

# Liaudies medicinos išmintis

## ir kiti sveikatos patarimai

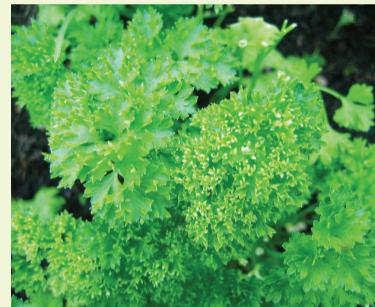
### KUO SVEIKATAI NAUDINGA PETRAŽOLĖ

Petražolė - labai vertingas augalas, turintis įvairių naudingu medžiagų. Priklausomai nuo petražolių rūšies, maistui gali būti naudojami vien lapai arba lapai ir šaknys. Šviežiuose lapuose yra chlorofilo, vitaminų B1, B2, C, K, PP karotino, geležies, kalcio, magnio, natrio, fosforo, sieros, eterinių aliejų ir kt. Tos medžiagos palankiai veikia žmogaus sveikatą. Pavyzdžiui, provitamina A gerina regejimą, chlorofilas stimuliuoja ląstelių atsinaujinimo procesus ir neleidžia kaupitis riebalams, minėtos mineralinės druskos stiprina visą organizmą. Petražolių šaknyse taip pat yra daug mineralinių medžiagų ir eterinių aliejų, palankiai veikiančių žmogaus organizmą.

Vertingiausiomis laikomos petražolės, turinčios tamsiai žalias spalvos lapus ir stiebelius. Jos tinkamos ne tik maistui, bet ir įvairių ligų gydymui. Petražolės visapusiskai naudingos mūsų organizmui: tonizuoja, gerina apetitą, palankiai veikia skrandį, kepenis, blužnį, plečia kraujagysles, stimuliuoja inkstų veiklą, padeda normalizuoti antinkscią ir skydliaukės funkcijas, malšina dusulį, naikina parazitus, saugo nuo intoksikacijos, tukimo, mažina vidurių pūtimą, gydo kai kurias infekcines bei odos ligas, gimdos uždegimą, stiprina plaukus. Petražolės ypač naudingos sergeant mažakraujyste ir sulėtėjus fiziniams vystymuisi (vaikų).

Petražolių lapus geriausia valyti žalius, bet norint sukaupti jų atsargų galima ir džiovinti. Nerekomenduotina jų trinti su druska, kaip daro kai kurios šeimininkės, nes nustatyta, kad tokiuose "konservuose" susiformuoja toksinių medžiagų. Petražolių lapeliai galima rinkti visą vasarą, bet rudeniop, subrendus sėkloms, jie tampa nebetinkami dėl susidariusių toksinių medžiagų.

Susilaikius šlapimui, rekomenduojama 100 g petražolių šaknų užpilti 1 l verdancio vandens, po 1 valandos perkošti ir gerti po 0,5-1 stiklinę per parą. Sergeant reumatu, tokį patį kiekį žaliavos užpilti 0,5 l verdancio vandens, ir visą parą gerti šiltą antpilą. Sergeant gelta, 40 g džiovintų šaknų užpilti 1 l verdancio vandens, po valandos perkošti ir išgerti per dieną. Taip gydytis reikią 1,5 mėnesio. Piktnaudžiauti



Vartojami sergeant tymais, jie padeda greičiau atskirauti odos išbėrų.

Petražolių sultyse yra daug karotino ir vitamino C. Jos valo kraują, kepenis, inkstus, šlapimtakius, šalina iš organizmo šlakus, stimuliuoja skydliaukės ir antinkscią veiklą. Šios sultys gana tirštos, todėl rekomenduojama jas vartoti sumaišius su kitų daržovių sultimis. Bet, pavyzdžiui, sergeant migrena, būtų labai naudinga nepusryčiavus suvartoti 25-30 g (ne daugiau, nes galima pernelyg sujaudrinti nervų sistemą) vien petražolių sulčių. Petražolių sultys naikina bakterijas. Todėl reguliarai vartojamos jos padeda gydinti inkstų uždegimines ligas, pavyzdžiui, pielonefritą. Siekiant pagerinti regejimą, reikia vartoti petražolių ir morkų (3:1) sulčių mišinį. Sergeant plaučių uždegimui, būtų labai naudinga nepusryčiavus gerti petražolių ir pieno "kokteilį".

#### VAISTINGIEJI PETRAŽOLIŲ ANTPILAI

Iš petražolių šaknų gaminami antpilai, kurie padeda gydinti įvairias ligas, pavyzdžiui, prostatitą. 4 valgomuosius šaukštus smulkintų šaknų termose užpilama 0,5 l verdancio vandens, po 8 valandų perkošama ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną, prieš valgi. Inkstų ir tulžies akmenligės, pielonefrito, cistito profilaktikai rekomenduojama 1 arbatinį šaukštelių smulkintų šaknų užpilti 1 stikline verdancio vandens, po 30 minučių perkošti. Vartoti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną, prieš valgi.

Petražolių sėklas pasižymi našiomis gydomosiomis savybėmis, kaip ir jų šaknys. Iš jų gaminami preparatai, mažinantys karščiavimą, normalizuojantys menstruacijų ciklą. Sutrikus menstruacijų ciklui, galima 1 arbatinį šaukštelių smulkintų petražolių sėklų užpilti 2 stiklinėmis šalto virinto vandens, 8 valandas palaukti (kartkartėmis antpilą suplakti), perkošti ir išgerti per dieną. Taip gydytis reikią 1,5 mėnesio. Piktnaudžiauti

šiuo antpilu negalima, nes ilgai ir gausiai vartojamas gali pakenkti organizmu.

20 g sutrintų petražolių sėklų užpilama 1 stikline šalto virinto vandens, 30 minučių pašildoma vandens vonelėje, perkošiama. Kamuojuj meteorizmui vartojama po 1 valgomajį šaukštą 5 kartus per dieną.

"Garbanotosios" petražolės padeda normalizuoti lytinę potenciją. 30 g jų žolės užpilama 1 l verdancio vandens, po 15 minučių perkošiama, pasaldinama medumi arba cukrumi. Susilpnėjus lytiniam potraukui geriama po 4 puodelius karšto antpilio per dieną.

Nors petražolės yra šiek tiek toksiškos, bet jų lapų milteliai laikomi gana efektyviu antitoksinu: vartoti po 2 g vienu kartu.

Petražolės gali sukelti persileidimą, todėl nerekomenduotinos nescioms moterims.

Petražolės naudojamos ir kosmetikoje. Pavyzdžiui, esant smulkui, rausvų išbėrų ant veido arba kitų kūno vietų, rekomenduojama rytais ir vakarais odą patrinti jų lapų nuoviru. Jeigu veido oda atrodo "pavargusi", suglebusi, joje randasi smulkiai raukšlelių, reikia 5-10 petražolių šakelių (stiebelių su lapeliais) užpilti 1 stikline verdancio vandens, uždengus 30 minučių palaikyti karštoje orkaitėje, perkošti ir naudoti pavilgams. Saulės nudegintai arba strazdanotai odai naudingas koncentruotas petražolių antpilas su šviežiomis jos sultimis. Šiuo mišiniu reikia kasdien ištrinti problemines odos vietas. Kad veido oda atrodytų baltesnė, galima 1 valgomajį šaukštą smulkintų petražolės lapų sumaišyti su 1 valgomuoju šaukštu rūgpienio, aptepti veidą ir palaukti 20 minučių. Po to veidą nuplauti vėsi vandeniu.

Labai riebios, porėtos odos priežiūrai naudojama tokia priemonė: supjaustoma saujuolė petražolių lapų, užpilama šaltu vandeniu, pakaitinama iki virimo ir perkošiama. Sušutusių lapelių masę sudedama ant marlės ir priglaudžiama prie veido. Po 30 minučių kaukę nuimama, o veidą patrinama ledu. Tokias procedūras daroma 3 kartus per savaitę. Be to, kasdien odą patrinama petražolių lapelių antpilu.

Išsvysčius akių gleivinės uždegimui (netgi pūlingam), reikia sutrinti petražolių lapų ir uždėti ant vokų. Igėlus bitei ar kitokiam vabzdžiui, sutrintų lapų košelės reikia uždėti ant skaudamos vienos.

### RŪGŠTYNĖ - NE KASDIENIS MAISTAS



sergent gastritu, kolitu, kepenų ligomis, reumatu, podagra, jų reikėtų atsisakyti. Apskritai niekam nederėtų jomis piktnaudžiauti. Nepatartina rūgštynių sriubos virti variniame inde.

Rūgštynėmis galima gydinti kai kurias odos ligas. Pavyzdžiui, sergeant furunkulioze, rekomenduotina 250 g rūgštynių lapų užpilti 1 l verdancio vandens, po 15 minučių perkošti ir išgerti per dieną. Šis antpilas valo kraują. Rūgštynėmis galima gydinti odos ligas vietiskai. Jų lapus reikia sutrinti ir gautos košelės uždėti ant šunvočių arba egzemos pažeistos odos. Ji malšina skausmą ir skatinā gijimą. Išsidilginus reikia skaudamą vietą patrinti rūgštynės lapų, kad greičiau atlėgtų skausmas.

Gydymui tinkamos ir rūgštynių šaknys. Sergeant reumatu, kamuojuoj liemens srities skausmams, patartina gydytis šviežių šaknų antpilu: 1 valgomajį šaukštą žaliavos užpilti 1,5 stiklinės vandens, 15 minučių pavirinti, po 2 valandų perkošti; vartoti po 2 valgomuosius šaukštus 2 kartus per dieną, prieš valgi.

Rūgštynių lapai gali praversti buityje. Jais galima plauti riebaluotus butelius, blizginti metalinius ir sidabrinius daiktus.

### KOKIAS LIGAS GALIMA GYDYTI DILGĖLĖS ANTPILAIS IR NUOVIRAISS

diaciini pažeidimų.

✿ 1 valgomajį šaukštą lapų užpilama 1 stikline vandens, uždenus 2-3 minutes pavirinama, po 30 minučių perkošiama. Vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną, sergeant cukriniu diabetu, inkstų arba kepenų ligomis.

✿ 1 arbatinį šaukštelių šaknų užpilama 1 stikline vandens, 5 minutes pavirinama, po 30 minučių perkošiama. Geriama po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną, sergeant reumatu, cukriniu diabetu, inkstų akmenlige, slenkant plaukams, esant tinimui.

✿ 1 valgomajį šaukštą džiovintų šaknų bei šakniastiebių mišinio užpilama 1 stikline vandens, 5 minutes pavirinama, perkošiama. Geriama po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną, sergeant cukriniu diabetu, mažakraujyste, inkstų, kepenų, skydliaukės ligomis, esant tinimui.

✿ Stiklainį pripildoma dilgėlių lapų, užpilama etanoliu ir 2 savaites palaikoma šiltoje vietoje. Po to perkošiama ir atskiedus per pusę virintu vandeniu naudojama pūlingoms žaizdoms gydyti.

✿ Smulkintas dilgėlių šaknis užpilama 70 proc. spiritu, 1 savaitę palaikoma kambario temperatūroje, perkošiama ir naudojama įtrynimams, sergeant sānarių ligomis, neuralgija.

✿ Smulkintas dilgėlių šaknis užpilama saulėgrąžų arba kukurūzų aliejumi santykio 1:2, po 2 savaičių perkošiama ir naudojama įtrynimams.

## ŠAKNINIŲ DARŽOVIŲ GYDOMOSIOS SAVYBĖS

Prie šių prieskoninių daržovių priklauso petražolės, pastarnokai, salierai. Jos suteikia maistui malonų aromatą ir skoni, skatina geresnį jo pasisavinimą. Palyginti su šaknimis, šių daržovių žalioji dalis turtingesnė už šaknis vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tačiau maistui vartojama ir žalioji daržovių dalis, ir šaknys. Jose yra svarbios askorbo rūgštis, karotino ir kitų organizmui reikalingų medžiagų.

### PETRAŽOLĖ

Petražolė pasižymi stipriu aromatu, kurį teikia joje esantys eteriniai aliejai bei kiti junginiai. Daugiausiai eterinių aliejų yra petražolės sėklose. Petražolės šaknis suteikia ypatingą aromatą pirmiesiams patiekalamams. Šviežia ji rekomenduotina kaip prieskonis ir prie antrųjų mėsos patiekalų.

Petražolė nuo seno vadinama Afroditės žole. Mokslininkai petražolėje atrado apijolio - erekcijos trukmę pailginančios medžiagos. Tad norint atrodyti ir jaustis jaunesniams reikia kasdien suvalgyti 8-10 petražolės üglių. Petražolė - universalus prieskonis. Jos galima dėti beveik į visus nesaldžius patiekalus bei padažus.

Petražolė pasitelkiama tuomet, kai ligoniu draudžiami svegūnai ir česnakai. Patiekalai, pagardinti petražolémis, pasižymi nedideliu šlapimo stimuliuojamuoju poveikiu, padeda normalizuoti menstruacinių ciklą, didina storosios žarnos tonus. Petražolės žaliajai dalį rekomenduotina vartoti sergant ateroskleroze, šaknį - gydantis nuo nutukimo,

kepenų ligų. Gydomajį petražolės poveikį salygoja joje esantys bioflavonoidai, vitaminai, druskos, kalis ir geležis. Šviežių žalių petražolės lapelių nuoviras vartojamas kaip tulžių "varanti" priemonė, nes iš jų įeinančios medžiagos stimuliuoja tulžies rūgštį sekreciją. Tulžiai petražolės poveikis stipresnis negu magnio sulfato. Petražolė rekomenduotina sergant cistitu, inkstų akmenlige, įvairios kilmės neurozėmis, siekiant sumažinti meteorizmą.

Petražolė negalima vartoti sergant podagra, nefritu, hepatitu.

Petražolė galima vartoti ir išoriškai. Pavilgas iš žalių lapelių sulčių sušvelnins vietinį odos uždegimą, numalšins skausmą įkanodus bitei, vapsvai, uodams. Petražolės šaknį rekomenduotina kramtyti, kad sustiprėtų kraujujančios dantenos, nes joje yra daug vitamino PP. Petražolės sėklose yra glikozido, kuris padidina organizmo jautrumą saulės spinduliams (photosensibilizacija).

### SALIERAI

Salieras turi aromatingą šaknį,



kuri kaip ir lapai vartojama kulinarijoje. Saliero anglavandenius daugiausiai sudaro sacharozė. Eterinių aliejų žaliojoje dalyje yra 0,1 proc., šaknyje 5-10 proc. Vitaminų salieras turi nedaug, bet užtai turi bioflavonoidų, kurie pasižymi dideliu aktyvumu.

Patiekalai su salieru rekomenduotini gydantis nutukimą, nes salieras skatina medžiagų apykaitą. Be to, jis stimuliuoja virškinimo sulčių skyrimąsi, pasižymi laisvinamuoju poveikiu, todėl jis tikslinė gavartoti esant létiniams vidurių užkietėjimui.

Ypatinga saliero savybė - didelė organinio natrio koncentracija. Jis net gali pakeisti valgomają druską, nes aprūpina organizmą reikalingu natrio kiekiu bei apsaugo nuo nepageidautinų pasekmų, kuriuos kyla vartojant druskos sudė-

tyje esantį neorganinį natrį.

Jeigu į salotas, koše, sriubą įbersite smulkintų salierų, druskos trūkumo nepajus net prie jos pripratę žmonės. Salieras taip pat turi aug magnio ir geležies, kurių derinys stimuliuoja kraują gamybą. Lengviau bus pakelti kaitrą, jeigu ryte ir dieną tarp valgymų išgersite šiek tiek šviežiai išspauštų salierų sulčių. Salieras pasižymi ir skausmo malšinamuju poveikiu.

Liaudies medicinoje salieras vartojamas kaip šlapimo stimuliuojamoji ir skausmo malšinamoji priemonė sergant inkstų akmenlige, podagra, įvairaus tipo dermatitu (3-4 kartus per dieną gerti po vieną desertinį šaukštelių lapų sulčių). Sergant odos ligomis, esant pūliuojančiu žaidžiu, šviežią salierų lapelių sulčių pavilgai dedami prie pažeistos vietas.

### KRIENAI

Krienai - nepakeičiamas prieskonis prie daugelio mėsos ir žuvies patiekalų. Maistui vartoja maisto krieno šaknis. Krieno lapai ir šaknis taip pat vartojami daržovių marinavimui, rauginimui. Aštrus krieno skonis ir kvapas priklauso nuo eterinio aliejaus, kurio pagal augalo rūšį gali būti nuo 50 iki 215 mg/100 g. Lapuo se eterinių aliejų ženkliai mažiau. O šaknyje didelė dalį sudaro mineralinės medžiagos (kalis, geležis), vitaminai (askorbo rūgštis, B6).

Krienai skatina skrandžio sulčių skyrimąsi, gerina virškinimą.

Gydomosios krieno savybės yra salygojamos jo sudėtyje esančių eterinių aliejų.

Dėl kriene esančių eterinių aliejų dirginamojo poveikio krienu negalima vartoti sergant gastritu, kai padidėjęs skrandžio sulčių rūgštigumas; opalige, enteritui, enterokolitu, kepenų ir inkstų ligomis.

Siekiant sumažinti dirginamąjį krienu poveikį gleivinėms, reikiā juos vartoti su grietine.

Krienai rekomenduotini kaip šlapimo stimuliuojamoji priemonė, jie turi antireumatinių savybių ir vartotini nuo podagros. Jie padeda atskoseti. Sergant stomatiui, angina naudinga burną ir gerklę skalauti vandeniui atskies- tomis krienu sultimis. Krieno antpilas, trinti krienu greitina žaizdų gijimą, gydo seborėją (pleiskanas).

## KUO VERTINGOS ŠILTNAMIŲ DARŽOVĖS

**Pavasarių turgavietėse ant prekystalių atsiranda daug žalumynų ir daržovių. Tačiau pirkdami juos nemažai žmonių baiminasi, kad jose gali būti nitratų. Tad naudingi visi tie ankstyvieji žalumynai bei daržovės ar tik gali pakankti?**

Paradoksalu, tačiau šiltnameje užauginta daržovė daugelių gąsdina būtent savo puikia prekine išvaizda: nė dėmelės, nė jokio pažeidimo. Tačiau dažniausiai ji ne tokia sultinga, aromatinga ar saldi, kaip augusi lauke. Dėl to ir kyla abejonė: ar apskritai joje yra kokia gyvybė - o gal tik vien ląstelienė?

Dengtoje dirvoje šiltnamegio salygomis daržovės auga daug greičiau ir sukaupia mažiau sausųjų ir aromatinų medžiagų, sacharidų. Todėl jos nusileidžia augusioms lauke daržovėms skoniu, aromatingumu bei šiek tiek vitaminų gausa. Tačiau vis tiek jos naudingos. Visos ankstyvosios šiltnamejuose augintos daržovės - pakankamai geras mineralinių medžiagų ir vitaminų šaltinis. Daug geresnis negu pernykščiai produktai. Šaltuoju metų periodu mes vartojame daugiau sunkiųjų baltymų ir angliavandenį turinčio maisto (grūdinių kultūrų produktų, kruopų ir pan.), kuris skrandys sudaro

rūgščias druskas. Kad dėl to neįsisivystytų ligų, tas rūgščias druskas reikia "gesinti" šarminėmis druskomis. Štai jų ir yra bet kokiomis salygomis užaugintose daržovėse.

Šiltnamejuose užaugintų daržovių sudėtį galima patikrinti higienos centrų laboratorijose. Dažniausiai pasirodo, kad pesticidų pėdsakų jose nėra. Nitratų - taip. Svarbu, kad jie neperžengtu leistinų normų.

Šiltnamejuose galima aptikti mikroelementų vario ir cinko. Tiesa, jų kiekiai nedideli, tačiau mums naudingi.

B grupės vitaminų ankstyvosiose daržovėse labai mažai. Tačiau vitamino C ir vitaminui PP artimų junginių, kurie naudingi kraujagyslių sistemai stiprinti, galima aptikti pakankamai daug. Daugiausiai vitamino PP yra salotose, petražolėse ir krapuose. Būtent vitamino PP pavasarį mums labai trūksta.

Tad šiltnamejuose augintų ankstyvuju daržovių nereikėtų atsakyti, nes jos praturtina stalą ir gali padaryti mus sveikesnius.

## KAIP NUSLOPINTI ŽAGSULI

**Tikriausiai kiekvienas kada nors esate žagsėjė ir išbandė bent keletą žagsulio slopinimo būdų: sulaikėte kvépavimą, gérēte vanenį ir pan. Kaip specialistai pataria slopinti nevalingus diafragmos spazmus, pasireiškiančius ikyriu žagsėjimui?**

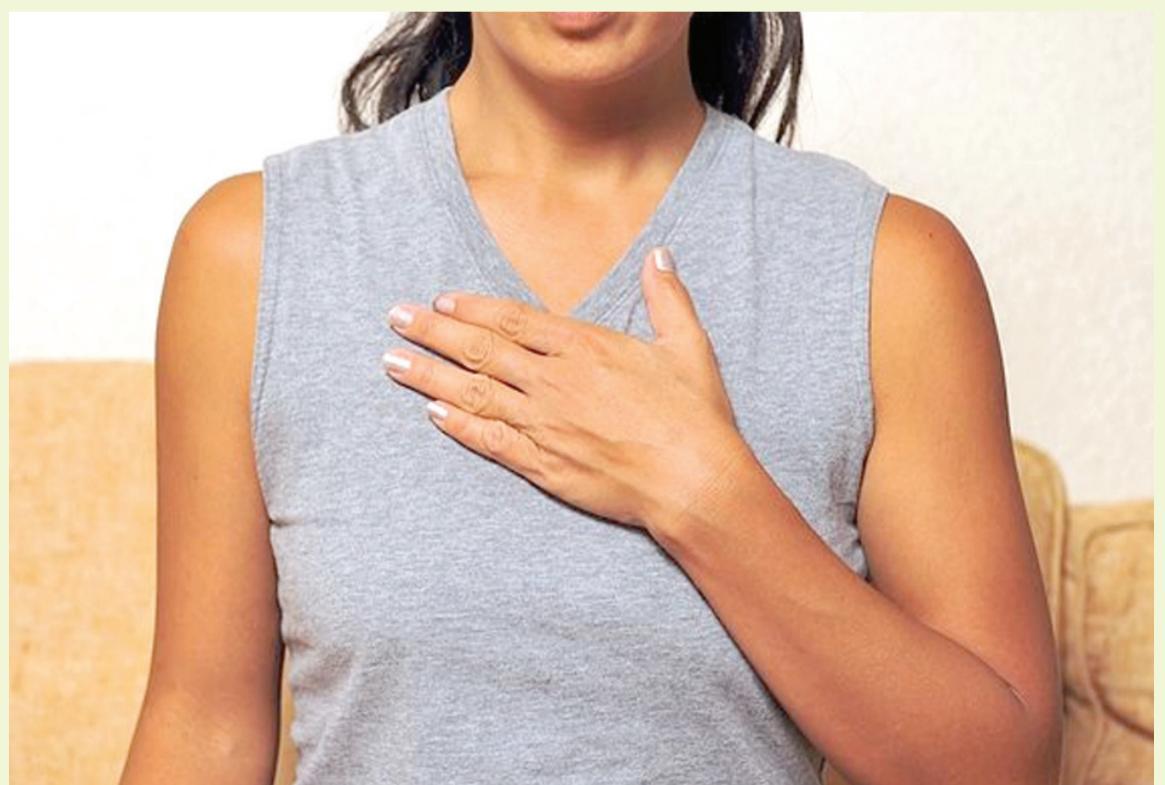
Gastroenterologai siūlo du, jų manymu, efektyviausius žagsulio malšinimo būdus. Pirmasis - nuryti šaukštelių cukraus, kuris slopina nervinius impulsus, skatinančius diafragmos susitraukimus. Antrasis (jei užklupus žagsuliui po ranka

nėra cukraus) – mintyse sudėti du dviženklius skaičius, pavyzdžiu, 35 ir 45. Paprastai, kol pavyksta suskaičiuoti, žagsulio – kaip nebuta!

Natūropatai pataria taikyti akupresūrą. Aktyvusis taškas, susietas su diafragma, yra nugaroje, ties 7-uoju stuburo slanksteliu (maždaug ties menčių apačia). Jį spaudant galima numalšinti diafragmos spazmus. Deja, savarankiskai pasiekti šį tašką sunkoka, todėl reikia paprašyti pagalbininko, kad prilaustų du pirštus iš abiejų

stuburo pusiai ties minetu slanksteliu ir stipriai spaustų, kol išnyks žagsulys (tai gali trukti nuo keleto sekundžių iki kelių minučių).

**Kinų tradicinės medicinos** šalininkai mano, kad žagsėjimas susijęs su skrandžiu, todėl pataria jį malšinti koreguojant skrandžio veiklą. Vienas iš keleto būdų – kramtyti mandarinų cukatus (cukraus sirupe išvirtas zievelės), kurios normalizuoją skrandžio veiklą ir pagerina virškinimo procesus.



# APIE RANKŲ ODOS PRIEŽIŪRĄ

## SAUSA ODA

Skalbimo ir plovimo priemonės labai sausina rankų odą. Dėl to labiausiai kenčia paviršinės odos sluoksnis, turintis saugoti organizmą nuo aplinkos poveikio. Dažnai skalbiant ir plaunant su specialiomis priemonėmis, jis susilpnėja, todėl gali išsivystyti egzema arba grybelinė liga.

Siekiant išvengti tokį problemą, reikėtų naudoti guminės pirštines. Nors iš pradžių pirštinėmis rankomis skalbtai ir plauti atrodo nepatogu, bet ilgainiui priprantama. Kad guminės pirštines ilgai tarnautų, jos turi būti reikiama dydžio. Prieš maunantis pirštines, rankos nuplaunamos, nusausinamos ir pabarstomas talku arba krakmolu. Nusimovus pirštines, reikia išplauti jų vidų, išdžiovinti ir iš abiejų pusių pabarstyti talku arba krakmolu. Rankos nuplaunamos šiltu vandeniu, nušluostomos ir patepamos kremu. Guminės pirštinių negalima mūvėti labai ilgai, nes gali sudirgti rankų oda. Siekiant ją apsaugoti, prieš maunantis pirštines

ju kremu ir nuplaunamos vandeniu, parūgštintu obuolių arba vynuogių actu. Prieš naktį praverstę kontrastinės (paeiliui karštos ir šaltos) krakmolo tirpalu vonelės.

## NUOTRYNOS

Nuo įvairiausių fizinių darbų delnų ir pirštų oda gali sustorėti ir sukipteti. Yra įvairių liaudiškų būdų, kaip ją suminkštinti ir sušvelninti. Pavyzdžiui, vienas iš jų: sumaišyti po lygiai tarkuoto svogūno, alavijo bei bulvių, jų košelės uždėti ant nuotrynos, oda aplinkui patepti vazelinu ir užklijuoti pleistru; po paros kompresas nūmamas, suminkštėjės raginis sluoksnis atsargiai nugremžiamas, oda po juo patepama maitinamuoju kremu. Jeigu vienos tokios procedūros neužtenka, ji pakartojama.

## „ŽĀSIES“ ODA

Jeigu rankų oda nuo alkūnių iki pečių pašiurkštėjo ir įgavo žāsies odos išvaizdą, reikia reguliarai ją pamuilioti ir patrinti pemza arba šiurkščia plaušine. Taip galima gydyti ir pašiurkštējusią bei patam-

ga pasireiškia smulkiomis rausvomis išbėromis, pripildytomis skysčio, ir stipriu niežuliui (ypač naktimi). Išbėrų pirmiausiai atsiranda ant rankų, o vėliau jos išplinta ir į kitas kūno vietas. Erkutėmis užsi- krečia ir drabužiai, todėl juos būtina dezinfekuoti (išvirinti). Po gydymo apsililkus nedezinfekuotus drabužius liga vėl atsinaujintų.

Niežus galima gydyti vadina muoju sieros tepalu: 1 dalį sieros sumaišyti su 2 dalimis vidinių kiaulės taukų ir šiuo tepalu tepti pažeistas odos vietas. Po 4-5 dienų reikia nusimaudyti pirtyje arba karštoje vonioje ir apsirengti švarais drabužiais.

Neturint sieros, galima gydyti terpentino tepalu: 1 arbatinis šaukšteliš terpentino sumaišomas su 1-2 valgomaisiais šaukštais taukų, ir tepama oda.

Oda suvilgoma actu (būtų nau dinga į jį išlašinti česnakų sulčių ir kamparo aliejaus) ir apmuturiuojama, kad šis geriau išsigertų į odą.

Bene efektyviausiai niežus gydo tepalai su derva: sumaišyti po lygiai sieros miltelių bei išgryni-

# JEI GREITAI PAVARGSTA IR SUTINSTA KOJOS

(3)

ti ir vartoti po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną. Vietiskai dedami to paties antpilo kompresai (vasarą galima naudoti šviežią sumaigytą žolę).

Ant sutinusių skaudamų vietų dedami gysločių lapų kompresai arba jos tepamos gysločių lapų tepalu, gautu 1 dalį jų milte lių sumaišius su 4 dalimis kiaulės taukų arba vazelino.

Ant skaudamų vietų dedami švieži petražolių lapų kompresai, kurie keičiami kas 3-4 valandas. Stiprūs tinimai gydomi petražolių sulčių pavilgais ir kompresais.

Ant išsiplėtusių skaudamų vietų dedami svogūnų sulčių arba košelės kompresai.

Alavijo lapai sumalami mės male, masė užtepama ant kompresų popieriaus arba polietileno plėvelės, uždedama ant skaudamų vietos, pritvarstoma ir storai apmuturiuojama vilnoniu audiniu. Kompresas nuimamas po 6 valandų.

Pavargusios, sutinusios kojos mirkomos molio tirpale, ilgai laikytame saulės atokaitoje. Kad būtų efektyviau, į molio masę galima idėti trinto česnako. Ši masė tinkta ir skaudamų vietų įtrynimams.

Pavargusioms, sutinusioms kojoms labai naudingos geriamosios sodos vonelės. Kibire šilti vandens ištirpinami 5 valgomieji šaukštai sodos ir 15 minučių pamirkmos kojos. Po to jos švarai nuplaunamos, nušluostomos ir pailsinamos.

Sumaišyti po lygiai valgomosios druskos bei miltų, įpilti truputį vandens ir suminkyti tirštą tešlą. Iš jos suformuoti ilgą juostą, ja apvynioti skaudamas vietas, pridengti polietilenu ir šiltai apmuturiuoti. Atslūgus tinimui ir atlėgus skausmui būtų naudinga uždėti gydomojo purvo aplikaciją.



galima patepti specialiu apsauginiu kremu, kuriame esančios medžiagos suformuoja apsauginę plėvelę.

## PARAUDUSI ODA

Jeigu rankos nuolatos paraudusios, rekomenduotina jas kiek-vieną vakarą, prieš miegą, 2-3 minutes paeiliui mirkyti karštoje garstyčių vonelėje (i 1 karšto vanden - 2 arbatiniai šaukštelių garstyčių milteliai) ir šaltame vandenye. Baigus šią procedūrą (baigtį mirkymu šaltame vandenye), dar drėgnas rankos patepamos kremu ir švelniai pamasažuojamos ir apmaunamos medvilninėmis pirštinėmis.

Paraudusią rankų odą galima balinti, o kartu ir gydyti skystomis pudromis, pagamintomis, pavyzdžiu: iš kalcinio vanden, boro rūgštės tirpalu (po 50 g), glicerino, talko, cinko oksido, bulvių krakmolo (po 10 g) ir spirito (20 g) arba - iš 1/4 stiklinės acto (obuolių, vynuogių arba paprassto), 2 citrinų, 3 valgomųjų šaukštų (jei oda sausa - 3 arbatinių šaukštelių) vandenilio peroksido, 1 valgomoją šaukštą degtinės ir tiek pat glicerino. Padruojama 3 kartus per dieną, o po to patepama minkštinamuoju kremu. Be to, keletą kartų per savaitę rankos pamasažuojamos su minkštinamu-

sėjusią alkūnių odą. Patrynuos odą reikia nuplauti, nusausinti ir patepti kremu. Liaudies medicinos atstovai rekomenduoja tokius odos minkštinimo receptus:

Stiklinę kvečių selenų sumaišyti su 0,5 stiklinės muilo drožlių ir sudėjus į drobinį maišelį panardinti į vonią maudantis.

I vonią prileisti vandens, įpilti 50 ml pušų ekstrakto ir verdančiu vandeniu užplikyto krakmolo (arba 1 l tiršto avių kruopų nuovių) ir pagulėti joje 10 minučių. Po to dar drėgną odą patepti maitinamuoju kremu.

## SURAGĖJUSI ODA

Suragėjusios odos vietas patepamos kremu ir 10 minučių mirkomos šiltame vandenye. Po to atsargai nugremžiamas suminkštėjės sluoksnis. Procedūra pakartojama. Galima suragėjusias odos vietas 15-20 minučių pamirkyti alyvuogių ir rici-nos aliejaus mišinyje. Jeigu suragėjės sluoksnis labai storas ir kietas, geriausia paeiliui mirkyti dviejose vonelėse: į vieną įpilti sodos arba druskos tirpalą (i 1 vanden - 50 g sodos arba 100 g druskos), į kitą - bulvių nuovių.

## NIEŽAI

Niežai yra odos liga, kurią sukelia vadinamosios niežų erkutės, plintančios kontaktiniu keliu. Ši li-

tos dervos, įberti truputį kreidos miltelių, įdėti po 1 valgomajį šaukštą žaliojo muilo bei taukų. Tepti pažeistą odą.

## VAISTINIAI RECEPTAI NUO ORGANIZME BESIKUPIANČIŲ DRUSKŲ

verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir geriama po 0,3 stiklinės 2-3 kartus per dieną.

◆ 5 g beržo pumpurų užpilama 1 stikline vandens, 15 minučių pavirinama ant silpnos ugnies, po 1 valandos perkošiama ir geriama po 50 ml 4 kartus per dieną, 1 valandą po valgio.

◆ 1 arbatinį šaukštelių šviežios tramažolės užpilama 1 stikline verdančio vandens, po 1 valandos perkošiama ir geriama po 50 ml šilto antpilo 2-3 kartus per dieną.

◆ 50 g pupalaškio lapų užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir geriama po 50 ml 4 kartus per dieną, prieš valgi.

◆ 4 arbatinius šaukštelius vaisatinės veronikos žolės užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir geriama po 100 ml 3 kartus per dieną. Pradėjus vartoti antpilą, skausmai sustiprėja, o vėliau pamažu išnyksta. Gydyti tenka ilgai.

◆ 2 arbatinius šaukštelius džiovinotas pelargonijos žolės užpilama 2 stiklinėmis šalto vandens, po

8 valandų perkošiama ir išgeriama per dieną.

◆ Vasarą gausiai valgoma žemuo-gių uogas, o žiemą geriama jų lapų užpilą: 50 g žaliavos užpilta 1 l verdančio vandens.

◆ Ant skaudamų vietų dedama šviežius baltagūžių kopūstų lapus.

◆ Sumaišoma po lygiai šviežių dilgelių sulčių, etanolio tirpalu bei medaus ir laikoma šaldytuve; vartojoama po 2 valgomiusius šaukštus 3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi.

◆ 1 valgomajį šaukštą miškinės sidabražolės šakniastiebių užpilama 1 stikline vandens, 20 minučių pavirinama ant silpnos ugnies, po 2 valandų perkošiama. Vartojoama po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi. Arba: 20 g šio augalo žolės užpilama 100 ml 70 proc. ekstrahento, 6 savaitės palaikoma šviesoje, perkošiama ir vartojoama po 40 lašų 2-3 kartus per dieną, prieš valgi.

## ZODIAKAS IR CHARAKTERIS

*Astrologai teigia, kad žvaigždės, karaliavęs zodiakė tuo metu, kai gimėme, suteikė mums tam tikrų charakterio bruožų...*

Žmonės, gimę po Avino ženklu, paprastai yra valiūkiški, gana nervingi, mėgsta pagyras, pasižymi stipria valia ir yra labai atkaklūs, netgi užsispypę. Troškimas bet kuria kaina apginti savo nuomonę arba pasiekti troštamą tikslą gali lengvai peraugti i despotizmą. Dauguma Avinų nėra linkę pasiduoti kitų žmonių įtakai ir yra nepaprastai aistrangi.

*Privalumai:* drąsa, mokėjimas būti geru lyderiu, gebėjimas greitai priprasti prie naujos aplinkos ar sąlygų.

*Trūkumai:* karštakošikumas, perdėtas kovingumas, pavojingas azartiskumas, menkai slepiamas nedraugiškumas mažai pažiūstamiems ar nesimpatingiemis žmonėms.

*Po Avino ženklu gimė:* Kotryna Mediči, Leonidas da Vinčis, Rafaelis, J. S. Bachas, R. Dekartas, E. Zola, Van Gogas, J. Haidinas, Carlis Čaplinas.

Po Jaučio ženklu gimę žmonės siekia pergalės darbštumu ir nepaprastu kantrumu. Jie labai atkaklūs, niekada nemeta pradetų darbų. Retai klauso patarimų ir gali netikėtai apstulbinti aplinkinius jiems tarsi nebūdingu veržlumu. Jauti sunku išmušti iš dvasinės pusiausvyros, tačiau netekės kantrybės ar suerzintas jis pyksta ilgai ir audringai. Jaučiai labai ilgai nepamiršta įželdimų bei nuoskaudų. Šie žmonės yra smalsūs, teisingi, stipravaliai, paprastai konservatyvi pažiūrų ir linkę pavyduliauti.

*Privalumai:* stabilumas, jautrumas, darbštumas, gebėjimas puikiai auklėti vaikus.

*Trūkumai:* pokyčių vengimas, dažnas pavyduliaivimas, per didelis patiklumas.

*Po Jaučio ženklu gimė:* Šekspyras, Marija Mediči, Oliveris Kromvelis, Onorė Balzakas, J. Bramsas, Z. Froidas.

Dvyniai – nepastoviausias zodiako ženklos. Po juo gimę žmonės yra intelektualūs, dažnai turi literatūrinį gabumą, sklandžiai ir įtaigiai dėsto mintis, lengvai bei greitai įgauna naujų įgūdžių. Dvyniai kupini vidinio žavesio, mėgsta paflirtuoti, lengvai palenkia i savo pusę jiems patikiusių žmones, tačiau i prastas šeimyninis gyvenimas juos nepaprastai slegia. Dvynių prieštarinės iš esmės tėra tik iliuzija – iš tiesų šie žmonės tiesiog negali pakęsti vienodumo ir monotonijos.

*Privalumai:* gebėjimas bendrauti, judrumas bei aktyvumas, mokėjimas praskaidrinti nuotaką net didžiausiam surūgeliui, puikus humoras jausmas.

*Trūkumai:* lengvabūdiškumas, kartais per didelis familiauru mas, išsiblaškymas, nekantrumas.

*Po Dvynių ženklu gimė:* Pakalnis, Ž. Ofenbachas, E. Grygas, R. Šumanas, A. Puškinas, P. Gojenas, R. Vagneris.

Vėžiai labai ištokimi ir meilėje, ir šeimyniniame gyvenime. Tik šeimoje jie suranda komfortą ir gali atskleisti. Šie žmonės jautrūs, lengvai pažeidžiami, yra linkę daugiau duoti negu imti; jie sąžiningi ir patikimi darbuotojai. Dauguma Vėžių nemėgsta naujovių, yra linkę paklusti aplinkos sąlygomis. Po šiuo ženklu gimę žmonės turi stiprią intuiciją, dažnai viršančią misicizmu, tačiau tai slepia, nes nemėgsta išsiskirti iš minios.

*Privalumai:* sentimentalumas, mokėjimas vertinti praeities vertebes, gebėjimas sukurti bei išlaikyti tvirtą šeimą, atkaklumas ir mokėjimas siekti užsibrėžto tikslo.

*Trūkumai:* polinkis pasiduoti įpročiams, jausminis (emocinis) su tuočtinio ar partnerio šantažavimas, kaprizingumas.

*Po Vėžio ženklu gimė:* Petrarka, Lafontenas, Rembrandtas, Rubensas, Žanas Žakas Russo, F. Kafka, M. Šagalas.

Gimusieji po Liūto ženklu turi didžiausias galimybes tapti lyderiais. Šių žmonių pašaukimas – netik valdyti, bet ir mylēti. Deja, dauguma Liūtų yra labai nelaimingi, jeigu nesisaučia garbinami. Šie žmonės kilnūs ir taurūs, mėgsta teisingumą. Pasaulis jiems – tarsi didžiulė scena; Liūtai dažnai pasižymi dramaturgo talentu bei... polinkiu dramatizuoti.

*Privalumai:* žaismingumas, kūrybiškumas, gebėjimas vadovauti, svetingumas, mokėjimas išlikti oriam net ir nepalankiausiomis sąlygomis.

*Trūkumai:* dažnai nepagrūstas išdidumas, tuščiagarbiškumas, polinkis viskį dramatizuoti, perdėtas savęs vertinimas.

*Po Liūto ženklu gimė:* Napoleonas, A. Diuma (tėvas), Gi de Mopasan, Andrė Morua, K. Debiusi, B. Musolinis, H. Fordas, Dž. Rokfeiris.

*Po Mergelės ženklu gimė žmonės* labai inteligentiški, pastabūs,

pasižymi loginiu bei analitiniu mąstymu. Daugumas Mergelių *credo:* „Viskā reikia padaryti gerai arba labai gerai“. Šie žmonės vertina erudiciją, jų interesų ratas labai platus. Jie net patys sau mustato labai aukštus kriterijus ir visur siekia tobulumo. Daugiausia hipochondriku yra tarp šio ženklo atstovų.

*Privalumai:* tvarkingumas, saikingumas (ypač sekso srityje), kruopštumas bei darbštumas, tauumas.

*Trūkumai:* nervingumas, perfekcionizmas, perdėtas tvarkingumas, karjerizmas, taupumas, kartais virstantis šykštumu.

*Po Mergelės ženklu gimė:* T. Gotjė, kardinolas Rišeljė, L. Tolstojs, T. Dreizeris, Gėtė, Lafajetas, Greta Garbo, Sofi Loren.

Svarstyklų gyvenimą valdo grožio, harmonijos ir teisingumo jutimas. Būdam iktiški, kilniaišrdžiai ir emociškai pastovūs, šie žmonės niekada nestokoja malonios draugijos. Jie retai turi priešų, yra pareigingi, dauguma jų turi puikių verslininko gebėjimų.

*Privalumai:* vidinė harmonija, teisingumas, gebėjimas tinkamai vertinti grožį, draugiškumas, mokėjimas pasverti visus „už“ ir „pries“.

*Trūkumai:* neryžtingumas, perdėtas drovumas, paviršutinišumas.

*Po Svarstyklų ženklu gimė:* Vergilius, D. Didro, F. Listas, F. Nyčė, M. Lermontovas, O. Vaidas, Mahatma Gandis, Dž. Geršvinas, Sara Bernar, Bridžita Bardo, M. Mastrojanis.

Skorpionams būdingas polinkis į kraštinumus bei priešingybes, taip pat nepaprastas astringumas. Šie žmonės nepripažįsta jokių kliūcių, puikiai moka analizuoti ir pasižymi subtilia intuicija. Labai energingi, jie beveik visada pasiekia tai, ko trokšta. Daugumai Skorpionų būdingas kandus sarkazmas

ir sudėtinga, beveik mistinė pasaulėžiūra.

*Privalumai:* ižvalgumas, pareingumas, dvasinis tvirtumas, emocinis astringumas.

*Trūkumai:* troškimas manipulioti kitais žmonėmis, slapukavimas ir dažnas užsisklendimas savaje, klasingumas, destruktyvumas.

*Po Skorpiono ženklu gimė:* M. Lomonosovas, Volteras, N. Paganinis, Marija Antuanetė, F. Dostojevskis, K. Monė, M. Kiuri, Rodeinas, I. Turgenevas, P. Pikasas, R. Kenedis.

Šauliai – tiesmukiški, atvirašdžiai, sąžiningi žmonės. Dauguma gimusiuju po šiuo ženklu tampa numylėtiniai savo socialinėje aplinkoje. Šauliai yra linkę ignoruoti įvairius apribojimus, labai vertina nepriklausomumą. Mėgsta keliauti, skaityti, yra aktyvūs visuomeniniame gyvenime ir pareigingi profesinėje veikloje.

*Privalumai:* įgimtas pasitikėjimas savo jégomis bei kitais žmonėmis, nuotykių pomėgis, gebėjimas džiaugtis šia diena, noras padėti kitiems.

*Trūkumai:* pasipūteliškumas, per didelis nerūpestingumas, siekimas visur būti šiuolaikišku, polinkis į avantiūrizontą.

*Po Šaulio ženklu gimė:* Horacijus, Dž. Swiftas, Tuluz-Lotrekas, Marija Stiuart, F. Engelsas, Šarlis de Golis, V. Čerčilis, M. Tvenas, Bethovenas, J. Strausas, V. Disnėjus.

Dauguma Ožiaragių labai praktiški ir punktualūs. Profesinėje srityje šie žmonės pasiekia išties puiķių rezultatų. Ožiaragiai ambicingi; dažnai kaltinami emociniu šaltumu, tačiau iš tiesų jiems sudėtinga kalbėti apie savo jausmus. Šie žmonės yra sąžiningi, teisingi ir patikimi, gerbia tradicijas.

*Privalumai:* atsakomybė, objektivumas, sąmoningumas, konstruktivumas.

*Trūkumai:* nemokėjimas (dažnai ir nenoras) atvirai kalbėti apie savo jausmus, pernelyg didelis griežumas kitų atžvilgiu, perdėtas taupumas, neretai virstantis asketizmu.

*Po Ožiaragio ženklu gimė:* Žana d'Ark, Johanas Kepleris, madam de Pompadur, Moljeras, R. Kiplingas, Adomas Mickevičius.

Vandenis astrologų vadinas genijų ženklu. Jo atstovai tiesiog dievina teisingumą, pasižymi labai plačiais interesais, skvarbiu protu ir originaliomis idėjomis.

*Privalumai:* originalumas, proto platumas, draugiškumas.

*Trūkumai:* abejingumas, susvetimėjimas, nepaklusnumas.

*Po Vandenio ženklu gimė:* G. Galilėjus, T. Edisonas, lordas Baronas, V. A. Mocartas, F. Šubertas, A. Linkolnas, Žiulis Vernas, S. Moemas, T. Ruzveltas, Edgaras Po, Č. Dikensas, R. Reiganas.

Gimusieji po Žuvų ženklu pasižymi ypatingu intuicija. Jų charakteris tarsi dvigubas: Žuvims būdingas sąžiningumas bei darbštumas, tačiau šias savybes periodiškai pakeičia svajingumas ir pasidavimas paviršutiniams išpūdžiams bei emocijoms. Dažniausiai tai idealistai, visur ieškantys grožio bei harmonijos. Šie žmonėms patinka vienatvę; dvasinės vertebes jiems svarbesnės už materialines. Dauguma Žuvų nemėgsta naujovių ir netikėtų pokyčių.

*Privalumai:* laki vaižduotė, mokėjimas atjausti, menišumas, gebėjimas tinkamai vertinti dvasines bei kultūrines vertebes.

*Trūkumai:* pernelyg didelis pomėgis fantazuoti, polinkis į žalingus įpročius, išsisukinėjimas.

*Po Žuvų ženklu gimė:* Michaelėželas, Rosinis, Šopenas, Hendelis, Dž. Vašingtonas, A. Einsteinas, V. Hugo, E. Karuzas, Dž. Steinbekas.

## ŠIS TAS APIE KIAUŠINIUS

Kiaušinius reikia laikyti šaldytuve, atskirai nuo stipriai kvepiančių produktų, kad neigautų jų kvapo.

Norint patikrinti, ar kiaušiniai švieži, reikia juos įmesti į vandenį: švieži iš karto skėsta, o nešvieži plūduriuoja paviršiuje, nes apdžiūvus balytumi ir tryniui, juose susiformuoja oro pūslelė.

Žali kiaušiniai niekuo nesiskiria nuo virtų. Norint įsitikinti, kurie iš jų virti, reikia padėti ant šono ir stipriai pasukti: virti kiaušiniai sukas gerokai greičiau negu žali.

Jeigu kiaušinių lukštai prilipo prie pakuočės, reikia panardinti juos į vandenį ir palaukti, kol atmirks.

Kad verdami kiaušiniai nesuskilinėtų, reikia prie virimą juos pašildyti iki kambario temperatūros. O kad būtų dar patikimiau, galima į vandenį įberti druskos. Tuomet iškilus lukštui balytmas neišsiverš į paviršių.

Norint, kad kepat kiaušinienę nesuitų tryniai, reikia rinktis kuo

sviežesnius, gerai atšaldytus kiaušinius.

Kad velykiniai kiaušiniai gražiai blizgėtų ir neprastą savo

spalvos, reikia prieš dažymą jų lukštus patrinti actu arba citrinos sultimis.

Norint ilgai išsaugoti kiaušinių

masę, reikia ją pasūdyti (100 g masės – 2 g druskos) arba pasalinti (100 g masės – 5 g cukraus) ir sušaldyti šaldiklyje.

