

# Імбир для душі

**Автор:**

[Ірина Мацко](#)

Імбир для душі

Ірина Олександрівна Мацко

Оскільки імбир має протизапальну дію, найпопулярніше його застосування – профілактика і лікування гострих емоційних станів, депресії, апатії, відсутності смаку до життя. При будь-якому душевному, сердечному, моральному болю прочитайте «Імбир для душі» – це знизить неприємні відчуття. А якщо прочитати історії повільно вголос на самоті, а потім перечитувати уривки з них та висновки, то вони діятимуть як компрес на болюче місце.

Ірина Олександрівна Мацко

Імбир для душі

Замальовки, новели

Замість приправи

«Імбир для душі» Ірини Мацко – це маленькі душевні історії, які зачіпають тебе за живе, адже описані переживання часто є добре знайомими... Настільки влучно підібрані слова, що ти стрімко поринаєш у ці події, замислюєшся про своє життя, свої цінності, починаєш відчувати свій біль, свої рани...

Історії прекрасні тим, що, знайшовши себе в них, ти завжди бачиш вихід зі складної ситуації та відчуваєш натхнення на зміни! В кінці кожної історії дається мудра порада, яка заряджає оптимізмом та вірою в добро, щастя й успіх у житті!..

Це казкові метафори, які змушують по-іншому подивитись на самого себе та своє життя, і якісь важливі речі, які ти відчував, стають усвідомленими та зрозумілими... Щирість, доброту, мудрість та нагадування про головне у житті – ось що я відчуваю під час читання «Імбиря для душі». Це дуже приємно і цікаво водночас.

Світлана Гліган,

психолог, тренер, жіночий коуч

\* \* \*

Імбир містить багато корисних думок, тому він має необмежені лікувальні властивості морального та душевного стану. Приємного до прочитання змісту «Імбиря для душі» надає легка подача актуальних тем, пекучості смаку додають гострі висновки та підказки до рішучих дій, він насичений природними історіями, переказами, притчами, образами та іншими корисними темами.

Імбир покращує якість життя, при цьому прискорює обмін енергією. Його використання рекомендується при порушеннях життєвого щасливого стану і особистісного спілкування, завдяки незамінним філософським істинам, які входять до його складу. Імбир також містить рецепти щасливого життя, що поліпшують його якість. Його можна використовувати тим, хто бореться із життєвими обставинами, оскільки стимуляція процесу реальної оцінки ситуації сприяє зниженню опору та пришвидшує пошук їх вирішення.

Життєві ситуації, які приправлені імбирем, можуть легше засвоюватися та приносити покращення у вигляді аналізу їх причин та висновків і мотивації до дій.

Оскільки імбир має протизапальну дію, найпопулярніше його застосування – профілактика і лікування гострих емоційних станів, депресії, апатії, відсутності смаку до життя. Можна використовувати підігріті реальними почуттями імбирні новели. Вважають, що це призводить до швидкого одужання.

Відома також знеболююча дія імбирних історій. При будь-якому душевному, сердечному, моральному болю їх прочитання сприяє зниженню неприємних відчуттів.

У домашніх умовах використовувати цю властивість «Імбиря для душі» можна наступним чином: прочитати їх повільно вголос на самоті, а потім перечитувати уривки та висновки, які будуть мати дію компресу на болюче місце.

Користь імбирних історій також полягає в тому, що вони є досить сильними антиоксидантами, заспокоюють нервову систему, покращують пам'ять, зміцнюють імунітет, допомагають впоратися зі стресом, підвищують гостроту зору та бачення ситуацій, концентрацію уваги, допомагають відновитися після зради, поразки і є відмінним тонізуючим засобом.

Нотки гіркоти, які містяться в складі «Імбиря для душі», можуть мати негативну дію при наявності деяких симптомів, а саме при схильності до інфантильності, вираженому симптомі ліні, при неспецифічній здатності уникати відповідальності за своє життя та бажанні маніпулювати почуттями інших. Також небезпечно використовувати його при нарцисизмі та зручному синдромі жертви.

Імбир має незвичайний пікантний смак, за який його полюбили як імениті особистості, так і домогосподині. Крім позитивних моральних відчуттів, імбирні історії приносять відчутну користь людському організму. Включивши його у свій постійний раціон, помічаєте, що почали почувати себе бадьоріше, активніше, стали рідше сумувати, а приступи апатії та депресії проходять швидше і переносяться легше.

Імбирні новели можна вживати у свіжому вигляді, сторінка за сторінкою смакуючи їх смак, у будь-якому порядку, зазирнувши у меню за підказкою, до

якого внутрішнього стану хочеться звернутися на даний момент, або ж випробувати долю і відкрити на довільній сторінці та прочитати ту замальовку, яка випаде саме в цей момент.

Імбир відомий також і як природний афродизіак. Його регулярне вживання усуває симптоми імпотенції, допомагає позбавитися фригідності і навіть позитивним чином впливає на лікування безпліддя.

Він прискорює обмінні процеси, чим заслужив віддану любов тих, хто прагне щасливого і наповненого життя. До того ж імбир, будучи хорошим антиоксидантом, допомагає зберігати молодість і красу.

### Протипоказання

Незважаючи на неймовірну користь, шкоди імбир також може заподіяти. Безумовно, шкода ця незначна в порівнянні з корисними властивостями.

Якщо при вживанні імбиру у думках ви відчуваєте щось негативне, варто відразу відмовитися від подальшого прочитання і проаналізувати: що саме викликає у вас це відчуття. А тоді спробувати читати ще раз. У будь-якому випадку у черговий раз переконаєтеся, що корисні продукти можуть бути дуже позитивними. І зовсім не треба в чомусь обмежувати себе для того, щоб бути здоровими і щасливими. А спробувавши цей імбир одного разу, ви, напевно, знайдете для нього постійне місце у своїй домашній бібліотечці.

### Страва 1

#### Імбир перемоги

#### Порція

#### 2 сторінки

Час приготування

6 хв.

Поживність

Допоможе у важкій ситуації вірити в себе

Щоб смакувало краще

Додайте до страви добру жменю рішучості, сили волі та впевненості у власну перемогу.

ВАШ ХІД, ПАНОВЕ!

Шаховий турнір тривав уже четверту годину. Молодий гравець, який амбітно вирішив виграти, щодалі, то більше впевнювався у тому, що шансів у нього дуже мало. Всі обставини проти. І ходи не вдалося передбачити, і супротивник виявився чудовим гравцем. Але відступати якось не хотілося. На полі залишалось ще кілька його фігур, хоч він не зумів збити жодної, але шанси ще були. Через якийсь час надія, що зможе хоча б втриматися до нічиєї, розтанула зовсім. Залишилася одна фігура і то на такій позиції, що можна було оголошувати програш.

– То що, юний розумнику, здаємося? – ехидно вколов гравець навпроти.

– Ні, не здаємося. – Впертість та якась внутрішня сила взяли гору і додали азарту. Будь що, але здаватися не буду! – твердо вирішив.

– Ну якщо тобі так приємно розтягувати агонію програшу, то я із задоволенням, – прозвучало зверхньо і самовпевнено.

– Так. Це моя гра і я її дограю до кінця. Робіть хід, а я зроблю наступний відносно вашого ходу.

А далі сталося неймовірне. Супротивник чи то втратив пильність, чи самовпевненість у виграші так послабила увагу, але він ставив щоразу фігури так, що молодик тільки те й робив, що збивав їх, і в результаті вони залишилися один на один кожен з однією фігурою.

– А тепер як, здаємося? – усміхнувся молодик до супротивника.

Той насупив брови і промовчав. Ще один хід – і його фігура полетіла з поля. Молодик, попри все, таки виграв.

Секрет страви

Ми попадаємо у гру, а тут як у житті. Гравців багато: рідні, близькі, знайомі, соціум. Хтось робить хід – ти у відповідь. Головне грати, поки ти у грі, бо поки ти на полі – ти не програв!

Страва 2

Імбир розкутості

Порція

3 сторінки

Час приготування

10 хв.

Поживність

Допоможе звільнитися від стереотипів

Щоб смакувало краще

Притрусіть страву дрібкою бешкетності та підсолодіть спогадами про дитячі витівки.

**МАТУСЮ, СТУПИ У КАЛЮЖУ!**

Дощ лив як із відра уже третю добу. На вулицю не те що виходити – дивитися не хотілося. Але треба було, бо ж малий синочок ніяк не міг всидіти весь день без прогулянки, та й для здоров'я це важливо. Зібралися.

Все не клеїлося – ні робота, ні власне життя, ні відносини з батьками. Всюди хочеш правильно і чемно, а воно якимось зовсім навпаки виходить. А тут ще й погода. Також не така, як треба. Як же це все владнати? – крутилося в голові, поки синочок стрибав поміж струмочків, що текли дорогою, із великим задоволенням застрибував у калюжі, розбризкуючи їх.

Раптом посеред дороги я побачила величезну калюжу. Збоку ж в'язке і неприємне болото. І тут непереборні якісь речі! – розізлилася уже. Чи це життя мене так випробовує на міцність, що усюди одні неприємності? Аж сльози виступили від безсилля. Синочок в цей час із розгону влетів у брудну воду і замить – уже задоволений і щасливий – був на іншому краю калюжі, струшуючи з чобітків брудні краплі.

– Матусю, ступи у калюжу! – крикнув він, щосили розмахуючи ручками. – Це зовсім не страшно!

Дивне запрошення викликало усмішку, потім супротив, а тоді, дивлячись на щасливу дитину, яка підстрибувала на тій стороні калюжі і для якої це не було

чимось непереборним, не було проблеми, яку не можна подолати, я просто перейшла її і струсила брудні краплі. Зробила те, що вважала неможливим, бо ж можна забруднитися, а ще й може хтось побачити, як я по калюжах ходжу, і що тоді подумують про дорослу жінку? І я також ступила. Із розгону поставила свій чобіт просто у багно, а тоді ще раз, і вже була на іншому боці.

А може, так і у житті з моїми проблемами? Може, часом варто вийти за рамки і зробити щось нестандартне, і не важливо, як на це подивляться інші чи що будуть говорити – просто зробити те, що веде тебе до щастя?

Стрибати по калюжах справді було весело. Синочок дивися, як я це роблю, і радів разом зі мною. Радів, що я щаслива. Нарешті я звільнилася: переступила, зробила щось таке, якого він навіть не чекав.

– Мамо, то ти також, як дитина. Чому ж ніколи так не робиш? Не веселишся? Не радієш з нами?

– Так, синочку, я сама це зрозуміла. Я дуже багато втратила, але я наздожену.

Люди озиралися, хитали головами і скрушно прицмокували: «Ото нерозумна», – говорили одні, а в інших запалювалися очі і з'являвся внутрішній вогник. «Смілива і щаслива» – читалося.

Секрет страви

Дорослим часом попри свою серйозність варто також виходити за рамки.

Ми так боїмося бути вільними, так чіпляємося за свою дорослість та стереотипи «дорослі так не роблять», що стаємо залежними і самі ж закриваємо себе у клітку.

Страва 3

Імбир змін

Порція

3 сторінки

Час приготування

8 хв.

Поживність

Допоможе відчувати потребу змінитися

Щоб смакувало краще

Додайте до страви ложку віри у щасливе майбутнє.

## НАЙЛЕГШЕ ЗМІНИТИСЯ ЗОВНІ

Сьогодні я таки зважилася. Зателефонувала своїй тепер уже постійній перукарці і домовилася про зустріч. Вона погодилася прийти завтра о дванадцятій дня просто до мене додому. Ну що ж, так навіть краще, аніж у салоні. Я буду вільна, і ніхто не буде дивитися на мене з помитою прилизаною головою, без макіяжу, із фарбою на волоссі, поки вона там зафарбовує мої волосинки та де-не-де краплями чи мазками залізає на обличчя, мов шоколад на торт.

«Хм...» – від цієї думки мені стало смішно. Настрій піднявся. Ну нарешті! Нарешті я змінюся. І життя повинно змінитися! Звичайно, дещо страшнувато, і як це сприймуть мої знайомі, не кажучи вже про рідних? Мама, мабуть, спочатку подивиться і скаже: що це з тобою зробили? Так, як було раніше, – було краще. А потім підбадьорить і скаже, що навіть гарно, просто звикнути треба. А чоловік? Мабуть, теж усміхнеться, але якимось байдуже. Ніяких емоцій від нього я не очікую, тому це пройде повз нього. Ну, підстригла, ну, якщо хочеш так, то нехай буде. Повна байдужість.

Все. Тепер уже назад дороги немає. Хоч можна ще відмовитися. Але я вже вирішила твердо. Це потрібно мені.

Я давно уже планувала ці зміни, але чомусь завжди відкладала цей крок.

Що я вирішила?

Та хоча б зробити нарешті коротку стрижку. Стильну, сучасну, вільну. І щоб уже без лаку, без тієї тонкої, твердої шкірки, що, наче панцир, сковував голову і робив рухи якимись не природніми.

Хочу звільнитися від цього.

Наступного дня рівно о дванадцятій прийшла моя уже добра знайома перукарка, молода дівчина, яка як ніхто вміла вгадати мої настрої та побажання. Може, це просто майстерність переконання, що так справді мені краще? Але мені було комфортно після її чаклувань із моїм волоссям, і мене це влаштовувало, хоч оплата була не такою вже й малою, порівняно з іншими майстрами, так що я погодилася.

– Ну що, наважилися таки? Скільки ж я вмовляла вас раніше до цього кроку. Чому ж тільки тепер? – влетіла вона у відчинені двері.

– Наважилася. Це було нелегко.

– І уже без захисного даху? – все ще не вірила вона. – Щось важко навіть уявити.

– Так, і лаку вже не буде. Навіть не купуватиму.

Кілька вправних рухів інструментами над моєю головою, і опале волосся, як опале минуле, лягло під ноги. Голові стало легко і комфортно... Нарешті. Нарешті

змінилася, звільнилася!

...Це бажання виникло давно. Років п'ять тому, коли я прочитала книжку одного відомого зарубіжного письменника і вперше задумалася про те, для чого я живу і чого ж я хочу. Виявилось, що чіткої мети у мене немає. Є лише примарні мрії, які, як я думала, колись обов'язково збудуться. Про те, як їх здійснити, я уявлення не мала. Лише прочитавши книгу, зрозуміла, що самі по собі вони ніколи не здійсняться – це я повинна щось для того зробити.

До цього часу я була звичайною обивателькою, яка дотримується нав'язаних ще з дитинства принципів та обмежень: це не можна, того не треба, так негарно. Та й зовнішність звичайна, як на мої тридцять з хвостиком. Намагалась завжди підтримувати її, доглядати за собою, тому випадкові знайомі інколи давали навіть менше. Це мене наповнювало гордістю.

Все тоді у мені збунтувалося. Але сили щось змінити не було аж досі...

Секрет страви

Зовні я змінилася, стала вільною і впевненою, красивою. Здається, це найлегше. Але, напевно, зміни найперше відбулися всередині, хоч це й не так помітно.

Страва 4

Імбир життєвого змісту

Порція

5 сторінок

Час приготування

12 хв.

Поживність

Допоможе зрозуміти, що потрібно жити на повну

Щоб смакувало краще

Щедро полийте страву любов'ю до життя.

ПОТЯГ

У лотерею не грала ніколи. Не вірила, що таке буває, що можна виграти. Але, як кажуть, у житті кожна випадковість не випадково відбувається. Моя молода співробітниця записала мене під якусь дивну акцію навіть без мого відома, і о диво... через місяць до мене постукало СМС з повідомленням: «Ви виграли квиток. Прийдіть заберіть». Власне, записала тому, що не раз чула: я невдачлива, виграти нічого не зможу, і будь хто, лише не я. Песимізм зашкалював.

– Та ну що ви, не підю я... – відбивалася я від співробітниць, які були переповнені запалу та ентузіазму.

– Та це ж подорож! Її можна виграти лише раз у житті! І напромак вибираеш ти сама! Погоджуйся! – наполягали.

Погодилася. Перон вокзалу зустрів холодом та метушнею. Усі кудись бігли, поспішали, застрибували в потяги.

– Куди ви ідете? Якого напрямку чекаєте? – поцікавилася літня жіночка, що стояла тихо у кутку і нікуди не бігла. Спокійна і впевнена, аж світилася зсередини гармонією і миром.

– Куди? Не знаю, – знизилася я плечима. «А й справді – куди? В якому напрямку податися?» – Та в будь якому! – випалила. – А ви куди?

– А я уже приїхала... – засвітилися очі. – Довго чекала на свій потяг, вибирала, зважувала, і подорож була чудовою. Важкуватою часом, але дуже захопливою. Може, хоча б подумаете, куди вам краще? – запитала таємниче.

– Мабуть, ні. Поїду так. Он красивий потяг зупинився і близьенько. Мабуть, ним і поїду, Думаю, там має бути комфортно.

– Звісно... це ж ваш вибір, – опустила очі жіночка, а я вже бігла.

Заскочила миттєво. Усі чужі, незнайомі обличчя. Хтось осмислений, але більшість, як і я, застрибують навмання і роззираються, щоб хоч трошки визначитися, з ким і куди подорожують. «Кудись привезе, це точно», – махнула я рукою на це заняття і вирішила хоч трошки комфортніше влаштуватися. Стояти незручно, але ж і сісти нема куди. Хіба що попросити посунутися, але ж ще скажуть, що така молода – може і постояти. Нічого, може, пізніше присяду. Або іншим разом.

Їдемо...

За вікном миготіли дерева, міста, села, будинки, поля, люди... Погляд на мить зачіплявся за щось, милувався, а потім ковзав далі на іншу річ, щоб і її помацати. Час від часу потяг зупинявся на станціях, були довгі зупинки, були дуже короткі. Ми виходили на них, щоб погуляти, подивитися, можливо, захочемо залишитися, зустрічали людей, знайомилися і... знову заходили у той саме потяг і їхали далі, до кінцевої, разом.

На одній із станцій у вагон напхалося багатенько пасажирів, що вже й стояти нема як. Огрядна жінка, протискуючись вперед і шукаючи собі зручне місце, боляче наступила на ногу. Та що ж це таке? Сказати? Але ж подумують, що я невічлива. Треба було б сказати... Нічого, наступного разу скажу.

Мовчу. Терплю...

Їдемо. Як ідемо? Та якось ідемо, та й добре.

Кожен виходив на своїй станції.

На ще одній станції звільнилося місце біля вікна, поруч молодого юнака. «Красень», – подумала. «Може, моя доля? От ми сіли в один потяг. Нам же в один бік, разом. Подивився на мене. Може, справді моя доля?»

«Підсяду...» – вирішила таки ризикнути я, але поки я думала, мое місце вже зайняла інша. Веселуха, жвавоока. Красень привітно посміхнувся пасажирці, і зав'язалася розмова. Через декілька зупинок він зібрався виходити.

– Виходите? – чемно всміхнувся.

– Ні. Мені ще ні, – розгубилася.

– Тоді щасливо! – блиснула посмішка.

«На жаль, нам не по дорозі... – вирішила. – Чи, може, я знову відклала до наступного разу?»

А поруч зі мною плюхнувся на сидіння молодик. Наколки, пірсинг і явно нетверезий стан. «О боже! І оце всю дорогу доведеться його терпіти?»

Потяги... Вони, як життя, мчать повз станцію своїм напрямком.

– Жіночко, вам виходити, – ввічливо звернувся провідник.

– Уже, я ж іще нічого... я ж не бачила, не чула, не жила...

– На жаль, це ваша кінцева станція.

Я вийшла. Задоволена? Ні. Із бодем та пусткою. Розумінням того, що моя, як я зрозуміла, найважливіша подорож минула ніяк.

– Ну все, наступного разу, коли сяду в потяг, зроблю по-іншому, – подумала чи то прошепотіла я.

– А наступного потягу не буде, донечко. У нас усіх лише один шанс... – знову звідкілясь взялася та літня жіночка.

Страва 5

Імбир відновлення

Порція

3 сторінки

Час приготування

6 хв.

Поживність

Допоможе пережити пригнічений стан

Щоб смакувало краще

Підсолодіть страву приємними моментами.

МЕТОД МЮНХГАУЗЕНА

І от сьогодні знов. Упала, вірніше, опали крила, і я з грюкотом гримнулася на грішну землю.

Не хочу!

Не буду!

Не можу!

Холодний день за вікном підморгнув понурим дощем: і правильно, нічого не роби, не варто.

Осінній чай прийшов на допомогу... чому осінній? Бо з сушених трав – і пахне літом і сіном, сухим та стиглим.

Замислилася...

Для чого все? Чому і що важливе? Куди це я біжу і не можу догнати? А може, і не варто? Сидітиму отак тихенько і попиватиму осінній чай... до холоду, до зими...

Схаменулася. Зневіра? Ти знову тут? Ну і що, що впала, що з того, що обрубують крила? Нові ж виростають – і зараз виростуть. А оті щирі оченята малят в сиротинцях. Як вони? Зневіряються? Чи, може, щодня з надією і вірою вдивляються в вікно? А солдати на війні? Теж зневіра? Ні.

Беремося за давній метод. Я назвала його методом Мюнхгаузена. Дуже любила цей твір, а потім і мультфільм. Особливо трюк, коли він сам себе за косичку витягував з біди. Чи це можливо? Байки-вигадки? Довго думала над цим колись. Можливо...

Та якось навчилася і сама так.

Витягую, пригадуючи під хорошу музику все, що є прекрасного на світі, і головне, що у мені є цілий світ. Цей світ дав мені нові світи – дітей, він творить і плодоносить для людей, і люди це вітають, цей світ танцює і співає, розмальовує і головне – любить, любить всіх і все, охоплює цією любов'ю планету і долітає до

небес.

Відчула, що метод діє. Знову піднялася. Ще кволі і маленькі, але виростають крила.

Секрет страви

Отак. Тільки так. Методом Мюнхгаузена – за косичку, хоч і боляче, але жити і радіти.

Страва 6

Імбир надії

Порція

3 сторінки

Час приготування

9 хв.

Поживність

Допоможе пережити розлуку і прийняти майбутнє

Щоб смакувало краще

Страва надто пересолена, тому вживайте потроху, запиваючи відваром віри у щасливе майбутнє.

## СІЛЬ НА ПОДУШЦІ

У затишній жіночій спальні м'яка і пишна подушка не могла ніяк заспокоїтися. Скільки б не переодягала її господиня у шовкову білизну, вона щоразу ставала твердішою. Солонішою. Чому це? Але стільки солоних сліз вона щоночі вбирала у себе, що ця сіль уже не втримувалася всередині і... виступала на поверхню, залишаючись маленькими кристаликами солі. Може, на довше збережеться, але нащо?

Якось зранку, застеляючи ліжко, господиня побачила щось блискуче на подушці – блиснуло у променях сонця. Придивилася – кристалики маленькі, дуже схожі на... сіль. І справді солоні.

– Звідки? Дивно... Я ніколи тут солі не приносила, – сказала вона, але раптом її погляд затуманився і посумнішав: – Так, я знаю. Ця сіль всередині, в мені. Вона закристалізовує моє серце, консервує відчуття, щоб не чули нічого. Так звана захисна реакція організму від болю. Скільки його було? Достатньо, якщо сіль уже не втримується всередині, а засолює, як огірки у банці... подушку. На довше збережеться? А навіщо? Щоб отак, без відчуттів? Не хочу! – Вона від розпачу почала гамселити солону подушку, від чого на серці у неї ставало ще важче, а сльози, солоні сльози знову потекли на шовкову тканину.

– Невже це ніколи не закінчиться? – Подушка вже не вірила у диво і в те, що колись це припиниться. Змирилася долі.

Але щось-таки змінилося тієї ночі. Господиня довго плакала, і вона знову чемно вбирала у себе солоні краплі.

Зранку подушка відчула, що їй якось дуже просторо і вільно на ліжку. Роззирнулася. Біля неї не було нікого і нічого. І подушку, що була поруч, відколи себе пам'ятала, забрали. «Самотня?» – злякалася вона. Але з того часу сліз і солі стало менше. «Може, так і має бути? – пробувала звикнути до думки. – Добре й так. Зате все мое, я вільна і нікого мені не потрібно. Не підпущу більше нікого поряд, щоб знову не солонитися від сліз», – розлягаючись на великому

порожньому ліжку, думала вона. Байдуже, що самій не так весело, нема до кого притулитися вночі, нема від кого зігрітися. Але з цим можна впоратися, та й господині її вистачає.

Та все-таки вночі, коли вже навіть господиня тихо посапувала на ній, подушка сумувала. За теплом під бочком, за чимось рідним поряд.

Самій таки не хотілося бути. «Але що ж тут вдієш?» – знову подумала безсонною ніччю і... заснула.

- Ти не будеш більше сама... – наснилося їй.

Зранку біля неї поклали ще одну подушку.

Страва 7

Імбир пристрасті

Порція

5 сторінок

Час приготування

14 хв.

Поживність

Допоможе знову розпалити вогонь у серці

Щоб смакувало краще

Зігрівача страва, тому споживайте повільно, насолоджуючись, як вона проникає у тіло.

## ЧАЙ З ІМБИРЕМ

Весняний ранок, ще вчора теплий і привітний, сьогодні колючий і злий. За вікном вітер шматує та стогне, розганяючи сизі хмари, а ті ніяк не поступаються і вперто насуваються на все, в тому числі і на душу. Із дому виходити не хотілося зовсім. Із надією на ще хоч хвилиний сон загорнулася знов у теплу ковдру. Та надмірне відчуття обов'язку та відповідальності не давало розслабитися, і, як той набридливий хробак, свердлило думки, підганяючи прокидатися і йти до праці.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tn.knigapoisk.com/ru/macko\\_-rina/mbir-dlya-dush](https://tn.knigapoisk.com/ru/macko_-rina/mbir-dlya-dush)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)