

# Liaudies medicinos išmintis

## ir kiti sveikatos patarimai

### MARGALAPIS MARGINIS

Margalapis marginis (*Silybum marianum*) – vienmetis gražažiedžių šeimos žolinis augalas, galiutis pasiekti iki 2 metrų aukštį. Jo stiebai statūs, šakoti, lapai plunksniškai skiautėti arba plunksniškai karptyti, odiški, tam-siai žali su blizgančiomis stambiomis baltomis dėmėmis, apatiniai su lapkočiais, o viršutiniai – bekočiai, aplėbiantys stiebą. Lapai viršutinėje dalyje ir šonuose apaugę labai aštriai dygliais. Žiedynai – pavieniai gražai, 3 – 6 cm skersmens. Žiedeliai šviesiai violetinio, violetinio ar rožinio atspalvio. Gražai su sėklomis irgi pasidengę daugeliu dyglių. Vaisiai – sėklas su standžia blizgančia odelė ir šilkiniu sparneliu, kurio dėka jos subrendusios sparčiai pasklinda aplinkoje. Sėklas augalas subrandina rugpjūčio mėnesį – pirmojoje rugsėjo puseje.

Lietuvoje margalapis marginis retokas, auginamas daugiausiai darželiuose, nors dažnai su laukėja bei aptinkamas dykvieste, šiukšlynuose, apleistose žemėse, pakelėse.

Vaistine žalia vaistiniu subrendę margainio vaisiai, nors naudojamos taip pat ir augalo sultys bei šaknys. Margainio sėklas turi daug riebus aliejus, jose yra taip pat eterinio aliejaus, biogeninių aminų, dervų, vitamino K ir trombocitų kiekį kraujyje didinančio biologiskai aktyvaus junginio – vadinamojo T faktoriaus. Preparatai iš margalapio marginio skatina tulžies susidarymą ir išskyrimą, gerina virškinamojo trakto sekrecinę ir motorinę (judėjimo) funkcijas, taip pat sustiprina kepenų apsaugojimo galias, didindami jų atsparumą įvairioms infekcijoms bei apsinuodijimams. Tarp tokų apsinuodijimų gali būti apsinuodijimai alkoholiu, medikamentais ir kitomis toksinėmis medžiagomis. Margainis taip pat gali padėti net apsinuodijus tokiais grybais kaip musmirės.

Vaistinės priemonės, paruoštos iš margalapio marginio, yra tai-kemos gydant cholecistitą, tulžies latakų uždegimus ir tulžies pūslės akmenligę, bluznies, skydliaukęs, krauko ligas. Taip pat pasireiškus druskų kaupimuisi, esant brankoms, kenčiant nuo vandenligės, nutukimo, radikulito, sąnarių skausmų, hemorojaus, alerginių ligų. Dermatologijoje marginio aliejus naudojamas vitiligo (baltmės), žvynelinės, plaukų slinkimo, išbėrimų gydymui. Jis pasižymi

taip pat žaizdų gijimą spartinančiomis, nudegimus gydančiomis ir ke-

ti 0,5 litro 40 procentų etanolio tirpalu, tada stiklainių uždaryti ir pa-



penis apsaugančiomis savybėmis. Pagal biologinį aktyvumą marginio aliejus nenusileidžia netgi šaltalankio aliejui. Augalo šaknų nuoviras naudojamas skalavimams kenčiant nuo dantų skausmo, geriamas kamuojuant viduriai vīmui, skrandžio katarams (skrandžio gleivinės uždegimams), pasireiškusi šlapimo susilaikymui ir traukiliams. Marginio lapų sunką rekomenduojama gerti kenčiant nuo kolito, vidurių užkietėjimo, taip pat kaip tulžių ir šlapimą varančią priemonę. Sumaltų margalapio marginio sėklų milteliai mažina cukraus lygi kraujyje, valo kraują, padeda išsigydyti mazginį venų išsiplėtimą. Laikoma, kad vienam gydymo marginio sėklomis kursui reikia surinkti mažiausiai 20 augalų sėklas. Sudžiovintos sėklas, saugomos maišeliuose, išlaiko savo gydomąsias savybes iki trejų metų.

Labai svarbi margalapio marginio savybė yra praktiskai jokių kontraindikacijų ir šalutinių poveikių nebuvimas.

#### MARGALAPIO MARGINIO PREPARATŲ VAISTINĖS FORMOS

**Nuoviras.** Nuoviro paruošimui reikia 3 valgomuosius šaukštus margalapio marginio sėklų sumalti kavamale, sužerti gautus miltelius į emaliuotą indą ir, užpyles 0,5 litro karsto vandens, pavirinti vandens vonelėje tol, kol nuovirui nugaravus jo lieka 2 kartus mažiau negu buvo pradžioje. Tada jis nuimamas nuo ugnies ir perkošiamas.

**Tinktūra.** Margainio tinktūros paruošimui reikia 5 valgomuosius šaukštus susmulkintų (sumaltų) augalo sėklų suberti į stiklainį, užpil-

likti užpilą 2 savaitėms prisitraukti, periodiškai ji supurtant. Po to gauta tinktūra perkošiamas.

**Aliejus.** Labiausiai vertinama šiame augale medžiaga – jo turimas riebus aliejus, vaistinė priemonė su kuriuo galima pasiruošti ir namų sąlygomis. Tuo tikslu reikia 0,5 litro bet kokio augalinio aliejaus užpilti 5 arbatinius šaukštelius margalapio marginio sėklų, užpilą kruopščiai permaišyti ir pavirinti vandens vonelėje 10 minučių. Per tą laiką marginio sėklas atiduoda užpilui savajį aliejų. Po to marginio aliejinis ekstraktas perkošiamas ir ilgesniams laikymui pastatomas į šaldytuvą.

#### NUO KEPENU IR TULŽIES PŪSLĖS LIGŲ

Gydant hepatitus rekomenduojama kasdien, nuo 8 valandų ryto iki 20 valandos vakaro, kas valandą išgerti po 1 valgomajį šaukštą margalapio marginio sėklų nuoviro. Gydymo kursas – 3 savaitės. Po to padaroma 2 savaičių pertrauka ir gydymo kursas pakartojamas.

Kenčiant nuo tokų ligų kaip cirozė ir toksinis kepenų pažeidimas, gerai padeda sudžiovintų margalapio sėklų milteliai. Juos galima pasiruošti, sumalus sėklas kavamale. Sausi sėklų milteliai vartojami po 1 arbatinį šaukštelių 5 kartus per dieną 20 minučių prieš valgį. Gydantis tokiu būdu kasdieniniame valgiaraštyje neturi būti daug riebalų turinčių produktų ir alkoholio. Gydymo kursas – 40 dienų. Po to padaroma 2 savaičių pertrauka ir gydymo kursas pakartojamas. Taip rekomenduojama gydytis 6 mėnesius ar netgi ilgiau.

Toksinių medžiagų pašalinimui

ir apsaugojimui nuo galimų kepenų pažeidimų galima pasinaudoti tokia vaistinė priemonė. Reikia lygiomis dalimis paimti margalapio marginio žolę ir šaknis, viską susmulkinti, kruopščiai permaišyti ir 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 3 stiklinėmis verdančio vandens. Užpilas paliekamas 12 valandų prisitraukti, perkošiamas ir geriamas po 3/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

**Kepenų ligomis sergeant vaikams,** labai gerai padeda vaistinė priemonė, paruošta pagal tokį receptą. Reikia 1 valgomajį šaukštą margalapio sėklų suberti į emaliuotą indą, užpilti viena stikline karšto pieno, gerai viską permaišyti ir pakaitinti užpilą iki užvirimo. Tada, nuėmus nuo ugnies, puodas pridengiamas dangteliu, šiltai apkamšomas ir pieno užpilas paliekamas prisitraukti 15 minučių. Po to jis dar kartą pakaitinamas iki užvirimo, perkošiamas ir duodamas gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną 1 valanda po valgio.

**Persirgus ūminiu hepatitu** gera papildoma gydymo priemonė gali būti reguliarus marginio arbato gérimas. Šis gydomasis gérimas paruošiamas pagal tokį receptą. Reikia paimti po 1 arbatinį šaukštelių susmulkintų margalapio marginio sėklų ir žolės, viską užpilti 1 stikline verdančio vandens ir palikti užpilą 20 minučių prisitraukti. Po to jis perkošiamas ir geriamas būtinai karštas, nedidelais gurkšneliais, po 1 stiklinę rytais dar nevalgius, o po to 30 minučių prieš pietus ir vakarais prieš einant gulti.

**Sergant kepenų ligomis** rekomenduojama vartoti ir marginio aliejų – jį reikia gerti po 1 arbatinį šaukštelių 2 kartus per dieną 40 minučių prieš valgį, ir taip gydytis 1 mėnesį laiko. Po to padaroma 1 savaitės pertrauka ir gydymo kursą galima vėl pakartoti.

#### NUO ŽAIZDŪ IR KRAUJAVIMU

**Gydant nudegimus ir žaizdas,** pažeistą kūno paviršių pirmiausiai reikia apdoroti bet kokiu antiseptiku, o po to uždėti ant jo marlinę servetelę, sumirkytą margalapio marginio aliejuje, pažeistą vietą apristi ir taip palikti 1 – 2 dienoms. Gydymo kursas – nuo 12 iki 14 tokų procedūrų.

**Esant žaizdų, išibrėžimų ar išpijovimų,** galima paimti margalapio marginio lapelį, nukirpti nuo jo dygliaus, augalo lapą sugrūsti į košelę ir, uždėjus ją ant pažeistos vietas, žaizdą apibintuoti. Jei reikia (augalinei košelei išdžiūvus) gydomasis tvarstis pakeičiamas nauju. Po 2 – 3 tokio gydymo dienų žaizdos paprastai užsitraukia.

#### MARGALAPIS MARGINIS NUO SĄNARIŲ LIGOS

**Sąnarių skausmus numalšinti** padeda gydymas margalapio marginio sunka. Tokias gydomąsias sultis reikia pasiruošti tada, kai augalas iškelia žiedyną ir jo pirmieji žiedai gražai jau yra pasirengę atsverti. Tuomet reikia surinkti po 3 – 5 paciūs didžiausius lapus nuo kelij augalų, jie susmulkinami ir išgautos augalinės masės spaudžiamos sultys. Taip pasiruoštos sultys konservuojamos su 70 procentų etanolio tirpalu. Jo 1 litriui sulčių imami 3 valgomieji šaukštai. Laikomas tokos mišinys šaldytuve ir vartoja-

mas po 1 valgomajį šaukštą rytais dar nevalgius.

**Esant radikulitui,** padeda margalapio marginio šaknų nuoviras. Jo paruošimui reikia 1 valgomajį šaukštą susmulkintų augalo šaknų užpilti 1 stikline karšto vandens ir uždengtame emaliuotame inde pakaitinti užpilą verdančio vandens vonelėje 30 minučių. Tada nuoviras dar karštas perkošiamas ir papildomas virintu vandeniui iki pradinės apimties. Geriamas taip pasiruoštas nuoviras po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną 20 minučių prieš valgį. Taip pat ši nuovirą galima naudoti pavilgams ant skaudamų vietų.

#### MARGALAPIS MARGINIS NUO ODOS LIGU

**Esant alerginėms odos ligomis** gerai padeda tokia vaistinė priemonė. Reikia 3 valgomuosius šaukštus susmulkintų margalapio marginio sėklų suberti į emaliuotą puodą, užpilti 3 stiklinėmis karšto vandens ir pavirinti užpilą tol, kol jo lieka pusė pradinio kiekio. Taip paruoštas nuoviras perkošiamas ir geriamas po 1 valgomajį šaukštą kas valandą.

**Išsigydyti išbėrimus ant odos** galima 5 kartus per dieną 20 minučių prieš valgį suvartojant po 1 arbatinį šaukštelių susmulkintų i miltelius marginio sėklų. Gydymo kursas – 1 mėnuo.

**Esant egzemai ir kitoms odos ligomis** naudinga kasdien įtrinti pažeistas odos vietas margalapio marginio aliejumi, o pasireiškus sunkesnėms komplikacijoms, dėti ant jų sumirkytą marginio aliejų marlinių servetelių kompresus. Gydymo kursas – 1 mėnuo. Lygia greta tokį procedūrą rekomenduojama taip pat šio augalo aliejų ir gerti – po 1 arbatinį šaukštelių 2 kartus per dieną prieš valgį.

#### MARGALAPIS MARGINIS NUO VIRŠKINAMOJO TRAKTO LIGU

**Išsigydyti įvairias skrandžio ligas** galima kasdien valgant salotas ir košes, į kurias dedama po 1 arbatinį šaukštelių margalapio marginio aliejaus. Po 1 – 2 mėnesių tokį patiekalų vartojimo padaroma trumpa pertrauka, o po to gydymą galima vėl pratęsti. Tokius gydymo kursus galima kurti 2 – 3 kartus per metus.

**Kamuojant vidurių užkietėjimui, gastritui ir lėtiniam kolitui** padeda gydomoji priemonė su marginio sunka. Ji paruošama taip: pirmiausiai iš 5 nuo augalų surinktų pačių didžiausių lapų išspaudžiamos sultys, o po to jos sumaišomas su 1 litru pieno bei 3 valgomaisiais šaukštais 70 procentų etanolio. Vartojama ši gydomoji priemonė po 30 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį.

**Kenčiant nuo vidurių užkietėjimų** taip pat galima sumalti sudžiovintas marginio sėklas kavamale ir gautus miltelius vartoti, užgeriant vandeniu, po 1 arbatinį šaukštelių 5 kartus per dieną 20 minučių prieš valgį.

**Sergant virškinamojo trakto ligomis** naudinga ir tokia vaistinė priemonė. Reikia išspausti marginio lapų sultis, 1 arbatinį šaukštelių jų išmaišyti 1 stiklinėje karšto virinto vandens ir gerti ši mišinį po 2 valgomaisiais šaukštus 6 kartus per dieną prieš valgį.

## KUO NAUDINGAS CITRINA PARŪGŠTINTAS VANDUO?

„Esu girdėjusi, kad sveikatai labai naudingas vanduo, parūgštintas citrinos sultimis, geriamas rytais nevalgius. Tačiau nepamenu, kaip tokį gériną pagaminti, kada geriausia ji išgerti ir kuo konkretiai jis naudingas organizmui.“

### PASIKLIAUJANT JOGAIIS

Gerti vandenį, parūgštintą citrinos sultimis, pirmieji rekomendavo jogai. Jų teigimu, ryte į stiklinę vandens reikia išspausti vieno citrinos griezinėlio sultis ir greitai išgerti, o po 20-30 minučių jau galima pusryčiauti. Toks gérimas turi daug organizmui naudingų savybių.

### STIPRINA IMUNINĘ SISTEMĄ

Citrinos turi daug vitamino C, kurį lengvai pasisavina žmogaus organizmas. Būtent šio vitamino



dažniausiai trūksta žmonėms, ypač patiriantiems daug stresų. Imunitetas jautriai reaguoja į jo trūkumą, todėl jaučiamas silpnumas, greičiau pavargstama, pablogėja nuotaika. Vitaminas C organizme nesikaupia, todėl naudinėja kasdien vartoti jo turtingus maisto produktus.

### DIDINA KALIO IŠTEKLIUS ORGANIZME

Nors kalio šaltiniuose laikomi abrikosai ir bananai, bet šio elemento nemažai turi ir citrinos, kurių šiaisiai galima nusipirkti praktiskai bet kuriuo metu laiku. Kalis ypatingai svarbus širdžiai, smegenims ir nervų sistemai, todėl labai svarbu, kad jo niekada nestigtų.

### GERINA VIRŠKINIMĄ

Būtent dėl šios savybės rekomenduojama citrina parūgštintą vandenį gerti rytais, prieš pusryčius. Citrinos sultys saugo nuo rēmens, raugulio ir dujų kaupimo į žarnyną.

### VALO ORGANIZMĄ

Rytais geriamas vanduo, parūgštintas citrinos sultimis, šalinā iš organizmo toksinus. Beje, ne tiesiogiai, o gerindamas virškinimo enzimų veiklą. Be to, toks vanduo labai palankiai veikia kelenis ir gerina juų funkcijas, kuriuos irgi labai susijusios su organizmo valymu.

### GAIVINA BURNOS ERTMĘ

Citrina parūgštintas vanduo beveik prilygsta dantų pastai. Kitados, kol ji dar nebuvu išrasta,

būtent parūgštintu vandeniu būdavo skalaujama burna, siekiant pagerinti jos kvapą. Gryna citrinos rūgštis ardo dantų emalį, o nelabai koncentruota malšina dantų skausmą ir gydo gingivitą. Patartina dantis išvalyti prieš geriant vandenį su citrina, arba praėjus šiek tiek laiko po jo gérimo.

### PADEDA SUMAŽINTI ANTSVORI

Pektinas, kurio gausu citrinose, slopina alkį ir mažina apetitą. Todėl ryte išgérus vandens su citrinos sultimis, mažiau norisi valgyti ir dėl to lengviau liesėti.

### SULĖTINA UŽDEGIMINIUS PROCESUS

Kas ryta geriant citrina parūgštintą vandenį, ilgainiui sumažėja organizmo terpės rūgštungumas. (Iš tikrujų, citrinos rūgštis, esanti citrinose, savaime nedidina rūgštungumo, bet išėrus cukraus į citrina parūgštintą vandenį ir jo išgérus, kaipmat padidėja skrandžio sekreto rūgštungumas). Dėl didelio jos rūgštungumo labai padidėja uždegiminių procesų išsvystymo tikimybė. Ypač sąnariuose. O rytais geriamas citrina parūgštintas vanduo padeda iš sąnarių pasišalinti šlapimo rūgščiai, kuri provokuoja uždegimus.

### ŽVALINA, SUTEIKIA ENERGIJOS

Citrina parūgštintas vanduo rytais greičiau „išvaiko“ miegus, suteikia energijos. Tačiau tai nereikiaria, kad jis gali atstoti pusryčius – po pusvalandžio vis tiek būtina pasišlaupiauti, norint jaustis stipriam, žvaliam ir darbingam iki pietų. Tačiau pasišlaupiauti negėrus vandens su citrina paprastai nebūna tokie efektyvūs, kaip jo išgérus.

### SAUGO NUO NERIMO IR SLOGUČIO

Vien tik įkvėpus citrinos aromato, ima gerėti nuotaika, o išgérus vandens su citrina, kaipmat išnyksta nerimas ir depresinės mintys. Citrina ramina nervų sistemą, žvalina ir skatina veikti.

### PAKEIČIA KAVĄ

Geriant citrina parūgštintą vandenį, galima rytais apsieiti be puodelio kavos. Dauguma žmonių rytais labiau mėgsta gerti šaltą vandenį su citrina, bet norintiems atprasti nuo kavos, efektyviau gerti karštą. Jo išgérus, paprastai netrūksta žvalumo ir energijos iki pusiaudienio.

### GALI APSAUGOTI NUO INFEKCIJŲ

Peršalus, „susigriebus“ ūminę virusinę kvėpavimo takų infekciją, vien tik puodelis arbatos su citrina jau nebegali išgydyti. Bet kiekvienu ryta geriamas vanduo, parūgštintas citrinos sultimis, yra pui-ki profilaktikos priemonė nuo persalimo ligų ir gripo.

## KAS SAUGO ORGANIZMĄ NUO AUGLIU

Laikoma, kad viena iš svarbiausių auglių išsvystymo priežascių yra kalcio ir kalio nesubalansuotas pasisavinimas žmogaus organizme. Kalis sukuria šarminę terpę ir stimuliuoja vėžinių ląstelių augimą, o kalcis sukuria rūgštinetę terpę ir létina šių ląstelių augimą. Bet kalcio perteklius organizmui neaudingas ir netgi savo ruožtu pavojaus.

Daugiausiai įtakos vėžinių ląstelių augimui turi cinkas: jo perteklius sukuria palankias sąlygas tokį ląstelių atsiradimui, o trūkumas skatina augimą. Augliai cinką kaupia labiau nei visos kitos organizmo ląstelės. Organizmo nepanaudoto cinko perteklius kaupiasi plaučiuose ir kasoje, kenka smegenims. Jo oksidas sutrikdo kasos sekreto gamybą, didina cukraus kiekį kraujyje. Mokslininkai yra pastebėję, kad vėžiu dažniausiai susergama sutrikus kasos funkcijoms. Dėl cukraus pertekliaus kraujyje į organizmą ima gausiau skverbtis vadinamieji bioagresoriai – virusai, bakterijos, grybeliai, kirminai ir kt. Ir kuo jų organizme yra daugiau, tuo Jame sėkmingesiau dauginasi vėžinės ląstelės. Šios puikiai vystosi šarminėje terpėje nesant deguonies ir esant cukraus pertekliui kraujyje. Todėl kai kurių mokslininkų teigimu, deguonis gali peroksiduoti vėžines ląsteles ir užkirsti kelią piktybinių auglių formavimuisi.

*Apibendrinant reikėtų pasakyti, kad vėžinės ląstelės augimui būtinosis tokios sąlygos:*

- Šarminė terpė, kurios Ph=8.
- Cukraus perteklius kraujyje dėl kasos veiklos sutrikimo.
- Deguonies trūkumas, skatinantis uždegiminį procesą plaučiuose kaupiantis cinko oksidui.
- Cinko perteklius organizme. Organizmui cinkas labai reika-

kelia, t.y. užsiimti vėžinių ligų profilaktika. Vienas iš paprasčiausių būdų – vaistiniai augalai ir jų sėklų aliejai.

• Anyžius, piliarožė, dirvenis. Šie augalai turi savyje urano (U) ir daug cinko (Zn). Tačiau piktnaudžiautis negalima siekiant išvengti cinko pertekliaus. Kita vertus, šie augalai stimuliuoja inkstu veiklą, taip padedami atskiratyti cinko ir kalcio pertekliaus.

• Morka, alksnis, trindažolė, meškuogė, beržo grybas, mėlynė, šalavijas, efedra, kurpelė, melisa. Šie augalai turtingi stroncio (Sr) – radioaktyvaus elemento, stimuliuojančio smegenų ląstelių gamybą ir saugančio nuo bioagresorių, kurie atveria kelią vėžinėms ligoms. Bet organizmui nuolatos gaunant daug stroncio, labiau tikėtini nepageidaujami uždegiminiai procesai, kuriuos gali sustabdyti augalai, turintys savyje magnio (Mg) ir bario (Ba).

• Rūgtis gyvatžolė, kininis arbatmedis, ažuolas, dilgėlė, šalteknis, kininis citrinvytis, mirta, gyslotis, arkliarūgštė yra būtent tie augalai, kurie turi bario, kovojančio su uždegimais ir piktybiniais augliais.

• Anyžius, arnika, beržas, ažuolas, ženšenis, imbieras, kavamedis, kukurūzas, laminarija, pakalnutė, liepa, melisa, mirta, alksnis, ieva, mėlynė, šalavijas. Šie augalai turi savyje švino (Pb). Iš tikrujų, gamtoje néra nė vieno augalo, kuris neturėtų švino arba seleno. Daugumoje yra mažiau, negu 1 mg, bet minėtuose augaluose yra daugiau. Leistina švino koncentracija yra 0,00001 mg 1 litre. Todėl su jo turtingais augalais reikia elgtis labai atsargiai. Apsinuodijimas švinu labiausiai kenka žarnynui, inkstams ir nervų sistemai, smegenims ir kaulams. Todėl būtina jo išvengti.

čiau vartoti daugiau kviečių ir kukurūzų, kurie nenuodingi, bet irgi turi nemažai seleno, kurio padėta norma žmogaus organizmui – 150-200 mg.

• Brunknė, ženšenis, rusmenė, krapas, ugniažolė, pakalnutė savyje turi šiek tiek sidabro (Ag), kuris naikina bioagresorius kraujyje ir tarplasteliname skystyje, efektyviai kovoja su streptokokais ir stafilokokais, dalyvauja smegenų ir kraujyje ląstelių gamyboje. Vadinas, sidabro vanduo, gaunamas laikant geriamą vandenį sidabriname inde, naikina bakterijas ir padeda gydyti kai kurias infekcijas. Tačiau ilgai gerti tokį vandenį negalima norint apsaugoti nuo disbakteriozės. Juo naudinga skalaudanti skaudamą gerklę, vilginti odą sergant jos ligomis, tame naudinėja pamirkyti nesveikus sąnarius. Panašiomis gydomosiomis savybėmis pasižymi ir minėti vaistiniai augalai. Tačiau jais gydytis reikia atsargiai, juolab, kad kai kurie yra nuodingi.

• Smiltyninis šlamutis, jonažolė, pakalnutė, katpėdė, rusmenė turi kadmio, dėl kurio trūkumo organizme sutrinka kraujotaka ir kalcio apykaita. O dėl kalcio pertekliaus ir kadmio trūkumo padidėja piktybinių auglių išsvystymo tikimybė. Kadmis kaupiasi inkstuose, kepenyse, kasoje. Jo perteklius gali sukelti apsinuodijimą, egzemą ir dermatitą, hipertonią ir cinko trūkumą galvos smegenyse. Todėl piktnaudžiauti jo turinčiais augalais jokiui būdu nevalia.

• Šalteknis, laminarija, alksnis, petražolė, papartis, rožinė rodiolė, pušis, melsvasis palemonas, šeivamedis, valerijonas, kartulė, linas, kraujalakė, apynys, eukaliptas, garstyčia, mėlynė turėti savyje nemažai jodo, kuris la-



lingas. Jam kenka tik šio elemento perteklius arba trūkumas. Piktybinių auglių pasitaiko kiekvieno žmogaus organizme, bet jeigu jame yra pakankamai cinko, tai jie sėkmingai sunaikinami. Cinkas ieina į lytinį organų ląsteles – jodėka sėkmingai gaminasi spermatozoidai ir kiaušialastės. Manoma, kad reguliarai lytiškai santykiaujant, organizmą galima apsaugoti nuo cinko pertekliaus, kuris gali kauptis plaučiuose ir kasoje. Tačiau norint apsaugoti nuo piktybinių auglių, neužtenka vien tik lytiškai santykiauti – reikia ir specialiai pasistengti užkirsti jiem

• Bruknė, garstyčia, debesylas, barkūnas, žemuogė, putinas, kaštonas, kalendra, dilgėlė, linas, kininis citrinvytis, svogūnas, kada-gys, rabarbaras, pastarnokas, ankšt-pipiris, rožinė rodiolė, moliūgas, kmynas, krapas turi daug seleno. Kai kurie iš jų (arnika, pakalnutė) yra nuodingi, nes turi ir švino, kuris kartu su selenu yra labai pavojingas. Selenas irgi labai svarbus vėžinių ligų profilaktikai. Jis stimuliuoja antikūnų gamybą, stiprina imunitetą, naikina bioagresorių, vėžines ląsteles. Tačiau piktnaudžiauti augalais, turtingais seleinu, jokiui būdu negalima. Ver-

bai svarbus skydliaukės hormonų gamybai ir kalcio bei fosforo pasisavinimui organizme. Be to, jodas slopina uždegiminius procesus skydliaukėje. Dėl jodo trūkumo padidėja skydliaukė, sutrinka jos veikla, vystosi jos ligos. Skydliaukei pavojingas ir jodo trūkumas, ir perteklius. Todėl minėti augalai gali būti ir reikalingi, ir nenaudingi, priklausomai nuo esamos situacijos. Jeigu skydliaukė funkcioneuoja normaliai, veikiausiai organizmui jodo pakanka, todėl tikėtina, kad normalus ir kalcio bei fosforo pasisavinimas.

# ŠALIN ĮPROČIUS, KURIE PER ANKSTI PASENDINA!

Kuri moteris nenorėtų būti jauna ir graži? Juolab nė vienai nesinori atrodyti pernelyg anksti pasenusiai. Tačiau daugelis elgiasi būtent taip, tarsi save tyčia sendintų. Štai keletas labiausiai paplitusių blogų įpročių, kurių atskrącius, galima gerokai ilgiau išlikti gražiai ir jaunatviškai.

## IŠGYVENIMAI

Liaukitės nervinėsi, jaudinėsi ir nerimavę dėl kiekvienos smulkmenos! Suprantama, kad jums, kaip ir visiems žmonėms, pasitaiko problemų darbe ir šeimoje, kad ne visada viskas sekasi taip, kaip norėtūsi, ir nežinia, kas laukia ateityje Bet jeigu nuolatos nuodysite savo gyvenimą negatyviomis emocijomis, tai pasensite ir susiraukštėsite gerokai anksčiau už savo bendraamžes, kurios geba reguliarai atspalaiduoti, „užsimiršti“ ir deramai pailsėti.

## NETEISINGA MITYBA

Jeigu ankstyvoje jaunystėje galėjote sau leisti kasdien šveisti šokoladą, gerti kolą, krimstį traškučius ir mėgautis šampanu, pernelyg nekenkdama savo sveikatai ir išvaizdai, tai sulaukus 30 ar daugiau metų amžiaus, turėtumėte panašių įpročių kuo greičiau atskratyti savo pačios labui. Ypač venkite cukraus ir alkoholio, kurie bene labiausiai „vytina“ odą. Palikite konditerijos gaminius ir šampaną ypatingoms progoms, o i kasdieninį rationą įtraukite daugiau šviežių vaisių ir daržovių.

## HIPODINAMIJA

Jeigu kasdien valandų valandas sėdite, beveik nejudėdama, prie rašomojo stalo ar kompiutero, tai galite pasenti greičiau už moteris, dirbančias gamykluose. Tik reguliarai pamankštindama savo raumenis ir sąnarius, galite ilgai atrodyti žvali ir jaunatviška. Ipraskite kas valandą keletą kartų pasitempti ar padaryti keletą kitokių pratimų. O padarbo stenkite kasdien nors 40 minučių pavaikšioti, pabėginti ar kitaip aktyviai pajudėti. Ir ne pamirškite, kad dukart per savaitę turite daryti jėgos pratimus.

## MIEGO TRŪKUMAS

Dažnas arba nuolatinis neišsimiegojimas kenkia ne tik išvaizdai, bet ir sveikatai. Todėl, kad ir kaip esate užsiėmusi, stenkite rasti pakankamai laiko miegui. Skirkite jam mažiausiai 7 valandas per parą.

## PIKTNAUDŽIAVIMAS TIESIOGINIAIS SAULĖS SPINDULIAIS

Jeigu manote, kad gyvenant šiaurinėse platumose, vasarą svarbiausia kuo daugiau būti saulės atokaitoje savo sveikatos labui, arba stengiatés kuo labiau išegti saulėje „dėl grožio“, tai labai apsirinkite. Tiesioginiai saulės spinduliai ne tik didina odos vėžio išsivystymo tikimybę, bet ir mažina jos elastinguam, skatinia raukšlejimąsi. Visiškai jų nesi-augodama, galite atrodyti „kaip senutė“, dar nesulaukusi nė keteriasdešimties metų amžiaus.

Atkreipkite dėmesį į įdegusias itales, graikes, ispanes – tos, kurios nesilanko pas kosmetologus dėl specialių odą jauninančių procedūrų, visada atrodo senos, neprieklausomai nuo savo amžiaus. Jeigu neturite galimybės išvengti tiesioginių saulės spinduliu, tai bent naudokite nuo jų saugančias kosmetikos priemones.

## RŪKYMAS

Rūkančios moterys visada atrodo vyresnės už nerūkančias savo bendraamžes. Dėl šio žalingo įpročio atsiradusių smulkučių raukšlelių aplinkui akis, kaktuje, palei burną praktiskai neįmanoma atskratyti. Todėl geriausia liautis rūkius, kol jų dar neatsirado.

## DIENOTVARKĖS NEPAISYMAS

Nesuplanavus visų savo dienos darbų ir reikalų, paprastai nuolatos trūksta laiko, tenka skubėti, nervintis, todėl jaučiamai nervinė įtampa, randasi stresas, kenčia sveikata ir išvaizda. Siekdama to išvengti, įpraskite viską daryti pagal iš anksto numatyta dienotvarkę.

## NETEISINGA KŪNO PADĒTIS MIEGANT

Jeigu esate pratusi miegoti gulėdama ant pilvo, tai žinokite, kad labai kenkiate savo stuburo sveikatai ir veido išvaizdai. Ypač jeigu miegodama beveik nesivartote, ir jūsų kūnas kone visą naktį išbūna tokioje neteisingoje padėtyje. Tokiu atveju ilgainiui vienoje veido puseje susiformuoja gilios raukšlės, kurių niekaip neįmanoma pašalinti. Geriausia miegoti atsigulus ant šono, po galva pasidėjus neaukštą pagalvę, apvilkta šilkiniu arba atlasiniu užvalkalu.

## NETEISINGA LAIKYSENA

Nuleisti pečiai, panarinta galva, pakumpusi nugara savaime sendina kiekvieną žmogų, o juolab moterį. Jeigu norite atrodyti jaunatviška, energinga, patraukti, pasiskinti savimi, stenkite visada išsaugoti taisyklingą laikyseną: vaikščiokite ir sėdėkite tiesiai, nesikūrindama, neįtraukdama galvą.

## PIKTNAUDŽIAVIMAS KOSMETIKA

Kai kurios moterys be kosmetikos jaučiasi tarytum nuogos. Jos švaisto pinigus brangioms kosmetikos priemonėms, kasdien daro sudėtingą makiažą, grimuoja, užuot daugiau dėmesio skyrusios savo odos priežiūrai, grožio procedūroms. Iš tikrujų, kuo ilgiau grimuojamasi ir kuo rečiau dedamos maitinamosios kaukės, naudojami specialūs kremai, tuo didesnė tikimybė, kad greitai apskritai nebebus įmanoma apsieiti be makiažo, nes po kone nuolatiniu kosmetikos sluoksniu oda sensta dvigubai greičiau, nei įprastai.

# PROSTATOS LIGŲ GYDYMAS VAISTINIAIS AUGALAIM

## ŪMINIS PROSTATITAS

1 valgomajį šaukštą kanadinės šiušelės žolės užpilama 200 ml verdančio vandens, po 20 minučių perkošiama ir vartoja po 2 valgomuosius šaukštus 5 kartus per dieną.

150 g nuluptų ir supjaustytyų svogūnų užpilama 0,6 l verdančio vandens, po 2 valandų perkošiama ir geriama po 50 ml kas valandą. Taip gydomasi 2-3 savaitės.

30 g kriausės žiedų užpilama 1 l verdančio vandens, po 10 minučių perkošiama ir geriama po 1 stiklinę 5 kartus per dieną.

8 valgomuosius šaukštus smulkintų krieno šaknų ir po 2 valgomuosius šaukštus graikinio riešutmedžio lapų bei žydičių bazilikos viršūnelių užpilama 1 l atskiesto etanolio tirpalą, po 1 valandos perkošiama ir geriama: 3 pirmasias dienas po 50 ml kas valandą, o vė-

liau 2 savaitės - po 100 g 3 kartus per dieną, prieš valgi.

2 valgomuosius šaukštus takozolės šaknų ir po 1 valgomajį šaukštą žemuogės šaknų bei širdžolės žolės užpilama 0,6 l verdančio vandens, po 2 valandų perkošiama ir geriama po 1 stiklinę 3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgi. Gydymo kursas - 3 savaitės.

## LĒTINIS PROSTATITAS

2 arbatinius šaukštelius topolio pumpurų užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens, po 15 minučių perkošiama ir išgeriama per dieną.

Sumaišoma po 1 dalį rudmenės šaknų bei tramažolės žolės, po 2 dalis raugerškio lapų bei tramažolės žolės, po 3 dalis takažolės šakniastiebių bei dirvinio asiūklio žolės ir 4 dalis kraujažolės žiedų; 1 valgomajį šaukštą mišinio termose užpilama 1 stikline verdančio

vandens, po 6-8 valandų perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės šilto antpilo 2 kartus per dieną, likus 1 valandai iki valgio arba praėjus 2 valandoms po jo.

Sumaišoma po 2 dalis lazdyno lapų bei dirvinio asiūklio žolės ir 1 dalis beržo lapų; 4 valgomuosius šaukštus mišinio užpilama 3 stiklinėmis vandens, 5-7 minutes pavirinama, po 2 valandų perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.

Sumaišoma po 6 g linų sėmenų, debesylę šaknų, čiobrelio žolės ir apynių spurgų, 8 g valerijono šaknų ir 12 g meškauogės lapų; 2 valgomuosius šaukštus mišinio termose užpilama 200 ml verdančio vandens, po 2 valandų perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 40 minučių prieš valgi. ♦ 3 kartus per dieną suvalgomą po 20 molīgų sėklų.

# LĒTINĮ HEPATITĄ GYDYTI PADĖS VAISTINIAI AUGALAI

Skaitytojai savo laiškuose klausia, kaip maitintis sergant lētiniu hepatitu, kokiais vaisatais ši liga gydoma, ar gali padėti fitoterapija. Moterys savo ruožtu teiraujasi, ar sergant lētiniu hepatitu galima susilaikti sveikų vaikų. Pateikiame atsakymus į labiausiai rūpimus klausimus.

Ūmų hepatitą, arba kepenų uždegimą, įmanoma išgydyti tik vaisatais. Juos turi paskirti gydytojas. O lētinį hepatitą galima gydyti ir vaistais, ir vaistiniais augalais. Iš vaistų bene labiausiai rekomenduojami hormoniniai preparatai. Tačiau hormoniniai vaistai gali turėti įtakos nėštumui ir gimydumi. Todėl gydant moteris paprasatai jie derinami su vitamininė terapija (ypač vitaminais B6 ir B12). Vaisingo amžiaus moterims, ypač toms, kurios dar neturi vaikų, hormonų terapija skiriama tik būtinu atveju. Bet jei moteris jau sulaukusi menopauzės arba mano turinti pakankamai vaikų, ji gali rinktis ši efektyvų gydymo metodą. Jis gali pakenkti tik sergant diabetu, opalige ir įvairiomis alergijomis.

Lētinį hepatitą galima sėkmingai gydyti vaistiniais augalais. Tik tuomet gydytis tenka gerokai ilgiau, be to, būtina kas 2-3 mėnesius daryti pertraukas ir periodiškai kaitalioti augalinių mišinių su-

dėtį. Geriausia, kai ligoniu rūpinasi patyręs fitoterapeutas.

Paprastai rekomenduojami tulžies gamybą ir išsiskyrimą skatinantys vaistiniai augalai. Tik svarbu jų neperdozuoti, kad pernelyg nepadidėtų nesveikoms kepenims tenkamas krūvis. Augalų ir jų mišinių antpilai bei nuovirai neleidžia kauptis tulžai ir formuoti akmenims. Be to, jie malšina uždegiminius procesus, naikina mikrobus ir suaktyvina regeneracijos proceso. Efektyviai gydo abrikoso vaisiai, beržo pumpurai, takažolė, eglės spygliai, kriausiu, kopūstu, šalpusnio, morkų, salierų sultys, obolių sultys su medumi. Ne mažiau efektyvūs augalų mišiniai.

Sumaišoma po lygiai juodujų serbentų, aviečių bei erškėtrosių uogų, mėtų, bruknų bei dilgelių lapų ir liepžiedžių; 1 valgomasis šaukštasis mišinio užpilamas 1 stikline verdančio vandens. Išgeriama praėjus valandai po valgio. Per dieną išgeriamos 2 stiklinės.

Sergant lētiniu hepatitu, svarbu tinkamai maitintis. Sau-gant kepenis nuo didelių krūvių, reikia negausiai valgyti po 5-6 kartus per dieną. Svarbu riboti gyvulinių riebalų kiekį ir valgyti produktus, skatinančius tulžies išsiskyrimą: vaisius (nerūgščius), daržoves, augalinus aliejus, be to, vartoti magnij, erškėtuogį ir dilgelių antpilus. Ypač naudinga laikoma dilgelių sruiba su bulvėmis, morkomis ir kiaušinio balytumu. Joje gausu vitamininų, laštelienos, magnio ir kitokių svarbių medžiagų. Ser-gant kepenų ligomis, labai svarbu gauti pakankamai angliavan-denių, kurių yra saldžiuose vaisiuose ir uogose.

Lētiniu hepatitu sergančioms moterims nedraudžiama gimyti. Svarbu, kad nėštumo periodu nėščiojį reguliarai lankytuosi pas specialistus, kurie gali patarti, kaip elgtis, kad šios ligos virusu neuzsikrėstų kūdikis.

# APIE GYDYMĄ DRUSKA

Sergant peršalimo ligomis, sloga, angina, bronchitus, larin-gitu, karščiuojant, galima gydyti valgomają druska: naudoti tvarsčius, dėti aplikacijas, kompresus ir pan. Kad būtų efektyviau, druską galima sumaišyti su kitokia gydomaja žaliava.

Sergant angina, sloga, larin-gitu, tonzilitu, lētiniu bronchitu: 1 kg druskos sumaišoma su 2-3 valgomaisiais šaukštais garstyčių, pipirų arba imbiero, ši mišinį pakaitinama keptuvėje iki pakenčiamos temperatūros, suberiamą į vonelę ir į jį panardinama pėdas, apmautas medvilninėmis kojinėmis (palaikoma, kol mišins atvėsta). Tokios procedūros daromos kiekvieną vakarą.

Norint palengvinti atsikosėjimą, nepusryčiavus išgeriama 0,5 stiklinės vandens, iširpinus ja-me 0,5 arbatinio šaukšteliu geriamosios sodos ir žiupsnelį drus-kos.

Sloguojančių stiklinėje van-dens iširpinama 0,5 arbatinio šaukšteliu druskos ir šiuo tirpalu dažnai plaunama nosies ert-mę. Šiame tirpale druskos koncentracija yra tokia pat, kaip ir kraujyje, todėl jis visiškai ne-kenkia gleivinei. Druskos tirpalas puikiai išvalo nosį ir neleidžia jos ančiuose kauptis skyciams: kartu neleidžia išplisti infekcijai.

Per šalutus rekomenduotina pa-sikaitinti pirtyje, visą kūną ištry-nus medaus ir druskos mišiniu.

## GYVENKITE POZITYVIAI

Nieko nėra puikiau, kaip gebėjimas jausti entuziazmą, vilį, pozityviai mąstyti. Visos šios puikios savybės stipréja kartu su žmogaus amžiumi! Kiekviena gyvenimo diena praturtina, jei siekiama surasti ir pasiimti iš jo viską, kas geriausia.

Gyventi pozityviai nusiteikus reiškia, jog jūs galite išvengti nemalonų situacijų, pasikliaudami savo gebėjimu nenuisilti. Jūs galėsite padėti sau ir kitiems žmonėms vien atskirė pasenusių negatyvizmo įpročių, pradėjė galvoti pozityviai. Jūs tiesiogine prasme pakeisite savo gyvenimą.

Stebékite, kaip keičiasi jūsų jausmai, kai galvojate pozityviai, ieškote sprendimo, matote tai, kas džiugina, suteikia jėgų.

Ieškokite to, kas jums suteikia laimęs, laisvumo, džiaugsmo.

Išmokite atpažinti savo vidiūs signalus, pranešimus. Jeigu jie kelia pesimistines nuotaikas, juos keiskite.

Pasitikėkite savimi. Matykite savo žmogų, kurio draugija visada maloni, kuris lengvai pelno kitų simpatijas. Būkite tuo žmogumi.

Leiskite nedidelėms nuoskudoms ar netyciniam jėzidimams išeiti. Pasijusite stebétinai laisvi.

Nekaltinkite kitų žmonių, nesiskuskite, nekritikuokite. Savo dėmesį sutelkite į tai, kas pozityvu.

Leiskite kitiems žmonėms pasakoti jums tai, kas yra gero jū gyvenime, kas juos jaudina, domina. Idėmiai klausykites.

Nelaukite, kol kiti padarys geriau. Padarykite tai patys. Atskleiskite sau savo sugebėjimus.

Džiauktės tuo, ką jau turite. Girkite tai, kas jau džiugina.

Stebékite, kaip kitų žmonių nuotaikos daro jums įtaką. Supraskitė, kad ir jūs taip pat veikiate kitus.

Jei tik tai įmanoma, venkite negatyvių žmonių bei situacijų.

Paprašykite draugo ar partnerio iškart jus sustabdyti vos tik pradėsite skubtis situacija, kurios negalite pakeisti.

Venkite sakyti „privalau“, „turėciu“, „tai mano pareiga“ arba „reikia“. Šie žodžiai verčia jus vergauti. Sakykite: „padarysiu“, „galiu“, „noriu“. Arba žiūrėkite į užduotis neutraliai („Šis projeketas turi galutinį terminą“, „Laikas pasiimti vaikus“).

Darykite tai, ką būtinai reikia padaryti, net jeigu esate prastos nuotaikos. Jūsų jausmai pasikeis atliekant užduotį arba vystantis jums reikšmingam įvykiui. Dažniausiai pats sunkiausias žingsnis - pirmasis.

Išvardykite savybes, kurias ketinate savyje atskleisti. Vertinkite jų turinčius žmones („Jūs buvote pritrenkiamai kantri su šiuo klientu“).

Galvokite kūrybiškai. Paprasčiausios užduotys, atliktos kūrybiškai, labai pakelia nuotaiką.

Kalbékite apie sprendimus, o ne apie problemas. Paklauskite savęs: „Kas gali man padėti? Ko aš norėčiau pasiekti?“

Pakliuvę į nepalankią situaciją, suraskite joje pamokomų ir malonų dalykų („Parduotuvė buvo uždaryta, bet mes smagiai pasivazinėjome“, „Ši kartą nelaimėjome, bet puikiai suderinome puolimą“).

Veikite taip, tarsi jau esate meistriškai įvaldė gebėjimą gyventi pozityviai. Netrukus taip ir bus.

Tikėkite meile. Leiskite meilei atskleisti ir lydėti jus kiekvieną gyvenimo dieną.

## NAUDINGI PATARIMAI ŠEIMININKEI

Šeimininkui landas pamirkysite šaltame pie-ne.

Verdant vištą, į vandenį įpilkite šaukštelį citrinos sulčių. Mėsa bus sultingesnė, baltesnė ir minkštėsnė.

Kad salotos įgautų pikantišką skonį, česnakui įtrinkite riekelę duonos ir likus pusei valandos iki patiekiant į stalą įdėkite ją į salotas. Prieš užkandį patiekiant, duoną reikia išimti.

Į raugintų kopūstų salotas rekomenduotina įdėti keletą skiltelių mandarinų – patiekalui su teiks ypatingą prieskonį.

Kepamas bulves sudėti reikia tik tuomet, kai jos apskrunda, kitaip, druska susimaišys su riebalais ir bulvių gabaliukai praras formą. Be to, bulvės bus ne tokios skanios.

Kad šviežias pienas ilgai nesugiztų, jį reikia pavirinti, į litrą pieno įberus vieną arbatinį šaukštelį cukraus.

Kad mėsa, virta sriuboje, ir kitą dieną išliktų sultinga, per naktį ją laikykite nedideliam kiekje sultinio ir tik prieš pat patiekamini į stalą sudėkite į karštą sriubą.

Šiltą keksą reikia pjaustyti įkaitintu peiliu – taip kepinys geriau išlaikys formą. Šiuo tikslu galima panaudoti ir storą siūlą.

Kepiniai iš tešlos, į kurią įdėta ne sviesto, o margarino, ilgiau nesužiedėja.

Uždarydami orkaitę, netrenkite durelių, nes joje kepamas pyragas gali sukristi.

Sluoksniuotos tešlos gaminio kraštą niekada netekite išplaktu kiaušiniu, nes kepat tie krasai sutvirtėja ir tešla neiškyla.

Sudytų grybų negalima laikyti šilumoje; jų taip pat negalima užsaldyti.

## DRUSKA NAMŲ ŪKYJE

Ar jūs žinote, kad paprasčiausia valgomoji druska, kurios galima rasti kiekvienoje virtuvėje ir kurią naudojame maistui, gali pasitarauti daugeliu kitų atvejų?

Šilkiniai drabužiai įgis gražų blizgesį bei ilgai jį (ir spalvų ryškumą) išlaikys, jeigu mes po skalbimo praskalausime juos šilto vandens druskos tirpale (250 g druskos 10 litrų vandens).

Labai pridegusio prikaistuvio dugną galima užpilti druska ir palikti keletui valandų. Po to išvalyti prikaistuvį bus labai lengva. Lygai taip pat galima valyti porceliano ir fajanso pelenines: reikia įpilti į jas druskos ir palikti keletui valandų. Nuorūkų paliktos geltonos dėmės praniks.

Jeigu norite pakurti krosnį ar įkurti laužą, o jūsų malkos drėgnos, pabarstykite jas stambia druska. Ugnis tuo ryškiai išsižiebs.

Jeigu norite sužinoti, ar kiaušinis šviežias, pamerkite jį į koncentruotą druskos tirpalą (250 g druskos stiklinei vandens). Šviežias kiaušinis plaukios tirpalą paviršiuje, sugedės – nuskės.

Jeigu kiaušinis buvo laikomas šaldytuve, verdamas jis gali įtrūkti. Norint to išvengti, į vandenį įberkite arbatinį šaukštelį

## NAMINĖS PRIEMONĖS NUO ARTRITO

### BULVĖS

Šiltos virtų bulvių masės galiama dėti prie skaudamų sąnarių. Lignai pažeidus pirštų sąnarius, užtenka ridinėti bulvę delne, kaip kamuoliuką, arba priglausti ją prie pirštų ir užsimauti pirštinę.

### VAISTINIŲ AUGALŲ VONIOS

1 kg šviežių (arba 0,5 kg džiovintų) beržų lapų sukemšame į medvilninį maišelį, užpilame 9 l vandens ir viriname 30 minučių. Po to nuovirą supilame į šiltą vonią, panardiname ją į maišelį su žaliava ir pagulime joje 15-20 minučių (geriausia prieš naktį). Vonios daromos kasdien maždaug ménnesi, kol visiškai išnyksta sąnarių skausmai.

1 kg šieno pabirų užpilame 1 kibiru vandens, 30 minučių paviriname, po 30-40 minučių perkošiame, supilame į vonią su šiltu vandeniu ir joje pasėdime arba pagulime: svarbu, kad vanduo apsemtų sąnarius. Po to kūnų sausai nušluostome, apsirengiamo ir pagulime šiltai užsiklojė. Sergant širdies ligomis, šieno pabirų vonios nerekomenduojinos.

### ALIEJAI

15-30 dalį trintų drignių sėklų užpilame 100 dalį saulėgrąžų aliejaus, 14 dienų palaukiame ir perkošiame. Tuomet vaka-



rais sumaišome po lygiai saulėgrąžų bei drignių aliejaus ir kruopščiai įtriname skaudamus sąnarius.

### GYDOMASIS MOLIS

Skaudamus sąnarius rekomenduotina įtrinti molio aliejumi: smulkius molio miltelius sumaišyti su bet kokių augalinių aliejumų ir šia grietinės tirštumo mase masažuojant įtrinti skaudamus vietas. Tokias procedūras daryti 2 kartus

per dieną, o po jų šiltai apmutuoti sąnarius ir maždaug valandą pailsėti. Gydymo kursas - 3 savaitės.

Didžiulį vatos gniužulą pamirkyti vandeniniame molio tirpale ir įtrinti skaudamas vietas. Kad būtų efektyviai, į tirpalą reikia įdėti 2-3 trintas česnakų skilteles.

### DRUSKA

2 valgomieji šauksčiai druskos ištrpinami šiltame vandenye. Šiam tirpale pamirkomas rankšluostis ir juo kruopščiai patrinami sąnariai. Siekiant padidinti gydymo efektyvumą, nepusryčiavus reikia išgerti po stiklinę bulvių nuoviro.

### GYDOMASIS PURVAS

Gydomasis purvas yra vienas iš efektyviausių vaistų nuo artrito. Purvas pakaitinamas iki 45-50°C temperatūros ir maždaug pusę valandos palaikomas ant skaudamos vietas. Tokios procedūros daromos kiekvieną dieną.

## REKOMENDACIJOS ATOSTOGAUJANTIESIEMS RUDENI

Poilsiaujant paprastai gausiai valgoma ir mažiau judama, todėl atsiranda pavojuj papilnėti. Pasitaiko, kad per atostogas priaugama po keletą kilogramų antsvorio! Šios rekomendacijos gali jums padėti to išvengti. O jeigu jomis pasikliausite nuolatos, tai galbūt niekada nepapilnėsite.

Poilsiaudami nesistenkite skrupulingai skaičiuoti kalorijų, bet ir nepiktnaudžiaukite maistu. Net jeigu pietauti ateinate prie valgias apkrauto stalo, atmink-

te, kad neprivalote paragauti visų patiekalų. Mégaukitės maistu, bet neleiskite sau persivalgyti.

Poilsiaudami užsienyje, nesimaitinkite bet kokiu kavinėse ir restoranuose siūlomu maistu ir nesitenkinkite vien pusryčiais ir vakarienėmis, kurie įtraukti į kelialapio kainą. Valgykite įvairių maistą, ragaukite nacionalinius patiekalus.

Pasirinkę nežinomą patiekalą, paprašykite ne visos porcijos, o tik tam tikros jos dalies – maistas gali jums nepatikti.

Neatsisakykite pažintinių keliionių ir įvairių pramogų, kurios gali būti ne tik įdomios, bet ir labai naudingos figūrai.

Poilsiaukite ne tik pasyviai (pliažas, viešbučio apartamentai), bet ir aktyviai (kalnai, vandens pramogos), tuomet būsite žvalesni, geriau jausites ir netuksite.

Jei neturite gyvenimo draugo, pabandykite atsargiai užmegzti naują pažintę. Galbūt „kurortinis romanitas“ padės ne tik išsaugoti figūrą, bet ir susirasti gyvenimo draugą.