

LBRIS | MARIANA BORLOVEANU
books

LEACURI MĂNĂSTIREȘTI

*Alifi, infuzii, tincturi, siropuri
și alte remedii naturale*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

Alifi

Alife cu ardei iute pentru dureri reumatice	12
Remediu cu unt și gălbenele împotriva eczemelor	14
Alife calmantă din frunze și muguri de mesteacăn	16
Alife antiinflamatoare și dezinfectantă cu rășină de brad	18
Alife cu sânziene pentru calmarea durerilor generate de osteofite	20
Alifia cu tuia cicatrizează și vindecă	22

Cataplasme

Cataplasmele cu busuioc înlătură migrenele și stresul	26
Durerile cauzate de sinuzită se calmează cu cataplasme de cartofi	28
Reducerea edemelor reumatice cu pastă de leurdă	30
Cataplasmele cu mentă calmează arsurile solare	32
Cataplasmele cu spânz sunt antireumatice și antitumorale	34
Cataplasmele cu varză tratează reumatismul și furunculele	36

Decocturi

Decoctul de banane este un adevărat somnifer natural	40
Decoct revigorant de coarne	42
Decoctul de ghiocei calmează durerile reumatice	44
Decoctul de gutui - un balsam pentru ficat și pancreas	46
Decoctul combinat de măceșe crește elasticitatea capilarelor	48
Decoct de pădărie pentru eliminarea pietrelor de la rinichi	50
Bolile de plămâni, ameliorate cu decoct de pătlagină	52
Decoct cu ace de pin și lapte de capră împotriva tuberculozei	54
Decoctul de portocale împiedică formarea cheagurilor de sânge	56
Calculii renali pot fi eliminați cu decoct din scoarță de fag	58

Decoctul de scoruș contribuie la stagnarea evoluției ganglionilor
Decoct depurativ și remineralizant de urzici

60

62

Infuzii

Infuzia combinată de afin echilibrează glicemia și stresul oxidativ	66
Infuzia de brad ajută la fluidificarea secrețiilor bronșice	68
Cafeaua energizează și stimulează sistemul nervos	70
Infuzia de cătină întărește imunitatea	72
Cicoarea echilibrează funcția glicogenetică a ficatului	74
Infuzie calmantă de ciuboțica-cucului	76
Infuzie combinată din codițe de cireșe pentru afecțiuni renale	78
Infuzie de crăițe pentru „îmblânzirea” glaucomului	80
Infuzia cu foi de dafin calmează distonia neurovegetativă	82
Infuzia de echinacea întărește imunitatea și ține departe virozele	84
Infuzia de gălbenele reglează atonia gastrointestinală	86
Infuzia de ghimbir ajută la drenarea sinusurilor	88
Infuzia cu frunze și flori de gutui ameliorează tusea	90
Infuzia de isop calmează faringita și laringita	92
Infuzie calmantă din petale de mac	94
Infuzia de mentă calmează migrenele	96
Infuzie remineralizantă și antitumorală cu frunze și fructe de mur	98
Infuzie combinată de păducel – un tonic cardiac de excepție	100
Infuzie ușor sedativă de passiflora	102
Infuzia din mătase de porumb tratează afecțiunile renale	104
Infuzia combinată din frunze și flori de prun, benefică în constipația cronică	106
Durerile abdominale cedează la infuzie de salcâm	108
Infuzie antibacteriană cu ceai verde și scorțișoară	110
Infuzia de stevie ajută la scăderea glicemiei	112
Infuzia de sunătoare este calmantă și sedativă	114
Anxietatea poate fi tratată cu infuzie detrandafir	116

Licori și fierturi

Braga le este benefică celor care suferă de astenie	120
Cidrul de măceșe crește imunitatea și alungă virozele	122
Cidru de mere – adjuvant în afecțiunile cardiace	124

Cidru de smochine - cel mai bun leac pentru constipația cronică	126
Drenarea limfei cu ajutorul citricelor	128
Fiertura de rozmarin ajută la neutralizarea radicalilor liberi	130
Licoare de coacăze pentru tratarea afecțiunilor degenerative	132
Licoare remineralizantă de urzici tinere	134
Pierderile de calciu pot fi echilibrate cu ajutorul mustului	136
Licoare cu sevă de mesteacăn și miere împotriva oboselii cronice	138
Seva de mesteacăn intensifică purificarea sângelui	140
Vinul de leurdă - antiviroticul natural al călugărilor	142
Vinul de mărar echilibrează dereglările hormonale	144

Macerate

Protejarea retinei cu macerat de afine	148
Tulburările de menopauză și andropauză, calmate cu macerat de busuioc	150
Maceratul de caprifoi estompează petele maronii de pe piele	152
Afecțiunile limfatice pot fi tratate cu macerat de coarne	154
Macerat de gălbenele pentru calculi renali și iritații ale pielii	156
Macerat detoxifiant din frunze uscate de măsline	158
Bolile Alzheimer și Parkinson, „alinate” cu macerat de sânziene	160
Macerat de trandafir împotriva migrenelor	162
Maceratul de tuia ameliorează gonartroza	164

Plămezi

Plămada de pătrunjel ajută la regenerarea ficatului	168
Plămada de vâsc stimulează sistemul imunitar	170
Plămadă de sfeclă și hrean pentru afecțiuni respiratorii	172
Primenirea sângelui cu plămadă de usturoi verde	174

Pulberi

Cel mai vechi leac digestiv este cărbunele vegetal	178
Valorile colesterolului scad cu pulbere din frunze de nuc	180
Pulbere de gutui vitaminizantă și mineralizantă	182
Pulberea de pădărie ajută la tonifierea ficatului	184
Nisipul de la rinichi poate fi eliminat cu pulbere de porumb	186
Pulberea de salcâm - antidot al tulburărilor hormonale	188

Aspirină vegetală din pulbere de salcie	190
Pulberea de salvie diminuează bufeurile generate de menopauză	192
Pulberea de tescovină este cardioprotectoare	194

Sucuri și siropuri

Sucul de afine îmbunătățește funcția vasculară	198
Sirop de acrișe pentru diabetici	200
Sucul de ananas întărește imunitatea și oasele	202
Siropul de aronia încetinește proliferarea celulelor canceroase	204
Siropul de muguri de brad - un incontestabil tonic respirator	206
Sucul de ghimbir ține departe virozele	208
Tulburările de coagulare pot fi reglate cu suc de grâu verde	210
Sucul proaspăt de leurdă ajută la refacerea florei intestinale	212
Siropul hidroalcoolizat de mac este calmant și antispastic	214
Sucul de mărar ameliorează bolile hormonale și diuretice	216
Sucul de măsline crude ameliorează leziunile psoriazice	218
Sirop de mentă pentru tratarea tulburărilor digestive	220
Cel mai bun calmant pentru tuse, siropul de pătlagină	222
Sucul de pătrunjel este detoxifiant și topește calculii renali	224
Sucul de pepene verde ameliorează bolile de piele	226
Suc combinat de portocale și mandarine pentru eliminarea calculilor renali	228
Sirop tonic și detoxifiant de porumbe	230
Sucul de sfeclă roșie reduce riscul afecțiunilor cardiovasculare	232
Socată calmantă, depurativă și antialergică	234
Sucul de tomate protejează organismul de apariția tumorilor	236
Suc de urzică și fag împotriva asteniei de primăvară	238
Sirop antioxidant, vitaminizant și energizant din zmeură	240

Tincturi

Tinctura de armurariu oprește evoluția tumorilor benigne	244
Tusea se calmează cu tinctură de brad	246
Insuficiența venoasă se tratează cu tinctură de castan	248
Tinctura de corn stimulează atonia digestivă	250
Bolile sistemului nervos pot fi ameliorate cu tinctură de nuci verzi	252
Tinctura de păducel înlătură oboseala și tulburările cardiace	254

Dezintoxicarea cu ajutorul tincturii de pojarniță	256
Infecțiile digestive, vindecate cu tinctură de răchitan	258
Tinctura de salvie stimulează activitatea cerebrală și hormonală	260
Tinctura de urzici crește hemoglobina și fluidifică secrețiile bronșice	262
Tinctură de usturoi pentru afecțiuni cardiovasculare	264
Stările psiho-emoționale se echilibrează cu tinctură de valeriană	266

Uleiuri

Oleiul de ghimbir stimulează sistemul digestiv	270
Oleiul de jir este expectorant și calmant	272
Rețeta de ulei calmant de levănțică a monahiei Sergia	274
Olei de mărar împotriva balonărilor și a dispepsiei	276
Celulele moarte de la nivelul pielii se pot îndepărta cu ulei de mușcată	278
Arsurile ușoare se calmează cu ulei de mușețel	280
Elasticitatea vaselor de sânge se menține cu ulei din germenii de porumb	282
Oleiul din sămburi de struguri ține departe bolile vasculare și digestive	284
Olei antidepresiv de sunătoare	286

Sfaturi monahale despre post

ARHIMANDRITUL LAURENȚIU: „Trebuie să avem conștiința dimensiunii bolii”	289
MONAHUL SIMEON a trăit 101 ani postind atât cât a îngăduit Dumnezeu	293
Alimentația și despățimirea în viziunea Sfinților Părinți	296

<i>INDEX</i>	301
--------------	-----


IBIDS

We know
books

Alifii



ALIFIE CŪ ARDEI IUTE PENTRU DURERI REUMATICE

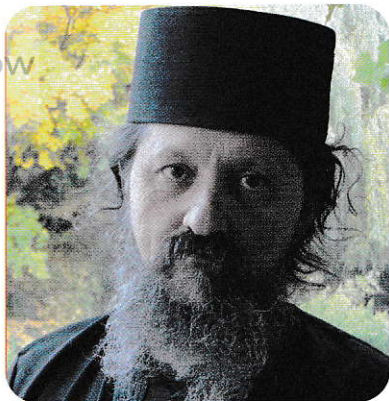


Ardeii iute este un condiment foarte cunoscut pe care îl găsim atât în bucătăria românească, cât și la alte popoare europene și asiatice. Pe lângă multitudinea de variante în care poate fi consumat (crud, uscat, murat, preparat termic), ardeii iute s-a dovedit a fi tămăduitor al afecțiunilor circulatorii, reumatice și digestive.

Deși în această legumă picantă există în jur de douăzeci de substanțe terapeutice active, fără-ndoială cea mai importantă dintre ele este capsaicina, care dă și gustul picant-arzător al ardeilor. Aceasta ajută la reglarea reacțiilor sistemului imunitar, interacționând cu substanțele care determină inflamația articulațiilor sau apariția proceselor degenerative.

O combinație utilizată în toate timpurile este și aceea dintre ardeii iute și camfor. Aceste două ingrediente se potențează și se corectează reciproc, având puternice efecte antireumatice, antinevralgice și de stimulare a circulației sanguine.

Părintele Antonie de la Mănăstirea Turnu mi-a împărtășit o astfel de rețetă a unei alifii calmante, cunoscută de peste o sută de ani.



INGREDIENTE:

1 lingură de pulbere de ardei iute

30 ml de camfor

1 lingură de ceară de albine

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

MOD DE PREPARARE:

Procedul de obținere a acestui unguent este unul foarte simplu: se lasă la uscat ardeii iute până când devine casant, după care se îndepărtează cotoarele și se macină cu ajutorul unei râșnițe. Se ia un vas ceramic bine uscat, în care se pune o lingură din pulberea de ardei obținută, peste care se adaugă camforul, ceara de albine și uleiul de măsline. Amestecul se omogenizează prin încălzire, mestecând permanent cu o spatulă din lemn sau silicon.

În momentul în care se întrepătrund toate ingredientele, se va obține o alifie cremoasă, care se ia de pe foc și se lasă la răcit timp de 5-10 minute, după care se toarnă într-un recipient de sticlă de culoare închisă.

Se păstrează în locuri răcoroase, nu în frigider!

Se aplică la nevoie, pe zonele dureroase, până la pătrunderea completă în piele (nu se apasă în timpul masării). Este recomandată în tratarea discopatiei lombare, a gonartrozei și în nevralgia sciatică.



REMEDIU CU UNT ȘI GĂLBENELE ÎMPOTRIVA ECZEMELOR

Gălbenelele au un rol deosebit în menținerea tinereții și frumuseții pielii, fiind de un însemnat ajutor în tratarea alergiilor, eczemelor, acneei și urticariei. De asemenea, regenerează pielea afectată de arsuri, degerături, accelerează cicatrizarea rănilor, ajută în furunculoză, negi, scabie și dermatită seboreică, fiind, în același timp, adjuvant al ulcerărilor, flebitei sau ulcerelor varicoase. Alifia din flori de gălbenele are multiple proprietăți de vindecare și în afecțiuni externe datorită principiilor active care stimulează circulația sângelui la nivelul țesuturilor.

Alifia se prepară după aceeași rețetă cu crema clasică de gălbenele, diferența constând în faptul că osânza este înlocuită cu unt de casă. Produsele apicole precum ceara și mierea de albine, care au certe proprietăți regenerative, conferă acestei alifii consistență și stabilitate și înglobează o serie-ntreagă de minerale, precum magneziu, potasiu, calciu, sodiu, clor, sulf, fier, cupru, zinc și vitamine din gama B-urilor (B_1 , B_2 , B_3 și B_5). Alifia, spre deosebire de cremă, este mai consistentă și mai unsuroasă.

Călugării prepară de sute de ani alifii din plantă proaspăt culeasă, mărunțită și topită în unt fierbinte. Maica Eufimia ne-a explicat întreg procedeul de obținere a acestui unguent și modul în care acest remediu este folosit în mediul monahal.



INGREDIENTE:

- 6 linguri de unt
- 3 linguri de flori de gălbenele
- o linguriță de miere zaharisită
- o linguriță de ceară de albine

MOD DE PREPARARE:

Într-un vas emailat se pun șase linguri de unt (exclus margarină), care se lasă la foc mic, până când untul se topește și devine lichid. Între timp, se toacă mărunț trei linguri de flori proaspete de gălbenele și se adaugă peste untul topit, împreună cu o linguriță de miere zaharisită și una de ceară de albine. Se lasă alifia în continuare la foc mic, amestecându-se până la omogenizarea completă, aproximativ 10 minute. După aceea se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească. Cât preparatul încă mai este cald (nici fierbinte, dar nici rece), se filtrează printr-o strecurătoare sterilizată și se toarnă în borcanele. Lumea modernă folosește cutii aspectuoase din plastic, dar pentru a se păstra intacte proprietățile alifiei, este de preferat să se folosească borcanele, care ulterior se păstrează în frigider, timp de trei-patru luni.

Alifia de gălbenele obținută în acest mod este foarte eficientă în tratarea unor afecțiuni minore (inflamații, arsuri solare, ten pigmentat), pentru întreținerea permanentă a pielii, dar, nefiind sterilă sută la sută, nu se recomandă folosirea pe răni deschise.



ALIFIE CALMANTĂ DIN FRUNZE ȘI MUGURI DE MESTEACĂN

Toate popoarele lumii prețuiesc mesteacănul pentru frumusețea sa zveltă, care emană lumină, și pentru puterea vindecătoare a frunzelor, mugurilor, scoarței, precum și a sevei miraculoase. Mesteacănul are mai multe specii (*Betula pendula*, *Betula alba*, *Betula verrucosa*) și încă din Antichitate a avut un rol de seamă în viața omenirii, fiind considerat la propriu „arborele vieții”.

Este unul dintre puținii arbori care vin în ajutorul tratamentelor naturiste în toată perioada de vegetație. Unguentul din frunze și muguri de mesteacăn este foarte eficient în ameliorarea durerilor cervicale, având deosebite proprietăți antiseptice, antimicrobiene, iar efectele benefice ale acestuia se reflectă în combaterea unor afecțiuni precum epuizarea nervoasă, artrita, cistita și litiaza renală. De asemenea, frunzele mesteacănului au proprietăți antireumatice și antiinflamatoare, iar mugurii, proprietăți antibiotice, acestea regăsindu-se combinate într-o alifie preparată adesea în mănăstiri.

Maica Heruvima de la Prislopel, în urma multor suferințe, a ales tratamentele naturiste, care i-au salvat viața. Acolo, la schitul dintre munți, ierburile pădurii și copacii rânduși de Dumnezeu pe pământ aduc vindecare.



INGREDIENTE:

o mână de frunze de mesteacăn

o mână de muguri de mesteacăn

100 g de unt de casă (fără sare)

MOD DE PREPARARE:

Pentru obținerea alifiei de mesteacăn se folosește de preferință un vas de lut sau de porțelan. Ideal este ca la prepararea unguentului să se folosească muguri tineri și frunze verzi, proaspete. La o mână de frunze și una de muguri de mesteacăn, se adaugă 100 g de unt de casă, fără sare. Acestea se așază în straturi subțiri în vas: un strat de frunze, urmat de unul de unt, apoi unul de muguri, din nou unt, continuându-se alternarea lor până la epuizarea tuturor ingredientelor. Vasul este apoi închis ermetic și lăsat timp de 24 de ore într-un loc mai cald. După aceea se strecoară totul printr-o sită deasă, se adaugă o linguriță de pudră de camfor și se amestecă bine, până la dizolvarea completă a pudrei.

Acest unguent calmează majoritatea durerilor reumatice, având un efect deosebit în cazul spondilozei. Se aplică pe suprafața dureroasă numai seara, și până în zori, durerea se ameliorează sau chiar dispare.

Tratamentul se poate relua la nevoie, iar alifia se păstrează la rece 8-10 luni.



ALIFIE ANTIINFLAMATOARE ȘI DEZINFECTANTĂ CU RĂȘINĂ DE BRAD

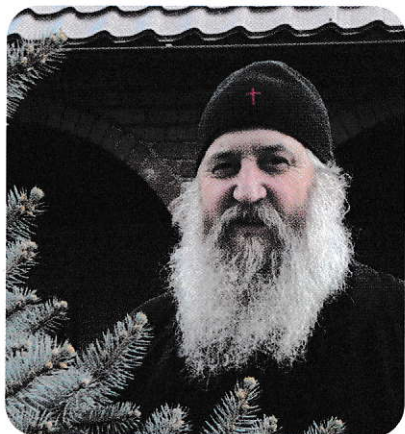
Aerul proaspăt din preajma unui brad ne dă întotdeauna sentimentul purității, pe când banala rășină nu spune mare lucru la o primă vedere.

Folosită încă din Antichitate pentru efectele sale antiseptice, cicatrizante, antitusive, expectorante, antireumatice, regenerante, rășina de brad este un leac adesea folosit în mănăstiri, simplă sau în anumite combinații. Acest inedit remediu natural n-ar trebui să lipsească din casa nimănui și poate fi recoltat foarte ușor.

Rășina de brad se acumulează pe trunchiul afectat al bradului, mai bine spus acolo unde acesta a fost rănit. În pădurile noastre există prostul obicei ca cei care trec pe lângă brazi să le scrijelească trunchiurile, iar fiecare zgârietură face ca în locul respectiv să se acumuleze multă rășină. Acolo, de fapt, se formează o mică rană a copacului. E bine ca, atunci când găsim rășină groasă pe trunchiul unui brad, să încercăm să o desprindem ușor, fără a leza locul și a amplifica rana și a

nu lua și bucăți de scoarță, care ulterior vor afecta preparatul. Rășina se recoltează de pe trunchiul bradului cu ajutorul unui cuțit și se depozitează imediat într-un borcan care se închide ermetic.

Călugării folosesc această rășină, combinată cu untură de porc și ceară de albine, la prepararea unei alifii antiinflamatoare, calmante și dezinfectante. Durerile reumatice de la nivelul încheieturilor se ameliorează, iar ulterior încep să dispară. Părintele Prodigios, care este o adevărată enciclopedie a leacurilor mănăstirești, mi-a detaliat întregul proces de obținere a unguentului pentru oase, începând cu recoltarea rășinii și până la produsul naturist cu multiple efecte benefice.



INGREDIENTE:

250 g de untură de porc

o jumătate de linguriță de ceară de albine

2 linguri de rășină de brad

MOD DE PREPARARE:

Se pun 250 g de untură de porc într-o oală cu fund dublu și se lasă la foc mediu până se topește complet, apoi se fierbe la foc mic, înlăturându-se spuma tot timpul. După 10 minute, se ia vasul de pe foc și se adaugă o jumătate de linguriță de ceară curată de albine, amestecându-se până la lichiefiere. Se adaugă apoi două linguri cu vârf de rășină de brad și se pune totul să fiarbă la foc mic, amestecându-se continuu, până la omogenizarea completă. Se dă deoparte până devine caldută, apoi se toarnă în borcane și se lasă să se răcească.

Alifia de rășină se păstrează la frigider (nu mai mult de 3-4 luni) și se aplică pe zonele afectate de dureri reumatice, de două-trei ori pe zi. Această alifie se poate folosi și în tratarea rănilor superficiale deschise, fiind în același timp antiinflamatoare și dezinfectantă.

ALIFIE CU SÂNZIENE PENTRU CALMAREA DURERILOR GENERATE DE OSTEOFITE



Sânzienele fac parte din familia *Rubiaceae* și cresc în zonele de câmpie și de deal. Se spune că florile de sânziene, cunoscute și sub numele de drăgaică, au puteri magice. Dincolo de poveste, aceste plante cresc în cele mai diverse locuri, atât în parcuri, cât și pe câmpiile de pretutindeni, și se pot culege până în luna septembrie.

În terapiile interne, infuzia amăruie de sânziene ajută la buna funcționare a glandei tiroide, în același timp, având efecte diuretice, laxative, antireumatice, antispastice și sedative.

Florile de sânziene conțin substanțe precum taninul, acidul citric, enzimele, glucidele și saponinele, motiv pentru care sunt folosite și în diferite unguente care se aplică pe piele. Aceste alifii tratează afecțiuni ale oaselor care generează uneori dureri de neimaginat, printre care și durerile cauzate de osteofitele apărute la nivelul coloanei vertebrale. Indiferent că este afectată zona lombară, dorsală sau cervicală, unguentul de sânziene are un efect calmant și relaxant.

Pentru a putea trata locurile afectate de reumatism, este bine ca pe tot parcursul anului să avem în casă alifie de sânziene. Trebuie să fim pregătiți încă din timpul verii, atunci când e bine să punem la uscat cât mai multe soiuri de plante de leac, printre care și sânziene. Alifia obținută din această plantă are efecte calmante, îmblânzind durerile generate de ciocurile formate la nivelul oaselor, precum și proprietatea de relaxare musculară imediată.



INGREDIENTE:

100 g de flori uscate de sânziene

30 ml de alcool rafinat

100 ml de ulei de măsline extravirgin

80 g de ceară de albine

MOD DE PREPARARE:

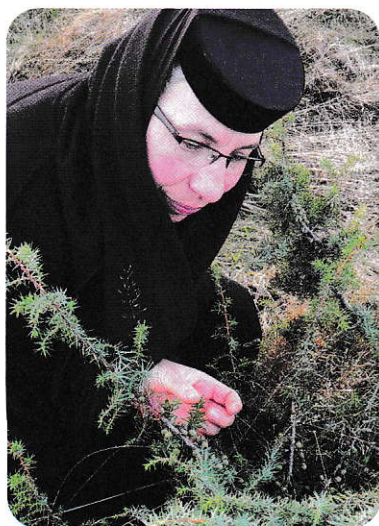
Din sânziana uscată se folosesc atât florile, cât și frunzele și tulpinile, aproximativ 100 g de plantă. Acestea se mărunțesc cu un cuțit, apoi se adaugă peste ele 30 ml de alcool rafinat de 60°. Amestecul se ține la macerat timp de 10-12 ore, într-un borcan închis ermetic, apoi se adaugă 100 ml de ulei de măsline extravirgin. Se agită bine borcanul și se fierbe la bain-marie timp de o oră, după care se acoperă cu un prosop mai gros și se lasă la răcit. Când preparatul este cald, se strecoară și se pune la fiert cu 80 g de ceară de albine, până la topirea completă a acesteia. Se ia de pe foc și se amestecă din când în când, până ce se răcește compoziția.

Această alifie se folosește pentru masarea întregii coloane, dar mai ales a zonelor cu „ciocuri”, de obicei seara înainte de culcare, dar ideal ar fi să fie aplicată și dimineața. Alifia de sânziene poate fi folosită la nevoie.

ALIFIA CU TUIA CICATRIZEAZĂ ȘI VINDECĂ

Pe lângă specia *Thuja occidentalis*, adesea întâlnită la noi, mai există o specie, *Thuja orientalis*, adusă din Japonia, cu aspect aproape identic și proprietăți asemănătoare. În trecut, în Europa, arbuștii rășinoși de tuia erau plantați doar pentru a înfrumuseța parcurile selecte și a le purifica și împropăta aerul. Ulterior, s-a pus mare preț pe frunzele lor rășinoase. Indiferent cărei specii îi aparțin, arbuștii de tuia se adaptează foarte repede zonelor în care sunt plantați. Cetinile lor dese fac ca aceste rășinoase de mărime medie să răspândească un miros relativ blând, dar încărcat de uleiuri eterice deosebite.

Pentru vindecarea rănilor, se folosește de obicei tinctura de tuia. Există însă leziuni mai profunde care lasă în urmă



cruste destul de neplăcute. Pentru cicatrizarea acestora, se folosește un unguent a cărui rețetă este veche de peste 100 de ani și pe care maica Antonia de la Mănăstirea Petroșnița ne-a împărtășit-o și nouă.

INGREDIENTE:

- 6 linguri de unt de casă
- 2 linguri de frunze de tuia
- o lingură de miere zaharisită
- 2 lingurițe rase de ceară de albine

MOD DE PREPARARE:

Se pune untul la topit, într-o crăticioară cu fundul dublu, pe flacăra mică a aragazului, până când întreaga cantitate de unt se lichefiază. Se adaugă apoi frunzele de tuia, bine tocate, mierea și ceara de albine și se amestecă continuu cu o lingură de lemn, în jur de 15 minute. După aceea se stinge focul și se lasă la răcit pe aragaz. Când preparatul este încă ușor cald, se pasează printr-o strecurătoare mai deasă cu ajutorul unei linguri, astfel încât consistența preparatului să rămână destul de mare. Se pune apoi într-un borcan și se lasă la răcit, după care se păstrează în frigider.

Alifia poate fi folosită atât pentru vindecarea rănilor, cât și pentru calmarea durerilor reumatice și se recomandă a fi folosită în maximum trei luni de la preparare, perioadă după care proprietățile sale se reduc considerabil.