Краіна здароўя

Выпуск № 1 (354)

■ У руху

ПАЧЫНАЕМ РАНІШНЮЮ ГІМНАСТЫКУ!..

Недахоп актыўнасці адмоўна адбіваецца на арганізме, яго развіцці і рабоце многіх органаў

Калі мы доўга сядзім, дыханне становіцца неглыбокім, абмен рэчываў паніжаецца, адбываецца застой крыві ў нагах, засцерагае ўрач-метадыст 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Галіна САФРОНАВА. Гэта зніжае працаздольнасць арганізма, аслабляе памяць, зніжае ўвагу, павялічвае час на разумовыя аперацыі. Адмоўныя наступствы праяўляюцца і ў зніжэнні супраціўляльнасці прастудным і інфекцыйным захворванням. А на фоне празмернага харчавання з лішкам вугляводаў і тлушчаў можа развіцца атлусценне. У нерухавых дзяцей слабыя мышцы. Яны не ў стане падтрымліваць цела ў правільным становішчы, таму ў іх парушаецца постаць.

Наш першы сябар на шляху да актыўнага руху — ранішняя гімнастыка. Выконваць яе можна і дома, і на вуліцы, прычым, усёй сям'ёй.

10—12 практыкаванняў павінны быць разлічаны на работу ўсіх асноўных груп мышцаў — рук, ног і тулава. Працягласць занятку — 15—20 хвілін. Частата пульсу пасля занятку не павінна перавышаць 110—120 удараў у хвіліну. Праз 5—10 хвілін паказчыкі павінны вярнуцца да нормы.

Падбіраючы комплекс, трэба ўлічваць узрост і ступень фізічнай падрыхтаванасці. Нагрузку рэгулюйце павелічэннем або змяншэннем колькасці паўтораў практыкаванняў, зніжэннем або павышэннем тэмпу. Паступова можна перайсці да практыкаванняў з гантэлямі, гімнастычнымі палкамі. Пасля зарадкі рэкамендуюцца водныя працэдуры: душ, абціранні, абліванні — што больш падабаецца.

МАМАМ І ТАТАМ

Вельмі карысная для здароўя хада — яна натуральная, даступная і лёгка дазуецца. Практыкаваць лепш за ўсё ў вячэрні час. Пры хуткасці 50—80 крокаў за хвіліну, пры даўжыні кроку 50—70 см — можна адолець каля 2 км за 30 хвілін. Пачаўшы з аднаго кіламетра, павялічвайце дыстанцыю, каб маршрут склаў 3—5 км. Падчас хады трэба сачыць за постаццю, раўнамерна і свабодна дыхаць.

Хадзіць трэба размераным крокам, у лёгкім і зручным адзенні. Найлепшы час для хады — да яды або праз 1,5—2 гадзіны пасля яе. Скончыўшы хадзіць, зрабіце некалькі лёгкіх практыкаванняў на расслабленне, прыміце душ.

Недастатковая мышачная актыўнасць стала характэрнай рысай жыцця не толькі дарослых, але і дзяцей.

БАБУЛЯМ І ДЗЯДУЛЯМ

Многіх людзей з катэгорыі «60+» захапіла скандынаўская хада з палкамі. Заснавальнікамі яе можна лічыць фінскіх лыжнікаў, якія баяліся за лета страціць форму. Аднак такі від фізічнай актыўнасці будзе карысны абсалютна ўсім, асабліва людзям з парушэннем дыхання, крывазвароту, астэахандрозам і лішняй вагой. Скандынаўская хада выдатна ўмацоўвае мышцы спіны, грудной клеткі, плячэй, рук, паляпшае крывазварот і абмен рэчываў. Пры гэтым забяспечваецца гімнастыка для суставаў, зніжаецца нагрузка на пазваночнік і суставы, што важна пры павышанай вазе. Дарэчы, хада з палкамі спальвае на 50 працэнтаў больш калорый, чым звычайная

■

■ Асаблівыя лекі

Абвінавачваецца... самалячэнне

ШТО ТРЭБА ВЕДАЦЬ І РАБІЦЬ, КАБ АНТЫБІЁТЫКІ НАМ ДАПАМАГАЛІ?

Напэўна ўсе чулі пра новую праблему чалавецтва: мікраарганізмы ўсё часцей дэманструюць устойлівасць да лекаў, закліканых ратаваць ад захворванняў, абумоўленых гэтымі нябачнымі агентамі. Праблема ў тым, што чалавека яшчэ не было, а вось мікробы дакладна існавалі, а таму ў іх большая практыка выжывання. А калі ўжо жыць ім хочацца не менш, чым чалавеку, то і рабіць яны для гэтага будуць усё магчымае — прыстасоўвацца да самых шкодных умоў, у тым ліку да лекаў-забойцаў. З аднаго боку, антыбіётыкі ўсё яшчэ дапамагаюць чалавеку, але цяпер ужо не ўсім і не заўсёды. Ёсць такія хворыя, якім у барацьбе з бактэрыялагічным захворваннем не дапамагае вялікая колькасць добра вядомых прэпаратаў, а ёсць і тыя, каму не дапамагаюць усе вынайдзеныя на сёння прэпараты (галоўным чынам размова ідзе пра людзей, якія атрымліваюць лячэнне ў аддзяленнях інтэнсіўнай тэрапіі і рэанімацыі). Хоць трэба аддаць належнае: вучоныя старанна вынаходзяць усё новыя і новыя лекі гэтага шэрагу. Што стала прычынай такога неспрыяльнага для чалавецтва становішча? Галоўным чынам бескантрольнае ўжыванне антыбіётыкаў. Абвінавачваюць і самалячэнне, і актыўнае выкарыстанне такіх прэпаратаў у жывёлагадоўлі (для хутчэйшага прыросту і барацьбы з інфекцыямі).

— Выкарыстанне ветэрынарных прэпаратаў, у тым ліку антыбіётыкаў, у жывёлагадоўлі ажыццяўляецца ў адпаведнасці з інструкцыямі па іх выкарыстанні, — адзначае **начальнік упраўлення кантролю за супрацьэпізаатычнай і прафілактычнай работай дэпартамента ветэрынарнага і харчовага нагляду Міністэрства сельскай гаспадаркі і харчавання Рэспублікі Беларусь Аляксандр ЛЯХОЎСКІ.** — Дадаткова, каб атрымаць бяспечную прадукцыю жывёлагадоўлі, яна кантралюецца на наяўнасць шкодных рэчываў, у тым ліку антыбіётыкаў. Нормы становяцца год ад года больш жорсткімі. Можна сказаць, што сёння яны больш жорсткія, чым у шэрагу еўрапейскіх краін. Разам з тым распрацоўваюцца, у тым ліку беларускімі вучонымі, новыя вакцыны для прафілактыкі захворванняў, а таксама лекі, якія замянялі б антыбіётыкі (на аснове прэ- і прабіётыкаў). Хоць цалкам адмовіцца ад прымянення антыбіётыкаў не атрымаецца. Таму што сельская гаспадарка — гэта масавая вытворчасць, і верагоднасць распаўсюджвання хвароб там надзвычай высокая. Пры гэтым для ветэрынарных прэпаратаў, у тым ліку і для антыбіётыкаў, вызначаюцца нормы іх увядзення і тэрмін вывядзення з арганізма жывёлы. Па завяршэнні такога тэрміну ні лекаў, ні іх рэшткаў у мясе ці іншай прадукцыі ўжо гарантавана няма.

Нездарма высокадазаваны ібупрафен 400 мг (і больш), асабліва ў камбінацыі з парацэтамолам, быў аднесены ў нас да рэцэптурных лекаў.

Паводле слоў **галоўнага пазаштатнага спецыяліста па клінічнай фармакалогіі Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь, дацэнта кафедры клінічнай фармакалогіі Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Ларысы ГАЎРЫЛЕНКІ,** станоўчым з пункту гледжання бяспекі момантам з'яўляецца і тое, што падчас гатавання ежы, тэрмічнай апрацоўкі мяса, малака і г.д. адбываецца змяненне саставу прэпарата. «Антыбіётыкі ўплываюць не толькі на адчувальнасць і ўстойлівасць да іх, але і на метабалічныя працэсы арганізма, хоць ацаніць маштаб і спецыфіку гэтага ўплыву даволі няпроста. Тым не менш Міністэрства аховы здароўя стварыла рабочую групу, якая будзе ацэньваць усю праблему ў комплексе, у тым ліку рацыянальнасць прызначэння антыбіётыкаў».

Для Беларусі сёння праблема рэзістэнтнасці (устойлівасці) да антыбіётыкаў актуальная, дадае **дацэнт кафедры інфекцыйных захворванняў Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Юрый ГОРБІЧ.** «Там, дзе прымяняюцца такія прэпараты, ёсць і ўстойлівасць да іх. Кожнае ўжыванне антыбіётыку — гэта цаглына ў фарміраванне ўстойлівасці. Чым больш іх прызначаць, тым больш будуць прыстасоўвацца мікраарганізмы. Вырашацца гэта можа двума метадамі — абмежаваннем выкарыстання або пастаянным вынаходствам новых лекаў. Дарэчы, сам працэс распрацоўкі і першай рэгістрацыі прэпаратаў займае ад 3 да 7 гадоў (амаль год мінае з моманту рэгістрацыі навінкі за мяжой да яе рэгістрацыі ў нашай краіне). Каштуюць распрацоўкі мільярды долараў... Трэба разумець, што асноўная праблема для некаторых замежных краін — наяўнасць у бальнічным асяроддзі мікраарганізмаў, неадчувальных да большасці, а ў некаторых выпадках і да ўсіх існуючых антыбіётыкаў. Гэта выдаляе з арсеналу ўрачоў велізарны блок лекаў і пакідае магчымасць выкарыстання толькі рэзервовых».

Для нашай краіны праблема заключалася да нядаўняга часу ў магчымасці набыцця антыбіётыкаў без рэцэпту. Няма чалавека, які хаця б раз у жыцці не набываў іх менавіта такім чынам. Увядзенне кантролю за продажам лекаў па рэцэпце знізіла колькасць рэалізацыі антыбіётыкаў у нашых аптэках на трэць. Значыць, амаль кожны трэці антыбактэрыяльны прэпарат ужываўся ў нас проста так, ад чаго заўгодна — і ад насмарку, і ад болю ў жываце, ды яшчэ з інструкцыяй многія забывалі азнаёміцца! Прымалі як на сэрца лягло: праз тры дні стала лягчэй — адмянялі. А ў выпадку з антыбіётыкамі гэта вельмі згубная практыка. Калі такія лекі прызначае ўрач, ён улічвае адзін важны момант — дозу і працягласць ужывання, якія вызначаюць і магчымасць вынішчэння мікраарганізма, і мінімальную рызыку развіцця ўстойлівасці да гэтага прэпарата.

Сёння дакладна ўстаноўлена, што антыбіётыкі не валодаюць супрацьвіруснай актыўнасцю. Аднак бывае, што пры вірусным захворванні ўрач усё ж такі прызначае антыбіётык. Як жа так? Аказваецца, урач можа ўлічваць небяспеку развіцця далейшага бактэрыяльнага ўскладнення пры тым жа грыпе, вострай рэспіраторнай віруснай інфекцыі.

Прызначаць антыбіётык на фоне віруснай інфекцыі з мэтай прафілактыкі бактэрыяльнага ўскладнення можна, але не ўсім. Адна справа, калі грып напаткаў маладога чалавека без хранічнай паталогіі (верагоднасць развіцця ўскладнення ў такім выпадку меншая за 1 працэнт), і зусім іншая — калі гэта пацыент пажылы, з некалькімі цяжкімі хранічнымі паталогіямі, або калі ў пацыента ёсць выяўлены імунадэфіцыт, верагоднасць развіцця ўскладненняў пры якім дасягае 90 працэнтаў.

— Мы лечым не захворванне, а пацыента, — тлумачыць Ларыса Гаўрыленка. — А ў кожнага пацыента ёсць свой індывідуальны профіль. Асноўным захворваннем можа быць грып, але ён можа спалучацца з хранічнай абструктыўнай хваробай лёгкіх, іншай хранічнай інфекцыяй. Вынікі аналізаў падкажуць нам, ці ёсць верагоднасць абвастрэння гэтых станаў. Калі ёсць, значыць, антыбіётык можа стаць мерай прафілактыкі.

Амаль кожны трэці антыбактэрыяльны прэпарат ужываўся ў нас проста так, ад чаго заўгодна — і ад насмарку, і ад болю ў жываце, ды яшчэ з інструкцыяй многія забывалі азнаёміцца!

На вялікі жаль, тое, што кажа ўрач, у нашай краіне чамусьці падвяргаецца сумненню. Узнікае жаданне абмеркаваць яго словы са знаёмымі, пераправерыць у інтэрнэце... Чамусьці абсалютна ігнаруюцца ў якасці рэкамендацый такія парады, як піць больш цёплай вадкасці, вытрымліваць пасцельны рэжым. А між тым гэта зусім не пустыя словы. Літаральна яны азначаюць два моманты. Па-першае, абмежаванне фізічнай нагрузкі — каб арганізм займаўся толькі тым, што найбольш важна для яго цяпер; і, па-другое, дэзінтаксікацыю — вывядзенне з арганізма таксічных прадуктаў... Мала хто надае ўвагу і таму, як правільна прымаць спецыфічныя прэпараты — а менавіта, запіваць вялікай колькасцю вады. Менавіта вады! Нездарма высокадазаваны ібупрафен 400 мг (і больш), асабліва ў камбінацыі з парацэтамолам, быў аднесены ў нас да рэцэптурных лекаў. Аналіз бяспекі паказаў, што яго ўжыванне ў якасці гарачкапаніжальнага сродку, асабліва, калі яно не забяспечваецца дастатковай колькасцю вадкасці, надзвычай таксічна ўздзейнічае на ныркі, што можа скончыцца шпіталізацыяй. Заўсёды запівайце таблеткі звычайнай пітной вадой і ў дастатковай колькасці. Так вы забяспечыце неабходную біядаступнасць, эфектыўнасць і бяспеку

■

ПРАВІЛЫ ЎЖЫВАННЯ АНТЫБІЁТЫКАЎ

- Не прымайце антыбіётык у першыя тры дні вострай рэспіраторнай віруснай інфекцыі. Калі вы будзеце вытрымліваць пасцельны рэжым і піць шмат вады, абавязкова адчуеце палёгку і без «хіміі», калі ж не — звяртайцеся да ўрача.
- Нават калі тэрмін прыдатнасці прэпарата скончыўся ўсяго месяц таму, яго трэба выкінуць, а не імкнуцца выкарыстаць («абы не прапаў»).
- Запівайце таблетку шклянкай звычайнай пітной вады.

Паводле рэкамендацый рацыянальнага ўжывання медпрэпаратаў Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, лекі павінны прызначацца па паказаннях (індывідуальны падыход); у дозе, якая адпавядае канкрэтнаму пацыенту; з індывідуальнай працягласцю прымянення і ўлікам фінансавага складніка (даступнасці як для медарганізацый, так і для пацыента).

■ Псіхалогія для ўсіх

ЯК ВАВЁРКА Ў КОЛЕ

ШТО РАБІЦЬ, КАБ НЕ ПАДАРВАЦЬ ПСІХІКУ?

Наша псіхічнае здароўе ці нездароўе — родам з дзяцінства. Наогул кожны перыяд развіцця чалавека мае свае крытычныя кропкі, калі рызыка развіцця захворвання псіхікі істотна павышаецца. Аднак ці з'явіцца такая паталогія ў канкрэтнага чалавека, залежыць ад трох «кітоў» — спадчыннасці, асяроддзя, у якім даводзіцца жыць, і наяўнасці іншых праблем са здароўем.

Бывае, што этапы праходзяць не зусім нармальна, і тады фарміруецца псіхічная паталогія. Яна можа быць рознай цяжкасці. Ёсць выпадкі, калі чалавек страчвае сувязь з рэальнасцю, у яго адсутнічае крытычнасць, развіваюцца трызненне і галюцынацыі. Чалавек у псіхозе лічыць, што са светам штосьці не тое. Трэба адрозніваць пры гэтым чалавека «ў неўрозе» — кантакт з рэальнасцю не страчаны, ёсць крытычнае стаўленне да свайго стану, разуменне таго, што праблема звязана з самім сабой. Разрыў з рэальнасцю, або псіхатычнае расстройства, — гэта, напрыклад, шызафрэнія, цяжкая дэпрэсія, а неўратычнае — гэта трывожныя расстройствы, некаторыя віды дэпрэсіі і інш.

— Кожны перыяд развіцця ставіць задачы, з якімі чалавек павінен справіцца і набыць пэўны жыццёвы вопыт і рысы характару, — тлумачыць **загадчыца аддзялення Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Алена КОЯН.** — Да 3 гадоў дзіця вучыцца давяраць дарослым, захоўваць вобраз блізкіх у сваёй памяці, калі іх няма побач. З 3 да 6 гадоў узрастае самастойнасць, дзіця атаясамлівае сябе і іншых з жаночым і мужчынскім полам. З 6 да 13 гадоў — час сацыялізацыі, калі вялікую ролю іграюць равеснікі. З 14 да 19 вельмі складаны перыяд фізічнага, псіхалагічнага і палавога выспявання, спроба быць самастойным, незалежным і ў той жа час неабходнасць усвядоміць сваю залежнасць ад бацькоў. Важным этапам развіцця з'яўляецца фарміраванне псіхалагічнай спеласці, але гэта ўжо не залежыць ад узросту...

Гэта прагучыць банальна, але **для гарманічнага развіцця важна, у якой абстаноўцы мы раслі.** Любая стадыя пройдзе нармальна, калі бацькі любяць, разумеюць і прымаюць. І не заўсёды важнай умовай з'яўляецца наяўнасць поўнай сям'і. Бо там, дзе адзін ці абое бацькоў злоўжываюць алкаголем, або ёсць сямейны тыран, або адзін з бацькоў — надта строгі, халодны, чэрствы, гарманічнае развіццё будзе немагчымым нават пры наяўнасці абаіх бацькоў.

Быць бацькамі — задача не з лёгкіх. Трэба шмат працаваць над сабой, сумесна пражываць усе дзіцячыя перажыванні, няўдачы і дасягненні. Дзіця неабходна многаму навучыць, але пры гэтым не забываць, што яно — не наша ўласнасць. Гэта асоба, з якой мусяць лічыцца!

У кожнага з нас ёсць свой набор стрэсавых фактараў. І тое, што для аднаго чалавека будзе траўмай, для другога такой не з'яўляецца. Як мы перажываем напружаныя моманты — таксама важна для нашай псіхікі.

Сучаснае жыццё ў вялікім горадзе з'яўляецца пастаяннай крыніцай дыскамфорту. Колькасць інфармацыі, якая на нас звальваецца, паток людзей, машын, патрабаванняў на працы, ва ўніверсітэце, школе, заахвочванне працагалізму... Усё гэта патрабуе пастаяннага засяроджвання, напружання і самааддачы. Але ці ёсць у нашага арганізма рэсурс для гэтага? Колькі ён можа вытрымаць? У многім гэта залежыць ад асобы і здольнасці спраўляцца з напружаннем. Дарэчы, **калі дарослыя ў свой час пастаянна засцерагалі нас ад жыццёвых цяжкасцяў, тым самым яны пазбавілі нас магчымасці вучыцца пераадольваць праблемы і набываць новы вопыт.** Мы не ўмеем адпачываць і не вучым гэтаму дзяцей. Мы часта ганяемся за дасягненнямі і забываем пры гэтым пра свае сапраўдныя жаданні. А гэта — прамы шлях да развіцця таго ж неўрозу.

З ЧАГО ПАЧНЁМ?

1. Вучыцца і яшчэ раз вучыцца размаўляць з іншымі і дамаўляцца! І не толькі са сваякамі.
2. Пасля завяршэння працоўнага дня зачыніце дзверы і пакіньце думкі пра работу за гэтымі дзвярыма. Не пакідайце галаву на працы. Дома трэба пабыць з блізкімі — яны дадуць тую энергію, якая пасля спатрэбіцца для новых працоўных подзвігаў.
3. Важна не толькі адпачываць фізічна, але і атрымліваць новыя ўражанні (асабліва работнікам разумовай дзейнасці). Не лянуйцеся! Плануйце выхадныя і адпачынак так, каб назапасіць уражанні і эмоцыі.
4. Калі не можаце жыць адно з адным, калі ваша сям'я — поле бітвы з пастаяннымі сваркамі, навошта вы працягваеце траўмаваць адно аднаго? Адкажыце на гэта пытанне.
5. Не жывіце ў атмасферы гвалту і прыніжэння. Толькі вы выбіраеце або не выбіраеце, дзе вам жыць і з кім.
6. Ваша фізічнае здароўе непасрэдна звязана з псіхічным. Фізічная нагрузка карысная для арганізма.
7. Нельга ўвесь час эксплуатаваць цела, нібы яно вечны рухавік і не зношваецца.
8. Перажываць душэўны боль — нармальна. Не нармальна, калі жыццё складаецца толькі з душэўнага болю.
9. **Калі вы не можаце дапамагчы сабе, адчуваеце сябе ў пастцы, жывяце ў пастаянным напружанні, то наспеў час ісці да псіхатэрапеўта.** Гэта добры спецыяліст у галіне псіхічнага здароўя, і ён ёсць амаль у кожнай паліклініцы. Калі няма ў вашай, пашукайце ў суседняй.

■ Антыстрэс

ВЯРТАННЕ ДА СЯБЕ

Знімаем стрэс і вяртаем спакой з дапамогай няхітрых рэкамендацый Тыбета

Паводле тыбецкай медыцыны, свет складаецца з трох відаў энергіі. Адзін з іх называецца «энергіяй ветру». Дысбаланс гэтай энергіі прыводзіць да стрэсу. Недасыпанне, хваляванне, трывога, лішак відэапраглядаў, праслухоўванне музыкі, шмат кантактаў з іншымі людзьмі — усё гэта ўзмацняе энергію «ветру» і парушае нашу душэўную, эмацыянальную раўнавагу. Спецыялісты тыбецкай медыцыны ведаюць, што дапамагае сцішыць «вецер» і супакоіцца.

Дабаўце спецый

Напрыклад, мускатны арэх. Ён мае цёплую прыроду, а таму гэта спецыя-антыстрэс нумар адзін. Яе, як і карыцу, часта прапануюць у кавярнях, аднак дабаўляць мускатны арэх можна не толькі ў каву. Ён цудоўна спалучаецца з рознымі відамі чаю, дэсертамі, асноўнымі стравамі. Калі вы «ў стрэсе», падсыпце мускатны арэх у любыя стравы, і кожная з іх такім чынам стане лекавай. Важна, каб гэта было не больш за 1 чайную лыжку на дзень.

Кмен, або зіра, і «зазямліцца» дапамагае, і паляпшае страваванне. Можна піць кменную гарбату. Палову чайнай лыжкі кмену трэба заліць шклянкай кіпеню і даць настояцца некалькі хвілін. Лёгкасць пасля яды забяспечана. А кардамон не толькі балансуе «вецер», але і знімае ацёкі, нармалізуе работу нырак.

Зрабіце масаж

Перад сном па стрэлцы гадзінніка ўцірайце топленае сметанковае масла або кунжутны ці аліўкавы алей. Уціраць трэба ў цэнтр далоняў ці ступняў. Рабіце самамасаж кожны раз пасля напружанага дня, калі вас нешта моцна ўзрушыла. Гэта дапаможа заснуць і спаць глыбока.

Медытуйце тры хвіліны

Гэтае практыкаванне можна выконваць дзе і калі заўгодна. Сядзьце зручна, заплюшчыце вочы, засяродзьце ўвагу на дыханні. Адчуйце халаднаватае паветра, якое ўдыхаеце, і цеплыню паветра, якое выдыхаеце. Паступова ваша дыханне стане больш павольным і глыбокім. Калі круцяцца нейкія думкі, адпусціце іх, і яны знікнуць. Вы павінны засяродзіцца выключна на дыханні. Такое пераключэнне ўвагі пазбаўляе мітусні, вяртае нас да сябе.

Піце зёлкі і не толькі

Высокая колькасць танінаў у моцным зялёным чаі павялічвае «вецер» нават мацней за чорны чай і каву. Таму гэтыя напоі трэба чаргаваць з рамонкавым чаем, цёплым малаком з мёдам і карыцай, цёплай вадой, сокамі з мякацью (апельсінавым, маркоўным, вінаградным). Што датычыцца алкаголю, то аддаваць перавагу трэба ў гэтым выпадку не піву, а моцнаму алкаголю або гарачаму віну са спецыямі (у невялікай колькасці, вядома).

«Уцяпліце» меню

Антыстрэсавая ежа павінна быць цёплай і масляністай. Сухое і халоднае супрацьпаказана. Сыраядзенне, галаданне, вегетарыянства з нізкай колькасцю бялку (бабоў, арэхаў) таксама павялічваюць «вецер». Нават садавіну лепей ужываць гатаванай: яблыкі і грушы можна запякаць, а бананы смажыць

■

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by