

Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

APIE VAISIŲ BEI DARŽOVIŲ SULTIS IR JŲ SALOTAS

Viena svarbiausiu taisykliu - vaisius reikia valgyti 1-2 valandas prieš pagrindinį valgymą, geriausia atskirai nuo kitų produktų. Be to, vaisiai bei daržovės (kaip ir dauguma kitų produktų) maistines savybes geriausiai išlaiko valgomi termiskai neapdoroti. Ypač svarbu dažnai valgyti šviežių vaisių bei nevirtų daržovių žmonėms, norintiems išlaikyti gerą sveikatos būklę, taip pat ketinantiems numesti antsvorio ar atsikratyti celiulito.

Mes paprastai malšiname alkį valgydami apdorotus pramoniniu būdu bei rafinuotus produktus, tačiau tuomet mūsų kūno ląstelės bei audiniai negali regeneruotis. Todėl, nuolat vartojant apdorotus produktus, greičiau vyksta organizmo senėjimas ir blogėja psichikos būklė.

Švieži ir termiskai neapdoroti vaisiai bei daržovės labai turtingi įvairių fermentų. Organizme trūkstant fermentų, sutrinka taisyklingo virškinimo procesai. Būtent fermentai suvalgytą maistą padeda paversti naujomis visų audinių ląstelėmis. Padidėja ląstelių energinis potencijalas, žmogaus kūnas papildomai aprūpinamas energija, neišnaudojant jo paties rezervų. Apdorojant maisto produktus pramoniniu būdu arba juos rafinuojant fermentai žūva.

Be abejo, valgyti vien žalias produktus nebūtina. Bet esant galimybei vertėtų tai daryti kuo dažniau. Galima visą dieną valgyti šviežius termiskai bei kulinariškai neapdorotus vaisius, o kaip garnyrą pagrindiniams patiekalamams pasigaminti šviežių daržovių salotų.

Labai naudinga prieš kiekvieną valgymą suvalgyti užkandį iš žalių produktų - šviežių daržovių bei vaisių salotų arba užkasti natūralių vaisių. Puikiai tik ir ką tik išspausdos sultys bei tyrelės iš įvairių šviežių vaisių bei daržovių mišinių.

Ką tik išspausdos daržovių bei vaisių sultys valo kraują, neutralizuoją šlakus - pašalinia juos iš ląstelių, padeda atsinaujinti ir pagyti visiems audiniams. Pramoniniu būdu apdorotos sultys šiuo poveikiu nepasižymi.

Daržovių ir vaisių sultys paprastai nemaišomas. Tačiau ši taisykle turi išimtį. Su įvairių daržovių sultimis galima maišyti obuolių sultis, o iš vaisių sultis galima įmaišyti salierų sulčių. Ruošiant sultis iš daržovių (kopūstų, saldžiosios paprikos, pomidorų ar morkų), rekomenduojama laikytis tokio santykio: vienas ketvirtadalis žalumynų, trys ketvirtadaliai morkų ir, pavyzdžiu, vienas nedidelis obuolys. Norint pagerinti aitrių, karstelėjusių arba turinčių stiprų kvapą daržovių sulčių skonių, patartina jas įpilti obuolių sulčių.

Nepaisant didelio morkų sulčių populiarumo, jų nauda organizmu dar labiau padidės, jeigu morkų sultis sumaišysime su kitų daržovių sultimis. Labai tinkamos tokios kombinacijos: morkos-salierai-pomidoriai, morkos-kopūstai-obuoliai arba morkos-pomidoriai-moliūgai. Antra vertus, geriausia pasikliautti savo skoniu bei fantazija.

Sultys teisingai gaminamos ir vartojamos taip.

Patartina daržovių bei vaisių nelupti ir neskusti, išskyrus citrinius. Visus kitus būtina gerai nu-

plauti tekanciu vandeniu, nušveisti specialiu šepeteliu.

Pjaustyti ir valyti daržoves bei vaisius reikia tik prieš pat spaudžiant sultis.

Vaisių bei daržovių sultis geriausia išgerti vos tik jas išspaudus. Antraip jos labai greitai oksiduoja ir netenkia beveik visų vitaminų, sujra net kai kurie fermentai. Iškilus būtinybei, šviežias sultis galima laikyti ir ilgėliau, bet tik hermetiniuose indeliuose, žemoje temperatūroje ir ne ilgiau kaip 2-3 valandas.

Sultis visada gerkite mažais gurkšneliais.

Kad organizmas geriau pasisavintų daržovių bei vaisių sultis, jas gerkite tik esant tuščiam skrandžiui. Nerekomenduojama sultimis ar jų mišiniuose užgerti valgi arba jas gerti pavalgius.

Žmonėms, ketinantiems atsikratyti antsvorio, reikėtų žinoti, jog valgyti reikėtų tik tuomet, jeigu tikrai esate išalkę, o ne pagal susigalvotą tvarkaraštį. Valgymas be apetito neduoda jokios naudos. Kramtyti maistą reikia tol, kol burnoje visiškai nebesijaus patiekalo, kurį valgote, skonio. Šitaip valgant pasisotinama daug greičiau, o suvalgomu maisitu kiekis sumažėja 2-3 kartus.

Salotos suteikia puikią galimybę noriai suvalgyti daug žalių daržovių. Tokių salotų assortimentas tikrai didžiulis - iš pomidorų galima dėti arba žiedinių kopūstų, arba saldžiosios paprikos, salierų ar daigintų grūdų. Traškios virtos daržovės (pavyzdžiu, šparaginių pupelių ankštys) taip pat labai patinka salotų skonį.

Salotas geriausia valgyti prieš pagrindinį valgį. Jos stimuliuoja skrandžio sulčių skyrimą, ypač jeigu salotos apšlakstytos citrinų sultimis. Apmalšinę alkį salotomis, kitus valgius galésite valgyti lėtai ir ramiai, nebesinorės godžiai pulti prie pagrindinio patiekalo.

Norint suteikti salotoms ypatingo skonio ir dar labiau jas praturtinti vertingomis maistinėmis medžiagomis, rekomenduojama į salotas rupiai trintuve įtarkuoti rūgtus obuolio, morką arba idėti virčių ryžių. Virtos pupelės bei lešiai gali būti puikus pagrindas salotoms, į kurias dar reikėtų idėti šviežių arba virčių daržovių. Tokia mišrainė jau yra atskiras patiekolas, turintis visą svarbiausią maistinėnių medžiagų assortimentą.

Labai naudinga (ir skanu) salotas bei mišraines gardinti ne grietine, o natūraliu baltuoju jogurtu arba kefyru. Antra vertus, jeigu jūsų nekankina antsvorio problema, nepakenks nei alyvuogių aliejus, nei grietinė ar majonezas, jei tik daržovės tame neplauks - įpraskite į salotas bei mišraines dėti kuo mažiau riebalų.

Visada stenkite maitintis pagal sezoną - daržovės bei vaisiai tuo metu pasižymi geriausiomis skoniemis bei maistinėmis savybėmis.

Ankstines daržoves bei grūdinės kultūras patartina valgyti kartu su žalumynais - taip organizmas geriau pasisavina vertinasiams medžiagoms.

PRIEKONINIAI ŽALUMYNAI

Daržuose - pats žalumynų metas. Gausiai suvešėjo petražolės, krapai, bazilikai ir kitokie prieskoniniai-vaistiniai žalumynai, tinkami įvairiems patiekalamams aromatizuoti, gardinti, vitaminizuoti, daugeliui ligų gydyti bei jų profilaktikai, o kai kurie - ir kosmetinėms procedūroms. Nepraleiskite progos jų prisiskinti šiai dienai ir sukaupti atsargų visiems metams, kad prireikus nereikėtų sukti galvos, kur jų nusipirkti.

PETRAŽOLĖ

Petražolė, ko gero, pats populiarusias žalumynas, pasižymintis ypatingai maloniu aromatu ir vitaminu bei mikroelementu (ypač vitamino C, kalcio, kalio, geležies bei fosforo) gausa. Kalis šalina iš organizmo natrio ir skys-

kaitos. Ypač daug tame yra vitamino C ir beta karotino, kuris gydo akių bei ginekologines ligas. Salieras, kaip ir petražolės, labai naudingas žalumynas, bet dėl savo stipraus aromato ir aštroko skonio kulinarijoje jis vartoamas gerokai rečiau už savo "pusseserę".



VAISTINĖ GELSVĖ

Savo išvaizda vaistinė gelsvė primena perdžiūvišią petražolę, o savo aromatu - salierą. Šis augalas turi vieną ypatingą savybę - kuo dažniau skinami jo lapai, tuo daugiau vitamino C ir karotino susikuria jaunuose lapeliuose. Vaistinė gelsvė tinka įvairiems patiekalamams, ypač mėsos ir daržovių, skaninti: su teikia jiems pikantišką skonį.

Liaudies medicinoje vaistinė gelsvė vertinama dėl daugelio savybių. Ji lengvina atskosėjimą, gerina virškinimą bei apetitą, stimuluoja šlapimo skyrimą, ramina, malšina skausmą, stiprina plaukus, mažina odos pigmentaciją. Pastebėta, kad prigaudus prie smilkinės sutrintų jos lapų galima greitai numalšinti galvos skausmą.

KRAPAS

Krapas kulinarijoje savo populiarumu beveik nenusileidžia petražolei. Žalias krapas naudojamas įvairiems patiekalamams (mėsos, daržovių, sriubų, padažų) skaninti, džiovintas - produktams südyti, rauginti ir marinuoti. Jis taipogi turi nemažai naudingų maistinių medžiagų ir pasižymi daugeliu gydomųjų savybių: ša-

linia virškinamojo trakto sutrikimus, gerina miegą, malšina uždegiminius procesus, lengvina atskosėjimą, stiprina širdį, gydo hipertenziją, skatinia žaizdų gijimą.

PANKOLIS

Pankolis ne tokis populiarus prieskoninis žalumynas, kaip petražolė ar krapas, bet taip pat gana naudingas. Jo saldūs, maloniai kvepiantys anyžiumi lapeliai naudojami daugiausia sriuboms ir salotoms skaninti. Jie turi daug kalio, kalcio ir magnio. Subrendusio augalo antžeminė dalis naudojama produktams südyti. Pankolio antpilas lengvina atskosėjimą, gydo peršalimą, mažina vidurių pūtimą, malšina žarnyno spazmus.

KALENDRA

Kalendra - augalas, turintis daug vitamino C, karotino ir eterinių aliejų. Jo lapais ir sekliomis skaniami įvairūs mėsos, žuvies, paukštienos, daržovių patiekalai. Ši prieskonį labiausiai mėgsta pietiečiai, puikiai nusimanantis, kuo ir kaip skaninti patiekalus.

Kalendros sėklos gerina apetitą bei virškinimą, stimuliuoja skrandžio ir tulžies sekreciją, malšina skausmą, naikina mikrobų, stimuluoja šlapimo skyrimą.

BAZILIKAS

Bazilikas - labai aromatingas prieskoninis augalas, suteikiantis patiekalamams (mėsos, daržovių) ypatingą skonį. Jo lapų antpilas mažina karščiavimą, gerina virškinimą, gydo žaizdas, malšina spazmus, naikina mikrobų. Pastebėta, kad pomidorų sultys su baziliuku malšina galvos skausmą.

PELETRŪNAS (VAISTINIS KIETIS)

Peletrūnas - mūsų daržininkų retokai auginamas žalumynas. Ši siauralapi prieskoninį augalą, kvepiantį anyžiais, dažniau galima pamatyti daržovių parduotuvėje. Jis ypač tinka sriuboms, salotoms bei ryžių patiekalamams skaninti ir produktams südyti. Peletrūno antpilas ramina, gerina miegą, lengvina kvėpavimą, normalizuoją skrandžio sekreto rūgštingumą, gerina virškinimą.

SALIERAS

Salierą galima laikyti petražolės "pusbroliu". Jis taip pat turi daug įvairių vitaminų bei mineralinių medžiagų, labai reikalingų žmogaus organizmui ir gydančių įvairias ligas: inkstų, lytinų organų, virškinamojo trakto, odos, alergines, medžiagų apy-

PASINAUDOKIME BRAŠKIŲ NAUDINGOSIOMIS SAVYBĖMIS

Daržuose ir soduose jau nužydėjo braškės. Greitai jos sunokins dideles raudonos uogas. Skanias, aromatingas, vitaminingas... Jeigu nesate šioms uogoms alergiški, valgykite jas šviežias ir kaupkite atsargu žiemai: sušaldykite, išvirkite uogienių, kompotą, sutrinkite jas su cukrumi. Braškės - ne tik skanus maistas, bet ir veiksmingas vaistas bei kosmetikos priemonė.

BRAŠKĖS KULINARIJOJE

Braškės - labai vertingos uogos. Šių uogų maistinė vertė ypač padidėja valgant jas su pieno produktais. Braškių galima dėti į vaisių ir daržovių salotas, desertus, įvairius kepinius. Iš šių uogų galima spausti sultis, gaminti drebucius, kremus, putēsius ir įvairius kitokius skanius patiekalus.

BRAŠKĖS LIAUDIES MEDICINOJE

Braškėse yra daug angliavandeniu, B grupės vitaminų, kartoно, mangano, obuolių bei salicilo rūgščių. Šios uogos labai pa-

lankiai veikia širdies bei kraujagyslių sistemą, normalizuoją medžiagų apykaitagą, stiprina imuninę sistemą, efektyviai malšina uždegiminius procesus. Braškėse esančios aktyviosios medžiagos kumarinai saugo nuo trombozės, o folinė rūgštis stiprina širdies raumenį. Šviežių braškių antpilas padeda gydinti hipertenziją, aterosklerozę, kolitą, cholecistitą (50 g uogų užpilama 200 ml verdančio vandens, po 1 valandos perkošiama ir gerama po 50 ml 3-4 kartus per dieną). Braškėse esantis varis stimuliuoja kolageno gamybą organizme ir steikia odai švelnumo bei elastinumo. Uogų paviršiuje esantys

smulkūs grūdeliai turi daug augalinės ląstelienos, kuri labai palankiai veikia virškinimą. Neseniai nustatyta, kad šiose uogose yra medžiagų, sustiprinančių seksualinį potraukį. Braškių nerekomenduota valginti tik padidėjus skrandžio sekreto rūgštumui arba organizmui išjautrinus šioms uogoms (tuomet jų suvalgius pasireiškia alerginės reakcijos).

Braškių sultys naudingos vienems žmonėms, bet ypatingai sergantiems diabetu (jos mažina cukraus kiekį kraujyje). Braškių ir kopūstų sulčių mišiniu rekomenduojama gydinti tulžies, kepenų ir inkstų akmenligę (tirpina esamus akmenis ir neleidžia formuotis naujiems).

BRAŠKĖS KOSMETIKOJE

Braškių kaukės ir kremai labai palankiai veikia odą; ją tonizuoją, balina, drékina, minkština, lygina, stangrina. Kaip naudoti braškes, priklauso nuo odos tipo. Jeigu oda sausa, 15 minučių prieš dedant

braškių kaukę reikia ją patepti augaliniu aliejumi. Jeigu oda riebi ir porėta, 15-20 minučių prieš aptepant ją braškių košeles reikia suvilkinti braškių sultimis. Jeigu oda sruoguota, reikia ją tepti braškių sulčių ir glicerino mišiniu: 3 dalis sulčių sumaišytis su 1 dalimi glicerino, suvilkinti servetėlę, 15-20 minučių palaikyti ją ant veido, o po to nuprausti jį šiltu vandeniu. Kad braškių kaukės būtų efektyvesnės, reikia jas dėti reguliarai - 2-3 kartus per savaitę. Iš viso derėtų atlikti mažiausiai 10-15 procedūrų. Braškių spiritiniu antpiliu rekomenduojama gydinti saulės nudegintą ir strazdanotą veido odą.

Braškėse esančios medžiagos valo ir dezinfekuoja odą. Norint, kad oda visada būtų švari ir sveika, rekomenduojama naudoti vadinamąjį braškių kremą: braškes švariai nuplauti, nusausinti, sutrinti, sumaišyti su nedideliu kiekiu vaikams skirto kremo, 1 valgomuoju šaukštu medaus. Šia mase aptepti veidą, 15-20 minučių pa-

laukti ir nuplauti jį šaltu pienu.

Norint pavargusiai odai susteikti gaivumą, reikia ją patrinti sušaldytu braškių kubeliais: išspaustas braškių sultis supilstytį į formeles ir sušaldytį šaldiklyje. Prireikus šiais kubeliais reikia pamasažuoti veidą, 15-20 minučių palaukti, nuplauti jį šaltu vandeniu, atsargiai nusausinti ir patepti maitinamuoju kremu. Tokios procedūros naudingos visų tipų odai, ypač karštomis vasaros dienomis.

Braškėse yra salicilo rūgštis, kuri padeda pasišalinti negyvoms odos ląstelėms. Iš braškių uogų, druskos ir alyvuogių aliejaus galima pagaminti puikų sveitiklį višam kūnui: maždaug 16 uogų su trinama ir sumaišoma su 6 valgomaisiais šaukštais smulkios druskos ir nedideliu kiekiu alyvuogių aliejaus. Šia mase ištrinama kūnų, o po to nuplaunama šiltu vandeniu. Po šios procedūros oda pasidaro minkšta ir švelni, kaip šilkas.

TRILAPIS PUPALAIŠKIS RENKAMAS VAISTINEI ŽALIAVAI BIRŽELIO MĖNESI

Trilapis pupalaiškis auga pelkėse, šlapiose pievose, pelkėjančių ežerų ir upelių pakraščiuose. Jo lapai vaistinei žaliavai renkami visiškai susiformavę, be kotelėlių, augalui tik pražydus ar žydi (pupalaiškis žydi antrojoje gegužės pusėje ir birželio pradžioje). Teisingai išdžiovinti, šio augalo lapai turi būti šviesiai žali, stipriai kartaus skonio. Trilapio pupalaiškio lapuose yra karčiųjų medžiagų, alkaloidų, organinių rūgščių, karotino, vitamino C, mineralinių medžiagų (mangano, jodo bei geležies), angliavandeniu, pektinų, fermentų, flavonoidų, dervų bei riebalų. Šis augalas medicinoje (ir liaudies, ir tradicinėje) vartojamas dėl tame esančių karčiųjų medžiagų, kurios, dirgindamos burnos gleivinės ir liežuvio receptorius, sužadina skrandžio ir žarnyno liaukų sekreciją. Dėl to pagerėja apetitas, suaktyvėja virškinamojo trakto organų veikla bei žarnyno peristaltika, padidėja tulžies išsiskyrimas ir kt.

Pastebėta, kad pupalaiškio lapuose esančios veiklosios medžiagos veiksmingai mažina uždegimus ir atpalaiduoja spazmus. Liaudies medicinos žinovai pupalaiškio lapų nuovirus naudoja nuo įvairių virškinamojo trakto, kepenų bei tulžies pūslės ligų, mažakraujystės, reumato, podagros, skrofuliozės, dedervinių bei kitų negalavimų. Iš šio augalo lapų ruošiamos vonios kai kurioms odos ligoms gydyti; be to, trilapio pupalaiškio lapų dedama į gydomujų arbatų mišinius, kurie žadina apetitą, skatina tulžies bei šlapimo išsiskyrimą, laisvina vidurius bei ramina nervus.

Norint paruošti užpilą, reikia 10 g pupalaiškio lapų įdėti į emaliuotą indą, užplikyti stikline verdančio vandens ir uždengus pakaitinti verdančio vandens vonelėje 15 min. Tada 1-2 valandas leisti pastoveti, kad prisitrauktų, nukošti ir gerti 5-10 min. prieš valgį po vieną valgomajį šaukštą tris kartus per dieną. Paruoštą užpilą galima laikyti šaltoje vietoje 2-3 paras.

1. Sumaišoma po lygiai apelsino žievelių, pupalaiškio lapų ir pelyno bei širdažolės žolės. 1 arbatinių šaukštelių mišinio užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir išgeriama per dieną.

2. Sumaišoma po 10 g ajerų šaknų bei pupalaiškio lapų ir po 20 g apelsinų žievelių bei pelyno ir širdažolės žolės. Antpilas gaminamas ir vartojamas taip pat, kaip nurodyta 1-ame recepte.

3. Sumaišoma po lygiai balinio ajero šaknų, pupalaiškio lapų, apelsinų žievelių ir pelyno, gencijono bei širdažolės žolės. Antpilas gaminamas ir vartojamas taip, kaip nurodyta 1-ame recepte.

4. Sumaišoma po lygiai liepu žiedų, linų sėmenų, ajerų bei rudmenės šaknų, métų lapų ir pankolio vaisių. 1 valgomajį šaukštą užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir išgeriama. Per dieną rekomenduojama išgerti po 2-3 stiklines tokio antpilio.

5. Sumaišoma po 20 g širdažolės, jonažolės bei ramunėlių

žiedų ir 10 g ugniažolės. Antpilas gaminamas ir vartojamas taip, kaip nurodyta 4-ame recepte.

6. Sumaišoma po lygiai karčiojo šventadagio, čiobrelio bei trispalvės našlaitės žolės, šventagaršvės šaknų ir pupalaiškio lapų. Antpilas gaminamas ir vartojamas taip, kaip nurodyta 4-ame recepte.

7. Sumaišoma po lygiai pankolio vaisių, pilariožės šaknų, ramunėlių žiedų, takažolės šakniastiebių ir rudmenės šaknų. Antpilas gaminamas taip, kaip nurodyta 1-ame recepte. Geriamo vakarais prieš miegą.

8. 30 g pilariožės šaknų sumaišoma su 20 g taukės šaknų. 1 valgomajį šaukštą antpilo užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir išgeriama. Per dieną rekomenduojama išgerti po 2-3 stiklines tokio antpilio.

9. Sumaišoma po lygiai pankolio vaisių ir širdažolės žolės. 1 valgomajį šaukštą mišinio užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir išgeriama mažais gurkšneliais per dieną. Jis gydo gastritą.

10. Sumaišoma po 10 g levandos bei ramunėlių žiedų ir kiaulpienių šaknų, po 20 g trikertės žvaginės bei širdažolės žolės ir paprastojo šaltėkšnio žievės. 2-3 valgomuosius šaukštus mišinio užpilama 2-3 stiklinėmis verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir geriamo po 2-3 stiklines per dieną.

11. Sergant skrandžio arba dylikapirštės žarnos opalige, sumaišoma po lygiai pankolio vaisių, pilariožės bei rudmenės šaknų, takažolės šakniastiebių ir ramunėlių žiedų. 2 arbatinius šaukštelius mišinio užpilama 1 stikline verdančio vandens, atvésinama, perkošiama ir geriamo po 2-3 stiklines per dieną.

12. 20 g širdažolės žolės sumaišoma su 80 g pipirmėtės lapų. 2 valgomuosius šaukštus mi-



valandas, užgeriant nesaldinta žaliava arbata arba mineraliniu vandeniu.

Tokių būdu per dieną organizmas gauna maždaug 750-800 kcal,

pakankamai mineralinių medžiagų bei ląstelienos ir gana daug vitamino C. Vadinas, gali normaliai funkcionuoti visos sistemos, tarp jų ir virškinamoji, nuo kurios labai priklauso savijauta ir odos išvaizda. Reguliariai darant braškių dienas, oda paskaistėja ir pastangėja, gražiai parausta skruostai.

Deja, braškių dienos tinka ne visiems. Pavyzdžiu, sergant gastritu, kai padidėjęs sekreto rūgštumus, jos gali pakenkti. Šios uogos dirgina skrandžio sieneles, todėl gali sukelti ligos paumėjimą. Braškių dienos draudžiamos ir alergiškiems žmonėms, nes šios uogos laikomos stipriu alergenu. Braškių dieta netinkama ir tiems žmonėms, kurie sunkiai išveria alkį.

UOGOS - SVEIKATAI IR GROŽIUI

Vasara - puikus metas dailinti figūrą ir gražinti išvaizdą, nepakenkiant sveikatai. Šiuo metu laiku nestingu įvairių daržovių, vaisių ir uogų, kuriose gausu organizmui naudingų medžiagų, bet palyginti nedaug kalorijų. Vis dėlto pernelyg ilgai maitintis vien šiaisiai produktais nerekomentuotina. Geriau reguliariai daryti iškrovos dienas, kurių metu valgyti, pavyzdžiu, uogas. Kiekvienu savaitę darant po 1-2 „uogų dienas“, per mėnesį galima atskratyti 3 perteklinių kilogramų.

BRAŠKIŲ DIENA

Per dieną galima suvalgyti 1,5 kg braškių. Šią porciją reikia padalyti į 5 dalis ir valgyti jas kas 3

KOSMETINĖS PROCEDŪROS PAGAL MĒNULIO FAZES

Norint, kad oda visada būtų graži ir sveika, reikia nepamiršti keleto senovinių taisyklių, susijusių su Ménulio fazėmis. Teigiama, kad pilnėjantis Ménulis skatina organizmą kaupti energiją ir visa, kas tik iš jų patenka, o dylantis - ją eikvoti ir visapusiškai valytis. Tai pasakyta ir apie odą: Ménuliu didėjant, ji pasisavina visas maistines medžiagas, esančias kremuose bei kaukėse, o jam mažėjant - stengiasi atskratyti visko, kas jai neįreikalinga - spuogų, inkstirų, pigmentinių dėmių ir kitokiu defektu. Vadinas, prieš darant procedūras, reikia atsižvelgti į zodiako ženkį, kuriamas tuo metu yra Ménulis. Odos jautrumas ypač padidėja Ménuliu patekus į Ožiaragio ženkį. Tomis dienomis negalima daryti jokių odos operacijų, nes po jų gali likti randai. O štai kosmetines

procedūras geriausia daryti būtent tuo periodu, nes jos gali būti labai efektyvios. Tai pasakyta ir apie veido masažą.

Ménulio fazės reikia pažinti savo odos labui. Mat ir pati geriausia veido kaukė gali būti neefektyvi ar net pakenkti odai, jeigu ji daroma ne laiku. Pavyzdžiu, uždėjus valomają kaukę Ménuliu pilnėjant (kai oda linkusi ne valytis, o pasisavinti visas ant jos patekusias medžiagas), galima užtersti odą ar net sukelti alerginę reakciją. Dedant tokias kaukes Ménuliu mažėjant, oda išties išsivalo ir gali visiškai nereaguoti į kaukėje esančius alergenus. Žodžiu, odą reikia maitinti Ménuliu didėjant (ypač jam esant Ožiaragio ženkli), o valytis - jam mažėjant. Nuolat pasikliaujant šiomis rekomendacijomis, oda pasidaro gražesnė ir sveikesnė, net naudojant pačias paprasciausias kosme-

tikos priemones. Beje, kai kurių specialistų teigimu, jos priežiūrai tinkamiausia ne brangi importinė, o mūsų šalyje pagaminta kosmetika, kuri atitinka vietinio klimato ir gyventojų odos ypatumus. Be to, šioje kosmetikoje mažiau cheminių medžiagų, kurios gali būti kenksmingos.

Odai labai naudingos valomosios ir maitinamosios kaukės, kurias galima pagaminti iš visada po ranka turimų produktų. Kaip minėta, svarbu jas dėti laiku, t.y. maitinamasiams - Ménuliu didėjant, o valomasiams - jam mažėjant.

MAITINAMOSIOS KAUKĖS

Normaliai odai. 50 g šviežių mielių sutrinama ir pamažu atskiedžiama šiltu pienu iki grietinės konsistencijos. Gautu mišiniu storai aptepama veidą, o po 20 minučių nuplaunama šiltu vandeniu be muilo. Ši kaukė to-

nizuoją ir stangrina odą, stimuluoja odos kraujotaką bei apykaitos procesus.

Sausai odai. Sutarkuojama 1-2 morkas, išlašinama citrinos sulčių, į pilama šlakelį alvyuogių aliejaus ir įdedama kiaušinio trynių. Gauta mase aptepamas veidas, o po 25 minučių jis nuvalomas vatos tamponu, pamirkytu karštame vandenye. Ši kaukė maitina, minkština ir stangrina odą, lygina jos raukšles.

Riebiai odai. Obuolys sutarkojamas ir sumaišomas su kiaušinio baltymu. Gauta masė ant veido laikoma 15-20 minučių. Ji nuplaunama šaltu vandeniu. Ši kaukė gaivina ir tonizuoja odą, susiaurina jos poras.

VALOMOSIOS KAUKĖS

Alavijo lapai nuplaunami ir sumalami mėsmale. Gauta masė sumaišoma su 4 kartus didesniu vandens kiekiiu, 2-3 minutes pavirina-

ma, atvėsinama ir perkošiama per marlę. Lapai 15 minučių palai-komi ant veido ir nuplaunami perkoštu nuoviru. Ši kaukė rekomenduojama sudurgusiai, spuo-guotai odai.

2 valgomieji šaukštai medaus sumaišomi su 1 citrinos sultimi, gautame mišinyje su vilgoma ser-vetėlė ir uždedama ant veido. Procedūra daroma 20 minučių, dažnai keičiamos servetėlės. Ją baigus veidas nuplaunamas šiltu vandeniu. Ši kaukė balina strazdanotą, dėmétą, saulėje nudegusią odą.

1 valgomajį šaukštą spiritinio medetkų ant pilo į pilama į 1 stiklinę vandens ir maišant beriamas miltus, kol masė sutirštėja iki grietinės konsistencijos. Kaukė ant veido palaikoma 30 minučių ir nuplaunama šiltu vandeniu. Ji itin efektyviai valo odą ir malšina jos uždegiminius procesus.

HIDROTERAPIJOS YPATUMAI

Žmogaus kūną gydo ne vanduo, kuriam mes dažniausiai dėkojame už jo gydomąsias savybes, bet pirmiausia odos ir vandens temperatūrų skirtumas, taip pat vandens slėgis žmogaus kūnui. Iš tai reaguoja kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo organų bei medžiagų apykaitos sistemos. Per kiekvieną šią sistemą galima paveikti beveik kiekvieną ligą.

Šiltas vanduo žmogaus kūnui iš išorės suteikia šilumą. Išsiplečia kraujagyslės, sumažėja kraujospūdis, pacientas atspalaiduoja ir jaučia nuovargį. Šilto vandens procedūros pirmiausia rekomenduotinos silpnesniems ir šalčiu iautriems žmonėms. Šilto vandeniui gydomas ir sušalęs kūnas.

Šaltas vanduo sudirgina kūną, ir šis po to sušyla. Nuo šalčio kraujagyslės iš pradžių susitraukia, ir kraujospūdis padidėja. Vėliau kraujagyslės vėl išsiplečia ir kraujospūdis sumažėja. Todėl šalto vandens procedūrų niekuomet negalima taikyti sušalusiam žmogui, nes jo kraujagyslės negali sureaguoti - prieš tai žmogus turi sušilti (gerai pajudėti, pasimankštinti arba atlikti kokią nors šilto vandens procedūrą). Jei pacientas šala arba jaučiasi nemalonai, šalto vandens procedūrą reikia tuoju pat nutraukti.

Viena vandens procedūra trunka 5-30 sekundžių.

KAIP ATLIEKAMOS VANDENS PROCEDŪROS

Hidroterapijoje taikoma daugiau kaip 120 vandens procedūrų. Tačiau namuose galima taikyti tik paprastas procedūras.

Dažniausiai vandens procedūros atliekamos pagal tokias taisyklės:

- visas vandens procedūras reikia atlikti pakankamai šiltoje patalpoje (joje neturi būti skersvėjo);

- sudėtingesnes, pacientą varginančias procedūras galima atlikti tik prieš tai pasitarus su gydytoju;

- širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis sergantys pacientai turėtų atsklausti savo gydytojo net ir prieš imdamiesi paprastų vandens procedūrus;

- jeigu gydomam žmogui procedūros metu atsiranda kokių nors nemalonų pojūcių, vandens procedūrą reikia tuoju pat nutraukti; pacientas nušluostomas ir paguldomas į lovą, kol vėl pasijunta gerai; jei simptomai nepraeina, būtina kreiptis į gydytoją. Prieš kitą vandens procedūrą būtina pasiklausti gydytojo - reikia išsiaiškinti savijautos pablogėjimo priežastis ir aptarti galimus hidroterapijos aprūpojimus bei atsargos priemones;

- būtina tiksliai laikytis gydymo eilės tvarkos - reikia gauti maksimalų galimą efektą ir išvengti pašalinį reiškinį;

- po vandens procedūros reikia gerai nusausinti tik plaukus, veidą ir pėdas; nuo likusios kūno dalies vanduo nubraukiamas delno briauna, po to žmogus turėtų šiek tiek pagulėti lovoje arba greitai užsvilikti namuose dėvimus drabužius, treningus ar ką nors panašaus - žmogui judant greitai išdžius vanduo po rūbais, be to, bus stimuliuojama kraujotaka; visiškai sausai nušluostyti kūną reikia tik tuomet, kai žmogus turi išeiti iš namų tuoju po vandens procedūros.

TRYNIMAS

Kūnas (arba jo dalis) suvynijamas į didelį šaltame vandenye pamirkytą ir išgręžtą rankšluostį. Tuomet abiem rankomis šiuo rankšluosčiu stipriai trinama (masažuojama) oda; šlapias rankšluostis turi būti prigludęs prie paciento kūno.

Eilės tvarka: išorinis dešiniosios plaštakos paviršius, išorinė rankos dalis ir petys, vidinė rankos dalis, krūtinė ir nugara; tokia pačia tvarka trinama kairioji pusė. Po to dešinioji pėda, išorinė kojos paviršius ir pažasties duobė. Tada rankšluostis vėl panardinamas į vandenį ir prausiamas kaklas, nuo dešiniojo peties žemyn prausiama nugara, sėdmuo ir koja ligi pat pėdos, po to vidiniu kojos paviršiumi kylama į viršų, taip pat prausiamas pilvas bei pagaliau krūtinė. Rankšluostis vėl sudrékinamas ir lygiai taip pat nuprausiamas kairioji kūno pusė, o galiausiai - padai. Jeigu pacientas laikosi lovos režimo, iš pradžių reikia nuprausti viršutinę kūno dalį, po to pusę, vidinė kojos pusė atgal, padas; taip pat trinama kairioji koja. Galiausiai trinami sėdmenys ir lie-muo. Ši eilės tvarka galioja trinant kai atskiras kūno dalis.

Procedūra neturėtų trukti ilgiau kaip 5 minutes. Po to kūnas nušluostomas sausu rankšluosčiu, ir žmogus turi pusę valandos-valandą pagulėti lovoje.

PRAUSIMAS

Prausimas skirtomas į viršutin-

nes arba apatinės kūno dalies, o taip pat viso kūno apiprausimą.

Viršutinės kūno dalies prausimo tvarka: reikia pradeti nuo dešinės pusės, iš pradžių dešinysis delnas, vėliau išorinis dešiniosios rankos ir peties paviršius, tuomet prausiant vidinį rankos paviršių grįžtama atgal; po to vidinis delno ir rankos paviršius ligi pažasties, kaklas ir krūtinė. Tuomet rankšluostis apverčiamas, vėl sudrékinamas ir iš viršaus žemyn eilės tvarka apiprausiamas pilvas, liemens šonai, kairioji ranka, ir galiausiai - nugara. Šios procedūros metu apatinė kūno dalis turi būti uždengta.

Apatinės kūno dalies prausimas taip pat pradedamas iš dešiniosios pusės: nuprausiamas išorinis pėdos, kojos, klubo paviršius, prausiant vidinį paviršių grįztama atgal; po to prausiamas užpakalinis kojos paviršius ir pėda, rankšluostis apverčiamas, vėl sudrékinamas, ir taip nuprausiamas kairioji koja. Viršutinė kūno dalis ir tuo metu neprausiama koja turi būti viša laiką uždengta.

Prausti visą kūną geriausia stovint. Pradedama iš dešiniosios pusės, pirmiausia prausiamas išorinis plaštakos paviršius, išorinis rankos ir peties paviršius, delnas, vidinis rankos paviršius ir pažasties duo-bė. Tada rankšluostis vėl panardinamas į vandenį ir prausiamas kaklas, nuo dešiniojo peties žemyn prausiama nugara, sėdmuo ir koja ligi pat pėdos, po to vidiniu kojos paviršiumi kylama į viršų, taip pat prausiamas pilvas bei pagaliau krūtinė. Rankšluostis vėl sudrékinamas ir lygiai taip pat nuprausiamas kairioji kūno pusė, o galiausiai - padai. Jeigu pacientas laikosi lovos režimo, iš pradžių reikia nuprausti viršutinę kūno dalį, po to pusę, vidinė kojos pusė atgal, padas; taip pat trinama kairioji koja. Galiausiai trinami sėdmenys ir lie-muo. Ši eilės tvarka galioja trinant kai atskiras kūno dalis.

Trynimo ir prausimo poveikį sustiprina *acto vanduo* (vieną dalį aceto reikia atskirsti 2-3 dalimis vandens). Praustai prausimo procedūra atliekama keturis kartus per die-ną, o kartais ir kas pusę valandos (pasiklausite gydytojo).

VONIOS IR DUŠAI

Vonios ir dušai gali būti šalti, šilti, kylančios vandens temperatūros ir tai šiltėjantys, tai šaltėjan-

tys. Šiltos vonios veikimą dažnai sustiprina tam tikri vonios priedai. Jeigu žmogus netoleruoja viso kūno vonios, tuomet jam tenka gydytis tam tikrai kūno daliai skirtomis voniomis ir dušu.

Šilta vonia pasyviai perduoda kūnui šilumą, skatina kenksmingų medžiagų išsiskyrimą pro odą, ra-



mina ir atpalaiduoja. Paprastai šiltos vonios procedūros trunka 15-20 minučių.

Šaltos vonios (vandens temperatūra mažesnė nei 15°C) suaktyvina nervų sistemą, paspartina kraujotaką ir medžiagų apykaitą. Jos trunka 5-30 sekundžių. Reakcija į šaltą vonią - tai šilumas arba rėžiančio skausmo jausmas, po kurio atsyla procedūros veikiamą kūno dalį ir procedūrą reikia tuoju pat baigti. Tada reikia sušildyti kūną ir kambarį.

Šiltėjančios vonios vandens temperatūra iš pradžių turi būti 35°C, tuomet po truputį pripilama karšto vandens, kol vanduo vonioje pasiekia apie 40°C. Procedūra baigiamama, kai ligonis pradeda pракaituoti.

Kintamos vandens temperatūros vonelės pradedamos nuo šiltos trunka 10-čiai sekundžių staiga pakeiciamas į karšto į šaltą. Po procedūros reikia valandą pailsėti. Šios procedūros metu oda stimuliuojama labiau negu po bet kuriuo kitu dušu.

Poveikis: dušas veikia kaip apsipylimas, tik intensyviau, - labiausiai veikiamą oda ir medžiagų apykaitos sistema; ilgai trumpas valandos vandens temperatūra penkias-dešimt minučių. Po to turėtų sekti trumpas šaltas dušas ir tuomet žmogus turėtų pusę valandos pagulėti lovoje. **Didėjančios vandens temperatūros dušo** atveju vandens temperatūra iš pradžių turi būti 35°C, ją palaipsniui reikėtų padidinti ligi 43-45°C, o po dešimties minučių pabaigtį reikia trumpu šaltu dušu. **Kintamos vandens temperatūros atveju** vanduo iš pradžių turi būti šaltas, o pabaigoje - šaltas; procedūros metu vanduo du-tris kartus 10-čiai sekundžių staiga pakeiciamas į karšto į šaltą. Po procedūros reikia valandą pailsėti. Šios procedūros metu oda stimuliuojama labiau negu po bet kuriuo kitu dušu.

vonią. Po vonios reikia apsirengti ir pajudėti, nes kūnas po draubžiai turi greitai išdžiūti; kitaip atvejais galima kiek pagulėti lovoje.

PAPRASTAS DUŠAS

Maudantis po dušu širdies ir kraujagyslių sistemai bei odai tenka mažesnis krūvis negu vonioje; tačiau dėl stipresnio vandens spaudimo šios procedūros veikia stipriau negu apsipylimas ir panašios procedūros. Dušas stipriai stimuliuoja odą ir medžiagų apykaitą. Todėl po dušu ne reikėtų prasti mažų vaikų ir sergančių, nusilpusių žmonių; jis taip pat nerekomenduotas ir nervingiems pacientams.

Yra trys pagrindinės dušo rūsys: dušas kuriai nors žmogaus kūno daliai (jį reikia atlikti analogiškai kaip ir kurios nors kūno dalies apiplylimą vandens čiurkšle), dušas visam kūnui ir dušo vonios. Po šaltu dušu galima prasti tik sušilusį kūną - ši procedūra taikoma odos kraujotakai stimuliuoti bei žmogui grūdinti ir kaip priemonę po kitų vandens procedūrų. Trukmė - 20-30 sekundžių. Organizmo reakcija šiuo atveju rodo paraudusio oda. **Šiltas dušas** (vandens temperatūra 38-40°C) turėtų trukti penkias-dešimt minučių. Po to turėtų sekti trumpas šaltas dušas ir tuomet žmogus turėtų pusę valandos pagulėti lovoje. **Didėjančios vandens temperatūros dušo** atveju vandens temperatūra iš pradžių turi būti šiltas, o pabaigoje - šaltas; procedūros metu vanduo du-tris kartus 10-čiai sekundžių staiga pakeiciamas į karšto į šaltą. Po procedūros reikia valandą pailsėti. Šios procedūros metu oda stimuliuojama labiau negu po bet kuriuo kitu dušu.

Poveikis: dušas veikia kaip apsipylimas, tik intensyviau, - labiausiai veikiamą oda ir medžiagų apykaitos sistema; ilgai trumpas valandos vandens temperatūra įtampa į šaltą į šaltą. Po procedūros reikia valandą pailsėti. Šios procedūros metu o

I KIRPYKLA - PER PILNATI



Sumanius pakeisti šukuose - n ar patrumpinti plaukus, svarbu rasti ne tik gerą kirpėjų, bet ir pasidomėti, ar tam yra tinkamas metas. Net ir tos moterys, kurios visada savo plaukus patiki tai pačiai kirpėjai, ne visada būna patenkintos savo nauja šukuosena. Taip yra todėl, kad pas ją ateina nepaisydamos Ménulio faziją. Laimej, plaukai ne dantys - jie ilgaičiu ataugia.

Geriausia į kirpyklą eiti esant pilnačiai. Tuo periodu organizmas stengiasi apsivalyti. Jo negatyvi energija liejasi per kra-

tus ir susikaupia plaukų galiukose. Nukirpus tuos galiukus, pašalina tai, kas neberekalinga, todėl plaukai pagražėja, sustiprėja, pradeda geriau augti, nustoja slinkti. Pilnatis tinkamiausia ne tik plaukams kirpti, bet ir jiems dažytį, šukuosenai daryti. Tam tinkamos ir jaunaties bei priešpilnio fazės, bet jokiu būdu - ne delčia, kai organizmas linkęs eikvoti savo energiją. Tuo metu apsikirpus galima prarasti per daug energijos ir itin susilpninti plaukus. Po to jie gali pradėti slinkti.

Norint sustiprinti plaukus, kirykloje geriausia lankytis Ménuliu-

liui (geriausia pilnačiai) esant Liūto arba Mergelės ženkle. Tieša, tokį dieną nedaug, bet būtent jomis nukirpti plaukai ypač sustiprėja. O štai Ménuliu (ypač delčiai) esant Vėžio arba Žuvų ženkle kirpti plaukus pavojinga, nes po to plaukai būna neklusnūs, sunkiai šukuojami, o neretai ir silpnesni. Tomis dienomis ne rekomenduojama net plauti plaukus ir maitinti juos kaukėmis. Kad ir kaip norisi pakeisti šukuoseną, reikia palükėti, kol Ménulis pereis į plaukams palankesnį ženklą.

Prieš einant į kirpyklą, pravartu pasižiūrėti į Ménulio kalendorių ir pasitikslinti, ar tinkama diena. Dauguma moterų gali pasikliauti vien savo intuicija. Mat pastebėta, kad plaukams palankiomis dienomis jos labiau linkusios tvarkyti plaukus, netgi nieko nežinodamos apie ménulio faziją įtaką jiems. Ménuliu esant Liūto bei Mergelės ženkluose ir kirpėjos turi gerokai daugiau darbo negu jam apsistojus Vėžio ženkle.

Nepaisant to, daugelis moterų per mažai rūpinasi savo plaukais ir nežino, kaip juos prižiūrėti. Susirūpina jais tik tuomet, kai susilpnėja, pradeda riebaluotis, slinkti. Plaukai yra organizmo dalis, todėl

jie labai priklauso nuo bendros organizmo būklės. Nusilpus, sergant, netinkamai maitinantis, pervargus, susilpnėja ir plaukai. Todėl norint, kad jie būtų gražūs, pirmiausia reikia pasirūpinti, kad nieko netrukštų organizmui. Ne mažiau svarbu rūpintis ir pačiais plaukais.

Vasarą reikia juos saugoti nuo tiesioginių saulės spinduliuų kenksmingo poveikio. Tas poveikis ypač sustiprėja plaukams sušlapus jūros vandenye. Todėl pailsėjus prie jūros neretai plaukai susilpnėja, nublanksta, pradeda lūžinėti, slinkti.

Negalima plaukų plauti labai karštu vandeniu ir džiovinti karštu džiovintuvu - tai kenkia jų struktūrai. Geriausia išplautus plaukus išskalauti vėsiu vandeniu ir leisti jiems patiemis išdžiūti.

Rekomenduojama plaukus rytais ir vakarais po 5 minutes šukuoti masažiniu šepečiu ir periodiškai masažuoti galvą rankomis: abiejų rankų nykščius uždėti ant kaklo, likusiais pirštais trinti galvą apvalais judesiais po 10-15 kartų, keliant nykščius aukštyn, kol kiti pirštai pasiekia kaktą. Svarbu, kad trinant pirštai neslystu plaukų paviršiumi, o pajudintų galvos odą.

Plaukų priežiūrai galima naudoti įvairias liaudiškas priemones,

kurios gali būti naudingos net už importinę kosmetiką.

Riebiems plaukams. 3 valgomuosius šaukštus ažuolo žievės užpilama 1 l vandens, 15 minucių pavirinama, atvésinama, perkošiama ir ménulio pilnėjimo periodu 2 kartus per savaitę plaunama plaukus: vieną kartą įprastai - naudojant šampūnų ir išskalaujant vandeniu, o kitą - vien ažuolo žievės nuoviru.

Sausiems ir trapiemis plaukams. Smulkiai supjaustytas varnalė ūgnis užpilama 1 stikline alyvuogių aliejaus, 24 valandas palaukiama, 15 minucių pavirinama, atvésinama, perkošiama. Šiuo užpilu įtrinama plaukų šaknis, galvą apvyniojama per gamtentiniu popieriumi ir apmuaturiuojama storu, karštame vandenye sudrėkintu šaliku. Po 2 valandų plaukai išplaunami su šampūnu. Visa tai daroma ménuliu pilnėjant, o geriausia - esant Liūto arba Mergelės ženkle.

Esant pleiskanu. Sumaišoma po 0,5 l vandens ir acto. Šiuo mišiniu užpilama 100 g smulkintų dildželių lapų, 30 minucių pavirinama, perkošiama. Ménulio pilnėjimo periodu užpilu 10 dienų plaunama galvą, nenaudojant šampūno.

KAD SAULĖS SPINDULIAI NEKENKTU ORGANIZMUI

Artėja vasara - poilsjavimo metas. Kas ruošiasi savo atostogas praleisti Lietuvos kurorte, kas ketina vykti į užsienį. Bet visi tikisi gerai pailsėti ir gražiai įdegti. Deja, iš anksto nepasiruošus saulės vonioms apie gražų įdegį vargu ar verta svajoti.

RYTIETIŠKA PATIRTIS

Visi esame girdėję apie padidėjusį saulės aktyvumą ir jos tiesioginių spinduliužalą. Žinome, kad medikai rekomenduoja poilsiautojams kaitintis saulutėje tik iš ryto ir pavakare, kai ji mažiausiai kenkia sveikatai. O būnant saulėje visą dieną, pataria reguliarai kūnų tepti apsauginiais kremai. Nepaisant to, daugelis poilsiautojų ignoruoja tuos pamokymus. Jie kaitinasi saulėje kiek panorėj, nenaudodami jokių apsaugos priemonių, ir nereitai vėliau dėl to labai gailisi.

Rytų šalių specialistai išsitinkinė, kad geriausia saulėje kaitintis vidurdienį, bet tik specialiai tam pasiruošus. Rytiečiai nuo seno žino, kaip pripratinti organizmą prie saulės spinduliu, kad oda nenudegtų ir vėliau nenusiluptu.

SAULĖS VONIOS

Rytiečių medikų teigimu, organizmo pratinimą prie saulės spinduliu poveikio reikia pradėti anksti - vos pradėjus skleistis pirmiesiems medžių lapams. Vadinas, saulės vonias galima daryti bet kuriuo dienos metu, bet geriausia per vidudienį.

Reikia apsirengti baltos spalvos drabužiais, pasiūtais iš natūralios medžiagos (medvilnės, vilnos arba drobės) ir dengiančiais visą kūną, išskyrus veidą ir plastikas, o ant galvos užsidėti kepurę su snapeliu, kurio šešėlis saugo veidą nuo saulės spindu-

lių. Balti drabužiai tarsi perfiltruojant ultravioletinius spindulius, atspindėdami jų perteklių, todėl organizmas gauna pakankamai naudos (jame gaminasi vitaminas D) niekuo nerizikuodamas.

Taip apsirengus galima būti saulėje kiek panorėjus, bet užtenka 15 minucių per dieną (galima kaitintis nuolatos arba su pertraukomis, pavyzdžiu, 3 kartus po 5 minutes). Iš viso taip pratintis reikia 10 dienų.

OROVONIOS

Oro vonios yra antrasis pratinimo etapas. Tai galima pradėti oro temperatūrai padidėjus maždaug

10 laipsnių, lyginant su buvusia sprogtant pirmiesiems pumpuroms.

Oro vonias taip pat geriausia daryti vidurdienį, kai saulė pasiekia aukščiausią tašką danguje. Nuogą arba maudymosi kostiumeliu aprentę kūnų reikia apvynioti balta užuolaida ar paklode, pasiūta ir balto natūralaus audinio, ir mažiausiai 20 minucių pabūti potentu. Baltas audinys filtroja ultravioletinius spindulius, o po teninti išilęs oras pratina organizmą prie terminio poveikio: Jame suaktyvėja biocheminiai procesai (sparčiau gaminasi vitaminas D), odoje gausiai gaminasi melaninas (ji įgauna balintos kavos atspalvį). Taip kaitintantis nesiskiria odos paviršinių ir giliųjų sluoksnių temperatūrą, todėl ji niekada nenudega, o vėliau nesilupa ir nepleiskanoja, kaip nereitai atsitinka jų veikiant tiesioginiams saulės spinduliams. Oro vonioms reikia skirti 5 dienas paeiliui arba su pertraukomis.

SMĖLIO VONIOS

Trečiasis pratinimosi etapas - smėlio vonios. Jas reikia pradėti oro temperatūrai pakilus dar 10 laipsnių (arba specialiai išvykus į siltesnę klimato juostą).

Pridengus veidą, reikia visą kūnų apiberti 1 cm storio smėlio sluoksniu, kuriame esantys kvarco kristalėliai praleidžia saulės šviesą, bet laužo jos spindulius, leisdami jiems pasiekti giliau esančius audinius ir pripildyti saulės energijos visą organizmą. Veikiant kūnų tiesioginiams saulės spinduliams taip nebūna, nes visi jie krenta vienodu kampu, todėl kai kurie, atsispindėjė į odos nelygumus, viškai į ją nepatenka.

Smėlio vonios palankiai veikia odą, saugo ją nuo kenksmingo ultravioletinių spinduliu poveikio, sušildo kūnų ir suaktyvina organizmo biocheminius procesus bei kraujotaką, pašalina drėgmės perteklių (prakaitą ir vandenį). Nors

prakaitutas arba drėgnas kūnas greičiau ir gražiau įdegia, bet labiau nudega oda, todėl po to ji labiau pleiskanoja ir lupasi.

Per dieną rekomenduojamos mažiausiai penkios 3-5 minucių trukmės smėlio vonios, daromas paeiliui arba su pertraukomis. Jas galima daryti kasdien 5 dienas (galima daryti pertraukas).

REZULTATAI

Teisingai atlikus visas minėtus procedūras, galima būti saulėje kiek panorėjus, nesibaiminant odos nudegimo. Organizmas jau priprato pasiimti tiek ultravioletinių spinduliu, kiek jam reikia. Gavęs reikiamą dozę, jis duoda signalą pasitraukti iš saulės atokaitos (kaitintis pasidaro nemalonu), ir jo negalima ignoruoti.

Pirmajį sezoną labai tamsiai įdegti paprastai nepavyksta, bet įdegio žymės nepranyksta kone visą žiemą. Jeigu kitą pavasarį organizmas vėl nuosekliai pratinamas prie saulės spinduliu, įdegis būna gerokai tamsejis ir patvaresnis.

DIAGNOZĖ PAGAL ĮDEGI

Žmonės įdegia skirtingai: vieni greičiau, kiti lėčiau, vieni tamsiau, kiti šviesiau. Tai normalu, nes įdegis priklauso nuo odos tipo ir įvairių genetinių veiksnių. Pasikeičęs įdegio intensyvumas ir patvarumas gali išspėti apie ligą. Tad jeigu jums pasidarė sunkiai įdegti ir įdegi džiaugiatės gerokai trumpiau nei kitados, pasirūpinkite savo sveikata arba pakeiskite gyvenseną, nes tai gali rodyti, kad organizmas greičiau iššaista vitaminą D (vadinasi, silpnėja kaulai), jam trūks ta mikroelementų (galbūt sutriekę medžiagų apykaitos procesai arba žarnyno veikla), plaučiuose vyksta hiperventiliaciją (dėl oro užterštumo arba hipodinamijos).

