

## СОДЕРЖАНИЕ:

Вопросы и ответы. О диете палео протокол .....	1
Опросы в форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" .....	2
Ладонно-подошвенная форма: снятие обострения .....	3
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 196 .....	3
Воскресный оффтоп. Америка: Йеллоустонский парк или попа лося .....	5
Опыт лечения псориаза в Нафталане, отель "Карабах" .....	24
Рубрика "Сам себе психолог" .....	30
Кулинарная суббота: Рыба с соусом из базилика .....	32
Охис: "Псориаз покинул меня внезапно..." .....	34
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 197 .....	35
Воскресный оффтоп. help: За рулём в разных странах .....	37
Псоринохель (Psorinoheel) при псориазе: чуда не произошло .....	42

## Вопросы и ответы. О диете палео протокол



5 января, 2017

**Вопросы и ответы о псориазе, его лечении, особенностях и о многом другом. Спрашивают и отвечают участники форума.**

### Afinapallada

Натуропат предложила мне придерживаться диеты палео протокол. Кто пробовал? Какие результаты? Меня напрягает обилие мяса, но исключила крупы, мучное, сладкое, бобовые, молочку. У меня ладонно-подошвенная форма псориаза плюс псориатический артрит уже 14 лет.

### help

В ней ничего особо отличающегося от обобщённых рекомендаций участников форума на самом деле нет... Исключение глютена, сахара, лактозы, паслёновых и алкоголя - ОК, и для этого нужен пинок от натуропата? Сайта psoga.net и этого форума недостаточно? Да тут все уши прожужжали этими "открытиями" каждому вновь прибывшему - это низзя и это низзя.

### Renina

Я придерживаюсь рекомендаций Пегано и безглютеновой диеты.

Про [палео]диету узнала из американского сайта "Палеомама", а в рунете нашла неплохой перевод главных постулатов: <http://marcuscurr.it.livejournal.com/127595.html> .

Короткий опыт. Решила перейти весной на аутоимунный протокол палеодиеты, попробовала её примерно 1,5-2 месяца и перестала следить. Явных изменений в состоянии кожи и ЖКТ - не заметила, а вот психологически стала напряжённей, так как очень много пришлось держать в уме, в записках, что можно, а что нельзя. Эта система питания предполагает регулярное употребление мяса, а к нему у меня вообще не лежала душа.

Вернулась к советам Пегано, с ограничением в глютене.

## Опросы в форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"

9 января, 2017

### **Уважаемые участники и гости форума!**

*Опросы, регулярно проводимые в нашем форуме, имеют своей целью объективную оценку различных аспектов жизни людей с псориазом и псориатическим артритом. При этом важны как клинические особенности псориаза и сравнительная эффективность различных средств и методов лечения, так и возможные изменения качества жизни и другие вопросы.*

*Эти опросы имеют важное значение, поскольку проводятся анонимно для обширной форумской аудитории, что обеспечивает непредвзятость получаемых результатов.*

*Приглашаем участников форума активнее участвовать в продолжающихся опросах (часть из них новые, а для некоторых подводились предварительные итоги администратором help, но впоследствии эти опросы продолжали действовать).*

*Для гостей, желающих принять участие, необходимо предварительно зарегистрироваться в форуме.*

Результаты экспресс-опроса "Для гостей и не только" - <http://psoranet.org/topic/7069/> .

### **ПРОДОЛЖАЮЩИЕСЯ ОПРОСЫ:**

О наличии симптомов патологии ЖКТ в связи с псориазом - <http://psoranet.org/topic/7214/> .

Применение гормональных препаратов при псориазе - <http://psoranet.org/topic/6587/> .

Применение средств на основе солидола - <http://psoranet.org/topic/6820/> .

Качество жизни и псориаз - <http://psoranet.org/topic/7389/> .

Псориаз и сопутствующие заболевания - <http://psoranet.org/topic/6908/> .

Псориаз и изменение веса - <http://psoranet.org/topic/7147/> .

Сроки ремиссии от применения различных методов - <http://psoranet.org/topic/6118/> .

PASI на сегодня - <http://psoranet.org/topic/7176/> .

Сколько стоит псориаз? - <http://psoranet.org/topic/7584/> .

## Ладонно-подошвенная форма: снятие обострения



11 января, 2017

Форум накопил гигантский опыт применения лечебных и профилактических процедур для различных форм псориаза, что отражено в рубрике *Разновидности псориаза и локальные поражения*. Сегодня участник форума **Анатолий 47** делится собственным опытом снятия обострения при ладонно-подошвенной форме.

В начале мая поехал на родину на Кубань. Псориаз был на правой подошве в стадии мощного шелушения и трещин, но терпимо. Лечения - никакого, диеты - тоже. Затем в начале июня, уже после перемещения на жительство на дачу, вдруг с подошвы пошло наверх - покраснение, зуд, сливание пятен, примерно от уровня стопы на 20 см. Запаниковал. Начал искать в городе платную клинику с дерматологом. Нашёл, позвонил, обрисовал ситуацию. Сказали: приходите, поможем.

Поехал. Назначили 10-дневный курс такими средствами (дозировку и т.д. опускаю): крем Момат [стероид!], чередуя с Дайвонексом, на повреждения кожи Метилурацил, таблетки Цетрин, таблетки Найз, а также таблетки Кетотифен. УФ категорически запретила (лето же!) плюс лазерное облучение по пятнам, плюс анализ крови на аллергию, несколько аллергопанелей. В общем, доктор сделала вывод, что у моего псориаза есть мощная аллергокомпонента, что и подтвердилось результатами анализа крови - когда я их увидел, у меня уши завернулись!

Через 10 дней лечения в этой клинике (и дома, конечно) моя нога пришла в божеский вид, т.е. остались на подошве небольшие утолщения по центру ближе к краю стопы. В общем, данное лечение явно помогло мне, и в июле я смог съездить на рыбалку на 10 дней. Ну и всё остальное время на даче.

Сейчас есть на правой стопе, ближе к правому краю с переходом на верх, шелушащийся слой кожи, иногда с трещинами, размером 4-5 см. Пользуюсь Моматом (изредка), Метилурацилом (для заживления трещин), Д-пантенолом тоже. Цетрин по мере необходимости. Свои пищевые пристрастия, кроме некоторых продуктов, указанных в результатах анализов на аллергию, не менял, диету не соблюдаю.

P.S. На левой ладони совсем нет ничего - прошло, а на левой ноге и не было никогда, что, кстати, и смутило врача, т.к. считается, что псориаз симметричен. Ну да бог с ним...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 196



13 января, 2017

Галерея "Фото участников форума"



**Восход солнца в Москве! 8 января 2017 г.**

*Само солнце за домом. Иногда отчетливо понимаешь, что, то, что ты сейчас видишь, скорее всего не увидишь более никогда.*

*В силу того, что слишком много факторов должно сойтись в одном месте и времени:*

- ясная погода,
- сильный мороз, около минус 25,
- огромное количество ледяных кристаллов в нижнем слое атмосферы,
- выходной день.

*Вообще-то это гало. Но так как оно упёрлось ногой в соседний двор, то можно назвать это и зимней радугой.*

*Оттенки радуги были не яркие, но основные цвета просматривались. На фото их, к сожалению, не видно.*

Фото и текст: **Львёнок**

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

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

№196

### **Львёнок**

Вот двадцать первый век был проще...

### **konstantin**

Если в любое веганское блюдо добавить мяса, то оно становится значительно вкуснее, питательнее и полезнее. И не надо его выбрасывать.

### **Stator**

... всего лет 15 назад домой я под утро приходил, весь в губной помаде, с расчёванной бровью и т.п. Не, в наше время умели веселиться, не то что сейчас.

### **Arabeska**

Молодость заканчивается тогда, когда косметичка превращается в аптечку.

### **ариша**

Китайцы не пишут в составе гормон, они его просто льют бочками!

### **Ingeborga**

Сильный и умный мужчина придёт на помощь и спасёт. А мы будем хлопать ресницами, про себя торжествуя: "вот ты и попался".

### **help**

Всё, что можно засунуть в организм через традиционные отверстия, лучше так и сделать...

## Воскресный оффтоп. Америка: Йеллоустонский парк или попа лося



15 января, 2017

В июне 2016 года мы наконец-то добрались до Йеллоустонского национального парка. По рассказам друзей и отзывов в интернете у нас сложился маршрут и некоторые ожидания от посещения парка. А именно, мы надеялись увидеть величественную природу, гейзеры и диких животных. Поэтому мои фотозаметки и будут разделены на эти три составляющие.

### **Звери**

Зверей нам обещали много. Не обманули. Звери были представлены в соответствии с прейскурантом. Бизоны, медведи, лоси, олени - видели, ставь птицу. Птиц тоже видели. Не видели волков (их мало), крокодилов (их нет). Но всё же осталось ощущение, что зверей не доложили...

Ощущение это возникло в связи с завышенными ожиданиями. Избалованные интернетовскими фильмами и фотографиями, мы подсознательно надеялись увидеть воочию классические сюжеты, но чтобы действие

происходило на расстоянии протянутой руки, с возможностью увеличения, и чтобы косяк канадских гусей медленно летел к заходящему солнцу.



Такого, увы, не было. Были толпы туристов, находящихся от нас на расстоянии протянутой руки, с камерами и амбициями, с желаниями запечатлеть тот самый National Geographic момент, но только на свою камеру. Звери их не вполне слушались, дикие потому что. Это всё же не Диснейленд. От этих несбыточных мечт рождались комичные ситуации, которые саму идею подглядывания за дикими зверями сводили до уровня массового сумасшествия.

Началось всё с первой встречи с лосем. Въехав в парк, мы с любопытством и неким пиететом стали оглядываться по сторонам, надеясь увидеть волков, медведей и прочую живность. Скорость перемещения по дорогам медленная, увидеть можно многое, но никто в пределах прямой видимости себя не обозначал. Вдруг на обочине появилось несколько стоящих машин, от которых вверх по склону целеустремленно бежали люди. Ура, подумали мы, и бросились за ними.

На холме метрах в 50 стоял лось, невежливо повернувшись к нам спиной. Около двадцати человек с фотопушками и телескопами изучали его филейные части. "Ничего," - подумали мы, - "подумаешь - лось, это же только начало". Сделав сакральные фото попы лося, мы спустились к машине. Нам навстречу по склону холма поднималась уже небольшая толпа, привлечённая в том числе и нашими действиями.



Подобные сценки повторялись многократно. Группа людей возле дороги как снежный ком обрастает новыми любителями дикой природы. Часто мы узнавали, что люди расположились на обочине в ожидании волка, который был в этом месте вчера, или что они слились с окулярами, наблюдая медведицу, которая находится на расстоянии полукилометра. Такого рода времяпрепровождение, без сомнения, весьма занимательно для многих, но нам это показалось скучновато.



А это сценка с маленьким медвежонком. Кстати, в толпе можно разглядеть шерифа в шляпе. Ребята работают на совесть, кружат по дорогам всё время, и как только возникает подобная пробка, немедленно организуют толпу, не давая ей приближаться к зверям и не разрешая машинам притормаживать или останавливаться посреди дороги для фотографий.



Найдите маленького медвежонка!



www.psoa.net

Олени.. много.



www.psora.net

Или на дороге.



www.psora.net

Коровы обычные. Но антураж!!



www.psora.net



www.psdra.net



WWW.PSORA.NET

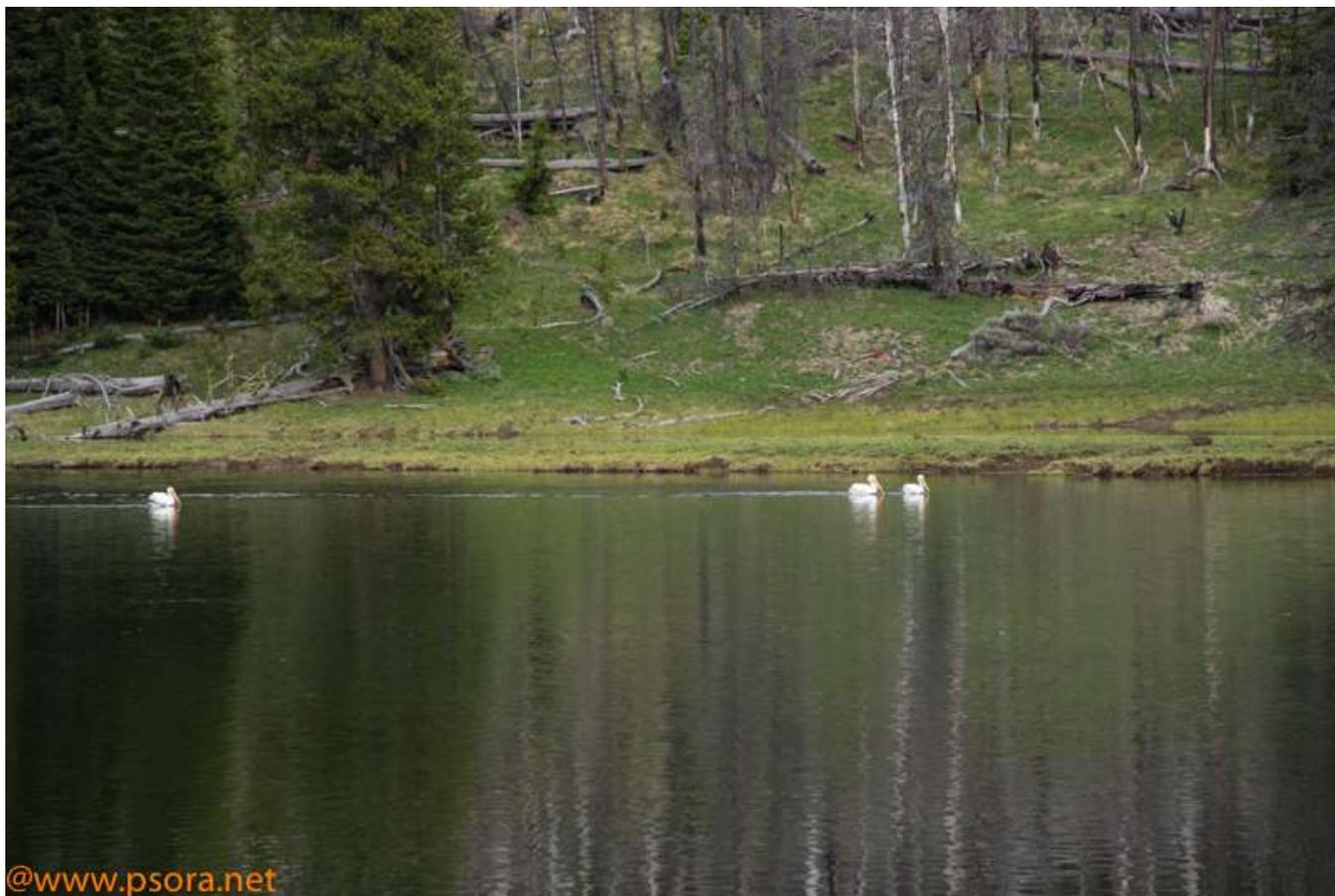
Речка так и напоминает о какой-нибудь реке на среднерусской возвышенности. Ах. детство, - с ностальгией вздохнула я, и тут...



@www.psora.net

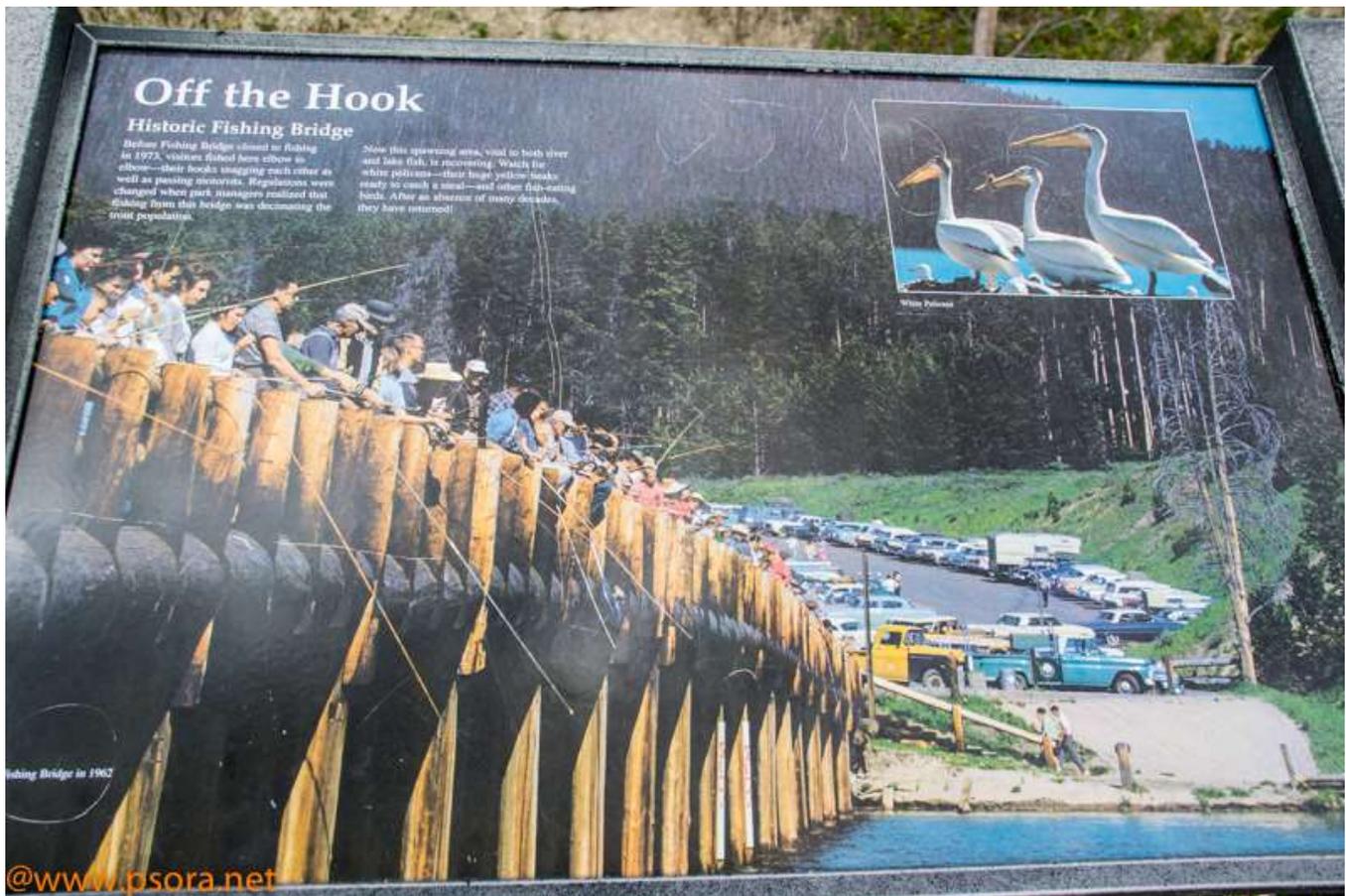
www.ps

... из-за угла выплыли пеликаны.



www.psora.net

Знаменитый Fishing Bridge. Мост, где все с упоением ловили рыбу каких-то 30 лет назад (фото 80х). Переловили.



Теперь просят не ловить. И не кормить, чтобы рыба восстанавливалась естественным образом.



www.psora.net

Бизоны не опасны, если их не разозлить, но ближе 15 метров к ним подходить не советуют, потому что с двухтонной тушей лучше не рисковать. А ещё они плохо пахнут и неприглядно выглядят, если подойти близко.



www.psoa.net

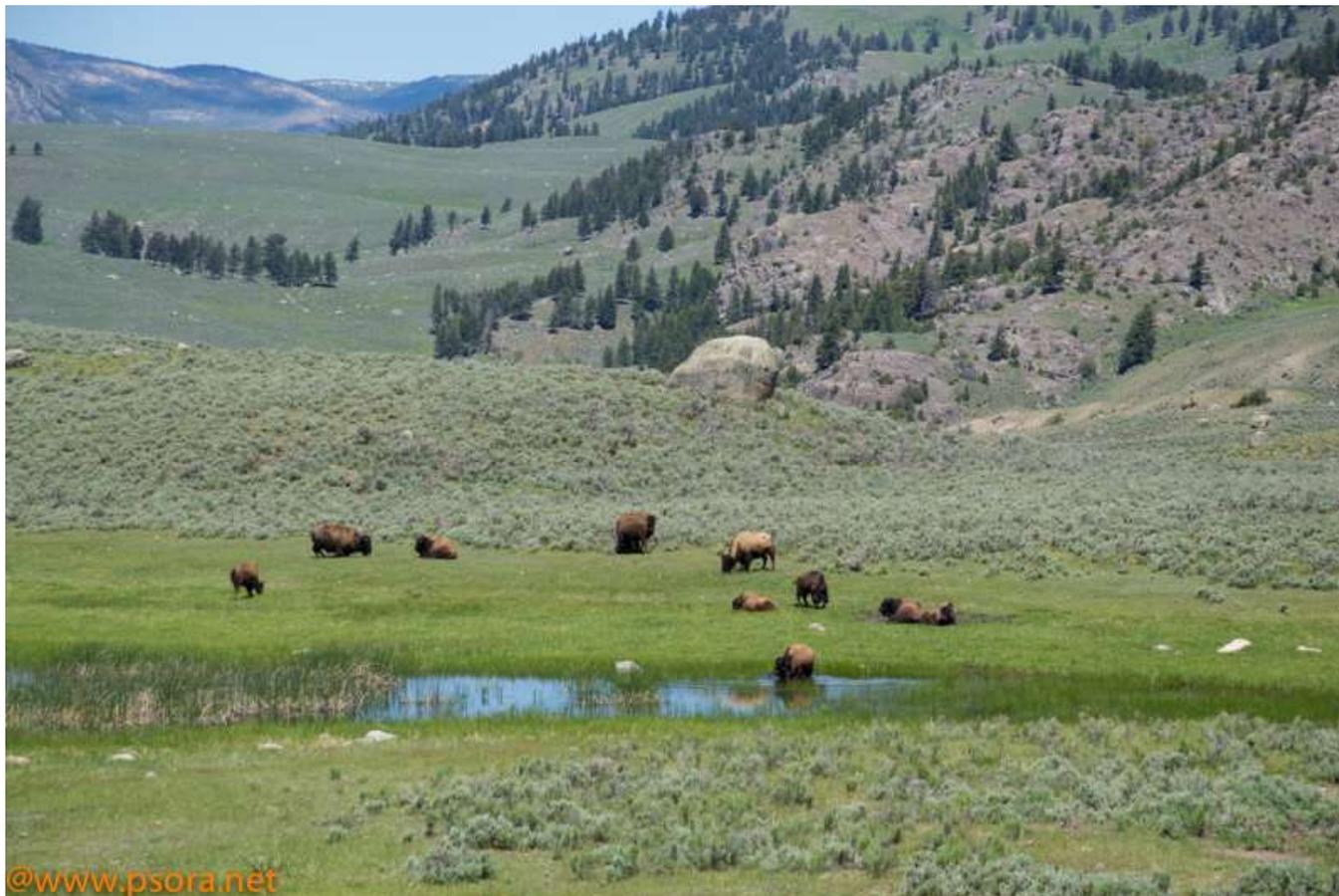


www.psora.net

Хотя, если близко не подходить, то воспитанным на Чингачгук и романтике американского дикого Запада неискушённым туристам есть где развернуться на просторах парка.



www.psoa.net



Несколько иное пересечение с дикими зверями было в аутентичной гостинице, где удобства (включая душ) были в коридоре, кровать в номере была одна, девичьего размера, проблемы соседей мы разделяли всем сердцем, потому что они их обсуждали до трех ночи, номер был забронирован за полгода по цене люкса где-нибудь на Манхэттене. Так вот, ночью раздался шорох из мусорной корзины. Мышка смогла туда запрыгнуть, а выбраться - увы. Муж, будучи джентельменом и борцом за окружающую среду, вытащил эту корзину на улицу, отошёл на несколько шагов, и только тогда перевернул корзину. Фотографию делать не стали, хотя чем она не дикий зверь?

*(Продолжение, скорее всего, следует...)*

**Уайта**

## Опыт лечения псориаза в Нафталане, отель "Карабах"



17 января, 2017

Темы рубрики [Курортотерапия...](#) посвящены обмену опытом о пребывании в санаториях, местах курортов, отдыха и их действии на проявления псориаза и псориатического артрита. Сегодня об особенностях лечения в Нафталане (Азербайджан) рассказывает [Aranet](#).

Такое ощущение, что я одна в Нафталан езжу, а зря... В общем, побывала я в новом отеле "Карабах" - сосед "Чинара". Обстановка приятная, хорошо оборудованные процедурные, кабинеты массажа, новые: ремонт, просторные номера, ну и обслуживание тоже на высоком уровне. Есть всякие приятности в виде бесплатных сауны, хаммама, контрастного душа, ледяного водопада и соляной комнаты. Из платного - обёртывания для тела, ванны с вкусяшками и прочие СПА. Развлечения: лайт, караоке, нарды, дартс. Есть открытый бассейн и солярий на крыше, но т.к. не сезон, не прочувствовала.

Из недостатков - процедуры у косметолога ни о чём, две баночки на все случаи жизни и любой тип кожи: скраб и маска. В отеле нет магазина, аптеки, банка, не продают очищенный нафталан. Также неудобные покатые ванны для нафталан -

www.psoranet.org



Фиг сядешь - хрен вылезешь. :(

В остальном осталась очень довольная отдыхом, тем более с учётом одинакового ценника с "Чинаром".  
Рекомендую ездить в низкий сезон, очередей на процедуры нет вообще.

Результат, как всегда у меня, одинаков: 3 дня - и заметны улучшения, к концу отдыха (10 ночей) - 50-70% проходит. Я заплатила около 30.000 р., как по мне, цена для такого отдыха очень бюджетна.

В 30.000 входит проживание, трёхразовое питание шведский стол, очень вкусно готовят ягнятину. Ресторан -



Всего 7-8 нафталановых ванн, точно не помню, 9 обёртываний нафталит (так вроде называется) - в общем,

обмазывают тебя какой-то мегасекретной смесью очищенного нафталана и аромамасел, заворачивают в целлофан, укутывают и кладут в люлю на водный матрас с горячей водичкой, лежишь так 10 минут. Ванна для обёртываний -



И соллюкс ещё я брала, это инфракрасным светом греют намазанные нафталаном части. Массаж - за доплату.

Так как приехала я в низкий сезон, комплимент от отеля - номер повышенной категории:





Номер просторный, смена белья и уборка - ежедневно. Вай-фай на всей территории, есть прокат велосипедов, спортзал, даже там тренер какой-то, но туда я не дошла. Чистота.

Ну и по поводу врачей - не огонь... рекомендую сразу для себя решить, какие процедуры здесь взять, и по опыту - неплохо также сходить в ЗАО "Нафталан" к доктору Рене Измайловой/Кенгерли. Последний раз купила у нее 6 банок концентрированной мази, которую она делает сама на основе нафталана. Разбавляю 1:2 с любым жиром, наносится легче и впитывается быстрее.

Добавлю ещё. Видела я там таких псориазников, закутанных до макушки и ходящих только на ванны. Не нужно вообще в таких местах переживать по поводу внешнего вида. Не отказывайте себе в удовольствии сходить в сауну, хаммам или в плавании в бассейне (хоть это и не очень полезно после нафталана). Все относится абсолютно нормально и вам слова никто не скажет. Делайте массаж на всё тело, обёртывания и прочие приятности. Не давайте болезни лишать вас простых мирских радостей.

Ну и ещё совет - перед поездкой по максимуму снять огрубевшую кожу с бляшек. Распарить, размочить так, чтобы они не были покрыты толстой коркой. Это ускорит действие нафталана, а иначе вы несколько дней потратите на ожидание того, когда они сами отвалятся. В обязательном порядке забросить все гормоналки перед и на время отдыха. Это несочетаемые виды лечения.

Территория большая, растут сосны, чинары. Дорожки, газоны, площадки. Вид с террасы:



С нашими проблемами много людей приезжает - и с обострением, и без. Многие лечат суставы. Раньше в Нафталане был музей костылей - то, что оставляли люди в санаториях после лечения. Но приезжают и с другими проблемами - витилиго, например.

Есть там ещё санаторий ЗАО "Нафталан" - пример совкового санатория, но и по цене раза в три дешевле. Просто условия менее комфортные, а процедуры те же самые.

Сам городок Нафталан очень маленький и больше похож на деревню, вокруг степи и горы. Недалеко Грузия, при большом желании можно на пару дней съездить в Тбилиси.

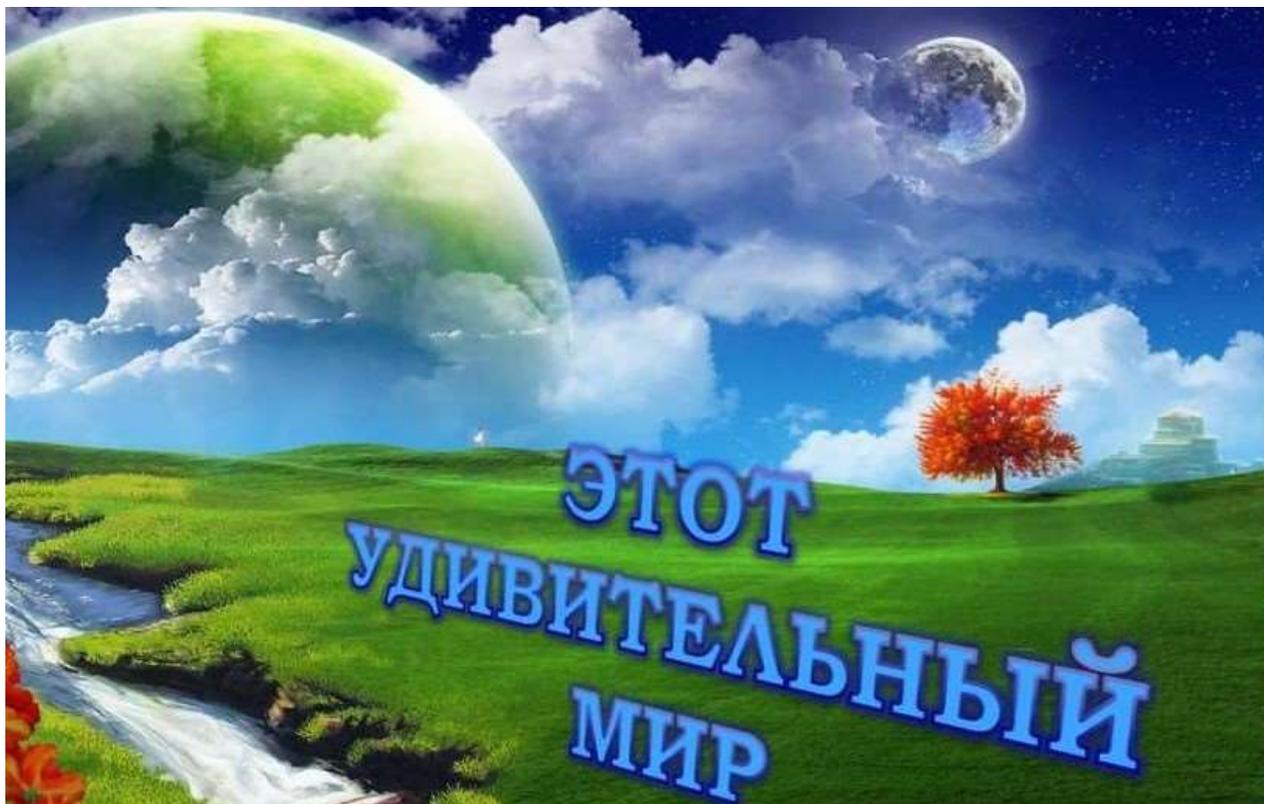
Рубрика "Сам себе психолог"



19 января, 2017

В разделе форума [Влияние псориаза и псор. артрита на качество жизни](#) обсуждаются психологические проблемы, дружба-любовь-секс-женитьба-дети-наследственность, отношения с друзьями-партнёром-супругом и т.п. Сегодня участник форума [Renina](#) - о попытке стать психологом для самой себя.

\*



Рубрика "Сам себе психолог".

Долгое время я мыслила в парадигме: "Я здорова - я люблю себя - мир в порядке" и "Я нездорова - я не люблю себя нездоровой - мир в порядке, но без меня, потому что я нездорова".

Ценность здоровья и хорошего самочувствия была для меня очень высокой. "Болезнь - плохо" - это я уяснила в детстве, видя, как расстраиваются родители после визита педиатра или другого врача и как они радуются при словах "Улучшение налицо! Вы здоровы".

Хорошие девочки не болеют - это я тоже уяснила. А я хотела быть хорошей девочкой. Я даже не знала толком, что это значит, но вот такое внутреннее стремление появилось. Потом я почувствовала его зыбкость и началась внутренняя борьба, неосознанная и долгая по времени. Жила и думала: "Болезнь плохо, и если я не могу решить эту задачу (выздороветь), значит, я не справилась, я не могу любить себя с болезнью...". А от этого самочувствие становилось только хуже. И начинался круг залипания.

Что-то изменилось, когда изнутри, под гнётом самокопания и отрицания появилась робкая мысль: "А что если попробовать? Попробовать любить себя вот такой, с болезненным состоянием, принять каждый сантиметр тела, особенно тот, на который не хочется смотреть, зная, что увижу красное пятно? Просто попробовать? Оля, дорогая, давай это сделаем? Ведь остальное уже бесполезно.

Возможно, ты вообще не болеешь. Представь, что псориаз на коже - это вообще не болезнь! Это не наказание и не испытание, это не урок и не поучение. Это такая игра. Да, игра".

Скорее всего, я зачем-то решила играть в эту игру. В своей голове отделила себя от прекрасного мира, считая, что я была не в порядке.

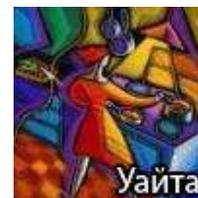
И это было заблуждением.

Мир хаотичен. Мир разнообразен. Я - часть мира. И вот такая удивительная сама по себе. Ни плохая, ни хорошая. Эти два слова вообще ничего не описывают - это только мнения по поводу. **Даже если я чувствую себя не так, как хочется в идеале, и если я считаю, что я болею, я остаюсь удивительной частью нашего удивительного мира.**

Это всё так просто и даже наивно. Но эта правда меня так радует. Радует, что я каким-то чудом прихожу к такой согласованности внутри себя.

На этом пойду спать. И перечитаю с утра, прочувствую ещё раз личное открытие Америки... :)

## Кулинарная суббота: Рыба с соусом из базилика



21 января, 2017

**Рыба с соусом из базилика и сырной корочкой.**



Смазать рыбу соусом (у меня был базилик). Добавить в соус сыр. Завернуть рулетом. Обжарить/потушить или ещё лучше приготовить в духовке на гриле.  
Полить лимоном перед подачей.



Приятного аппетита!

**Уайта**

Охис: "Псориаз покинул меня внезапно..."



25 января, 2017

*Краткие сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах, о личных наблюдениях и выводах. Сегодня **Охис** рассказывает о наступившей ремиссии и с чем, по её мнению, это связано.*

У меня была токсикодермия + эритродермия. Я описывала свой случай, жутковатая была история, да и само лечение тоже, до сих пор как страшный сон вспоминаю. Хотя я и сейчас людям с эритродермией советовала бы обращаться к специалистам. На нашем форуме есть примеры людей, которые справляются с этой проблемой без помощи врачей, но они уже, как говорится, "в теме" и знают, что делают. <...>

У меня после выписки из больницы псориаз обострился, вернулась и эритродермия, просто уже в других размерах, в других местах, и я справлялась с этим 11 месяцев. Тут помимо диет и осознания важности

собственных действий, важна ещё и работа с психикой. Я уверена, что у меня всё нормализовалось именно после того, как разрешились проблемы в моей личной жизни и я избавилась наконец-таки от ощущения какой-то "неправильности" в моей жизни, в моих отношениях. Пусть на тот момент это казалось для меня крахом, но псориаз исчез полностью.

Через полгода после выписки из стационара я сделала УЗИ, которое показало, что печень и поджелудочная у меня в полном порядке. Это очень меня воодушевило, хотя по коже этого было не видно. Дерматолог мне тогда сказала, что без гормональных мазей я не смогу избавиться от того, что у меня было на тот момент. Я не купилась на ее слова...

**Псориаз покинул меня внезапно.** Притом летом я не смогла достичь улучшений, как это случалось обычно, а тут практически зимоооой, в ноябре... Признаюсь, я даже написала длиннющий пост об этом с фотками, но не закончила и так и не разместила его в той теме. Теперь болтается где-то в компьютере..

#### Примечание (FROL):

Спонтанная ли (= наступившая без лечения) ремиссия у **Охис** или нет? - судите сами из её сообщения. Имеются статистические данные по частоте спонтанных ремиссий. Так, согласно **Ryan C. et al.** (см. [здесь](#)), "изучение псориаза в Соединенных Штатах, выполненное более 35 лет назад, показало, что спонтанная ремиссия может наблюдаться **у трети пациентов**". Близкое к этому значение приводит **Довжанский С.И.:** "**у 36 % больных за всё время заболевания хотя бы один раз наблюдались спонтанные, т. е. наступившие без лечения, исчезновения клинических признаков псориаза (ремиссии)**".

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 197



27 января, 2017

Галерея "Фото участников форума"



**Испания, Бенидорм, 19.01.17.**

*"Пляж в снегу. 40 лет такого не было, школы поотменяли, дороги перекрыли. У нас нет снегоуборочных машин!.."*

Фото и текст: [пуну](#)

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

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

**№197**

**Львёнок**

Все через ж... И даже псориаз - вульгарный!

### **Oxix**

Я уже столько лет по граблям бегаю, по-моему, уже живого места на мне нет от тех граблей...

### **Ingeborga**

Я не активно возмущаюсь, а тихо недоумеваю.

### **Gennadi**

... данный раздел, с точки зрения администратора, является чем-то вроде гетто для недоразвитых.

### **Silikaat**

Сегодня втёрся 15 мг-мами трексана, сижу, жду прихода - нет его...

### **RedMen**

Лежу, думаю - откуда в человеке столько соплей?

### **ddSat**

Норвежский лосось как сиськи - визуально красиво, а внутри силикон.

Воскресный оффтоп. help: За рулём в разных странах



29 января, 2017



Фото автора

Достаточно большую часть жизни я провожу за рулём. Естественно, попадая в другие страны, невозможно оставить без внимания происходящее там на дорогах, тем более что практически всегда перемещение происходит тоже в машине. Может, в действительности всё не совсем так, или совсем не так, но что замечилось – то замечилось.

\*

**Германия.** Идеальная вежливость на дорогах. Была. И закончилась лет 7-8 назад. Услышать гудок в спину на светофоре было нонсенсом. Сейчас запросто. Подрезать? Это невозможно. Сейчас запросто. Миграция сделала свое дело. Хулиганы на дорогах – в основном Мерседесы и БМВ лохматого года, купленные за гроши на автопомойке, водители, они же хулиганы – эээ... очень юго-восточные европейцы, будем политкорректны. Полиция почему-то не особо торопится их утащить с дороги и отобрать права. Рекомендация: завидев сильно потрёпанное авто упомянутых марок (немцы стараются поддерживать внешний вид машины, даже пожилой), зачастую с боекомплект «колхоз-тюнинг» и летящим в окно окурком, лучше пропустить его на неминуемое свидание со своим столбом. В Баварии в этом плане поспокойней, на севере и востоке Германии таких кул-драйверов побольше. Кривая парковка – ещё один отличительный их признак.

Немецкие дороги замечательны (и бесплатны, в отличие от соседней), кроме двух вариантов. Первый – это дороги между деревнями, но они, скорее, узкие и медленные, чем неудобные. Второй – ремонтирующиеся дороги. Оооо! Это отдельная немецкая песня, это опера в трёх частях. Поскольку основательность и вдумчивость немцы ещё не потеряли, а безопасность и порядок превыше всего, любой ремонт дороги превращается в грандиозный проект. Сначала нужно позаботиться об объездах, запасных полосах, знаках, разметке, тоннах железных заборов и отбойников, радарах (да-да, поставить радар с камерой за временным ограничением скорости на ремонтируемой дороге – это запросто) и т.д. и т.п. Затем последовательно запускать потоки по разным полосам с самыми замысловатыми переходами в железных заборах, постепенно ремонтируя полосы. Катастрофа в том, что заранее узнать это действие невозможно (наверное, местные жпиэсы умеют, но гугл-мапсу как-то не везло, а офлайновые навигаторы тем более не знают) и, казалось бы получасовая поездка по автобану может вылиться часа в два, а то и побольше. Замечание: временные полосы узкие расстояние до забора с одной стороны и грузовика на соседней полосе может измеряться и парой десятков сантиметров, так что подремать не получится.

Автобаны, про них написано и кино показаны вагоны, ничего нового не добавить, кроме того, что «неограниченная скорость» на самом деле во многом миф, участков со знаком «езжай, сколько сможешь» не так и много, в основном везде стоят ограничения 100-120, и, разве что, странного ощущения, когда на скорости двести с хорошим плюсом тебя обгоняют «как стоячего», это вызывает некоторое недоумение. Примечание: не надо пытаться устраивать гонки на неподходящих машинах, дорога-то хорошая, но не всё может ехать безопасно на большой скорости. Ещё примечание для иностранца: немцев учат въезжать со стороны на дорогу на полосе ускорения способом «педаль в пол», поэтому первый ряд притормаживает, поэтому въезжая в поток надо подавить в себе желание «пропустить слева», полоса обычно короткая и вы рискуете упереться в итоге в забор. Ещё один момент – светофоры. В Германии светофор висит практически над стоп-линией, повторителя на другой стороне перекрёстка нет, он оказывается над головой и его не видно. Стоит остановиться за метр до стоп-линии, чтобы не вывихнуть шею. Полиция – вежливая, но индифферентная, за рамки «положенного», по-моему, не выходит.

**Италия.** Традиционное средиземноморское раздолбайство. Парковка по звуку от соседних бамперов. На мелкие царапины и вмятины никто не обращает внимания. Машины кидают где попало, получают штраф и снова тут же кидают где попало. Довольно много машин в состоянии «кончита», передвигающихся неведомыми силами, впрочем, хозяев это не слишком беспокоит. Нарушения правил частые, но не злобные. Карабинеры – люди настроения. Плохое – вздрючивают всё, что едет мимо, хорошее – не замечают ничего и никого, заняты собой. Самые противные – скутеры, считающие, что для них

предназначен любой удобный сантиметр, поэтому скутер, едущий по тротуару, пересекающий перекрёсток по диагонали, вынырывающий со стороны перед носом (тормозить? - твоя проблема, у тебя же четыре колеса, вот и тормози!), задевающий пешеходов и машины, сигнализирующий просто от избытка чувств и триндящий беспрестанно по засунутому в шлем телефону (если шлем вообще есть) – это нормально и обычно, к этому надо привыкнуть, раздражать перестаёт через полдня. Пешеходы на светофоры, переходы и прочие глупости просто плюют, надо быть готовым к резким остановкам. Дороги, если честно, отвратительные, и чем дальше задница от большого города – тем хуже. Трафик в Риме и больших городах интенсивный, но не катастрофа

**Корея.** Вопреки опасению, водить там не так сложно. Полное отсутствие знаков на понятном или почти понятном языке несколько напрягает, но не сильно. В Сеуле и других больших городах интенсивно, но особо больших пробок не замечено. Скутеры – с одной стороны, как туча муравьёв, иногда облепляют так, что кажется, сейчас переедешь десяток сразу, но, как-то рассасываются. Правила делятся условно на две части. Первая – обязательная. Количество камер, фиксирующих скорость и расстояние между машинами просто фантастическое. Если не выключить в корейском навигаторе сигнализатор камер, он будет пищать беспрестанно. Большинство камер развешено на растяжках между столбами. Есть ещё какие-то камеры, снимающие все машины, выезжающие на длинный и безлюдный участок дороги, и такая же камера в конце. Зачем – не знаю, ответа получить не удалось. Вторая часть правил – рекомендательная. Красный сигнал светофора? Водители такси даже не останавливаются, грузовики только притормаживают. Подрезки? Всегда и везде, но к чести их водителей, перед тем, как тебя подрезать или резко всунуться перед тобой в поток, кореец установит визуальный контакт. Только после того, как он уверен, что ты его видишь и обратил на него внимание, он начинает самый неожиданный и противоестественный манёвр. И все целы-невредимы. Ещё две страсти корейцев. Одна – включать всё, что светится. Поэтому все ездят с включёнными противотуманками, разными фонариками, мигалками или просто с дальним светом, всегда. Грузовики вообще часто похожи на новогоднюю ёлку, маяков-мигалок может стоять штук шесть-семь. Вторая – демонстрировать, что машина новая. Для этого заводская огромная наклейка со штрих-кодом не снимается с заднего окна, обтрепалась – можно и скотчем прилепить сверху. Стёкла тонированные почти к у всех. Дудят часто, но беззлобно.

**Америка.** Всё по закону и по барабану. Вы там никому не интересны, ни на дороге, ни вообще. Гигантские стоянки, на парковочное место возле супермаркета можно легко поставить автобус. При этом парковка может быть длиной в километр, и до входа придётся топтать минут десять-пятнадцать. Скорость на дорогах сильно занижена, это ограничение раздражает. Если следующий город километров через восемьдесят или сто, дорога пуста, хочется прибить американских гаишников за эти знаки 60-70 миль в час. Обольщаться с нарушением не стоит, ловят, как будто только вас и ждали, даже посреди совершенно безлюдной дороги, по которой три машины в день проезжают. Конечно же «drive in», это американское, возможность что-то сделать, купить, съесть не отрываясь от вождения. Из особенностей - поворот направо на красный, равнозначные перекрёстки (первый тот, кто первый подъехал). Опасайтесь пожарных гидрантов, для американских полицейских это святое, штраф за стоянку в зоне пожарного гидранта неотвратим, причём разрешённое количество футов и ярдов до него всё равно не угадать.

**Канада.** Красиво, мирно, скучно, медленно и встречается «Report aggressive driving!» то есть заложил ближнего своего. От Америки не сильно отличается.

**Австрия.** Первый признак, что вы въехали из Германии в Австрию – дорожные знаки. Австрийские крупнее немецких и светофоры дублированы. Скоростные дороги платные, и ловят зайцев весьма интенсивно. Штраф две с половиной сотни евро. Поскольку «неограниченных» дорог нет, а расстояния не очень

большие, если очень не хочется покупать наклейку или в Австрии проездом, можно отключить скоростные дороги на навигаторе, потеря во времени будет не катастрофическая. Рекомендация: если есть время, ехать «деревенскими дорогами», пейзаж замечательный, много интересного, а летом ещё и всякие фрукты-ягоды на въезде в деревню. Для особо голодных – с/х продукция по методу самообслуживания в сарайчиках у дорог и просто возле домов.

**Нидерланды.** Велосипедист всегда прав, даже тогда, когда неправ. И они это знают, ваша проблема вовремя притормозить и пропустить даже там, где, казалось бы, и не его дорога. В целом, в Нидерландах на дорогах приятно, Скорость весьма ограничена почти везде. В маленьких городках и в посёлках есть пара моментов. Первый – на въезде две полосы дороги могут неожиданно съехаться в одну с высоким бордюром и заборами по краям. Это сделано для любителей быстро ехать там, где есть пешеходы. И второй – дорога на городской улице нередко перетекает просто в саму улицу с общим пространством для детей, собак, машин, велосипедистов и цыган с медведем. Знаки стоят не всегда. В Амстердаме и других городах с каналами зачастую парковка на самом срезе набережной, без какого бы то ни было ограждения. Как маленькие дети вместе с велосипедами и мячами не сваливаются в каналы – загадка, хотя, может, и сваливаются. Водят голландцы в целом прилично, на дорогах спокойно, хулиганы встречаются редко, может, такое расслабленное состояние из-за хорошего косяка того, что нет больших перегонов, страна небольшая, всё близко, разогнаться негде. С парковками зачастую не очень, но платные есть почти везде. Кстати, в каком-то небольшом городе оказалось, что приезжим стоять нигде нельзя, кроме платных парковок, причём написано это на въезде в город, и, естественно на аборигенском языке. Штраф небольшой, но появляется на оставленной машине уже через пару минут. При этом портье в отеле или продавец в кафешке любезно готовы взять квитанцию и деньги и заплатить вместо вас (скидка у них чтоли? :)) )

**Швейцария.** Туннели. Много. Очень много. Иногда оказывается так, что дорога как минимум наполовину проходит под землёй. Встречаются платные туннели, есть несколько мест, где это единственная дорога, либо объезд через горы километров 70-80. Полиции не видно вообще. Камер тоже, такое ощущение, что всем всё пофигу, отдано на откуп сознательности водителя. Чисто, в лесах и горах на дорогах и около, на стихийных и отмеченных стоянках – чисто. Первый и единственный раз увидел на какой-то третьестепенной дороге сетку – урну. На обочине установлено подобие большого сачка. Очень большого, диаметр метра три. Как оказалось, это мусорка, в которую можно что-то кинуть не останавливаясь, а только снизив скорость. Появилось желание вернуться и попробовать попасть на ходу. Раза три. :))

В отличие от прочих европейских стран, в разных частях Швейцарии можно встретить указатели на одном из трёх разных языков – итальянском, французском, немецком. Название деревни или посёлка иногда пишут на аборигенском (честно говоря, долго не знал, что у швейцарцев есть свой собственный язык, стыд и позор). На английском утруждают себя дублировать далеко не везде. В Швейцарии стоит помнить, что они не в ЕС, и на заправках, расплачиваясь наличной евровалютой иметь в виду, что сдача будет франками, которые куда-то надо потом девать, особенно монеты. Есть заправки, которые работают ночью без персонала и принимают банкноты наряду с кредитными картами. В этом случае вместо сдачи будет напечатана бумажка, по которой можно получить наличные только в том же месте в рабочее время. Этот путь оплаты в данном случае не рекомендуется, либо не давать автомату крупные купюры. С парковками может быть похожая проблема, уличный паркавтомат может не принимать евро, а только местные монеты, которые негде взять вотпрямчас.

**Дания.** Ровным счётом ничего примечательного не обнаружено.

**Словения.** Ощущение, что барьеры на дорогах с будками оплаты – национальный спорт. Встретилось их

какое-то неменяемое количество, без малейшего повода, причём. Дороги – печаль Юрского периода.

**Англия.** Пересесть после нескольких часов полёта с левого руля за правый, да ещё и ехать по встречной – это оказалось несколько нетривиальным занятием. Левое колесо и левый бордюр норовили встретиться. На многочисленных кругах желание поехать против часовой стрелки удавалось подавить не всегда. Впрочем, к концу второго дня всё уже становится на свои места, и проблема уходит. Круги в Англии интересны своим устройством. Мне кажется, больше такие не попадались пока. Разметка на круге спиральная, от каждого въезда начинается новая «полоса» и на каждом выезде одна «полоса» заканчивается. Непривычно, но чертовски удобно, потому что в два обычных ряда на круге мало кто нормально едет. Съезды со скоростной дороги сделаны тоже в виде круга, дорога приподнимается на столбах, круг с выездами и въездами под ней. Вопреки разным страшилкам об ужасных пробках в Лондоне, они не более чем в других европейских больших городах, особой разницы не замечено. С парковками в центре от «очень плохо» до «никак», машину придётся оставлять вдалеке, даже и на платной стоянке.

Дороги средние, между деревнями даже, пожалуй, плоховаты, узкие, без обочин, с потрескавшимся асфальтом, часто без разметки. Осторожнее в Шотландии, Ирландии и Уэльсе. Часто встречаются дорожные указатели с текстом на аборигенском, не дублированные на понятный язык. А прочесть Уэльш, к примеру, невозможно, буквы-то латинские, а слова как с другой планеты. Не забудьте переключить голову на мили (впрочем, как и в Америке), циферки на указателях в милях, и про это временами забывается. Не пытайтесь проехать под Ла-Маншем на машине, муторная и бесполезная затея. Прокаты машин этого не разрешают, надо оформлять тучу бумаг.

**Франция.** Не примечательна ничем в этом плане. В поисках пасторальных пейзажей надо ездить даже не по второстепенным, а по третьестепенным дорогам. Остальное вытоптано легионами туристов.

**Гонконг и Китай.** Как и в Корее, часть правил, причём гораздо большая, носит рекомендательный характер. Впрочем, ощущение такое, что у владельцев скутеров нет прав, а о правилах движения они и не догадываются. Рой этих скутеров образуют муравьиные потоки, плавно обтекающие автомобили, ухитряющиеся не сталкиваться и не попасть под них. Аварий почти не видел. Скорость движения небольшая. В Гонконге встречаются машины с прикрученными двумя номерами сразу, гонконгским и китайским, видимо, часто ездят через границу. В Китае обнаружилось немало альтернативного транспорта, многие такси на газе, а скутеры электрические, хотя снаружи ничем от бензиновых не отличаются. Гоняют бесшумно, заставляя прохожих дёргаться. Странно, мне показалось, что нагруженный всяким барахлом, коробками или ящиками плюс водитель, скутер должен не иметь большого запаса хода, огромных аккумуляторов не видно. Но, похоже, на полдня или как-то так хватает, иначе хитрые китайцы бы не заморачивались электрикой.

В Гонконге совершенно дикое количество дорогих машин, по сравнению с другими странами выглядит необычно. Встретить десяток «Тесла» за час – легко, не говоря уже о самых дорогих сериях Мерседесов, Ауди и БМВ. Апофеозом был магазин Мерседес, встреченный в совершеннейшей трущобе, зачуханной и замусоренной, с выбитым косорылым асфальтом, закопченными стенами и наидешевейшими забегаловками, и в этом небольшом магазине стояло всего три машины, Мерседес 500, Мерседес 600 и Майбах. Загадку, что там делает этот магазин и кто в нем покупатели, решить не удалось. Чрезвычайно симпатичны в центре Гонконга трамваи, древние двухэтажные, достаточно бережно сохраняемые и едущие по нескольким совершенно обычным, хотя и коротким городским маршрутам. От двухэтажных автобусов, уже современных, отказываться там тоже не собираются. Транспорта много, он недорогой, смысла брать машину напрокат в Гонконге просто нет, на ней будет дольше, чем на городском транспорте, особо ехать некуда. Разве что на «новые территории», туда метро идёт долго, но это разовые поездки, делать там особо нечего и смотреть не на что.

В Китае же, как оказалось, междугородные автобусы гласно или негласно (не знаю) делятся на две группы. Первые – обычные, комфортабельные, достаточно чистые, водитель при галстукке наводит марафет на больших стоянках. И тоже междугородные, едущие по тому же, но более длинному маршруту, раздолбанные, с орущим радио, водителем и пассажирами, цвет клеёнки сидений разглядеть уже невозможно, мусор с пола выпинывается по мере накопления. В таком автобусе, едущем через разнообразные захолустные задницы, запросто можно встретить, например, китайца с живым гусем под мышкой. Атмосфера (в самом прямом смысле) незабываемая. Самые наглые таксисты из встреченных – китайские. Может быть разыгран целый спектакль с заламыванием рук, с рассказами об умирающих с голода детях, с попытками суицида, молитвами, проклятиями, хватанием за грудки, предъявлением своего ланчбокса с обедом и прочими фокусами ради нежелания дать десяток юаней сдачи. Взять машину напрокат в Китае нельзя, иностранные права они не признают. Только вместе с китайцем-водителем. Совет по поводу китайского автобуса. Если станция большая, имейте достаточный запас времени для покупки билета, это может оказаться очередью человек на двести в кассу, а водители далеко не всегда продают. После посадки в автобус может зайти тётенька с видеокамерой и снять салон с пассажирами. Зачем - не знаю.

**Бельгия.** Свобода, ни полиции, ни камер, дороги почти пустые, где ездит вся эта туча грузовиков, запруживающая соседние страны – непонятно. Даже придраться не к чему. Углубившись «в поля» можно отыскать сыроварню и магазинчик с безумно вкусными молокопродуктами, на которые наложили отпечаток голландские и французские традиции одновременно. Ваше появление, впрочем, тоже вызовет изумление, как минимум тем, что вам вообще известно, как туда добраться. Хотя, казалось бы.

\*

Несколько стран я сознательно пропустил, в силу неоднозначности и политкорректности, дожждёмся лучших времен и покатаемся более «подробно», или оставим на вторую серию.

## Псоринохель (Psorinoheel) при псориазе: чуда не произошло



31 января, 2017

*В нашем журнале освещался не раз вопрос о том, имеют ли гомеопатические средства какое-либо действие на псориаз (см. [здесь](#), а также записи по тегу [гомеопатия](#)). Сегодня **pland** делится личным опытом в связи с этим.*

### **pland**

Ну вот, прошёл я курс лечения - инъекции псоринохеля, потом ещё **немного подождал в ожидании чуда, но оно так и не произошло.** Может быть, гомеопатический препарат и произвёл какой-то невидимый мне эффект, однако я этого не заметил.

Никого не хочу отговаривать, надо пробовать, ведь у каждого свои особенности организма.

Тут главное, чтобы хуже не стало... но таких отзывов я пока не видел. Реальное улучшение заметил, только находясь на диете. Когда был Великий пост, сел на диету - и тогда практически через неделю стало значительно лучше с кожей, новые очаги не появлялись, а старые становились тоньше и бледнее. Потом наступило лето, солнце и море - это всё классно, но придерживаться диеты уже не получалось...

Опять думаю сесть на диету, но псориахель уже испытывать не буду, надо пробовать что-то другое.  
P.S..Есть, конечно, и свои плюсы - жена натренировалась на мне делать уколы.

#### help

Гомеопатический (то есть никакой) препарат - гомеопатический же (то есть никакой) и результат. :)  
Но опыт - тоже плюс.

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