

Настя: Мой опыт при псориазе до родов и после



1 декабря, 2014

*Поведение псориаза во время беременности, а также в период грудного вскармливания отражено в сообщениях участников - раздел [Беременность и псориаз](#). Сегодня **Настя** делится своими наблюдениями и советами, относящимися к этим периодам жизни. См. также раздел каталога [Мамы и дети](#).*

Псориаз у меня был на теле, в основном на ногах и на ВЧГ. Я беременная была, и пока детёныша вынашивала, псориаз прошёл практически везде! Для головы пользовалась свои маски (мёд, яйца, масла), тело мазала детскими кремами - ну так поддерживала в общем, и почти всю беременность проходила красоткой.

Родила и понеслось... просто мать-пантера - вся в пятнышко, голова зудела дико, сыпалась, даже до корок дошло... кормила и кормлю грудью, лечить ничем нельзя, тоннами на себя вымазывала детский крем, урывками маски делала - хоть бы хрен ему, заразе, псориаз каждый день всё сыпал и сыпал... Родила 9 мая, а в августе на меня голую жутко было глядеть, вся в псориазе, и даже бедная моя грудь-кормилица вся была усыпана, прямо плакала... хорошо, что все поддерживали, и счастье, что есть дитя и что всё - ради него.

Сходила я к платному дерматологу - так, для разнообразия. Он посоветовал мне перестать мазаться детскими кремами и рекомендовал купить приличные кремы для проблемной кожи, например, крем Атодерм фирмы Bioderma для дико сухой кожи, которым можно даже младенцев мазать. В общем, я пропустила все его рекомендации мимо ушей, думая: "я и без тебя немало знаю о псориазе", и продолжила жить как и жила...

И - о чудо! на 5-й месяц после родов всё стало вроде как притухать и улучшаться само по себе, я ничего не делала, жила в своих заботах и радостях. Голова, кстати, прошла первая, сейчас только бугорки, типа минибляшечки кое-где под волосами можно прощупать.

Сейчас уже 7-й месяц, и - на теле немного дежурных бляшек, я всё-таки купила этот крем Атодерм и ни разу не пожалела - просто класс! Никакого запаха, в момент впитывается, но сухости не остаётся, и создаётся такая как бы плёнка от него неощутимая, но кожа увлажнена надолго. Сначала мазала и утром, и вечером, теперь только вечером. Детские кремы, конечно, рядом с ним не стояли, я и голову, и за ушами, если сухость, им подмазываю. Короче, Атодерм - это вещь, надо было раньше им пользоваться начать, в общем, советую, только один минус - это цена. Хотя, конечно, понятно что кремом ты никогда ничего не вылечишь, но облегчение - весомое...

О масках. Маски нужно делать обязательно всем у кого псориаз на ВЧГ, какие - дело каждого. От масок псориаз не расползается сильно (я не беру во внимание моменты, когда сильное обострение), более или менее сдерживается, а нередко и улучшается/уменьшается. Иногда от масок даже проходит, но, к сожалению, возвращается и не излечивается уж точно. Маски из разных ингредиентов влияют по-разному: в основном размягчают корку, наросты чашуек, снимают зуд, улучшают кожу, травмированную от постоянных расчёсов и ковыряний и т.п. А если просто почти каждый день мыть голову специальными всякими шампунями типа "против псориаза", то болящей ВЧГ совсем худо приходится, и просто шампунями не улучшишь состояние на голове. Это сугубо моё мнение. Всем спасибо, всем здоровья!

Бальзам "Чистая кожа" при псориазе, отзыв Godfrik



3 декабря, 2014

Насколько различные средства, методики лечения и их комбинации помогают участникам [форума](#) в устранении внешних проявлений псориаза? Это, в частности, демонстрирует опыт применения косметических средств в сочетании с фототерапией, один из примеров приведен далее.

Godfrik

Псориаз у меня относительно недавно, около 4-х лет. За это время только один раз сошёл полностью, в первый год. Я пробовал и гормональные мази, и негормональные. Пришёл к выводу, что мазь помогает только в комплексе, сама же по себе действует слабо. Гормональные мази действуют сильнее, но побочный эффект перечёркивает все плюсы.

Для себя нашел негормональную мазь случайно. Наткнулся на эту мазь случайно, когда ездил лечиться в Саки. Попробовал - помогло. Использую её в комплексе с УФО (у меня дома кварцевая лампа) + два раза в неделю баня. Пока получается бороться. Псориаз пока ещё есть на голове, был и на ногах, но там его худо-бедно победил.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 141



5 декабря, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Из цикла о природе. Фото: **help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#141

глеб

... я вызываю интерес только тогда, когда наступаю на чью-то мозоль.

Rekorb

На свете есть всего одна женщина и один мужчина, и они бесконечно играют в разные игры...

Ingeborga

От воды не отказывайся, но и поешь иногда еды какой-нибудь.

ddSat

Напомните, пожалуйста, когда отмечают Всемирный день гемоРРРоя в анусе? Забыл, а в инете не пишут.

Львёнок

Древние культуры (иудейская, мусульманская) сохранили память о том, что очень фигово убегать от леопарда с набитым желудком. Сожрал 5775 лет назад леопард соплеменника, потому что соплеменник переел с голодухи свинины и затем не смог убежать с набитым желудком. Поэтому свинина и запрещена.

help

... ноги несут куда-то пройтись, хотя бы вдоль берега, посмотреть на пейзаж, даже если этот пейзаж и представляет собой ряды торчащие вверх задницы.

Балерина

Я извела 2 литра мёда и невероятное количество яиц на эти смягчающие маски, а могла бы есть мёд, и из яиц выросло бы не одно поколение курей.

Воскресный оффтоп. Зелёный театр



7 декабря, 2014

Когда я перед отпуском искала в сети интересное для себя в Одессе, я читала про это место. Ещё тогда подумала, что сама-то я не любитель подобных экскурсий, но у меня есть один давний знакомый, которому это место наверняка понравилось бы. И, как водится, прочитала я - да и забыла, и прошла мимо этих ворот, бросив лишь беглый взгляд.



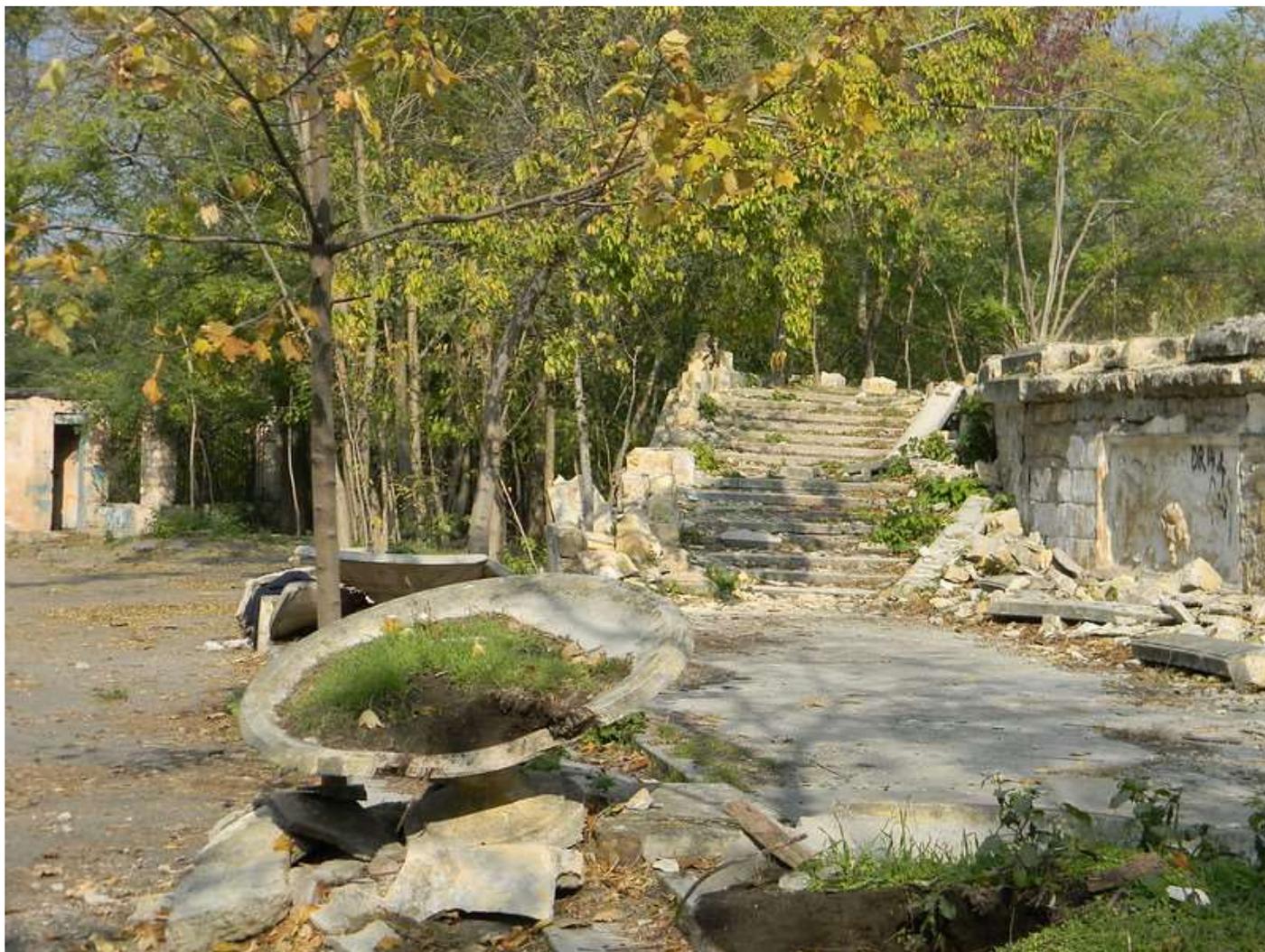
А на перекрёстке парковых аллей остановилась перед схемой парка, стала изучать и увидела название "Зелёный театр", вспомнила про прочитанную статью и решила, конечно же, посмотреть, раз я оказалась в этом месте. Зелёный театр был обычным летним театром, которые строили во множестве в советские

времена. Сейчас, пожалуй, почти все эти театры исчезли. Исчезает и одесский. Когда я зашла за ворота, у меня возникло чувство, что я прямиком из цивилизации попала в одну из серий ВВС-шного сериала "Жизнь после людей".



WWW

Природа берет своё, разрушая то, что ещё не разрушил человек.



WWW.R

Ну что, поднимемся в зал.



WWW.R

Удивительно, но место завораживает, деревья среди развалин. Не знаю кому как, а мне понравилось, необычное место.



WWW.I

Даже не верится, что этому месту меньше ста лет. Жалко, что разрушается, но как красиво. 😊



WWW.R

Один из выходов со сцены.



Вид сверху



WWW.R

Но у меня ещё много планов на день, так что бросаю прощальный взгляд, театр на фоне современной застройки, необычно и гармонично, на мой взгляд.



WWW.I

Простая каменная ограда превратилась в живописные развалины.



WWW.R



Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 26



9 декабря, 2014

Избранные сообщения участников форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня [Jumla](#) рассказывает свою историю (1995--2014), делясь некоторыми наблюдениями.

Хочу рассказать свою историю. Диагноз "псориаз" поставлен официально, когда мне было 14 лет (сейчас 33). Наблюдаю за ним и всячески борюсь с тех самых пор, все 19 лет на сегодня, скоро юбилей. У мамы тоже был псориаз, однако у моей родной сестры даже намёка нет на кожные заболевания. Кроме того, у мамы была другая форма совсем, и то в молодости, в зрелом же возрасте болезнь ушла, причём без

лечения, по непонятным причинам, оставив лишь дежурное пятно на ноге, одно-единственное. Куча хроник мне поставлена уже в 10 лет (почки, тонкий кишечник, желудок). НО! Интересно, что не видела ни разу псориаза у желудочно-кишечников, почечников и т.д., а уж сколько я перележала в стационарах с этими диагнозами!

Успеха в лечении достигала за все эти годы лишь дважды. Первый раз - так называемое "кодирование", гипноз или что там точно, не могу вспомнить, тогда мне было 19. Ремиссия была чуть больше года (около 14 мес.). Сомневаюсь, конечно, что дело именно в гипнозе, т.к. попутно мне была дана инструкция (эх, сейчас бы её прочесть, имея столько опыта в борьбе!), чего не кушать, самовнушение ежедневно и (!) 3 курса валерьянки по месяцу с недельным перерывом. Это всё, что я запомнила. ДО этого способа лечения применялась только наружка. Начинали с фторокорта (на дворе 90-е, столько лекарств не было, как сегодня), затем по мере эволюции в фармацевтике, дошли до целестодерма. В общем, так или иначе в состав всех моих наружек входили глюкокортикоиды.

Поражения всегда были не менее 30 процентов тела, включая голову, в голове — это что-то жуткое, даже волосы выпадают. Следствия - многолетняя депрессия: девочка (теперь уже женщина) не может даже причёску сделать, обнажив тем самым пробор или, упаси Бог, уши. Что уж говорить об открытых платьях, если даже "задирания" маечки нельзя было допускать, чтобы не распугивать окружающих. Прежде чем я напишу о втором случае длительной ремиссии, укажу также о ПИКЕ поражения, когда болезнь перешла в стадию эритродермии (70% тела полностью имело вид бляшки, кожа рвётся при натяжении, кровь, адская боль, невозможно даже одежду одеть какую-либо). Кошмар - не то слово! Мне было 27 -28 лет. Тогда я начиталась в интернете о мазях на основе солидола и сделала такую: солидол, яичный белок, мёд, детский крем [[мазь Голюка](#)]. Мазала недели две, удалось "разбить" это сплошное месиво на множество полых бляшек (надо сказать, они у меня почти всегда почему-то полые, словно кольца). Но на этом дело встало и пришлось госпитализироваться. Отлежала месяц в дерматологическом диспансере. Результат - доведение до уровня 30% поражения (т.е. как и всегда ранее). Лечение консервативное, как говорят: салициловая мазь (!) всего лишь - оказывается, со слов врача, в фазе обострения ни в коем случае нельзя мазать... Далее внутривенно кальция глюконат, натрия тиосульфат, фолиевая кислота, тавегил.

Питание - каши: перловка, ячневая, и всё!!! — это жуть, так целый месяц. Нарушала это семечками жареными, просила приносить знакомых. Сладкое запрещалось. В общем-то никакое лечение, заметьте. Однако это радовало меня, т.к. парня-соседа посадили на гормональные капельницы, дали тут же 2-ю группу инвалидности, но у него дошло до псориатического артрита. Хорошо, что меня миновала участь внутривенного применения гормонов...

В течение этих 19 лет помню также, что посоветовала одна врач попробовать реамберин капельницы, эффекта - ноль. Всевозможные витаминные комплексы типа группы В внутримышечно, алоэ подкожно, А и D в капсулах, печёночные таблетки очень любили назначать, особенно подороже, эссенциале форте, например. Эффекта - ноль. Помимо псориаза, мой букет заболеваний: хронические пиелонефрит и гастродуоденит, ВСД, грыжа ПОД (пищеводного отверстия диафрагмы, это свежий диагноз 2014 г.), рефлюкс-эзофагит, желчно-каменная болезнь, дискинезия желчных путей. То и дело увеличена печень.

Теперь о втором случае ремиссии. Решила заняться я спортом и похудеть (29 лет). Реплика: рост 166, вес был 63-65. Сейчас вес 49,5, но обо всём по порядку. Итак, спорт так спорт, надо всё правильно делать, решила я, в том числе и питаться. Вообще по поводу питания: приправ и пряностей, жареного, солёного, копчёного, колбас, полуфабрикатов, майонезов, хлеба, даже картошки не ем с 19 лет. Это, видимо, из вышеупомянутой "кодировочной" инструкции. Теперь же в рационе были (повторюсь, в 29 лет, 4 года назад) овсянка либо гречка раз в день, второй раз яичные белки, следующий приём куриные грудки, затем 4 раз рыба, и наконец - творог 5-6 раз в день с интервалом 2,5-3 часа. Порции - не более 200 граммов.

Иногда позволялся фундук или миндаль вместо основного приёма пищи, до 90 г миндаля и 60 г фундука. Не каждый день, т.к. дороговато. Плюс сывороточный изолят из спортпита и иногда - протеиновые батончики в углеводное окно. Ремиссия наступила примерно после полугода такого режима дня (кстати о режиме: на сон - не менее 8 часов, чаще 9). И продолжалась эта ремиссия эта 2 года! Вес я стала держать 54-53 минимум (из них жира 19%).

Затем у меня появились противопоказания к физнагрузкам, и спорт я забросила, дала слабину и в питании, а именно: сладости появились чуть ли не через день, а иногда даже и колбаска (где-то раз в месяц, чаще физически плохо после неё было, не могла позволить), а также сыр, кофе и (!) коньяк. Спиртное, надо сказать, мне нельзя всю жизнь, и употребляла я его крайне редко. Но иногда - очень метко (0,5 л коньяку за вечер). Где-то 3-4 раза в год. Снова набрала в весе, дойдя до 58 кг (из них жира 35%, не меньше, т.е. в объёме весьма существенно). Сейчас (осень 2014) я вышла из очередной затяжной (2 года) депрессии, но вышла с диагнозом грыжа ПОД (выше писала), рефлюкс-эзофагит хр. Теперь кушать мне практически ничего нельзя из того, что позволяла себе ранее и без того нечасто. В общем, с мая 2014 после постановки этого "голодного" диагноза прошло 4 месяца, а псориаз лишь прогрессирует, и сейчас с 30 процентов кожи снова дошло до 50, и чувствую, снова дело близится к эритродермии.

Теперешний рацион, точнее нет, первые 2 месяца, когда лечилась по новому диагнозу, таков: овсянка и толокно 4-5 раз в день. Сырья для варки начинала с 30 г, на выходе получалось 120 г, больше просто были очень сильные боли, не могла кушать. Постепенно начала вводить йогурт самодельный (молоко+закваска без ничего) 50 г в день, затем и творог 100 г в день. Сегодня рацион: 2 раза в день каша, 2 раза творог, из них 1 раз вместе с йогуртом, и 100 г банана, 1 раз рыба отварная, ввела ещё и морковку, кушала дыню и свежие огурцы (хоть и нельзя в общем-то).

Продолжение следует...

Duefraine о применении солидолового состава при псориазе



11 декабря, 2014

В нашем форуме, помимо разделов, посвящённых конвенциональной медицине, существует также отдельный раздел "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)", где участники делятся опытом применения при псориазе разнообразных рецептов, трав, мазей и многих других средств и методик нетрадиционной и народной медицины. Сегодня о своих наблюдениях и выводах при применении мази на основе жирового солидола рассказывает участник форума Duefraine.

Псориаз у меня уже 9 лет. За весь период болезни самое сильное обострение переживаю в настоящее время, началось оно после рождения ребенка. В КВД, как обычно, пытались лечить гормональными мазями, правда, всё же разбавленными детским кремом. Эффект был короткий, и затем последовал сильнейший синдром отмены, в результате которого оказались поражены практически все части тела, а псориаз пошёл в каплевидной форме, хотя до этого всю жизнь был только бляшечный.

Мазями на основе солидола никогда не пользовалась, посмотрев результаты опросов и отзывы на сайте, решила попробовать [Магнипсор](#). Заказывала через форум (спасибо за такую возможность), мазь

приходила в течение недели. Запах, конечно, без комментариев, очень сильный, может, мне из такой партии попало... Сейчас начинаю третью банку (это уже 4 недели лечения), результаты такие:

1. Лицо. Почти полностью очистилось, поражения были сильные, оставшиеся сейчас очаги - в основном в области ушей - серого цвета и не чувствуются на ощупь.
 2. ВЧГ. Бляшки были по границе волос, а на голове только шелушение, как перхоть. Всю голову мазала лишь пару раз, потом только по границе волос. Для мытья использовала такую схему: втирала репейное масло за час или больше до мытья, затем мыла безсульфатным шампунем. Результат отличный, шелушение полностью ушло, по границе волос бляшки ушли.
 3. Туловище, руки, ноги. На руках и туловище местами прошло, оставшееся посерело и сделалось плоским. Ноги, как и доказывает всеобщая практика, поддаются тяжелее всего. На данный момент всё немного побледнело, стало в оттенках от розового до серого и более плоское, но шелушение местами ещё продолжается. Вокруг пятен по телу образовалась светлая пигментация.
- Указанные в инструкции рекомендации по диете в течение 2-х недель соблюдала строго, потом с послаблениями. Вообще, аллергии ни на что не имею и, по уже имеющемуся опыту, диета на течение моего псориаза практически не влияет, не считая алкоголя, конечно.
- После первой недели лечения начали появляться мелкие гнойнички по телу, читала, что это довольно распространённая реакция на солидол, которая потом проходит. Совместно с Магнипсором, как и показано, ничего наружного больше не применяю, внутрь иногда пью настойку пустырника перед сном. Планирую продолжать до победного конца, о результатах буду писать.
- Спасибо всем участникам форума за ваш опыт и моральную поддержку!

Зелёный горошек по-французски - рецепт Дж. Пегано



13 декабря, 2014

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

Зеленый горошек - довольно распространенный гарнир как в Северной Америке, так и в Англии. Так совпало, что как раз сейчас я читаю книгу английского антрополога Кейт Фокс "Watching the English" (первое издание книги переведено на русский: "Наблюдая за англичанами. Скрытые правила поведения"), в которой есть несколько занимательных пассажей о зеленом горошке.

Начать с того, что книга написана с просто великолепным "английским" чувством юмора и самоиронией. Я поймала себя на том, что часто смеюсь над меткостью наблюдений автора. Сама Кейт пишет: "Серьёзные вопросы можно обсуждать серьёзно, но никто не должен воспринимать слишком серьёзно самого себя. Способность посмеяться над собой, пусть это даже проявляется в форме высокомерия, — одна из самых привлекательных особенностей англичан. (Во всяком случае, я надеюсь, что права в своем суждении: если я переоценила нашу способность смеяться над самими собой, моя книга будет крайне непопулярна.)"

Пр процитирую кусочек вступления автора ко второму изданию. "Вероятно, наиболее удивительное и неожиданное высказывание о моей книге я получила от американской студентки после моей лекции в Оксфордском университете. Студентка подошла ко мне и без всяких вступлений сказала:

"Я вам ТАК благодарна!! Ваша книга просто спасла мою семейную жизнь"

"Ох, - воскликнула я немного шокированная таким откровенным высказыванием - Правда? Э-ээ.. И какая часть книги вам помогла больше всего?"

"Глава, где вы рассказываете, как едят зелёный горошек в разных социальных классах (английского общества)".

Я решила, что она шутит. Но она была абсолютно серьезна. И рассказала историю, как она боялась встретиться с будущей свекровью англичанкой, женщиной довольно снобистского поведения. Перед встречей она изучила мою книгу вдоль и поперек и когда подали зеленый горошек, ела "как полагается", а именно с помощью ножа и вилки повернутой зубьями вниз, накалывая две-три горошины, затем еще несколько горошин ножом подталкивая на выпуклую спинку вилки (при этом наколотые горошины служат своеобразным барьером, не позволяющим слегка раздавленным горошинам соскользнуть с выпуклости вилки). Свекровь увидев это, перестала поджимать губы по поводу "грубой американки" и со вздохом облегчения тихонько сказала мужу, "дорогой, посмотри как она ест зеленый горошек, она нашего круга и воспитания!". С тех пор, изначально прохладное отношение к американской невестке сменилось на дружелюбное". (перевод Уайты, немного сокращенный)



Итак, рецепт от Пегано:

500 гр замороженного горошка

1 ст. л. сливочного масла

1/3 чашки мелких луковичек

1 кочан Бостонского салата

1/4 ч. л. фруктового сахара (я не добавляла)

1/4 чашки воды

щепотка тимьяна, щепотка соли (тимьян прекрасно сочетается с горошком, рекомендую не забывать!)

В кипящей воде проварить горошек (2 минуты). Слить воду.



На сковороде в растопленном сливочном масле несколько минут потушить лук со специями.



Добавить салат, горошек, сахар и воду. Потушить всё около 15 минут, пока горошек не станет мягким.



Получилось очень вкусно. Настоятельно рекомендую! Вне всякого сомнения, я сама буду так готовить, хотя не обещаю, что буду есть по английским правилам!

Бостонский салат приятное, но не обязательное добавление. Любой салат, немного протушенный с горошком, прекрасно подойдет. И даже просто горошек с луком и специями очень вкусно, просто и недорого.

www.psoranet.org



Ещё пассаж о зелёном горошке из книги Кейт Фокс "Наблюдая за англичанами. Скрытые правила поведения" (пер. И. П. Новоселицкая).

Правило пользования вилкой. Как есть горох

Если вилку держать в левой руке, используя ее в сочетании с ножом или ложкой, зубья вилки всегда должны быть направлены вниз, а не вверх. Соответственно, англичане «голубых кровей» горох должны есть следующим образом: с помощью ножа на вилку, повернутую зубьями вниз, накалываются две-три горошины, затем еще несколько горошин ножом подталкиваются на выпуклую спинку вилки, при этом наколотые горошины служат своеобразным барьером, не позволяющим слегка раздавленным горошинам соскользнуть с выпуклости вилки. На самом деле это не такая уж сложная процедура, как представляется на первый взгляд, и, если ее описать подробно, она не кажется такой уж идиотской, какой ее рисуют в анекдотах о том, как англичане едят горох. Хотя следует сказать, что способы, предпочитаемые низшими классами — они держат вилку зубьями вверх и с помощью ножа накладывают на нее большое количество гороха, а иногда едят и вовсе без ножа: берут вилку в правую руку и загребают ею горох, как ложкой, —

гораздо более разумны, во всяком случае, более эргономичны, поскольку так с одной вилки в рот попадает больше гороха. Аристократический метод накалывания и раздавливания гороха позволяет за один раз переместить из тарелки в рот в лучшем случае восемь горошин, а если орудовать вилкой по методу представителей низов общества — держать ее зубьями вверх или загребать ею, как ложкой, — то на ней уместается, по моим подсчетам, около тринадцати горошин — в зависимости от размеров вилки и горошин, разумеется. (Черт возьми, чем только не приходится заниматься!)

Поэтому, если исходить из практических соображений, у авторов «Дебретта» и других справочников по этикету нет оснований утверждать, что метод потребления гороха вилкой, повернутой зубьями вниз, лучше. К тому же трудно представить, каким образом способ низших классов, предпочитающих держать вилку зубьями вверх, может испортить аппетит другим участникам застолья, так что довод о проявлении уважения к окружающим в данном случае также не выдерживает критики. В итоге мы вынуждены заключить, что, как и правило пользования ножом, правило потребления гороха — не что иное, как индикатор классовой принадлежности.

В последнее время «плебейский» стиль потребления гороха начал распространяться вверх по социальной лестнице. Прежде остальных его перенимает молодежь — возможно, под усиливающимся американским влиянием. Однако большинство членов верхушки среднего класса и высшего общества упорно продолжают накалывать и расплющивать горох.

Хороших выходных и... увлекательного чтения!

Уайта

Jumla: Чем я лечила псориаз. Мой опыт и результаты



15 декабря, 2014

(Продолжение. Начало в пред. выпуске)

... А сейчас, с вашего позволения, супердлинный и одновременно краткий отчет обо всём, чем я лечилась - список всех мер, которые я предпринимала за эти годы, с моей оценкой их эффективности.

Для ВЧГ:

- * Репейное масло, смягчало бугры, но лишь 1-2 дня после применения (надоело после 10 лет пустой пачкотни).
- * Сыворотка несмываемая "серия Репейник". Даёт только блеск волосам, немного пачкает.
- * Цветочное масло (90-е годы). Совершенно нереально смыть, но смягчало бугры в голове неплохо.
- * Облепиховое масло. Мазалась вся, был несущественный эффект, но в комплексе с диетой (похудательной обычной).
- * "Маски" из подогретого кефира. Эффект окисления, что ли, не объясню правильно, но тоже надоело, пользовалась не дольше 2-х лет. Смывало шелуху, но буквально послезавтра снова нашелушивалось.
- * Окрашивание волос. Случайно "открыла" этот способ для ВЧГ, когда, впервые "вытравив" челку, обнаружила, что ободок по росту волос сгладился, хоть и остался красным. Добивала это дело наружкой - бетаметазона валерат.

- * Луковая шелуха, настоянная на водке с гвоздикой. Это средство от выпадения волос мне вычитала бабушка в газете. Периодически у меня очень сильный Hairfall (волосопад), средство неплохо приостанавливало этот процесс, кожа же по-прежнему шелушилась и была бугристой.
- * Втирания отвара корня лопуха. Блеск волос, но "снегопад" нановил.
- * Ополаскивания после мытья отваром крапивы жгучей ранней, отваром корней лопуха, отваром листьев лопуха, отваром чистотела. Применяла для эксперимента, ничего не изменилось.
- * Шампуни: Фридерм, Скин-кап, шампуни на основе дёгтя, Низорал, простое дегтярное мыло, и даже хозяйственное мыло. Низорал немного убирал перхоть (саму шелуху), но после отмены стало ещё хуже - к счастью временно. Дёготь мне не подходит вообще, даже обострение наблюдается и кожу щиплет от него. Остальное - без эффекта.
- * Маски из голубой глины. Эффекта никакого не обнаружила, немного жёстче волосы становятся на короткое время.
- * Решила провести эксперимент и купила по совету приятеля, который эффективно избавился от перхоти, пасту "сульсеновая 2% ". С двух применений уже не видно перхоти, она не висит на волосах, да и зуда поменьше. Бугры, правда, остались, и волосы чересчур мягкие, мне это в минус, но кому нужно смягчить свою "провода" - рекомендую. Минус - противненький запах дешёвой парикмахерской. Буду пользоваться пока. По инструкции - месяц дважды в неделю, а затем раз в месяц. Производители разные, процент и дополнительные ингредиенты могут отличаться.

Для тела:

- * Из наружки помогают только солидол и бетаметазона валерат (БМВ). Конкретно из БМВ применялись в хронологическом порядке с самого раннего: Фторокорт, Флуцинар, Белосалик, Дипросалик, Целестодерм, Элоком, сейчас Акридерм чисто для ушей, ободка по росту волос, на крыльях носа и шее. Если мазаться везде, разоришься, да и побочки для почки... Солидол - вонючка-липучка. К слову сказать, я против наружки, т.к. лично для меня эффект невелик, кроме БМВ, а пачкаться просто так неинтересно, ещё и всю жизнь, да и сплю я не одна.
- * УФО в стационаре (не ПУВА). Как завершительный этап лечения в КВД. Очень сглаживает, но бесплатно мало назначили, всего 5 процедур.
- * Солнце и солярий. Отлично, но только не в прогрессирующей стадии. Сейчас не загораю, появились противопоказания (не по псориазу). И это огорчает, т.к. солярий - суперсредство для меня. Конечно, если лампы своевременно меняются и обслуживаются в агрегате. В противном случае были ожоги. Будьте осторожны с солярием в этом отношении. И обязательно защитный крем.
- * Карталин. Самый первый Карталин, который появился, - липучка-вонючка. Только шелуху убирал, воспаление и зуд оставались. Бросила.
- * Примочки из перекиси водорода 3%. Несколько раз в день, терпения хватило на 2 недели. Бр-рр, холодно. Эффекта за этот период не обнаружено.
- * Ванны с отваром корня лопуха. Не помню, сколько, но недолго. Не было улучшений.
- * Ванны с отваром чистотела. Не менее 10 ванн. Не было улучшений.
- * Ванны с еловыми или сосновыми иглами (свежесорванными и запаренными предварительно), что-то вроде отвара. Эффекта не было.
- * Ванны с морской солью. Довольно долго, особенно зимами, чисто с целью расслабления. Не было улучшений.
- * Ванны с поваренной солью. Ах, как драло кожу!.. Одной хватило, чтобы бросить.
- * Ванны с марганцовкой. Эффекта не помню. Так как делали это у бабушки на каникулах, я не всегда следила за состоянием кожи должным образом, а в 14-18 лет особенно (глупо-зелено).

- * Медовые обёртывания. Вернее сказать, медово-сахарные. Смешивала мёд липовый с мёдом "липовым", чтобы не выкидывать подделку. Делала для похудения, следила за эффектом заодно. На псориаз не повлияло никак (ни лучше, ни хуже)
- * Обёртывания голубой глиной. То же самое, хотя в первые 2 раза уменьшился зуд. Может, показалось, т.к. очень ждала эффекта?..

Внутри:

- * Капельницы Реамбирин, 15 штук. Эффекта - ноль.
- * Плазмаферез и УФО крови. Было мало процедур - всего 3 и малым количеством крови. Мне их назначил даже не дерматолог, а гинеколог, когда наблюдалась в стационаре по поводу... другого, в общем. Планирую пройти УФО крови полный курс, после чего отчитаюсь. К слову сказать, дерматологи никогда даже не анализировали кровь, кроме как на ВИЧ и сифилис перед госпитализацией. Это странно. И соскобы с папул тоже никогда не брали.
- * Эссенциале форте. По 2 капс. не помню сколько дней, тогда по инструкции врача принимала. Эффекта - ноль.
- * Витамины группы В. Из последних помню Мильгамма уколы. Хочу повторить сразу после УФО крови, о чём также отчитаюсь.
- * Кальция глюконат, Натрия тиосульфат, Тавегил, Фолиевая кислота в комплексе в КВД, вместе с остальными мерами. Эффект - возврат к стационарной стадии.
- * Энтеросорбенты: активированный уголь 1 табл. на 10 кг массы тела за час до приёма пищи, Энтеросгель (противная вещичка, не проглотить), не помню дозировку, пробовала 1 раз, первый и последний. Эффект - запор, и как следствие, обострение.
- * Диета (не Пегано, о ней узнала только после выписки из больницы нынешним летом), см. предыдущий пост. Если интересно, распишу конкретнее, что ела-пила, чего не ела совсем и чего - мало.
- * Вспомнила ещё 1 случай ремиссии, правда, кратковременной, и не 100%, но почти. Длилась она около 3-х месяцев. Сейчас понимаю, что так недолго от... , а впрочем, не знаю, от чего. :) И так, наступил этот случай после такой "терапии": полный отказ от соли и солесодержащих продуктов, кроме природных; шрот расторопши 1 ч.л. 3 р. в день вместе с едой; иммуномодуляторы - элеутерококк и аралия маньчжурская. Не подойдёт гипертоникам! Схема была моя такая: 20 капель на ст. ложку воды, за 30-40 мин. до приёма пищи. Трижды в день (самое позднее 17-00, чтобы уснуть). 2 недели элеутерококк, 2 недели аралия. И так 2-3 цикла. К сожалению, не припомню конкретно 2 или 3. Это было в 2006 году.
- * Рыбий жир жидкий. Эффект - уменьшение выпадения волос. Употребляла несколько лет где-то месяц/через 3. На псориаз никак не повлияло.
- * Перфектил. Считается средством для волос и ногтей и попутно написано, что от псориаза. Но - эффекта нет, тошнит жутко. На ногти эффект оказало, на волосы - нет.
- * Лецитин порошок. Подсолнечный. Месяц. 5 дней в неделю, 3 р. в день. Но не по ст. ложке, а по чайной, т.к. калорийность громадная, чистый жир, считай. Эффекта не обнаружила. Бросила, т.к. начала поправляться. Правда, позже сделала вывод, что поправлялась от "липового" творога, где вместо молока применялось пальмовое масло. Оно, кстати, ещё на псориаз пагубно влияет, читала где-то, когда искала инфу о пальме этой. Итого: пачка творога всё равно что 4 шоколадки по энергетической ценности, а по питательной - пшик.

Привет из Тайваня: Китайская еда и псориаз



17 декабря, 2014

В форуме существует раздел [Продукты полезные и вредные](#), где обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы и аллергены, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. На этот счёт существуют самые разные точки зрения, так же как и на влияние особенностей питания на течение и лечение псориаза. Участник форума [sharlotka](#) рассказывает о своём опыте: "Питаемся неделю китайской едой, и как-то всё опять возвращается..." и о других впечатлениях о Тайване.

После месяца стационара и следования указаниям Пегано относительно питания мы достигли очень хороших результатов. Остались незначительные пятнышки на спине и на руках, на ногах внизу только осталось, но... мы поехали в Тайвань, нам предложили с мужем там поработать. Ну что сказать, в самолетах еду особо не повыбираешь, а в самом Тайване вообще ничего непонятно... Мы живем не в столице, а в другом городе, с английским здесь, мягко говоря, туговато.

Естественно, еда совсем другая, в магазинах мало знакомых продуктов, но благо, фруктов и овощей много. Нас сразу коллеги-китайцы повели в разные кафе, где мы кушали всё, я даже конкретно не могу сказать, что именно...

Муж не любит отказываться от таких предложений, они ведь хотят нам сделать приятное, и очень сложно им рассказать, что к чему. Не будешь ведь ходить со списком "правильных" продуктов при псориазе, и на Тайване всё равно не поймут, а отказаться - будет выглядеть невежливо. Короче говоря, питаемся мы уже неделю китайской едой, и как-то всё опять возвращается, мелкими пятнышками. Но я хочу всё-таки взять себя в руки и хоть как-то отладить питание.

Надо сказать что сразу после стационара псориаз начал всё равно возвращаться потихоньку, несмотря на питание. Всё это к чему, собственно? - а к тому, что очень сложно подстраиваться под такое питание весьма активным людям, таким, как мы с мужем, мы постоянно бываем в разных местах. В январе были в Таиланде, сейчас вот на Тайване. Мне вообще иногда кажется, что я выполняю функцию этакого доказательства, что это не заразно.. - да, звучит смешно, если бы не было так грустно.

Сегодня были в одной дерматологической клинике Тайваня, там ничего толком не сказали... в общем, стандартные рекомендации, как и у нас. Но нашли ещё какую-то клинику, которая специализируется на псориазе, может быть, там что-то узнаем... Всем привет из Тайваня!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 142



19 декабря, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Маленько снежку выпало...". Благовещенск, декабрь 2014. Фото: ddSat

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#142

Genka

Это ж какую морду надо иметь, чтоб её вширь рисовать!

глеб

С людьми вообще разговаривать тяжело. С некоторыми. А с некоторыми легко.

junkyard

Развитие каких бактерий может спровоцировать молочная рисовая каша плюс пробежка в шортах в начале весны?

Brakebuy

У него есть концерты классической, обычной и необычной музыки.

Aly187

Скайп я принципиально игнорирую после покупки его Мелкомякими и опоганивания его ими же...

Львёнок

Ощущения в области поясницы - как от минета при помощи зубной щётки.

ddSat

... мы люди больные и от чистого сердца можем такого насоветовать, что коньки отбросишь и ласты склеишь

Воскресный оффтоп: Villeroy & Boch, часть 1



21 декабря, 2014

1748 год. Франсуа Бок, известный как "Бомбардье дю Руа", изготовитель пушек, решает начать новое дело. Его выбор падает на производство керамических изделий. Этот год можно считать годом рождения компании "Виллерой и Бок". Основным потребителем продукции Бока был Люксембург. Бок преуспел настолько, что получил звание "поставщика королевского двора". В 1791 году предприниматель Николая Виллерой с двумя партнерами основал фабрику по производству посуды в Валлерфангене, где приглашённые из Англии и Франции специалисты смогли организовать производство керамической посуды невысокой стоимости, сделавшей её доступной для многих, а не только для знати.

В 1809 году Бок покупает поместье бывшего Бенедиктинского Аббатства в Метлахе (Mettlach) и строит там самое современное на то время производство. Последующие годы продукция обоих производителей заняла прочное место на европейском рынке. Владельцы предприятий-конкурентов, хотя и находились неподалёку, не были знакомы, их продукция получала призы на выставках, изготавливаясь по самым передовым для того времени технологиям. Однако экономические реалии Европы того времени были таковы, что экономические факторы тормозили производство, и конкуренты внезапно решили объединиться и захватить максимально возможную часть рынка посуды в Европе и окрестностях.

Так родилась компания "Виллерой и Бок", ставшая на долгие годы флагманом керамического производства в регионе, не сдающем свои позиции и до сих пор. Желая выпускать весь спектр столовой посуды, они открыли завод по производству хрусталя в Вадгассене. Небывалые по тем временам схемы сбыта позволили к 1850 году занять лидирующее место во всей Европе от Англии до Турции. Везде были "представительства" Виллерой и Бок. Постройка в 1852 году завода по производству облицовочной керамики в Метлахе (название "Метлахская плитка" именно оттуда) завершила завоевание рынка

керамики, а приобретение фабрики плитки в Мерциге сделало "Виллерой и Бок" крупнейшим производителем плитки в мире. Позднее к этому прибавилось и производство первоклассной сантехники. Компания успевала снабдить всех - от кафе и до королевских и папских резиденций. Оставим пока историю и прогуляемся просто по выставочному центру "Villeroy & Boch", собравшему образцы продукции разных эпох.



W



www.p...



www.psoranet.ru



www.p...



www.p...



www.p...



www.pso



www.p...



www.p...



www.p...



www.p...



www.p...



www.p...



www.p...



www.p...



www.pso



www.p...



www.psc



www.p...



www.bsc



www.p...



www.p...



www.psoranet.com



(Фото: help)

Продолжение – дальше.

Как Львёнок остановил выпадение волос при псориазе



23 декабря, 2014

Участник [форума](#) **Львёнок** делится собственным опытом прекращения выпадения волос при псориазе волосистой части головы (ВЧГ).

У меня в прошлом году в январе стали выпадать волосы. Масок в тот момент я не делал. После мытья на ванну было страшно смотреть - она была вся волосатая! Думаю, было потеряно до тридцати процентов от

общего количества волос на ВЧГ.

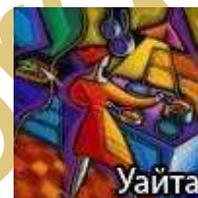
Психанул и уехал туда, где много фруктов и солнца. Процесс резко прекратился!

Вывод: скорее всего, авитаминоз плюс нервы.

Если нет возможности уехать в отпуск, то можно порекомендовать побольше фруктов, несколько сеансов солярия.

Ну и к врачу-трихологу сходить. Может, чего умного скажет...

Уайта: Закаливание ребёнка - простой и верный совет



25 декабря, 2014

Реплика участника [форума Уайта](#) на довольно типичное сообщение [Dalker](#), которая пишет: "Дочке 8,5 уже. Мы от простуды не могли отойти месяца 2-3 - то одно, то другое... Как мог, отбивался от антибиотиков. Но состояние ухудшалось. Пришлось сделать выбор. Пропили курс антибиотика опять. Недели через 2 начинают появляться опять пятнышки [псориаза], причём очень много на лице... Ладно, что сделано, того не вернёшь. Будем опять по новой мазаться, пить, купаться и т.д.".

Уайта

Очень и очень сочувствую, нечестно, когда дети болеют... Подумайте о закаливании. У меня есть и личный опыт, и семейное "предание", как постепенно вывести ребёнка из состояния хронических болезней. А всё началось с моего папы. Всего-то в 1928 году. Ему 8-9 лет, он не вылезает из болезней. Мама, санитарка в больнице, повела его к "профессору" в больнице Склифосовского, где она работала. Послушав и проверив ребенка, тот сказал: "Есть лекарство, но дорогое. Готовы?" - На бабушкин твёрдый кивок он сказал: "Купите лыжи. И не меньше 30 минут каждый день. Летом - деревня, речка, купание".

Простой и верный совет! Зарядки, закали, особенно сейчас, пока ещё слушает родителей. Через несколько лет будет "брыкаться" (переходный возраст, никуда не деться). Если сейчас начать, можете успеть выработать привычку к закалке (лёгкому спорту, обливанию водой). Моя дочка подросла до "взрослости", но по-прежнему бегает. Хотя болеет чаще, чем я ожидала. Но думаю, без её спорта было бы куда как хуже!

Новогоднее: кекс с маком



27 декабря, 2014

С наступающим! У меня на Новый год заготовлен диетический кекс. Ну относительно диетический, мука и сахар не самое лучшее для нас, но зато кекс чем-то напоминает Пегановский медово-морковный кекс. Нам всем очень и очень понравился. Друзья, случайно забежавшие на огонек, были в восторге.



Слова автора <http://elievdokimova.livejournal.com/122310.html>, исполнение и фото мое.

www.psora.net



- 4 яйца
- 1 стакан сахара (у меня 2/3 стакана, я не люблю слишком сладкие кексы, - прим. Уайты)
- 1 стакан муки
- 1 стакан мака
- 1 стакан грецких орехов
- 1 стакан изюма

Дальше всё элементарно: яйца тщательно взбить с сахаром,



добавить муку, тщательно перемешать, добавить мак, орехи, изюм, ещё раз перемешать (ложкой).



Смазать форму сливочным маслом, вылить полученную массу в форму и поставить в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 40 минут.



Слегка остудить, вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой. При длительном хранении становится ещё вкусней. Лежит очень долго - ну, правда, редко..

И вариации: для большей пышности одна моя знакомая добавляла соду; сестра моего мужа наоборот любит, чтобы он был как коврижка - и поэтому взбивает яйца не миксером, а венчиком до лёгкой пены; ещё одна моя знакомая для большей мягкости запаривала мак в кипятке. Все эти варианты вполне можете попробовать и вы.

Надеюсь, вам он понравится! Хотя мёда в нем нет - во вкусе отчетливо прослеживаются медовые нотки, особенно если он постоит хотя бы денёк.



С Наступающим!!
Уайта

Статья: Система питания PNL при псориазе

29 декабря, 2014

*Участник форума Львёнок о своей системе питания PNL.
Псориаз и кишечник. Как снять воспаление кишечника?
Опыт применения системы PNL при псориазе.
Продукты полезные и вредные.
Рецепты и образцы ежедневного меню.*

Приглашаем к обсуждению в теме- <http://psoranet.org/topic/7274/>.



Новогодняя Дерматология.



[dok_zlo](#)

30 декабря, 2014

(перепостил [psoranet](#))

Однажды под Новый год уже после одиннадцати вечера... у меня зазвонил телефон. Нет, не угадали, это был просто пациент, которому позарез надо было выяснить, не нарушит ли потребление красной икры перорально его тщательно соблюдаемой диеты и получить рыкающее 551-е «нельзя» на традиционный вопрос об алкоголе.

И да, я уже написал эссе, как следует пользоваться телефоном для общения с врачами .

Однако, как бы мы ни готовились к празднику, он всё равно нарушает распорядок и сбивает с ритма тех, кто в связи с болезнью соблюдает особый режим.

Какие классические угрозы заботливо выстроенному режиму поджидают нас под елочкой? Это:

- Алкоголь
- Экзотическая еда
- Аллергены
- Переедание
- Нервные срывы
- Курение
- Раздражающие агенты

Теперь пройдемся по каждому пункту подробно.

Алкоголь

Ни один врач не скажет – «разумеется, можно!». Поэтому, не обольщаемся, алкоголь, безусловно, вреден. Злоупотребление спиртными напитками отправит всех псориатиков, атопиков, экзематиков прямой дорогой в стационар.

Но соотечественники честно и до последнего цепляются за приставку «зло-». Мол, никакое не «зло», а чуточку, и даже третью бутылку не допили. А обострение у меня вообще из-за таблеток ваших вредных. К сожалению, есть состояния, при которых потребление даже микроскопических доз алкоголя, например таких, которые содержатся в конфетах или другой кондитерке, – полностью противопоказано. Поэтому уточните этот момент у своего доктора (лучше до обеда 31 числа).

Особенно опасно совмещать прием лекарств и алкоголь, поскольку последний не лучшим образом влияет на фармакокинетику препаратов. А сочетание горячительных напитков с большинством противопаразитарных или противогрибковых средств может и вовсе довести и до реанимации.

Экзотическая еда

Если вы чего-то никогда в жизни не ели, а тут вдруг... Новогодняя ночь совсем не лучшее время для подобных экспериментов, особенно если в силу заболевания у вас есть склонность к пищевым непереносимостям.

Отведав мяса змеи или крокодила, рыбу фугу или страусиное яйцо, можно буквально в ближайшие несколько часов повстречаться с медиками, у которых тоже «праздник». Праздник массового поступления последствий пьяных драк, ожогов от фейерверков, новогодних панкреонекрозов и прочих прелестей на фоне отсутствия на работе большинства персонала и ограниченной работы лабораторий и иных вспомогательных служб. Поверьте, не стоит в эту кутерьму попадать добровольно.

Важное замечание! Экзотической считается любая еда, которую вы не кушали длительное время.

Например, если вы по эстетическим соображениям давно не употребляете магазинный майонез – он для вас такая же экзотика, как и вонюче-вкусный дуриан.

Экзотических напитков тоже касается. Сегодня вряд ли кого-то можно удивить текилой, бехеревкой, егермейстером или им подобным, но если вы этого раньше не пробовали.... Перечитайте этот пункт сначала. И да. Все напитки домашнего приготовления – тоже плохая идея, когда вы контролируете какое-то заболевание, как бы вас ни уверяли в их «безвредности» или даже «целебном» действии.

Аллергены

Даже если вы точно знаете, на что у вас аллергия – Новый год – это время сюрпризов, и не всегда приятных. Особенно это касается салатов/коктейлей, которые приготовлены из неизвестных ингредиентов. В ресторанах довольно часто состав сложных блюд, указанный в меню, – не более чем заявка о намерениях. А в новогоднюю ночь заказов много, продукты имеют свойство внезапно заканчиваться и заменяться по наитию повара. В моей практике встречались довольно тяжелые аллергические реакции, например, на мед или на кедровые орешки, которые никак не должны были оказаться в составе подаваемых блюд, а вот поди.

Поэтому, если отмечаете не дома, ответственные за приготовление ужина должны быть внятно и категорично извещены о ваших аллергиях.

Новогод



31 декабря, 2014

Привет.

Заканчивается 15-й год пребывания "в эфире" [форума](#) "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"

В отличие от традиционных спичей, мы не будем подводить "итоги прошедшего года", оглядываться на сделанное, оправдываться за несделанное, давать обещания на год будущий и строить планы на следующие пятилетки. Что получилось в этом году - судить читателям сайта и этого блога, и участникам форума. Кто-то приходит, кто-то уходит, кто-то ищет совета, кто-то "забегает на пять минут" и остаётся. Но так или иначе, аудитория растёт, значит всё происходит не зря и в правильном направлении.

За 2014 год на форуме побывало полмиллиона посетителей, сайт полистали сто тысяч гостей, блогом заинтересовались пятьдесят тысяч читателей. За всё это огромная благодарность редакторам и авторам

материалов, без которых бы ничего не состоялось. Кому-то удалось достичь ремиссии в этот год, кому-то удалось её удержать, кто-то "по дороге", а кто-то всё ещё в поисках своего заветного способа или в войне с очередным обострением. Кто-то поругался, кто-то помирился, кто-то развёлся, кто-то женился, у кого-то прибавление в семье, кто-то ушёл в лучший из миров. Бывает всякое. И вокруг каждого, где бы он ни жил, за этот год было всякое, нет покоя на планете. Но - в задницу политику и политиков, у читателей и писателей наших ресурсов своя дорога и не менее важные заботы. Вопрос о том, что больше занимает мысли - очередное пятно или очередной митинг, имеет совершенно однозначный ответ.

Всем здоровья в новом году, удачи, участникам и читателям - больше активности, желания поделиться мыслями, историями и временем, авторам - "ненадоелости" рутинной и пополнения рядов, модераторам - терпения, докторам - мудрости, проходимцам - сковородки в аду.

С Новым Годом!

Маленькие хранители большого Дома (сказка)



31 декабря, 2014

Вот и последний день уходящего 2014 года... Скоро пробьют куранты (или что-то другое), и мы окажемся каждый в своём большом или малом доме, но в новом временном отрезке. Будем жить и продолжать старые дела и начинать новые. В эту ночь мы традиционно пожелаем друг другу жить лучше, счастливее, удачливее, честнее... И так важно, чтобы невзгоды и несчастья обошли наши дома стороной, а если не обойдут - то чтобы мы могли надёжно защитить и сохранить и дома малые, и большие Дома... а это зависит от нас, от каждого из нас. Об этом и о многом другом - сказка от участника нашего [форума RedMen](#).



Маленькие хранители большого Дома

Сказка

Ещё в полдень ярко сияло солнце, но к вечеру стали собираться облака. Ветер усиливался; тучи, выходя из-за горизонта, суровели, свинцовели и как-то враз закрыли небо сплошь, без просветов. Крупные, тугие и жёсткие струи дождя хлестнули по черепичным крышам, по мостовой, палисадникам, по редким прохожим. Всё, что было сухого - вмиг вымокло. Вода была всюду и всюду был ветер; он гнал потоки воды по узким улочкам вниз, к морю; размётывая кучи листьев, свистел меж яблонями в саду; настойчиво барабанил дождевыми каплями в окна домов, сердито гудел в трубы и в бормотании его слышалось что-то недоброе: "Бу-бу-у-у!"

"У-у-уи-и-и!" - пропело где-то вверху в трубе и угольки в камине весело ответили нежданной песне ворохом взметнувшихся искорок. Здесь, под крышей старого дома, непогода была не страшна и представлялась чем-то далёким, совсем-совсем не опасным и отчасти даже и забавным. Обитатели дома привычно занимались своим привычным делом: дедушка подрёмывал в кресле перед камином, уронив на колени мемуары, отец что-то мастерил на своём верстаке в углу, мать хлопотала по хозяйству, успевая делать несколько дел одновременно, а дети... Старшая из сестёр-близнецов читала очередную толстую рукописную книгу; младшая, недвижно сидя напротив задремавшего деда на низенькой скамеечке и глядя в огонь, думала какие-то свои тайные думы; а самый младший воинственный карапуз, за вечер изрубив деревянной саблей полдюжины армий воображаемых врагов, забрался с ногами на табуретку и корчил в окно страшные рожицы.

"Бооом-м-м-м!" - торжественно бухнули угловые часы и мама отложила шитьё в сторону.

- Дети! Спать пора!

- Ну ма-а-а! - заныл Младшенький. - Ну ещё чуть-чуть!

- Если только совсем чуть-чуть, - мама была неумолима.

Карапуз в восторге скорчил в окно самую жуткую рожу, какую только смог, спрыгнул с табуретки и зашлёпал босыми ногами к камину, стуча саблей по половицам.

- Де-е-еда! Ты нам сказку расскажешь? - и уточнил, обернувшись на мать: - На ночь.

- Ска-а-азку? - дедушка пробудился от боя часов и сейчас рассеянно протирал очки клетчатым платком. - Какую же сказку вам рассказать?

- Расскажи, как ты сражался с Великим Подводным Злом! - Младшенький обожал истории про героические подвиги.

- Мы такую историю уже слышали - ответила подошедшая старшая сестра. - И потом, это было не великое зло, а всего-навсего придонный скрытень из Запорожного омута.

- Ну и что, зато он был в несколько раз больше дедушки! - не сдавался Младшенький. - А ты - вредина!

- Да-а-а, было дело... Я тогда служил хранителем одного престранного клада. Ох, и страху-то я натерпелся! - дедушкин голос был скрипуч и звучен одновременно. - Но мы и вправду уже много раз слышали эту историю. И... какую же сказку вам рассказать?

- Дедушка! - встрепенулась на скамеечке младшая сестрёнка, - расскажи... что-нибудь особенное?

- Особенное? Хм-м-м...

- Ну да. Ты разве не видишь, что вечер сегодня такой - особенный? И ночь будет особенная, - добавила Младшая, обращаясь к детям.

Младшенький выразительно покрутил пальцем у виска и на всякий случай втянул голову в плечи, ожидая подзатыльника - он побаивался строгостей старшей сестры. Но сейчас она ничего не заметила, вслушиваясь в доносящийся с улицы шум дождя.

- Хм-м-м... Есть у меня такая сказка. Должно быть, действительно пришла пора рассказать её вам, - задумчиво проговорил дедушка. - Ну, слушайте...

"... Давным-давно, в незапамятные времена, когда люди и вещи ещё понимали язык друг друга, жил-был Старый Дом. Он был настолько старым, что никто уже не помнил, сколько ему лет и кто был его строителем; и все - и окружающие его соседние дома, и обитающие в них жители - все привыкли считать, что Старый Дом был всегда. Как и полагается всякому уважающему себя дому, этот Дом давал приют всем, кто нуждался в нём; и надо сказать, люди и звери охотно селились в Старом Доме, потому что знали - он надёжно защитит их от невзгод и опасностей..."

- Совсем как наш, да? - с восторгом вскричал Младшенький.

- Не перебивай, - одёрнула его Старшая.

- Да, совсем как наш, - согласился дедушка. - И даже ещё надёжнее, ведь это - не забыли ещё? - это был Старый Дом.

"... Никакое зло и никакая беда не могли подобраться к Старому Дому незамеченными. Как только Дом чуял что-то недоброе, он плотно закрывал двери и ставни на окнах - да-да, когда-то дома умели сами такое проделывать - и тревожно кричал: "Опасность! Опасность!" Предупреждённые жители и все, кого это касалось, выходили и вместе отражали нападение недругов и жизнь снова текла по-прежнему.

Признаться, сложившаяся система была не то чтоб очень удобной, ведь иногда Дом мог закричать поздней ночью, когда все спали крепким сном, и будил всю округу - согласитесь, не всем нравится, когда их будят посреди ночи, - но окружающие дома и их жители понимали, что кричит Старый Дом для их же безопасности и мирились с маленькими неудобствами. И, в общем-то, все были довольны друг другом:

люди были рады, что у них есть такой надёжный и верный друг, а Старый Дом был рад сделать для окружающих что-нибудь полезное - в этом он видел своё предназначение. И все жили счастливо - ну, насколько вообще можно быть счастливым в полном тревог мире.

Проходили годы, а потом ещё, и ещё, и ещё. Люди стали замечать, что голос Старого Дома стал слабеть, а опасности Дом стал распознавать не так чутко, как раньше; и даже, бывало, ошибался и поднимал переполох впустую. Самые бдительные из жильцов пытались указать другим на беспокоящие их знаки, но люди лишь смеялись в ответ и беспечно махали руками - они привыкли жить под опекой Старого Дома и считали, что ничего страшного не происходит. Порой на Старый Дом нападала непонятная расслабляющая дрёма и стоило немало сил добудиться до него, но поселенцы и на это обращали мало внимания. Дом просил людей о помощи, но голоса у него уже почти не было и его не слышал и не понимал уже никто. Он засыпал и уже не имел сил бороться; и однажды, когда огонь уничтожил одну из пристроек, а тревоги так и не последовало, люди поняли, что Старый Дом уснул навсегда.

Поняли это и недруги, что до сих безуспешно пытались одолеть Старый Дом. Поняли и возликовали. Они окружили Дом со всех сторон и принялись всячески досаждать ему и его обитателям. Ох, что тут началось! Во все незащищённые щели пробирались всевозможные мелкие и большие пакости и пакостили как только могли. Чихалка забиралась в старые шкатулки и когда кто-то открывал их, то расчихивался так, что забывал обо всём на свете. Каверза притворялась мокрым пятном на полу и радовалась, когда кто-то из людей поскользнётся на нём и разобьёт горку посуды или дорогую хрустальную вазу. Дразнюшка - а она очень не любила, когда неосторожные дети корчили ей рожицы в окно - Дразнюшка так передразнивала кривляк, так пугала детей, что их приходилось вести к врачу. Нехочуспатька забиралась в незапертый комод, пряталась в детских пижамах и получала удовольствие, когда дети, переодевшись ко сну, начинали капризничать и вопить: "Не хочу спать!" Вреднюшка заставляла детей вредничать, Непослушайка подучивала не слушаться старших; Гордынька нащёптывала людям, что они могут справиться с повседневными заботами без чьей-либо помощи, а Ссора умудрилась перессорить всех, и взрослых, и детей, друг с другом. Что уж говорить про злые дела покрупнее, если даже мелкие пакости наделали столько бед!

Одним словом, жизнь в Старом Доме наступила самая безрадостная. И тогда люди поняли, что им надо что-то делать, если они не хотят, чтобы злые силы окончательно победили Старый Дом. Но что слабые люди могли сделать, если из-за своей беспечности они перестали понимать язык вещей?"

Голос дедушки был строг и печален.

"У-у-уу!" - провыло в трубе и огоньки в камине испуганно вспыхнули красным пламенем.

- Ну же, деда, ну! - нетерпеливо воскликнул Младшенький.

- Дедушка?.. Дедушка?.. - вопросительно смотрели сёстры.

- Кгрхм!?!.. А подайте-ка мне, дети, мою корешковую трубку; у меня что-то запершило в горле и нужно перевести дух, - проговорил дед. - А ты, милая, передай-ка мне во-он тот уголёк.

Дети переглянулись. Дедушка нечасто курил свою трубку и одно это значило, что вечер сегодня действительно особенный.

- Де-е-еда! - вновь затеребил деда Младшенький, когда необходимые действия с трубкой были закончены и дедушка пустил к потолку первое кольцо дыма. - Что придумали люди?

- А... что придумали бы вы, окажись вы на их месте? - дедушкин взгляд был почти взыскующим.

- Я зарубил бы всё зло, какое только есть на свете! - взмахнул Младшенький своей деревянной саблей.

- Экой ты воинственный! - улыбнулся дедушка. - Видишь ли, природа зла такова, что его нельзя вот так просто взять и убить. Зло изменчиво, как изменчив наш мир; оно совершенствуется, как совершенствуется наш мир, и требуется немало усилий, чтобы противостоять ему. Если бы зло можно было уничтожить раз и навсегда, мы давным-давно жили бы в царстве Добра, а этого нет. А что скажут наши сестрички?

- Мы... мы пока не знаем, - пробормотали сёстры. - Дедушка, можно, мы посоветуемся?
- Конечно. Кстати, вы совсем недавно держали ответ в руках.
- Вечно они шушукаются, - проворчал Младшенький. Ему было досадно, что он не отгадал загадку, хотелось послушать, о чём шепчутся сёстры, но и "шушукаться" с девчонками он считал ниже своего достоинства. - И что такого мы держали в руках? Шкатулка, трубка, уголёк, сабля. Что смешного!?

Дедушка, посмеиваясь и хитро глядя на внука, пускал кольца из трубки. Наконец сестрички вернулись.

- Ну как, вы догадались, что придумали люди? - приветствовал их дедушка.
 - Мы подумали, и решили, что... - начала было Старшая.
 - Уголёк! - выпалил Младшенький. - Они придумали, как сжигать злые дела!
 - ... что это не может быть уголёк, потому что угольки должны были остаться от сгоревшей пристройки. И ещё - огонь был задолго до того, как заснул Старый Дом: людям же надо было как-то готовить пищу!
 - И это не могла быть шкатулка, потому что мы помним, как Чихалка забиралась в них до того, как люди что-то придумали, - продолжила Младшая.
 - И это не могла быть сабля, потому что ты сказал, что зло нельзя убить насовсем, а значит, и решение было... менее воинственным.
 - И это не могла быть твоя трубка, потому что мы не брали её в руки.
 - Верно, верно, - ободрительно кивнул дедушка. - Ведь вы только открыли шкатулку, а взял трубку я уже сам. И..?
 - Но мы подумали, что твоя корешковая трубка - ключ к твоей загадке, дедушка, - неуверенно проговорила Старшая. - Ты как бы хотел сказать: "Зри в корень!" и...
 - И... ? - дедушкин голос был почти ликующим.
 - ... и тогда они придумали нас, - тихонько закончила Младшая.
 - И тогда они придумали нас, - удовлетворённо откинулся дедушка на спинку кресла и выпустил из трубки полдюжины колец кряду. Глаза его сияли. - Ты... сама догадалась? Младшая молча кивнула головой.
 - Умница.
- Трах! Это Младшенький с досады расколотил свою саблю о каминную решётку. Ну конечно! Они же открывали запорное устройство!

"... И тогда они придумали нас - Хранителей Дома. Если Старый Дом перестал закрывать двери и окна - значит, надо закрыть их самим. Так появились щеколды, засовы, задвижки, защёлки и другие "запорные устройства продольно-скользящего типа с поворотом" - такими скучными, ничего не значащими словами нас называли. С тех пор как люди разучились понимать язык окружающих их вещей, они потеряли и способность проникать в их суть и давать им истинные имена - но мы знали их и помнили своё предназначение: хранить Дом от опасностей.

Помнил о том и Первый Хранитель, когда заступил на свою Первую Стражу. О, в какую ярость пришли злые силы, когда обнаружили, что не могут более проникать в Старый Дом! Они грозили Хранителю страшными мучками, морозили холодом, жгли огнём, даже пытались поломать - но всё напрасно. Хранитель знал, как хрупка граница между добром и злом; знал, что от него одного зависит сохранность её; знал, какие беды могут обрушиться на Дом, сойди он со Стражи - и знание придавало ему мужества. Ох, сколько, должно быть, страхов он натерпелся за ночь! - совсем как я во время нашей битвы с придонным скрытнем.

Утром недруги отступили ни с чем. На следующую ночь история повторилась; а потом ещё раз, и ещё раз, и всё с тем же результатом. Хранителей прибывало; они стойко несли свою стражу и в итоге заставили врагов убраться восвояси.

Старый Дом снова смог зажить спокойно - почти так же, как прежде".

Дедушка замолчал, задумчиво глядя в огонь.

- И больше они не возвращались?

- Ну-у-у... отчего ж не возвращались. Мы же помним, что зло изменчиво и совершенствуется. Когда они придумывали новую уловку, то возвращались и снова пробовали проникнуть в Старый Дом. Иногда им это даже удавалось. Но к тому времени люди уже научились сами оберегать себя и свой мир - не без нашей, конечно, помощи - и придумали мно-ого хитрых штук.

- Каких, дедушка?

- О, это уже совсем, совсем другая история! Когда-нибудь я обязательно расскажу её вам.

"Бо-оммм..." - сонно бухнули угловые часы.

- Дети! Время вышло!

- Как всегда вовремя! - обернулся дедушка к маме. - Я как раз закончил рассказывать сказку.

- А ты не забыл ли о своей сабле? - продолжал он, указывая внуку на деревянные обломки.

- Брось её в огонь, дедушка; она бесполезна. Что с неё толку, если она не может победить зла. Когда я вырасту, я стану Хранителем; Хранителям не нужна сабля.

Дедушка пустил к потолку новое кольцо:

- Видишь ли... ещё до того, как ты станешь Хранителем - а ты непременно им станешь, когда вырастешь, - ты поймёшь, что тебе на твоей Страже пригодится любая помощь, даже бесполезные с виду деревянные щепки. Подбери их и прибереги; а завтра мы с тобой смастерим новую саблю.

- Да, дедушка?

Дедушка ободряюще улыбнулся.

Огонь в камине догорал; медленные, будто сонные язычки пламени становились всё меньше и меньше и наконец пропали совсем. Подёрнутые серой корочкой пепла, словно укрытые одеялом, угольки тускло алели, унимая свой жар, нечасто ворочаясь, как во сне, и тогда по одеялу пробегали оранжевые трещинки, вот всё ярче, ярче - и уголёк вспыхивал на короткое время синевато-бордовым пламенем и гас снова. Дом спал.

В углу сонно бормотали часы; спали камин, кресло, верстак, спала вся домашняя обстановка. Спали мама с отцом, выпростав поверх одеяла натруженные за день руки. Спали дети в своих кроватках рядком; сестрички крепко держали друг друга за руки даже во сне, а Младшенький, посапывая в нос, изредка беспокойно вскрикивал и взмахивал невидимой саблей.

А в полусумраке стоящий на ночном бдении дедушка курил свою корешковую трубку, смотрел на внуков и думал о том, как непросто будет путь, когда они смогут заступить на свою Первую Стражу - маленькие Хранители большого Дома.