

# Vine primăvara! Iată cele mai EFICIENTE

## remedii pentru tulburările cauzate de schimbările bruște de temperatură!

După viscolul și gerul aprig, temperaturile încep să crească simțitor. Meteorologii anunță vreme în încălzire, cu maxime termice de până la 12 grade Celsius spre finalul săptămânii. Modificările climaterice pot aduce, însă, tulburări ale stării de sănătate. Dr. Mirela Mierțoiu, medic generalist, ne explică în cele ce urmează cum ne poate afecta trecerea bruscă de la frigul iernii, la vremea primăvăratică și ce leacuri avem la îndemână pentru a ne bucura cu adevărat de zile frumoase.

Carențele vitaminice cu care am ieșit din iarnă, soarele care își va face simțită prezența tot mai des și variațiile bruște de temperatură ne pot da dureri de cap, oboseală, tuse, respirație îngreunată, strănut, dureri de stomac etc., în perioada care urmează. Răceala es-

te una dintre problemele care ne-ar putea ține în repaus câteva zile, chiar și la începutul primăverii. Dacă intervenim la timp, vom evita aceste neplăceri. Ne ajută ceaiul cald preparat din două cepe întregi cu coajă cu tot, bine spălate și lăsate la fiert 15 minute, în

300 mililitri de apă. Astfel ameliorăm tusea și durerile de gât. "E bine să consumăm multe lichide, în special ceai de cătină, compoturi și supe călduțe. Nu trebuie să omitem siropul de echin-

aceea și suplimentele de vitamina C", spune dr. Mirela Mierțoiu. Ce alte remedii naturale mai avem la îndemână pentru suferințele care ne pot tulbura liniștea în această perioadă?

"ATENȚIE, însă! Toate aceste remedii trebuie să vină în completarea tratamentului medicamentos recomandat de un specialist în urma unui consult!", completează medicul.

### Ceapa ameliorează tusea și ajută expectorația

Tusea și expectorația le putem ameliora cu tratament natural. "Încă de la primele semne, dimineța putem lua câte o jumătate de linguriță de ceapă crudă. Ea conține un antibiotic natural - acilina, care combate germenii patogeni, lichefiază secrețiile și ne ajută să expectorăm. Putem face și o infuzie din 50 gr de frunze proaspete de spanac și 250 ml apă, îndulcit cu miere", mai spune dr. Mirela Mierțoiu.

### Ștevia ne scapă de amețeli și palpitații

Anemia apare ca urmare a scăderii globulelor roșii din sânge sau a hemoglobinei, substanței care dă culoarea roșie sângelui. Ea ne provoacă tulburările de vedere, insomnia, amețelile, palpitațiile și scăderea tensiunii arteriale. "Foarte eficientă în cazul anemiei este ștevia de grădină. O putem consuma în mâncăruri gătite, ciorbe, salate simple sau în combinație cu alte legume, decocturi din rădăcină", adaugă dr. Mirela Mierțoiu. Decoctul îl putem obține dintr-o linguriță de rădăcină de plantă lăsată la fiert într-o cană cu apă timp de 5 minute.

### Usturoiul ne ușurează respirația

Crizele de respirație îngreunată însoțită de senzația de asfixiere pot fi decașate de praful de pe stradă, sinuzită, efort fizic mai mare în zilele mai calde decât în zilele friguroase ș.a.m.d. Le putem combate cu o căpățână de usturoi tăiată în fâșii fine și lăsate la macerat timp de 15 zile în trei litri de țuică de țară. Trebuie doar să agită zilnic tinctura și să o filtrăm printr-un tifon. În cazuri mai severe, putem lua un cub de zahăr, înmuiat în acest preparat. Bucata de zahăr trebuie să o ținem sub limbă până se topește complet. Pentru degajarea completă a căilor respiratorii putem face inhalații cu frunze de mentă. Punem un pumn de plantă într-un vas adânc, turnăm peste ea apă clocotită apoi inspirăm și expirăm în vaporii fierbinți. Putem să adăugăm și trei-patru picături de ulei esențial de mentă.

## Se simplifică procedura de rambursare a contravalorii serviciilor medicale acordate în străinătate

Vești bune pentru românii care urmează tratamente în străinătate! În curând, nu vor mai fi obligați să prezinte actele medicale pentru rambursare traduse în limba română.

Procedura de rambursare din Fondul Național Unic de Asigurări Sociale de Sănătate (FNUASS) a contravalorii serviciilor medicale solicitate de asigurații din România în alte state membre ale Uniunii Europene se simplifică. Documentele medicale pe baza cărora se solicită rambursarea nu vor mai trebui traduse de solicitant în limba română. Printr-un ordin sem-

nat de președintele CNAS, Răzvan Vulcănescu, care va intra în vigoare la data publicării în Monitorul Oficial, responsabilitatea traducerii în limba română a documentelor medicale de către un traducător autorizat va reveni casei de asigurări de sănătate la care se depune cererea de rambursare.

Actul normativ menționat pune în acord reglementările naționale cu ce-

le europene, care prevăd că autoritățile, instituțiile și jurisdicțiile dintr-un stat membru UE nu pot res-



Asigurații vor fi scutiți și de cheltuiala aferentă onorariului traducătorului"

pinge cererile sau alte documente ce le sunt pre-

zentate în temeiul faptului că sunt redactate într-o limbă oficială a altui stat membru, în cazul în care această limbă este recunoscută ca limbă oficială a instituțiilor Comunității. „Dispare o barieră birocratică din calea solicitării rambursării cheltuielilor cu asistența medicală în alte state membre UE. Asigurații care trebuie să formuleze asemenea solicitări vor fi pe viitor scutiți de efortul gășirii unui traducător autorizat, dar și de cheltuiala aferentă onorariului traducătorului”, explică președintele



CNAS, Răzvan Vulcănescu, într-un comunicat al instituției pe care o conduce.