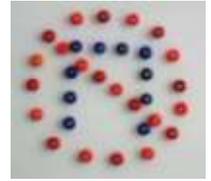


Фото, цитаты, афоризмы



1 августа, 2014

Галерея "Фото участников форума"

ing



Конец дня, Севастополь. Фото: Vesna

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#132

chebick

Эффекта - ноль, да ещё и без палочки. То есть вообще никакого.

Ingeborga

За весом нужно следить. Не жрать! После голодания, без голодания, а лучше вместо голодания.

A_112

... даже при отсутствии своих самоваров и наличии симпатишных девушек получается ситуация, что к ним никто и не подходит. Лежат, грустят, обнажив на лежаках тела.

глеб

Если дышать, то помогает при лечении. А если бросить дышать, то лечение может закончиться неудачно.

cart

Ну почему так часто в рецептах помёт, навоз или трупная вытяжка?

konstantin

А монитор у вас какой, калескопный, плазменный или так себе, элсиди? От него не бывает родинок, только бородавки.

морошка

Может, ногу свихнула. Для гармонии с мозгом, или что там у неё.

Отдых в Индии, с элементами Аюрvedы. Часть 8



3 августа, 2014

Рассказывает участник [форума глеб](#).

Предыдущие части – в предыдущих выпусках.

Глава предпоследняя. Результаты.

В общем, сейчас я чешусь и сыплюсь. Не как обычно. Меньше. И надеюсь, что это временное обострение. А дальше «да» возьмет свое. Или питание по Дж. Пегано. К которому срочно пришлось вернуться. И голову поливаю 100% кокосовым маслом, привезенным с собой. А вдруг?

Те пятна, что были под плавками тоже обострились. На курорте они подуспокоились. Видимо избыток витамина Д и им перепал. Кстати, там позагорать без плавок негде. Искал место подходящее. Не нашел. А через пять дней родного климата чуть ли не хуже, чем было на тех местах, что не загорали. Но это скорее всего изменение рациона питания. Там все-таки были свежие и в основном овощные продукты, а здесь конечно не так.

То, что загорало на солнце стало плоским. Белым или розовым.

Любимое дежурное пятно на теле разуплотнилось, стало тонким как кожа, порозовело. Выглядит прикольно. Вокруг темно коричневая кожа и розовое пятно. Как ожог. И пусть это будет окончательная и бесповоротная ремиссия.

Но, хочу сказать, что обвинять аюрведу в плохих результатах я не собираюсь:

Растворы две недели не пропилил. Не смог. Блую и все тут. Ну никак.

Поэтому и таблетки не съел.

Питался произвольным образом, наплевав на дошу. Все-таки сакральные знания - это не для меня.

Пиво пил. Бутылок пять за две недели. Полугодовая норма. Вино пару раз пробовал. Местное крепкое пошло один раз дегустировал.

Спал по пять часов.

Волновался и переживал за убитых в Киеве и Крыму больше самих украинцев.

Выражал с расстройства свою точку зрения, чем обидел украинских форумчан. И испортил тем самым себе ауру.

От лекарств «с собой» отказался и Москве после лечения их не пил.

Адептом аюрведы не стал. Впрочем, и Аюрведа не раскрыла передо мной свои объятия.

Какие уж тут могут быть результаты?

Романа с аюрведой у меня не получилось.

Так. Интрижка.

Впрочем загорел, накупался. Загар получился очень темный. Обычно так глубоко я не загораю. Похудел на 1 кг, что для трехразового питания на отдыхе отличный результат.

Не выспался, правда. Ну тут уж политическая ситуация помешала. Да и спать в таком классном климате просто глупо. Лучше звезды разглядывать лежа в гамаке. Или рассвет встречать. На пару с другими йогами. Хотя, если каждый день с утра заниматься зарядкой, плавать, загорать, получать массаж, питаться овощами, принимать БАДы, то для любого европейца будет положительный эффект.

И скорее всего, при таком образе жизни, ничем новым не заболеешь. Да и старые болячки отпустят потихоньку.

В этом я абсолютно уверен.

Кстати, эти бады, выданные тем, кто хотел похудеть, понижали аппетит. Я видел, насколько маленькие порции брали те, кто дошел до конца курса похудения. И они соглашались, что есть не хочется. Хотя некоторые дамы, отправившись в ковалам, после этих маленьких порций съедали в ресторанчике по полкило креветок... Так что действие бадов было временным и не окончательным.

Если все-таки поедете в Индию на аюрведу, то все поездки из отеля, экскурсии, шоппинг запланируйте на самые последние дни. Шум и суета города очень сбивают с замечательного настроения. Это отмечали все отдыхающие.

Кстати настроение и общее самочувствие сейчас у меня просто прекрасное. Индия действительно хорошо действует на мозги. Даже лучше чем Таиланд.

Индия – это – что то!!!

Лечиться или не лечиться Аюрведой – решать Вам.

Мой опыт вполне показателен тем, что аюрведа это не только медицина. Но и бизнес. Бизнес, который пока встает на ноги. И поэтому имеет ряд серьезных огрехов.

(кстати заглянул на сайт туроператора - пакетная программа по аюрведе по этому отелю снята с продажи.)

Хотя если сравнивать результаты по коже, вчг с другими регионами, то это не супер гуд. Солнышко все-таки жесткое. Загорать с утра до ночи тяжело. Сгораешь. Конкретно в этом отеле сложно сделать связку море(соль)-солнце.

В итоге результат вполне сопоставим со средиземным морем. Плюс – минус.

Мертвое море по коже и вчг дало значительно лучший результат. Лучший результат на ПОРЯДОК. Хотя образ питания был таким же вольным. Даже более вольным, чем в Индии.

По суставам не пишу, проблема проявилась всего год назад. И еще рано делать выводы.

Хотя сам отель, как я писал раньше, – замечательный. Был в соседнем отеле. Прижатые друг к другу корпуса, да еще в четыре этажа, минимум территории. И таких отелей большинство, сказал туроператор, находившийся в рекламном туре с целью посмотреть отели.

А в изоло – природа за окном.

Я поэтому так все подробно и долго расписывал.

Потому что если я скажу, что аюрведа для псориазика - полное фуфло это будет не совсем правда. Потому что всем понятно, что я и аюрведа в данном конкретном случае не полностью пересеклись.

С другой стороны, подчеркну, что это был отель с хорошо поставленной для тех мест аюрведой.

Да, наверное, не с самой лучшей, но на вполне достойном для тех мест уровне. Ведь аюрведу предлагают и в двухзвездочных отелях. И где угодно в турзоне. И вряд ли она там лучше, чем здесь.

Что из этого получилось, вы видели.

Я просто не верю в научную медицину, которая тут работает, а там не работает. Либо она есть. Либо ее нет. В данном месте ее явно нет. Или она не может сработать за две недели. И не должна продаваться в этом случае в подобном формате.

Если у доктора Франклина что-то работает, то не благодаря медицине. А благодаря Франклину. Его таланту и чутью. А какими методами пользуется талант и чутье - неважно. Да и нет у меня особенной уверенности. Ведь одно дело постепенно изменить образ жизни дома и найти баланс с псориазом. А другое дело изменить резко. Да еще в период акклиматизации. А потом резко вернуться... Что-то должно пойти не так. Если Вам плохо и нужно именно лечение, то я бы порекомендовал поискать или другой отель, или другой регион.

А еще лучше Иорданию или Израиль с бесценным мертвым морем.

А вот поехать, порелаксировать в спокойной обстановке - Индия - идеальный вариант. Два ребенка на весь отель. Народ не видно. Кто после клизмы отлеживается, кто после пургена. Кто совсем от голодухи не двигается. Тихо, спокойно, природа, вороны каркают. Ляпота.

Ну и напоследок выложу последний пост про поездку с фотографиями. Про всякие разные несуразности в отеле. И прочие мелочи...

Окончание следует...

Да, кстати... "К суставам надо относиться как к хрупкой вазочке из тончайшего фарфора..."



5 августа, 2014

Участник. [форума](#) .Genka :

Да и бегать с ПА (псориазическим артритом) нужно осторожно. Теперь к своим суставам надо относиться как к хрупкой вазочке из тончайшего фарфора, причём которая один раз уже разбилась и её подклеили. То есть второй раз биться будет уже в пыль. Суставы беречь от перегрузок, переохлаждений. Паниковать не стоит, а лечь в госпиталь вполне можно, тем более если это было в принципе запланировано: чуть раньше, чуть позже - какая разница...

Киноа с сельдереем, морковкой и чесноком



9 августа, 2014



"Итак, киноа, которая также носит название "рисовая лебеда" – растение, которое начали культивировать индейцы Южной Америки около 3-4 тысяч лет назад. Как и многие другие растения, в Европе до открытия обеих Америк киноа была неизвестна, а после завоевания Мезоамерики испанскими конкистадорами те запретили индейцам ее выращивать, вместо этого заставив их сажать пшеницу.

Но киноа не была забыта. К счастью – ведь она содержит в разы (!) больше белка, аминокислот, фосфора, железа и других питательных веществ, чем любой другой злак. Кроме того, у киноа все в порядке с содержанием клетчатки, но она не содержит глютена и хорошо воспринимается организмом" и прочая..(с) <http://www.arborio.ru/2012/03/22/kinoa-chudo-krupa-dlya-kosmonavtov-i-ne-tolko/>

В общем наберите в поисковике киноа и получите полное представление о модной и популярной сейчас крупе. Я услышала о ней где-то в путешествии, уже не вспомню. Помнится приехала, решила найти в магазинах, и каково было мое удивление узнать, что киноа, оказывается очень полезная крупа, типа как гречка для нас.

Если ее просто сварить, то киноа довольно скучна. Поэтому для начала, я предлагаю самый простой вариант, быстро и очень вкусно.

Киноа с сельдереем, морковкой и чесноком.



Ингредиенты на 6 порций:

1 стакан киноа,
2 стакана воды,
сок 1/2 лимона,
2 стебля сельдерея,
2 морковки,
(2 ст.ложки мелко рубленого лука по желанию),
чеснок 1- 2 дольки,
кинза (или петрушка, мне кинза с киноа нравится больше)
соль - по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю поместить киноа, воду и соль. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить 10-15 минут до полного впитывания воды, и киноа не станет нежной и мягкой. Слегка остудить и хорошо перемешать вилкой.

Чуть-чуть поджарить чеснок (лук). Можно немного потушить морковку и сельдерей, но я предпочитаю их есть сырыми с киноа.

Добавить к киноа лимонный сок, мелко нарезанный сельдерей, морковку и петрушку. Добавить лук и чеснок. Еще раз посолить и поперчить, если нужно, по вкусу.



глеб: Псори-крем, опыт применения



13 августа, 2014

В нашем форуме, кроме разделов, посвящённых официальной медицине, имеется также раздел "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)", в котором участники форума делятся опытом применения разнообразных народных рецептов, трав, мазей, ванн, метода Пегано и многих других средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и псор. артрита. Иногда эти средства и методики неожиданно оказываются вполне эффективными. Сегодня опытом применения при псориазе мази на основе солидола (Супер псори-крем или Псори-крем, что одно и то же, делится участник форума глеб .

Супер псори-крем. Первый тюбик аут. Полёт нормальный.

Начал в среду с маленькой области на голове. В четверг полголовы. В пятницу полностью. В субботу утром полностью. В воскресенье вечером полностью. Заодно мажу пару пятен "спереди" и подмышки. Похоже, тюбика хватает на пять раз. Если бы мазал спину и ноги, хватало бы раза на три.

За два-три часа впитывается в кожу, визуально не виден.

Пахнет терпимо. Пачкается. Если мазать тело, надо обтягивать плёнкой мягкую мебель и прочие углы с обоями, которые привыкли задевать. Ну и, чтобы сидеть и лежать, пару стульев и кровать тоже придётся застелить плёнкой. Я пока плёнку не купил, так что мажу "лицевую" сторону. Подкладываю куски плёнки от химчистки под голову.

На следующее утро смывается неплохо. За пару раз мылом Dove. Но тут намазал густенько голову в субботу часов в восемь утра. Через пару часов выяснилось, что надо уезжать по мелкому форс мажору. В 12 пошел смывать. Мыл голову пять раз мылом. Тяжело пришлось. То ли ночью мазь стирается о подушку или скорее разлагается под действием внешних факторов. После смывания вроде бы не пахнет. В первый день сделал миску воды с уксусом, но что-то не рискнул поливать воспалённую кожу этим.

На работе народ вроде не шарахается. Надеюсь, не от вежливости. По мимике не вижу, чтобы люди что-то чувствовали, когда к ним подходишь и разговариваешь.

На третий день голова сыпаться перестала. Даже если чешешь, то под ногтями ничего не остаётся. Чувство жжения сравнимо с ощущениями во рту после перченой еды - где-то посередине между комфортно-некомфортно. Даже если провести ногтями по коже, то не возникает желания расчёсывать дальше. Что ценно.

Пока доволен.

Фото, цитаты, афоризмы



15 августа, 2014

Галерея "Фото участников форума"



PSORANET в Строгановке. Фото участников форума.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#133

Aly187

народец здесь тёртый, причём как в переносном, так и в самом прямом смысле, и чего уже он только в себя не втирал...

Ultracaine

Псориаз у родного дяди в анамнезе, а также у двоюродного деда по материнской линии.

Rekorb

Когда тебе отрезают стейк из здоровенной рыбины, ты рассматриваешь её и совершенно невозможно не заплакать от того, насколько это всё потрясающе красиво придумано, устроено, взаимосвязано. Эту рыбину поймали и убили, чтобы ты смог поесть и продолжить свою жизнь. И надо быть конченным эгоистом, чтобы отказать ей в этом.

Genka

А эту, Губайдуллину, обязательно надо слушать голодным? На сытый желудок не проймёт, что ли?

глеб

Бери пример с опытных форумчан! Юбку покороче, и всем будет наплевать на всё остальное!

Кивос

Иммунитет нормальный, правда, я привился от всех болезней...

Dant1k

... в голове порядок навести (из всех, кого знаю с псориазом, схожие проблемы касаемо головы)

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 9

17 августа, 2014

Рассказ Глеба

Пару зарисовок.

Фестивали и несурзанности.

Когда я ехал из аэропорта, то видел необычную картину. Вдоль дороги стояли женщины. Перед каждой стояла кастрюля на трех кирпичах. Под кастрюлей у некоторых было топливо. Они стояли вдоль дороги, вдоль боковых прилегающих дорожек. Километры и километры обочин были заняты женщинами. И они чего-то ждали. Не толпились. Не ходили. Стояли рядом с кастрюлей и все.

Это рынок или праздник? спросил я у водителя.

Фестиваль – ответил водитель.

Кирпичи явно привез муниципалитет. У всех женщин кирпичи были новые. Кучи кирпичей встречались время от времени. Не думаю, что бедные индийцы их покупали. А вот кастрюли были личные.

Что это было? – спросил я позже в тот же день у гида принимающей стороны, с которым мы встречались в отеле.

А? отозвался гид. Да у них тут постоянно какие-то фестивали. Местные, национальные...

(потом я с этим гидом на экскурсию не поехал. Нанял другого. Почему бы это?)





Позже мне сказали, что это был фестиваль риса. Женский праздник, хотя приезжают на него всей семьей. Для сохранения семьи, верности и тд и тп.

Служитель культа проходит и благословляет всю эту еду. Этого все ждут. Кстати, фестиваль проходит не один день...

Застал я и еще один фестиваль. Праздник большой. Никто не работал. И даже ночи не спали. Так положено. Фестиваль Шивы.

На улицах было много людей с элементами оранжевой одежды. Оранжевыми треугольными флагами. Так же люди ездили на мотоциклах с флагами. На многих машинах были такие же оранжевые треугольные флаги.

В окрестностях было восемь локальных храмов шивы и люди их обходили и объезжали....

Вообще мне сказали, что индийцы всей страной уважают все праздники. И рождество... И куйрам байрам...

Никто по крупным религиозным праздникам не работает. Вне зависимости от вероисповедания.

И что-то в этом подходе было знакомое...

Змея, куча мусора и пожар.



Идя с утра к йога центру, в районе живописной кучи я увидел змею. Она как раз в этой куче и спряталась. Ну ни фиги себе грязи прибило рекой, подумал я. Пошел к рецепшн нарисовал схему и сказал, что тут видел змею. Думал может кучу уберут. Нагайна, кажется, жила в куче мусора. Или я что-то путаю.

Дня через четыре, сидел я рецепшн и показалось мне, что я чувствовал запах дыма...

Пошел потихоньку в номер и при подходе к корпусу увидел в полной темноте огромные языки пламени. В тридцати метрах от йога центра горела та самая куча. Что-то взрывалось. То ли пустые бутылки, то ли кокосы... Работники отеля относились к происходящему спокойно.

Куча горела всю ночь. А потом тлела еще пару дней. И все это время и в йога центре и в новых корпусах воняло гарью. Ну не постоянно, конечно. А только тогда, когда ветер был неблагоприятный.

Утром идя на йогу, увидел шланг, из которого поливали сухую траву, чтобы огонь с кучи не перекинулся на здание. Стало понятно, что пожар был управляемым.

Неплохо они разобрались с мусором, нанесенным рекой, подумал я. И как оказалось, опять ошибся.

Дней через пять садовники проводили работы по срезке старых листьев с пальм и сложили эти самые листья на место... той самой кучи. То есть начали создавать кучу заново...

Вот! Подумал я. Оказывается это система. А то что рядом люди живут, в йога центр ходят... И в йога центре дымом воняет индийцам было не понятно...

Свалка на бывшем краю отеля, (который теперь из-за новых корпусов не является совсем уж отшибом) – самое подходящее место.

Это оказывается я ходил каждое утро в йога центр мимо свалки...

И ни меня, ни остальных туристов это не волновало... Индия...

Что-то мне это напоминает, подумал я.

В новом корпусе все было почти хорошо. Если не считать, что в моем номере из стены торчали оголенные провода. Что-то не успели навесить. Но высоко. Не страшно. И электрические пакетники (пробки) не были прикрыты крышкой. Ну я же взрослый человек. Не буду же я тыкать пальцами в мини электрический шкаф. Да и тоже не низко. Случайно рукой не заденешь.

И слив в душе не был закрыт. Просто дыра диаметром см десять. Не хватило решеточки. В других номерах была...

И столбик на новой территории. Все столбики были сделаны. А вот один... Поставщики, наверное, подвели. Не поставили



Что-то мне это напоминает, подумал я...

Зато набережная, которую в какой-то момент пытались улучшить была брошена. Не хватило сил ее доделать. Да и как практика показала, теперь уровень воды стал выше... И теперь надо делать ее на более высоком уровне. Так и стоит недоделанная набережная. Несколько лет стоит. Точно.



Зато какой то столбик, наверное от старой набережной заботливо прислонен к пальме. Чтобы под ногами не болтался...Интересно. Сколько лет он там лежит?

Что-то мне это напоминает, думал я.

А как классно было приколото объявление в аюрведа центре с расценками.

Вы не поверите. Позже они прикрепили еще одну бумагу. Ниже. Еще более косо.

Что же мне все это напоминает? - в очередной раз подумал я.



И тут меня осенило:
Русский – Индиец братья навек!
Засим разрешите откланяться.
Глеб.

Вопросы и ответы. Возможно ли «излечение» псориаза?



21 августа, 2014

Вопрос: Возможно ли «излечение» псориаза?

Ответ: Излечение болезни означает, что существует метод лечения, который полностью и окончательно ликвидирует все проявления заболевания. В случае псориаза такого метода на сегодняшний день нет. К сожалению, слово «излечение» слишком свободно применяют средства массовой информации, особенно в случаях, когда появляются какие-либо новые методы или средства лечения. Разные варианты лечения направлены на то, чтобы наиболее полно очистить кожу от псориатических бляшек, однако через некоторое время они могут появиться вновь. Так как причина псориаза неизвестна, нельзя говорить об излечении, хотя современные методики более эффективны, чем те, которые применялись 10-15 лет назад. Остаётся надеяться, что активно проводимые исследования природы псориаза помогут в итоге разработать ещё более эффективные методики лечения.

Куриная грудка в огуречном соусе



23 августа, 2014

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



На 6 порций

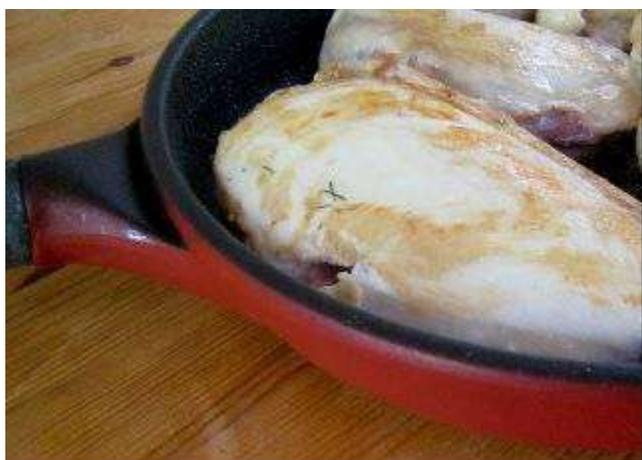
4 куриных грудки, без кожи и костей, порезанные пополам
1 чашка куриного бульона без жира
1-2 морковки, сваренные и порезанные кубиками
1 небольшой огурец, очищенный от кожуры и семян
1 ч.л. порезанного укропа
3/4 чашки обезжиренного белого домашнего сыра (творога)
1.5 чашки простого йогурта минимальной жирности
1/2 ч.л. кукурузной муки (крахмала)

Я приготовила половинную пропорцию, т.е. 2 куриные грудки.

Нарезать огурец кубиками и поместить в кипящую воду на 3 мин. Он должен стать мягким, но остаться хрустящим. Промыть холодной водой. Смешать блендером домашний сыр, йогурт, укроп и крахмал до получения однородной нежной массы (заметка Уайты: блендер и не требуется, просто мелко порежьте укроп и смешайте ложкой).



Подрумянить куриные грудки на непригораемой сковороде на небольшом огне примерно 3 минуты с каждой стороны, добавить бульон и продолжать готовить примерно 10 мин. на небольшом огне, бульон должен выкипеть наполовину (заметка Уайты: главное не пересушить мясо, оно должно быть полу сырым внутри. Потом курица дотушится в соусе и будет сочной и нежной).



Затем убрать мясо, выложить его на тарелку прикрыть фольгой, чтобы осталось тёплым. В сковородку с бульоном добавить йогуртовую смесь, постоянно помешивая на малой температуре, соус должен приобрести однородную консистенцию. Выложить морковь, огурец и мясо в соус, переворачивать мясо, чтобы оно было равномерно покрыто соусом, готовить несколько минут на слабом огне. Добавить укроп по вкусу. Часть йогуртовой смеси можно выложить в самом конце, оставив её на случай, если соус сильно загустеет.

А у нас тут было дождливое и прохладное лето



Хороших выходных!

Когда НЕ НУЖНО начинать лечение псориаза?



27 августа, 2014

В форуме есть специальный раздел "[Для новичков](#)", т.е. для тех, кто или недавно узнал о диагнозе "псориаз" или "псор. артрит" и не знает, с чего начать лечение, или только что нашёл форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" и присоединяется к участникам. Сегодня. [help](#) говорит о случаях, когда НЕ НУЖНО начинать лечение псориаза - то, что рассказывает ему как собственный, так и форумский опыт.

Можно сформулировать несколько случаев активного НЕлечения псориаза:

- НЕ начинайте активно лечить псориаз, если вы его только что заметили. Попробуйте плавно скорректировать диету, провести поиск аллергенов, поиск провокаторов, косметические процедуры в

направлениях, описанных в статьях и на форуме; чем позже при псориазе начинают применяться лекарственные препараты — тем лучше.

- НЕ начинайте активно лечить появившиеся у ребёнка признаки псориаза, если они незначительных размеров. У детей более острая реакция на все внешние раздражители, как психоэмоционального, так и аллергически-провокативного плана, и устранение этих провоцирующих факторов уже может являться лечением.

- НЕ начинайте активно лечить признаки псориаза, занимающие площадь менее 1% . Принцип «не буди лихо» в этом случаях самый правильный.

- НЕ начинайте активно лечить псориаз, полностью не разобравшись в планируемых действиях, не имея чёткого представления, какой именно цели служит каждая часть предполагаемого лечения. Вариант «наобум» чаще всего не работает, да и зачем становиться на грабли, на которых кто-то уже побывал?

- НЕ начинайте лечить псориаз сразу несколькими способами одновременно, даже если они находятся в списке эффективности на первых местах. Больше — не всегда лучше, может оказаться, что и никак. В этом случае бездействие может оказаться менее вредным, чем активные действия с использованием нескольких методов сразу.

- НЕ начинайте лечение, не будучи уверенным, что у вас есть моральная/материальная/физическая/и т.д. возможность довести его до финала. Результаты резко прерванного лечения могут быть непредсказуемыми.

- НЕ начинайте лечение, не имея информации о методе или препарате. Час работы поисковых машин может во многом сберечь нервы, время, деньги и расстройство отсутствия результата.

- НЕ начинайте активное лечение в психологически неподходящий период (смена места жительства, работы, учёбы, бракосочетание и т.д.). Стресс-фактор может свести к нулю все усилия за 1 день.

Фото, цитаты, афоризмы.



29 августа, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Вот такой мой нехитрый набор... Фото: гогль

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#134

A_112

Ну что? Как у кого успехи после аюрведической панчакармы в Керале? Не только по коже и суставам, но и по стулу/мозгам?

EleVu

Из какой ангоры была эта водолазка - одному богу известно.

Rekorb

Меня каждый раз подмывает - а что если позвонить в Белый дом? Или в Кремль? Или ещё куда?

Серый

Частный случай. Субъективная объективность, не более.

irakli.lobzhanidze

... самое главное - это вода, её лечебные свойства в двух местах мира, это грузия и бразилиа или испания, точно не помню.

морошка

Иногда я тоже чувствую себя не в своей летающей тарелке...

глеб

... аккуратно давила в нужные точки живота, и только потом переходила к массажу спины и прочих конечностей.

Рассказик. С Пегано - в супермаркет

31 августа, 2014

Автор: участник форума **моршка** (г. Мурманск)



Молочные продукты

Йогурты сливочные, шоколадные, с фруктами, орехами, печеньем . Творожки, спреды, сырки, десерты - нежнейшие, воздушные, ароматные. В баночках, ванночках, бутылочках - теснятся на полках, отталкивая друг друга сверкающими разноцветными боками -

- Меня! Меня!

Цепляю пакет с какой-то обезжиренной скукой и удираю.

- Фууу! Отстой!! - шипение вслед.

Гастрономия

Подхожу поближе (хоть полюбуюсь):

Ветчины, колбасы, гирлянды сосисок, окорок, рулеты с травами, ягодами, черносливом, паштеты в глиняных горшочках, с орехами, грушами, сыром, перцем, сервелаты, - все грудой, заманчиво поблескивая жирком и выбивая потоки желудочного сока.

- Привет, а вот и я, - говорю.

Смотрят недоумевающе, пожимают плечами - не узнали, забыли.

Сыры

Проверю - как они там без меня .А как я без вас, мои обожаемые бри, рокфоры, камамберы, горгонзолы, пармезаны, грюйеры, моцареллы, несравненные бофоры! Твердые, мягкие, рассыпчатые и даже жидкие, от огромных семикилограммовых колес до крошечных, с перепелиное яйцо. В воске, пепле, рассоле, тонкой пленке плесени. В коробочках, мисочках, мешочках, корзиночках. С разноцветными травами, фруктами, орехами! Из Италии, Португалии, Франции, Голландии. Острые, сливочные, соленые, терпкие, пикантные, медовые. Как бы сердце не остановилось...

Рыба

Еще одно нечеловеческое испытание :

Копченые семга, форель, угри, осетры, румяные пластины палтуса, скумбрия копченая и провесная, золотистые рулеты из копченой трески и зубатки - свежайшие, из печи, исходящие жиром и ароматом таким, что надо пробегать мимо, затаив дыхание. Ибо слаб человек!

Мясо

Предамся воспоминаниям: из этого - шашлык в горчичном маринаде, а это - для гуляша. Это - для плова, а то, с косточкой - в борщ. Печень, сердце, легкое, язык. Язык...

- Привет, это я.

- Я вижу, - сухо кивает.

- Понимаешь, так получилось, может, когда-нибудь...

- Не надо мне твоих подачек! Иди к своей... куриной грудке!

Глухие рыдания вслед...

Морепродукты

Многочисленное семейство креветок, сияющие гребешки, забавные ракушки, громадные крабы с устрашающими и такими сочными ногами.

Пытаюсь проскочить мимо - не удалось, заметили.

- Ты за нами? - доверчиво заглядывают в глаза

- Может, завтра - отвожу лживый взгляд.

- Приходиииии....

Торты

Нет, не так, ТОРТЫ !!!

Бисквитные, песочные, медовые, слоеные, суфле, заварные, безе, бриош... Шоколадные, кофейные, сливочные, ореховые, морковные, лимонные, мятные. сырные. Пропитанные ромом, коньяком, сиропом, джемом, сотней кремов, украшенные орешками, вишенками, мармеладками, меренгами, бантиками, фенечками и черт знает чем еще.

Воздух густой от запаха ванили, рома, цедры и счастья.

Здесь самое главное - поедая глазами витрину, не очень шумно сглатывать слюну- сердобольные

сограждане начнут оказывать материальную помощь.

Алкоголь

Узнали издалека - обступили, дружески похлопывают по плечу.

Ну еще бы - столько лет вместе и в радости, и в печали, за встречу и на посошок. И слегка, и с перерывом в биографии. Вот этих узнаю с закрытыми глазами, и с теми, в красном, есть что вспомнить, вот этих двух - не отчетливо, но что-то припоминаю. А вон с теми высокими не успела познакомиться - теперь уж не судьба...

У кассы обнаруживаю: между пачкой гречки и двумя огурцами притаился брикетик мороженого. Пломбир ванильный. Любимый. Притих - боится. Ладно уж, я же тебя приручила - теперь не брошу. Выхожу на улицу.

Тихий шорох в пакете:

- Мы любим тебя, сестра! Пегано любит тебя!..

Аллилуйя.

www.psoranet.org