



Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

Nr. 17(356)

SPYGLIUOČIŲ MEDŽIŲ FITONCIDAI

Mokslininkai yra apskaičiavę, jog augalai kasmet į Žemės atmosferą išskiria apie 490 milijonų tonų fitoncidų. Pagal išskiriamą lakių medžiagą kiekį priklausa spygliuočiai, o tarp jų neprilygstamu lyderiu galima laikyti kadagi. Galima palyginti: vienas hektaras lapuočių miško vasaromis išskiria 2 kg lakių medžiagą, spygliuočiai – 5 kg fitoncidų, o vienas hektaras kadagyno – netgi visus 30 kg! Tokio kiekiu visiškai pakanka norint apsaugoti vidutinės gyvenvietės žmones nuo daugelio negalių.

Lakieji fitoncidai pasižymi gebėjimu per odą ir plaučius prasiskverbtį į žmogaus organizmą. Jie stabdo ligas sukeliančių mikroorganizmų vystymąsi ir taip apsaugo organizmą nuo infekcinių ligų. Fitoncidai normalizuoją širdies ritmą ir arterinį spaudimą, aktyviai dalyvauja medžiagų apykaitoje, palankiai veikia smegenų kraujotaką, kepenų būklę, baktericidinį odos aktyvumą, imuninę ir nervų sistemas. Neatsitiktinai miškinguose rajonuose gyvenantys žmonės daug rečiau už miestiečius serga viršutinių kvėpavimo takų ligomis.

Kvėpuodami spygliuočių medžių lakių fitoncidais sportininkai gali išvengti vadinamios „sportinės anemijos“: lakių medžiagos padidina eritrocitų atsparumą deguonies trūkumiui, beveik du kartus pailgina jų gyvavimo trukmę, palankiai veikia visos kraujotakos sistemos funkcionalumą. Todėl ir bėgiant geriausiai ne pakelėmis, o parkuose, kur daug spygliuočių medžių. Puikiai sveikatą stiprina ir paruošiai pasivaikščiojimai tokiose vietose. Na, o turint savo žemės sklypelį, tame galima sukurta specialią kompoziciją iš gydomosioms savybėmis pasižymenčių medžių. Pušų, dekoratyvinių tuju, maumedžių, paprastųjų eglų, kadagių, beržų, ažuolų, šermukšnių, alyvų skleidžiamų fitoncidai stimuliuoja kraujotaką ir širdies bei kraujagyslių sistemas veiklą, aktyvina galvos smegenų biosroves, mažina cukraus kiekį kraujyje, padeda kovoti su galvos skausmais, nuovargiu, gerina savijautą ir nuotaiką.

Jeigu nuosavo sklypelio nėra, o galimybė pasivaikščioti pušyne ar kadagine pasitaiko retai, gydomaisiais aromatais galima mėgautis ir neišeinant iš namų. Jęgų suteiks spygliuočių augalų

eteriniai aliejai. Šie eteriniai aliejai gali padėti sukurti namuose palanką mikroklimatą, kuris ir gydys, ir sudarys sąlygas kokybiškam polisiui. Aromaterapijos kursas gali pašalinti „fitoncidų bado“ požiūtį. O pasitelkus atskiras augalų dalis: spyglis, pumpurus, šakeles, žievė, kankorėžius, namuose sveikatingumo procedūras galima organizuoti netgi labai paprastai. Te reikiu tik iš surinktos medžiagos pasiruošti antplių, nuovirų, arbatai, tepalų, miltelių, inhaliacinių mišinių bei ekstraktų gydomosioms vonioms.

PAPRASTOJI EGLĖ

Paprastoji eglė – vienas seniausių augalų mūsų miškuose. Ji atsirado dar mezozojaus eros kreidos periode. Netgi pamerktos eglės šakelės orą praturtina ozonu ir padaro sveikesnį, o laisvai augantys medžiai tai atlieka visus metus. Tai ypač svarbu miestų, kur išvystyta pramonė, salygomis.



Be fitoncidų, eglės turtinės ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų: vitamino C, dervų ir rauginių medžiagų, kuriose yra žmogui svarbių mikroelementų, pvz., geležies, mangano, aluminium.

Eglės spygliai pasižymi antiždegiminiu, antimikrobiniu poveikiu, skatina prakaito skyrimą, malšina skausmą, aktyvina tulžies ir šlapimo skyrimą bei yra puiki priemonė nuo skorbuto. Tai natūralus gydomasis preparatas, pasižymintis unikaliu kompleksiniu poveikiu mūsų organizmui ir drauge neturintis jokio šalutinio poveikio.

Eglės spygliai sėkmingai reguliuoja medžiagų apykaitą, aktyvina kraują gaminimą. Tai salygoja didelis askorbo rūgštis, vitaminių bei chlorofilo kiekis. Eglės kankorėžių antplių tinkamas inhala-

cijoms ir gerklei skalauti sergant angina, lētiniu tonsilitu, laringitu, faringitu, bronchitu, haimoritu, rinitu. Jis vienodai naudingas tiek suaugusiesiems, tiek vaikams.

Gydomojoje praktikoje naudojamos visas augalo dalys: spygliai, kankorėžiai, pumpurai, šakelės, žievė (jų galima pasiruošti savarankiškai). Iš eglės išgaunamai eteriniai aliejai bei terpentinas. Eglės kankorėžiai renkami vasarą, prieš subrėstant sėklelėms. Iš jų gaminami vitamininingi nuovirai bei antplilai. Spygliai bei jauni eglės ūgliai naudojami gydomosioms vonioms. Jaunų ūglių reikia pasiruošti pavasarį, kai jie dar šviesiai žalsvos spalvos. Iš šviežių spygliai gaminami vitamininingi gérimai. O kad spygliai išsilaiķytų kaip galima ilgiau švieži, šakas reikia pamerkti į vandenį tiesiog kaip gėlių puokštę (laikyti ne ilgiau kaip 10 dienų).

LIAUDIES MEDICINOS RECEPTAI

Vitamininingas eglų spygliai nuoviras gaminamas taip: 5 valgomieji šaukštai spygliai užplikinami stikline verdančio vandens ir antpliui leidžiama 20 – 30 minučių nusistovėti vandens vonelėje. I nuovirą pagal skonį įdedama medaus arba cukraus. Gerama po 1/2 stiklinės ryte ir vakare.

Galima pasigaminti vitamininę antplilą ir iš žiemą surinktą eglų spygliai: 4 stiklinės spygliai užplilamos 3 stiklinėmis vėsaus virinto vandens, įdedami 2 arbatiniai šaukšteliai ištirpdytos citrinos rūgštis ir antpliui leidžiama 3 dienų nusistovėti. Tada jis perkošiamas ir geriamas po 1/2 stiklinės 2 kartus per dieną, pagal skonį pasaldinus.

Dar vienas antpilo paruošimo receptas: piestelėje eglės spygliai ištrinami su nedideliu kiekiu vėsaus virinto vandens. Po to įpilama tiek virinto vandens, jog spygliai masės ir vandens santykis attitinktu 1:10, pagal skonį įdedama citrinos rūgštis bei 20 – 30 minučių verdama. Po trijų valandų antplilas perkošiamas ir vartojamas kaip bendrai organizmą stiprinanti priemonė – po valgio, 1/2 ar 1/3 stiklinės 2 kartus per dieną.

Profilaktiškai nuo gripo naudinėja pakramtyti (neprarytant) jaunu šviesiai žalii eglės ūgliai.

Gydantis peršalimo ligas vartojamas jaunų eglės ūgliai arba jos pieninės brandos kankorėžių nuovirus.

Iš eglės spygliai idėjus cukraus, galima išsivirti uogenės. Arbata su tokia „uogiene“ – puiki stiprinamoji priemonė.

Iš šviežių eglės spygliai ir kankorėžių (geriausiai – žalii) ruošiamas ekstraktas organizmą stiprinančiomis voniomis: 1,5 kg vaistinės žaliavos užpilama vandeniu, verdama 30 minučių ir leidžiama 12 valandų nusistovėti. Ekstraktas supilamas į vonią: 750 ml – sėdimosioms voniomis, 250 ml – kojų vonelėms.

Vonioms ekstraktas ruošiamas iš eglų šakų viršūnėlių ūgliu: 200 g žaliavos užpilama litru karšto vandens ir antplil 30 – 40 minučių verdama. Po to jis nukošiamas ir naujodamas pagal paskirtį kaip gydomasis vonios ekstraktas.

PAPRASTASIS KADAGYS

Egzistuoja daug kadagių rūsių, kurių kai kurios gali išsaugti ir iki medžio dydžio. Lietuvoje sutinkamos dvi kadagių rūsys, savaimė auga viena – kadagys paprastasis. Bū-



tent jis ir naudojamas gydomosiems tikslams, dažniausiai liaudies medicinoje (kitos kadagių rūsys sutinkamos retai ir yra nuodingos).

Kadagys yra nedidelis visą laiką žaliuojančios medelis arba krūmas. Jis auga kaip sausuose pušynuose, smėlingose dirvose, taip ir drėgnuose eglynuose ar netgi pelkėto vietose.

Zmogui malonus kadagio kvapas yra visiškai nepakenčiamas daugeliui žvairių parazitų ir žalingų mikroorganizmų. Taip yra dėl to, nes kadagys išskiria fitoncidų maždaug šešis kartus daugiau, negu kitos spygliuočių rūsys, ir penkiolika kartų daugiau už lapuočius (mokslininkai yra apskaičiavę, kad kadagio dėka streptokokų skaičius ore sumažėja 8 kartus). Vienas hektaras kadagio sodinių gali padaryti sveikesniu ištiso miesto orą! Gaila tik, kad kadagiai blogai prigya miesto aplinkoje ir žuna dėl per didelio oro užterštumo.

Karštą mažinančiomis ir fitoncidinėmis kadagio savybėmis žmonės naudojosi jau nuo seniausių laikų. Buvo pastebėta, jog ten, kur auga kadagiai, oras grynesnis, ten mėgsta lankytis išsekę sergantys gyvūnai, kurie, ėsdami šio augalo vaisius, taip atstato savo jėgas. Gydomosios kadagio savybės buvo žinomas Senovės Graikijoje, Egipete ir Romoje (dar I mūsų eros amžiuje Vergilius rašė, jog grēsmingų choleros epidemijų metu savo būstus reikia aprūkyti kadagio šakelėmis). Viduriniais amžiais šis augalas buvo naudojamas kaip universali gydomoji priemonė. Šiaurės Amerikos indėnai kadagy-

nuose apgyvendindavo sergančius odos ligomis ir tuberkulioze. Kadagio uogos turi eterinių aliejų, o taip pat sacharidų, dažančių medžiagų, organinių rūgštis (skruzdžių, acto, obuolių rūgštys), dervų ir mikroelementų (mangano, geležies, vario, aluminium). Kadagio spygliai turi askorbo rūgštis, o jo šaknyse taip pat aptiki eteriniai aliejai, dervos, saponinai, rauginės bei dažmosios medžiagos. Kadagio uogos pasižymi lengvai aitriu kvapu, primenančiu miškų ir pievų aromatą, bei karčiu, aitriu, smalningu ir salstelėjusi skoniui. Kadagio uogos yra eilės prieskoninį sudėtyje, naudojamos medžioklės laimikų kulinariniame paruošime, tamsių padažų gaminimui, mėsos – daugiausiai riebių kiaulienos bei avienos – patiekalų pagardinimui (gaminant patiekalą, į jį įmetama keletas uogų). Gurmanai vertina subtilų raugintų kopūstų, kuriuos ruošiant įdėta kadagio uoga, skonį. Kadagio spygliai ir uogos naudojami ruošiant rūkytos mėsos ir žuvies produktus. Kadagio uogos kaip prieskonis taip pat naudojamos gaminant žvairius meduolius, saldainius, morsus (šviežių ar džiovintų vaisių ekstraktus).

Gydomieji kadagio preparatai tonizujamai veikia nervų sistemą ir virškinamajį traktą (suaktívina sekrecijos mechanizmus), gerina skrandžio darbą, pasižymi prakaitą ir šlapimą varančiu, organizmą apvalančiu, antireumatiniu (aktyvina šlapimo rūgštis ir toksinų šalinimą iš organizmo), antidiabetiniu, miegą gerinančiu bei antiseptiniu veikiais.

Vaistinėse galima išsigyti kadagių sirupo, kuris rekomenduojamas kaip organizmą bendrai stiprinantis preparatas: jis stimuliuoja medžiagų apykaitą, skatina šlakų pasišalinimą iš organizmo, gerina gyvybinį tonus bei darbingumą. Be to, kadagių sirupas prisideda prie imuniteto stiprinimo, todėl jis galima naujoti peršalimo ligų profilaktikai bei gydymui.

Aromaterapijoje plačiai naudojamas kadagio eterinis aliejus. Jis pakelia dvasių ir suteikia energijos nerimo ir nusilpimo periodus, valo kraują, padeda kaip diuretikas ir kenčiant nuo vidurių užkietėjimo.

Kadagio ir jo preparatų negalima vartoti nėštumo periodu ir sergant inkstų ligomis.

KADAGYS

LIAUDIES MEDICINOJE

Kadagys puikiai dezinfekuoja orą, todėl jis yra efektyvi peršalimo ligų profilaktikos priemonė. Be to, kadagys skatina greitesnį pasveikimą, suteikia ligos nusilpnintam organizmui jėgų. Todėl patalpoje, kur būna sveikstantysis, labai naudinėja laikyti keletą kadagio šakelių. Galima taip pat išpurkštai orą kadagio spygliai ekstraktais arba pasinaudoti kadagio eterinius aliejais. Kadagio aromatas ne tik užkerta kelią infekcinių ligų plitimui, apvalo ir gaivina orą, tačiau pasižymi ir stimuliuojančiu poveikiu, padeda susigrąžinti dvasinę pusiausvyrą.

(nukelta į 2 puslapį)

Fermentuoti maisto produktai, pvz., rauginti kopūstai, jogurtas, sojos pienas ir kt., gaminami ir vartojami jau seniai. Tačiau tik dabar galutinai išsitinkta, kad šie produktai ne tik maistingi, bet ir turi daug gydomųjų savybių. Jie aprūpina organizmą įvairiomis naudingomis medžiagomis, pagerina jų pasisavinimą, normalizuoją virškinimo procesus, nainina virusus bei bakterijas ir net gali užkirsti kelią onkologinėms ligoms. Ne veltui Japonijos liaudies išmintis byloja, kad „verčiau kasdien vartoti miso (fermentuotos sojos produktas, vartojamas

kaip prieskonis), nei taupytį pinigus gydytojui“.

Fermentuoto maisto galima pasigaminti arba nusipirkti. Svarbu nepamiršti, kad fermentuotuose produktuose yra gyvujų organizmų, todėl labai svarbu pačiui išmesti jų laikymo terminą ir sąlygų.



(atkelta iš 1 puslapio)

Medžiagų apykaitos pageriniui naudojamas tokis nuoviras: imama po 20 g kadagio uogų, pelyno žolės, cikorijos šaknų, vaisinės šventagaršvės šaknų ir 30 g šalavijo lapų. 1 valgomasis šaukštasis mišinio užpilamas vandeniu ir verdamas 15 minučių. Po to nuoviras atvėsinamas ir perkošiamas. Geriamo po 2 - 3 stiklines prieš pusryčius.

Apetito pagerinimui paruošiamas sirupas iš kadagio uogų: 50 g sausų uogų užplikoma 1 stikline verdančio vandens ir verdamas 10 minučių. Po to perkošiamas ir pridedama tiek cukraus ar medaus, kad gautuusi sirupo pavidalo masė. Vartojama po 1 arbatinį šaukštelių prieš valgį. Ši priemonė naudinga taip pat ir sergant kepenų ligomis.

Kaip diuretinė ir žarnyno darbą gerinantį priemonę naudojamas kadagio uogų antpilas: 20 - 30 g kadagio uogų užpilame 1 litru verdančio vandens (arba 1 kavos šaukštelių - 1 stikline vandens), leidžiame nusistovėti 10 minučių ir geriamo po 3 stiklines per dieną.

Nuo pervargimo naudinga valgant sukrumtyti (tačiau ne per dažnai) po 8 - 10 kadagio uogų arba gerti pagal tokį receptą pagamintą antpilą: 2 arbatiniai šaukšteliai kadagio uogų užpilami 2 stiklinėmis šalto vandens ir leidžiama nusistovėti 2 valandas. Vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 - 4 kartus per dieną.

Arbata, į kurios sudėtį įeina kadagio uogos, sėkmingai padeda šalinti iš organizmo šlakus ir toksinus, stimuliuoja organizmo šalinamasių funkcijas, pasižymi nusausminančiu poveikiu: imama 10 g kadagio uogų, 20 g varpučio šaknų, 20 g vingiorykštės (*Filipendula*) žiedelių, 20 g smėlinės viksvos šaknų, 20 g karklavijo (*Solanum dulcamera*) stiebelių ir 10 g erškėtrožės vaisių. 2 arbatiniai šaukšteliai mišinio užpilami 1 stikline šalto vandens, lėtai užverdami vandens vonelėje, tada 5 minutes paverdame ant mažos ugnies ir uždengę leidžiame nusistovėti 20 minučių. Tokią šiltą arbata reikia kasdien gerti 4 savaičių laikotarpiu po 2 stiklines kasdien.

Organizmo apvalymui ir medžiagų apykaitos pagerinimui rekomenduojama pagal tokį receptą pagaminta arbata: imame 5 g kadagio uogų, 15 g gluosnio žievės, 15 g beržo lapų, 10 g šei-

vamedžio žiedelių, 10 g kraujažolės, 10 g dirvenio (*Ononis*) šaknų, 5 g saldymedžio (*Glycyrrhiza*) šaknų. 2 arbatinius šaukštelius mišinio užpilame 1 stikline verdančio vandens, leidžiame nusistovėti uždengtame inde 10 minučių, po to perkošame. Geriamo 3 kartus per dieną po 1 stiklinę. Gydymo kursas - 4 savaitės.

PAPRASTOJI PUŠIS

Pušis yra vienas populiariausiu fitoncidinių augalų (praktiskai visos pušų rūsys pasižymi antimikrobiuose savybėmis). Pušų šile paimti oro ir dirvos mėginių liudija, kad juose yra 10 kartų mažiau patogeninių mikrobų, negu analogiškuose mėginiuose, paimtuose, pavyzdžiu, beržynuose. Todėl sanatorijos ir ligoninės neretai statomas būtent pušynuose. Pušų fitoncidai ne tik naikina žalingus mikroorganizmus, bet ir stiprina organizmo gynybines galias, pasižymi tonizuojamuju poveikiu. Seniai pastebėta, jog bent kelerius metus pušynais turtingoje vietovėje gyvenę vaikai yra gerokai atsparesni persalimo ligoms.

Pušies eterinių aliejų savybės leidžia plačiai taikyti juos įvairiausią ligų profilaktikai. To pasėkoje sunaikinami beveik visi virusai ir bakterijos. Pušų eteriniai aliejai naudojamasi saunose oro aromatizavimui ir jo padarymui sveikesniu; taip pat jie naudojami ir įtrynimams, sergant reumatu, bei inhaliacijoms, kenciant nuo kvėpavimo organų ligų.

Be eterinių aliejų, iš pušų išgaunami plačiai gydomojoje praktikoje taikomi terpentinės, derva, pušų spyglių pasta. Pušų spygliuose yra daug vitamino C. Pušies kankorėžiai, ūgliai bei spygliai taip pat pasižymi vitaminų gausa ir įvairove. Būtent dėl to jau nuo XIX amžiaus pradžios jūrininkai ir keliautojai drauge su vandens ir maisto atsargomis būtinai pasirūpindavo ir „pušiniais vitaminais“.

Šiandien pušys taip pat yra viena iš pagrindinių žaliavų, iš kurių gaunamas vitamino C koncentras - askorbo rūgštis. Iš pušų spyglių gaminami koncentratai stiprinančiomis voniomis. Puikiu vitaminų šaltiniu yra pušies pumpurai - viršūniniai vegetatyviniai pušies ūgliai. Jie renkami vasario - kovo mėnesiais. Ūgliai nupjaunami peiliu per 2 - 3 cm, po to 10 - 15 dieňų džiavinami gerai ventiliuojamoje patalpoje ir saugomi medinėje uždarote taroje. Pušų pumpurai ir spygliai naudojami pavasarine avitaminoze padedančiu įveik-

ti vitamininingų gérinį paruošimui. Iš pušų spyglių taip pat gaminamas koncentratas bendrai organizmą stiprinančiomis voniomis.

Be vitamino C, pušų spygliuose yra karotino, vitaminų K, B1, B2 ir P, mineralinių medžiagų, krakmolo, dervų, rauginių medžiagų bei specifinės karčiosios medžiagos. Pušies preparatai pasižymi padedančiu atskoseti, šlapimą varančiu, priešuždegiminiu, nuskausminčiu ir dezinfekuojančiu poveikiu.

PUŠIS LIAUDIES MEDICINOJE

Gripe ir ūmių respiracinių ligų profilaktikai naudinga pakvėputi vitamino C trūkumą organizme, kuomet kiti šio vitamino šaltiniai neprieinami. Viena dalis šviežiai surinktų pušų pumpurų perplaunami po šalto vandens srove, po to jie dedami į emaliuotą indą, užpliami 2 dalimis šalto vandens, indas uždengiamas ir verdama ant silpnos ugnies 30 minučių. Po to nuoviras iškart perkošiamas, į jį suberiamas smulkus cukrus, priedame aromatingos esencijos ir citrinos rūgštis. Patiekiamas gérinės atšaldytas.

Iš pušų pumpurų ruošiamas „pušų medus“, kuris yra puikus vitaminių šaltinis, galintis kompensuoti vitamino C trūkumą organizme, kuomet kiti šio vitamino šaltiniai neprieinami. Viena dalis šviežiai surinktų pušų pumpurų perplaunami po šalto vandens srove, po to jie dedami į emaliuotą indą, užpliami 2 dalimis šalto vandens, indas uždengiamas ir verdama ant silpnos ugnies 30 minučių. Po



nuo hipovitaminozės: 50 g spyglių užpilama 0,5 l verdančio vandens bei 10 min. verdama uždengtame emaliuotame inde ant nedidelės ugnies. Po to antpilas atvésiamas, jam leidžiama 2 - 3 valandas nusistovėti ir po to jis perkošiamas. Visa tokia antpilo porcija suvartojama dienos laikotarpiu per 3 kartus, po valgio.

Vitamininingas gérimas gaminamas iš pušies pumpurų: 3 valgomieji šaukštai pumpurų užplikomi 1 litru verdančio vandens (arba pieno), verdama 15 minučių ir perkošiamas. Geriamo po 1/2 stiklinės 3 - 4 kartus per dieną.

Vitamininingą gérinį galima paruošti ir iš pušies spyglių: tuo tikslu reikia paimti 200 g pušies spy-

Rauginti kopūstai turi labai daug vitamino C. Nuo seno iš lūpų į lūpas keliauja istorija apie Britanijos kapitoną Džeimsą Kuką, kuris raugintais kopūstais išgydė savo komandą nuo skorbuto.

Kefyras - skanus ir maistingas rauginto pieno produktas (nuo seno labai populiarus Kaukaze ir Vidurinėje Azijoje), turintis labai daug (daugiau negu jogurte) vadinamųjų probiotikų.

Jogurtas yra fermentuotas pieno produktas, specialiai aprūpinamas laktobakterijomis.

Gira - rūgštus savito skonio ir aromato produktas, pagamintas iš

padžiovintos duonos, turintis laktobakterijų.

Arbatinio grybo užpilas (užpilama juodąją arbataj). Tai savito skonio gérimas, pasižymintis daugeliu gydomųjų savybių.

Kimučis - Korėjos nacionalinis produktas, pagamintas iš kopūstų, pipirų, česnakų ir imbiero, pasižymintis piktybinių ligų riziką mažinančiomis savybėmis.

Miso - japoniškas tradicinis prieskonis, pagamintas iš fermentuotos sojos. Manoma, kad moterys, reguliarai vartojančios miso, 50 proc. rečiau serga pieno liaukos vėžiu.

sis mišinys: imame 2 arbatinius šaukštelius eukalipto lapų, 1/4 briquetos pušų ekstrakto, 15 lašų mentolio spirito, 1 arbatinį šaukštelių citrinos rūgšties ir 1 arbatinį šaukštelių aromatingos esencijos. Žali švieži spygliai perplaunami šaltu vandeniu ir po to nedidelėmis porcijomis suberiamai į verdantį vandenį (jo virimas tuo metu turi nesustoti). Verdama uždengus, ant vidutinės ugnies, 30 minučių. Po to nuoviras iškart perkošiamas, į jį suberiamas smulkus cukrus, priedame aromatingos esencijos ir citrinos rūgštis. Patiekiamas gérinės atšaldytas.

Iš pušų pumpurų ruošiamas „pušų medus“, kuris yra puikus vitaminių šaltinis, galintis kompensuoti vitamino C trūkumą organizme, kuomet kiti šio vitamino šaltiniai neprieinami. Viena dalis šviežiai surinktų pušų pumpurų perplaunami po šalto vandens srove, po to jie dedami į emaliuotą indą, užpliami 2 dalimis šalto vandens, indas uždengiamas ir verdama ant silpnos ugnies 30 minučių. Po to nuoviras iškart perkošiamas, į jį suberiamas smulkus cukrus, priedame aromatingos esencijos ir citrinos rūgštis. Patiekiamas gérinės atšaldytas.

Raminančios pušų vonios paruošiamos tokiu būdu: imame 1 briquetą pušų spyglių (arba 100 g pušų spyglių, arba 30 g skysto juo ekstrakto) ir ištirpdome 1 litre karšto vandens. Leidžiame nusistovėti valandą laiko, o po to supilame į vonią. Tokioje vonioje praleidžiame 10 - 15 minučių. Gydymo kursas - 10 procedūrų.

Raminančios vonios paruošiamos ir su pušų pumpurais: 50 g pumpurų virinami 1 litre vandens, kol nuvirs 500 ml skysčio. Nuoviras perkošiamas ir supilamas į 34 - 36°C temperatūros vonią. Tokioje vonioje praleidžiame 10 - 15 minučių, gydymo kurso trukmė - 10 procedūrų.

Kamuojant padidintam jaudrumui ir nemigai, naudinga į vonią sulašinti 20 - 30 lašų pušų aliejus.

Siekiant pagerinti medžiagų apykaitą, ruošiama tokia vonia: 240 g pušies šakelių su spygliais, 100 g šaltalankio šakelių su lapais, 60 g takažolės, 80 g ramunelių, 60 g putino su lapais permaišome, užpilame 5 litrais verdančio vandens ir verdame 15 minučių. Po to leidžiame nusistovėti 45 minutes, perkošiamas ir supilame į vonią. Tokioje vonioje praleidžiame 10 - 15 minučių, gydymo kurso trukmė - 10-12 procedūrų.

Jaučiant nervinį sudirgimą, kamuojant nemigai, taip pat norint greičiau atgauti jėgas po persirgtų ligų naudinga būtų tokia vonia: pušies spygliai, šakelės ir kankorėžiai užpilami šaltu vandeniu ir virinami pusę valandos. Po to uždengtam nuovirui leidžiame 12 valandą nusistovėti. Kokybiskas ekstraktas turi būti rudos spalvos. Vienai pilnai voniai reikia 1,5 kg žaliavos, pusei - 3/4 kg, kojų vonelei - 1/4 kg.

VONIOS STIPRINA IR GYDO

Vonios suteikia daug malonumo, palankiai veikia visą organizmą ir padeda gydyti daugelį ligų. Higieninės ir gydomosios vonios daromos nuo neatmenamų laikų. Jos aprašyto net papirusuose.

Idomu tai, kad Japonijoje ir dar galima pamatyti vonių, analogiškų pirmykštėms. Šalia vulkanų, kur į žemės paviršių prasiveržia karštieji šaltiniai, kaip ir senovėje, statomi specialūs sveikatingumo centrai, kuriuose įrenčiamos įvairaus dydžio vonios sulig žemės paviršiumi. Jas supa medžiai, gėlynai, akmeniniai grotais. Tokiose voniose galima maudytis po vieną ir keliese. Prieš lipdami į vonią, žmonės nusiprausia su muilu.

Japonai mėgsta palyginti karštias vonias - daugiau negu 50°C. Tokia vonia ne tik suteikia malonumo, bet ir greitai išgydo peršalimo ligas. O jeigu po jos nusmaudoma vandenye, tai dar ir užsigrūdinama.

Norint pagulėti gydomojoje vonioje, nebūtina keliauti į Japoniją. Tai galima padaryti savo namuose, o ką ir bekalbėti apie sanatorijas, kuriose kiekvienai ligai rekomenduojama speciali vonia. Vis dėlto, prieš darant gydomą vonias, reikia pasitarti su gydytoju. Atsižvelgdamas į paciento sveikatą, jis gali rekomenduoti temperatūros režimą, procedūros trukmę, vonioms skirtus mišinius ir augalus. Mat vonių yra labai įvairių.

BENDROSIOS VONIOS

Gydymo tikslams tinkamos vėsios, indiferentinės ir karštos vonios.

Vėsiai voniai naudojamas 28-33°C temperatūros vanduo; jos



trukmė - 3-5 minutės. Tokios vonios rekomenduojamos sergant neurastenija, pasireiškiančia apatijs, apetito pablogėjimu, miegustumu.

Indiferentinės vonios trukmė - 15-20 minučių. Ji rekomenduojama sergant neurastenija (pasireiškiančia dirglumu, nemiga, galvos skausmais), odos ligomis, neurodermitu. Vandens temperatūra gali būti 34-36°C, 37-39°C ir aukštesnė.

Karštos vonios trukmė - 5-10 minučių. Ji rekomenduojama sergant lėtinėmis sąnarių ir kvėpavimo organų ligomis, sutrikus medžiagų apykaitai (nutukimas, podagra), išivysčius inkstų akmenligės priepliuoliui. Vandens temperatūra - ne mažiau, kaip 39°C. Labai svarbu, kad vanduo neapsemtų krūtinės ląstos viršutinės dalies. Pagyvenusiems žmonėms naudinga galvų šaldytis ledu arba apmuturiuoti rankšluos-

čiu, pamirkytu šaltame vandenye. Po procedūros reikia 30-40 minučių pailsėti.

Labai karštos vonios nerekomenduojamos sergant širdies bei kraujagyslių, uždegiminėmis ir ginekologinėmis ligomis.

DRUSKOS VONIOS

Šios vonios rekomenduojamos sergant lėtinėmis sąnarių, stuburo ligomis, podagra, nutukus. Jos stimuliuoja kraujotaką. I vonią su vandeniu įdedama drobinį maišelį su 2-5 kg valgomosios arba jūros druskos. Vandens temperatūra - 37-39°C. Po procedūros kūnas nuplaunamas po dušu.

JODO IR BROMO VONIOS

Šios vonios efektyvios sergant neurastenija, vegetacine kraujagyslių distonija, hipertenzija, cerebrine ateroskleroze, centrinės ir periferinės nervų sistemos ligomis, alergija, neurodermitu, žvyneline. Ruošiant vonią, reikia 2 kg jūros druskos, 10 g natrio jodido ir 25 g kalio bromido. Vandens temperatūra 36-38°C. Procedūros trukmė - 5-15 minučių.

KRAKMOLO VONIOS

Šios vonios suminkština odą, malšina sudirgimą ir niežulį. Jos ypač rekomenduojinos vaikams, sergantiems eksudacine diateze (kursas - 10 vonių). Vonai paruošti sunaudojama 500 g (vaikams - 100 g) krakmolo. Jį atskiedžiamas šaltu vandeniu ir supilama į vonią su 36-37°C temperatūros vandeniu. Procedūros trukmė - 20-40 minučių. Vonios daromos kasdien arba kas antrą dieną.

MUILO PUTŲ VONIOS

Šios vonios taip pat rekomenduojinos sergant eksudacine dia-

teze arba norint išsprakaituoti. Kūnų tuo pačiu metu veikia 37-39°C temperatūros vanduo ir 10-12° temperatūros putos. I vandenį įberiamas muilo drožlių, maišant ištirpinama ir supilama į paruoštą vonią. Procedūros trukmė - 10-15 minučių, gydymo kursas - 10-15 procedūrų. Išlipus iš vonios, nusimaudoma po dušu.

AMONIAKO VONIOS

Šios vonios gaivina odą ir išvalo jos poras. I 36-37°C temperatūros vandenį įpilama 30-60 g amoniako ir pagulima vonioje 20 minučių. Rekomenduojinos 5-6 vonios (kas antrą dieną).

GLICERINO VONIOS

Šios vonios rekomenduojinos esant sausai odai. I 37-39°C temperatūros vandenį įpilama 50 g glicerino ir 20 minučių pagulima vonioje. Rekomenduojamos 5-10 tokių vonių.

SPYGLIUOČIŲ VONIOS

Šios vonios rekomenduojinos sergant vegetacine distonija, sąnarių ir periferinės nervų sistemos ligomis, osteochondroze. Pušų ekstrakto eteriniai aliejai palankiai veikia kvėpavimo organus ir nervų sistemą. I vonią su 37-39°C temperatūros vandeniu įberiamas 2 šaukštai miltelių, įdedama 2 tabletės arba įpilama 100 g ekstrakto. Gaminant ekstraktą namų sąlygomis, pušies, eglės arba kedro spyglius užpilama šaltu vandeniu ir parvirinama 15-20 minučių. 12 valandų palaukus perkošiama ir supilama į vonią. Teisingai pagamintas ekstraktas būna rusvos spalvos, o vandenį nudažo gelsvai žalsva spalva. Vonios daromos kasdien po 20-30 minučių. Kursas - 10-15 valandų.

KLEOPATROS VONIA

I paruoštą vonią įpilama vieną stiklinę pieno. Tokia vonia ramina organizmą, minkština odą ir suteikia jai elastinguo.

ALIEJINĖS VONIOS

Aliejinės vonios stangrina odą ir neleidžia jai sauseti. Naudojama specialiai vonioms skirtą aliejų arba mišinių, pagamintą iš ricinos (ar migdolų) ir eterinių aliejų (spygliuočių, citrusinių, rožių, jazminų, levandų, mėtų). Galima sumaišyti po šaukštą alyvuogių arba saulėgrąžų aliejaus ir šampūno, o po to supilti į vonią. Galima kūnų ištrinti augaliniu aliejumi, o po to pagulėti šiltoje vonioje su keletu lašų rožių vandens. Po tokios vonios oda pasidaro švelni, kaip aksominė.

GARSTYČIŲ VONIOS

Šios vonios malšina šaltkrėtį ir ramina. Jos rekomenduojinos sergant peršalimo ligomis, bronchitu, pneumonija (nekarščiuojant).

Garstyčias ištirpinama šaltame vandenye ir supilama į paruoštą vonią su 37-38°C temperatūros vandeniu. Voną uždengiamas paklode su iškirpta anga galvai iškišti (kad garstyčių garai neveiktu akių ir kvėpavimo takų). Procedūros trukmė - 3-8 minutės. Po jos kūnų kruopščiai nuplaunama, nušluostoma ir pagulima šiltame patale.

TERPENTINO VONIOS

Šios vonios palankiai veikia odos kapiliarus, normalizuojia periferinę kraujotaką, gydo reumą, miozitą, osteochondrozę. Jas galima daryti tik rekomendavus gydytojui.

AUGALŲ VONIOS

Vaistinių augalų vonios gydo įvairiausias ligas. Joms paruošti naudojami vaistiniuje pirkti ekstraktais arba namų sąlygomis pagaminti ant pilai, pavyzdžiui, mėtų, levandų, medetkų, eukalipto, valerijonų ir įvairių kitokių augalų. Augalų vonios gali būti bendrosios arba vietinės. Paprastai augalo žolė tik užpilama verdančiu vandeniu, o šaknys, šakelės ir stiebeliai 10-15 minučių pavirinami. Po 40-60 minučių ant pilai arba nuovių perkošiama ir supilama į vonią. 20-30 1 vandens reikia maždaug 150 g džiovintos arba 600 g žalios žaliavos.

SVOGŪNŲ ALIEJUS - ③ NATŪRALUS NAMINIS VAISTAS

Eteriniuose svogūnų aliejuose yra disulfido, kuris sukelia aitru šios daržovės kvapą. „Ašarines“ svogūnų savybes lemia juose esanti lakioji medžiaga, kuri tirpda akies drėgmėje išskiria sieros rūgštį, dirginančią ašarą liaukas.

Svogūnuose, palyginti su kita maistiniai augalais, yra daug daugiau sieros (65 mg/proc.). Ji yra būtina, nes stimuliuoja virškinamasis liaukas bei kasoje sintetinai insuliną, kurio trūkumą jaučia sergantieji cukriniai diabetu.

Be to, tarp daržovių svogūnai yra vieni turtingiausių seleno šaltinių. Trūkstant organizme šio mikroelemento, vystosi miokardo (širdies raumens) distrofija bei miokardo infarktas, pažeidžiamos kraujagyslių sienu lės, gali išsivystyti kasos liga, akies katarakta, sulėtėti skeleto augimas, sumažėti lytinė potencija. Seleno derinys su vitaminu E stimuliuoja imuninę sistemą (didina organizmo atsparumą infekcijoms), spartina eritrocitų augimą ir brendimą, stabdo piktybiinių auglių susidarymą bei vystymasi.

Laisvųjų organinių rūgščių, kuriuos yra būtinos virškinimo procesams, svogūnuose yra mažiau, negu kitose daržovėse, be to, vidinė organizmo terpę jos šarmina silpniau.

PAGALBINĖ GYDOMOJI PRIEMONĖ

Šiandienos moksliniai tyrimai patvirtina senovės gydytojų teiginį, jog svogūnai padeda atjauninti organizmą. Juose rasta medžiagų, chemine sudėtimi ir veikimu primenančių lytinius žmogaus hormonus. Mokslininkai šias medžiagas pavadino afrodiziakais - grožio ir meilės deivės Afroditės garbei. Šios hormonus primenantčios biologinės medžiagos aktyviai stimuliuoja organizmo sistemą bei organų veiklą, lėtina senėjimą ir padeda ilgai išlaikyti lytinį aktyvumą. Daugiausiai natūralių afrodiziakų kaupiasi raudnuosiuose svogūnuose, kurie nuo seno kultivuojami Viduržemio jūros regiono šalyse.

Svogūnų aliejas veiksmingai padeda gydyti - išsemintę širdies ligą, širdies ritmo sutrikimus, hipertenziją, plaučių tuberkuliozę, pankreatitą, gastritą esant sumažėjusiui skrandžio sulčių rūgštinių, skrandžio bei dylikapirštės žarnos opaligę, kepenų bei inkstų ligas, cukrinį diabetą, anemiją (mažakraujystę), kolitą, radiacinius pakenkimus, skorbutą, impotenciją, senatvinį vidurių užkietejimą, odos pažeidimus. Biologiskai aktyvių medžiagų koncentracija svogūnų aliejuje yra labai didelė, o eterinių aliejų, sukeliančių organų bei audinių dirginimus - minimali.

Svogūnų aliejas, skirtingai negu švieži svogūnai, nedirgina audinių bei organų, todėl atitinka reikalavimus, keliamus kiekvienam dietiniam produktui ir gydomajai priemonei. Jo vartojimas praktiškai neturi kontraindikacijų.

Sergant ūmine arba létine sloga: smulkiai trintuve sutarkuokite pusę svogūno ir tyrelę užpilkite tokiu pat kiekiu aliejaus. Indą uždenkite ir palikite 6-8 valandoms. Po to alieju nuoškite ir tepkite nosies gleivinę. Tai darykite šitaip: suvilgykite mažyčius vatos gabalélius ir ikiškite į šnerves, keletą kartų giliai iškvėpdami. Gydomajį mišinį prieš naudojant būtina šiek tiek pašildyti; procedūrą darykite po kelis kartus per dieną. Paruoštą mišinį galima laikyti ne ilgiau negu 24 valandas, ir tik sandariai uždengtame inde.

Sergant ūmiai sloga patartina šitaip paruoštą svogūninių aliejų lašinti į nosį kas keletą valandų (po 2-3 lašus į kiekvieną šnervę).

Nusilpus klausai: nuluptoje svogūno galvutėje išpjaukite 1/4 galvutės dydžio įdubą ir į ją pripilkite linų sėmenų aliejaus. Tada svogūną iškepkite orkaitėje ir dar karštą sugrūskite. Kai masė šiek tiek atvés, nuspauskite. Svogūninio aliejaus lašinkite į ausis (po 2-3 lašus tris kartus per dieną).

Siekiant sustiprinti plaukus, pašalinti pleiskanas ir pamaištinti galvos odą: smulkiai trintuve sutarkuoto svogūno tyrele arba svogūnų aliejumi kas antrą dieną įtrinkite plaukuotą galvos dalį.

Sergant tuberkulioze: stiklinę svogūnų tyrės sukrėskite į emaliuotą puodą, įpilkite litrą skysto medaus ir gerai išmaišykite. Atskirai paruoškite beržo pumpurų (200 gramų) ir liepos žiedų (50 gramų) nuovirą - ingredientus užpilkite dvemis stiklinėmis vandens ir tris minutes pavirkite ant mažos ugnies. Atvésintą nuovirą nukoškite ir supilkite medaus bei svogūnų mišinį. Tada įpilkite 100 gramų augalinio aliejaus ir viską gerai išmaišykite. Vartokite po vieną valgomajį šaukštą tris kartus per dieną, po valgymo. Kas kartą prieš vartojimą suplakite.

Sergant kvėpavimo organų ligomis (gripu, viršutinių kvėpavimo takų kataru, pūliniu bronchitu, plaučių tuberkulioze, plaučių uždegimui, gausiai sloguojančių): vieną valgomajį šaukštą aliejaus sumaišykite su 5-7 lašais šviežių svogūnų sulčių. Lašinkite po 2-3 lašus į kiekvieną šnervę kas 2-3 valandas.

Kaukė vystančiai odai: gerai išmaišykite 50 gramų svogūnų sulčių, 50 gramų glicerino, arbatinį šaukštelių citrinos sulčių ir 50 gramų aliejaus. Kas vakarą prieš miegą šio mišinio užtepkite ant veido, palaukite 20 minučių ir nuplaukite šiltu vandeniu.

Kaukė riebiai odai: svogūno galvutę ir vidutinio dydžio obuolių sutarkuokite smulkiai trintuve, gerai išmaišykite, įpilkite arbatinį šaukštelių citrinos sulčių ir vieną valgomajį šaukštą aliejaus, tada dar kartą išmaišykite. Mišiniu ištepkite veidą, po 30 minučių nuplaukite kambario temperatūros vandeniu. Šią kaukę darykite kartą per savaitę.

RŪPINKIMĖS SAVO KOJOMIS

Kojos ištikimai tarnauja žmogui visą jo gyvenimą - nuo pirmojo iki paskutinio žingsnio. Už tokią ištikimybę jos nusipelno didžiulės pagarbos, tačiau retai jos sulaukia. Net mūsų laikais yra žmonių, kurie kasdien neplauna savo kojų, o ką jau kalbėti apie specialią jų priežiūrą. Net moterys, kurios linkusios didžiuotis savo dailiomis kojomis, ne visada derai jomis rūpinasi. Daugelis susizgrimba tik atsiradus kojų sveikatos problemų. Panorejus jų galima išvengti.



KOJŲ PRIEŽIŪRA

Koją sudaro 28 kaulai, daugiau nei 100 raumenų ir daugybė raiščių bei sausgyslių. Koks sudėtingas „aparatas“! Nuolatos slegiamos kūno svorio, metams bégant, kojos plečiasi ir ilgėja, jų keltys žemėja, o sąnarių lankstumas mažėja. Avint nepatogius (ypač aukštakulnius) batus, daug vaikštant, dirbant stovimą darbą, kojos ilgainiui deformuojas ir pradeda skaudeti. Deramai negydomos, jos gali pridaryti rimtų problemų visam organizmui.

Kaip prižiūrėti kojas? Pirniausiai reikia rūpintis jų švara. Kiekvienoje pėdoje yra po 250 tūkstančių prakaito liaukučių, kurių išskiriamas prakaitas yra puiki terpė bakterijoms. Štai kodėl ilgai neplautos kojos pradeda skleisti nemalonų kvapą. Kojas reikia kasdien nuplauti šiltu vandeniu su muilu ir patrinti pemza arba kitokiu šveitikliu, kad pasišalintų negyvos suragėjiosios lastelės. Nuplautas kojas, o ypač jų tarpupirščius, reikia sausai nušluostyti ir patepti specialiai joms skirtu kremu (galima iji įlašinti antibakterinio arbatmedžio ar pelargonijos aliejaus). Jeigu kojos gausiai prakaituoja, reikia jas įtrinti trupučiu krakmolo. Nagus reikia reguliarai karptyti, o kartą per savaitę išvalyti panages, nudildyti aštinius nagų kampučius, specialiu pedikiūro instrumentu pastumti nagus supančią odę.

Siekiant išvengti pėdų grybelinių ligų, reikia nevaikštinėti basomis pirtyse, palei baseinu ir kitose vietose, kur gali būti grybelių sporą, nenaudoti svetimų kojų priežiūros priemonių, neaverti svetimų batų. Baiminantis užkrato, galima profilaktiškai vartoti antigrybelinį tepalą. Darant pedikiūrą salone, reikia padidinti, ar naudojami steriliūs instrumentai, ir stebėti, ar derai atliekama procedūra.

Kad kojos neskaudėtų ir nesideformuotų, reikia aveti patogius batus, geriausia ne aukštess-

niu kaip 5 cm pakulniu. Aukštakulnius (ypač „smailianosius“) derėtų aveti kuo rečiau ir kuo trumpiau. Parduotuvėje renkantis batus, reikia juos matuotis apsiavus kojinėmis. Matuojantis reikia pavaikštinėti, pajudinti kojų pirštus. Jeigu batai atrodo nepatogūs, pirštai juose negali laisvai judeti, negalima jų pirkti - vargu ar pavyktu „pratampyt“.

DAŽNIAUSIOS KOJŲ NEGA- LIOS

Deramai nesirūpinant kojomis galima susidurti su įvairiomis jų sveikatos problemomis. Jos dažniau tyko moterų. Todėl būtent jos turėtų labiausiai rūpintis savo kojų sveikata.

Pirštų deformacijos. Batus nuolatos spaudžiami pirštai ilgainiui užsilenkia arba deformuoja ir išgauna plaktuko formą, ant jų susiformuoja nuospaudę. Taip dažniausiai atsitinka susilpnėjus pirštų raumenims, sutrikus jų nervų veiklai, dėl traumos arba vystantis artritui.

Tokiu atveju reikia nedelsiant kreiptis į ortopedą, nes laiku pradėjus gydymą pirštus galima „ištisinti“ neoperuojančių. Vėliau galėtų padėti tik chirurginis gydymas.

Siekiant apsaugoti pirštus nuo deformacijų, be abejo, reikėtų aveti patogius batus. O avint aukštakulnius ar smailianosius batelius, reikia naudoti specialius ortopedinius įdėklus. Be to, reikėtų reguliarai daryti specialius pratimus: į kiekvieną kojos tarpupirštį įdėti po specialiai pagamintą kamštinį ar medžiaginių ritinėlių ir daugelių kartų suspausti pirštais; po to užmauti ant pirštų guminę juostelę ir 10 kartų ją įtempti skečiant pirštus.

Didžiojo piršto išauga (gumbas). Si išauga susiformuoja palei kojos didžiojo piršto sąnario išorinę pusę. Paprastai ji atsiranda nuolat avint aukštakulnius arba siaurus smailianosius batus. Bet išaugos priežastis gali būti ir artritas ar žema pėdos keltis. Išaugą dengiant oda parausta ir suplonėja. Kuo didesnė išauga, tuo labiau ji trukdo vaikščioti. Ji gali būti labai skausminga.

Dėl didžiojo piršto išaugos į gydytoją dažniausiai kreipiamasi tik tuomet, kai ji pasidaro labai skausminga. Tada gali padėti tik chirurginis gydymas.

Kad nesusiformuotų išaugų, reikia aveti pėdų nespaužiančius, geriausiai žemakulnius batus. Joms jau formuojantis, reikia įsigyti pėdas fiksuojančius specialius įdėklus. Norint išvengti išaugų uždegimo (o kartu ir skausmo), reikia naudoti specialius tepalus.

Pėdos piršto neuroma. Neuroma - tai išauga, kuri dažniausiai susiformuoja batams nuolat trinant 3-ajį ir 4-ajį pėdos pirštus, bet gali susiformuoti ir dėl artrito, neurologinės ar raumenų disfunkcijos. Iš-

augia suspaudžia tarpupirštyste esantį nervą, todėl jaučiamas aštrus skausmas, persėjimas, dilgčiojimas arba tirpimas.

Apie 80 proc. neuromų gydoma konservatyviai. Operacija daroma tik kraštiniais atvejais. Rekomenduojamas masažas, specialūs įdėklai, skausmo malšinamieji vaistai.

Norint išvengti šios problemos, reikia aveti laisvus, patogius batus su tvirtais vidpadžiais ir ne aukštessniais kaip 5 cm pakulniais.

Padų fascitas. Padų fascitas (skaidulingo audinio, esančio palei išorinę pėdos pusę, uždegimas) paprastai išsivysto dažnai kaitaliojant aukštakulnius ir plokščiapažūsius batus arba esant žemai pėdos kelčiai. Fascitas pasireiškia stipriu kelties arba kulno skausmu. Norint atsikratyti skausmo, reikia daryti tokius pratimus: atsisėdus vieną koją ištiessti į priekį, o kitą sulenkinti ir pasukti į šalį, ant ištiesčios kojos pėdos užmesti sulenkta rankšluostį ir keletą kartų patraukti į save; pastatyti pėdą ant teniso kamuoliuko ir paridinėti įjūstipriaujant kulno sritį. Šie pratimai tinka ir fascito profilaktikai.

Diabetu sergantys žmonės turi ypač kruopščiai prižiūrėti savo odą. Sakoma, kad sveika, skaisti oda yra geros sveikatos veidrodis. Nuolatinė rūpestinga odos priežiūra padeda saugoti odą nuo galimų pažeidimų, raukšlių, netgi per vėlai diagnozuoto odos vėžio. Žinotina, kad sergantiesiems cukriniu diabetu yra didesnė tikimybė užsikrėsti grybeliu, įvairiomis bakterijomis, niežuliu ar pan. Išsigydinti paprastai būna sunkiau negu kasdien prižiūrėti odą. Svarbiausia - gerai suregulioti cukraus kiekį kraujyje, nes kai jos ilgai būna per daug, mažėja apsauginės odos savybės.

Negalima piktnaudžiauti karštu vandeniu. Kad oda išsliktu lygi, elastinga ir drėgna, reikėtų vengti ilgo gulėjimo karštoje vonioje, pernelyg dažno prausimosi - tai labai sausina odą. Vanduo, ypač karštas, gali pakankti natūraliam odos drėgnumui, elastingumui, riebalinėms odos lastelėms (apsauginiams sluoksniniui). Geriau mėgautis vėsiu, drungnu vandeniu, kuris galėtų saugoti odą nuo sausėjimo.

Drékinančios priemonės saugo odą nuo suskirdimo, leidžia jai išlikti lygiai, švelniai. Kelias minutes pabūnant po vėsia dušo srove ar ledo gabaliukais suvilkant odą, ji atsiguna, išgyja pakankamai drėgmės. Rankos, plaunamos daug kartų per dieną, turi būti tepamos drékinamaisiais kremai ar losjonais. Veidui ar kūnui kremai naudotinas rečiau. Perkant kremus ar losjonus, reikia at-

KAIP TINKAMAI PRIŽIŪRĘTI ODĄ

kreipti dėmesį į tos kosmetinės priemonės sudėtį. Lanolinas, augaliniai aliejai, lecitinas - tai drėkinamosios medžiagos. Vitaminai C bei E turi antioksidacinių savybių; jie taip pat palaiko odos drėgnumą, elastingumą. Kolagenas, elastinas, amino rūgštys ir alavijo ekstraktas mažiau palaiko odos drėgnumą.

Kaip teisingai prižiūrėti kojų odą? Svarbiausia, kad analynė (ir išeiginė, ir dėvima darbe ar namuose) būtų patogi. Prieš einant miegoti bent kelias minutes reikėtų skirti savo pavargusioms kojoms. Joms skirti kremai yra labiau drékinantys, negu veidui ar kūnui. Jais tik reikia stengtis neištepti kojų tarpupirščių, kuriuose ir taip drėgmės pakanka. Per didelę tarpuvirščių drėgmę gali būti kojų grybelio priežastis. Žmonės, sergantys diabetu, dažnai skundžiasi suskilinėjusia, suragėjusia kojų oda. Šios bologbės galima išvengti naudojant pemzą. Apie tai reikėtų pasitaroti su savo gydytoju. Jeigu jis leidžia, prieš kojas tepant kremu, pemza pašalinami odos suragėjimai. Dėl to pagerėja kojų kraujotaka, periferinių nervų būklė, užkertamas kelias diabetinėms komplikacijoms, įvairioms infekcijoms. Pastebėjus kojų odos pažeidimus ar ištrūkimus, būtina pašikonsultuoti su gydytoju - priekius gali būti skiriamas medikamentinis ar chirurginis gydymas.

KUO YPATINGAS SĒKLŲ ALIEJUS

Augalų sēklų aliejus nuo seno laikomas vaistu kone „nuo visų ligų“. Senovėje žmonės šį vaistą gamindavo savarankiškai ir jį vartodavo savo nuožiura. O dabar sēklų aliejumi labai susidomėjo ir mokslininkai. Ėmę šį aliejų tyrinėti, nustatė, kad jis gali išgydyti pažeistas organizmo lastelės.



Pasikliaujant Rytų medicina, žmogaus skrandis veikia jo sąmonę. Nuo skrandžio veiklos labai priklauso viso organizmo sveikata. Pavyzdžiu, jeigu maistas derai nesuvirškinamas ir nevisiškai pasisavinamas, tai jo pūvantys likučiai gali tapti mikrobų, virusų, kirkiminų ir vėžinių lastelii maistu. Kad maistas būtų gerai pasisavinamas, būtina kiekvieną kūno lastelę aprūpinti jai reikalingais fermentais, t.y. B grupės vitaminais (B1, B2... B15). Bet B grupės vitaminai yra radioaktyvūs fermentai, kurie išskiria energiją, suskaidančia maistą į paprastuosius proteinus. Kuo aktyvesnė fermentų veik-

la, tuo daugiau susiformuoja paprastųjų proteinų suvirškintame maiste, ir tuo gausiau bei tuo įvairės maistinėmis medžiagomis aprūpinamos organizmo lastelės. Tačiau ne visi paprastieji proteinai joms yra reikalingi. Todėl jų perteklius gali prisijungti prie amionorūgščių ir stimuliuooti lastelius

ti su antioksidantais, bet nelabai pavyksta, todėl žmonės kamuoja ligos dėl organizmo lastelius nepakankamos mitybos. O štai gamtai puikiai pavyko suregulioti B grupės vitaminų ir antioksidantų santykį. Ypač augalų sēklose, pratęsiančiose jų gyvavimą. Iš sēklų išauga visi augalai - nuo paprasčiausios žolės iki didžiausio medžio. Bet žmonės dažnai neįvertina augalų vaisių ir sēklų - žievėlę nulupa, o sēklas išspauna. Tačiau būtent žievėlė yra daugiausiai B grupės vitaminų, o sēklose - antioksidantų, reikalingų organizmo lastelių mitybai.

Kodėl agrastų uogos kartais vadinamos „karališkomis“? Ogi todėl, kad jų vaisių grūdeliai smulkūs, be to, jų daug, todėl valgant neįmanoma atskirti ir išspauti. Kodėl žemuogės laikomos tokiomis vertingomis uogomis? Ogi todėl, kad jų smulkutėse sēklelėse yra puikus vitaminų A, B ir E derinys. Štai kur slypi nuo seno taip vertinamas vaistas - sēklų aliejus.

Vertinges aliejus išspaudžiamas tik iš neišlukštentų sēklų, pavyzdžiu, arbūzų, moliūgų, melionų, kedrų riešutų, vynuogių. Toks aliejus gerai maitina organizmo lastelės ir stimuliuoja jų augimą, dalijimąsi, atsinaujinimą. Mokslininkai nustatė, kad sēklų aliejus, atnaujindamas pažeistų organų (kepenų, plaučių, inkstų, kasos ir kt.) lastelės, efektyviai gydo jų ligas. Jų manymu, tik sēklų aliejus gali visiškai užtikrinti pakankamą organizmo lastelių mitybą.