

# Liaudies medicinos išmintis

## ir kiti sveikatos patarimai



### PAPRASTOSIOS PUŠIES PUMPURŲ BEI SPYGLIU UŽPILAI GYDO

Tai vienas populiariausiu fitoncidinių augalų. Ištyrus pušių dirvožemio bei oro pavyzdžius nustatyta, jog juose yra dešimtieriopai mažiau patogeninių mikroorganizmų negu analogiškuose beržyno pavyzdžiuose. Todėl daugelis ligoninių bei sanatorijų įsikūrusios būtent pušynose. Šių medžių fitoncidai ne tik naikina žalingus mikroorganizmus.



niekis, jie veiksmingai stiprina organizmo gynybines galias ir veikia tonizujamai. Seniai pastebėta, jog vaikai, bent keletą metų pagyvenę vietovėje, kur yra pušynų, rečiau serga peršalimo ligomis.

Pušų eterinis aliejus plačiai naudojamas daugelio ligų profilaktikai. Jo taip pat šlakstoma saunose norint aromatizuoti orą; pušų eteriniu aliejumi daromi įtrynimai sergantiesiems reumatiniams ligomis, jo inhalacijos gydo kvėpavimo orginų ligas.

Be eterinio aliejaus, iš pušų išgaunamas terpentinės, pušų degutas bei spyglių pasta, kurie plėciai naudojami medicinoje. Pušų spygliauose gausu askorbo rūgštis. Puiki vitamininė priemonė yra pumpurai – pušies viršutiniai vegetatyviniai ūgliai. Jie ruošiami vasario ir kovo mėnesiais: nupjaunami peiliu, paleikant 2-3 cm stiebo, 10-15 dienų džiovinami palėpeje arba pavėsinėje, kur gera ventiliacija, ir laikomi sandorioje medinėje tarejo. Iš pušies pumpurų bei spyglių galima gaminti vitamininius gérimus, padedančius išeikti avitaminozę.

Pušies preparatai lengvina atskosėjimą, skatina šlapimo skyrimą, slopina uždegimą, malšina skausmą ir dezinfekuoja.

#### LIAUDIES MEDICINOS RECEPTAI

Gripo ir viršutinių kvėpavimo takų infekcijų profilaktikai naudinga pakvēpuoti pušų aromatu. Galima parsinešti namo keletą pušies šakelių ir jas pamerkti, kad skleistų fitoncidus, arba naudoti aromatinį pušų aliejų.

Pušies spyglių nuoviras labai turtingas vitamino C, todėl siekiant išvengti hipovitaminozės jį rekomenduojama gerti visus metus. 50 gramų spyglių uždengtame emaliuotame inde užplikyti puse litro verdančio vandens ir pavirinti 10 minučių ant mažos ugnies. Kai atvés, palikti 2-3 valandoms, kad pritrauktu, tada nukošti. Visą šią nuoviro porciją išgerti per dieną per tris kartus, geriausiai po valgymo.

Vitamininio gérimo galima pasigaminti ir iš pušies pumpurų: tris valgomuosius šaukštus pumpurų užplikyti litru verdančio vandens (arba pieno), uždengtame inde 15 minučių pavirinti ant mažos ugnies ir nukošti. Gerti po pusę stiklinės gérimo 3-4 kartus per dieną.

Kitas vitamininio pušų gérimo receptas: reikės 200 gramų pušų spyglių, 2 valgomųjų šaukštų cukraus, 6 stiklinių vandens, arbatinio šaukštelio citrinos rūgšties ir šlaikelio aromatinės esencijos. Šviežius žalius pušų spyglius nuplauti šaltu, geriausia tekančiu, vandeniu ir nedidelėmis porcijomis sudėti į verdantį vandenį (vanduo tuo metu neturi liautis viręs). Uždengti indą dangčiu ir pavirinti ant vidutinio stiprumo ugnies 30 minučių. Tada nuovirą greitai nukošti, suberti cukrų, citrinos rūgštį ir įpilti aromatinės esencijos. Gérimas patiekiamas šaltas.

Iš pušies pumpurų galima išsvirti „pušinio medaus“, kuris yra puiki vitamininė priemonė, patenkintanti vitamino C poreikį, kai nesama kitų šio vitamino šaltinių. Vieną dalį ką tik surinktų pušies pumpurų nuplauti po šalto vandens srove, sudėti į emaliuotą puodą, užpilti dviem dalimis šalto vandens, uždengti dangčiu ir kaitinti ant mažos ugnies. Kai užvirs, nedidinant ugnies 15-20 minučių pavirinti, tada į nuovirą įpilti tiek verdančio vandens, kad susidarytų prieš tai buvęs skysčio kiekis, išber-

ti dvi dalis cukraus ir nuolat maišant dar kartą užvirinti. Sirupą supilti į stiklainį ir sandariai uždaryti. Sirupas ilgainiui susicukruoja. Gerti po vieną valgomajį šaukštą sirupo su arbata arba pienu. Ši priemonė labai padeda kamuojant kosuliu.

Sergantiesiems gripu rekomenduojama skalauti gerklę pušų pumpurų nuoviru: arbatinį šaukštelių smulkintų pumpurų užplikyti stikline verdančio vandens, nukošti, tada 5 minutes pavirinti ant mažos ugnies. Skalauti gerklę patartina kas tris valandas.

Peršalus veiksmingai padeda pušų spyglių nuoviro inhalacijos: nuovirą supilti į arbatinuką, užkaistą ant mažos ugnies, į arbatinuko snapelį įkišti iš storo popieriaus susuktą vamzdelį ir pro jį atsargiai įkvépti garų. Šią procedūrą rekomenduojama atlikti 4-5 kartus per dieną.

Iš pušies pumpurų galima paruošti raminamąją vonią: 50 gramų pumpurų užpilti litru vandens ir virinti tol, kol liks 50 mililitrų nuoviru. Nuovirą nukošti ir supilti į paruoštą vonią (vandens temperatūra turi būti 34-36°C). Rekomenduojama procedūros trukmė 10-15 minučių, gydymo kurso trukmė – 10 procedūrų. Esant padidėjusiam nerwingumui arba kankiniant nemigai į tokią vonią patariama išlaisti 20-30 lašų pušų aliejus.

Gerinti medžiagą apykaitą padės tokia priemonė: reikės 240 gramų jaunu pušies šakelių bei spyglių, 100 gramų šaltalankio lapų bei jaunu šakelių, 60 gramų rūgties taikažolės žolės, 80 gramų vaistinių ramunelių ir 60 gramų putino lapų bei jaunu šakelių. Visus ingredientus susmulkinti ir sumaišyti. Užpilti 5 litrais verdančio vandens, 15 minučių pavirinti, palikti 45 minutėms uždengtame inde, tada nukošti ir supilti į paruoštą vonią. Rekomenduojama procedūros trukmė 7-15 minučių, gydymo kurso trukmė – 10-12 procedūrų.

Esant nerviniams dirglumui, nemigai, taip pat norint atgauti jėgas persirgus sunkia liga veiksmingai padės tokia vonia: po lygiai sumaišyti smulkintų pušies spyglių, jaunu šakelių bei pumpurų, užpilti šaltu vandeniu ir pusvalandį pavirinti, tada indą uždengti ir palikti ant šiltos viryklos 12 valandų. Kokybiskas ekstraktas turi būti rudos spalvos. Pilnai voniai reikės 1,5 kg žaliavos, pusei vonios – 3/4 kg, kurių vonelei – 1/4 kg žaliavos.

### VAISTINGASIS ALAVIJAS



#### GYDOMIEJI RECEPTAI SU ALAVIJUMI

Alavijo lapuose yra daug biologiskai aktyvių medžiagų. Mokslininkai pastebėjo, kad daugiausia jų susikaupia lapo nykimo stadijoje. Šias medžiagas galima naudoti kitų organizmų augimui skatinti arba įvairiomis ligomis gydyti. Rekomenduojama nupjautus lapus 20-25 dienas palaikyti tamsioje patalpoje, 30°C temperatūroje, o po to išspausti sultis. Tokios sultys stiprina ir stimuliuoja organizmą. Gydymui galima naudoti ne tik sultis, bet ir pačius lapus. Mokslineje medicinoje alavijas traktuojamas kaip vaistas, skatinantis tulžies išsiškyrimą, laisvinantis vidurius ir gerinantis pažeistų audinių atsinaujinimą. Liaudies medicinoje juo gydomi skauduliai, dantenų uždegimai, akių ligos, egzema, opaligė, tuberkuliozė ir kitos ligos.

✿ Sergant létiniu bronchitu, pneumonija, tuberkulioze: 1 dalis alavijo lapų sumaišoma su 2 dalimis kiaulės taukų (arba sviessto) ir 2 dalimis medaus, gautas mišinys 5 valandas palaikomas karštoje orkaitėje ir vartojuamas po 1 arbatinį šaukštelių 3 kartus per dieną, užgeriant pienu.

✿ Tuberkulioze sergančiam vaikui (kaip papildomą gydyti padedančią priemonę) rekomenduojama 20-25 dienas 3 kartus per dieną duoti po 1 arbatinį šaukštelių alavijo sulcių su pienu. Po 10-15 dienų pertraukos gydymo kursą galima pakartoti. Parastai per tą laiką pagerėja vai ko appetitas, padidėja kūno svoris, sumažėja kūno temperatūra, pagerėja krauso struktūra.

✿ Ilgai negyjančios žaizdos ir opos gydomos šviežiaisiais nuluptais alavijo lapais arba jų košele. Tvarsciai keičiami kas 2 valandas.

✿ Sergant gerklės ir ryklės ligomis (faringitu, laringitu), gerklė skalaujama alavijo sultimi, atskiestomis virintu vandeniu (santykiai 1:1), ir 3 kartus per dieną suvartojuamas po 1 arbatinį šaukštelių sulcių, užgeriant jas pienu.

✿ Sergant opiniu stomatitu, rekomenduojama kramtyti šviežius alavijo lapus arba skalauti burną jų sultimi. Tai naudinga ir sergeant dantenų uždegimui.

Kaip matome, alavijas padeda gydyti daugelį ligų. Bet sergeant ūmiomis skrandžio, žarnyno arba inkstų ligomis, kraujujančia plaučių tuberkulioze (atkrosint krauso), hemorojumi, paūmėjus širdies ir kraujagyslių ligoms, jis gali pakenkti.

2

## NAMINIAI RECEPTAI SU SVOGŪNU

Svogūnai yra žinomi nuo neatmenamų laikų ir užima svarbią vietą liaudies medicinoje. Juose gausu vitaminų: A, B1, B2, B3, PP, C. Svogūnai turtingi eterinių aliejų, sieros. Daug juose ir fitoncidų, todėl svogūnais nuo seno sėkmingai gydomas gripas (2 - 3 minutes keletą kartų per dieną kvėpuojama šviežiai supjaustyto svogūno lakiosiomis medžiagomis). Kvėpavimas svogūno garais padeda nuo silpnumo ir galvos svaigimo.

Svogūnai naudingi virškinimui. Šviežios svogūnų sultys su medumi lengvina astmos eigą, kosulį, padeda atsikratyti pykimo.

Svogūnai vartotini ir išoriškai – esant niežtinčių odos išbėrimui, vapsvui ir bičių īgėlimui, nušalus ar norint pašalinti strazdanus.

Nuo aterosklerozės vartojo mas lygiu dalių medaus ir svogūnų mišinys: po 1 arbatinį šaukšteli 3-4 kartus per dieną. Nuo aterosklerozės, cukrinio diabeto, pabrirkimui tinkta tokas receptas: 2-3 susmulkintos svogūnų galvutės užpilamos 2 arbatiniais puodeliais šilto vandens. Palaikoma 7-8 valandas, nukošiama. Antpilo geriama po 1 šaukšteli 3 kartus per dieną, prieš valgį.

Šviežių trintų svogūnų koše lė skatina greitesnį pūlinių, abscesų subrendimą (galima naudoti ir kepintus svogūnus).

Šviežiai svogūnais gydomos burnos gleivinėje susidariusios opelės. Norint pašalinti karpas, svogūnų koše ar sultinis tepama atitinkama vieta, stengiantis košelę ar sultis gerai



įtrinti. Taip daroma po 4-6 kartus per dieną 3-5 savaičių laikotarpiu. Šviežios svogūnų sultys gerai padeda kenčiant nuo vidurių užkietėjimo, hemorojaus. Tokiai atvejais sultys geriamos po 1 arbatinį šaukšteli 3-4 kartus per dieną, prieš valgį.

Patempus raiščius reikia nulyti svogūno galvutę, ją susmulkinti, sumaišyti su trupučiu smulkaus cukraus ir gerai išmaišyti. Po to šio mišinio storu sluoksniu uždėti ant skaudamos vietos ir aprišti. Keisti tvarstį kartą per parą.

Pakepintų svogūnų košelė skatina abscesų, vočių subrendimą ir pūlių iš jų pasišalinimą. Šiltos košelės dedama ant pažeistos vietos ir pritvarstoma. Tvarstį reikia keisti du kartus per dieną.

Sergant ateroskleroze, naudinės tokas receptas. Svogūnas sutarkojamas smulkiai trintuve ir nu-

sunkiamas. Svogūnų sulčių stiklinė sumaišoma su stikline medaus ir viskas gerai išmaišoma. Jeigu medus susicukravęs, jį reikia truputi pašildyti vandens vonelėje. Vartoja po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną likus valandai iki valgio arba praėjus 2-3 valandoms po valgio.

Vaikams sergent bronchitu rekomenduotinas tokas receptas: nulyatyti 1 raudonojo svogūno galvutę, ją susmulkinti ir šią masę užpilti 1 arbatiniu šaukšteliu cukraus. Vaikas kasdien turi suvalgyti po 1 galvutę taip paruošto svogūno (kol pasveikis).

Svogūnų galima naudoti ir kaip šlapimą „varančią“ priemonę: 2-3 susmulkintos svogūno galvutės užpilamos 1 stikline šilto vandens, palaikomas 8 valandas ir nukošiamos. Antpilo geriama po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

## JEI UŽKIEΤĖJA VIDURIAI

*Jeigu labai dažnai užkietėja viduriai, kreipkitės į gastroenterologą, kad nustatyti šios problemos priežastis ir rekomenduotų gydymą. O jei su šia problema susiduriate rečiau, pakoreguokite savo mitybą bei gyvenseną ir, ko gero, savarankiškai jos atsikratysite.*

Rytais nepusryčiavę išgerkite stiklinę vėsaus vandens arba vaisių sulčių, kad staiga suaktyvintų žarnyno veiklą ir sukeltų poreikį tuštintis.

Išgėrė vandens arba sulčių, galite lėtai pasimankštinti, keletą kartų įtempti ir atpalaiduoti išangés raumenis, pakvėpuoti „pilvu“, jį švelniai pamašuoti.

Daugiau judėkite, sportuokite, vaikštinėkite pėsčiomis.

Stenkiteis niekada neužslopinti poreikio tuštintis – vos jį pajutę, stenkiteis patenkinti.

Valgykite daugiau maisto, turtingo ląstelienos: vaisių, daržovių, grūdinių produktų (ypač slyvų, abrikosų, rabarbarų, grikių, avių ir perlinių kruopų), kasdien suvartokite iki 30 g kviečių seleninų (galite berti jų į įvairius patiekalus).

I rationā būtinai įtraukite įvairius augalinius aliejas.

Gerkite pakankamai skysčių (1,5-2 l per dieną).

Gerkite įvairių sulčių, o ypač geltonos spalvos: obuolių, persikų, bananų, mangų, citrinų, greipfrutų, ananasų, kukurūzų, geltonųjų moliūgų ir t.t.

Mažiau valgykite arba visiskai atsisakykite pagerintos tešlos gaminių, manų košės, šlifuotų ryžių, makaronų, rieblos mėsos, konservų, ropių, ridikų, kavos, stiprios arbatos.

Vartokite vidurius laisvinančius antpilus ir mišinius. Pavyzdžiu, 100 g smulkintų erškėtuogių užpilkite šiltu (iki 45°C temperatūros) distiliuotu arba virintu vandeniu, išmaišykite, po 2-3 valandų į šią grietinės tiršumo konsistencijos masę įdékite 1 arbatinį šaukšteli medaus ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą kartu su džiovintais pamirkytais vaisiais.

*Jei viduriai užkietėja vaikui:*

- keletą kartų per dieną duokite po 0,5 arbatinio šaukšteliu silpno krapų antpilo arba nevalgius – 1 arbatinį šaukšteli morkų sulčių ar silpno ramunelių antpilio;

- girdykite mažylį natūraliominisultiminis;

- į pieną įberkite kviečių selenenų ir duokite vaikui po 1 arbatinį šaukšteli 2-4 kartus per dieną arba prieš naktį;

- galite padaryti vandens ir glicerino mišinio klizmutę;

- jeigu ne tik užkietėjė viduriai, bet ir pučia pilvuką, 1 valgomajį šaukštą kmynų seklių užpilkite 1 stikline verdancio vanden, 10 minucių pavirinkite, po 10 minucių perkoškite, pasaldinkite ir duokite po 1 arbatinį šaukšteli 5-6 kartus per dieną (galima daryti nesaldinto kmynų nuoviro klizmas).

## KAIP TEISINGAI RUOŠTI VAISTAŽOLIU UŽPILUS IR NUOVIRUS



Vaistažolių užpilas ruošiamas taip. Reikiamą kiekį džiovintus arba šviežių smulkintų vaistinių augalų dalių suberiamė į indą, iš anksto 15 minucių pakaitintą verdancio vandenį vonelėje (indas turi būti emaliuotas arba nerūdijančio plieno). Užpilame kambario temperatūros virintu vandeniu, uždengiame ir retkarčiais pamaišydami kaitiname verdancio vandenį vonelėje (užpilą 15 minucių, nuovirą – 30 minu-

čių). Tada indą nukeliame, išsimame iš vonelės ir nukošiame: nuovirą – po 5-10 minucių (būtinai dar karštą), o užpilą – kai visai atvės (aprastai ne anksčiau negu po 45 minucių). Likusius tirščius nuspauždiamo ir įpilame vandenį, kad susidarytų reikiamas kiekis užpilo.

Kai kurių augalų lapų, žievės ar šaknų, kuriose yra daug rauginių medžiagų, nuovirą reikia nukošti iškart išėmus iš verdancio vandenį vonelės.

Užpilus ir nuovirus laikome vėsai, prieš vartodami suplakame. Karštus užpilus patogiausia gaminati termose. Reikiamą kiekį vaistinės žaliavos (aprastai du valgomuosius šaukštus) suberiamė į termosą ir užplikome dviem stiklinėmis verdancio vandenės (tai iprastas kiekis visai parai). Užpilą geriausia ruošti iš vakaro, kad per naktį žolelės pakankamai išbrinktų. Kitą dieną visą užpilą reikėtų išgerti per tris kartus, likus 30 minucių iki valgant. Užpilo (po 1/2 arba 2/3 stiklinės) kas kartą įpilame iš termos, atvésiname (kad būtų šiltas, bet ne karštas) ir išgeriaime. Paruoštą užpilą termose galima laikyti ne ilgiau kaip 24 valandas.

Nuoviras gaminamas taip. Reikiamą kiekį smulkintos žaliavos suberiamė į emaliuotą indą, užplikame vandeniu, uždengiame ir 15-20 minucių paviriname ant mažos ugnies. Tada įpilame tiek verdancio vandenį, kad susidarytų prieš tai buvęs kiekis skysčio. Nuoviras aprastai geriamas šiltas, likus 30 minucių iki valgant.

Vaistažolių negalima virinti aluminium ar plieno inde, nes dėl jose esančių veiklių medžiagų kontakto su metalu gali išvykti nepageidaujama cheminė reakcija. Šiam tikslui tinkamiausi yra grūdinti stiklo, emaliuoti, keraminiai arba fajanso indai.

## KODĖL SVEIKA VALGYTI BANANUS

Bananas – vienas pirmųjų žmonių sukurta augalų. Manoma, kad bananų tévyné – Pietryčių Azija. Iš čia senaisiais laikais bananai paplito po Afriką, Pietų ir Centrinę Ameriką. Daugelio šalių gyventojai bananus valgo vietoj duonos, bulvių, mėsos. Iš vaisių minkštimo daromi miltai, džemas, kavos pakaitalas. Iš bananų plaušų vejamos virvės.

Nustatyta, kad bananai yra labai puikus dietinis maistas. Be cukraus ir krakmolo, juose yra obuolių rūgštis ir fermentų, skatinančių angliavandenį pasisavinimą. Bananų minkštyme yra ląstelienos ir pektininių medžiagų, gerinančių virškinimą. Šiuose vaisiuose yra daug kalio druskų, kurios padeda iš organizmo šalinti skysčius. Tai labai svarbu gydant vandenę.

Bananus patartina valgyti iškrovos dieną ateroskleroze ir hipertenzijo sergantiems ligoniams, jei jie negali badauti. Nutukus ir sergent cukralige, sunokusį bananų reikia vartoti mažiau.

Kai kurių mokslininkų teigimu, bananų sultys veiksmingas vaistas išsiliejus kraujui į skrandį ir dylikapirštę žarną. Labai padidėjus skrandžio sulčių rūgštumui, bananų reikia valgyti mažiau.

Indijoje, kur bananai auginaisi ir vartojami maistui, šiaisiai sunokusiai vaisiai dažnai gydoma virškinimo sutrikimus, širdies veiklos sutrikimus. Banano šaknys vartojamos nuo krauso ligų, lapų dedama ant nuleginumų. Banano stiebų sultys vartojamos kaip raminamoji priemonė.



## PLAUKŲ PRIEŽIŪROS RECEPTAI

❖ Nuo plaukų slinkimo liaudies medicinos žinovai rekomenduoja pasigaminti dilgėlių nuoviro ir juo trinti galvos odą. Du valgomuosius šaukštus džiovintos dilgėlių žolės arba lapų užpilti pusantros stiklinės šaldo vandens, indą uždengti ir pavirinti ant mažos ugnies 20-25 minutes. Tada ataušinti iki kambario temperatūros ir nukošti.

❖ Norint pristabdyti plaukų slinkimą, rekomenduojama pasinaudoti šiuo patarimu. Reikia petražolių sėklas sutrinti į miltelius ir tris dienas (geriausia vakare, prieš pat miegą) šiaiš milteliai gerai „išpudruoti“ plaukus. Reikia stengtis, kad miltelių patektų ir ant galvos odos. Ryte išplaukite galvą su neutraliu šampūnu ir perskalaukite ramunelių žiedų nuoviru.

❖ Kad plaukai būtų minkšti ir žvilgantys, liaudies medicinos žinovai pataria ryte ir vakare, likus pusvalandžiui iki valgio, suval-



gyti po vieną šaukštą krienų sulčių ir medaus mišinio (pusėje stiklinės krienų sulčių gerai išmaišyti vieną valgomajį šaukštą medaus).

❖ Vaistinės ramunėlės nuo seno naudojamos kaip universalinių plaukų dažymo priemonė. Ištrinkus galvą, plaukus reikia perplauti ramunelių žiedų nuoviru, ir jie išgaus švelnų auksinį atspalvi.

❖ Kad plaukai pasidarytu tankesni ir greičiau augtų, liaudies medicinos žinovai pataria galvos odą

periodiškai ištrinti mišiniu iš pusės stiklinės tarkuotų krienų ir dviejų stiklinių natūralaus vynuogių vyno.

❖ Tris šaukštus šalpusnio ir tiek pat dilgėlių lapų užpilkite litru verdančio vandens. Po 30 minučių nukoškite per marlę. Turint pleiskanų rekomenduojama 2-3 kartus per savaitę šiuo antpilu ištrinti galvos odą.

❖ Šalpusnio lapų tyrelė gana veiksmingai stabdo plaukų slinkimą ir naikina pleiskanas. 100 gramų smulkintų šviežių šalpusnio lapų sutrinti su karštu vandeniu ir gauta tyrele ištepti galvos odą. Galvą tamprai aprišti skarele ir palikti 20-30 minučių. Po to plaukus gerai išplauti švariu, šiek tiek actu parūgštintu vandeniu.

❖ Išplovę galvą, plaukus perskalaukite vandeniu, į kurį įpiltas vienas valgomasis šaukštasis obuolių acto ir penki lašai arbatmedžio aliejaus. Skalaudami lengvai pamasažuokite galvos odą - plaukai labiau blizgës, be to, bus stipresni. Taip pat verta žinoti, kad obuolių acte esančios veiklosios medžiagos raima sudirgintą ir niežtinčią galvos odą.

## ATSIKRATYKIME NEREIKALINGŲ DAIKTŲ

Tvarkant namus, verta pasikliauti Rytų filosofijos principais. Šiukslėmis ir nereikalingais daiktais užverstame name ar bute neįmanoma sukurti visavertės darnos. Tad pirmiausia reikia atskiratyti šlamsto, nepriklausomai, ar jis būtų svetainėje, ar virtuveje, ar rūsyje. Netvarka ir seni, neberekalingi daiktai trukdo sklisti gerajai energijai. Tokie daiktai kaupiami „juodai dienai“, „dėl viso pikto“ ar pan. Jų pilna spintose, rūsyje. Praktika rodo, kad „savovo laiko“ jie dažniausiai nesulaukia daugelį metų. Tad geriausia vietoje jų išigytį daiktą, kurie reikalingi dabar. Tvarkinga aplinka ir išties reikalingi bei akiai malonūs daiktai

kaupia labai stiprią energiją ir teikia paramą žmogui.

Tvarkantis reikia nesigailint išmesti seninas, tikintis, kad netrukus jų vietą užims nauji daiktai. Visada reikia pasikliauti šia mintimi, nes ji atitinka energijos išsaugojimo dėsnius. Pavyzdžiu, kai viena moteris, laukdama iš komandiruotės grįžtančio vyro, „iškuopė“ visus kampus ir išmetė ilgai kaupintus seniai nenaudojamus daiktus, jos nuostabai, kitą dieną vyras parvežė jai keletą naujų, madingų drabužių ir mielų smulkmenų buuti papuošti. Šiam vyru buvo višiskai nebūdinga daryti malonias staigmenas, kaip ir jo žmonai - atsisveikinti su senais daiktais, todėl iš šalies žiūrint, šis ižyvis gali atrodyti gryniausias sutapimas. Bet

iš tikrujų viską lémė vadinamieji energijos veikimo principai.

Energetiniu požiūriu, nereikalingi daiktai prilygsta gumului negatyvios energijos, kuri laikui bégant stiprėja ir ilgainiui pavirsta savitu užkratu, kenkiančiu namo ar buto šeimininkams. Reikia kuo greičiau jų atskiratyti ir išleisti į namus gerą energiją, suteikiančią stiprybęs. Nereikalingi, senidaiktai nemalonūs ne tik akiai, bet ir nosiai. Pajutus jų kvapą, reikia nedelsiant pradeti daryti tvarką savo namuose. Jei kokio nors daikto, ypač drabužio, neprireikė keletą metų, tai galima kuo ramiausiai ji išmesti, nes laikomas sausakimšoje spintoje jis skleidžia blogą energiją ir pamažu nuodija visos šeimos gyvenimą.

## LIAUDIŠKOS PRIEMONĖS PADĖS SUŠVELNINTI KLIMAKTERINIO PERIODO NEGALAVIMUS

Klimaksu vadinamas moters gyvenimo periodas, išnykus menstruacijoms. Šiuo periodu pasireiškia įvairūs negalavimai, bet daugumą jų sąlygoja psychologinės priežastys. Moteriai būna nelengva susitaikyti su organizmo pokyčiais. Be to, ją kamuoją ir įvairūs fiziniai negalavimai: karščio pylimai, galvos skausmai, nemiga, nerimas, nervingumas. Laimėi, daugumą negalavimų galima sušvelninti liaudiškomis priemonėmis.

Šieno pabirų vonia. Ši vonia styrina organizmą, mažina įtamprą, palankiai veikia odą. 300 g pabirų užpilama 3 l verdančio vandens, 30 minučių pakaitina ma ant silpnos ugnies, 45 minutes palaukiama, perkošiama ir supilama į paruoštą vonią.

Kontrastinės kojų vonelės. Tokios vonelės mažina nervingu-

mą ir nerimą. Rekomenduojama jas daryti kas antrą dieną. Į vieną vonelę įpilama 38-40°C temperatūros vandens, o į kitą - 10°C. Į abi įberiamą po rieškučią apynių spurgą, kurie ne tik ramina, bet ir reguliuoja hormonų gamybą. Šiltame vandenye kojos mirkomos 5 minutes, o vésiame - 10 sekundžių. Kartojama 3, o vėliau - 5 kartus.

Rozmarino arbata. Ši arbata slopina visus klimakterinio periodo negalavimus. 2 arbatiniai šaukštelių rozmarino užpilami 2 stiklinėmis verdančio vandens; 10-15 minučių palaukiama, perkošiama ir geriama po 1/2 stiklinės 2-3 kartus per dieną.

Šalavijo arbata. Ši arbata reguliuoja prakaitavimą ir retina karščio pylimus. 1 arbatinis šaukštelių žolės užpilamas 1 stikline verdančio vandens; 15 minučių palauki-

ma, perkošiama ir išgeriama. Per dieną išgeriamos 2-3 stiklinės antpilo. Gydymo kursas 3-4 savaitės. Vėliau galima kasdien gerti po 1/2 stiklinės šiltos, nepasaldintos arbatos.

Atvésinta šalavijo arbata galima vilgti odą, kad išnyktų gausaus prakaitavimo sukeliamas kvaspas.

Augalų mišinio antpilas. Sumaišoma po lygiai juodojo šeivamedžio bei medetų žolės, trispalvės našlaitės žolės, dirvenio bei rudmenės šaknų ir šaltekšnio zievės; tradiciniu būdu pagamintas antpilas vartojamas po 2 stiklines per dieną.

Eteriniai aliejai. Aliejas galima lašinti į vonias (po 5-8 lašus), galima jais ištrinti švarią odą: 4 lašai aliejaus sumaišomi su 2 valgomaisiais šaukštais sojos aliejaus ir švelniai masažuojama oda.

SAVAITGALIAIS  
BŪTINA PAILSĒTI

(3)

Atostogos būna tik kartą per metus. Kaip „ištempti“ nuo vienų iki kitų atostogų nepervargus, nesusirgus, „neisivarius“ depresijos? Ogi deramai pailsēti laisvadieniais! Štai keletas patarimų, kurie leis jums po darbo savaitės atsipažiuduoti, pailsēti, susigrąžinti jėgas, o pirmadienį vėl kupiniems energijos kibti į darbus.

Dar artėjant savaitgaliniui apsiūpinkite visais reikiamais produktais, kad šeštadienį nereikėtų anksti keltis ir bėgioti po parduotuvės. Būtinai nusipirkite šviežių vaisių, daržovių, riešutų, rupios duonos, grūdinių produktų ir kitokio vitaminingo maisto, iš kurio nesunku pagaminti įvairius lengvai virškinamus patiekalus. Galite nusipirkti šio to pasmine žiauti - savaitgalį leistina truputį save palepinti, pamaloninti, ypač visą savaitę nepiktnaudžius kaloringu maistu ir pakankamai judėjus.

Ryte pabudę neskubékite atmerkti akių, šokti iš lovos. Keletą minučių malonai pasvajokite, gerai nusiteikite, nusiypsokite ir tik po to pasirąžykite, atsimerkite.

Atsikélé išjunkite kompiuterį, „pamirškite“ televizorių-atsiribokite nuo viso pasaulio ir skirkite savaitgalį vien sau, savo malonumams.

Pusryčiaudami pagalvokite ką norėtumete veikti: išeiti pasivaikščioti, apsilankyti grožio salone, nueiti į baseiną paplaukoti, pameldituoti namuose, paskaityti knygą, užsiimti maloniu veikla, savo hobiu ir t.t.

Būtinai pabūkite gamtoje - išvykite į užmiestį ar bent pavaikštinėkite parke, pasigrožėkite nuostabiais vaizdais, paklausykite lapų šnarelio, paukščių čiulbėjimo, vandens čiurlenimo.

Gražiai, estetiškai paserviruokite pietų stalą. Papuoškite patiek-

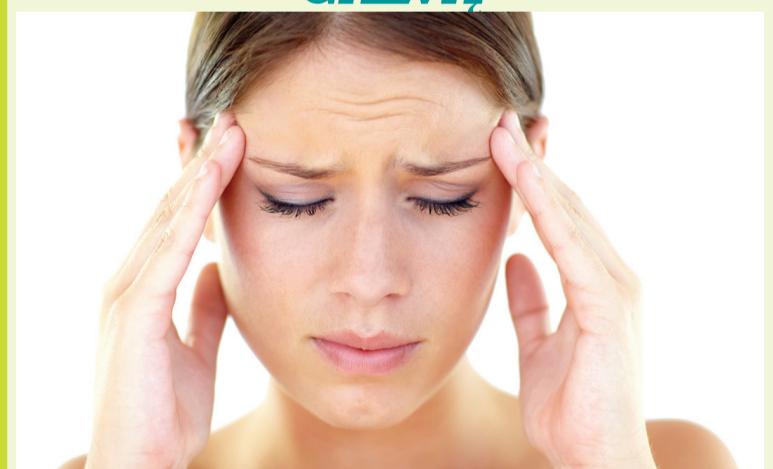
lus. Patiekite maistą pačiuose gražiausiuose savo induose. Į dailų stiklinį ar krištoninį asotelių įmeskite keletą griežinelių citrinos arba agurko ir užpilkite šaltu virintu vandeniu. Į gražią dekoratyvinę pintinėlę sudėkite savo mėgstamiausią arbatų kolekciją. Ijunkite malonią relaksacinę muziką ir neskubėdami valgykite, mėgaudamiesi kiekvieno kąsnio skoniui bei aromatu.

Svajokite, kurkite gražius atities planus, medituokite, puoškite namus, klausykites muzikos, megzkite (teigama, mezgimas - vienas iš geriausių relaksacijos būdų!), pieškite, užsiimkite tuo, kas jums malonu.

Vakarėjant uždekitė aromatinę žvakę, prileiskite į vonią šiltuo vanden, įlašinkite eterinių aliejų ir pagulėkite joje, kartkartėmis vis įpildami karšto vanden, kad pernelyg neatvėstu.

Jeigu galvoje nuolat kirba nemarios mintys, atsišeskite ir ant vieno popieriaus lapo surašykite problemas, galimus jų sprendimo būdus bei palinkėjimus sau sėkmės, o ant kito - kliūties, kuriuos trukdo jas išspręsti. Po to lapelį su aprašytomis kliūtimis sudeginkite, o su problemomis, jų sprendimo būdais bei linkėjimais pasilikite tarę sau, kad visakam savas laikas („Laisvadieniais - ilsiuosi, o problemas spręsiu šiokiadieniais“), ir tikriausiai įkyrios mintys daugiau nebekamuos.

## JEI ĮSISKAUDĖJO GALVA



Norint atskiratyti ūmai užklupusio galvos skausmo, dažnai pakanka išgerti puodelį stiprios saldžios arbatžolių arbato. 200 ml juodosios arbato yra tiek pat galvos skausmą malšinančio kofeino, kiek paprastai būna tabletėje nuo skausmo.

Ant skaudamos srities uždėkite kompresą su actu ir druska - greitai numalšina galvos skausmą.

Galvos (taip pat ir dantų) skausmą galima efektyviai numalšinti 3-4 minutėms prisiglaudus

kakta prie drebulės, tuopos, egles, ievos arba alksnio kamieno.

Penkias minutes nestipriai masažuokite smilkinius, darydami lengvus sukuosius judesius į abi puses. Po to 3-4 minutes lengvai paspaudykite energetinių tašką, esantį nosies viršuje, tarp antakių.

Galvos skausmą puikiai malšina prie kaktos prilaustas šviežias kopūsto lapas.

Įsiskaudus galvai, rekomenduojama uostyti tarkuotus krienus, sumaišytus su šlakeliu acto.

### JOGOS PRATIMŲ POVEIKIS

Organizmą galima išvalyti rengiariai ir intensyviai judant (ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę po 30 ir daugiau minučių): vaikštinėjant, bėgiant, plaukiant, irkluojant, slidinėjant, važinėjant dviračiu. Ypač puikiai jis išsivalo užsiiminejant jogai. Pateikiame vieną iš bendrojo valymo pratimų.

Kojos pastatomos pečių plotyje; įkvepiant pro nosį, rankos pakeliamos aukštyn delnais į priekį; žiūrima tiesiai į priekį; sulaičius kvėpavimą, lėtai pasilenkiamo ir padedama delnus ant kilmelio taip, kad mažyliai pirštai palieštų didžiuosius kojų pirštus; keliai nelenkiami, galva nuleidžiama tarp rankų. Nekeičiant padėties, iškvepiama pro nosį ir sulaikoma kvėpavimą. Po to ramiai įkvepiant pro nosį atsistojama, rankos pakeliamos aukštyn; iškvepiant rankos nuleidžiamos prie šonų. Pratimas kartoja iki 5 kartų.

Reguliariai darant valomuosius pratimus, pagerėja kraujodara, mažėja antsvoris, stiprėja viso organizmo sveikata.

### VIBROGIMNASTIKA

Medžiagų apykaitos produkty atliekos iš organizmo pasišalina sunkiai. Todėl reikia stengtis suaktyvinti šį procesą. Rekomenduojama pasistebti taip, kad kulinai nuo grindų pasikeltų vos per 1 cm, o po to staiga nusileisti ant

kulnų. Nuo sukrėtimo pagerėja kraujotaka. Tokius kūno sukrėtimus reikia daryti neskubant, nelaibai stipriai (kad neįsiskaudėtų galva) ir ne dažniau kaip 1 kartą per sekundę. Po 30 sukrėtimų būtina 5-10 sekundžių pailsėti. Geriausia šiuos pratimus daryti 3-5 kartus per dieną – po 1 minutę. Negalima stiebtis aukščiau – tai nuvargintų pėdas. Taip pat nepatartina daryti pratimus dažniau.

Vibrogimnastika padeda atskratyti galvos sunkumo pojūčio, kuris pasireiškia ilgai dirbant protinių darbų. Taip yra todėl, kad nuo sukrėtimų pagerėja veninio kraujonutekėjimas iš galvos į širdį. Vibrogimnastika sumažina nuovargį, atsiradusį ilgai einant pėsčiomis arba kopiant į kalnus. Be to, ji stimuliuoja veninę kraujotaką ir padeda išvengti trombų.

### BĖGOJIMAS

Lėtai vaikštinėjant, pasireiškia nuovargis, bet šlakai iš organizmo nepasišalina. Todėl rekomenduojama eiti greitai, dideliais žingsniais, laisvai statant pėdas, kad stipriai susitraukinėtų raumenys ir geriau išsivalytų organizmas. Po tokio pasivaikščiojimo žmogus pasijunta žvalesnis ir energingesnis. Naudinga ne tik greitai pavaikštinėti, bet ir pabėgioti, pašokinėti. Tik svarbu bėgiant siekti žemę visa pėda (ne vien pirštais), kad vibreroti visas kūnas. Norint būti sveikam ir žvaliam, reikia kasdien taip pabėgioti bent 15-20 minučių.

## KAD KOJOS NEŠALTU

Netgi dėvint šiltą avalynę mūsų kojas veikia žema temperatūra, sniegas bei drėgmė. Jeigu jums net lovoje šala kojos ir ne padeda netgi šildyklė, patariama užsimauti vilnones kojines. Geriausia, jeigu jos numegztos iš angoros arba iš avių vilnos.

Šylančioms kojoms būtinai reikia atliliki stimuliuojamajį masažą – lėtai lanku glostyti kiekvieną kojos pirštą arba masažuoti visą kojos pėdą (jų reikia suimti abiem rankomis ir siek tiek pa-

spaudžiant masažuoti: iš pradžių nuo vidinės pusės, o paskui – nuo išorinės).

Jeigu iš pasivaikščiojimo gržote į ledą sustirusiomis kojomis, jums padės šilta vonelė. Ypač naudingos vonelės su rozmarino arba paprikos ekstraktais – pakaitinus tokioje vonelėje kojas, jose suaktyvėja krauko apytaka.

Jeigu kojos šala ne tik šaltuoju metu laiku, jums reikėtų kas dieną masažuoti kojų pėdas su specialiu kremu, aktyvinančiu kraujotaką.

## KAIP APSIRENGTI, KAD BŪTŲ PATOGU VAIRUOTI

Žiema – labai sudėtingas laikotarpis automobilininkams. Be višų kitų problemų, paprastai būna sunku pasirinkti ir tinkamą apranga. Pavyzdžiui, apsilinkus vasariniais rūbais, automobiliuje šalta netgi ijjungus šildymą; o su žieminiais dažniausiai būna anksta ir nepatogu. Antra vertus, yra keletas nesudėtingų taisyklių, kuriomis vadovaudamiesi, automobiliuje jausites gerai bet kuriuo metu laiku.

Vairuotojas kojomis turi jautriai jausti pedalus, todėl avalynės puspadžiai neturi būti labai stori ir kiekti. Ant jų taip pat neturi būti gilių reljefinių piešinių. Visiškai netinka apavas su aukšta platforma ir plačiais rantais ar masyviomis sagtimis, kurios gali užsikabinti už kilimelių arba pedalų. Vairuoti automobilį netinka ir aukštakulniai bateliai. Damoms, kurios yra tokios avalynės gerbėjos, patartume automobiliuje vežiotis pakaitinį apavą.

Avalynė, skirtą automobiliui vairuoti, reikia rinktis pakankamai minkštą, saikingai šiltą ir netrikdančią kraujotakos. Labiausiai šiam tikslui tinkta aukštū odiniai bateliai arba odiniai pusbačiai plotnais puspadžiais. Batai su odiniais puspadžiais slysta nuo pedalų. Rekomenduojama, kad užpakalinis apavo kulno krašteliis būtų suapvalintas – tuomet kulinai neužklius už kilimelio.

Reikšmės turi ir vairuojančiojo kelnų modelis. Vairuoti tinkamos kelnės turi būti laisvos, neveržiančios talijos ir nespaužiančios per kirkšnis. Važiuojant automobiliu kelnų kišenėse patariama nieko nelaikyti. Juk norint ką nors iš ten ištrauktį, pavyzdžiui, mobilijų telefoną, tenka rangytis tarsi žalčiu,



tuo pačiu metu mėginant suvaldyti automobilį. Taip daryti ypač pavojinga!

Vairuotojui netinkami ir ankštū, prigludantys švarkai, ir plačios striukės. Nepatogūs taip pat ilgi lietpalčiai bei sunkūs paltais. Tinkamiausiu drabužiu galima laikyti nestorą patogū megztinį. Vairuoti patogu vilkint trumpą striukę.

Automobiliuje patariama turėti kepuraitę su ilgu tamsiu snapeliu,

kuris prieikus apsaugos nuo saulės, plieskančios į akis. Automobiliuje reikėtų laikyti ir dvi poras tamsių akinių: nuo skaisčios saulės – nuo blizgančio sniego.

Automobilininkams rekomenduojama mūvėti pirštines iš ploenos elasticos odos. Vairo ratas mūvint tokiomis pirštinėmis užfiksuojamas patikimai; ne taip pavargsta rankos.

## MALONŪS KVAPAI NAMUOSE – PUIKI NUOTAIIKA IR GERA SAVIJAUTA



Jei norite, kad kambarje pasklistų malonus kvapas, užlašinkite keletą lašelių kvepalų ar odekolono ant neįjungtos elektros lemputės. Arba į hermetiškai uždaromą dėžutę ar stiklainį įdėkite sluoksnį leliją, rožių ar kitų kvepiantį gėlių lapelių ir apibarstykite juos smulkia druska, po to vėl įdėkite sluoksnelį žiedlapį ir vėl ant viršaus užberkite druskos. Pripildę stiklainį, įpilkite 3-4 šaukštelius etanolio tirpalui. Kai kelioms minutėms atidarysite šį stiklainį, patalpoje pasklis malonus kvapas.

Jei saldytuve atsirado nemalonus kvapas, supjaustykite riekelėmis juodą duoną, išdėliokite lentynėlėse ir

palaikykite uždarytame šaldytuve keletą valandų. Stalų stalčiukus, spintutes, indaujas, spintas (tarp jų ir knygų) būtinai kartą per mėnesį reikia išvédinti (palikti per naktį atvirus). Priplėkusį lagamino kvapą galima panaikinti pašluosčius skudurėliu, pamirkytu acte. Vėliau lagaminą išdžiovinkite (geriausia saulėkaitoje).

Nemalonų kvapą indaujoje galima panaikinti idėjus šiek tiek medžio anglies arba svogūno griežinelių. Norėdami panaikinti nemalonų kvapą duonos spintelėje ar duoninėje, kartkai temis ją pašluostykite skudurėliu, sumirkytu acte; be to, spintelę reguliarai vėdinkite. Jeigu virtuvėje atsirado nemalonus kvapas, reikia įpilti į keptuvę šiek tiek acto ir palaikyti ją ant ugnies, kol actas išgaruos. Taip pat galima sudeginti džiovintą citriną ar apelsino žievelę.

Norėdami panaikinti nemalonų virtuvės kriauklės kvapą, nutekamajį vamzdį ne rečiau kaip kartą per savaitę praplaukite verdančiu sodos tirpalui (2 šaukštai sodos vienam litrui vandens). Jei produktų spintelė viduje pradėjo pelnyti, į ją įdėkite keletą kamparo rutuliukų – jis sugeria drėgmę.

Kad termoso kvapas nebūtų priplėkės, įberkite į jį du šaukštus ryžių, užpilkite šiltu vandeniu, uždenkite ir keletą karštų pakrattykite, o paskui perplaukite karštū vandeniu. Galima paskalauti termosą vandeniu su actu (1 arbatinis šaukštis stiklinei vandens).

Kad kambarje išnyktų tabako kvapas, atverkite langą, sušlapinkite šaltu vandeniu du tris kilpius rankšluosčius ir padékite juos skirtingose vietose. Šlapi rankšluosčiai gerai sugeria tabako kvapą. Jeigu į batus įsigėrės prakaito kvapas, pašluostykite juos iš vidaus skudurėliu, pamirkytu silpnamie kalio permanganato tirpalie. Norėdami iš drabužių pašalinti naftalino ar kitų medžiagų, skirtų kandidams naikinti, kvapą, įberkite į spintą šiek tiek sausų garstyčių miltelių.

Norėdami pašalinti į rankas įsigėrusi svogūno kvapą, patrinkite tarp delnų garintos druskos, po to jas nuplaukite su muilu. Taip pat galima rankas patrinti actu. Jei į rankas įsigėrės česnako kvapas, patrinkite jas kavos tirščiais.

