю. Салатики разные с маслом, каши на воде. В общем, жить можно. Стараюсь не переедать. Насчёт алкоголя - конечно, нужно ограничиться. Вместо сахара - мёд, варенье. Иногда устраиваю голодовку, но это только когда дома, в выходной.

Люди, родные, вы не поверите, за много лет сейчас я ношу одежду с короткими рукавами и могу себе позволить жить ПОЛНОЦЕННОЙ жизнью. Попробуйте, обязательно поможет! И главное - НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, НЕ УСПОКАИВАЙТЕСЬ, ИЩИТЕ - и вы обязательно будете сильнее, чем эта болезнь!

На солёных озёрах Соль-Илецка (Оренбургская обл.)



8 ноября, 2018

Наш форум накопил большой опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита. В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, о достигнутых результатах лечения и отдыха. Далее участники форума делятся опытом лечения псориаза на солёных озёрах вблизи г. Соль-Илецк (август 2018 г.).

(Тема форума об озёрах Соль-Илецка - <http://psoranet.org/topic/1209>)

admiral

Добрый день, братья и сёстры. Неделю назад вернулся из Соль-Илецка, оказался там по случаю (у жены командировка в Оренбург, а меня закинули на курорт).

Был там 6 дней. Попытаюсь вкратце описать свои впечатления: гадюшник, конечно, редкостный, но состояние здоровья того требовало... Сначала по делу: псориаз затих, мелочёвка ушла, и кожа продолжает очищаться - посмотрим, надолго ли, самое главное - ПА [псор.артрит] пока молчит (до поездки с пальцами на ногах была беда, только на "колёсах" и сидел). Так что, при всех прочих, польза от озера - несомненная. Залезал только в самое солёное из здешних озёр - Развал (которое якобы имеет солесодержание 320-340

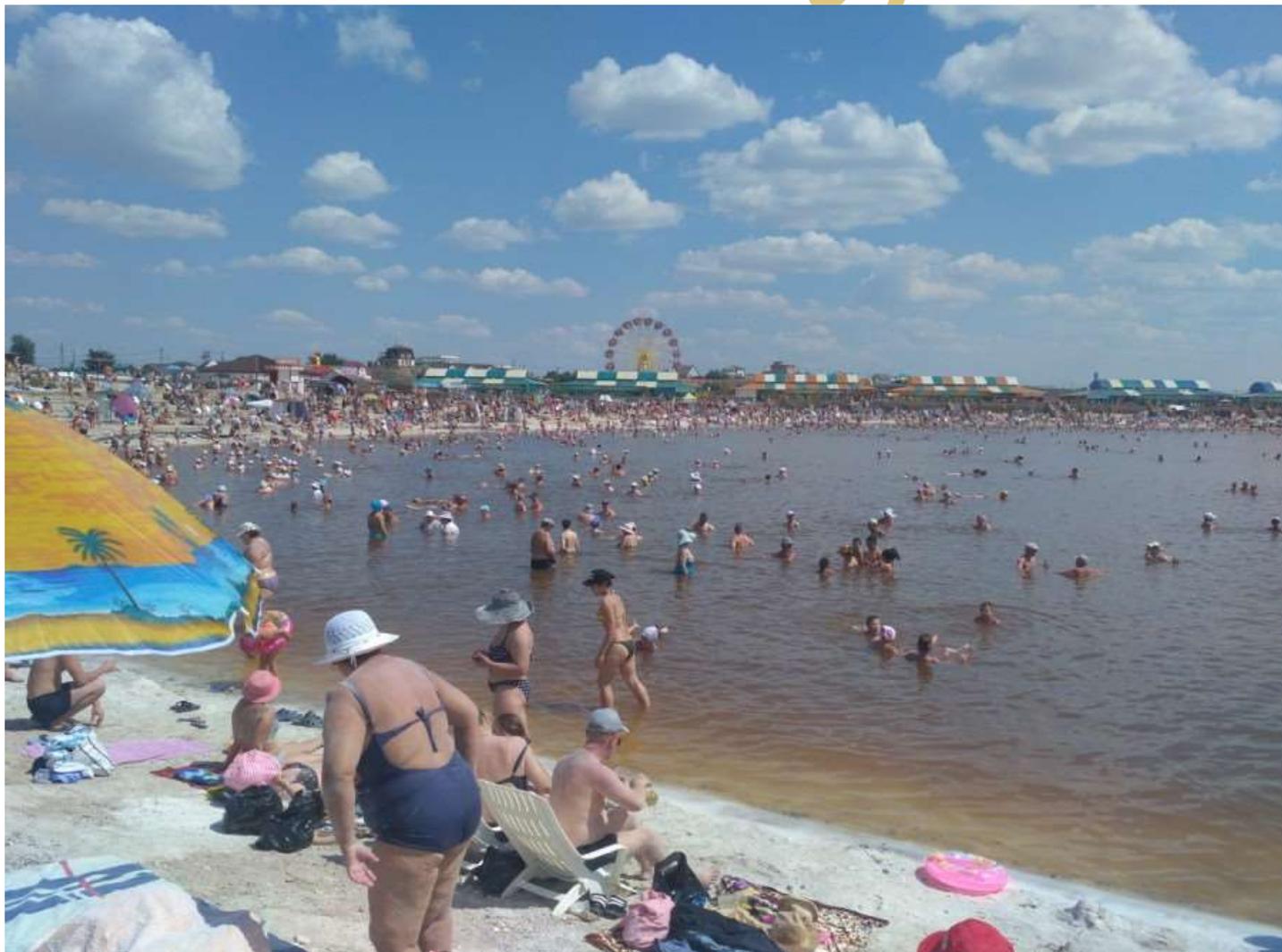
г/л). Ощущения очень неприятные, особенно при первом заходе (кто был в Мёртвом море или в подобных водоёмах, меня поймёт). Наверное, надо было больше пытаться в воде сидеть, но тяжело себя заставить.. Выдерживал только с 9 до 14, потом сваливал... жара стояла от 34 до 38. Всё, что написано выше (про все прелести и обстановку данного "курорта") - всё верно. Питался сначала в "Советской столовой", затем нашёл ДОДО-Пицца, ну и Пятёрочка - никаких проблем с желудком или пищеварением не было. Арбузы - классные! :) Общался с парой человек, причём похуже состояние, чем у меня - по их отзывам, поездки на озёра хватает на полгода, но желательнее дней 10 отмокать...

Заключение: поездка - мегабюджетная. Если не брать во внимание обстановку на озере и в самом посёлке, то посетить Соль-Илецк стоит - на самом деле помогает.

Сашка

Приветствую, друзья! Наконец-то руки дошли написать о моей краткосрочной поездке в Соль-Илецк. Сперва позволю не согласиться с адмиралом насчёт гадюшника. Конечно, не Сочи, но всё вполне терпимо. Наслушавшись и начитавшись, думал, что будет намного хуже. Но отдыхать с семьёй туда я, конечно же, не поехал, хотя многие именно так и делают. Очень много людей из Пермского края - настолько знакомый по сериалу "Реальные пацаны" говор меня окружал...

*



Снимал комнату в доме (кондиционер, общая кухня и удобства - 400 Р в сутки. В основном питался арбузами и резе дынями. Иногда готовил что-нибудь более калорийное. В первый день часов 5 провел в

озере Развал, изредка вылезая. На второй день начал мазаться грязью и отмокать в том же Развале.

*



Вау-эффекта, по окончании 4-х дней, не заметил. Но! - псориаз начал очень заметно отступать сразу по приезду домой и эффект длится уже 2 недели. Практически ушли утолщения, перестало отслаиваться каждый день, шелухи практически не стало. Вместо толстых воспалённых бляшек псориаз стал тонким и белесым. Мелочь ушла практически вся.

Я дурак, надо было ехать сразу, как сыпануло по телу мелкой сыпью. Я чего-то тянул и ужасался... Если погода сохраниться, то через неделю ещё на 5 дней рвану. И кстати, кое-какие бляшки ушли даже там, куда не попадало солнце. И на следующий год с наступлением тепла в первую очередь поеду в Соль-Илецк!

Кулинарная суббота: Суп из лука-порей и брокколи



10 ноября, 2018



- 1 пучок брокколи
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 средних лука-порей
- 1 зубчик чеснока
- 3 стакана куриного бульона
- Соль, перец

Разделить брокколи: очистить стебли, нарезать стебли и мелкие соцветия.

В средней сковороде нагреть масло на среднем огне. Добавить лук-порей и тушить, часто помешивая, около 3 минут. Добавить брокколи, чеснок и готовить от 2 до 3 минут.



*
В кастрюлю налить бульон (воду, если надо), положить овощи, добавить соль и перец; довести до кипения. Уменьшить огонь и варить до тех пор, пока брокколи не станут мягкими, около 10 минут. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Украсить верхушками брокколи и луком шалот. Или любой зеленью.

*



*
Очень вкусно!
Уайта

Масло авокадо при псориазе, опыт Lelkina

12 ноября, 2018



Косметические средства, применяемые для ухода за волосами, кожей головы, лица и тела, повышают качество жизни при кожных проявлениях псориаза - как в периоды рецидивов, так и во время ремиссий. В форуме есть специальный раздел [Косметические средства, применение при псориазе](#), содержащий разнообразные темы. В нашем журнале уже было несколько публикаций о применении при псориазе растительных масел - в т.ч. и "эфирных" (деление условное), иногда это давало неплохие результаты. Далее участник форума [Lelkina](#) рассказывает об "удивительном", по её словам, результате - по сути полной ремиссии, достигнутой ею в результате наружного применения масла авокадо. Ещё раз подтверждается то, как важно найти "свое" средство - если, конечно, повезёт (чаще это происходит случайно, как в истории [Lelkina](#)).

Пользовалась три месяца дайвонекс/дайвобет по схеме, были отличные результаты и очень быстро... К сожалению, при переходе только на дайвонекс один раз в день всё вернулось с новой силой так же быстро, как и исчезло. Было много диет - без толку, пила АСД и мазала - был слабый результат, витамины, нафталан, куча мазей. В общем, я отчаялась и перестала вообще что-то искать. Моя беда - ноги, а как хочется девушке походить в нарядном сарафане летом. Но, к сожалению, почти сплошные пятна ярко-красного цвета, корки, кровь...

Недавно зашла в аптеку купить какое-нибудь масло, чтобы мазать лицо, так как на кремы у меня аллергия. Почитав коробочки, купила масло авокадо. Ну и заодно начала мазаться им после душа, чтобы хоть как-то смягчить корки. Через ДВЕ недели мои ноги - белые! Лишь совсем немного в нескольких местах розоватая кайма, почти незаметная. Радости не было предела, так было только тогда, когда я забеременела (конечно, сразу помчалась в аптеку за тестом на беременность - результат отрицательный). Продолжаю мазать маслом авокадо. Результат удивительный! И здоровью не вредит.

Добавлю, что мне сейчас 30, псориаз у меня уже 14 лет. Начался в 16 лет, послужили толчком: стресс, на фоне стресса сразу же ангина и всё тело за неделю, включая лицо, обсыпало полностью. Затем псориаз немного успокоился, и долгое время были только бляшки на локтях. Через пять лет после начала болезни были поражены полностью голени, как в гольфах, просветов здоровой кожи почти не было, и от локтей разошлось значительно. Лечилась в КВД неоднократно, в военном госпитале, результат - ноль, потом начала искать сама. Даже всего, что я съела, смазала и испробовала, уже и не упомнишь.

Масло продается в пузырьках, "Косметическое масло авокадо" называется. В составе 100% масло авокадо. Попробуйте! - на данный момент у меня даже дежурные бляшки исчезли...

Опыт лечения псориаза грязью оз. Сиваш

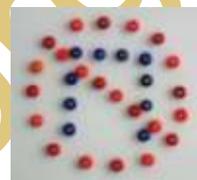


14 ноября, 2018

Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) форума содержит отзывы участников о клиниках, санаториях, курортах, местностях и применяемых там методиках, направленных на достижение ремиссии в случае псориаза и псориатического артрита. Сегодня своим опытом лечения псориаза с использованием грязей озера (залива) Сиваш делится участник форума [Соколов Сергей](#).

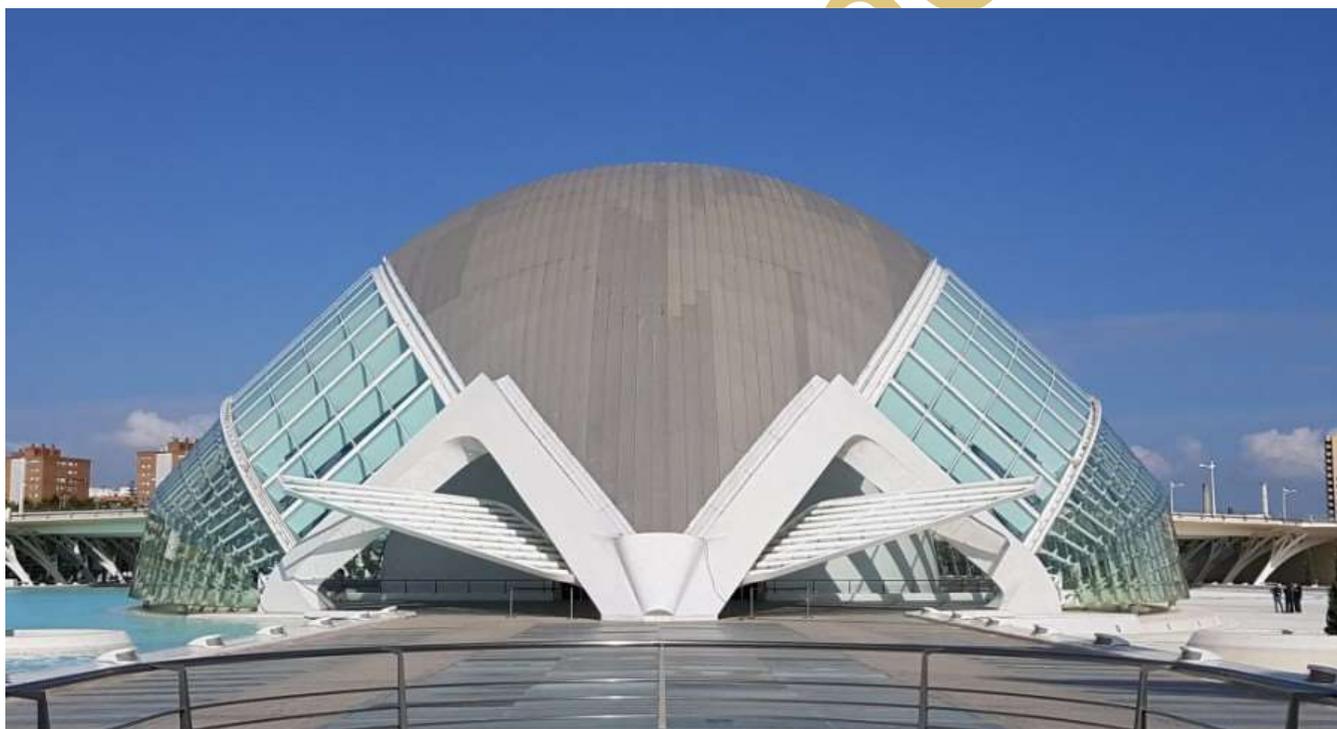
В октябре лечился грязями в селе Каменское, недалеко от Сиваша, 25 км от Феодосии. Хозяин мини-отеля Андрей бесплатно обеспечивает лечебной грязью своих постояльцев. Принял 6 сеансов по 30 минут. Псор-бляшки на локтях и голених стали сходить. Вообще полный лечебный эффект, когда уходят совсем, достигается в течение месяца. Псориаз у меня уже 25 лет. Последние 10 лет принимаю сивашские грязи по 10 сеансов через день. Смываю в море морской водой, без душа - так эффект сильнее. Лично мне помогает, хватает на 2 года, бляшки не появляются.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 244



16 ноября, 2018

Галерея "Фото участников форума"* ..



Город искусств и наук в Валенсии. Фото: [Vinogradinka](#)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№244

Елена_А

... пила керосин 3 месяца, а тут всего-то - помазаться.

Агата: Животных или птиц очень трудно фотографировать..

ddSat: Легко! Прежде чем фотографировать, их надо немного поджарить или запечь.

FROL

Какого хрена он полез на хрен?.. Хреновый характер у псора, ты ж знаешь.

Ingeborga

... ни одна девушка не знает конкретно, что ей надо в тот или иной момент.

Артемий Анатольевич

Ну вот, приспичило... вернее, зазудело... зарегистрировался и я.

RedMen

... у нас уже зима наступила, думать холодно.

Bezdna

Я бы хотела попасть во времена первобытности. Когда сильный мужчина таскал свою женщину за волосы.

Очередной: Как я достиг ремиссии на основе диеты



20 ноября, 2018

*В знак уважения к памяти участника форума **Очередной** воспроизведём его сообщение 2012 года, остающееся актуальным и в дальнейшем.*

[18.04.2012] Решил кратко поделиться впечатлениями от своего небольшого эксперимента.

Случилось всё в конце января сего года. Слёг я с ангиной со всеми вытекающими последствиями: антибиотики в/м, псориаз - наружно. Сыпануло хорошо и сразу - икры, живот, ВЧГ, за ухом, локти, ногти, опухли на двух пальцах по одному суставу. Справедливости ради отмечу, что были уже на икрах по пятну сантиметров 5 в диаметре (но они выскочили весной 2011 г. на фоне стресса и употребления алкоголя). Пока отходил мой организм от антибиотиков, я метался мыслями, как с псориазом повоевать. Вариантов было два: 1) Цитопсор + диета + эссенциале; 2) «Ничего» + диета + эссенциале. Остановился на втором. Два дня посидел на воде (планировал три), дальше появился неприятный привкус во рту, язык побелел, пришлось накормить себя гречневыми хлопьями. Начал в феврале. Бляхи смазывал кремом, происхождение его - Израиль, крем аптечный, сколько стоит и полный состав - не знаю, посоветовали мне его. Вот фото крема и шампуня оттуда же:



Мазал кремом утром, по возможности днём, на ночь, после бани, при любой возможности. Крем хорошо впитывается, прекрасно увлажняет, штанов не марает, даже при хождении в узких джинсах кожа не была пересушена. Один недостаток - много в тубике остаётся.)) Ещё отметил, что принимая душ, чувствуешь, что бляхи «смазаны», а после бани впитывается «на ура», и не надо его втирать. Следующий важный момент – баня. Посещал баню еженедельно, бывало, что и по 3 раза в неделю. В парной использовал дубовый веник. После запаривания веника настоем не выливал, и в конце процедуры обливался настоем, не вытираясь высушал, на бляхи наносил показанный выше крем.

Эссенциале. Применял в капсулах неделю по 2 капсулы 3 раза в день во время еды. Потом 10 дней в/в по 5 мл, разводя кровью 1:1. Далее 20 дней капсулы 2-3 раза, потом опять 10 уколов по 5 мл в/в, разводя кровью, и дальше опять капсулы. Пью эссенциале и теперь. Расчётное время окончания приёма – 26 апреля.

Пил напиток *Enerwood VALERRY* сначала (производитель говорит, что успокаивает) и потом *LIVERPOOL* (вроде как для поддержки печени) - начались почесухи, отправил в мусор. Начал пить чай ромашковый - опять почесухи, стал реже пить его, а после разговора с Надеждой Семёновной [участник форума [Надежда39](#)] - и его в топку...

С псориазом на ВЧГ не воевал совсем, хотя и начал он меня допекать. Все шампуни перестали помогать, вывод: лечение шампунями - самоуспокоение. Шампунь скорее поддерживает. Псориаз начал проходить сам. И перед Пасхой сходил в парикмахерскую.

И самое главное - питание. Ел практически одну зелень - салаты, огурцы, орехи, мороженые овощи. Из растительных масел - льняное, соевое, расторопши, грецкого ореха, кедровых орехов, оливковое, кукурузное, кунжутное (не всё сразу, а чередовал либо смешивал, приправляя салаты).

Питание по принципу - чем проще, тем лучше: Мало варёных, много сырых овощей и фруктов. Каши, если так можно назвать запаренные хлопья овса, гречихи, позже - пшеница (опять отдельный респект Надежде Семёновне, открыл для себя вкус). Сразу хочу оговориться, для меня не существует культа пищи, мне не нужны изыски в еде. Из напитков - чай чёрный, зелёный, пуэр, иногда с мёдом. Кисломолочку не употреблял. Хлеб - бездрожжевой. Соли – предостаточно. Просто наливал в блюдце льняного масла, щепотку соли, макал куском хлеба (в Перми предпочитаю Гурьевский), и с огурцом. Может, процесс был бы и быстрее и результативнее, но вот такое блюдо присутствовало в рационе. Часто пил смесь свежесжатых моркови и сельдерея, по 200 мл.

Хочу отметить, что был Великий Пост, поэтому ни рыбу, ни кисломолочку, ни творог и т.п. не употреблял. На

Пасху попробовал яйцо, кулич сдобный, в понедельник – рыбу (треска и минтай), всё прошло нормально. Постоянно в рационе яблоки ("симиренка", стараюсь российские брать). С недавних пор употребляю семена льна - увидел в продаже, купил, теперь пакет всегда в машине.

Раз в неделю ничего не ем (во время этих дней эссенциале принимаю). Это у меня уже в норму вошло с тех пор, когда соблюдал принципы раздельного питания (жаль, что только это осталось). Пегано так и не дочитал, после Шелтона для меня это всё - дежавю. Воды много пить не получается (забываю), но стараюсь жидкости чистой побольше. Спиртное с января 2012 под запретом.

Сплю 4-5 часов, иногда 6 часов в сутки. Больше не получается. Общаться стараюсь с людьми, которые мне приятны (это в личном), а в рабочей обстановке и с уродами разговариваешь улыбаясь. Отдых, если он был – на природе.

Душ - 2 раза в день, зарядку не делаю (ну если иногда только «поотжимаюсь» утром), спортом не занимаюсь, не курю.

Вот фотографии ног и ногтей на левой кисти:



Левая нога -



...Правая нога -



Ногти -

Поверьте - это уже мелочи. Раньше было так, что мне призадуматься приходилось. Сразу хочу сказать, что эссенциале предпочитаю лецитину, ибо последний не идёт мне. Также добавлю, что раньше (года 3 назад) имел период длительного применения Скин-капа (не знал о его составе с присутствием гормона).

Для чего я это написал? Может, кто-то разделит со мной следующее мнение:

Всё же главное - это ДИЕТА. И не надо искать сложных схем лечения - чем проще, тем лучше

Топ-5 людоедских идей в поп-психологии



22 ноября, 2018

Участник [форума Renina](#):

В Facebook практикующий психолог Андрей Юдин опубликовал, как мне кажется, любопытную заметку про самые популярные околопсихологические идеи, которые лишь вносят смуту в понятие психологической помощи.

Возможно, для нас эта заметка уместна как дополнительный ориентир или пища к размышлению при выборе психолога/психотерапевта/коуча и вообще специалиста, оказывающего сопровождение и/или поддержку по запросу человека.

Далее [оригинальный текст](#) автора.

Топ-5 людоедских идей в поп-психологии

И в своей фейсбучной ленте, и в работе с клиентами я постоянно сталкиваюсь с одними и теми же токсичными идеями, которые не имеют никакого отношения к профессиональной психологии, но которые часто за нее выдаются и иногда даже транслируются психологами мистического склада мышления. Вот мой личный топ таких идей, отобранный по принципу максимальной вредности для человека:

1. Идея тотальной ответственности человека (она же - идея об ответственности жертвы за насилие). В совсем людоедской форме звучит так: "раз это с вами случилось, значит вы это заказали / сами притянули в свою жизнь / вселенная что-то до вас доносит" и т. п. Психологи чаще ее подают жертвам насилия в завуалированной форме: "а как вы считаете, почему это случилось именно с вами?", "а в чем вы здесь видите свою ответственность?", "ну а вот со мной такого не случилось, давайте подумаем, почему" и т. п. Суть и там и там одна - раз с тобой случилось что-то плохое - значит ты плохо справился с ситуацией: не подумал, не уследил, не умный, общался с плохими людьми и т. п., в общем, виноват. Под видом выяснения вклада жертвы в создание ситуации (что само по себе бывает полезно на поздних этапах терапии, в хорошем состоянии) происходит неявное самоутверждение говорящего, слив жертве собственных вины и стыда, унижение жертвы покровительственным отношением.

2. Идея вульгарной психосоматики. "Печень - это зависть, сердце - это любовь, нога - это желание уйти" и т. п. Суть - что все болезни однозначным образом связаны с конкретными психологическими проблемами. Идея не имеет ничего общего с научными школами психосоматики. Опасна тем, что, веря в нее, люди с серьезными соматическими диагнозами отказываются от медицинского вмешательства, теряют драгоценное время и порой умирают.

3. Идея скоростного исцеления. Распространяется, как правило, низкопрофессиональными и неэтичными психологами, в том числе известными в федеральном масштабе. Типичный признак - презрительные высказывания в сторону традиционной долгосрочной психотерапии - "Зачем годами носить деньги этим дуракам с психологическим образованием и десятью годами подготовки в психотерапии? Наш румяный Вася Пупкин по уникальной, разработанной им методике тибетского транспсихического НЛП вылечит вашу депрессию уже за три сеанса, а заодно и расскажет как выйти замуж". В реальности психологическая

помощь может быть краткосрочной и точечной, но серьезные изменения в жизни и в состоянии почти всегда требуют долгосрочной терапии - так уж устроен человеческий мозг. А презрение к традиционной долгосрочной психотерапии - кричащий признак непрофессионала.

4. Идея о дефектности человека, испытывающего проблемы. Человеку неявно внушается примерно следующее: "Если у тебя психологическая проблема - значит ты либо чего-то в жизни пока не понимаешь (то есть глуповат) либо напрягаться не хочешь (слабак)." Ну и далее: в первом случае умный гуру тебя сейчас всему быстро обучит, ты приобретешь правильные навыки, и твоя жизнь сразу заиграет, заработаешь миллион долларов, травмы пройдут и комплексы отпустят, во втором случае сильный гуру тебе отвесит волшебный пендель, и вот ты уже возьмешь в руки ответственность за свою жизнь, не то что эти жалкие нытики вокруг. В общем, происходит подмена понятий: тысяча самых разных психологических проблем сводятся к двум примитивным проблемам: либо к дефекту знаний и понимания жизни, либо к дефекту воли. И дальше, если человек уверовал, можно сколько угодно исправлять ему эти дефекты, читая свысока лекции и давая пинка. Очевидный плюс: если человек начнет закипать от этого идиотизма, это тоже всегда можно списать на недостаток понимания жизни или слабость воли и продолжать получать бенефит.

5. Идея о фундаментальной разнице психологического устройства мужчин и женщин. "Мужчины с Марса, женщины с Венеры" и т. п. Здесь поведенческие и психологические особенности мужчин и женщин, происходящие из культуры и гендерной социализации, со средневековой легкостью и нулевой научностью объясняются биологическими причинами (совсем как в пункте 2). И дальше из этих домыслов уже можно делать абсолютно любые выводы о том, что же там задумала матушка-природа и зарабатывать на "обучении" мужчин и женщин этим фантазиям. Иногда с крайне печальными последствиями для их жизни, психики и отношений.

Кулинарная суббота: Котлеты из белой рыбы



24 ноября, 2018

Рецепт, который мне приглянулся, назывался "Крокеты из белой рыбы".

Крокеты (от фр. *croquer*, кусать) — кулинарное блюдо цилиндрической или округлой формы из мясного фарша или овощей, обваленных в сухарях и обжаренных во фритюре. Крокеты изначально появились во Франции.

Однако жарить, да ещё в масле (во фритюре) - это не Пегановский подход. Так что я приготовила "котлетки" в духовке - для себя - и просто жареные - для семьи. Вторые, конечно, вкуснее и выглядят аппетитнее, с корочкой. В духовке котлетки приготовились быстрее, чем образовалась корочка. Пересушивать мне не хотелось.



Оригинальный рецепт:

- * 250 г филе морской белой рыбы (треска, палтус, камбала, сайда)
- * 1 яйцо
- * 2 зубчика чеснока
- * 1 маленькая луковица
- * 1 маленький острый перчик чили
- * 1 ч.л. порошка карри
- * 1 ч.л. рыбного соуса (рекомендуется "нам пла")
- * щепотка сушёного тимьяна
- * четверть свежего кокоса
- * растительное масло для фритюра
- * соль, свежемолотый белый перец

Измененный, но тем не менее вкусный рецепт: все то же самое, но без кокоса и фритюра.

Для сальсы:

- * 1 небольшой спелый ананас
- * 1 см свежего корня имбиря
- * 1 ст.л. коричневого сахара
- * сок и цедра небольшого лайма
- * маленький пучок кинзы
- * свежемолотый чёрный перец

Для крокетов рыбу очень мелко нарежьте или проверните через мясорубку.

Лук, чеснок и чили также очень мелко нарежьте (если не хотите, чтобы крокеты получились слишком острые, удалите из чили семена). Смешайте рыбу с луком, чесноком, чили, карри, тимьяном.

Кокос очистите от коричневой жёсткой кожуры при помощи ножа для чистки овощей. Мякоть кокоса натрите на мелкой или крупной тёрке, по желанию. Добавьте кокос и рыбный соус в фарш. Приправьте по вкусу солью и перцем.



Мокрыми руками скатайте из фарша 8–10 шариков. Разогрейте масло во фритюрнице до 160–180°C. Обжарьте крокеты порциями со всех сторон до золотистой корочки, 2–3 мин. Выньте шумовкой на бумажные полотенца и дайте стечь лишнему жиру 1 мин.

Подавайте немедленно с холодной ананасовой сальсой, посыпав листьями кинзы.

Для сальсы срежьте с ананаса кожуру, очистите от «глазков». Разрежьте мякоть вдоль на четыре части и вырежьте жёсткую сердцевину. Оставшуюся мякоть порежьте мелкими кубиками.

Вытекающий при резке сок слейте в небольшую мисочку, добавьте туда сахар, цедру и сок лайма. Тщательно размешайте до полного растворения сахара. Имбирь натрите на тёрке, добавьте в мисочку с соком.

Листья кинзы снимите со стеблей, стебли очень мелко нарежьте. Смешайте нарезанные ананасы и стебли кинзы, полейте соком с сахаром и имбирем, приправьте чёрным перцем по вкусу. Закройте и поставьте в холодильник на 30 мин.

Сальсу я не готовила. У меня по случаю была приобретена очень похожая, готовая. Я подавала её отдельно, на любителя. Мне очень понравилось сочетание сальсы и котлеток. Следующий раз заранее поищу кокос, я думаю, будет ещё вкуснее. В принципе, здесь (в Торонто) продаются пакетики с маленьким количеством кокоса, для перекуса.



Лондон, конец октября. Пикадилли... да, да, та самая.
Почтовый ящик и двухъярусный автобус.



Опять все атрибуты в одном флаконе: телефонная будка и двухъярусный автобус.



Хороших выходных!
Уайта

Факторы, которые могли сдержать обострение псориаза



26 ноября, 2018

В форуме существует раздел "[История и истерия болезни](#)". Далее участник форума [глеб](#) рассказывает о вероятных, по его мнению, факторах, которые могли сдержать обострение псориаза и привели к локальной ремиссии.

Реальных факторов, которые могли серьёзно сдержать обострение псориаза (голова чесалась последние 3 дня так, что хотелось всё бросить) и привели к последующей локальной ремиссии, похоже, три:

1. Отмена творога и замена его фасолью/чечевицей. Вероятно.
2. Увлажнитель очиститель (плюс лампа?). Уменьшился отёк слизистой. Тоже вероятно.
3. Приём сафлора и лецитина. Кишечник лецитин, конечно, чистит замечательно. Тоже вероятно (низкий поклон Пегано).

В принципе сохранение и совмещение этих трёх факторов несложно.

Особенно впечатляет ремиссия на бляшке, на которой она сама никогда не начиналась. Поживу - увижу развитие событий.

Опыт применения чемеричной воды при псориазе

28 ноября, 2018

В разделе форума [Полуофициальная медицина и псориаз](#) обсуждается действие зарегистрированных аптечных средств, не имеющих в прямых показаниях диагноз "псориаз", но применяемых в лечении самостоятельно или совместно с другими препаратами. Одним из неспецифических средств лечения, влияющих на кожные проявления псориаза, является чемеричная вода (разбавленная 1:1 с водой спиртовая настойка чемерицы Лобеля). Далее участники форума делятся своим опытом применения чемеричной воды.

iim63

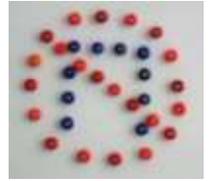
Хочу поделиться своими наблюдениями. После сильного обострения (12 лет такого не было), и бессилия привычных дайвонекс+карталин, решил попробовать чемеричную воду. Жжение присутствует на расчесанных участках, но не критично. Из плюсов: хорошо снимает раздражение, кожа становится более эластичной. Пользовал один раз в день, иногда подмазывал салицилкой. Через неделю всё очень хорошо отшелушилось, бляшки побледнели. Сейчас утолщений практически нет, бляшки стали вровень с кожей и очень бледные. Попробую пользоваться далее. Стаж 35 лет, но до обострения были лишь незначительные дежурные бляшки.

Андрей Саранск

Псориаз у меня 22 года, пытался его как-то лечить, травами, мазями, ездил к бабушкам. Толку большого не было. Единственное, что хоть как-то облегчало моё состояние - это солнце. Однако осенью всё возвращалось. Лечился у иранского врача, который обещал быстрое избавление, однако легче мне не становилось. Самым неприятным для меня являлось то, что псориазом были, помимо других частей тела, поражены ладони, с людьми было очень сложно общаться.

Теперь о приятном. Около двух недель назад на мои ладони обратила внимание одна женщина и сказала - попробуй помазать "чемеричной водой" (которой вшей и блох выводят) и не смывать в течение 3-х дней. Я вежливо сказал - ладно, попробую, хотя давно потерял веру в лечение. Через пару дней купил в аптеке пузырёк за 23 рубля, дома смочил бинтик и помазал свои многочисленные болячки, начало чесаться, потом быстро перестало. Примерно через 1-2 дня заметил, что пятна стали бледнеть. Я стал их мазать два раза в день. И - о чудо, все мои пятна побледнели, свежие корочки перестали появляться, а сами пятна чесаться. В настоящее время с каждым днём вижу улучшение. Никаких других лекарств и диет не применяю. Главное - очень удобно, это средство быстро высыхает и не пачкает одежду и бельё.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 245



30 ноября, 2018

Галерея "Фото участников форума"* ..



Санкт-Петербург. На Каменном острове. Фото: **Renina**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№245

Львёнок

В России два самых дефицитных продукта - это земля и камень.

chebick

Я страдать не люблю. Не моё это...

Пасленушка

Я раз сходила с обострением, и что? Дипроспан вогнали в зад и сказали - иди живи дальше...

Genka

... тонкие, бархатные пальцы стали гладить мою грудь в районе печени.

ddSat

Если в строительной каске ходить, то не страшно. В случае падения люстры только шейные позвонки пострадают, череп останется целым.

Львёнок

Мужик - это тоже фактор. Природно-климатический в том числе.

superMax

Диета жёсткая - всё жареное полирую плиткой шоколада и 4-6 чашками свежемолотого кофе с сахаром и сливками.

www.psoranet.org