

# Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

## KAIP GYDYTI PERŠALUSIUS VAIKUS

**Šaltasis metų sezono jauniems tėveliams sukelia nemažai nerimo, nes jų vaikučiams nuolatos gresia tuo periodu siaučiančios ūminės virusinės respiracinės infekcijos, išprastai vadinamos peršalimo ligomis.** Siomis ligomis sergama nepriklausomai nuo amžiaus, tačiau vaikus jos užklumpa dažniau dėl dar nepakankamai stipraus jų imuniteto. Ką reikia daryti, kai mažylis pradeda čiaudėti, kosčioti ir karščiuoti, kad infekcija jo ilgai nekamuotų ir nesukeltų sunkių komplikacijų, kurias tektų gydyti stipriaus cheminiais vaistais? Pasikliaukite pediatrų patarimais.

## GERANIJOS GYDOMOSIOS SAVYBĖS

Geranija yra gana populiarus vaistinis augalas, turintis fitoncidų, kurie gali sunaikinti ne tik pavojingas bakterijas, bet ir grybelius. Jos malonus aromatas raimina ir pagerina miegą, padeda gydyti hipertenziją, neurasteniją, endokrininius sutrikimus, skrandžio bei žarnyno, kepenų ir tulžies pūslės ligas. Geranijos eteriniame aliejuje yra labai daug biologiskai aktyvių medžiagų, kurios pasižymi antibakterinėmis ir antivirusinėmis savybėmis. Juo gydomos žaizdos, nudegimai, kaulų lūžiai, egzema, dermatitas ir kitokios odos ligos, radikulitas, osteochondrozė, stiprina imuninė sistema, jis rekomenduotas onkologinių ligų profilaktikai.

Gydymo tikslais galima vartoti geranijos aliejų arba lapus. Namų sąlygomis galima gydyti pačiu augalu, o tiksliau – jo kvapu. Kad sustiprėtų aromatas, reikia apipurkštį geraniją kambario temperatūros vandeniu. Atnesdėsus maždaug 60 cm nuo jos pirmiausia reikia 3 kartus giliai įkvėpti jos aromato, o po to ramiai kvėpuoti prenosį. Aromaterapijos seansus reikia daryti praėjus 1-2 valandoms po valgio arba prieš miegą.

Prieš pradedant gydytis geranija, būtina patikrinti, ar organizmas jai neįsiجاuntrinės. Pirmają dieną reikia ant nosinės užlašinti 1 lašą eterinio aliejaus ir kartkartėmis jo įkvėpti. Antrąją dieną – lašą aliejaus sumaišyti su trupučiu vaikams skirto kremo ir patepti vidinę riešo pusę. Trečiąją dieną – į paruoštą vonią įlašinti 1-2 lašus aliejaus, pagulėti joje 2-3 minutes. Jeigu tokios proce-



dūros nesukėlė alerginių reakcijų, galima drąsiai gydytis šiuo augalu.

**Inhalacijos.** I 1 1 karšto vandens įlašinama keletas lašų geranijos eterinio aliejaus ir užsigobus galvą 5-10 minučių pakvėpuojama karštais kvapiais garais.

**Aromaterapija.** Galima įkvėpti aromato tiesiai iš buteliuko arba naudoti specialią lempą. Patalpoje pasklidęs aliejaus aromatas per keletą minučių sunaikina pelėsius, stafilokokus, streptokokus ir daugelį kitokių pavojingų mikroorganizmų. Jis gali apsaugoti nuo griopo ir kai kurių kitų oru lašinių keilių plintančių infekcinių ligų. Be to, geranijos eterinio aliejaus aromatas raimina nervus, gerina nuotaiką, šalina nemigą, normalizuoją arterinį spaudimą, malšina gal-

vos skausmą ir net sulėtina organizmo senejimo procesus.

**Vonios** su geranijos eteriniu aliejumi ne tik malonios, bet ir labai naudingos. Jos stiprina organizmą ir padidina jo atsparumą ligoms. Gulint šiltoje (36-37°C) vonioje, aromatišiame aliejuje esančios medžiagos į organizmą skverbiasi pro odą ir kvėpavimo takų gleivines. Kad jos pernelyg greitai neišgaruočia, geriausia aliejų ne lašinti tiesiai į vandenį (6-12 lašų), o pirmiausia sumaišyti su pienu, grietine, jogurtu, augaliniu aliejumi ar medumi ir supilti į paruoštą vonią. Tokias vonias galima daryti 2-3 kartus per savaitę.

**Masažas.** Šiai procedūrai naujojamą eterinį aliejų reikia atskiessti alyvuogių, sojos, migdolų, kukturūzų, saulėgrąžų ar kitokiu augaliniu aliejumi.

## VAISTINGIEJI RECEPTAI NUO BRONCHINĖS ASTMOS

Bronchinė astma – liga, pasireikianti bronchų spazmais, sukeliančiai dusulio priepuolius. Ši liga sunkiai gydoma, todėl fitoterapija paprastai būna efektyvi tik pradinėse ligos stadijose. Vėlesnėje ji gali būti rekomenduojama tik kaip papildoma gydymo priemonė. Vaistingeji augalai sušvelnina ligos simptomus ir pagerina ligonio savijaučią.

Sumaišoma po 1 dalį lankos doblo žolės bei gudobelės žiedų ir 5 dalis vaistinės veronikos žolės; 1 valgomajį šaukštą

mišinio termose užpilama 0,5 l verdancio vandens, po 4-6 valandų perkošiama. Gerama po 0,5 stiklinės keletą kartų per parą (ir naktį) su medumi arba uogiene.

Sumaišoma po 200 g ramunelių žiedų bei gailių ūglių, 60 g beržo pumpurų bei jaunu lapų ir 40 g efedros žolės; 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilama 500 ml verdancio vandens, po 1 valandos perkošiama. Gerama po 0,5 stiklinės 3 kartus per parą (ir naktį) gresiant priepuoliui.

Sumaišoma po 20 g anyziaus sėklų, čiobrelio žolės bei

rudmenės šaknų, 10 g pušies pumpurų ir 5 g gailio žolės; 2 valgomuosius šaukštus mišinio termose užpilama 0,5 l verdancio vandens, po 4 valandų perkošiama. Gerama po 1/3 stiklinės karšto antpilo 4-5 kartus per parą (ir naktį).

Gresiant dusulio priepuoliui, reikia gerti karštą bruknių lapų bei uogų arba ką tik pagamintą dilgelių lapų antpilą: po 1 stiklinę 2-3 kartus per dieną. Be to, būtų labai naudinga kasdien pagulėti vonioje, išpylus į vandenį raudonėlio arbata barkūno antpilo.

**Bukite namuose.** Izoliuokite mažajį ligoniuką nuo kontaktų su sveikais vaikais. Neleiskite jo į vaikų darželį, į svečius ir apskritai su vaiku niekur nekite iš namų vos pastebėjė bent menkiausius jo peršalimo požymius. Kuo daugiau laiko praleiskite su sergančiu mažyliu (jei dirbate, pasistenkite gauti atleidimą nuo darbo), kuriam ypatingai svarbus mamos dėmesys ir artumas.

**Sukurkite tinkamą mikroklimatą.** Dažnai vėdinkite vaiko kambarį ir valykite jį drėgnu būdu. Idealu, jeigu kambaryste, kuriame būna ligoniukas, yra 17-20 laipsnių šilumos, o jo oro drėgumas siekia 75-90 proc.. Tokios sąlygos yra optimalios gleivui, turinčių savyje virusus naikinančių medžiagų, gamybai kvėpavimo takuose. Dėl netinkamo mikroklimato gleivėms pernelyg sutirštėjus, tų medžiagų sumažėtų, todėl rastusi labai palankios sąlygos otito ir pneumonijos vystymuisi.

**Nuolatos rūpinkitės sergančiu vaiku.** Ūmine respiracine infekcija sergančiam vaikui nebūtina gulėti lovoje. Daugelis vaikų gerai jaučiasi, net karščiuodami iki 38,5°C. O blogai jausdami patys nenori keltis. Todėl stebékite vaiko savijautą, rūpinkitės ligoniuku ir jo patalėlio švara, reguliarai pamatuokite kūno temperatūrą, bet nepiktnaudžiaukite ją mažinančiais vaisais – prireikus, duokite jų vaikui ne dažniau, kaip 3-4 kartus per parą. Jei mažylis labai karščiuoja ilgiau, kaip 2-3 paras, būtinai kvieskite gydytoją.

**Darykite reikiamas procedūras.** Nebijokite sergančio vaiko maudyti – vandens procedūros ne tik pageidautinos, bet ir būtinos: vanduo nuplauna nuo odos kenksmingus toksinus, kurie prasiskverbia iš sergančio organizmo pro jos poras. Tik specialiai nekaitinkite vaiko kūnelio ir pernelyg šiltai jo neapmuturiuokite, nes gali sutrakti jo šilumos apykaita ir pablogėti savijauta. Plaukite vaiko nosytę druskos tirpalu, net jeigu jis beveik nesloguoja – tirpalas sudrėkina gleivinę ir palengvina sutirštėjusių gleivių pasišalinimą.

**Teisingai gydykite kosulį.** Jeigu vaikas kosi sausa, neproduktyviai (neatkosi skrelių), duokite jam čiulpti ledinukus nuo kosulio. Jeigu jis jau nesunkiai atskicosi, tai vietoje atskosejimą lengvinančių vaistų, verti duokite jam negazuoto šarmonio mineralinio vandens. O jeigu kosulys drėgas, krūtinėje „karkuojantis“, tai stenkite patengvinti gleivių pasišalinimą re-

guliariai pamasažuodami vaiko krūtinėlę. Atsargiai naudokite garstyčių trauklapius, krūtinės įtrynimams skirtus tepalus ir vaistinius augalus, siekdami apsaugoti vaiką nuo galimų alerginių reakcijų, odos sudirgimų, kurių tikimybė padidėja dėl ligos susilpnėjus imunitetui.

**Teisingai maitinkite.** Sergeantis vaikas gali būti labai nevalgus. Dėl to nepanikuokite ir nesistenkite mažilio priversti suvalgyti bent kąsnelį. Apetito praradimas – laikinas ir visiškai normalus reiškinys. Siūlykite nedideles porcijas vaikui išprasto šilto maisto, o jeigu jis atsisako, nesikrimskite ir nesukite galvos, kokį skanestą jam nupirkti ar pagaminti, kad suvalgytų: negalima „eksperimentuoti“ su maistu, kol imunitetui susilpnėjus, neįprasti maisto produktai gali sukelti alergiją.

**Rekomenduojami:**

- ✿ skysti ir pusiau skysti patiekalai – košės, daržovės, mėsos, paukštienos, žuvies tyrės, kruopų sriubos;
- ✿ rūgštus pieno produktai;
- ✿ nelabai saldūs ir ne per daug rūgštūs vaisiai bei jų sultys;
- ✿ ledinukai (jeigu vaikas jau geba juos čiulpti), ypač su mentoliu, kuris sušvelnina gerklės skausmą;
- ✿ kiaušinių trynai, pertrinta varškė.

**Nerekomenduojami:**

- ✿ mėsos sultiniai (susilpnėjus imunitetui, jie gali sukelti alergiją);
- ✿ aštrūs, sūrūs, rūgštūs patiekalai (jie dirgina gerklės gleivinę ir stiprina skausmą bei kosulį);
- ✿ labai saldūs ir rūgštūs vaisiai bei jų sultys, riešutai, sūsiniai (irgi dėl gleivinės dirginimo).

**Gausiai girdykite.** Skysčiai labai svarbūs ir kūdikiams, ir vyresniems vaikams, nes jie padeda greičiau pasišalinti toksinams ir apsaugo organizmą nuo dehidracijos. Tinka ir paprastas geriamas vanduo, ir mineralinis, taipogi įvairūs nuovirai, morsai, silpnos arbatos. Svarbiausia, kad jie būtų maždaug 37°C temperatūros, nes tokie lengviau pasisavinami už karštus, kuriuos organizmui pirmiausiai tenka atvésinti, naudojant savo papildomus resursus, sergeant labai reikalingus kovai su liga.

Jeigu teisingai prižiūrimas ir kruopščiai slaugomas vaikas per 2-3 dienas nepradeda sveikti, būtinai kvieskite gydytoją!

## SENOVINIAI RECEPTAI NUO ĮVAIRIŲ LIGŲ

Varnaleša numalšins strėnų skausmą. Sudrėkinkite apatinę žalio varnalešos lapo pusę šalta me vandenye ir uždékite ant skaudamos vietas. Apriškite. Tai gera priemonė nuo skausmo. Prisirinkite ir sudžiovinkite varnalešos lapų vasarą – žiemą galēsite juos sušlapinti ir naudoti lygiai taip pat, kaip ir žalius vasara.

**Gydomoji krienų vonia.** 50-70 gramų tarkuotų krienų įvyniokite į marlę ir pamerkite į 37 laipsnių temperatūros vandens vonią. Maudykites prieš naktį. Veiksminga nuo reumato, podagros, miozito. Gydymo kursas – 12-14 procedūrų.

**Ridikai gydo miozitą ir podagrą.** Nuvalykite ir sutarkuokite ridiką. Košeles įtrinkite skaudamas vietas. Padeda sergant neuritu, miozitu, nuo reumato skausmų ir podagros.

Jeigu **podagros** skausmai stiprūs, dékite karštus kompresus iš pusės puodelio džiovintų juodojo šeivamedžio žiedų ir tiek pat ramuneliu. Žolių mišinių supilkite į emaliuotą indą ir užplikykite trupučiu verdančio vandens. Uždenkite ir palaikykite 10 minučių. Po to karštą masę sudékite į maišelį (geriausia drobinį) ir uždékite ant skaudamo sānario. Kompresą pridenkite vilnoniu audiniu.

**Citrina ir česnakas – nuo podagros.** Jums reikės 4 citrinų ir 3 galvučių česnako. Išimkite citrinų kaulukus ir sumalkite jas mėsmale drauge su česnakais. Masę užpilkite 7 stiklinėmis verdančio vandens, išmaišykite ir leiskite parą nusistovėti. Po to nukoškite ir gerkite po 40 mililitrų kartą per dieną, prieš valgi. Gydomos mėnesį, o jeigu reikia, kursą pakartokite po dviejų savaičių.

**Dobilų nuoviras.** 50 gramų smulkintų džiovintų dobilų žiedų užplikykite litru verdančio vandens. Po dviejų valandų nu-



koškite. Maudykites prieš miegą. Gydymo kursas 12-14 vonių.

**Reumato sukelius skausmus ir podagrą** gydo virta ropė – sutrinkite ją ir dékite ant skaudamos vietas.

**Erškėtrožės – nuo reumato.** 100 gramų džiovintų smulkintų erškėtrožės šaknų užpilkite puse litro etanolio tirpalio ir laikykite 3 savaites tamsioje vietoje, kartkartėmis suplakdami. Skaudamas vietas įtrinkite trauktine arba dékite kompresus.

**Ridikai ir radikulitas.** Šviežiomis ridikų sultimis galite gyduti neuralgiją ir radikulitą. Sultis įtrinkite į odą pažeisto nervo kryptimi: gydomoji reakcija prasideda greitai ir panaši į garstyčių poveikį.

**Gydomoji garstyčių vonia.** 250-400 gramų garstyčių miltelių maišykite nuolat po truputį įpildami šilto vandens, kol susidarys skysta košelė. Ją trinkite, kol atsiaras aštrus garstyčių kvapas. Košelę supilkite į vonią (180-200 litrų vandens) ir gerai išmaišykite. Maudykites 35-36 laipsnių šiltumo vandenye. Po vonios nusiskalaukite po šiltu dušu ir apsisiauskite pledu. Tokia vonia padeda nuo radikulito.

**Sausmą malšinantys įtrynimai.** Valgomajį šaukštą pelynų užplikykite 300 mililitrų vandens ir leiskite 2 valandas nusistovėti. Nuikoškite ir vartokite kaip išorinių skausmo malšinamajį vaistą nuo reumato, neuralgijos ir lumbago.

**Raktažolė gydo artritą.** Sumulkinkite 10 gramų džiovintų raktažolių ir užplikykite stikline verdančio vandens. 15-20 minučių palaikykite, kad nusistovėtų. Gerkite po 1/4-1/2 stiklinės 3-4 kartus per dieną. Šviežių raktažolių dékite į salotas, sriubas.

**Jeigu skauda sąnarius.** Arbatinių šaukštelį smulkintų pelkinio gailio lapų ir uglių užplikykite 2 stiklinėmis verdančio vandens ir 20-30 minučių pavirkite ant silpnos ugnies. Gerkite po valgomajį šaukštą nuoviro 3 kartus per dieną. Tokiu pat būdu paruoškite nuovirą iš 3-4 arbatinių šaukšteliių žolės ir trinkite juo skaudamas vietas.

Taip pat galite išméginti ir kitokią būdą: į drabužių kišenes išidékite po kaštoną ir laisvalaiku gniaužykite juos rankoje. Tokiu būdu jūs masažuosite refleksinius taškus ir numalšinsite skausmą.

## KUO NAUDINGI PERSIMONAI

„Norėdama išvengti vitamininų trūkumo ir peršalimo ligų, visą žiemą valgau apelsinus, citrinas, kiuius. Valgyčiau ir kitokius, bet nežinau, kuo jie naudingi. Pavyzdžiui, būtų labai įdomu šį tą sužinoti apie persimonus ir raudonąjį apelsiną“.

Persimonai – naudingas vaisius. Jame yra labai daug karotino (daugiau negu morkose), gausu gliukozės, fruktozės ir kalio – medžiagų, labai naudingų širdies raumeniui. Persimonai stimuliuoja šlapimo skyrimą ir mažina tinimus. Nesunkę persimonai pasižymi rišamomis savybėmis, kurias suteikia

taninas. Vaisiams sunokus, taninas išnyksta.

Persimonų vaisiai, kurie atgaibeni į mūsų parduoutes, nuskinkami nesunkę. Antraip, jų ne-pavykštų atgabenti. Vėliau šie vaisiai sunokinami šaldiklyje. Sunokę persimonas yra minkštasis, rusvos spalvos, su sudžiūvusiais lapeliais ir vaiskočiu.

Raudonasis apelsinas kitaip dar vadinas šokoladiniu persimonu. Šis vaisius net ir nesubrendęs neturi rišamųjų savybių. Raudonasis apelsinas yra kietas. Jis turi oranžinę žievelę ir šokoladinės spalvos minkštumą.

## JEI KAMUOJA RĒMUO

Norint visiems laikams atskribatyti rēmens, reikia:

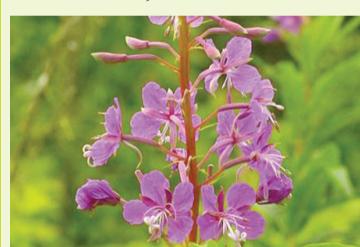
- ✿ suvartoti visus gydytojo pa-skirtus preparatus, net jeigu savi-jauta pagerėja gerokai anksčiau;
- ✿ gydanties nevertoti vaistų, dir-ginančių skrandžio ir stemplės glei-vinę;
- ✿ gydanties nepersivalgyti ir ne-vartoti alkoholio, kavos bei kitų gérinių, turinčių kofeino;
- ✿ nevalgyti aštrių ir keptų patiekalų, marinuotus, riebus, labai šalto ir labai karšto maisto;
- ✿ valgyti dažnai, bet negausiai;
- ✿ nerūkyti (cigaretėse esančios medžiagos dirgina stemplės glei-vinę);
- ✿ nevilkėti siaurų, ankštų dra-bužių, varžančių krūtinę ir spa-džiančių skrandžio sieneles;
- ✿ po valgio nedirbtį pasilen-kus, kad į stemplę nepatektų skrandžio turinį;
- ✿ miegoti padėjus galvą ant aukštost pagalvės (arba specialiai pakelti lovos galvūgalį);
- ✿ jeigu yra antsvorio, būtina jo atskiratyti.



## VAISTINGIEJI AUGALAI, PASIŽYMINTE RAMINAMUOJU POVEIKIU

### OŽKAROŽĖ

Ožkarozė – daugiametis žoli-nis augalas tiesiu, apie 2 m aukšcio stiebeliu, eiliškais vientisais



žvilgančiais tamsiai žalios spalvos lapais, kurių apatinėje pusėje išsiraizgusių aiškiai matomas gyslelės. Žydi birželio-rugpjūčio mėnesiais rausvai violetiniai arba šviesiai rožiniai žiedais. Sėklas sunokina ankštelėse, panašiose į stiebelio ataugėles.

Augalo antžeminėje dalyje yra daug vertingų medžiagų: balty-mų, fosforo druskų, organinių rūgščių, karotino ir geležies, vario, mangano, nikelio, titano, molibdeno bei boro mineralinių druskų. Todėl jis ramina nervus, malšina traukulius, skausmą ir už-

degiminius procesus. Liaudies medicinos atstovai ožkarozės antpi-lais ir nuovirais rekomenduoja gyduti opaligę, anginą, stomatią, otitą, migreną, nemigą, lytinių organų uždegimines ligas, tireotoksi-kozę, medžiagų apykaitos sutrikimus, cukrinį diabetą, nutukimą.

✿ 1 valgomajį šaukštą žolės už-pilama 1 stikline verdančio vandens, po 30 minučių perkošiama. Geriama po 0,3 stiklinės 3-4 kartus per die-ną, prieš valgi, sergant opalige, angina, uždegiminėmis ligomis.

✿ 2 valgomuosius šaukštus džiovintos žaliavos užpilama 2 stiklinėmis vandens, 1 valandą palaukiama, 3 minutes pavirinama, atvésinama, perkošiama. Geriama po 0,3 stiklinės 3-4 kartus per die-ną, padidėjus nervingumui, kamuo-jant nemigai, sergant užde-giminėmis ligomis.

**PAPRASTASIS VIRŽIS**  
Viržis – visžalis smulkialapis krūmas, užaugantis iki 1 m aukšcio. Dažniausiai auga smėlinguo-se pušynuose, žydi smulkiai vio-

letiniai arba rausvai violetiniai žiedeliai, išsidėsčiusiai kekės pa-vidalo žiedynuose, ir nokina sėk-las keturbriaunėse dėžutėse.

Viržio antžeminėje dalyje yra šių medžiagų: rauginių medžiagų, mineralinių druskų, cukraus, gliko-zidų, dažomujų medžiagų, alkaloi-dų, enzimų, saponinų. Jos antpilai ir nuovirai skatina prakaitavimą, šlapimo skyrimą, dezinfekuoja. Jais gydomas šlapimo pūslės už-degimas, prostatitas, kepenų bei tulžies ligos, inkstų akmenligė, pielonefritis, nervų sistemos sutrikimai, poliartritas, podagra. Viržio dedama į augalų mišinius, skirtus širdies ligoms gyduti.

✿ 1 valgomajį šaukštą smulki-tų žiedų bei stiebelių užpilama 1 stikline verdančio vandens, po 30 minučių perkošiama. Geriama su medumi prieš naktį, kamuo-jant nemigai.

✿ 1 valgomajį šaukštą džio-vintos žaliavos termose užpila-ma 1 stikline verdančio vandens, po 3 valandų perkošiama. Varto-jama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną,

gant bet kuria iš anksčiau minėtų ligų.

✿ 300g žydinčių šakelių užpi-lama 3 l vandens, 1 minutę pavirinama, po 1,5 valandos perkošiama. Nuovirą supilama į paruoštą vonią ir pagulima joje 10-12 minučių, padidėjus dirglumui, kamuo-jant nemigai.

### PAPRASSTOJI SUKATŽOLĖ

Sukatžolė – daugiametis žolinis 60-130 cm aukšcio augalas tiesiu keturbriauniu stiebeliu, apaugsiu ilgais plaukeliais. Žydi smulkiai rausvai žiedliais, susitelkusiais į žiedo pavidalo žiedynus viršutinių



lapų pažastyse. Paplitęs dykvieta-se, daržuose ir soduose.

Sukatžolės žolėje yra įvairių medžiagų: alkaloidų, kartumynų, gliukozės, cholino, rūgščiojo sa-ponino, organinių rūgščių, kalio bei kalcio druskų, dervų, rauginių medžiagų, flavonoidų, antocijanų, eterinio aliejaus. Jos antpilai ir nuovirai ramina centrinę nervų sis-temą, malšina traukulius, stimu-liuoja šlapimo skyrimą, stiprina organizmą. Jais (ir farmacijos pra-monės gaminamais sukatžolės preparatais) gydoma neurastenia, isterija, epilepsija, galvos smege-nų kraujagyslių sklerozę, skran-džio bei žarnyno ligos.

✿ 2 valgomuosius šaukštus smulkintos žolės užpilama 300 ml verdančio vandens, 10 minučių pavirinama, atvésinama, perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 2 kartus per die-ną arba - prieš miegą.

✿ 1 valgomajį šaukštą džio-vintos žaliavos termose užpila-ma 1 stikline verdančio vandens, po 3 valandų perkošiama. Varto-jama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną.

# APIE DRUSKOS SAVYBES IR JOS POVEIKIŲ ORGANIZMUI

(3)

Sakoma, kad druska žaloja organizmą. Bet taip galima pasakyti tik apie nesaikingai vartojamą druską. Daugeliu atvejų yra atvirkščiai – baltieji druskos kristalai padeda išsaugoti arba susigražinti sveikatą. Svarbu mokėti kiekvienu atveju druską deramai panaudoti.

## DRUSKA REIKALINGA ORGANIZMUI

Valgomoji druska (natrio



chloridas) yra sudaryta iš natrio ir chloro. Šiu medžiagą yra vi suose organizmo skysčiuose: sei lėse, kraujyje, šlapime, prakaite, ašarose ir net skrepliuose. Natris ir chloras stimuliuoja druskos rūgšties gamybą skrandyje. Natrio jonai organizmo ląstelėse perneša aminorūgštis ir cukrų. Natrio ir chloro jonai padeda išsaugoti rūgščių-šarmų pusiausvyrą ląstelėse ir audiniuose. Organizmui negaunant pakankamai natrio chlorido, jis pasisavina mas iš krauko ir audinių, todėl pradeda kamuoti troškuly, o vėliau ir nuovargis bei raumenų spazmai.

## PERTEKLIAUS KENKIA

Specialistų teigimu, per die ną organizmui reikia maždaug 6 g druskos, nes būtent tiek jos gali pasišalinti su šlapimu. Bet parastai suvartojama net po 10-30 g. Todėl didėja svoris, o kartu ir širdies bei kraujagyslių sistemai bei atramos-judejimo aparatu tenkamas krūvis. Dėl ilga laikio piktnaudžiavimo druska organizme susikaupia skysčių ir ląstelės tarsi išsiplečia, todėl at sisranda tinimą, padidėja arterinių spaudimas, gali sutriksti inkstu veikla.

Siekiant išvengti šių sutrikimų, reikėtų riboti suvartojamos druskos kiekį ir valgyti daugiau maisto produktų, turinčių kalio: bulvių, salotų lapų, abrikosų, bananų ir kt.

## DRUSKOS VERTINGOSIOS SAVYBĖS

Valgomoji ir jūros druska gali būti naudojamos vonioms. Tokios vonios ne tik palankiai veikia odą, gydo kai kurias jos ligas, bet ir tonizuoja visą organiz-

mą, mažina nuovargį, ramina nervus, didina darbingumą. Jos ypač rekomenduotinos pervaargus (tik ne

prieš miegą), sergeant dermatoze, psoriaze.

Kitados buvo pastebėta, kad druskų kasyklose dirbantys žmonės neserga plaučių ligomis. Tuo pasikliaujant buvo pradėta gydyti tokiomis ligomis sergančius ligonių. Gydymas druskos kasyklų olose vadinamas speleoterapija. Vėliau tiems patiemams tikslams buvo pradėtos rengti specialios druskų gydyklos. Tokiose gydyklose dabar gydomos viršutinių kvėpavimo takų ligos (bronchitas, bronchinė astma), odos ir kai kurios nervų ligos. Šis gydymo metodas vadinamas haloterapija. Specialiai įrengtose kamerose (halokamerose), naudojant sausą natrio chlorido aerosoli, surūpintas unikalas mikroklimatas: nekintanti temperatūra ir atmosferos slėgis, mažas oro drėgumas ir neigiami (ikrauti) jonai. Tokioje aplinkoje beveik nėra bakterijų.

Sūrus jūros vanduo, prisodintas druskos, taip pat gydo. Jis palankiai veikia odą, nervus ir visą organizmą.

## DRUSKA PADEDA APSIVALYTI

Daugelyje pasaulio šalių druska nuo seno naudojama apsivalymo (negatyvios energijos neutralizavimo) ritualams. Tų šalių gyventojai linkę manyti, kad druska gali sugražinti dvasinę pusiausvyrą, prarastą dėl blogo išorinio poveikio. Todėl kamuojant sloganui, nemigai, blogiems sapsnams, miegamajame suformuojami du druskos ratai – didysis, einantis palei visas kambario sienas bei kambarius, ir mažasis, einantis palei lovą. Tikima, kad miegant druska neutralizuoją negatyvą energiją ir padeda organizmui prisipildyti pozityvios.

## DRUSKA LIAUDIES MEDICINOJE

Druska galima gydyti įvairias ligas namų sąlygomis. Pavyzdžiu:

• Sloguojant nosies ertmę plaučių druskos tirpalu (40 g druskos į 1 l šilto vandens).

• Sergeant angina, keptuvėje pakaitinama maždaug 1 kg druskos ir įberiamama 2-3 valgomuosius šaukštus pipirų. Kojas apmaunama medvilninėmis kojinėmis ir palai komai šiame mišinyje, kol jis atvėsta.

• Skaudant galvai, į maišelį įberiamą druskos, atšaldoma šaldytuve ir atsigulus palaikoma ant kaktos bei viršugalvio maždaug 10-15 minučių, kol atlėsta skausmas.

• Sergeant osteochondroze, 1 kg druskos sumaišoma su 2 valgomaisiais šaukštais garstyčių miltelių ir 1/4 stiklinės vandens (galima įvertinti truputį selenų), pakaitinama iki 50°C, uždedama ant skaudamos nugaros vietos, pridengiama kli

juote bei storu vilnoniu audiniu ir palaukiama, kol atvėsta.

• Sergeant smulkiųjų sānarių artroze, sumaišoma po lygiai druskos bei upės smėlio, pašildoma, įkišama skaudamus pirštus ir palaukiama, kol mišinys atvėsta.

• Šunvotės ir pūlingi odos uždegimai gydomi šiltais 10 proc. druskos tirpalu kompresais. Kompresus keičiama kas 10-15 valandų.

## DRUSKA KOSMETIKOJE

Druska kosmetikoje naudojama vonioms, dalinėms vonelėms, odos šveitimui, kūno trynimui.

• Į vonią prileidžiama 35-40°C temperatūros vandens, Jame ištirpinama druskos (15 g į 1 l vandens) ir pagulima 10-15 minučių. Druskos tirpalas palankiai veikia odą ir ramina nervus.

• Į vonelę įpilama 40-45°C temperatūros vandens, ištirpinama reikiama kiekį druskos (30 g į 1 l vandens) ir 15-20 minučių pamir-

komai kojas. Ši procedūra pagerina kraujotaką ir suaktyvina medžiagą apykaitą.

• Dubenyje pagaminama 35-40°C temperatūros druskos tirpalą ir mirkoma rankas, kol jis atvėsta.

• Sumaišoma po 1 arbatinį šaukštelių druskos bei medaus, 1 valgomajį šaukštą glicerino ir 1/4 šaukštą baltojo molio. Šiuo mišiniu galima šveisti visų tipų odą.

• Sausai ir normaliai odai šveitiklis gaminamas iš druskos ir grietinės (1:2).

• Sumaišoma po 1 valgomajį šaukštą druskos bei mēsmale su maltru šviežių kopūstų. Šiuo mišiniu aptepama tik ką nupraustą veidą, 5 minutes ji pamasažuojama, nuplaunama šiltu vandeniu ir patrinama ledo gabalėliu.

• 2 valgomuosius šaukštus druskos ištirpinama 1 l šilto vandens ir šiuo tirpalu ištrinama visų kūnų, ypač celiulito pažeistas vietas.

## RANKOMS REIKALINGA PRIEŽIŪRA

Daugelis žmonių skundžiasi, kad žiemą rankų oda parausta, išsauseja, pašiurkštėja, suskirsta. Jie klausia, kaip rankas nuo šių blygių apsaugoti.

Rankų oda reikia rūpintis nuolatos – ją švariai nuplauti, nusausinti, patepti drékinamuju ir maišinamuju kremai. Kiekvienu atveju rankoms reikalinga kruopštai priežiūra.

Norint sušvelninti pašiurkštėjusių rankų odą, reikia ją kasdien keletą kartų patrinti mišiniu, pag-

mintu iš 1 valgomodo šauksto cukraus pudros ir keleto lašų migdolų aliejaus.

Sausai rankų odai labai praverstų kaukė, pagaminta iš tarkuotų morkų ir alyvuogių aliejaus. Ją reikia palaikyti maždaug 10 minučių.

Paraudusias rankas vakarais reikia 15 minučių pamirkyti šiltame ažuolo žievės nuovire, o po to nusausinti, patepti kamparo aliejumi, užmauti medvilnines pirštines ir eiti miegoti.

Šalancias rankas vakarais reikia keletą kartų paeiliui pamirkyti tai šiltame (5 minutes), tai šaltame (30 sekundžių) vandenye, po to sausai nušluostyti ir ištinti mišiniu, pagamintu iš 1 arbatio šaukšteliu arnikos bei keleto lašų rozmarino aliejaus. Tokios procedūros suaktyvina rankų kraujotaką, todėl jos nebešala.

Suskirdusių rankų odą nau dinga gausiai tepti alyvuogiu aliejumi.

## PASTOVĖKIME ANT SNIEGO



## KOKIAS VANDENS PROCEDŪRAS GALIMA DARYTI NAMU SALYGOMIS?

Grįžus po darbo labai naudinga palisti po dušu ir nuplauti visą „informacinių purvą“. Galima pagulėti vonioje arba padaryti rankų, kojų voneles. Šios procedūros stiprina nervų ir širdies bei kraujagyslių sistemą, palankiai veikia odą. Jas galima kaitalioti.

Kraujagysles puikiai treniruoja kasdienis kontrastinis dušas arba paprasčiausiai kūno apipylimai skirtinį temperatūrų vandeniu. Jo temperatūrų skirtumą reikia di dinti pamažu. Negalima daryti

procedūros blogai ventiliuojama me vonios kambarje, nerekondienuojama vonioje gulėti labai ilgai. Atpalaiduojamojo pobūdžio raminamasių vonias geriausia daryti 30 minučių prieš miegą. I vandenį reikia įberti 1 kg rupios druskos, įpilti pušų ekstrakto, užplikytu selenų ar žolių (šalavijo, levandos, ramunėlės) antpilo. Po procedūros reikia išgerti šilto erskėtuogių antpilo, žolių arba žaliosios arbatos, pasaldinus ją šaukšteliu medaus.

Labai naudingi „pasivaikščiojimai“ po vėsų vandenį vonioje. Vandens pripilama maždaug iki pusės blauzdų ir 1-2 minutes žingsniuojama vietoje, aukštai keliant kelius. Galima trumpam (nuo keleto sekundžių iki 1-2 minučių) visu kūnu panirti į šaltą vandenį.

Procedūrų efektyvumas labai priklauso nuo vidinio nusiteikimo. Pajutus nemalonius simptomus, reikia procedūros atsisakyti arba ją pakeisti švelnesne.

❖ Norint patikrinti, ar briliantas tikras, ar dirbtinis, reikia jį įmesti į šaltą vandenį. Tikras vandenye žeri, o dirbtinis - ne.

❖ Kad perlai gražiai blizgėtų, jie turi glaučius prie kūno. Bet negalima leisti jiems liestis prie laku apipurkštų plaukų arba kvepalais suvilkytos odos. Valyti perlus geriausia muilo tirpalu.

❖ Auksas gana minkštas metalas. Kad auksinai dirbiniai nesideformuotų, jie gaminami iš auksos ir sidabro arba vario lydių. Auksos kiekis tokiuose lydiuose žymimas karatais arba tukstantinėmis dalimis.

❖ Praradusių blizgesių auksinę grandinę reikia 15 minučių palaikyti acto ir druskos tirpale, nuplauti šaltu vandeniu ir patrinti minkštu audiniu.

❖ Auksinį papuošalą su inkrustuotu akmeniu galima nuvalyti šepeteliu, pamirkytu odeckalone arba amoniaku.

❖ Papuošalus su daugybe ak-

menų reikia trumpai palaikyti išvalytame benzine, pašildytame karšto vandens vonelėje, o po to nuplauti vandeniu ir nublizginti minkštu audiniu.

❖ Opalui, smaragdui, turkiui, lazuritui kenkia ilgalakis tiesioginių saulės spindulių poveikis. Dėl to gali pakisti šių akmenų spalvos.

❖ Jeigu brilliantai, rubinas arba kitokie brangakmeniai pasidengė matinėmis apnašomis, reikia juos patrinti švelnia skepetėle arba pamirktyti muilo tirpale, išlašinus iš jų keletą lašų amoniako: po to nuplauti ir nusausinti.

❖ Patamsėjusius varinius papuošalus reikia keletą valandų palaikyti pasukose. Po to kruopščiai nuplauti vandeniu ir nudžiovinti.

❖ Susimazgiusią grandinę reikia suvilkysti augaliniai aliejumi, truputį palaukti ir pabandyti mazgelius atpainioti adatéle.

❖ Patamsėjusius sidabrinius papuošalus reikia pamirktyti bulviu nuovire, nuplauti švariu vandeniu ir patrinti minkštu audiniu.

## BUITIES SMULKMENOS

Kad ilgiau nesuplyštų pėdkelnės, jas keletą valandų pamirkite vandenye su keliais lašais glicerino.

Žalsvas vazų apnašas galima išnaikinti actu su druska.

Langų stiklai ilgiau nesusiteps, jei ištepsite juos vandens (30 g), glicerino (70 g) ir amoniako (keli lašai) mišiniu.

Nemalonų videntiekio vamzdžių kvapą galima panai- kinti: įpilti į angą stipraus boro tirpalu.

Retkarčiais reikia pašalinti virdulio nuoviras: įpilti į vandenį acto, pakaitinti 10-15 minučių, ataušinti ir virdulį gerai išplauti švariu vandeniu.

Jei girdžda durys, sąvaras patepkite vazelinu.

Žirklys geriau kirps, jei jų ašmenis sutepsite vašku.

Spintelėje, kurioje laikote maisto produktus, pastatykite indą su smulkia medžio anglimi. Ji sugers visus kvapus ir apsaugos produktus nuo gedimo. An-

gli kartais pakeiskite nauja.

Perlai, gintarai, malachitas nemgsta drėgmės. Jei jie susitepė, greitai nuplaukite juos muiluotu vandeniu su etilo spiritu (1:1) ir iškart nušluostykite flaneliniu skudurėliu.

Pradédami namų ruošą, nusiimkite visus žiedus, apyrankes.

Siūlus visuomet pasirinkite siek tiek tamsešnius už audinių, nes išlaike ritėje atrodo tamsešni nei ant audinio.

Tankų audinį lengviau siuti supetus adatą muilu.

Siuvant siuvamaja mašina labai ploną audinį, padékite po juo prieriaus lapą - siūlė bus tiesesnė.

Muiro, laikomo sausai, užtenka kur kas ilgiau.

Tabako kvapas patalpoje išnyksta greičiau pakabinus joje drėgną skudurą.

Jei norite, kad ilgiau tarnautų skėtis, nedžiovinkite jo išskleisto. Jį plaukite vandens ir amoniako mišiniu (2 šaukštai amoniako stiklinei vandenės).

## KAIP IŠVENGTI KANDŽIŲ

❖ Kandys maitinasi audi- niais. Joms ypač patinka vilna ir kailis. Todėl vilnonius ir kailinius drabužius reikia dažnai apžiūrėti, védinti ir valyti. Kandangi kandžių kiaušinėliai netoleruoja saulės šviesos, tai geriausia drabužius nešti į lauką védinti saulėtomis dienomis.

❖ Retai vilkimus drabužius reikia laikyti drobiniuose arba plastmasiniuose maišuose

❖ Kandims nepatinka terpentino kvapas. Todėl skalaujančių vilnonius drabužius rekomenduojama į vandenį išlašinti lašelių terpentino.

❖ Kandys nemégsta levandos kvapo. Todėl spintoje reikia nuolatos laikyti medžiaginių maišelių su levandų žiedais, kurie ne tik atbaido šiuos vabzdžius, bet ir suteikia dra-

bužiams malonų aromatą.

❖ Aptikus ant drabužio kandžių lervučių, reikia jį išskalbtį arba 1-2 dienas palaikyti šaldilyje. Lervutės žūva -5-5°C temperatūroje.

## APIE VIRTUVĖS REIKMENŲ PRIEŽIŪRĄ

❖ Virtuvinės spintos viršus ilgai- niui pasidengia nešvarumų sluoksniniu, kurį gana sunku nuvalyti. Norint išvengti tokio varginančio darbo, reikia spintos viršų uždengti minkštu popieriumi (pavyzdžiu, popieriniu rankšluosčiu), kuris sgeria dulkes ir riebalus.

❖ Norint, kad virtuviniai peilių kuo ilgiau tarnautų, reikia naudotus peilius švariai nuplauti, nusausinti ir laikyti sausoje vietoje (jiems skirtoje dėžutėje).

❖ Brangius, stalo serviravimui

## KAIP PUOTAVO MŪSU SENOLIAI VIDURAMŽIAIS

Apie lietuvių puotas ir garbinę asmenų priėmimus XV a. Lietuvos valdovų pilyse žinių išlikę nedaug. Dažniausiai rašytiniai šaltiniai randami Vakarų Europos archyvuose ir bibliotekose, Lietuvos aristokratų, gyvenančių užsienyje, archyvuose.

Lietuvos karalystėje, kuri taip laikais pagal teritoriją buvo viena didžiausiai šalių Europoje, lankėsi Prancūzijos ambasadorius Kunigaikštis Žilberas de Lanua (Ghilbert de Lannoy) ir paliko rašytinių duomenų apie Lenkijos karaliaus Jogailos ir Lietuvos karaliaus Vytauto Didžiojo rūmų papročius, sutinkant svečius. Kunigaikštis Lanua gyresi buvęs vieną iškilmingą dieną "pakiestas prie karališko stalo ir atsivalgęs labai gražiu puikių pietų".

Per kitą kelionę - 1421 m. - jis taip pat buvo gražiai sutiktas, pakviestas į medžioklę, apdovanotas, jam buvo iškelti dveji pietūs "iš šešiasdešimt porų valgių".

1429 m. Lietuvos karalius Vytautas Didysis savo rezidencijoje Lucko pilyje sukvetė suvažiavimą, į kurį atvyko Romos imperatorius Zigmantas Liuksemburgietis, popiežiaus legatas, daug Europos ir Azijos šalių karalių ir kunigaikščių. Lietuvos Metraštyje rašoma: "Kai svečiai Lucko pilyje viešėjo pas Lietuvos karalių Vytautą ir Lietuvos karalius Vytautas visus juos gausiai vaišino, kasdien vaišėms išeidavo septyni šimtai statinių midaus, neskaitant muskalėlio (saldaus desertinio vynuogių vyno) ir kitų vynų, septyni šimtai telycių, septyni šimtai avinų ir paršų, po šešis šimtus stumbrų.

Puotų metu buvo ne tik valgomai ir geriamai, bet ir linksminamasi bei šokama. Lietuvos karalystės rūmuose vykusius garbingų svečių, užsienio pasiuntinių priėmimus nuolat lydėdavo muzika ir šokiai. Kitos istorinės žinios, susijusios su karališkomis vaišėmis mus pasiekė iš XV a. II pusės. Venecijos pasiuntinys Ambrožius Kontarinis (Ambrosio Contarini) 1474 m. kovo mén. po audiencijos pas Lietuvos karalių Kazimierą Jogailaičių buvo pakviestas pietū, "kurie jam atrodė maždaug itališkai pagaminti ir didžiai gausūs ir skanūs".

1477 m. antrosios kelionės metu po pusvalandinio pokalbio su karaliumi Venecijos pasiuntinys Ambrožius Kontarinis buvo nuvestas į salę, kur buvę paruošti stalai. Pietūs vyko su visomis ceremoniomis: trimi tamsių gaudžiant atvyko karalius Kazimieras su dvieju

savo sūnumis. "Jie atsišedę iš desniojo šono, iš kairiojo - pirmasis vyskupas ir šalia jo ambasadorius. Tolėliau sėdėjo prie stalų Lietuvos didikai, kokios keturios dešimtys asmenų. Valgus į stalą nešė tarnai, irgi pirma trimi tamsių sugaudus, ant didelių padéklių, gausiai prikrautų. Tie valgai buvę patiekiami su peiliu, kaip Venecijoje".

Jis pastebėjo, kad čia maistas panašus į Italijoje gaminamą, ir kad atsižvelgiama į šalies, iš kur atvykę pasiuntiniai, maitinimosi papročius, nepaisant vietinių tradicijų.

Pagal Europos viduramžių vaisinimosi tradicijas šalia Lietuvos valdovo iš abiejų pusų turėjo sėdėti kilniausi puotos dalyviai ir garbingiausie svečiai. Tame stalo gale paprastai būdavo sudedami ir gardžiausi bei gražiausiai papuošti valgai, o kiti svečiai turėjo tenkintis paprastesniais patiekalais. Stalo serviravimu ir patiekalų išdėliojo tvarka bei eiliškumu rūpinosi stalininkas - pareigybė, atsiradusi Lietuvoje kaip tik XV a., į kurią pretenduoti galėjo kilmingų didikų vaikai. Valgoma būdavo rankomis imant suraikytą maistą, patieką dideliuose padékluose kartu su peiliu. Maistą smulkindavo specialus rūmų patarnautojas - raikytojas, o gérimalis rūpinosi rūmų taurininkas.

Viduramžių Lietuvoje puotos būdavo ne tik prabangios, bet nestokojo ir šou elementų. Puotaunjančius Lietuvos didikus ir jų svečius aptarnavo raiti tarnai, net ir ceremoniečiai raitas nurodinėjo raitiems tarnams, kur kokius valgius ir gérimalus reikia išdėlioti. Tarnai jodinėjo ant dresuotų žemaitukų veislės nedidelių arklių. Stalai būdavo apdengti staltiesėmis, ant stalų būdavo daug ivairių puotos indų: dubenų, lėkščių, ašočių, grafinų, taurių, peilių. Valgai buvo patiekiami dubenyse su dangčiais, gérimalai - grafinuose.

Štai kaip XVI amžiaus pradžioje metraštininkai aprašė Lietuvos valdovų Šventųjų Velykų pietus: „Ant Lietuvos ir Lenkijos karalius Žygimanto Senojo Kazimiero Jogailaičio (1506-1548) Šventųjų Velykų stalo buvo de-damas keptas išdarytas avinėlis, simbolizuojantis Dievo avinėlių. Jų, pagal tą laiką etiketą, valgyti galėdavo tik damos, aukščiausie pasaulietiniai ir dvasininkijos asmenys.

Stalo kampuose būdavo keturi kepti šernai, garbinantys keturis metų laikus. Šernai būdavo išdaryti

keptais paršiukais, kumpiais ir dešromis. Dvylika keptų paukštiena išdarytų elnių su pauksuotais ragais vaizduodavo dvylika mėnesių. Kartais tarp elnių būdavo dedami kepti stumbrai.

Aplink šiuos fantastinius kulinarijos stebuklus būdavo sudėlioti 365 ragaišiai, žemaitiški grybais, kiaušiniais ir kopūstaist išdaryti pyragai, žemaitiški papločiai, papuošti meduje mirkytai džiovintais vaisiais. Dvylika kibiro dydžio sidabrinį pa-ausuočių bosų su vynu vaizduodavo dvylika mėnesių, 52 mažesni sidabriniai boseliai su Italijos, Ispanijos ir Kipro vynais atitinkamai atstovavo 52 metų savaites, 365 buteliai su Vengrijos „Tokajumi“ reiškė dienų skaičių metuose.

Tarnams valdovai liepdavo patiekti 8760 kvortų midaus, kurios rodė valandų skaičių metuose...

Miestiečiai, pirkliai, amatinkinkai, kareiviai, dvasininkai, vienuoliai, valstiečiai taip pat turėjo savo virtutes, kurios, suprantama, skyrėsi nuo aukštosios didikų virtuvės, bet pagrindiniai maisto produktai buvo vartoami tie patys, tik paprasciau prarošti.

Vilniaus, Kauno, Kėdainių, Klaipėdos senamiesčių namuose dar ir dabar yra išlikusios didžiuolių virtuvės-židiniai, kur žmogus gali stovėti visu ūgiu ir gaminti valgį virš žarių, kepti, virti, troškinti, ruošti kitokius valgus.

Tokių židinių, kur valgį gali gaminti keletas žmonių, galima rasti Vilniaus, Kauno, Kėdainių, Klaipėdos senuose rūmuose, net namuose.

Rusijos imperijos ambasadorius Nikolajus Repinas, kuris su karaliu Stanislovą Augustą lydėjusia svita lankėsi Radvilų rūmuose Nesvyžiuje, rašė: „Karalius atvyko į Radvilų rūmus Nesvyžiuje. Po nuostabaus dirbtinių ugnį demonstravimo bei pietų trims šimtams svečių karalius nusileido į požemius. Ten paramė aukso luitus, sukrautus iki pat lubų. Aukso buvo šimtai pūdų, buvo daug aukšinių daiktų ir 12-os apaštalų skulptūros iš šio metalo bei sidabro, nusagstyti brangiaisiais akmenimis“.

Aukštuomenės virtuvėse jau tada būdavo naudojami sudėtingi įrengimai, indai ir įrankiai.

Neprilausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas

Vincentas SAKAS

likučius, reikia į jį įpilti vandens, įberti keletą šaukštų sausų mielių miltelių ir 15 minučių pavirinti. Po to išplauti ir išdžiovinti.

Kad indaplovė gerai išplautų lėkštės, reikia jas sudėti ne kaip papuola, o kaitaliojant mažas su didelėmis.

Jeigu maisto apdorojimo lentelė ilgainiui išsilenkia, reikia ją suvynioti į drėgną rankšluostę ir palaikyti prislegus sunkiu daiktu.

Jeigu viena ant kitos sudėtos stiklinės taip stipriai sukibo, kad

neįmanoma atskirti, reikia apatinę stiklinę įstatyti į šiltą vandenį, o į viršutinę įpilti šalto vandenį.

Jeigu ant termoso vidinių sienelių susiformavo rudas apnašus sluoksnis, reikia jį pripildyti popieriaus skiautelių, įpilti truputį vandens, sandariai uždengti ir papurti.

I patamsėjus arba dėmėtą porcelianinį indą reikia įberti druskos ir patrinti kamštine medžiaga -jis vėl bus naujas.