



Íçáíðíàèòàèúíúé íòàúò á Ní÷è

Íìèñàíèà:

Íáúýàèáíèà «ààèààèèàòú á Ní÷è» ìíæíí àíáíèúíí ÷àñòí óàèèàòú á ààçáòàð è íà òíèùèí èàòíí. Íìòíó ÷òí á Ní÷è èðàè áàóò íà òíèùèí àèý òíáí, ÷òíáú íòàúòàòú è ðàçàèèàèàòúñý, íí è ÷òíáú ìíðààèòú ñáíà çáíðíáú. Ní÷èíñèè èèèàò – ýòí ñííáííé ìðèðíáíúé èà÷ááíúé òàèòíð. Á ìðñéíé áíáá ñíááðæèòñý áíèùñíá éíèè÷áñòáí ìíèáçíúò ááúáñòá – áðíí, ñóèùòàòú, éíä, ðéíð, à áíçáóò íàñúúáí ìíáúðáííúí ñíááðæàíèàí èíííá, íàííéíáííúò òèòííòèààíè. Íííáíé ìííóèýðííñòùð ìíèùçóáòñý ñðáàè íòàúòàðùèò áðýçáèè÷áíèà. Òàèèà áðýçè ìíáóò ìðèíáíýòúñý ìðè çááíèèààíèýò íáðáííé ñèñòáíú, ìðááííá íèùáààðáíèý, éíæè è áðóáèò. Èà÷ááíáý áðýçú ìðèíáíýáòñý á àèèá áðýçááúò ìáñòíúò àííèèèàòèè è á ñí÷áòáíèè ñ ýèèèòðíáðýçáèè÷áíèàí. Íááðáòúá áðýçè ìíñòáíííí ìàààðò òáííí òáèó è áíèáí ááí óááðæèèàòú, ìðè÷áí íáðàçóáíúé áíçáóòíí-ààçíáíúé ñéíé ìáæáó ìáñííé áðýçè è éíæáé ìàèèáíòà ìíçáíèýáò èááéí ìáðáííñèòú ìðíòááòðó, éíòíðòð ìðè èñííèùçíááíèè áíáú áíááðæàòú áúéí áú áíñòàòí÷íí ñéíæíí. Á ñíííáííí ìðè áðýçáèè÷áíèè ìðèíáíýòú àííèèèàòèíííúé ìáòíá íàéíæáíèý áðýçè – íáúèà àííèèèàòèè ìà áñá òáéí ÷áéíááèà çà èñéèð÷áíèàí íáèàñòè ñáðáòà è áíèíáú è ìáñòíúá àííèèèàòèè – ìà ìàáèùíóð ÷àñòú èèè ó÷àñòíè òáèà. Íðè èñííèùçíááíèè ìíèèáííáíí ñíííáà áíèùííáí óèèèáúáàðò ìà ñíáòèèèúíí ìááíòíáèáííóð éóðáòéó, à ñíèèà òíáí èàè áðýçú íàéíæáíà, óéóòúáàòú. Íðèíáðíí ÷áðáç 15-20 ìéíóò áðýçú ñíèíáàòñý è ÷áéíááè íáíúáàòñý ìíá áóðáí ìðè òáííáðàòóðá 37-37,5 áðááóñíá. Íðè áéíáéííáè÷áñèèò çááíèèèàíèýò èñííèùçóáòñý ìíèíòííá áðýçáèè÷áíèà, íáíðèíáð, ááíáèòñý áðýçááíé òáííí áí áèèááèèèúá, à ó íóæ÷éí ìðè óðíííáè÷áñèèò çááíèèèàíèýò – á ìðýíóð èèèéó. Áíèùñíá çíá÷áíèà èðííá òáíííáííí òàèòíðà á ìáðáíèçíá áíçááéñòàèý áðýçááúò ìðíòááòð èíáò òèèè÷áñèèà ðàçáðàæáíèý éíæè, à òàèèèà ááéñòàèè ñíááðæàèèèòñý á áðýçýò àíèèèèà, ñáðíáíáíðíáà è áðóáèò áàçííáðáçíúò ááúáñòá,

êîòîðûâ ïðîëêàðò â îðãàíèçì ÷ãðåç êîæó. Ìðè÷àì
ëã÷ãáíàÿ ãðÿçü âîçããéíðòòóòò íà íãðãíûâ îêî÷àíèý
êîæè è àëëýãò íà äãòòãëüííòü êðîíîãðàðòàíèý,
ïðîòãíû íáíà. Ëííèëüçíààíèã ãðÿçè ñííííãíòòòóòò
ñíýòèð àíííàèèèòòèóíü ïðîòãííà, óèó÷ãàíèð íáíà
ããòòòò.

Äãðñ 1: Áíèóðíé Êîòòãñèèè ïðíãä 3 ñòð1 Íèñ
Ïáíð "Ïàñò Ñòðíé"
Ñòðàíà: Ííèèà
Ãðíà:

Ñàéò: <http://www.kupi-leti.ru>