

Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

Nr. 7(346)

LAIKAS PRISIKASTI VARNALĘŠOS ŠAKNU NAMINIAMS VAISTAMS



Sergant sūnarių ligomis, rekomenduojama vartoti etanolinį varnalęšų šaknų antipilą: po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną.

Varnalęšų šaknų pieninis antipilas rekomenduojamas diateze ir alergija sergantiems vaikams. Jų gaminant, 1 valgomasis šaukštasis šaknų miltelių užpilamas 2,5 stiklinės pieno ir pavirinama 10 minučių. Gydant kūdikius, šis nuoviras 1,5 karto atskiedžiamas virintu vandeniu ir girdomas po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną. Vyresniems vaikams duodamas neatskiestas – po 1/4 stiklinės, o suaugusieji gali per dieną išgerti visą pagamintą antipilą.

Nuoviru, pagamintu 50 g žaliaivos užplius 1 l vandens, gydomos lytinį organų ligos ir hemorojus (daromos vonelės, išvirkstmai).

Sergant artritu, rekomenduojama gerti varnalęšų šaknų, dilgėlės bei viržio žolės ir bruknių lapų mišinio arbatą.

Varnalęšos gydo odą ir plaukus. Manoma, kad kasdien geriant varnalęšų šaknų nuovirą, galvos oda ir plaukai visada būna sveiki. O sergant odos ligomis, rekomenduojama ne tik gerti ši nuovirą ir vilgyti juo pažeistas vietas. Galvos odos išbėras (tarp jų ir psoriazė) ir egzemos pažeistas vietas reikia tepti žalių varnalęšų šaknų košelės ir taukų lygių dalių mišiniu.

Slenkančių plaukų šaknis ir pleiskanojančią galvos odą naudinga 3 kartus per savaitę įtrinti varnalęšų aliejumi, o išplautus plaukus išskalauti varnalęšų nuoviru. Varnalęšų aliejus gaminamas taip: 80 g šviežių smulkintų varnalęšų šaknų užpilama 200 ml augalinio aliejaus (geriausia migdolų arba persikų), 10 dienų palaukiama, 10 minučių pavirinama ant silpnos ugnies, o gaminant antipilą, 1 šaukštasis žaliaivos užpilamas 1 stikline verdancio vandens ir 2 valandas palaukiama. Vartojama po 1/2 stiklinės 3-4 kartus per dieną, esant tūnimams, inkstų nepakankamumui, sergant inkstų akmenlige, gastritu, opine skrandžio liga, ūmu arba lėtiniu enteritu, hemorojumi.

RYTIETIŠKA IŠMINTIS: KAIP IŠVENGTI IPRASTŪ PAVASARINIŲ NEGALAVIMU

Pavasarį anaiptol ne visi žmonės gali pasigirti gera savijauta. Net tie, kurie visą žiemą buvo sveiki, pavasarėjant pradeda sanguoti ir kosčioti. Sergantieji lėtinėmis ligomis pavasarį parastai neišvengia jų paūmėjimo. Daugelį žmonių kamuoja pavasariniis nuovargis ir slaugutis. Tačiau tik ne tuos, kurie išmano Ajurvedą ir paimo jos priesakų!

PAVASARISPAGAL AJURVEDĄ

Senovės Indijoje žodis „ajurveda“ reiškė „mokslas apie gyvenimą“. Pasak jo, norint išsaugoti harmoniją su gamta, reikia nuolatos derintis prie jos, o tikliau – prie tam tikrų stichijų, atitinkančių vieną ar kitą metų laiką. Indijos ir Tibeto medicinos teigimu, pavasarį gamtoje viespatauja „kafa“ – žvarbi, nemalonė drėgmė, šaldanti žmogaus kūną ir sielą, sukelianti persalimo ligas, šlapimo sistemos uždegimus ir reumatą. Norint jų išvengti, reikia šildyti save karštū maisių ir aktyvia fizine veikla.

Karaliaujant „kafai“, rekomenduojamos dinamiškos ir azartinės sporto šakos, pvz., futbolas, krepšinis, boksas ir kt. Patariama ypač saugotis persalimo ir klastingų pavasarinių skersvėjų.

Pavasarį ypač naudingas sekssas, todėl Ajurveda pataria mylėtis kiek tik širdis geidžia, nepaisant paros meto. Ne atsitiktinai šiuo metų laiku poruoja visa gyvūnija.

MAISTAS IR GÉRIMAI

Pasak Ajurvedos, maistas gali būti 6 skonių: saldus, sūrus, rūgštus, kartus, aštrus ir aitrus. Rūgštus, sūrus ir aštrus šildo organizmą, o saldus, kartus ir aitrus – šaldo. I tai būtina atsižvelgti gaminant maistą. Pavasarį naudinga valgyti daug košių, ypač miežinių ir avižinių. Kruopas, prieš verdant, reikia padžiovinti arba pakepinti keptuvėje. Iš mėsos produktų geriausia valgyti avieną (rytiečių teigimu, ji viena iš karščiausių). Galima valgyti riebią žuvį ir vandens paukščių mėsą. O kiaulienos šiuo metų laiku geriau atsisakyti, nes ji laikoma šalta. Jeigu labai sunku be kiaulienos išverti, reikia jos patiekalus gausiai paskaninti juodaisiais arba raudonaisiais pipirais ir kitokiais prieskoniais. Apskritai pavasarį naudinga valgyti daug aštrių (pipirų, gvazdikėlių, imbiero, kardamono ir kt.) ir karčių (pelyno, raugerškio, kadagio sėklų) prieskoniu. Mėsą geriausia valgyti ne virtą ar keptą, o apkęptą,

pasidengusią skania sausa plutele.

Pavasarį rekomenduojama gerti mažiau alkoholinių gėrimų. Pavasarį naudinga gerti arbatą ir kavą. Arbatą galima paskaninti imbieru, o kavą – kardamonu, gvazdikėliais, cinamonu, muskato riešutais. Saldinti patartina ne cukrumi, o medumi. Prieskonai sušvelnina šių gėrimų dirginamąjį poveikį, o medus padeda organizmui kovoti su pavasariniaisiais peršalimais.

PIRTIES ŠILUMA

Pirtis organizmui naudinga vienais metu laikais. Bet rudenį ir žiemą geriau kaitintis lietuviškoje pirtyje, o pavasarį – suomiškoje. Šiuo metu laiku organizmui reikalingas sausas karštis. Ne mažiau svarbus ir pirties aromatas. Sveika pirtyje paskleisti pušies, kėnio, rozmarino, gvazdikėlio, čiobrelio, ajero kvapus. Jie ne tik padeda greičiau sušilti, bet ir kaipmat pagerina nuotaiką, sugrąžina dvasinę puisiausvyrą. O štai žvalinamieji citrusinių vaisių, mėtų, jazminų, lemandų aromatai rekomenduojami tik vasarą, nes jie šaldo organizmą.

NAMUVAININELĖ

Pavasarinius negalavimus galima išgydyti įvairiais augalais ir prieskoniais. Pavyzdžiui, skaudant gerklei, rekomenduojama pakramatyti gvazdikėlių, sumaišytų su cukrumi. Skaudant dančiui ar ausiai, reikia 5 gvazdikelių užpilti 1 valgomuoju šaukštu aliejaus, pakaitinti, kol pradeda putoti, ir atvēsinus išlašinti į ausį arba užlašinti ant danties. Sloguojant reikia sutrinti ajero šaknį, gautus miltelius persižoti ir reguliarai jų įkvėpti. Kosint reikia gydytis debesylu, juodaisiais pipirais, medumi ir kardamonus. Vaistinėlėje reikia visada turėti kurkumos, kurią rytiečiai vartoją ne tik kaip prieskonį, bet ir kaip universalų vaistą (0,5 arbatinio šaukšteliu užpilti 1 stikline vandens ir pasaldinti medumi), puikiai išvalantį organizmą.

Ajurveda reikalauja, kad visi vaistai būtų vartojami „savo“ laiku: gydantieji apatinę kūno dalį (inkstus, tiesiąją žarną) – prieš valgį; gydantieji viršutinę kūno dalį (plaučius, gerkles) – po valgio; gydantys virškinimo sistemą – valgant.

APIE LEUZĖJOS VAISTINES SAVYBES

Šis augalas auga Altajaus kalnyne, Vakarų bei Rytų Sibire ir Vidurinėje Azijoje. Kitas leuzėjos vadintinas – „maralo šaknis“ atsirado tuomet, kai žmonės pastebėjo, jog rudenį, prieš prasidedant tuoktuvių turnyramis, maralai (siaurės elniai) atkakliai ieško leuzėjos šaknų ir jas mielai graužia. Tada ir paaiškėjo, kad leuzėjos tonizuojamasis poveikis ne ką tenuisileidžia ženšenio poveikiui. Sibiro ir Rytų Kazachstano liaudies medicinoje leuzėja vartojama jau keletą šimtmecčių. Vietos gyventojai yra tvirtai išsitikinę, jog „maralo šaknis“ gelbsti nuo daugelio ligų ir atitolina senatvę.

Kaip vaistinė žaliaiva naudojami leuzėjos šakniagumbiai su šaknimis. Juose gausu alkaloidų, karkino ir askorbo rūgšties, tačiau pagrindinės veiklosios šio augalo medžiagos – tai polihidroksiliniai steroidiniai junginiai. Jie spartina baltymų sintezę ir skatina baltymus

kaupantis raumenyse, kepenyse, širdyje bei inkstuose. Taigi vartojant leuzėjos preparatų didėja raumenų masė, o tai labai svarbu profesionaliams sportininkams bei žmonėms, dirbantiems sunkų fizinį darbą.

Kita būdinga „maralo šaknies“ veikliųjų medžiagų savybė – gebėjimas gerinti kraujo sudėtį: kraujyje padidėja eritrocitų, leukocitų bei hemoglobino kiekis, o tai labai palankiai veikia visą imuninę sistemą ir stiprina bendrąjį organizmo atsparumą. Leuzėja švelniai plečia kraujagysles. Reguliarai vartojant šio augalo preparatus padidėja netik kraujagyslių spindis, bet ir širdies raumens galingumas (padeda sumažėjus širdies susitraukimų dažnumui). Be to, leuzėjoje esančios veiklosios medžiagos efektyviai didina vyru lytinį pajėgumą, nes stimuliuoja nervinius centrus ir aktyvinia baltymų sintezę.

Leuzėjos preparatai vartojami kaip stimuliuojamoji bei tonizuo-

jamoji priemonė; jie taip pat didina darbingumą ir fizinį išverminumą, gerina nuotaiką bei apetitą, padeda pašalinti protinį ir fizinį nuovargį. Šio augalo preparatai veiksmingai padeda gydyti nervų sistemas funkcinius sutrikimus (neurozė, astenija), sloopina pernelg didelį nervingumą ir padeda atskiruti galvos skausmo.

Pastaba. Leuzėjos preparatų negalima vartoti sergantiesiems hipertenzija. Šio augalo ekstraktus nerekomenduojama vartoti nėščioms moterims, o taip pat žmonėms, sergantiems glaukoma, nes gali išsiplėsti akies dugno kraujagyslės.

LIAUDIES MEDICINOS RECEPTAI

Iš leuzėjos žievės galima pasiginti nuoviro. Vieną valgomajį šaukštą smulkintos žievės užplikyti stikline verdancio vandens ir 30 minučių pavirinti ant labai mažos

ugnies. Tada pusvalandį palikti uždengus, kad prisitrauktų, ir nukošti (būtinai išspausti tirščius). I paruoštą nuovirą įpilti tiek karšto virinto vandens, kad bendras jo kiekis sudarytų 200 mililitrų. Gerti po trečdalį stiklinės tris kartus per dieną, likus pusvalandžiui iki valgio.

„Maralo šaknies“ (šakniamumbis su šaknimis) – 2 dalys, mandžiūrinės aralijos šaknies – 2 dalys, erškėtuogių vaisių – 2 dalys, vaistinės medetkos žiedų – 2 dalys, triskiaucio lakišiaus žolės – 1 dalis, paprastojo šermukšnio uogų – 1 dalis. Vieną valgomajį šaukštą mišinio užplikyti stikline verdancio vandens, uždengti ir pusvalandžiui palikti šiltai, kad prisitrauktų. Nukoštai ir visą dieną gurkšnoti (iš kartoto išgerti ne daugiau kaip trečdalį stiklinės). Tai veiksminga stimuliuojamoji priemonė sergant neurastenia.

KIAULPIENĖS ANT MŪSŲ STALO



Turbūt nedaug kas žino, kad kulinariniais tikslais kiaulpienės daržuose ir plantacijose auginamos Austrijoje, Olandijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Indijoje, Japonijoje, JAV. Verta pažymėti, kad didesnė čia išvardytų šalių dalis - tai išsvyssčiusios, stabilios ekonomikos šalys, nepatiriančios jokių apsirūpinimo maisto produktais problemų. Todėl gali kilti klausimas - kodėl nepatiriant jokių ekonominių sunkumų buvo imtasi specialiai auginti šį tokį pigų ir visiems lengvai prieinamą augalą? Atsakymą nesukur įspėti.

Protingi žmonės jau seniai suvokė gyvujų vitaminų naudą. Netgi vienuolyne išmintingi vyresnieji skatino vienuolius pavasariais valgyti kiaulpienių žiedus. Ir nors pradžioje šiem tokos maistas atrodydavo neįtikėtinai kartus, netrukus vienuoliai įprasdavo ir valgydavo kiaulpienių žiedus drauge su visais laipsiais.

Daugeliui neretai atrodo nepriimtinas pienės kartumas. O štai žinovai ji laiko greičiau privalumu ir nepataria visiškai jo atsikratyti - juk būtent šiuo karteliu ir paremtas gydomasis kiaulpienės poveikis. Be to, kiekvienas bent kiek išmanantis žmogus žino, kad kaip tik tas kartelis gerina apetitą ir stimuliuoja virškinimą, skatina skrandžio sulčių bei tulžies skyrimąsi.

Nemalonaus kartaus prieskonio galima atsikratyti. Pavyzdžiui, galima augalą išbalinti. Tai laikoma daugiausiai darbo ir pastangų reikalaujančiu būdu, tačiau jeigu jūs nusprendėte savo sklypelyje auginti pienes kaip daržovę, - o tai būtų labai išmintingas sprendimas, - rūpesčių turėsite ne daugiau, negu, tarkimė, su agurkais arba pomidorais.

Šio būdo esmė yra ta, jog kiaulpienės nuo pat pašaknų pridengiamos nuo saulės lentomis arba šiaudais. Tamsoje užaugę pienės lapeliai bus praradę žalią spalvą, o kartu ir kartumą. Priedangoje lapai jau po kelių dienų nubals bei smarkiai išsitemps į ilgį. Tačiau drauge išliks traškūs ir standūs, bus malonesni kaip salotos.

Štai kaip praėjusio amžiaus pradžioje buvo aprašomas šis kiaulpienų auginimo būdas: "Kiaulpienės salotoms gali būti vartojamos tik išbalintos, nes žalios kiaulpienės labai šiurkščios ir karčios. Išbalinti jas geriausiai užbėrus lysvę ar pasirinktą sklypelį 15-20 cm smėlio, purios žemės ar pjuvenų sluoksniu. Augdamai po tokia danga pienų lapai tampa šviesiai gelbsi ir išgyja malonų skonį".

Yra ir kitų kartaus skonio pašalinimo būdų, tačiau taikant juos lapai pasidaro glebūs ir tarsi apvytę. Pienės galima nuplikyti verdančiu vandeniu. Nuo to jos patamsės, suglebs bei praras dalį vitaminų. Taikant kitą būdą galima reguliuoti lapuose paplikusio kartelio lygi. Tuo tikslu reikia juos užmerkti sūdytame vandenye. Paprastai pakanka 20 minučių, kad lapaiaptų tik vos

karstelėjė. Savo skoniu jie primeina išprastas lapines salotas.

Siekiant panaikinti kiaulpienės šaknų kartumą reikia 6-8 minutes jas virti pasūdytame vandenye.

Kokios kiaulpienų panaudojimo kulinarijoje galimybės?

Kiaulpienės šaknis galima tiesiog apkepti, kaip bulves. Kepant kartēlis pradingsta, šaknys tampa salstelėjusios.

Iš kiaulpienų šaknų galima pasigaminti piurė. Gydytojų tvirtinimu, šis patiekalas yra labai naudingas nesveikoms kepenims, nes skatina tulžies skyrimąsi.

Jeigu apkeptos be riebalų šaknys dar šiek tiek pakepinamos ligi parudavimo, galima pasigaminti gerą ir maistinę kavos pakaitalą.

Naudinga kiaulpienų šaknelių arbata - geriausiai ją gerti pavasarį. Ji išvalo iš organizmo per žiemą prisikaupusius toksinus ir padeda atsikratyti žiemos išglebimo.

O štai keptos pamatinės kiaulpienų skrotelės - tikras deliketas. Beje, lapai ir skrotelės taip pat gali būti marinuojami žiemai. Tuo tikslu pavasarį, vos susiformavus skrotelėms, jos renkamos, iš jų pašalinamas kartumas vienu iš prieštai aprašytų būdų. Jos užpilamos sūrymu ir padedamos saugoti vėsioje vietoje. Žiemą tokie skrotelėliai krepšeliai atmirkomi, kepami su džiūvėliais bei valgomi kaip labai skanus garnyras.

Kiaulpienų lapuose ypač gausu naudingų mikroelementų. Todėl jie rekomenduotini linkeusiems į mažakraujystę, išsekusiems žmonėms. Iš jų gaminamos žaliosios sriubos. Tuo tikslu vienu iš minėtų būdų pašalinamas kartus lapų prieskonis, po to lapai sutrinami, ir šia pasta užtaisos žaliosios sriubos.

Iš jaunų lapelių gaminamos salotos, jie vartojami kaip prieskonis drauge su mėsos ir žuvies patiekalais.

Beje, Prancūzijoje vos prasiskleidę kiaulpienės lapeliai yra vienos mėgiamiausių salotų. Ten yra išvestos netgi sukultūrintos kiaulpienės veislės su stambesniais ir minkštėsnių lapais. O žiemą jos specialiai auginamos šiltinuose. Prancūzai netgi stebisi, kad kai kuriuose kraštuose, nors ir labai paplitusios, kiaulpienės nėra vartojamos maistui. Tiesa, užpraejusiamie amžiuje buvo

žinomas ir kultivuojamas salotinės kiaulpienų rūšys, tačiau vėliau jas išstumė kitos daržovės. O atgaivinti kultūrinį kiaulpienų auginimą dabar iniciatyvos niekas nerodo.

Kiaulpienų lapų arbata turi daug geležies ir kalio. Ji labai tinkama siekiant išvalyti organizmą žiemą, kai jo gyvybinis tonus krinta dėl sunkaus maisto bei nejudraus gyvenimo būdo. Ši arbata išplauna iš organizmo visas nereikalingas atliekas, pagerina virškinimą, sumažina kūno paburkimą.

Reikėtų išsidėmėti, kad po žied-pumpurių susiformavimo pienų lapai sušiurkštėja ir tampa visai neskanūs.

Tačiau pati pienė net sukrovusi pumpurus nepraranda savo maistinių savybių. Pumpurai yra labai vertingi. Juos rinkti reikia, kai jie dar visiškai žali: pumpuras perplėsiamas, ir jeigu jo viduje nėra jokio geltonio, vadinas, jis tinkamas. Jie užpilami actu bei tokiu pavidalu vartojami salotoms ir sriuboms. Galite būti tikri, kad skoniu šie patiekalai nenusileis jokioms užjūrio gurmaniškoms įmantrybėms.

Mažus, standaus vidaus kiaulpienų pumpurėlius galima valgyti ir šviežius. Iš jų lapų galima virti sriubas, gaminti garnyrus ir salotas. Marinuoti pumpurėliai vartojami ruošiant šiupinines sriubas, mišraines, prie patiekalų iš medžioklės laimikio.

Iš pienės žiedyino ir atskirų žiedų gaminami įvairūs gérimai, pvz., skanus sirupas. Verdant tirštesnį sirupą galima pasigaminti vadainamojo pienų medaus. Teisingai paruoštas, jis išties nedaug kuo skirtiasi nuo tikro natūralaus medaus. Pienų medus gerina medžiagų apykaitą, jaunina, valo kraują, susteikia skaistumo odai, gydo įvairias ligas.

Pienų sultys yra viena vertiginiausiu tonizuojamųjų medžiagų. Jos būtinos siekiant neutralizuoti padidėjusį organizmo rūgštingu-mą ar atkurti jo šarmų balansą. Šios sultyse ypač daug kalio, kalcio ir natrio, taip pat jos turtingos magnio bei geležies.

Verta prisiminti, kad magnis būtinas organizmui kaip griaūčių statybinę medžiaga, neleidžianti suminkšteti kaulams. Pakankamas organinio magnio bei kalio kiekiis maiste apsaugo nuo dantų ge-

dimo ar praradimo nėštumo periodu, o taip pat stiprina kūdikio kaulus.

Organinis magnis teisingomis proporcijomis su kalciu, geležimi ir siera yra būtinas tam tikrų sudėtinių kraujo dalių gamybai organizme. Tokio pavidalo magnis jaunina organizmą ir yra vienas iš organizmo ląstelių, ypač nervų sistemos bei plaučių audinio, statybinių elementų.

Gyvybiškai svarbus organizino magnio atsargas organizme galima papildyti tik vartojant šviežius augalus neapdorotu pavidalu.

Visi cheminiai magnio preparatai, nesvarbu, miltelių ar pieno pavidalo, skatina organizme neorganinių atliekų kaupimąsi. Tie-sa, šie preparatai pasižymi sparčiu poveikiu, tačiau šis poveikis yra laikinas. Neorganinių medžiagų kaupimosi organizme pasekmės gali pasireikšti pražūtingu poveikiu ateityje. Kaip magnio šaltinių vartojant kiaulpienes, panašių problemų nekils.

Šviežios pienų sultys, išspaustos iš lapų ir šaknų, sumaišytos su morkų ir ropės lapų sultimis, padeda skundžiantis stuburu bei ki-

tomis kaulų ligomis, stiprina dantis, neleidžia jiems supūlioti ir irti. Pavyzdžiu, Anglijoje ropės lapų, morkų ir kiaulpienių sulčių mišinys laikomas efektivia dantų bei visų kaulinių organizmo audinių stiprinimo priemonė.

Reikėtų atminti, kad ruošiant patiekalus iš kiaulpienių ir termiškai jas apdorojant augalus tampa minkštėsnis bei yra lengviau pasisavinamas. Tačiau drauge, pvz., ilgai verdant, suvira-tinai. Todėl norint išsaugoti kaip galima daugiau naudingą medžiagą, reikia laikytis kelioto taisyklių.

Negalima ilgai laikyti ore su-pjaustyti augalų - reikia iškart dėti juos į verdantį vandenį, be to, nedideliai kiekiais, kad virimo procesas nenutrūktų. Viso virimo metu vanduo turi apsemoti žalumynus.

Daržovėms ir žalumynams virsti geriausiai tinka emaliuoti indai.

Neišpilkite turtingo vitaminų daržovių ar žalumynų nuoviro, panaudokite jį gamindami padažus, sultinius ar gérimus.

NUO METEORIZMO, RAUGULIO IR SUNKUMO SKRANDYJE

Jeigu šie sutrikimai nėra sunkū organinių pakitimų pasekmės, tai juos galima gydyti vaistiniais augalais.

Jeigu ne tik išpučia vidurius, bet ir kamuoja skrandžio bei žarnyno spazmai, rekomenduojamas tokis receptas: 2 arbatiniai šaukštelių raudonėlio žolės ir ramunėlių žiedų lygiu dalių mišinio užpilamai 1 stikline verdančio vandens, 10 minučių pakaitinama ant silpnos ugnies, atvésinama, ir perkošiama. Geriamo po 1 stiklinę rytais ir vakarais.

Umū arba lėtinį meteorizmą rekomenuojama gydyti anyžių arbata. 1 arbatinis šaukštelių (su kaupu) maltų arba 2 arbatiniai šaukštelių nesmulkiuntų anyžių sėklų užpilamai 1 stikline verdančio vandens, 10 minučių pakaitinama ant silpnos ugnies, atvésinama, ir perkošiama. Geriamo po 1 stiklinę rytais ir dieną.

Jaučiant sunkumą ir spaudimą skrandyje, reikia nevalgius kramtyti juodosios garstyčios grūdų, užgeriant dideliu kiekiu vandens.

Meteorizmą galima gydyti pirkštui vaistinėje arba savarankiškai pagamintu mairūno tepalu. Tepalas gaminamas taip: 2 arbatiniai šaukštelių mairūno miltelių sumaišomi su 3 arbatiniais šaukšteliiais vyno spirito; po 3 valandų įdedami 3 arbatiniai šaukštelių sviesto ir 10 minučių pakaitinama vandens vonelėje. Karštasis tepalas užtepmamas ant servetėlės ir atvésinamas; juo patrinama bambos sritis ir pridenigama šilta servetėle.

25 g smulkintų šventagarvės šaknų užpilama 0,5 1 verdančio vandens, pakaitinama iki užvirimo, 45 minutes palaukiama, perkošiama ir vartojama po 2 valgomajų šaukštų 3 kartus per dieną, prieš valgį.

Mažus vaikus rekomenduoja maite apsaugo nuo dantų ge-

žinoma, ją gali gerti ir suaugusieji. 1 arbatinis šaukštelių (su kaupu) maltų arba 2 arbatiniai šaukštelių nesmulkiuntų sėklų užpilamai 1 stikline verdančio vandens, 15 minučių palaukiama, perkošiama ir duodama po 0,5 stiklinės nesaldintos arbato po kiekvieno valgymo.

1 arbatinis šaukštelių anyžių, pankolių, kalendrų arba kmynų sėklų sumaišomas su 1 valgomuoju šaukštū žąsinės sidabro žolės, užpilama 0,5 1 verdančio vandens, 10 minučių palaukiama, perkošiama ir geriamo po 0,5 stiklinės nesaldaus antpilo po kiekvieno valgymo. Prireikus galima išgerti po 3 stiklines per dieną.

2 arbatiniai šaukštelių kmynų sėklų užpilamai 1 stikline verdančio vandens, 15 minučių palaukiama, perkošiama ir geriamo po 1/2 stiklinės šilto antpilo po kiekvieno valgymo.

Česnakais skrandžio ir žarnyno sutrikimai gydomi įvairiai. 10 lašų česnako sulčių sumaišoma su 4 valgomaisiais šaukštais alyvuogių aliejaus ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 2-3 kartus per dieną. Sutrikus žarnyno veiklai, šiuo mišiniu po valgio patriama skrandžio sritis.

3 valgomieji šaukštai smulkintų petražolės šaknų užpilamai 1 stikline verdančio vandens, 8 valandas palaukiama, perkošiama ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 4 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgymo.

Dėl meteorizmo išsvyssčius spazminei būklei. Sumaišoma po 25 g pipirmétės lapų bei ramunėlių žiedų, po 20 g pankolio bei kmyno sėklų ir 10 g kadagio uogų. Iprastu būdu pagamintas antpilas vartojamas po 1 stiklinę 2 kartus per dieną, po valgymo.

JEI NORITE BŪTI GRAŽIOS, GERAI IŠSIMIEGOKITE

Moterys nori būti gražios. Dėl savo grožio jos gali paaukoti daug laiko ir pinigų. Bet anaip tol ne kiekviena prisimena velti dalijamus grožio receptus. Vienas iš tokų receptų (beje, labai efektyvus) yra sveikas miegas. Kada, kaip ir kiek reikia miegoti, norint gerai jaustis ir gražiai atrodyti, pataria specialistai.

MIEGAMASIS TURIBŪTI VĖSUS, O PATALAS – ŠILTAS IR PATOGUS

Prieš gulant būtina išvėdinti miegamajį. O vasarą būtų naudin ga visą naktį laikyti atvertą langą arba orlaidę. Sakoma: „kaip pasiklosi, taip išsimiegosi“. Todėl reikia pasirūpinti, kad lova būtų patogi, patalas šiltas, o paklodė ir antvalkčiai gražūs, spalvingi. Panašiai galima pasakyti ir apie naktinius drabužius.

Geriausia miegoti ant lygaus, kieto paviršiaus. Nors gulėti ant minkšto maloniu, bet ilgainiui gali pradėti kamuoti nugaros skausmai bei kitokie negalavimai. O blogai jaučiantis neįmanoma gražai atrodyti. Pagalvė turri būti kuo žemesnė, kad neiškreiptų stuburo kaklo srityje, nesutrikdytų smegenų kraujotakos ir nesuformuotų raukšlių nei kakle, nei veide.

Šiltame patogiamo patale galima miegoti nuogai, kad niekas netrukdytų normaliai kvėpuoti odai. Gulėti geriausia ant šono.



Bet galima ir ant nugaros. Nepartina – ant pilvo.

REKOMENDUOTINA ATSI- GULTI IKI 23 VALANDOS

Pasikliaujant biologiniais ritmais, pats tinkamiausias laikas miegui yra nuo 22-23 iki 5-6 valandos. Tuo metu miegama „produktyviausia“. Dieną geriau nemiegoti. Ypač nepartina užmigtis prieš saulėlydį.

PRIEŠ MIEGĄ GERIAU NEVALGYTI

Valgymas prieš naktį kenkia netik figūrai, bet ir veido išvaizdai. Prisiminkite, kaip atrodo veidas po gausių, iki paryčių trukusių vaišių: oda papilkėjusi, vokai paburkę, paakuose – maišeliai... Ipratus va karais sočiai prisivalgyti, galima per anksti pasentti. Siekiant to išvengti, reikėtų pavalygti ne vėliau kaip likus 2 valandoms iki miego. Tinkamiausias maistas tuo metu – vaisiai, daržovės, rūgštus pieno produktai.

LOVOS GALVŪGALIŲ PASUKI- TE ŠIAURĖS LINKARBA RYTŲ LINK

Tokias kūno padėties miegant labiausiai mėgo mūsų protéviai. Teigiama, kad jos atitinkančios Žemės magnetines linijas. Pasikliaujant senovés kinų (feng shui šalininkų) patirtimi, geriausia kiekvienam žmogui pasirinkti tokią vietą miegui ir tokią kūno padėtį, kokia jam labiausiai patinka. Tik, pasak jų, nederėtų lovos statyti priešais duris arba veidrodį.

PRIEŠ MIEGĄ DERĒTU ATSIPLAIDIUOTI

Atsipalaidavus greičiau užmiegama ir geriau išsimiegama. Galia-

ma atsipalaiduoti įvairiais būdais, pavyzdžiui: pavaikštinėti gryname ore, pagulėti šiltame vandenye su aromatiniais aliejais, išgerti stiklinę šilto pieno su medumi, pamasa žuoti kūną, pamedituoti arba paprasčiausiai pagalvoti apie malonius dalykus. Jeigu atsigulus vis tiek nepavyksta greitai užmigtis, svarbiausia – nesinervinti, nes tai tikrai nepadės prisisauktį miego. Verčiau jau atsikelti ir užsiimti kokia nors nuobodžia veikla. O pradėjus žiovauti vėl gulti į lovą.

GERIAU PABUSTI BE ŽADIN- TUVO

Norint laiku atsikelti ir neskubant suspėti į darbą, reikia sau įsteigtis, kad būtina pabusti tam tikrą valandą – pasamonė gerai įsimena, ko jos prašoma. O jeigu vis dėlto nepavyksta „užsiprogramuoti“, galima prisukti žadintuvą. Bet svarbu, kad jis suskambėtų laiku, t.y. pasibaigus miego biociklui. Vieinas biociklas trunka iki 90 minučių. Norint gerai pailseti, reikėtų miegui skirti 4 biociklus. Vadinas, žadintuvas turėtų suskambėti baigiantis 4-ajam. Jeigu jis suskambėtų per anksti, gali būti labai sunku atsikelti, o atskélus – atskrattyti mieguistumo ir blogos nuotaikos.

PABUDUS REIKIA KELTIS

Pabudus reikia nusišypsoti, gerai pasiražyti ir lipti iš lovos. Netgi savaitgalį neverta ilgai vartytis, jeigu miegota daugiau negu 5-6 valandas – tiek miego visiškai užtenka. Anksti atsikélus nereikia sku bėti, nes turima daugiau laiko vandens procedūroms ir pusryčiams. Dėl to geriau jaučiamasi ir našiau dirbama visą dieną. Tuo tarpu ilgai tysiantis lovoje gali išskaudėti galvą ir visą dieną kamuoti sloganis.

LIAUDIŠKI VAISTAI NUO PŪSLELINĖS INFEKCIJOS (3)



gydyti medaus aplikacijomis. Tyrimų metu vieniems pacientams jie 4 kartus per dieną ant pažeidimo židinių dėdavo mar lės tamponus, pamirkytus meduje, ir laikydavo 15 minučių, o kitus 6 kartus per dieną tepė specialiu tepalu. Jų teigimu, medus ligą įveikė greičiau, be to, susilpnino jos simptomus (daugumai pacientų nesusiformavo šašliai). Mokslininkai tokio sėkmės rezultatus apibūdino labai paprastai: medus sustiprina organizmo apsaugines funkcijas.

MEKSIKINIS KAKTUSAS

JAV mokslininkai, tyrinėjė meksikinio kaktuso lapų bei vaisių, kuriuos vietiniai gyventojai plačiai naudoja maistui, cheminę sudėtį, nustatė, kad juose yra medžiagų, neleidžiančių daugintis pūslelinės virusų.

DIETA NUO PŪSLELINĖS INFEKCIJOS

Mokslininkų teigimu, dažnai besikartojančios pūslelinės infekcijos priežastis gali būti netinkama mityba, ypač piktnaudžiavimas riebiu maistu, saldumynais, alkoholiniais gėrimais. Cholesterolis sulėtina leukocitų gamybą, cukraus perteklius sutrikdo vitaminų B ir C pasiavinimą žarnyne ir susilpnina imunitetą, o alkoholis „nuodija“ imunines ląsteles. Norint išvengti dažnų paumėjimų, derėtų valgyti daugiau šių produkų: bulvių, liesos mėsos, kiaušinių baltymų, sojos, kviečių gėmalų, žuvies, paukštienos, vaisių ir daržovių.

SPANGUOLĖS

Taivanio mokslininkai iš span guolių uogų išgavo medžiagą, kuri susilpnina virusų aktyvumą. Taivanio mokslininkai tėsia tyrimus, o jų kolegos iš Britanijos vis dar linkę abejoti, ar spanguolių uogomis arba jų morsu įmanoma sėkmingai gydyti pūslelinę infekciją, nes, jų manymu, kol kas stanga mokslinių įrodymų. Tačiau pabandyti galima, nes šios uogos labai naudingos organizmui. Be to, galima nesunkiai išsitikinti, ar verta pasikliauti Taivanio mokslininkų paskelbtais išankstiniuose tyrimuose rezultatais.

MEDUS

Rusijos mokslininkai nustatė, kad paprastąjai ir genitalių pūslelinę infekciją galima sėkmingai

grybelio pažeistas odos vietas. Paruoštą tirpalą galima laikyti ne ilgiau kaip 12 valandų. Rekomenduojama nakčiai padėti jį ant apatinės šaldytuvo lentynėlės, kad ryte iš karto būtų galima atliglioti procedūrą. Ši liaudies medicinos žinovų siūloma prie monė vadina įvairiomis vandeniu.

DRUSKA – NUO EGZEMOS

1. Jūros druską reikia sumalти kavamale, kad susidarytų pudros pavaidalo milteliai. Šiuos mil telius sumaišyti su žuvų taukais ir gautu mišiniu patepti egzemos pažeistas vietas.

2. Labai veiksminga priemonė nuo egzemos – jūros druskos ir rusmenės miltelių kompresai. Iš pradžių reikia kavamale sumalти jūros druską, po to – sudžiovintą rusmenės žolę. Miltelius sumaišyti lygiomis dalimis, jais apibarstyti egzemos pažeistas vietas ir aptvarstyti. Ši kompresą reikia laikyti ne ilgiau (ir ne trumpiau) kaip vieną valandą. Jį nuėmus, būtinai reikia nuplauti nuo odos miltelių likučius. Procedūrą pakartoti tris vakarus. Po to reikia padaryti trijų dienų pertrauką ir vėl tris vakarus atliglioti tą pačią procedūrą.

GYDOMOSIOS PROCEDŪROS SU DRUSKA

Druskingosios vonios ypač naudinges tuo, kad labai pagerina odos aprūpinimą krauju ir palankiai veikia medžiagų apykaitą. Jos ypač naudinges sergantiesiems diateze, neurodermitu, psoriaze bei kai kuriomis kitomis odos ligomis. Be to, tam tikros koncentracijos druskos tirpale vonios paspartina ir pagerina organizmo valymosi procesus.

Svarbu, jog prieš šią procedūrą visų kūno dalių temperatūra būtų vienoda, pavyzdžiu, reikia sušildyti sušalusias kojas.

Oda prieš procedūrą turi būti švari, tad patariama nusiprausti po dušu. Paruoškite mineralizuotą vonią su kristaline Negyvosios jūros druską (vandens temperatūra 37-39 laipsniai; kristalinių druskų koncentracija vienai voniai – nuo 100 gramų iki vieno kilogramo; ji didės sulių kiekvienai procedūrai).

Norint pasiekti profilaktinį poveikį, druskų kiekis vienai voniai neturi viršyti 300-400 gramų suaugusiesiems arba 5-10 gramų į mažą vonelę vaikams. Reikia žinoti, kad saikingu gydomuoju poveikiu pasižymės voniai, kurioje druskų koncentracija vandens tirpale – 300 gramų vienai voniai.

Gydomosios vonios daromos kas antrą dieną po 20-30 minučių; viso gydomojo kurso trukmė – 10-15 procedūrų. Gydomajį kursą galima pakartoti ne anksčiau kaip po trijų mėnesių.

Vaikams su aiškiais odos ligų (pavyzdžiui, diatezės) požymiais rekomenduojama prieš tai minėta kristalinę gydomąjų druskų koncentracija (5-10 gramų į vaikišką vonelę); vandens temperatūra turi būti 36-38 laipsniai). Procedūras reikia atliglioti kas dieną po 7-10 minučių, bendra gydomojo kurso trukmė – 8-10 procedūrų.

Baigiamasis etapas – apsiliejimas šiltu vandeniu. Baigus procedūrą, rekomenduojama 30 minučių ar 1 valandą pailseti.

Vietinės druskos vonios dažniausiai daromos viršutinėms bei apatinėms galūnėms (rankų ir kojų vonios). Procedūra atliekama tokiu pat principu, tirpale koncentraciją galima šiek tiek padidinti.

Druskos kompresai dedami ant skaudamos vietas sergant kai kuriomis odos ligomis, esant sumušimui, odos pažeidimui (tarp jų ir opų), furunkulų, inkstirų arba labai slenkant plaukams.

Druskos koncentracija į vieną litrą vandens – 30-45 gramai (2-3 valgomieji šaukštai), procedūros

trukmė – nuo 20 iki 30 minučių, pradinė tirpalo temperatūra maža daug 50 laipsnių.

Audeklas, sulenkta keturiais sluoksniu, pamirkomas druskos tirpale, šiek tiek nuspaudžiamas ir uždedamas ant pažeistos odos vietas. Uždėjus druskos kompresą, jos temperatūra beveik susilygina su kūno temperatūra, tai yra nukrenta įki 37-39 laipsnių. Ant audeklo užtiesiama medicininė kljuotė arba celofanas, po to aplikacijos vietai dar reikia aprišti šilta skara. Po 25-30 minučių ligoniui reikia nusimauti šiltame duše ir ne trumpiau kaip vieną valandą ramiai pagulėti.

Gydant sumušimus, patempimus bei trofines opas, kaip veiksmingą papildomą priemonę rekomenduojama dėti druskos tirpalo pavilgus (jie turi būti kambario temperatūros; procedūros trukmė – 10-15 minučių).

GYDYMAS DRUSKA BEIJOS TIRPALU

Kas dieną, geriausia vakare, prieš miegą, pamirkty kojas valgomosios druskos tirpale (vienas valgomasis šaukštasis druskos į stiklinę vandens). Vanduo turi būti kambario temperatūros. Baigus procedūrą, kojas reikia nuskalauti švariaime vesiame vandenye ir būtinai sausai nušluostyti.

Stiklinėje vandens ištirpinti vieną arbatinį šaukštelių druskos (geriausiai tinka jūros druskos arba joduota). Šiuo tirpalu ryte ir vakare nusiplauti kojas. Nuplovus ir sausai nušluosčius kojas, šiam tirpale suvilgytą gumulėlį vatos reikia uždėti ant grybelio pažeistos vietas ir palikti, kol vata visai išdžiūs. Gali būti, kad druskos tirpales sukelia nemaloniu pojūčiu (paprastai tai būna niežulys), tačiau jeigu įmanoma kentėti, patariama kęsti kiek galima ilgai. Kai vata išdžiūs, kojas reikia nusiplauti vandeniu su geriamaja soda ir vėl labai stropiai, sausai nušluostyti. Šią procedūrą kartoti dešimt dienų.

Smulkiai sutrinti didelę šviežio česnako skiltelę. Litre vandens ištirpinti vieną arbatinį šaukštelių valgomosios druskos (norint, kad druskos tikrai gerai ištirptų, patariama ją suberti į karštą virintą vandenį, gerai išmaišyti ir palikti, kol atvės). Vienu valgomuoju šaukštu šio tirpalu užpilti sugrūstą česnaką, gautą tyrelę nukošti per marlę ir nelabai stipriai nuspausti. I gautą mišinių įpilti dar keturis valgomuosius šaukštus anksčiau paruošto druskos tirpalą. Šiuo veiksmingu vaistu reikia ne rečiau kaip du kartus per dieną suvilgysti

Avinas. Šio Zodiako ženklo atstovai liūdėti nelinkę. Tačiau jei Avinui sugedo nuotaika, kitiems jis gali sugadinti čia ne tik žodžiais, bet ir veiksmais, pavyzdžiu, sudaužyti namuose visus indus. Patyrusiam stresą Avinui nevertėtų užsiskleisti tarp keturių sienų. Jam reikia veiklos, judėjimo, fizinio krūvio; galima imtis bet kokio fizinio darbo. Rekomenduojama pabėgioti, papraktuoti sporto salėje su treniruokliais. Jokiu būdu negalima susinervinus sėsti prie vairo (net ir dviračio) – Avinui tai labai rizikinga!

Jautis. Po šiuko ženklu gimę žmonės labai geranoriški, išlankantys dvasinę pusiausvyrą, todėl pykštis ir bloga nuotaika – retas reiškinys jų gyvenime. Jeigu tai nutinka, į normalią būseną šio ženklo žmogui padeda grįžti ramybė. Tereikia apsvilti naktiniaus drabužiais ir išsiesti ant savo mėgstamais sofos. Tiesa, prieš tai Jautis turėtų būti skaniai ir sociai pavalgės. Niekas taip gerai neveikia jo nervų sistemos, kaip maistas. Pailsėjęs Jautis turėtų pasivaikščioti po parką ar sodą, skirti dėmesio kambariniams augalams; tačiau būdamas blogos nuotaikos tegul verčiau jų neper sodinėja.

Dvyniai. Gindamiesi pykčio ar blogos nuotaikos, Dvyniai turi kuo greičiau atsiriboti nuo to, kas sukelė įtampą ir nukreipti savo dėmesį kitur. Netikslingo užsisklendus savaje liūdėti ir laukti, kol nuotaika pati pasitaisys. Labai tiktu paskaityti įdomią knygą ar pirmą po ranka pasitaikiusį žurnalą – išpykę Dvyniai geriau sutelkia dėmesį, todėl gali perskaityti ką nors ne tik įdomaus, bei ir vertingo. Dvynius taip pat ramina pokalbis su kaimynu, telefono skambutis draugui. Tik nereikia gilintis į situaciją, sudrumstusių nuotaiką.

Vėžys. Liūdinčiam Vėžiui padės triukšmingas vakarėlis ar fizinis krūvis. Šio ženklo moteris labai ramina mezgimas, teikiantis ir kūrybinį pasitenkinimą. Kiekvienas Vėžys visai nejučia įsigilina į ramų darbą. Vyriškis, išsviręs puodelį kavos, gali pavartyti šeimos albumą, ir negeros mintys nutols, užleis vietą mieliems prisiminimams – ypač vaikystės, jaunystės, studijų laikų. Galima pažvelgti ir į savo vaikų nuotraukas – jos visuomet suminkština širdį, padeda „nuleisti garą“ ir suteikia gerų emocijų.

Liūtas. Šio ženklo žmonės kūpini gyvenimo džiaugsmo ir optimizmo, tačiau ir juos nemalonumai kartais išmuša iš vėžių. Taip dažniausiai nutinka, kai kas nors už-

gauna Liūto savigarbą. Norėdamas susigažinti „žvérių karaliaus“ titulą, Liūtas turėtų pasidabinti gražiaus drabužiais, papuošalais, nudeiti į teatrą, koncertą ar į svečius. Vos tik Liūtas pajunta aplinkinių dėmesį, jo blogos nuotaikos – kaip nebūta!

Mergelė. Blogos nuotaikos apimta Mergelė tampa tikra vaidininkė ir bambekle. Žinodamas šį savo bruožą, žmogus gali reguliuoti savo elgseną – užuot gadinės nuotaiką aplinkiniams ir sau, geriau paibutį vienuomoje. Mergelė susinerinusi galėtų sutvarkyti butą, išskalbtį žlugtą, nuveikti kitus sunkesnius darbus. Padirbėjusi pati nepajus, kaip nusiramins. Jei nėra jokio darbo, galima kibti į kryžiažodį. Mergelė vienodai puikiai nuteiks kiekvienas pasiektas darbo rezultatas; tačiau jei ji sėdés be veiklos, bloga nuotaika tik užsities.

Svarstyklės. Šie visada malonūs ir gerasirdiški žmonės labai išgyvena, jei juos kas nors išmuša iš vėžių ir sutrikdo dvasinę pusiausvyrą. Svarstyklės tokios nuotaikos stengiasi kaip įmanymados atsikratyti, tačiau tai sunkiai pavyksta likus vienuomoje. Šiemis žmonėms geriausias „vaistas“ – vizitas į kirpyklą, nauja šukuosena, geri kvepalai, linksma kompanija. Pamatęs, kad aplinkiniai gerai įvertino pasikei-

timus, Svarstyklė ženklo žmogus greitai pamiršta negandas.

Skorpionas. Vargas tam, kuris pasimaišys po kojomis blogai nusiteikusiam Skorpionui. Šiemis žmonėms būdinga savo pykti išlieti ant kitų, dažniausiai niekuo dėtų aplinkinių. Ieškodami priekabių, jie būna neįtikėtinai grubūs, nes tik taip kuriam laikui atsikrato neigiamo krūvio. Skorpionui nereikia tiesos – jam būtina išlieti tulžį. Nuvyti blogą nuotaiką gali padėti sekas, siaubo filmas, mistinis detektivas, vandens procedūros, karšta pirtelė. Neigiamas emocijas puikiai tinka išlieti sporto aikstelėje.

Šaulys. Gimusieji po šiuko ženklu paprastai nežino, kas yra depresija, melancholija ar ilgai besitęstantis liūdesys. Tai patys gyvybingiausi, kupini gyvenimo džiaugsmo žmonės. Jei jie kada nuliūsta, tai dažniausiai ne dėl asmeninių, o dėl visuomeninių problemų. Šauliai geriausiai nurimsta vienuomoje, ypač gamtoje, todėl jiems patariama pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, pabūti miške, pameškrioti.

Ožiaragis. Šio ženklo žmonės reitai būna blogos nuotaikos, bet jeigu jau jি apninka, pataisyti ją labai sunku. Slogi dvasinė būsena tėiasi ilgai. Ožiaragis gali padėti sau, pabendravęs su senu geru draugu,

pataręs jam, kaip nugalėti sunukumus, nes šiaip numalšina ir savo sielos skaudulius. Apėmus slogučiui, Ožiaragiams puikiai padeda sėkmingų ir džiugių dienų prisiminimai; patariama peržiūrėti šlovingų laimėjimų ir apdovanojimų raštus.

Vandenis. Susierzinęs Vandenis būna griežtas ir nesugyvenamas. Tokios būsenos žmogui neverta rodyti viešai; gali padėti nebeintus susitikimas su bendraminčiais, turinčiais panašių polinkį ir interesų. Niekas taip nekurama Vandeniui, kaip naujos idėjos, netikėti sprendimai, kompiuteriniai žaidimai, fantastinė literatūra, filmai ar šachmatai, sporto varžybos.

Žuvis. Žuvis gana dažnai išgyvena liūdesį ir melancholiją; būdamos tokios būsenos, papras tai nenori su niekuo bendrauti. Užsiskleisti savaje nėra išeitis. Nusprendusios pasinerti vienavę, Žuvis turi griežtai atsisakyti bet kokių darbų. Joms reikėtų pasėdėti tyloje, pasivaikščioti gamtoje, išsimaudyti vonioje su raminamaisiais preparatais, nes vanduo – šio ženklo žmonių stichija. Gerą nuotaiką ir gyvenimo džiaugsmą gržina gilus ir ramus miegas, naminių gyvūnų draugija.

MĖNULIO FAZIŲ ĮTAKA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Mėnulis lemia vandenynų potvynius ir atoslūgius. Pastebėta, kad žuvys išskiria ir apvaisina ikrus tik esant mėnulio pilnačiai. O žemėje tuo periodu padaugėja vaikų. Tad kokią įtaką Mėnulis daro ir žmogaus savijautai, jo poelgiams?

Mėnulio mėnuo prasideda ne jaunatimi, o „tuštuma“, kai 3-4 naktis jis visiškai nepasirodo danguje. Šiuo periodu jis mums ir nematomas, bet labai stipriai veikia žmogaus organizmą. Būtent tada organizmui lengviausia išsivalyti, pašalinti toksinus ir atrasti nuo nikotino arba alkoholio. Šiuo periodu palanku pradėti gydomąjį badavimą arba nutraukti santykius su nemalonais žmonėmis. Matyt, mėnulis turi įtakos ir technikai, nes kai kurie kompiuterinės, televizijos ir videotechnikos specialistai tvirtina, kad prieš pat pasirodant jaunam mėnuliu, šios aparatučios geriau neremontuoti.

Pasirodžius danguje plonyciam mėnulio „pjautuvėliui“ labai sumažėja žmogaus organizmo aktyvumas, susilpnėja imunitetas, gali kamuoti nepagrįstas nerimas, slogutis, depresija. Organizmas tarsi ruošiasi pradėti naują gyvenimą.

Pilnėjančio mėnulio fazės – palankus metas stiprinti organizmą, nes būtent tada sustiprėja vaistų poveikis, geriau pasisaviani vitaminai ir mineralinės medžiagos, ypač magnis, kalcis ir geležis. Apskritai šiuo periodu efektyvesnės visos gydomosios procedūros.

Pirmasis mėnulio ketvirtis – tinkamiausias metas naudoti vitaminius kremus, mažinančius raukšles, masažuoti ir gydyti odą. Tačiau reikia pasakyti, kad tuo pačiu metu sustiprėja ne tik

gydomasis poveikis, bet ir visos intoksikacijos formos – nuo vabzdžių įgėlimų iki apsinuodijimo grybais arba nekokybišku maistu. Be to, šiuo metu labiau nei bet kada organizme kaupiasi riebalai.

Įsimylėjėliams pilnėjančio mėnulio fazė – vilčių ir pažadų metas, veikliems žmonėms – konstruktivų minčių ir sėkmingų projektų. Didėjant mėnuliu, žmonės

greičiau susipyksta, emocingiau reaguoja į aplinką. Žinant, kodėl taip yra, lengviau išgyventi visus nesklandumus.

Antroji fazė prasideda tada, kai apšvestojo mėnulio dalis užima lygiai pusę jo diskio. Organizmas vis dar kaupia energiją: žmogus stiprėja, aktyvėja, darosi vis emocingesnis. Jégų jau gali užtekti bet kokiai veiklai.

Prasidėjus pilnačiai, tos jėgos galiapti nevaldomos. Energijos perteklius neleidžia užmigti – būtent šiuo periodu daugelį žmonių kamuoja nemiga. Senovėje tikėta, kad pilnatis padidina kraujavimus ir skatina vaikštinėti lunatikus. Pil-

audros, verčiančios neapgalvotai elgtis, yra laikinos ir gana trumpos. Todėl reikia stengtis kuo santūriau bendrauti su žmonėmis, nesiblaškyti, kontroliuoti savo poelgius, laikinai atidėti svarbius reikalus. Verčiau tuo metu užsiimti ramia, monotoniška veikla.

Patyrę žolininkai žino, kad pilnatiess periodu surinktos vaistažolės veikia geriau negu sukauptos esant kitoms mėnulio fazėms.

Pilnatis metas tinkamai gydomam badavimui. Bet jis nepalankus ką tik operuotiems ligoniams. Trejetą dieną nepatariama skiepytis.

Iš esmės, pilnatis – pasiekimų metas. Dalykiniai susitikimai bū-

mą. Šiuo visiško brandumo periodu žmogus gali išgyvendinti visus savo planus.

Mėnuliu dylant, palankiausia daryti atpalaiduojamajį masažą, valyti organizmą, gydyti vaistinius augalais. Šiuo periodu sėkmingesnės būna chirurginės operacijos, operuoti ligonai greičiau sveiksta, siūlės mažai kraujuoja ir pjūvių vietose beveik nesiformuoja randai. Būtent mėnulio mažėjimo periodu rekomenduojama šalinti karpas, angiomas ir apgamus. Jeigu iki jaunaties nepavyksta užbaigti gydymo, reikia palükėti, ir vėl pratęsti tik sulaukus trečiosios fazės. Pilnėjančio mėnulio fazėje gydytos karpos paprastai atsinaujina ir netgi išveši.

Mėnulio delčia – tinkamas metas valyti odą ir šalinti iš jos tokinus. Šiuo metu padarius epiliaciją, plaukeliai lėčiau auga.

Pastebėta, kad delčios periodu blogiai pasisavinamas maistas, todėl galima pasmaližiauti, nelabai rizikuojant priaugti svorio. Seimininkėms pravartu žinoti, kad šiuo periodu giliau prasiskverbia valmosios ir skalbiasios medžiagos, todėl lengviau pašalinti nešvarumus. Skalbiant sunaudojama mažiau miltilių, o skalbimo mažinoje susikaupia mažiau kalkių.

Dylantis mėnulio diskas padeda suvokti praėjusius įvykius ir įvertinti požiūrius. Pasimatymai tampa veikiau draugiški negu aistringi. Siaurėjant mėnulio „pjautuvėliui“, mažėja ir organizmo energija. Žmogus pasidaro vangus, viskas jam „krinta iš rankų“. Todėl šiuo metu, užuot émusis naujų darbų, geriau įvertinti nuveiktus ir pasidžiaugti, kad mėnuo nepraejo veltui.



darosi stipresni, ruošiasi būsimiems siekiams ir pergalėms.

Artejant fazijų kaitai, reikia būti kruopštesniems ir dėmesingesniems sau ir aplinkiniams. Tuo metu žmonės tampa mažiau santūrūs,

natiess metą paūmėja nerviniai sustrikimai, padaugėja autokatastrofų. Žmonės dažniau pykstasi, ryžtasi savižudybėms.

Labai svarbu žinoti, kad mėnulio pilnatiess sąlygojamos dvasinės

na sėkmingi, o romantiškieji – aistringi. Jeigu nėra kur išlieti susikaupusi energija, patariama dirbtis fizinių darbų, sportuoti.

Trečiosios fazės pradžia dovanoma gyvenimo pilnatvės džiaugs-