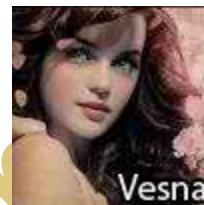


Образ жизни и режим больного псориазом. Рекомендации Дж.Пегано: Часть 6



December 1st, 2011

Помимо диеты, **д-р Пегано рекомендует придерживаться определенного режима.** Вот что является основными составляющими образа жизни больного псориазом:

1. Ежедневное потребление 6–8 стаканов **чистой воды** в добавление к другим выпиваемым жидкостям до и после еды. Чем чище вода – тем лучше.



2. Употребление **натуральных слабительных средств.** Лучшие естественные слабительные - это свежие фрукты и овощи. Также пища, богатая витамином В помогает очищать кишечник. Витамин В богаты такие продукты: проростки пшеницы, пивные дрожжи, цельнозерновой ячмень, соевое молоко, гречиха, сырой горох, желтки яиц, ржаной хлеб, миндаль, рыба, домашняя птица, мед, репа, свекла, зеленolistвенные овощи и брокколи.

3. **Оливковое масло**, принимаемое отдельно, является очень практичным и эффективным слабительным. Принимать пол чайной ложки оливкового масла 3–4 раза в день, пока не получите хорошего опорожнения.



4. Включать по максимуму в ежедневную диету **продукты, богатые клетчаткой**. Они очищают толстую кишку из-за невозможности их полностью переварить. Богатые клетчаткой продукты — это цельнозерновой хлеб, цельнозерновые каши, свежие фрукты, овощи и миндаль.

5. Обязательно принимайте **паровые ванны** для очищения и стимуляции кожи.

6. Найдите время для физических упражнений! **Занятия физкультурой**, особенно на открытом воздухе приносят значительную пользу.



7. Старайтесь никогда **не переедать**.

8. Очень важен правильный и **позитивный настрой**, ибо отрицательные, разрушительные мысли способствуют производству окисляющих токсинов.

Положительные эмоции неизбежны, если вы уверены в себе, любите природу, имеете чувство юмора, умеете смеяться и способны прощать :).



Подробнее на форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" <http://psoranet.org> в теме "Джон Пегано: "Лечение псориаза, естественный путь" - <http://psoranet.org/topic/5403/>

Семь ляпниц на неделе (4)



December 2nd, 2011

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](http://psoranet.org))



#4

Надежда39

Псориаз чем хорош, что при умелом лечении проходит.

parubok

Не представляю, как можно в кабинке метр на метр во время прохождения ПУВЫ еще и ребенка делать - это нужно быть виртуозом.

Эльдар

Увидел в одном сюжете, что паразиты очень любят питаться гормонами человека... столько идей и догадок в голову нахлынуло!

darijush

...может, и неудачное сравнение, т.к. мысли приходят быстрее, чем я пишу

Ugo Ch.

Личность Ньютона всегда вызывала во мне недоверие, начиная от его агрессивной асексуальности вплоть до отрицания такого невинного занятия, как онанизм, не говоря уж об его упёртости в собственном интегральном исчислении.

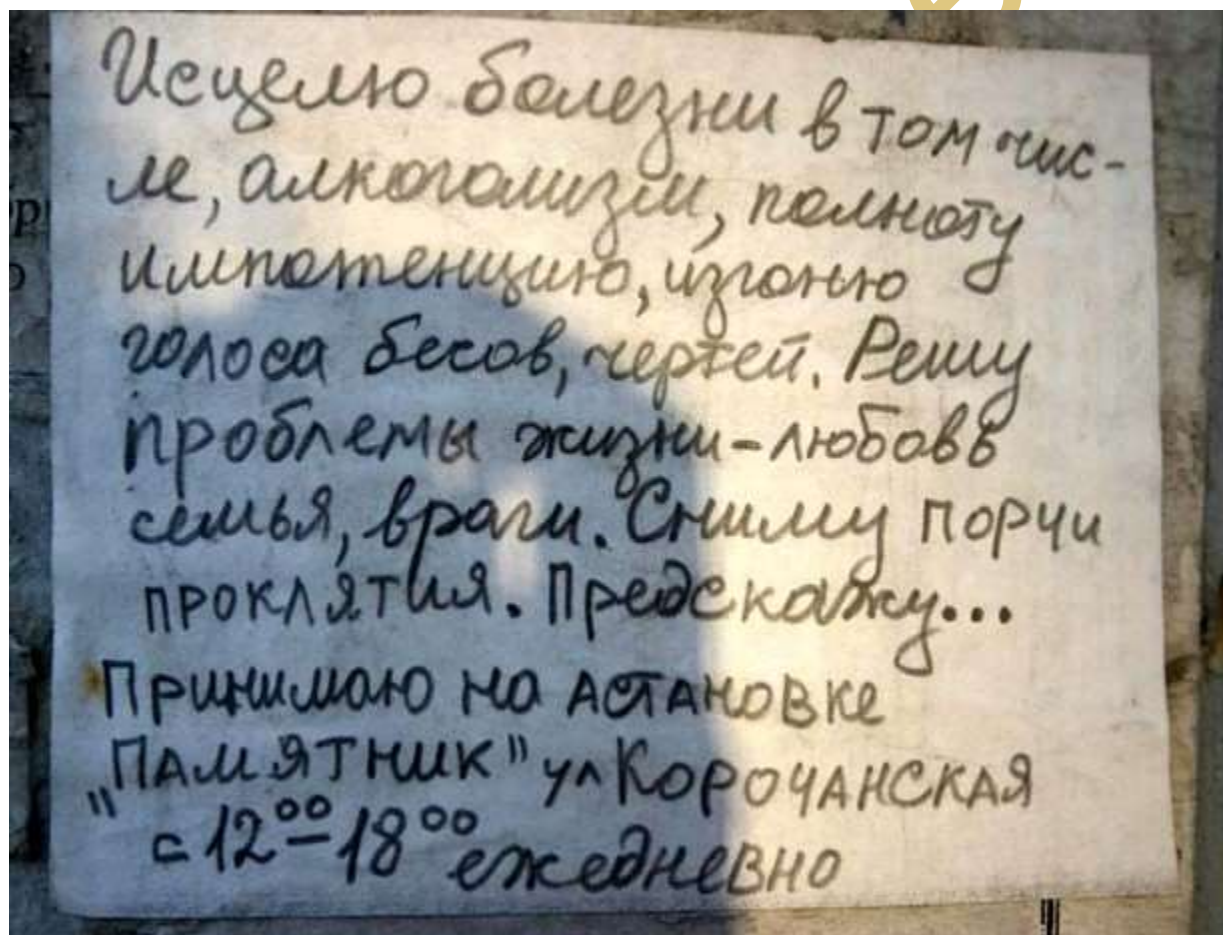
help

Человек - существо нежное, валенки откидывает поразительно быстро.

Виктория

обратилась к одной из знахарей нашей области (у человека 9 высших медицинских образований)

psoranet: Наш фотокомментарий к знахарю с "9-ю мед. образованиями" -



Яблочно-тыквенный суп - рецепт Дж. Пегано



December 3rd, 2011



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Странно, почему-то в детстве я не любила тыкву. Помню, с каким удовольствием мама готовила тыквенную кашу или просто тыкву в духовке. А мы, дети, дружно отказывались есть. Зато семечки! О семечки, семечки - это процесс... Сначала извлечь семечко, затем отодрать от волокон, а потом высушить. Мы с братом сушили семечки на газетке под батареей. Здесь (в Канаде) такие батареи очень большая редкость. Я даже думала, что таких не существует, пока не посетила старый дом 30-х годов прошлого века, в центре Торонто. Увидела эти чугунные (?) батареи - и сердце защемило, нахлынули воспоминания, как на них сушили мокрые варежки зимой или тыквенные семечки осенью.

Ещё приятно было сесть на пол, прижаться спиной к горячей батарее, взять книгу и сочное хрустящее яблоко и читать. А сейчас... вместо батареи у меня электрическое одеяло, вместо книги - bookreader, и только яблоко по-прежнему хрустящее и сочное. И тыква стала нравиться. Тыквенную кашу, правда, я себя пока не могу заставить сварить, но тыкву готовлю с удовольствием.

Яблочно-тыквенный суп

Вкус нежный, приятный, с кислинкой от яблок. Немного не хватает пряностей, на мой взгляд.



Ингредиенты на 8 порций:

400 г тыквы
3 средних яблока
1 луковица
1 стебель сельдерея
1/4 чайной ложки сухого розмарина
1/4 чайной ложки сухого майорана
3 чашки куриного бульона (у Пегано 3 банки консервированного бульона)
1 чашка воды
1/4 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
3 столовых ложки петрушки для украшения

Разрезать тыкву, вынуть семена, очистить от кожуры, нарезать кусочками.
Разрезать яблоки, вынуть семена, очистить от кожуры, нарезать кусочками.
Очистить и крупно нарезать сельдерей и лук.



Всё положить в бульон вместе со специями, довести до кипения и далее варить на медленном огне 45 мин. (непонятно, почему так долго, хватает и 15 минут, на мой взгляд, но тем не менее я не отступала от рецепта).

Шумовкой достать тыкву и яблоки, измельчить в блендере и положить обратно в суп (я измельчила всё вместе, как для супа-пюре).

Украсить петрушкой



Снятие обострений псориатического артрита: Часть 1



December 5th, 2011

Автор McSure

Если вы ложитесь спать здоровым человеком, а просыпаетесь инвалидом с распухшей кистью, голеностопом, коленкой или другим суставом (которых в теле человека ну оч-чень много), то перед вами встает классический вопрос русской интеллигенции: "Что делать?". Не претендуя на абсолютную истину, опишу СВОИ действия, которые я выработал за более чем 17-летнюю историю борьбы с Псориатическим Артритом (ПА).

А. Экстренно-радикальный метод

/безжалостен к организму, но позволяет НЕ отменять намеченные ранее дела и встречи/

Разжевываем таблетку диклофенака-ретарда 100 мг - югославского или швейцарского (индийского или российского производителя, на мой взгляд - гораздо хуже) или делаем инъекцию соответствующей дозы диклофенака-вольтарена. Почему разжевываем, а не глотаем? Потому что проглоченная таблетка начнет действовать через 4 часа, а разжеванная - через 30 минут. А также лучше всего половину 100 мг ретард-таблетки диклофенака откусить и проглотить, а вторую половину - разжевать... эффект наступает так же быстро, как если разжевать всю таблетку, но длится в 2 раза дольше!

Пока диклофенак проникает в наш организм и обезболивает опухоль, надо остановить разрастание опухоли: наложить компресс. Возможно, кому-то поможет согревающий, но мне от него становилось только хуже. Поэтому хорошие результаты давало охлаждение (заморозка) отёка, наподобие того, как "замораживают" ушибы у футболистов по ходу игры. Для охлаждающего компресса подходят: спиртосодержащие жидкости (водка, настойки и проч.), снег-лед из морозилки холодильника (или пакет замороженных овощей, завалявшийся в морозилке) и в крайнем случае, тупо - холодный душ в ванной (ну очень холодный - на пределе термального повреждения кожи!). После охлаждения, до потери чувствительности пораженного участка, закрывать сустав повязкой НЕ надо. Наоборот, растереть и оставить "подышать воздухом". Контрастный душ вызовет прилив крови в пораженный сустав, а в крови уже находится диклофенак. Сустав обезболится (хотя опухоль сохраняется) - можно идти на работу или на встречу.

Отрицательные стороны метода:

- опухоль останется надолго, потому что вместо покоя суставу придется работать;
- повышенная доза диклофенака - удар по печени и почкам;
- сонливость, заторможенность и головокружение, вызванные опять-таки диклофенаком.

Варианты эффективных охлаждающих компрессов:

- спиртовой компресс-настойка сабельника: медицинский спирт 0,33л + пачка сушеного сабельника из аптеки (заливаем в поллитровую бутылку, настаиваем в темноте 21 день);
- радикулитный массажный гель-бальзам от "Калины" (или других производителей) с содержанием эфирных масел: при испарении они дают охлаждающий эффект;
- самый простой вариант, зимой: засунуть ногу (руку) в сугроб!

Но... все-таки сезонное обострение лучше всего провести в постели. Отменить все встречи и дела, взять бюллетень (вид раздутого красно-синюшного сустава не вызовет проблем с диагностикой), "построить" домашних, чтобы перераспределили функции и спокойно недельку-другую посвятить своему организму. Для этого существует второй вариант действий - щадящий метод.

В. Щадящий метод

Проанализируйте ситуацию с возникшей опухолью: что ели накануне (особенно острое и уксусное), какие стрессы и тревожения пережили за последний месяц и пр. Главное - понять, является ли возникшая опухоль "разовым" мероприятием или это прелюдия к длительному обострению, в ходе которого будут последовательно опухать сустав за суставом.

Если у вас, кроме ПА, есть большие очаги псориаза на коже - срочно сведите бляшки, но только не гормоналками! Любые гормоны - питательная среда для ПА! Врачи не любят признавать этот факт, но в большинстве случаев артрит возникает у псориатиков вслед за "успешным" сведением бляшек с помощью гормональных мазей. В моем случае таким "провокатором" выступил целестодерм (давно это было, мало кто помнит сейчас, но целестодерм в 1980-е годы считался суперэффективным средством против псориаза).

Итак, наша главная задача при лечении обострения псориатического артрита - лечение собственно псориаза! Чем меньше наружных проявлений псора (в т.ч. и на ногтях), тем меньше у ПА сил. /Не знаю уж, что рекомендовать той небольшой группе, у кого есть ПА, но нет псориаза.../. Цель можно будет считать достигнутой, когда обострение ПА перейдет в хроническую стадию, т.е. не будет опухлей в суставах и боли при движении. Утренняя скованность и малоподвижность останутся, но это аналогично "дежурным бляшкам" на коже при псориазе.

Чтобы отдалить следующее обострение ПА, желательно периодически (поочередно, через месяц) пить настойку сабельника (декопа) и листа брусники (очень помогало на Севере!) и почистить печень и почки от продуктов распада диклофенака и прочих обезболивателей. Лист брусники вообще рекомендую закупить в аптеке ящиками (или насобирать-насушить в сезон пару-тройку мешков) и использовать вместо чая и кофе. Заваривается лист брусники в термосе, причем самой эффективной и красивой (рубинового цвета) является вторая "дифференциация" листа. Многие форумчане применяли отвар хвоща, но я считаю, что лист брусники и сабельник - намного эффективнее и шире по спектру воздействия на псориаз и ПА.

Как видите, за долгие годы борьбы с ПА мой арсенал средств остался критически минимальным. Не всегда удавалось выйти из борьбы с болезнью достойно, следствием чего является деформация и срастание фаланг половины пальцев на руках и кардинальное повреждение некоторых других важных суставов.

Но в данном случае моя цель - не в том, чтобы дать 100-процентный эффективный вариант лечения, а описать самый простой и общедоступный вариант снятия обострения, доступный и жителю мегаполиса, и обитателю затерянного в Арктике поселка (коим я частенько и бывал в своей жизни)...

(Продолжение следует)

Снятие обострений псориатического артрита: Часть 2



December 6th, 2011

Автор McSure

Часть 2 посвящена важным добавлениям к основным методам снятия обострений псориатического артрита (ПА) - экстренно-радикальному и щадящему - изложенным в предыдущей части. В центре внимания находились различные варианты сочетаний растительных средств с мазями и гелями и их влияния на самочувствие при уже развившейся суставной патологии.

Январь 2009

1. За последние полгода мною дополнительно на своем организме протестированы:

- окопник (сушеный корень растения продается в аптеках, 50г - 25р.), толчём, завариваем и пьем как чай;
- комплекс "лист брусники + шиповник" (завариваем по отдельности, пьём, смешивая в чашке 1:1);
- мазь "Живокост" на основе окопника (есть во всех аптеках РФ);
- охлаждающе-согревающий гель "VIP-Zoo" синего цвета для беговых лошадей (из зоомагазина);
- старинный русский народный рецепт настойки стручкового перца на тройном одеколоне.

2. По результатам могу рекомендовать такую систему в холодные месяцы, когда артрит склонен к обострениям:

- 10 дней пьем чай из корня окопника и мажем суставы "Живокостом", далее
- 10 дней пьем чай брусника+шиповник и мажем суставы "лошадиным" гелем, далее
- 10 дней пьем чай только из шиповника и мажем суставы настойкой тройного одеколona.

Весь период можно раз в 2-3 дня добавлять в рацион 50мг таблетку диклофенака - для снятия скованности и болезненности по утрам.

3. Будьте очень осторожны с такими травами, как сабельник и окопник! В больших дозах они ядовиты. Внимательно следите за реакциями организма, постепенно увеличивая дозу. А то я весной 2008 года перестарался с таблетками сабельника и получил проблемы с сердцем и почками.

Апрель 2010

Эксперимент по преодолению сезонного зимнего обострения псориаза и ПА. Начат в декабре 2009 г., накануне "новогодних злоупотреблений". Целью является преодоление предполагаемого обострения ограниченным набором лекарственных средств и подбором режима питания. Проверялся тезис о том, что при наличии ПА с обострением на коже не надо бороться сразу, а лучше подобрать тот момент, когда необходимо начинать активное лечение.

1. Обострение началось "по графику" в январе. Постепенно расплылись дежурные бляшки на икрах, голених, ВЧГ. Потом пошла ладонно-подошвенная сыпь, переросшая в бляшки. Само собой - псор ногтевых пластин. Ну и, конечно - ПА (колени и голеностопы) в самом традиционном виде.
2. На борьбу были выдвинуты: настой брусничного листа с шиповником, солидоловая мазь с вазелином и Бора-плюс в качестве ароматизатора, дегтярное мыло, диклофенак в таблетках 100мг (от ПА). К тому же Великий пост с января по апрель дал совершенно необходимую паузу в употреблении "нехороших" продуктов, плюс соблюдалась жесткая антипуриновая диета (описана в статьях про подагру) с принятием ежедневно 300 мг аллопуринола в таблетках. Исключены любые продукты с "химией" (красители, усилители вкуса, подсластители и проч.). Только натуральные продукты и домашние заготовки. Питьевая вода: Фильтр -> Кипячение -> Термос с брусничным листом или шиповником. И конечно, ради чистоты эксперимента не применял никаких гормональных лекарств, метотрексатов и проч.
3. Самочувствие в отчетный период колебалось от плохого (январь) к хорошему (апрель), причем была обнаружена нехарактерная ранее диспропорция между площадью бляшек и болями в суставах. Если раньше была прямая пропорция, то теперь - ОБРАТНАЯ. В феврале-начале марта бляшки на ногах разрослись на огромные площади, кожа отслаивалась пластами, а вот суставы чувствовали себя все лучше и лучше. Дозировка диклофенака неуклонно уменьшалась от 100 мг в сутки до 25 мг через день!
4. У меня сложилось впечатление, что на первом этапе, когда диета и питье настоя начинают влиять на обмен веществ, происходит детоксикация организма и "выход болезни на кожу" (привет товарищу Пегано!). Важно в этот период не загонять обострение внутрь мазями (особенно гормоналками!), а дать площадям разрастись, чтобы увеличить объем детоксикации. И уже потом, дождавшись стагнации процесса, переходить в атаку - с использованием солидоловой мази Рыбакова (готовилась самостоятельно) и смыванием её через день душем с дегтярным мылом.
5. На данном этапе имеется кардинальный перелом ситуации: а) полностью излечена ладонно-подошвенная форма; б) бляшки уплощены до состояния пигментных пятен; в) ногтевые пластины очищены; д) самая стойкая зона (ВЧГ) еще частично держится, но добивается дегтярным мылом; е) артрит отступил настолько, что впервые за последние 4 года могу делать пешие прогулки; ж) побочные негативные явления от ранее применявшихся медикаментов, такие как стенокардия, практически сошли на нет; з) увеличилась физическая нагрузка, хотя тело надо теперь тренировать (особенно позвоночник, отвык от нагрузок). В общем, если сравнивать с моими предыдущими "зимовками" в период с 2006 года (когда сильно обострился ПА) - эта была самая удачная несмотря на то, что зима была самая холодная и долгая!

Лечение сыпи у грудничков (аллергия, псориаз)



December 8th, 2011

Советы от Аргус.

Всем привет вам пишет обыкновенная тётя, мама и просто обалденная женщина, нагло скрывающаяся под

ником Аргус на ресурсе <http://psoranet.org>.

У меня есть любимый муж, очаровательные детишки, будущий космонавт, или изобретатель, или учёный, он пока не решил, и настоящая принцесса, солнечная и воздушная как шарик, впрочем бабушки её скоро откормят и она превратится в увальня. На моей шее висят ... нет, увы и ах, не бусы, а штук 8 непонятных рыбок и огромная пёса с большущим кожаным носом. Их всех зачем-то надо кормить, а носатого еще и выгуливать. На моем теле живет псориаз, раньше он забирался ко мне в мозги и мучил меня, но природный оптимизм огромным кирзовым сапогом выгнал его оттуда, а вот с тела прогнать не получилось, потому как никто не любит когда тебя пинают кирзовым сапогом. Остается только дрессировка методом кнута и пряника. Зато мы научились сосуществовать вместе. Бдительным оком слежу за кожей своих малышей, мужа, носатого и даже рыбок, но за малышами слежу особенно пристально. Увы и ах, этот подлый негодяй, ну вы поняли? о ком я говорю, время от времени пытается подобраться к моим чадам, искренне надеюсь что у него не выйдет. Как вы понимаете, пережила как минимум две беременности с псориазом и в наглую выкормила своих чад собственным молочком и считаю себя самой счастливой мамой на свете! Вот и всё, если коротко.

С сыпью у малыша я столкнулась впервые в 7-месячном возрасте после тяжелой прививки. Нижеследующая схема была обобщена уже значительно позже, где-то через год (**выделенные пункты** применяла именно в 7 месяцев).

Схема лечения сыпи (аллергия, псориаз)

1. Овёс отборный: 2 ст.л. на 500 мл воды, держать 3-4 часа на самом маленьком огне (останется примерно 1 стакан). В течение дня скормить ребёнку. Каждый день на протяжении примерно 4-6 мес.

2. Устранить контакты с хлором:

- Ванна. Воду кипятить или нагревать до 80-90° – наливать в ванну и ждать, пока остынет; или вскипятить ведро воды и **окатить ребенка после купания;**

- Одежда и постельное бельё. Окунать в кипятки после стирки на несколько секунд; или **последнее полоскание в фильтрованной от хлора или кипяченой воде.**

3. **Купать, особенно проблемные места, без мыла, хорошо пользоваться сырой овсяной кашей типа Геркулес.**

4. Лечебные ванны, чередовать через день:

- Ламинария + 3-5 ст.л. морской соли + **травы** (чистотел, **ромашка, дуб**) - 10 ванн;
- Крахмальные ванны (0,5 стакана) - 10 ванн.

5. **Поддерживать температуру комнаты 18-20°, влажность 60-70%, часто проветривать, бороться с пылью (в т.ч. убрать мягкие игрушки).**

6. **Питание:** незначительное уменьшение количества пищи, не докармливать, увеличить потребление жидкости, убрать «опасные» продукты, ограничить употребление «тяжелых» продуктов, ограничить сладкое.

7. Препараты:

- Сорбент Энтеросгель - 0,5 ч.л. 3 раза в сутки, 2 недели;

- Кальция глюконат - 0,5 г 2 раза в день (обычный кальция глюконат растолочь в мелкий порошок и добавить в любую молочную еду), 1-2 недели;
- Витамин Д в профилактической дозировке.

8. Мази: **масло ши**, радевит, **нафталановая мазь**, салициловая мазь.

Нафталановую мазь нам врач прописал. Голову до сих пор, а нам уже 3 года, не моем шампунем, только желток, голова не пачкается почти совсем, моем чуть ли не раз в месяц, а то и реже. Геркулесом мылись долго и сейчас им моемся, но мыло всё чаще и чаще используем, потому что характер грязи изменился, не всё так отмывается.

Семь ляпниц на неделе (5)

December 9th, 2011

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



Ну што ж,
мы разделись,
я сверху... Как
долго ждать
пока начнутся
приятные
ощущения?

Не знаю, но
голова у меня
уже болит!



#5

Арагами

едешь в автобусе, и тут вдруг бабка на тебя как уставится и таким замогильным голосом: " Хочешь, сынок, вылечиться?"

Уго

Зародыш реально находится снаружи. Конкретно снизу слева, если смотреть сбоку.

shikarno

Псорик никогда не уйдет, он как любовница - ухаживай и будешь доволен, а как запустишь, так хана

Lady in red

И главное - без фанатизма, попа от батата растёт такая же пушистая, как от хлеба и картошки.

Kulau-leprous

так и прыгают вокруг с движениями охальными, пристают – а в глазах бесовских синих плексигласовых тоска трепещется бабья на 2 гигагерцах, да с усилением! и только тут и там слышны мужские крики: А-а-а!..

Балерина

А как вы думаете, если помидоры есть в овощном салате, то не "инфицируют" ли они остальные овощи?

Богдан Николаевич

Читая подобные "теории", к сожалению, на ум ничего больше не приходит, кроме слова "пипец"

Рис с грибами - рецепт Дж. Пегано



December 10th, 2011



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Название скучное какое-то .. рис с грибами. Куда лучше было бы по-итальянски - ризотто с грибами, верно? В этом году мы (я и муж) были в Сицилии. Ну что сказать... Италия необыкновенная страна, уже четвертый раз мы в Италии, и каждый раз восхищаемся и заново влюбляемся в эту страну. Конечно, мы не повторяем маршруты, каждый раз в разные части страны. Сицилия... это песня. Но я не буду писать про историю, это отдельная тема, сегодня про еду и немного про итальянцев. Расскажу две истории.

История первая - о гостеприимстве, итальянцах и еде. Я и муж после долгого дня (голодные после 6-часового посещения потрясающих раскопок в Селюните) приезжаем в городок - деревню и ищем место где можно "выпить вина, отдохнуть и искупаться". Время почти 4, мы заходим в ресторан на берегу моря, не сезон, октябрь, и конечно - пустая веранда. К нам подходит <официант? владелец? не знаем> . Я на моем слабом итальянском прошу: "2 бокала вина". Итальянец что-то бормочет, начинает накрывать столик. Я извиняюсь, говорю, мол, не надо лишних хлопот, нам бы вина и всё. Но нет! Как же... стол накрыт. Вино налито. Муж спрашивает, ну тогда, может, сыр к вину? Понимающие улыбки, нам приносят оливки, сыр (ах, пармезан кусками!), хлеб. И тут же (официант? владелец?) закрывает/запирает ресторан и собирается уходить (мы вне ресторана, на веранде). Я бегу вслед за ним и говорю: а сколько заплатить? Ответ: "Да ладно!! У меня сиеста, мне некогда, плевать на деньги, я и так время потратил, всем пока, bon appetite" И УХОДИТ.

История вторая. В маленьком ресторанчике-таверне (рекомендованном на trip advisor) я заказываю ризотто с грибами. Ах, ах и ах. ТАК вкусно, я и не помню, когда я ела что-нибудь подобное. А ведь, по сути, это рис с грибами.

Рецепт ниже из книги Пегано. Тоже вкусно, искренне рекомендую.

Но.. то ризотто в Сицилии было ах. Я добьюсь воплощения рецепта и опубликую здесь, а пока я в поиске, пробую разные варианты.

Рис с грибами (из рецептов Пегано)

Куриный бульон и сельдерей обязательны, они делают блюдо оригинальным и вкусным.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 3 ст. ложки подсолнечного масла
- 1/4 чашки нарезанного лука
- 1/4 чашки нарезанного сельдерея
- 1 чашка нарезанной морковки
- 1/4 ч.л. тимьяна или орегано
- 1 чашка крупно нарезанных грибов
- полторы чашки риса, лучше неочищенного
- 3 чашки куриного бульона
- крупная соль, перец по вкусу
- петрушка для украшения

Разогреть духовку до 180 С. Нарезать овощи.



В жаровне разогреть масло и немного поджарить на маленьком огне лук и сельдерей. Не пережарить лук до коричневого цвета.



Добавить грибы и морковку. Добавить тимьян, потушить ещё.



Добавить рис, хорошо перемешать и добавить бульон. Довести до кипения и затем поставить в духовку на 1 час или до готовности. Периодически проверять количество жидкости, и если надо, то добавлять.



Отпуск в Японии. Баня в деревне или онсэн и рёкана



December 11th, 2011

Воскресный офф



Баня в деревне или онсэн и рёкана (гостиница в японском национальном стиле)

Заметки писали вдвоем с мужем

Деревушка Такаяма в горах. Посещение бани в Японии это не дешевое удовольствие, но быть в Японии и не попробовать онсэн просто глупо. Онсэн это горячий источник. Вода в бане или точнее бассейне - это чистейшая горная вода, поступающая из горячего источника. Около онсэна обычно строят гостиницу. Японцы приезжают на 1 или 2 дня, едят вкусную еду, принимают "ванну" / бассейн, в общем отдыхают. У нас были бассейны для мужчин и женщин отдельно, один на свежем воздухе, один в помещении. В рекане существуют определенные правила, мы их узнали заранее, чтобы не попасть в неловкую ситуацию. Сервис в отеле был заурядный, как в общем и все в Японии. Говорят пристойно на английском. Входим, сразу переобуваемся (обувь забирают и уносят от входа, дабы не портить уют и красоту). (правило

номер один: отдать обувь, номер два: по татами ходить босиком, ну и так далее)



Мы заполняем какие-то бумажки - спросили когда мы хотим ужин и завтрак, какой номер (мы захотели номер в японском стиле). Пока мы неспеша общаемся со служащими (поклоны, улыбки, поклоны) нам приносят чай



Вход в номер через коридорчик. В коридорчике снимают тапочки, по полу с ТАТАМИ нельзя ходить в обуви. Слева и справа входы в ванную и в туалет. В туалете свои тапочки. Прямо - вход в комнату. В комнате столик, татами, все украшено красиво.



Набор всяких кофе-чаев. Старый телевизор с тремя японскими каналами. Телефон с диском (не кнопочный). Переодеваемся в юкату (типа кимоно), идем в баню. Бани для мужчин и женщин отдельные (бывают и совместные). Купальники исключены. Процесс омовения традиционен и всем известен. В предбанник входим босиком, оставляем юкату, в помещении бани принимаем душ (даже если душ был только что принят в номере). Тщательно смываем мыло. Входим в бассейн. В бассейне мелко, примерно по пояс, вода проточная, теплая, хлорки, разумеется нет.

Я по глупости не взяла фотоаппарат, думала неудобно вроде бы в бане фотографировать. А была я там одна! Когда я входила, две женщины уже собирались на выход. Разумеется я поймала разглядывание (украдкой), мы для них всё-таки диковинки (баня достаточно далеко от туристических мест). Баня очень уютная! Кроме предбанника с отдельными столиками с зеркалами (фен, разные кремы и прочее удовольствие - все бесплатно, точнее входит в изначальный счет), еще есть главное помещение - бассейн, выложенный кафельной плиткой, с деревом прямо посередине бассейна, дерево цветущее (сакура? как раз мы были во время цветения сакуры). Рядом бассейн на свежем воздухе, уже не плитка, выложен натуральными камнями, вокруг цветущая зелень. Всё так красиво... Вода горячая, я понежилась на свежем (холодном! плюс 10) воздухе. Никого...

Муж:

Народу обычно никого или максимум 5 человек. Опираешься головой о бортик, лежишь и медитируешь. Или стоишь. Меня хватило на 5 минут. Возникло ощущение информационного голодания. А проще говоря стало скучно. Через 5 минут я собираюсь выходить. В бане был в это время еще один - японец. Он меня спрашивает с ехидным прищуром, мол, не нравится японская баня. Я отвечаю, что нравится, просто идти пора. Он также ехидно "Мистер наверно очень занят". Я спокойно "Нет, не занят, но через 5 минут начинается ужин". Он разочарованно "Ааа, ну тогда конечно". Очень напомнил русского мужика где-нибудь в раскаленной русской бане, который также спрашивает. Немножко фотографий рёкана.

Наша комната, курительный балкончик :



хе-хе - туалет, на крышке краник - можно сразу вымыть руки, забавно



для тех, кто никогда не видел - ручка управления, по картинкам в общем-то понятно что к чему, ах, да, сиденье с подогревом, черт подери ну приятно, пардон за тему



Праздничный обед будет дальше, а пока я мучаюсь с юкатой. В комнате инструкция "для чайников" как это одевать .



Юкату, естественно, я выбрала, когда мы регистрировались. Мужу выбирать не дали, сразу предоставили скучное серое. А я выбрала голубенькое с желтым и темно-синим.

Итак роскошный ужин в Японских банях: около 15 разных блюд, включая сырое мясо, которое сам готовишь на огне на столе. Всякая зелень, рыба, икра, и черт те что незнакомое, сырая печень, например





Мясо, готовили сами



саке

рыба сырая

зелень мягкая, типа салат

Кстати я была такая голодная, что съела рыбку всю, осталась только голова, ну как копченую кильку в давние времена. Японка, что нас обслуживала, была поражена.

Вернулись в номер, а там уже поменяли обстановку: подвинули столик в сторону, постелили постель на полу, в смысле на татами.

Кстати почти во всех отелях одеяла шелковые. Изготовление шелка - классическое японское ремесло. Было странно и комфортно.



Результаты опроса о сезонности обострений псориаза



December 14th, 2011

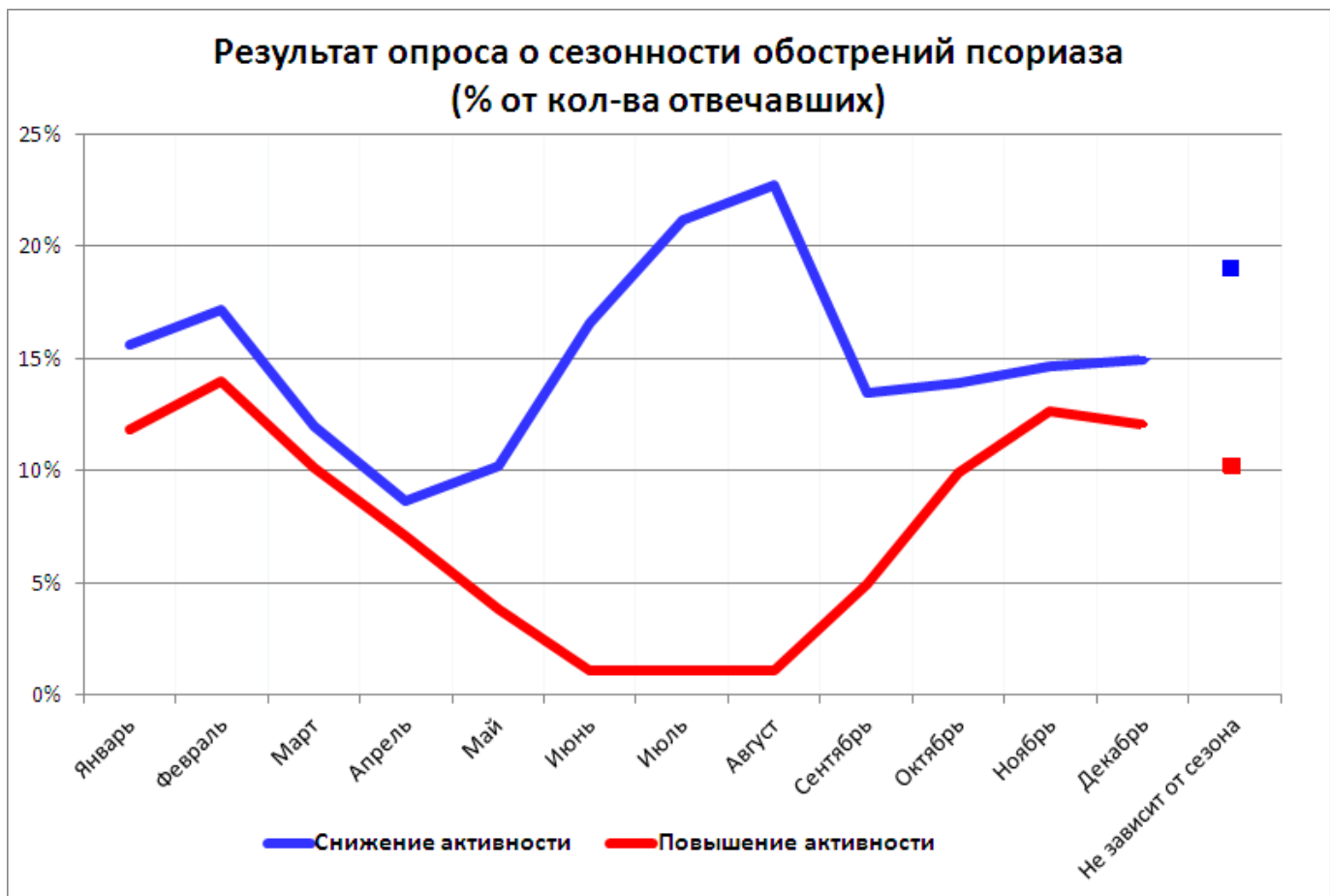
"Я считаю, что без статистики вообще не жизнь, а каторга какая-то." (с). Служебный роман

Мы любим опросы. Мы собираем статистику, а как же иначе мы построим непротиворечивую модель мира, пардон, непротиворечивую модель войны псориазу.

Уайта.

Подготовил help.

Один из опросов форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)"



Семь ляпниц на неделе (6)



December 16th, 2011

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

#6

inko

Глисты всё-таки покрупнее бактерий будут

рома32

Есть ли у сперматозоида душа (психика) – пока вопрос открыт.

RedMen

Каждый кузнец своего счастья... куй железо, пока горячо. Закуй псор.

Silikaat

на этикетке написано макс. 3 раза в день, но это наверное для лошадей.

help

все решили, что "наши прадеды были здоровее". Правда, жили недолго.

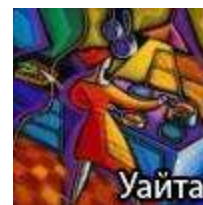
FROL

Призрак бродит по portalу, наш уринопризрак

oris

Зачем сразу так круто? Из-за какой-то гомеопатии больше "никогда не употреблял" жену? Она же как лучше хотела! И не бездействовала, как иногда бывает!

Рыба на гриле с апельсиновым соусом - рецепт Дж. Пегано



December 17th, 2011



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Рекомендуемая рыба - акулы стейки

Праздники не за горами, уже пора думать о составлении меню к Новомуднему столу. :-)

Рецепт из книги Пегано. Все рыбные рецепты получаются на ура, если рыба свежая. К сожалению, большинству из нас это недоступно, ну разве что кто-нибудь живет в Испании или еще где-то на берегу

моря-океана. А нам приходится изобретать, исхитряться чтобы сделать рыбу вкусной. Тут и приходят на помощь соусы. Соус из апельсина оригинальный, но на любителя. Можно с таким же успехом сделать с манго, я так готовлю часто, вкусно! Часто я манго кладу прямо сверху рыбки, перед тем как положить на гриль. Ну а для совсем консервативных в еде, сделайте соус из чеснока, это всегда вкусно! Пробуйте!



Ингредиенты на 4 порции

0.5 кг стейков толщиной около 2-3 см

Маринад

- 1/3 чашки апельсинового сока
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 дольки чеснока
- 1 ч.л. бальзамического уксуса

- 1 ч.л. базилика

Смешать ингредиенты для маринада и обмазать рыбу. Завернуть в плёнку и положить в холодильник на 1 час.



Запекать на гриле около 4-5 минут, затем обмазать оставшимся маринадом и запекать еще 4-5 минут.



Как я достиг ремиссии при псориазе. Опыт Волкова



December 21st, 2011

Автор И.Волков

(участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)).

Псориаз у меня уже почти 7 лет. Весной 2010 года началось серьезное обострение - на теле практически не было живого участка... Тут меня поддержали и морально, и рецептами - за что огромное спасибо форумчанам.

Лечился я так:

- Выбросил полностью все гормоналки.
- Сел на диету (даже сбросил лишний вес) - почти Пегановскую, в начальных случаях вообще старался не есть. Отказался от картошки, красного мяса, жареного, пасленовых овощей, почти всех круп (за исключением бурого риса, дикого риса, рисовой лапши, гречневой лапши, макарон со шпинатом и др. (см. темы о диете и режиме Дж. Пегано).
- Больше пил воды (не газированной), ромашку, чай Пуэр.
- Отказался от алкоголя.... (изредка белое вино или немного медовухи).
- Ограничил себя в курении, с двух пачек до максимум 5 сигарет в день.
- Мылся и умывался дегтярным мылом (и сейчас умываюсь - привычка, оно мне даже начало нравится).
- Принимал ванны с морской солью.
- Носил одежду только из хлопка и немного полиэстера.
- Купил солидоловую мазь, опробовал один раз, но она мне уже почти не понадобилась, так как через 2,5 недели почти все бляхи сошли, остались только дежурные на ногах и немного на лице и на руках, но и это прошло в течение месяца.

Чувствовал себя очень хорошо, и самое главное - легко.

Результат: Ремиссия почти на 1,5 года.

Итог: Контролировать псориаз можно.

Как форумчане псориатический артрит лечат



December 22nd, 2011

Автор RedMen

Соберу-ка я в одном месте, кто как из участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) ПсорАртрит лечит, чтобы не искать долго. Информация будет обновляться. Итак:

Андрюха - сульфасалазин => <http://psoranet.org/topic/3170/>

Vilona - НПВС + разные другие способы => <http://psoranet.org/topic/1219/>

McSure - разные эксперименты с народными средствами (в основном) => <http://psoranet.org/topic/3121/>

Silikaat - метотрексат + сульфасалазин => <http://psoranet.org/topic/3110/>

Надежда39 - борется с артритом десятилетиями => <http://psoranet.org/topic/3185/>

Елена - арава + НПВС => <http://psoranet.org/topic/3430/>

Martini - НПВС + разные другие способы => <http://psoranet.org/topic/3347/>

TIM - системный подход + траволечение => <http://psoranet.org/topic/4860/>

RedMen - ремикейд, хумира => <http://psoranet.org/topic/2896/>

Immortal - арава + хумира + НПВС (пишет в профильных топиках, отдельной темы нет)

Семь ляпниц на неделе (7)



December 23rd, 2011

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



#7

Ирочка

Пойду куплю, а вдруг и мне поможет. Не поможет - куда намазать, всё равно найду.

Stator

А употреблять его лучше непосредственно перед употреблением

A_112

Псор - просто кожный недостаток (хотя сколько я его подметаю, скорее кожный избыток)

ddSat

Про стул порадовал, это хорошо, что ты просыпаешься за час до стула, а не через час после.

Уго

Это объясняется нереальной толщиной ног среднего американца, не позволяющей положить колено на колено.

Медведица

Мне моя косметолог выдала весной мнение, что псор говорит о наличии еврейских корней. Кто-нибудь знает, насколько это официально, и является ли тогда псориаз основанием просить Израильское подданство?

voronnatasha

Мои дети круглый год ныряют в прорубь.

Щербет из манго и папайи - рецепт Дж. Пегано



December 24th, 2011



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Новогоднее меню, продолжение. Как насчет сладкого? Рецепт из книги Пегано можно легко модифицировать. Например, ананас с чем-нибудь. Банан. Главное принцип - почти нет сахара, виноградный сок или сок от фруктов. Вкусно! И полезно, разумеется.
Конечно, воплощение требует времени, но оно того стоит.



8 порций

- 1 большая папайя, очистить от шкурки и косточек
- 2 манго, очистить от шкурки и косточек
- 1/4 чашки мёда
- 1/2 чашки воды
- 2 ч.л. свежего лимонного сока
- 1/2 чашки свежей мяты (по желанию)

Разрезать манго и папайю на кусочки. Положить мякоть манго и папайи в миксер и измельчить до получения однородного пюре. Добавить мёд, воду и лимонный сок. Опять сделать пюре.

Положить смесь в низкую форму и поставить в морозильник. Замораживать, пока по краям не образуется лед.

Переложить в охлажденную посуду и разбить лед вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.

Поставить обратно в морозильник.

Через час вынуть и еще раз сделать пюре. Повторить еще через час и еще через час.

Поставить на ночь.

За 10 минут до подачи на стол вынуть форму из холодильника. Можно чуть взбить еще раз. Разложить щербет по бокалам. Подать, украсив свежей веточкой мяты и ломтиками манго



Эксклюзив. Интервью с RedMen'ом



December 25th, 2011

Мы начинаем рубрику, которую можно будет найти только в ЖЖ. Это интервью. Один участник форума берёт интервью у другого. Насколько она будет регулярной, покажет время. Вопросы и ответы не редактируются, печатаются в том виде, в котором они прозвучали. Сегодня публикуем первое.

Здравствуйте, уважаемые читатели !

Это Уго, интервьюер, а лучше – ведущий представляемой беседы.

Мы посоветовались, и решили, что вам будет интересно почитать кое-какие интервью. Поэтому начинаем публикацию. Сегодня представляем участника форума RedMen.

Информация, сообщаемая самим фигурантом в профиле:

«Я угрюмый, желчный, замкнутый зануда, женоненавистник и велосипедист»

Статус: ЗЫвучий мужичОК

Откуда: из очень древнего города

Регистрация: февраль 2009

Комментарий ведущего:

RedMen, обладатель столь говорящего никнейма и красноречивой аватарки с изображением красного человека, обладает значительным опытом жизни с псориазом, что само по себе не исключительно.

Однако RedMen, в отличие от большинства, обладает еще и значительным опытом системного лечения, в частности, он один из немногих, прошедших курс лечения ремикейдом. Читателям следует иметь в виду, что ремикейд – препарат дорогой, и для того, чтобы получить его от российского государства, необходимо истоптать сто железных сапог и открыть сто железных дверей. Это обстоятельство тоже характеризует, само по себе. Собственно, о медицинских аспектах почти всё уже и сказано, поскольку RedMen имеет на форуме авторский дневник на 29 страниц и 578 постов с говорящим заголовком «История RedMen'а, поучительная и жизнеутверждающая» по адресу <http://www.psoranet.org/topic/2896/>

Ведущий:

- Ты пришел на форум, уже обладая колоссальным опытом жизни с псориазом и пройдя множество способов лечения. Вряд ли форум дал тебе какие-то новые знания в этой области. Можно ли сказать, в таком случае, что ты являешься не реципиентом, а донором информации ? Если да, то что это, невозможность молчать или банальный альтруизм ?

RedMen:

Я не сказал бы, что у меня такой уж большой опыт; и на форуме, и в жизни нередко встречаю людей с опытом, намного превосходящий мой. Ведь длительность заболевания слабо коррелирует с большим или меньшим опытом, всё очень индивидуально - как и во всех других областях жизни. И в действительности форум дал мне очень много как в плане информации, так и, в особенности, в систематизации этой информации. Да, пожалуй именно систематизацию знаний, или попытку систематизации, отнесу к одной из главных черт нашего форума.

Кроме того, форумские дискуссии, участие в них, иногда жаркие споры живо помогают уяснить либо переосмыслить различные вопросы как лечения, так и нелечения псориаза, отточить различные формулировки, что-то допонять, додумать. Поэтому я не сказал бы, что я являюсь однозначным донором, или реципиентом, или что какая-то из этих сторон превалирует. Возможно, со стороны покажется, что я много отдаю - но и получаю взамен я также немало.

Да, и это всё помимо простого человеческого общения (улыбается).

- Общение это ценно, поддерживаю. Ты кто в общении: слушатель или рассказчик? Спрашиватель или

ответатель?

Наверное, всё же больше слушатель, хотя ситуации бывают самые разные. Не вижу ничего зазорного в том, чтобы спросить, даже если кажется что ответ знаешь заранее.

А вот от "ответателя" стараюсь отойти; было время когда я "отвечал", вставал в пафосные позы, но это всё-таки нехорошо. Не знаю, насколько у меня получается.

- Ты являешься одним из тринадцати модераторов форума. Каковы причины выбора стези модератора ? И вообще, ты не суеверен, число 13 тебя не смущает ?

А их действительно 13? По-моему, больше... И, кажется, когда меня пригласили, их было меньше. Не обращал на это внимание, в общем.

- Да я тоже не обращал внимания, так сказал, 13...

Наверное это не я выбрал стезю модератора, наверное это она сама меня выбрала.

Так сложилось, что в жизни мне везло на встречи с добрыми людьми, которые безвозмездно оказывали мне поддержку в разное время, иногда даже помимо моего ведома или желания принять их помощь. Многих из них уже нет с нами и отблагодарить их я уже никогда не смогу. Но мне кажется, что лучшей благодарностью для них будет продолжение их дела на Земле - нести добро людям и поддерживать в трудные минуты жизни. И когда мне предложили быть модератором, я увидел в этом как раз такую возможность - попытаться помочь людям на их нелёгком пути. Не знаю, можно ли это назвать "альтруизмом".

Что касается числа 13 - нет, я не суеверен; и не связываю это число например с "чёртовой дюжиной" или с какими-нибудь другими отрицательными ассоциациями.

- Какова твоя профессия ? Повлияло ли наличие псора на выбор профессии и накладывает ли ограничения на текущую работу ?

У меня несколько самых разных профессий; как говорится, и швец, и жнец, и ... чуть было не сказал "... и в дуду игрец", но как раз в дуду я не игрец, слуха, увы нету, в прямом смысле, с детства очень плохо слышу.

А по основной моей специальности я художник, понимая это слово расширительно, в его старом значении. Наличие псориаза никак не повлияло на выбор профессии, выбор в пользу художества произошёл много-много раньше. Ну или художество меня выбрало (улыбается).

А известные ограничения - да, накладываются. Например принято левкас (это такой грунт специальный) затирать руками, перемешивая составляющие и растирая комочки пальцами, - так вот, после таких процедур кожа на руках истончалась, потом руки покрывались коркой, сильно трескались и болели - пришлось отказываться от таковых операций и передать их другим людям; а самому сконцентрироваться на других работах.

И разумеется артрит также накладывает некоторые ограничения, но ограничения только в смысле БОльших временных затрат на работу, а не в смысле невозможности выполнять её вообще.

- Обычным людям художники встречаются не каждый день. В каких техниках и стилях ты

работаешь ? Есть ли у тебя такие обязательные вещи как испачканная красками блуза, берет как у Манэ, или волосы, убранные плетеным ремешком ?

Если иметь в виду живопись, то как правило я работаю в технике яичной темперы, по преимуществу, хотя и другие техники не обижаю. Работы же направления, которое когда-то незаслуженно обозвали "декоративно-прикладным", бывают самого разного исполнения, как правило в одной работе смешиваются различные техники.

Стиль сильно зависит от характера заказа (я чаще работаю на заказ); кроме того, бывает что искусствоведы не могут определиться с однозначной принадлежностью работ к тому или иному стилю. Мне нравится работать на стыке стилей, на стыке парадигм, если так можно выразиться. Впрочем, более подробный разговор на эту тему, наверное, имеет смысл когда будут известны мои работы, но... я пока не хочу их показывать.

Да, и будто бы "обязательных" атрибутов художника у меня нет, я их (атрибуты) считаю дурью и блажью божественных творцов, которые старались либо стараются более *слыть*, нежели *быть*.

- Известно, что ты живешь в громадном доме, построенном, в том числе, твоими руками, а в целом, вообще всеми мужчинами большой семьи. Что тебе не хватает в вашем доме для полного удобства жизни и работы ?

Да, а откуда это известно? В гостях у меня никто из форумчан не был, дом мой не видел. Нет, вру, один был, но он на форум не заглядывает. А если с моих слов, то давайте вспомним, меня же нередко называют мистификатором (*улыбается*). Семья да, большая и потому и места надо немало.

Когда же меня спрашивают, чего мне не хватает... я всегда вспоминаю, что я до сих пор один.

- Тема мистификаций очень интересная, хотя мне не очень нравится само слово за его родство с не вполне понятным словом "мистика". Ты любишь розыгрыши, шутейные обманки, 1 апреля ?

Розыгрыши и обманки люблю, когда они именно шутейные, не обидные для объекта розыгрыша. Хотя должен признаться, что сам не обязательно отвечаю этому требованию, бывает что и неудачной шуткой заденешь, обидишь человека, увы. И не всегда получается потом загладить проступок.

А слово "мистика", наверное, того же свойства, как и слово "контрреволюция", совершенно неясно что за ними скрывается, как говаривал Филипп Филиппович.

- Что для тебя означают деньги ? Как изменилась бы твоя жизнь, если бы ты имел, совершенно безвозмездно, допустим, пожизненную ренту 2 тыс. евро в месяц?

Деньги для меня эквивалент стоимости овеществлённого или не очень человеческого труда. Отношусь к ним не то чтобы как к необходимому злу, деньги не могут быть сами по себе злом, - а просто как к вынужденно необходимой (?) составляющей нашего времени, без которой обойтись можно, а прожить нельзя.

В силу разных причин, происходящих с нами на советском-постсоветском пространстве, большинство людей поставлены либо были поставлены почти на грань выживания, громадное количество времени уходит на элементарное обеспечение ежедневного существования; и вряд ли меня можно назвать исключением. Ведь как получается? Что задумывал в 18 лет - сделаешь в 25, задуманное в двадцать лет сделается к тридцати, и т.д. - а жизнь-то одна. Пожалуй, будь такая возможность, попытался бы осуществить свои старые и текущие творческие планы, - а там как Бог даст.

Как вариант – наверное, смог бы больше времени уделять нашему форуму. Да и вообще, мало ли хорошего можно сделать.

**- Что бы ты хотел сделать, чего тебе не позволяют сделать псориаз и псориатический артрит ?
Научиться виндсёрфингу, например ? Или оттянуться в Пхукете ?**

Наверное, я уже ответил выше на этот вопрос?

Мне вот трудно назвать что-то такое, на что псориаз и даже артрит накладывали бы какие-то мировоззренческие запреты, абсолютные запреты. Человек рождён быть свободным, и очень мало вещей эту свободу ограничивают. Болезни, пусть и тяжёлые, суть временные, сегодняшние ограничения, а человек должен преодолевать себя сегодняшнего.

Виндсерфинг это наверное круто, но почему псориаз и артрит должны помешать ему? Не мешают же они велосипеду или гантелям. Вот относительно недавно смотрел фильм об австралийской кажется серфингистке, которой акула откусила руку совсем, - но она не бросила спорт и ездит по миру, воодушевляя и давая надежду таким же калекам, как она сама. А у нас - у нас же вроде руки-ноги на месте? Хотя... хотя я понимаю, что вот сейчас я наверное очень неправ по отношению ко многим из собратьев по болезни.

С другой стороны, спорт как самоцель никогда не был в числе моих жизненных приоритетов, как не значатся в их числе бессмысленные, наверное, поступки вроде "оттянуться где-то, как-то, чтобы "столицы вздрогнули".

- Поскольку ты человек, а не биоробот, у тебя наверняка бывают периоды плохого настроения, тоски, скуки. Какими способами ты преодолеваешь плохое настроение и что бы ты мог посоветовать читателям ?

Мне часто задают подобный вопрос и я неизменно отвечаю, что у меня не бывает "настроения", я не оперирую столь короткоживущими мелкими категориями (*улыбается*). Несмотря на внешнюю эпатажность заявления, в нём много от правды. Тяжёлые состояния, даже периоды тоски, уныния, иногда длительные, - да, бывают; со скукой не знаком совсем, мне всегда есть чем занять бездельную голову.

Преодолевается это всё, наверное, терпением, быть может, молитвой. В сущности, вся наша жизнь является молитвой, хотя часто мы не признаём этого.

Уйти в себя, переждать, перетерпеть, быть может, переоценить какие-то моменты жизни и выйти из испытания обновлённым - это всегда полезно для нас.

- Если я не ошибаюсь, ты носишь часы ? Стал бы ты носить кварцевые часы, если бы тебе подарили ? Или к примеру, золотые ? У тебя имеются взгляды на аксессуаризацию мужского тела ?

Сейчас я ношу часы Fossil, именно кварцевые, и именно подарок. Три года назад их передал для меня один знакомый из Лондона через моего брата, с тех пор и ношу.

С этими часами связан один любопытный и для меня необъяснимый казус. Дело в том, что в разное время два разных человека в двух разных городах, увидев у меня эти часы, предлагали сменить их на машину; почему-то в обоих случаях фигурировал Форд Фокус. Оба раза я отказался, подарок же; оба раза собеседники были явно разочарованы. Имел ли тут место розыгрыш или действительно эти часы эквивалентны автомашине - так до сих пор и не знаю в точности.

- Это была бы очень, очень выгодная сделка !

Для меня часы - это просто часы, инструмент для определения времени, не больше. А какие они будут, золотые, или деревянные, - наверное, не столь важно. Часы должны быть простыми и, главное, точными. Вот с точностью у меня всегда проблемы, - все часы, какие у меня были, со временем начинают убегать вперед, иногда намного. Тоже необъяснимый для меня казус.

- И все-таки, аксессуаризация мужского тела ?

Я равнодушен к модным трендам, аксессуарам, за модными тенденциями не слежу и к носимым вещам главное требование у меня - удобство. Фанатеть за часы, туфли, запонки, галстуки (которых совсем не ношу), парфюм или что-то подобное - не фанатею. Это если я правильно понял вопрос.

Но у меня достаточно причин фанатеть по другим поводам, например к инструментам для работы я очень придирчив; кисти, штихеля, резцы должны быть качественными, хотя громкая или дорогая фирма необязательны.

- Ты читаешь книги, слушаешь музыку, и вообще каково твое отношение к домашним животным?

А, в этом отношении я пожалуй, совершенный ретроград, считаю что искусство по природе своей синергично, таковым должно оставаться и совсем не признаю так называемого "самовыражения". Потому и остаюсь приверженцем классических направлений в изобразительных искусствах. Вместе с тем, смотря например современные фильмы, нередко ловлю себя на мысли, что вот музыка, хоть и достаточно далека от "классичности", но бывает отличная - наверное, я ещё не окончательно закоснел в своей ретроградности (улыбается).

Люблю русскую классику, Пушкин, Гоголь, Лермонтов, Лесков, Достоевский, из более современных Астафьев, Солженицын. Из художников Венецианов, Ал. Иванов, Корин; из музыкантов Рахманинов, Шнитке, Свиридов, Петров. Признаю, что субъективен и неоригинален.

Впрочем, эти все вопросы заслуживают отдельной беседы.

Животных - да, люблю, самых разных; были и собаки, и кошки, иногда по несколько зараз. Одно время у меня в комнате жили пчёлы. Сейчас, за исключением всякоразной живности в саду и паучка в углу, никого пока нет.

- Когда звучат слова "сад", "живность" и "пчелы" как-то само собой часто разговор переходит на генно-модифицированные организмы. У тебя есть точка зрения на эту проблему ?

Интересный вопрос, тут, пожалуй, сказывается некоторая противоречивость моей натуры. С одной стороны, к ГМО у меня отношение скорее настороженно-любопытно-опасливое и я сам наверное редко их употребляю в пищу. Говорю "наверное", потому что каждую этикетку не рассматриваю и чаще питаюсь с частного рынка, там вероятность ГМО, возможно, меньше чем у агрогигантов.

С другой стороны, вот последние 2,5 года я лечусь иммуномодуляторами. К биопрепаратам, полученным в лаборатории путём определённых генных манипуляций, у меня отношение ровное; скажу так, что отторжения по мировоззренческим или идеологическим причинам у меня нет. Парадокс? Пожалуй.

- Что бы ты хотел пожелать в наступающем 2012 году участникам форума, настоящим, прошлым и будущим, да и вообще всем читателям, как уже охваченным, так и пока не охваченным псором ?

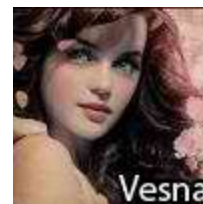
Гм... интересная формулировка вопроса. Вот этого и пожелаю - чтобы это "пока не охваченное" состояние длилось вечно. И всем вместе пожелаю освобождения, нам ведь всегда есть от чего освободиться?

- Среди ответов ты пять раз сделал ремарку "улыбается". Это характеризует. Каково настроение твоей улыбки в нашем интервью ? Мягкая, снисходительная, грустная, новогодняя или иная?

А, не, ни в коем случае не снисходительная по отношению к собеседнику, разве что это ирония по отношению к себе, как в случаях с "мистификатором" или "ретроградом". И улыбка в зависимости от ситуации бывает разной, и смягчающей шероховатости, и грустной, но чаще это самоирония над некоторой "пафосностью" некоторых моих высказываний. Вот как например над этим (улыбается) .

.... Шестой раз!

Косметические средства. Уход за кожей при псориазе. Часть 1



December 27th, 2011

Сегодня мы публикуем первую заметку из серии «Косметические средства. Уход за кожей при псориазе».

Как показывает практический опыт наших форумчан, вялотекущую, не причиняющую особых беспокойств

форму псориаза, лучше не мучить активным лечением. У нас на форуме даже тема есть такая: «Не буди лихо, пока тихо». Но так как сухую, шелушащуюся кожу смягчать нужно, для этого используют различные косметические средства. Они не лечат псориаз, но помогают комфортно с ним сосуществовать.

Вот как об этом говорят у нас на форуме:

«Ina:

Вот бы найти такое "средство поддержки", чтоб не доходить до лечения...

Или это невозможно ?»

«FROL:

Почему ж? Но всё зависит от формы/степени псора.

Если постоянно обострения, тем более сильные, то никакими "поддержками" не обойдётся...

А если слабое течение, вялотекущее (ну там сухость, шелушение избыточное, или бляхи малозаметные и не растут), то тогда вполне годятся эти косметические или "средства поддержки" для смягчения симптомов.... Даже ещё и лучше (в этом случае), ибо "не буди зверя", как тут не раз говорилось, 100 раз подумай, прежде чем начать лечить, если оно не так сильно и мешает...»

Псориаз в каждом отдельном случае может отреагировать совсем по-разному на одно и то же средство.

Поэтому нужно пробовать и находить то, что поможет именно вам.

Начинать лучше всего с самых **простых** по составу средств, их называют **индифферентными** или **смягчающими**:

«Индифферентные средства — это нейтральные, не имеющие в своём составе активных действующих веществ наружные средства, назначаются в основном в прогрессирующей стадии заболевания. Готовятся индифферентные средства преимущественно на ланолиновой или вазелиновой основе, на свином сале. Иногда в состав мазей и паст добавляют небольшие концентрации (0,5-2%) борной или салициловой кислоты, нафталана.

Применяются в дерматологии и косметологической практике для защиты поражённой кожи.

Индифферентные мази почти не всасываются кожей и не проявляют активного химического действия, но размягчают роговой слой эпидермиса, способствуют отслоению корок, удалению чешуек и других отмерших частиц вместе с присутствующими в них микроорганизмами и продуктами их жизнедеятельности".

«Смягчающие средства - почти то же, что и индифферентные, это любые средства, смягчающие псориазные кожные проявления, размягчающие корку, отшелушивающие, увлажняющие и т.д., вообще повышающие качество жизни - детские кремы, масла, молочко для тела.»

Более подробно об индифферентных средствах на нашем сайте «Псориаз? Давайте лечиться вместе»

- <http://www.psora.net/all/lechenie/oficialmazi/negormonpreparat.html#1>

Сегодня речь пойдёт о **детских кремах** и подобных средствах во всём их разнообразии. Напомню вам, наши читатели, что все средства, указанные в заметке, опробованы на собственной шкурке форумчанами (FROL, Vinogradinka, RedMen, Alex1965, Panterka, Галя59, O'Girya, Vesna ... и другими). В данном случае — с положительным результатом :) .

Детские кремы, молочко и масло:

1) Детский крем производства "Невской косметики" : двух видов — легкий



2) и жирный



3) Детский крем российский пр-ва "Свобода" (Москва) с экстрактом ромашки, лавандовым маслом, вит. А и др.



4) Детский крем украинского пр-ва "Эффект" (Харьков) с утенком.



5) Детские кремы - Петрушка, Леопольд, Маугли, Красная Шапочка (производство г.Харьков, Украина)



6) Детский крем «Тик-так».



7) Детский крем с чистотелом.



8) Молочко смягчающее "Красная шапочка"" (с оливковым маслом, экстрактом ромашки и D-пантенолом),
ООО "Фитодоктор", г. Харьков.



9) Детский крем под подгузник Джонсонс Бэби.



10) Масло детское Джонсонс Бэби с лавандой.



11) Бюбхен «Крем для младенцев под подгузник» с оксидом цинка, ромашкой и пантенолом.



12) Судокрем (Sudocrem) - детский крем под подгузник с оксидом цинка.



13) "Детский крем" (НПП "Инфарма") для ухода за кожей при экземе, дерматите, псориазе, опрелостях и ожогах кожи, юношеских угрях.



14) Детский крем Neutral baby подходит при аллергии.



15) BUBCHEN BABY OI - Масло для младенцев на основе масла подсолнечника и экстракта календулы



Прочитать тему о косметических средствах можно на нашем **форуме «Псориаз? Давайте лечиться вместе!»** - <http://psoranet.org/topic/439/> ,

Продолжение следует...

Vesna.

Фототерапия псориаза с применением медицинского солярия



December 28th, 2011

Автор Ina

Фототерапия применяется в основном при вульгарном и экссудативном псориазе (при умеренно инфильтрированных высыпаниях), при некоторых формах пустулёзного псориаза, а так же при ладонно-подошвенной форме. Прогрессирующая стадия заболевания не является противопоказанием. Фототерапия может быть использована совместно с обычными методами лечения или же как вариант монотерапии. Единственное необходимое добавление в этом случае – наружные препараты (смягчающие, увлажняющие). Это самые обычные крема или иногда лучше косметическое молочко, оно лучше

впитывается. Крем или молочко наносятся на кожу только после процедуры. Для проведения процедуры кожа должна быть абсолютно чистая.

Механизмы действия фототерапии: противовоспалительный эффект, уменьшение скорости деления кератиноцитов, коррекция иммунных процессов в коже, влияние на метаболизм витамина D. Осенью и зимой во многих регионах мало солнца, что является причиной недостатка витамина D, и данный период для большинства связан с обострением псориаза. Именно поэтому в осенне-зимний период рекомендуется посещение медицинского солярия.

Как и при любом методе лечения, фототерапия имеет нежелательные побочные эффекты, которые можно условно разделить на ранние и отдаленные. Ранние осложнения возникают во время проведения процедур и к ним относятся фототоксическая эритема (покраснение кожи в месте воздействия), кожный зуд и сухость кожных покровов. В этом случае необходимо сделать перерыв между процедурами или прервать их на некоторое время.

Отдаленные побочные явления появляются гораздо позже — фотостарение и стойкие пигментные изменения кожи. Поэтому все процедуры желательно проводить под наблюдением врача-дерматолога, специализирующегося на фототерапии.

Часто возникает вопрос, для чего нужны медицинские солярии, если можно просто загорать на солнце. Ответ очень прост: медицинский солярий менее вреден для человека.

Во время загара вместе с лечебными ультрафиолетовыми лучами в глубокий зародышевый слой кожи, дающий жизнь всем её клеткам и отвечающий за её молодость, здоровье, восстановление кожи от повреждений, проникают и опасные лучи. Они неизбежны в составе естественного солнечного света. Речь идет об инфракрасных, рентгеновских и других лучах. Реакция кожи на необдуманный загар в течение длительного времени не проявляется, идет как бы "накопление" полученного негативного воздействия. Через годы защитные силы окончательно истощаются и, кроме косметических проблем (сухость, сморщивание кожи, пигментация, преждевременное старение), могут появиться и серьезные медицинские проблемы (рак кожи). Как же быть тем, для кого ультрафиолет необходим?

Таким пациентам предпочтительно проходить курс лечения с применением специальной аппаратуры, вырабатывающей очищенный "медицинский" ультрафиолет. Независимые клинические исследования доказали, что ультрафиолет диапазона UVB (обычно в узком диапазоне волн с пиком на 311 нм - так называемый UVB NB - что чаще всего и ассоциируется с "медицинским" ультрафиолетом) — это наиболее эффективный диапазон длин волн для лечения псориаза. Лечение происходит гораздо более целенаправленно при более коротких экспозициях, что в свою очередь приводит к сокращению побочных эффектов (покраснение кожи, зуд и др.).

Аппаратура для фототерапии — это кабина с зеркальными стенками, где генерируются строго дозированные UV-лучи с определенной длиной волны и где возможно обработать всё тело. Это может быть и передвижной прибор, если псориаз "расположился" на ограниченном участке кожи, или даже "расческа" для лечения волосистой части головы. Типы ультрафиолетовых облучателей, а также особенности фототерапии псориаза изложены в серии статей в разделе о фототерапии нашего портала "Псориаз: Давайте лечиться вместе!". Врач индивидуально подбирает параметры для каждого пациента так, чтобы процедура была максимально эффективной. Правильно назначенное и начатое вовремя лечение не допустит появления новой сыпи и позволит справиться с заболеванием в максимально короткие сроки. Некоторые из участников нашего форума лечатся также в домашних условиях с применением разных типов

медицинских соляриев, собранных самостоятельно (см., например, [ЗДЕСЬ](#)). Тема о фототерапии в форуме - <http://psoranet.org/topic/3045/>.

Количество лечебных процедур может быть от 10 до 30-40. Есть случаи, когда после проведения 10 процедур начинался процесс заживания, который продолжался после прекращения процедур. К сожалению, раз и навсегда избавить от псориаза современная медицина ещё не может. Однако возможно контролировать заболевание и предупреждать его рецидивы. Осенью и зимой профилактический курс фототерапии из 5-6 сеансов 2 раза в неделю поможет сохранить здоровье и чистую кожу.

Для людей, планирующих поездку для лечения на Мёртвое море, ранней весной целесообразно подготовить свою кожу в медицинском солярии. Это максимум 10 сеансов, которые будут способствовать быстрой адаптации к солнцу и позволят сократить срок пребывания на Мертвом море.

Инструкция по эксплуатации медицинских чудес



December 29th, 2011

Автор help

Настоящая инструкция предназначена для самостоятельного использования пациентом всех видов медицинских чудес (включая целителей, шаманов, хилеров, космологов, биоэнерготерапевтов, колдунов, гадалок, хиропрактиков, и иных специалистов по ремонту ауры и "тонкого тела"), здесь и далее в инструкции – «чудо».

1. Определение годности чуда

Испорченные медицинские чудеса применять не рекомендуется. Применение негодного чуда практически всегда наносит вред пациенту. Очень часто в терминологии во время научных диспутов непригодное чудо называется **«развод»** (razvodus vulgaris).

- а.** Наличие у чуда дипломов сомнительных и несуществующих организаций, присвоение чудом выдуманных наград и званий свидетельствует о непригодности чуда к использованию.
- б.** Длинный список разнородных заболеваний, включающих неизлечимые, свидетельствует о непригодности чуда к использованию. Характерной для испорченного чуда является «триада развода», наличие которой однозначно это подтверждает. Триада развода представляет собой присутствие в списке излечиваемых болезней половых расстройств, онкологических и паразитарно-бактериальных заболеваний.
- с.** Противоречие законам физики, химии, анатомии и физиологии. Чудо с заявленным принципом действия,

противоречащим вышеуказанным законам и здравому смыслу, является непригодным для использования. Дополнительным признаком такого испорченного чуда можно считать псевдонаукообразие объяснения и многословие при маломыслии.

d. Отсутствие доказательной базы. Невозможность отыскать достоверные свидетельства состоявшегося медицинского чуда при настойчивой рекламе указывает на непригодность его к использованию. Косвенные свидетельства и непроверяемая информация не обладают какой-либо ценностью и во внимание не принимаются.

e. Чрезвычайно простой или чрезвычайно сложный способы получения медицинского чуда свидетельствуют о негодности этого чуда для использования.

f. Обусловливание чуда применением общеизвестных препаратов, методов, аппаратов, процедур или дополнительных других чудес говорит о том, что чудо испорчено и непригодно к употреблению.

g. Присутствие в объяснении чуда географически-зависимых определений (напр. тибетское, индийское, монгольское, новозеландское или островопасхальное) говорит о непригодности чуда, монгольские чудеса происходят обычно в Монголии, а островопасхальные – на о. Пасхи).

2. Особенности применения чудес при псориазе

a. Чудо, применяемое при псориазе, не может иметь эффективность выше 80%. Чудо с эффективностью в 80% называется биологическим иммуносуппрессивным препаратом и чудом не является.

b. Чудо, применяемое при псориазе, не может иметь понятие «полное излечение», как заявляемый результат действия чуда. Это называется испорченным чудом или «разводом», см. п.1 данного руководства.

c. «Комплексных чудес» не бывает. Применение нескольких чудес одновременно свидетельствует о том, что «комплекс» вполне обойдётся и без этого чуда без каких-либо потерь.

d. Чудеса, провоцирующие рецидивы или обострения, должны игнорироваться.

e. Чудеса, требующие оплаты до появления эффекта, должны игнорироваться.

f. Чудеса с применением ядовитых, гормональных, токсических, биологически опасных веществ должны игнорироваться.

3. Применение чудес

Применение чудес производится по собственной воле и на усмотрение пациента, никто не обязывает его пользоваться чудом. Рекомендуется обращаться к чудесам только после провала испробованных конвенциональных и неконвенциональных способов. Принимая решение о применении чуда, стоит взвесить финансовые риски и возможные последствия, получить максимально возможную информацию о чуде, ознакомиться с опытом других, применявших чудо, и проверить, не испорчено ли чудо (см.п.1).

4. Претензии и несостоявшееся чудо

При несостоявшемся чуде претензии предъявлять некому. Чудеса возврату не подлежат. Стоит учесть это, решая применить чудо. Тем не менее, при несостоявшемся чуде стоит оповестить других пациентов, что это негодное чудо.

5. Срок хранения

Срок хранения чудес ограничен. Чудеса, применявшиеся более 10 лет назад, обычно уже недействительные чудеса. За это время чудеса портятся (см.п.1) или перестают быть чудесами, переходя в разряд других методов.

Семь ляпниц на неделе (8)



December 30th, 2011

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

Новогодние и рождественские трафареты

Чтобы сохранить понравившейся трафарет, щелкните по нему. В новом окне откроется увеличенное изображение. Кликните правой клавишей по изображению и выберите функцию "сохранить изображение", либо в меню редактора выберите "файл\сохранить как". Сохранив изображение себе на компьютер, Вы сможете его распечатать.



Новогодний трафарет



Свеча трафарет



Новогодний трафарет



Новогодний трафарет



Звезды трафарет



Новогодняя елочка трафарет



Новогодний трафарет



Дед Мороз трафарет



Новогодний трафарет

#8

GreenFlowers

После моих слов я выпил только водки 200 гр, жду НГ

Sinda

Хирург ассистентке - "Ты курс дерматологии проспала в институте, штоли?! Это системное заболевание. Незаразно!"

Я из-за простынки - "Неконтагиозно!"

Хирург заржал, сказал 1:0 в пользу грамотной пациентки.

vilona

хоть бы один с одноглазников ру пришел.. не, все же в малаховщину уперлись.

help

...у которых начало процесса сильно слабо выражено

Rander

На заре атомной энергетики была нужна тяжелая вода в больших количествах. Как ее делали - рассказываю. Брался здоровенный чан, в него наливали обычную воду из под крана и кипятили. После доливали новой и так на протяжении месяца-двух. Получалась вода - смесь изотопов. Дозиметр зашкаливал капитально. Что такое радиевая вода, наверно, пояснять уже нет необходимости.

FROL

А интересно, коров берегли? (коровье зрение), выдавались ли им очки

RedMen

Мы, русские, вообще можем перекусить проволоку зубами.

Курица по-испански с грушами и ананасом



December 31st, 2011

Фото и исполнение нашей форумчанки **nyu**.



Курица, можно целая, в моем случае грудка, без кожи, так как у меня кожу не едят (но можно и с кожей, кто как любит),

3 кружки нарезанного ананаса (можно консервированный с соком), у меня свежий,

3 груши не твердые, не мягкие, вынуть сердцевинку и разрезать на червертинки,

2 стакана риса «бомба» (это кругленький не продолговатый, лучше получается в духовке),

1 бокал белого вина,

1 луковица, нарезанная,

1,5 стакана бульона куриного,

3 зубчика чеснока, разрезать на половинки,

3 ст. ложки масла оливкового.

Специи: гвоздика, перец черный молотый, соль, карри 2 чайные ложки.

Нагреть духовку. В глубокий противень налить масла, положить нарезанный лук и чеснок. Чуть пропечь в духовке, затем положить кусочки курицы, посыпать специями. Обжарить в духовке минут 10 мин, лучше с двух сторон. Добавить вино и печь на среднем огне до полуготовности курицы. Затем добавить рис и залить бульоном куриным, также уложить груши и добавить ананас. Если есть сок, то добавить чуть сока. Накрывать противень и печь до готовности риса.

Я накрываю фольгой, но можно и крышкой у меня просто на эту посудину нет крышки, если не накрывать, то рис засыхает.

Используется любая часть курицы, а также целая курица я люблю грудинку без кожи, так как мои домашние и я кожу не любим.

В этом рецепте я положила 5 частей грудинки значит от 2,5 курицы где-то до одного килограмма не

дотянуло.

Готовлю «на глаз», приблизительно, поэтому надо самим экспериментировать с температурой духовки, например.

Блюдо получается сладковатое из за ананаса. Груши берите не мягкие, так как мягкие разваливаются.

Приятного аппетита :) .



Рецепты других полезных и вкусных блюд вы сможете найти на нашем **форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"** в теме "О вкусной и здоровой пище" - <http://psoranet.org/topic/3023/>

Vesna.

[Всех - с Новым 2012 годом!](#)



December 31st, 2011



www