



Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

Nr. 4(343)

VERTINGI NATŪRALŪS VAISTAI

ROZMARINAS

Rozmarino lapeliuose, priemoniuose eglės spygliukus, yra labai daug naudingų komponentų, kurie gydo skrandžio bei žarnyno ligas, reumatą, mažina arterinį spaudimą, gerina kraujotaką. Pavyzdžiu, siekiant pagerinti kraujotaką, 2-3 rozmarino šakeles užpilama 750 ml alyvuogių aliejaus, po 1 savaitės perkošiama, supilama į butelį ir sandariai uždengiama. Vartojo kasdien po šaukštą.

ŠALAVIJAS

Šalaviju nuo seno gydoma daugelį ligų. Jo antpilai gerami ir naudojami skalavimams, kompresams, pavilgams. Pavyzdžiu, sergant gerkles uždegimu, 1 arbatinį šaukštelių šalavijo lapų užpilama 1 stikline vandens, po 20 minučių perkošiama ir 3-4 kartus per dieną skalaujama gerkle.

OBUOLIŲ ACTAS

Obuolių actu kitados būda vo plaunamos žaizdos ir dezinfekuojamos patalpos. Dabar žinoma, kad jis stabilizuojama medžiagą apykaitą ir virškinimo procesus, naikina organizme esančias pavojinčias bakterijas. Gydymui naudojamas įvairiai.

Sergant šlapimo pūslės uždegimu, bronchitu, sloga, kosint, skaudant gerklei: į stiklinę šilto vandens įpilama 2 valgomuosius šaukštus obuolių acto, įdedama 1 šaukštą medaus ir geriamo keletą kartų per dieną.

Kosint, persint gerklei: 1 dalį obuolių acto sumaišoma su 2 dalimis šilto vandens ir skalaujama gerkle.

Įgėlus vabzdžiu: vatos tamponėlį suvilgoma obuolių actu ir uždedama ant skaudamų vietas, kad ji netintų.

Sutrikus virškinimui, kamuoju meteorižmui ir skrandžio pilnumo pojūčiui: 6-8 savaites kiekvieną rytą nepusryčiavus lėtai išgerti stiklinę vandens su 2 arbatiniais šaukšteliais obuolių acto. Galima įdėti šaukštelių medaus.

MEDUS

Medus ramina nervus, plankiai veikia kraujotaką, gydo peršalimo ligas, odos uždegimą, stiprina organizmą. Aukštoje temperatūroje suvyrade esantys enzimai, todėl susilpnėja jo gydomosios savybės. Štai kodėl nevalia medaus dėti į labai karštą arbata - reikia ją atvésinti iki 40°C.

Blogai miegant, skaudant gerklei, kosint (net negausiai skrepliuojant), rekomenduoja prieš naktį išgerti šilto pieno su medumi. Išidrėskus ar įspijovus reikia sulankstytą tvarstį patepti medumi, uždėti ant žaizdos ir plonai aprišti.

SALIERAS

Saliero lapai ir šaknys gerina virškinimą, stimuliuoja šlapimo skyrimą, gydo inkstų ir odos ligas, aktyvina galvos smegenų kraujotaką. Ypač efektyvus šviežias salieras, kurio galima dėti į įvairius patiekalus. Pavyzdžiu, 100 g varškės sumaišoma su 50 g smulkinto saliero, pasūdoma, paskaninama pipirais bei citrinos sultimi ir tuo pat suvalgoma.

ČIOBRELIS

Senovės Egipte čiobreliai buvo naudojami balzamavimui. Šiaisiai laikais jais gydomas bronchitas ir kosulys. 1-2 arbatinius šaukštelius žolės užpilama 1 stikline verdancio vandens, pakaitinama iki virimo, po 15 minučių perkošiama ir gerama po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

KMYNAS

Kmynu arbata - geriausias vaistas nuo meteorizmo. Kmynai malšina skausmą ir spazmus, stimuliuoja tulžies gamybą, gerina skrandžio sekreciją. 1 arbatinį šaukštelių trintų kmynu sėklų užpilama 1 stikline verdancio vandens, po 10 minučių perkošiama ir gerama kaip arbata.

MĖLYNĖ

Mėlynų uogose yra daug vitaminų, mineralinių ir rauginių medžiagų. Jos malšina burnos ertmės uždegiminius procesus, reguliuoja žarnyno veiklą, stiprina regėjimą. Rekomenduoja valgyti šviežias bei džiovintas uogas, gerti jų antpilą. Pavyzdžiu, viduriuojant: 3-4 valgomuosius šaukštus džiovintų uogų užpilama 0,5 l vandens, po 1 valandos perkošiama ir išgeriama per dieną.

SVOGŪNAI – SENAS GERAS NAMINIS VAISTAS

Sergant angina, 1-2 stambiai supjaustytas svogūnų galvutes užpilama 200-300 ml vandens, keletą minučių pavirinama, atvėsinama iki gerklei malonios temperatūros ir skalaujama keletą kartų per dieną. Be to, sumaišoma po lygiai svogūnų košelės bei medaus ir vartojama po 1 arbatinį šaukštelių kas 2 valandas.

Sergant bronchitu, sumaišoma po lygiai svogūnų košelės arba sulčių su medumi ir keletą kartų per dieną lėtai sučiupama po 1 valgomajį šaukštą šio mišinio. Jeigu jį vartojant labai sustiprėja kosulys, prieš gaminant mišinį medų pakaitinama.

Pajutus pirmuosius peršalimo simptomus arba norient palengvinti atsikosėjimą, įmažą arbatinį šaukštelių su supjaustyta svogūno galvute ir apžiojus jo snapelių keletą kartų įkvėpiama pro burną, o iškvėpiama pro nosį.

Gydant plaučių abscessą, daroma 10 minučių trukmės svogūno inhalacijas. To-

kias procedūras daroma kasdien maždaug 2-3 mėnesius.

Kamuojant nemigai, rekomenduojama vakarienei valgyti maistą, gausiai paskanintą svogūnais, arba pries miegą suvalgyti riekelę duonos su svogūno galvute ir užgerti 1 stikline šilto pieno.

Skaudant dančiui, reikia keletą kartų dantenas įtrinti svogūnų sultimis. Deja, tokiu būdu galima tik laikinai numalšinti skausmą, o dėl danties gydymo būtina kreiptis į odontologą.

Sergant ateroskleroze, hipertenzija, užiant ausyse, rekomenduojama 2-4 kartus per dieną į ausis lašinti po 2-4 lašus svogūnų sulčių.

Esant spuogų, strazdanų, niežtinčių išbėrų, pažeistas vietas 1-2 kartus per dieną patepama svogūnų sultimis, o sergant sānarių ligomis, dedama svogūnų sulčių pavilgus.

Sergant grybelinėmis odos ligomis, pažeistas vietas keletą mėnesių 2-3 kartus per dieną įtrinama svogūnų sulčių ir natūralaus medaus lygiu dalių mišiniu ir kruopščiai laikomasi asmens higienos taisyklių, kad liga neatsinuojintų.

Slenkant plaukams, galvos odą reguliariai įtrinama svogūnų sultimis arba keletą valandų prieš kiekvienu plovimą patepama mišiniu, gautu sumaišius po lygiai tarantu svogūnų košelės, medaus, saulėgrąžų aliejaus bei kiaušinių trynių. Galvą šiltai aprišama.

Sergant prostatitu, svogūnų lukštus užpilama verdanciu vandeniu, keletą minučių pavirinama, truputį atvėsinama, perkošiama ir naudojama sėdimosioms vonelėms.



TUJA DEZINFKEUOJA IR VALO PATALPU ORĄ

Tuja neretai vadinama gyvybės augalu. Gal todėl, kad jos padavinimas kai kurių šalių kalbos reiškia „gyvenimas“, o gal todėl, kad ją taip vadindavo tokie garsūs žmonės kaip Švedijos biologas K. Linéjus.

Tuja kiparisiinių šeimos augalas. Yra žinomas 5 jos rūšys: 2 kiliusios iš Šiaurės Amerikos, o 3 iš Pietų Azijos. Dabar jos sukultūrintos ir yra laikomos dekoratyviniais augalais. Rytietiskoji tuja net savo tėvynėje (Kinijoje, Korejoje) laikoma kultūriniu augalu, nes ištuose kraštose retai tenka pamatyti laukinę. Vidurinėje Azijoje ji nuo seno auginama šventose vietose ir šalia mečečių

- kaip dekoratyvinis augalas. Iš viso yra apie 60 rytietiskosios tujos rūšių, kurios tarpusavyje skiriasi dydžiu, lajos forma, uglių struktūra, lapų spalva. Palankiomis sąlygomis kai kurios tujos užauga iki 20 m aukščio ir sulaukia daugiau nei 1000 metų amžiaus.

Kambariuose paprastai auginamos 2 rūšių tujos: sidabriškai arba auksiaškai raibais lapais.

Tuja - plikasėklis augalas, todėl niekada nežydi, bet nokina sėklas, susikaupusias kankorėžiuose. Kankorėžiai būna moteriškieji arba vyriškieji, bet susiformuoja ant to paties augalo. Todėl tuja priskiriama prie vienanamų augalų. Vyriškieji kankorėžiai

smulkūs, apvalūs, siekia iki 15 mm ilgio, moteriškieji - stambesni, iki 2-3 cm ilgio. Visi jie susiformuoja ant nesumedėjusių šoninių ugalių.

Tujos sėklas subrėsta ruggėjospalio mėnesiais. I žemę jos beria mos pavasarį. Tačiau dauginant tujas sėklomis sunkiau išsaugoti jų formą ir lapų spalvą. Todėl dažniau dauginama auginiai liepos-rugpjūčio mėnesiais.

Tuja nemėgsta tiesioginių sau lės spinduliu, gerai toleruoja pavėsi, bet neblogai auga ir „išsklidyto“ šviesoje. Dauguma rytietiskųjų šio augalo formų mėgsta drėgną durpingą dirvožemį. Žiemos periodu tuja geriau jaučiasi

gerai išvėdintoje, drėgnoje, 6-12°C temperatūros patalpoje. Ap skirtai tujai labiau patinka ne kambariai, o erdvios patalpos - koridoriai, vestibiuliai ir pan. Žiemą ją reikia laisti retai ir saikingai, tačiau negalima leisti žemei vazone perdžiuti.

Rytietiskoji tuja turi fitoncidų, kurie dezinfekuoja patalpų orą. Norint apsaugoti butą nuo kenksmingų bakterijų, rekomenduojama kiekviename kambarysteje laikyti po 1 maždaug 0,5 m aukščio tują.

Iš tujos lapų ir medienos išgaunamas aromadendrinas ir taksifolinis. Tujos eterinis aliejus gelsvos spalvos ir labai malonaus aromato. Didžiąją jo dalį sudaro a-pine-

nas. Be jo, yra rauginių medžiagų, dervų.

Liaudies medicinos atstovai labai vertina tujos uglių (surinktų gegužės-birželio mėnesiais) antpilą, gaunamą 20 g smulkintų uglių užplius 1 l verdancio vandens. Rekomenduoja ji vartoti karštą sergant inkstų arba kepenų akmenlige, kitomis kepenų bei inkstų ir šlapimo pūslės ligomis, podagra, reumatu, vandene.

Kinijoje tujos uglių antpilu gydomi įvairių ligų sukelti žarnyno, plaučių, gimdos kraujavimai, o jos sėklas rekomenduojamos kaip organizmą stiprinantis bei tonizuojantis ir atsikosėjimą palengvinantys vaistas.

SENOVINIAI, AUGALINIAI, LIAUDIŠKI IR NETRADICINIAI ARTERINĖS HIPERTENZIJOS GYDYS

Efektyviausiai nemedikamentiniai arterinės hipertenzijos gydymo būdai – fitoterapija, kvėpavimo pratimai ir hidroterapija.

Vaistinių augalais medicinoje gydomasi nuo seniausių laikų. Gydytojai nuolat stengesi sustiprinti jų poveikį, išskirti juose esančias veikliausias medžiagas grynu pavidalu. Daugiametė fitoterapijos patirtis patvirtina, kad vaistinių augalai veiksmingai gydo širdies ir kraujagyslių sistemos ligas. To pasiekti padeda geras vaistinių augalų savybių ir jų poveikio žinojimas.

Gydtis hipertenziją vaistinių augalais galima praktiskai visiems, nepriklausomai nuo ligos sunkumo ir jos trukmės. Vienintelis dalykas, i kurį būtina atsižvelgti – tai tam tikro augalo tinkamumas konkrečiu atveju. Pradinėse hipertenzijos stadijoje fitoterapija gali būti pagrindinis gydymo metodas. Esant sunkesnėms ligos formoms ji taikoma tik kaip papildoma pagrindinio gydymo priemonė. Tačiau ir tais atvejais vaistinių augalai įgalina sumažinti skiriamų preparatų dozes ir padeda pacientui stabilizuoti arterinį spaudimą.

Hipertenzijai gyduti rekomenduotini trijų rūšių vaistinių augalai: raminantys centrinę nervų sistemą, mažinantys arterinį spaudimą ir apsaugantys nuo komplikacijų.

Pirmieji rekomenduotini šios ligos profilaktikai bei gydant hipertenzijos I-II stadijas. Tai – melisa, valerijonas, bijūnas, sukatžolė, apynys, palemonas.

Prie antrųjų priskiriami šie augalai: juodavaisė aronija, katpėdė, baltasis amalas, česnakas, gudobelė, graikinis riešutmedis ir daugelis kitų.

Prie trečiųjų – dirvinis asiūklis, smiltyninis šlamutis, beržas, medetka, rugiagėlė, kiaulpienė, pipirmėtė, jonažolė, kukurūzas ir kt.

ARTERINĖS HIPERTENZIJOS GYDYS SULTIMIS

Hipertenzijai gyduti tinka kai kurių augalų sultys. Pastaruoju metu labai vertinamos vynuogių sultys. Gydantis šiomis sultimis, reikia mažiau valgyti vaisių ir daržovių, vengti pieno, mineralinio vandens. Vynuogių sultis galima vartoti ilgai ir gausiai – iki 1,5-2 mėnesių po 2-3 kg per parą, bet pradėti reikia nuo 200 g. Jos vartojamos likus maždaug 2 valandoms iki valgio. Sergant cukriniu diabetu, vynuogių sultimis gydysis negalima.

Sergant hipertenzija patariai valgyti avokadus, alyvuoges, greipfrutus. Vietoje greipfrutų, galima gerti jų sultis: po 1 stiklinę nepusryčiavus.

Rekomenduojama gerti šviežias sukatžolės sultis: po 30-40 lašų, sumaišius su 2 valgomaisiais šaukštais vandens, 2-3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi.



Pavasarį labai naudinga vartoti kiaulpienių sultis. Išspaudus sultis, išspaudos užpilamos verdančiu vandeniu, truputį palaukiama, perkošiama ir sumaišoma su sultimis. Mišinys laikomas šaldytuve ir vartojamas po 1/3 stiklinės, sumaišius su trupučiu karšto vandens. Gydymo kursas 12-14 dienų.

Labai naudinga beržų sula.

Kraujospūdį mažina bruknių ir aronijos sultys (aronijos sulčių galima išgerti tik 50 g per parą).

Sergant hipertenzija ir kraujagyslių spazmais rekomenduojama gerti spanguolių sultis, sumaišytas su burokelių sultimis.

Padidėjus kraujospūdžiui, rekomenduojama išgerti per dieną po dvi stiklines obuolių sulčių arba valgyti nesaldžią obuolių.

Bruknių uogos ir jų sultys gydo arterinę hipertenziją.

Sumaišoma po 1 dalį burokelių bei agurkų sulčių ir 3 dalys morkų sulčių; arba 2 dalis petražolių sulčių sumaišoma su 3 dalimis špinatu, 4 dalimis salierų bei 7 dalimis morkų sulčių. Geriamo po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

SKANŪS VAISTAI SU MEDUMI

Nuplaukite po 0,5 kg citrinų, spanguolių bei erškētuogių. Pašalinkite citrinų bei erškētuogių sėklas. Citrinų nenulupkite. Visą turinį žaliavą sumalkite mėsmale, sumaišykite su 0,5 kg medaus ir keletą parų palaikykite sandariai uždengtame inde. Vartokite po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną. Šis vaistas aprūpina organizmą vitaminais bei mineralinėmis medžiagomis, jų tonizuoja ir suteikia jėgų kovoti su liga. Tad norint, kad gydymas būtų efektyvesnis, galima papildomai gerti erškētuogių nuovirą arba vartoti vaistinėje pirkta jų sirupą.

Imame po 1 stiklinę burokelių, morkų ir krienu sulčių, 1 citrinos sultis ir 1 stiklinę skysto medaus. Viską gerai sumaišome ir vartojame po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną.

Švieziai spaustos burokelių sultys lygiomis dalimis sumaišomos su medumi. Geriamo po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną, prieš valgi.

1 valgomajį šaukštą medaus ištirpinama 1 stiklinėje mineralinio vandens, supilama pusės citrinos sultis ir išgeriamo ryte nepusryčiavus. Gydymo kursas – 7-10 dienų.

Sumaišoma po 1 stiklinę burokelių bei morkų sulčių ir medaus,

0,5 stiklinės spanguolių sulčių, 100 g etanolio ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną.

Šviežios troškintos putino uogos (viena stiklinė) sumaišomas su viena stikline medaus. Mišinys šiek tiek praskidžiamas vandeniu. Medaus ir putino uogų užpilas vartojamas po 2-3 valgomuosius šaukštus per dieną, pusvalandį prieš valgi, 3-4 savaites.

VALERIJONAS

Šis augalas raimina nervus, gerina miegą, létina širdies ritmą ir kartu mažina arterinį krauso spaudimą. 1 dalį smulkintų šaknų užpilama 5 dalimis 70 proc. etanolio, 7 dienas palaikoma šiltoje tamsioje vietoje, perkošiama. Vartojama po 20-25 lašus per dieną. Arba: 10 g smulkintų šaknų užpilama 200 ml vandens, 5 minutes pavirinama, atvésinama, perkošiama ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

Šis vaistinis augalas gali būti naujojamas įvairiu pavidalu. Šaknų nuoviras: 10 g šaknų ir šakniagumbių užpilti 200 ml verdančio vandens, virinti 20 minučių ant silpnos ugnies, palaikyti 2 valandas. Gerti po šaukštą 3-4 kartus per dieną.

10 g šaknų ir šakniagumbių sumulkinti, užpilti šaltu virintu vandeniu ir palaikyti 8 valandas. Tada užvirinti ir perkošti. Vartoti po šaukštą tris kartus per dieną;

Valerijono šaknis sutrinti arba sumalti kavamale. Vartoti po 2 g 3-4 kartus per dieną;

Naudingos vonios su valerijono nuoviru (0,5 kg šaknų į 10 l vandens).

GUDOBELĖ

Gudobelė mažina arterinį spaudimą, normalizuoją širdies veiklą, gydo aterosklerozę, švelnina klimakterinius simptomus. Namų sąlygomis pagamintą antpilą (3 valgomuosius šaukštus žiedų užpilti 3 stiklinėmis vandens) gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.

Jeigu jaučiate, kad arterinis spaudimas padidėja susinervinus, galite vartoti gudobelės spiritinį antpilą, kuris raimina ir normalizuoją nervų sistemas veiklą, kartu sumažindamas ir arterinį spaudimą.

1 valgomajį šaukštą medaus ištirpinama 1 stiklinėje mineralinio vandens, supilama pusės citrinos sultis ir išgeriamo ryte nepusryčiavus. Gydymo kursas – 7-10 dienų.

Sumaišoma po 1 stiklinę burokelių bei morkų sulčių ir medaus,

nemigai, vegetacinei distonijai gydyti.

3 valgomieji šaukštai gudobelės žiedų bei lapų užpilami 3 stiklinėmis vandens; užvirinama, 5-6 valandas palaukiama, perkošiama ir geriamo po 1 stiklinę 3 kartus per dieną. Gydymo kursas 1-1,5 mėnesio.

BUROKELIAI

Burokeliuose yra daug magnio, kuris efektyviai mažina arterinį spaudimą. Sumaišoma po 4 stiklinės šviežių burokų sulčių ir medaus, išdedama 100 g katpėdės žolės, išpilama 0,5 l etanolio tirpalą ir 10 dienų palaikoma sandariai uždengtame inde. Po to perkošiama, nuspaudžiama ir vartojama po 1-2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi. Šis vaistas tinka pradinėms hipertenzijos stadijoms gydyti.

Arba: sumaišoma po 1 stiklinę burokų bei morkų sulčių, po 0,5 stiklinės citrinų, spanguolių sulčių ir etanolio tirpalą, 200 g medaus, 3 dienas palaikoma tamsioje vėsioje vietoje, periodiškai suplakant, ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną, prieš valgi. Gydymo kursas – 1,5-2 mėnesiai.

Burokelių sultys. Kasdien 3-4 kartus gerti tokį mišinį: 1 stiklinę burokelių sulčių, 1 stiklinę gegužinio medaus. Viską gerai išmaišyti ir gerti po šaukštą 3-4 kartus per dieną.

JUODAVAIŠĖ ARONIA

Juodavaisė aronija pasižymi gana efektyviu hipotenziniu ir anti-skleroziniu poveikiu. Sergant hipertenzija, rekomenduojama valgyti jos uogas (po 100 g 30 minučių prieš valgi), uogienes, gerti sultis (po 50 ml 3 kartus per dieną, prieš valgi), kisielių ir sirupą.

Juodavaisės aronijos uogų sultys švelniai ir palaipsniui mažina krauso spaudimą. Gerti po 50 ml 2-3 kartus per dieną mėnesį. Po 10 dienų pertraukos kursą pakartoti.

PIEVŲ DOBILAI

Dobilų žiedų antpilas naudojamas sergant visomis arterinės hipertenzijos stadijomis. Dobilų žiedai surenkami ir sudžiovinami. 1 valgomajį šaukštą džiovintą dobilų žiedų užpilama 1 stiklinę verdančio vandens. Po 1 valandos perkošiama ir geriamo po 0,5 stiklinę 3 kartus per dieną.

BLJŪNO ŠAKNIS

Bljūno šaknis susmulkinti ir užpilti etanolio tirpalu (20 g šaknų – 300 ml etanolio tirpalu). Palaikyti 7 dienas šiltoje vietoje. Gerti po 20-30 lašų tris kartus per dieną.

BALTASIS AMALAS

2 šaukštus žaliavos užpilti 300 ml etanolio tirpalu. Palaikyti 10 dienų, kartais pamaišant, perkošti. Gerti po 25 lašus tris kartus per dieną.

40 g baltojo amalo jaunų šakeilių su lapais užpilama 1 l verdančio vandens, po 6 valandų perkošiama. Vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

1 valgomajį šaukštą baltojo amalo lapų, gudobelės žiedų ir sukatžolės bei katpėdės žolės lygiu

dalių mišinio užpilama 1 stiklinę verdančio vandens, po 30 minučių perkošiama ir geriamo po 50-100 g 3 kartus per dieną, po valgio.

Sumaišoma po 1 dalį baltojo amalo bei dirvinio asiūklio žolės, 3 dalis kraujažolės ir 5 dalis žiemės žolės; 1 valgomajį šaukštą mišinio užpilama 1 stiklinę vandens, 3 valandas palaukiama, 5 minutes pavirinama, perkošiama. Išgeriamo per dieną.

4 valgomuosius šaukštus gudobelės žiedų, sukatžolės bei katpėdės žolės ir amalo lapų lygiu dalių mišinio užpilama 1 l verdančio vandens, po 8 valandų perkošiama ir geriamo po 0,5 stiklinę 3 kartus per dieną, 1 valandą prieš valgi.

ČESNAKAS

Česnakas – arterinį spaudimą veiksmingai mažinantis vaistas. Jis ypač rekomenduojamas sergant hipertenzija, kai yra aterosklerozinių kraujagyslių pažeidių. Gydtis patartina ilgai, bet su pertraukomis: 3 dienas iš eilės valgyti po 2-3 česnako skiltelės, 2 dienas česnako nevalgyti, po to vėl 3 dienas valgyti ir t.t. Iš česnakų namų sąlygomis galima pasigaminti antpilo: 40 g nuluptų česnakų skiltelių reikia užpilti 100 gramų 96 proc. etanolio, 7 dienas palaikyti tamsioje vietoje (periodiškai suplakti), perkošti. Vartoti po 10-30 lašų per dieną, sumaišius su 2-3 valgomaisiais šaukštais vandens.

Kasdien suvalgoma po 2-3 skiltelės česnako. Arba – 40 g smulkintų česnakų užpilama 100 g etanolio, 7 dienas palaikoma tamsioje vietoje, periodiškai suplakant, perkošiama, išpilama truputį mėtų antpilo. Vartojama po 10-30 lašų per dieną, sumaišius su 2-3 valgomaisiais šaukštais vandens.

2 česnako galvutės išverdamos 1-oje stiklinėje pieno, perkošiama ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą šilto antpilo 3 kartus per dieną, po valgio. Gydymo kursas 10-15 dienų.

3 smulkintos česnakų galvutes sumaišomos su 3 maltomis citrinomis, užpilamos 1,25 g virinto vandens, 1 parą palaikomos šiltoje vietoje periodiškai suplakant, perfiltruojama. Vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi.

Česnakas išplečia kraujagysles, mažina cholesterolio kiekį, létina krauso krešėjimą ir kartu neleidžia formuotis trombams. Per dieną reikia suvalginti 1-2 skiltelės.

GRAIKINIAI RIEŠUTAI

Sergant arterine hipertenzija, rekomenduojama 45 dienas kasdien suvalginti po 50-100 g graikių riešutų (pradėjus nuo 3 riešutų per dieną, dozė pamažu didinama iki reikiama). Gausiai valgant šiuos riešutus, organizmas gauna glikozidų ir nepakeičiamųjų aminorūgščių, palankiai veikiančių kraujagysles ir taip padedančių įveikti neseniai prasidėjusią hipertenziją. Jie neleidžia progresuoti ir išsienėjusiai ligai.

KELETAS PATARIMU, KAIPI PRIŽIŪRĘTI SUGLEBUSIA RANKŲ ODĄ

Rankos daugiau už veidą gali pasakyti apie žmogaus charakterį ir gyvenseną. Jos parodo ir tikrai amžių. Tačiau už tai pykti ant rankų nevalia, nes jos visą gyvenimą nepailsdamos triūsia savo šeimininko labui. Deja, šeimininkas dažniausiai joms skiria per mažai dėmesio.

Odos išvaizda priklauso nuo baltymų - elastino ir kolageno kiekių joje. Abu jie didina odos elastingumą, neleidžia odai sauseti ir kartu saugo nuo raukšlių. Metams bégant, sių baltymų kiekis odoje mažėja, todėl ji pamažu pradeda sauseti, glebtis ir raukšlėtis. Ši procesą labai paspartina tiesioginiai saulės spinduliai. Todėl laiko žymės labiausiai pastebimos atvirose kūno vietose: veido, kaklo ir išorinės plaštakų pusės odoje.

Senstant odoje atsiranda ne tik raukšlių, bet ir pigmentinių dėmių bei nežinia dėl ko susiformavusiu mėlynui. Ji darosi lengviau pažeidiama, todėl greičiau atsiranda nuotrynu, išrūkim. Išorinėje plaštakų pusėje vis labiau išryškėja venos.

Nepageidaujamą odos senėjimą gali sulėtinti natūralios medžiagos, pavyzdžiui, nerafinuotas avokadų aliejus. Ji patariama naudoti rankų priežiūrai. Avokadų aliejue yra vitamino A, B, D, E ir labai daug nesočiujų riebiųjų rūgščių. Jis lengvai išsigeria į odą ir pagreitina jos žaizdelių gijimą, gydo egzemą, saugo nuo ultravioletinių spindulių poveikio.

Namų sąlygomis galima pasiginti specialaus rankų priežiūros kremo. Jo gamybai reikia: 9 g gryno nebalinto bičių vaško, 1/4 stiklinės avokadų aliejaus 1 arbatinio šaukštelio medetkų aliejaus, 1/2 arbatinio šaukštelio lanolino (jei oda jautri - kakavos aliejaus), 1 kapsulės sojos lecitino, 1 kapsulės vitamino E, 1 valgomojos šaukšto distiliuoto vandenės, 1 arbatinio šaukštelio glicerino, šlakelio citrinos sulčių, žiupsnelio boro rūgštis ir 10 lašų pelargonijos arba levandos eterinio aliejaus. Vašką sudedama į emaliuotą indelį, pakaitinama karštame vandenye, supilama avokado bei medetkų aliejus, lanoliną, gerai išmaišoma ir atvésinama. Atskirame inde pašildoma distiliuotą vandenį, gliceriną, boro rūgstį, citrinos sultis, išmaišoma ir atvésinama. I atvésusį vaško ir aliejų mišinį pamaišant sudedama lecitiną, supilama pusę atskirame inde



pagaminto mišinio, išplakama rankiniu plaktuvu, sudedama vitaminą E ir pamažu supilama likusią mišinį dalį iš atskiro indo. Pagaliau išlašinama eterinio aliejaus ir plakama, kol kremas įgauna majonezo konsistenciją. Tuomet jis supilamas į švarų stiklinį indą ir laikomas šaldytuve. Juo kasdien tepama (ištrinama) glebanti rankų oda.

Laikui bégant atsirandančias pigmentines dėmes taip pat galima šalinti natūraliomis priemonėmis. Pavyzdžiui, labai gerai jas balina rūgštynių kompresas. Supjaustytais rūgštynių lapus sudedama ant sulankstytos marlės ir priglaudžiamą prie išorinės plaštakos pusės. Kompresas laikomas 15 minučių. Tokios procedūros daromos kas 2-3 dienas.

Ne mažiau efektyvūs ir žliūgių kompresai. Šviežios žliūgės žolė išverdama minkštame vandenye, užtepama ant rankos ir pridengiama audiniu.

Šiuo atveju taip pat gali padėti avokadų aliejus, tiksliau - tame esantys augaliniai steroidai, kurie balina odą ir stimuliuoja kolageno gamybą joje. Juo paprasčiausiai ištrinama oda.

Galima reguliarai dėti papajos kompresus: sutrinti vaisių ir gauta košepte aptepti plaštakas. Beje, šis vaisius gali sukelti alergiją, todėl pirmą kartą reikia aptepti tik nedidelį odos plotelį.

Galima rankų odą balinti citrina. Vienos citrinos sultis pamažu sumaišoma su išplaktu kiaušinio baltymu ir maišant kaitinama vandenė vonelėje, kol sutirštėja. Tuo-

met išlašinama keletą lašų kokio nors eterinio aliejaus ir laikoma šaldytuve. Šiuo mišiniu keletą kartų per dieną ištrinamos pigmentinės dėmės arba visas išorinis plaštakos paviršius.

Pigmentines dėmes ir kraujosruvas šalina svogūnas. 1 arbatinį šaukštelių svogūnų sulčių sumaišoma su 2 arbatiniiais šaukšteliiais obuolių aceto ir šiuo mišiniu kasdien vilgoma pigmentines dėmes bei mėlynės. Likęs mišinys laikomas šaldytuve.

Bene efektyviausia priemonė nuo kraujosruvų - kalninė arnika. 60 g džiovintų jos žiedų užpilama 0,5 l etanolio tirpalu, sandariai uždengiamama ir palaukiama 7 dienų; periodiskai suplakama. Po to ant pilą perfiltrojama ir juo tepama sumušimo vietas.

Dar viena senstančios odos problema yra nuotrynos - vandeningo pūslės, kurias netyčia pažeidus gali išsvystyti infekcija. Kad nuotrynos mažiau skaudėtų ir greičiau gytų, rekomenduojama ant jų dėti trintų kiaulpienių stiebelių kompresus (juose yra labai daug odą gydančio vitamino A).

Galima ant nuotrynų dėti ir persikukų kauliukų nuoviro kompresus. Du džiovintus kauliukus užpilama 1 stikline vandenės, 10 minučių pavirinama, atvésinama iki pakenčiamos temperatūros. Šiame nuovire pamirkoma švari skepetė ir uždedama ant susiformavusios pūslės; kompresai keičiami kas 10-15 minučių. Tokios procedūros daromos keletą kartų per dieną. Pagamintas nuoviras laikomas šaldytuve.

lite prieš tai pagarinti virš karštoto vandenės.

Raudonųjų burokėlių dėmes iš pradžių plaukite šiltu muilo tirpalu, o po to valykite amoniako 10 proc. tirpalu.

Sviesto dėmę iš audinio galite panaikinti taip: iš abiejų audinio pusų priglauskite po popierinę servetėlę ir išlyginkite. Jei liko žymė, valykite specialiu benzinu.

Dervos dėmę patepkite nesūdytu sviestu, po keleto valandų nubraukite degtuku arba peiliu ir patrinkite terpentinu, spiritu ar specialiu benzinu. Galite audinį išvynioti į popierinį rankšluostį ir palaukti, kol jis sugers dėmę.

PATARIMAI, KAIPI SKALBTI IR VALYTI

(3)

Norint, kad medinės dažytos grindys gražiai blizgėtų, rekomenduojama jas plauti vandeniu, įpylus į ją amoniako (1-2 valgomuosius šaukštus į kibirą vandens). Šiuo skiediniu patariama plauti ir langų rėmus, duris bei palanges, nudažytas aliejiniai dažais. Pastauba: negalima naudoti nei geriamosios sodos, nei muilo, nes dažai neteks blizgesio.

Guminį šepetėlį, skirtą valyti gaminiams iš zomšos, puikiai gali pakeisti smulkiaigrūdis švitrinis popierius, stambiagrūdė druska arba sudžiūvusios ruginės duonos plutelė. Zomšą taip pat galima valyti naujos degtukų dėžutės šoniui paviršiumi.

Pušinių virtuvės baldų negalima plauti nei vilgyti karštū vandeniu, nes mediena patamsės. Stalviršius ir taburetes patrinkite druska ir nuplaukite šaltu vandeniu.

Raudonojo vyno dėmę rekomenduojama iškart apipilti baltuoju vynu - tame esanti šviesios spalvos vyno rūgštis neutralizuos raudonasių raugines medžiagas.

Jeigu ant drabužio užtisko riebus padažo, nedelsdami ant švaraus skudurėlio užlašinkite keletą lašų skysto skalbiniams skalauti ir juo išvalykite padažo pėdsakus.

Prakaito dėmės iš šilko šalinais taip. I bedruskį vandenį, kuriamo virė bulvės, reikia išlašinti šiek tiek amoniako, tada išskalbtame vandenye prakaituotas šilkino rūbo vietas ir gerai išskalauti švariane vandenye. O jeigu šilkas dirbtinis, tereikia suvilgyti suteptas vietas actu.

Jeigu prie drabužio prilipo kramtomojai guma, uždékite ant

jos gabalėlių ledo, kad guma sukietur. Tada nuplēskite ją nuo audeklo, suvilgykite tą vietą spiritu arba bet kokiu kitu skystiui (patartina bespalviu), kuriam yra spirito, ir po to išskalbkite.

Natūralų šilką rekomenduoja ma skalbti (tik rankomis!) šaltaame vandenye, išberus į jį švelnaus skalbiklio. Šilkinius rūbus reikia skalbti greitai, ilgai jų neleikiyi šarminiame tirpale. Negalima perdžiovinti - šilką lyginti reikia dar drėgną.

Atlasinis audinys su blizgančiu paviršiumi išlaikys blizgesį, jeigu jį skalbsite rankomis šaltaame vandenye ir skalausite, įpylę truputį acto. Lyginti atlasinius rūbus reikia tik per drėgną audi ni.

Gaminius iš angorinės vilnos reikia skalbti tik šaltame vandenye, kitaip šie verpalai gali susivelti. Megztinis iš angorinės vilnos mažiau pūkuosis, jeigu jį keletą valandų palaikysite šaldiklyje arba šaldytuve, šaldymo kamerio.

Aksomo skalbti negalima - tik valyti chemiškai. Kad aksomo pūkai nesugultų, šilkinį aksomą reikia lyginti naudojantis garintuvu. Medvilninis aksomas lyginamas iš išvirkščiosios pūsės.

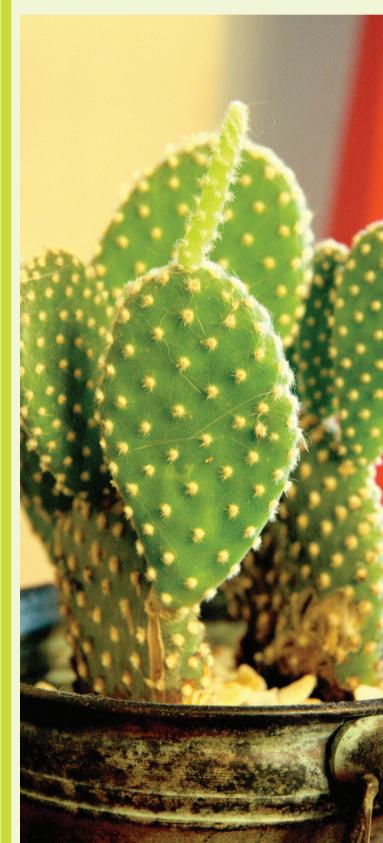
Dėmę, likusią ant baldų nuo karštoto puodelio, patrinkite perpus perpjauta citrina. Dėmės neliks!

Arbatos dėmės panaikina citrinos sulty.

Jodo tinktūros dėmės nesunkiai išvalysite amoniako tirpalu.

KAIP PASINAUDOTI AUGALŲ APSAUGA

„Sakoma, kad kaktusai gali neutralizuoti elektromagnetinės spinduliutės neigiamą poveikį organizmui. Ką apie tai mano mokslininkai?“



Botanikai pritaria, kad kaktusai gali sumažinti kompiuterio daromą žalą sveikatai, o botaniškai linkę manyti, kad kaktusų spygliukai neutralizuoją elektrinį lauką tik sušlapę. Vadinasi, norint iš kaktusų išgauti naudos, reikia juos nuolat drėkinti. Tačiau šie augalėliai nemégsta pernelyg didelės drėgmės ir ilgainiui gali nuo jos žuti.

Bioenergetikos specialistų teigimu, kiekvienas kaktusas pasi-savina patogenines anomalijas, tačiau labai nedideliais kiekiais ir tik tuomet, kai anomalinė zona yra po jo šaknine sistemo. Vadinasi, norint iš neutralizuoti kompiuterio elektromagnetinio spin-duliavimo poveikį, reikėtų ant monitoriaus pastatyti didžiulį kaktusą.

Daugelis augalų sugeria elektromagnetinius spindulius, kenkiančius žmogaus sveikatai, tačiau labai siauru spinduliu - vazono skersmens dydžio. Norint apsaugoti savo sveikatą, būtų geriau šalia kompiuterio statyti vazonus su augalais, kurių lakiosios medžiagos stiprina žmogaus imunitetą, - tai (mirtos, begonijos, pelargonijos, laurai, karpažolės).

DĒMIŲ VALYMAS NAMINĖMIS PRIEMONĖMIS

Šviežias krauko dėmes patrinkite popierine arba medžiagine servetėle ir tuo pat išplaukite saltu vandeniu. Sudžiūvusio krauko dėmes pamirkykite druskos arba sodos tirpale, o po to drabužį išskalbkite su skalbikliais. Išisenėjusias dėmes iš šviesaus audinio galite išvalyti glicerinu, iš vilnonio - druskos tirpalu (po to išskalaukite švari vandeniu), o iš šilkinio - spiritu, per pusę atskiesiu vandeniu.

Marmeladu suteptą drabužį išskalbkite mui卢otu vandeniu ir kruopščiai išskalaukite.

Pieno dėmes plaukite iš pradžių šaltu, po to šiltu vandeniu. Senas pieno dėmes patrinkite spiritu bei amoniako tirpalu, o po to vandeniu.

KO GALIMA PASIMOKYTI IŠ GYVŪNU

Naminiai gyvūnai ne tik saugo žmogų nuo vienatvės ir sušvelnina stresų poveikį, bet ir gali ji šio to pamokyti. Tereikia tik mylėti juos tokius, kokie yra, ir atidžiai stebeti jų elgesį.

PASIKLIAUJANT APKLAUSA

Iprasta manyti, kad naminj gyvūnų dažniausiai įsigyja vienisi žmonės. Tačiau iš tikrujų, katės ir šunys bene dažniausiai laikomi šeimose, susidedančiose iš trijų asmenų. Dažniausiai gyvūnas – katė, šuo, žiurkė, žiurkėnas – įsigyjamas dėl meilės jam arba noro turėti ištikimą mielą draugą ir jaučiamą poreikiu juo rūpintis. Dar vienas svarbus veiksny – naminio gyvūno itaka vaikų vystymuisi ir auklėjimui.

UGDANT ATSAKOMYBĘ

Kačiukas, šunelis, žiurkėnas ar jūrų kiaulytė namuose dažnai atsiranda labai prašant vaikams. Tėvams sunku atispirti mažųjų prasmams. Be to, yra ir labai svarbus motyvas: norisi, kad vaikas užaugtų geras, atsakingas, savarankiškas, o būtent savas gyvūnėlis gali padėti ugdyti tokias savybes. Tačiau tėveliai, įpareigojė vaiką rūpintis augintiniu, neretai sulaukia atvirkštinio rezultato. Mažyliai nelengva priversti reguliarai atlkti ne itin malonias pareigas – ilgainiui jam įgrįsta, nusibesta, todėl galiausiai pareiškia nebenorės rūpintis mažuoju draugu.

Norint, kad vaikas jaustusi atsakingas už savo augintinį ir nepalaučtu juo rūpintis, reikia jį to išmokyti: nereikauti, kad nuo pirmųjų dienų šias pareigas atliktu vienas, bet dalintis tomis pareigomis ir stengtis vaikui padėti, kol jis visiškai prie jų pripranta ir suvokia, kad žmogui privalu rūpintis tais, kuriuos priglaužia savo namuose.

DĖL SAVANAUDIŠKУ „PASKATУ“

Žmonijos požūris į naminius gyvūnus pastaruoju metu smarkiai pakito. Jeigu anksciau šunys buvo įsigyjami tam, kad saugotų namus, o katės – kad gaudytų peles, tai dabar jie laikomi kone visaverčiais šeimos nariais. Netgi veterinarijoje atsirado naujas terminas „gyvūnai-bičiuliai“. Kasmet populiarėja zoopsichologų paslaugos: žmonės nori suprasti savo augintinius ir žinoti, kaip jie jaučiasi. Randasi vis nauji ir klesti seniau įsteigtai gyvūnų viešbučiai, kirpyklos, darantys jų gyvenimą panašų į žmonių. Žmonės mielai žaidžia tokius žaidimus, nesusimąstydam, ar jų reikia patiemis gyvūnams, ar jie jaučiasi patenkinti taip „sužmoginami“. Zoopsichologų teigimu, serdamas augintinį, pirkdamas jam drabuželius, guldydamas jį į minkštą patalėlį, žmogus jaučiasi tarsi malonai bendraudamas su kitu žmogumi, ko jam tikriausiai labai trūksta. Galimybė globoti bei rūpintis ir gyvūno prieraišumas leidžia jam patenkinti svarbiausius poreikius – jaustis svarbiu ir pasitinkinčiu savimi. Psichoanalitikai yra pastebėję, kad frazėmis „be galo ištikimas šune-

lis“, „jusli, švelni katytė“ dažnai dangstomas jų šeimininkų narciziškas poreikis jaustis esant dėmesio centre.

PAGARBA DĒL KALTÈS JAUSMO

Žmonės, primesdami savo mylimiems augintiniams „gydytojų“ vaidmenį, yra linkę pervertinti jų psychoterapines savybes. Zoopsichologai neneigia, kad katės ir šunys padeda savo šeimininkui įveikti stresus ir sumažinti nervinę įtampą, bet yra įsitikinę, kad gilesnių psichologinių problemų nepadeda išspręsti. Jų manymu, stebint gyvūnus, mokomasi suprasti be žodžių, didinamas pastabumas ir ug-

nėms būsenoms. Gyvendami šalia žmogaus gyvūnai padeda jam išmokti bendrauti su aplinkiniais ir geriau pažinti save. Mielieji augintiniai tiesiogiai negydo žmogaus, bet padeda jam nusiraminti, išreikšti jausmus, nesivaržyti parodysti savo meilę. Buvimas su savo augintiniu nepakeičia bendravimo su žmonėmis, bet tarsi pamoko, kaip reikia bendrauti, ir kartu praturtina žmonių tarpusavio santykius.

ŠUNYS

Svarbiausi šuns charakterio bruožai yra prieraišumas ir ištikimybė. Namuose laikomas šuo gali atlkti du svarbiausius vaidmenis – sargo ir globotojo. Šunį gali laikyti įvairių charakterių žmonės – atvirų ir emocingų, užsiskleidę ir santūrūs, bet visus juos vienyja poreikis užmegzti šiltus, emocingus ryšius su savo au-

bai saikingai dalija savo meilę šeimininkui ir pati sprendžia, kaip jai elgtis.

Iprasta manyti, kad kates papras tai laiko svajingi vienisiai. Ir dažniausiai neapsirkama. Tačiau katės šeimininkas, norėdamas gerai sutarti su savo augintine, turi gebėti prie jos prisitaikyti, gerbti jos norus ir teritoriją, o savo valią jos atžvilgiu reikštis tik gerai pagalvojės.

Ko žmogų moko kate? Pirmiausiai, gyventi kaip panorėjus pačiam ir netrukdyti taip gyventi kitiams. Katė visada žino, ko jis nori, ir neklýsdama pasirenka tai, kas jai geriausia. Būtent dėl to daugelis žmonių linkę kates laikyti šaltomis egoistėmis. Bet tokia nuomonė yra klaudinga: katė yra labai jautri būtybė, o jos prieraišumas šeimininkui, nors ir ne toks akivaizdus, kaip šuns, leidžia jai būti ištikima drauge, nuraminančia savo

čiaus, galva, bet ir jaučiasi dėl to labai patenkintos.

Ko žmogų moko žiurkė? Pirmiausiai atkaklumo, nes reikia pasipriešinti įsišaknijusiai žmonių nuomonei, kad šis gyvūnas atgrasus ir turi daug blogų savybių. Pasirobus laikyti ši gyvūnėlių, neretai tenka įrodinėti, kad jis nėra toks, kaip apie jį kalbama, ir demonstruoti savo meilę jam nepaisant prieštarinę aplinkinių nuomonių. Be to, nors žiurkė laikoma nereiklia, bet ją laikant vis tiek būtina paisyti tam tikrų normų (svarbiausia, kad jos narvelyje visada būtų švaru), kurios moko žmogų elgtis atsakingai ir pagarbiai, neignoruoti svetimų interesų, kartu pernelyg neapsunkinant savęs.

ŽUVYTĖS

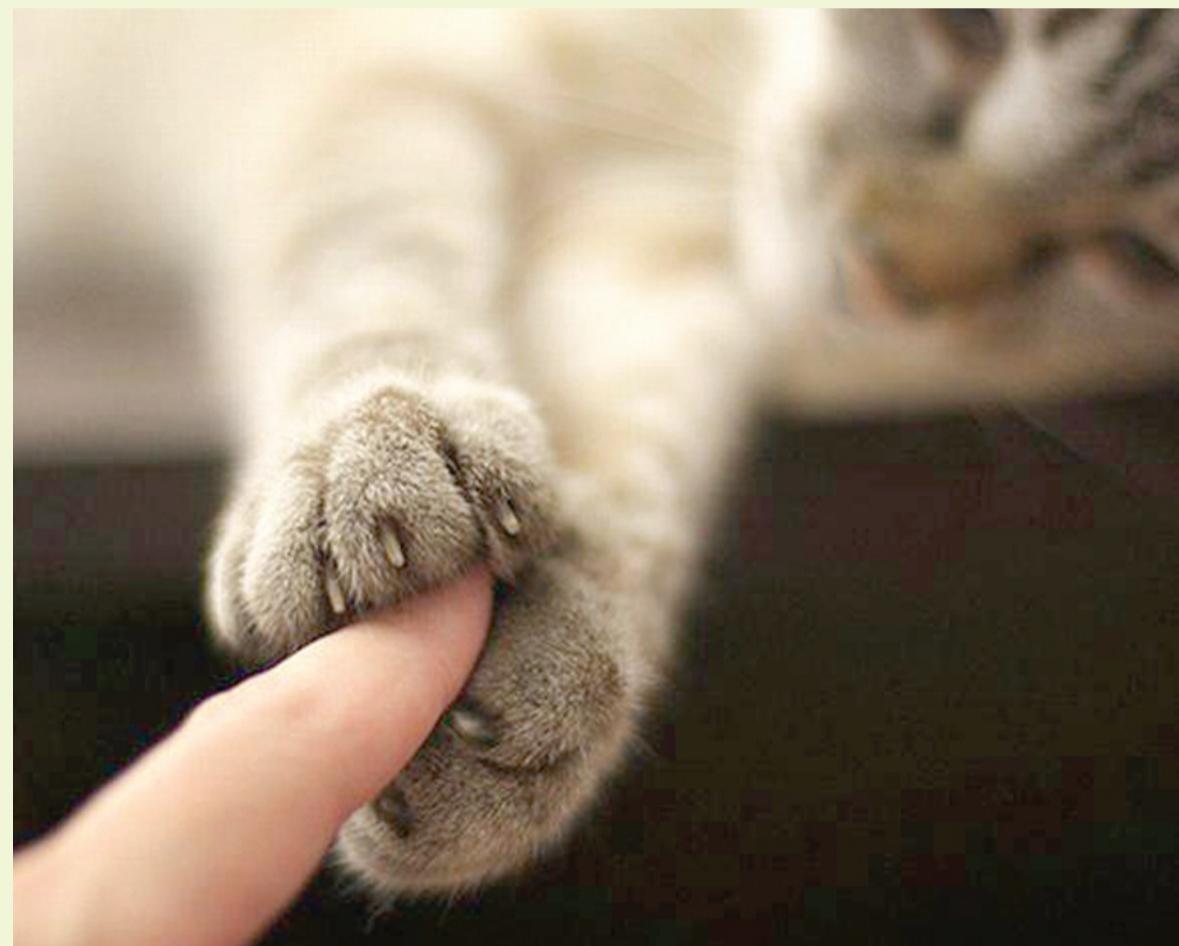
Svarbiausias šių gyvūnelių būdo bruožas – „stilingas“ ramumas. Uždarytos hermetiškame akvariume, jos demonstruoja dvasinę ramybę ir tarytum daliunasi ja su žmogumi.

Akvariumą su žuvytėmis savo namuose bene dažniausiai laiko santūraus stebėtojų koja charakterio asmenybės, beje, nereitai linkusios viską kontroliuoti. Žuvycių nei paglostysi, nei pakalbinsi, nei iš esmės jausiesi tikruoju jų šeimininku, nes šiemis gyvūnėliams praktiškai nesvarbu, kas juos stebi ir kas reguliarai pašeria. Tačiau nereikalaujamos iš savo šeimininko dėmesio ir emocijų, žuvytės gali būti puikios jo bičiulės.

Ko žmogų moko žuvytės? Be abejo, atspalaiduoti ir nusiraminti. Seniai pastebėta, kad akvariumo gyventojų stebėjimas yra puikus meditacijos būdas. Šiuolaikinis civilizuotas žmogus nebesugeba taip laisvai, kaip jo pirmatai, ilsėtis kūnu ir siela. Būtent akvariumas gali padėti susigrąžinti ši neįkainojamą gebėjimą. Be to, akvariumas, tarsi namų interjere įterptas mažytis gabalėlis vandenyno, leidžiantis pasigérēti nepaprastu povandeninio pasaulio grožiu, skirtingai, nei laukinėje gamtoje, niekada nesudrumščiamu audrų ir cuna mių.

ARKLIAI

Jodinėjimas, derinamas su nedudtingais fiziniams pratimais rekomenduojamas ir sveikiems, ir sergentiems kai kuriomis liga mis. Gydomasis jodinėjimas – sėdėjimas ant lėtai žingsniuojančio arklio – yra labai naudingas: raitelį per vieną minutę paveikia 90-110 judamujų impulsų. Nuolatos stengiantis išsaugoti pu siausvyrą, stipréja raumenys, gerėja judesiu koordinacija, laikysena ir eisena. Ipoterapija palankiai veikia ne tik atramos-judamajį aparatą. Specialistai ją rekomenduoja sergentiems skrandžio-žarnyno trakto, širdies-kraujagyslių sistemos, neurologinėmis liga mis. Fizinis ir emociinis kontaktas su arkliais gali pagerinti savijautą, o kartais ir padėti visiškai pasveikti sergentį įvairiomis liga mis. Jis labai nau dingas ir suaugusiemis, ir vakiams.



doma intuicija, o tai ir yra svarbiausias teigiamas buvimo su jais efektas.

„Naminio gyvūno“ fenomenas vystosi kartu su žmogaus pastangomis užkariauti gamtą. Žmonės nuo neatmenamų laikų su gyvūnais elgesi dvejopai: išnaudotojiškai (naudojo juos savo reikmėms – medžioklei, ūkio darbams ir t.t.) ir pagarbiai (laikė juos draugais ir jais atitinkamai rūpinosi). Tačiau ta pagarba gyvūnams žmogus tarytum stengiasi išpirkti savo kaltę dėl jų išnaudojimo ir medžiojimo. Šiuolaikinio žmogaus meilė naminiams gyvūnams dalinai yra tik šios tradicijos tasa. Nuoširdžiai rūpindamas savo „įnamais“ jis nesąmoningai stengiasi sumažinti savo kaltę jausmą dėl masiškai skerdžiamų kiaulių ir galvių. Kitaip sakant, žmogaus prielankumas naminiams gyvūnams leidžia jam ramiai valgyti mėsą ir vilkėti kailinius.

Žmonėms patinka gyvūnų besąlygiškas ir nekritiškas elgesys jų atžvilgiu. Patinka augintinių dėmesingumas jų veiksmams ir emocij-

gintiniu. Šunų šeimininkai ypač vertina savo globotinių ištikimybę, nepriklausomą nuo jokių išorių aplinkybių.

Ko žmogų moko šuo? Pirmiausiai, susiorientuoti situacijoje prieš užmezgant santykius. Šuo yra dėmesingas stebėtojas, puikiai jaučiantis žmonių emocijas ir ketinimus. Patekęs pas naujus šeimininkus, į naujus namus, naują „kolektyvą“, jis kurį laiką stengiasi suprasti kiekvieno jo nario vaidmenį: kuris yra „gaujos vadas“, kuris maitintojas, kuris su juo žais ir kuris vedžios. Ir tik perpratę žmonių tarpusavio santykų sistemą, šuo stengiasi įsiterpti tarp jų kurdamas atskirus ypatingus santykius su kiekvieno naujojo kolektyvo nariu. Iš šuns galima pasimokyti, kaip užmegzti santykius su žmonėmis priklausomai nuo jų individualių būdo bruožų ir kitų ypatumų.

KATĖS

Svarbiausiai katės būdo bruožai yra nepriklausomybė ir gebėjimas laikytis distancijos. Katė nelinkusi įkyriai siekti bendravimo, ji la-

švelniais prisilietimais. Tačiau kartu katė moko žmogų ir stengtis išsaugoti pusiausvyrą tarp savų interesų ir aplinkinių poreikių.

ŽIURKĖ

Žiurkės svarbiausias būdo bruožas yra smalsumas. Ieškodama maisto arba įspūdžių, ji gali kruopščiai ištyrinėti visus atokiausius žmogaus būsto kampelius. Šis mažas gyvūnėlis yra lengvai dresuojamas. Žiurkė žmones atskiria pagal kvapą ir neklýsdama surandą savo šeimininką.

Žiurkės savo namuose paprastai laiko originalios asmenybės, kurioms patinka šie gyvūnai, nereikaujantys specialios priežiūros ir savo smalsumo dėka lengvai pristaikantys prie bet kokios situacijos. Būtent dėl smalsumo žiurkė galiaiapti ir puikia žmogaus drauge: ją galima nuolatos nešiotis su savimi, pasiimti į keliones ir demonstruoti aplinkiniams. Beje, žiurkė yra linkę globoti žmonės, stojantys taktolinių pojūcių: šios mažos augintinės ne tik megsta ropinėti šeimininko rankomis, pe-