

СОДЕРЖАНИЕ:

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 219	1
О "целителях" нашего времени [перепост]	3
"Кожа с благодарностью откликнулась на кетодиету..."	4
Кулинарная суббота: Салат с побегами гороха, огурцом и авокадо	6
Да, кстати... О самолечении при псориатическом артрите	7
Вопросы и ответы. "Всё потрескалось, пятна воспалённые... мне страшно"	7
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 220	8
Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.2.....	10
Reina: Об эмоциях, стыде, страхе и самобытности	26
Да, кстати... О КВД	28
Кулинарная суббота: Рыбный суп	28
Вопросы и ответы. "Как остановить обострение?"	30
Псориаз, рождение ребёнка, семейное счастье	31
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 221	31
С наступающим Новым 2018 годом!	33

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 219



1 декабря, 2017

Галерея "Фото участников форума"*

С наступлением календарной зимы!



Воспоминание о лете. Земляника.

Фото: участник форума (авторство утеряно)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№219

Aly187

А я по жизненной карме своей -- неотъемлемый конструктивный элемент дивана.

Львёнок

Стационар, конечно, лучше тем, что это - миникурорт.

Brakebuy

У него есть концерты классической, обычной и необычной музыки.

Evgeny.motorov.1982

Ну всё, снова упаковали в КВД.

Балерина

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

Львёнок

Может быть, качественный секс заключается в том, что мужику дают спокойно похрапеть?

SerP

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

О "целителях" нашего времени [перепост]

5 декабря, 2017

Источник - Регина Файнлейб.

Всех целителей (будем называть так всех, кто так или иначе занимается лечением, но не работает в официальных медучреждениях) можно разделить на три группы:

- клинические сумасшедшие (т. е. люди, страдающие тяжёлыми психическими заболеваниями, в частности шизофренией)
- откровенные шарлатаны, которые зарабатывают неплохие деньги на готовности людей верить во всякую ерунду
- субъекты, которые сами свято верят в то, чем занимаются.

Насколько можно верить первой трети этих «специалистов», я думаю, уточнять не нужно. Со второй третью также все ясно. Может, с третьей «третью» дела обстоят как-то иначе? Если верят, и при этом не больны и не шарлатаны, то, быть может, в этом что-то есть?

Часто можно прочесть о том, что, де, такой-то целитель на самом деле ничего не лечит в буквальном смысле, а активизирует некие скрытые резервы организма, после чего организм справляется с болезнью *сам*. К сожалению, это — не более чем красивая сказка. *У реально больного человека никаких резервов уже давно нет — активировать там просто нечего, нужно по-любому вносить их извне...*

Но чаще всего происходит так: человек давно болеет чем-то хронически или «вдруг» заболевает чем-то очень неприятным — как правило, все начинают с обхода тех или иных «медицинских центров». Результат обычно таков — десятки обследований у терапевтов, кардиологов, невропатологов, эндокринологов, пульмонологов, инфекционистов, онкологов и т.д. с последующим «лечением» новейшими, самыми современными лекарствами — вместо положительного результата дают одни сплошные побочные эффекты. *Но самое ужасное, пожалуй, то, что заключения большинства врачей противоречат друг другу до крайности — одни отменяют назначения других, другие ставят под сомнение результаты уже проведенных исследований и анализов, третьи снимают ранее установленный диагноз, чтобы вынести новый вердикт, четвертые... и так до бесконечности.* Фактически, человека «подсаживают» на лечение, и он ходит к врачам как в церковь. В определенный момент многие страждущие начинают чувствовать себя жертвами какого-то заговора — впору заводить «дело врачей» — т.е. впору задуматься, не правда ли, что *«Сама медицина, в том виде, в котором ей занимаются организовано, есть не что иное, как искусство морочить людей»* и *«Среди врачей, кто невежественнее и нахальнее — тому и цена выше»* © Эразм Роттердамский.

После этого больные нередко отправляются на экскурс в нетрадиционную медицину — чистки, голодание, диеты, обливание холодной водой, бег, сыроедение, вегетарианство, дыхание по-особому, питье воды,

мочи и еще тысяча и один способ. Благо бульварного чтива на эту тему продаются тонны. Некоторым случайно везет и они на время выкарабкиваются из болезненной ямы, но чаще состояние изменяется куда-то «вбок», либо еще более ухудшается. В итоге человек приходит к выводу, что спасение утопающего — дело рук самого утопающего, и... начинает искать свой собственный способ лечения/оздоровления. Если ему это удастся, то наступает эйфория, как правило, перетекающая в некое подобие мессианства — исцелившийся свято верует в то, что нашел панацею ото всего на свете, и начинает с остервенением нести её в массы, для пущей убедительности обращивая чисто эмпирическую методику нелепой «универсальной» теорией. Так появляется 1021-й способ оздоровления имени *такого-то*, который расширяет ассортимент бульварной литературы. Именно этим объясняется чрезвычайно большое количество разнообразных методов оздоровления, столь ненавидимых традиционной медициной...

"Кожа с благодарностью откликнулась на кетодиету..."



7 декабря, 2017

В разделе Продукты полезные и вредные обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. Относительно влияния особенностей питания на течение и лечение псориаза существуют разные мнения; сегодня участник форума [vilona](#) приводит свои наблюдения о влиянии кетогенной диеты на состояние кожи.

Три недели провела на море. Отшелушилась, загорела. Хватило на полтора месяца после приезда. Три стресса и - привет, обострение.

Отказалась от хлеба и мучного совсем. От молока и прочих молочных продуктов.

Фактически перехожу на кетогенную диету. Прочла отзывы нескольких человек, что псориаз при таком питании постепенно проходит. Совместила с продуктами по Пегано... кушать практически нечего. Ем овощи, курицу, чай зелёный пью. Ну что ж это такое? Что ещё делать? Мажусь, купаюсь...

Кожа сухая - крем впитывается моментально, приходится с тубиком в кармане ходить.

"Пирамида" кетодиеты:



Да, люди меня что-то стали бесить всё больше. Я из экстраверсии, по-моему, в интроверсию перехожу. Мне лучше и спокойнее одной, чем быть среди людей и с ними общаться. Успокоительные пью на ночь. Нашла опыт нескольких человек на кетодиете. Очень хорошие результаты. Низкоуглеводная диета, преобладание белков и жиров. Очищается кожа - экземы, атопический дерматит и псориаз. Масла - оливковое, льняное. Мясо я фактически не ем. Только курицу. Рыба тоже ням-ням. Там как раз много полезных жиров. Овощи в рационе. Очень сильно сузила список продуктов. Но масло очень мне нравится. Я оливковое прямо из бутылки отхлёбываю. У меня кожа чувствует недостаток жиров в рационе. А тут с такой благодарностью откликнулась на увеличение и смену качественного состава, что я диву далась. Буду наблюдать дальше.

Кулинарная суббота: Салат с побегами гороха, огурцом и авокадо



9 декабря, 2017

Пикантность этому салату придают побеги гороха и лимонная заправка. Кстати, загляните в заправки по Пегано, их действительно стоит использовать. Самый простой салат превращается в изысканный, необычный салат.



- 1 салат, листья разделены, разорваны
- 1 средний авокадо, тонко нарезанный
- 1 огурец, нарезанный лентами
- 1/4 стакана свежих листьев базилика (у меня не было)
- 1/2 чашки обрезанных побегов гороха

Пегановская заправка

- 1/4 стакана лимонного сока
- 2 столовые ложки оливкового масла Эстра вирджин
- 1 чайная ложка горчицы

- Щепотка сахара

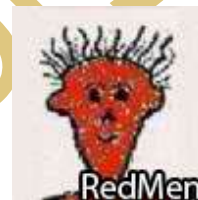
Сделать заправку: поместите лимонный сок, масло, горчицу и сахар в банку с крышкой. Приправить солью и перцем. Встряхните, чтобы перемешать.

Заправить салат.

К сожалению, фото готового салата нет :) , забыла... съели быстро!

Хороших выходных! Уайта.

Да, кстати... О самолечении при псориатическом артрите



11 декабря, 2017

Участник. [форума](#) .RedMen :

Я много раз писал на форуме: псориатический артрит (ПА) не псориаз, с артритом самолечение не прокатит. Разрабатывать стратегию борьбы с ПА пациент должен вместе с врачом - не каждый по отдельности, а вместе.

Форум по ПА тут: <http://psoranet.org/forum/14-псориатический-артрит/>

Статьи о ПА также на сайте

Вопросы и ответы. "Всё потрескалось, пятна воспалённые... мне страшно"



psoranet

13 декабря, 2017

*

Спрашивают и отвечают участники форума, тема ["Принимайте новичка"](#).

Inna3107

... Сегодня я прилетела домой. Из плюс 16 в минус 6. Пока шла тридцать метров из аэропорта до машины, почувствовала, как тянет кожу... особо не придавала значения. Приехала домой, пошла в магазин. Джинсы, тёплые носки, зимние ботинки, куртка. До магазина 200 метров. Соседний двор. Пришла, разделась. Сейчас сижу в ванной и не могу успокоиться. Ниже пояса и тыльная сторона ладоней (пошла без перчаток, минус шесть всего) - в кровь. Всё потрескалось, пятна красные, воспалённые. Новая порция отчаяния. Я так

радовалась, что в отпуске мне стало легче. Так хорошо было. А тут... я дома всего 12 часов, и вот... замкнутый круг какой-то. Сейчас переехать не могу в другой климат. Но года через два должно получиться. А мне страшно, если меньше чем за сутки так ударило... что же будет завтра?

RedMen

Инна, я, наверное, с советами припозднился, но всё же.

Обратите внимание на косметические средства по уходу за кожей. Подберите себе что-нибудь недорогое-доступное-действенное. При псориазе водный обмен в кожных покровах нарушен, отсюда проблемы. Кожа не должна пересыхать, не должна сохнуть и трескаться; поддерживайте водный баланс, не давайте влаге чрезмерно испаряться. Реакция индивидуальна с каждым отдельным больным, придётся самой опытным путём подбирать средства, дозировки, режимы.

Ванно-банные процедуры важны, побалуйте себя травяными ваннами; травы, опять же, лучше подобрать "под себя".

В период обострений - никаких джинсов в обличку и прочей тесной одежды. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, не натирать, не давить заклёпками. Зимой дополнительно - ещё и тёплой; при этом лучше надеть две тонкие мягкие вещи, нежели одну толстую жёсткую.

Тип ткани также важен для больных псориазом, на некоторые ткани бывает негативная реакция в виде раздражения, почесухи. Таковые надо забрасывать в самый дальний угол шкафа, даже если эта кофточка куплена на афигенном шопинге в Дубаях за биткойны.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 220



15 декабря, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Индустриальный закат. "Гудят стропила...". Фото: **help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№220

Львёнок

Будьте спокойны и спите побольше. С кем-нибудь. Тоже очень спокойным.

Уго

... сыпете соли по вкусу, сахару вдвое меньше.

Vertushka

.. врач настоятельно рекомендовала беречь печень - мол, в будущем она очень пригодится.

Igor

Попробовал я это масло арган... Воняет чем-то знакомым, но не мог понять чем. Вроде какими-то фекалиями воняет, но никак не мог понять, какими.

Genka

Поскольку я крокодил, то каркать не буду.

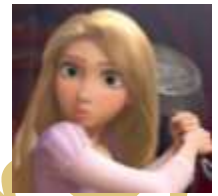
Львёнок

Если на женщину посмотреть с конкретными плотскими мыслями, то она это очень хорошо чувствует.

Ingeborga

С возрастом приходит мудрость. Но иногда возраст приходит один.

Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.2



17 декабря, 2017

Участник [форума Elle](#) (текст и фото её же).

Фрайбург. Часть 1. Собор, ворота и ручейки в пред. выпуске.

Продолжим наше путешествие по городам Германии...

Фрайбург. Часть 2

Маленькая Венеция и многое другое

*

Квартал ремесленников - красивейший уголок в исторической части Фрайбурга. Попасть туда очень просто. Нужно пройти через ворота Швабентор и свернуть направо. Вы обязательно увидите красивые средневековые улицы и дома, которые отражаются в водах канала. Это место ещё называют "Маленькой Венецией Фрайбурга".

Вы будете очарованы красотой этих улочек, там через канал перекинута мостик, в воде отражаются нарядные дома...





*



Историческая часть древнего города, где сохранились памятники архитектуры, в Германии называется Альтштат, что в переводе означает Старый город. Это узкие, мощённые булыжником, средневековые улочки со старинными вывесками, которые придают городу особое очарование. Во Фрайбурге исторический центр расположен вокруг Старой Ратуши, Новой Ратуши, Мюнстера. Дома украшены гербами или росписью, лепниной, скульптурой. Идёшь по такой улочке и погружаешься в прошлое, представляешь старинные кареты, кавалеров и дам в кринолинах...

*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*





*



*

Продолжение следует...

Renina: Об эмоциях, стыде, страхе и самобытности



19 декабря, 2017

Участник [форума Renina:](#)

Мне понравилась мысль о том, что эмоция - это энергия, побуждающая к совершению тех или иных действий.

В моём случае, когда действие не совершается, организм испытывает стресс.

Встречи с психологом продолжаются, после них по-разному состояние.

Чудные личные открытия - тоже.

И сеансы UVB [псориаз].

Воспитание чувств (Елена Лукьянова, г.Самара)

Первоисточник [по ссылке](#).

"Люди, выросшие в семьях, где нет умения правильно обращаться со своими эмоциями, обычно вырастают с убеждением в том, что эмоция – это, в лучшем случае, просто выплеск. Бессмысленный и безрезультативный, по принципу пара в свисток. Поорать, побухтеть – и оставить всё, как было. В худшем – что это инструмент манипулирования. По принципу «посмотри, до чего ты человека довел(а)!!!».

И дальше либо продолжают так же бессмысленно плескаться своим эмоционэлем, либо принимают решение максимально этого эмоционирования избегать. Дабы не уподобляться.

На самом же деле, эмоции – это энергия. Побуждающая к совершению тех или иных действий.

Радость и удовольствие дают силы продолжать делать то, что вызывает радость.

Злость и негодование – побуждают что-то предпринять, чтобы изменить ситуацию на более благоприятную.

Стыд побуждает скорректировать своё поведение и впредь не совершать тех поступков, за которые придётся стыдиться.

Вина сподвигает на то, чтобы компенсировать причинённый ущерб и «обнулить» ситуацию, открывая возможность вновь сделать отношения хорошими.

Страх призывает быть осторожным и осмотрительным, проявить заботу о сохранности своей жизни и своего здоровья.

Грусть вызывает желание плакать – и тем самым облегчить себе переживание горя; говорят, через слёзы из организма выводятся некие бесполезные вещества, образующиеся в результате стресса.

В общем, ни одной «глупой» или «бесполезной» эмоции в нас нет.

Вся эмоциональная сфера предельно функциональна, и имеет совершенно чёткое назначение – помочь нам благополучно существовать и успешно ориентироваться в мире.

Это очень тонкий и очень острый инструмент, от рождения данный каждому из нас. Просто с ним, как с любым инструментом, надо уметь грамотно обращаться."

*

А вторая цитата от [А.Датешидзе](#), танцевальный терапевт и не только из СПб.

У меня в письменных дневниках уже десяток страниц размышлений про границы, чувство стыда и всё, что из него следует.

Пока история складывается, Аглая поделилась своими размышлениями и они во мне откликаются.

"Стыдно" - моё самое яркое переживание взросления и времён появления псориаза в подростковом возрасте.

О стыде, страхе и самобытности

"Чем ярче и самобытнее хочет жить человек в человеческом обществе, тем большим объёмом стыда и страха ему приходится поначалу заплатить за своё честное проявление.

Потом будет легче. Будет больше ощущения, что тебе можно. И каждый шаг в сторону от общей колеи - новые сложные чувства. Новый страх. Новый стыд.

Но если стыд - это знак рождения отдельной самобытной личности, то люди, движущиеся к своей личной правде, неизменно движутся к стыду и проходят через него.

И если страх - это знак твоего желания, то все самое интересное оказывается по ту сторону страха."

Да, кстати... О КВД

21 декабря, 2017

Участник. [форума](#). [Catia](#):

Как сходила я в КВД в первый раз, так больше там и не появлялась. У меня были в псориазе все руки, ноги, спина, голова. Очень мне врачи не понравились: толком ничего не рассказали - ни о диете, ни о методах лечения. "Это неизлечимо, мажьтесь целестодермом." - "А ремиссия возможна?" - спросила я, - "Да, бывает, но я не видела." - ответствовала врач. А её фраза "Как же вы, псориазники, надоели..." - была последней каплей. Я решила, что вернусь к ним в КВД полностью здоровой, покажу им фигу, вот так! - нету у меня псориаза! И без вашей помощи! Сейчас у меня только лишь дежурные бляшки на локтях и на одном колене. Но и их я устраню!

Кулинарная суббота: Рыбный суп



23 декабря, 2017

Даже удивительно, но рыбные супы у нас почти не представлены. А ведь вкуснейшая вещь этот рыбный суп!

Мне попались на глаза статьи, что из голов лосося получаются великолепные супы, решила попробовать, и результат нам понравился. Только в следующий раз я добавлю репку, мне кажется, это будет удачное сочетание. Не хватало чего-то "картофельного", а репка заменяет картофель великолепно.



Потребуется:

- Головы лосося, хорошо бы и филе
- Морковка
- Лук-порей
- Сельдерей
- Петрушка и укроп
- Соль, перец

Сварить головы рыбы в кастрюле с 4 чашками воды. На медленном огне займёт около 20 минут.

Используя дуршлаг, процедить рыбный бульон в другую кастрюлю, оставив только рыбный бульон. Филе рыбы отложить в сторону.

Добавить морковь, сельдерей, лук-порей, петрушку и соль в бульон, и варить на медленном огне в течение 5-10 минут.

Добавить рис, варить в течение 12-15 минут при низкой температуре.

Подавать с филе рыбы.



Весёлого католического Рождества!
We wish you a merry christmas!
Уайта

Вопросы и ответы. "Как остановить обострение?"



25 декабря, 2017

Спрашивают и отвечают участники форума, тема "Жесточайшее обострение. Как снять?"
(см. также об обострениях и методах их снятия [статью на сайте](#))

КрошКа

Привет всем. Очень надеюсь на ваш совет. Описывать все свои мытарства за 16 лет болезни не буду. В общем, обсыпало меня в этот раз как никогда. Три недели диеты, ванн и лечения не дали результата, и я за последние 8 лет пошла сдаваться в КВД. Назначили акридерм, тиосульфат, глюконат и витамины. На мой вопрос о поддержке печени глаза у врача округлились, и она сказала, что не назначают в стандартной схеме. Ладно. Попросила назначить анализы, чтобы выявить причину того, почему не помогает. Врач ответила, что может быть всё что угодно! (ясен пень, поэтому и пришла, чтобы помогли. Четыре недели

лечения не привели ни к чему. Ни одна бляшка не пострадала, а мелочь всё появлялась, старшие расплывались... Пошла к другой врачихе, она развела руками. Сказала, что кроме метотрексата и кварцевания, ничего они не практикуют и помочь мне не могут. Мол, ложитесь, будем пить метотрексат. Я отказалась.

Сейчас пью новопассит, мажусь самодельной солидоловой мазью, мелочь появляется. Диету по Пегано соблюдаю 1 месяц.

Посоветуйте, что мне делать дальше? Как остановить обсыпание? Какие анализы сдать? (хочу к платному дерматологу сходить, чтобы деньги не зря платить и услышать сразу что-то дельное).

help

Платное состояние доктора в течение рабочего дня может плавно перетекать в бесплатное и наоборот, место приёма - это не показатель квалификации, за редким исключением. Думаю, мало что нового вы узнаете. Анализы... да никакие, поскольку не установлена достоверно связь ни одного из показателей лабораторных тестов с обострением или ремиссией псориаза. Соответственно норма или отклонение любого из них применительно к псориазу не скажут ровно ни о чём. Стоит проштудировать темы про снятие обострений и провокаторы, там масса дельных советов, какие шаги предпринять, когда "всё плохо". Тут - <http://psoranet.org/forum/24-обострения-псориаза-причины-и-методы-снятия/>.

Метод Пегано - это не способ снятия тотального обострения, а средство корректирования жизни уже в период спада и стационарной стадии, ооочень медленно и надолго по времени применения, если не насовсем.

Псориаз, рождение ребёнка, семейное счастье



27 декабря, 2017

Заканчивать год 2017 предпочтём на позитивной ноте... Как псориаз, изменяя качество жизни, не способен повлиять на жизненно важные вещи. Краткое сообщение от участника форума - [Юлия Александровна](#).

Почитала тему свою, окунулась в прошлое... Вроде бы недавно это было, а столько изменилось :) - я теперь мама... и жена!

Живу в СПб, а не в Карелии. Много изменилось, и хотя псориаз по-прежнему со мной, но, как оказалось, он не стал препятствием к рождению малыша и обретению семейного счастья.

Беременность стала чудесным периодом - без псориаза вообще!.. :) сейчас, конечно, похуже, но терпимо.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 221



29 декабря, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



"Отрыжка цивилизации". Фото и название: **Тереза**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№221

Львёнок

С возрастом начинаешь понимать, что паранджа - это не такое плохое изобретение. Позволяет сохранить мужчине здравость рассудка...

ddSat

У власти должны быть большие сиськи...

Vertushka

А ведь с форумом, оно поспокойней как-то.

shikarno

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

Львёнок

Банка клубничного варенья - это ошибка.

Елена_А

Genka, я думала, место жительства Сингапур - это приколы. Надо же, везде есть жизнь...

GreenFlowers

После этих слов я выпил только водки 200 гр., жду Новый год...

С наступающим Новым 2018 годом!



31 декабря, 2017

Дорогие участники и гости форума,

Всех - с наступающим Новым 2018 годом!



Пусть Новогодний праздник будет для вас весёлым и светлым, а наступающий год
– плодотворным и щедрым на яркие идеи.

Желаем всем мира, оптимизма, благополучия и стабильности, новых достижений
и реализации всех планов и замыслов.

Пусть в ваших домах будет тепло, светло и радостно.

Будьте счастливы и здоровы!