



Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

Nr. 16(355)

KARDIONEUROZE
IVEIKTI PADĖS
GUDOBELES UŽPILAI



AUGALAI, PADEDANTYS „IŠŠLUOTI“ ORGANIZMĄ

Valyti organizmą dabar „maudinga“. Nėra visiškai vienodų ir vienodai užterštų organizmų, todėl kiekvienam reikalingas individualus valymo būdas. Būtina atsižvelgti į savo organizmo ypatumus, sveikatos problemas, gyvenseną.

Norint išsaugoti gerą sveikatą, svarbu pasirūpinti, kad normaliai funkcionuotų žarnynas, kepenys ir kraujagyslės. To siekiant, šiuos organus geriausia valyti augalais. Tam labiausiai tinka eleuterokokas, dagys, artišokas, alavijas, gyslotis, auksašaknė, česnakas, arbata. Augalą reikia rinktis atsižvelgiant į valomą organą ir siekiama rezultatą. Svarbiausia atkreipti dėmesį į tai, ką ir kaip augalas valo, kada jis naudingas ir kada gali pakenkti.

ŽARNYNAS

Žarnynui valyti rekomenduojami augalai - alavijas, gyslotis arba auksašaknė - pasižymi švelniu laisvinamuoju poveikiu, padeda pasišalinti nereikalingoms sankaupoms iš storosios žarnos, naikina bakterijas.

Alavijas labiausiai tinka užkietėjusiems viduriams laisvinti, ypač tuomet, kai nepadeda kitokie augalai. Alavijas turi medžiagą, stimuliuojančią žarnyno veiklą ir saugančią jį nuo onkologinių ligų. Vidurius laisvina ne iš lapo išspausčia „drebuciai“, o po jo žievelė esanti standi medžiaga. Minėtos medžiagos gali sukelti pilvo skausmą ir viduriavimą.

Šio augalo gali būti papilduose, kurie laikomi ne laisvinamaisiais, o valančiais žarnyną ir neutralizuojančiais nuodingas medžiagas. Geriausia rinktis patentuotus preparatus ir atidžiai skaitytį jų etiketes. Ilgai vartoti alavijo nerekomenduotina, nes gali išsvystyti priklausomybę nuo laisvinamų vaistų.

Gyslotis rekomenduotinas kamuojant nuolatiniam vidurių užkietėjimui ir skausmui tuštinantis. Jo seklos mirkomos vandenyeje, kad išburktų jų žievelės ir susiformuotų drebuciu pavidalo medžiaga, vadina augaliniais klijais (tirpstančios lastellienos rūšis). Suvartotos gysločio seklos padidina išmaštą kiekį ir ima spausti žarnų sienas, dirgindamos nervines ga-

lūnes bei sukeldamas poreikį tuštintis.

Per dieną galima suvartoti iki 7 g gysločio seklių, užgeriant dideliu kiekiu vandens. Jas vartojant rekomenduotina gerti daugiau skryscią. Gysločio seklos ir iš jų pagamintus preparatus (mittelius, kapsules) galima vartoti ilgai, nebajant pakenkti sveikatai.

Auksašaknė tinkamiausia norint sureguliuoti trumpalaikius žarnyno veiklos sutrikimus. Ji turi aktyviosios medžiagos berberino, kuris pasižymi stipriu antibakteriniu poveikiu. Auksašaknės preparatai vartojo taip, kaip nurodyta informaciniame lapelyje, nesukelia šalutinio poveikio ir priklausomybės.

KEPENYS

Kepenims valyti rekomenduotini augalai - eleuterokokas, dagys, artišokas - pagerina šio organo filtraciją ir kartu saugo organizmą nuo apsinuodijimo.

Eleuterokokas puikiai išvalo kepenis (ypač po ilgalaikio vaisių vartojimo), stiprina imunitetą ir visą organizmą. Šis augalas Kiniuje nuo seno laikomas puikiu adaptogenu, saugančiu organizmą nuo toksinų. Tyrimai parodė, kad jo stiebeliuose esantys polysacharidai gerina kepenų funkcijas ir mažina enzimų, galinčių sutrikdyti jų veiklą, kiekį.

Rekomenduotina maždaug 1 mėnesį kasdien suvartoti po 3 g džiovintų eleuterokoko šaknų arba 2 mėnesius - iki 16 ml ekstrakto 1-3 kartus per dieną. Vartojant eleuterokoko preparatus retais atvejais galimi šalutiniai poveikiai: mieguistumas, nerimas, dirglumas, galvos skausmas. Eleuterokoko nerekomenduotina vartoti nėštumo bei laktacijos periodu, sergant hipertenzija, padidėjus nerviniams dirglumui.

Dagys naudingas vartojant vaistus arba piktnaudžiavant alkoholiniais gériniais. Jo seklose yra trys komponentai, saugantys ir gydantys kepenis: bendrai jie vadinami silimarinu. Tyrimai parodė, kad dagio preparatai padeda gydyti kepenų cirozę, pagreitina gijimą sergant hepatitu, o apsinuodijus grybas veikia kaip priešnuodis.

Siekiant išvalyti kepenis, prastai rekomenduotina 3 kartus per dieną suvartoti po 140 mg silimarino. Jų vartojant retai pasitaiko šalutinių poveikių.

Artišokas praverstų norint išsaugoti normalią kepenų veiklą. Jis turi kepenų veiklą normalizuojančios rūgštis cinarino, valomojo junginio inulino, daug folinės rūgštis, vitamino C, kalia, lastellienos.

Artišokų lapų ekstrakto yra daugelyje preparatų, tinkamų kepenims valyti. Tuose preparatuose gali būti ir dagio seklių, kiaulpienių šaknų, žaliosios arbato bei kitų valomųjų ingredientų.

KRAUJAGYSLĖS

Kraujagyslėms valyti rekomenduotini augalai - česnakas, arbata, gyslotis - šalina cholesterolio sankaupas nuo jų sienelių.

Česnakas (žalias) ne tik mažina cholesterolio kiekį, bet ir labai stiprina širdies bei kraujagyslių sistemą. Tyrimai parodė, kad reguliarai valgomi česnakai bendrojo cholesterolio kiekį gali sumažinti iki 7 proc.

Siekiant išvalyti kraujagysles, rekomenduotina kasdien suvalgyti po 0,5-1 skiltelę žallo česnako. Jeigu česnakai nepatinka, galima vartoti jų preparatus, kuriuose dažniausiai yra ir antioksidantų: vitaminų A, C ir E. Česnakų preparatai paprastai nesukelia šalutinių reišinių, bet gali suskystinti kraują.

Arbata (juodoji ir žalioji) - labai skanus gérimas, pasižymintis daugeliu gydomųjų savybių. Ji labai naudinga valgant riebų maistą, nes mažina cholesterolio kiekį. Arbatoje yra daug antioksidantų, kurie saugo nuo širdies bei kraujagyslių sistemos ligų ir vėžio. Tyrimai parodė, kad kasdien geriant šį gérinį, gerokai sumažėja širdies ligų išsvystymo tikimybė.

Arbatos galima gerti kiek norėjus, tačiau piktnaudžiauti šiuo gérinu neverta, nes joje esantis kofeinės gali sutrikdyti miegą ir padidinti dirglumą.

Gyslotis (tiksliau - jo tirpioji lastelliena) taip pat mažina cholesterolio kiekį kraujyje (tyrimai parodė, kad 2 kartus per dieną suvartojant po 5 g gysločio lapų, po 5 mėnesių cholesterolio kiekis gali sumažėti iki 6,7 proc.) Yra duomenų, kad sergant II tipo diabetu jis gali sumažinti ir cukraus kiekį kraujyje. Be abejo, gyslotis nėra toks efektyvus kaip specialūs vaistai, bet jis tikrai naudingas. Gydantis gysločiu rekomenduotina gerti daug vandens.

Širdies neurozė - viena dažniausiai širdies bei kraujagyslių sistemos ligų. Vyrauja nuomonė, kad ją sukelia kupinas įtampos šiandienos gyvenimo ritmas bei dažnos stresinės situacijos.

Neurozė paprastai sukelia nerinės veiklos sutrikimai. Žmogui, turinčiam silpną nervų sistemą, labai lengva įdiegti mintį, jog jo širdis nesveika, juolab kad esant bet kuriai neurotinei reakcijai visada padažnėja širdies plakimas.

Šios širdies ligos būdingas simptomas - skausmas: maudžiantis, duriantis arba „pjaunantis“, pasireiskiantis patyrus perkrovas. Jis gali trukti nuo keleto valandų iki kelių dienų. Kai tik ligonis nusiramina ir pamiršta patirtą susijaudinimą, skausmas dingsta.

Pasitaiko, kad ligoniai skundžiasi skausmais, labai panašiais į stenokardijos keliamą skausmą (skauda po kairiaja mente, jaučiamas deginimas už krūtinkaulio). Tačiau taip dažniausiai būna esant užleistai neurastenijai, kuri iš tiesų skatina atsirasti stenokardiją. Be to, sergantieji širdies neuroze skundžiasi padažnėjusių širdies plakimu.

Širdies neurozė paprastai visa da būna susijusi su kraujagyslių neuroze: būna išblýškusi arba paraudusi veido oda, atšalusios galūnės, būdingi karščio antplūdžiai, kraujo priplūdimas į galvą. Moterims šie simptomai paprastai išryškėja klimakso laikotarpiu. Vyrai kraujagyslių neuroze serga rečiau, tačiau jiems ši liga gali sukelti lytinį nepajégumą ir hipotoniją.

Sergantys širdies neuroze ligoniai labai dažnai skundžiasi funkciniu nervų sistemos sutrikimu. Šiuo atveju būdingi simptomai - greitas pervažgimas, prastas miegas, išsiblaškymas, apatijs, nerimastingumas, rankų bei kojų drebėjimas. Tokiems ligoniams būdinga prislėgta būsena, pabjurusi nuotaika, ašarojimas. Dažnai ligoniai skundžiasi, kad jiems sunku kvėpuoti, nuolat trūksta oro ir todėl jiems periodiškai tenka giliai įkvėpti. Tokių žmonių kvėpavimas neretai būna paviršutinis, gyvybinis jų plaučių tūris labai sumažėjęs. Jie negali ilgam sulaikyti kvėpavimo, juos kamuoja galvos svai-

gimas ir bendras silpumas. Kvėpavimo sutrikimai yra neurogeninio pobūdžio ir neturi nieko bendro su dusliu, ištinkančiu sergančiuosis širdies arba plaučių ligomis.

Širdies neurozė visada yra vegetacinės kraujagyslių distonijos apraiška. Gydant vegetoneurozė vartotini gudobelės užpilai:

Vieną valgomajį šaukštą džiovintų gudobelės vaisių užplikyti stikline verdancio vandens, uždengus palikti 2 valandoms šiltai; nukošti. Gerti po valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną, prieš valgį. Veiksmingai padeda sergant vegetoneuroze, hipertenzija, moterims - klimakteriniu laikotarpiu.

Sumaišyti po lygiai džiovintų gudobelės vaisių ir žiedų. Vieñą valgomajį šaukštą mišinio užplikyti stikline verdancio vandens, uždengus palikti šiltai 2 valandoms; nukošti. Gerti po 200 mililitrų tris kartus per dieną, likus pusvalandžiui iki valgymo.

Sergant kardioneuroze, tikslina vartoti sukatžolės žolės užpilą: du valgomuosius šaukštus žaliavos užplikyti 300 mililitrų verdancio vandens, palikti šiltai 2 valandoms; nukošti. Gerti po 200 mililitrų tris kartus per dieną, likus pusvalandžiui iki valgymo.

15 g baltojo amalo žolės užplikyti stikline verdancio vandens, palikti šiltai valandai; nukošti. Gerti po trečdalį stiklinės 3-4 kartus per dieną.

15 g (2-3 šaukštus) juodavaisės aronijos uogų užplikyti stikline verdancio vandens, palikti valandai šiltai; nukošti. Gerti po trečdalį stiklinės tris kartus per dieną.

Sumaišyti po 20 g pelkinio pūkelio žolės, sukatžolės žolės ir baltojo amalo lapų. 4 valgomuosius šaukštus mišinio užplikyti stikline verdancio vandens, palikti šiltai 8 valandoms; nukošti. Gerti po pusę stiklinės tris kartus per dieną, praėjus valandai nuo valgymo.

150 g burokelių sulčių sumaišyti su 50 g medaus. Per parą išgerti 1-2 stiklines mišinio. Šis mišinys veiksmingai palaiko normalų arterinį krauso spaudimą ir yra labai naudingas pagyvenusiems žmonėms.

KUO SVEIKATAI NAUDINGAS GRAIKINIS RIEŠUTMEDIS

Tai seniausia riešutinė kultūra, natūraliai auganti Indijoje, Kinijoje, Vidurinėje Azijoje, Užkaukazėje ir Artimuosiuose Rytuose. Apie graikinį riešutmedį kalbama senuosiųose indų sanskrito raštuose, siekiančiuose beveik prieistorinius laikus.

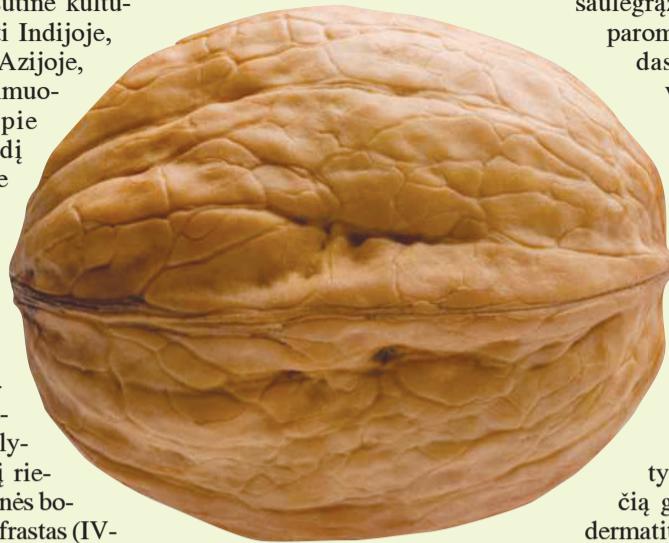
Europoje ši kultūra nuo seno kultivuojama Balkanų pussiasalyje ir Viduržemio jūros regiono šalyse. Pirmasis graikinį riešutmedį apraše antikinės botanikos korifėjus Teofrastas (IV–III a. prieš mūsų era). Ši medži savo raštuose mini ir kiti antikiniai autoriai – Dioskoridas, Plinius, Hipokratus. Antikinėje Graikijoje gyvavo paprotys įteikti draugams riešutmedžio šakelę kaip turtingumo, gausos ir ilgaamžiškumo simbolį. Graikinių riešutų būtinai būdavo ant senovės romėnų vestuvinės puotos stalo. O Kaukazo tautose ir šiandien gaji tradicija, gimus vaikui, kaip savo iškrautą pasodinti jam skirtą graikinį riešutmedį.

Graikinis riešutmedis – išlakus riešutinių šeimos medis, užaugantis iki 30-40 m aukščio, o jo kamieno skersmuo siekia 2 metrus. Kamieną dengia lygi pilka žievė, kuri, medžiui senstant, sutrūkinėja. Graikinio riešutmedžio laja graži, tanki, kupolo arba rutulio formos; ügliai glotnūs, lygūs, blizgantys, jų šerdyje yra plonasienės pertvarėlės.

Šios rūšies riešutmedžio vaisių forma labai skirtinga: graikiniai riešutai būna rutulio formos, ovalūs, pailgi cilindriški; vidutinio dydžio riešuto svoris siekia nuo 5 iki 23 g, branduolio masė sudaro nuo 30 proc. iki 75 proc. bendrojo riešuto svorio. Augantis ant medžio graikinis riešutas būna apgaubtas mėsingo žalio aplinkvaisio, kuris, vaisiams brēstant, nudžiūva ir suskyla per pusę. Riešutai, priklausomai nuo rūšies, subresta nuo rugpjūčio pabaigos iki pat lapkričio mėnesio. Didžiausias derlius gaunamas iš 50-80 metų amžiaus riešutmedžių (net iki 100 kg riešutų nuo vieno medžio), o apskritai graikinis riešutmedis gyvena 300-400 metų.

GYDOMOSIOS SAVYBĖS

Graikinis riešutmedis nuo seno įvairių pasaulio tautų liaudies medicinoje vartojuamas kaip pui-ki gydomoji priemonė. Vaistiniai preparatai gali būti gaminami iš visų šio augalo dalių – žievės, lapų, žalių aplinkvaisių, nesubrendusių ir subrendusių vaisių, ir netgi iš riešutų kevalų. Pavyzdžiu, Hipokratus rekomendavo žalių graikinių riešutų kevalų nuovirų gydymui skrandžio veiklos sutrikimus ir šalinti iš žarnyno parazitus. Viduramžiais gyvenęs garsus gydytojas Avicena sergantiems plaučių tuberkulioze arba kitomis organizmą sekinančiomis ligomis ligoniams patardavo dažniau valgyti graikinių riešutų su medumi. Kitas garsus viduramžius gydytojas Mahazanas Ul-Advia-



šitaip rašė savo traktate „Vaistų lobynai“: „Graikiniai riešutai minkština organizmą, padeda išskaidyti audinių sutankėjimus, yra labai naudingi sutrikus virškinimui, stiprina pagrindinius žmogaus organus – smegenis, širdį bei kepenis ir stiprina jusles, ypač jei vartojami kartu su medumi bei datulėmis“.

Esant padidėjusiam skrandžio sulčių rūgštumui rekomenduotina kasdien suvalgyti po 20-100 g graikinių riešutų branduolių. Sergentiesiems arterioskleroze arba kepenų ligomis pagerinti savijautą padės 2-3 graikiniai riešutai per dieną.

Senovėje labai vertinga vaistinė žaliava buvo laikomi ne tik graikinio riešutmedžio vaisiai, bet ir šio medžio lapai. Džiovinti riešutmedžio lapai bei aplinkvaisių milteliai buvo vartojami kaip veiksminga antiseptinė priemonė, padedanti greičiau užgyti žaizdoms bei opoms, jais buvo pabartoma pažeista vieta arba ant žaizdos tiesiog dedami švieži graikinio riešutmedžio lapai. Jų užpilu buvo gydoma skrofuliozė, šunvėtes, odos ligos. Ir šiandien graikinio riešutmedžio lapų nuoviras vartojamas gydant odos ligas bei diatezę.

Šio medžio lapų užpilai bei nuovirai yra efektyvi priemonė, puikiai maitinanti veido odą. Kosmetikoje jie rekomenduoti stiprinti ir dažyti plaukams, o graikinio riešutmedžio lapų bei aplinkvaisių sultys – šalinti pertekliniam veido ir kojų plakuotumui.

DŽIOVINTŲ RIEŠUTMEDŽIO LAPŲ UŽPILAS

Du valgomuosius šaukštus smulkintų džiovintų graikinio riešutmedžio lapų užplikome 200 mililitrų verdancio vandens, uždengiame ir paliekame 1 valandai, kad pritrauktų.

ŠVIEŽIŲ RIEŠUTMEDŽIO LAPŲ UŽPILAS

Du valgomuosius šaukštus smulkiai supjaustytytų lapų arba nesubrendusiu graikinio riešutmedžio vaisių užplikome 200 mililitrų verdancio vandens, uždengiame ir paliekame 20 minučių, kad pritrauktų. Tada užpilą nukošiame; gerame stiklinę tris kartus per dieną (vaikams – po desertinį šaukštą).

GRAIKINIO RIEŠUTMEDŽIO LAPŲ TEPALAS

Vieną valgomajį šaukštą smulkintų šviežių lapų užpilame 100 g

saulėgrąžų aliejaus, paliekame 7 paroms, tada mišinį 3 valandas kaitiname verdancio vandens vonelėje, o kai šiek tiek atvėsta – du kartus nukošiame per marlę. Nukoštą skystį dar pusvalandį paviriname ant mažos ugnies ir įmaišome geltonojo (natūralaus bičių) vaško, kad sutirštėtų. Liaudies medicinos žinovai ši tepalą rekomenduoja naudoti kaip efektivią priemonę, padedančią gyduti žaizdas, egzemą, dermatitą arba odos tuberkuliozę. Prieš gydantį rekomenduotina pasikonsultuoti su gydytoju.

GRAIKINIORIEŠUTMEDŽIO LAPŲ ARBATA

Vieną valgomajį šaukštą smulkintų lapų užplikome 200 mililitrų verdancio vandens, uždengiame ir paliekame 10 minučių, kad pritrauktų. Gerame po stiklinę tris kartus per dieną. Ši arbata labai naudinga sergentiesiems cukriniai diabetu (ji padeda sumažinti cukraus koncentraciją šlapime), labai tinka skorbuto profilaktikai, padeda šalinti žarnyno parazitus.

Jauni graikinio riešutmedžio lapai renkami vasaros pradžioje, kol jie dar visiškai nesubrendę; džiovinami kaip ir kita augalinė vaistinė žaliava – būtinai pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje.

Graikinių riešutų maistinė vertė yra didžiulė, jie vertinami kaip puikaus skonio produktas. Riešutų branduoliuose kaupiasi apie 65 proc. riebiųjų aliejų (esama riešutų rūšių, kurių branduoliuose yra net iki 77 proc. riebalų). Šie riebaliniai aliejai sudaryti daugiausia iš nesočiųjų riebalų rūgštcių. Be to, graikinių riešutų branduoliuose yra 17-21 proc. baltymų, turtingų nepakeiciamuju aminorūgštcių (arginino ir histedino), kurios ypač reikalingos vaikų organizmui. Graikiniuose riešutuose yra nuo 7 iki 16 proc. angliavandenį, tarp jų sacharozės, gliukozės bei fruktozės, dėl kurių riešutų branduoliai atrodo saldoki. Riešutų kevaluose gausu rauginių medžiagų, su teikiančių graikiniams riešutams karstelėjusį skonį. Nesubrendusiuose graikiniuose riešutuose yra labai daug vitamino C. Riešutams brēstant, juose esančio vitamino C kiekis mažėja, ir visiškai subrendusiuose graikiniuose riešutuose šio vitamino lieka tik pėdsakai. Graikinių riešutų branduoliai turtingi kitokių vitaminų, tarp jų karotino (provitaminino A), vitaminų B1, B2 ir K. Juose gausu ir mikroelementų, ypač geležies, kobalto, cinko, jodo ir kitų.

Dietinėje mityboje graikiniai riešutai rekomenduojami sergentiesiems hipovitaminozo arba avitaminoze, kaip aterosklerozės vystymosi profilaktikos priemonė ir kaip natūrali organizmą stiprinanti priemonė. Aliejus, spaudžiamas iš graikinių riešutų branduolių, laikomas geriausiu tarp visų augalinių aliejų, nes pranoksta juos ir skoninėmis, ir daugeliu atvejų maistinėmis savybėmis.

ATMINTI STIPRINANTYS PRODUKTAI

Nemažai žmonių vasaros pabaigoje pradeda jausti gyvybingumo stoką, skundžiasi išglebimu, greitu nuovargiu, juos neramina susilpnėjusi ir dėl to netgi pradėjusi kelti problemas atmintis. Ką daryti? Patogiausia ir prieinamiausia išeitis – tai produktai, kurie galiai ženkliai pagerinti atmintį, pakelti nuotaiką ir darbingumą. Stabuklingas jų poveikis drauge su iš padangių mums besišypsantia saule netrunka paversti žmogų gyvu kunkuliuojančios energijos saltiniu!

Tamsiosios vynuogės ir jų sulčys – pakelia hormono dopamino, kuris stimuliuoja smegenų veiklą, lygi organizme. Stiklinė sulčių iš ryto ir kekė skanių ir sultingų uogų desertui po vakarienės – ir mes lengvai susidorosime su sudėtingiausiomis užduotimis!

Razinos – jose yra boro junginių, kurie aktyvina atmintį ir pakelia bendrą organizmo tonus. To-

lynių pyrago? Tai ne tik nuostabus, bet ir ne perdaug kaloringas skanėstas (žinoma, jeigu tik apsieisime be cukraus, o pagrindą sudarantis biskvitas bus labai plohytis). Juk stiklinėje mėlynų téra tik 83 kcal.

Sojos pienelis – turi fitoestrogenų (augalų moteriškių hormonų), kurie gerina atmintį. Stiklinė tokio pieno per pusryčius ar prieš miegą – ir mes be vargo įveiksime ir pačius sudėtingiausius išbandymus bei nepaliausime stulbinę visus vis naujaus prirenkiančiais sumanyvais.

Riebi žuvis – šiose vertingesi jūrų gelmių dovanose yra daug riebiųjų rūgštcių omega-3, būtinų normaliam visos nervų sistemos funkcionavimui. Žuvyje taip pat yra ir jodo, kuris maštymą daro aiškesnį.

Juodieji serbentai – šis produktas turtingas vitamino C, ku-



dėl būtent razinų geriausiai išsiberti sau į darbą vietoje įprastų traškučių ar įkyrėjusių sumušinių.

Spinatai – šios žaliosios daržoves turi liuteino (geltonojo pigmento, skatinančio augalų bei gyvūnų augimą ir kvėpavimą) ir kitų antioksidantų, saugančių smegenų ląsteles nuo irimo. Štai plakta kiaušiniene su spinatais – puikūs pusryčiai, stimuliuojantys smegenų veiklą. O ne pernelyg vėlyvai vaikarienei geriausiai tik rupių miltų lakštiniai su špinatu.

Vaivorai (girtuoklės) arba mėlynės – skatina naujų pilkosios medžiagos ląstelių susidarymą toje galvos smegenų srityje, kuri yra atsakinga už atmintį. Šiuo metu laiku patogiausia džiovintas mėlynės suberti į termosą, užpilti verdanciu vandeniu ir uždarius indą leisti užpilui nusistovėti. Tai įgalina išsaugoti visas uogose esančias naudingas medžiagas. Ypač partartina tokį užpilą gerti studentams prieš egzaminus ir jų metu – tuomet galima tikėtis pačių geriausiu rezultatui! O kas gali nemėgti mė-

ris, kaip visiems žinoma, yra vienos svarbiausių fizinio žvalumo ir proto guvumo stimulatorių. Juodieji serbentai, mikseriu su smulkinti su cukrumi arba medumi, taps puikiu vitamino C užtaisais visai parai. Tik nereikia pamiršti reguliarai papildyti jo atsargas.

Moliūgo sėklas – pusė stiklinėlės moliūgo sėklų užtikrins organizmui kasdien būtiną cinko dozę. O cinkas, kaip žinia, gerina atmintį ir maštymą daro aiškesnį ir spartesnį. Todėl šios sėklelės smegenims labai naudingos – su jų pagalba kelias į karjeros viršunes gerokai su trumpės.

Kepenėlės – šiame produkte daug B grupės vitaminų. Būtent jie atsako už mūsų organizmo aprūpinimą reikiamu energijos kiekiui. O be viso to jie dar ir gerina atmintį bei mažina nereikalingą nervingumą. Tad ant grotelių paruoštos kepenėlės – ne tik kad labai skanus, bet ir naudingas patiekolas.

KAD PLAUKAI BŪTU MŪSU PUOŠMENA

Tereikėjo biblinei piktadarei Dalilai slapta nukirpti vešlias miegančio galiūno Samsono garbanas, kai šis iškart neteko savios jėgos. Atkerštyti klastūnei jam pavyko tiktais poto, kai plaukai ataugo. Ši senovinė legenda atspindi ankstesnį žmonių tikėjimą magiška plaukų galia. Pagal jį plaukai buvo laikomi tarsi savotiškomis „antonomis“, siejančiomis žmonių organizmą su Kosmosu. Ir iš esmės mūsų protėviai buvo teisūs – plaukai ištis gali daug ką papasakoti apie savo šeimininką.

Ir pirmiausiai – apie jo sveikatos būklę. Nes plaukai – gyvi ir, kaip visa, kas gyva, kartais serga. Arba reaguoja į tuos sutrikimus, kurie vyksta mūsų viduje. Mes kartais stebimės, jog tai sruogos niekaip nenori tinkamai sugulti, tai pati „ševeliūra“ pradėjo pastebimai retėti. Arba vietoje šilkinių bangų plaukai krenta ant pečių kažkokais aptriušusiais kuokštais.

DIETŲ AUKOS

Šiandien vis daugiau moterų skundžiasi savo plaukais. Vienų jie lūžinėja, kitų – nesveikos išvaizdos, dar kitų – atkakliai nenorai paklusti. Tad kas gi atsitiko šiam „svarbiausiam moterų pausošalui“?

Ištis – šiandien sunku išvysti plaukus, nuo kurių būtų sunku atitraukti akis. Tokia dovana paprastai yra paveldima, bet ją reikia mokėti saugoti. Be abejo, auginti juos „iki kulnų“ nebūtina: ilgi plaukai – puikus dalykas, tačiau reikalauja didelės priežiūros. Norint tinkamai juos prižiūrėti, reikia turėti daug laisvo laiko. Daug plaukų būklės problemą pastaruoju metu ēmė kelti madingų dietų laikymasis.

Nieko nuostabaus, jog vasarą moterims norisi atrodyti lieknėnėms, grakštesnėms. Atrodytų, kuo čia dėti plaukai?

Jau seniai pastebėta, kad pernelyg stagių svorio numetimas gali labai neigiamai atsiliepti jų būklei. Todėl protingiausia ne faniatiskai laikytis egzotiskų dietų reikalavimų, o tik sekti bendrais racionalaus maitinimosi principais. Be to, neretai mūsų organizmas kenčia nuo vitaminų trūkuvo, o tai irgi neigiamai atsiliepia plaukams. Stengiantis vartoti kuo daugiau vaisių ir daržovių, mėginant kompensuoti vitaminų trūkumą organizme vartojant jų kompleksus, negalima užmiršti ir riebalų. Nes būtent riebalai padeda organizmui daug sekminiai pasisavinti daugelį vitaminų ir mikroelementų.

Natūraliai gali kilti klausimas: galbūt norint puikuotis prašmatnia šukuosena reikia kažkaip ypatingai maitintis? Siekiant šio tikslą, išgalvoti kokių nors specialių dietų nebūtina. Nes mūsų organizmas iji patenkančias maistingas medžiagas vis tiek visuomet stengsis paskirstyti taip, kad jos pirmiausiai patenkintų gyvybiškai svarbiausių jo organų – galvos smegenų ar širdies – poreikius. Dėl to oda ir tokie jos „priedai“ kaip plaukai savosios maistinės medžiagų porcijos sulaukia paskiausiai.

Drauge tai reiškia, kad būtent šioms organizmo dalims greičiausiai atsiliepia bet koks jų trūkumas.

SVARBU – PRIEŽIŪRA IR DVASINĖ RAMYBĖ

Be abejo, dėl blogos plaukų būklės kaltinti vien avitaminozę būtų neteisinga. Tikriausiai ne viena mūsų yra pastebėjusi, kad stipriau susinervinus plaukai pradeda slinkti ypač pastebimai. O ir šukenos išvaizda, nepaisant visų paštangų, tuomet tampa toli gražu ne pati žaviausia... Matyt, ne veltui žmonės sako, kad „iš džiaugsmo plaukai garbanojasi, o kamuojant sielvartui – slenka“.

Nesunku pastebėti, jog kai mes esame puikiai nusiteikusios ir gerai jaučiamės, tada ir mūsų plaukai blizga, yra tarsi šilkiniai, o jų sruogos paklusniai sugula į norimą šukuoseną. Bet kai dėl kažko stipriai išgyvename, jaučiamės pervažius, šukuosena netrunka „prarasti formas“, atrodo netvarkingai išsiraikius. Žodžiu, iš baimės plaukai „stoja piestu“, o kai kamuojas stresai, jaučiamės negaluojančios – sumenksta, ima lūžinėti. Kitaip tariant, jie irgi gali pasiligoti.

Yra keletas dažniausiai mūsų plaukus kamuojančių negalių. Pavyzdžiu, daugiausiai – apie 80-90 procentų visų atvejų – skundžiamasi plaukų slinkimu. 10-20 procentų moterų pirmiausiai rūpi atskiratyti pleiskanu.

Pastaruoju metu alopecija (plaukų slinkimas, plikimas) vis dažniau pasitaiko ne tik tarp vyrių, bet ir tarp moterų. Šio reiškinio svarbiausias simptomas – kelių apvalių visiško plaukų nuslinkimo židinių atsiradimas galvos plaukų dangale, nepasireiškiant jokiems kitiems požymiams. Daugeliu atvejų tai išgyventų stresų, persirgotos ligos arba avitaminozės pasekmė. Normalizavusis organizmo veiklai, plaukai nustoja slinkti, prasideja savo savaiminis sveikimas. Tačiau jie gali pradėti slinkti ir dėl per daug kieto vandens, kuriuo juos plauname, ir dėl cheminio jų apdorojimo. Netgi pernelyg aštrūs metalinių šukų arba plaukų šepečio dantukai gali paskatinti šiuos procesus. Pašalinus visus šiuos neigiamus veiksnius, šukuosena dažniausiai vėl palapsniui atgauna savo ankstesnį vešlumą. Tiktai rimtai pasiligojus visiškai sugrąžinti plaukams sveikatą vien tik kruopščiai rūpinantis jais beveik niekuomet nepavyks ta – šiuo atveju būtina specialisto pagalba: jis gali parinkti tinkamą gydymą.

Pavyzdžiu, pleiskanų atsiradimą kartais gali paskatinti ilgalaičių tiesioginių saulės spinduliu poveikis, netinkamo šampūno arba nekokybisko lako plaukams naujodimas. Kita vertus, šis nemalonus reiškinys gali būti pirmasis signalas to, jog mūsų organizme kažkas pradėjo vykti nebe visai taip, kaip turėtų. Todėl pleiskanų atsiradimo nereikėtų vertinti pernelyg lengvabūdiškai. Tai gali būti sunkių ligų požymis – dermatito, psoriazės (žvynelinė), dedervinės ir kitų. Pasitaiko atvejų, kai galvos oda pradeda intensyviai pleiskanoti dėl pervažimo, išgyventų nervinių sukrėtimų, organizme trūkstant vitaminų A ir B. Netgi

staigūs oro temperatūros ir drėgnumo pokyčiai kartais yra pleiskanimo priežastis.

Viena iš šio nemalonaus reiškinio priežasčių gali būti grybelis. Tai reiškia, kad pleiskanomis galima net užsikrėsti. Nors šio grybelio sporą yra ant visų mūsų galvos odos ir pats savaime jis yra nekenksmingas, pernelyg suaktyvėjusi jo gyvybinė veikla daugelius atvejų paskatina pleiskanų atsiradimą. Todėl gydytojai primygintai pataria vengti naudotis svetimomis šukomis bei kitomis galvos priežiūros priemonėmis – per jas gali persiuduoti suaktyvėjęs grybelis. Atskiratyti šios negandos galima naudojantis specialiais šampūnais, kuriuos pasirinkti padės gydytojas ar vaistininkas. Kartais veiksmingai padeda ir liaudiškos priemonės.

KELETAS PATARIMU, KAIP ATSIKRATYTI PLEISKANU

Paleidžiame į stiklinę du vištos kiaušinius, įdedame du valgomuosius šaukštus vandens ir viską išmaišome. Šiuo mišiniu suteipame šlapius plaukus ir masažuojame galvą 10-15 minučių.

Kas dieną skalaujant galvą diligēliu nuoviru, po savaitės bus galima užmiršti apie pleiskanas.

Valandą viriname keturių citrinų žieveles, o paskui reguliariai perskalaujame galvą šiuo nuoviru po kiekvieno jos plovimo.

Jeigu pleiskanos atsirado dėl vitamino A trūkumo organizme, kas dieną reikia išgerti po vieną stiklinę morkų sulcių.

Visą savaitę prieš miegą reikia ištrinti galvos odą šiltu alyvuogių arba linų aliejumi, gerai išmasažuojant ją, o rytais kruopščiai išsiplauti plaukus.

SÉKMINGŲ GYVENIMO ③ POKYČIŲ PSICOLOGIJA

Tinkamai pradékite dieną. Ryte atsikėlė išsimaudykite duše, apsivilkite mėgstamą chalatą arba treniruočių kostiumą, susitarkykite plaukus, nusišypsokite – ir atsiradus gera nuotaika jus lydės viša dieną.

Nuspreskite, kas jums labiau prie širdies: sportas ar dieta. Jeigu vienodai patinka ir viena, ir kita – puiku, rezultatų ilgai laukti nereikės; tačiau jeigu sportavimas jums – kankynė, tiesiog griežtai kontroliuokite savo racioną.

Niekuomet savęs neprievartaukite. Išsilausykite į savo kūną – jis pats pasakys, ko jam tuo metu labiausiai reikia: treniruoklių salės, bégimo takelio ar baseino. Tokios pat taisyklės laikytis ir valymė.

Būtinai apdovanokite save už laimėjimus, tačiau ne valgiu. Nuėikite į muziejų arba teatrą, apsilankykite pas kosmetologą (juk jūs suraupėte nevalgydamis miltinių kepinių bei saldumynų?!), nusipirkite naują drabužį.

Mylėkite savo kūną jau dabar, jis to nusipelnė; juk jis paklūsta jums, pamažu keisdamasis apimtis.

Svarbiausioji jūsų sekėmės garantija – didelis noras save pakeisti. Jūs privalote labai aiškiai išsiaiškinti, dėl ko ketinate aukotis.

Iš esmės nekeisdami savo įprasto valgiaraščio, pamėginkite laikytis šių nesudėtingų rekomendacijų:

Mėsos, žuvies bei daržovių patiekalus rinkitės ne keptus riebaluose (geriausiai troškintus, keptus grilyje arba užkeptus orkaitėje). Venkite apskrudintų ir užpiltų riebių padažų valgiu!

Venkite sudėtingų garnyrų bei nesuprantamos sudėties mišinių; valgydami apsiribokite viena lėkste, o ne daugybė mažu.

Iškart nusistatykite savo porciją ir laikytės, kai svetinga šeimininkė mėgins į jūsų lėkštę įdėti papildomą kiekį valgio.

Teikite pirmenybę valgiui iš sezoninių produktų, prie kurių esate pripratę. Neverta laikytis dietų su egzotiniais produktais.

Stenkiteis vartoti tik natūralius produktus, netingėkite patys gamintis valgi. Paprastų patiekalų gaminimui nesugaištama daug laiko. O konservuotų produktų bei užšaldytų mišinių geriau višai atsisakyti arba stengtis varoti kuo mažiau.

Kuomet per dieną suvartojaite nedaug kalorijų (ir ypač saltuoju metu laiku) papildomai vartokite vitaminų kompleksus.

Vartokite biologiškai aktyvius maisto papildus su jodu. Jie gali padėti mažinti kūno svorį normalizuodami medžiagų apykaity.

Valgykite neskubėdami, visada mėgaukitės valgiu ir pačiu valgymo procesu. Valgykite lėtai.

Nevalgykite skaitydami arba žiūrėdami televizorių. Sutelkdamė dėmesį į kitą užsiemimą, jūs prarýjate valgi nepasisitindami.

Neišeikite iš namų nevalgę, būtinai bent šiek tiek užkāskite. Antraip rizikuojate nusipirkti kur nors gatvėje ir tiesiog eidami suvalgyti riebų kreminį pyragaitį!

Valgymo nepaverskite kultu. Ir visada atsiminkite: be valgymo, gyvenimas kupinas ir kitų įdomių užsiemimų!

KAD KLIMAKTERINIAI NEGALAVIMAI NETRUKDYTU DŽIAUGTIS GYVENIMU

Klimaksas, arba menopauzė – tai natūralus periodas moters gyvenime, sąlygotas laipsniško moteriškų lytinis hormonus gaminančių kiaušidžių funkcijos aktyvumo užgesimo. Ši būklė paprastai pasireiškia laikotarpiu nuo 45 iki 55 metų amžiaus. Jos pagrindinis skiriamais bruožas – menstruacijų pasibaigimas, vadinasi, ir gebėjimo pastoti praradimas. Paprastai prieš visiškai užsibaigiant menstruacijoms yra periodas, kai menstruacinis kraujavimas nebeturii cikliškumo, gali tėstis ilgiu bei būti gausės negu išprastai. Prieš prasidedant klimaksui, gali pasireikšti vadinamieji disfunkciniai gimbos kraujavimai, galintys užsítęsti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių, būti gausūs bei grėsti moteriai anemijos išsiivystymu.

Daugeliu moterų klimakso pradžia nesisieja su ryškesniu savijautos pablogėjimu. Tačiau kai kurias jų ima kamuoti vadinamas klimakterinis sindromas. Daugelius moterų klimakso pradžia nesireikėtų vertinti pernelyg lengvabūdiškai. Tai gali būti sunkių ligų požymis – dermatito, psoriazės (žvynelinė), dedervinės ir kitų. Pasitaiko atvejų, kai galvos oda pradeda intensyviai pleiskanoti dėl pervažimo, išgyventų nervinių sukrėtimų, organizme trūkstant vitaminų A ir B. Netgi

raustyti oda ir pakilti tos srities kūno temperatūra. Be to, gali svaidgti galva, gauti ausyse, padidėti nervinės gumos. Tokie ūmūs savijautos pokyčiai gali užsítęsti nuo kelių sekundžių iki kelių minučių bei pasireikšti bet kuriuo paros metu.

Klimakteriniu laikotarpiu gali rūgti sutrikti nervų sistemos veikla, tapti nestabili psychikos būklė. Neretai pasireiškia miego sutrikimai, sumažėja dėmesingumas, pakinta charakteris: moteris gali tapti dirgesnė ir irzlesnė, greičiau įsiželdžianti, linkusi į ašaras, sentimentalumą, ją gali kamuoti nerimas. Kartais pasireiškia polinkis į depresiją.

Kiaušidžių aktyvumo sumažėjimas gali sukelti ir kitų liaukų – skydliaukės, antinksčių – veiklos sutrikimus. Gali pasireikšti skausmai širdies srityje, pakilti arterinis spaudimas, sutrikti medžiagų apykaita organizme ir dėl to ryškiai padidėti arba sumažėti kūno masę. Menopauzės laikotarpiu išauga osteoporozės išsiivystymo rizika.

GERAI SAVIJAUTAI PALAIKYTI – AUGALINĖS PRIEMONĖS

Ingredientai. Po 2 valgomuosius šaukštus vaistinės melisos žolės, pelkinio gailio žolės, paprasitosios jonažolės žolės, 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. 1 valgomasis šaukštą vaistinio mišinio užplikomas verdančiu vandeniu; užpilui leidžiama 30-40 minučių prisitraukti sandariai uždengtaime inde ir perkošama.

Vartojimas. Pasireiškus klimakteriniams laikotarpiui būdingiemis širdies ir kraujagyslių sistemos veiklos sutrikimams, užpilas geriamas prieš einant gulti.

Ingredientai. 1 valgomasis šaukštą apynio spurgų (varpų), 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. Spurgos susmulkinamos, termose užpilamos verdančiu vandeniu ir paliekamos prisitraukti 2 valandoms.

Vartojimas. Pasireiškus klimakteriniams laikotarpiui būdingiemis širdies ir kraujagyslių veiklos sutrikimams, užpilas geriamas po 0,4 stiklinės 3 kartus per dieną, prieš valgi.

Ingredientai. 1 valgomasis šaukštą sukatžolės žolės, 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. Vaistinė žaliai termose užplikoma verdančiu vandeniu ir paliekama valanda prisitraukti.

Vartojimas. Užpilas vartojamas po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną esant klimakteriniams laikotarpiui būdingiemis sutrikimams.

TEGU NIEKADA NESTINGA PINIGU

Nors sakoma, kad „ne pinigose – laimė“, bet tenka pripažinti, kad pinigai žmogui labai svarbūs. Kai jų nestokoja, jaučiasi stiprus, laisvas, pasitikintis savimi, o kai „kišenėse šviliapauja vėjai“ – menkas, priklausomas ir apgailėtinas. Sakoma, kad pinigai – pasaulio valdovai. Bet iš tikrujų jie yra priklausomi nuo žmonijos. Pinigai – tai koncentruotos energijos šaltinis, maitinamas kiekvieno žmogaus, siekiančio sukaupti pinigų, energija. Norint kad tas šaltinis neįšektu, reikia ne tik gebeti užsidirbti pinigų, bet ir motéti juos išsaugoti bei... privilioti.

SIEK TIEK APIE PINIGUS

Pinigai kitados būdavo gaminami vien iš aukso ir sidabro, matyt, siekiant pabrëžti jų materialę vertę. Bet iš tikrujų šie brangieji metalai suteikdavo jiems ir nemažai energinės vertės. Popieriniai pinigai energiniu požiūriu mažiau vertingi, tačiau patekė į žmogaus rankas suteikia jam ne mažiau galios. Ir netgi banko sąskaitoje esantys „nematomi“ pinigai, kuriais atskaitoma vien pateikus kortelę, suteikia daug pasitenkinimo bei pasitikėjimo savimi.

Pinigų atžvilgiu nuo seno įsigaliojusios tam tikros taisyklos. Sakoma, kad siekiant visada turėti pakankamai pinigų nereikia jų pernelyg garbinti, jiems ke-

liaklupsčiauti, bet nevalia ir jų niekinti. Pinigus reikia gerbt ir mylëti. Jų reikia geisti. Juos reikia mokëti priimti ir išleisti. Apie juos reikia galvoti, tačiau ne bet kaip ir svarbiausia – ne paniekinamai. Galbūt derėt nepamiršti ir keleto su pinigais susijusių prietarų bei ritualų.

PINIGUS REIKIA SKAIČIUOTI

Pinigai, kaip ir žmonės – jeigu gerbiami, geidžiami, malonai sutinkami, tai paprastai mieliau bendrauja, dažniau lankosi, jei nevertinami, negerbiami, tai vengia užsukt, o jei ir užsuka, neužsibūna, skuba kuo greičiau išeiti. Tad su pinigais elkités kaip su gyvomis mielomis bûtybémis, ir galbūt pavyks juos lengviau priplioti, ilgiau išsaugoti. Nešvainstykite pinigų, net jeigu jų turite pakankamai – sudarykite méniesio biudžetą ir tiksliai skaičiuokite visas pajamas bei išlaidas. Niekada neatsisakykite savo uždirbtų ar paskolintų pinigų, atvirščiai, išsireikalaukite juos „iki cento“. Nesistenkite dirbtipusvelčiui – imkités tik tokio darbo, už kurį deramai atlyginama. Protingai elkités su turimais pinigais – pernelyg neišlaidaukite, bet kai išleidžiate, jokiu būdu nesigailékite. Jei pasiskolinote pinigų, skolą būtinai grąžinkite iki nurodyto termino ar bent laiku sumokékite palūkanas (jeigu jos numatytos) – neleiskite kaupčių skoloms.

KAD DIDÉTU IPLAUKOS

Kad niekada netrukšt pinigų, išpraskite juos vilioti kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką. Tarkite sau: „Aš myliu pinigus“, ir atitinkamai elkités, siekdami maksimalių pajamų ir minimalių išlaidų. Nesiimelskite pinigams, bet galvokite apie juos tik pozityviai. Niekada net mintyse nesiskuskite, kad stokojate pinigų, kad per mažai uždirbate, kad pernelyg daug išleidžiate. Kartais specialiai kartokite afirmacijas: „Mano pajamos vis didėja“, „Visada turiu pakankamai pinigų“, „Lengvai uždirbami pinigai mane džiugina“ ir įsivaizduokite į jus plūstančių pinigų srautą arba ant savęs gausiai krintančius banknotus. Niekada neatsisakykite grąžos, netgi vienintelio cento, kurio energija tokia pat stipri ir svarbi, kaip ir stambios kupiūros. Jokiu būdu nesinešiokite senos, aptriusios piniginės – nusipirkite naują, gražią, tvarkingai sudékite į ją pinigus: skirtingas kupiūras į atskirus skyrius, tarsi apgyvendintumėti mielus svečius jiems pastatyto namelio jaukiuose kambariuose. Viliojokite pinigus į savo namus pasikliaudami feng shui ir kitokiais nurodymais. Įsigykite pinigus viliojančių talismanų, suvenyrų, pavyzdžiui, vadinančių pinigų medį, vynuogės šakelę ir t.t.

PINIGAMS GALI NEPATIKTI...

Kai kurios jūsų mintys gali „atbaidyti“ pinigus ir trukdyti

praturtēti. Todėl kontroliuokite jas. Niekada negalvokite, kad pinigai gadina žmones, kad jie gali būti nešvarūs, pavojingi ir pan. Nemanykite, kad esate visiškai priklausomi nuo pinigų, be jų nieko negalite nuveikti. Nesikrimskite dėl prarastų pinigų. Nelaikykite pinigų problema, „galvos skausmu“, nepykite, kad jie „sunkiai ateina ir lengvai išslysta“, nesukite galvos, kaip jų suraupyt „juodai dienai“, nemanykite, kad gali pritrūkti. Nešykstekite pinigų, neatsisakykite jų paskolinti – atvirščiai, džiaukitės, kad galite paremti savo pinigais artimą žmogų ir tikėkite, jog paskolinti pinigai sugriš „su kaupu“.

SAKOMA, KAD...

- ❖ Pinigus visada reikia imti kaire ranka, o atiduoti dešine.
- ❖ Norint išvengti neprteklių, visuose namų kampuose turi būti pridėliota smulkų pinigelių.
- ❖ Siekiant praturtēti, kaskart atsidūrus po tiltu, kuriuo pravažiuoja traukiniai, reikia rankoje laikyti piniginę arba auksinį pausošalą.
- ❖ Kairiosios rankos delno niežulys reiškia netiketas pajamas. Norint jų greičiau sulaukti, reikėtų pakasyti delnų braukiant savęs link, patrinti į kišenę arba prigliausti delnų tai prie vienos, tai prie kitos akių, kaskart pries tai jį pabučiuojant.

SMULKIŲ ŽAIZDELIŲ GYDYMAS AUGALŲ LAPAIS IR JŲ SULTIMIS

Kad smulkios žaizdos greičiau užgytų ir kad neišsvystytų pūlinos komplikacijos, galima pasitelkti augalų gydomają galią. Neスマkai susižeidus patartina gydytis taip:

- ❖ naudoti pavilgams šviežiai spaustas medėjančio alavijo sultis;
- ❖ dėti prie žaizdos šviežius plācialapi gysločio lapus; lapus prieš naudojimą reikia gerai nuplauti šaltame tekanciame vandenye ir siek tiek paglamžyti; prie žaizdos lapai pritvarstomi tvarsčiu;
- ❖ kelis kartus per dieną prie žaizdos dėti į tyrelę sutrintų šviežių vaistinės medetkos lapų;
- ❖ prie žaizdos dėti smulkiai sutrintos morkos tyrelės;

❖ žaizdą praplauti šviežiai spaustomis tikrojo lipiko sultimis; sultys spaudžiamos iš antžeminės augalo dalies; galima žaizdą barsyti į miltelius sutrintais džiovintais šio augalo žiedeliais;

❖ džiovintus sausmedžio lapus sugrūsti į miltelius ir jais pudruoti žaizdas ir įbréžimus;

❖ žaizdeles, isipjovimus ar įbréžimus tepti šaltalankio aliejumi;

❖ šviežius valgomojos saliero lapus sugrūsti į tyrelę ir tepti į žaizdelių pakraščius;

❖ žaizdelių pakraščius apdoroti spiritinu juodosios tuopos pumpurų (arba žievės) ekstraktu; gydomosios priemonės paruošimas: 25 g vaistinės žaliavos užpilama 100 ml medicininio spirito ir leidžiama ekstraktui 7 dienas nusistovėti; po to jį perkošiama;

❖ ant traumuotų vietų dėti šaltus vynuogių lapų kompresus – po kelis kartus per dieną (kiekvieną kart valandai laiko); tinkami tik jauni švieži vynuogių lapai: jie gerai nuplaunami šaltu tekanciu vandeniu, susmulkinti iki košelės konsistencijos, suvyniojami į sterilią marlę ir dedami prie skaudamos vietus; po kompresso skaudama vieta nuplaunama šiltu virintu vandeniu;

❖ traumuotų vietų gydymui galima naudoti tepalą, pagamintą iš graikinio riešuto lapų, saulėgrąžų aliejaus ir vaško. Namų sąlygomis tokis tepalas paruošiamas taip: džiovinti graikinio riešutmedžio lapai sugrudami į miltelius, vieną valgomajį šaukštą šios vaistinės žaliavos užpilama 0,5 stiklinės sau-

lėgrąžų aliejaus ir gerai išmaišoma; mišiniui leidžiama nusistovėti ne mažiau kaip 7 dienas; po to priemonę 3 valandas kaitina ma verdančio vandens vonelėje, atvésinama, perkošiama ir vél vandens vonelėje kaitinama 30 minučių; kol priemonė neatvésos, į ją įdedama 15 gramų geltonojo vaško ir gerai išmaišoma;

Kompresams galima naudoti tokio vaistinėjų augalų mišinio šiltą nuovirą:

- ❖ vaistinės ramunėlės žiedelių – 1 dalis;
- ❖ dirvinio asiūklio žolės – 1 dalis;
- ❖ paprastosios jonažolės žolės – 1 dalis.

Nuoviros paruošimas: du valgomieji šaukštai sauso vaistinio mišinio užpilami puse litro vandens, ir užpilas virinamas ant silpnos ugnies ketvirtį valandos; po to jam leidžiama atvéssti ir perkošiama per vieną marlę sluoksnį.

Smulkų žaizdelių gijimui pa-spartinė liaudies medicina rekomenduoja vartoti tokias priemones:

- ❖ triskiaučio lakišiaus nuovirą; nuoviros paruošimas: 5-6 g džiovintos žolės užpilami 200 ml verdančio vandens ir užpilas laikomas verdančio vandens vonelėje 15 minučių; po to nuoviras papildomas ligi pirminio kiekiei verdančiu vandeniu, jam leidžiama atvéssti ir perkošiama per marlę; vartoja ma po ketvirtį stiklinės tris keturis kartus per dieną;

❖ didžiosios dilgėlės žolės antpilas; antpilo paruošimas: du valgomieji šaukštai smulkintos džiovintos žolės užpilami stikline verdančio vandens ir antpilui leidžiama nusistovėti uždarame inde 15-20 minučių; po to antpilai perkošiama per marlę; vartoja ma po du valgomuosius šaukštus tris kartus per dieną;

❖ trikertės žvaginės antpilas; antpilo paruošimas: vienas valgomasis šaukštasis džiovintos smulkintos vaistinės žaliavos užpilamas stikline verdančio vandens bei antpilui leidžiama iki pusės valandos nusistovėti uždengtame inde; po to antpilas perkošiamas ir vartojo mas šiltas po pusę stiklinės du tris kartus per dieną, prieš valgi.

NAMINIAI RECEPTAI NUO VIDURIAVIMO

Viduriavimas, arba diareja, – tai padažnėjės (daugiau kaip 2 kartai per para) tuštinimasis skystomis išmatomis.

Išmatu masė skystą pavidalą igyja dėl to, kad sergent įvairiomis ligomis, kurių vienas iš simptomų yra viduriavimas, paprastai sutrinka vandens sugérimas (rezorbacija) per žarnyno sieneles. Ar netgi atvirščiai – skystai ne tik kad neisiurbiami, bet ir išskiriamai į žarnyno spindį, o po to šalinami iš organizmo drauge su išmatomis. Pagreitėjės maisto slinkimas žarnynu, sąlygojantis dažną poreikį tuštinis, vyksta todėl, kad dėl tų pačių priežascių suaktyvėja žarnyno peristaltika – ritmiški žarnų sienelės raumenų susitraukimai, kurie stumia žarnų turinį prie išeinamosios angos.

Viduriavimas gali būti įvairių ligų ir liguistų būsenų simptomas. Jis būdingas šiaisiai atvejais: sergent infekcinėmis ligomis, pvz., salmonelioze, dizenterija, įvairiomis virusinėmis infekcijomis, apsinuodijus maistu, patyrus alerginę reakciją į tam tikrus maisto produktus, sergent parazitų sukeliamomis ligomis, disbakterioze, virškinamojo trakto, nervų sistemos ligomis, apsinuodijus sunkiųjų metalų druskomis bei patyrus kitus negalavimus.

Pagal tai, kokia liga yra viduriavimo priežastis, gali skirtis tuštinimosi dažnumas bei išmatų pobūdis. Išmatos viduriuojant gali būti košelės konsistencijos ar labai skystos, vandeningo. Jos gali išlaikyti normalią išmatą masės spalvą arba būti gelsvos, žalsvos ar net-

gi beveik bespalvės. Jos gali būti sugleivėmis arba kraujo priemaišomis. Viduriuojant dažni simptomai – pilvo „urzgimas“ ir skausmas, padidėjęs dujų kaupimasis Jame bei kitu jų sukėlusios ligos požymiai.

Viduriavimas gydomas pirmiausiai stengiantis įveikti jų sukėlusią ligą.

GYDYMAS AUGALINĖMIS PRIEMONĖMIS

Ingredientai. 2 valgomieji šaukštai mėlynių uogų, 3 valgomieji šaukštai ievų vaisių, 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. Vaistinė medžiaga permaišoma. 1 valgomasis šaukštasis mišinio užplikomas verdančiu vandeniu ir virinamas 20 minučių ant mažos ugnies; nuoviras nukeiliamas ir perkošiamas.

Vartojimas. Geriamo po 0,25-0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

Ingredientai. Po 1 valgomajį šaukštą takažolės žolės, sidabražolės žolės ir didžiojo gysločio lapų, 2 stiklinės vandens.

Paruošimas. Vaistinė žaliajava permaišoma. 2 valgomieji šaukštai mišinio užplikomis verdančiu vandeniu, užpilui leidžiama nusistovėti 30-40 minučių, po to perkošiamas.

Vartojimas. Geriamo po 0,5-1 stiklinę 3-4 kartus per dieną.

dančiu vandeniu, užpilui leidžiama nusistovėti 40-60 minučių, po to perkošiama.

Vartojimas. Geriamo po 0,5 stiklinės 4 kartus per dieną.

Ingredientai. 1 valgomasis šaukštasis smulkintų vaistinės krajalakės šaknų, 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. Susmulkinta šaknės užpilama verdančiu vandeniu ir pavirinama 30 minučių, po to nuoviria perkošiama.

Vartojimas. 1 valgomajį šaukštą nuoviro atskiedžiamas 0,25 stiklinės virinto vandens ir geriamo 4-6 kartus per dieną.

Ingredientai. 1 valgomasis šaukštasis gervuogių lapų, 1 stiklinė vandens.

Paruošimas. Lapai užplikomi verdančiu vandeniu, 3-5 minutes pavirinami, nuovirui šiltai apvyniotame inde leidžiama 30-40 minučių prisitraukti, po to perkošiamas.

Vartojimas. Geriamo po 0,5-1 stiklinę 3-4 kartus per dieną.

GYDYMAS RYŽIŲ NUOVIRU

Ingredientai. 1 arbatinis šaukštasis ryžių, 6-7 stiklinės vandens.

Paruošimas. Ryžiai užpilami vandeniu, pavirinami ant silpnos ugnies; nuoviras atvésinamas ir perkošiamas.

Vartojimas. Nuoviras geriamas šiltas: po 0,3 stiklinės kas 2 valandas.

Ar žinojote? Išsigydanti viduriavimą galima net paprasciausia arbata. Reikia pakramtyti 0,5 arbatinio šaukšteliu sausos juodosios arba žaliasios arbatos ir užgerti ją nedideliu kiekui vandeniu. Kitas būdas – užsliplikoma ir išgeriamą labai stiprios arbatos: galima įsidėti siek tiek cukraus.