



Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

APITERAPIJA NAMUOSE

ORGANIZMĄ STIPRINANTIS GÉRIMAS: MEDUS SU ALAVIUI IR ŠOKOLADU

Reikia 20 g pertrintų per sietelių alavijo lapų, 100 g grikių medaus, 100 g natūralaus sviesto, 100 g natūralaus šokolado, 1 stiklinė riebaus pieno.

Pertrintų alavijo lapų košelę reikia sumaišyti su medumi, į mišinį supilti išlydytą vandens vonelėje šokoladą, sudėti sviestą ir viskų vėl pakaitinti, nuolat maišant, kol gausis vienalytė masė. Tada 1 valgomasis šaukštasis siiek tiek atvésinamas jos išmaišomas 1 stiklinėje pieno. Taip pasiruoštas organizmą stiprinantis gérimas išgeriamas per dieną nedidelėmis porcijomis prieš valgį (prieš tai dėl šios priemonės vartojimo pasitarus su gydytoju).

KRAUJAGYSLIŲ STIPRINIMUI IR KRAUJOTAKOS NORMALIZAVIMUI

ŽOLELIŲ UŽPILAS SU MEDUMI

Reikia 1 valgomodo šaukštoto karpotojo beržo lapų, 2 valgomųjų šaukštų rügties gyvatžolės žolės, 3 valgomųjų šaukštų vaistinės kraujalakės šaknų, 3 valgomųjų šaukštų liepų medaus, 500 ml vandens.

Augalinė žaliava susmulkinama bei kruopščiai permaišoma, 3 valgomieji šaukštai mišinio užpilami užvirintu vandeniu, užpilas paliekamas tamsioje vietoje 4 valandoms prisitraukti, po to perkošiamas ir tame išmaišomas medus.

Taip paruoštas užpilas geriamas po 50 ml, likus 20 minučių prieš kiekvieną valgį. Tokio gydymosi kursas – 1 mėnuo.

ŽOLELIŲ UŽPILAS SU MEDUMI

Reikia 1 valgomodo šaukštoto placiaplio gysločio lapų, 2 valgomųjų šaukštų didžiosios varnalės šaknų, 2 valgomųjų šaukštų vaistinės ramunės žiedų, 3 valgomųjų šaukštų balinio ajero šaknų, 3 valgomųjų šaukštų pievų medaus, 500 ml vandens.

Augalinė žaliava susmulkinama ir kruopščiai permaišoma, 2 valgomieji šaukštai mišinio užpilami užvirintu vandeniu ir paliekami kaisti ant mažos ugnies, neleidžiant užvirti, dar 20 minučių. Po to užpilas atvésinamas, perkošiamas ir tame išmaišomas medus.

Taip paruoštas užpilas geriamas 3 kartus per dieną po 50 ml 20 minučių prieš valgį. Gydymo kursas – 20 dienų.

IMUNITETO SUSTIPRINIMUI SERGANT LÉTINĖMIS SĄNARIŲ LIGOMIS

MEDUS SU ALAVIUI IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

Reikia 0,2 stiklinės šviežių alavijo sulčių, 300 g tamsaus medaus, 1/2 kg susmulkintų graikinių riešutų branduolių.

Alavijo sulčių paruošimui reikia iš anksto nupjauti nuo suaugusio augalo lapus ir palaikyti juos 2 savaites šaldytuve, suvyniotus į maistinę foliją arba emaliuotame inde, kol susidarys vientisa masė. Tada mišinys pakaitinamas vandens vonelėje ir vėl atvésinamas iki kūno temperatūros. Taip pasiruošta priemone skaudami sąnariai sutepami 2 kartus per dieną. Gydymo kursas sudaro nuo 10 iki 15 procedūrų (tai turi nurodyti gydytojas). Po to reikia padaryti 25 – 30 dienų pertrauką ir, esant reikalui, gydymą pakartoti.

SKAUSMOMALŠINIMUI: MIŠINYS KOMPRESAMS IR PAVILGAMS

MEDUS SU ALAVIJU

Reikia 2 valgomųjų šaukštų tamsaus medaus, 4 valgomųjų šaukštų alavijo sulčių, 4 valgomųjų šaukštų etanolio tirpalą.

Gerau permaišomi visi išvardinti komponentai. Gautame mišinį išsmirkoma marlinė servetėlė, kuri dedama ant skaudamos vietas, pridengiama polietilenu, viskas šiltai apkamšoma ar apvyniojama. Taip kompresas paliekamas 20 – 30 minučių. Po to jis nuimamas, o ant kūno likusi drėgmė nušluostoma minkštū rankšluosčiu. Tokios procedūros gerai padeda nuo sąnarių skausmuo bei malšina uždegimo simptomus. Tačiau prieš naudojantis jomis būtina pasitarti su gydytoju.

TEPALAI NUO SĄNARIŲ SKAUSMO

VAŠKAS SU MEDUMI IR SVOGŪNU

Reikia 30 g šviežio bičių vaško, 30 g liepų medaus, 30 g švie-

žios svogūnų sunkos, 1 susmulkinėtos baltosios lelijos svogūnėlio galvutės.

Visi nurodyti komponentai maišikliu gerai permaišomi porcelianiniame arba emaliuotame inde, kol susidarys vientisa masė. Tada mišinys pakaitinamas vandens vonelėje ir vėl atvésinamas iki kūno temperatūros. Taip pasiruošta priemone skaudami sąnariai sutepami 2 kartus per dieną. Gydymo kursas sudaro nuo 10 iki 15 procedūrų (tai turi nurodyti gydytojas). Po to reikia padaryti 25 – 30 dienų pertrauką ir, esant reikalui, gydymą pakartoti.

PROPOLIO TEPALAS VAZELINO PAGRINDU

Reikia 10 g propolio, 100 g vazelino iš vaistinės. Vazelinas išlydomas vandens vonelėje emaliuotame inde, nukélus nuo ugnies atvésinamas iki 45 laipsnių temperatūros, į jį suberiamas susmulkinėtas propolis, viskas gerai permaišoma ir vėl pakaitinama. Paruošta priemonė pertrinama per sietelių ir atvésinama iki kambario temperatūros. Ja sutepama oda virš skaudamo sąnario ir taip pabūnama pusė valandos. Po to preparato likučiai pašalinami minkštā servetėlė. Tokios procedūros atliekamos 1 – 2 kartus per parą pagal gydymo nurodymą. Rekomenduojamas gydymo kursas – 20 dienų. Po to reikia padaryti mėnesio pertrauką ir, esant reikalui, gydymą pakartoti. Propolio tepalas vazelino pagrindu gerai padeda kenčiant kelio ir blauzdinio pėdos sąnario skausmus.

PROPOLIO TEPALAS SVIESTO PAGRINDU

Reikia 10 g propolio, 120 g riebaus natūralaus sviesto.

Sviestas išlydomas emaliuotame inde vandens vonelėje, į jį suberiamas susmulkintas propolis, kuris ištrinamas mediniu šaukštu, kol nebelineka gumulėliu. Tada mišinys atvésinamas ir gautu tepalu ištrinama oda virš skaudamų sąnarių. Taip pabūnama pusvalandė, po to preparato likučiai nuvalomi popierine servetėle. Tokios procedūros atliekamos 2 kartus per dieną, gydymo kursas 25 – 30 dienų (pagal gydymo nurodymą).

VAISTINĖS PRIEMONĖS TROFINIŲ OPŪ GYDYMUI

PROPOLIO TEPALAS SVIESTO PAGRINDU

Reikia 20 g propolio, 100 g natūralaus sviesto.

Propolis susmulkinamas ir permaišomas su išlydytu sviestu iki vientisos konsistencijos. Po to taip pasiruošta tepalą reikia sudėti į tamšaus stiklo indą ir laikyti šaldytuve.

Tvarstis su tepalu uždedamas ant trofinės opo srities ir palaikomas 30 minučių. Tokią procedūrą reikia kartoti kasdien, gydymo kuršas – 12 dienų.

PROPOLIO MIŠINYS SU MEDUMI KOMPRESAMS

Reikia 20 g propolio, 100 g medaus.

Propolis išlydomas vandens vonelėje iki klampios konsistencijos, sumaišomas su medumi ir mišinys pakaitinamas dar 5 minutes, nuolat maišant ir neleidžiant jam užvirti. Po to jis perkošiamas, atvésinamas ir sudedamas į tamšaus stiklo indą.

Taip paruoštas mišinys naudojamas kompresams ant trofinių opų arba išsiplėtusių venų srities. Tuo tikslu mišiniu sutepama medvilninio audinio skiautė, kuri uždedama ant pažeistos vietas, pridengiama plėvele bei užtvirtinama.

Visi nurodyti komponentai permaišomi, mišinys pakaitinamas vandens vonelėje 15 minučių ir po to atvésinamas. Tvarstis su mišiniu uždedamas ant trofinių opų ir palaikomas 20 minučių. Procedūra atliekama 2 kartus per dieną, gydymo kuršas – 10 dienų.

GYDANTIS DOBILAS: PERŠALIMO IR PLAUCIŲ LIGOS



Raudonasis dobilas – daugiametis žolinis augalas, dažnai aptinkamas laukuose, pievose, miško laukymėse, ant žole apaugsiu šlaity, kultivuojamas ir kaip vertinga pašarinė kultūra. Jo sudėtyje yra daug biologiskai aktyvių medžiagų, kurios gali būti naudingos sveikatai ir įvairių ligų gydymui. Tai seniai pastebėta, todėl liaudies medicinoje raudonasis dobilas plačiai naudojamas daugelio negalavimų ir ligų profilaktikos bei gydymo tikslais.

Bronchitų, tracheitų ir astmos gydymui reikia 2 arbatinius šaukštelius raudonojo dobilo žiedų užpilti 1 stikline verdančio vandeniu, palikti prisitraukti 10 minučių, praskiesti santykui 1 : 20 ir užpilą gerti šiltą su medumi po 0,5 stiklinės 4 kartus per dieną vietoje arbatos.

Kamuojant létiniam kosuliuui kaip atskosejimą ir gleivių pasišalinimą lengvinanti bei karštį mažinanti priemonė padeda kitas dobilo žiedų užpilas. Jo paruošimui reikia 1 valgomajį šaukštą dobilo žiedų užplikinti 1 stikline verdančio vandeniu, palikti prisitraukti 30 minučių ir užpilą perkošti. Jis ge-

riamas po 3 valgomuosius šaukštus 4 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį.

Sergant létiniu bronchitu veiksmingai padeda toks vaisatinii augalų mišinys su dobiu. Imama po 1 dalį raudonojo dobilo žiedų ir šilkažiedės gaisrenos žolės bei po 2 dalis kraujažolės žolės ir ankstyvojo šalpusnio lapų. Viskas susmulkinama, kruopščiai permaišoma, 1 valgomasis šaukštasis mišinio užpilamas 1 stikline verdančio vandeniu ir užpilas pakaitinamas iki užvirimo. Nuėmus nuo ugnies, paliekamas prisitraukti 3 valandoms, perkošiamas ir geriamas šiltas po pusę stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

Išsigydyti létinį bronchitą galima ir kita vaistinė priemone: lygiomis dalimis paimti raudonojo dobilo ir smulkiažiedės tūbės žiedai, jonažolės ir kraujažolės žolė susmulkinami, kruopščiai permaišomi ir 1 valgomasis šaukštasis mišinio užpilamas 1 stikline karšto vandeniu.

(nukelta į 2 puslapį)

2

JEI DAŽNAI UŽKIEΤĖJA VIDURIAI

„Mano viduriai linkę užkietėti. Su šia problema sunkiausia kovoti šaltuoju metų laiku, kai mažiau judu. Patarkite, kaip maitintis, kad būtų galima reguliarai išsituštinti nevartojant vaistų“.



Viduriai dažniau užkietėja baigiantis žiemai ir sulaukus pavasario, kai ne tik mažiau judama, bet ir mažiau valgoma skaidulingo augalinio maisto. Šiame maiste esanti lasteliena, patekusi į žarnyną, sugeria daug skysti, išbrinksta ir kartu suminkština išmatas, kurios dėl to lengviau pasišalina. Be to, augalinės skaidulos yra puikūs sorbentai, kurie pasisavina įvairius kenksmingus junginius ir palengvinia jų pasišalinimą iš organizmo.

Norint papildyti savo racioną skaidulingu maistu, reikia valgyti kuo daugiau natūralių produktų: morkų, ridikelių, pomidorų, agurkų, burokelių, baklažanų, moliūgų, krapų, petražolių, salierų, raugintų kopūstų, raugintų agurkų, jūros kopūstų. Galima iš jų gaminti įvairias salotas, kurias rekomenduojama paskaninti augaliniais aliejais (saulėgrąžių, alyvuogių, kukurūzų), kurie taip pat efektyviai laisvina vidurius.

Labai praverstų įvairūs vaisiai, uogos – ne tik žali, bet ir džiovinti. Daugiausia skaidulų yra džiovintose figose, juodosiose slyvose, abrikosuose. Ne mažiau naudingi ir grūdiniai pro-

ductai: rupi padžiovinta duona, javainiai, įvairios košės.

Kad valgant daug augalinės kilmės maisto nepūstų vidurių, būtina labai kruopščiai ji sukrumtyti. Jei tai nepadeda, reikia atsisakyti tų produktų, kurie dažniausiai sukelia meteORIZMĄ (kopūstų, vynuo-gių, pupų, šviežios duonos).

Žarnyno veiklą stimuliuoja šviežios sultys, kurias rekomenduojama gerti 30-60 minucių prieš valgį. Ypač naudingos neskaidrintos tirštotos sultys: slyvų, abrikosų, persikų, pomidorų, morkų, salierų, burokelių. Sultis rekomenduotina išspausti prieš pat vartojimą. Visų nesuvartojus, šaldytuve galima laikyti ne ilgiau kaip 1 valandą. Tiek burokelių sultis rekomenduojama speciai 2-3 valandas palaikyti šaldytuve neuždengtas. Jeigu ir tuomet organizmas jų netoleruoja, reikia sumaišyti su morkų sultimis santykiu 1:3.

Jei viduriai linkę užkietėti, reikia gerti daug skysti. Nesant jokių kontraindikacijų (širdies, inkstų ligų), galima suvartoti iki 2 l per dieną. Ypač naudingi mineraliniai vandenys. Jeigu viduriai linkę užkietėti dėl žarnyno veiklos sulėtėjimo, rekomenduotini magnio ir natrio sulfatiniai vandenys. Juos reikia gerti 3-4 kartus per dieną 1,5 valandos prieš valgį. Jeigu užkietėjus viduriams kamoja skausmai, reikėtų gerti (tiksliau – po truputį gurkšnoti) pašildytus silpnai mineralizuotus ir truputį gazuotus vandenis, likus 30-60 minucių iki valgio.

Kai kurie maisto produktai, pavyzdžiu, džiovintos mėlynės, stipri juodoji arbata, kakava, makaronai, ryžiai, manų košė, kietina išmatas, todėl viduriams linkus užkietėti, jų reikėtų vengti.

(atkelta iš 1 puslapio)

Užpilas pavirinamas 4 minutes, po to, nuėmus nuo ugnies, paliekamas 2 valandoms prisitraukti, perkošiamas ir geriamas po pusę stiklinės 4 kartus per dieną.

Sergant bronchine astma gerai padeda toks žolelių mišinys: reikia paimti po 2 dalis raudonojo doblo, geltonžiedžio barkūno ir vaistinės noteros bei po 3 dalis juoduogio šeivamedžio ir mėlynojo palemono. Viskas susmulinama, kruopščiai permaišoma, 3 valgomieji šaukštai mišinio užpilami 2 litrais verdančio vandens. Užpilas paliekamas 1 valandai prisitraukti, perkošiamas ir geriamas po 2/3 stiklinės 6 kartus per dieną.

Sergant létinėmis plaučių ligomis gali padėti kitas užpilas. Imama po 3 dalis raudonojo doblo, rožės žiedlapiai ir vaistinio

rozmarino, 2 dalys pavasarinės rakažolės ir 1 dalis pipirmėtės. Viskas susmulkinama, kruopščiai permaišoma ir 6 valgomieji šaukštai mišinio užpilami 1,5 litro verdančio vandens. Užpilas paliekamas 1 valandai prisitraukti, perkošiamas ir geriamas po 2/3 stiklinės 6 kartus per dieną.

Létines plaučių ligas padeda išsigydyti ir dar vienas vaistažolių mišinys su dobilu. Reikia 4 dalij raudonojo doblo, 3 dalij paprastosios mirtos, po 2 dalis paimtų vaistinės baltašaknės ir vaistinės plautės bei 1 dalies paprastojo raudonėlio vaistinės žaliavos. Viskas susmulkinama, permaišoma, 6 valgomieji šaukštai mišinio užpilami 1 litru verdančio vandens ir užpilas paliekamas 1 valandai prisitraukti. Po to jis perkošiamas ir geriamas po pusę stiklinės 6 kartus per dieną.

KRIENAI – SKANUS IR NAUDINGAS PRIESKONIS

Vienu iš svarbiausių prieskoniių mūsų tautiečiai laiko krienus. Jie tinka beveik prie visų mėsos patiekalų, ypač prie šaltų užkandžių, pagamintų iš kiaulienos. Kas gali būti skaniau už krienais paskanintą šaltieną, drebuciai užpiltą paukštieną arba liežuvį! Krienai sunkokai suderinami nebent su aviena.

Krienai mėsos patiekalamas su teikia pikantišumo, o juos valgantiems žmonėms – linksmumo. Taip jau yra, kad valgant krienus vieni ašaroja, o kiti, i juos žiūrėdami, šmaikštaja ir kvatoja. Mat paprastai krienai ašarojimą sukelia tik „neišmanėliams“, kurie nežino, kaip juos valgyti. Tuo tarpu „patyrę“ valgytojai gali krienus kabinti šaukštai nė nesiraupydam. Jie žino, kad ši prieskonij reikia dėti ne į tuščią burną, o tik atsikanlus siek tiek mėsos ar žuvies.

Šeimininkės rūpestis – pagaminti kuo „piktesnius“ krienus. Kitados krienai būdavo tarkuojamai prieš pat valgymą, nes tikėta, kad ilgiau laikomi jie praranda aštrumą. Vėliau jie pradėti marinuoti su actu, kuris šiek tiek susilpnina krienu aštrumą, bet suteikia jiems savitą prieskonij ir ilgiau apsaugo nuo gedimo. Patyrę kulinarai pataria ši prieskonij gaminti iš sveikų, stiprių, sultingų, storų (mažiausiai pirsto storumo) krienu šaknų. Kad rudenį arba pavasarį iškastos krienu šaknys nesuvystų ir neprarastų savo vertės, reikia jas dėžėje užberti



smėliu (be juodžemio ir molio) taip, kad nesiliestų viena su kita, o smėlį reguliarai šlakstyti vandeniui, kad jis būtų pakankamai drėgas. Tokiu būdu krienus galima išlaikyti sultingus ištisus metus.

Gaminant prieskonij, krienus reikia švariai nuskusti, greitai nuplauti šaltu tekančiu vandeniu, smulkiai sutarkuoti ir sudėti į iš anksto paruoštą stiklainį. Tuomet iplili truputį šalto virinto vandens, (per daug neatskiesti), iberti vieną kitą žiupsnelį cukraus ir pasūdyti. Galima iplili citrinos sulčių arba iberti tarkuotos jos žievelės. Likusius nesutarkuotus krienu gabalėlius reikia šaukšteliu išsprausi iki krienu masę, kad jie atsidurtų palei stiklainio dugną ir ilgiau neleisytų prieskoniu išskivępti. Atsižvel-

giant į šeimininkės ir svečių skoni, krienus galima patiekti vienus arba maišyti juos su grietine, tarkuotomis morkomis, ridikais, obuoliais, galima juos nudažyti burokelių sultimis ir pan. Be abejų, tuomet jų skonis susvelnėja.

Krienai ne tik skanūs, bet ir naudingi. Jie pagerina appetitą, stimuliuoja skrandžio sekreciją, o juose esantys fitoncidai naikina pavojingus mikrobus ir saugo nuo užkrečiamų ligų. Tačiau dėl savo aštraus skonio jie gali būti pavojingi sergant skrandžiu, kepenų, inkstų ir kai kuriomis kitomis ligomis. Todėl nesveikuant krienais negalima piktnaudžiauti, o kartais geriau jų visiškai atsisakyti.

AUGALAI NUO TULŽIES LATAKŲ DISKINEZIJOS

Tai funkcinis tulžies pūslės motorkos sutrikimas, pasireiškiantis išvairaus pobūdžio skausmais dešinėje pašonėje. Ši liga dažniausiai išsiūvysto sutrikus tulžies gamybai persirgus ūminiu hepatitui arba dėl gretutinių organų ligų. Tulžies latakų diskinezija būna hipotoninio arba hipertenzinio pobūdžio.

Hipotoninė diskinezijos forma pasireiškia išgalai kiaišius maudžiančiais skausmais ir sunkumo pojūčiu dešinėje pašonėje. Ji gy-

doma vaistiniuose augalais, kurie stiprina tulžies pūslės raumenų susitraukimus ir apsaugo nuo tulžies sastovio – tai raudonėliai, širdažolė, kraujažolė, trikertė žvaginė, kmynų bei ramunėlių žiedai, ajerų šakniastiebiai, kurkurūzų purkos. Kiekvienu iš minėtų augalų rekomenduojama gydytis 1-1,5 mėnesio. O 2-3 mėnesius tarp gydymų patartina reguliarai daryti tiubažus: po 2 per mėnesį.

Be to, gydantis būtų naudinėti vartoti ir tonizuojamuosius augalinus vaistus: ženšenio, aralijos, eleuterokoko, citrinvycio antipilus.

Hipertenzinė diskinezijos forma gydoma augalais, turinčiais raminamajį ir skausmą malšinamajį poveikį: tai pipirmėtės, jonažolės, katpėdės, medetkų žiedai, debesyo ir valerijono šaknys bei šakniastiebiai, šalavijo lapai.

KAKAVOS GYDOMOSIOS SAVYBĖS



Hemorojus. Prie padidėjusių skausmingų, kraujuojančių hemorojaus mazgų priglaudžiama medvilinė skepetą, suvilgytą kakavos aliejumi, kuris padeda greičiau jiems užgyti.

Norint numalšinti tiesiosios žarnos uždegiminius procesus, prieš naktį į ją įterpiama žvakutė, pagamintą iš 2 g kakavos sviesto ir 0,2 g propolio ekstrakto. Gydymo kur-

sas – 1 mėnuo. Po 3-4 savaičių pertraukos galima ji pakartoti.

Skilinėjančios lūpos. Džiūstančios, skilinėjančios skausmingos lūpos tepamos tepalu, pagamintu iš 7 g kakavos miltelių, 3 g bičių vaško ir 10 g bet kokio augalinio aliejaus (visus komponentus sumaišoma inde, laikant ji šilto vandens vonelėje).

Kirmelinės ligos. Sumaišoma po 50 g kakavos miltelių bei lukštenčių smulkintų moliūgo séklų, 1 arbatinį šaukštelių cukraus ir truputį vandens. Šią masę padalijama į 20 dalij (iekvienu gabalėliu apvoliojama cukrumi) ir suvartojojama po 1 gabalėlių rytais, nevalgius: prieš tai išgerti 2 valgomuosius šaukštus ricinos aliejaus.

Skrandžio opaligė. Sumaišoma po lygiai kakavos miltelių, sviesito ir šviežių kiaušinių trynių ir varojama po 1 valgomajį šaukštą kas

3 valandas (mažiausiai 5 kartus per parą), 30-60 minucių prieš valgį. Gydymo kursas – 2 savaitės.

Dantų éduonis. Nustatyta, kad kakava saugo dantų emalį nuo kenksmingo cukraus poveikio. Todėl manoma, kad valgyti gerą šokoladą, kuriame yra iki 50 proc. kakavos, ne tik nepavojinga, bet ir naudinga.

Létinis bronchitas. I indą, laikomą karšto vandens vonelėje, įdedama po 100 g ožkos lajaus bei sviesto ir 50 g bičių vaško, pamaišoma, kol komponentai išsilydo, įplama po 1 valgomajį šaukštą alavijo bei citrinos sulčių, įberiamą 50 g kakavos miltelių. Vartojojama po 1 valgomajį šaukštą 2 kartus per dieną, užgeriant 1 stikline karšto pieno. Ne turint ožkos lajaus, galima naujoti kiaulės arba žąsies taukus.

PADĒKIME ORGANIZMUI ATSIGAUTI PO ŽIEMOS

Taip ilgai laukėte pavasario, kad jam atėjus, nebežinote ko griebtis? Norite greičiau nusimesti išgrausius žieminius drabužius, laisviau judėti, dailiau atrodyti. Tačiau po žiemos organizmui stinga jėgų, sielai – žvalumo, odai – skaistumo. Kaip sau padėti?

RŪPINKITĖS SVEIKATA

Po užsėtęsusios žiemos atsilus orams, maga kuo greičiau atverči visus langus. Pašvietus pavasario saulutei, norisi kuo plačiau atsilapoti palto skvernus. Nesubekite! Ankstyvo pavasario vėjai labai klastingi. Išibrovę į namus, kelia skersvėjį, prasiskverbę pro drabužį gairina išilusį kūną. Nepasisaugoję galite susirgti, pradėti sloguoti, kosėti. Rūpinkitės savo sveikata. Palepinkite kvėpavimo takus kasdien vaikštinėdami gryname ore ir giliai įkvėpdami malonius aromatus, skeidžiamus tirpstančio sniego, sprogstančių pumpurų, pava-

sarino lietučio, prasikalusios pirmosios žolytės.

JEI SUSIRGOTE

Jei vis dėlto nepasisaugojote ir peršalote? Gerkite vaistinių augalų (aviečių, čiobrelių, gysločių ir kt.) ant pilus. Be to, 3-4 kartus per dieną masažuokite veido aktyviuosius taškus, esančius ties antakių pagrindais, po vidiniai akių kampučiais, burnos kampučiuose ir po apatinę lūpa.

STIPRINKITE ORGANIZMĄ

Dėl vitaminų trūkumo organizme pavasarij greičiau pavargstate, sunkiai dirbtis fizinių ir protinių darbų. Stiprinkite savo organizmą sultimis. Kasdien sumaišykite po 0,5 stiklinės obuolių bei morkų sulčių, išpilkite 1 arbatinį šaukštelių citrinos sulčių ir išgerkite 30 minučių prieš valgį. Šiam mišinyje esantis vitaminas C, karotinas, fruktozė, organinės rūgštys suaktyvina baltymų sintezę, pagerina kraujodarą ir greitai pašalina fiziinių bei protinių nuovargi.

Jei vien sulčių neužtenka organizmui sustiprinti, kasdien vartokite kviečių daigus (juose esantis vitaminas E padeda pasišalinti tokсинėms medžiagoms, skatina ląstelių atsinaujinimą) ir gerkite erškėtuogiu nuovirą.

Jeigu vis tiek stinga energijos, vartokite ženšenio, citrinvyčio, ožerškio, auksašknės, aralijos arba leuzėjos ant pilą.

SPORTUOKITE, MANKŠTINKITĖS

Kasdien mankštinkitės. Laisvadieniais pabūkite gamtoje, pabėgiokite, pažaiskite judrius žaidimus. Kuo daugiau judesite, tuo žvalesni ir stipresni jausites.

Specialiai pamankštinkite sunikų žieminių drabužių nuvargintus pečius ir kaklą: po 10-15 kartų lėtai palenkite galvą į priekį ir atloskite atgal, pakraipykite į kairę-dešinę, pasukiokite ratu pagal laikrodžio rodyklę ir prieš ją. Reguliarai daromi pratimai padės išvengti kaklo srities osteochondrozės ir

sustiprins per žiemą „pailsusį“ vestibulinį aparą.

PASIRŪPINKITE AKIMIS

Trumpos ir tamsios žiemos dienos išvargino akis ir susilpnino regėjimą. Siekdami jį sustiprinti, 2-3 kartus per dieną pamankštinkite akis: po keletą kartų pažiūrėkite aukštin ir žemyn, į kairę ir dešinę; stipriai užsimerkite ir placių atsimerkite; tankiai pamirkskite; paleiliui pažiūrėkite į tolį ir arti esančius daiktus. Ištieskite dešinę ranką akių lygyje ir 10 sekundžių žiūrėkite į nykštį, o po to lėtai sukite ranką į dešinę, kol nykštys išnyks iš akiračio. Po to pakelkite kairę ranką ir, žiūrėdami į nykštį, sukite ją į kairę pusę.

PARUOŠKITE ODĄ VASARAI

Išblyškusiai odai ir vitamino D stokojančiam organizmui labai praverstų truputis ultravioletinių spindulių. Pasitarę su gydytoju, galite užsukti į soliariumą. Tik neperstikenkite – lankykiteis jame ne

dažniau kaip 2 kartus per savaitę. Organizmui sustiprinti ir paruošti odą vasarai užtektų 10 procedūrų. Prieš procedūrą nuvalykite makiažą ir užsidėkite tamšius akinius, o po procedūros patepkite odą specialiu kremu, kuris ją drékina ir maitina.

LEISKITE SAU DERAMAI PAILSETI

Pagal rytiečių kalendorių, šis metų periodas priskiriamas Medžio stichijai. Ji, kaip ir medžių blaškantis vėjas, nuolat verčia žmogų veikti, protauti, domėtis ir nerimauti. Kad šiuo periodu nepabilėtų sveikata, stenkites teisinių suderinti darbą su poilsiu, leiskite sau pakankamai išsimiegoti. Kaip stiprus vėjas nulaužia medžių, taip sunkus darbas gali palaužti sveikatą. Medžio stichija nepalankiai veikia kepenis, tulžies pūslę, raumenis, sānarius, kaklą ir stuburą, todėl šiuo periodu labiau rūpinkitės šiaisiai organizmuis.

KRAUJO IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS VALYMAS



Vienos iš svarbiausių kraujagyslių užsiteršimo įvairiausiaiš ūlakais priežasčių yra neteisinga mityba, nervinis persitempiamas, stresai ir žalingi įpročiai. Dėl šių faktorių poveikio kraujagyslių sienelės greitai netenk elastinumo, tampa trapios, linkusios skeldeti bei, apaugdamos iš vidas cholesterolio plokšteliems, užsikemša. Tai neigiamai atsiliepia audinių ir organų aprūpinimui maistingosiomis medžiagomis ir skatina įvairių širdies bei kraujagyslių ligų išsivystymą. Siekiant išvengti tokios liūdnos perspektyvos, būtina kartkartėmis valyti organizmą, būtent – kraują, limfą ir kraujagysles, kad būtų atkurtos ir palaikomas jų funkcinės galimybės.

Prieš valant kraują ir kraujagysles rekomenduojama pirmiausia išvalyti žarnyną ir kepenis. Kai šių organų veikla visa vertė, krauko valymas veiksminęs.

Prieš krauko ir kraujagyslių valymą taip pat būtinas išankstiniš pasirengimas. 5 mėnesius prieš imantis šios procedūros reikia reguliarai, 3 kartus per savaitę po 15 minučių pagulėti šiltuje vonioje. Tai suaktyvina krauko apytakos procesus, skatinančius šlakų ir toksinų pasišalinimą. Parengiamuoju laikotarpiu taip pat reikia gerti ir naudoti maisto ruošimui tik gerai išvaly-

tą švarų vandenį. Be to, būtina apriboti pieno ir mėsos produktų, turinčių krakmolo ir glitimų, vartojimą. Valomajį procedūrų poveikių ženkliai sustiprina visiškas atsakumas nuo maisto 1 kartą per savaitę 24 valandoms.

Po visų organizmą išvalančių procedūrų svarbu taip organizuoti savo mitybą, kad būtų išvengta cholesterolio pertekliaus pakartotinio susidarymo organizme. Tai nereiškia, jog reikia visiškai atsisakyti cholesterolio turinčių produktų. Prtingais kiekiais jis būtinės mūsų organizmui, nes dalyvauja kai kurių hormonų sintetinime, tulžies susidaryme.

Svarbiausia, kad mūsų mityba būtų subalansuota. Dietologai rekomenduoja vartoti maistui tik neriebią mėsą, iš riebalų teikti pirmybę augaliniams aliejams, taip pat daržovėms ir vaisiams, jūrinei žuviai. Reikia reguliarai gerti šviežiai spaustas sultis. Teisingai mitybai labai svarbus produktai, turintys daug augalinės ląstelienos (selenos, daržovės). Jie padeda veiksmingai išsivalyti žarnynui, skatina cholesterolio, azoto junginių ir druskų pertekliaus pasišalinimą iš organizmo.

Yra daugybė įvairių krauko ir kraujagyslių sistemos išvalymo metodų, tarp kurių nemažai ir jau patikrintų laiko. Reikia tik pasirinkti sau patogiausią ir tinkamiausią būdą. Svarbu nesustoti pu-

siaukelėje ir visą valymo kursą atlikti iki galio, priešingu atveju galime nesulaukti pageidaujamo rezultato. Taip pat reikia žinoti, kad būtina tokį procedūrų vykdymo sąlyga – jų suderinimas su savo gydytoju.

KRAUJAGYSLIŲ VALYMAS ČESNAKO IR CITRINU MIŠINIU

Šis būdas rekomenduojamas kraujagyslių išvalymui ir jų sustiprinimui. Kraujagyslių valymas česnakai ir citrinų mišiniu reikšmingai sumažina širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo riziką, skatina aterosklerozinių plokštelių išplovimą bei apskritai normalizuja kraujagyslių sistemos veiklą.

Reikia 300 g česnako, 24 citrinų.

Česnakas susmulkinamas, iš citrinų išspaudžiamos sultys, jomis užpilama susmulkinčią česnakų masę ir paliekama 24 dienoms pri-

sitraukti tamsioje vietoje.

Taip paruoštas mišinys vartoamas po 1 arbatinį šaukštelių, išmaišius šį kiekį 100 ml vandens, 1 kartą per dieną prieš miegą. Prieš vartojant, pasiruoštą česnako ir citrinų mišinių kiekvieną kartą reikia gerai supurysti. Tokio valymo procedūrų kursas – 2 savaitės.

KRAUJAGYSLIŲ VALYMAS OBULIU ACTU

Reikia 1 arbatinio šaukštelių obuolių acto, 200 ml šilto vandens, 1/2 arbatinio šaukštelių medaus.

Actas išstirpinamas vandenye, įdedamas medus ir viskas išmaišoma.

3 kartus per dieną išgeriamas po 1 arbatinį šaukštelių mišinio. Valymo procedūrų kursas – 5 dienos.

KRAUJAGYSLIŲ VALYMAS ČESNAKO IR OBULIU ACTO MIŠINIU

Reikia 50 g česnako, 50 ml

obuolių acto.

Česnakas susmulkinamas, užpilamas actu, viskas paliekama prisitraukti šiltoje vietoje 3 dienoms. Po to mišinys perfiltruoja-

mas. Užpilas geriamas 3 kartus per dieną po 6 lašus, išmaišius juos vandenye. Valymo procedūrų kursas – 5 dienos.

KRAUJAGYSLIŲ VALYMAS SVOGŪNAIS

Reikia 400 g smulkiai supjaustyti svogūno galvučių, 1 arbatinio šaukštelių grietinės, 200 g cukraus, 3 litrų vandens.

Viskas sumaišoma ir paliekama fermentuotis 2 savaitėms. Po to mišinys perfiltruojamas.

Toks fermentuotas tirpalas geriamas po 200 ml 1 kartą per dieną pirmojoje jos pusėje. Valymo procedūrų kursas – 2 savaitės.

KAIP PRIŽIŪRĘTI SKIRSTANCIAS LŪPAS

„Šaltuoju metų laiku mano lūpos pašiurkštėja, o kartais net serpetoja ir skilinėja. Kaip jas prižiūrėti, kad visada būtų sveikos ir gražios?“

Šaltuoju metų laiku ši problema gana dažna, nes dėl oro temperatūrų kaitos sutrinka švelnios lūpu odelės mityba ir dėl to jos džiūsta, šiurkštėja. Tai jausdami žmonės dažniau čiuopia, glosto, laižo savo lūpas (netgi būdami lauke!), taip dar labiau joms kenkdami. Neteisingai elgiasi ir tepdami lūpas drékinamosiomis priemonėmis prieš eidami į šaltą orą. Manydam, kad gelbsti lūpas nuo kenksmingo aplinkos poveikio, atvirščiai, padidina jų jautrumą šalčio.

Norint apsaugoti lūpas nuo šalčio ir žvarbaus véjo, būnant šaltyje, reikia jas ne laižyti ar vilgysti drékinamosiomis priemonėmis, o tepti maitinamuoju, lanolininiu arba vaikams skirtu kremu. Šiose priemonėse esantys riebalai ir kitos

medžiagos saugo lūpas ir aprūpina jas naudingomis medžiagomis, didinančiomis atsparumą nepalankim aplinkos poveikiui. Dar naujiniai lūpas tepti specialiai joms skirtais higieniniais pieštukais, jeigu juose nėra drékinamųjų ingredientų.

Norint pagerinti lūpu odos ląstelių atsinaujinimą, patartina reguliarai daryti lūpu masažą, kuris ilgam suaktyvina jų kraujotaką ir pagerina mitybą, saugodamas nuo išdžiūvimo. Masažuoti lūpas visiškai nesunku. Tereikia jas negausiai patepti maitinamuoju aliejumi arba kremu ir švelnai paplekšnoti pirštų pagalvėlėmis. Vakarais galima jas masažuoti švelnū dančiu šepeteliu, suvilgytu šaltu vandeniu. Masažuojant šepeteliu šereliai turi ne slysti lūpu paviršiu, o tik nestipriai jas spausti. Pa-

masažotas lūpas turi užplūsti maloni šiluma, liudijanti apie jų kraujotakos suaktyvėjimą. Norint greitai pagerinti lūpų išvaizdą, galima jas apčiaupti ir keletą sekundžių spausti dantimis. Po to lūpus gražiai parausta ir atrodo putlesnės.

Šaltuoju metų laiku nepatarina daryti gelio injekcijų, nes išvirkštoje medžiagoje yra rūgštis, pasižymintos stipriu drékinamuoju poveikiu. Šiuo periodu nepatartina daryti ir vadinanči permanentinį lūpų makiažą, nes procedūros metu pažeistos lūpos, veikiamos šalčio ir oro temperatūrų svyravimo, lėčiau gyja.

Namines lūpų priežiūros priemonės galima naudoti kada panorejus. Pavyzdžiu, galima sumaišyti po truputį persikų, ricinos, varnalės arba alyvuogių aliejaus, šiuo mišiniu patepti lūpas ir švelnai „pabarberti“ jas pirštais. Šaltuoju metų laiku tokias procedūras reikėtų daryti reguliarai. Bent jau kas antrą dieną.

KAIP SUSIGRĄŽINTI SAVO PRIGIMTINĘ GALIĄ PASITELKUS ŠAMANIZMĄ

Mūsų civilizuotame pasaulyje vis daugėja knygų ir seminarių apie šamanizmą. Daugelis Amerikos ir Europos psichoterapeutų stengiasi išmokti šio senovinio metodo, gydantį kūną ir sielą. Iš tikrujų kiekvienas žmogus, panorėjęs ir pasistengęs, gali išmokti užmegzti ypatingą ryšį su aplinkiniu pasauliu siekdamas sustiprėti fiziškai ir dvasiškai arba gauti atsakymus į rūpimus klausimus.



PASĀMONĖS RESURSAI

Visos šamanų praktikos iš esmės yra pastangos keisti savo pasāmonės būseną, kliaidžiant po dvasių pasaulį ir norint pasveikti, sustiprėti. Australijos aborigenai, Amerikos indėnai, Amazonijos gyventojai, Sibiro tautų šamanai – tai kartu ir dvasiniai mokytojai, ir psichoterapeutai, ir tarsi jungiamoji grandis tarp žmonių ir dvasių. Pasiekę transą šokio, muzikos ar psichotropinių augalų dėka, jie užmezga ryšį su gerosiomis dvasiomis, norėdami fiziškai ir dvasiškai gydyti žmones. Šamanų praktikos domina ne tik antropologus, bet daugelių Vakarų šalių gyventojų. Psichoanalitiko Bernaro Éli Toržemano manymu, atsi- naujinės susidomėjimas šamanizmu byloja apie didėjantį holistinių gydymo būdų pripažinimą. Pozityvus mąstymas, vizualizacija, meditacija, kitados sietos su magijos praktikomis, dabar jau pripažintos ir moksli- niame pasaulyje.

JAV jau apie dvidešimt ligoninių yra atidariusios komplemintinės medicinos centrus, kuriuose taikomi gydymo metodai, grindžiami šamanų praktikomis. Prancūzijoje gydytojai, užsiimantys šamanės būsenos keitimui (pavyzdžiui, hipnoze) jau dešimt metų kryptingai žengia tyrimų keliu. O daktaras Žeraras Vinjeronas, jau daugiau nei 30 metų praktikuojantis hipnozę ir įgijęs solidžią patirtį šamanizme, tvirtina, kad šamanės būsenos keitimasis ateityje bus vis dažniau naujojamas vakarietiskoje medicinoje, nes jis padeda greičiau rasti kelią į pasāmonės resursus, kurių mes kol kas gerai nesuvokiaime. Šio daktaro nuomone, šamanizmas labai praturtina psichoterapijos sferą, labiau sudvasindamas

TERAPINĘ PAGALBĄ IR KEISDAMAS PŪZIŪRĮ Į PSICHIKOS LIGAS.

RYŠYS SU GAMTA IR KOSMOSU

Psichoanalitikas Bernaras Élis Toržemanas yra išsitikinęs, kad Freudas ir dvasios-sajungininkės anaiptol nėra nesuderinami: „Abiem atvejais pirmenybę tenka įgytomis žinioms, o ne prigimtiniams gabumams. Aš dirbu su atmintimi ir su pirmtakais. Aš uždegu žvakę, kurios šviesa ir hipnotizuojantis poveikis padeda persikelti į kitą sąmonės būseną. Jau 30 metų užsiimu psichoanalitine praktika; nuo to laiko, kai leidau sau pasiremti šamano patirtimi, mano psichoanalizės kursai sutrumpėjo per pusę!“

Nepaisant to, Toržemanas išspėja, kad negalima prarasti atsargumo: „I mane labai dažnai kreipiasi pacientai dekompenzacijos būsenoje po kokio nors seminaro, todėl nepaliauju tvirtinti, kad geras šamanas – tai terapeutas, gebantis ne tik išleisti savo pacientą į kelionę, bet ir sugrąžinti jį į reikiama uostą“.

Žmogus suserga jausdamasis išplėstas iš savo aplinkos. Šamanizmo technikos padeda jam surasti savo tikrają vietą gamtoje ir kosmose. Būtent todėl jomis susidomi vis daugiau miestiečių. Be to, šamanizmas leidžia žmogui sugržti ir į tuos laikus, kai jis jautėsi simbiozėje su gamta.

Būtent šios energijos Bernaras Éli Toržemanas stengiasi įgyti pats ir dovanoti jos savo pacientams: „Atkūrus ryšį su gamta, atkuriamas ryšys ir su pačiu savimi atsiribojus nuo ego ir socialinių kaukių“. Daktaras Toržemanas primena, kad šamanizmas – tai pirmiausiai instrumentas, padedantis susigrąžinti savo asmeninę galią ir savo jégą, kurios niekas neturi teisės atimti arba

atiduoti kitam žmogui. Antraip būtų pažeisti Visatos dėsniai.

Kiekvienas žmogus gali pabandyti atlkti kai kuriuos nesudėtingius ir jam visiškai nepavojingus šamanų pratimus, leidžiančius dirstelėti už įprasto pasaulio ribų. Patenkime keletą pačių paprasčiausių.

PAŠLOVINKITE MOTINĄ ŽEMĘ IR TĖVĄ DANGŲ

Tikslas: užmegzti ryšį su žeme ir dangumi, siekiant sustiprinti savo fizines ir protines galias. Ši praktika ypač rekomenduojama pervaigus protiškai. Ji sustiprina jausmus ir praskaidrina sielą.

Praktika: turėkite keletą akmenų, žvakę, degtukų ir lėkštę su trupučiu žemės arba smėlio (jeigu ketinate užsiimti patalpoje). Ramiai ir iškilmingai nusiteikę, sudėliokite akmenis į krūvelę, jos viršunėje uždekitė žvakę ir pasigrožėkite išsvaiduodami, kad akmenys yra žemė, o žvakė – dangus. Sėdėdami priešais šį altorėlį, kreipkitės į savo šventuosius giminaičius. Padėkokite jiems už viską, ką turite, patviraukite su jais, paprašykite jų to, ko labiausiai norite ir nepamirske vėl padėkoti. Po to užpūskite žvakę tardami: „Visų mano giminaičių ir visos žmonijos vardan“, uždékite rankas ant akmenų ir išsvaiduokite, kaip mylite visą pasaulį.

KREIPKITĖS Į SAVO TOTEMINĮ GYVŪNĄ

Tikslas: sutikti savają dvasiąsajungininkę gyvūnų pasaulyje siekiant sustiprinti pasitikėjimą savimi. Geriausia praktikuoti jaučiant pažeidžiamam arba laukiant iššūkių, išbandymu.

Praktika: turėkite žvakę, skarelę ir (pageidautina) šamanų būgno garso įrašą. Tamsiame kambaryje uždekitė žvakę ir pasukiokite ją septyniomis kryptimis (dangus, žemė, rytai, pietūs, šiaurė, vakarai, centras), o po to – ratu aplinkui save. Atsigulė uždenkite akis skarele, atsipalauduokite ir giliai pakvėpuokite. Po to išsvaiduokite olos angą, pro kurią patenkate į gyvūnų karalystę ir paprašote pasirodinti savają dvasią-gyvūną. Kai tik ją pamatysite (tikėkite išvysti bet kokią gyvą būtybę – nuo skruzdėlių iki krokodilo), pasidomėkite apie save (savo trūkumus, gabumus, talentus) arba paklauskite, kaip išspręsti esamą problemą ir atidžiai išklausykitės atsakymą, patarimą, po to padėkokite ir grižkite į realybę (i kambarių, kuriamę esate). Dar kartą padėkokite septyniomis kryptimis, mintyse ištrinkite aplinkui save išsvaiduojamą ratą ir užgesinkite žvakę.

GERKITE SAULĘS SPINDULIUS

Tikslas: atkurti savo gyvybinę energiją savinantis saulės šviesą. Rekomenduojama praktikuoti jaučiantis išsekus fiziškai ir emociskai. Reguliariai atliekant šį pratimą, susigrąžinama dvasinė ramybė ir gyvenimo džiaugsmas.

Praktika: stovėdami truputį praskėtę kojas gamtoje arba priešais peizažą, kuris ramina bei įkvepia, pasukite veidą į saulę, rankas nu-

leiskite palei šonus, akis primerkite ir išsvaiduokite, kaip saulės spinduliai skverbiasi pro lūpas. Gerkite juos kaip brangų eliksyrą, suteikiantį energijos visam kūnui. Išsvaiduokite, kaip toji energija plūsta į atskirus organus, kraują, kiekvienu laštelę ir stenkitės pajusti gyvybingą jos antplūdį. Galite mintyse kartoti savo pasirinktą mantrą, pavyzdžiu: „Aš vėl ramus ir kupinas jėgų“.

PIRMYN – ĮPRAREGĖJIMĄ!

Tikslas: rasti atsakymus ir gauti patarimų vaikštant gamtoje, mieste arba kambaryje. Ši būdą praktikuoja Amerikos indėnai.

Praktika: turėkite popierius lapą ir rašiklį. Tiksliai suformuluokite klausimą ir parašykite ant popierius. Atsipalauduokite ir min-

tyse kartokite klausimą išsvaiduodami, kad rašote jį ant baliono, pripildyto helio, kurį po to paleidžiate ir žiūrite, kaip jis kyla aukštyn. Tuomet pradėkite lėtai laisvai eiti taip, tarsi plauktume į pasrovui, atidžiai stebėdami ir jausdami visa aplinkui (vaizdus, garsus, kvapus) ir savyje (mintis, prisiminimus, pojūčius). Atsakymą galite gauti įvairiai: jis gali būti susijęs su kokiui nors vaizdu (tarkime, kelio ženklu „Akligatvis“, arba „Negalima sustoti“), garsu (kieno nors ištarstu žodžiu ar fraze, pavyzdžiu, „pasiseks“ arba „tai – netikės sunamymas“) ir netgi pojūčiu (stai-ga užplūdės džiaugsmas, ryžtas arba pasitikėjimo savimi jausmas). Nepamirškite padėkoti vi-satai, pasauliui ir sau.

LEDO GYDOMOSIOS SAVYBĖS



Nudeginai (terminiai arba atsiradę veikiant tiesioginiams saulės spinduliams) pirmiausia atsaldomi ledų, o tik po to gydomi kitokiais būdais. Ledas sumažina skausmą ir neleidžia formuotis pūslėms.

Paburkus vokams arba paakiuose susiformavus maišeliams, odą reikia patrinti ledo gabalėliu. Apskritai veidą, ypač akių sritį, naudinga kartkartėmis patrinti ledų, o dar geriau – petražolių arba šalavijų antpilo ledo gabalėliu.

Pavargusias kojas rekomenduotina trinti sušaldyti pipirmėcių ant pilu (1 valgomajį šaukštą pipirmėtės lapų užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama, supilstoma į formeles ir sušaldoma).

Bronchinės astmos sukeltus bronchų spazmus galima numalšinti čiulpant ir pamažu ryjant nedidelius ledų gabalėlius. Toks gydymas gali pagerinti ir difterija sergančio ligonio savijautą. Be to, jis malšina žagsulį.

Apsiuodijus smalkėmis, kaktą ir širdies sritį rekomenduojama patrinti ledų.

Kad sumušimo vieta nesutintų ir nepamėlynuotų, reikia ją kuo

greičiau atsaldyti ledų: maždaug 30 minučių glausti prie jos ledo gabalėlius.

Vystančią odą labai naudinėja reguliarai trinti ledo gabalėliais. Tirpsmo vanduo ją išlygina, atgaivina ir tarsi atjaunina.

Išorėn išsiveržusius uždegimo pažeistus hemorojaus mazgus rekomenduojama šaldyti ledų.

Ledas naudojamas kraujuojančiai iš nosies, kvėpavimo takų ar vidauš organų. Ledas stabdo kraujavimą, bet neišgydo jį sukelusios ligos, todėl tinkamas tik kaip pirmosios pagalbos priemonė, laukiant atvykstant medikų.

Kitados ledų būdavo gydoma impotencija. Senoviniuose receptuose rašoma, kad jai susilpnėjus ledo gabalėlių, suvyniotą iš skepetą, reikia lygai minutę glausti prie pakaušio, ties kaklo pradžia (nejaugi tolimeji pirmatai žinojo, kad netoliese yra smegenų zonas, kurios reguliuoja seksualines funkcijas?), po to minutę prie šonaukių, ties širdimi, ir tiek pat laiko prie sėklidžių. Tokias procedūras rekomenduojama daryti 3-5 kartus per dieną. Gydymo kurso trukmė priklauso nuo jo efektyvumo.