

Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

ŽEMUOGĖS – KVAPŪS VAISTAI

Žemuogė - labai vertingas vaistinis augalas. Gydymui naudojami jos lapai, žiedai, šaknys ir uogos. Lapų ir uogų antpilas skatina šlapimo išsiskyrimą; uogų antpilas arba sultys skatina prakaitavimą, malšina uždegiminius procesus, naikina bakterijas, švelniai laisvina vidurius; lapų ir šakniastiebių užpilas arba nuoviras stabdo kraujavimą, varo šlapimą, malšina uždegimus.

Žemuogių lapai malšina skausmą, skatina žaizdų gijimą, pagreitina medžiagų apykaitą, šalina iš organizmo druskas ir apriūpina jį vitaminais bei mineralinėmis medžiagomis.

Žemuogių uogos laikomos puikiu dietiniu produktu sergeant kepenų, inkstų, širdies ligomis, hipertenzija. Jose labai daug vitamino C. Gausiai valgomos jos normalizuoją žarnyno veiklą, slopiniai tame puvimo procesus, skatina nuodingų medžiagų bei cholesterolio pasišalinimą, sumažina jodo poreikį sergeant skydliukės ligomis.

Žemuogių lapais bei uogomis (šviežiais ir džiovintais) gydoma podagra, artrozė, artritas, deformuojančios spondiliozė, tulžies bei inkstų akmenligė ir anemija, ypač išsivysčiusi sergeant skrandžio arba dylikapirštės žarnos opalige.

Liaudies medicinoje žemuogiu lapais, šakniastiebiais, uogomis bei jų sultimis rekomenduo-

jama gydyti kepenų bei tulžies ligas (cholesterolitą, létinį hepatitą, tulžies akmenligę), skrandžio bei žarnyno ligas (létinį gastritą, kolitą, enterokolitą, hemorojų ir kt.), mažakraujystę, plaučių tuberkuliozę, kraujagyslių sklerozę, hipertenziją, cistitą, cukrinį diabetą. Lapų antpilu gydoma bronchinié astma, odos išbėros, menstruacijų ciklo sutrikimai. Jis naudojamas pavilgams, vonelėms, kompresams, skalavimams (sergent angina, stomatitu, laringitu ir t.t.). Švieži arba džiovinti ir pašutinti lapai dedami ant žaizdų, opų ir pūlinių. Uogos ir lapų antpilas naudojami kosmetikoje.

Šviežių uogų reikėtų valgyti po 1-3 kg per dieną: su pienu, grietinėle, medumi, cukrumi. Jos rekomenduotinos sergeant kraujagyslių skleroze, hipertonine liga, distonija, anemija, skrandžio ir dylikapirštės žarnos opalige, létiniu hepatitu, kolitu, podagra, plaučių tuberkuliozę, cukriniu diabetu, kraujuojant iš gimdos.

Šviežios uogų sultys vartotinos po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną sergeant neurastenia, nusilpus, sutrikus medžiagų apykaitai, gausiai prakaituojant naktimis.

1 valgomajį šaukštą džiovintų uogų užpilama 1 stikline verdancio vandens, po 30-40 minučių perkošiama. Avitaminozės profilaktikai ir gydymui rekomenduojama išgerti po 3 stiklinės per dieną.

Sergant bronchinié astma, 2 valgomuosius šaukštus (su kaupu) džiovintų smulkintų lapų užpilama 0,5 l verdancio vandens, po 2-3 valandų perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 4 kartus per dieną, prieš valgi.

Nusilpus organizmui, 6 valgomuosius šaukštus uogų užpilama 2 stiklinėmis verdancio vandens, po 2 valandų perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 4 kartus per dieną.

2 valgomuosius šaukštus smulkintų lapų termose užpilama 1 stikline verdancio vandens, po 2 valandų perkošiama. Vartoja po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną sergeant ateroskleroze, opalige, podagra, rachitu, diateze, gelata, hemorojumi, akmenlige, persalius, užkietėjus viduriams.

2 valgomuosius šaukštus uogų užpilama 1 stikline šviežio pieno, įberiama 1 arbatinį šaukštelių cukraus. Vartoja sergeant neurastenia arba nusilpus organizmui.

1 valgomajį šaukštą smulkintų šaknų bei šakniastiebių užpilama 0,5 l verdancio vandens, 1 valandą pavirinama, atvésinama, perkošiama. Geriama po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną, sergeant hepatitū, akmenlige, odos ligomis, viduriuojant.

Žemuogėmis reikia pradeti gydytis labai atsargiai, nes kai kuriems žmonėms jos sukelia alergiją. Pasireiškus jos požymiams (odos išbėroms, dilgelinei ir pan.), gydymą reikia nedelsiant nutraukti.

KAIP GREIČIAU IR LENGVIAU UŽMIGTI



vandenye sumirkytas medvilnines kojines bei virš jų – sausas viltones;

♦ šalia lovos galima pasistatyti kibirą su šaltu vandentiekio vandeniu ir 20 – 30 sekundžių palaikyti jaime įmerktas kojas. Po to iškart apsivyniojame jas rankšluosčiu ir atsigulame miegoti. Tokia procedūra ne tik padeda greitai užmigti, bet ir grūdina;

♦ labai padeda geram miegui spygliuočių ekstrakto ar nuoviro vonios. Ekstrakto galima nusipirkti vaistinėse bei naudoti jį pagal instrukciją. O nuovirą tokiai voniai galima pasiruošti ir savarankiškai. Žalius spygliaus ar nedideles pušies šakeles reikia užpilti verdanciu vandeniu ir pavirinti vandens vonelėje 30 minučių. Po to nuoviras perkošiamas ir supilamas į vonią. Tokios procedūros vonioje trukmė 10 – 15 minučių;

♦ užmigimą pagreitina ir vadinas „trifazis“ kvėpavimas. Atsigulus į patalą reikia lengvai iškvėpti, iškvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Kiekviena iš šių fazų – iškvėpimas, iškvėpimas ir kvėpavimo sulaikymas – turi būti vienos trukmės (po 6 sekundes arba po 6 pulso tvinksnius);

♦ taip pat labai naudinga prieš miegą 30 – 45 minutes pasivaikščioti gryname ore. Tokie kasdininiai pasivaikščiojimai normalizuojia miegą ir padaro jį gilesnį ir ramesnį;

♦ kad užmigimas ir miegas nebekeltų problemų, liaudies medicina pataria iš ryto, per pietus ir vakarais prieš miegą pabūti užsidėjus ant kaktos kompresą iš tokio mišinio: kvietinės arba ruginės duonos minkštumas, smulkiai kapoti švieži arba rauginti agurkai, raugintas pienas ir molis;

♦ reikia tualetiniam vandenye, losjone arba kvepaluose sumirkytais vatos pluošteliais užsikimsti ausis ir taip atsigulti miegoti;

♦ atsigulus po nugara arba priekojų galima pasidėti karštą medicinę šildykle;

♦ į marlinį maišelį reikia įberti sudžiovintų apynių ir pasidėti į maišelį po pagalve;

♦ norint greičiau užmigti, reikia atsigulti ant nugaras, rankas ištisesti įsilgai liemens ir paméginti visai atsipalauduoti. Tada dėmesys sutelkiamas į viršunosi, suvedus į jį akis – ir netrukus nugrimztama į gilių miegą;

♦ užmigti padeda ir oro vonios. Atsigulus į patalą, reikia palaukti, kol Jame sušilsime, o tada atsigelkti, patalą pridengti antklode, kad jis neatvėstu, ir pavaikščioti kambarje apsinuoginus, vien tik su vilnonėmis kojinėmis arba įsispyrus į šlepetes. Šviesos jungti nereikia. O poto vėl atsigulti į šiltą patalą. Jeigu iš pirmo karto po tokios procedūros užmigti dar nepavyko, ją reikia pakartoti;

♦ prieš miegą reikia sudrėkinti rankšluostį apie 20 laipsnių temperatūros vandenye, gerai jį išgręžti ir šiuo rankšluosčiu išsitrinti visą kūną, pradedant nuo pėdų;

♦ taip pat prieš miegą gerai pagulėti vonioje arba pastovėti po dušu. Po to nenuisišluosčius tiesiai ant šlapio kūno apsiliklti pižamą arba naktinius marškinius – ir iškart į lovą. Atsigulę apsklojame antklode iki kaklo. Teigiamo, kad tuomet užmiegama labai greitai;

♦ šiltame vandenye reikia sumirktyti nedidelį rankšluostelį ir gerai jį išgręžti. Tada, atsigulus į lovą, drėgnas rankšluostis užsidedamas ant skrandžio srities, o virš jo – sausas rankšluostis ir vilnonė skara;

♦ blauzdas reikia apvynioti šiltame vandenye sumirkytu rankšluosčiu arba apsimauti tokiam pat

MOČIUČIŲ RECEPTAI NUO NESUNKIŲ NEGALAVIMU

Mūsų močiutės žinojo, kaip parstačias ir natūraliai būdais susidorti su bet kokiaisiai palyginus nedidelais negalavimais. Ir šie būdai ištis buvo veiksmingi! Tačiau dabar, nuolat progresuojant vaistų gamybą, mes palaipsniui užmirštame jų steblingus receptus. O be reikalo...

RĒMUO

Baziliko užpilas. 30 g baziliko reikia užpilti 1 litru verdancio vandens ir palikti 10 minučių prisitrukti. Gerkime po 2 – 3 puodelius per dieną tarp valgymu.

Mėtos užpilas. 50 g mėtos reikia užpilti 1 litru verdancio vandens. Užpilas perkošiamas ir geriamas du kartus per dieną po valgio.

PILVO PŪTIMAS

Krapų užpilas. Apie 40 gramų sudžiovintos krapų žolės reikia užpilti 1 litru verdancio vandens

ir palikti prisitrukti 10 minučių. Geriamas užpilas po 1 puodelį po kiekvieno valgymo.

Peletrūno užpilas. 30 g peletrūno (vaistinio kiečio) žolės reikia užpilti litru verdancio vandens. Geriamas užpilas po kiekvieno valgymo.

NUSIDEGINUS LIEŽUVI KARŠTUMAISTU AR GÉRIMU

Reikia paimti į burną truputį natūralaus jogurto ir palaikyti jį kelias sekundes prie nudegintos vietas. Tai ne gydo, bet padeda apmalšinti skausmą.

ŠLAPIMO VARYMO PRIEMONĖ

Ryte ir vakare geriamos pasaldintos imbiero sultys.

ESANT SILPNAM VIDURIAVIMUI

Geriamas baltųjų ryžių nuovi-

ras. Jo paruošimui 3 – 4 valgomuosius šaukštus ryžių reikia pavirinti 500 ml vandens. Geriamas nuoviros po kelis puodelius per dieną.

Vasaromis nuo viduriavimo galima gerti šviežių melynių uogų sultis.

UŽSITERŠUSIOS KEPENYS

Rytais dar nevalgius reikia išgerti stiklinę juodojo ridiko sulčių.

Taip pat rytais dar nevalgius galima gerti po 1 valgomajį šaukštą alvyuogių aliejaus.

NEMALONUS KVAPAS IŠ BURNOS

Reikia užpilti vandeniu razinas, pridėti cukraus ir palikti užpilą nusistovėti. Razinoms išbrinkus, užpilo vanduo išgeriamas.

Po kiekvieno valgio gerklė skalaudama karštū pasūdytu vandeniu. Pakramtoma šviežių petražolių.

KOKS VANDUO SVEIKIAUSIAS

Nevalgęs žmogus gali išgyventi gana ilgai, tuo tarpu negerdamas mirtį po kelių dienų. Didžiąjį žmogaus organizmo masės dalį sudaro vanduo. Per dieną žmogaus organizmas įvairiuo pavidalu gauna daugiau negu du litrus vandens. Dalis jo gaunama su maisto produktais, geriant vandenį ir kitus gérimus, nedidelis kiekis išsiskiria vykstant medžiagų ir energijos apykaitai.

Kadangi vanduo žmogaus gyvenime užima itin svarbią vietą, reikia pasirūpinti, kad jis būtų kokybiškas.

LIETAUTIS VANDUO

Lietaus vandenį gerai pasisavina organizmas. Jame yra mažiausiai kenksmingų prie-maišų. Lietaus vanduo pagerina virškinimą ir padeda išsaugoti odos drėgnumą. Deja, tai jau praeitis. Tik prieš 50-100 metų tai buvo pats tyriausias vanduo.

Šiandien lietaus vandens sudėtis priklauso nuo vietovės, kurioje susiformuoja debesys, atmosferos užteršimo. Sieros ir azoto junginiai, atmosferoje reaguodami su vandeniu, virsta rūgštumis, todėl žemę pasieka rūgštus lietaus pavidalu. Šiaisiai atmosferos užter-

šimas tokis didelis, kad beveik visi lietūs yra „rūgštūs”. Todėl jų vanduo netinkamas nei gerti, nei galvai plauti, nei skalbtai.

STOVINTIS VANDUO

Stovinčio vandens nerekomen-duojama naudoti, nes jis laikomas „mirusu“. Toks vanduo visiškai nenaudingas organizmui. Nuo stovinčio vandens vystosi augliai ir odos ligos, atsiveria opos, susergama hemorojumi.

Be to, stovinčiam vandenye veisiasi daugybė bakterijų, todėl geriant tokį vandenį galima užsi-krēsti infekcinėmis ligomis.

KIETAS VANDUO

Šio vandens taip pat nerekomen-duojama nei gerti, nei naudoti išoriškai. Jį blogai pasisavina organizmas. Dauguma kietame vandenye esančių druskų kaupiasi organuose ir audiniuose (sąnariuose, kraujagylėse) ir sutrikdo jų veiklą. Jis dirgina gleivines ir sausina odą. Geriant kietą vandenį, galima susirgti įvairiomis ligomis.

MINKŠTAS VANDUO

Minkštas vanduo tinka vonioms, galvai plauti, įvairioms gydomosioms procedūroms. Jis palankiai veikia vidaus organų veiklą.

MINERALINIS VANDUO

Vanduo, prisotintas mineralinių druskų, dujų ir biologiskai aktyvių medžiagų, vadinamas mineraliniu. Jo gydomosios savybės pri-klauso nuo sudėties.

Šarminis mineralinis vanduo palankiai veikia virškinamojo trakto gleivinę, skatina seilių, fermentų ir skrandžio sekreto išsiskyrimą.

Sulfatinis vanduo stimuliuoja žarnyno peristaltiką.

Mineralinis vanduo, kuriam yra jodo, rekomenduojamas ser-gant ateroskleroze.

Vanduo su silicio rūgštimi malšina skausmą bei uždegiminius procesus.

Mineralinis vanduo su geležimi stimuliuoja kraujodarą, todėl re-komenduojamas ser-gant maža-kraujyste.

Mineraliniai vandenys ne tik geriami, bet ir naudojami pavil-gams, skalavimams, vonioms, kliz-moms, inhaliacijoms.

JŪROS VANDUO

Jūros vanduo pasižymi dideliu jame ištirpusių druskų kiekiu. Jame yra kalio, magnio, kalcio, geležies, bario, chromo, mangano, ar-seno, siek tiek aukso ir sidabro. Štai kodėl jūros vanduo taip palankiai veikia žmogaus organizmą ir pa-deda gydyti įvairias odos ligas.

Kitados jūros vandenį būdavo rekomenduojama gerti paralyžiuo-tiems, nutukusiems ir vandene ser-gantiems žmonėms. Ir šiaisiai kai kuriems ligoniams gydytojai skiria nedideles jūros vandens dozes.

DEGUONIES PRISOTINTAS VANDUO

Toks vanduo gaunamas papras-tą vandenį per pylus iš vieno indo į kitą 35-42 kartus. Pasak jogų, tuo-met vanduo įgauna kosminės ener-gijos (tuo galima suabejoti) ir de-guonies jonų. Geriausia vandenį perpilti ore arba prie atviro lango, šviečiant saulei.

Aeruotas vanduo naikina žarnyno patogeninius mikrobus ir suteikia organizmu energijos. Išoriškai naudojamas jis naikina bakterijas. Rekomenduojama tokį vandenį naudoti rytais.

VIRINTAS VANDUO

Virintas vanduo taip pat laiko-mas „mirusu“, nes jis praradęs daug naudingų mineralų. Senovės Rytų medicinos knygose rašoma, kad atvésęs virintas vanduo tampa bemaž nuodu, galinčiu sukelti įvai-rius negalavimus. Teigama, kad negalima jo naudoti ilgiau kaip 2 valandas po užvirimo.

Virinant vandenį, nereikia lauki-ti, kol jis pradeda kunkulioti. Ne-

galima jo virinti keletą kartų, nes išgaravus lengviesiems elemen-tams, lieka tik „sunkus“ vanduo, labai kenksmingas organizmui.

VANDUO BE DUJŲ

Iš vandens pašalinamos visos dujos. Tai padaroma užvirinus, vakuumavus ar kitaip paveikus vandenį.

Vienas iš dujų šalinimo iš vandens būdų namų sąlygomis yra tokis: nedidelis kiekis vandens pakaitinamas iki „baltojo“ virimo (kai į paviršių pradeda kilti daug baltų mažyčių burbuliukų) ir staiga atvésinamas šaltame vandenye. Tokiu būdu, kaip ir sušaldžius vandenį, gaunama vienalytė jo struktūra. Jis ir nau-dojamas taip pat, kaip tirpsmo vanduo.

Kad vanduo būtų dar grynes-nis, galima pirmiausia jį sušaldyti ir atšildyti, o po to staiga užvirrinti ir atvésinti. Toks vanduo lai-komas tiesiog neįkainojamu, ypač sergant virškinamojo trak-to ligomis. Tačiau ir jį dar galima pagerinti, išplius šlakelį si-dabringo vandens arba trumpam panardinti į jį kokį nors sidabri-nį daiką.

Išoriškai naudojamas tokis vanduo padeda gydyti egzemą, žaizdas, nudegimus, anginą, sto-matitą, kraujuojančias dantinas.

GYDOMOSIOS KAI KURIŲ SULČIŲ SAVYBĖS

Buroku sultys veiksmingai praplečia kraujagylės, todėl naudingos sergant arterine hiper-tenzija. Jų sudėtyje esančios geležis ir folinė rūgštis stimuliuoja eritrocitų gaminimą ir taip gerina raumenų aprūpinimą degu-nimi. O aukštasis turimo magnio kiekis skatina nervų sistemos veiklos normalizavimą dažnai patiriant stresus ir emocines per-krovas ar kenčiant nuo nemigos ir neurozių.

Morkų sultys laikomos išskir-tinėmis tarp visų daržovių sulčių, nes jos gali būti maišomos su vi-somis kitomis. Morkų sultys turi daug karotino, vitaminų C, P ir B, taip pat didelius kiekus geležies, kobalto, vario, kalcio, kalio. Jos padeda normalizuoti medžia-gų apykaitą, gerina kraujodarą, skatina baltymų sintezę organizme. Morkų sultys ypač naudin-gos vaikams ir nusilpusiems žmonėms.

Kopūstų sultys palankiai vei-ka sveikatą sergant aterosklero-ze. Jose yra lengvai pasisavina-mų angliavandeniu (gliukozės, fruktozės), aminorūgštį, kalcio, kalio, natrio, magnio, geležies druskų. Labiausiai jos vertinamos dėl išskirtinio vitaminų rinkinio (askorbo, nikotino, pantoteno ir folinė rūgštys, tiaminas, ribofla-vinas, biotinas, vitaminas K, vi-tamino P aktyviosios medžiagos). Kopūstų sultys taip pat pasižymi angliavandeniu virtimą į riebalus stabdančiomis savybėmis, todėl jos ypač naudingos žmonėms, kovojuantiems su antsvoriu.

Pomidorų sultys gerina širdies veiklą. Jose yra B grupės vitami-nų, karotino, vitamino C, minera-linių druskų. Šviežiai spaustos ne-apdorotos pomidorų sultys taip pat turi daug natrio, kalcio, kalio, magnio. Pačių pomidorų egzis-tuoja daugybė rūšių, ir visi jie naudingiausiai švieži ir neapdoro-ti. Būtent iš tokius jų ir spaudžia-mos šios puikios bei naudingos sultys. Jau viena stiklinė pomido-rų sulčių per dieną patenkina pu-sę paros karotino ir vitamino C po-reikio organizme. Joms taip pat būdingas aukštasis organinių rūgšt-čių (pieno, obuolių) lygis aktyvi-na medžiagų apykaitą, didina šar-miniu medžiagų atsargas kraujy-je. Reikšmingas kalio ir geležies kiekis pomidorų sultyse daro šias sultis ypač naudingu produktų linkusiemis į pilnėjimą žmonėms. Dėl visų šių priežasčių pomidorų sultyse šiandien yra vienos populi-ariausiai – tačiau dažniausiai konservuotos. Tuo tarpu jų dide-liu procentu turimos ir medžiagų apykaitos procesams organizme naudingos bei reikalingos organi-nės rūgštys (citrinos, obuolių, ok-salo) veiksmingiausiai poveikį or-ganizmui daro gaunamos būtent natūraliu (organiniu) pavidalu.

Obuolių sultys efektyviai ser-gant ateroskleroze būseną page-rinti galinti natūrali priemonė. Jose yra daug vitaminų C ir P, kalio, kalcio, geležies, vario, mangano, kobalto, cinko, nikelio druskų. Jose esantis didelis angliavandeniu ir organinių rūgštų kiekis padeda normalizuoti medžiagų apykai-tą ir paspartina jégų atgavimą po

patirtų fizinių krūvių. Todėl obuolių sultys ypač rekomenduo-jamos sportininkams, fizinio dar-bo žmonėms, taip pat ir užsiiman-tiems intensyvia intelektualine veikla.

Agurkų sultys gerina žarnyno peristaltiką, skatina cholesterolio šalinimą iš organizmo. Bégant metams žmogus turi vis labiau rū-pintis apkrovą savo inkstams ir širdžiai sumažinimu. 97 procen-tus agurkuose sudaro vanduo, ku-ris ypač lengvai pasišalina iš or-ganizmo. Užtat likusiuose 3 pro-cente yra daug žmogui gyvy-biškai būtinų medžiagų. Pavyz-džiui, kalio gausa daro juos ypa-tinges vertės produktu esant ir pa-didėjusiam, ir sumažėjusiam krau-jospūdžiu.

GYDOMIEJI RECEPTAI

Agurkų ir morkų sultys: reikia sumaišyti 100 g morkų sulčių ir 50 g agurkų sulčių arba 100 g morkų sulčių, 50 g agurkų sulčių ir 50 g burokų sulčių. Ipratus prie skonio, agurkų sulčių dalį rekomenduoja-ma padidinti. Mišinyje galima iš-maišyti šaukštelių medaus.

Vynuogių sultys rekomenduo-jamos pasireiškus nerviniams išse-kimui ir fiziniams nusilpimui. Dėl šių sulčių turimo didelio vynuo-gių cukraus kiekio jos pasižymi antitoksinėmis savybėmis, teigia-mai veikia raumenų, ypač širdies raumens, tonus. Raudonųjų vynuogių sultyse yra daug ir vitamino C, kalio, kitų medžiagų, maži-nančių širdies ligų išsvystymo ri-ziką. Jos skatina ir cholesterolio

lygio kraujyje bei arterinio krau-jospūdžio sumažėjimą. Tačiau vynuogių sulčių negalima vartoti turint polinkį į skrandžio veiklos sutrikimus, kenčiant nuo cukrinio diabeto, nutukimo, opaligės, létinių uždegiminių procesų plau-čiuose.

Citrusinių vaisių sultys irgi la-bai tinkta širdies ligų profilaktikai. Jose yra daug vitamino C, kalio, folinės rūgštės, tiamino, karotinoidų. Tačiau reikėtų žinoti, kad greipfrutų sultys gali sąveikauti su įvairiaisiais vaistiniais preparatais, todėl šių nepatariama užgerti jo-mis.

Vaisių ir daržovių sulčių mai-šymo variantų galima sugalvoti daugybę. Pavyzdžiui, puikaus skonio žaliajį kokteilį galima pa-siruošti iš pomidoro, agurko ir čes-nako skiltelės. Jį galima dar pa-barstyti ir krapais. Daug kam patinka spanguolių, citrinos ir obuolių sulčių derinys. Kokteilis iš bu-roko, morkos ir apelsino sulčių tonizuuoja inkstų veiklą. Puikiai de-ra obuolys, morka, salieras ir agur-kas. Reikia tik drąsiau eksperi-mentuoti.

KAI KURIE SULČIŲ POVEIKIO YPATUMAI

Vartojant sultis gydymosi ar sveikatos sustiprinimo tikslais rei-kiā žinoti ir apie kai kuriuos jų galimo poveikio organizmui ypatumus. Visų pirmą, gydantis sultimis reikia apsišarvuoti kantrybe. Tokiu natūraliu būdu padedant organiz-mui atkurti normalias savo funk-cijas ir atsinaujinti, svarbu žinoti, jog

sultys, kaip pats natūraliausias maisto produktas, paskatina vi-są organizmą intensyviai apsi-valyti. Tačiau ši procesą gali ly-dėti ir skausmai bei kiti nema-lonūs pojūčiai toje kūno dalyje, kurioje toks apsiavalymas vyksta aktyviausiai. Ir kartais ši būsena išties gali būti netgi la-bai nemalonai ir skausminga. Jokiui būdu nereikėtų galvoti, kad sultys mus gali paveikti neigia-mai – žinoma, tik jeigu jos na-tūralios ir vartojamos jų išspau-dimo dieną.

Dažnai būgštajama, kad nuo morkų sulčių gali pagelsti oda. Tačiau tai netesa. Kai geriant sultis oda pagelsta ar įgyja rus-voką atspalvį, tai yra ne kas kita kaip kepenų apsiavalymo požy-mis: jos ima šalinti užsistovėju-sią tulžį ir susikaupusius šlakus netgi didesnais kiekiais negu paję-gėja praleisti tam skirti šali-nimo organai. Dėl to tam tikra šių kenksmingų medžiagų dalis ir iš-eina pro odos poras. Šis nemalon-us poveikis netrunka praeiti toliau geriant sultis.

Mitybos įpročių pakeitimas pareikalauja iš žmogaus nemažai ryžto ir valios. Tačiau tai atsiper-ka su kaupu. Kita vertus, šviežiai spaustos daržovės ir vaisių sulčių yra būtinės bet kokios mity-bos papildas. Tai ypač svarbu tiems žmonėms, kurie šiandien neretai maitinasi nesubalansuo-tai. Nes būtent jiems dažniausiai ir trūksta tam tikrų vitaminų bei mikroelementų, kurių mūsų organizmas lengvai išsivystymo ri-ziką. Jos skatina ir cholesterolio

KOJOMS YPAČ REIKIA PRIEŽIŪROS

Moters kojos reikalauja ne mažiau dėmesio už veidą ir už rankas. Ypač šiltuoju metų laiku. Kasdien avimi batai turi būti sausi, o jų vidiniai paviršiai padengti natūralia medžiaga - oda, medvilne, vilna. Aukštakulnius, smailianosius ir plonapadžius batelius dera avėti tik ypatingais atvejais ir esant šiltesniam orui.

KOKIŲ KOJŲ SVEIKATOS RŪPESCIU DAŽNIAUSIAI PASITAIKO?

Dažniausia ir nemaloniusa problema - prakaitavimas. Dėl jo ne tik sklinda nemalonus kvapas, bet ir vystosi erozija, grybelinės ligos.

Pėdos gausiau prakaituoja sergant vegetacine kraujagyslių distonija, esant kiaušidžių hipofunkcijai, vystantis pilnapadystei. Prakaitavimą gali sukelti ir neteisinga kraujagyslių reakcija į dirgiklį. Moterai susinervinus, kraujagyslės užuot susiaurėjusios - išsiplečia. Dėl to suaktyvėja prakaito liaukų kraujotaka ir pagausėja prakaitavimas. Tokiu atveju naudinga vartoti nervų sistemą raminančius augalinis vaistus, pavyzdžiu, gervuogių lapų, raudonėlio, dilgėlės ar melisos žolės antpilus. Gali padėti ir masažas.

SUKAITUS KOJOMS, TARPUPIRŠCIAI PARAUSTA, JUOSE ATSIRANDA SMULKIŲ PŪSLELIŲ PAVIDALO IŠBĖRŪ. KAIP JUOS GYDYTI?

Tai irgi pagausėjusio prakaitavimo požymiai. Vos jiems pasireiskus, reikia apsiauti laisvesnius batutus, pirštus vieną nuo kito atskirti mažais tvarscio gabalėliais. Tik susiformavus šašliams, galima tar pupirščius tepti odos gijimą ir atsinaujinimą skatinančiais tepalais. Bet jeigu nepašalinamos gausaus prakaitavimo priežastys, išgydyti tarpupiršciai gali vėl parausti.

OKĄ DARYTI, JEIGU PĒDŲ ODA PERNELYG SAUSA?

Su šia problema moterys taip pat susiduria gana dažnai, ypač vyresniame amžiuje (nuo 30 gyvenimo metų). Pėdų oda dažnai parausta, joje vystosi uždegimai. Negydoma



ji bando apsaugoti pati - storina savo raginių sluoksnį. Tokiu atveju reikia atsisakyti muilo ir plauti kojas tik švelniais, nešarminiais geliaisiais arba putomis. Po to jas reikia nuplauti švarių vandeniu ir sausai nušluostyti. Prieš miegą šiltą oda reikia patepti kokybišku alyvuogių, avokado, kviečių gemalu, agurklės sėklų arba kukurūzų aliejumi, švelniai pamasažuoti ir užmauti medvilnines kojinės.

KOJŲ SVEIKATOS PROFILAKTIKOS IR GYDYSMO PRIEMONĖS

Pagausėjus prakaitavimui, vartoti vidujai:

Šalavijo antpilas vartojojamas po 0,5 stiklinės 2 kartus per dieną, mažiausiai 1 mėnesį.

Bijūno arba viržio spiritinis antpilas vartojojamas po 30-40 lašų 3 kartus per dieną. Gydymo kursas - 30-40 dienų.

Gervuogės, raudonėlio, dilgėlės ir melisos antpilas vartojojamas po 0,5 stiklinės 2 kartus per dieną, prieš valgį.

Išoriškai naudojami vaistai:

Rekomenduojamos kontrastinės vonelės. Procedūra pradedama

ir baigama šiltu (40-50°C) vandeniu. Šalto vandens temperatūra - 15-20°C. Vonelės kaitaliojamos 3-4 kartus, mirkant kojas po 1 sekundę. Po to pėdos nušluostomas ir patepamos kamparo arba mentolio kremu ir apmaunamos kojinėmis.

Silpno kalio permanganato tirpalu arba ažuolo žievės vonelės daromos ne dažniau kaip 2-3 kartus per savaitę, kad per daug neausėtų oda.

Rekomenduojamos rozmarino, pušies arba levandos eterinių aliejų vonelės.

2-3 kartus per savaitę galima sausą odą patrinti 1 proc. spiritiniu formalino tirpalu, salicilo spiritu.

3 kartus per savaitę į kojinės galima įberti specialių pabarstų, pagamintų iš urotropino, boro rūgštis, talko, cinko oksido ir alūno.

İŞİVÝŞÇİUS EROZİJAI

Kad greičiau susiformuotų šašliai, rekomenduojama daryti pavilgus: 2 kartus per dieną po 15 minučių. Pavilgams naudojamas vesus boro rūgštis, 0,25 proc. sidabro nitrato arba silpnas kalio permanganato tirpalas.

ESANT NUOSPAUDU IR KARPU

Pirmiausia reikia pakeisti avalynę ir laikinai atsisakyti aukštakulnių batelių.

Kad pagerėtų kraujotaka, reikia 2 kartus per savaitę daryti jūros druskos arba parafino vonelles.

Nuospaudas reikia prieš naktį patepti tujos salicilo spiritiniu antpilu arba kremu su pieno, salicilo arba vaisių rūgštis ir užklijuoti pleistru. Kai nuospaudas suminkštėja, reikia jas atsargiai nugremžti.

SUSKILINĘJUS KULNAMS

Pirmiausia suskilusias vietas reikia patepti briliantine žaluma arba fukorcinu, o įskilimų kraštus suminkštinti drékinamuoju kremu.

Kad būtų lengviau pašalinti suragėjusią odą, reikia ją tepti 3-5 proc. salicilo tepalu, kremai su vaisių rūgštis arba keratolanu, kuriamė yra pieno rūgštis. Jie teptami tik ant pašildytos odos.

Kad neskilinėtų kulnai, reikia kasdien juos tepti specialiais kremai: rytais - drékinamuju, vakarais - sveiciamuju. Vasarą - atvirkščiai.

SURAGĖJUS ODAI

Šiuo atveju rekomenduojama naudoti kremus, pagerinančius odos mikrocirkuliaciją - su mentoliu, mētomis ir keramidais. Labai sausai, pleiskanojančiai odai tinkamiausias kremas - su vaisių rūgštis.

Rekomenduojama valgyti daugiau kokybiškų augalinių aliejų ir vengti margarino, rafinuotų riebalų.

ŞALANT KOJOMS

Şalanciomis kojoms rekomenduojami šildomieji eteriniai aliejai, jūros druskos vonelės, parafino terapija.

Bütina mankštintis ir, pasitarus su gydytoju, vartoti kraujojaptyką stimuliuojančius vaistus.

JEIGU JŪSŲ PLAUKAI PERNELYG SAUSI

Sausi plaukai paprastai būna ploni, nušiurė ir trapūs. Jie išsaušėja ir susilpnėja dėl nepakankamų riebalinių liaukų veiklos. Dėl to išsaušėja ne tik galvos, bet ir veido bei viso kūno oda. Tai gali salygoti tam tikrų medžiagų (pvz., vitamino A) trūkumas, sau soji seborėja arba nervinės reguliacijos sutrikimai, kuriuos pašalinus problema išnyktų.

Jeigu viso kūno oda normali, plaukai gali pernelyg išsaušėti dėl nuolatinės mechaninės deformacijos, pavyzdžiu, dažnai juos plaunant šarminiu muilu, džiovinant karštu džiovintuvu, tiesinant karštomis žnyplėmis, vilgant spirtiniais riebalais, sukant ant karštų suktukų, dažant stipriomis cheminėmis priemonėmis (ypač su vandenilio peroksidi ir per hidrioliu) ir t.t.

Sausiemis plaukams reikalinga ypatinga priežiūra. Juos galima plauti šiltu (ne karštū!) vandeniu ne dažniau kaip 1 kartą per 1-2 savaites, naudojant šampūną sau siems plaukams arba vaikų mui-

lą. Išplovus reikia atsargiai nusausinti rankšluosčiu ir leisti jems natūraliai išdžiūti. Jokių būdu džiovinimui nenaudoti elektrinių prietaisų. Norint sugržinti sausiemis plaukams sveiką išvaizdą, suteikiti jems elastingu mo ir natūralaus žvilgesio, reikia juos tepti riebalais, geriausia ricinos aliejumi. Tačiau pernelyg dažnai jo naudoti nederėtų, nes ilgainiui plaukai gali pasidengti riebalų apnašomis, kurios susimaišiusios su dulkėmis trukdytų plaukams kvėpuoti ir juos silpninti. Galima plaukus tepti ir riebalų mišiniu. Tik svarbu, kad jie būtų švieži, ką tik pagaminti. Pavyzdžiu: 20 g ricinos aliejaus sumažoma su 60 g bet kokio augaliniu aliejaus arba vazelino, 3 g parafino, 2 g kakavos aliejaus ir 20 g vazelino aliejaus ir patepama plaukus, neįtrinant riebalų į galvos odą. Riebalų perteklius nuo trumpų plaukų nušluostomas sausu rankšluosčiu, o nuo ilgų - trinant juos tarp delnų, kol plaukai suminkštėja ir pradeda bliz-

gėti. Po to plaukai atsargiai išskuojamai.

Sausus plaukus reikia kuo rečiau sukti ant suktukų ar kitaip garbiniuoti ir kuo rečiau dažyti. Juos būtina maitinti „iš vi daus“ - valgyti riebus maisto, nestokojančio vitamino A, ir „iš išorės“ - atlikti stiprinamąsias procedūras. Pavyzdžiu:

Kiaušinio trynį sumaišyti su trupučiu šilto vandens ir suvilygti drėgnus plaukus bei įtrinti jų šaknis, o po to kruopščiai išplauti galvą vandeniu, parūgštintu actu (1 valgomasis šaukštasis - į 1 l vandens). Po tokios procedūros plaukai suminkštėja ir graziai žvilga.

1 kartą per savaitę naudin ga palepinti plaukus kauke: 1 valgomajį šaukštą augaliniu aliejaus sumaišyti su 1 kiaušinio tryniu, ištepti plaukus ir aprišti galvą rankšluosčiu; po 30 minučių kruopščiai išplauti galvą su vaikų muilu ir nusausinti plaukus šiltu rankšluosčiu.

VARIS - ORGANIZMUI SVARBUS ELEMENTAS

Apie vario gydomąsias savybes žinoma nuo seno. Yra žmonių, kurie dar gerai prisimena, kaip jų seneliai „variokais“ gydydavo skaudamus sānarius ar jų pačių sumuštus keilius. Vėliau varis buvo pamirštas, bet dabar jis vėl populiarėja. Labiausiai vertinamos rusiškos caro laikų ir vėlesnės monetos. Kuo gi ypatingas varis, kad jį vertina net kai kurių tradicinės medicinos atstovai?

Metaloterapija buvo žinoma jau Aristotelio ir Galeno laikais. Aristotelis teigė, kad pri glaudus varinę plokštelię prie sumušimo vietas, nesusiformuoja kraujosruva (mėlynė), uždėjus ją ant sutinusios vietas, tinimas atslūgsta, o prispaudus prie opos, ši užgyja. Senovės graikai vario plokšteliemis gydydavo migdolų uždegimus ir net kurtumą.

XIX amžiuje variu bandyta gydyti paralyžių ir parezė. Tie sa, iš pradžių nelabai sėkmingai, nes priglaudus vario plokštelių prie paralyžiuotosios kūno pusės, paralyžius iš jos „perbėgdavo“ į sveikają pusę. Bet išgainiu išsmokus teisingai pasirinkti gydymo taškus, to pavykdavo išvengti.

XX amžiuje variu pradėta gydyti dar daugiau ligų: išsemine širdies ligą, fibromas, artritą, diabetą, haimoritą, venų uždegimą ir kt. Pavyzdžiu, sergant išsemine širdies liga, varinės monetos būdavo glaudžiamos prie apykaklės srities, o sergant haimoritu - prie vidinių akių kampučių ir tarpuakio.

Metaloterapija populiarėja ir šiai laikais. Jos specialistas pirmiausia pasidomi, ar lioniui gali padėti varis. Pavyzdžiu, sergant širdies liga, jis varinę monetą arba plokštelię atsargiai prispaudžia ties poraktikauline duobute ir patikrina, ar jis prili-

po. Jeigu kūnui esant vertikaloje padėtyje moneta nenukrinta, vadinasi, gydymo vieta pasirinkta teisingai. Tokiu atveju ji priklijuoja pleistru. Kartais užtenka gydyti 1 parą, o kartaipriekia net savaitės. Tai priklauso nuo ligos: ūmunes ligas varis gydo trumpiau, létines - ilgiau. Kai moneta nebelelimpa prie kūno, gydymas laikomas baigtu.

Varis yra vienas iš organizmui būtinų elementų. Organizme jo yra labai mažai, bet to kiekio užtenka, kad būtų normali širdies veikla, reikiamas cholesterolio, cukraus ir šlapimo rūgštis kiekis. Jis svarbus kaulams, kraujodaros sistemai, didina atsparumą ligoms ir t.t. Esant vario trūkumui organizme šie procesai sutrinka, todėl skiriami jo preparatai. Savarankiškai gydytis šiaiis preparatais nerekomenduojama, nes galima perduoti. O vario perteklius pavojingesnis už jo trūkumą. Kadangi vario jonai sugeba prasiskverbtai pro odą, tai kai kuriais atvejais, pavyzdžiu, sergant reumatoidiniu artritu, kai kuriomis širdies bei kraujagyslių ligomis variu gydoma išoriškai (dedamos aplikacijos). Šis gydymo būdas mažiau pavojinges, nes pro odą vario perteklius susikaupti gerokai sunkiau. Tačiau savarankiškai gydytis ir tokiu būdu nederėtų. Juolab kad moksliškai jis dar nepakankamai ištirtas.

KAD NAMAI BŪTU MŪSU SVEIKATOS TVIRTOVĖ

Kalbant apie žmogaus sveikatą žalojančius veiksnius, dažniausiai minimas aplinkos užterštumas pramonės įmonių atliekomis, automobilių išmetamosiomis dujomis, radioaktyvus spinduliaiavimas ir pan. Tačiau gerokai rečiau minima, kad ne mažesnį pavoją sveikatai sukelia toksiniai junginiai, esantys namuose ir butuose.

KAS GALI PAKENKTI SVEIKATAI

Pasak specialistų, namo ar buto ore galima rasti apie 100-200 jų teršiančiu priemaišų. Pavyzdžiu, radonas išsiskiria iš žemės, formaldehidas - iš klijuotos medienos ir kitų statybinių medžiagų, anglies monoksidas ir azoto dioksidas - degant gamtinėms dujoms, rūkant namuose. Gyvenamujų patalpų orą gali užtersti ne tik toksiški cheminiai junginiai, bet ir gyvieji organizmai: pélisiai, grybeliai ir bakterijos - iš kondicionierių. Toksinių medžiagų galima rasti visur: batų tepale, kosmetikos priemonėse, sienų dažuose ir dezinfekuojamuojuose plovikliuose. Net nedidelis jų kiekis, tvyrantis ore, gali sutrikdyti sveikatą ir ilgainiui sukelti piktybines ar kitas rimtas ligas, pažeidžiančias kepenis ar smegenis. Be to, kai kurios kenksmingos medžiagos į organizmą patenka su maistu arba pro odą.

Todėl žmonėms, kurie neabejini savo sveikatai, patartina pasi- stengti sumažinti kenksmingų medžiagų kiekį savo namuose, kuo daugiau laiko praleisti gryname ore, stengtis valgyti ekologišką maistą. Taip pat svarbu sumažinti radiacijos bei elektromagnetinių spindulių poveikį, juos skleidžia įvairūs buitiniai prietaisai.

NAMŲ ORĄ TERŠIANTYS CHEMINIAI JUNGINIAI

Nuolat būnant aplinkoje, užterštoje radono dujomis, labai padidėja tikimybė susirgti plaučių vėžiu. Blogiausia yra tai, kad dažnai žmogus net neįtaria, jog jo namai užtersti radono dujomis. Mat jas gali į namus patekti tiesiai iš dirvožemio. Be to, radono gali būti ir šulinio vandenye. Todėl

geriant šulinio vandenį būtina ji reguliarai ištirti laboratorijoje. Tam tikrą žala žmogaus organizmu daro ir mažo dažnumo nejonizuota radiacija, kurią skleidžia mikrobangų krosnelė, kompiuteris, mobilusis telefonas. Norint sumažinti šių buitinų prietaisų neigiamą poveikį, patartina:

Dirbant su kompiuteriu, sédetėti per išsiestą ranką nuo monitoriaus.

Įsigytį kokybišką mikrobangų krosnelę.

Vengti elektrinių antklodžių, patiesalų ir kitų prietaisų, susūriančių elektromagnetinius laukus.

Be abejo, visiškai atsisakyti buitinų elektrinių prietaisų neįmanoma. Todėl juos reikia naudoti tik pagal paskirtį ir laikytis jų eksplorativimo rekomendacijų.

Visiems teko girdėti apie rūkymo žalą, tačiau daugelis žmonių vis dar nepakankamai įvertina pasyvaus rūkymo keliamą pavoją. Iš tiesų pasyvus rūkymas ne mažiau žalingas nei aktyvus. Pasylieji rūkaliai susirgti plaučių vėžiu ir kai kuriomis plaučių ligomis rizikuoja net labiau už patį rūkalių.

Mokslininkai nustatė, kad mikrobanginė radiacija ilgainiui gali pakeisti ląstelių struktūras ir funkcijas. Jų manymu, ir elektromagnetinė radiacija, sklindanti nuo elektros linijų, kompiuterio monitoriaus, televizoriaus bei kitų šaltinių, gali pažeisti jautrius elektromagnetinius laukus, susūriant žmogaus smegenyse bei nervų sistemoje ir paskatinti vėžinių ląstelių gamybą, ypač tiesiojoje



žarnoje. Daugelio tyrimų rezultatai parodė, kad elektromagnetiniai laukai susilpnina imuninės sistemos veiklą ir kartu sumažina organizmo atsparumą ligoms.

Visi toksiniai teršalai sveikatą žaloja nepriklausomai nuo gyvensenos ar mitybos. Pavyzdžiu, maisto gamybai naudojami aliuminio indai arba aluminium pakuočių išskiria tam tikrą kiekį aluminium ir ilgainiui gali sutrikdyti smegenų bei nervų sistemas veiklą. O formaldehidas, esantis įvairoje kosmetikos priemonėse, muiliuose, kvepaluose, apmušaluose, popieriniuose rankšluosčiuose, sausojo valymo priemonėse ir kt., gali pažeisti kvėpavimo ir nervų sistemas. Tirpikliai ir kiti lakūs junginiai, esantys valikliuose, klijuose, dažuose, kai kuriose kosmetikos priemonėse, gali pažeisti galvos smegenims ir sutrikdyti jų funkcijas.

Naivu tikėtis, kad šiuolaikinis žmogus atsisakyti visų jam siūlomų technikos naujovių, drabužius skalbtų pelenų šarmu, o vonią šveistų soda. Tačiau prieš įsigyjant naują efektyvaus baliklio pakuočę verta susimąstyti, gal tokį patį rezultatą galima pasiekti paprastėmis priemonėmis ir kartu sumažinti kenksmingų teršalų kiekį savo aplinkoje.

KAD VISĄ DIENĄ SEKTUSI GERAI

DRABUŽIAI PADEDA SUKURTI GERĄ NUOTAIKĄ

Kasdienis aprangos keitimas padeda ir pačiam žmogui pasijusti atsinaujinusiam. Rinkimės tas spalvas, kurios tuo metu geriausiai atitinka mūsų nuotaiką. Pavyzdžiu, kai oras apnaukės, galime padėti sau įveikti tokią slėgiančią būseną, pasirinkdamos ryškių - raudonos, geltonos ar oranžinės - spalvų drabužius.

Prieš kabindamas į spintą palataj, apsiaustą ar švarkelį, nupurtykime nuo jų dulkes ir purvą. Nuolat neužmiršdamos šios nesudėtingos procedūros, mes prisidėsime prie spartesnio ir geresnio nuolat mus supančių energijos srautų susibalansavimo.

VĒDINKIME NAMUS

Kad namuose cirkuliuojanti energija mus stimuliuočia, o oras greičiau atsinaujintų, kuo dažniau atverkime langus. Tai apsaugos mus nuo energijos užsisto-

vėjimo patalpoje. Todėl kiekvienu dieną stenkimės pradėti pirmiausiai nuo gaivaus oro gurkšnio, išėjusios į sodą, balkoną ar nubudę tiesiog atvėrusios langą.

NEUŽMIRŠKIME PALAISTYTI AUGALĄ

Laikantis principo, kad viskam, kas aplink mus gyva, svarbu kasdien skirti dėmesio, reikia neužmiršti nuolat pasirūpinti mūsų namus puošiančiomis gėlėmis, kitaip augalais: laiku juos palaistytį ar pakeisti vandenį (skintoms gėlėms), pašalinkti nudžiūvusius lapelius, sekti jų sveikatą, net ir kalbėtis su jais. Būtent dėl to pas kai kuriuos žmones, neskiriančius augalų priežiūrai daug lėšų, visada viskas taip vešliai auga ir žydi, tarsi veikiant kažkokiai stebuklingai galiai!

PASIRŪPINKIME TVARKA PRIEŠKAMBARYJE

Pakanka vos kelių minučių padaryti prieškambarį jaukesnį. At-

sikrtykime jį užgriozdinusių akį erzinančių smulkmenų, kurias jau seniai norėjosi išmesti. Perstumkime į kitą vietą krėslą, kuris nuolat trukdo, kai norime atverti duris į svetainę. Pakeiskime nauju įkyrėjusių šviestuvu gaubtą.

Prieškambariui verta skirti tokį didelį dėmesį dėl to, kad būtent jis atspindi mūsų požiūrį į išorinį pasauly, kai išeiname iš savo namų, bei mūsų požiūrį į savo pačių gyvenimą - kai į juos įžengiame. Todėl šioje namų erdvėje ir svarbu palaikyti svetingumo, šilumos atmosferą, kad išeidamos iš namų juos paliktume ramia širdimi, o grįždamos - visada džiaugtumės.

LAIKU ATSIKRATYKIME NEREIKALINGŲ DAIKTŲ IR ŠIUOKLII

Laikydamosi šios tradicijos, viada pradėsime dieną namuose su atsinaujinusia energetika. Tai vienas iš veiksmingiausių būdų palaikyti naujumo įspūdį erdvėje apie save.

KURIAM ZODIAKO ŽENKLUI PAVOJINGIAUSIAS INFORMACIJOS PERTEKLIUS

Mokslininkų teigimu, šiuolaikinis žmogus per dieną gauna tiek informacijos, kiek jo pirmtakas, gyvenęs prieš du šimtmecius, gaudavo per visą savo gyvenimą. Informacijos perteklius išvargina smegenis ir neigiamai veikia visą organizmą, kuris, be to, dar kenčia ir nuo stresų, blogos ekologijos ir kitokių nepalankių veiksmų. Laimei, gauamos informacijos kiekį galima reguliuoti. Kadangi vienas iš svarbiausių jos šaltinių yra televizorius, tai galima paprasciausiai jo nežiūrėti, arba žiūrėti tik pačias įdomiausias laidas. Ypač derėtų vengti reklaminės informacijos, nes priverstinai brukama kiekvieno televizijos žiūrovo sąmonėn ji gali pridaryti nemažai žalos jo sveikatai.

Astrologai informacijos pertekliaus ir reklamos poveikį pabandė įvertinti savo požiūriu. Jie pateikė duomenis, kaip reklaminiai klipai veikia kiekvieną iš zodiako ženklo ir kokių ilgainiui jiems gali sukelti negalavimus.

Ožiaragui nepatarina žiūrėti erzinančius reklaminius klipus, nes ilgainiui gali sutrikti jo imuninės ir endokrininės sistemos veikla, atsirasti potraukis alkoholiui ir narkotikams, padidėti apsinuodijimo maistu bei medikamentais tikimybė ir sumažeti galimybė savarankiskai atsipalauduoti, pasinerti į savo vidinį pasaulį.

Vandenio smegenims neįstengiant apdoroti visas gaunamos informacijos, gali pablogėti regėjimas ir klausa, pradėti kamuoti dažnos slogos, padidėti dirglumas ir agresyvumas, gali atsirasti problemų dėl plaukų ir veido odos, pasireikšti polėkį ir tapti konservatyvus.

Vėžys dėl informacijos ir reklamos pertekliaus gali pasidaryti dirglus, konfliktiškas, netgi agresyvus, gali pradėti sigrūti žarnyno ligomis (galimi net diegliai).

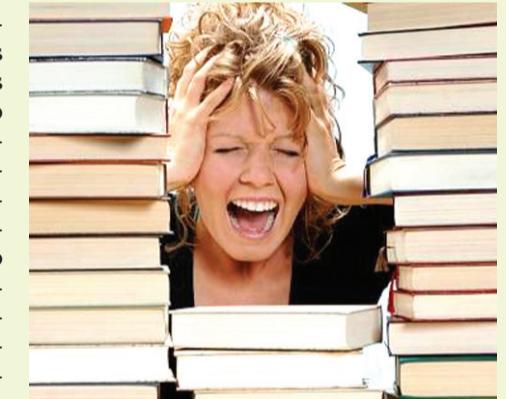
Liūtui nenutrūkstama ir nereikalinga informacija dažniausiai sukelia inkstų ir šlapimo pūslės sveikatos problemų, bet gali pažeisti ir odai.

Mergelė, nevengiant informacijos ir reklamos pertekliaus, gali skustis lytinė organų veiklos sutrikimais ir tiesiosios žarnos ligomis, nesutarimais su sekualiniu partneriu ir savikontrolės stoka.

Svarstyklėms informacijos pertekliaus negatyvios pasekmės gali pasireikšti kepenų veiklos sutrikimui, kraujotakos pablogėjimui, nemalonais pojūčiais sedmenų srityje, abejingumu savaikei ar apatija.

Skorpionui „apsinuodijimas reklama“ gali susilpninti imunitetą, sukelti kaulų ir odos ligas, padidinti nervingumą ir polinkį konfliktuoti (ypač su vadovybe).

Šauliui dėl informacijos pertekliaus prasideda migrenos prieplaučiai arba ima varginti įtampos galvos skausmas.



„prievertą“ nepalankiai veikia širdį ir kraujotaką, dirgina nervus. Dėl to ilgainiui jis gali susirgti, pradėti konfliktuoti su artimais ir mylimais žmonėmis, pasijusti nevisavertis, prarasti kūrybinį polėkį ir tapti konservatyvus.

Vėžys dėl informacijos ir reklamos pertekliaus gali pasidaryti dirglus, konfliktiškas, netgi agresyvus, gali pradėti sigrūti žarnyno ligomis (galimi net diegliai).

Liūtui nenutrūkstama ir nereikalinga informacija dažniausiai sukelia inkstų ir šlapimo pūslės sveikatos problemų, bet gali pažeisti ir odai.

Mergelė, nevengiant informacijos ir reklamos pertekliaus, gali skustis lytinė organų veiklos sutrikimais ir tiesiosios žarnos ligomis, nesutarimais su sekualiniu partneriu ir savikontrolės stoka.

Svarstyklėms informacijos pertekliaus negatyvios pasekmės gali pasireikšti kepenų veiklos sutrikimui, kraujotakos pablogėjimui, nemalonais pojūčiais sedmenų srityje, abejingumu savaikei ar apatija.

Skorpionui „apsinuodijimas reklama“ gali susilpninti imunitetą, sukelti kaulų ir odos ligas, padidinti nervingumą ir polinkį konfliktuoti (ypač su vadovybe).

Šauliui dėl informacijos pertekliaus prasideda migrenos prieplaučiai arba ima varginti įtampos galvos skausmas.