

Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

GRYBAI – NE TIK SKANUS, BET IR VERTINGAS MAISTAS

Grybai – ne tik skanus, sotus, naudingas maistas, bet ir organizmą sveikatinantis, gydantasis bei jauninantis produktas. Regis, tai žinota jau IV amžiuje prieš mūsų era, kuomet grybus ėmėsi tyrinėti Aristotelis. Tiesa, tais legendiniuose laikais dar nežinota tiek grybų rūšių, kiek jų žinoma dabar. Todėl Aristotelio darbuose minimi tik pievagrybiai, triufeliai ir briedžiukai. Apie grybų gydomąsias savybes savo klasikiniuose darbuose rašė ir „medicinos tēvas“ Hipokratas. O Plinijus pirmajame naujosios eros amžiuje grybus suskirstė į nuodingus ir nenuodingus, laikydamas kriterijumi apsinuodijimus jais. (Nors iš tikrujų tai yra tarsi iliuzija: stab-meldžiai, šamanai, siekdami transo būsenos, valgo musmires ir blyškiuosius šungrybius, laikomus pačiais nuodingiausiai, ir garsėja puikia sveikata).

Apie grybų gydomąsias savybes byloja jų cheminė sudėtis: po 40 proc. sudaro anglis ir deguonis, 7-8 proc. - azotas, 2-3 proc. - vandenis, be to, yra natrio, kalcio, sieros, magnio, geležies, aluminio, fluoro oksidų, daug riebalų, baltymų, angliavandeniu, vitaminų. Grybai, kaip žinoma, yra sunkiai virškinami, bet puikiai pasisavina. Juose yra daug ląstelienos, gerinančios žarnyno veiklą ir apsaugančios nuo vidurių užkietėjimų. Nepaisant to, sergant skrandžio arba kepenų ligomis, šio produkto patariama atsisakyti.

Grybuose yra antibiotikų ir hormoninių medžiagų. O vandens juose kone tiek pat, kiek žmogaus organizme (priklasomai nuo grybų rūšies). Būtent dėl šios priežasties grybai labai vertinami – laikoma, kad jų poveikis žmogaus organizmui yra priklasomas nuo jų tarpusavio vidinio rezonanso stiprumo. Čia paminėtina viena svarbi praktinė išvada: virti, sūdyti ir marinuoti grybai yra gero kai efektyvesni už džiovintus, t.y. praradusius savo drėgmę.

Rytų medicinoje grybai laikomi „In“ kategorijos produktu: drėgnu, vėsinančiu, skatinančiu medžiagą apykaitą ir tam tikrų procesų arba organų mobilizaciją. Todėl yra padaryta dar viena praktinė išvada: grybai ypač naudingi flegmatiškiems, pasyviems „In“ konstitucijos žmonėms, bet ne itin naudingi energingiems, karštakošiams „Jan“ konstitucijos atstovams.

Baravykas, laikomas visų grybų karaliumi, nuo seno naudojamas įvairių ligų gydymui. Pavyzdžiu, sergant odos vėžiu, rekomenduojama valgyti baravykus ir sutarkuotus naudoti kompresams. Baravykuose yra daug antibiotikų, kurie skatina žaizdų gijimą. Todėl susižeidus, reikia pakramyti žalią grybą, gautą košelę uždėti ant žaizdos ir apristi. Baravykai naikina tuberkuliozės lazdeles, todėl yra tinkami tuberkulioze sergančių ligonių gydymui. Šiaisiai grybas galima gydinti žarnyno disbakteriozę – jie normalizuja žarnyno mikroflorą geriau, nei specialūs vaistai su laktobakterijomis.

Kelmučiai gerina virškinamojo trakto veiklą ir gali išgydyti net išisenėjusį vidurių užkietėjimą. O netikrieji kelmučiai, atvirkšciai, labai efektyviai laisvina vidurius.

Ruduokės, juodieji gruzdai ir voveraitės turi savyje stiprių antibiotikų, efektyviai kovojančių su virškinamojo trakto ligomis.

Pievagrybiai, augantys savame arba specialiai auginami, kaip

šinys gali normalizuoti žarnyno veiklą.

Mikrogrybai arba pelėsai, kaip vaistai pradėti naudoti ajurvedos šalininkų V-IV mūsų eros amžiuose. Tuomet pelėsais būda vo įtrinamos žaizdos, kurių šaltuoju ginkais pasitaikyvavo gana dažnai.

Kininis grybas **kordicepsas** normalizuja virškinimą, reguliuoja endokrininės sistemos veiklą, stiprina širdį, gydo tromboflebitą, slopinia bet kokios kilmės dusulį (išprovokuotą širdies, plaučių ar gerklų ligos).

Daugelio rūsių grybai turi savyje toksinų. Grybuose esantys nuodai sukelia viso organizmo toksikozę. Svarbiausias grybų nuodas – muskarinas savo toksiskumu prikysta gyvačių nuodams. Žmogui mirtinai jo dozė – 20 mg.

Grybai, augantys anomalinėse zonose – iš viso daugiau nei 300 rūsių, tarp jų ir musmires, tikrieji bei netikrieji kelmučiai – turi halucinogenų. Dėl šios savybės juos nuo seno naudoja šamanai. Be

GUDOBELĖS VAISIAI IR ŽIEDAI PALANKIAI VEIKIA KRAUJAGYSLES



Gudobelė – erškėtinų šeimos augalas. Lietuvoje savaime auga 4 gudobelų rūsys, tačiau dažniausiai pasitaiko raudonoji ir grauželinė gudobelės. Vaistinė šio augalo žaliava yra vaisiai ir žiedai. Vaisiai – nedideli raudoni obuolėliai – renkami rudenį, kai sunoksta, žiedai skinami tik pražydus, kai dalis jų dar net neišsiskleidę. Žiedai džiovinami atvirame ore, pavėsyje, arba gerai ventiliuojamose patalpose. O vaisiai – džiovyklose arba taip pat atvirame ore ar gerai vėdinamoje patalpoje.

Gudobelės vaisiuose yra fenolių rūgščių, tarp jų askorbo ir citrinos rūgščių, taip pat karotino, cholino, rauginių medžiagų.

Veikliosios gudobelės medžiagos mažina širdies raumens jaudrumą, tonizuoja jo susitraukimus, stiprina krauso apytaką koronarinėse ir smegenų kraujagyslėse, slopiniai tachikardijos ir aritmijos simptomus, šalina sunkumo pojūtį širdies srityje. Gudobelė mažina padidėjusį arterinį spaudimą, padeda įveikti nemigą, ypač širdies ligomis sergantiems ligoniams.

Ypač naudinga gudobelė nuo vegetacinės distonijos kenčiantiems žmonėms. Šio augalo vaistinė žaliava gali būti vartojama užpilų, antpilų, nuovirų pavidalu. Sveikatinamosiomis savybėmis pasižymi ir gudobelės vaisių arbata: žaliava užplikoma.

Medicinos praktikoje gudobelės ekstraktas įjina į daugelio širdies ligas – reumatinius širdies pažeidimus, kardiosklerozę, stenokardiją, vegetacinių neurozų gydantių preparatų sudėtį. Gudobelės preparatai mažina cholesterolio kiekį kraujyje, normalizuja skydiliaukės veiklą, jais sėkmingai gydoma tireotoksikozė (Bazėdovo liga). Be to, šie preparatai nėra tokisiški ir nesukelia jokio šalutinio poveikio.

Liaudies medicinoje žinoma nemažai receptų, parengtų remiantis gudobelės vaistinėmis savybėmis.

GUDOBELĖS VAISIŲ NUOVIRAS

50 g džiovintų gudobelės vaisių susmulkinami ir užpilami 500 ml vandens. Užpilas užvirinamas

ir kaitinamas vandens vonelėje 15 minučių; po to paliekamas valandai nusistoveti ir perkošiamas. Nuoviras geriamas po 1/2 stiklinės 3 – 4 kartus per dieną.

VAISIŲ ANTPILAS

1 valgomasis šaukštasis džiovintų smulkintų vaisių užplikomas 200 ml verdancio vandens, antpilui leidžiama valandą nusistoveti ir perkošiamas. Geriamas po 1/2 stiklinės 3 – 4 kartus per dieną.

GUDOBELĖS ŽIEDU ANTPILAS

1 valgomasis šaukštasis džiovintų gudobelės žiedelių užplikomas 200 ml verdancio vandens, antpilui leidžiama valandą nusistoveti ir perkošiamas. Vartojama po 1/2 stiklinės 3 – 4 kartus per dieną.

VAISIŲ IR ŽIEDŲ ANTPILAS

Jis veiksmingai padeda sergant tireotoksikoze (Bazėdovo liga).

Imame lygiomis dalimis gudobelės vaisių ir žiedų, gerai permaišome. 3 valgomuosius šaukštus mišinio užplikome 3 stiklinėmis verdancio vandens; antpilui leidžiame 2 valandas nusistoveti šiltuje vietoje. Ši vaistinė priemonė geriamas po 1 stiklinę 3 kartus per dieną, 30 minučių iki valgio arba praėjus valandai po valgio. Padeda sergant širdies ligomis, kamuojant dusuliu, galvos svaigimui.

Kosmetinė gudobelės vaisių kaukė suteikia veido odai elastingumo, tonizuoja jos kraujagyslių veiklą. Iš sunokusių gudobelės vaisių pašalinami kauliukai, vaisiai kruopščiai pertrinami ir į susidariusią tyrelę ide-dama truputį medaus, kiaušinio trynio arba šviežios grietinės (grietinėlės).

Gudobelės vaisius galima vartoti ir maistui. Iš gudobelės vaisių galima spausti sultis, vartoti juos kaip arbatos ar kavos pakaitalą. Gudobelės vaisiai yra ne tik malonaus skonio, bet ir labai naudingi sveikatai.



žemės ūkio kultūra, padeda gydinti tuberkuliozę, šiltinę, naikina auksinius stafilokokus, sukeliančius įvairias ligas.

Mėslagrybiai pasižymi stipriu antialkoholiniu poveikiu. Teigiamo, kad geriant alkoholinis gėrimas, užtenka suvalgyti mažą galabėlį šio grybo, ir daugiau alkoholio nebesinori.

Ūmėdės – puikus vaistas nuo trombozių. Viena iš jų rūsių – pilkšvosios – sumaišytos su pienu, greitai ją suraugina ir paverčia vaistu nuo širdies-kraujagyslių ligų. O bet kokios rūsių ūmėdžių ir pieno mi-

abejo, valgyti tokį grybų jokiu būdu negalima!

Apskritai, norint išvengti apsuodijimų grybais, reikia rinkti tik gerai pažįstamus grybus, augančius palyginti ekologiskai švariose vietose. Neverta rinkti sukirmusių grybų (o parsinešus namo, juos mirkyti pasūdytame vandenye siekiant pašalinti kirmminus). Grybo negalima rauti – reikia nupjauti jo kotelį stengiantis nepažeisti grybienos. Nevalia naikinti nemiegstamų ar laikomų nevalgomais grybų, nes jie labai reikalingi miško augalijai ir vabzdžiams.

KUO NAUDINGOS SVEIKATAI ŠVIEŽIOS BULVĖS

Kas gali būti skaniau už šviežias bulves?! Tik reikia mokėti jas paruošti taip, kad būtų ne tik skanios, bet ir naudingos sveikatai.

Bulvės, ypač šviežios, netik aprūpina organizmą naudingomis medžiagomis, bet ir gydo. Jose yra labai daug vitaminių ir mineralų. 100-te g ką tik iš žemės iškastų bulvių yra apie 20 ml askorbo rūgštis. Tai sudaro 1/3 šio vitamino paros normos. Senose bulvėse jo kiekis gerokai sumažėjęs. Be vitamino C, bulvėse yra B grupės vitaminų (B_1 , B_2 , B_5 , B_6), vitamino K, PP ir karotino - provitaminino A (daugiau jų yra ne baltose, o gelsvoose bulvėse). Nestinga ir mineralų. Ypač daug kalio (1,5-2 kartus daugiau negu kitose daržovėse ir vaisiuose). Kalis svarbus tuo, kad neleidžia audiniuose kaupantis skysčiams. Nemažai bulvėse ir fosforo, kalcio. Yra jodo, labai svarbaus skydliukėlių, magnio, natrio, geležies, vario, cinko, mangano, kobalto.

Norint išsaugoti visas minėtatas gėrybes, šviežias bulves reikia apdoroti labai atsargiai. Sveikatai svarbūs bulvės komponentai – balytmai, vitaminai, mineralai – susitelkę viršutiniame jos sluoksnyje. To-

dėl nuskutus storas luppenas, jie pašalinami. Geriausia šviežias bulves virti ar kepti nenuskustas. Termiškai apdorojant, žievėlė neleidžia pasišalinti tirpioms medžiagoms. Be to, tokį bulvių skonis būna geresnis: primena keptas lauže. Labai gražiai atrodo orkaitėje iškeptos šviežios bulvės.

Parenkami maždaug vienodo dydžio šakniavaisiai, nuplaunami su šepeteliu ir plonai patepami riebalais. Kiekvienas išplauamas kryžmai ir dedamas į paruoštą skardą. Kepant pjūvis prasiskleidžia nelyginant žiedas. Iškeptos bulvės patiekiamos su sviestu ir smulkintais žalumynais. Kepant nenuluptas bulves, prarandama mažiausiai naudinę medžiagą.

Prieš virimą, bulvės kruopščiai nuplaunamos ir atsargiai nuskutamos peiliu. Verdant dalis jose esančių mineralinių medžiagų patenka į vandenį (maždaug 50 proc. fosforo, 60 proc. - kalio, 20 proc. - kalcio ir truputis natrio). Norint išvengti didesnių nuostolių, reikia bulves dėti į verdantį vandenį. Bulvių nuovirą geriausia sunaudoti sriubai.

BULVINIAI VAISTAI

Vienu iš svarbiausių liaudiškų vaistų laikomos šviežių bulvių sultys. Jos efektyviai gydo virš-

kinamojo trakto ligas - skrandžio ir dylikapirštės žarnos opaligę, gastritą, vidurių užkietėjimus. Rekomenduojama sultis gerti ištisą mėnesį: po 0,5 stiklinės 20-30 minučių prieš valgį. Bulvių sultys normalizuoją skrandžio sekreto rūgštumą, malšina pykinimą, vėmimą, skrandžio ir žarnyno skausmus, skatina opū giūjimą, palengvina kasai tenkamą krūvį. Šios sultys tinka ir įvairių ligų profilaktikai. Šviežių bulvių sultyse yra acetilcholino, kuris mažina arterinį kraują spaudimą. Prieš valgį išgėrus 50-100 g šių sulčių, pavyksta numalšinti galvos skausmą.

Dėl savo kaloringumo ir didelio angliavandeniu kiekio bulvės nėra pats tinkamiausias kasdieninis maistas diabetikams. Bet iš tikrujų bulvių krakmolas greitai suskaidomas, o pasisavimamas gana létai. Todėl sergant nesunkia diabeto forma, galima valgyti bulves. O jų sultys gali netgi sumažinti cukraus kiekį kraujyje, ypač pradinėse ligos stadijose.

Žolininkai rekomenduoja šviežiomis bulvėmis gydyti druskų perteklių organizme. Šiuo atveju naudingiau vartoti ne sultis, o nuovirus. Prieš virimą šakniavaisius galima supjaustyti, kad į nuovirą patektų daugiau naudinę medžiagą.

Norint išvalyti sānarius, rekomenduojama 3 dienas valgyti vien virtas neluptas bulves ir gerinti jų nuovirą. O suskaudus gerklei, patariama daryti bulvių nuoviro inhaliacijas (išvirti bulves, nupilti nuovirą ir kuo ilgiau pakvēpuoti jo garais).

Ypač naudingi šie šakniavaisiai dirbant darže. Susižeidus ar nudegus saulėje, užtenka ant pažeistos vietas uždėti šviežių bulvių košelės, kad ji greičiau išgytų. Be to, bulvėmis galima balinti strazdanas ir minkštinti veido odą.

JOS GALI BŪTI IR PAVOJINGOS!

Ne visos bulvės naudingos. Pačios naudingiausios – šviežios, natūraliai užaugintos. O pačios pavojingiausios – pernykštės, pažaliavusios. Tokiose bulvėse yra nuodo – solanino, kuris sukelia galvos skausmus, pykinimą, viduriavimą. Tokių bulvių geriau nevalgyti. Verčiau nusipirkti šviežių, kokybiskų.

BULVIŲ PATIEKALAI

Keptos bulvės su sūriu. 1 kg bulvių, 2 valgomieji šaukštai augalinio aliejaus, 200 g sūrio, 100 g majonezo, druska, svogūnai, pipirai.

Nuskustos bulvės supjaustomos griežinėliais, sudedamos į

riebalaus pateptą skardą, sudedami svogūnai, suberiamą druską, pipirai, viršus pabarstomas tarkuotu sūriu. Kepama vidutinio karštumo orkaitėje, kol gražiai pagelsta.

Troškintos bulvės. 10 šviežių bulvių, 2 svogūnai, 2 morkos, 3 nulupti rauginti agurkai, 1 valgomasis šaukštasis pomidorų pastas arba 2 pomidorai, 1 kubelis vištienos sultinio.

Svogūnai supjaustomi pusžiedžiais, morkos stambiai sutarkuojamos. Viskas pakepinama ir sudedama į troškinimui skirtus puodelius. Ant viršaus dedami supjaustyti agurkai ir bulvės, užpilama sultiniu su pomidorų pasta ir 40 minučių patroškinama orkaitėje.

Tiršta bulvių sriuba. 5 bulvės, 400 g kiaulienos, 100 g grietinės arba grietinėlės, 2 valgomieji šaukštai sviesto, 3 - miltų, 2 česnako skiltelės, 200 g tarkuoto sūrio, 1 svogūnas, salierai, pipirai.

Supjaustyta kiauliena pakepinama su svogūnais, užpilama sultiniu, sudedami salierai. Atskirai išverdamos bulvės. Virtos bulvės sutrinamos ir sumaišomos su česnakais. Grietinė sumaišoma su miltais ir pipirais. Viską sudedama į sultinį, gerai išmaišoma ir pabarstoma tarkuotu sūriu.

KUO NAUDINGI AGRASTAI

Agrastai neretai vadinami šiaurės vynuogėmis, tačiau jas panašūs tik išvaizda. Agrastas – artimiausias serbento giminaitis. Ilgą laiką agrastas kaip kultūrinius augalus nebuvuo žinomas. Todėl apie jį nėra sukurta mitų ar legendų. Laukiniai agrastai augo visoje Europos teritorijoje. Pirmejį XVI amžiuje juos sukultūrino prancūzai. Tačiau šių uogų skonis labiausiai patiko anglams. Veikiant drėgnam Britanijos klimatui, agrastai pakito ir po 100 metų uogų masė padidėjo maždaug 4 kartus. Valdant karaliui Henrikui VIII agrastas jau buvo užėmęs tvirtą vietą ūkanotoje Didžiojoje Britanijoje. Nuo XVII amžiaus pagrindinės agrastų rūšys išvedamos Anglijoje.

Lietuvoje agrastai atsirado taip pat pakankamai seniai, tačiau plačiau paplitę tik XIX amžiuje. Šiandien jie auga beveik kiekviename sode ir užima garbingą trečiąją vietą po serbentų ir žemuogių.

Agrastas – derlingas krūmas, duodantis vertingas, greitai prikokstančias uogas. Vienas iš privalumų yra tai, kad galima naujoti įvairaus prinokimo laipsnio uogas: neprinokusias – kompotams, pusiau prinokusias – uogėnėms, visiškai prinokusias – valgymui ir konditerijos gaminiams.

VARTOJIMAS

Šviežios agrastų uogos rekomenduotinos vaikams ir suaugusiesiems trūkstant vitamininėms, geležies, vario, sergant anemija, inkstų ir šlapimo pūslės ligomis. Agrastai lengvina būklę sergant virškinimo trakto ligomis (gastritu, cholecistitu, kolitu), ir ypač – vidiurių užkietėjimu. Jie vartojami

esant odos pažeidimui, sutrikus medžiagų apykaitai, hipertenzijos profilaktikai ir gydymui, sergant ateiskroze, širdies bei kraujagyslių ligomis, nuo gimbos kraujavimo, auglių profilaktikai, esant padidėjusiam kraujagyslių trapumui, salygojančiam kraują išsiliejimą.

Agrasto lapai naudojami kraujavimo stabdymui.

KAI KURIAIS ATVEJAIS AGRASTŲ VARTOTI NEGALIMA

Rūgščiųjų veislų agrastų negalima vartoti sergant gastritu, kai padidėjus skrandžio sulčių rūgštumas, išsivysčius skrandžio ir dylikapirštės žarnos opai, taip pat sergant létiniu enteritu ir kolitu su polinkiu viduriuoti. Nors agrastų uogos atrodo labiau rūgščios nei saldžios, bet dėl didelio Jose esančio cukraus kiekio net rūgščių veislų uogų negalima valgyti sergant cukriniu diabetu.

ŽALIAVOS PARUOŠIMAS IR LAIKYMAS

Gydymui vartojami agrasto vaisiai ir lapai.

Uogas vaistinei žaliavai reikia skinti ne visai prinokusias. Laikyti galima užšaldžius ar apibarsčius cukrumi. Prinokusios uogos vartojamos šviežios, iš jų verdamos uogėnėms, kompotai.

VERTINGOSIOS MEDŽIAGOS

Agrastų uogose yra organinių rūgščių, cukrų, pektininių medžiagų, vitamininės ir kitų biologiskai aktyvių medžiagų.

Organinės rūgštys sudaro 1,2-1,5 proc.. Daugiausiai yra citrinos rūgštis, mažiau – obuolių, rūgštis

tynių ir vyno rūgštis. Neprinokuose uogose yra gintaro rūgštis.

Cukraus agrastuose būna nuo 6 iki 15 proc. Jo kiekis didėja uogoms sirpstant. Didžiausiai dalį sudaro fruktozė, antroje vietoje – glikozė, sacharozės yra mažiausiai.

Agrastuose daug pektininių medžiagų (0,6-1 proc.).

Vitamino C agrastuose daugiau nei avietėse, vyšniose, obuoliuose ir kai kuriuose kituose vaisiuose (23-58 mg/100 g). Prinokusios uogose vitamino C dvigubai daugiau nei žaliose. 250-300 g šviežių ag-

Folio rūgštis agrastuose beveik tiek pat, kiek juoduosiuose serbenuteose (5 mkg/100 g), bet mažiau nei žemuogėse ir šaltalankio uogose.

Agrastų uogose yra fenolio junginių, kalio, geležies, jodo, vario, mangano, fluoro, cinko.

Agrastų uogos gaivina, švelniai laisvinia vidurius, skatina tulžies ir šlapimo skyrimąsi, gerina medžiagų apykaitą. Dėl didelio folio rūgštis ir geležies kiekio stimuliuoja kraują atsinaujinimo procesus. Agrastai stiprina kapiliarus, saugo nuo



sklerozės, mažina kraują spaudimą.

Dėl didelio ląstelienos ir vitamino E (0,56 mg/100 g) – daugiau nei raudonuosiuose serbentuose, žemuogėse, trešnėse, vyšniose, kriaušėse.

Agrasto lapų nuoviras stiprina plaukų šaknį.

Gydymui gali būti vartojaus šviežios agrastų uogos, jų nuovirai, antpilai.

Agrastų uogos – vertingas dietinės produktas. Esant medžiagų apykaitos sutrikimui ir nutukus jas rekomenduojama vartoti ilgą laiką.

Gydantis agrastų uogomis 3-4 savaites, ryškiai pagerėja medžiagų apykaita ir bendra savyjauta.

Agrastų kompotas ir uogų antpilai puikiai malšina troškuli, mažina kūno temperatūrą.

Reikia stengtis valgyti kuo daugiau šviežių uogų: tuomet efektyviausiai išnaudojamos jų gydomosios savybės. Kartais galima pasidaryti iškrovos dienas, kai valgomi tik agrastai.

Nuo skrandžio bei žarnyno sutrikimų, vidurių užkietėjimo, šlapimo išsiskyrimui stimuliuočių rekomenduotinas agrastų uogų nuoviras.

Valgomajį šaukštą uogų užpilti stikline verdancio vandens, 10 minučių virti, atausinti, perkošti per 4 marlės sluoksnius, nuspausti ir iplisti vandens iki pirminio kiekio. Gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną likus 15-20 minučių iki valgio. Gydymosi trukmė – 3-4 savaitės.

Neprinokusios agrastų uogos padeda atskritatyti strazdanų ir pigmentinių dėmių. Jas uogų sultimis reikia tepti 1-2 kartus per dieną.

Beveik visiems naudinga 2-3 kartus per sezoną daryti agrastų kaukes. Neprinokusias uogas reikia sutrinti į košelę ir tepti ant veido. Po 15-20 minučių nusiprausti kambario temperatūros vandeniu.

APIE KOJŲ PĒDŲ IR NAGŲ PRIEŽIŪRĄ

1. Patepkite pėdas šveičia-muoju kremu ir panardinkite į šiltą vandenį su vonios putomis, soda ar jūros druska. Galite nau-doti specialias priemones, kurių yra vaistinėse. Jos ne tik malo-niai kvepia, bet ir suaktyvina ko-jų kraujotaką. Mirkomas kojas patrinkite šepečiu.

2. Išmirkusias kojas nušluo-stykite, specialiu brūžekliu atsar-gai pašalinkite suragėjusį epi-dermij, plonai patepkite padus vi-taminizuotu šveitikliu (geriausia su stambiomis granulémis) ir gerai įtrinkite, kad pasišalintu vi-sos suragėjusios lastelės. Dabar pamirkykite kojas vėsesniame vandenye maždaug 5-10 minu-čių ir nuplaukite vésiu vandeniu. Esant reikalui, šią procedūrą ga-lima kartoti 3 kartus.

3. Nukarpkite nagus. Kad di-džiojo piršto nagas nesuskilinė-tų, kirpkite jį per 3 kartus. Nagu kraštų neapvalinkite, tik atsar-gai nudildykite, geriausia ne me-taline, o kartonine dilde su ko-rundu. Šlifujami tik stori ir ne-lygūs nagai.

4. Nagus supančią odelę pa-tepkite minkštinamuoju kremu, o po keleto minučių pastumkite medine arba kauline mentele, bet nekarpykite. Labai suvėsėjusių galite nudildyti.

5. Pėdas ir pirštus patepkite maitinamuoju kremu arba alieju-mi ir įtrinkite juo nagus. Pama-sažuokite. Kojoms skirtame kre-me yra alfahidroksilinių rūgščių, kurios pašalina negyvas lāsteles, odą drékinančio glicerino ir ar-batmedžio aliejaus - antiseptiko, naikinančio grybelius. Šių me-džiagų koncentracija tokia dide-lė, kad rankų ir veido odai jis vi-siskai netinka.

6. Jeigu ketinate lakuoti na-gus, stenkite, kad ant jų nepa-tektų kremo. Prieš lakuodamos nagus spalvotu laku, nuo kurio jie gali pagelsti, patepkite juos stiprinamuoju baziniu laku.



7. Dabar pamirkykite kojas van-denye su ledo gabalėliais. Si pro-cedūra mažina tinimus, tonizuoja odą ir sutvirtina laką. Vietoje ledo galima naudoti gaivinamajį kremą arba toniką. Ir pagaliau patrinkite kojas dezodoruojamuoju talku.

NAUDINGIPATARIMAI

Kojoms labai naudingos žydro-jo molio kaukės. Patepkite pėdas molio košeles, palaukite, kol ji su-džiūs, nuplaukite šiltu vandeniu ir patepkite kremu.

I vandenį įpilkite šlakelį pie-no, 10 minučių pamirkykite kojas ir patrinkite pėdas šviežios citrinos griežineliu.

Kad kojų oda nepleišetų ir ne-sivystytų grybelinės ligos, i vone-lę įpilkite spiritinio medetkų ant-pilo (1 valgomajį šaukštą į 1 l van-den).

KAIP SUMINKŠTINTI KULNUS

Ant švarių kulnų děkite virtų bulvių lupenų kaukes - jos su-minkština ir gydo suskilinėjusią odą.

Suragėjusiai kulnų odai labai naudingos kasdienės 5 minučių trukmės vonelės. 5 valgomuosius šaukštus mėtos žolēs, ramuneliu žiedu ir beržų lapų mišinio užpilkite 2-3 l verdančio vandens, 1 valandą palaukite, perkoškite ir su-pilkite į vonelę. Po procedūros suragėjusią oda patrinkite specialiu brūžekliu arba pemza ir patepkite maitinamuoju kremu.

Po vonelės prieš naktį ant kulnų uždékite išspaustos citrinos „kompresus“, kurie naikina bak-te-

rijas, skatina žaizdelių gjimą ir minkština odą.

Kaip pašalinti nemalonų kojų kvapą

4 valgomuosius šaukštus šala-vijo bei dilgėlės žolės mišinio už-pilkite 1 l verdančio vandens, 20 minučių pakaitinkite vandens vo-nelėje, perkoškite, atskieskite šil-tu vandeniu ir 10-15 minučių pa-mirkykite Jame kojas.

100 g ažuolo žievės užpilkite 1 l verdančio vandens, 30 minučių pavirinkite ant silpnos ugnies, perkoškite, atvésinkite ir supilkite į paruoštą vonelę.

Iššutusius tarpupirščius gydyki-te šviežiaisiai beržo lapais (ispaus-kite tarp pirštų).

Kaip pašalinti kojų nuovargi

Labai naudingos kontrastinės vonelės. 5 minutes kojas pamirky-kite karštame vandenye, o po to 15 sekundžių - šaltame.

Darykite spyglių ekstrakto arba jūros druskos vonelęs.

Aukštakulnių batelių išvargin-tas kojas mirkykite liepžiedžių antpilo vonelėje: 4 valgomuosius šaukštus žaliavos užpilkite 3 stik-linėmis verdančio vandens, 30 mi-nučių palaukite, perkoškite ir su-pilkite į paruoštą vonelę.

Keletas patarimų, kaip iprasti re-guliariai mankštintis.

Prie televizoriaus

Žiurėdami televizorių minkite dviračio-treniruoklio pedalus arba „vaikštinėkite“ vietoje. Taip laikas prabėgs nepastebimai.

Lipkite laiptais, nesinaudokite liftu

Tai tikrai degina kalorijas ir ge-rina širdies darbą. Nereikia lipti greitai. Lengvas lipimas aukštyn ir žemyn pagerins krauso cirkuliaci-ją.

Eidami mosikuokite rankomis

Isivaizduokite, kad plaukiate ar kilnojate svarmenis. Skamba keis-tai, bet tai dvigubai padidina ap-krovą kojoms ir viršutinei kūno da-liai.

Darykite pertraukas mankštai

Jei daug dirbate prie kompiute-rio ar namie, kas valandą sustokite ir 5-10 minučių pasimankštinkite. Tai padės išvengti nugaros ir kak-lo sveikatos sutrikimo.

Eikite pasivaikščioti su šune-liu

Jei jo neturite, pasivadinkite kartu pasivaikščioti kaimynę ar drauge. Tuo pačiu paplepsite.

(3)

IR MALONUMAS, IR NAUDA!

Važinėkite dviračiu

Pavyzdžiu, išpraskite juo va-zinėti į svečius pas drauges.

Panaudokite vaizdo magne-tofoną

Vietoj to, kad žiūrėtumėte fil-mus, pažiūrėkite mankštos pratimus. Bus įdomu.

Mašiną plaukite rankomis, o ne plovykloje

Tai ne tik puiki fizinė mankšta, bet ir pinigų taupymas.

Dirbkite sode

Tai daug didesnis fizinis krū-vis nei gali atrodyti.

Vaikštinėkite po parduotuves

Ir į prekes pasižvalgysite, ir pa-simankštinsite.

Darykite pasitempimus kiekviena patogia proga

Pavyzdžiu, kol spaustintuvas atspausdina dokumentą ar kol užverda vanduo kavai. Pa-sitempimo pratimai padeda su-mažinti skausmus, traumų rizi-ką, gerina krauso apytaką.

Mažiau važinėkite automobiiliu

Palikite jį kuo toliau nuo tos vietas, į kurią reikia patekti.

SKAUSMINGŲ NUOSPAUDŲ GALIMA IŠVENGTI



KAIP IŠVENGTI SLOGOS VASARA

Vasarą, kai šiltas ir drėgas oras, nosies užskimšimas ypač vargina, todėl sloga dar nemalo-nesnė negu žiemą. Vasarą susi-rugs sloga ir turint polinkį į lūpų pūselinę, veikiant ultravioletiniams spinduliams padidėja tiki-mybė, kad ant lūpų atsiras pūsle-lių.

PADĖKITE SAVO ORGANIZMUI

Norédami išvengti slogos va-sarą, stiprinkite imunitinę sistemą sveika mityba. Į racioną turi įeiti daug vaisių bei daržovių, žalių salotų. Ypač daug valgykite žalių česnakų, kurie yra natūralus anti-virusinis vaistas. Taip pat reikėtų stengtis sumažinti stresą, regulia-riai mankštintis ir pakankamai pailsėti. Be to, svarbu nerūkyti ir vengti patalpų, kuriose rūkoma.

KITOS PROFILAKTIKOS PRIEMONĖS

Imunitinę sistemą stiprina pur-purinė ežiuolė. Įrodyta, kad šio augalo ekstraktas padeda įveikti

infekciją ir sumažina slogos pavojų vasarą.

Gyvybinę organizmo energiją stiprinkite bičių pikiu - organine medžiaga, kurią bitės gamina iš medžių dervos. Pikis naikina virusus, stiprina bendrą organizmo at-sparumą.

Pastaba. Pikio venkite, jei esate alergiški bitėms, bičių produktams arba žiedadulkėms.

VITAMINAS C - NEPAKEIČIAMAS

Kasdien vartojant vitamino C galima net 30 procentų sumažinti riziką susirgti sloga - ši priemonė ypač veiksminga mokyklinio am-žiaus vaikams ir studentams.

Intensyviai besitreniruojan-tiems žmonėms vitaminas C yra dar veiksmingesnis: tyrimai parodė, kad tiems, kurie išgerdavo po 0,6-1 g vitamino C per dieną, slogos rizika sumažėjo net 50 procentų. Todėl jei sportuojate arba esate kitaip fiziškai aktyvūs, pasirūpinkite, kad gautumėte reikiama šio vitamino dozę.

Šie ypač skausmingi kojų pažeidi-mai atsiranda dėl trinančio apa-vovo. Skirtingai negu karpas, nuos-paudos neturi kraujagyslių arba nervų galūnių. Žmonėms, turin-tiems labai išlenktą pėdos skliau-tą, nuospaudų atsiranda dažniau, nes šiu žmonių kojų pirštai stipriai lenkti į apačią, ir dėl to ant viršuti-nės pirštų dalies bei ant jų galiukų pritrinama nuospaudų. Kietoji nuospauda - tai sukietėjės konuso formos darinys iš suragėjusios epi-dermio dalies. Tokių nuospaudų paprastai atsiranda ant kojų pirštų sąnarių ir turi kietą, rusvai pilkš-vos spalvos „akelę“ viduryje bei uždegimo apimtus audinius aplinkui šią „akelę“. Minkštųjų nuos-paudų paprastai atsiranda tarp kojų pirštų dėl trinties. Jos minkštose, nes prakaitas tarp kojų pirštų šias nuospaudas suminkština. Po kie-vienna tokia nuospauda yra kaulas. Todėl kai kojų pirštai būna su-spausti į krūvą (pavyzdžiu, kai avite pernelyg ankstą siauranose,

aukštakulnė) avalynę, kaulai trina-si ir tose vietose, kur kojų pirštai labiausiai suspausti, sluoksniais kaupiasi odos audinio nuoplaišos, ilgainiui pavirstančios viena arba dviem nuospaudomis. Nuolatinė trintis tarp kojų pirštų sąlygoja tai, kad minkštųjų nuospaudų audi-niai apmirsta arba prasideda jų už-degimas. Tai sukelia didžiulį skausmą, kuris trukdo vaikščioti.

Kaip gydytis? Rekomenduoti-na pakieisti kojas trinant apavą tokiu, kuris nedirgintų nuospaudų, ir jos išnyks. Svarbu nuolat prižiū-reti vietas, kuriose dažniausiai su-sidaro nuospaudų. Patartina nusi-pirkti specialių pagalvėlių nuos-paudoms (jos pardavinėjamos vais-tinėse). Tokių pagalvėlių viduryje yra skylė nuospaudai, kad jos ne-spaustų batai. Šios pagalvėlės apa-vu viduje užima šiek tiek vietas, todėl jeigu nuspredėte jas dėvėti, išsigykite erdvesnę avalynę. Tokių pagalvėlių galima prisikarptyti ir patiemis iš minkšto fetro (būtent to-

kio storio, kokio jums reikia). Svar-biausia tokią pagalvėlę dėti aplink nuospaudą, o ne ant jos pačios. Moterims, niekaip nenorinčioms atsisveikinti su aukštakulniais bat-eliais, rekomenduotina pakisti nedidelę pagalvėlę po kojų pir-štai, prieš skersinį pėdos kaulą - tai neleis kojai slysti žemyn ir su-spausti pirštus siaurojoje batelio dalyje. Patartina kietasias nuos-paudas įtrinti ricinos aliejumi ir apvynioti šias vietas siltu skudu-rėliu. Darykite tai kas dieną, kol nuospaudos sunyks. Turint nuos-paudų, labai naudingos šalpusnio lapų nuovių vonelės.

Nuospaudų profilaktika. Liaukitės nešiojė apavą, kuris spaustžia arba trina jūsų kojas. Avékitė atvirus sandalus arba patogius pusbačius placiais galais. Kiek įmanoma dažniau vaikščio-kiite basomis po žole, paplūdimy-je arba namuose, kad jūsų kojos galėtų deramai atsipalauduoti ir pailsėti.

AUGALŲ HOROSKOPAS

Visą žemės augaliją globoja Venera, tačiau atskiriems augalamams atstovauja skirtinės planetos. Taigi žinodami savo zodiako ženkla ir jo valdančią planetą, nesunkiai pasirinksite jums daugiausia naudos duosiančius vaistinius augalus. Auginkite juos darže ar užmiesčio sklype, rinkite miške ar pievoje. Bendraukite su jais, ir jie jums suteiks teigiamos energijos. Gydykites šiais augalais, atsižvelgdami į jų bei planetos, kuri judu globoja, savybes. Gydymo poveikis bus stulbinamas. Mylėkite gamtą ir dosnias jos dovanas. Neraukite ir nelaužykite augalų be reikalo, rinkite tik tuos, kurie sunegalavus jums tikrai galės padėti.

Avinus globoja Marso planeta, tad šio ženklo atstovams geriausiai tiks „marsietiški“ augalai, dauguma kurių pasižymi rūgštčiu arba kartoku skoniu, kai kurie aitriai kvepia, ir daugelis jų apsiginklavę dygliais.

Gudobelė ypač naudinga sergantiesiems širdies bei kraujagyslių ligomis, hipertenzija ar cukriniu diabetu. Šiame augale esančios veikliosios medžiagos slopina skausmus širdies srityje, mažina arterinį kraujospūdį. Varotojami gudobelės vaisiai, žiedai ir lapų užpilai bei nuovirai. Be to, juos galima vartoti kaip silpną tulžies skyrimą skatinančią priemonę.

Bazilikas – prieskoninis augalas. Tai puiki uždegimą slopinanti ir šlapimo skyrimą skatinanti priemonė, vartotina ir nuo pilvo pūtimo (meteorizmo).

Didžioji dilgėlė – mažina kraujavimą, skatina šlapimo skyrimą ir slopina uždegimus.

Pipirmėtė skatina smegenų veiklą, veikia tonizuojamai ir stiprina organizmą.

Šaltiekšnis padeda normalizuoti žarnyno veiklą.

Avinams veiksmingas gydymas ir Skorpiono bei Liūto augalais. Reikėtų vengti Svarstyklų augalų.

Jaučiai globojami Veneros. Šį ženkla atitinkantys augalai yra ypač gražūs, skleidžia subtilū aro- matą. Kaip gydomoji priemonė Jaučiamams rekomenduotini šie Veneros augalai: žiemė, melisa, mirta, šalavijas, kraujažolė, ugniažolė, dirvinė rūgštynė. Šiam ženkliui artimi augalai - trispalvė našlaitė, šalpusnis, gyslotis.

Melisos dedama į vaistažolių arbatas. Jos veikliosios medžiagos padeda greičiau atgauti jėgas, ramina nervų sistemą, slopina spazmus, normalizuoją kepenų bei širdies veiklą ir gerina regėjimą.

Gyslotis vartojamas nuo skrandžio bei žarnyno veiklos sutrikimų, padeda esant sumažėjusiui skrandžio sulčių rūgštumui. Dažnai vartojamas kaip uždegimą slopinanti ir veiksmingai žaidžiant priemonę.

Jaučiamas veiksmingas gydymas Svarstyklį, Mergelės ir Ožiaragio augalais. Patartina vengti Vandens ženklu augalų (Skorpiono, Žuvų bei Vėžio).

Dvynių globėja yra Merkurius planeta, todėl jiems reikėtų pirmiausiai atkreipti dėmesį į šiuos augalus:

Tikrasis anyžius – prieskoninis augalas. Jo užpilas vartojamas kaip atskosėjimą lengvinanti priemonė sergant bronchitu.

Salierai vartojami kaip veiksminga šlapimo skyrimą skatinanti priemonė, jie tinkami nuo šlapimo pūslės akmenligės.

Burokėliai rekomenduotini sergant mažakraujyste. Jais gydomi žarnyno veiklos sutrikimai, jie labai naudingi esant padidėjusiui arteriniams kraujospūdžiui, sergant inkstų ligomis. Dažniau valgyti burokėlių patartina Dvyniams, turintiems skydliukės veikos sutrikimų.

Pavasarinė raktažolė – vertinės vitamininis augalas. Raktažolės šaknų bei lapų nuoviras varto-

Liūtus globoja Saulė, todėl šiemis žmonėms ypač rekomenduotini „saulėtieji“ augalai.

Kalninė arnika liaudies medicinoje nuo seno vartojama kaip priemonė, skatinanti žaizdų gijimą ir veiksmingai naikinant kraujosruvas. Ji naudinga ir kaip širdies raminamasis vaistas.

Jonažolė, liaudies medicinos žinovų teigimu, gydo daugelį negalavimų - širdies, kepenų, šlap-



jamas siekiant sumažinti sąnarių skausmus, juo gydomos kai kurios nervų ligos.

Dvyniams veiksmingas gydymas ir Mergelės, Vandens bei Svarstyklų vaistiniai augalais. Rekomenduotina vengti Šaulio ženklo augalų.

Vėžius globoja Mėnulis. Jo įtaikoje esantys augalai auga prie vandenės arba vandenye. Mėnulio augalai paprastai turi didelius lapus ir stambias šaknis, yra bekvapiai arba, atvirkšciai, skleidžia svaigiamą kvapą. Šiam ženkliui priklauso ir lūpažiedžiai augalai.

Lapinės salotos – unikalus, vaisingas produktas. Tai puikiai kraują valanti priemonė; padeda slopinoti stiprų kosulį. Salotų lapais galima malšinti galvos skausmą (dedami ant kaktos).

Agurkai veikia vėsinamai, valo organizmą ir skatina šlapimo skyrimą.

Trilapių pupalaiškio ištrauka bei nuoviras gerina appetitą, skatina virškinamojo trakto organų peristaltiką. Vėžiai sėkmingai gali vartoti šalaviją, veiksmingai gydantį persalimo ligas, kepenų ir tulžies pūslės veiklos sutrikimus. Šalavijas tinkamas vartoti pasireiškus nervinio pobūdžio širdies veiklos sutrikimams.

Vėžiamas veiksmingas gydymas ir Dvynių, Jaučio arba Ožiaragio vaistinės augalais. Patartina vengti Vandens ženklu augalų (Skorpiono, Vėžio bei Žuvų).

Svarstyklės, kaip ir Jaučius, valdo Venera. Svarstyklų ženklo augalai yra subtilaus grožio, skleidžia maloną aromatą. Šio ženklo atstovams naudingiausi šie vaistiniai augalai:

Žiemė mažina arterinį kraujospūdį, valo kraują, mažina kraujavimus ir skatina žaizdų gijimą.

Ugniažolė pasižymi įvairių gydomųjų savybių gama. Ji veiksmingai slopina uždegimus ir yra puiki dezinfekuoamoji priemonė.

Svarstyklės veiksmingas gydymas ir Jaučio, Dvynių bei Vandens vaistiniai augalais.

Skorpionus, kaip ir Avinus, valdo Marso planeta, todėl šio ženklo atstovams tinka visi Avino ženklo augalai. Be to, Skorpionams rekomenduotini ir Plutono planetos – antrosios šio ženklo „šeimininkės“ – vaistiniai augalai, kurie, kaip ir jų globėja, yra paslaptini, puikūs, bet dažnai pavojingi. Jie vilioja grožiu bei aromatu, tačiau neteisingai vartojami gali pakenkti.

Apyniai ramina nervų sistemą, reguliuoja hormonines funkcijas.

Pelynai nuo seno vartojami kaip žadinanti apetitą ir gerinanti virškinimą priemonė.

Švieži arba džiovinti **šeivamedžio** vaisiai bei žiedai vartojami gaminant prakaitavimą skatinančius preparatus, o šio augalo žievę bei lapai – šlapimo skyrimą skatinančias priemones.

Skorpiono ženklo atstovams nederėtū abejoti **česnakų** nauda. Be to, jiems veiksmingas gydymas ir Avino, Žuvų bei Vėžio augalais.

Šauliai turėtų rinktis augalus, kuriuos globoja Jupiterio planeta. Šie augalai didingi, kaip ir jų globėja – tai beržas, šermukšnis, svarainis, persikas, serbentas, finikinė palmė, lauramedis.

Beržas. Gydymui naudojami šio medžio pumpurai ir jauni lapeliai, o pavasarį – ir sula. Ji valo kraują, padeda tirpti šlapimo pūslės ir inkstų akmenis, gydyti geltą, o kartu su šeivamedžio žiedais gydo vandenligę.

Šermukšnio gydomosios savybės žinomas jau seniai. Šio medžio vaisiai stiprina organizmą, yra puiki priemonė peršalus, padeda malšinti galvos skausmą, gerina virškinamojo trakto veiklą.

Kai kurių tautų liaudies medicinoje nuo seno vartojami **persiko medžio žiedai bei lapai**. Jų užpilais ir nuovirais gydoma egzema, neurodermitas; o paskrudintais persikų kauliukų branduoliais, sutrintais į miltelius ir sumaišytais su vėsiu virintu vandeniu, tepamos diatezės pažeistos vietas.

Šauliams puikiai tinka ir **svarainio** sėklas, žiedai bei vaisiai. Jie dažniausiai vartojami siekiant sumažinti širdies arba inkstų veiklos sutrikimų sukeltus pabrinkimus. Liaudies medicinos žinovai svarainio lapų nuovirą pataria vartoti sergant cukrinio diabetu.

Gydomosioms savybėmis garsėja ir Jupiterio augalai **šalavijas, mairūnas, didžioji varnalėša bei alavijas**.

Šauliams veiksmingas gydymas ir Liūto bei Avino ženklo augalais. Patartina vengti Dvynių vaistinėjų augalų.

Ožiaragius globoja Saturnas, todėl šio ženklo atstovams rekomenduotini tokie gydomieji augalai:

Pūsis – ypač vertingas vaistinis augalas. Pušies bei eglės kankorėžiai laikomi viena geriausiai natūralių priemonių nuo plaučių ligų.

Ažuolo žievė plačiai vartojama liaudies medicinoje kaip sustraukiamu savybių turinti, antiuždegiminių priemonė, skatinanti žaizdų gijimą.

Kaštonas taip pat turi gydomųjų savybių. Šio medžio pumpurai, žiedai bei vaisiai gydo reumatines ligas, tromboflebitą, kai kurias širdies ligas.

Balinio ajero šaknys – priemonė, veiksmingai gerinanti klausą bei regėjimą. Jos vartotinos nuo skrandžio, kepenų ligų, reumato.

Petražolė garsėja kaip priemonė, skatinanti šlapimo skyrimą.

Saturno medžiai yra ir **obelis** bei **kriausė**.

Ožiaragiams veiksmingas gydymas ir Vandens, Mergelės bei Jaučio vaistiniai augalais. Rekomenduotina vengti Vandens ženklu augalų (Žuvų, Vėžio bei Skorpiono).

Vandeniu planeta-globėja yra Saturnas, globojantis ir Ožiaragio ženklo augalus. Be to, Vandens rekomenduotini ir tik šiam ženkliui būdingi vaistiniai augalai, globojami Urano planetos. Dauguma jų pasižymi ypač malonių kvapu.

Varnalėšų, aviečių ir krapų gydomosios savybės puikiai žinomas, šie augalai plačiai vartojami liaudies medicinoje.

Baltažiedis barkūnas laikomas vyriškuoju augalu. Jo nuovirai bei užpilai geriami norint numalšinti pilvo skausmus, jie gana veiksmingai padeda sergant persalimo ligomis.

Gerlonžiedis barkūnas – moteriškasis augalas, vartojamas nuo širdies ligų bei moteriškių negalavimų.

Vandeniam veiksmingas gydymas ir Ožiaragio, Dvynių bei Svarstyklų vaistinės augalais.

Žuvims tinkamiausiai Plutono valdomi augalai:

Apyniai ramina nervų sistemą, reguliuoja hormonines funkcijas.

Šeivamedžio vaisiai ir jo žiedai vartojami gaminant prakaitavimą skatinančius preparatus; šio augalo žievės bei lapų nuovirai veiksmingai skatina šlapimo skyrimą.

Rudeninis vėlyvis ypač veiksmingai stiprina bei sveikatina organizmą. Liaudies medicinoje rudeninis vėlyvis vartojamas nuo podagros (Žuvų ženklo žmonių silpnoji vieta – kojų pėdos). Be to, šio augalo svogūneliai pasižymi stipriu šlapimo stimuliuojamuoju poveikiu.

Žemuogių gydomosios savybės žinomas turbūt visiems. Lapų, surinktų augalui žydint, arbata stiprina organizmą ir puikiai tonizuoja.

Žuvims veiksmingas gydymas ir Vėžio bei Skorpiono ženklu vaistinės augalais.