

## Содержание:

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Еленочка: Мой опыт по свёкле и гречке при псориазе.....                    | 1  |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 167 .....                                   | 2  |
| Воскресный оффтоп: Куба, путешествие Элли.....                             | 4  |
| Как мы справились с псориатической эритродермией у ребёнка .....           | 22 |
| О любви и псориазе. Грустная история .....                                 | 24 |
| Кулинарная суббота: Суп-пюре из цветной капусты .....                      | 25 |
| infinity: "Замкнутый круг распался, псориаз сразу пошёл на убыль..." ..... | 27 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 168 .....                                   | 29 |
| Обычная ситуация - обострение псориаза после родов.....                    | 30 |
| Благодарность лампам UVB NB и форуму.....                                  | 31 |
| Кулинарная суббота: Рыбный суп с персиками.....                            | 31 |
| Вопросы и ответы. В праздники блюда "не по Пегано" - есть, не есть?.....   | 36 |

## Еленочка: Мой опыт по свёкле и гречке при псориазе



2 декабря, 2015

Продукты полезные и вредные - в этом подфоруме обсуждается, в частности, влияние на течение псориаза различных систем питания - таких, как сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая диета, вегетарианство и многих других. Сегодня Еленочка делится своим опытом введения в рацион питания гречки и свёклы.

Я никогда не любила свёклу ни в каком виде, я никогда не испытывала тёплых чувств к гречке, но **это те продукты, которые помогают мне держать псориаз в узде**. После того как я прошла курс лечения гречкой (можно почитать об этом в соответствующей теме), у меня ни разу не было обострения. Не скрываю, окончательно псориаз не ушёл, но эти несколько пятнышек не мешали мне жить, о них знала только я, а окружающие даже не догадывались. И самое главное, что проявивший себя в 2013 артрит на нескольких суставах утих и не добавил новых. Сегодня при помощи свёклы у меня проходят и эти несколько мелких горошин. Думаю, что мне удастся их победить. Как только я добьюсь полного очищения, обязательно сообщу на форуме. Несколько своих фото я отослала одной форумчанке в личной переписке, она не даст соврать о состоянии моего псориаза сегодня. Уж простите, но не хочу выкладывать в общий доступ. Хочу отметить, что на стул сырая свёкла не влияет. А результат за одну неделю действительно поражает. У меня на теле было не более пяти очагов размером с горошину и немного на голове. После того как мне удалось очистить кожу, мне не составляло труда поддерживать свой результат. Эти несколько пятнышек

мне уже не мешают жить, но желание прогнать и их присутствует. Я в течение месяца наблюдала за результатом, иногда пропускала по несколько дней и не ела свёклу, тогда остаточные точки начинали краснеть. Но есть несколько очагов, которые полностью очистились, остались лишь пигментные пятна. На голове ещё немного есть, но не сыпется, думаю, что в ближайшее время и это сойдёт. Ребята, не относитесь скептически, пробуйте. Честное слово, помогает.

**Dima T.:** "Интересно что в свёкле может быть такого, от чего псориазу становится плохо?".

**Еленочка:** Тоже меня это интересовало, но потом несколько знакомых да и интернет подтвердили, что свёкла хорошо очищает печень.

**Охiс:** "Еленочка, это ежедневный ужин такой? Что-то опять сильно захотелось взять ваш опыт в качестве образца для подражания. Расслабилась в последнее время совсем...".

**Еленочка:** Пока стараюсь есть свёклу, хочу добить эти несколько малюсеньких точек. А вообще после лечения гречкой обострений не было, хоть и ем всё что хочу, но я не хочу совсем, например, колбасу и не ем её, а так всё что хочется позволяю. Главное - добиться устойчивой ремиссии.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 167



4 декабря, 2015

Галерея "Фото участников форума"



"Кровавые закаты Ближнего Востока". Конец ноября 2015. Фото: **help**

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

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

**#167**

**ddSat**

Львёнок — работай сфинктером бесплатно, и будет тебе счастье.

**Jumla**

Станьте на этот час «овощем», тряпкой, пошлите вашу личность куда подальше. Очень простое, приятное и полезное упражнение.

**FROL**

Обязательно нужно что-нибудь пить. Если не повезёт - псориаз вылезет, если повезёт - пропадёт.

**energog**

... снять обострение, потому что срать хочется, как мои дети - быстро, с улыбкой и наслаждением.

**Очередной**

Твоё отношение мне неизвестно точно, могу догадываться только, а моё отличается от твоего тем, что...

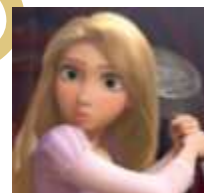
### **Norma**

Мужчины, берегите себя, не бегайте по разным новеньким бабам, воплощайте свои фантазии на подручных средствах, оттачивайте своё мастерство, и будет вам качественный секс.

### **help**

Невиртуальная возможность остаться в какой-то момент без башки оказывает магическое действие на картину восприятия мира.

## Воскресный оффтоп: Куба, путешествие Элли



6 декабря, 2015

В форуме много раз отмечалось, что курортотерапия хорошо действует на лечение псориаза. Куда только ни забираются форумчане, чтобы погреться на солнышке и покупаться в море! Сегодня мы опять на Кубе. Подборка фотографий от Элли (Elle), застывшая во времени Куба. Пустые от транспорта улицы, машины 50-х...





Очень популярный транспорт.



## Оттюнингованный "Москвич"



Боковые улочки.







Дороги. Всё ещё пустые, невероятно! А это центр города...



На Кубе форма обязательна, и не только для школьников, но и для студентов. По цвету школьной формы можно определить, в каком классе учится ребёнок.

Школьники младших классов носят — бордово-белый. Девочки одеваются в бордовые сарафаны и белые блузки. Мальчики носят бордовые брюки с белыми рубашками. Как мальчики, так и девочки носят галстуки-косынки в стиле тех, что носили советские школьники. Правда на Кубе галстуки бывают не только красные, но и голубые.









В таких автобусах, похожих на грузовики, перемещается местное население.



Как говорят сами кубинцы, "Куба - это автомобильный музей под открытым небом".  
И это действительно так.  
Американцы 50-х стоят вперемешку с марками СССР.













А потом я просто встала на перекрёстке и стала фотографировать проезжающие машины.











Кубинцы - очень дружелюбный народ, если они замечали, что их фотографируют, махали руками и улыбались...



Как мы справились с псориатической эритродермией у ребёнка

8 декабря, 2015

"Псориатическая эритродермия - одна из наиболее тяжёлых форм псориаза - возникает вследствие генерализации и последующего распространения или обострения уже существующего псориаза вплоть до поражения всего кожного покрова, обычно в результате влияния различных раздражающих факторов или вследствие неадекватной терапии сильнодействующими средствами...". *Этой форме псориаза в форуме посвящена одна из тем - <http://psoranet.org/topic/3070/>. Сегодня Сашкина мама рассказывает, как ей удалось купировать состояние эритродермии у своего ребёнка. Записи расположены в хронологическом порядке.*





### 19 марта 2015

За три года у нас почти не было ремиссии **[ребёнку - 6 лет]**. Один раз, и то месяца на полтора. Расползается медленно, но верно. Зуд - слабый, но эстетически - просто страх, расплзлись конкретно - тело, лицо, ВЧГ. Самое простое - отвар овса и сборы - пили. Сейчас раза 2-3 в неделю 1 раз в день мажу солидоловой мазью, остальное время - детскими кремами. Мази разные пробовали - и акрустал, и самодельная солидоловая мазь - хорошо помогают, если бы новые болячки не лезли, может и прошло бы уже. Всё-таки склоняюсь попробовать тиосульфат натрия + разные ванны, без побочки, и организм очистится...

### 4 августа 2015

К началу июня обострение прекратилось. Большие бляшки по центру рассосались, а маленькие - остались как были. Июнь провели на море, в Анапе. Купались, загорали и попутно мазались грязью из грязевого вулкана. Раз 10 мазались через день. К концу срока пребывания наконец-то расчихали, что сыну становится лучше именно от загорания. На попе, где были плавки, всё осталось по-старому. А в тех местах, где особенно много загорал - прошли и бляшки, и даже пигментация. Но вся проблема в том, что лежать и загорать дитё не заставишь. Потом погода подпортилась, и мы поехали домой недолеченными. Дома заставляла загорать - эффекта нуль. Видно, южное солнце лучше действует. Через несколько дней обнаруживаю новые маленькие пятнышки. И чтобы не дать начинающемуся обострению развиваться, пропили 10 дней тиосульфат натрия по 2 мл утром и вечером. Затем 2 упаковки энтеросгеля. То ли тиосульфат не пошёл, то ли грязь дала обострение - не знаю. **На данный момент имеем эритродермию примерно 80-85 процентов.** Спасаемся пока овсяными ваннами, пьём травы и мажемся детским кремом с календулой. Очень помогает маска на голову: мёд, желток яйца, оливковое масло и капли эфирного масла чайного дерева. Хотя панциря такого на голове нет. Огромное спасибо мамам, которые апробировали и выложили такой супер-рецепт. Теперь катим в столицу, хочется проконсультироваться, может, что дельное подскажут.

### 7 августа 2015

Мы пропили тиосульфат в марте-апреле, по 1 мл утром и вечером. Сначала немного обострилось, затем высыпания стали разрешаться. По центру у больших бляшек появилась здоровая кожа, но на этом всё и встало. А в этот раз непонятно всё как-то. В Москве мы помыкались. Простые дерматологи предлагают всё то же. А профессора, которые, может, что-то и посоветовали бы в нашем случае, все заняты, расписаны на полмесяца вперёд. В общем, говорят, что надо лечить в стационаре.

### 16 ноября 2015

Сейчас дела у нас обстоят хорошо. Почти всё разрешилось. Голова, спина, грудь и живот - чистые, на подбородке - только два пятнышка остались. Руки от локтя и ноги от колен - немного уже очень светлых пятнышек. Кстати, если сравнивать эритродермию прошлого и этого года, то получается, что в этом году сходит легче. Тогда остались дежурные пятна, штук 15 наверное, а сейчас (если всё так и дальше пойдёт) - дежурных пятен вообще не останется или ооочень мало. А насчёт тиосульфата я поняла, что у нас он сначала вызывает обострение, а затем - улучшение и разрешение бляшек. Март-апрель мы дозу меньше пропили и обострение было не такой силы, зато и бляшки до конца не разрешились, застряли на середине. В июле, пропив дозу больше, получили и более сильное обострение. Видно, всякая вредность из организма выходила. Зато теперь бляшки все расходятся. Сильное обострение, вплоть до эритродермии, было с июля по середину сентября. Затем - стационарная стадия, с октября где-то - прогресс. Конец августа ещё прокололи курс глюконата кальция, пропили сорбенты и пузырёк валерьянки в таблетках. Мазала просто

салицилкой и кремом Унны. Пили, и пьёт по сейчас, настой череды. Видно, всё вкуче подействовало. Особенно, видимо, валерьянка. Ребёнок стал гораздо спокойнее. С октября мажу акрусталом. Нам он и раньше помогал, и сейчас помощник. И никаких прыщей. Только, видно, всё же лучше мазать начинать в стационарной стадии. Сейчас, конечно, материнское сердце очень радуется. Приятно созерцать чистую мордашку и почти чистое тело своего чадушки. Не знаю, сойдёт ли всё, не затормозится ли, и сколько такая радость будет длиться... Но надеюсь на лучшее. Всем - здоровья и скорейшего избавления от "любимой" болезни...

## О любви и псориазе. Грустная история

10 декабря, 2015

*Продолжаем публикацию отдельных историй участников нашего [форума](#), которые позволяют сделать определённые выводы (как для самого автора, так и для других) о поведении псориаза, его лечении и прогнозе. Сегодня **Таласа** рассказывает, к чему она пришла, анализируя триггер-факторы и качество жизни в её конкретном случае.*

Вот и я решилась рассказать о наболевшем. Конечно, это не так интересно, но, может, кто-нибудь разделит со мной хоть капельку переживаний.

Передался мне псориаз от бабушки, причём его сын (мой отец) не страдает им. А толчком к его проявлению была самая распространённая причина... ну конечно, несчастная любовь студентки. Мы встречались всего месяц (но какой!!!), но потом он уехал по контракту, и когда я поняла, что больше он не вернётся, то мир сразу рухнул в один миг, депрессия окрасила его в чёрный цвет, и тут началось...

До сих пор помню, с каким выражением лица мама мазала мне спину гормоналками, так как туда я не могла сама дотянуться. Меня даже готовить на кухню не пускали под разными причинами. И диагноз поставили только через год, а до этого лечили экзему. Спасибо опытному дерматологу, она, недолго думая, поскребла пятно, и после того как каплями выступила кровь, сразу сказала, что к чему. Потом серия уколов, УФО, таблеток и т.п. Вот вам и любовь...

Долго привыкала к своей "новой" жизни. Привыкла, но... Через пять лет псориаз перелез на ногти и суставы, видно, скучно ему стало на теле и голове. Хотя тело он почти покинул, иногда два-три пятна проскакивают. Тогда пришлось снова пережить стресс. Без слёз на ногти смотреть не могла, а знакомые постоянно задавали вопросы. Лак стал моим лучшим другом... Теперь война с псориазом перешла на новое поле битвы. В общем, с ним не соскучишься. И мою полку заполнили не дорогие духи и косметика, а разные кремы, таблетки, банки с БАД и прочей ерундой.

Один из "рационалов" такой: белосалик лосьон [осторожно, гормоны] - на голову, даивобет [то же] - на кожу и ногти. Этривекс шампунь не помог (врач выписывал), а волосы стали просто сыпаться, потом месяц восстанавливала их. Зато дегтярный шампунь спасает здорово. Ещё мою голову шампунем Себопирокс+репейный (серия 911), здорово убирает корочки. Шампунь Шунгитовый восстанавливает минеральный баланс. Из БАДов - рыбий жир, питьевые дрожжи, мумиё курсами. Поливитамины, конечно. Фитотерапия разных сборов при кожных болезнях. Из лекарственных в неблагоприятные времена года (осень-зима-весна) цетрин и эреспал. Актовегин и солкосерил в виде мази на ногти - тоже неплохо. Мометазон - для лица. [осторожно, гормоны] Физиотерапию перестала проходить, так как мало вижу

толку в ней. И постоянно в поисках теперь новых средств. Иногда кремы и мази меняю, пробую новые сборы... Пока вот таким способом не допускаю бурного обострения.

**И к любви теперь отношусь с осторожностью...**

## Кулинарная суббота: Суп-пюре из цветной капусты



12 декабря, 2015

Первый раз попробовала суп из цветной капусты. Ну.. совсем диетическое и, я бы сказала, скучное блюдо. Цветная капуста сама по себе очень хороша и не стоит, наверное, её смешивать с луком и сельдереем. Впрочем.. на любителя! В целом всё было неплохо, сказать, что невкусно, никак не могу, но сказать, что я ещё буду так готовить, тоже не скажу.

Так что публикую. Кстати, если у кого-то есть положительный опыт с супом из цветной капусты, тогда, может быть, вместе модифицируем рецепт и получим более интересный вариант?



1 небольшая луковица

1 большая морковь



1 сельдерей  
1 ст. ложка растительного масла  
1 долька чеснока  
1 небольшой кочан жёлтой или белой цветной капусты  
2-3 стакана бульона (куриного или овощного)  
1 лавровый лист  
соль, перец

**Приготовление:**

Обжарить лук. Порезать сельдерей, морковь кубиками, обжарить вместе с луком около 5 минут. Добавить бульон и лавровый лист, довести до кипения, слегка посолить и варить минут 10. Добавить капусту, разделённую на соцветия, на медленном огне варить 15 минут. Когда овощи будут мягкие - выключить.



Измельчить (кухонный комбайн / блендер)

Подавать с чесночными сухариками и/или свежей зеленью по вкусу.



Хороших выходных!  
Уайта

infinity: "Замкнутый круг распался, псориаз сразу пошёл на убыль..."



16 декабря, 2015

Сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах и о многом другом. Сегодня **infinity** рассказывает о совокупности причин, которые, по её мнению, привели к существенному улучшению состояния с наружными проявлениями псориаза.



#### infinity

С 3 до 16 лет мучил сильный псориаз, не помогало ни одно лечение. В 17 лет я начала курить, а псориаз стих, остался только на голове и на локтях. С курением странно - как-то бросала, не курила 2 года - никак не отреагировал, ни в лучшую, ни в худшую сторону.

#### Тереза

Какие причины? Всегда интересно узнать причины ухода проявлений псориаза.

#### infinity

В семье была очень неблагоприятная обстановка, старалась приходить домой только ночевать. В школе было полегче, но отношение детей тоже угнетало. Постоянный круглосуточный стресс, с перерывом на сон. Чем больше стрессовала, тем сильнее обострялся псориаз, и тем больше косых брезгливых взглядов и фраз мне доставалось. Я переживала, а от этого псориаз ещё больше укреплял позиции. Замкнутый круг...

Сейчас псориаз ушёл. Причины ухода, на мой личный взгляд:

1. Уехала учиться в другой город, вздохнула свободно. Замкнутый круг распался, и псориаз сразу пошёл на убыль.
2. Климат на новом месте жительства был лучше: лето длиннее и теплее.
3. Жила в общежитии, еды было мало или не было совсем - похудела.



## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 168



18 декабря, 2015

### Галерея "Фото участников форума"



Эйн-Геди, Мёртвое море, Израиль. В ботаническом саду. Фото: Ina

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

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

**#168**

**Norma**

Почему он очки не снял на время лекции? Теперь я нехорошо думаю про его папу.

**Jumla**

Купили (пукнули, сходили в клуб, написали любовную записку). Что почувствовали? Не умом, а душой?

xpsor

А молитву она читала, такую, она уже всем известна: "Клобетазол и бетаметазон, лечи псориаз, лечи, лечи, лечи. Пусть духа его не будет в этом теле. Клобетазол и бетаметазон, вы всемогущие, избавьте грешника от хвори." - Повторить 3 раза на ночь.

ddSat

Голландский сыр самый отвратный, я пробовал и местного маслокомбината и Хабаровского молокозавода - говно полное, как его только голландцы едят?

Очередной

Главное, чтобы без женщин не было хорошо..

vasilina

Как заставить мужа бросить пить пиво каждый день? Чем мотивировать? Думаю над этим каждый год.

SerP

Но на диету никак не сяду. Ну никак не могу не есть! Тем более НГ скоро. После НГ - не буду есть вообще...

Обычная ситуация - обострение псориаза после родов



22 декабря, 2015

*В форуме вопросы, связанные с псориазом во время беременности и в период грудного вскармливания, обсуждаются в разделе [Беременность и псориаз](#). Это нашло своё отражение и в нашем журнале - см. раздел Каталога [Мамы и дети](#). Сегодня [meirou88](#) подтверждает своими наблюдениями обычное поведение проявлений псориаза - регресс во время беременности и обострение после родов, с началом лактации (грудного вскармливания).*

До беременности у меня была ремиссия 5 лет. Ничего особо не делала, диета и карталин иногда, даже на моря перестала ездить. **Во время беременности прошли остатки псориаза.** Зря радовалась! - думала, что стану исключением.

**Рожала я в июне, и уже через месяц - понеслось...** Так плохо не было уже 20 лет (с 7 лет), очаги вылазили везде, а в местах, где особо часто контактировала кожа с дочкой - там вообще ужас. К концу лета выяснилось, что солнце нифига не помогло мне и даже, кажется, усугубило высыпания.

Учитывая конкретное ухудшение, несмотря на обычные методы лечения, и отъезд мужа в командировку длительную, решила забить на всё и дать болячке расти... Мазала мазью календулы и всё.

Осень, зиму и весну наблюдала, как на руках-ногах было всё хуже и хуже. К концу зимы здоровой части тела на мне не было - руки, ноги, спина сплошной бляшкой на 70-80% кожи, спина на 50%, спереди тоже.

Весной на груди начало проходить само, ближе к лету прошло на спине. Сейчас, спустя 1,5 года, на руках осталась чуть шероховатая кожа, на ногах ушло 50% ужаса и кошмара. Все бляшки не воспалённые, без чешуек, думаю, к концу зимы пройдет почти всё. Так что терпение и диета - наше всё.

P.S. Впервые заметила сильное ухудшение на мясо, творог и молоко (в любых количествах)... уже через 3-4 часа воспаление и покраснение. В следующий раз исключу их полностью из рациона до и после беременности.

## Благодарность лампам UVB NB и форуму

24 декабря, 2015

*В форуме есть большой раздел [Лучевая терапия \(фототерапия\) в лечении псориаза](#), где обсуждается облучение ультрафиолетом всех видов, лампы, лазеры, солярии, PUVA, UVB, комбинированное светолечение и многое другое, относящееся к различным аспектам фототерапии. Сегодня участник форума **виктор** рассказывает о своём опыте фототерапии с использованием ламп узкополосного ультрафиолета - UVB NB.*

Что-то тишина на форуме, а жаль. Жаль тех людей, кто страдает от псориаза и не догадывается о существовании таких ламп [UVB NB]. Прошёл уже год, как я приобрёл эти лампы благодаря этому сайту и некоторым участникам форума, за что ещё раз спасибо! Честно говоря, я не рассчитывал на такой хорошей эффект, можно сказать, даже не мечтал. Теперь после ванны позагораю 10 минут - и всё в норме. Остались дежурные пятнышки чуть больше спичечной головки на теле в некоторых местах, и всё. Короче, друзья, если вам помогает солнце или кварц в лечении, эти лампы - то, что вам нужно!

----

Подробнее о лампах и фототерапии - на сайте, в статьях и на форуме.

## Кулинарная суббота: Рыбный суп с персиками



26 декабря, 2015

Под Новый год хочется чудес. Пусть даже кулинарных. Для меня Рыбный суп с персиками был чудом и откровением 2015 года. Суп или, можно сказать, "рыбу в соусе" (суп очень густой!) я приготовила к приходу гостей. Успех был невероятный, потом я готовила суп ещё и ещё. Правда, пришлось отказаться от помидоров для форумского прочтения супа. Но и пришлось всё-таки немного нарушить "заветы Пегано", положив острый карри, суп должен быть острым.

( Оригинал [ranja.livejournal.com/650353.html](http://ranja.livejournal.com/650353.html) )

Бенте, подруга одной моей знакомой, ходит тренироваться в спортивную студию каждую среду. После тренировки она вместе со своей подругой, моей знакомой, идет в кафе на салат и зелёный чай, а иногда и пиво. Но тут как-то подруга, которая ещё и моя знакомая, пригласила Бенте к себе домой на рыбный суп. «Ты такого рыбного супа еще никогда не ела!», - похвасталась подруга-моя знакомая и разогрела большую



кастрюлю. Бенте удивилась, но всё съела. Суп был вкусный, необычный и с желтой картошкой. «А вот и не с картошкой!», - еще раз похвасталась подруга и поведала страшный секрет. На следующий день Бенте пригласила к себе на рыбный суп свою знакомую и мою подругу Эллен. Бентин сын пяти лет, глазастый визгливый мальчик, тихо сидел за столом и смачно глотал суп с ложки. «Надо же!», - радовалась Бенте, - «Даже сынуля суп есть! Обычно его можно накормить только бутербродами с шоколадной намазкой!» Сынуля улыбался и просил добавки. Суп Эллен тоже понравился, тем более секрет она уже знала. На следующей день Эллен позвонила мне и пригласила к себе в субботу на обед. Я думала что будет только кофе но Эллен меня встретила в парадной, угрюмо сообщила что сначала надо купить продукты и мы пошли в продовольственный магазин. Я ничему не удивлялась, даже тому что Эллен купила рыбное филе. Когда она схватилась за банку с консервированными персиками, я мило поинтересовалась не фруктовый ли салат будет на десерт. «Да, еще и десерт нужен», - спохватилась Эллен и положила упаковку сыра бри в корзину. Дома у Эллен я в приготовлении супа участие не принимала, но давала указания по очистке лука и чили-перца. Персики Эллен нашинковала сама и решительно отправила в суп. «Глобализация!», - сокрушалась я до первой ложки супа. После второй ложки я спросила рецепт. Ну а после третьей я попросила добавки.

Насколько вы понимаете, суп этот рыбный и к тому же с персиками. Комбинация не совсем обычная, и скорее всего пришла в наше скромное королевство из Индонезии, по пути основательно подделавшись под скандинавские продукты и вкусы. Быстрый поиск fiskesuppe med fersken (рыбный суп с персиками) выдал множество ссылок на скандинавские кулинарные блоги. Ничего удивительного, рыбный суп с персиками гордо прошествовал по Скандинавии, все мои знакомые и знакомые моих знакомых этот суп уже ели. Больше всего мне понравился [этот шведский рецепт](#). Заменяла морковь репой, консервированные персики свежими, а бульонные кубики собственноручно сваренным рыбным бульоном из морозилки. Получился очень вкусный необычно пряный довольно-таки острый желтый рыбный суп. Персики приносят в суп сладость и свежесть, если их опустить будет совсем не то. Очень хвалили. Очень просили делать ещё.



1 луковица  
3 зубчика чеснока  
2 репы  
3 свежих персика (не консервированных!)  
800 г филе тилапии  
500 мл рыбного бульона (лососевые головы, стебли петрушки, луковица)  
300 мл сливок  
15 г сливочного масла  
2 чайных ложки карри  
Соль, перец

**Ход действий:**

Сварила рыбный бульон



Очистила лук и нарезала полукольцами.

Очистила чеснок и мелко нарезала.

Очистила репу и нарезала кубиками.

Распустила сливочное масло на огне выше среднего в большой кастрюле.

Добавила карри, лук и репу.

Помешивала минут 5.



Положила смесь со сковородки в бульон.  
Довела до кипения, убавила огонь и оставила булькать минут на 15.  
Очистила персики, удалила косточки и нарезала кубиками.



Добавила в бульон сливки и персики.  
Посолила, поперчила, размешала.  
Довела до кипения и оставила на 5 минут.



Нарезала рыбные филе большими кубиками: филе на фото разрезала пополам



Добавила рыбу, подсолила. осторожно размешала и оставила до готовности рыбы, минуты на 2-3.



Всё.



С Наступающим!

Уайта

Вопросы и ответы. В праздники блюда "не по Пегано" - есть, не есть?



28 декабря, 2015

### Вопрос

Участник [форума Navita](#)

О праздниках. Сама я накрою стол, допустим, без изысков. А в гостях вряд ли он будет "по Пегано". Даже те же овощные салаты будут с помидорами или с перцем. Не есть совсем? Приходить со своими баночками?

### Ответ

[ddSat](#)

Почему не есть? Наоборот, есть с удовольствием, если понравится еда. Праздник же не каждый день, и не каждый день перечно-помидорный салат.

В книге [Пегано] об этом написано. Дословно не помню, но примерно: "сожрите раз в неделю шмат свиного сала и запейте его горилкой, шлифайте всё поверх пивом". За любым праздничным столом можно найти невредную пищу, а вредную только попробовать.

Хуже будет, когда, зная, что нельзя это есть, ты начинаешь себя укорять, бояться последствий от съеденной пищи, лучше есть с удовольствием.

А небольшой регресс на коже или на суставах после праздничного застолья - это фигня и совсем не смертельно, гораздо важнее - положительные эмоции.

На практике, я уже лет пять подряд в осенние месяцы ем свои помидоры примерно по 0,5 кг/сут., козлятину тушёную с болгарским перцем (изредка) - и ничего с кожей не было.

После летнего курорта и до декабря PASI = 0. Стоило только в начале декабря основательно понервничать и ... - "здрате жопа новый год" - полезли на кожу *розы дьявола*.

Так что еде надо уделять внимание, но не до фанатизма, диета не должна напрягать. Запретами на еду и на празднования не вылечишься.