

«Гарачая» лінія ўпраўлення па ахове здароўя

Мінаблвыканкама (017) 220 20 25
25 студзеня — загадчык працалагічнага аддзялення Мінскай абласной клінічнай бальніцы ЦіХАН В.К.
26 студзеня — загадчык клінічна-дыягнастычнага лабараторыі Мінскага абласнога радзільнага дома СЕРЖАН Т.А.
27 студзеня — загадчык атарыналарынгалагічнага аддзялення Мінскай абласной дзіцячай клінічнай бальніцы КАРЖАНЕВІЧ Е.І.
28 студзеня — загадчык філіяла № 2 Заслаўскай гарадскай бальніцы УЗ «Мінская ЦРБ» КАРАЛЬКО М.І.
29 студзеня — загадчык 2-га туберкулёзнага (лёгкага) аддзялення Мінскага абласнога супрацьтуберкулёзнага дыспансара ВО-РАНАВА Н.А.
Графік работы «гарачай» лініі з 8.00 да 13.00 і з 14.00 да 17.00. У графіку матчыным змяненні.

НЕЎРАЛГІЯ ТРАЙЧАСТАГА НЕРВА

ГОЛКАЙ прастральвае шчаку, **закранае вуха**, **стурга вздоць твар...** Уто **хоць раз перажыў, яе ўжо не забудзе.** А **самае непрыемнае, што яна абавязкова вернецца.** Што тут рабіць? Статыстыка свядражае, што ад гэтага захворвання пакутуюць пяцьдзяць чалавек з кожных дзесяці тысяч. Прычым у большасці выпадку неўралгія трайчэстага нерва (НТН) працягваецца ў жанчын ва ўзросце пасля 40 гадоў.

Галоўнае правіла: пры першым жа знаёмстве з неўралгіяй трайчэстага нерва паспявайцеся да dokтара. Прычым не да любога. Да таго як паставіць правільны дыягназ, цалкам можна пазбавіцца зуба пудрасці, які нярэдка памылкова прымаюць за крыніцу ўсіх бедў, або падтраціць шмат часу на походы да лор-урача. Калі ўсё часцей узнікаюць прыступы няцёрпнага болю, падобнага на удар электрычнага току, якія доўжцца не больш як 2 хвіліны і узнікаюць пры дакрананні да так званых курчовак — звышадчувальных — зонаў (унутранага краю вока, кончыка носа, падбародка, верхняй губы), а сам твар перакасыца, ваш урач — неўралг.
 Трайчэсты нерв таму так і называецца, што мае тры адроткі. Балюць у тым месцы, дзе пацярпела частка нерва.

- Пашкоджаны вочны адротак — боль у лобнай частцы, спіньчы носа, у вобласці вочнага яблыка.
- Верхняскічны адротак — боль уздоўж шчака, ніжняга павета, сківіцы і верхняй губы.
- Ніжняскічны — падбародка, слізстая рота, вуха, сляхавы праход, язык.

У цэлым бяскрыўдны трайчэсты нерв адказвае за працэс жаваньня, адчувальнасць у лобнай зоне твару і ўспрыманне смаку. Але хворому чалавеку ён здаецца самым галюльным у целе з-за няцёрпнага болю. Што ж яго правакуе?

- Сцісканне нерва сасудамі, згушчэнне сасудаў (напрыклад, пры гаймагрыі).
- Траўма, удар галавы.
- Ускладненне пасля плавбавання або выдалення зубоў.
- Нюдалая анестэзія пры аперацыі.
- Запалены працэс у насалогіі.
- Непрафэсійна праведзеная касметычная працэдура.
- Нюдалы пірсінг бровянае, калі закрануты нерв.

Але **самыя частыя віноўнікі —** **пераахладжэнне** (вос туть ў іспаніце, які адважна францілі ў мороз без шапка і каліпона) і **моцныя стрэсы**, якія «адгрызваюць» на саудзістэй сістэме. Прыступ **забудыце** пачынаецца са з'яўлення прадвеснікаў: свербу на скуры твару, адчування «поўзаючых мурашоў», а потым ужо боль. І памятайце: ён можа узнікнуць у любы момант і таксама нечакана прэтыцца на некалькі дзён. Прыступ нярэдка суправаджаецца характэрнай болевай грымацай, з'яўленням мільвольных жавальных рухаў, прымочванням языком; можа мець месца парушэнне адчувальнасці, **ўвага!** Чым менш часу нерв пакуе тым дапамогі, тым больш шанцаў зняць боль і аднавіць яго жыццдзейнасць. Таму, як толькі узнікла праблема, адразу да ўрача.

Пакуць вы чакаеце сустрачы з dokтара, можа прыняць анальгетыкі і заспакаляючыя сродкі.

Перш чым пачаць лячэнне, урач прымоуць зрабіць рэнтген пазух носа, каб выключыць гаймагры і іншыя запаленні. Часам прызначаюць нават МРТ, каб, па-першае, пераканацца ў адсутнасці пухлін, а па-другое, вызначыць, якія сасуды сціскаюць нерв, і не пераблытаць НТН з мігрэнню і іншай немаць. Затым урач распрацавае план дзеянняў. 40 працэнтам хворых на НТН дапамагае спалучэнне рэфлекса-, фізія- і лекавай тэрапіі, але ў некаторых выпадках усё гэтае методыкі не даюць патрэбнага эфекту і тады прымяняцца аператыўнае ўмяшанне.

ўвага! НТН **тэрба абавязкова** **даліччыць**, інакш яна гарантавана вернецца праз некалькі месяцаў або нават гадоў. Лускавым кручком можа стаць пераахладжэнне (або наадварот, перагрэў на сонцы), вірусныя інфекцыі, перажыты стрэс.

Дапоўніць (але не змяняць!) эфект лякарстваў і фізіятэрапіі могуць хатнія рэцэпты.

- У самым бялочыя месцы мякка ўцерці крыху піхтавага алею.
- Расцёрці 4 зубкі чаруку, заліць 100 мл вады, давесці да кіпення. Зверку надаць лэйку і дыхаць кожнай ноздрай па 5—10 хвілін па чарзе, асабліва з хвороба боку.
- Хворая месца можна праграваць мяшчанкамі з соллю або палавінкай зваранага ўкрутую яйка.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

ТЭХНІЧНАЯ СОЛЬ БОЛЬШ НЕ ТРАПІЦЬ НА НАШЫ ТРАТУАРЫ?

ВЫКАРЫСТАЊЕ **вадка хлорыстага кальцыю і тэхнічнай солі ў якасці супрацьгаладзенага сродку на тратуарах і ў пешаходных зонах цяпер забаронена.** **Новыя «Гігеніячыя патрабаванні да ўтрымання тэрыторый населеных пунктаў», зацверджаныя Пастановай Міністэрства аховы здароўя ад 30 снежня 2009 года № 143, пачалі дзейнічаць з 22 студзеня.**

Згодна з гэтым дакументам, тратуары і пешаходныя зоны, ганкі і прыстукі будынкаў і ўстаноў павінны ў зімовы час штодня і на перыяд неабходнасці ачышчацца ад снегу, наледзі і насыпацца супрацьгаладзенамі сродкамі. А вось імя, на жаль, у дакуменце, не згадваецца. Вуліцы, праязды на ўнутрыквартальных тэрыторыях у летні час прыцягла адсутнасці ападкаў (на працягу 24 гадзін і доўжэй) павінны палівацца вадой, прызначанай для выкарыстання ў тэхнічных мэтах. У месцах масавага знаходжання грамадзян павінны быць устаноўлены грамадскія прыбалоні ці біяпрыбалоні. Маюцца на ўвазе плошчы, тэрыторыі, што прылягаюць да вакзалаў, чыгуначных станцый, аўтастанцый, аэрапорта, аб'ектаў культуры-масвага і спартыўнага прызначэння, месцы правядзення кірмашоў, культуры-масваых і спартыўных мерапрыемстваў, аўтазаправачных станцый і стаянкі для аўтамабіляў, разлічаныя больш чым на 25 месцаў.

Грамадскія прыбалоні ў населеных пунктах павінны мець наступны набор памяшканняў: тамбур, шлюзы з умявальнымі ракавінам, памышканне для індывідуальных кабінь з дзвярамі, якія зачыняюцца, памышканне для пісуараў (у прыбалоніх для мужчын) і памышканне для біда (у жаночых прыбалоніх), а таксама службова-бытавое памышканне. Грамадскія прыбалоні і біяпрыбалоні павінны забяспечвацца мылам, туалетнай паперай, электраручнікам і (ці) папярэбы ручнікам. Да таго ж у прыбалоніх павінны прадугледжвацца кабіны і санітарна-тэхнічнае абсталяванне для дзяцей і асобаў з абмежаванымі фізічнымі магчымасцямі.

Надзея **НИКАЛАЕВА.**



Фота Анатона КІШЧУЧКА.

Краіна Здароўя

Выпуск № 2 (171)

Прышчэпка... з мінімальнай рызыкай

«Санітарна-гігіенічныя патрабаванні да ўладкавання, абсталявання і ўтрымання прышчэпкавых кабінетаў і санітарна-гігіенічныя і супрацьэпідэмічныя патрабаванні да правядзення прафілактычных прышчэпкаў», зацверджаныя Пастановай Міністэрства аховы здароўя 6 студзеня 2010 года, уваходзяць у сілу праз 15 дзён пасля іх падпісання.

Хто можа быць дапушчаны да правядзення прышчэпкаў, у якіх халадзільніках могуць захоўвацца вакцыны, парадка размяшчэння ўпакоў з імунабіялагічнымі прэпаратамі ў халадзільным абсталяванні, мерапрыемства па захаванні «халадовага ланцужка» і прафілактычныя пастакацыянальныя рэакцыі — усё гэта знайшло адлюстраванне ў новых СанПіНах.

Для прыкладу, згодна з СанПіНамі, пры захоўванні і транспарціроўцы вакцын павінны выкарыстоўвацца тэрмакантэйнеры або тэрмасумкі, аснашчаныя тэрмометрам для кантролю за тэмпературай. Тэмпература ў тэрмакантэйнерах павінна захоўвацца на працягу 48 гадзін у межах ад плюс 2 да плюс 8 градусаў па Цэльсію пры тэмпературы знешняга асяроддзя да плюс 43 градусаў. На загрузку і разгрузку тэрмакантэйнераў адрозніваюць ад 5 да 10 хвілін. Пасля правядзення прышчэпкі ўрач абавязаны назіраць за сваімі пацыентам на працягу 30 хвілін, каб у выпадку развіцця імгненнай алергічнай рэакцыі аказаць яму першую медыцынскую дапамогу і выклікаць урача-рэаніматолога для аказання спецыялізаванай медыцынскай дапамогі.

Прафілактычная прышчэпка можа рабіцца толькі пры наяўнасці ў медыцынскай дакументацыі запісу аб яе прызначэнні. Прышчэпка павінна рабіцца пацыенту у ляжачым ці сядзячым становішчы. У пацыентаў, якія маюць рызыку развіцця ускладненняў на ўвядзенне імунабіялагічнага прэпарату прафілактычныя прышчэпкі павінны праводзіцца толькі ва ўмовах бальнічнай арганізацыі аховы здароўя.

Як тлумачаць спецыялісты Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя, усё мерапрыемства, занятаваныя ў новым дакуменце, уплываюць сучасныя патрабаванні да захоўвання, транспарціроўкі і ўвядзення імунабіялагічных лекавых сродкаў. А іх укараненне ў практыку павысіць бяспеку пацыентаў і мінімізуе рызыку развіцця ў апошніх паствакцынальных рэакцый ці ускладненняў.

Надзея **НИКАЛАЕВА.**

Рэнтген для «несапраўдных» прадуктаў

Аб стварэнні ў Беларусі Нацыянальнай праграмы па рэалізацыі дзяржаўнай палітыкі ў сферы абароны праваў спажываўцаў на 2011—2015 гады паведамліла журналістам на прэс-канферэнцыі ў Нацыянальным прэс-цэнтры намеснік міністра гандлю Ірына Наркевіч. Гэта будзе ўсеахопны міжгалосны дакумент, да работы над якім плануецца прыцягнуць усё міністэрствы і ведаствы, якія тым ці іншым чынам маюць дачыненне да пытанняў абароны інтарсаў спажываўцаў. Як вядома, 2010 год быў абвешчаны кіраўніком нашай дзяржавы годам якасці.

Па словах Ірыны Наркевіч, напрыканцы 2009 года Пастановай Урада ў дзейнічавыя Правілы ажыццяўлення рознічнага гандлю асобнымі відамі тавараў і грамадскага харчавання былі ўнесеныя змяненні, якія, у прыватнасці, прадугледжваюць абавязак прадаўца пазначаць на цэнніках краіну паходжання тых ці іншых харчовых тавараў, а таксама размяшчаць інфармацыю аб складзе нефасаваных тавараў у даступных для азнамялення месцах.

Напрыклад, пакупнік хоча ведаць, чыя яйлыкі ён купляе: беларускія ці польскія? Ці з якой краіны былі прывезеныя цытрусавыя? Для гэтага яму не давядзецца звяртацца да неабходнай інфармацыі да прадаўца. Такія інфармацыя павінна змяшчацца на цэнніку, — патлумачыла Ірына Наркевіч. — А пры наяўнасці нефасаванага тавару пакупніку не трэба будзе цікавіцца ў прадаўца, з чаго зробленыя кулінарныя паўфабрыкаты, што паклпілі ў каубасныя вырабы ці якія інгрэдыенты выкарыстоўваліся ў торце? Гэта інфармацыя павінна прысутнічаць у месцы продажаў...

Ірына Наркевіч паведамліла, што Міністэрства гандлю ініцыявала ўяўненне паправак у дзяржаўны стандарт «Харчовыя прадукты. Інфармацыя для спажываўца. Агульныя патрабаванні». У прыватнасці, прапануецца ўвесці такія паняцці, як «імітацыя» ці «прадукт, які імітуе». Калі Дзяржстандарт падтрымае гэту ініцыятыву, то на крабавых палачках ці крабавым мясе з'явіцца надпісы «імітацыя крабавога мяса». Прычым гэта інфармацыя будзе размяшчацца на бачным месцы і такім шрыфтам, які зможа прачытаць любы пакупнік.

Сёння ў свабодным доступе на сайце Міністэрства гандлю прадаўцы рэстэраў ядобраўсмысленных пастаўшчыкоў і вытворцаў харчовых прадуктаў з генна-мадыфікаванымі кампанентамі, якія парушаюць вызначаныя заканадаўствам патрабаванні да інфармацыі для спажываўцаў. Працейкі качучы, «забяваюць» праінфармаваць пакупнікі аб утрыманні ў прадукце ГМ-кампанентаў. У найбліжэйшай будучыні ў Міністэрстве гандлю збіраюцца рэстэраў пашырціць уключэнне ў яго вытворцаў і пастаўшчыкоў усіх груп харчовых тавараў, якія парушаюць вызначаныя патрабаванні да маркіроўкі.

Яшчэ адна праблема зона, над якой плануецца працаваць у Год якасці — гэта палішчаныя якасці сэрвіснага абслугоўвання тэхнічна складаных тавараў, у тым ліку аўтамабіляў.

Надзея **НИКАЛАЕВА.**

Дзіцячае наваселле

У аргаградуку **Александрыя Шклоўскага раёна адчынілі новы дзіцячы садок** Светлы двухпавярховы будынак спадабася дзіцяці і дарослым.

— Мы пабудавалі аб'ект за 8 месяцаў, хоць павінны былі працаваць год, — расказаў **пачальнік Круглянскай ПМК-266 Мікалай ПАТРОНЧЫК**. — Будынак адрознівае цікавае праектнае рашэнне, арыганальнае ўпрыгажэнні з кавананага жалеза, прасторныя і ўтульныя памяшканні. Аздабленне зроблена з айчынных, але самых сучасных матэрыялаў.

Новы дзіцячы садок разлічаны на 75 месцаў. ААТ «Александрыйскае» хутка развіваецца, ствараюцца новыя працоўныя месцы, прыязджаюць жыць і працаваць маладыя сем'і. Таму нездарма ў школе-садку малым стала цесна.

Толькі ў Александрыйскім раёне налічваецца 24 дзіцячы. Усім дзіцячам з цэнтра гаспадаркі і наваколных вёсак піяер хопіць месца ў новым дзіцячым садку.
Ілона ІВАНОВА.

Што рабіць?

КАЛІ ЦІСК 90/60...

Калі пра артрэрыяльную гіпертэнзію шмат пішуць, гавораць, ёй прысвечваюцца навуковыя канферэнцыі, сімпозіумы і распрацаваныя розныя метады лячэння, то гіпатэнзія (у народзе часцей гіпатанія) знаходзіцца ў медыцынах на правах нелюбимага дзіцяця, хоць гэта захворванне таксама дастаткова распаўсюджанае, асабліва сярод моладзі, цяжарных жанчын, а пасля родаў прыносіць німаля непрыемнасцаў маладым мамам.

Прычын у гіпатанію шмат, галоўнае — парушэнне рэгуляцыі сасудзістага тону, якое прыводзіць да зніжэння артрэрыяльнага ціску. Садзейнічаюць нізкаму ціску маладрухома лад жыцця, стомленасць, нізкакаларыйныя дыеты, авітаміноз, алкаголь і курэнне, збой прывочных біярытмаў, захворванні міякарда, хранічныя інфекцыі і інш.

Важныя лічы. Некамафортным для маладых жанчын (ва ўзросце да 30 гадоў) лічыцца артрэрыяльны ціск, ніжэйшы за 100/60 мм рт. сл., а для сталых — 105/65 мм рт. сл. Аднак не заўсёды лічы вызначаюць стан чалавека. Бывае, пры ціску 90/60 мм рт. сл. вядуцца сябе добра, працэдуральнасць на ўзроўні, а калі ціск крыху павысціцца — усё па-іншаму.

«**Букет карагаў**». Гіпатонік скардзіцца на:

- слабасць, санліваць, зніжэнне працэдуральнасці;
- галаўны боль і галавакружэнне, пачыненне ў вачах пры ўстававанні;
- дрэнны апетыт;
- зашышчаны пры нязначнай фізічнай нарузцы, перабоі ў рабоце сэрца;
- збавіць і шмат што іншае.

Характэрныя знешні выглядзе: худраўскае, скора бледная, рукі і ногі навобмацак халадныя. Хворыя дрэнна пераносяць спіку,

Замяніць ранішні кубак кавы можа і шклянка настою чайнага грыба з 1 ст. лыжкай мёду, 20 кроплямі настойкі залатага караня і арапіі.

Упартыя галаўныя болі, звязаныя з нізкім ціскам, можна зняць настоем з піжмы, календры, палыну, трыпутніку, ваўчюку. Настойкі арапіі, заманіхі прымяняюцца па 30—40 кропляў да яды 2—3 разы на дзень; настойку кінзаўскага піжмы на 20—30 кропляў 2 разы на дзень; жэньшэнь прымяняецца ў выглядзе 10-працэнтнай спіртавой настойкі па 15—25 кропляў 3 разы на дзень да яды. Усе гэтыя сродкі прымаюць курсамі. Яны не столькі павышаюць артрэрыяльны ціск, колькі паліяшчаюць самаадчуванне, надаюць бадзёрасці, аднаўляюць агульны тонус, працэдуральнасць.

ўвага! Прымяненне танізуючых настоек павінна быць узгодненае з урачом.

Паўнацэнны сон. Без яго гіпатанію не перамагчы! Ноччу трэба спаць не менш як 8 гадзін, а калі ўдасца прыхапіць гадзіну-другую ўдзень — гэта толькі на карысць. Не можаце заснуць? Майце на ўвазе, што натворныя сродкі і транквілізатары зніжаюць ціск, аднак часта выклікаюць адчуванне рабзакці, галаўны боль і дзённую санліваць. З траў лепш прымяняць чабар, спарыш, сучавец. Настой з іх прымаюць па 1/2 шклянкі за 30 хвілін да сна.

Правільнае харчаванне. Гіпатонікі, не адмаўляюць сабе ў ежы! У ёй ваша сіла і энергія!

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

ЧАЮЦЕ НА ЗДАРОЎЕ!

ХАЛОДНАЯ пара года — самы час для **душаўнага чаюціцця ў коле самі і сабраў.** **А калі «хоцацца» лета, лепшы спосаб узагадць яго — заварыць з чаем судараныя травы, якія не толькі падураць наюцуюдоўны смак, але і зрабюць яго максімальна карысным.** **На Русі здаўна, задоўга да з'яўлення душыяныя травы, каб сагрэцца, паправіць здароўе або ўзідчы настрой.**

Мята. Душыяныя лісьцік мяты, завараныя з чорным індыйскім чаем, ствараюць сапраўды хатні настрой. Калі чай нямоцны — такі напою можа супакоюць і раслабіць вечарам. Мята цікавая не толькі сваім водарам, але і карыснымі ўласцівасцямі. Напрыклад, людзям, нястрыманым падчас застопаля, мятны чай дапамагае ад пахмелля ранаціі. Мята дапамагае і ад нястрыманасці, пры гарачцы падчас прастуды або грыпу. Яна здымае раздражненне і змяняе кашаль пры браханце. Ну і, безумоўна, мята супакоювае, дае здаравы сон — нездарма ў даўніну дзючаты калі мату паду падушку, каб убачыць у сне будучага мужа.

Чай са святяннічкі — народны напою. Гэту траву запаліць гаспадыні нарыхтоўваюць летам і заварваюць вясенню, зімой і ранняй часці для прафілактыкі прастуды, альбо каб проста параджаваць сябе душыяным напоем, які пахне свежым лугам і дзёнай летняй спейкай. Карысныя ўласцівасці святяннічкі выходзяць даўка за рамкі звычайнай дабаўкі да чаю. У гэтай расліне ўтрымліваецца вялікая колькасць дубільных рэчываў і эфірных алеяў, якія дапамагаюць пазбегнуць хворабў дзясняў, запаленчых працэсаў у кішчуніку. Святяннічка аблегчыць дэпрэсію, прывядзе вас у норму пры нервовым уружанні. Ён будзе карысным школьнікам і студэнтам, таму што дапамагае сканцэнтраванаці. Пахлывыя людзі са слабым сэрцам могуць знізіць рызыку прыступу, дзюкуючы заспакальнаму дзёянню гэтай расліны. Адзіная адмоўная якасць у святяннічкі — ён павышае адчувальнасць да ультрафіялетавых прамяняў, асабліва ў светлатварых людзей.

Чабор — вельмі смачная і даступная дабаўка да чаю. Чабор валодае мнемствам карысных уласцівасцяў, за якія яго проста неабходна ўключыць у набор зімовых прафілактычных сродкаў ад прастуды і грыпу. Эфірны алій гэтай расліны найлепшым чынам дзёянчына на лёгкія і бранхі. (Дарчы, з чабаром можна не толькі піць чай, але і прымаць душыяныя ванны пры кашлі, рэўматызме, нервовай слабіасці, выпяваючы ў ваду ўжо гатовы адвар або проста дадаючы ў гарачую ванну сухую траву.)

Маліна. Адвар судараных гад маліны — найпапулярнейшы напою ў барабебзе з прастудных і захворваннямі. Між іншым, судуюна дапамагае пры прастудзе і адвар з лісьці і маладых галінка маліны: гэта таксама моцны гарчакпа-ніжны і патэганон сродак. Гауцы яго так: 4 ч. лыжкі сухой сыравіны заліваюць дзёяма шклянкімі кіпеню, настоіваюць у закрытай шклянцыне 2—3 гадзіны, працэдурваюць. Прымаюць гэты лекавы напою цёплым па палове шклянкі 4 разы на дзень.

Шыпышня — расліна, багатая на вітаміны (асабліва на аскарбінавую кіслоту), флаваноні, дубільныя рэчывы, арганічныя кіслоты, таму яе ўжыванне садзейнічае ўмацаванню імунітэту, павышэнню супрацьўпальнасці арганізма да ўздэяння бактэрыі, запавольваць працэсаў старэння.

Каб прыгатаваць чай з шыпышня, недастаткова заварыць сухія ягады кіпенем — іх варта настоіваць на працягу 10—15 хвілін (зручна вы-



Фота Анатона КІШЧУЧКА.

Жыхар Давід-Гарадка Столінскага раёна Іван ЦЯЦЮРА са сваім хатнім любімым за ранішняй гарбатай.

караістоўваць для гэтага тэрмас). Разам з шыпышня можна настоіваць пару палачак гваздзікі або крыху мяты для смаку. У гатовы чай можна дадаць мёд, калі вам не падабаецца кіслы вадка смак шыпышня.

З кветак ліпы гауцыюць судуюны душыяны напою — ліпавы чай, які аказвае на арганізм чалавека магутны аздаруяльны эфект. Ліпавы чай паскарае працоўнае крвіны па сасудах (добра «таняе» кроў), прыводзіць у дзёянне ахоўныя сілы арганізма, пад уплывам якіх хутчэй вылячаюцца прастудныя захворванні. Асабліва гэта датычыцца дзючэй.

Вось самы просты рэцэпт: бяруць 2 ст. лыжкі сухае ліпавага цвету, заварваюць 1 шклянкой гатаванай вады, настоіваюць 10—15 хвілін і поўц у цёплым выглядзе.

Імбрыны чай — эфектыўны супраць прастуды і насмарку. Імбры адносіцца да разраду «гарачых прыпраў», г.зн. з'яўляюцца магутным сродкам, які актывізуе кровазварот, абмен рэчываў, умацоўвае імунітэт, дапамагае пры прастудзе, садзейнічае аддзельню макроты. Самы просты рэцэпт: 1 ч. лыжкі імбрыны настоіць у шклянцы гатаванай вады 20—30 хвілін, мёд дадаць на смак. Піць 3—4 разы на дзень. Альбо: надцёрці свежы імбры на драбнай тарцы або ўзяць палову чайнай лыжкі судараных імбры разам з заваркай, настоіваюць 20—30 хвілін, працэдурчыць.

Прыгатыць імбрыны чай ад кашлю: 0,5 л вады, свежы карань імбры (3—4 см), кардамон — 2 стручкі, жэньшэнь карыцы, 1 ч. лыжка зялёнага чаю, мёд на смак, гваздзіка — 1—2 штуцы, палова лімона. Заварваем зялёны чай і настоіваем 5 хвілін, затым працэдурваем, пералаваем у каштрулю, дадаём кардамон, драбна пасечаныя (але надцёрты на тарцы) карань імбры, карыцу, гваздзіку. Даводзім да кіпення, трымаем на маленькім агні 20 хвілін. Пасля дадаём мёд і лімонны сок (можна кінуць у каштрулю лімон разам з лупінкай). Трымаем на слабым агні яшчэ 5 хвілін. Здымаем і настоіваем чай 15—20 хвілін. Працэдурваем. Па жаданні можна дадаць мяту. Імбрыны чай павінна атрымацца бурштынава-жоўтага колеру. (Дарчы, карыца і гваздзіка добра дапамагаюць пры кашлі з макротай.)

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

Занадуціць

СВЕЖАЕ ДЫШАННЕ