

## Исторические зарисовки. Ирод 1-й Великий, он же Ирод-строитель



1 декабря, 2013

Новая рубрика "Исторические зарисовки" в рамках воскресного оффтопа. Сегодня об Ироде Великом расскажет участник форума **help** (фото автора).

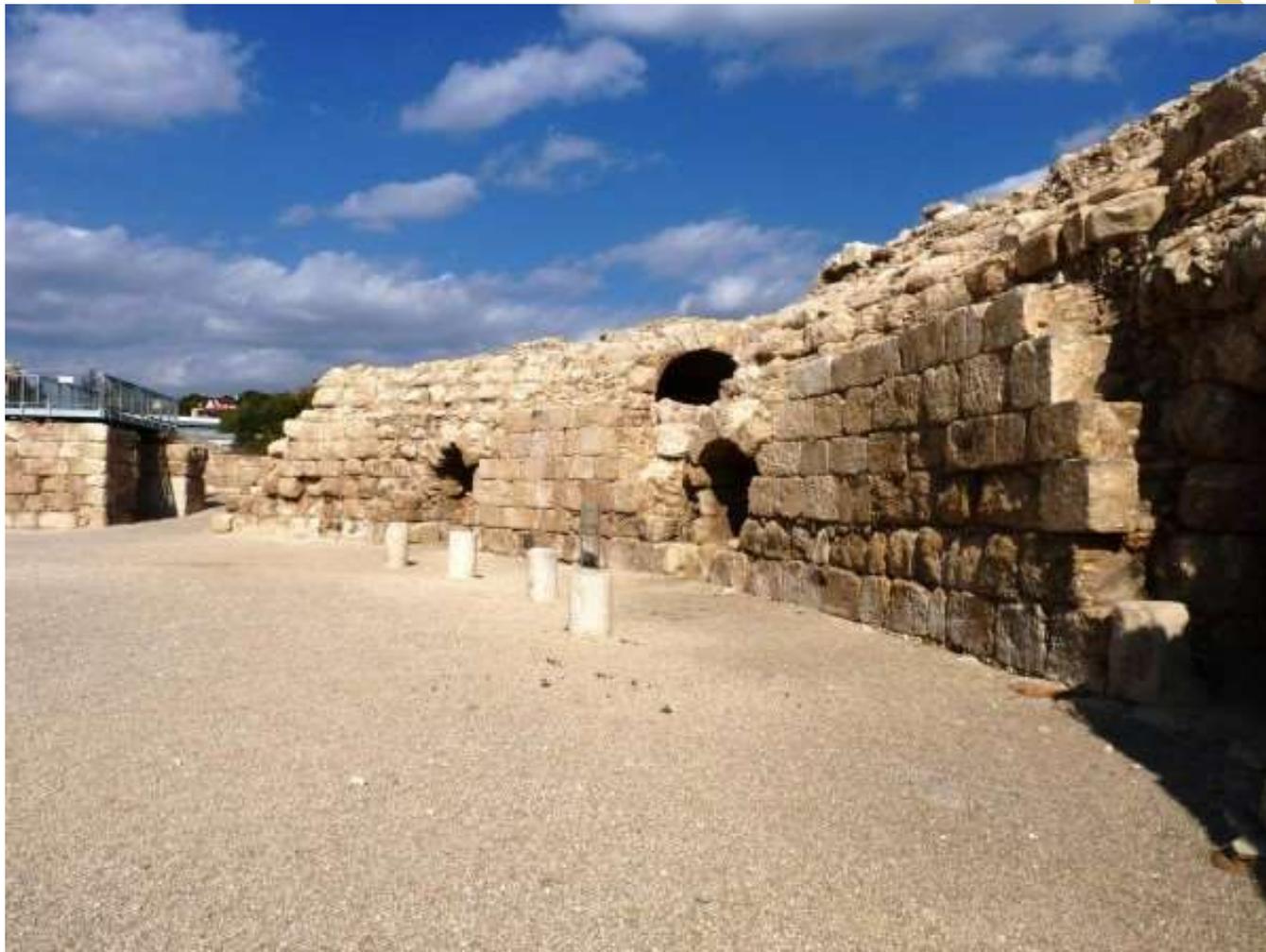
Ирод (Иэродион на иврите), он же Ирод 1-й Великий, он же Ирод-строитель был довольно знаменательной фигурой. В молодости он стал губернатором Галилеи, гонял там местных повстанцев Иехезкии Галилейского (ну у того вся семейка была партизанская, потом ребёнок, Иуда Иехезкиевич Галилейский тоже местным Робин Гудом был), но пришло войско парфян и надрало ему задницу, и он свалил от греха аж до самого Египту. Там, за рюмкой узо, Клеопатра его надоумила смотаться в Рим, к Марку Антонию, и закорешиться с ним. Ирод знал, что тётка эта хитрая и плохого не посоветует, ломанулся на каком-то корыте в Рим, и таки уболтал Антошу представить его Сенату, задвинул там речь без шпаргалки и, по ходу банкета, получил погоны "Царя Иудеи". Ну, погоны погонями, а надо как-то супостата оттуда сначала выковырять.

Двинул он на юг и по дороге, в Греции, насобирав на римское бабло наёмников, всяких бездельников из беженцев и поскакал до хаты, в своё новое царство. Парфян они там разогнали, в Риме от такого неожиданного поворота офигели и послали ему ещё бабла и солдатиков. Ирод покумекал, и решил, "а чо мне Иерусалим не взять?" - да и взял. Иерусалимского правителя Антигона сотоварищи хотел на память оставить в подземелье каком, но потом подумал и от греха подальше казнил, чтоб не было соблазну ни у кого биться и освобождать. Потом была всякая фигня - Марк Антоний получил по шапке, арабы начали потихоньку периферию щипать, но Ирод понял, куда ветер дует, задружился с новым римским цезарем Октавианом, и надавал люлей арабам. Поскольку был совсем не дурак, организовал МинСтрой и начал массовое малоэтажное строительство, чем привёл народ в неописуемый восторг. По ходу построил небольшой амфитеатр для гладиаторских боёв (кое-что ещё сохранилось от него, хорошо построено, с душой, см. фото ниже), и начал возводить Второй Храм, за что его позднее и обозвали Великим.

Вообще, его *римские каникулы* даром не прошли, он начал всякие состязания устраивать, и строить укрепления на манер римско-греческих. Народу эта монструозность не сильно нравилась, но у него хорошо получалось, и на это закрыли глаза. Построил порт, крепости всякие, и даже на Родосе чего-то воздвиг, недалеко ехать-то поди. Ещё знаменит тем, что в неурожай и голод собрал во дворце всё бабло и поменял у египтян на хлеб, отчего его ещё больше залюбили. Тем не менее под старость у него напрочь снесло башню, он начал везде искать контру и приказал казнить троих собственных сыновей, чтоб за трон не придушили его во сне раньше времени. Но детей у него было дофига, и троим оставшимся он перед смертью успел царство поделить (а может и тех троих грохнул, потому что на шесть не делилось, хитрый он был). Евангелие приписывает ему уголовный эпизод "избиение младенцев", но толком в истории мало что осталось на эту тему, показания свидетелей расходятся, и эпизод в уголовном деле оставлен под сомнением.

Впрочем, кто его знает, что там на самом деле было, всё изначально переписано с пары книжек,

нацарапанных по мотивам "сказок 1001 ночи", то-есть устных историй. Мож и не любили, мож и Исаак не родил Иакова, поди сейчас узнай (с новыми-то законами). Мне ближе стиль истории, "обработанной Сатирикономъ", была такая книжка, в таком ключе я себе всё это и представляю. Кстати, я обещал фоты строения предположительно "того самого" времени, похоже, оно как-то совмещалось с торговыми площадями и городом, осталось не так много, вот парочка фоток площади (решётки закрывают помещения под землей с выходами на площадь, начинающимися снаружи), каких-то жилых (видимо) помещений, входа в весь этот комплекс, и даже (предположительно) доисторического сортира. Им действительно две тыщи лет:





www.ps

Фоты мои, но разрушил не я, это Веспасиан, в 68 году...



WWW.I



www.psoranet.com



www.psoranet.com



Это **Бейт Гуврин**. То, что на фотах - его "общественная часть", есть ещё собственно городская, представляющая собой выбитые в известняке пещеры. Откопаны, кстати, ещё не все, там был большой город. Дома сообщались под землёй, там были и всякие маслодавлини, "общественные холодильники" под землёй, лавки, баня, и даже водопровод. То, что на снимках - арена и помещения вокруг неё. Довольно запутанная система ходов сохранилась частично до сих пор. Что интересно, в качестве "съедобной птицы" там разводили голубей, в специальных помещениях, называемых почему-то колумбариями.

Неотигазон при ладонно-подошвенном псориазе: результаты, побочные эффекты и др.



2 декабря, 2013

Наш форум накопил огромный опыт лечения различных форм псориаза, см. раздел ["Разновидности псориаза и локальные поражения"](#). Известно, что ладонно-подошвенная форма очень трудно поддаётся

лечению. Участник форума **Ilona** сообщает о своём опыте лечения с помощью неотигазона ладонно-подошвенного псориаза.

Хочу поделиться своей историей лечения ладонно/подошвенного псориаза. Стаж псориаза 17 лет, первые лет 8 не могли установить диагноз и лечили от экземы. За это время кожа на стопах и ладонях стала как бы неживая, уплотнилась и покраснела из-за использования разных мазей. Когда взяли биопсию, оказалось псориаз. Я обошла кучу врачей, из которых половина сказала "ну что вы хотите, это же не лечится", а вторая половина: "кроме стандартных схем, ничего не можем предложить"".

Итак, я перепробовала все перечисленные здесь на форуме мази и крема, ездила на море, пила витамины + диеты без алкоголя, без цитрусовых, голодала и ездила по разным бабкам и экстрасенсам, и - НИЧЕГО, не было улучшения много лет. Недавно посоветовали одного врача, который мне назначил НЕОТИГАЗОН [ретиноид (сильнодействующий препарат), в форуме есть тема о нём - <http://psoranet.org/topic/2197/> ] плюс успокоительные (не антидепрессанты).

Пью 3 месяца. Первый месяц 10мг, второй 20мг, третий 30мг. Надо ещё 1 месяц по 40мг. Значительные улучшения. Больше нет пузырей, которые раньше высыпали каждые 4 недели, правда, кожа не восстановилась полностью. Из побочных могу назвать сухость кожи, боли в желудке и начали побаливать почки. Месяц назад сдавала анализы крови - небольшие изменения были. Пойду на следующей неделе сдать ещё.

Для тех, кто решится принимать неотигазон. Посоветуйтесь с врачом насчёт дозы, проверьте печень - в норме ли, и не бросайте пить после пары недель или одного месяца. Весь смысл в том, что витамин А должен накопиться в организме. Нельзя употреблять алкоголь и загорать вообще во время приёма. Ну и те, кто хочет детей - очень осторожно!

[Дисбактериоз - что такое, как и почему](#)



3 декабря, 2013

Оригинал взят у [tanchik](#) в [Дисбактериоз - что такое, как и почему](#)

Учитывая, что все мои попытки писать куда-то, кроме ЖЖ, санпросветовские посты, провалились, чаще всего с характеристиками "это слишком заумно, нашим читателям надо попроще", пожалуй, плюну ждуть и выложу свой не пристроенный, но крайне полезный текст про дисбактериоз. После него у вас не должно оставаться никаких вопросов. :) Я надеюсь.

- *Вши?! А чем вы лечите ваших вшей?*

- *А они, знаете ли, у меня не болят (с) Анекдот*

Сложно найти человека, который, услышав слово «дисбактериоз», удивленно переспросит: «А что это такое?». Так вот, этой статьей я попытаюсь сделать такого человека из вас. Попробуем?

Итак, все мы знаем, что дисбактериоз — это нарушение микрофлоры, которая очень полезная и выполняет множество функций, что дисбактериоз надо лечить Эубиотиками, Пробиотиками, Симбиотиками и Живыми

Йогуртами, в которых копошатся трудолюбивые Бифидо- и Лактобактерии, с нетерпением ждущие момента попадания в наш внутренний мир, дабы созидать и творить там, в темноте и тепле, добро. Да, а дисбактериальная реакция – это временное нарушение микрофлоры, и отличается она от дисбактериоза тем, что после устранения причины, вызывавшей нарушение, все быстро возвращается в норму. Но ее лучше тоже полечить, на всякий случай.

Так вот, все не так. И сильно не так. И даже более того, Бифидобактерии живут не во внутренней среде организма, а в самой что ни на есть наружной среде, к которой и относится вся поверхность желудка и кишечника. Потому что внутренняя среда человека стерильна. Таким же образом и наши знания о дисбактериозе, продублированные в тысячах научно-популярных статей и в рекламе, вывернуты сначала наизнанку, а затем и еще и задом наперед.

### **Телега впереди лошади**

Удивительный факт номер один. Знаете ли вы, что дисбактериоз, это коварное и многоликое заболевание, избирательно поражает только нас с вами, республики бывшего СССР и горстку стран Восточной Европы, а весь остальной мир почему-то не трогает? Нет у них такого заболевания. Его нет в Международной классификации болезней, про него нет и статей на сайте Пабмед, где индексируется материал практически всех научных журналов медико-биологической направленности. Точнее, в Пабмеде есть. Русские, украинские, чешские и так далее статьи. Как же так? Ведь нарушения кишечной микрофлоры приводят к нарушениям иммунитета, гормональному дисбалансу, дефициту витаминов и микроэлементов, а у детей даже к отставанию в росте и развитии! Не могли же они все этого не заметить, не связать воедино, и не начать бороться с первопричиной? Смею вас заверить, они очень старательно борются, и именно с первопричинами. А не с последствием.

Вот у вас есть дачный участок. На нем – очень тяжелая и глинистая почва. По этой причине морковь там растет плохо: если сделать весной лунку в палец, то и морковь будет ровно с палец, если вообще будет. И даже если сделать лунку побольше, морковь все равно будет с палец. Ваши действия? Засеять много-много морковки? Наткнуть туда замороженную репку, подождать сутки, вырвать и выкинуть репку и быстренько посадить в каждую лунку морковку? Купить уже выращенную морковку, полить и засунуть в грядку? Собрать морковку с грядки и отнести ее на анализ для исключения заболеваний морковки в ближайшую Сельхозакадемию? Или что-то будем делать с почвой?

Так вот, кишка с ее многообразным внутренним содержимым, с клетками кишечного эпителия, с иммунными клетками, является почвой. Средой обитания для микроорганизмов. И чтобы процесс шел как надо, эта среда обитания должна быть бактериям подходящая. При любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта изменяется множество параметров этой среды: кислотность, интенсивность движения кишки, изменяется состав активных веществ. И как итог изменений – среда может стать невозможной для проживания одних видов бактерий и очень благоприятной для других, не всегда безвредных. И весь мир лечит среду. Почву. Причину. Выявляет и лечит заболевания желудочно-кишечного тракта.

У нас же почему-то – живые йогурты и вдумчивая диагностика дисбактериоза при каждом удобном случае. Спасибо что не по ауре, хотя и такие умельцы есть.

### **Самоотверженные микробы**

Удивительный факт номер два. Не хочу вас расстраивать, но все-таки придется об этом сказать. Бифидо-лакто- и прочие полезные бактерии к нашему здоровью совершенно равнодушны. Понимаю, такое всегда обидно узнавать, но факт остается фактом. И более того, точно даже неизвестно, что они там в организме делают.

Просто так исторически сложилось, что именно эти виды бактерий меньше всего давали негативных последствий при своем заселении, и на них иммунная система реагировала спокойней. А со временем случайно возникающие полезные свойства закреплялись, и таким образом получилась взаимовыгодная

система, симбиоз. Поэтому «полезные» бактерии называются симбионтами. А вот действительно ли они выполняют все те функции, которые красочно описываются в любой рекламе любого продукта, предназначенного для борьбы с дисбактериозом? Спорный вопрос, ведь основная загвоздка в том, каким способом мы получаем знания о трудягах-симбионтах.

Основных способа - три. Самый распространенный: между собой сравниваются различные показатели двух групп людей: с нормальной микрофлорой и с нарушенной. Выявляется какое-нибудь отличие, например мы видим, что люди с дисбактериозом чаще болеют ОРВИ. Значит, кишечные симбионты стимулируют иммунную систему? И да, и нет. Ведь иммунную систему стимулируют любой микроорганизм, даже мертвый, кроме тех, кто научились маскироваться и сливаться с пейзажем. Тоже мне заслуга. Плюс ко всему, мы ведь не знаем, что не так со здоровьем у людей в группе дисбактериоза. Больная печень? Хроническая инфекция? Или вообще иммунодефицит? В ведь все это повышает риск ОРВИ. Так бактерии ли это помогают болеть реже?

Еще пример: неоднократно и во множестве серьезных исследований о связи аллергии у ребенка с дисбактериозом получали сходный результат. В группе аллергиков дисбактериоз наблюдается значительно чаще. Звучит не очень знакомо? Хорошо, скажу тот же вывод другими словами: при наличии дисбактериоза аллергия развивается чаще. Но ведь факт остался тем же, причем с теми же цифрами, поменялась лишь его трактовка, и от этого изменился вывод.

На это можно возразить так: ведь есть работы, показывающие уменьшение симптомов аллергии после назначения препаратов, стимулирующих правильную кишечную микрофлору. Безусловно, есть, и все так. С одним небольшим уточнением: через некоторое время после прекращения лечения все возвращается к исходному состоянию, симбионты снова умирают, а нежелательная флора – размножается, и течение аллергии опять ухудшается. Ведь причина дисбактериоза никуда не делась, просто на время удалось искусственно заселить кишечник нужной микрофлорой.

Способ второй. Микробиологический. Выделяют бактерии, культивируют их вне организма и смотрят, какая у них активность. Например, в среде, где они живут, повысилось содержание бактерицинов - веществ, подавляющих рост нежелательных бактерий другого вида. Значит, нормальная микрофлора помогает нам бороться с нежелательными жильцами? Опять же, и да, и нет. Во-первых, при смене привычного местообитания на плашки со странно пахнущими средами поведение микроба может измениться и сильно. А во-вторых, в плашке все не смоделируешь. И от старых знакомых получаются сюрпризы: безвредная кишечная палочка, например, способна передать патогенной кишечной палочке ген устойчивости к некоторым видам антибиотиков. По родственному.

И последний способ изучения роли бактерий-симбионтов: сравнение между собой стерильных животных и их обычных собратьев. Различия получаются яркие и заметные, мотивирующие всех читающих прямо сейчас срочно съесть чего-нибудь полезное для кишечной флоры.

Но реальный вывод из этих различий лишь один: полное отсутствие симбионтов - это неестественные, и посему патологические условия, вызывающие в организме целую цепочку последствий. Если хочется иных выводов, то и дизайн должен быть иной: группа животных, в которых живут только бифидобактерии, и группа животных с естественно сложившимся набором обитателей. И если все теории о чрезвычайной полезности бифидобактерий верны, то первая группа должна опережать последнюю по всем показателям, быть здоровей, активней, крупней, дольше жить и так далее. Увы, такой эксперимент пока что невозможен технически. И кстати, если заселить взрослое стерильное животное вроде как нужными ему бифидобактериями, то вместо улучшения возникнет тяжелейшая патология, с гиперактивацией иммунной системы и серьезным воспалением, вплоть до летального исхода. Ведь нет и не было сигнала «это свои». Да, нет, не надо с ужасом смотреть на бутылочку в холодильнике, вы-то не стерильны.

**Очень приятно, царь**

Удивительный факт номер три. Как бы не были убедительны ученые и доктора в телевизоре, не верьте. Они приукрашивают. А на самом деле современная наука все еще не знает не только «Есть ли жизнь на Марсе?», но и кто реально живет в кишечнике человека. Впрочем, про Марс я не уверена, но остальное пояснить могу.

Дело в том, что основное взаимодействие между организмом хозяина и микробами происходит не в просвете кишки, а в тонкой пленке, покрывающей изнутри кишечную стенку. И к этой пленке бактерии прикреплены. Ну а различных посторонних, а также тех, кто не смог прикрепиться или отвалился, сносит вниз по «течению», извините за каламбур. Где и поджидают ученые с пробирками наготове и с выводами про обитателей.

И получается, что микробный состав изучают не напрямую, а лишь косвенно, с помощью анализа содержимого просвета кишки, причем уже после контакта с воздухом, который не переносят бактерии-анаэробы, и после нескольких часов неспешного прохождения вниз. Стоит ли уточнять, как сильно может отличаться одна картина от другой?

Недавно были проанализированы ДНК микробов, взятых с места событий, то есть из биопсии кишечной стенки. И обнаружилось, что около 75-80% всех обитателей вообще никогда не были культивированы! Вот почему сейчас, с развитием новых технологий, раз за разом открываются новые виды микробов нормальной кишечной флоры. Вот, например, руминококк. Не слышали? А он встречается у грудничков в том же количестве, что и бифидобактерии.

Безусловно, это все не отменяет того факта, что уже известные нам бифидо- и лактобактерии действительно живут на стенке кишки. Но основные ли они там обитатели? Или просто самые стойкие, дожившие до момента анализа? Но тогда зачем, извините, вы мне их добавили в йогурт?

### Поле чудес

Да, и наконец про йогурт. Если все-таки, строго говоря, дисбактериоза как заболевания не существует, то почему же тогда со всех сторон все о нем говорят и его лечат? Думаю, ответ вы уже знаете сами. Кто-то искренне заблуждается, потому что так учили еще в институте. А для остальных это просто и одновременно очень выгодно. Хотите проверить? Сдайте анализ на дисбактериоз (при отсутствии серьезных нарушений, естественно) в три разные лаборатории. Получите три совершенно разных ответа. Сдайте в одну лабораторию трижды под разными именами. Получите три разных заключения.

А лечение мнимого дисбактериоза – еще более выгодно, чем диагностика. Например, пребиотики и прочие волшебные волокна, стоящие от 100 рублей за баночку, в большинстве своем представляют собой банальный жмых. То есть непереваривающиеся волокна растений, различным способом обработанные. Раньше его пускали на корм скоту, а теперь можно использовать гораздо более выгодным способом. И кто ж спорит, что жмых вам нужен, если вы обычно едите только растворимую лапшу и сосиски. Без него кишке сложно двигать слишком плотно утрамбовавшееся содержимое. Да и бактерии, живущие в просвете, а не на стенке, остаются без дома. Но 2 яблока, суп с капустой и пара морковин дадут вам те самые волокна с самыми что ни на есть натуральными пребиотиками.

С живыми йогуртами и кефирами вопрос еще более скользкий. Во-первых, существуют по-настоящему живые и мертвые йогурты. Обычно производители первых не упускают случая подчеркнуть эту разницу. Делаются оба вида йогуртов одинаково, но затем «мертвые» стерилизуются и в итоге могут долго храниться, а в живые после стерилизации искусственно добавляют лакто- и бифидобактерии. И храниться они могут меньше. Так вот, сначала нам понадобится немного математики.

В толстой кишке живут 10<sup>11</sup>-10<sup>12</sup> бактерий на 1 грамм содержимого. Думаю, несложно догадаться, что хотя бы килограмм содержимого в итоге наберется, то есть добавляем еще три нуля к цифрам. А теперь посмотрите на упаковку живого йогурта: производитель обещает не менее 10<sup>7</sup>, а некоторые и 10<sup>6</sup> живых бактерий на 1 грамм. Пусть за раз вы выпьете (для ровного счета) целый килограмм йогурта! Понимаю, что много, но так надо, уж поднапрягитесь. Тогда вы получите в среднем тоже плюс три нуля бактерий. Итого –

между количеством уже живущих внутри бактерий и количеством выпитых сохраняется та же разница, в 100 тысяч раз. О чем она говорит? К сожалению, лишь о том, что даже если действительно в живом йогурте все бактерии живы, они ничего не смогут сделать с аборигенами кишки. Совсем ничего. И, более того, как показали несколько независимых исследований, в среднем лишь половина даже свежих йогуртов действительно содержит обещанное количество живых бактерий. И это лишь количество из банки. А ведь им предстоит еще пройти желудок с очень кислой средой, побывать в разъедающей желчи и выдержать действие ферментов поджелудочной железы. Такой эксперимент был также смоделирован. Выживают лишь некоторые виды бактерий из йогурта, да и то далеко не на 100%. В общем, если вы любите кисломолочные продукты, то это хорошо. Они содержат множество полезных веществ. Но не надейтесь на то, что с их помощью вы действительно кем-то можете заселить свой кишечник. И, между нами говоря, учитывая все эти сложности, с обратной стороны вводить те же бифидобактерии было бы гораздо эффективнее. Только вот не представляю себе, как бы производители таких препаратов смогли бы их столь же широко рекламировать по телевизору, на стендах и в гляцевых журналах.

### **Подведем итоги**

Дисбактериоз – не самостоятельное заболевание, а лишь следствие. Если вас всерьез беспокоит что-либо, происходящее в вашем желудке или кишечнике, или с вашим стулом, то обследуйтесь и ищите реальную причину неполадок. Если ничего серьезного не происходит, то и дисбактериоза нет.

В следующий раз услышав о том, как необходимо заселять кишечник правильными бактериями, чтоб победить коварный дисбактериоз, улыбнитесь. Вы уже знаете, что кишечник прекрасно заселяется сам. Ну а если любите йогурт и другие кисломолочные продукты, то пейте на здоровье. Но не в качестве биологического оружия. А вместо биодобавок с волшебными волокнами и пребиотиками лучше постоянно кушайте овощи и фрукты: они натуральнее, эффективнее и привычнее для пищеварения.

И лишь в том случае, если вы принимаете антибиотики либо другие препараты, способные изменить микрофлору кишечника, лечить дисбактериоз нужно. Но препаратами из аптеки, а не продуктами из магазина или биологически-активными добавками.

### **Стой, кто идет?**

Информация для иммунной системы о том, что это «свои» бактерии и на них не надо очень уж активно реагировать, передается от родителей к ребенку. Прежде всего, генетически программируется «узнавание» нужных бактерий клетками кишечной стенки. Из-за этого у однояйцевых близнецов набор микроорганизмов практически одинаков, а у родных братьев и сестер уже отличается: кто-то взял больше микробных предпочтений от отца, кто-то – от матери. А также передача информации о том, кому после рождения стоит жить в кишечнике, передается во время беременности через плаценту в виде антител. Кроме того, происходит и передача самих жильцов: во время родов, через грудное молоко, напрямую при контакте кожи мамы и ребенка. Вот почему так важно, чтобы у матери хотя бы к концу беременности было бы все в порядке с микрофлорой влагалища и кишечника. В итоге такого обучения и подготовки новорожденный уже до появления на свет в курсе, с кем он встретится. После родов кишечник ребенка перестает быть стерильным в первый же час и никогда больше стерильным не становится, какие бы антибиотики не пришлось принимать.

(врезка)

### **Причины дисбактериоза: мифы и реальность**

Чаще всего, причинами дисбактериоза не являются ни стресс, ни плохая экология, ни ОРВИ с гриппом, ни даже неправильное питание взрослого. Точнее, все вышеперечисленное (с добавлением пары десятков пунктов) является так или иначе причинами и дисбактериоза, и аллергии, и заболеваний сердца, и гипертонии, и опухолей, и ожирения, и угревой болезни, и неврозов.

А реальными причинами диагноза могут быть нераспознанные нарушения всасывания питательных веществ в кишечнике, недостаток некоторых ферментов пищеварения, паразиты, болезни желудка, печени и поджелудочной железы, аутоиммунные заболевания, опухоли, вялотекущие и скрытые инфекционные заболевания, неправильно вводимый ребенку прикорм. К сожалению, все эти заболевания так и остаются без лечения, если в качестве основного диагноза ставят «дисбактериоз». Потому что, как вы уже знаете, нет такого диагноза. Это лишь проявление другой патологии.

И лишь часть причин, перечисляемых в мифах про дисбактериоз, правдивы. Это то, что напрямую влияет на обитателей кишечника и на среду их обитания. На первом месте в данном списке стоит самостоятельное лечение антибиотиками, к сожалению, доступное каждому желающему. На втором - необоснованный регулярный прием активированного угля и других сорбентов, так популярный среди желающих «очиститься от токсинов». Далее следует чуть большая экзотика: увлечение клизмами и колонотерапией, мочегонными и даже слабительными, длительные диеты со строго ограниченным набором продуктов. В конце списка – антибиотикотерапия, назначенная врачом, некоторые виды химиотерапии и еще несколько лекарственных препаратов. Но, как вы понимаете, если уж речь заходит о назначении серьезных препаратов, значит для них есть причины, и в данном случае дисбактериоз – вполне разумная плата за избавление от гораздо более опасной ситуации.

(врезка)

### **Самодиагностика дисбактериоза**

Вот что получается, если собрать симптомы дисбактериоза, изложенные в научно-популярных статьях: учащение ОРВИ, диарея, запор, метеоризм, кишечные колики, утомляемость и вялость, депрессия и сниженное настроение, снижение аппетита, кандидозы, дерматиты и экзема, нарушение обмена веществ. Вывод обычно звучит так: список этот неполный, может быть что-то еще, но если вы у себя отмечаете что-то из вышеперечисленного, то значит у вас есть дисбактериоз. У меня он, согласно такому списку, есть. Гарантирую, что есть и у вас, и у всех ваших знакомых. По эффективности и убедительности такая самодиагностика пожалуй что столь же хороша, как черный лист бумаги, над которым в гляцевых журналах предлагалось потрясти волосами для самодиагностики перхоти. Не натрясется хоть немного разве что у лысого человека, к тому же недавно вспотевшего. Но про перхоть поговорим как-нибудь в другой раз.

### **Источники (по самому интересному):**

Adlerberth I, Strachan DP, Matricardi PM, Ahrne S, Orfei L, Aberg N, Perkin MR, Tripodi S, Hesselmar B, et al. Gut microbiota and development of atopic eczema in 3 European birth cohorts. *J Allergy Clin. Immunol.* 2007;120:343–50.

Domingo MC, Huletsky A, Boissinot M, Bernard KA, Picard FJ, Bergeron MG. *Ruminococcus gauvreauii* sp. nov., a glycopeptide-resistant species isolated from a human faecal specimen. *Int J Syst Evol Microbiol.* 2008 Jun;58(Pt 6):1393-7.

Kailasapathy K, Chin J. Survival and therapeutic potential of probiotic organisms with reference to *Lactobacillus acidophilus* and *Bifidobacterium* spp. *Immunol. and Cell Biol.* (2000) 78, 80–88

Postnatal Development of Intestinal Microflora as Influenced by Infant Nutrition. Morelli L. *J Nutr.* 2008 Sep;138(9):1791S-1795S.

Татьяна Тихомирова,  
аллерголог-иммунолог, к.м.н.

PS: интересно, через сколько сопрут этот текст на коммерческие сайты, есно без авторства?

И - для усвоения и закрепления, все о том же, в тексто-ссылочной форме и с другими примерами

поясняет мой френд [uncle doc](#)  
<http://medportal.ru/budzdorova/final/1234/>

Так.. если что-то еще непонятно осталось, то вот тут апдейт. В один пост не лезет.  
<http://tanchik.livejournal.com/394088.html#cutid1>

## Минерал Бишофит в устранении проявлений псориаза, опыт Homushka



5 декабря, 2013

*Ещё одно неспецифическое средство, которое помогло участнику [форума Homushka](#) в лечении псориаза - минерал Бишофит (назван по имени немецкого геолога Г. Бишофа, открывшего минерал в конце XIX в.). Её рассказ:*

В какой-то газете отец случайно наткнулся на статью о Бишофите полтавского месторождения. Это препарат для лечения заболеваний позвоночника и суставов, но в отзывах была информация, что людям данное средство помогало от псориаза. В 19 лет с обсыпанным телом я была готова намазаться чем попало, лишь бы помогло и чудо свершилось! Мне помог именно Бишофит. Купили мы две бутылки жидкого, для смазывания бляшек, но использовала неполную одну. Мазала всё тело (т.к. точно не получалось, было очень много тех самых "точек" разного диаметра), кажется, 2 раза в день. Бляшки пекли и чесались, но быстро начали сходить.

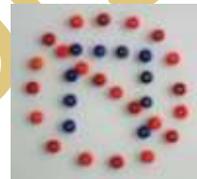
Чудо-бутылка стояла у меня ещё долго, но больше ею пользоваться не приходилось, разве что точечно на теле. Сделаю акцент на том, что на лице данный препарат не применяла, т.к. не было высыпаний, но на теле он справился замечательно. На лице псориаз появился через год или 2, точно не помню. И методом научного тыка я его убрала кремом для рук "Бархатные ручки" питательный. Можно сказать, что совпадение, но впоследствии ещё пару раз помогал этот же крем.

Было время, когда псориазом была покрыта вся ВЧГ, спас меня шампунь Head & Shoulders с актицинком для чувствительной кожи головы. Буквально за неделю-две всё прошло. На данный момент высыпания на носу, вокруг него, между бровями. Крем для рук - не помогает. По глупости совсем недавно по совету дерматолога давила бляшки Кутивейтом, разбавленным детским кремом (рецепт для сына, болеет атопическим дерматитом), так хочу сказать, что это действительно как наркотик, видишь своё отражение в зеркале - и руки тянутся мазать ещё, но сила воли у меня есть, посему мазала только 3 дня. Больше к гормональной гадости прикасаться не собираюсь и сына не пущу... Извините, что много написала, но это, наверное, крик души.

А теперь скажу ещё, что болезнь стала отходить в своё время, когда мне удалось побороть психологический дискомфорт от неё. Мы сосуществовали мирно: я своей жизнью жила, она своей - у меня на локтях и периодически на лице. Никто никого особо не смущал. Я не акцентировала своего внимания на

высыпаниях. Я стала верить в то, что всё пройдет, перестала стесняться окружающих и начала открыто заявлять им о своей проблеме, дабы не было косых взглядов. В периоды появления новых бляшек придерживалась диеты, хорошо помогли кварц, солярий, на море тоже все высыпания проходили быстро. Отдельно хочу сказать, что во время беременности у меня не было ни одной бляшки, кроме локтей. А через 2 месяца после родов "друг" стал постепенно возвращаться на лицо. Врач-гинеколог, который наблюдал меня в период сохранения поведал, что псориаз "лезет" на коже при сильном иммунитете, на фоне угнетённого (как раз в о время беременности) он отступает. Это же слышала по ТВ и моя мама, это же я прочувствовала на себе. Сейчас мажу бляхи на носу кремом Бепантен, не могу сказать, что всё проходит, но самочувствие лучше, нет ощущения стянутости...

Фото, цитаты, афоризмы



6 декабря, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Америка. Скоро Рождество, скоро 2014... Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

**#105**

**Genka**

А сейчас куда ни плюнь - везде сплошная имитация имитации.

**Надежда39**

Красота в центре города Чикаго, так же как и у нас повсеместно в России.

**Bezdna**

к дерматологу мне путь, боюсь... её тупость не имеет границ.

**TVV**

... когда вижу - салат из аругула, руколы и эндивия, у меня просто истерика)

**глеб**

Первые свои 35 кг я сбросил путём записывания в блокнотах.

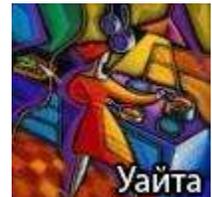
**Аly187**

Здоровье - лишь частный случай бессимптомности...

**Alexsovna**

... кому-то психолог как коньяк, а кому-то и коньяк как психолог.

Ирландское рагу из баранины - рецепт Дж. Пегано



7 декабря, 2013

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

Когда я сказала мужу название, он рассмехался, ожидая похлебку из всякой всячины... Нет, это действительно рагу, из самого Дублина, по утверждению бабушки Пегано. Вкусно!

Фотография на 2 порции:



#### Ингредиенты на 4-5 порций

- Около 1,4 кг баранины, нарезать кубиками
- 6 средних турнепсов (желтая репа), очистить и нарезать кубиками
- 3 большие луковицы, нарезать
- 400-500 г морковки, нарезать крупно, как репу
- 2 ст.л. свежей петрушки, покрошить
- 1 ст.л. свежего тимьяна, покрошить
- 1-2 чашки воды
- соль, перец

Положить слоями - репку, лук, морковку....



...мясо, травы, соль и перец. Добавить воду и тушить около 2 часов. Если надо, добавляйте воду. Соус должен быть густой.



www.psoranet.org

Получилась вот такая вкуснятина:



Воскресный оффтоп: Кто как готовит яичницу на psoranet.org, #1



8 декабря, 2013

**RedMen** решил подшутить над участниками форума [psoranet.org](http://psoranet.org), но... недаром говорится: "в каждой шутке есть доля шутки". В каждом участнике он точно подметил его характерные черты.

**A\_112**

Разбивает в сковородку зараз 20 штук кокосов и 10 перцев чили и удивляется, почему яичница выглядит необычно.

**Allegra**

Готовит яичницу по вычитанному из дамского романа рецепту. Вытирая сентиментальную слезу, население кухни просит ещё.

### **Aly187**

Решительно вырывает с мясом плиту из пола и выбрасывает в окно. Мастерит самодельную жарилку из 187 штук 36-ти ваттных Philips PL-L ламп, но яичницу жарить не спешит, ожидая, когда лампы выгорят до своей номинальной заявленной производителем мощности.

### **аргус**

Ласково поглаживая яичко по тёплому бочку, рассказывает ему сказку на ночь. Яичко навечно засыпает крепким сном на сковородке.

### **ddSat**

При слове "яйцо" демонстративно лезет за пазуху и достаёт свой знаменитый топор. Остальную часть рецепта вырезает цензура.

### **FROL**

Придирчиво высчитывает процентное соотношение овальбуминов, лизоцимов и овоглобулинов в яйце. Наткнувшись на овомукоид, брезгливо выкидывает его вон и продолжает подсчёты.

### **Igor**

Въезжает в кухню на своём траке и сгружает на сковороду огромное яйцо доисторического американского динозавра, украшенное разноцветной стеклянной мозаикой. Сковорода не выдерживает и трескается.

### **Ina**

Рассказывает всем, какую обалденно вкусную яичницу вчера не стал кушать Объект.

### **Kulau-leprous**

Kulau и leprous, взявшись за руки, водят хоровод вокруг яичницы и поют гимны линоленовой кислоте. Здоровья.

### **Myshka)**

Рассуждает о влиянии яичного белка на формирование мышечного рельефа латеральной группы мышц и квадратов на животе. Яичница тем временем подгорает.

### **Нелли**

Приносит фотоальбомы и показывает всем фотки, изображающие поедающих яичницу всех её мужей и студентов. Население кухни умиляется и спрашивает рецепт.

### **Mikhail Inq**

С возмущением отвергает яйцо как возможный рассадник псоррагенных бактерий и ссылается на свой сайт, где "всё расписано по скорлупкам".

### **Pinkerton**

Рассказывает всем, какую афигенную яичницу он встретил вчера в Москве и советуется в чате, стоит ли пригласить её на свидание.

### **RedMen**

Его давно обещанную яичницу ждет весь мир. Поскольку старую сковородку украли, планирует

расщедриться на другую с антипригарным покрытием, "и вот тогда-а-а"... Но мир всё равно готов ждать хоть целую вечность.

### **Sole**

Сетует на падение нравов при разбивании яиц и многозначительно-пафосно говорит: "Не ешьте вы эту яичницу..."

### **Stator**

Адепт раздельного питания, пробует отделить белок от желтка и случайно испепеляет яичницу молнией из руки. Для пущего эффекта выключает на кухне свет.

### **Серый**

Будоражит всю кухню актуальнейшим вопросом: с какого конца следует разбивать яйцо - с острого или тупого? Население кухни разделяется на два лагеря.

### **Тереза**

В белой папахе, синей бурке и красных чулках разрубает яйца над старинным сковородником казацкой шашкой. Любо!

### **Уайта**

Пошагово фотографирует процесс приготовления яичницы своим мужем. Фотографии выкладывает в соцсетях.

### **Уго**

Пишет коротенькую на 38 листов ворда историческую справочку о наиболее популярных видах яичниц. Все читают, захлебываясь слюной.

### **help**

Приволакивает в кухню из своего тайного чулана очередную непонятную железяку и спрашивает у всей кухни, как на этой железяке жарят яичницу? Поскольку никто не знает, как, все остаются голодными.

Да, кстати... Ещё раз о гормонах при псориазе



9 декабря, 2013

Участник [форума help](#) :

Гормоны. Разнообразие - невероятное. Делятся на заявленные и незаявленные. Обе категории любимы докторами и проходимцами, ибо создают видимость улучшения. Но ненадолго, далее следует привыкание, и они перестают действовать. Совсем как наркотик, не правда ли? И так же как с наркотиком, всё возвращается, только в худшем варианте. Заявленные гормоны опознать просто: посмотреть на состав на

упаковке и сравнить с нашим списком гормонов - [http://psoranet.org/uploads/ster\\_nam.png](http://psoranet.org/uploads/ster_nam.png) .Примеры – в каждой аптеке. Форма – любая: мази, инъекции, таблетки и пр. Незаявленные – настоящая беда, они нигде не фигурируют, их название неизвестно, концентрация – тоже. Часто продаются под видом препаратов «народной медицины» или БАД, особенно этим грешат китайцы, любимый компонент – флуоцинонид (Fluocinonide), концентрация отфонарная. Другой классический пример – Скин-кап, незаявленный гормон в составе – клобетазол (Clobetasol), концентрация – как получится. Опасность в том, что обе группы применяются как врачами, так и «целителями» без оглядки на наносимый вред. Иногда по неведению. Но нам от этого не легче. Рекомендация – всячески избегать, и особенно внимательно относиться к препаратам неизвестного состава, дающим быстрый эффект.

## Дегтярный крем + лавровый лист, опыт применения при псориазе



10 декабря, 2013

А что помогло участнику [форума angelapiter](#) в устранении внешних проявлений псориаза? Она искала "что-нибудь более-менее безобидное", и нашла для себя вот что:

Псориаз с 16 лет, сейчас мне 36. На этом сайте я далеко не новичок. Где-то около 8 лет продолжается моя тесная дружба с сайтом. Скажу больше - мои самые первые знания в области псориаза я почерпнула здесь! За это огромное спасибо всем - и создателям, и участникам, и СОЗДАТЕЛЮ!

Дерматолог ранее порекомендовал сделать один гормональный укол, пообещав, что очистится всё и ремиссия будет год. Укол я сделала через пару дней, название я уже, к великому сожалению, не помню, что со мной было! Я снова покрылась с ног до головы сыпью, жуткий зуд, бессонные ночи, вся в корке, а за окном лето, жара. Всё лето проходила в водолазке и брюках. В то лето я потеряла 40% волос и с тех пор (а это уже 18 лет) мое тело покрыто псориазом на 40%. С тех пор - гормоны под запретом, лечусь чем-нибудь более-менее безобидным. А точнее - провожу над собой эксперименты...

Вот я и подошла к главному. Сейчас конец октября, и в это время года, на протяжении всего псориазного стажа, я была усыпана вся... но не в этом году!! **Что помогает мне?** Делаю всё то, что никогда ранее не делала, так сложились обстоятельства, переехала жить на год в Муром (Владимирская обл.) из родного Петербурга.

**Пью лавровый лист** уже второй курс - 2 недели через одну (28 лавр. листов на ночь завариваю в 0,5 л кипятка и укутываю полотенцем, пью 3 раза в день, разделив настой поровну, за 30 минут до еды). До отъезда мазала бляхи "Дегтярным бальзамом" с касторовым маслом и рыбьим жиром фирмы "Спасательный круг", но здесь в Муроме его нет в продаже, посоветовали другое, в 3 раза дешевле, стоит это средство 47 р. Смешно. А помогает так же, как прежний дегтярный бальзам за 150 р. Это - **Крем Дегтярный для тела** с маслом календулы и тысячелистника. "Обладает противомикробным, антисептическим и противовоспалительным свойством, ускоряет процессы регенерации тканей, хорошо смягчает, увлажняет кожу, снимает шелушение и зуд. Состав: вода питьевая, глицерин, дёготь берёзовый, воск эмульсионный, моностеарат глицерина, экстракт пажитника сенного (шамбала),

экстракт берёзовых почек, масло тысячелистника, масло календулы и др. Не является лекарством.  
Производство "МедикоМед". 75 мл":



Сам крем бархатистый на ощупь, бежевого цвета, совсем не жирный, легко наносится. Мажусь уже 2 недели, перед юзанием можно душ с дегтярным мылом принять. Эффект такой - самые маленькие бляшки (точки) - бледные, нет шелушения совсем; маленькие бляшки (размер рубля) - в центре нормальная кожа, по краю бледные, очень незначительное шелушение. Вот большие бляхи поддаются сложнее, но мажусь-то 2 недели всего! так вот - большие бляхи побледнели, в первые дни юзания интенсивно сходила шелуха, сейчас они бледные, глянцевые, под тоненькой шкуркой. Очень комфортно - не стянуты, нет зуда, вообще забываю про псориаз. Постель на утро не трясу от шелухи! Очень удивлена результатом, учитывая, что сейчас время обострения.

Стараюсь есть в основном овощи, но и не отказываю себе в мясных супах, если очень хочу, и курочку могу пожарить, и водочки выпить с селёдочкой. А то жить тошно, когда совсем ничего и никогда - не люблю эти слова! В общем, таким образом планирую лечиться долго - **лавр пить надо полгода** таким образом, мазаться буду этим кремом, появится дегтярный бальзам в продаже - им продолжу. Надеюсь, что этот Новый Год буду

праздновать без перчаток (обнесены были все кисти рук). Надеюсь, кому-нибудь помогу своими экспериментами. Всем удачи и нормальной жизни!

Добавление, через 1 мес. (28.11.13).

Продолжу описывать собственную клиническую картину. Результаты есть, и неплохие. Были под грудью сплошняком большие бляхи и на самой груди много точечных, а также под грудью несколько, с пять рубликов, блях - все сошли, чистенько, остались на животе белые пигменты, на самой груди от мелких даже следа нет!! Сошли бляхи на талии, с обеих сторон - нет пигмента даже. Самое важное, руки и ноги - всё сложнее, особенно ноги, но и там прогресс обалденный - всё очень бледненько и слабошелушащееся, бледнеет с центра, и нормальная кожа рядом, что очень воодушевляет. И исчезли небольшие, примыкающие к большим бляхам, несколько штук - я их все помню, были и нет теперь! Руки - очень большие бляшки (с мою ладонь) - бледные, слабошелушащиеся, по виду исчезающие - скоро их не станет, очень много здоровой нормальной кожи! Кисти рук абсолютно чистые (на каждой было по несколько небольших бляшек).

Пью лавр по 2 недели через 1 неделю, с утра натошак 1 ст.л. льняного масла, почти не ем жареной еды, всё варёное и пареное, сыр, сливочное масло, паштет - ем, колбасу, сосиски и т.д. - не ем, с утра чашку некрепкого кофе с молоком, чай с молоком, не пью лимонады и иже с ними, мажусь кремом дегтярным 2 раза в день. Ещё худею - кручу хула-хуп и выполняю ряд несложных упражнений, всё вместе занимает 40 минут моего времени в день. ВСЁ!

(О лавровом листе. Я пила лавр, который приобретала на рынке, он продавался веником - теперь веником не купить, и я покупаю обычный в пачках - так вот, в пачках он какой-то концентрированный, 10 грамм завариваю 1 литром кипятка, настаиваю и пью 2 дня (половину в 1 день и 2-ю половину во второй день), в вениках лавр послабее будет. Может, он сильнее, когда сухой? - не знаю..28 листочков я заваривала от веника, а из пачек не считаю листки - всю пачку заливаю 1 литром кипятка, и он по "аромату" и по цвету соответствует заваренному из веника.)

"Больной псориазом" - он больной или не больной?



11 декабря, 2013

В нашем [форуме](#) уже много лет идёт дискуссия о том, можно ли, если в наличии имеются проявления псориаза, назвать вас "больным"? Понятно, что если вы попадёте в стационар, там к вам иначе как "больной" обращаться не будут. А если у вас 2-3 маленькие бляшки возле локтей, то вы - тоже больной? Одни предпочитают вообще не применять словосочетание "больной псориазом", другие заменяют это нейтральным "человек с псориазом", третьи вспоминают расхожую фразу "псориаз - болезнь здоровых людей", четвёртые, как **Stator**, говорят: "Больной язвой (к примеру) знает, что он больной, поэтому сидит на диете. Почему больной псориазом не хочет осознавать себя больным? Эта загадка...". Участник форума **help**, например, по этому поводу говорит так:

Ожидаемая реакция. Честно говоря, я согласен со словами одного капитана, бывшего начмедом почти 30 лет назад (феерическое дерево, но ходячий цитатник): *"Товарищ военнослужащий! Когда вас принесут в санчасть, вы будете больной, а раз сами пришли - ещё нет"*. Болезнь - это этап, когда наступает опа, а 2-3-7 и даже 17 пятнышек - ну да, ну противно, ну да, создаёт проблемы, ну да, требует ограничений, но и только.

Я бы вытащил другую цитату, не менее древнюю: *"Есть псор, а есть ПСОР"*, так вот первое - это не болезнь, а второе - уже да. Ну вот тётенька хочет в платье влезть, которое пять лет назад покупала, и перестаёт есть сладкое, мучное, там ещё чего-то. На процедуры ходит, пилюли какие-то пьёт. Она больная? Нет, ей мешают "ручки" на талии, настолько, что *"всё пропало и жизнь насмарку, никто на меня не смотрит, никакой жизни - ни половой ни общественной, пойду кинусь в омут"*. Ну а кому-то мешает пятно на коленке и снег с головы. Да посмотрите - форумов по похуданию в восемьсот раз больше, чем о псоре, ну и кто больной?

Ещё один момент, это самозагрузка "я больной". Теоретически она должна дисциплинировать, практически она давит на психику. И не берусь утверждать за всех, но за часть (и за себя в том числе) могу сказать точно, что в какой-то момент приходит осознание того, что твоя цель не "вылечиться навсегда и забыть", а найти некий баланс, который тебя устроит. То-есть "если избавлюсь от всего, кроме вот этого, на коленке, то это супер, вполне достаточно, а на остальное мне наплевать". И никто из этой части не скажет "я больной" и не считает себя таковым. А может, мне только так показалось..

## Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 18



12 декабря, 2013

*Избранные сообщения участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и причинах обострений, как они им представляются. Сегодня - продолжение историй уходящего 2013 года.*

**Krasotk@**

Моя история такая: псориаз четвёртый год, но диагноз поставили сразу и началось... мази гормональные, витамины - ничего не помогало, клали в больницу, чистили кровь и в конце концов начали колоть дипроспан. В итоге практически всё тело после дипроспана было обсыпано, не хотелось выходить на улицу, в общем, жуть... Но дипроспан (хоть сначала и помогал на 3 недели) я решила больше не колоть. Через полгода я забеременела и псориаз стал меньше, осталось где-то процентов 20. Сразу после родов началось обострение, и я решила сделать самодельную мазь на основе жирового солидола и пропить карсил. И впервые я - вся чистая, даже пятна на ногах и спине, не проходившие от гормоналок и дипроспана, потемнели и сходят. На голове тоже улучшение (ещё капельку шелушится). Вот рецепт: солидол жировой гост 1033-79 - 3 ч.л. с верхом, детский крем столько же, димексид 1 ч.л., масло репейное с крапивой, с прополисом, с мумиё, с ромашкой (по чайной ложке), витамин А и Е по ч.л., масло косметическое чистотела 1 ч.л., и несколько капель эфирного масла мяты. Мазь получается грязно-жёлтого цвета, солидолом практически не пахнет. Мажусь на ночь. На голову тот же состав, только вместо

детского крема - любой бальзам для волос 3 ст.л. Смывается за 3 раза обычным шампунем. Желаю удачи, может быть кому-то поможет мой рецепт.

### [gadjetgirl](#)

Мне 31 год, псориаз с 8 лет. Морально ещё сильнее, конечно, болеет (имею в виду за меня) моя мама. Она штудирует сайт и форум каждый день. Решила и я зарегистрироваться. Так-то я по жизни человек весьма общительный, но последние полгода, чувствую, начинаю впадать в депрессию и закрываюсь. Совсем как в детстве. Только, будучи девочкой, не понимала, что псориаз - это не конец света. С ним можно жить, с ним тебя могут любить, с ним ты можешь быть желанной. Было тяжело. Сейчас я это понимаю, но всё равно невесело.

Сидела на Пегано, лежала в кожном два раза, лечилась ПУВА, лечилась гормонами - мёртвому припарка. Когда в 18 лет увидела в зеркале, что у меня уже усы пробиваются, сказала гормонам НЕТ. С тех пор ни-ни... Облегчение давало (и по-прежнему даёт) только море и солнце. В 25 лет познакомилась с карталином. На 5 лет получила облегчение. Дежурные бляшки были, но на ночь под плёнку с карталином - и ситуация под контролем.

За полгода до 30-летия попала на полтора года в затяжной стресс, связанный с работой. С этим в первую очередь связываю обострение. К тому же в карталин начали бодяжить прополис, и кожа стала давать аллергическую реакцию. Так что с карталином попрощались и познакомилась с кремом для коровьего вымени "Зорька". Очень помог в целом, но стресс, видимо, был сильнее.

В общем, в настоящий момент "расцвела" я аки майская роза. В начале июня неделю пожарилась на Мёртвом море. На второй день уже была практически чистенькая. Уезжала так вообще красоткой. Но увы, недолго музыка играла. В первую же неделю по возвращении всё полезло обратно. Вернулась к тому, с чем уехала. Осмелились с матушкой на криосауну. Хожу вот. Сделала уже 15 процедур. Пока ноль эффекта. Штудирую сайт на предмет солидоловых мазилок (видимо, подсознательно не могу смириться с "потерей" карталина).

### [Фото, цитаты, афоризмы](#)



13 декабря, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Psoranet в заливе Петра Великого... Фото: **Bezdna** (Владивосток)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

**#106**

**Bezdna**

Вывод такой - нефиг ходить по гостям и есть чужой винегрет.

**help**

... кровь донесла спиритус до нужных органов и один из них отключил голову, другой ноги, а третий и вовсе обратную перистальтику в желудке стартовал.

**Alex@**

Ещё месяц назад эротические фантазии дальше чем за поесть борщ не заходили...

**nat\_alka**

Я сидела туточки тихонечко и ничего не обсуждала.

**глеб**

Под банкетом понимается день, когда невозможно посчитать съеденное.

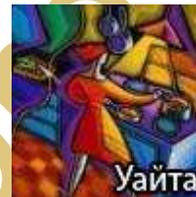
**Alu187**

Ты сначала съешь что-то одно -- потом что-то другое, потом что-то третье -- и только потом что-то четвёртое... Почему ты так поступишь? -- Потому что у тебя один рот.

**ddSat**

Ушёл в шоу-биз зарабатывать на жизнь задницей, передницей и скандалами.

## Рыба со шпинатом - рецепт Дж. Пегано



14 декабря, 2013

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

В прошлую субботу мы опубликовали рецепт Ирландского рагу. Мясо тушилось в тыкве и к концу тушения тыква превратилась просто в вкуснейший соус. Именно так очень часто у Пегано готовится рыба или мясо. Берется овощ ( в сегодняшнем случае шпинат) и в нем тушится мясо/ рыба. Получается очень вкусный соус. И приготовление пищи просто и полезно.

Еще этот рецепт позволяет варьировать составляющие соуса. Безусловно, вино, разбавленное водой, делает соус вкусным. У меня не было под рукой красного лука и всё равно замечательно получилось. Конечно, лучше бы использовать красный, сладость красного лука была бы кстати.



Ингредиенты на 4 порции:

500 г рыбы

2 пакета замороженного шпината

3/4 чашки воды

1/4 чашки сухого белого вина

1/4 ч.л. тимьяна

1/2 ч.л. нарезанной петрушки

2 ст.л. нарезанного красного лука

Приготовьте шпинат как указано на упаковке. /Заметка - я не стала покупать замороженный шпинат, просто потушила свежий в небольшом количестве воды без соли/.

Смешать ингредиенты для соуса и довести до кипения на сковороде.



Положить рыбу и снова довести до кипения. Уменьшить огонь, перевернуть рыбу и потушить еще около 6 минут.

Подавать: положить шпинат, сверху рыбу и полить оставшимся соусом.



Города, где мы живем. Владивосток

15 декабря, 2013

Морской город, вокзалы, причалы, мосты...

Участница [форума Bezdna](#) с маленькой виртуальной экскурсией по городу.

Мост через бухту Золотой Рог. Центр-Чуркин.

Время девятый час..рассвет...





www.ps

Морской вокзал, за ним обычно пришвартовываются Принцессы. Слева и справа ЖД пути.



Одна из Принцесс.



Принцессы: Сапфировые, Бриллиантовые, Алмазные, Золотые, их куча. Круизные лайнеры, производятся в Японии вроде. Выкупаются и используются. Лайнер как маленький город на воде. Когда они к нам причаливают, туристы: пенсионеры из Америки. Им пенсия позволяет делать такие подарки себе. Лично за эту принцессу, ее вместимость около 3000 тыс человек, с экипажем. На счет плавают. Вроде у нас конечная станция, обратно к себе.

WWW.PS

Железнодорожный вокзал.



WWW.R

Главная улица, Алеутская.



WWW.R

Памятник на улице Океанский проспект, Прохожему. Это одна из самых первых улиц. Ранее в начале своего становления в 1868 году.



WWW.

## Маленький сломанный музей



WWW.R

Набережная. Литл памятник кошкам.



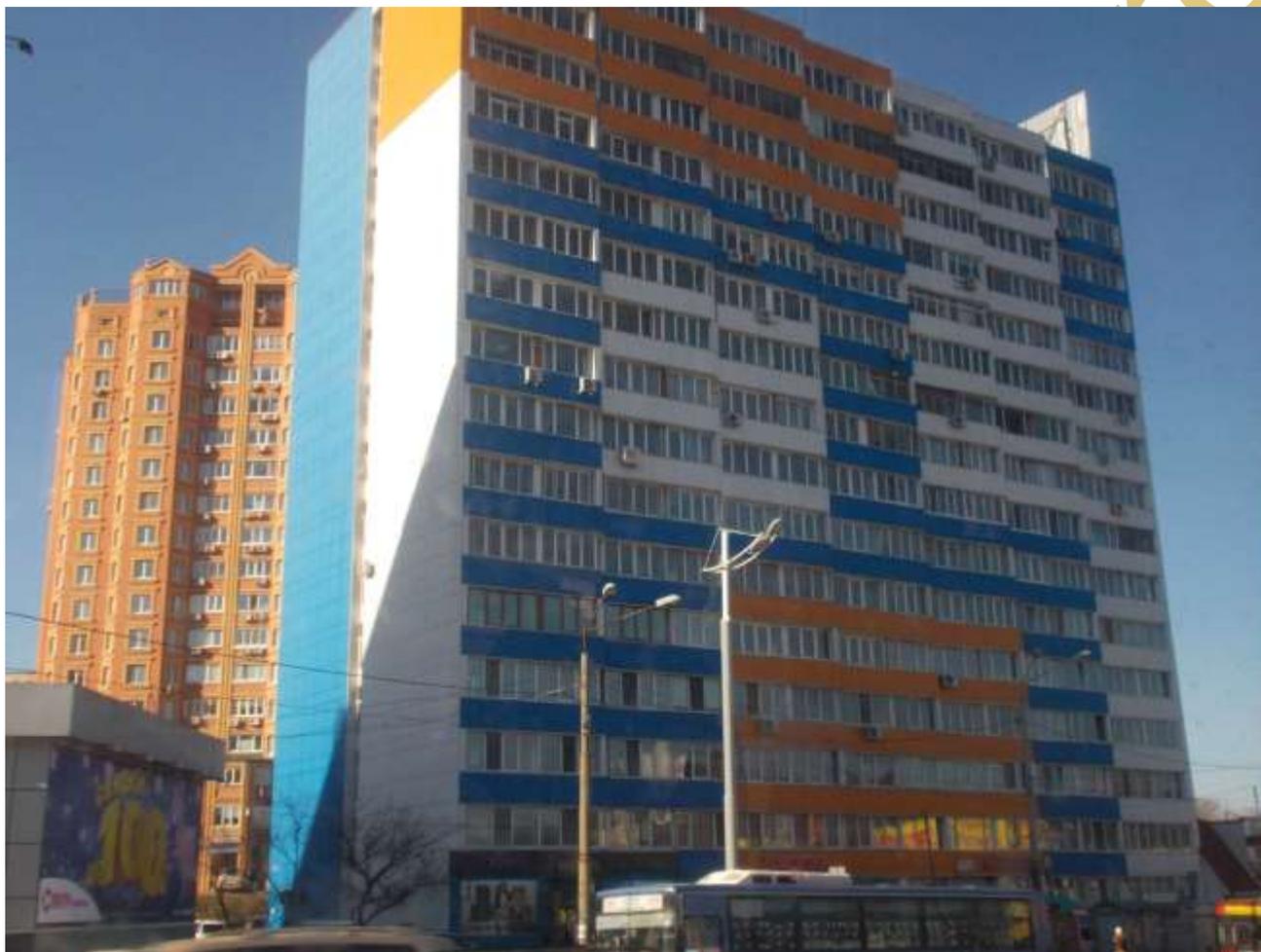
WWW.P

Океанский проспект...обычное здание...обычный моряк играет песенку барышне...



WWW

Вот Остановка Некрасовская, улица то же Некрасовская. Дом был изначально просто бетонно- серым. Сейчас же вот...



Поселок называется Тавричанка, 70 км от города Владивосток. Такие "маленькие" ракушки.



О гормональных средствах при псориатическом артрите



17 декабря, 2013

В нашем форуме существует раздел "[Псориатический артрит](#)", где обсуждается всё, что связано с псориатическим артритом (ПА) - симптомы, диагностика, лечение, препараты, физическая активность, профилактика, прогнозы и многое другое. Участник форума - врач **Kotyuk** - высказывает своё мнение о гормональных средствах общего действия при ПА.

Вопрос участника форума:

Дипроспан мне кололи 2 раза через месяц в мышцу надколенника. Первый раз его хватило на месяц, а потом на 3 дня. Возможно, это привыкание. Скажите, а что, Дипроспан — это панацея? Кроме него, больше

боль ничего не снимает? Просто я сама убедилась, что как уколешь гормон, а их делала раз 5 (всего), то он начинает действовать всё меньше и меньше. Поэтому мне бы хотелось от инъекций вообще отойти.

**Ответ (Kotyuk):**

Да, действительно, к гормонам привыкают. Но относительно внутрисуставных инъекций — они разрушат хрящ и связки раньше, чем вы к нему привыкнете (утрирую, конечно). Да, гормон в сустав или в связку — это плохо. Однако такая тактика врача допустима, если симптомы резко выражены, а больше ничего не помогает. Как правило, мы надеемся на то, что за время действия гормона успеет начать действовать другая терапия либо (и так бывает) обострение пройдёт само, или же колем его, когда знаем, что пациент уже всё равно идёт на операцию эндопротезирования и ему нужно какое-то непродолжительное время до неё продержаться — собрать деньги, уладить дела на работе, поступить ребёнка в институт и т.п. Но всё же больше уколы Дипроспана и др. гормонов в сустав или около сустава не делайте хотя бы полгода, а лучше год.

Если у вас болит преимущественно один сустав, часто эффективна операция синовэктомия (удаление синовиальной оболочки сустава), если никакое лечение (в т.ч. цитостатики и др. сильнодействующие и вредные лекарства) длительно не помогает, а последней точкой становится эндопротезирование (искусственный сустав). Но его хватает в среднем лет на 15-20. Потом нужна повторная, уже более тяжёлая операция. Так, что если вы молоды — это лучше оттянуть на потом. Остальное лечение в общем-то правильно и относительно безвредно, и наверное, потому и малоэффективно.

*К сожалению, как правило, чем вреднее лекарство, тем оно эффективнее. Мой знакомый онколог вообще не приемлет лекарств без побочных эффектов — считает их неэффективными. Это он шутит, конечно. Тем не менее есть тенденция — чем лучше и дороже препарат (из аналогов), тем больше побочных эффектов описано. Это скорее говорит о добросовестности фирмы-производителя и о количестве проведенных клинических испытаний. Поскольку, если препарат не испытывали или испытывали мало, то и побочных действий видели немного.*

Так что если ничего не помогает, а боль или тугоподвижность крайне значительны — начинайте (в смысле ваш врач) подбирать более сильные лекарства. Естественно, Дипроспан — не панацея.

Чокобой: Опыт применения метотрексата (псориаз+ПА)



19 декабря, 2013

В нашем форуме есть специальная [тема о применении метотрексата](#) в случае псориаза и псор. артрита (ПА), существующая с 2004 года. Приведена масса историй, наблюдений, особенностей, опасностей и т.п., связанных с этим вопросом. Сегодня участник форума **Чокобой** расскажет о своём опыте применения метотрексата при псориазе и ПА.

Псориаз был давно, причём до эритродермии доходило дело, зимы были адовыми (последние две точно). В прошлом году, осенью, начал бегать, начал худеть, псориаз чуть поутих и тут слегка (именно что слегка)

повредил колено. Бегал осторожно, просто неудачно спрыгнул со станка в спортзале. Да ещё сдурупил аминокислоты для мышечной массы, и грешу на это. Стало плохо колену. Это был звиздец. Два раза пункцию делали, сидел на обезбаливающих. И как пошло-поехало... Пальцы на ногах распухли, ходил трудно. Зимой 2 раза лежал в КВД (врач отменный, к слову), делал плазмоферез + УФБ, и к весне псориаз спал (ноги были только поражены, остальное более-менее чистое). Ходить стал нормально относительно, даже были деньки, когда мог пробежаться. В общем, почувствовал себя человеком. Недолго... Наступила осень, псориаз вернулся, начал обрастать корочкой болезненной. Ноги испортились. И ещё добавился палец на руке. Опух, болел. Пошёл я тогда в ревмоцентр, он у нас один на город, сказали, что это ПА. Назначили лечение, посоветовался с дерматологом. Он был не в восторге от метотрексата (МТХ), а также против гормональных уколов. Ревматолог сказал же просто: гормоны нужны для снижения воспаления, МТХ - для сдерживания ПА. И я сдался. Убедило меня - общее мнение дерматолога, который скрепя сердце согласился на МТХ (говоря, что это всё же крайнее средство) и на 1-2 укола гормонов, слова ревматолога и палец на руке.

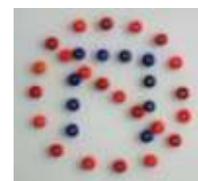
К слову. Не пью лет пять, вообще алкогольного. Не курю. Посдавал кучу анализов на гепатиты, ВИЧ, инфекции - всё по нулям, разве что СОЭ высокое и гемоглобина маловато. Ну и ЖКТ не исследовал досконально. И знаете - я здоров. И моему псориазу покласть на здоровый образ жизни, ведь я и диеты придерживался. В общем, надоело мне каждую зиму бояться повернуться, чтобы корка не потрескалась, а тут ещё и суставы. Сдался я...

Третья неделя применения МТХ пошла +1 укол гормона. Знаете, что случилось? Псориаз сошёл. Я чистый, словно младенец. Разве что ноги ещё слегка припорошены. Хожу НОРМАЛЬНО. Не мажусь на ночь и на дню по сто раз. Не страдаю от того, что на лбу и на ладонях высыпания. Сплю наконец-то НОРМАЛЬНО... Мне 34 года, и честно говоря, ещё полно времени чтобы ПА меня скрючил, и я решил не рисковать пока ещё довольно здоровыми суставами.

Что дальше? Дальше терапия МТХ по 10 мг. Анализы крови регулярные. Вот работу наконец нашёл (не мог я работать, еле ходил, температурил, да и с эритродермией было ужасно). Я вообще думаю что и дозу можно будет снизить и не делать каждую неделю - надо будет просто попробовать, как будет по моим ощущениям. Весной плазмаферез, возможно, вообще от МТХ откажусь, как врачи скажут.

Моё мнение простое: МТХ - это бомбометание. Биологическая терапия - слишком дорого, программ у Украине нет вообще никаких, денег на неё тоже. Но и смотреть, как твои суставы медленно превращаются в труху - это последнее дело. В общем, метотрексату - да, если осторожно.

Фото, цитаты, афоризмы



20 декабря, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Из цикла "Дороги Америки": Огайо, ноябрь 2013. Фото: Igor

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

**#107**

**Dunia**

... до этого лечили гормонами аллергию и неизвестно что.

**Stator**

... русские мужчины разные, кто-то быстро спивается, кто-то нет.

**Aly187**

... поры кожи как бы выворачивало немного наизнанку -- и они расширились, как глаза у какающей в углу мышки...

**help**

... кто-нибудь слышал об отравлениях соплями? А там, межпрочим, сосудов-то в носу ого-го сколько

**Ina**

Этой осенью он месяц принимал витамин С. Не знаю зачем, видно, внутренний голос подсказал, что надо...

**ddSat**

Безоперационно, силой мысли, всего за 1000 рублей наращивают сиськи.

**глеб**

Смотрю - вафли... С вишенкой... А к вишенкам я неравнодушен... Сработал инстинкт, далее подключился хватательный рефлекс...

## Рыба с чесноком



21 декабря, 2013

Сегодня предлагаю вам такой рецепт, как рыба с чесноком, он вполне в духе "кулинарии Дж. Пегано".



На любителя. Мой муж считает это лучшим рецептом для приготовления рыбы. Мне он тоже ОЧЕНЬ по душе, но на нашем форуме много было критических замечаний, что не надо портить рыбу чесноком. Не спорю, а молча ем и радуюсь, рецепт-то замечательный...



Интересно, что рецепт я получила в рыбном магазине. На мой вопрос "А как бы мне приготовить такую рыбу" получила ответ из трёх предложений:

- посолить и нашпиговать чесноком,
- завернуть в фольгу,
- тушить в духовке.

Добавлю: рыба обязательно должна быть целой и выпотрошенной, хорошо подходят такие сорта рыб, как карп, щука, дорада.



Приятного аппетита!  
Ваша Уайта

## Воспоминания о лете: Крым, Малый Маяк



22 декабря, 2013

Крым... Наверняка многие из тех, кто живет на постсоветском пространстве, слышали это название. А кто-то, может, и бывал в Крыму. Крым можно ругать за высокие цены, за плохой сервис, за грубых и невоспитанных крымчан, за толпы отдыхающих в сезон, за многое и многое другое. Но также Крым невозможно не любить за море до горизонта, за горы, покрытые бурной зеленью, за скалистые обрывы, за головокружительные серпантины дорог, за обилие самых разнообразных деревьев, кустов и трав, за вкус соли на губах, за запахи в лесу, за всё-всё-всё, стоит только захотеть и увидеть прекрасное в этом месте. Предлагаю вместе со мной окунуться в эти чудесные летние воспоминания.

Прошедшим летом я побывала в маленьком, абсолютно нераскрученном местечке, посёлке под названием Малый Маяк.



Посёлок сам по себе, зона отдыха сама по себе. Для нас, отдыхающих, - это крошечные домики, утопающие

в зелени, это практически дикий пляж, полупустой даже в самую хорошую погоду, это абсолютно прозрачное тёплое море в штиль, с крошечными рыбёшками, которые проплывают рядом с тобой, с шустрыми крошечными крабиками, бегающими между валунами, и даже с дельфинами, прыгающими из воды на горизонте.

А в первый день море встречало нас лёгким штормом. В такую погоду хорошо гулять по набережной, дышать насыщенным морским воздухом, смотреть на волны и слушать шум прибоя. Успокаивает...)))



Зато на следующее утро всё изменилось, и море встречало гостей во всей красе своей голубизны и прозрачности.



www.ps



www.ps

Когда же надоедает валяться на пляже, можно пойти на прогулку по дорожкам, вверх или вниз...



... полюбоваться бурной зеленью



WWW.I



www.ps

и прекрасными видами на море



WWW.P



www.ps

или на скалы



www.p

А если забраться ещё выше, в посёлок, то вдалеке откроются виды на горы...



www.psoranet.com



www.ps

А вечером, на закате можно снова вернуться к морю, устроиться на камнях и долго-долго слушать шёпот волн и шелест листьев...



Разве можно не любить такую красоту?... :)

О связи аутоиммунных заболеваний с кишечным иммунитетом



23 декабря, 2013

*В настоящее время большинство исследователей придерживаются той точки зрения, что псориаз имеет аутоиммунную природу. Участник [форума Mardge](#) обратила внимание на одно сообщение, относящееся к данному вопросу.*

Сегодня в [новостях](#) увидела статью про связь аутоиммунных заболеваний с кишечным иммунитетом:

----

Исследование кишечного иммунитета сотрудниками МГУ, опубликованное в Science ([ссылка](#)), показало, почему не работают некоторые лекарства.

Кишечник не только переваривает пищу, но и защищает организм с помощью антител и целой армии полезных бактерий — кишечной микрофлоры. Ученые из МГУ открыли роль небольшой молекулы в регуляции кишечного иммунитета, которая противоречит принятым на сегодняшний день схемам. Уже давно было показано, что кишечник — это не только орган пищеварения, но и часть иммунной системы, которая защищает организм от бактерий, вирусов и других напастей, например раковых опухолей. Важный элемент функционирования кишечного иммунитета описали исследователи из Московского государственного университета (НИИ физико-химической биологии им. А.Н.Белозерского и кафедра иммунологии биологического факультета МГУ) и Института молекулярной биологии РАН им. Энгельгардта РАН в сотрудничестве с коллегами из Немецкого центра изучения ревматоидного артрита и других научных центров Германии, Швейцарии, Франции и США. Результаты их работы опубликованы 6 декабря в журнале Science.

Кишечный иммунитет обеспечивает защиту организма от различных патогенов, в частности за счет того, что в кишечнике вырабатываются антитела — иммуноглобулины А. Недавно были открыты лимфоидные клетки врожденного иммунитета, которые участвуют в развитии лимфоидных органов и регуляции иммунитета, эти клетки есть и в слизистой оболочке кишечника. Эти же клетки синтезируют большое количество разнообразных белков-цитокинов. Цитокинами называют небольшие молекулы, которые передают клеточные сигналы и тем самым регулируют различные процессы. Таких веществ известно уже около ста, но для многих из них не до конца понятен молекулярный механизм работы. Биологи из МГУ и РАН открыли новую роль одного из них — лимфотоксина-альфа. «Мы нашли его новую функцию, которая по целому ряду факторов является парадоксальной, — говорит Сергей Недоспасов, заведующий кафедрой иммунологии биологического факультета МГУ, руководитель исследования. — Она связана с регуляцией иммунитета в кишечнике. Причем сделанное Андреем Кругловым открытие во многом противоречит принятой на сегодня схеме». Исследователи работали с уникальными лабораторными мышами, созданными в лаборатории профессора Недоспасова почти 10 лет назад. Это генетически модифицированные мыши, у которых только определенные виды клеток не производят лимфотоксин. Ученые создали их с использованием технологии эмбриональных стволовых клеток. «Этот подход называется «обратной генетикой» — мы тонко меняли в отдельных клетках этих мышей функцию гена лимфотоксина», — объясняет Недоспасов.

Лимфотоксин синтезируется в двух формах — свободной растворимой и связанной с мембраной лимфоидной клетки. Их роль в кишечном иммунитете различна, при этом про роль растворимого лимфотоксина до сих пор ничего не было известно. Теперь ученые установили, что растворимый лимфотоксин (альфа) контролирует продукцию IgA в слизистой оболочке путем регуляции привлечения Т-клеток в кишечник. Т-клетки — это лимфоциты, которые играют очень важную роль в приобретенном иммунном ответе, в частности распознают и уничтожают клетки, несущие чужеродные антигены. Кроме того, они помогают В-клеткам производить антитела. В то же время мембраносвязанный лимфотоксин (бета) обеспечивает независимый от Т-клеток кишечный иммунитет. Недавно было выяснено, что уровень IgA в кишечнике регулирует состав бактериальной кишечной микрофлоры. И эта функция, как показали ученые, зависит от лимфотоксина. Они секвенировали ДНК кишечной микрофлоры у мышей с отсутствующим геном лимфотоксина в лимфоидных клетках врожденного иммунитета и нашли, что она отличается по составу от микрофлоры обычных мышей.

Открытие ученых может иметь важные практические приложения для медицины. Одно из широко используемых лекарств против аутоиммунных заболеваний, в частности против ревматоидного артрита —

этанерсепт (Etanercept, он же энбрел (Enbrel)) блокирует лимфотоксин. И именно это лекарство неэффективно при лечении аутоиммунных заболеваний кишечника. «Не зная важной функции растворимого лимфотоксина в кишечнике, этому факту не давали должной оценки, — подчеркивает Недоспасов. — Хотя наши данные прямо не вскрывают причину, но тот факт, что речь идет о неизвестной ранее роли лимфотоксина именно в регуляции иммунитета кишечника, позволяет предположить, что мы на пути к разгадке. Если выяснится, что этанерсепт (энбрел) влияет на микробиоту пациентов, то это будет очень важным клиническим результатом».

## Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 19

25 декабря, 2013

*Избранные сообщения участников форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня - продолжение историй 2013 года.*

### **DevilRose (СПб)**

Здесь уже говорилось о таком простом способе лечения, как лечение водой. У меня был успешный опыт такого лечения. В течение месяца-двух каждый вечер я выпивал по два литра воды. Большинство бляшек исчезло. Кроме того, я перестал употреблять алкоголь. Потом, когда я это дело забросил, всё, естественно, вернулось обратно. Но это помогает. Этот метод ещё раз доказывает, что выводить "розы дьявола" нужно изнутри. Правда, много воды наверняка нельзя пить тем, у кого проблемы с почками, например. А вообще, ребята, нам очень не повезло, потому что псориаз поражает не только тело, но и психологию человека - в плане характера, поведения, менталитета. Что говорить, вы и сами прекрасно всё знаете. Я вижу здесь один плюс - если человек сможет взять псориаз под контроль, он и в остальных сферах жизни добьётся успеха. Да и вообще, это обречение на здоровый образ жизни и борьбу с самим собой. Вообще я где-то читал, что псориаз - болезнь идиосинкратическая, то-бишь может вести себя необычно, обостряться без причины и ослабляться без причины, трудно её просчитать, короче. У меня она с 19 лет, и ремиссии ощутимой не было ни разу, но и такого, чтобы значительную площадь покрывало, тоже не было. Понятно одно, и это тоже не новость, что лечить её снаружи бесполезно. Нужно, наверное, только контролировать то, что происходит в голове, и контролировать то, что поступает в организм извне - а это только еда и питьё. И понятно, что всё индивидуально, кому-то мои 2 литра воды пофигу. Может от локализации также зависеть. Кстати, эксперимента ради попробую месяц снова попить воды и не попить алкоголь, а потом отпишусь с фотографиями до и после...

### **prostonickname (Москва)**

То, что я расскажу, довольно необычно. Два года я жила в кошмаре, тогда и появились первые высыпания. Я боролась и делала всё. Но уходить он начал только сейчас. Я влюбилась. Месяц назад. Не делала ничего.

Но трети этой дряни у меня уже нет. Я не говорю, что секс - лекарство. Но это хорошие эмоции + само собой, гормональный выброс. И - внимание! Я похудела на 6 кг. Ем по чуть-чуть - только потому, что надо есть. Роман мой закончился по моей инициативе. Трудно общаться с человеком намного младше тебя + ему надо думать о своей жизни, я это понимаю. Теперь боюсь, что это всё вернется...

## E-GO-ZA: Печальный опыт применения скин-капа

26 декабря, 2013

*В нашем форуме ([тема](#)) и журнале мы неоднократно обсуждали вопросы, связанные с применением широко и скандально известного препарата скин-кап. Сегодня участник форума **E-GO-ZA** отвечает поклонникам данного средства.*

### **Sergey28:**

Наверное, мой отзыв будет единственным положительным, но что есть, то есть. Был у меня псориаз, наверное и есть, так как это вроде хроническое. Добрая треть тела была в "корке". Лечился по показаниям скин-капом. Псориаз быстро прошел, закончил применение и никаких синдромов отмены, никаких других проблем не обнаружил...

### **E-GO-ZA:**

Скин-кап сыну выписала врач. Было несколько небольших бляшек на голове. Я прочитала аннотацию - гормонов НЕТ! Полазила в инете, ну почему мне попались только вот такие сладенькие отзывы? - где меня носило, или мы слышим только то, что хотим услышать. Спросила в аптеке - гормонов НЕТ!! Скин-кап помог сразу, просто чудо, а не препарат. Быстро и всё чисто, правда, дорого. Но червячок сомнений всё же заёрзал. Через небольшое время опять стали проявляться бляшки. Опять скин-кап - и всё прошло, но уже медленней... Флакончика хватило на курс. Как только прекратили пользоваться, за два дня обсыпало почти всё тело! Решила покопать поглубже про скин-кап... ну и дальше, думаю, можно не продолжать. Дорогие поклонники скин-капа, очень вас прошу, пожалуйста, будьте добры - ЗАТКНИТЕСЬ.

## Фото, цитаты, афоризмы



27 декабря, 2013

Галерея "Фото участников форума"



У форумчан уже ёлки дома... Готовимся! Фото: Elle

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

**#108**

**Bezdnа**

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

**Iгор**

...пальцы уже привыкли, растопырятся или сузятся когда надо.

**Гость**

После 7 лет магнипсорывания (-рования) мы перестали друг другу доверять.

**A\_112**

... финансовую тему не люблю, деньги есть.

**help**

Странное меню какое-то, ни борща, ни макарон с гуляшом.

**Alexsovna**

Начала я тут читать Божественную комедию Данте. Труд адский...

**vadiai**

Чтобы справиться с недугом, вам придётся опускаться на межклеточный уровень.

Чашушули из баранины: рецепт автора и Пегано-диетический вариант



28 декабря, 2013

Если у вас проблема, чтобы такое-этакое изобрести из мяса к Новогоднему столу, то я искренне рекомендую это грузинское блюдо. Я его готовлю для гостей довольно часто и всегда с неизменным успехом.

Оригинальный рецепт на форуме cook-talk называется "Острое чашушули из говядины" (автор - **milena**). Я помещу рецепт автора и Пегано-диетический вариант. Исполнение и комментарии мои.  
P.S. И не зря на первом фото - зелень, зелень, зелень...



Ингредиенты:

Мясо - говяжья вырезка - 1,5 кг [прим Уайты - у меня была баранина, и это еще вкуснее!]

Лук - репчатый - 4-5 крупных головок (700-800 г)

Помидоры свежие - 3 штуки (или баночка нарезанных консервированных томатов)

Киндза свежая - 3 пучка

Петрушка - 3 пучка

Укроп - 2 пучка

Острый зелёный (или красный) перец - 1 стручок

Чеснок - 2 зубчика (или 3-4 побега молодого чеснока)

Соль

Вода - примерно стакан или полтора

Примечание Уайты: Для диетического варианта надо убрать помидоры (мясо от этого не пострадает) и зелёный перец. Второе, конечно, хуже, без перца оно теряет много по вкусу, можно поперчить чёрным перцем. Но главное, конечно - это зелень. Много зелени!

Оригинальное описание:

*Это одно из любимых блюд грузинских мужчин. В нём много мяса, много зелени и много перца; всё это делает его незаменимым спутником теплых мужских компаний. Если ваш мужчина - любитель мяса, то приготовьте ему чашушули, этим вы проложите еще одну тропинку к его сердцу*

Процесс приготовления чашушули предельно прост. Надо протушить мясо с луком, и добавить в него томаты, зелень, чеснок, перец и соль.

Но я позволю себе чуть подробнее остановиться на нескольких, важных с моей точки зрения, ингредиентах и деталях приготовления. Надеюсь, что мои комментарии помогут вам приготовить такое блюдо, которое понравится и вам, и вашей семье.

**МЯСО:**

Обязательно купите для этого блюда говяжью вырезку, на которой будет небольшое количество жира. Это самый подходящий кусок, так как он быстро готовится, обладает особым вкусом и ароматом, никогда не останется жестким и вообще, обеспечит вам наилучший результат.

Мясо очистите от сухожилий, затем промойте и порежьте на небольшие кубики (3х3 см).

**ЗЕЛЕНЬ:**

Чем больше в этом блюде зелени, тем оно вкуснее. Петрушку и киндзу берите в равных количествах. У меня было по три нормальных пучка. Укроп можно взять поменьше (я брала 2 пучка). Можете добавить и другую зелень по сезону, например, небольшой пучок свежей регани (базилика), или небольшой пучок эстрагона.

**ЛУК:** в Грузии красный лук очень горький, поэтому я предпочитаю покупать розоватый, у которого вкус помягче. Лука надо побольше, не менее чем половины веса мяса. То есть на полтора кг мяса берите 700-800 грамм лука. Лук режется на мелкие кубики.

**ПОМИДОРЫ:** Если у вас свежие помидоры, то ошпарьте их, снимите с них шкурку и порежьте на небольшие кусочки. На этот раз я использовала баночку консервированных помидор.

**ПЕРЕЦ:** можно взять зеленый или красный стручковый перец. Если у вас нет свежего острого перца, но есть аджика - то смело используйте ее для чашушули. Вообще, остроту этого блюда можно регулировать на свой вкус, хотя чем острее - тем ароматнее оно будет (перец вообще придает особый запах готовящейся пище!).

**ЧЕСНОК:** Сейчас в Грузии сезон молодого чеснока, поэтому я использовала именно такой чеснок. Он не столь острый, зато очень и очень ароматный. Зеленый чеснок выглядит как зеленый лук, только листья у него светло зеленые и не свернуты в трубочку, как у лука, а плоские и жестковатые. Чеснок надо нарезать, причем желательна только нижнюю, плотную, беловато - зеленоватую часть; листья чеснока можно выбросить.

Если у вас нет молодого чеснока, то пары крупных зубчиков обыкновенного будет достаточно.

**ПРОЦЕСС:**

Итак, положите мясо в толстостенную кастрюлю и поставьте на средний огонь тушиться - без крышки. "Тушение" по грузински звучит как "чашушва"; отсюда и название блюда. В процессе тушения постоянно мешайте мясо, чтоб все кусочки равномерно протушились. Не добавляйте воду, так как после мытья на мясе достаточно воды, кроме того, оно еще выделит свою жидкость.

За время тушения готовим остальные продукты - режем лук, зелень, перец и т.д.

Когда жидкость почти совсем выпарится и мясо приобретет приятный запах "тушености" (на это уйдет примерно минут 40), забрасываем в него лук. Продолжаем тушить вместе с луком, опять-таки постоянно мешая, чтоб мясо не пригорело. Если мясо нежирное, то советую на этом этапе добавить либо сливочное, либо растительное масло.

Мясо и лук следует тушить до полной готовности мяса, после чего надо залить туда помидоры. Дайте еще протушиться - прокипеть минут 10, и засыпайте зелень с перцем. Посмотрите на уровень жидкости в кастрюле. У чашушули должен быть густой соус, то есть жидкость не должна покрывать мясо, а быть примерно на 1 см ниже его уровня. Но если жидкости совсем мало, то долейте воды - стакан, или чуть больше. Главное - не разжижить чашушули.

*Под конец - засыпьте чеснок, дайте ему прокипеть буквально минуту и выключайте огонь. Накройте кастрюлю крышкой, и дайте чашушули настояться минут 10, после чего можете подавать его со свежим грузинским лавашом и стаканом "Саперави".*

Ну, и моё исполнение:

Мясо баранина 2 кг, две огромные сковороды



Лук



Зелень уже нарезанная - ручка стоит чтобы показать какая огромная миска с зеленью



Чеснок



После обжаривания мяса смешиваю лук и мясо и начинаю тушить примерно 1,5 часа.



Мясо протушилось



Понимаю, что места для зелени не хватает, беру 5-литровую кастрюлю, перекладываю мясо туда и начинаю "упихивать" зелень



Добавляю недietetический острый перец. По Пегано его не стоит добавлять, можно остроту добавить чёрным перцем (разрешено Пегано)



Засыпаю мелко нарезанный чеснок, даю чуть прокипеть (буквально минуту) и выключаю огонь. Вот такое количество зелени на это мясо

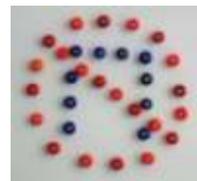


Не жалейте зелени (так сказать, "заварки"), и будет вам праздник! Интересно, что мясо стоило около \$30, а зелень (5 пучков по \$2) по стоимости одна треть мяса. Но ещё раз хочу подчеркнуть - зелень должно быть **ОЧЕНЬ** много. У меня было 2 пучка (больших) кинзы, 2 петрушки и 1 укроп. Можно добавить базилик.

С Наступающим!

**Уайта**

Воскресный оффтоп. О виртуальных друзьях



29 декабря, 2013

Участник [форума Alex1965](#) приводит соображения в пользу того, что *"виртуальные друзья - это всего лишь фантазии и желания, настоящий друг/подруга могут быть только в реальной жизни."*

**Ingeborga**

Зато могут быть виртуальные друзья...

**Alex1965**

Виртуальный друг – это новомодное явление, которое распространяется со скоростью страшной эпидемии. Многие люди полностью переселились из мира реального в виртуальное пространство, где они отдыхают, знакомятся – и проводят всё свое время. В результате обычные свидания и встречи в кафе отошли на второй план, поэтому становится страшно за современное поколение.

Разумеется, полностью отказываться от общения с помощью глобальной сети нельзя, но вот переселяться в мир виртуальной реальности тоже не следует. Страны, развитые в техническом плане, уже бьют тревогу. Дети и подростки не понимают, что значит друг, так как они привыкли общаться со своими сверстниками через глобальную паутину. Только при этом человек не понимает, что он общается с выдуманным персонажем.

Дело в том, что в сети люди прячутся за монитором своего компьютера. Они уверены, что их виртуальный друг никогда не встретится им в реальной жизни. В результате часто размещаются не свои фотографии, придумывается интересная история жизни – и вот новый персонаж уже готов к общению. При этом люди поступают так на подсознательном уровне, так как в выдуманном мире они могут стать тем, кем мечтали быть в реальности. К тому же виртуальный друг не придёт вам на помощь в случае возникновения серьёзных проблем. Он просто исчезнет из вашей жизни так же легко, как в ней появился.

Некоторые товарищи уверяют окружающих, что их виртуальный друг – это особенный человек, который отличается от серой массы. Они начнут рассказывать о том, что у них похожие интересы, похожее восприятие жизни. Только вот проверить правдивость этого нельзя, так как друг находится за сотни километров. Разумеется, ему можно рассказать о любой проблеме, получить объективный совет. При этом часто люди отмечают весьма странную тенденцию, которая почти всегда проявляется при виртуальном общении. Виртуальные друзья провоцируют на большую открытость, чем самые близкие родственники. Психологи объясняют такое поведение "эффектом попутчика". Человеку проще доверить свою самую сокровенную тайну другу, которого он никогда не увидит, чем делить её с самыми близкими людьми. На самом же деле большая часть людей просто слишком эгоистична. Они понимают, что реальный друг может попасть в трудную ситуацию в любой момент. В этом случае придется помогать не только словом, но и делом - но если ты откажешь в помощи, то начнутся упреки и проблемы, поэтому проще общаться с виртуальным собеседником.-

Правда, не всегда виртуальное общение – это признак чёрствости и лени. Существует особая категория людей, которые в силу своих физиологических особенностей не могут завести себе реальных друзей. Для них виртуальные друзья – это единственная отдушина, но таких людей немного. Даже люди с ограниченными возможностями стараются прожить в жизни, достичь какой-то цели, хотя им на это приходится тратить намного больше сил, чем обычному человеку. Только они стараются завести реальных друзей, увидеться на природе или на соревнованиях, что может стать настоящим примером для остальных. Люди, которые столкнулись с какими-либо ограничениями в передвижении, начинают больше ценить реальное, живое общение, а вполне здоровые люди отгораживаются от социума. И при сравнении становится ясно, что виртуальный мир никогда не сможет вытеснить до конца реального, живого человека, который способен поддержать и понять.

Так что, Ингеборга, виртуальные друзья - это всего лишь фантазии и желания, настоящий друг/подруга могут быть только в реальной жизни.

## Ганс: Как псориаз при помощи гормонов превращается в неконтролируемую отраву для жизни



30 декабря, 2013

В нашем форуме есть [тема о применении наружных гормональных средств](#) при псориазе, где приведено много соответствующих историй и наблюдений. Сегодня участник форума Ганс поделится своим опытом применения подобных средств и выводом, к чему это в итоге может привести.

Началось всё осенью 2006, мне тогда было 18 лет. Учился днём в институте, ночью работал, любил хорошо и крепко погулять, быстро поесть и сильно понервничать. Где-то за полгода до этого переболел ангиной, остаточные эффекты которой меня достаточно долго не отпускали. Так вот, где-то в середине ноября появились высыпания на голове, которые по совету фармацевта из аптеки в первый (и в последний) раз очень успешно залечились дёгтем... Через полгода появились высыпания в самых нежных местах, а также там, где у наших очень далёких предков был хвост. Открыл для себя карталин, который и стал моим главным другом на несколько лет вперед. Длительных ремиссий от него не получалось, но меня это не сильно беспокоило. Где-то в это время я и нашёл форум, который, однако же, читал нерегулярно. Году на втором или третьем добавились ногти и аллергия на карталин в виде жёсткого фурункулёза.

Постепенно подходило время окончания института, нас отправили на военные сборы и там - о чудо! - со мной случилась внезапная и единственная спонтанная ремиссия, длившаяся ровно столько, сколько я там находился, т.е. около месяца. Время было ужасное: жара и разгар лесных пожаров, но разваренная до предела перловка на первое-второе...-десятое, отсутствие мирских забот, физические нагрузки, распорядок дня и мышления, похоже, неплохо на меня влияли. И вот институт был закончен, работа была найдена, а псориаз спокойно спал примерно там же, где и был в самом начале.

Корпоративная страховка и возросшее благосостояние тем не менее привели меня к идее попробовать полечиться официальной медициной. Пришёл я к дерматологу и тут мне объявили, что псориаза у меня нет, а есть экзема и грибок, которые лечатся. Выписали мне тридерм и скин-кап (я, кстати, пытался найти его в Испании, но там никто о жуликах из "Хеминовы" не слышал), пить кальций тоннами, что-то там поколоть для иммунитета, чтобы фурункулёз меня наконец оставил. И он оставил, а вот экзема уходить не хотела. Гормоны, визиты к врачу, опять гормоны... ну вы представляете, как это бывает. Сроки ремиссии сокращались, затраты возрастали, ногтям стало хуже, добавились локти.

Весной этого года решил я сходить в ЦНИКВИ, где меня обрадовали, что никакая это не экзема, а самый обычный псориаз, что на долгие ремиссии мне рассчитывать не стоит, раз их не было, и что неплохо бы к гормонам добавить что-то безопасное, например сульсену, акридерм заменить на афлодерм [ДВ *аклометазон*], на голову белосалик. Про диету врач сказал, что есть нельзя лишь жирного, а всё остальное вымысел. Предлагали стационар, но я отказался, ибо величина моей проблемы была не так уж и велика. Однако лечение мне не помогло: гормоны перестали работать. На майские праздники поехал на дачу, там я пил водку, а мою кровь с водкой пили комары. После праздников ровно по этим укусам меня и обсыпало. Все новые высыпания вообще никак не реагировали ни на что, даже на бетаметазон. Гормоны я выкинул, почитал Пегано и Корсуна. С тех пор ем этого самого Пегано, пью травы. Пробовал многое с момента обострения: сорбенты, тиосульфат, всякие кремы и масла, но всё как мёртвому припарки. Новые

высыпания как появлялись, так и появляются - по одному-два в две-три недели. Недавно прикупил у небезысветного вам "карпа" лампочку. Вот это дело, это помогает, но хотелось бы всё-таки притормозить нескончаемое обострение.

**На этом заканчивается моя краткая история о том, как один из самых безобидных псориазов при помощи гормонов превращается в неконтролируемую отраву для жизни.** Планирую принять живое участие в дискуссиях, найти свою волшебную палочку, а также разобраться ради научного интереса (по образованию я математик) во всех этих цитокинах и Т-хелперах.

## Новогоднее от участников форума

31 декабря, 2013

Стремительно приближается Новый 2014 год. Форумчане готовятся, поздравляют друг друга и всех...

### **Миля**

С Новым годом!

Пусть дом ваш будет тёплым, глаза добрыми, улыбка заразительной! Желаю вам быть неизлечимо здоровыми, бесконечно любимыми и сказочно счастливыми!

### **al-tmb2**

В Новом году желаю: 12 месяцев без болезней, 53 недели всего хорошего, 365 дней счастья, 8760 часов успеха, 525600 минут любви и 31536000 секунд приятных моментов!



### Надежда39

Вместе с любовью пусть родятся дети, внуки, правнуки.  
Всем здоровья, счастья, благополучия, удачи!

### Genka

Новый год - особенный праздник. Это праздник надежды и ожидания лучшего. Все остальные о прошлом: исполнилось столько-то лет, прошло столько-то зим, когда-то случилось что-то. Или кто-то кого-то где-то как-то... Я уже не говорю про такие совершенно бестолковые праздники ни о чём, как день того - день сего. А в Новый Год мы все ждем и надеемся: вот оно случится в будущем году, вот оно сбудется, вот оно! И даже те, кто не верит в Деда Мороза, тоже ждут.

Поэтому поздравляю всех с этим замечательным праздником!

Пусть сбудутся все ваши мечты и желания!

Будьте здоровы!

### ddSat

Этот сувенир, символ наступающего года, я приобрёл в 2002 году в Китае, в том году был китайский символический год лошади и китаец, продававший сувенир, привёл железный аргумент: "Видишь, у лошади жопа нет, если купишь, то и у тебя в этом году всё будет без жопа!"



Хочу всем форумчанам, в наступающем году синего деревянного коня пожелать:

- Весь год без жопы!
- Только позитив!

### **Aleksovna**

Поздравляю, от души и сердца, форум наш, который реальная отдушина для меня лично и, надеюсь, для многих и многих тысяч людей!

Поздравляю всех форумчан! Ибо все вы стойкие ребята, достойные уважения и почитания по любому! Желаю всем только позитива, верных друзей, всяческих удач, любви, достатка и счастья!

Все мы тут по одной причине. И эта причина, нас объединяющая, не должна превалировать в нашей жизни! В жизни есть много разного, что может радовать, увлекать, делать счастливыми, пусть не на долго, но делать!

Давайте в Новом Году этой странной Сине-Зеленой Лошади тоже станем, всем на удивление, очень счастливыми и добрыми, просто хотя бы постараемся это сделать! Ведь путь к победе ведет всегда через тернии, а у нас их и так, черт их беррии, до фига! Так пойдём по ним, яки йоги, не морщась, с улыбкой и позитивом!

Ну, и как говорится: С НОВЫМ, НАСТУПАЮЩИМ НА ВАС, ГОДОМ, ТОВАРИЩИ! (троекратное ура!!!)

.

### **Bezdna**

А я вообще хочу пожелать всем и каждому той долгожданной Ремиссии, которая так долго порой идёт. И ещё - много любви.

А это утренник в нашем детсадике:



### **Глеб**

С наступающим Новым Годом!

Пусть петарды летят вверх, машина не ломается, крыша не течёт, мороженное не тает, и всяческих прочих чудес и удач!

### **Ingeborga**

Поздравляю всех с Наступающим!

У кого уже Новый год наступил - поздравляю!

И чокаюсь со всеми!

Что пожелать.. ЗДОРОВЬЯ!

И ЛЮБВИ!

Всё вертится ради любви.

Радости, добра, хороших людей рядом и вокруг, удачи.

Не умею говорить красиво, но желаю от всего сердца.

### **Alex1965**

С Новым годом!

Желаю всем здоровья, счастья и много много радости!



**Ina**

С Новым годом тех, у кого он уже наступил  
Здоровья, любви и удачи

**Йолки участников:**

**голь**

Всех с наступающим НОВЫМ ГОДОМ!!



Elle



ret.org

www

al-tmb-2



ret.org

www

[help](#) (йолка в пустыне)



[www.psoranet.org](http://www.psoranet.org)

## Vinogradinka

Всех с наступающим Новым годом!  
И пусть он будет лучше предыдущего!  
Моя йолко-сосна на память.



et.org