

Liaudies medicinos išmintis

ir kiti sveikatos patarimai

KRIENAS LIAUDIES MEDICINOJE

Krienai – jų šaknų ir lapų košelės, sultys, užpilai – liaudies medicinoje naudojami nuo seno. Jais buvo gydoma podagra, reumatas, mažakraujystė, peršalimai, gripas. Smegenų veiklos stiprinimui, dirbant protinę darbą, buvo rekomenduojama vartoti krienų šaknų užpilus. Siekiant sustiprinti gydomajį poveikį, gaminant užpilus, krienų šaknys ir lapai būdavo sumaišomi su kitais vaistiniai augalais, medumi ir t.t.

Gydymui naudotas ir krienų šaknų aliejus, kuris būdavo gaminamas taip: ketvirtis stiklinio sutarkuotų krienų užpila-

is bulvių (1:1) masės aplikacijomis. Sutarkuotų krienų košeles teptam padai.

Laikyta, kad krienų ir medaus lygių dalių mišinys efektyviai gydo dilgėlinę, krienų ir rūgpienio – padeda gydyti cukrinį diabetą ir vidutinio sunkumo arterinę hipertenziją.

Peršalimus ir kepenų ligas, tarp jų ir hepatitus, cirozė, liaudies medicina rekomenduoja gydyti krienų lapų antpilu, kuris gaminamas taip: švarūs lapai, surinkti birželio mėnesį, smulkiai supjaustomi, standžiai sukeliami į stiklainį, užpilami iki pilnumo etanolio tirpalu ir 7 dienais palaikomi šaldytuve, o po to

nos opaligės). Gausiai vartojami krienai dirgina gleivines, todėl gali sukelti kai kurių ligų paūmėjimus.

Švieži krienai yra puiki priekškoninė daržovė, žadinanti appetitą, gerinant šlapimo skyrimąsi, valanti kraują, padedanti gydyti peršalimo ir kirmėlinės ligas, kosulį, akmenligę. Norint, kad krienai nedirgintų virškinamojo trakto gleivinės, reikia juos valgyti po truputį, užgeriant vandeniu, išrūgomis arba saldiomis sultimis.

Krienai ir šiaisiai laikais yra laikomi efektyviu liaudišku vaisatu. Pateikiame keletą naminių priemonių iš krienų receptų.

Paruošti lapai užpilami pasterizuotu pienu ir virinama ant silpnos ugnies iki skystos košelės konsistencijos. Atvésinus naujodama alergijos pažeistos odos gydymui: 3 kartus per dieną patepama ir trinama 5 minutes. Taip gydomasi 3 dienas.

Pūlingas bronchitas, bronchiinė astma. Dedami krienų kompresai: sulankstyta skepeta su vilgoma krienų sultimi, uždedama ant krūtinės viršutinės dalies, arčiau gerklės, užklojama ir palaukiama 15 minučių.

4 dalys sutarkuotų krienų sumaišoma su 5 dalimis medaus ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

Apetito pablogėjimas. 0,5 kg sutarkuotų krienų užpilama 1,5 l šalto virinto vandens, po 1 savaitės perkošiamas, įdedama 0,5 g šviežio medaus, dar savaitę palaikoma vėsioje vietoje ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Haimoritas. 3 stiklines sutarkuotų krienų sumaišoma su 2-3 citrinų sultimis ir vartojama po 0,5 arbatinio šaukštelių rytais, 20-25 minutes po pusryčių. Su vartojus mažiausiai pusę valandos nieko nevalgoma ir negeriamas. Pirmomis dienomis šis vaisitas sukelia stiprų ašarojimą ir sekreto iš nosies skyrimąsi.

Arterinė hipertenzija. Sumaišoma po lygiai krienų bei morkų sulčių, medaus ir 1 citrinos sultys; vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną 1 valandą prieš valgį. Kas 2 savaitės padaroma 1 savaitės pertrauka.

Galvos skausmas. Norint numalšinti galvos skausmą (typač peršalus), rekomenduojama uostytis krienus.

Galvos skausmas paprastai atliegsta uždėjus ir palaikius sutarkuotų krienų ant pakaušio srities arba ant kojų.

Danties skausmas, burnos ertmės ligos. Skaudant nesveikamdančiui, reikia į éduonies kiaurymę įdėti sutarkuotų krienų. Sergeant uždegiminémis burnos ertmės arba gerklės ligomis, krienai naudojami skalavimams. Esant gerklų katarui, užkimus, gabalėlis (lazdyno riešuto didumo) krieno šaknies smulkiai supjaustomas, užpilamas trečdaliu stiklinės verdančio vandens, uždengiamas, 20 minučių palaukiama, gautas užpilas truputį pasaldinamas ir vartojamas (létai nurijamas) po 1 arbatinį šaukštelių keletą kartų per dieną.

Organizmo valymas. 150 g sutarkuotų krienų sumaišoma su 2-3 citrinų sultimis ir vartojama po 0,5 arbatinio šaukštelių 2 kartus per dieną nevalgius ir tarp valgymų. Pirmomis dienomis gali ašaroti akys ir truputį svaigtį galva, tačiau dėl to valymo ne reikia nutraukti. Šiemis pojūčiams išnykus, kartu su krienais pradedama vartoti morkų bei ridikų sultis, kurios sušvelnina ir pagerina valymo procesą, padeda atsinaujinti gleivinėms.

Peršalimas. Peršalus ant blažudų ir padų dedamos krienų košelės aplikacijos. Be to, norint greičiau pasveikti, gydomasi imbiero arbata su krienais: po 1 valgomajį šaukštą sutarkuotų krienų ir imbierų šaknų užpilama 1 l verdančio vandens, 10 minučių

pavirinama ant silpnos ugnies, įberama 2 valgomuosius šaukštus džiovintų lapinių garstyčią, uždengiama, 1 valandą palaukiama, perkošiamas ir geriamas po 200-250 ml kas keletą valandų.

Radikulitas, sąnarių ir raumenų skausmai. Sumaišoma po lygiai tarkuotų krienų ir obuolių, užtepama ant skaudamų vietų ir palaukiama 20 minučių. Toks gydymas padeda sergeant radikulitu, podagra, reumatui, neuralgija, artritais, varginant raumenų skausmams.

Nugaros skausmams malšinti rekomenduojamas krienų tepalas, kuris pagaminamas sumaišius krienų sultis lygiomis dalimis su bet kokiu kremu. Skaudamos vietos patepamos šiuo tepalu ir šiltai aprūpamos.

Sutarkuoti krienai sumaišomi su bet kokiu augaliniu aliejumi ir gauta mase įtrinamos bei mašuojamos skaudamos vietos.

Kamuojant stipriems radikulito skausmams, ant skaudamų vietų uždedama krienų lapą ir aprūpama storu vilnoniu šaliku. Lapai nenuimami keliais dienas.

5 g krienų užpilama 200 ml etanolio tirpalu, 3 dienas palaukiama, perkošiamas (galima įdėti 3 valgomuosius šaukštus medaus, įpilti truputį ricinos aliejaus), gautu antpilu įtrinama nugara ir apsivelkama storu vilnoniu megztiniu.

Sumaišoma 400 g sutarkuotų krienų ir 4 kg salierų, 100 g sutrintų česnakų, 4 mėsmale sumaltas citrinas, 10 dienų palaikoma tamsioje vietoje, perkošiamas ir nuspaudžiamas per marlę, įdedama 500 g medaus ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 2-3 kartus per dieną 10-15 minučių prieš valgį.

Cukrinis diabetas. 1 dalis sutarkuotų krienų sumaišoma su 10 dalių rūgpienio ir vartojama po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Stenokardija, išemija. 1 arbatinį šaukštelių sutarkuotų krienų sumaišoma maždaug su tokiu pat kiekui medaus ir suvartoja ma 1 valandą prieš pusryčius. Gydymo kursas – ne ilgesnis, kaip 30 dienų. Po jo – 2-3 mėnesių pertrauka. Pasireiškus nemaloniams pojūčiams, krienų kiekis laikinai sumažinamas, o po to vėl pamažu didinamas iki 1 arbatinio šaukštelių.

Jaunatviniai spuogai. Kruopščiai nuplauta krieno šaknis sutarkuoja, užpilama vyno actu, 10 dienų palaukiama, perkošiamas ir supilama į butelį. Panaudotą krienų masę galima dar 2 kartus užpilti vyno actu, gaminant tokį pat vaisą. Spuoguotoji odos vieta pirmiausiai suvilgoma vandeniu, o po to patrinama krienų antpilu. Po 10 minučių nuplauna ma iš pradžių šiltu, o po to šaltu vandeniu.

Sumušimai. Krienų žievelės yra labai efektyvus vaistas nuo sumušimų.

Dantų uždegimas. 1 arbatinį šaukštelių sutarkuoto krieno užpilama 1 stikline vandens, po 4 valandų perkošiamas ir naudojama burnos skalavimams kas 30 minučių.



mas (iki pilnumo) saulėgrąžų aliejumi, sandariai uždengiamas, 5 paras palaikoma saulėtokaitoje, o 6 parą perkošiamas.

Šviežiomis krienų sultimis būdavo rekomenduojama įtrinti galvą esant seborėjai. Jų būdavo lašinama į ausis sergeant otitu (10 lašų sulčių į 1 arbatinį šaukštelių vandens): po 3-4 lašus 5-6 kartus per dieną.

Peršalus, sergeant radikulitū, osteochondroze, skaudamos vietos būdavo gydomos krienų

antpilas perkošiamas, supilstomas į tamsaus stiklo butelius ir laikomas tamsioje vietoje kambario temperatūroje. Krienų lapų antpilas padeda gydyti ir prostatos adenomą. Rekomenduoja ji vartoti po 1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną 30 minučių prieš valgį. Be abejo, prieš tai pasikonsultavus su gydytoju ir sužinojus, ar gydymui krienais nėra jokių kontraindikacijų (pirmiausiai ūminiu ir létiniu uždegimui virškinimo sistemoje, skrandžio ar dylikapirštės žar-

Avitaminozė. 50 g sutarkuotų krienų, 120 g šviežių gysločių lapų, 80 g svogūno, 50 g šviežių dilgelių lapų, 1 kiaušinis, 40 g grietinės. Kruopščiai nuplauti gysločių ir dilgelių lapai 1 minutę pamirkomi verdančiame vandenye, nuvarvinami, susmulkinami, sumaišomi su kitais ingredientais ir valgomai kaip labai vitaminingas salotas.

Alerginės ligos. 4 valgomieji šaukštai susmulkintų krienų lapų, 3 valgomieji šaukštai petražolių lapelių, 2 stiklinės pieno.

NAMINĖS, LIAUDIŠKOS IR NETRADICINĖS PRIEMONĖS NUO ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ

Negailestinga medicinos statistika byloja, kad širdies-kraujagyslių sistemos ligos šiuo metu yra labiausiai paplitusios pasaulyje. Jos vargina praktiskai kas trečią mūsų planetos gyventoją. Ir visiškai nekeista, nes žmogaus širdis reaguoja į visas jo patiriamas emocijas – geras ir blogas. Ji krūtinėje „plysta“ iš skausmo, „spurda“ iš laimės, „gnaužiasi“ iš pykčio, „šokinėja“ iš džiaugsmo, „stingsta“ iš sielvarsto, „krūpčioja“ iš baimės, „dainuoja“ iš meilės... Panašios metaforos reiškia, kad kiekviena emocija širdžiai atitinkamai atsiliepia jos ritmo pokyčiais arba jo sutrikimais, kurie neigiamai veikia ne tik ją pačią, bet ir visas kraujagysles. Dėl to sutrinka kraujotaka, įsiskaudė galva, kaitaliojasi arterinis spaudimas.

Medicinoje kalbant apie širdies-kraujagyslių sistemos ligų priežastis, paprastai pirmiausiai paminima neteisinga mitybą, hidropinamiją, nutukimą, rūkymą, cholesterolio perteklių kraujyje. Galiausiai užsimenama apie stressus. O tokią priežascią kaip neišspręstos problemos, nesureguliuočių savykai, nerimas dėl ateities dažniausiai visiškai neprišimena. Tačiau iš tikrujų būtent jos – išisenėjusios problemos, vienatvės ir nereikalingumo jausmas, baimė dėl ateities – yra svarbiausios širdies-kraujagyslių ligų išsvystymo priežastys.

Kovojant su širdies-kraujagyslių ligomis, be abejo, būtinas kompleksinis gydymas. Tačiau norint, kad jis būtų sekmingas, reikėtų užsiimti ir fitoterapija bei meditacinių metodais, harmonizuojančiais sielą ir sveikatinančiais psichiką. Pasidomėkite, ką jums galėtų geriausiai padėti.

GALVOS SKAUSMAS

Galvos skausmą sukelia jos kraujagyslių ir smegenų dangalų nervinių galūnių sudirginimai. Galvą gali įsiskaudėti ir pervargus, pavargus akims, dėl kaklo osteochondrozės, migrenos. Laikoma, kad dažni galvos skausmai kamuoją apie 15 proc. žemės gyventojų. Tačiau negalima pamiršti, kad galvos skausmas galimas dėl daugelio labai rimtų priežascių, todėl ilgai arba stipriai skaudant galvą, būtina kreiptis į gydytoją dėl tikslios diagnozės nustatymo ir atitinkamo gydymo.

Zinant, kad galvą kartais skauda dėl paprasčiausio pervargimo ar nervinės įtampos, galima bandyti skausmą numalšinti vaistiniai augalais, liaudiškomis priemonėmis ir savitaiga.

Fitoterapija:

Priglauskite prie kaktos ir smilkinių šviežių mėtų arba šalpusnių (švelniaja puse) lapų. 1 valgomajį šaukštą dobilų žiedų užpilkite 1 stikline verdancio vandens, po 30 minucių perkoškite ir gerkite po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

1 valgomajį šaukštą jonažolių žolės, valerijonų šaknų, mėtų bei žemuogių lapų ir ramunėlių bei medetukų žiedų lygiu dailių mišinio užpilkite 1 l verdancio vandens, po 30 minucių perkoškite ir gerkite po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

čio vandens, 10 minucių pakaitinkite ant silpnos ugnies, kai truputį atvés, perkoškite ir gerkite po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.

Dažnai skaudant galvai, vakanrais prieš miegą po pagalve pakiškite medžiaginių maišelį su džiovintais smiltyninio šlamučio žedais.

Smarkiai įsiskaudėjus galvai, gerkite šviežias juodujų serbentų sultis: po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Įkyriai skaudant galvai, 1 arbatinį šaukštelių susmulkintų debešylo šaknų užpilkite 1 stikline šalto virinto vandens, po 10 valandų perkoškite ir gerkite po 1/4 stiklinės per dieną, 30 minucių prieš valgi.

1 valgomajį šaukštą dilgelių lapų termose užpilkite į stikline verdancio vandens, po 2 valandų perkoškite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą su truputi medaus 3 kartus per dieną.

Senovinės priemonės

Jeigu galvą įsiskaudėjo dėl streso, keletą dienų vakarais suvartokite po 1 valgomajį šaukštą cukraus, užgerdami į 1 stikline vandens.

Dažnai skaudant galvai, puvartokite šviežių bulvių sulčių: po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.

Didelį šviežią kopūsto lapą pamaigykite, suminkštinkite ir pri-bintuokite prie kaktos bei smilkinių.

Pradėjus skaudėti galvai, priglauskite prie smilkinių po citrinos žievelę (drėgnaja puse) ir palaukite, kol skausmas atlėgs (iš pradžių gali truputį persėti).

Tarp menčių arba sprando sri-tyje prilipinkite garstyčių trauklapį (galite tuo pačiu metu prilipinti trauklapius ir prie blauzdų).

Savitaiga:

„Aš visiškai pasitikiu savimi“. „Aš pasikliauju savo širdimi ir renkuosi tai, kas man geriausia“.

„Aš pasikliauju savo intuicija ir drąsiai žvelgiu į savo ateitį“. „Aš atskiratau visų baimių ir abejonių“.

„Aš ir visa mano šeima yra visada apsaugoti nuo bet kokių bėdų ir nelaimių“.

ARTERINĖ HIPERTENZIJA

Hipertenzija yra nuolatinis stabilius arterinio spaudimo padidėjimas, kurio gydymą turi rekomenduoti gydytojas. Jos išsvystymui didžiulių vaidmenį gali turėti ir gyvensena, mityba, nervinė įtampa, stresai.

Fitoterapija:

Mandžūrinės aralijos spiritinė antpiplą, pirktą vaistineje, arba pagamintą savarankiškai (5 g augalo šaknų užpilama 50 ml etanolio tirpalu, 2 savaites palaikoma tamsioje vietoje ir perkošama), vartokite po 30-40 lašų 2-3 kartus per dieną 30 minucių prieš valgi.

30 g raugerškio šaknų užpilkite 200 ml etanolio tirpalu, 3 savaites palaikykite tamsioje vietoje kambario temperatūroje, perkoškite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą, iš pradžių (3 pirmasias dienas) tik 1 kartą per dieną, vėliau 3 kartus per dieną.

1 stiklinę sukatžolės bei balinės katpėdės žolės ir gudobelės žiedų lygiu dalių mišinio termose užpilkite 1 l verdancio vandens, po 4 valandų perkoškite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą (galiama ir po 1/3 stiklinės) 3 kartus per dieną 30 minucių prieš valgi. Gydymo kursas - 3-4 savaitės.

SENOVINĖS PRIEMONĖS

Vakare 1 valgomajį šaukštą kukurūzų miltų užpilkite 1 stikline karšto vandens, o rytė išgerkite tik užpilą, neišmaišę tirščių.

Sumaišykite po 1 stiklinę burokelių, morkų ir krienų sulčių (kriena pirmiausiai sutarkuojamai, užpilami vandeniu ir palaukiama 36 valandas), supilkite 1 citrinos sultis, ijdėkite stiklinę medaus, gerai išmaišykite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą 2-3 kartus per dieną 1 valandą prieš valgi arba 2-3 valandas po jo. Gydymo kursas - 2 mėnesiai.

1 stiklinę susmulkintų česnakų užpilkite 0,5 l etanolio tirpalu, 2 savaites palaikykite tamsioje šiltoje vietoje ir vartokite po 1 arbatinį šaukštelių 3 kartus per dieną.

Savitaiga:

„Aš īgaunu galingą jégą, kurią man dovanoja Žemė, Saulė ir žvaigždės“.

„Aš myliu save, savo artimuosius ir visą pasaulį, linkiu vieniem vien gera“.

„Aš atskiratau nepasitenkinimo savimi, vienatvės jausmo, jaučiuosi laisvas, ramus ir laimingas“.

HIPOTONIJA

Hipotonija pasireiškia arterinio spaudimo sumažėjimu dėl vidutinių ir smulkiaių arterijų tonuso sumažėjimo, kuris gali būti sąlygotas kokios nors ligos (pvz., tuberkuliozės, opaligės, širdies nepakankamumo), bet gali būti ir iš prigimties. Ji pasireiškia silpnumu, vangumu, nuovargiu, galvos skausmais, dėl kurių reikia kreipitis į gydytoją ir pildyti jo nurodymus.

Fitoterapija:

10 g smiltyninio šlamučio žiedų užpilkite 1 stikline verdancio vandens, palaukite, kol atvés, perkoškite ir vartokite po 20-30 lašų 2 kartus per dieną: 30 minucių prieš pusryčius ir prieš pietus.

Specialiai pagamintą rožinės rodolių ekstraktą vartokite po 5-10 lašų 2-3 kartus per dieną 30 minucių prieš valgi.

1 valgomajį šaukštą šviežių susmulkintų kiškių kopūstų užpilkite 1 stikline verdancio vandens, po 4 valandų perkoškite ir vartokite po 1-2 valgomuosius šaukštus 3-4 kartus per dieną 30 minucių prieš valgi.

Senovinės priemonės

Valgykite sėjamųjų salotų lapus.

1 stiklinę virinto vandens iplikite 1 arbatinį šaukštelių obuolių aceto (galite ijdėti truputį medaus) ir išgerkite rytė, prieš pusryčius. Tokį mišinį galite gerti 3 kartus per dieną.

Savitaiga:

„Aš jaučiuosi stiprus ir energingas“.

„Aš visiškai pasitikiu savimi“. „Myliu save, linkiu sau stiprios sveikatos, džiaugiuosi gyvenimu“.

ATEROSKLEROZĖ

Aterosklerozė pasireiškia kraujagyslių spindžio susiaurėjimu dėl cholesterolio sankampaupi ant jų sienelei. Ši liga išsvysto dėl neteisingos gyvensenos ir mitybos, žalingų įpročių, stresų ir t.t. Ji pasireiškia skausmais už krūtinkaulio, širdies nepakankamumu, aritmija. Reikalingas kompleksinis gydymas.

Fitoterapija

0,5 l talpos stiklainį pripildykite raudonųjų dobilų žiedų, užpilkite iki pilumo etanolio tirpalu, 2 savaites palaikykite tamsioje vietoje, perkoškite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą prieš miegą. Gydymo kursas - 3 mėnesiai. Po 2 savaitių pertraukos galite iš gydymą pakartoti.

2 arbatinius šaukštelių debesyo šakniastiebių užpilkite 1 stikline šalto vandens, po 3 valandų pakaitinkite iki virimo ir 10 minucių palaikykite ant silpnos ugnies, perkoškite ir vartokite po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną. Gydymo kursas - 1 mėnuo.

Sumaišykite po 10 g kmynų sėklų ir rūtų bei melisų žolės, 15 g valerijonų šaknų, po 20 g gudobelės žiedų, žiemės lapų bei erškėtuogių ir 30 g baltojo amalo žolės; 1 arbatinį šaukštelių mišinio užpilkite 1 stikline verdancio vandens, po 1 valandos perkoškite ir po truputį išgerkite per dieną. Vartokite tokį užpilą ištisą mėnesį.

20 g gudobelės uogų užpilkite 1 stikline verdancio vandens, po 2 valandų perkoškite ir išgerkite kaip arbatą.

3 valgomuosius šaukštus susmulkintų kiaulpienių šaknų užpilkite 2 stiklinėmis verdancio vandens, 15 minucių pakaitinkite ant silpnos ugnies, perkoškite ir vartokite po 1 valgomajį šaukštą 2 kartus per dieną 30 minucių prieš valgi. Gydymo kursas - 1 mėnuo.

Sumaišykite 20 g čiobrelių žolės, 30 g rūtų žolės ir 40 g melisų lapų; 1 valgomajį šaukštą mišinio užpilkite 1 stikline šalto vandens, po 3 valandų 5 minutes pavirinkite ant silpnos ugnies, po 15 minucių perkoškite ir po truputį išgerkite per dieną. Vartokite tokį užpilą mažiausiai 1 mėnesį.

Senovinės priemonės

Baltagūžių kopūstų sultis gerkite po 0,5 stiklinės 15 minucių prieš valgi (jos efektyviai mažina cholesterolio kiekį kraujyje).

Vartokite ridikų sultis su medumi.

Kasdien suvartokite po 20 g augalinio aliejaus ir suvalgykite po 100 g neriebios varškės.

Kasdien suvalgykite po 3-4 česnako skilteles.

Savitaiga:

„Aš džiaugiuosi savo gyvenimu“.

„Aš pasitikiu savimi ir kitais žmonėmis“.

„Jaučiu harmoniją su visu pasauliu“.

ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS

Širdies nepakankamumas pasireiškia kraujotakos sutrikimais, dėl kurių sutrinka organizmo ląstelių aprūpinimas deguonimi bei mais-

tinėmis medžiagomis. Jis gali būti sąlygojamas išeminės širdies ligos, reumatinių ligų, širdies ydos ar kitokio sveikatos sutrikimo. Pasireiškia kvėpavimo padažnėjimu, kosiliu, širdies ritmo sutrikimu, odos blyškumu, tinimais, silpnumu, nuovargiu. Širdies nepakankamumas reikalauja rimtos kvalifikuotos medicininės pagalbos.

Fitoterapija

3 valgomuosius šaukštus jonažolių žolės užpilkite 2 stiklinėmis verdancio vandens, atvésinkite, perkoškite ir vartokite po 2 valgomuosius šaukštus per dieną.

1 arbatinį šaukštelių petražolių sėklų užpilkite 1 stikline vandens, po 8 valandų perkoškite ir vartokite po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną.

3 dalis apynių spurgų sumaišykite su 4 dalimis gudobelės žiedų ir 6 dalimis sukatžolių žolės; 2 arbatinius šaukštelius mišinio užpilkite 1 stikline verdancio vandens, po 1 valandos perkoškite ir po truputį išgerkite per dieną.

Savitaiga:

„Visatos šviesios jėgos mane saugo ir man padeda“.

„Aš visiškai pasitikiu savimi ir kitais žmonėmis“.

„Aš stiprus, sveikas ir laimingas žmogus“.

STENOKARDIJA

Ši liga pasireiškia koronarinės kraujotakos pablogėjimu, sukelianč

ŠVIEŽIOS SULTYS – SVEIKATOS ŠALTINIS

Šiais laikais sveika mityba praktiškai neįsivaizduojama be vaisių ir daržovių sulčių. Labai svarbus yra ir mitybos režimas, užtikrinantis žmogaus organizmo skystosios terpės stabilumą. Sultys šiuo aspektu yra tiesiog nepakeičiamas maisto produktas – jos tiekia organizmo „gyvajį vandenį“ ir daugybę gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų: vitaminų, mineralų, mikro- ir makroelementų. Iprastame maiste, kurį esame pratyti valgymu kiekvieną dieną, kai kurių medžiagų, kurių turtingos sultys, visiškai nėra. Jų, be abejo, yra vaisiuose ir daržovėse, tačiau gausiai valgomis, jie yra sunkiai virškinami, be to, turi daug ląstelienos, kuri gali sukelti vidurių pūtimą ir kitus nemalonius pojūčius. Geriant sultis, su tokiomis problemomis praktiškai nesusiduria. Maža to, reguliarai geriant sultis, padidėja organizmo atsparumas ligoms, pagražėja figūrą ir odos išvaizda, jaučiamasi tarsi pajaujė.

Žmonės labiau mėgsta gerti vaisių sultis, nes jas lengviau išspausti (vaisiai turi daugiau sulčių už daržoves, išskyrus pomidorus, agurkus), be to, jos skanesnės. Tačiau, iš tikrujų, reikia geriti ir daržovių sultis, nes jos turi daugiau augalinės kilmės baltymų ir mineralinių druskų. Tiesa, organinių rūgščių jose yra mažiau, negu vaisių sultyse. Beje, ne mažiau naudingos ir uogų sultys, turinčios savyje naudingų ir gydomų medžiagų ne mažiau už vaisių ir daržovių sultis.

Bet kokios šviežios sultys sveikatina organizmą, jos yra tinkamos ligų profilaktikai ir gydymui. Jeigu suaugęs žmogus kasdien išgertų bent 100 ml (o geriau – 300 ml) sulčių, tai jo organizme visada būtų optimalus fermentų, vitaminų ir mineralų balansas, todėl jis niekada nestokėt energijos bet kokiems darbams ir užsiemimams.

Sultys kartais geriau už vaisatus normalizuoją skrandžio ir žarnyno veiklą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, šalina iš organizmo perteklinius skystus, gerina apetitą. Todėl, dietologų teigimu, jos reikalingos kiekvienam žmogui.

Nors sultys sveikatina ir gydo, bet neteisingai vartojamos gali ir pakenkti. Siekiant to išvengti, svarbu nepamiršti, kad sultis reikiā pradėti vartoti po truputį prieš valgį, nuosekliai didinant jų porcijas, kad sultimis negalima užgerti maisto, negalima jų gerti valgant, nevalia jų maišyti su mineraliniu vandeniu (gali rimtais sutrikdyti maisto pasisavinimo procesus). Apskritai šviežias sultys geriausia gerti 30-40 minučių prieš valgį arba tarp valgymų.

Pripratus prie sulčių, leistinos net iškrovos dienos, kuriomis geriamos vien šviežios sultys: vietoje pusryčių ir priešpiečių išgeriama po didelę stiklinę vaisių sulčių, vietoje pietų – didelę stiklinę įvairių daržovių sulčių (išgerti labai lėtai), o vietoje pavakarių ir vakarienės – po stiklinę vaisių arba daržovių sulčių. Prieš miegą galima suvalginti saujeleč raziņų. Tokia trumpalaikė dieta leidžia pailsėti skrandžiui ir žar-

nynui, pasišalinti iš organizmo skystių pertekliui, valo kraują ir limfą. Svarbu išspaustas sultis išgerti per 10 minučių, kuomet jose yra daugiausiai organizmu naudingų medžiagų. Laikant sultis šaldytuve, mažėja ne tik jų maistinė

spalvą vaisiai ir daržovės, bylojantys, kad jiems nokstant netrūko saulės šviesos ir maistinių medžiagų).

◆ Svoris (iprasta rinktis pačius didžiausius sunkius vaisius ir daržoves, tikintis, kad būtent jie ska-

pjauti greitai pajuodoja, o neprinokę – žalsvėja.

◆ Citrusiniai vaisiai turi būti sveiki, jų žievelės ne per storos (tai išduotų, kad jie prisodrinti nitratų), nesusiraukšlėjusios, nedémėtos.

◆ Gerai sunokusios vynuogės lengvai atskirkia nuo šakelių, stangrių, blizgančios, be balkšvų apnašų.

PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Natūralios vaisių, daržovių ir uogų sultys turi praktiškai visų žmogaus organizmui reikalingų vitaminų ir kitų maistinių medžiagų, todėl yra tinkamos įvairių ligų profilaktikai ir gydymui. Sulčių dėka organizmas sustiprėja, tampa atsparesnis ligų sukėlėjams, stresams, fiziniams ir protiniams krūviams. Kadangi sultyse gausu organinių rūgščių, tai jos labai palankiai veikia skrandžio-žarnyno traktą, normalizuoją medžiagų apykaitą. Nestokoja sultys ir mineralų, ypač kalio, kalcio, geležies, vario, magnio, fosforo, mangano, jodo, molibdeno. Natūralios sultys turtingos ląstelienos, pektinų ir enzimų.

Dauguma žmonių labiau mėgsta vaisių sultis, o daržovių – ignoruoją. Bet iš tikrujų organizmu reikalingos visos sultys, nes laikoma, kad vaisių ir uogų sultys jų valo, o daržovių – padeda atsinaujinti. Į kasdienį racioną būtina įtraukti ir daržovių sultis, nes jos:

◆ skanios ir gerai malšina troškulį;

◆ turi daug chlorofilo, kuris detoksikuja ir stiprina visą organizmą, gerina kepenų veiklą, mažina piktybinių ligų išsivystymo tikimybę;

◆ padeda organizmu atsikratyti toksinų;

◆ turi savyje gamtinį hormoną ir gydomųjų medžiagų, tarp jų ir antibiotikų, labai reikalingų žmogaus organizmui;

◆ turi lengvai pasisavinamo kalcio, kalio ir silicio, padedančių organizmu apsaugoti nuo daugelio ligų.

Sultis (vaisių, uogų ar daržovių) pagaminti nesudėtinga, bet naudos iš jų gaunama labai daug: jų dėka galima reguliuoti kraujospūdį, aprūpinti organizmą vitaminais ir kitomis gyvybiškai svarbiomis medžiagomis, normalizuoti medžiagų apykaitą, sustiprinti imunitetą ir t.t. Sultys ypač naudingos peršalus, sergant skrandžio-žarnyno traktu, širdies-kraujagyslių sistemos, odos ir kitomis ligomis, nutukus, padėjus cholesterolio kiekui kraujyje, pablogėjus apetitui. Jomis nuo seno gydomos įvairios ligos. Net šiuolaikiniai medikai neprieštarauja, kad sultimis galima gydyti išeminę širdies ligą, cukrinį diabetą, opaligę, jos naudingos sergant piktybinėmis ligomis. Gydymas sultimis gana efektyvus ir praktiškai nepavojingas. Bet, specialistų teigimu, vis dėlto tenka pripažinti, kad sulčių terapija turi ne tik privalumą, bet ir trūkumą, į kuriuos būtina atsižvelgti.

Sulčių terapijos priovalumai praktiškai jau paminėti, todėl bei lieka paminėti trūkumus:

◆ kai kurios sultys gana kalorringos, todėl turint antsvorio reikia jas gerti saikingai;

◆ skaidriose sultyse mažai ląstelienos, todėl jos negali visiškai pakeisti vaisių ir daržovių ratione;

◆ sultys greitai praranda savo maistinę vertę, todėl jas reikia gerti ką tik išspaudus, o tai ne visada įmanoma;

◆ kai kuriose sultyse yra daug cukraus;

◆ išgėrus sulčių, alkis pajuntamas greičiau, negu suvalgius vaisių ar daržovių;

◆ sultyse esančios rūgštys kenkia dantims, padidina ēduonies vystymosi tikimybę, be to, gali pakenkti ir jautriam skrandžiui.

NAMINĖS AR PIRKTINĖS?

Iš tikrujų naudingos yra tik visiškai (100 proc.) natūralios sultys. Tokių sulčių nesunku pasigaminti savarankiškai, tačiau nusipirkti parduotuvėse beveik neįmanoma. Pirmiausiai, todėl, kad konservuotas sultys yra praradusios nemažai jose esančių naudingų medžiagų. Be to, jos dažniausiai yra atskiestos vandeniui, pasaldintos cukrumi, specialiai padažytos, aromatizuotos ir, be abejo, turi konservantų. Dažnai geriant tokias sultis, galima susirgti cukriniu diabetu, priaugti antsvorio. Nors, kaip minėta, verčia gerti „pirktines“ sultis negu negerti jokių, bet piktnaudžiauti tokiomis sultimis neverta. Tuo tarpu natūralias, ką tik išspaus tas sultis, pripratus galima gerti praktiškai be jokių apribojimų.

Amerikoje buvo atlirkas tyrimas siekiant ivertinti pirkinių sulčių gausaus vartojimo riziką. Tyrimas, kuriame dalyvavo 2200 žmonių, truko dvejus metus. Jo rezultatai parodė, kad gausiai geriant konservuotas sultis, didėja tikimybė susirgti kai kuriomis ligomis. Beje, gausiai – reiškia daugiau, negu 3 stiklines konservuotų sulčių per dieną (daugiau, negu 0,5-1 l). Tai nereiškia, kad tokius sulčių reikia visiškai atsisakyti. Iš tikrujų, dėl to labiausiai kaltos ne pačios sultys, o jei se esantys cukrūs. Žaliavos apdorojimo ir konservavimo procesai irgi nepagerina sulčių maistinės vertės – atvirksčiai, ją gerokai pablogina. Tokiose sultyse beveik nebéra vitaminų ir mikroelementų, tarp jų ir vitamino C bei kitų antioksidantų, mažinančių piktybinių ir kai kurių kitų ligų vystymosi tikimybę. Todėl gerti jas reguliarai, tikintis aprūpinti savo organizmą jam gyvybiškai svarbiomis maistinėmis medžiagomis, yra naivu. To siekiant, geriausia išsigerti sulčių spaude, apsirūpinti kokybiškais šviežiaisiais bei daržovėmis ir savarankiškai spausti sultis, o išspaudus jas tuo pat išgerti. Neturi galimybės dažnai spausti, galima išspaus tas sultis laikyti šaldytuve +5°C temperatūroje ne ilgiau, kaip 2 dienas, tačiau ir taip palaikytos sultys nebéra tokios naudingos, kaip ką tik išspaus tas. Konservuoti sultis namuose manant, kad jos apsaugos nuo avitaminozės, kai parduotuvėse pristigs šviežių vietinių vaisių, uogų ir daržovių, irgi neverta, nes bet koks konservavimas labai sužina sulkčių maistinę vertę.



vertė, bet ir gydomosios savybės.

Neturint galimybės išspausti šviežių sulčių, galima gerti ir konservuotas (geriau negu visiškai negerti sulčių), bet tokiose sultyse yra gerokai mažiau naudingų medžiagų, todėl siekiant pagerinti jų maistinę vertę, reikia iplili truputį šviežių apelsinų arba citrinų sulčių.

PRIKLAUSOMAI NUO SPALVOS

Pasikliaujant Japonijos medikais, sulčių naudingosios savybės priklauso nuo jų spalvos. Laikoma, kad:

◆ **Raudonos spalvos sultys** (pomidorų, trešnių, raudongūžių kopūstų, raudonųjų pipirų, melionų, rugių, kviečių) suaktyvina kraujotaką, suteikia energijos, sušildo rankas ir kojas.

◆ **Oranžinės sultys** (apelsinų, morkų, abrikosų, moliūgų, sezamų) tonizuoja organizmą, grąžina dvasinę pusiausvyrą, žvalina, gerina nuotaiką.

◆ **Geltonos sultys** (citrinų, ananasų, greipfrutų, obuolių, persikų, bananų, papajų, mangų, geltonųjų moliūgų, kukurūzų) stimuliuoja judamasių funkcijas, palankiai veikia nervų ir virškinimo sistemas. Ypač rekomenduojamos esant polinkui į vidurių užkietėjimą.

◆ **Žalios sultys** (žalios spalvos vaisių, lapinių daržovių, briuselių kopūstų, avokadų, kviečių žaliųjų dalių) valo kraują, naikina bakterijas, ramina nervų sistemą.

◆ **Mėlynos sultys** (mėlynių, slyvų, vynuogių, pastarnokų, salierų) slopina galvos skausmą, žvalina, tonizuoja, palengvina protinį darbą.

SKONIS IR KOKYBĖ

Kokybiškas sultis galima išspausti tik iš kokybiškos žaliavos, t.y. gerai natūraliai sunokusių, sveikų vaisių, uogų ir daržovių, geriausia vietinių, priklausomai nuo sezono. Atgabenti iš sveicių šalių vaisiai ir daržovės gali būti nuskinti gerai nesunokę ir sunokinti „pakeiliui“ arba saugyklose, todėl jų sultys anaipolt ne tokios kokybiškos, kaip „tėvyninių“. Tačiau kai kurie labai naudingi vaisiai, pavyzdžiui, citrusiniai, mūsų šalyje neauginami, todėl reikia gebeti išsirinkti kokybiškiausius.

◆ **Spalva** (kokybiškiausiais ir naudingiausiais laikomi ryškių

niausi, sultingiausi ir maistingiausi, tačiau iš tikrujų jie gali būti pernokę, apvytę ir ne tokie vertingi, kaip mažiau sveriantys jų „gentainiai“).

◆ **Stangrumas** (vaisius ar daržovės neturi būti nei per daug minkštasis, nei labai kietas, bet priklausomai ir nuo rūšies: pavyzdžiui, gerai sunokusios figos yra minkštose).

◆ **Aromatas** (nesunokę vaisiai ir daržovės praktiškai bekvapiai, jeigu jie specialiai neapdoroti kvaipiomis konservuojamomis medžiagomis, o natūraliai sunokę kokybiški skleidžia savitą malonų aromatą).

Vaisių ir daržovių pasirinkimas priklauso ne tik nuo jų prekinės išvaizdos, bet ir nuo pirkėjo skonio. Pavyzdžiui:

◆ **Agurkų paviršius** gali būti lygus arba groblėtas, bylojantis ir apie šiek tiek skirtingą jų skonį. Bet svarbiausia, kad nebūtų pagelėtė, suvytę ir pernelyg stambūs, nes tai byloja apie ne patį geriausią šiuolaidžio skonį ir kokybę.

◆ **Morkos** turi būti lygios ir kiegos. Jų forma (o dalinai ir skonis) priklauso nuo rūšies. Kokybiškiausiomis laikomos oranžinės spalvos morkos be geltonų ir žaliųjų intarpų.

◆ **Burokėliai** turi būti kieti, palei pagrindą „pasipuošę“ mažais daigeliais, bylojančiais, kad šios daržovės yra šviežios.

◆ **Svgūnai** turi būti sausai, aukso spalvos lukštasis. Perregimi žvyneliai išduoda, kad šios daržovės yra peršaldyti, todėl greitai gesverčiai tokiu nepirkti.

◆ **Kopūstai** turi būti kieti, lapai neišsieluoksniai, nepagelėtė, palei pagrindą negleivėti.

◆ **Kokybiški** avokadai yra minkštoki, jų žievelės nepažeistas, be juodų skylučių ir kitokijų defektų.

◆ **Pomidorai** – raudoni, stangrūs (vasarą gali turėti gelbvą atspalvį), jų žievelė lygi, vaiskotis nesudžiūvęs.

◆ **Pipirai** – geltoni, žali, oranžiniai ar raudoni – pakankamai kieti, lygiai paviršiai (raukšlėta žievelė byloja, kad jie nešvieži).

◆ **Obuoliai** ir **kriaušės** turi būti kieti, nesukirmiję, be dėmelių, jų sėklas – rusvos arba rudos spalvos.

◆ **Braškės** – gerai prisirpusios, sveikos, aromatingos.

◆ **Bananai** – geltonos spalvos, lygiai paviršiai, stangrūs, bet ne per minkštū; pernokę bananai per-

JEIGU NORITE BŪTI SVEIKI IR LAIMINGI

Sakoma, jog „kaip žmogus žiūri į pasaulį, taip ir pasaulis žiūri į jį“. Toks posakis yra labai teisingas, deja, gana dažnai pamirštamas. Todėl blogėja gyvenimo kokybė ir sveikata. Galbūt keletas čia pateiktų teiginių ir rekomendacijų padės jums pakeisti požiūrį į aplinkinį pasaulį savo pačių labui. Jais vadovaudamiesi geriau pažinsite save, tobulesite, labiau džiaugsite gyvenimu ir, žinoma, būsite sveikesni, laimingesni.

PASAULĖŽIŪRA YRA PATS SVARBLIAUSIAS ŽMOGAUS ASMENYBĖS RAKTAS

Nuo to, kaip vertinate save, labai priklauso ir aplinkinių nuomonei apie jus. Jeigu pasitikite savimi, esate nusiteikę džiaugsmingai, pozityviai, tai esate patrauklus visiems savo bičiuliams, kolegom, giminaičiams. O jei ne-pasitikite savimi, jaučiatės nelaimingas, negatyviai nusiteikęs, nuolat skundžiatės, tai aplinkiniai jūsų vengia. Net jeigu kartais nesijaučiate laimingas, vien tiek stenkite nusiteikti pozityviai, kuo dažniau šypsotis, ir netrukus tarsi savaime pasijusite laimingesni, tapsite patrauklesni, išsigysite daugiau bičiulių.

UŽUOT BANDŽIUS KONTROLIUOTI KITŲ ŽMONIŲ ELGESI, VERČIAU KONTROLIUOTI SAVO REAKCIJAS Į JI

Niekas negali sukelti jums negatyvių jausmų – baimės, pykčio, nusivylimo ir t.t. – be jūsų pačių sutikimo. Aplinkui netrūksta žmonių, kurie tyčia arba netycia gali suerzinti, jeigu tik jūs leisite sau negatyviai reaguoti į jų elgesį. Kai tenka bendrauti su tokiais žmonėmis, stenkite nuo pat pradžių išsiteigtį sau, kad neverta reaguoti į jų elgesį, kuris byloja apie jūsų pačių problemas. Ką jie sakytų ar darytų, mintyse tarkite sau: „Manės tai neliečia. Aš nesuteiksiu jam malonumo iškautinti (supykdyti, nuliūdinti ir t.t.) mane“.

SVARBU VISADA PASTEBĒTI ŽMONIŲ GERO OSIUS CHARAKTERIO BRUOŽUS

Žmogus pratekė kituose žmonėse matyti tai, ką nori matyti. Arba yra linkęs kritikuoti jų charakterio trūkumus. Bet iš tikruju, svarbiausia yra atkreipti dėmesį į aplinkinių geruosius bruožus. Savo pačių labui, nes tai leidžia tobulėti asmenybei. Kitų trūkumus pastebeti labai lengva, bet ieškoti jų privalumų yra gerokai sunkiau. Tad pasitenkite. Gerai vertindami kitus žmones, būsite jiems patrauklesni, malonesni, užmegsite geresnus santykius.

SAVODARBĄ VISADĄ REIKIA ATLIKTI LAIKU, NEDEMONSTRUOJANT NEPASITENKINIMO IR NEIEŠKANT PASITEISINIMU

Siekdamai karjeros ir tobulėdami stenkite entuziastingai atlikti bet kokią duotą arba pačių prisimtą užduotį, tarsi ji būtų pats maloniausias užsiemimas. Taip elgiasi praktiškai visi žmonės, daug pasiekę savo gyvenime. Net ir labai talentingi. Beje, ir vadovybė labiau vertina entuziastin-

gus darbuotojus, o ne nuolatos vėluojančius ir besiteisinančius ar nuolatos nepatenkintus tinginius.

TEISINGAI VERTINANT SAVE, LENGVIAU TEISINGAI IVERTINTI IR KITUS

Gebėjimas objektyviai vertinti save ir savo veiklą yra labai svarbus siekiant užmegzti gerus santykius su kitais žmonėmis ir sekmin-gai darbuotis. Pirmiausiai pagalvokite, koks jūs esate ir kuo užsiimate, po to – koks norėtumėte būti ir ką veikti, o tuomet imkitės išgyvendinti savo sieki nuosekliai keisdamiesi patys ir keisdami savo veiklą. Siekdami kuo didesnio objektyvumo, vertinkite save nešališkai, tarsi pašalinis stebetojas. Sąžiningas savęs vertinimas yra pirmas žingsnis tobulejimo, vedančio į sekme, link.

LAIKO STOKA KENKIA GYVENIMO KOKYBEI IR SVEIKATAI

Jeigu esate pratęskūtis, kad jums nuolatos trūksta laiko sau ir savo šeimai, jei dėl tariamos laiko stokos deramai nepailsite, per mažai judeate, neišsimiegate, tai anksčiau ar vėliau pradésite gailėtis dėl pašlijusių santykių ir sveikatos problemų. Iš tikrujų, laiko jūs turite pakankamai, bet nesugebate deramai organizuoti savo veiklos, kad jo nestigtu. Yra daug būdų tau-ptyti laiką. Vienas iš svarbiausių – išgyventi pagal iš anksto numatyta dienotvarkę, kurioje turi būti skirta pakankamai laiko ne tik darbams, bet ir bendravimui su šeima, pojisiui, miegui.

NORINT JAUSTIS LAIMINGAM, REIKIA DALINTIS LAIME SU KITAIS

Kuo daugiau laimės dovanojate kitiems žmonėms, tuo laimingesni jaučiatės patys! Žmogaus laime nepriklauso nuo jo sukauptų turų. Ji visada susijusi su moraliniu pasitenkinimu, kuris jaučiamas padedant kitiems. Tad, norédami jaustis laimingi, stenkite kuo geriau aptarnauti savo klientus, kuo maloniu bendrauti su interesantais, pavaldiniai savo šeimos narais, draugais, artimaisiais, suteikti kuo daugiau džiaugsmo aplinkiniams.

NUOŠIRDYI ŠYPSENA PALENGVINA BENDRAVIMĄ

Niūrai nusiteikęs žmogus savame atrodo nemalonus ir agresyvus. O besiypsantis, atvirkšciai, atrodo mielas ir geras – su juo norisi bendrauti. Todėl stenkite šypsotis. Bet ne prisiversdami, o nuoširdžiai, nes tik nuoširdi šypsena su-teikia žmogui patrauklumo ir palengvina jo bendravimą su aplinkiniams.

Jeigu nesate pratę šypsotis, iš pradžių pasitreniruokite prieš veidrodį, kol jūsų šypsena taps natūra-

lia reakcija į aplinkinius. Kaskart nusisypsite taip, kaip šypsotės jausdamiesi iš tikrujų laimingi, pavyzdžiu, netikėtai sutikę širdžiai mielą žmogų, gavę troštamą dovaną, išsipildžius slapčiausiai svajonei. Ne tik aplinkinių malonumi, bet ir savo pačių labui. Specialistai yra nustatę, kad žmogui šypsantis pozityvesni darosi visi jo



organizme vykstantys cheminiai procesai, todėl jis pasijunta laimingesnis. O aplinkiniai, reaguodami į jo šypseną, mieliau bendrauja ir nuoširdžiai atsiveria. Beje, netgi bendraudami telefonu, ir tik iš pašnekovo balso nujaudami, jog jis šypsosi. Jeigu jums kol kas sunku save nuolatos kontroliuoti, padėkite šalia savo telefono veidrodėli ir, kalbėdami su žmonėmis, jame stebékite savo šypseną.

NUOŠIRDUS JUOKAS GERINA SAVIJAUTĄ, GYDO IR PADEDA PAMIRŠTI VISUS RŪPESČIUS

Nuoširdus juokas padėjo pasveikti ne vienam žmogui. Sunkiai susirgus, kamuojant stipriems skausmams linksmai bendraujant su palatos draugais, nuoširdžiai juokiantis, skausmai susilpnėja. Optimistiskai nuteikia ir anekdotų rinkinys, nuotaikninga knyga, kino komedijos, humoro laidos ir bendravimas su šmaikščiais žmonėmis – tai tam tikra juoko terapija. Kuo daugiau mes juokiamės, tuo geriau jaučiamės, o galiausiai ir visai pasveikstame.

Niekada nepraleiskite progų pasijuokti. O kai, regis, nėra iš ko juoktis, pasišaipykite bent iš savęs, siekdami sau gero.

ŽMONIŲ PALANKUMAS PELNOMAS GERANORIŠKUMU

Žmogus, kuris nieko nemyli (netgi savęs) ir niekam nelinki gera, nėra patrauklus aplinkiniams. Tuo tarpu geranoriškas žmogus tarsi savame pelno visų palankumą. Žmonės, kurie jums patinka, kuriai jūs žavitės, praktiškai negali jūsų nemylėti. Netgi nusiteikusius priešiškai jūsų atžvilgiu galite lengvai „nuginkluoti“ demonstruodami savo geranoriškumą ir susižavėjimą jais. Tai yra pats pa-prasčiausias būdas pelnyti žmonių simpatijas. Žinoma, jeigu gerano-

rišumas ir žavėjimasis yra nuoširdūs, o ne apsimestiniai.

GEROS SAVIJAUTOS IR SVEIKATOS PAGRINDAS – TEISINGA MITYBA

Daugumas mitybos specialistų nuomone, žmogui reikia valgyti dažnai (mažiausiai 4 kartus per dieną), bet negausiai, kiekvieno valymo metu suvartojant maždaug vienodą kalorijų kiekį. Ypač reikia riboti riebalų ir cukraus kiekį savo racione. Tuo tarpu grūdinių produktų, vaisių ir daržovių rekomenduojama valgyti daugiau, nes jų dėka maistas geriau pasisavina mas. Be to, nepirknaudžiavant saldumynais, kraujyje yra stabilesnis cukraus kiekis, nekamuojas alkis ir nesikaupia pertekliniai riebalai. Teisingai maitinantis paprastai nesitinga energijos ir nesiskundžiamā boga nuotaika.

SVEIKATA GERIAUSIA PASIRŪPINTI DAR NESUSIRGUS

Vienas iš senovės filosofų yra pasakęs, kad „Ligą reikia pradėti gydyti dar jai nepasireiškus, o ne tuomet, kai ji jau baigia nuvaryti į kapus“. Tai reiškia, kad labai svarbu nuolatos rūpintis sveikata ir skirti pakankamai dėmesio ligų profilaktikai. Ypač reikia saugotis širdies-kraujagyslių sistemos ligų, kurių išsivystymas labai priklauso nuo paties žmogaus gyvensenos, mitybos ir elgsenos.

Siekdamai išsaugoti gerą sveikatą, neipraskite rūkyti, nepirknaudžiavite alkoholiu, nepersivalgykite ir nepriaukite antsvorio, pakankamai judėkite, stenkite visada būti pozityviai nusiteikę, išmokite greitai neutralizuoti stresus.

POZITYVIMĀSTYSENA SAUGO FIZINĘ SVEIKATĄ

Žmogui būdinga dažniau galvoti apie blogus dalykus negu apie gerus. Bet norint būti sveikam, reikia stengtis išgurti negatyvias minčias ir stengtis galvoti pozityviai. Ne veltui sakoma, kad kaip galvojama, taip ir atsitinka. Tad jei nuolatos nuogąstausite, nerimausite, kad gali atsitikti kas nors bloga, tai galii ir atsitikti. O jei manysite, kad viskas bus gerai, tai ir iš tikrujų bus gerai. Žmogaus smegenys – nuostabus mechanizmas, turintis labai daug įtakos jo fizinei sveikatai.

RENKANTIS MAISTĄ, GERIAUSIA PASIKLIAUTI SAVO NUOMONE

Šias laikais dažniau nei kitados pasitaiko nenuoširdumo atvejų ir apgavysčių. Žmogui dažnai stengiamasi primesti svetimas idėjas, siekiant iš to išpešti naudos. Ypač renkantis maisto produktus.

Siekdamai apsaugoti savo sveikatą, labiau pasikliaukite savo nuomone ir patirtimi. Būkite išrankesni, atidžiau skaitykite etiketes, rinkitės daugiausiai natūralius produktus, valgykite daugiau šviežių vaisių ir daržovių, kurie ne tik naudingi, bet ir praktiškai neleidžia persivalgyti. Šie maisto produktai greitai užpildo skrandį, turi labai mažai riebalų ir yra labai lengvai pasisavinami, todėl juose esančios maistinės medžiagos greitai virsta organizmui reikalinga energija.

UŽUOT GYDŽIUS LIGĄ, GALI UŽTEKTI TIK PAŠALINTI LIGOS PRIEŽASTIS

Dabar daugelis žmonių yra linke užsiiminėti sveikatai, griebiasi vaisių ir gydos savo nuožiūra. Juolab, kad vaistinėse netrūksta vaisių, kurių galima nusipirkti nepateikus gydytojo recepto. Galvos skausmas, virškinimo pablogėjimas, raumenų gėla gali būti tik signalas, kad reikia keisti gyvenseną. Tai padarius šie simptomai gali išnykti tarsi savaimė. Todėl pablogėjus savijautai, pirmiausiai pagalvokite apie jos pablogėjimo priežastis ir pasistenkite jas pašalinti. O jeigu to neužtenka, kreipkitės į gydytoją. Apskritai stenkite gyventi taip, kad nekenktume savo sveikatai.

EMOCINIS ATSIPALAIDAVIMAS RAMINA NERVUS IR PALANKIAI VEIKIA FIZINĘ SVEIKATĄ

Ne veltui sakoma, kad „visos ligos – nuo nervų“. Nuolatinė emocinė įtampa ir patiriami streisai kenia ne tik nervų sistemai, bet ir viso organizmo sveikatai. Dėl jų gali pablogėti virškinimas, sutrikti žarnyno veikla, išsivystyti skrandžio opaligė, kamuoti įvairūs skausmai ir t.t. Tokiai atvejais netgi vaistai nepadeda, nes visų sutrikimų priežastis – psichemocinė perkrova.

Siekdamai išvengti tokį pasekmių, išpraskite reguliarai atsiplaiduoti, pailsėti, pagalvoti apie malonus dalykus, pasvajoti, pafantazuoti. Tokios nerūpestingo poilsio valandėlės ne tik nuramina, bet ir padeda susigrąžinti prarastą energiją, susikaupti, sekmingiai darbuotis, o svarbiausia – išsaugoti sveikatą.

NETGI PATYRUS NESĒKMĘ, NEVERTA NUSIMINTI

Žmogaus gyvenimas – nelyginant žaidimas: tai sekasi, tai nesiseka. Todėl ir vertinti jį reikia kaip žaidimą. Kai sekasi – ne-pamirškite pasidžiaugti, o kai ne-pasiseka – numokite ranka ir mintyse palinkėkite sau sėkmės, užuot nusivyle, liūdėjė ir kenkė sau.

SVARBUDERAMAI REAGUOTI Į SAVO ORGANIZMO POREIKIUS

Žmogaus organizmas yra labai protinges mechanizmas, pukliai išmanantis, ko jam reikia, ir gebantis save saugoti. Svarbu tik jam nekenkti ir atitinkamai reaguoti į jo poreikius arba siunčiamus „pavojaus signalus“. Skirkite deramą dėmesį savijautai. Nevalgykite maisto produktų, kurių jūsų organizmas netoleruoja. Nepersivalgykite, nepervarkite, nepersitreniruokite. Laikykites darbo ir poilsio režimo, gerai išsi-miegokite, būkite pozityvūs. Ne-numokite ranka į pasireiškusių negalavimus, skausmus, nepagrūstą nuovargį – taip jūsų organizmas gali stengtis „pranešti“ apie besivystančią ligą, kurią būtina kuo anksčiau pradēti gydyti, norint susigrąžinti sveikatą.