

615  
Ru-17

### SEBASTIANO KNEIPO

sukurta sveiko gyvenimo ir gydymosi  
natūraliomis priemonėmis  
(ypač vandeniū ir gydomaisiais augalais)  
metodika - tai patikimas būdas išsaugoti  
sveikatą ir priešintis ligai be papildomų  
apkrovų organizmui ir piniginei.  
Šiuolaikinė medicina patvirtino Kneipo  
procedūrų veiksmingumą, jos vis labiau  
integruojamos į terapeutinę praktiką.  
Šioje knygoje suprantamai ir aiškiai  
išdėstyta, kaip šias procedūras atlikti  
pačiam namų sąlygomis.

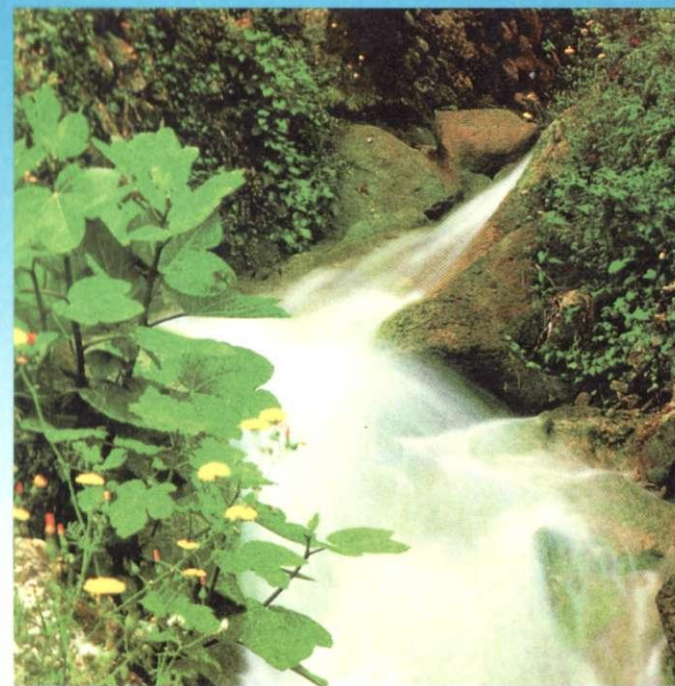
Vandens procedūros – vonios,  
apsipylimai, kompresai ir kt. – mažina  
karščiavimą, nuima galvos skausmus,  
dovanoja sveiką miegą, gydo skrandį,  
žarnyną ir tulžį, normalizuoja kraujo  
spaudimą, malšina mėšlungį,  
sąnarių skausmus, padeda išsivaduoti  
nuo streso. Kneipo rekomenduoti  
gydomieji augalai turi ne mažiau platų  
panaudojimo spektrą: nuo kosulio  
iki dantų skausmo, nuo reumatinių  
skausmų iki odos ligų.  
Trumpai tariant, tai parankinė mūsų  
sveikatos knyga.

ULRICH RÜCKERT Mūsų sveikatos knyga

U L R I C H R Ü C K E R T

# Mūsų sveikatos knyga

Ligų profilaktika  
ir gydymasis  
natūraliomis  
priemonėmis



U L R I C H R Ü C K E R T

# Mūsų sveikatos knyga

*Ligų profilaktika  
ir gydymasis  
natūraliomis  
priemonėmis*

Su 43 Antje Rabausch Keibel  
ilustracijomis

*mūsų knyga*

VILNIUS 1997

Versta iš leidinio: Ulrich Rückert. Das Kr.eipp-Gesundheitsbuch von heute, Genf/München, 1994. ISBN 3-7205-1798-5

Iš vokiečių kalbos vertė:  
Juventa Sartatavičienė  
Edita Šatienė



ISBN 9986-617-04-9

© Copyright by Ariston Verlag,  
Genf, 1994  
© Vertimas į lietuvių kalbą,  
Copyright by "Mūsų knyga",  
Vilnius, 1997

## ĮŽANGA

Sveikatos apsaugos sistemoje žaibiškai didėja bendros išlaidos! Ir mums visiems — tiesiogiai arba per tarpininkus — tenka tai pajusti. Kasmet vartojame vis daugiau medikamentų, kurių kainos auga dar sparčiau. O ligonių kasos vėl galvoja, kaip padidinti įmokas. Nejaugi tokia įvykių raida nesustabdoma?

Sergant daugeliu ligų ir tiksliai žinant diagnozę, vis dėlto galima būtų pirma išbandyti tradicines natūralias gydymo priemones ir tik po to griebtis sunkiųjų ir brangiųjų farmacijos industrijos "apsaugos" priemonių. Beje, vis daugiau žmonių ima baimintis dėl pašalinio medikamentų poveikio.

Džiugu, kai žmogus, suskaudus galvai, nepuola gerti tablečių, o bando sąmoningai pats sau pagelbėti įvairiais atsipalaidavimo būdais bei priemonėmis. Sveikintina, kai pacientas, pagal natūraliosios medicinos receptūrą pasigaminęs priemonę nuo galvos skausmo, pats bando sau padėti. Juk egzistuoja daugybė įrodymų, kad natūralios priemonės ir metodai veiksmingi. Tačiau toli gražu ne visi jomis pasitiki ir supranta, jog šis gydymo būdas sumažins šiuurpiai dideles sveikatos apsaugos sistemos išlaidas.

Kaip jau minėjome, dauguma natūraliosios medicinos priemonių neturi pašalinio poveikio, todėl jos mažiau pavojingos nei chemijos pramonės gaminiai. Jos mažiau alina organizmą ir kartu stiprina įgimtą atsparumą.

"Naudokite gydymo priemones, kurios nieko nekainuoja arba kainuoja labai nedaug!" Toks turėtų būti mūsų laikų šūkis, kuriuo turėtų remtis visos socialiai aktyvios mūsų visuomenės grupės. Liaudies medicina gali padėti kiekvienam, o išpopuliarinus ji gali atnešti daug naudos visai visuomenei:

žmonės galėtų tapti sveikesni — kunu ir siela, taip pat sutauptų pinigų.

Laiko patikrinta Kneipo vandens terapija (dušai, apsipylimai, kompresai, apsivyniojimai, braidymas, vonios ir kita) taip pat gydomųjų augalų metodai bei priemonės — tai šios natūraliosios medicinos patarimų knygos pagrindas. Čia taip pat atsižvelgta į tuos pacientus, kurie norėtų patys rinkti vaistažoles ir paruošti iš jų vaistus. Taigi antroje knygos dalyje jūs rasite patarimus, kur ir kada (nuo gegužės iki lapkričio) galima pačiam prisirinkti vaistažolių. Be abejo, tie, kurie tam neturi nei laiko, nei galimybių, gali nusipirkti jas vaistinėse.

Kneipo vandens terapijos metodikai reikia tik tvarsčių, antklodžių, indų ir kitų panašių daiktų. Ir, be abejo, vandens. Jūs pamatysite, kad natūralūs metodai kiekvienam prieinami ir kartu labai veiksmingi.

Moderni Kneipo terapija — ne vien tik procedūros, ji remiasi penkiais postulatais. Pagrindinis jų — *vandens terapija*, kiti — *tikslinis judėjimas*, *protinga mityba*, *gydymas vaistažolėmis*, taip pat vadinamoji *tvarkos terapija*. Pastarasis terminas jums, matyt, dar negirdėtas. Jį galėtume paaiškinti taip: "įvesti tvarką savo gyvenime". Kitaip tariant, rasti teisingą įtampą ir atsipalaidavimo santykį. Arba dar paprasčiau: rasti sau tinkamą gyvenimo būdą.

Mūsų knygoje aprašomos natūralios gydymo priemonės bei patirtis sergant daugybe ligų — nuo anginos iki cukrulinės ligės.

"Drąsiau!" — norėtume jus paraginti. Ramiai viską išmėginkite! Atrasite stebuklingas gydančiąsias gamtos jėgas! Ir niekad nesigailėsite pabandę. O pamėginkite būtent tada, kai farmakologiniai preparatai nė kiek nesumažino jūsų kančių. "Žalioji", "švelnioji" gamtos medicina tikrai ne kartą pasiūlys jums geresnę alternatyvą nei akademinės medicinos metodai.

## Pirmoji dalis

# GYDOMASIS VANDUO

## I SKYRIUS

### Po kontrastinio dušo — kaip iš naujo gimęs

Jeigu jūs rytais prausiate veidą šaltu vandeniu, vadinasi, jūs naudojate Kneipo metodiką. Be abejo, prausiamės todėl, kad norime būti švarūs, tačiau tuo pačiu metu, kartais net nesąmoningai, trokštame atsigaivinti. Šaltas vanduo visada atgaivins, o šiltas, priešingai, nuramins ir palenks miegui. Kneipo terapijoje naudojama ir viena, ir kita: gydoma ir šaltu, ir šiltu vandeniu.

O dabar keli žodžiai apie p. Rneipą.

Sebastijanas Kneipas (1821-1897), pastorius iš Bad Viorishofeno, Algoj aus, buvo žymiausias visų laikų "vandens gydytojas" ir vienas naujų laikų natūraliosios medicinos pradininkų. Jis, beje, nebuvo gydymo vandeniu atradėjas, tačiau pritaikė šią teoriją praktiniam naudojimui, tiksliai surūšiavo bei aprašė daugybę jos veiksmingų metodų. Jis paprasčiausiai parodė žmonėms, kaip nesudėtinga uždėti pavilgą ar paruošti vonią. Pastorius Kneipas nebuvo gydytojas, profesinėmis žiniomis pelnantis sau pragyvenimą. Jis buvo pamokslininkas moterų vienuolyne, ir bažnyčia jam mokėjo algą.

Jo pasekėjai vadina save "kneipiečiais", tačiau tai nėra nei pasaulėžiūra, nei pasismaginimas gamtos mylėtojams. Pirmiausia tai natūralus gyvenimo bei gydymosi būdas, kiekvienam suteikiantis galimybę mažiausiomis pastangomis išsaugoti sveikatą, sustiprinti atsparumą ir pačiam išsigydyti lengvesnius susirgimus.

Šių būdų efektyvumas moksliskai įrodytas, jie gali būti nuolat tobulinami. Pavyzdžiui, šalta vonia pėdoms puse laipsnio sumažina temperatūrą išorinėje ausyje. Tarpusavio ryšiai egzistuoja ne tik tarp pėdų ir ausų, nuo terminio dirgiklio taip pat priklauso tam tikros reakcijos galimybė.

Taip ir yra: iš išorės gautą signalą perduoda nervų sistema. Tada vandeniui tenka netgi pagrindinis vaidmuo: iš esmės viską lemia jo temperatūra. Todėl gydymas vandeniu dažnai vadinamas termine terapija.

Pabandykite kartą išeiti į lauką... Sninga?.. Lyja?.. Saulėta diena?.. Šalta ar šilta?.. Tačiau jūsų kūno temperatūros visai neveikia išorės temperatūra: jei esate sveikas, jūsų kūno temperatūra visad bus apie 37°C. Nuostabiausias faktas, ar ne tiesa? Bet jį paaiškinti visai nesunku, o kartu paaiškės ir visa vandens terapijos esmė.

Žmogaus odoje (maždaug du kvadratiniai metrai) išsidėstę 300 000 šalčio ir 25 000 šilumos taškų. Šie taškai, vadinamieji termoreceptoriai, reaguoja į temperatūros pakitimus panašiai kaip tepalinio radiatoriaus išorinis daviklis. Receptoriai, užfiksavę net ir mažiausią temperatūros pakitimą, perduoda jį nervų skaidulomis į smegenis, kuriuose veikia subtili reguliavimo sistema. Ji ir palaiko pastovią kūno temperatūrą: jei oda atvėsta, automatiškai paduodama daugiau šilto kraujo, jeigu per šilta, kraujo indai susitraukia ir taip pristabdomas šildymas. Tuo pačiu metu atsidaro odos poros ir išsiskiria vėsinanti drėgmės plėvelė — prakaitas.

Dažniausiai naudojama vandens procedūra — kontrastinis dušas — vadovėliuose net neminima. Tiksliai kalbant, ši procedūra nepriklauso klasikiniams Kneipo metodams. Tačiau vis vien norėčiau jums pasiūlyti šią procedūrą. Iš pradžių paleiskite įprastos, jums malonios temperatūros vandenį. Baigdami praustis, užsukite karšto vandens čiaupą ir 5-10 sekundžių pabūkite po šalto vandens čiurkšle.

Toks šalčio dirgiklis — puikus, jokiais kitais metodais



*Jeigu norite atlikti apsipylimus pagal pastoriaus Kneipo patarimus, nusukite nuo dušo skylėtą antgalį.*

nepasiekiamas gimnastikos pratimas kraujo indams. Į kiekvieną šalčio dilgtelėjimą jie reaguoja žaibiškai susitraukdami. Kai kūnas sušyla, kraujo indai vėl išsiplečia. Taigi — puiki treniruotė kraujo apytakai! Si treniruotė, beje, stabilizuoja veikia vegetacinius nervus, kurie reguliuoja kraujo indus. Ir apskritai šalčio dirgikliai grūdina kūną ir stiprina imuninę sistemą.

Žinoma, toli gražu ne kiekvienas išdrįs palįsti po lediniu dušu. Jei vien pagalvojus apie tai jus nukrečia šiurpas, vėčiau nepradėkite procedūros. Tada pasinaudokite pastoriaus Kneipo siūlymu: apliekite šaltu vandeniu kurią nors kūno dalį, pavyzdžiui, ranką.

Jei norite žinoti tiksliau, darykite taip: atsukite ir nuimkite dušo galvutę, nustatykite tokį slėgimą, kad vanduo bėgtų siaura srove. Nukreipkite srovę į žasto išorinę pusę, kilkite iki peties sąnario, po to, perėję prie vidinės rankos pusės, grįžkite žemyn. Tokia pačia tvarka apliekite kairiąją ranką.

Jūs puikiai žinote ir esate ne kartą patyrę, kad žmonės skirtingi: vieni iš prigimties labai sveiki ir prie jų nekimba jokios banalios ligiūkštės, o kiti, lengviausiam skersvėjui papūtus, tuoj pat susergera sloga, yra be galo nervingi ir todėl nuolat rūpinasi savo sveikata.

Nuostabiausias vandens terapijos privalumas — tai, kad čia kiekvienas ras sau tinkamą receptą: sveikas ir ligotas, storulis ir liesas, tvirtos prigimties žmogus ir paliegėlis.

Vandens procedūrų kiekis, kaip ir visi medikamentai, yra tiksliai dozuojamas. Pagal Kneipo mokymą Bad Viorishofene rengiami vandens procedūrų instruktoriai gali pasiūlyti daugiau nei šimtą įvairių procedūrų. Tokioje gausybėje jūs tikrai rasite ką nors sau tinkamo: net ir vaikams įkandami pratimai vandenyje nekainuos nieko, pradžiugins jus, sutvirtins nervų sistemą, pagerins kraujo apytaką, suteiks stiprybės ir sveikatos!

## 2 SKYRIUS

### Braidymas pastatys jus ant kojų

Kraujo apytakos sutrikimai kojų arterijose kankina daugelį žmonių. Gydytojai juos vadina periferiniais kraujotakos sutrikimais, kadangi kalbama apie žmogaus kūno pakraščius. Žmonės tą ligą šmaikščiai vadina "vitrinų" liga. Vaikščiojant ar bėgiojant, t. y. dirbant raumenims, kojose atsiranda stiprūs skausmai, net mėšlungis. Sergantysis, net ir visai nedaug paėjęs, dažnai turi sustoti ir pailsėti. Daugelis miestiečių mielai stabtelėties vitrinomis, kad jo negalavimas nekristų praeiviams į akis. Ligai tik prasidėjus, jūs patys galite neatidėliodami imtis darbo. Gerai žinoma, jog šilumoje kūnai plečiasi, o šaltyje traukiasi. Lygiai tas pats atsitinka ir kraujo indams, kurie normaliomis sąlygomis ne taip lengvai atsipalaiduoja ar susitraukia. Tačiau šilto vandens paveikti jie išsiplečia, o aplieti šaltu vandeniu — susiaurėja. Taigi kiekviena Kneipo vandens procedūra — tikra kraujo indų treniruotė.

Braidymas priklauso prie tipiško Kneipo procedūrų, kurias visai paprasta atlikti namų sąlygomis. Rytą braidymas užkaitina kraujotaką, vakare — lieka malonus nuovargio jausmas, o svarbiausia — ši procedūra apsaugo nuo grėsmingos "vitrinų" ligos.

Taigi: prileiskite į vonią vandens iki pakinklių. Įlipkite į ją ir žingsniuokite vandenyje aukštai keldami kojas, kad su kiekvienu žingsniu visiškai išskeltumėte koją iš vandens. Braidymo procedūrą reikėtų ištverti 2 minutes. Jeigu jūs braidote rytą, tai po procedūros reikia gerai nušluostyti kojas ir apsimausti vilno-



*Prileiskite į vonią vandens ir lėtai žingsniuokite, su kiekvienu žingsniu iškeldami koją iš vandens.*

nes kojines. Vakare braidymas bus vietoj migdomųjų, tik reikia tuoj pat, dar drėgnomis kojomis gultis į lovą.

Priklausomai nuo temperatūros vanduo audinius veikia nevienodai, *todėlhidroterapija* — taip profesionalai vadina gydymą vandeniu — pradedama nuo visai silpnų dirginimų, kurie po to palaipsniui didinami.

Esant kraujotakos sutrikimams blauzdose, procedūrų planas turėtų atrodyti taip:

1) iš pradžių šilta, 37° C vonia kojomis, į kurią galima pridėti ramunėlių arba paprasčiausio šieno. Ši procedūra neturėtų trukti ilgiau nei penkias minutes;

2) sustipriname dirginimą: po procedūros apipilame blauzdas šaltu vandeniu;

3) toliau stipriname dirginimą: atliekame procedūrą pagal schemą šalta-šilta—šilta-šalta, iš pradžių vieną kartą, po to pakartojame 3 kartus po 2 minutes.

Žolių vonios efektą galima gerokai padidinti apiplaunant kelius šaltu vandeniu. O dar geriau būtų pilti pakaitomis šaltą ir šiltą vandenį ant kelių, po to — tik šaltą ir baigti procedūrą staugia, stipria ledinio vandens čiurkšle į kelį.

Iš širdies deguonimi prisotintas kraujas keliauja arterijomis į visas, net pačias atokiausias kūno dalis. Ir jeigu šiame kraujyje atsiranda kokia nors kliūtis, sutrinka atitinkamos kūno dalies aprūpinimas gyvybinėmis medžiagomis. Juk be gyvybei svarbaus deguonies bei kitų maistingųjų medžiagų, kurios atkeliauja kraujagyslėmis, ląstelės negali išlikti sveikos.

Taigi jeigu jūs neįsisite kraujui patekti į koją, pavyzdžiui, tvirtai suverždami raištį ties pakinkliu, labai greitai pamatysite tokios dirbtinės užtvaros padarinius: pirmiausia koja pabals ir atvės, po to smarkokai skaudės ir pagaliau ji apmirs. Sergant chronišku kraujotakos sutrikimu, tokio proceso padariniai atsiranda, žinoma, po daugelio metų.

Kraujo indai paprastai susiaurėja dėl dviejų priežasčių. Pirmoji — tai uždegiminiai procesai vidinėje arterijos sienelėje.

Sia liga dažniausiai serga jauni, penkiasdešimt metų nesulaukę žmonės, beveik vien vyrai.

Antroji priežastis — kraujagyslių užkalkėjimai, vadina-  
moji *arterijų sklerozė*. Dažniausiai serga vyresni nei keturiasde-  
šimt metų vyrai. Abu šie susirgimai gali atsirasti vienu metu, ir  
tada ligonis kenčia dar labiau.

Deguonies stygius ląstelėse sukelia mėšlungį apatinėse  
galūnėse, kojos greitai pavargsta, apsunksta.

Gydydamasis kraujo apytakos sutrikimus kojose, pacien-  
tas privalo sureguliuoti mitybą. Būtina vengti nuodingųjų medžia-  
gų, ypač nikotino. Ne veltui, kalbėdami apie paskutinę kraujota-  
kos sutrikimo stadiją kojose, dažnai minime tokią sąvoką kaip  
"rūkaliaus kojos". Žmogaus kojos per daugelį metų sunyksta, ka-  
dangi arterijos užsikemša, nebepraleidžia kraujo, ir nemaitinami  
audiniai pasmerkti žūčiai. Šioje stadijoje ligonio kančias gali su-  
mažinti tik gydytojas, konkrečiau — chirurgas.

Kraujo indų pralaidumą mažinančių šlakų ankstyvo nu-  
sėdimo galima išvengti valgant vitaminingą maistą: vaisius, dar-  
žoves, salotas, geriant šviežias sultis. Vartokite tik augalinius rie-  
balus, kuriuose gausu neprisotintų riebalinių rūgščių. Jos, kaip ir  
nuo seno patikrintos naminės priemonės — svogūnai ir česnakai,  
mažina cholesterolio kiekį kraujyje bei jo krešėjimo greitį.

Jei sergate kraujotakos sutrikimais, patariame kuo dau-  
giau judėti ir mankštintis šviežiame ore — tai dar vienas būdas  
gauti jūsų organizmui kuo daugiau deguonies ir jį, dirbant rau-  
menims, išvarinėti po visą kūną.

### 3 SKYRIUS

## Geriausias vaistas nuo rytinio sąstingio — sausas šepetys

Vienas efektyviausių ir populiariausių Kneipo metodų  
išvis nesusijęs su vandeniu. Mes turime galvoje apsitrynimą sau-  
su šepėčiu, kuris puikiausiai pagyvina kraujo apytaką ir ją stabili-  
zuoja. Atliekant procedūras su šaltu ir šiltu vandeniu, odą veikia  
terminis dirgiklis, o masažuojant sausu šepėčiu oda dirginama  
mechanškai. Trinant odą pagyvėja kraujo apytaka, ir širdis pri-  
verčiama smarkiau dirbti, kad patenkintų didesnę kraujo poreikį.

Jeigu šio metodo dar nesate išbandę, tai pats geriausias  
metas pabandyti: po kelių tokio masažo minučių jūs pasijusite  
kaip iš naujo gimę!

Masažui tinka bet koks maudymosi šepetys, visai nesvar-  
bu, ar jo šeriai natūralūs, ar iš dirbtinės medžiagos. Tinka ir mau-  
dymuisi skirta pirštinė: ji gerai priglunda prie rankos. Jeigu jūs  
neturite po ranka nei šepėčio, nei pirštinės, panaudokite papras-  
čiausią šepetėlį rankoms, tik patikrinkite, ar jis ne per kietas, kad  
masažuojant nepažeistų odos.

Masažuojantis būtina laikytis pastoriaus Kneipo patari-  
mų. Jis griežtai nurodo, jog šepėčiu masažuoti galima tik vieną  
kūno dalį pasirinktinai. Tai reiškia, kad masažuojame arba apati-  
nę, arba viršutinę kūno dalį. Šis reikalavimas, be abejo, turi rimtą  
pagrindą: masažas sausu šepėčiu papildomai apkrauna kraujo apy-  
takos sistemą. O apkrovimas turi būti ne per didelis, kad stimu-  
liuotų ir stabilizuotų organizmą. Tad pradėkite masažą nuo kai-  
rio delno ir eikite vidine rankos puse aukštyn smagiais mostais



*Sausu šepetiu masažuokite arba viršutinę, arba apatinę kuno dalį — niekada nesiimkite masažuoti viso kūno!*

braukdami širdies link. Lygiai tą patį pakartokite išorine rankos puse.

Po to masažuokite odą visai kitaip: sukdami mažus ratus. Tada sukunkuliuos ne tik veninis, bet ir arterinis kraujas.

Imkitės dešinės rankos, o po to pagal laikrodžio rodyklę ratais masažuokite krūtinę: iš pradžių kairę, paskui dešinę pusę. (Moterys turėtų pasaugoti jautrias krūtų vietas aplink spenelius!). Nugaros masažui reikėtų įsigyti šepetį su ilgu kotu.

Gera savijauta po masažo šepetiu bus dar puikesnė, jei gu masažuodamiesi įtrinsite į odą kelis lašus augalinio odos priežiūrai skirto aliejaus.

Reguliarus odos masažas įtrinant aliejų ypač padeda, jei gu jus kankina reumatiniai arba randų skausmai.

Masažas sausu šepetiu suteikia, be abejo, daug malonumo sveikam žmogui, tačiau ypač rekomenduotinas turinčiam polinkį kraujotakos sutrikimams. Čia turime galvoje žmones, kuriems būdingas žemas kraujospūdis ir kurie sunkiai "išsijudina" kiekvieną rytą. Kai rytą suskamba žadintuvas, jie labiau už viską pasaulyje trokšta apsiversti ant kito šono ir miegoti toliau. Sveikatos draudimo statistika rodo, kad vis daugiau žmonių netenka darbingumo dėl hipotonijos — žemo kraujospūdžio. (Hipertonija — aukštas kraujospaudimas.)

Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos pateikiamą apibūdinimą normaliu laikomas 140/90 mm gyvsidabrio stulpelio kraujospūdis. (Be abejonės, jūs tikrai žinote ir ne kartą matėte, kaip matuojamas kraujospaudimas.) Hipotonikų kraujospūdis gali smuktelėti žemiau įmanomos ribos: dažnai fiksuojama 90/60 ir 80/50. Daugeliu atvejų polinkis žemam kraujospūdžiui yra įgimtas. Tai reiškia, jog kraujo indai iš prigimties turi per didelį skerspjūvį.

Smegenys tokiais atvejais nepakankamai aprūpinamos deguonimi. Į deguonies stygių ypač jautriai reaguoja smegenų žievės nervų ląstelės: sunkia ligos forma sergantiems gali aptemti sąmonė, juos gali ištikti kolapsas. Neišvėdintose patalpose hi-

potonikams šiek tiek svaigsta galva, jie gali netgi alpti. O iš tiesų — tai paprasčiausia apsauginė organizmo funkcija: sureaguoja ma į deguonies stygių smegenyse. Juk kai gulima horizontaliai, kraujas gali nekliudomai pritekėti į smegenis.

Sutrikusios kraujotakos žmonės labai jautriai reaguoja į orą: keičiantis orams jie visada jaučiasi prastai. Todėl masažas sausu šepečiu šitiems žmonėms turėtų įaugti į kraują: į šią procedūrą reiktų žiūrėti kaip į kasdienį, savaime suprantamą dantų valymą.

Savo sveikatą jūs pagerinsite dar ir kitais nesudėtingais Kneipo šalto vandens metpdais: apsiprausimu, rankų voniomis, braidymu, apsipylimu. Tik jokia būdu nepamirškite: šaltas vanduo tinka tik išilusiam kūnui. Jeigu, pavyzdžiui, jūsų kojos šaltos, tai braidymas ar vaikščiojimas po šaltą rasą bus tikras peilis kraujotakai.

Karščio procedūras, tokias kaip sauna, daugelis hipotonikų pakelia sunkiai. Jie taip pat esti jautrūs šalčiui. Bet jeigu jūs mėgstate maudytis saunoje, kaitinkitės gulėdami ne ilgiau kaip dešimt minučių. Po to trumpam palįskite po šaltu dušu, nes jis puikiai veikia kraujo apytaką. Lįsti į ledinį baseiną hipotonikams nepatariama.

Pastorius Kneipas pataria hipotonikams gerti gudobelės arbatą. Joje esančios medžiagos skatina koronarų pralaidumą ir stiprina širdies raumenį. Kai padidėja širdies pajėgumas ir pagerėja jos darbas, pradeda stabilizuotis kraujospūdis. Geriausiai gudobelės arbatą gerti rytą pusryčiaujant ir vakare prieš miegą.

Arbatos receptas: vieną arba du arbatinius šaukštėlius džiovintų lapų užplikyti stikline verdančio vandens, dešimt minučių palaikyti, nukošti. Arbata paruošta.

## 4 SKYRIUS

### Vanduo nuplauna stresą

Jūs jau vėl nieko nebespėjate, nebežinote, ar jūsų galva savo vietoje, ir, apskritai, esate "gatavas"? Jums galime patarti tik viena: paruoškite druskos vonią ir lįskite į ją! Nors pastoriaus Kneipo sistemoje druskos vonios nėra siūlomos, dabartinėje vandens terapijoje jos jau senokai naudojamos. Vonios teigiamai veikia pacientus, kurie jaučiasi nerviškai išsekę dėl ilgalaikių nuolatinių stresų. Gydytojai — Kneipo pasekėjai — yra moksliškai įrodę druskos vonių naudą.

Vonia ruošama taip: prileiskite vonią 36-38° C vandens, suberkite 2 kg valgomosios druskos (maždaug 100 l vandens), gerai išmaišykite, kad neliktų nei vieno neištirpusio grūdelio. Jūs gausite 2 proc. druskos tirpalą, o tai atitinka Baltijos ir Šiaurės jūrų vandens sūrumo vidurkį.

Jeigu jūs pageidaujate druskos vonią naudoti kaip gydymo procedūrą, ruoškite ją kas trys dienos šešias savaites. Tada, be abejonės, jos efektas bus didžiausias ir ilgiausias. Tik nepamirškite griežtos taisyklės: dvidešimt minučių vonioje, po to nusiprausti vėsiu vandeniu ir dvidešimt minučių ilsėtis.

O kas gi iš tiesų yra tas stresas? Medicinine aparatūra galima užfiksuoti viską, kas vyksta žmogaus organizme, kai mūsų jutimo organai sąmoningai ar nesąmoningai pertempti. Per sekundės dalelytę hipofizyje ir antinksčiuose išsiskiria hormonai — *adrenalinai* ir *noradrenalinai*. Jie priverčia smarkiau plakti širdį, išplečia kraujo indus rankose ir kojose, kad geriau pratekėtų kraujas, sukaupia riebalus ir cukrų — raumenų kurą ir netgi sumaži-



*Nervų išsekimą ir stresą puikiai išgydys viršutinis kuno dalies apipylimas, geriausia Kneipo procedūra šiems negalavimams įveikti.*

na kraujo krešėjimo laiką susižeidus. Tokios savigynos priemonės, kai organizmas pasiruošia grėsmingai situacijai, yra ne kas kita, kaip medžiagų apytakos sutrikimas. Medžiagų apykaita į savo vėžes sugrįžta tik tada, kai imamas atitinkamų priemonių jai normalizuoti. Šioms priemonėms kaip tik ir priklauso Kneipo vandens procedūros.

Apsipylimas vandeniu, pavyzdžiui, puikiai panaikina stresą. Atlikite jį taip: pradėkite nuo dešinės plaštakos išorinės pusės, kilkite aukštyrą peties link ir vidinė rankos puse grįžkite atgal. Po to lygiai taip pat apšukite kairę ranką; ant krūtinės vandens čiurkšle (arba dušu) pieškite aštuoniukę; per petį apšukite nugaros dešinę pusę, po to — kairę; baigdami liekite kairę ranką iki plaštakos. Atlikdami šią procedūrą, žemai pasilenkite, kad nepritaškytumėte vonios kambario. Šiek tiek labiau įgudus, tokią apšukimą galima puikiai atlikti pačiam.

Jeigu organizmas nesusidoroja su stresu, atsiranda vadinamasis distresas. Ir tada žmogus suserga. Dar visai neseniai organizmas pats sugebėdavo susidoroti su distresu. Tačiau technikos revoliucija ir automatizavimas pasmerkia mus vis didėjančiam judėjimo deficitui. Tad, siekdami įveikti stresą ir jo padarinius, privalome kuo daugiau judėti.

Čia norėtume dar kartą priminti, kad Kneipo terapija — ne vien tik įvairios vandens procedūros. Pastorius Kneipas sveikatos sutrikimų gydymo schemą yra parėmęs penkiais tvirtais postulatais: *vandens procedūros*, *sveika ir protinga mityba*, *gydymasis vaistažolėmis*, vadinamoji *tvarkos terapija* ir *judėjimas*!

Labiausiai į akis krintantis streso požymis yra nervingumas. Tai tokia būseną, kai žmogus linkęs lipti sienomis anaip tol ne perkeltine prasme. Nervingą žmogų paprastai kankina ir vidinis nerimas, jis negali susikoncentruoti, negali pakeisti triukšmo, sutrinka miegas. Kai kurių pacientų nervingumas fiziškai matomas: žiūrėk, žmogui nesąmoningai trūkčioja akies vokas ar mažytis veido raumuo. O kalti čia perkrauti vegetaciniai nervai, kurie, kaip žinoma, nesuvaldomi.

Taigi: kas nori tapti sveikas, privalo apsišarvuoti kantrybe.

Be druskos vonios ir apsipylimo vandeniu Kneipo sistema siūlo ir kitas priemones. Viena jų — odos masažas sausu šepečiu. Yra žinoma, kad 90 proc. vegetacinių nervų baigiasi odoje, tad veikdami ją mechaniškai arba termiškai, nejučiom mankštiname ir šiuos nervus. Taip įveikiamos klaidingos nervų reakcijos.

Pamėginkite masažo pirštine arba šepečiu stipriai ištrinti visas pasiekiamas jūsų odos vietas! Užtektų 2-3 minučių masažo kasdien, tik atlikite jį teisingai: pradėkite nuo plaštakų ir kojų, masazuokite širdies link. Moterims nederėtų masazuoti jautrios krūtų odos.

Nervus galima raminti taip pat "iš vidaus". Fitoterapija (gydymas vaistažolėmis) pasiūlys jums daugybę senų patikrintų receptų. Trijų savačių gydymasis jonažolių arbata jus nuramins ir atpalaiduos. Ją paruošti reikia taip: arbatinį šaukštelį užplikyti stikline verdančio vandens, 5-10 minučių palaikyti, nukošti, gerti mažais gurkšneliais rytą pavalgius ir vakare prieš miegą. Taip pat labai padeda valerijonas, apyniai, kryžiažiedė.

Organizmas atsistato palengva, ir tam labai padeda miegas. Tiems, ką kankina nemiga, reiktų nepabūgti griebtis žolelių pagalbos. Nepaprastai malonūs ir kvapnūs arbatos mišiniai iš melisos, klevo, ramunėlių, lavandos, apelsinų ir rožės žiedų.

Pagaliau ir saulės vonios ramina nervus, tik čia nereikia perlenkti lazdos! Tada poveikis bus visiškai priešingas.

## 5 SKYRIUS

### Jūs negalite užmigti: padės drėgnos kojinės

Ši Kneipo kojų pavilgą galima būtų pavadinti miego kojine. Jokia kita priemonė nesuteiks jums trokšamos nakties ramybės kaip šis patikrintas ir jokių pašalinių reiškinių nesukeliantis būdas. Ant kojų dedamas drėgnas šaltas pavilgas, tačiau kojos labai greitai sušyla dėl priešingos kraujotakos reakcijos. Tokia kraujotakos cirkuliacija maloniai ir raminančiai atpalaiduoja, ypač jei esate psichiškai persitempęs ir negalite užmigti.

Jūs patys galite labai lengvai paruošti kojų pavilgą: paimkite 80x80 cm lininę skepetą ir sulenkite jį trikampiu (galite šiai procedūrai panaudoti ir trikampę skepetą iš automobilio vaisinginėlės). Panardinkite jį į šaltą vandenį (kambario temperatūros pakaks), išgręžkite. Ištiesę jį, statykite koją per vidurį į trikampio viršūnę taip, kad tos viršutinės trikampio dalies užtektų užkloti jūsų pėdai. Po to imkite dešinį skepetos kampą, užklokite pėdą ir sulenkę kamputį pakiškite po padu. Kairiuoju skepetos kampu apsukite pėdą kelis kartus iki galo. Ant viršaus apvyniokite sausą tarpinę skepetą — medvilninę arba gerai orą praleidžiančią lininę. Baigdami apsukite koją vilnone skara ar skepeta.

"Teorija, brole, — sausa šaka, užtat gyvenimo vaisingas medis žydi." Pamėginkite bent kartelį, ir šis dalykas pasirodys vaikiškai paprastas.

Beje, toks sudėtingas — tarsi vadovėlyje — pavilgo aprašymas yra neišvengiamas norint pateikti išsamią informaciją. Atsilygindami už jūsų kantrybę, atskleisime mažytę paslaptį, ku-

rios neužprotestuos net Kneipo metodikos instruktoriai: šį efektyvų kojų pavilgą galima paruošti turint dvi tris poras kojinių. (Specializuotose parduotuvėse galima nusipirkti kaip tik šiam tikslui pagamintų lininių kojinių.) Iš bėdos tiks ir medvilninės: sušlapinkite jas, išgręžkite ir apsimaukite. Tarpinę skepetą pakeiskite sausa pora kojinių, o vietoje vilnonės skepetos apsimaukite vilnonės kojines. Štai ir viskas!

Svarbūs yra dar du dalykai. Pirma, šaltas pavilgas — tai jau minėjome — niekad nededamas ant šaltų kojų! Jeigu kojos šaltos, sušildykite jas šilta vonele, šilta pūsle ar stipriai masažuodami sausu šepečiu. Antra, paprastai pavilgas dedamas valandai. Tačiau jei užmigsite su pavilgu arba su drėgnomis kojinėmis, tai ramiai sau miegokite, kol pabusite.

Neseniai įvykusiame Europos miego tyrinėjimų kongrese Miunchene buvo konstatuota, kad daugiau nei devyni milijonai Vokietijos piliečių nuolatos kenčia dėl rimtų miego sutrikimų. Daugybė įvairių priežasčių trikdo Jus užmiegant, miegant bei pabundant. Iš esmės nakties poilsį gali sutrikdyti kiekviena liga. Tačiau yra ir kitų priežasčių: šviesa iš gatvės, triukšmas, neramūs kaimynai, neįprasta aplinka, oro pakitimai, įvairios psichinės perkrovos, stresai, pyktis, rūpesčiai, baimė. Kenčiantys dėl nemigos turėtų išsiaiškinti šio negalavimo priežastis, nes ligą reikia rauti su šaknimis. Ir tik tada laimėsime, kai panaikinsime nemigą sukeliančias priežastis.

Apie trečdalį gyvenimo žmogus praleidžia lovoje. Galima drąsiai teigti, kad lova — labiausiai naudojamas mūsų baldas. Miego tyrinėtojai vieningai sutaria: kiekvienas žmogus turi vadinamąją termiškai neutralią zoną, kurioje jis ypač gerai jaučiasi ir gali gerai išsimiegoti. Taigi ir nakties ramybės sąvoką reikėtų suprasti plačiau. Optimalios sąlygos miegui priklauso nuo kambario temperatūros ir antklodės, naktinių rūbų ir lovos čiužinio.

Anksčiau vyravo nuomonė, kad labai sveika miegoti prie atviro lango. Šiandien manoma, kad miegamajame turėtų būti



*Šlapios kojinės, kaip ir klasikinis Kneipo pavilgas kojoms, užmigdys geriau nei migdomieji.*

13-17° C. Tad žiemą patartume miegoti uždarius langus. Optimalia miego sąlyga vadintume ir santykinį oro drėgnumą, kuris turėtų būti 40-50 procentų. Siūlytume miegoti apšildomame kambarėje (nešildomas miegamasis žiema \ is dėlto per šaltas!) ir pastatyti vandens indą prie radiatoriaus ar kitokio šildytuvo. Galima įsigyti ir kitokių oro drėkintuvą.

Naktiniai rūbai ir patalynė turi leisti kūnui kvėpuoti. Kitaip tariant, jie turi praleisti orą, taip pat sugerti drėgmę. Žmogus, neskaičiuojant aiškiai regimo prakaito, per parą išskiria 500-800 g vandens. Kadangi miegant prakaituojama ne mažiau, maždaug trečdalį šio kiekio turi sugerti patalynė.

Naujausi miego tyrimai sako, kad nakties miegą sudaro keturios maždaug pusantros valandos atkarpos. Matuojant miegančio žmogaus smegenų biosroves paaiškėjo, kad mes miegame nevienodai: tai giliai, tai lengvai snūduriuojame. Devyniasdešimt minučių trunkančią gilaus miego fazę seka dešimties penkiolikos minučių sapnų fazė. Šios sapnų fazės ir gelbsti mus nuo gresiančios beprotystės.

Senovės Kinijoje vienas žiauriausių kankinimo metodų buvo neduoti žmogui užmigti. Žmogus gali ištvirti savaites trunkantį badavimą, bet be miego jis išlaikys tik keletą dienų. Kas naktį miegas atnaujina bei atgaivina mūsų kūną ir dvasią. Galima drąsiai teigti, kad miegas yra tas jėgos šaltinis, kuris vėl ir vėl pakrauna nusėdusį mūsų akumuliatorių! Todėl miegokite sveikai ir pakankamai. O jeigu negalite užmigti, neieškokite tuojau pat migdomųjų, geriau apsimaukite drėgnas kojines! Prisiminkite: prie nuolat geriamų medikamentų organizmas labai greitai pripras ir jūs neužiomis galite tapti vaistų "vergas".

## 6 SKYRIUS

### Karšta vonia padeda suliesėti

Ar nenorėtumėte greitai numesti kelis kilogramus svorio? Jei taip — siūlome jums karštą vonią. Jau per pirmąją procedūrą taip išprakaituosite, kad užlipę ant svarstyklių pamatysite netekę net poros kilogramų svorio.

Karštoje vonioje kūno temperatūra pakyla maždaug 2-3 laipsniais. Kaipgi paruošti tokią procedūrą? Prileiskite vonią šilto vandens. Jei mėgstate, įpilkite į vandenį vonios ekstrakto. Pastorius Kneipas pataria į vonią pridėti šieno arba pušies spyglių. Po to įlipkite į vonią ir leiskite karštą vandenį, kol vandens temperatūra pakils iki 39° C. Nepamirškite pamatuoti temperatūrą termometru, nes vanduo vonioje kas minutę atvėsta vienu laipsniu. Karštą vandenį teks nuolat leisti, kad apie valandą (tiek trunka procedūra) išsilaikytų tokia pati vandens temperatūra. Labai svarbu, kad į karštą vonią pasinertumėte visu kūnu. Jei gulėsite ant nugaros, galvą panardinkite iki ausų. Tada karštis vienodai veiks visą kraujotaką ir kraujotaką ir kraujotaką bus pastovi.

Po pusvalandžio galite masažuoti šepetiu. Gausite papildomą efektą: mechaniškai dirginamoje odoje pagerės kraujotaka, atsivers poros ir prakaito išsiskyrimas dar labiau suaktyvės. To juk ir norėjome! Su prakaitu organizmas pašalina medžiagų apykaitos šlakus ir kitokius nuodus.

Odos masažą šepetiu atlikite pagal griežtą schemą: pradėkite kaire pėda, kilkite kaire koja aukštyn, po to imkitės tokia pačia seka dešinės kojos, kairiąją ranką pradėkite masažuoti nuo plaštakos ir kilkite aukštyn peties link, lygiai tą patį darykite ir



*Karšta vonia ne tik padės suliesėti, ji nuramins nervus ir sustiprins imuninę sistemą.*

dešinei rankai, krūtinę masažuokite ratais pagal laikrodžio rodyklę, nugarą — kiek pasiekiate, trumpais brūkštelėjimais. Turėkite galvoje: visos kūno dalys masažuojamos širdies kryptimi. Tai ne smulkmena, nes tik taip masažuojant panaudotas veninis kraujas varomas atgal ir taip palengvinamas širdies darbas.

Kadangi karštos procedūros dirbtinai pakelia organizmo temperatūrą, jame suaktyvėja tie patys apsaugos mechanizmai, kurie įsijungia pakitus temperatūrai dėl infekcijos: sunaikinami virusai ir šilumai jautrios bakterijos arba sustabdomas jų augimas, padidėja baltųjų kraujo kūnelių skaičius ir jų atsparumas. Be to, karštos vonios atpalaiduoja, ramina nervų sistemą bei mažina skausmą.

Betgi karštos vonios papildomai apkrauna kraujo apytakos sistemą. Jei esate sveikas, drąsiai lipkite į vandenį. Po vonios, apsisiautus chalatu, patartina dvi tris minutes pasėdėti ir giliai kvėpuoti, kad kraujotaka galėtų lengviau prisitaikyti prie pakitusios kūno padėties.

Ši speciali Kneipo procedūra vonia nesibaigia. Po karštos vonios tuojau lipkite į lovą ir gerai gerai išprakaituokite. Tam paskirkite valandą. Gulėkite užsikloję dviem, o dar geriau trimis vilnonėmis antklodėmis ir nepamirškite apsimuturiuoti galvą dideliu frotiniu rankšluosčiu. Gerai išprakaitavę, vėl grįžkite į vonią ir nusiprauskite šiltu vandeniu. Po to, jei turėsite noro, galite šauniai pasivaikščioti gryname ore. Tai atgaivins.

Karštoje vonioje ir po jos, stipriai prakaituojant, organizmas netenka skysčių. Riebalų ląstelės gali ištirpti tik per daug ilgesnį laiką. Tačiau, pradedant šlakų išvymo terapiją arba liesėjimo dietą, labai svarbu suaktyvinti medžiagų apykaitą. Tokios terapijos turi tęstis mažiausiai keturias savaites: tada galima tikėtis gero efekto. Šiuo metu karštas vonias galite drąsiai kartoti du kartus per savaitę.

Kas nori atsikratyti viršsvorio, privalo įsidėmėti keletą pagrindinių taisyklių. Badaudami, be abejo, pasieksite savo tikslą, bet kelias į jį bus sunkus ir akmenuotas. Pavyzdžiui, įpraskite

salotas suvalgyti prieš pagrindinį patiekalą, o ne drauge su juo. Taip jūs suaktyvinsite skrandžio sulčių išsiskyrimą ir pradėsite virškinimo procesą. Taip pat skrandis prisipildys sotinančių ir daug balastinių medžiagų turinčių salotų, kurios lengvai virškinamos ir neturi daug kalorijų.

Kita taisyklė: valgykite daug baltymų turinčio maisto, venkite angliavandenių. Baltymines kalorijas organizmas tuoj pat sudegina, o angliavandeniai perdirbami į riebalus ir kaupiami. Todėl jūs storėjate. Tokiais netikaisiais produktais pavadintume cukrų, visus patiekalus iš miltų, alkoholi. Dienos maisto normą derėtų padalinti mažomis porcijomis: tarp pusryčių ir pietų, arba pietų ir vakarienės galite suvalgyti vaisių arba indelį jogurto. Tada organizmas lengviau sudoroja gautas kalorijas, o jūs ne taip peralkę sėdate pietauti ar vakarieniauti.

Liesėjimo dietą puikiai papildo daugelis Kneipo sistemos procedūrų. Sveikas žmogus, daug negalvojęs, gali naudoti stiprias procedūras: apsipylimus, žaibišką apsipylimą, kojų apipylimą, kontrastinę vonią, pavilgus. Visos šios priemonės pagreitina medžiagų apykaitą ir padeda greičiau sunaudoti kalorijas. Vienas didžiausių Kneipo terapijos privalumų yra tai, kad procedūrą galima pasirinkti pagal savo galimybes. Sakykim, štai tokią dozę ištvers kiekvienas: kontrastinė vonia kojoms, rankų apipylimas arba braidymas vonioje.

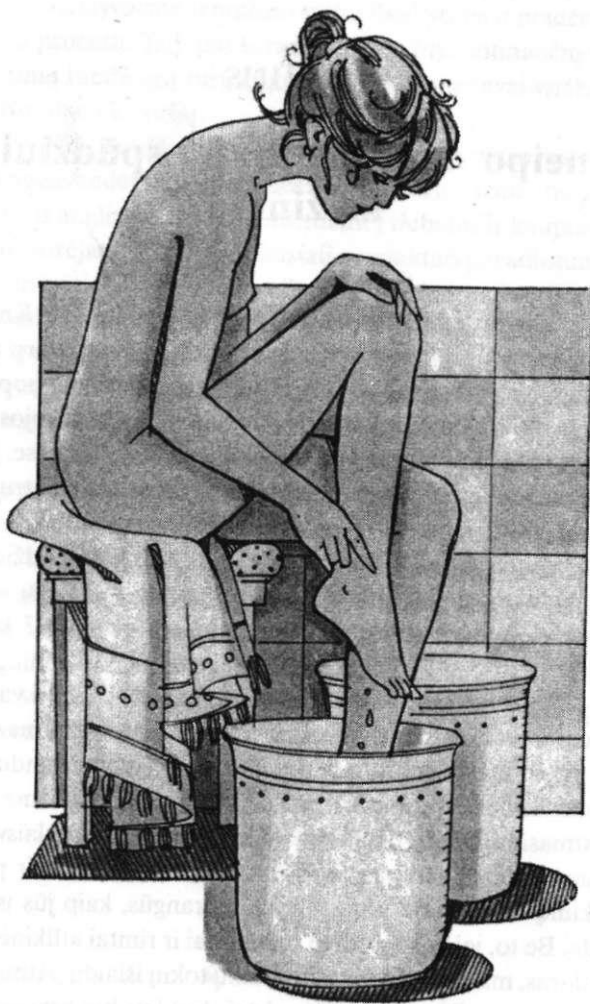
## 7 SKYRIUS

### Kneipo metodas kraujospūdžiui mažinti

Jeigu jūs retsykiais einate į sauną, žinokite, kad Kneipo kontrastinės vonios kojoms palaikys puikią savijautą tarp apsilankymų saunoje. Ši procedūra, be braidymo, yra vienas populiariausių garsiojo vandens daktaro patarimų. Jeigu jūsų kojos dažnai šaltos arba jums būdingi kraujotakos sutrikimai kojose, jeigu jūs kenčiate dėl kraujo apytakos sutrikimų arba esate jautrus orų permainoms — jums tikrai padės stebuklingas vaistas — kontrastinės vonios kojoms. Pacientas su aukštu kraujospūdžiu, vadinamasis hipertonikas, tikrai pajus palengvėjimą po šių vonių. Didžiausią efektą pasieksite kartodami šią procedūrą 3 kartus per savaitę.

Kontrastinės vonios kojoms tiksliau turėtų būti vadinamos voniomis blauzdoms, nes ši procedūra atliekama maždaug 40 cm gylio vandenyje. Taigi normalaus ūgio žmogui vanduo beveik siekia kelius. Aprašant šią procedūrą visada pabrėžiama: dviejų plastmasinių kibirų tikrai nepakaks. Jūsų kojos turi laisvai judėti tame kibire! Tad paieškokite atitinkamo aukščio ir pločio plastikinių indų, kurie tikrai ne tokie brangūs, kaip jūs įsivaizduojate. Be to, jei nusprendėte reguliariai ir rimtai atlikinėti šias procedūras, manau, nepabūgsite šiokių tokių išlaidų. Atminkite, kad keturių savaičių gydymasis vaistais bus kur kas brangesnis.

Ruošdami kontrastines vonias kojoms būtinai laikykitės pagrindinių taisyklių: pirmoji vonia privalo būti šilta ir joje jūs galite išbūti 5 minutes. Pamatuokite termometru vandens tem-



*Kneipo kojų vonioms įsigykite specialius erdvius indus, kad kojos galėtų laisvai judėti. Paprasti kibirai tam netinka.*

peratūrą — turi būti ne daugiau kaip 37-38° C. Intensyvios šalto vandens procedūros padidintą spaudimą turinčiam žmogui gali veikiau pakenkti, o ne padėti. Šaltis, kaip žinoma, susiaurina kraujotaką. O siaurame vamzdyje — taip galime išsivaizduoti mūsų venas ir arterijas! — spaudimas bus didesnis nei plačiame vamzdyje!

Be abejo, vasarą sode ar plaudami automobilį pastebėjote paprastą fizikos reiškinį: kai laistomosios žarnos galą užspaudžiame pirštu, vandens čiurkšlė sustiprėja. Taigi vandens spaudimas padidėja, kai sumažėja žarnos vidaus tūris. Ledinis vanduo veikia kraujotaką analogiškai, todėl kontrastinės vonios kojoms turi priversti indus mankštintis: išsiplėsti, susitraukti, išsiplėsti. Todėl antrąją vonią ruoškite protingai: šalto vandens temperatūra pageidautina 18-20° C (tas taikytina pirmiausia hipertonicams).

Šalta vonia, priešingai nei šiltoji, gali trukti tik 10 sekundžių. Po to nedelsdami grįžkite į šiltą vandenį ir pabūkite 5 minutes. Visa tai kartokite du tris kartus ir baikite būtinai šaltame vandenyje. Tada 20 minučių atsigulkite į šiltą lovą ir atsipalaiduokite. Hipertonicams tokia pabaiga yra naudingiausia visos procedūros dalis.

Statistika rodo, jog 20 proc. Vokietijos Federacinės Respublikos piliečių serga hipertonija. Dažnai šiek tiek padidintą arba vadinamą labilų kraujospūdį galima normalizuoti be vaistų. Normaliu laikomas 140/90 mm gyvsidabrio stulpelio kraujospaudimas. Išsivaizduokime, širdis ritmiškai pumpuoja kraują į arterijas: pirmasis kraujospūdžio rodiklis fiksuoja fazę, kai širdies raumuo susitraukia, išstumdamas pritekėjusį kraują. Antrasis rodiklis charakterizuoja širdies suglebimo fazę, kai širdies skilveliai prisipildo kraujo.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) yra nustačiusi normalaus kraujospūdžio ribą — tai 150/100 mm gyvsidabrio stulpelio. Nuolatinis 160/110 mm kraujospūdis jau gali pakenkti kraujotakai. Jeigu metų metais jūsų kraujagyslės teka padidinto

spaudimo kraujas, jos greičiau užkalkėja ir gali lengviau plyšti (tas pats gali atsitikti ir su laistomąja žarna).

Kneipo sistemos gydytojai aukštą kraujospūdį gydo ne tik tikslinėmis vandens procedūromis. Kaip ir kiti gydytojai jie pripažįsta moksliskai nustatytus rizikos faktorius: per didelį druskos kiekį, viršsvorį, judėjimo stoką ir rūkymą. Taigi jeigu norite tapti arba išlikti sveikas, panaudokite šias žinias kaip kompleksiską terapijos sistemą.

Be abejonės, natūraliomis gydymo priemonėmis ne visada pavyks normalizuoti padidintą kraujospūdį. Daugelis pacientų privalo visą gyvenimą naudoti stiprius vaistus. Kadangi stiprūs vaistai beveik visada sukelia ir šalutinius reiškinius, sergantieji skundžiasi pykinimu, galvos svaiguliu, nuovargiu ar nemalonio-omis odos reakcijomis. Protingas žmogus, be abejo, susitaikys su minėtais nepatogumais, nes jis puikiai žino, kad šie vaistai padės apsisaugoti nuo galimų nuolatinio padidinto kraujospūdžio padarinių: retai kas lengvai išsisuka po širdies infarkto ar insulto.

Bendram aukšto kraujospūdžio gydymui Kneipo sistema siūlo taip pat trumpas šalčio procedūras: kelių, šlaunų, rankų apipylimus, braidymą, klubų pavilgus. Galima lankyti sauną kartą per savaitę, nors tradiciškai manoma atvirkščiai. Tik nepamirškite tinkamai elgtis saunoje: joku būdu nešokite į ledinį baseiną! Tiriamiems asmenims buvo nustatytas 300 mm gyvsidabrio stulpelio kraujospūdis po tokio žygdarbio. Hipertonikams reikėtų atsisakyti ir ledinio dušo po saunos. Bet drungno dušo srove mėgautės kiek tik patinka! Po to išeikite pasivaikščioti į gryną orą. Iš anksto pasidairykite patogios ramios patalpos, kur galėtumėte kiekvieną kartą po saunos pusvalandį pailsėti. Laikydami tokių taisyklių, turėsite daugiausiai šansų pagerinti savo kraujospūdį.

## 8 SKYRIUS

### Blauzdų pavilgai įveikia temperatūrą

Viena geriausių Kneipo procedūrų pakilus aukštai temperatūrai — blauzdų pavilgai, kurie ištraukia iš kūno šilumą ir numušą temperatūrą. Drėgnas šaltas blauzdų pavilgas neabejotinai — dabar ir daugelis terapeutų sutinka su šia nuomone — numuš ne aukštesnę kaip 40° C temperatūrą. Išimtys tik patvirtina taisyklę: neskubėkite griebtis šios priemonės susirgus mažiems vaikams, nes jiems aukšta temperatūra gali greitai sukelti traukulius; atsargiai su širdininkais. Jeigu abejojate — net jei temperatūra nelabai aukšta — skambinkite gydytojui. Dažnai baukštus lūkuriavimas tik pablogina paciento būklę.

Pastorius Kneipas nurodo, kad pavilgas turi apimti blauzdą nuo čiurnos kauliukų iki pakinklių. Jį privalu uždėti taisyklingai, kaip ir kiekvieną kitą pavilgą: pirma — drėgną šaltą grubaus lino skepetą, po to — tarpinę skepetą iš reto lininio audinio, o ant viršaus — vadinamąją baigiamąją vilnonę arba flanelinę skepetą...

Ruošdami blauzdų pavilgą, kurį privalėsite keisti kas penkiolika minučių, galite ramiai paieškoti paprastesnių variantų. Netgi pats Kneipas buvo tos nuomonės, kad tarpinės skepetos galima nedvejotant nedėti. Paprasčiausiai paimti rankšluostį, pusę jo sudrėkinti, apvynioti blauzdą ir baigti sausąja jo dalimi.

Pavilgą ruoškite iškart abiem kojoms. Ir čia jūs galite

supaprastinti sau uždavinį: paėmę atitinkamai didesnes skepetas, apvyniokite abi blauzdas iš karto.

Kiekvienoje namų vaistinėlėje turi būti termometras. Prieš matuodami temperatūrą, įsitikinkite, kad gyvsidabrio stulpelis būtų gerai nukrėstas. Tiksliausiai temperatūrą pamatuosite po liežuviu arba tiesiojoje žarnoje. Šiose vietose kūno temperatūra paprastai esti puse laipsnio aukštesnė.

Tiesiojoje žarnoje termometrą reikia laikyti tris minutes, po liežuviu — penkias minutes.

Mažiems vaikams protingiausia temperatūrą matuoti pažastyje, nes taip daug maloniau. Antra vertus, tada nereikia bijoti, kad termometras suduš ir šukės sužeis mūsų vaiką. Taip pat niekada nežadinkite miegančio vaiko vidurnaktį, vien dėl bereikalingo noro dar kartą patikrinti temperatūrą. Daugelis vaikų, gerai išsimiegoję, rytą pabunda jau be temperatūros. Karščiuojantį vaiką, jei temperatūra neviršija 39° C, galite nedvejodami vežti pas artimiausią gydytoją. Ten gausite tikslius nurodymus, ką daryti toliau.

Seniau kone kiekvienas savo namų vaistinėlėje turėdavo biocheminį preparatą *Ferrum phosphoricum* (geležies fosfatas). Gydyti šiuo vaistu dar prieš šimtą metų siūlė Oldenburgo gydytojas Vilhelmas Schussleris. Dar ir šiandien Schusslerio biochemijos metodas naudojamas liaudies medicinoje ir turi daug pasekėjų.

Kai pakyla temperatūra ir organizmas savaime ruošiasi gynybai, ligoniui labai padės dažnos *Ferrum phosphoricum* dozės. Tai praktiškai tolygu gaisrinės iškvietimui. Net neatpažinę ligos negaiškime laiko.

Geležies fosfatas lengvai numuša ne aukštesnę kaip 39° C temperatūrą.

Šiandien vaistai nuo temperatūros skiriami pernelyg lengvabūdiškai. Taip slopinami įgimti organizmo gynybos mechanizmai. Todėl neretai sveikstama ne taip greitai kaip norėtusi. *Ferrum phosphoricum* nemažina pačios temperatūros, jis suteikia or-



Apvynioję blauzdas - būtinai nuo kulkšnių iki pakinklių - pažabosite temperatūrą.

ganizmui papildomos geležies bei deguonies, ir tada organizmas kovoja pats. Taip greičiau įveikiama liga. *Ferrum phosphoricum* tabletes reikia sučiulpti neužgeriant vandeniu.

Jeigu karščiujate iki 39° C, gerkite kas 5-10 minučių vieną/e/rara *phosphoricum* tabletę. Jeigu temperatūra pakyla daugiau kaip 39° C, geriau padės kita Schusslerio priemonė *Kalium phosphoricum* (kalio fosfatas).

Per gripo epidemijas patartina/eratfn*phosphoricum* vartoti profilaktiškai. Bet kurioje žmonių susibūrimo vietoje — traukinyje ar autobuse, mokykloje ar įstaigoje — labai paprasta pasigauti virusą. Jei jūs pagautus infekcijai, išeidamas iš namų sučiulpkite dvi tabletes, o pakeliui dar dvi. Tikrai išvengsite užsikrėtimo. Suprantama, biocheminė priemonė neapsaugos jūsų nuo tikro virusinio gripo — influencos. Šis virusas labai pavojingas, ir tada ligonį gydo gydytojas.

Grįžkime prie Kneipo sistemos. Vėsinantys pavienių kūno dalių arba viršutinės ir apatinės kūno dalies apiplovimai taip pat mažina temperatūrą. Paimkite reto audinio lininį rankšluostį, sulankstykite jį į nedidelį kvadratėlį ir nespausdami greitai apiprauskite lovoje gulintį pacientą. Po to užklokite, kad ligonis sušiltų. Plaušinė karščiujančiam ligoniui netinka, nes ji nesugeria odos prakaito ir kitų išskyrų. Jei apiplaudami norime pacientą dar ir atgaivinti, atšviežinti, įpilkime į vandenį trečdalį vyno acto. Naktimis prakaituojančiam ligoniui tai ypač malonu.

Baigdami pasiūlysiu drastišką būdą temperatūrai mažinti. Pacientas įlipa į vonią, pripildytą vandens iki pusės ar iki ketvirčio. Vandens temperatūra turi būti vienu dviem laipsniais žemesnė negu kūno! Ši priemonė netinka mažiems vaikams, jiems bus per šalta.

## 9 SKYRIUS

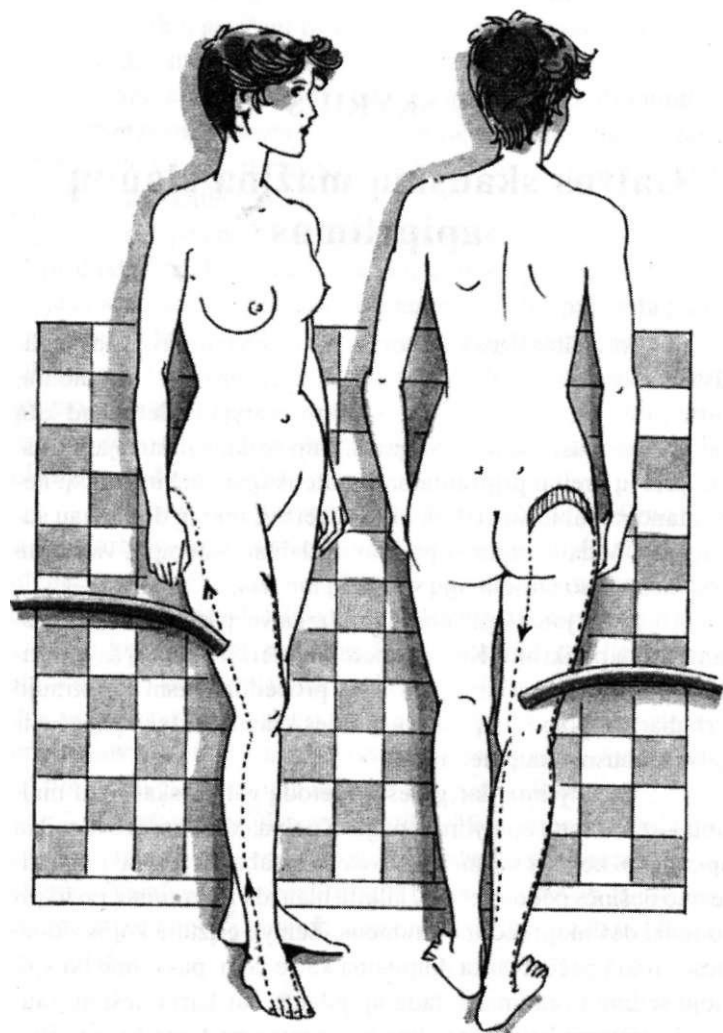
### Galvos skausmą mažina šlaunų apipylimas

Joks kitas ligos simptomas nėra taip lengvai ir lengvabūdiškai malšinamas tabletėmis kaip galvos skausmas. Yra žmonių, kurie prieš eidami gulti dėl viso pikto praryja tabletę, kad kitą dieną neatsibustų skaudama galva. Taip rizikingai vartojant vaistus, prie jų greitai priprantama ir patenkama į užburtą ratą: nebeįmanoma tablečių atsisakyti, kita vertus, nuo jų dar labiau sušerama! Vidaus organai privalo vis labiau ištempti, valydami organizmą nuo nuodingųjų vaistinių medžiagų.

Jeigu jums kada nors suskaus galvą, pasinaudokite tūkstantį kartų patikrintu Kneipo metodu: merkite kojas į šaltą vandenį! Kojas? Taip, tikrai taip. Šios procedūros esmė — kraujo cirkuliacijos pokyčiai: į galvą suplūdęs kraujas nuteka į apačią ir galvos skausmo kaip nebūta.

Pasiūlysiu dar geresnį metodą galvos skausmui malšinti — tai šlaunų apipylimas pagal Kneipą. Vandens srove reikia apipilti abi kojas ir sėdmenis. Procedūra labai paprasta: pradėkite nuo dešinės pėdos viršaus, kilkite blauzda ir šlaunimi, po to jos šonu iki dešiniojo sėdimo raumens. Žemyn grįžtame kojos vidine puse. Tokia pačia tvarka apipilama kairė koja, pakylame iki kairiojo sėdimojo raumens, tada apipilame dar kartą dešinįjį raumenį, grįžtame kairėn ir vidine kojos puse grįžtame žemyn. Baigiant apliejami padai.

Daugybė priežasčių gali sukelti galvos skausmą. Galvos skausmai esti labai įvairūs, todėl neretai sakome: "plėšia, spau-



*Nors kojų apipylimo aprašymas ir sudėtingas, pamėginkite: visai paprasta priemonė nuo galvos skausmo.*

džia galvą", "beldžia, kala smilkiniuose". Apskritai galvos skausmai skirstomi į 4 grupes. Savaiminį galvos skausmą sukelia nervai, kurie gali susiaurinti arba praplėsti kraujo indus smegenyse. Šiai grupei priklauso migrena, taip pat tam tikrų raumenų sukeliami galvos skausmai.

Antrai grupei priklauso mūsų organų sukeliama galvos skausmai. Praktiškai visos ligos gali sukelti galvos skausmą. Pavyzdžiui, širdis nesveikuoja, ji per silpna, kad galėtų į galvą pripumpuoti pakankamai kraujo (vadinasi, ir deguonies). Dėl to pradeda skaudėti galvą. Galvos skausmai lydi inkstų uždegimą, per aukštą kraujospūdį, regėjimo sutrikimus ar sinusitą. Tik 10 proc. visų galvos skausmų sukelia organiniai pakitimai.

Trečiai grupei priklauso tie galvos skausmai, kuriuos sukelia dėl kraujotakos sutrikimų atsiradusios kraujo indų ligos, taip pat įvairios infekcijos ir apsinuodijimai.

Kitą grupę sudaro psichikos sąlygoti galvos skausmai, kuriuos įveikti sunkiausia. Tačiau daugelis galvos skausmų atsiranda veikiant ir psichinės įtampos faktoriui.

Dauguma šio pobūdžio negalavimų kyla dėl neteisingos gyvensenos: piktnaudžiavimo alkoholiu ir nikotinu, mitybos "nuodėmių", peršalimo ar persitempimo. Kas žino galvos skausmo priežastis, gali ramiai pabandyti naminėmis priemonėmis jį įveikti.

Kartais net garstyčių pleistras greitai nuima skausmą. Štai ką apie tai sako pastorius Kneipas: "Tai visai nekalta priemonė ir ji veikia kur kas stipriau negu vandens kompresas". Žodžiu "nekalta" garsusis vandens daktaras pabrėžia, kad garstyčių pleistras nesukelia nepageidaujamų šalutinių reiškinių. Juodųjų garstyčių sėklų galima nusipirkti vaistinėje. Garstyčių pleistras gaminamas taip: tris arbatiniai šaukšteliai garstyčių miltelių užpilami trupučiu vandens ir išmaišomi. Gauta tiršta košė tepama ant skėtaitės ir dedama žemiau sprando tarp menčių. Pleistras laikomas tik kelias minutes. Jo gydymasis poveikis išryškėja tuoj pat. Nuėmus pleistrą, toje vietoje lieka ryškiai raudona dėmė. Paaš-

kinimas: stipriai dirginantis garstyčių aliejus nutraukė kraujo perteklių iš galvos.

Galvos skausmas visada yra ženklas, kad kažkur organizme netvarka, o daugelis pacientų mano, jog skauda pačius smegenų nervus. Tačiau šie visiškai nejautrūs skausmui, netgi sunkios smegenų operacijos galėtų būti atliekamos be jokios narkozės. Skausmui jautrios smegenų plėvės, kurios dengia smegenų masę. Galvos ir sprando srityje išsidėsčiusios nervų galūnės žaibiškai perduoda atpalaidavimo signalus į smegenis. Taigi galvos skausmus galima įveikti ir pačiam atlikus masažą.

Tai daroma taip: patogiai atsisėskite prieš atvirą langą, alsuokite giliai. Pirštų galiukais apčiuopkite kaklo srities stuburo slankstelius ir braukite į abi puses menčių link. Šį veiksmą atlikite maždaug dešimt kartų—jūs būsite priblokšti greito palengvėjimo.

Štai dar keletas paprastų metodų, kuriuos lengvai galite išmokyti:

- pirštais sukite ratukus nuo ausies sprando link;
- masažuokite sprandą nedideliais ratukais žemyn, visada pradėkite nuo vidurio šonų link;
- vienos rankos plaštaka braukykite kitą ranką nuo pečių žemyn iki pat pirštų galiukų;
- abiem rankom, lengvai spausdami, braukite pusračius nuo pakaušio per pečius žąsto viršaus link.

## 10 SKYRIUS

### Kaip įveikiama sloga

Jeigu norite savo negalavimus įveikti Kneipo vandens procedūromis, išties turite iš ko pasirinkti. Tačiau dažniausiai viena iš procedūrų ypač tinka tam tikrai konkrečiai ligai įveikti. Pavyzdžiui, sloga, kurią šaltu metų laiku lengva "pasigauti", nesunkiai įveikiama garų vonia. (Kaip paruošti, greitai sužinosite.)

Ieškoti vaistų nuo slogos — tai nesąmonė. Juk sloga yra ne kas kita, kaip natūrali organizmo gynyba nuo patekusių į ją slogos virusų. Tada iš nosies teka sekrecija, jūs čiaudite: organizmas tiesiog išmeta ligos sukėlėjus. Taigi verčiau paieškoti priemonių, kurios paremtų natūralias gynybines organizmo reakcijas arba sušvelnintų nepageidaujamą slogos "palydovų" poveikį.

Jei pajutote, kad nosyje nemaloniai krebžda, tuojau imkitės Kneipo metodų ir neleiskite slogai įsisiautėti. Tučtuojau paruoškite šiltėjančią vonią! Prileiskite pusę vonios 33-34° C vandens. Tik būtinai pamatuokite temperatūrą termometru. Atsigulus į vonią vanduo turi siekti jūsų bambą. Be abejo, vonios kambaryje privalo būti šilta, kad jums nebūtų šalta. Taigi lipkite į vonią, atsisėskite ir atsukite maža srove karštą vandenį. Geriausia, jei vandens temperatūra per minutę pakyla vienu laipsniu — ir taip iki 39-40° C ar net daugiau (žr. 19 skyrių).

Tokioje šiltėjančioje vonioje būkite ne ilgiau kaip 12-15 minučių. Sėdint vonioje tiktą išgerti puodelį karštos šeiva-

medžio uogų arbatos. Netrukus turėtumėte pajusti, kaip kakta išrasoja. Tada mikliai šokite iš vonios, apsišluostykite ir pusvalandžiui į lovą prakaituoti!

Bet jei jau esat pasigavę slogą, patarčiau paruošti ramunėlių arba jų ekstrakto garų vonelę. Paimkite saują džiovintų ramunėlių (arba ramunėlių ekstrakto) kiekį, nurodytą ant etiketės, suberkite į platų dubenį ir užpilkite verdančiu vandeniu. Užsigobę dideliu frotiniu rankšluosčiu kvėpuokite gydomaisiais garais. Matysite, kaip palengvės.

Visi gydomieji augalai turi vadinamųjų eterinių aliejų, kurie skleidžia intensyvų kvapą. Eterinius aliejus sudaro įvairiausios substancijos: be kvapniųjų medžiagų esti raminančių, prakaitą varančių, gleivės atpalaiduojančių.

Daugelio mūsų gydomųjų augalų eteriniai aliejai yra itin didelės koncentracijos. Pavyzdžiui, mėlynasis ramunėlių aliejus pasižymi nuostabiomis gydomosiomis savybėmis: jis veikia antibakteriškai, antialergiškai, raminančiai, stabdo uždegimą ir skatina žaizdų gijimą. Užpylus ramunėles verdančiu vandeniu, išsiskiria eteriniai aliejai ir jūs, pasilenkęs virš garuojančio dubens, įkvėpiate gryną sveikatą.

Dar vienas patarimas: vaistažolėse esantys eteriniai aliejai ilgainiui išgaruoja. Tad džiovintų ramunėlių nereikėtų metų metais laikyti, nes jos praranda savo savybes.

Štai dar vienas Kneipo metodas, kaip atsikratyti, tikrąja šio žodžio prasme, slogos: *intranazalinė hidroterapija*. Šis lotyniškas terminas jūsų ausyse skamba šiurpiai, o paprastai tariant — jūs įtraukiate nosimi vandenį. Į saują prileidžiate vandens ir pirma kaire, o paskui dešine šnerve įtraukiate vandens. Aišku, ne tiek daug, kad vanduo nubėgtų į ryklę! Po to gerai išsišnypškite. Tai gali sukelti išganingąjį čiaudulį.

Ši procedūra — ją reikia kartoti 4-5 kartus per dieną — smarkiai sumažins ūmią slogą, ypač chronišką slogą. Taip pat sumažės sinusitas, paburkę nosies gleivinės atsileis, polipai gali netgi išnykti.



*Ramunėlių garų vonelė — senas naminis būdas palengvinti nemalonius slogos reiškinius.*

Si net vaikams lengvai įkandama procedūra labai patartina visiems sveikiems. Jeigu jūs kas rytą prausdamiesi įtrauksite vandens į nosį ir jį išpusite, jūs gerai išvalysite nosies ertmėje dulkes ir nešvarumus. Tai bus profilaktinė priemonė prieš slogą ir prieš labai nemalonią alergiją žiedadulkėms (šieno slogą).

Žmonių, lengvai susergančių sloga, organizmo atsparumas dažniausiai susilpnėjęs. Sloga tik lydi bendrą susirgimą. Pavyzdžiui, jeigu jūsų kojos atšalo, nosies gleivinė dėl tolimo poveikio bus blogiau aprūpinama krauju ir tada ligos sukėlėjams bus labai paprasta patekti į vidų.

Sergant chroniškais arba dažnai pasikartojančiais kataramais, minėtos procedūros menkai padės. Tačiau jokių būdu nereikėtų vartoti vaistų, kurie sausina nosies gleivinę. Laikui bėgant jautrią gleivinę jie gali visai išdžiovinti, ir ji taps dar jautresnė infekcijai.

Vietoje vaistų būtina gerinti bendrą organizmo būklę. O čia jau padės kasdienės kontrastinės vonios kojoms. Penkioms minutėms kiškite kojas į kibirą (40 cm aukščio) su 37-38° C vandeniui, po to 10 sekundžių palaikykite kojas po šaltu dušu. Dukart pakartokite ir laikite šaltu vandeniu. Vienos tokios procedūros, be abejo, nepakaks. Visi šie patarimai padės tik tada, jeigu jūs nusiteiksite kantriam, ilgam darbui.

## 11 SKYRIUS

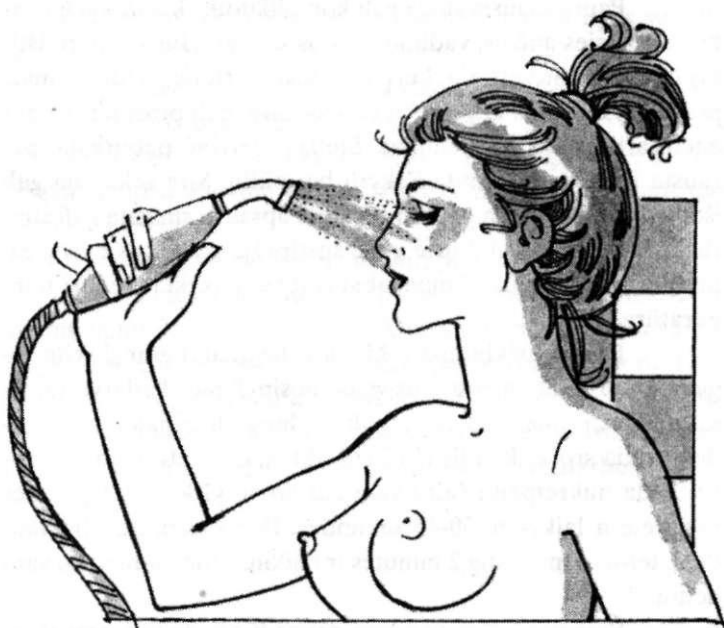
### Apliedami veidą išvalysite sinusus

Paprasčiausia sloga gali komplikuotis, kai infekcija patenka į nosies ančius, vadinamuosius sinusus. Juos sudaro ištisas labirintas oro ertmių, kurias su nosies ertmėmis jungia maži plyšeliai. Jei sloga nepraeina visą savaitę, gali prasidėti nosies ančių arba sinusų uždegimas. Sinusų gleivinė paburksta, parausta ir juose atsiranda išskyrų bei pūlių. Šita sekrecija gali ištekti pro nosį arba patekti į ryklę. Paprastai sinusitą lydi stiprūs galvos skausmai, kurie ypač sustiprėja palenkus galvą. Sinusų ertmės audiniai tampa labai jautrūs, pakyla nedidelė temperatūra.

Kai jus užklumpa tokie negalavimai, pamėginkite reguliariai atlikti kontrastinius veido apsipylimus. Padaryti tai visai nesunku: nusukite skylėtą dušo dangtelį ir paleiskite vandenį tokia srove, kad jis netikėtų į šalis, o tekėtų vientisa srove. Tada nukreipkite šalto vandens srovę (10-12° C) į nosies nugarėlę ir laikykite 30-45 sekundes. Po to atsukite šiltą vandenį, leiskite maždaug 2 minutes ir laikite procedūrą šaltu vandeniu.

Šios paprastos vandens procedūros dėka į nosį ir sinusus priplūsta daugiau kraujo, taip mobilizuojamos paties organizmo gynybinės jėgos. Geriausia tai atlikti rytą ir vakare. Baigę procedūrą nusišluostykite veidą.

Dešimtajame skyriuje aprašyta kita Kneipo procedūra — intranazalinė hidroterapija — taip pat puikiai tinka gydant slogą ir sinusitą.



*Švelnia dušo srove liekite tiesiai ant nosies pakaitom šaltą ir šiltą vandenį.*

Apskritai, nosies ančių reikšmė ir paskirtis iki šiol dar ne visai aiški. Šios oro ertmės nesusijusios nei su uoslės ar skonio jūslėmis, nei su kvėpiavimo mechanizmu. Manoma, kad žmogaus evoliucijos eigoje taip buvo sutaupyta kaulų medžiaga ir palengvinta stuburkaulio kaklo dalies našta. Natūralu, kad kaukolė tuščiomis ertmėmis daug lengvesnė negu užpildyta kaulų substancija. Kita vertus, nosies ančiai stiprina garso rezonansą kalbant.

Iš viso yra septyni ančiai arba daubos, kurios suteikia daug keblumų, jeigu į juos įsimeta uždegimas: du kaktos ančiai virš antakių, du žandikaulio ančiai žandų srityje, dvi korėto kaulo sistemos tarp nosies duobės bei akiduobių ir pleišta-kaulio, bet ji yra taip giliai kaukolės viduje, kad infekcija vargu ar gali ten patekti.

Nosies ir jos ančių susirgimų tikrai gausu: tai ir įgimtos deformacijos, ir paprasčiausios slogos, ir pavojingi uždegiminiai procesai. Be to, nosies ertmės betarpiškai susijusios su klausos ir lygsvaros organais, todėl dažniausiai nosies uždegimai sukelia ausų uždegimus.

Apstu priemonių gydyti nosies ančių uždegimus namuose: ramunėlių garų vonia veidui, karšti pavilgai ir šilumos procedūros, kurios veiksmingiausios su giluminius klotus veikiančiais infraraudonaisiais spinduliais. Kol nosies ančių uždegimas nepraėjo, neikite į lauką ir pabūkite namuose. Jeigu matote, kad negalavimas nepraeina, kreipkitės į ausų nosies gerklės gydytoją (otorinolaringologą). Jis nustatys tikslią diagnozę. Rentgeno nuotraukoje sinusitas aiškiai matyti: užpūliavusi ertmė atrodo kaip šešėlis. Specialistas gali nustatyti, iš kurios ertmės pūliai patenka į nosį ar ryklę.

Gydytojas jums galbūt paskirs paburkimą mažinančių lašelių ar kitokių vaistų. Kartais pacientui būtina nedidelė operacija: uždegimo apimta ertmė punktuojama adata, po to išskalaujama ir išsiurbiamą visa, kas ten buvo. Yra ir kita gali-

mybė: nosies šoninėje sienoje į žandinio ančio pusę išpjaunamas nedidelis langelis, kad galėtų ištekti sekrecija.

Bet jums gali ir neprireikti šių priemonių. Nesustokite, atlikę Kneipo procedūras, ir pamėginkite savo negalavimą palengvinti populiariais homeopatiniais vaistais: siūlytume jums kalio bichromato miltelius. Juos be recepto nusipirksite bet kurioje vaistinėje. Tris kartus per dieną užberkite ant liežuvio tiek miltelių, kiek telpa ant peilio smaigalio, leiskite jiems ištirpti. Papildomai įtraukite į kiekvieną šnervę kalio bichromato miltelių.

Be to, gali padėti vadinamoji nosies refleksinė terapija. Šią procedūrą galima atlikti kiekvienoje fizioterapijos gydymo: eteriniais aliejais masažuojamos vidinės nosies ertmės. Procedūra ne iš maloniųjų, tačiau sergant nosies ančių uždegimu arba sinusitu, puikiai padeda.

## 12 SKYRIUS

### Gerklės skausmą numalšins varškės pavilgas

Suaugęs žmogus paprastai pats pajunta, kad jau prasideda tonzilių uždegimas: gerklėje kutena, sunku ryti, savijauta pablogėja. Dažnokai gerklės skausmo priežastis būna aiški: išvakarėse gal per smagiai pasilinksmina, gal lošdami su draugais per daug rūkėte ar gėrėte aštrių gėrimų, o gal tik per daug kalbėjote ar dainavote. Gerklę gali skaudėti net nuo juoko ar balso stygų pertempimo. Nuo čia iki tonzilių uždegimo — medicininis terminas *Angina tonsillaris* — tik vienas žingsnis. Juk kiekvienas persitempimas reiškia organizmo gynybinių jėgų susilpnėjimą, ir tada jus susargdinančioms bakterijoms užsidega "žalia šviesa". Jos mikliai dauginasi minkštuose limfiniuose ryklės tonzilių audiniuose — ir štai jūs jau sergate uždegimu.

Tik pajutę prasidedantį tonzilių uždegimą jūs turite puikią galimybę sustabdyti ligą: tai Kneipo pavilgas kaklui. Prieš eidami gulti paimkite ploną lininį rankšluostį. Sudrėkinkite pusę jo šaltu vandeniu. Tada sulenkite rankšluostį išilgai į maždaug plaštakos platumo juostą ir, pradėdami slapiaja dalimi, vyniokite rankšluostį aplink kaklą. Sausoji audinio dalis automatiškai užklos drėgną šaltą dalį ir atstos vadinamąjį tarpinę skepetą. Kad pavilgo efektas būtų didesnis, apvyniokite ant viršaus vilnonį šaliką.

Šalto pavilgo poveikis priklauso ir nuo to, kiek jūs jį laikysite. Jeigu norite, kad pavilgas ištrauktų iš organizmo karštį, turite jį keisti kas dvidešimt minučių. Tačiau jeigu dedate

pavilgą vakare — lyg kviestumėte gaisrininkus gesinti liepsnojančios gerklės — tai galite sau ramutėliai miegoti. Naktį prabudę galite pavilgą nusiimti: galbūt jis jums kliudo. Tačiau pavilgas turėtų veikti mažiausiai vieną dvi valandas. Per tą laiką jis nuolat šildo ir gerina kraujotaką ryklės srityje. Tokiu būdu skatinamos natūralios organizmo gynybinės jėgos.

Tačiau jeigu ant tonzilių susidaro ir gausėja apnašos, jos tampa pilkai žalsvos ir plečiasi ryklėje bei ant gomurio lankų, temperatūra pakyla daugiau kaip  $39^{\circ}\text{C}$  —jums reikalinga gydytojo pagalba! Panašūs simptomai atsiranda susirgus pavojingąja difterija.

Kai tonzilių uždegimai dažnėja ir tampa chroniški, reikėtų pagalvoti apie operaciją. Kiekvienas uždegimas palieka randus, todėl ilgainiui tonzilės nebegali atlikti savo funkcijos. Bakterijos ir kitos nuodingosios medžiagos tada nekludomai patenka į kraujo apytakos ratą ir gali sukelti ūmius organizmo negalavimus. Tačiau, gydytojų nuomone, devyniasdešimt procentų tonzilių šalinimo operacijų nebuvo būtinos. O kriterijus dažnai esti toks: jeigu vaikas septynis kartus per metus suseraga tonzilių uždegimu, siūloma operuoti.

Vaikai, priešingai negu suaugusieji, labai greitai pastebi, kad skauda gerklę. Tonzilių uždegimas prasideda staiga, dažniausiai prabudus rytą, nes šis ūmus susirgimas vystosi nepastebimai miego metu. Jeigu vaikas atsikėlęs rytą skundžiasi, kad jam skauda gerklę ir sunku ryti, žvilgtelėkite į jo gerklę. Švairiu arbatiniu šaukšteliu spustelkite mažojo paciento liežuvį žemyn, kad jis neužstotų vaizdo. Jei atsistosite tinkamu kampu, kad šviesa kristų ant metalinio šaukštelio paviršiaus, turėsite dar ir papildomą apšvietimą tamsiai burnos ertmei. Jūs tuoj pat pastebėsite smarkiai paraudusias ir paburkusias ryklės tonziles. Pamėginkite apčiuopti po žandikauliu esančius limfmazgius: taip, ir jie paprastai esti padidėję! Juk limfmazgiai — tai kita, po tonzilių stovinti "pasienio užkarda", kurioje sugaunamos ligos bakterijos, kol jos dar neprasiskverbė į kraujotaką.



*Nuo tonzilių uždegimo puikiausiai padės ypatinga pavilgo forma — varškės pavilgas.*

Pridėkite savo ligonėliui ranką prie kaktos — jūs ir be termometro lengvai pajusite karštį ir žinosite, kad organizmas reaguoja į infekciją. Jei kakta pastebimai karšta, pamatuokite temperatūrą termometru tiksliau. Tonzilių uždegimu sergantis vaikas privalo tuoj gultis į šiltą lovą! Porai dienų pamirškite mokyklą ar vaikų darželį. O namų gydymo priemonę jūs jau žinote: tai drėgnas šaltas pavilgas kaklui pagal Kneipo metodiką.

Dar populiariesnis ir veiksmingesnis pavilgas su varškės priedu. Paimkite varškės ir šliukštelėję truputį vandens, išsukite tirštą košelę. Tada ją tepkite piršto storumo sluoksniu ant sausosios pavilgo dalies ir sukite paruoštą audinį aplink kaklą. Varškės pavilgą reikia laikyti valandą, kol varškė tampa sausa bei trapi ir jūs pajuntate nemalonų jos kvapą. Tai ir bus ženklas, kad varškė nuodingąsias medžiagas per odos poras jau išsiurbė iš organizmo.

Taip pat siūlytina daug kartų per dieną pakartoti nedidelę ir nesudėtingą procedūrą: pagargaliuoti ir gerai išskalauti burną. Labai gerai tinka ramunėlių arbata, kurioje yra uždegimą mažinančių barteriocidinių, paburkimą mažinančių ir raminančių medžiagų. Taip pat tinka šalavijo lapų nuoviras. Bakterijas naikina ir sūrus vanduo: vieną šaukštelį druskos ištirpinti stiklinėje vandens.

Ir dar vienas išbandytas būdas: susukite iš vatos mažą rutulėlį ir pamirkykite jį ką tik išspaustose citrinos sultyse. Tada suimkite pincetu vatelę ir atsargiai ištrinkite ją tonziles, ryklę ir liežuvį. Gali truputėlį deginti, bet po to pacientas jausis šviežiai ir maloniai.

## 13 SKYRIUS

### Apsipylimas malšina rankų ir pečių skausmą

Nuolatinis rankos skausmas yra bjaurus dalykas: vargais negalais apsivelki paltą, negali kaip reikiant susišukuoti. Skausmas tūno kažkur peties gilumoje, bet tiksliai to neįmanoma lokalizuoti.

Gydytojai tai vadina peties-rankos sindromu. Tai visas kompleksas sunkiai paaiškinamų negalavimų. Kitaip tariant, simptomų grupė.

Esant peties-rankos sindromui rentgeno tyrimas gali nustatyti susidėvėjimo reiškinius arba uždegimo židinį prie peties sąnario ar ant sąnario maišelio. Kartais atsiranda sukalėjimai arba pažeistų raumenų grupių suketėjimai. Gana dažnai gydytojas negali nustatyti skausmo priežasties.

Jeigu skausmas atsirado staiga, tai žinokite — nėra geresnio gydymo kaip rankos apipyrimas šaltu vandeniu pagal Kneipą. Beveik visada šalto vandens procedūra skausmus numalšina greičiau negu šiltos procedūros. Daroma tai labai paprastai: paimkite dušą, nusukite jo skylėtą dangtelį ir paleiskite vandenį tokiu stiprumu, kad srovė iš žarnos ne šaute šautų, o tekėtų ramiai, nesitaškydama.

Pradėkite nuo dešinės rankos išorės ir liekite ją kildami išorine puse peties link, ant peties stabtelėkite porą sekundžių, leisdami vandeniui bėgti ranka žemyn. Po to grįžkite vidine rankos puse žemyn. Lygiai taip pat atlikite procedūrą kairiajai rankai. Tai reikėtų pakartoti 2-3 kartus, tik čia (atkrei-



*Rankos apipylimą atlikti taip: nuo žasto peties link, tada vidinė rankos puse atgal iki plaštakos viršutinės pusės.*

piame jūsų dėmesį) pradėdami antrą kartą kilkite į viršų vidinė dešinės rankos puse.

Šia procedūra gydant peties-rankos sindromą, labai naudinga trumpai perlieti ir sprandą.

Peties-rankos sindromas priskiriamas reumatinio pobūdžio ligoms, o jos reiškiasi įvairiausiais skausmais. Vienas žymus reumatologas kartą yra pasakęs: "Vaistą nuo šios ligos atras tas, kas sugebės numalšinti savo reumatinius skausmus". Nuo reumato galima gelbėtis tūkstančiu naminių priemonių, o besikankinantis pacientas turėtų žinoti bent svarbiausias iš jų.

Pastorius Kneipas pataria štai ką: "Jeigu turite polinkį podagrai ir reumatui arba jei šios negandos jau užpuolė, ilgą laiką kasdien gerkite po vieną du puodelius raktažolių arbatos. Stiprūs skausmai sumažės ir ilgainiui visai pranyks".

Du arbatinius šaukštelių džiovintų raktažolių užpilkite stikline vandens ir virkite dešimt minučių. Perkošę gerkite po puodelį rytą ir vakare. Raktažolių šaknų nuoviras — du valgomieji šaukštai su ketvirčiu litro vandens — taip pat efektyvus vaistas nuo reumato. Raktažolėse yra saponino, kuris pašalina nereikalingas šlapimo rūgštis ir pagyvina medžiagų apykaitą.

Tačiau kai kurie pacientai alergiški raktažolių šeimos augalams. Jiems geriau gerti dilgėlių arbatą. Du valgomuosius šaukštus džiovintų dilgėlių užplikyti puodeliu vandens ir palaikyti penkias minutes.

Jeigu peties-rankos sindromas jau tapo chroniškas, kelias savaites kankina skausmai — šiltos ir karštos procedūros numalšins juos labiau negu šaltos. Siūlytume puikų Kneipo bulvių pavilgą. Išvirkite pusę kilogramo nuskustų bulvių ir sugrūskite grūstuvu. Po to karštą masę sukrėskite į medžiaginį maišelį (puikiai tinka nedidelės vaikiškos pagalvės užvalkalas) ir uždėkite jį ant skaudamos vietos. Gydant peties-rankos sindromą pavilgas turi apimti peties sąnarį iki sprando. Kokie gi bul-

vių pavilgo privalumai? Jis puikiai prigula prie kūno ir labai ilgai išlaiko šilumą.

Peties-rankos sindromas kankino mūsų tolimus protėvius dar žmonijos priešistorėje. Pirmykštis žmogus jau tada skyrėsi nuo kitų plėšriųjų žinduolių ir savo grobio nesudorodavo tuoj pat jį sumedžiojęs. Užsimetęs laimikį ant pečių jis traukdavo į gimtąją olą. Juk žmogus privalėjo pasirūpinti savo palikuonimis, jis pradėjo jausti atsakomybę už savo šeimą. Atsisojęs ant dviejų kojų ir suvokęs naujas pareigas žmogus privalėjo mokėti duoklę už naują gyvenimo būdą — kęsti peties-rankos skausmus. Dar ir šiandien perkeltine prasme sakome: "Per didelį darbą užkrovei man!" arba "Sunki atsakomybės našta jam teko!". Net psichinis krūvis gali sukelti skausmingą nugaros raumenų mėšlungį.

Kai net tobuliausia diagnostine aparatūra nerandame organinių pažeidimų, atsimename senus, ne kartą išjuoktus gydymo metodus ir tikime, kad jie padės. Štai, pavyzdžiui, tūkstančiai įvairaus rango žmonių nešioja ant riešo varinę apyrankę. Daugelis jų gali prisiekti, kad šis rausvasis metalas mažina skausmus! Kas tai? Mada, prietarai ar vaistas? Yra tiksliai žinoma, kad mikroelementas varis yra nepamainomas pagalbininkas atstatant gynybines organizmo jėgas. Prakaitas tirpdo varį, nedideli jo kiekiai per odos poras patenka į kraują ir galbūt tai sukelia terapinį efektą. Bet tai tik hipotezė. O šalto vandens apsipylimo procedūrų pagal pastorių Kneipą veiksmingumas įrodytas moksliskai. Tad nedvejodami rekomenduojame šią procedūrą, kuri, beje, neturi jokio šalutinio poveikio.

## 14 SKYRIUS

### Nenumokite ranka į bronchitą

Jei jaučiatės kaip sudaužyti, pakyla temperatūra ir kankina dirginantis kosulys — žinokite, tai ūmaus bronchito požymiai. Prieš tai tikriausiai sirgote sloga: virusai iš nosies-ryklės ertmių nukeliavo į viršutinius kvėpavimo takus ir čia sukėlė jautrios gleivinės uždegimą.

Sergantieji bronchitu paprastai turi karščio, todėl jiems, ypač vaikams, reikia gulėti. Būtina gerti daug skysčių: karštas pienas su medumi netgi padeda pamiršti pačią ligą, o sultis gerti visada naudinga. Karščiuojantys ligoniai dažniausiai nejaučia alkio. Mat pradeda veikti organizmo apsauginės reakcijos ir, užuot eikvojęs jėgas sudėtingiems virškinimo procesams, organizmas susikaupia kovai su infekcija. Tokiais atvejais bandykite Kneipo metodais numušti temperatūrą: trumpas šaltos procedūros, pirmiausia pavilgas blauzdoms (tik jį reikia dažnai keisti) ir šalti viršutinės kūno dalies apiplovimai. Rūkaliai bronchitą įveikia sunkiai, todėl ligos metu jiems kategoriškai draudžiama rūkyti.

Tinkamai gydantis bronchitą, galima greitai pasveikti. Jei bronchitas įsisenėja ir tampa chroniškas, kyla pavojus bronchų gleivinei.

Tolesnė bronchito raida gali sukelti židininį plaučių uždegimą, kuris apsunkins širdies darbą. Nelinksma statistika rodo, kaip lengvabūdiškai ir neprotingai mes žiūrime į kosulį (sakyk: ūmus bronchitas). Chroniškas bronchitas šiandien ne tik dažniausiai pasitaikantis kvėpavimo takų susirgimas, bet ir vie-

na pavojingiausių mūsų laiko ligų. Štai Vokietijoje ji kasmet nusineša 15 000 gyvybių. O chronišku bronchitu serga apie 100 000 šios šalies gyventojų.

Todėl susirgę nedelskite! Pirmoji Kneipo priemonė prieš ūmų bronchitą — krūtinės pavilgas. Šis pavilgas yra platus, jis turi apimti krūtinės ląstą nuo pažastų iki apatinių šonkaulių. Paprašykite ligonį atsisėsti lovoje. Paklokite ant lovos už nugaros iš anksto paruoštas skepetas: pirma vilnonį audinį, po to tarpinę lininę skepetą ir galiausiai drėgną pavilgą. Visa tai turite sukloti taip, kad guldamasis ligonis tiksliai pataikytų nuoga nugara ant pavilgo. Paprašykite pacientą truputėlį įkvėpti, kol jį tvirtai apvyniosite. Jam bus patogiau gulėti ir pavilgas nespaus.

Jeigu ligonis karščiuoja, šilumą traukiantį pavilgą po 20-ties, daugiausiai 30-ties minučių nuimkite ir pakartokite dar kartą. Stebėkite ligonį: jeigu šaltas pavilgas varo prakaitą, laikykite jį valandą. Kai ligonis neturi temperatūros, bet kosti sausai, lojančiai, reikia dėti analogišką raminantį karštą pavilgą. Karštą pavilgą pakeiskite, kai jis atvės. Paprastai tai atsitinka po pusvalandžio.

Puiki, tačiau kur kas "žiauresnė" priemonė nei šlapiai šaltas krūtinės pavilgas yra taip pat ant krūtinės dedamas garstyčių pavilgas. Tačiau žmonėms su kraujo apytakos sutrikimais ši procedūra netinka. Vaikams ir vyresnio amžiaus pacientams garstyčių pavilgas labai greitai atpalaiduoja bronchus ir palengvina kvėpavimą. Taigi išmaišykite dvi saujas garstyčių miltelių viename litre vandens. Luktelėkite tris penkias minutes, kol iš sumaltų garstyčių sėklų išsiskirs veiklieji eteriniai aliejai.

Skystoka košė užtepama piršto storumu sluoksniu ant įprastinio pavilgo audeklo. Pavilgas apvyniojamas kaip paprastai, tačiau jo negalima taip ilgai laikyti, kaip šlapiai šalto krūtinės pavilgo. Greitai ligonis pajus, kaip ima degti krūtinės oda. Tada garstyčių pavilgą reikia nuimti. Pamatysite, oda raudona kaip virto vėžio. Neišsigąskite, tai ženklas, kad krūtinės ląsto-



*Geriausia priemonė bronchitui įveikti — krūtinės pavilgas. Jis turi apimti krūtinės ląstą nuo pažastų iki apatinių šonkaulių.*

je ir visame kvėpavimo trakte labai pagerėjo kraujotaka. Garsyčių pavilgo efektas dažnai esti stulbinantis: pacientas vėl gali laisvai kvėpuoti, nesikartoja oro trūkumo priepuoliai.

Liaudies medicina nėra linkusi kosulio gydyti kosulį slopinančiomis priemonėmis, išskyrus sunkius kosulio priepuolius. Juk kosulys — tai paties organizmo savigyna: kosėdami išvalome bronchus nuo gleivių. Iš patyrusio gydytojo galite išgirsti: "Oda prakaituoja, o gleivinės gleivėja". Tai reiškia, kad negalima dirbtinai stabdyti bronchų gleivinės išskyrų. Atvirkščiai, šį procesą reikėtų palengvinti, paskatinti. Fitoterapeutas pasakys dar tiksliau: "Stabdydami išsivalymo procesus stabdomė gydymą".

Peršalimą įveiksite greitai, jeigu gulėsite, prakaituosite ir atliksite rekomenduotas Kneipo procedūras. O nesusirgti bronchitu taip pat nesunku: lankykite sauną, lįskite po šaltu dušu, kontrastiniu dušu, masažuokitės sausu šepečiu. Tai nuo seno patikrintos priemonės, stiprinančios natūralias organizmo gynybos jėgas.

Tačiau jei dažnokai kosite, užkimstate, uždūstate lipdami laiptais ar jaučiate skausmą už krūtinkaulio — būtinai apsilankykite pas gydytoją. Galimas dalykas, jūs jau pražiopsojote ūmų bronchitą ir jis virto chronišku. Kad išvengtumėte sunkių organinių pakitimų, pasikliaukite gydytoju.

## 15 SKYRIUS

### Pasakykime širdies ligoms "ne"!

Širdies-kraujagyslių ligos visų šalių statistikoje užima pirmąsias vietas. Kasmet 600 000 Vokietijos piliečių susergera širdies infarktu. 150 000 miršta nuo jo. O juk kiekvieno mūsų valioje iš anksto pasisaugoti šio gyvybei pavojingo įvykio. Kaip tai daroma? Labai paprastai: gyventi pagal Kneipo programą! Savimi reikia pasirūpinti iš anksto!

Kaip jau buvo minėta, moderni Kneipo terapija neapsiriboja tik vandeniu, ji grindžiama penkiais principais: *gydymas vandeni* (apie tai jau kalbėjome), *tikslingas judėjimas*, *protinga mityba*, *fitoterapija* ir vadinamoji *tvarcos terapija*. Terminas "tvarcos terapija" tikriausiai neįprastas jūsų ausiai. Tačiau jis tereiškia "sutvarkyti savo gyvenimo ritmą", tiksliau sakant, rasti teisingą įtampos ir atsipalaidavimo santykį.

Svarbiausi širdies infarktą skatinantys rizikos faktoriai: aukštas kraujospūdis, padidėjęs riebalų kiekis kraujyje, rūkymas, judėjimo stoka ir netikusi mityba. Visa tai galima sutvarkyti Kneipo priemonėmis.

Taigi atlikdami vandens procedūras namuose ar gydykloje jūs privalote įsidėmėti: Kneipo terapija nėra tikros ligos gydymas. Kas susergera iš tiesų, eina pas gydytoją arba gula į ligoninę, geria vaistus arba galvoja apie neišvengiamą operaciją. Vandens terapija, priešingai, padeda gydyti daugybę nervinių, vadinamųjų vegetacinių sutrikimų. Be to, ji ypač naudinga žmogui, kuris nori būti sveikas arba kuris po ligos nori atsisototi ant kojų.

Iš tiesų jums nereikėtų baimintis: Kneipo vandens procedūros tikrai nereikalauja iš jūsų didvyriškos ištvermės ilgai stovint po lediniu dušu.

Kadangi egzistuoja virš šimto šių procedūrų, kiekvienam — sveikam ir ligoniui — galima rasti tinkamą procedūrą ir dozę.

Vandens terapija — tai dirginimo terapija. Kad tiksliau išsivaizduotumėte šios terapijos visumą, pateikiame procedūrų intensyvumo gradaciją:

I laipsnis: šilta kojų vonia;

II laipsnis: kontrastinė vonia rankoms;

III laipsnis: šaltas nugaros apipylimas.

Žymus širdies-kraujagyslių ligų specialistas profesorius Max'as Halhuberis yra pasakęs, kad Kneipo gydymą galima dozuoti mikrono tikslumu.

O dabar vėl grįžkime prie vandens. Jeigu esate sveiki, tuoj pat sužinokite artimiausio baseino darbo laiką. Tada susikraukite krepšin maudymosi reikmenis ir pirmyn! Paplaukiokite gerą pusvalandį!

Plaukimas yra ypatinga vandens procedūra. Ją taip pat galima dozuoti. Jei pusę valandos plaukioti jums per sunku, bandykite iš pradžių išbūti vandenyje penkiolika minučių. Tris kart per savaitę lankydami baseiną jūs suteiksite puikiausią terirnuotę širdžiai ir kraujo apytakai.

Šiais laikais kone pusė penkiasdešimtmečių pradeda sirgti arterijų skleroze, kurią žmonės paprastai vadina užkalėjimu. Senstant ant kraujo indų vidinių sienelių nusėda į kaltes panašios medžiagos. Dėl to širdies koronarai nepraleidžia tiek kraujo kiek jaunų žmonių. Padidėjus fizinei arba psichinei įtampai staiga pritrūksta deguonies ir širdis reaguoja mėšlungiškai susitraukdama. Štai tada žmogus pajunta pragarišką skausmą, neretai kyla mirties baimė ir beviltiškumo jausmas, gausiai prakaituojama. Gydytojas tokią būseną apibūdina terminu *Angina pectoris* (*Angina* — ankštuma, *pectoris* — krūtinė).



*Angina pectoris priepuolius greitai nuramins karštėjanti vonia rankoms.*

Tokie ligoniai gydomi medikamentais — nitroglicerinu ir strofantinu, kurie atpalaiduoja širdies raumens mėšlungį. Jeigu žmogų ištinka toks priepuolis, būtina kviesti gydytoją, nes *Angina pectoris* požymiai labai panašūs į infarkto požymius. Nespecialistui sunku šias dvi ligas atskirti.

Jeigu priepuolis ūmus, labai padeda karšta penkiolikos minučių vonia kojoms, po kurios būtina reikia perlieti kojas vėsiu vandeniu. Galima kuo nors karštu apvynioti rankas. Skausmą numalšins sausas karštis ant širdies ploto, nes susitraukusios kraujagyslės išsiplės.

Jeigu jūsų širdies koronarai jau paliesti kalkėjimo, imkitės gero metodo jiems treniruoti. Tai Kneipo kylančios temperatūros vonios rankoms. Šią procedūrą galima atlikinėti atskirai kairei ir dešinei rankai, arba abiem kartu. Tačiau geriausiai veikia, anot Kneipo metodikos specialistų, kylančios temperatūros vonia dešinei rankai.

Tokią vonią jūs galite lengvai paruošti kiekvienoje kriauklėje. Tik turėkite termometrą! Prileiskite į kriauklę 33–34° C vandens. Pamerkite ranką ar rankas sulig alkūnėmis ir pamažu leiskite karštą vandenį. Tik žiūrėkite, kad karštas vanduo nebėgtų per rankas. Vandens temperatūra kriauklėje turi pakilti iki 40° C. Procedūros trukmė — ketvirtis valandos.

Pacientams, jaučiantiems *Angina pectoris* požymius, kategoriškai draudžiama rūkyti. Patartina dažniau pabūti šviežiam ore. Jei svoris per didelis, būtina pasistenkite numesti nereikalingus kilogramus ir pasiekti normalų svorį. Valgyti reikia lengvą, neriebų maistą, vartoti augalinius riebalus, nes prisotintos riebalinės rūgštys mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Mažiau vartokite druskos. Alkoholi gerti taip pat reikėtų saikingai.

## 16 SKYRIUS

### Pavilgas kūnui ir vartymasis padeda skrandžiui

Kaip rodo patirtis, vaikai ir jaunimas greičiau pasigauna skrandžio gleivinės uždegimą nei suaugusieji. Tą galima lengvai paaiškinti: ūmus skrandžio gleivinės uždegimas, kitaip vadinamas skrandžio kataru arba gastritu, atsiranda tik dėl netvarkingo maitinimosi. Šitoje srityje suaugusieji jau turi patirties. Jie dažnokai susilaiko nuo kenksmingų medžiagų. Kaip žinoma, piktnaudžiavimas alkoholiu ir nikotinu skatina gastrito atsiradimą.

Taigi jeigu jūsų šeimos narys arba jūs patys sergate skrandžio sutrikimu, privalote žinoti ir mokėti sau pagelbėti. Geriausias Kneipo ginklas šiam negalavimui įveikti — šlapiai šaltas pavilgas kūnui. Tai ypatinga Kneipo pavilgo forma.

Paimkite paprasčiausią virtuvinį rankšluostį ir sulenkite jį du arba tris kartus. Pavilgas turės būti tokio dydžio, kad uždengtų pilvą nuo šonkaulių iki gaktos. Tada panardinkite sulenktą rankšluostį į šaltą vandenį, gerai išgręžkite ir klokite pacientui ant pilvo. Ant viršaus užklokite sausą lininį rankšluostį, kuris turi būti didesnis už šlapiajį, ir juo kaip tarpine skepeta apsukite visą kūną. Ant viršaus užklokite vilnonę antklodę taip, kad tarpinė skepeta viršuje ir apačioje šiek tiek išsikištų. Jeigu atlikote visus mūsų nurodymus, vadinasi taisyklingai uždėjote kompresą. Iš pradžių būsite nelabai įgudę, bet norėtume, kad jūs laikytumėtės mūsų nurodymų:

Kneipo procedūrų technika nuo seno mediciniškai patikrinta ir palaiminta.

Pavilgas kūnui, suprantama, dedamas lovoje gulinčiam ligoniui. Pavilgą laikykite, kol jis sušils, t. y. vieną arba pusantros valandos. Jeigu per tą laiką pacientui skausmai nesumažėjo, dėkite dar vieną kompresą.

Apskritai gastritas yra vienas labiausiai paplitusių ligų. Kone kiekvienam iš mūsų yra tekę pajusti jo požymius: nemalonus skonis bei kvapas burnoje, apnašos ant liežuvio, dingsta apetitas, pučia vidurius, ėda rėmuo, kartais net mėšlungiški skausmai, pykinimas, vėmimas.

Kas taip sudirgina skrandžio gleivinę, kad net prasi-deda skrandžio kataras. Net per greitai valgydami ir kaip reikiant nesukramtydami maisto galime sulaukti pirmųjų gastrito požymių. Piktnaudžiaudami alkoholiu, nikotinu, natūralia pupelių kava bei aštriais prieskoniais — paprika, aštrių prieskonių garnyru, pipirais — taip pat rizikuojame susirgti. Reikėtų vengti labai šaltų gėrimų bei labai karšto maisto.

Gastrito požymiai atsiranda tik dėl to, kad skrandis ima staiga gaminti per daug virškinimo rūgšties, kuri labai dirgina jautrią skrandžio gleivinę. Skrandžio sultys sudarytos iš druskos rūgšties, pepsino fermento ir gleivių. Šis stiprus mišinys skrandyje neutralizuoja ligų sukėlėjus, atskiedžia į skrandį patekusį sukramtytą maistą, suskaido baltymus į sudėtinės dalis, kurias organizmas įsisavina virškinimo trakte. Skrandžio sultys gali sugraužti net varinę monetą! Todėl suprantama, kad jų perteklius dirgina skrandžio gleivinę.

Tad jei pasijutote prastai, tučtuojau mėginkite įveikti ūmų skrandžio gleivinės uždegimą. Tinkamomis priemonėmis tai padaryti pavyksta per dvi tris dienas. Užvilkinus gydymą, gastritas gali tapti chroniškas. Skrandininkai išties verti užuojautos, jų nuolatinius negalavimus atspindi liguisti veidai. Sergant chronišku skrandžio kataru, reikia dėti šiltą pa-



*Kuno pavilgui galite panaudoti lininį rankšluostį.*

vilgą kūnui (nesupainiokite: sergant ūmia forma — šalta!). Kai pavilgas atvėsta, pakeiskime jį.

Pateiksime dar vieną puikią naminę priemonę nuo ūmaus skrandžio gleivinės uždegimo. Pastorius Kneipas rekomenduoja ramunėlių arbatą. Ramunėlių veiksmingosios dalys naikina bakterijas, stabdo uždegimą, atpalaiduoja mėšlungį ir skatina žaizdų gijimą. Ramunėlių eteriniai aliejai ramina sudirgintą skrandžio gleivinę. Gerkite labai stiprią ramunėlių arbatą: ji greitai numalšins skrandžio skausmus.

Ramunėlių arbatą ruoškite taip: du arbatinius šaukštelius džiovintų ramunėlių užplikykite verdančiu vandeniu. Penkias septynias minutes palikite prisitraukti, po to perkoškite. Geriausiai arbatą gerti lovoje tik prabudus. O po to — pasivartyti!

Ką tai reiškia? Labai paprastą dalyką: išgėrę ramunėlių arbatą penkias minutes gulėkite ant nugaros, po to vėskitės ant kairiojo šono, ant pilvo, ant dešiniojo šono ir gulėkite po penkias minutes. Kokia šio vartymosi prasmė? — paklauskite. Labai paprasta: vartantis ramunėlių gydomosios medžiagos pasiekia kiekvieną skrandžio gleivinės kampelį.

Nelaikykite namuose ramunėlių ilgiau kaip aštuonias savaites, nes eteriniai aliejai išgaruoja ir vaistažolės netenka savo galios. Prireikus nusipirkite nedidelį kiekį ramunėlių vaistinėje.

Jei sutriko skrandis ir uždegimas apėmė gleivinę, keletą dienų patausokite savo virškinimo organą. Pabadaukite, jei galite, arba valgykite tik lengvai virškinamą maistą: pertrintas sriubas, džiovėsius, liesą kumpį arba vištieną, pageidautina be riebalų.

Patirtis rodo, jog gastritu dažniausiai serga rūkaliai ir stiklelio mėgėjai. Susirgus gastritu būtina atsisąžadėti rūkymo bei alkoholio. Jei išgėrę kavos puodelį pajutote rėmenį, keiskite mėgiamą kavos rūšį švelnesne. Vadinasi, skrudinta

kava kenkia jūsų skrandžiui. Dėl to ilgai gali atsirasti skrandžio gleivinės uždegimas. Psichinė įtampa — pyktis ir rūpesčiai — taip pat gali neigiamai atsiliiepti skrandžiui. Šiuo atveju geriausiai padės autogeninė treniruotė ar kitokie atsipalaidavimo pratimai.

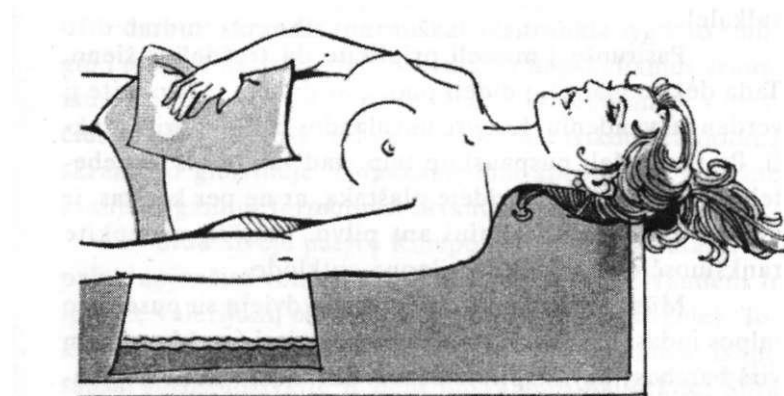
## 17 SKYRIUS

## Šieno maišelis ir vonia įveiks skrandžio bei žarnyno opas

Ar žinote, kaip išvengti skrandžio skausmų, užgydyti skrandžio opą? Pamiškite bandeles bei skrudintą duoną — valgykite tik rupią ruginę duoną, venkite cukraus bei saldumynų, išgerkite kasdien po kelias stiklines kopūstų sulčių! Kopūstų sultyse esama daug uždegimą stabdančio vitamino U (moksliškai: metionino), kuris gydo vidaus organų žaizdas. Ant stalo visada turi būti vitaminingų daržovių.

Taip pat nustatyta, kad baltai bei skrudintai duonai arba bandelėms patekus į mūsų skrandį, išsiskiria virškinti pasirengusios aštrios skrandžio sultys. Jų dažnokai esti per daug tokiame menkame objektui suvirškinti, ir jos nukeliauja su maistu į dvylikapirštę žarną. Valgant rupių miltų duoną atsitinka atvirkščiai: patekęs į skrandį maistas stabdo skrandžio sulčių išsiskyrimą, jos netenka savo aštrumo.

Sergant ūmia skrandžio opa pirmiausia reikia imtis gydymo, o po to galima pagalvoti apie vandens terapiją. Atsiradus skrandžio opos požymiams, gulkitės į lovą, laikykitės dietos ir gerkite vaistažolių (ramunėlių) arbatą. Savijauta pagerės! Jeigu sergate chroniška opalige, patartume gerą, skausmus mažinančią Kneipo priemonę — karš-



*Sergant skrandžio ir žarnyno opomis labai padės šieno maišelis.*

to šieno maišelį ant pilvo. Tačiau, jeigu įtariamas skrandžio trūkimas ar kraujavimas, karščio dėti nereikėtų.

Šilti pavilgai ir apsvyniojimai labai ramina chroniškus skausmus. Pavyzdžiui, uždėtas karšto šieno maišelis išskiria tausojančią šilumą ir pagyvina vietinę bei bendrą virškinimo organų kraujotaką. Be to, tam tikrą poveikį vidiniams organams daro odos refleksai.

Svarbiausias šilto pavilgo bruožas — tai šilumą laikancio paketo fizikinės-terminės savybės. Koks jį sudarančių cheminių medžiagų poveikis organizmui, dar nėra pakankamai išaiškinta, tačiau galima manyti, kad šieno veiksmingosios medžiagos per odos poras gali patekti į kraują.

Raminantį šieno maišelį labai nesunku paruošti namuose. Pakanka nedidelio grubaus lino arba mitkalio (audinys iš dilgėlių pluošto) maišelio, kurį galima greitai pasisiūti namuose. Taip pat tinka nenaudojamas pagalvės užvalkalėlis.

Pasiruošę į maišelį pripilkite du trečdalius šieno. Tada dėkite maišelį į didelį puodą ar dubenį ir užpilkite jį verdančiu vandeniu. Ketvirčiui valandos palikite prisitraukti. Po to maišelį nuspauskite taip, kad vanduo iš jo nebeitekėtų. Patikrinkite, pridėję plaštaką, ar ne per karštas, ir klokite gulinčiam ligoniui ant pilvo. Maišelį uždenkite rankšluosčiu ir apklokite vilnone antklode.

Mūsų skrandis — tai maždaug dviejų su puse litro talpos indas. Į jį ateina stemplė, jis baigiasi (maždaug 3 cm virš bambos) dvylikapiršte žarna. Skrandžio sienelę sudaro keli besikryžiuojantys raumenų sluoksniai. Jų užduotis gerai sumaišyti skrandžio turinį ir stumti jį išėjimo link. Skrandyje yra maždaug 5,2 mln. liaukų, kurios dalyvauja virškinimo procese. Jos gamina tris pagrindines medžiagas: maisto skaidymui reikalingą druskos rūgštį, pepsiną, kuris skaido baltymus, ir neutralias gleives, saugančias gleivinę

nuo druskos rūgšties. Jeigu skrandis ima gaminti nenormaliai daug sulčių, kyla pavojus, kad rūgštis pragraus gleivinę. Taip atsiranda nelemtosios skrandžio žaizdos.

Norėdami išvengti žaizdų, pirmiausia turime gerai sukramtyti maistą. Kramtant skiriasi seilės, ir mūsų maistas gerai susimaišo su seilių substancija urogastronu, kuris taip pat saugo jautrią skrandžio gleivinę nuo pakenkimų.

Beje, jau senokai įrodyta, kad mažų mažiausiai pusei visų ligų didelę įtaką daro psichinės problemos. Todėl *psichosomatika* (graikiškai *Psyche* — siela; *Soma* — kūnas) nagrinėja organizmą ir psichiką kaip vieną visumą. Šiuo požiūriu skrandžio ir dvylikapirštės žarnos žaizdos yra puikiausias pavyzdys.

Kiekvienas iš mūsų esame patyrę, kad rūpesčiai ar kitos didelės dvasinės problemos tuoj pat atsiliepia skrandžio darbui: skrandis spazmiškai susitraukia lyg nuo smūgio į paširdžius, o tie spazmai sukelia nepakeliamus skausmus. Dar blogiau, kai žmogus ilgai laiko piktumą ar rūpesčius savyje: chroniški skrandžio spazmai trikdo kraujotaką skrandžio gleivinėje. Nepakankamai aprūpinant gleivinę krauju, ilgainiui formuojasi skrandžio nepakankamumas.

Šiuo atveju patyrę Kneipo instruktoriai pataria atpalaiduojančias vonias. Pripilkite į vonią 37° C vandens ir įpilkite valerijonų ekstrakto (jį nusipirkite vaistinėje). Tokioje vonioje gulėkite ne ilgiau kaip pusę valandos. Išlipę sausai nusišluostykite ir bent pusvalandį pailsėkite. Šilta valerijonų vonia galite mėgautis du tris kartus per savaitę.

Geriausia skrandžio bei žarnyno ligas gydyti pagal 4 savaitių Kneipo kursą sanatorijoje. Įvairios vandens procedūros padeda pašalinti vegetacinius sutrikimus.

Būkite apdairūs gydydami skrandžio bei žarnyno ligas cheminiais preparatais. Daugelyje jų yra aliuminio jun-

ginių, kurie blokuoja rūgštis. Nepatartina ilgai vartoti šiuos medikamentus, kadangi aliuminio junginiai ilgainiui gali susilpninti sugebėjimą koncentruotis ir sutrikdyti atmintį. Panašiai yra su kalcio karbonato preparatais. Vartojant šiuos vaistus gali sumažėti organizme magnio ir dėl to susilpnėti raumenys, sutrikti širdies ritmas, atsirasti vegetaciniai negalavimai.

## 18 SKYRIUS

### <sup>v</sup> **Žarnų vangumą įveiksime švelnumu**

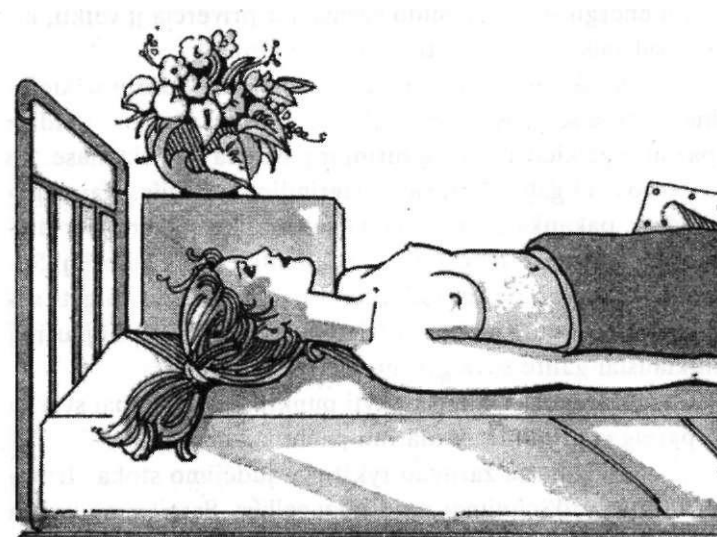
Vidurių užkietėjimui, alinančiam ir labai paplitusiam negalavimui, Kneipo metodikoje rasite paprastų, bet jau žinomų priemonių: pusė stiklinės vandens į tuščią skrandį, pusryčiams 5-10 iš vakaro užmerktų džiovintų slyvų, figų ar abrikosų, rupių miltų duona, jogurtas, trys valgomi šaukštai kviečių arba linų sėmenų. Nepamainomos gydymo priemonės — energingas judėjimas ir įvairios vandens procedūros. Iš visų kitų priemonių efektyvumu išsiskiria klubų pavilgas. Vienam jį paruošti gana keblu. Jis turi apimti klubų sritį nuo bambos iki pusės šlaunų. Sanatorijoje, dirbančioje pagal Kneipo metodiką, pavilgas būtų ruošiamas štai taip: didelis, 80x150x190 cm drėgnas lininis audeklas, ant viršaus sausa, reto audinio tarpinė skepeta ir galiausiai vilnonė antklodė. Tarpinė skepeta turi išlįsti iš po vilnonės apie 2-3 cm.

Šie tikslūs duomenys pateikiami ne atsitiktinai. Pavyzdžiui, tarpinė skepeta didesnė todėl, kad vilnonis audeklas negrauztų odos. Vis dėlto pavilgą namuose paruošti gana paprasta. Paimkite lininį virtuvės rankšluostį, sudrėkinkite šaltu vandeniu ir tampriai apvyniokite apie klubus. Ant viršaus apvyniokite sausu frotiniu rankšluosčiu ir, prieš lįsdami į lovą, apsisupkite šilta vilnone antklode.

Vadinamasis virškinimo pavilgas tegu veikia gerą vandenį. Jis sutraukia ir palaiko pilvo ertmėje šilumą, o tai rei-

kia, kad visame virškinimo trakte gerėja kraujotaka ir pagyvėja vangiosios žarnos. Nepatartina didžiuosius Kneipo pavilgus dėti tuoj po valgio (klubų pavilgas taip pat yra iš didžiųjų), tačiau vidurių užkietėjimo atveju tuoj po valgio uždėtas pavilgas veikia puikiai. Statistika rodo, kad kas trečia moteris ir kas aštuntas vyras serga žarnyno vangumu ir vidurių užkietėjimu. Gyvenimo ritmą trikdo net patys nekalčiausi šio negalavimo padariniai: nebegali susikonscentruoti, apima nuovargis, tingumas, dingsta apetitas, įkyriai maudžia skrandį. Maždaug devyni milijonai Vokietijos piliečių nuolat vartoja vidurius paleidžiančius vaistus. Šie žmonės elgiasi toli gražu ne protingai, tiksliau pasakius, jie sau kenkia. Juk žarnynas pripranta prie medikamentų ir ilgainiui pradeda reikalauti vis didesnių dozių. Be to, piktnaudžiaudami paleidžiamaisiais vaistais išplauname iš organizmo svarbias mineralines druskas, pvz., kalį ir magnį. O kai trūksta mineralinių medžiagų, gali sutrikti kraujo apytaka ir širdies darbas, atsiranda galvos skausmai. Trumpai tariant, išsiderina vegetacinė nervų sistema, kuri paprastai dirba ir yra valdoma nesąmoningai. Kai su minėtais šalutiniais reiškiniais kovojama tabletėmis, o pagrindinė liga — vidurių užkietėjimas — negydoma, pacientas patenka į užburtą ratą.

Dažnai vidurių užkietėjimą sukelia dvasiniai, t. y. praeinantys dalykai. Šį negalavimą gali sukelti, pavyzdžiui, ilga kelionė, klimato pasikeitimas, mitybos pokyčiai, liūdesys, išgąstis, nemalonumai darbovietėje. Tokiais atvejais be jokio sąžinės graužimo išgerkite tabletę. Tik laikykitės anotacijoje pateiktamų gamintojo nurodymų. "Ekstra" atvejais labai padeda vidurius paleidžianti vaistažolių arbata. Ją galima paruošti paėmus lygiomis dalimis kmynų, mėtų, saldymedžio ir senos lapų. Galite paprašyti vaistininko, kad paruoštų tokį mišinį. Tada maždaug du arbatinius šaukštelių mišinio užplikykite puodeliu verdančio vandens ir palikite penkiolikai mi-



*Klubų pavilgas, galbūt šiek tiek sudėtingesnę procedūrą, gerai padeda nuo vidurių užkietėjimo ir žarnų vangumo.*

nučių pritraukti. Vieną du šios arbatos puodelius reikia gerti kas vakarą prieš einant miegoti. Jei vidurių užkietėjimas kelia problemų nuolatos, būtinai pasitikrinkite pas gydytoją. Tokius negalavimus gali sukelti organiniai pakitimai: ūmūs pakitimai žarnyne, inkstų bei tulžies pūslės ligos, navikai. Be abejo, šitos rimtos ligos pasitaiko kur kas rečiau, todėl vidurių užkietėjimą galima įveikti paprastomis priemonėmis.

Pirmiausia, jūsų maiste privalo būti pakankamai balastinių medžiagų. Šių nesuvirškinamų sudedamųjų dalių esti įvairiuose produktuose: vaisiuose, daržovėse, avižų dribsniuose, kviečių sėlenose, rupioje duonoje. Jos organizmui ne tiekia energijos, bet užpildo žarnyną ir priverčia jį veikti, kitais žodžiais tariant, skatina jo peristaltiką.

Sena patikima namų priemonė nuo vidurių užkietėjimo — linų sėmenys. Sėmenų veikliosios medžiagos atleidžia spazmus, atskiedžia žarnų turinį ir paverčia jį gličia mase. Po to žarnos vėl gali atlikti savo pagrindinę funkciją. Kai negalvojame, pakanka 3 valgomųjų šaukštų linų sėmenų per dieną. Turintiems viršsvorį reikėtų atsiminti: tai 250 kalorijų! Susmulkintus arba nesumulkintus sėmenis galima valgyti sumaišytus su jogurtu: taip bus skaniau. Bet jeigu nesibjaurite, puikiausiai galite suvalgyti grynus.

Žarnyną reikia išmokyti punktualumo! Labai svarbu jo pareigas priminti visada tuo pačiu laiku.

Didžiausia žarnyno rykštė — judėjimo stoka. Trumpučiai pasivaikščiojimai jums nepagelbės. Pateiksime keletą gimnastikos pratimų, kurie ypač tinka chroniškam vidurių užkietėjimui gydyti. Ši mankšta sujudins viršutinę ir apatinę žarnyno dalis, sustiprins šoninius raumenis ir dubens muskulatūrą, gerai išmasažuos visus pilvo organus.

- Atsigulkite ant nugaros ir pamėginkite pakėlę kojas į viršų sukti ratus (važiavimas dviračiu).

- Gulėdami ant nugaros giliai įkvėpkite ir pamėgin-

kite kaip įmanoma aukščiau pakelti sėdynę (atliekant šį pratimą stenkitės kuo labiau išlenkti apatinę pilvo dalį).

- Atsisėskite ant grindų, kojų padus suglauskite vienas priešais kitą: tada ritmiškai kas penkias sekundes įtempkite sėdynės, žarnyno ir pilvo raumenis.

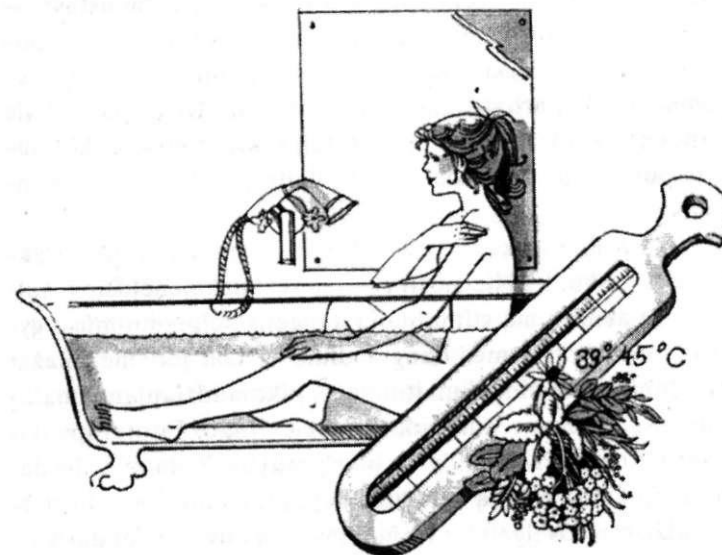
## 19 SKYRIUS

**Pusė vonios tulžiai**

Kas aštuntas vyras ir kas ketvirta moteris, sulaukę šešiasdešimties, pajunta tulžies negalavimus: tulžies latakai gali suspažmuoti arba juose ima ir įstringa akmenukas — tada kaupiasi tulžis. Jaučiate nemalonų spaudimą pilvo viršuje, dešinėje po šonkauliais, atsiranda pilnumo pojūtis, pūtimas, atpilate lyg kūdikis, pykina iki vėmimo. Jeigu tulžies latakais ima "keliauti" akmuo, kyla kolikos skausmai. Šitie skausmai nusmelkia kartais iki dešinės menties, gali kankinamai išsiskaudėti pakaušį. Kolikos skausmus išties sunku iškęsti, todėl geriausiai kreiptis į gydytoją, kuris suleis nuskausminančiųjų vaistų. Tačiau dažnai atsitinka taip, kad nepasiseka iš karto rasti gydytoją. Paprastai tas, kas serga, jau žino, kaip galima pačiam palengvinti skausmą.

Kneipo metodika siūlo tokiais atvejais pusę karštos vonios, kuri tikrai palengvina, o kartais ir pašalina skausmą. Šiaip jau ši procedūra nėra skiriama dažnai, tačiau sergant tulžies ligomis ji puikiai padeda. Maloni šiluma atpalaiduoja visus apatinės pilvo dalies organus, atleidžia spazmus tulžies srityje. Jeigu jūs jau esate toks ligonis- kankinys, pamėginkite šią procedūrą ir įsitikinsite jos efektingumu.

Įsiminkite vieną auksinę taisyklę: kuo karštesnis vanduo, tuo trumpesnė procedūra! Apskritai, karštoje vonioje reikėtų pasėdėti ne daugiau kaip 12 minučių. Karšta "pusinė" vonia pradedama 39° C ir kaitinama iki 45° C. To-



*“Pusinėje” karštoje vonioje vanduo turi siekti bambą. Jo temperatūra gali būti iki 45° C!*

kiame karštame vandenyje, be abejo, ne kiekvienas ilgai iškentės. Žodžiu, nekankinkite savęs sukančę dantis ir, jei ši priemonė per sunki, nutraukite ją.

Bet tiems, kurie pasiryžę šioms procedūroms, papasakosime smulkiau. Sėdint karštoje vonioje vanduo turi siekti iki bambos. "Pusinė" vonia tinkamesnė už pilną, nes joje atsipalaiduoja pilvo organai, o kraujo apytaka ne taip smarkiai apkraunama. Tačiau ir po "pusinės" vonios reikėtų pailsėti mažiausiai pusvalandį. Toks poilsis būtinas tais atvejais, kai po tulžies kolikos ir po procedūros dar jaučiate skausmus.

Ištikus tulžies akmenų priepuoliui geriausia gulėti lovoje ir badauti. Vienintelis jums leidžiamas "maistas" — šiltas mineralinis vanduo ir mėtų arbata. Kai kolikos reiškiniai nurimsta, gerkite margalapio margainio (*Silybum marianum*) sėklų arbatą. Ją paruoškite taip: dviem puodeliais vandens užpilkite arbatinį šaukštelį sėklų ir virkite, kol nuvirs pusė vandens. Tada vėl pripilkite puodelį virinto vandens.

Kol kas tiksliai nežinoma, kaip atsiranda tulžies akmenys. Aišku, kad jie susiformuoja iš "suakmenėjusios" tulžies. Jų atsiradimą stimuliuoja daugelis neigiamų mūsų gyvenimo faktorių: mes daug sėdime, mažai judame, mažai gimdome, neteisingai maitinamės, piktnaudžiaujame malonumais, kenčiame nuo vidurių užkietėjimo. Fitoterapeutai pagrindine priežastimi laiko blogą mitybą, kadangi valgydami netinkamą maistą verčiame kepenis gaminti nepilnavertę tulžį, o iš jos ilgainiui formuojasi akmenys. Todėl dar kartą kartojame: daug judėkite, normaliai tuštinkitės kas dieną, valgykite natūralų, daug balastinių medžiagų turintį maistą, naudokite neprisotintas riebalines rūgštis, t. y. augalinius riebalus!

Pastorius Kneipas savo pacientams rekomenduoda-

vo seną namų priemonę — ridikų sultis! Ridikuose esančios veikliosios medžiagos ne tik neleidžia užkietėti viduriams, bet ir ramina bet koki uždegimą tulžies srityje.

Geriausia gerti tik ką išspaustas sultis, kurias galite pasigaminti ir iš juodųjų, ir iš baltųjų ridikų. Juodųjų ridikų sultys bus aštresnės. Sultys ruošiamos paprastai: nulupkite ridiką, supjaustykite gabaliukais ir dėkite į sulčiaspaudę. Jei neturite jos, galima panaudoti mikserį, tik po to reikia per marlę rankomis išspausti sultis. Sultis reikia gerti 6-8 savaites. Gydomo kursą pradėkite nuo pusės puodelio per dieną. Per pirmąsias tris savaites padidinkite dienos dozę iki dviejų pilnų puodelių. Per antrąją gydymo kurso dalį (3 savaites) palaipsniui mažinkite dienos dozę iki pusės puodelio. Likusias 14 dienų patartina gerti tris kartus per savaitę po pusę puodelio.

Tokio gydymo rezultatai puikiai parodo rentgeno nuotraukos: jose matyti, kaip ridiko sultis geriančio paciento tulžies pūslę susitraukia. Ridiko sultyse esančios veikliosios medžiagos suaktyvina tulžies gamybą ir gerina riebalų virškinimą.

Liaudies medicinoje rasime puikių receptų akmenims suminkštinti ir ištirpdyti. Štai vienas jų: valgomas šaukštas krienų sumaišomas su valgomuoju šaukštu acto ir valgomuoju šaukštu medaus. Tokią košelę reikia valgyti tuščiu skrandžiu vieną kartą kasdien.

Puikiai tulžį varo tokia arbata: imkite lygiomis dalimis kraujažolę, trispalvę našlaitę, kartųjį šventadagį ir iešvos žievę. Puodeliui vandens skaičiuokite šaukštą mišinio ir užpilkite jo reikiamą kiekį atitinkamu kiekiu vandens. Palikite aštuonioms valandoms pritraukti. Tada trumpai pavirkite. Dienos dozė: du tris puodelius. Išgerkite tvarkingais gurkšniais.

Atsiradus ūmiems tulžies skausmams — ypač jei rie-

biai pavalgėte —jums padės karštas pavilgas kepenims. (Dedant šį pavilgą geriau pasikviesti talkininką.) Lininį grubaus audinio rankšluostį pamirkyti karštame vandenyje, patikrinti plaštakos viršutine puse, ar ne per karštas, ir plačiai apvynioti nuo šonkaulių iki kirkšnių. Ant viršaus užvynioti frontinį rankšluostį, o ant jo vilnonę skepetą. Laikyti mažiausiai pusę valandos!

## 20 SKYRIUS

### <sup>v -</sup> Sienas įveikia strėnų gėlą

Kiekvienuose namuose tikrai yra skausmą raminantis šilumos šaltinis — raudonos šviesos lempa, elektrinė pagalvė ar termoforas (guminė pūslė). Namų vaistinėje turėtų būti ir nedidelis šieno maišelis — puikiausia Kneipo sistemos priemonė strėnų bei sėdimo nervo skausmams malšinti.

Algojaus miestelyje, kur gyveno pastorius Kneipas, nuo seno sienas buvo vartojamas kaip vaistažolės. Garsusis vandens daktaras, plačiai garsindamas šieno gydomąsias savybes, savo raštuose neminėjo konkrečiai šieno maišelio. Jis paprasčiausiai siūlė džiovintą šieną dėti į vandenį ruošiant šiltas vonias. Šieno maišelį terapijoje vėliau pradėjo naudoti jo mokiniai, ir šiandien neįsivaizduojame modernaus Kneipo gydymo be šieno maišelio.

Įvairių dydžių šieno maišelių tikriausiai galima nusipirkti vaistinėje. Tačiau visai nesunku šieno maišelį pasigaminti patiems: galima paprasčiausiai paimti nedidelį pagalvės užvalkalą arba mikliai dideliais dygsniais susiūti 30x40 cm lininio audklo gabalus. Štai jums maišelis!

Pripildyti maišelį pakaks maždaug 250 g šieno. Jo gausite vaistinėje. Šienas — tai įvairių pievų augalų stiebeliai ir sėklos, veikliosios medžiagos yra jų sultys bei eteriniai aliejai. Štai, pavyzdžiui, kamarinas. Tai jis skleidžia tą nepakartojamą kvapą šienaujant pievas. Kamariną išskiria pievose gausiai auganti kvapioji gardunytė.

Fitoterapijoje šiluma ir šilti pavilgai labai dažnai nau-

dojami chroniškiems skausmams malšinti. Tačiau jei jums ūmiai nusmelkė strėnas arba sėdimą nervą, šieno maišelis tikrai atstos saują nuskausminančių tablečių.

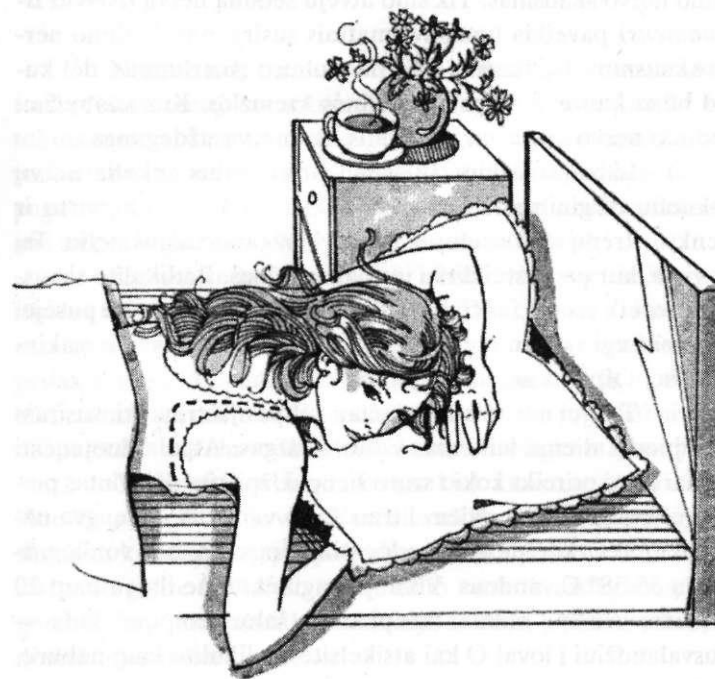
Strėnų skausmas gali įsimesti staiga ir visai netikėtai: valant langus, kabinant užuolaidas, žaidžiant vandensvydį, keliant vaisvandenių dėžę ir t.t. Dažniausiai jis trenkia lyg perkūnas iš giedro dangaus atliekant kokią nors staigų judesį. Tiksliau sakant, kalčiausias čia stuburas strėnų srityje.

Panagrinėkime anatomiškai, kaip tai atsitinka. Esant apkrovimui ir stuburui besisukant apie savo ašį "nesuveikia" du slanksteliai: jie pasisuka ne tam tikslui numatytu grioveliu, o tiesiog užsoka vienas ant kito. Jūsų judesiai tampa sukaustyti, jūs priversti kūną laikyti vienoje padėtyje, kurios pakeisti negalite, nes labai skauda. Jei pažeidžiami ir sąnario vidiniai raiščiai, tai ir ateityje bus jūsų jautri vieta, kitaip sakant, Achilo kulnas. Negalavimas gali bet kada atsinaujinti, jei tik nepasisaugosite. Todėl atsiminkite: po ilgo sėdėjimo arba prieš ką nors sunkiai keliant ar nešant gerai pasiražykite, pasiraivykite. Taip paruošite savo stuburą darbui.

O jeigu negalavimas vis dėlto jus "pagavo" ir norite kuo greičiau juo atsikratyti, imkite šiaudų maišelį, dėkite jį į didelį puodą ir užpilkite verdančiu vandeniu. Dešimt minučių palikite pritraukti. Puodą būtinai uždenkite dangčiu, kad greitai neatauštų.

Išėmę maišelį gerai nuspauskite — geriausia tarp dviejų virtuvės pjaustymo lentelių: pasistenkite, kad nebesisunktų vanduo. Patikrinkite plaštakos viršumi, ar ne per karšta. Reikėtų 40-42° C temperatūros, bet ją juk sudėtinga tiksliai pamatuoti!

Šieno maišelį dėkite ant skaudamos kūno dalies, užklokite rankšluosčiu ir vilnone skepeta. Laikykite pusę valandos. Sunku ir įsivaizduoti, koks gydymo mechanizmas įsukamas per šį pusvalandį! Toks lokalus šildymas pirmiausia suaktyvina kraujotaką ir skatina medžiagų apykaitą audiniuose; taip



*Pašildytą šieno maišelį dėkite ant skaudamos vietos, užklokite vilnone antklode ir laikykite 30 minučių.*

pat atpalaiduoja raumenis ir palaipsniui ramina skaudamą nervą. Iš šieno maišelio sklindantis kumarinas prasiskverbia pro odos poras į kraujotaką ir stimuliuoja nervus bei jungiamuosius audinius. Trumpai drūtai: radikulitui nebelieka šansų!

Tik po pirmojo karto nepadėkite šieno maišelio į spintelę! Net jei ir pasirodė, kad viskas praėjo, pakartokite procedūrą maždaug 10 kartų.

Taip pat staiga kaip strėnų skausmas gali atsirasti ir sėdimo nervo skausmas. Tik šiuo atveju sėdimą nervą (*Nervus ischiadicus*) paveikia ūmus reumatinis susirgimas. Sėdimo nervo skausmus dažniausiai sukelia stuburo išnarinimas, dėl kurio būna kaltos ir tarpslankstelinės kremzlės. Kur kas rečiau sėdimo nervo skausmo priežastis esti nervų uždegimas.

Labai smarkius skausmo priepuolius sukelia nervų šaknelių dirginimas. Nervų šaknelės išsikiša tarp ketvirto ir penkto strėnų slankstelių ir pirmo kryžkaulio slankstelio. Tai ta vieta, kur paprastai diržu juosiamas kelnes. Radikulito skausmas beveik visada jaučiamas tik dešinėje ar tik kairėje pusėje, jam būdingi skausmingi taškai tos pusės sėdmenyse ir pakinkliuose, taip pat neįautrus pėdos kraštas.

Tad jei norite kuo greičiau vėl pasijusti sveiki, susiraskite juodai dienai laikomas šieno atsargas. Atpalaiduojančiai voniai jums prireiks kokio svaro šieno. Užpilkite džiovintas pievų gėlytes maždaug dviem litrais šalto vandens. Palengva užvirinkite ir virkite pusę valandos. Nuovirą supilkite į vonią, prileistą 36-38° C vandens. Vonioje pagulėkite ne ilgiau kaip 20 minučių ir išlipę mikliai nusiplaukite šalta kempine. Tada — pusvalandžiui į lovą! O kai atsikelsite, radikulito kaip nebuvo.

## 21 SKYRIUS

### Šaltas apvyniojimas nuramins kelio skausmą

Neįtikėtina, tačiau statistika rodo, jog peržengus keturiasdešimt metų kas antras žmogus pajunta vienokius ar kitokius sąnarių skausmus. Daugiau kaip penkiasdešimties beveik niekas negali pasigirti nepriekaištingais sąnariais. Gera pagalvojus, nereikia stebėtis: juk pusšimčio metų sulaukęs žmogus tikrai negali lakstyti lyg koks dvidešimtmetis!

Kai sustreikuoja sąnariai, beveik visuomet kaltas natūralus biologinis senėjimo procesas, kitaip tariant, neišvengiamas susidėvėjimas. Jis apima ne tik sąnarius, bet ir raumenis, gyslas, raiščius. Bendrinis terminas "reumatiniai reiškiniai" apibūdina tuziną įvairių sąnario sutrikimų. Vienas jų — labai dažnai pasitaikantis chroniškas kelio sąnario susirgimas *gonartrozė*.

Gonartritas arba gonitas yra kiek kitoks susirgimas: galūnė "itas" medicinoje visada reiškia uždegimą. Jeigu jums ėmė skaudėti kelio sąnarį, jūs patys be specialaus medicininio išsilavinimo galite nustatyti, ar tai kelio sąnario uždegimas, t. y. gonitas. Jo požymiai — kelio sąnarys sutinęs, karštas, oda dažniausiai paraudusi.

Ūmią ligos formą puikiausiai gali įveikti Kneipo šaltas apvyniojimas. Paimkite lininį virtuvės rankšluostį, įmerkite jį į šaltą vandenį ir apvyniokite juo savo keli. Ant viršaus apvyniokite sausą frotinį rankšluostį. Iš pradžių pavilgą keiskite kuo dažniau — maždaug kas penkiolika minučių. Vėliau keiskite tik tada, kai pavilgas sušyla. Šaltas pavilgas ne tik ma-



*Kelio pavilgą reikėtų keisti, kai tik jis sušyla arba kas ketvirtą valandą.*

žina skausmą (jis ramina odoje esančius skausmo receptorius), bet ir stabdo uždegimą. Netrukus tikrai pajusite pagerėjimą. Taip pat skausmas susilpnės dažnai apipilant šaltu vandeniu kelius. Atsistokite vonioje, paimkite dušą ir apipilkite skaudamą koją: pradėkite nuo pėdos pirštų, tęskite kulno link, po to kilkite blauzda į viršų iki pakinklių, čia stabtelėkite penkioms sekundėms; pabaikite vidine blauzdos puse leisdami žemyn. Tada apliekite skaudamos kojos priekinę pusę: pradėkite nuo pirštų; kilkite į viršų kelio link, penkias sekundes liekite kelį ir grįžkite vidine kojos puse žemyn. Šį Kneipo apipylimą pakartokite 2-3 kartus.

Nemalonius uždegimo požymius gali greitai nuraminti vėsus gydomojo purvo (gydomojo purvo miltelių pavidalu esti vaistinėse) kompresas. Tokio kompreso nelaikykite ilgiau nei 20 minučių, nes purvas išdžius ir jo gydomosios jėgos gali veikti netgi priešingai.

Sąnarių skausmus gerai malšina šviežiai sutarkuoti krienai arba paprasčiausio agurko riekelės: šių daržovių veikliosios medžiagos skatina sąnaryje medžiagų apykaitą ir taip greitina gijimą.

Esama daugybė namų priemonių reumatiniams skausmams įveikti. Štai ką siūlė savo pacientams pastorius Kneipas: "Jeigu turite polinkį sąnarių ligoms arba jau kenčiate skausmus, pradėkite gerti kasdien po du puodelius raktažolių arbatos. Gerkite ilgą laiką. Pamatysite, smarkūs skausmai atsileis ir ilgainiui visai pranyks".

Arbatą paruoškite taip: vienam puodeliui imkite du arbatinius šaukštėlius džiovintų raktažolių ir virkite dešimt minučių. Tada perkoškite ir pasaldinkite medumi. Galite paruošti raktažolių šaknų nuovirą: reikia dviejų valgomųjų šaukštų ketvirčiui litro vandens. Raktažolėje esantys saponinai neutralizuoja nereikalingą šlapimo rūgštį, kuri dažniausiai kaupiasi sąnariuose aštrių kristalėlių pavidalu ir sukelia labai stiprius skausmus.

Tačiau kai kuriems žmonėms raktažoliniai augalai sukelia alergiją. Jiems patartina gerti dilgėlių arbatą: du valgomuosius šaukštus džiovintų dilgėlių užplikykite puodeliu verdančio vandens ir palikite penkioms minutėms pritraukti.

Dauguma reumatologų savo pacientams siūlo vengti visų fabrikinio apdorojimo "sutauringų", tačiau žmogaus organizmui visai nenaudingų maisto produktų. Tad stenkimės nevartoti fabrikinio cukraus, baltų miltų ir jų gaminių, poliruotų ryžių, rafinuoto aliejaus bei riebalų, gyvulinių baltymų (mėsos, dešros, kiaušinių, pieno, sūrio). Pamiškite alkoholį ir nikotiną.

Jeigu kelio sąnarį skauda nuolatos, stenkitės jo neapkrauti papildomai. Tačiau absoliuti ramybė ir visiškai nejudumas taip pat neatves į gerą. Žinokite, tik judant sąnario kapsulės viduje gaminasi vadinamasis sąnario skystis, kuris būtinas trinčiai tarp kaulų galvučių sumažinti. Taigi matote, judėti būtina, kitaip sustingsite galutinai.

Pats paprasčiausias ir bjauriausias reumatinis negalavimas — tai chroniškas poliartritas, dar vadinamas reumatoidiniu artritu. Žodelytis "poli" reiškia, kad ši liga gali apimti daug, o kartais visus sąnarius.

Šios klatingos ligos požymiai tokie:

- rytą sustingę sąnariai ir kūno dalys;
- sustingę sąnariai.

Jeigu pastebite tokius požymius, neatidėliodami eikite pas gydytoją. Jus ištirs rentgenu, atliks kraujo tyrimus, ir tada bus galima nustatyti tikslią diagnozę ir paskirti reikalingą gydymą.

## 22 SKYRIUS

### Apliejant kelius, galima išvengti venų išsiplėtimo

Nei vandeniu, nei kitomis priemonėmis išsiplėtusių venų lengvai nesutvarkysite. Tačiau ligos pradžioje arba po venų operacijos tikrai padės gimnastikos pratimai ir apipylimai pagal Kneipo metodiką. Po operacijos šios priemonės padės išvengti ligos atsinaujinimo.

Net jei jūs dabar esate sveikas, patartume kasdien rasti laiko šaltam kelių apsipylimui. Pamažtykite, jums prieš akis dar daug metų aktyvaus gyvenimo, sveikos kojos tikrai pravers! Kiekviena šalto vandens procedūra priverčia panaudotą veninę kraują sugrįžti kraujo apytakos ratu, palengvina širdies darbą ir puikiai mankština kraujo indus.

Kelių apipylimo technika, patikėkite, nėra tokia sudėtinga, kaip galėtų pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Atliekama ši procedūra paprastai: atsistokite vonioje, nusukite skylėtą dušo antgalį ir paleiskite vandenį tokiu stiprumu, kad jis minkštai kristų ant odos. Vandens temperatūra turi būti 10-12° C.

Terminas "apipylimas" neturėtų jūsų gluminti, jis reiškia paprasčiausią kojos apliejimą vandeniu nuo pirštų galų iki kelio. Pradėkite nuo dešinės pusės pirštų kulnies link, tada kilkite blauzda iki pakinklių, sustokite penkioms sekundėms per plaštaką virš pakinklių ir tada vidine blauzdos puse leiskitės žemyn.

Tą patį pakartokite kairei kojai. Kai pasieksite pakinklius, po penkių sekundžių pereikite prie dešinės kojos pakink-



*Stenkitės išvengti venų išsiplėtimo: reguliarius Kneipo kelių apipylimai padės to išvengti.*

klio, pilkite vandenį pagal tą pačią schemą, po to grįžkite prie kairės kojos ir užbaikite procedūrą grįždami vidine blauzdos puse žemyn.

Tada imkitės dešinės kojos priekinės pusės. Liekite vandenį nuo pirštų galų aukštyn iki kelio, ten palaikykite penkias sekundes, grįžkite atgal vidine kojos puse ir pereikite prie kairės kojos. Pasiekę kairės kojos kelį, pereikite prie dešiniojo kelio, pakartokite schemą, tada grįžkite prie kairės kojos. Pagal pateiktą aprašymą pakartoję procedūrą du kartus, mokėsite tai atlikti mintinai.

Po kelių apipylimų iškart nenušluostykite kojų, kitaip venos vėl greitai prisipildo kraujo. Geriausia po vandens procedūros pavaikščioti vėsiam kambaryje, kol kojos pačios nudžius.

Venų išsiplėtimu šiandien serga penki milijonai Vokietijos piliečių. Tačiau ne visi dėl to jaučia diskomfortą ar skausmą. Tikrieji ligoniai skundžiasi nuolatiniais skausmais, jiems sunku vaikščioti. Ne vienas pacientas baiminasi, kad venų uždegimas pereis į atviras opas. Tada tik gydytojas galės padėti.

Sergantieji įsisenėjusiu venų išsiplėtimu naudoja specialias elastines kojines. Tai iš tiesų vienintelė reali priemonė, galinti suspausti išpampusias venas, padidinti spaudimą ir kartu susitvenkusio kraujo tekėjimo greitį. Jeigu jau kartą susirgoite, nekeikite savo likimo! Pasikalbėkite su gydytoju: jis tikrai turės ką patarti. Pavyzdžiui, elastinis bintas ar kojinės privalo gerai priglusti — taigi ir šiuo klausimu pravers specialisto patarimas.

Kai išsiplėtusios venos kankina nuolatiniais skausmais arba kai uždegimas apima giliau esančias venas, be chirurgo įsikišimo neapsieinama. Išsiplėtusios venos išimamos, mažesnės užkemšamos. O kartais naudojami abu metodai drauge.

Atliekant venų operaciją kirkštyje į veną įstatomas metalinis zondas: šiuo prietaisu išsiplėtusi vena ištraukiama iš kojos. Pacientas be abejo nieko nejaučia, nes operacija atlieka-

ma su pilna narkoze. Praėjus trims valandoms po operacijos jis gali atsistoti, tačiau klinikoje dar reikia praleisti maždaug dešimt dienų.

Daugeliu atvejų pakanka išsiplėtusią veną užkimšti: į veną suleidžiami ją suklijuojantys vaistai. Tokia vena nebegali tekėti kraujas. Grįždamas atgal jis susiranda kitą kelią.

Žinoma, nereikėtų taip apsileisti, savo sveikata reikėtų rūpintis dar nesusirgus. Siūlytume laikytis pastoriaus Kneipo patarimų. Greta efektyvių kelio apipylimų naudingos tokios priemonės:

— priversti dažnai dirbti kojų raumenis, t. y. kasdien mažiausiai tris kartus po penkiolika minučių greitai eiti;

— jeigu jūs darbe per dienas stovite arba sėdite, būtinai atlikite nors ir nedidelę gimnastiką, pavyzdžiui, kojų pirštais "pagrokite pianinu";

— kuo dažniau avėkite vadinamuosius Kneipo sandalus, t. y. apavą su mediniu padu, kuris skatina kraujo atitekėjimą iš venų;

— kur tik įmanoma, sukeikite kojas aukštyn, pvz., žiūrėdami televizorių. Patartina net naktį miegoti lovoje, kurios kojūgalis būtų pakeltas 25 cm;

— nepatingėkite basomis pabėgioti po rasotą žolę arba įpraskite prie garsiojo Kneipo braidymo vonioje.

Išties, pastorius Kneipas buvo pamokslininkas, tačiau jo mokiniai nėra kokie sektantai, o vandens terapija — akių dūmimas. Kneipo procedūrų naudą daugelį kartų pripažino garsūs pasaulio mokslininkai. Tad jeigu kartą nuspręsite tapti užkietėjusiu "kneipiečiu", tikrai pateksite į šaunią vienminčių kompaniją.

## Antroji dalis

## GERIAUSIEJI VAISTINIAI AUGALAI

## 23 SKYRIUS

### **Vaistažolės, gydančios mus gegužyje**

#### *Gudobelės dėka širdis išlieka jauna*

Eidami gegužės ar birželio mėnesį pasivaikščioti, nepraleiskite puikios progos ir pasiskinkite kelias saujas žiedų nuo balto dygaus gudobelės krūmo! Tik nesibaiminkite, jog jis liks nepastebėtas — jį lengva atpažinti ir su kuo nors kitu supainioti tikrai sunku. Maži balti žiedeliai, aplipę visą krumą, bei dygliuotos šakos ir sąlygojo "gudobelės" pavadinimą (vokiškai — "Weissdorn" — *weiss* — baltas, *Dorn* — spyglys — vert. past.). Dažniausiai gudobelė yra gražiai nuaugęs nedidelis krūmas, bet ji gali išaugti net į 8 metrų aukščio medžius, o kai kuriems iš jų yra net 600 metų!

Prisirinkę ir parsinešę namo švelniuosius žiedus, išsklaidykite juos ant kepimo skardos ir rūpestingai džiovinkite, saugodami nuo tiesioginių saulės spindulių! Ši vaistinė žaliava ilgiau išlaikys savo naudingąsias savybes, jei jūs jau išdžiovinus žiedus patalpinsite į tamsų hermetišką stiklinį indą. Ir štai jau padėjote pamatus savo "žaliajai" namų vaistinėlei, kuri jums puikiai padės įveikti kasdieninius negalavimus.

Šiuolaikinė farmakologija, ieškodama vis naujų biologiškai aktyvių medžiagų, daug nusipelnė būtent fitoterapijai. Kai pastorius Kneipas rekomendavo seniai išmėgintas vaistažoles, jis rėmėsi didžiule liaudies medicinos patirtimi. Tačiau

tikslų aktyviųjų medžiagų, esančių įvairiuose vaistiniuose augaluose, poveikį pavyko nustatyti tik prieš kelerius metus.

Vadinamieji flavonai ir flavonoidai, esantys gudobelės sudėtyje, be jokios abejonės, gerina kraujotaką širdies vainikinėje kraujagyslėje, stiprina širdies raumenį bei reguliuoja širdies ritmą. Vartojant vaistažolę ilgesnį laiką, šių medžiagų puikiosios savybės padeda pašalinti ir nervinio pobūdžio širdies ritmo sutrikimus bei normalizuoti aukštą kraujospūdį. Širdies veiklą gerinančių medžiagų galima rasti ir raudonuose, apvaliuose gudobelės vaisiuose rugsėjo-spalio mėnesį.

Plika akimi širdies nematome, todėl ir negalime pasakyti, kokia "sena" ji yra. Mes težinome, kiek metų mūsų širdis jau plaka. Yra daug jaunų žmonių, kurių širdis jau sena, bet yra ir senų žmonių, turinčių labai jauną širdį. Neretai antroje gyvenimo pusėje širdis daugeliui žmonių teikia tam tikrų rūpesčių, nors jie ir nesijaučia rimtai susirgę. Tuomet krūtinėje atsiranda — ypač po neįprastai didelių krūvių — tam tikras sunkumas ar keistas spaudimas.

Taip atsitinka dėl deguonies stokos. Vienų žmonių širdis nebegali taip gerai dirbti, kaip anksčiau, o kitų kraujagyslės praranda ankstesnį elastingumą. Esant tam tikroms gyvenimo sąlygoms, kraujagyslės susiaurėja dėl nuosėdų ant vidinių kraujagyslių sienelių, ir jos, savo ruožtu, praleidžia mažiau kraujo (paprastai tai atsitinka per kelis dešimtmečius; vidutinė vyrų gyvenimo trukmė yra 70,2 metų, o moterų — 76,9 metų).

Jei belipant laiptais pradėsite sunkiai kvėpuoti, turite stabtelėti ir pailsėti, galima kalbėti apie širdies nusilpimo pradžią — gydytojas tai pavadintų "širdies nepakankamumu". Tokiu atveju jūs būtinai turėtumėte pradėti gydytis gudobele, kuri jūsų negalavimus gerokai palengvins! Taigi imkite vieną valgomą šaukštą džiovintų žiedų, suberkite į puodelį, užpilkite verdančiu vandeniu ir palikite aštuonioms minutėms, kad pritrauktų. Geriausia šią arbatą gerti po puodelį rytais, esant

tuščiam skrandžiui, bei vakarais prieš miegą. Žinoma, jūs neturėtumėte tikėtis greito gudobelės arbatos poveikio, nes jos sudėtyje esančios medžiagos gydo patikimai, bet kartu ir labai švelniai. Šį gydymą jūs turite tęsti mažiausiai keturias savaites. Tik po to būtinai pajusite "širdies palengvėjimą", tapsite darbingesni ir žvalesni.

Sebastijanas Kneipas iš Viorishofeno kurorto Algojuje buvo garsiausias visų laikų "vandens daktaras". Bet tik nedaugelis žino, kad šiuolaikinės Kneipo terapijos pagrindėjas buvo ir puikus mūsų krašto gydomųjų augalų žinovas. Savo raštuose jis visą laiką pabrėžia, kokią didelę reikšmę turi žmogui "Dievo vaistinė". Knygoje "Mano testamentas sveikiems ir ligoniams", parašytoje 1895 metais, jis kreipiasi į žmones, ragindamas: "Nepagailėkite laiko ir, eidami pasivaikščioti ar turėdami kitą panašią galimybę, būtinai prisirinkite vaistažolių!"

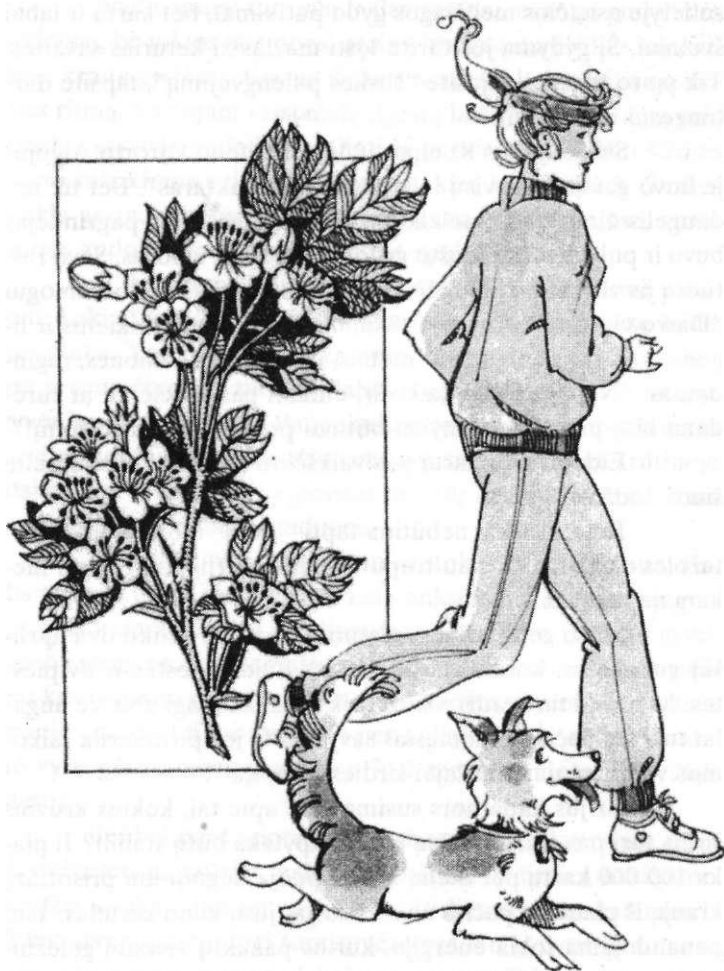
Eidami kitą kartą pasivaikščioti į gamtą, prisiminkite šiuos žodžius!

Jums visiškai nebūtina tapti "kietu" mokslo apie vaistažoles ekspertu. Tačiau truputis elementarių žinių tikrai niekam nepakenks.

Mūsų geografinėje platumoje galima sutikti dviejų rūšių gudobelės; botanikas skirsto jas į vienapiestes ir dvipiestes. Mums gi tai neturi jokios reikšmės, kadangi abu šie augalai turi tas pačias gydomąsias savybes. O jos pirmiausia taikomos vadinamajai "mažajai širdies terapijai".

Ar jūs kada nors susimąstėte apie tai, kokius krūvius širdis turi pakelti, kad jūsų kraujo apytaka būtų stabili? Ji plaka 100 000 kartų per dieną ir pumpuoja deguonimi prisotintą kraują iš plaučių į pačias nuošaliausias jūsų kūno kerteles. Tam panaudojama tokia energija, kurios pakaktų vienam geležinkelio vagonui pakelti į vieno metro aukštį.

Savo širdies labui jums reikia dar kai ką nuveikti: kuo daugiau judėkite! Širdis yra vienintelis pasaulyje variklis, kuris gana anksti ima rodyti susidėvėjimo požymius, jei tik jam



*Gudobelės arbata ir aktyvus judėjimas grąžins net jūsų nusilpusiai širdžiai jėgas ir ištvermę.*

nesuteikiame pakankamų krūvių. Treniruotės metu suskaičiuokite savo pulsą! Jis neturėtų viršyti skaičiaus, kurį gausite, kai iš 180 atimsite savo amžių. Tai pagrindinė taisyklė!

Mokslininkai nustatė, kad sistemingai besitreniruojančio šešiasdešimtmečio širdies darbas gali būti toks pats, kaip ir keturiasdešimtmečio, kuris visiškai nesportuoja.

Vadinasi, jūs iš tikrųjų galite atitolinti senatvę, ir tai pareikalaus iš jūsų labai nedaug pastangų! Bėgikai gyvena ilgiau — taigi bėkite ir pralengkite savo amžių!

### *Jūs kankina reumato skausmai? Jums padės beržo lapai!*

Nedaug yra augalų, turinčių tik jiems vieniems būdingą išorę, kuri visam kraštovaizdžiui gali suteikti charakteringą vaizdą. Be jokios abejonės, beržas yra vienas tokių augalų. Nors beržų yra nemažai visoje Vokietijos Federacinės Respublikos teritorijoje, tačiau daugiausia jų vis dėlto auga šalies šiaurėje. Tai 20-30 metrų aukščio liekni medžiai, jų baltas liemuo bei sodri svyrančių šakų žaluma teikia, pavyzdžiui, dideliems tyrliaukiams aplink Liuneburgą tik jiems būdingą veidą.

Pavasariį nuskinkite jauną beržo lapelį ir patrinkite tarp dviejų pirštų. Pajusite, kad pirštai tapo lipnūs. Tai ir bus geriausias ženklas, jog jau atėjo metas juos rinkti ir panaudoti sveikatos labui. Nubraukite keletą saujų beržo lapų nuo medžio — o dar geriau skinti juos po vieną! Tik nenuplėškite visos šakos iš karto, nes medis turi ir toliau gyventi! Ir būtinai atkreipkite dėmesį, kad nei žirginėliai, nei šakelės į jūsų surinktą medžiagą nepatektų!

Šią medžiagą išdžiovinę, patalpinkite į hermetišką, tvirtai uždarytą dėžutę arba į tamsų stiklinį indą. Ir štai Mo-

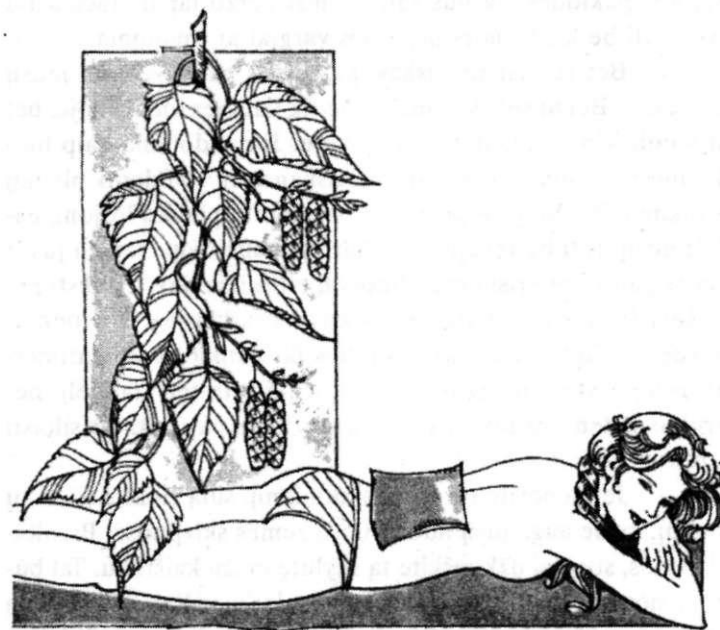
tina gamta vėl padovanojo jums naudingą gydomąją arbatą, kurios skonis, tiesa, šiek tiek karstelėjęs, tačiau ji pati turi puikių gydomųjų savybių.

Nuo senovės jaunų beržo lapelių arbata geriama kaip kraują valantis vaistas. Staip kaip reikia ją pasigaminti: 1-2 valgomus šaukštus džiovintos vaistinės žaliavos įberkite į puodelį ir užpilkite verdančiu vandeniu. Po penkių minučių perkoškite antpilą per sietelį, pasaldinkite cukrumi ar medumi ir gerkite dar šiltą mažais gurkšneliais. Joku būdu nevirkite beržo lapų arbatos, nes verdant išgaruoja naudingieji eteriniai aliejai. Kitos beržo lapuose esančios veiksmingos medžiagos yra vadinamieji saponinai. Jie ypač gerai išsiskirs iš lapų, jei jūs į arbatą įbersite žiupsnelį (nuo peilio galo) sodos.

Ši vaistinė medžiaga turi šlapimą varančių ir kartu kraują valančių savybių. Skatina inkstus ir šlapimo pūslę geriau atlikti savo funkcijas ir taip perfiltruoti bei pašalinti iš organizmo daugiau šlakų. Pirmiausia tokią medžiagą kaip purinas. Jis organizme gali virsti šlapimo rūgštimi. Jeigu kraujyje šlapimo rūgščių koncentracija viršija normą, tai šios rūgštys aštrių kristalų pavidalu gali nusėsti ant sąnarių. O tai sukelia ypač skausmingus podagros priepuolius. Beržo lapų arbata visiškai išskalauja puriną iš organizmo.

Tačiau tai nėra arbata vien tik nuo podagros; šis beržo lapų antpilas rekomenduojamas sergant ir visomis kitomis reumatinės kilmės ligomis. Sąnarių skausmai ar raumenų mėšlungis, nugaros skausmai ar radikulitas — visi šie atvejai beveik visada yra medžiagų apykaitos sutrikimų padariniai.

Jei priklausote didžiulei nelaimingų reumatikų armijai, tai jums tikrai padės ši namų priemonė iš beržo lapų, neturinti jokio neigiamo pašalinio poveikio. Jos pritaikymo sfera yra labai plati ir įvairialypė. Pavyzdžiui, sąnario skausmai sumažės, jei jį apvyniosite šviežiais beržo lapais, nuskintais tuoj po lietaus. Tam imami drėgni lapai, suvyniojami į rankšluos-



*Drėgnų beržo lapų kompresėlis bematant numalšins radikulito, sąnarių, raumenų bei nugaros skausmus.*

tį ir uždedami ant skaudamos vietos. Jei jums skauda, pavyzdžiui, rankos riešą, paimkite nedidelį kibirėlį, pripildykite jį lapais ir pusvalandį palaikykite juose savo rankos riešą. Ne-trukus pajusite, kad šiame "lapų patale" ima sklisti maloni šiluma, kuri skaudamą sąnarį labai teigiamai veikia.

Ižymioji Kneipo gydomoji priemonė yra vadinamasis ispaniškas paltas — visas kūnas įvyniojamas į šlapią šaltą paklodę. Panašiai galima įvynioti ir visą jūsų kūną, tik vietoje šlapios paklodės čia bus sausi švieži beržo lapai. Tačiau tai padaryti be kieno nors pagalbos vargiai ar įmanoma.

Bet tai dar ne viskas, ką beržas gali dovanoti mūsų sveikatai. Beržo sula vertinama ne tik liaudies medicinoje, bet ir šiuolaikinėje plaukų kosmetikoje. Ji naudojama kaip biologinė priemonė, naikinanti pleiskaną ir stabdanti plaukų slinkimą. Beržo sulos pagrindu pagamintų plaukų losjonų galite nusipirkti be recepto bet kurioje vaistinėje. Tačiau jūs ir patys galite jos prisileisti. Žinoma, tai reikia daryti anksti pavasarį (vasario pabaigoje — kovo pradžioje), kai beržai sprogsta. Išgręžkite nuo dešimties iki penkiolikos centimetrų gylio skylutę medžio kamiene ir įkiškite ten šiaudelį: ne-trukus iš ten ims tekėti sula, kurios labai paprasta prisileisti į butelius.

Jei nenorite turėti nemalonumų, sulą rinkite tik iš tų beržų, kurie auga jūsų nuosavuose žemės sklypuose. Prisileidę sulos, stipriai užkimškite tą skylutę mažu kaištelio. Tai būtina, nes priešingu atveju galite pakenkti medžiui. Šviežią sulą reikėtų apsaugoti nuo rūgimo, todėl į kiekvieną butelį įmeskite maždaug po penkis gvazdikėlius ir truputį cinamono. Visa ši procedūra pareikalaus iš jūsų nemažai pastangų, todėl paprasčiau nueiti į vaistažolių vaistinę ir nusipirkti sulos, už kurią sumokėsite tikrai nedaug.

Sulą galima ne tik gerti (3-4 šaukštai per dieną valo kraują nuo pašalinių medžiagų ir gydo odos susirgimus), bet

ir trinti ja galvos odą. Jei sergate egzema, tai beržo sula bus puiki tonizuojanti priemonė nesveikai odai.

Pagaliau negalima nepaminti ir beržo deguto. Tai klampus juodai rudas skystis, gaunamas iš beržo tošies, šaknų ir medienos. Beržų degutas yra puiki priemonė gydant žarnyno infekcijas, pilvo pūtimą bei odos susirgimus. Bet šia priemone negalima piktnaudžiauti. Prieš naudojimą pasikonsultuokite su gydytoju ar vaistininku.

## 24 SKYRIUS

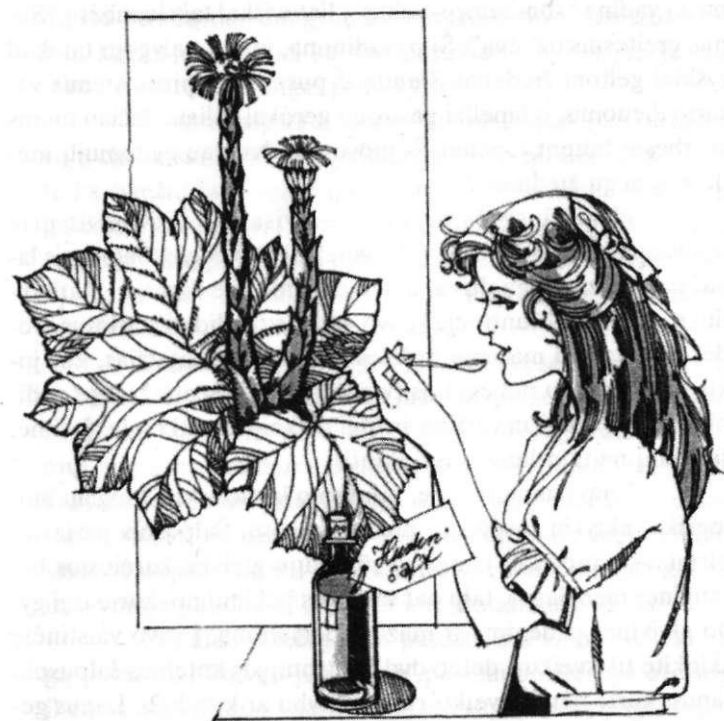
## Vaistažolės, gydančios mus birželyje

### *Ankstyvasis šalpusnis gydo kosulį*

Būdingiausias šalpusnio savybes išreiškia jo botaninis pavadinimas — *Tussilago*. Sis žodis sudarytas iš dviejų lotyniškų sąvokų: *tussi* — "kosėti" ir *agere* — "nuslopinti, išvartyti". Kaip ir prieš kelis šimtmečius, taip ir šiais laikais ankstyvasis šalpusnis laikomas viena geriausių priemonių nuo kosulio. Pastorius Kneipas gyrė šalpusnį tokiais žodžiais: "Norint išvalyti krūtinę ir plaučius, labai patartina gerti šalpusnio arbatą".

Jei jums kutena gerklę, jei ėmėte kimiai kalbėti ar dainuoti, jei kankina noras vis kosčioti, arba jei rimtai susirgote bronchitu ar kitų kvėpavimo takų katarais ir karščiuojate, išmėginkite šalpusnio arbatą. Tam reikia 1-2 arbatinius šaukštelius džiovintų vaistažolių (vaistinėse jau yra paruošti mišiniai iš lapų ir žiedų) užpilti verdančiu vandeniu ir palikti 15 minučių, kad pritrauktų. Ankstyvojo šalpusnio arbatą pasaldinkite kupinu šaukšteliu medaus, kuris dar labiau sustiprins gydomąjį šalpusnio poveikį. Per dieną išgerkite 2-3 puodelius arbatos ir kankinantis dusulys greitai atlėgs, o varginantį peršalimą greitai pamiršite.

Bet jei jums skauda gerklę, užplikinkite daug stipresnę šalpusnio arbatą. Šiuo antpilu gerai išskalaukite gerklę. Netgi ir ši paprasta priemonė jums padės iškart, nes šalpusnis vei-



*Gleivinę atpalaiduojančios ir kosulį malšinančios šaipu, vybės liaudies medicinoje žinomos nuo seno.*

čia kaip adstrigenai, tai yra, jis turi sutraukiančiųjų savybių, kurios mažina perštėjimą bei gydo gerklės uždegimą.

Gamtoje nesunkiai atpažinsite šį augalą: jo lapeliai yra kanopos ir širdies formos, apatinė lapelių pusė padengta baltais plaukeliais. Šias savybes atspindi vokiškas pavadinimas: "Hufblatt" (*Huf* — kanopa, *blatt* — salota). Anglijoje šalpusnį vadina "son-before-father", lietuviškai tai skambėtų "Sūnus greitesnis už tėvą". Šį pavadinimą, matyt, sąlygojo tai, kad ryškiai geltoni žiedeliai išlenda iš pusnių jau pirmosiomis vasario dienomis, o lapeliai pasirodo gerokai vėliau. Tačiau mums svarbesni būtent lapeliai — juose yra daugiau gydomųjų medžiagų negu žieduose.

Nereiklusis šalpusnis auga visur — pievose ir prie upokšnių, kelkraščiuose ir prie geležinkelio bėgių. Šalpusnis labai mėgsta molingą dirvą, augdamas tokioje dirvoje jis atkakliai ir greitai "išsiuntinėja" savo atžalas po didelius plotus. Todėl mes dažnai matome dideles šalpusnio plantacijas, kur jokia kita žolė jau nebegali išsitvirtinti. Dėl šios priežasties sodininkai jo dažnai nevertina ir elgiasi kaip su piktžole. Laimė, šalpusnį ne taip lengva išnaikinti.

Kaip jau minėjome, šalpusnio lapuose yra daugiau biologiškai aktyvių medžiagų negu žieduose. Šalpusnis pasižymi pirmiausia tuo, kad jame yra rūgščiųjų gleivių, karčiosios bei rauginės medžiagos, taip pat salietros bei inulino, kurie irgi gydo gleivinės uždegimą ir mažina perštėjimą. Į savo vaistinėle skinkite tik sveikus, delno dydžio, trumpais koteliais šalpusnio lapus, kurie nėra paveikti rūdžių grybo ar kitų ligų. Lopus geriausia rinkti į krepšį, antraip jie susimaigys. Šviežius lapus supjaustykite ir džiovinkite plonu sluoksniu ir tik pavėsyje. Galite džiovinti ir nepjaustytus lapus, jei prieš tai suriškite už kotelių į mažus pundečius ir sukabinsite ant virvės. Vaistažolės geriausia laikyti sandariuose tamsiuose induose.

Šalpusnį rekomenduojama gerti sergant net tokiomis kvėpavimo takų ligomis kaip pneumokonijozė, plaučių emfi-

zema ar astma — tai ligos, kurių neįmanoma išgydyti net pačiais moderniausiais vaistais. Ir vis dėlto net ir šie sunkūs ligoniai, sistemingai gerdami šalpusnio arbatą, daug lengviau pakelia juos kankinančius kosulio ar dusulio priepuolius.

Mes jau įsitikinome, kokią teigiamą įtaką šalpusnis turi gydant kvėpavimo takus. Tačiau apie juos pakaks. Liaudies medicina atrado dar daugybę kitų svarbių šios vaistažolės savybių, kurios ne tik turi keistus pavadinimus, bet jau yra tūkstančius kartų sėkmingai pritaikytos.

Gydant taip vadinamas "atviras kojas" (čia turima galvoje chroniški ir labai sunkiai gyjantys venų uždegimai), labai tinka šviežių šalpusnio lapų kompresai. Tai seniai išmėginta ir patikima priemonė, skatinanti žaizdų gijimą. Lapelius smulkiai supjaustykite, jei yra galimybė, dar pakočiokite kočėlu, kad imtų skirtis sultys, tuomet suvyniokite juos į audeklą ir uždėkite pusvalandžiui ant skaudamų vietų.

Panašiai galima elgtis, jei kankina sekinantys nervinio pobūdžio skausmai, ar sergant juostine pūsleline arba veido rože. Net ir šiandieną nėra gerų vaistų nuo šių virusinių susirgimų. Šalpusnio kompresas dažnai veikia stebuklingai. Rudenį, kai lapeliai jau nuvysta, galima sėkmingai pasinaudoti džiovintomis vaistažolėmis. Imame saujelę šalpusnio lapų ir kiaurasamtyje nuplikome verdančiu vandeniu, palaukiame, kol atvės ir, įvynioję į audeklą, dedame ant skaudamos vietos.

Pagaliau reikėtų jums pateikti dar vieną labai naudingą patarimą, kuriuo jūs turbūt pasinaudosite per atostogas: įkandus vabzdžiams vargu ar yra geresnė pirmos pagalbos priemonė už sumaigytus šalpusnio lapus, kuriuos ir reikia uždėti ant įkastos vietos. Arba: nusinkinkite šviežią lapelį ir sutrinkite tarp pirštų, ištryškusias sultis užtepkite ant įkastos vietos. Vadinasi, tai, kad kaimynystėje auga šalpusnis, jus turėtų tik džiuginti!

### *Dilgėlė: tai aukščiausios klasės medicina!*

Didžioji ir mažoji dilgėlė — turbūt nėra nė vieno, kuris jos nepažintų ar nebūtų bent kartą "nudegęs" rankas į jos trapius lapelius. "Paliesk dilgėlę švelniai — ji skaudžiai tau įgels; paimk ją stipriai, vyriškai — ji taps kaip šilkas!" — taip patarė anglų poetas Aaronas Hilas. Jei jūs ketinate prisiskinti šios vertingos piktžolės, tai dėl visa ko geriau apsiginkluokite pirštinėmis ir ilgu peiliu. Paradoksalu: neišvaizdi, beveik neišnaikinama piktžolė yra labai vertingas vaistinis augalas.

Abi šios rūšys tokios nereiklios, kad jų galite rasti bet kur: ypač noriai jos auga prie tvorų, gyvatvorių ir sienų, pamiškėse ir, žinoma, soduose. Nes ten, kur patręšta, jos jaučiasi ypač puikiai. Atrodytų, pats dievas pasirūpino tuo, jog žmogus dilgėlę rastų visur, vos tik jos prireiks.

Gydymo tikslais dilgėlės rinkite nuo birželio iki rugsėjo. Aukšti, keturbriauniai stiebai turi didelius širdies formos lapus smailiais dantytais kraštais. Jei sugalvosite išsivirti arbatą ar pasigaminti salotas, skinkite tik viršutinę, švelnesnę augalo dalį. Iš šiurkščių stiebų ir apatinių lapų spaudžiamos sultys.

Jei jus kankina reumatinio pobūdžio skausmai, pirmiausia, maudžiantys nugaros skausmai, lumbagas ar radikulitas, jums padės dilgėlės, tačiau šis gydymo būdas gana nemalonus. Tik jokių būdu nebūkite per daug jautrus sau, nes, laikantis senovės gydytojų patarimų, reikia skaudamą nugarą išvanoti šviežiomis dilgėlėmis. Procedūros pradžioje dilgėlės degina nugarą, tačiau greitai šis jausmas apimsta ir taip "gydoma" oda tampa maloniai šilta — o tai pagerėjusios kraujotakos ženklas. Šis metodas labai tinka ir kojoms, kai jose sutrinka kraujotaka. Pirmasis tokio sutrikimo ženklas yra šaltos kojos. Norėdami pagerinti kraujo cirkuliaciją, jūs neturėtumėt užmiršti ir tokio patikimo pratimo kojoms kaip "važiavimas dviračiu". Be to, kasdieniniai pasivaikščiojimai ir kontrastinis du-

šas (visuomet užbaigiant šalta vandens srove) palengvina skausmą arba bent jau užkerta kelią ligai progresuoti.

Dilgėlės antžeminė dalis turi tris medžiagas, kurios plečia bei atpalaiduoja kraujagysles, taip pat pagerina bendrą kraujotaką. Tai *acetyl cholin*as, *chlorofil*as bei audinių hormonas — *histamin*as.

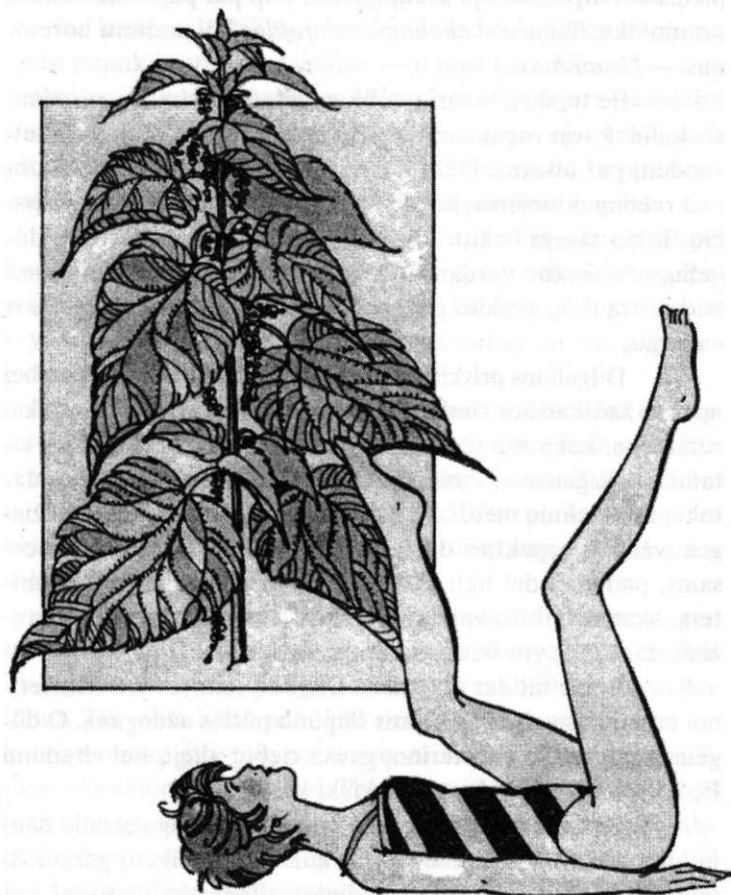
Be to, dilgėlė turi svarbių mineralinių druskų, pirmiausia kalio, kurio organizmui reikia tam, kad jis galėtų pašalinti vandenį per inkstus. Dėl tos priežasties dilgėlės arbata visuomet rekomenduojama, kai organizme susikaupia per daug skysčių. Tokiu atveju imkite 2 arbatinius šaukštelių džiovintų dilgėlių, užplikykite verdančiu vandeniu ir palikite 5 minutėms, kad pritrauktų, gerkite po puodelį perkoštos arbatos rytais ir vakarais.

Dilgėlėms priskiriamos net organizmą stiprinančios bei apetitą žadinančios funkcijos. Ir čia nėra nieko stebėtino, kai sužinome, kokiomis medžiagomis šis augalas turtingas: tai vitaminas A, gausu vitamino C, taip pat, be paminėto kalio, dar tokių mineralinių medžiagų kaip kalcio ir geležies. Šios medžiagos įvairiais aspektais daro įtaką medžiagų apykaitos procesams, padeda odai likti elastingai, stiprina organizmo imunitetą, skatina inkstų veiklą, "rūpinasi" stipriais kaulais ir gražiais dantimis, yra būtinos kraujo gamybai.

Bet ir tai dar ne viskas. Dilgėlių šaknyse yra sitosterino, tai puikus vaistas, gydantis šlapimo pūslės uždegimą. O dilgėlės sėklose, be sitosterino, gausu riebių aliejų bei vitamino E, kuris mažina cholesterolino kiekį kraujyje.

Botanikos tyrinėtojai be minėtų medžiagų atrado naujų biologiskai aktyvių medžiagų, kurias dar reikėtų geriau iširti. Čia turima galvoje taip vadinamieji biostimuliatoriai, kurių poveikis labai panašus į augalinių hormonų poveikį.

Iš viso to aišku, kokia plati dilgėlės panaudojimo sfera. Ji rekomenduojama kaip natūrali gydymo priemonė ne tik sergant reumatu, bet ir gydant podagrą, kadangi ši vaistažolė



*Kai sutrinka kraujotaka kojose, labai svarbūs fiziniai pratimai. Tačiau ir dilgėlių arbata jums tikrai padės.*

savo aktyviųjų medžiagų dėka pašalina iš kraujo šlapimo rūgščių perteklių. Be viso to, dilgėlių antpilu gydomos dar ir šlapimtakio bei inkstų ligos, virškinamojo trakto sutrikimai. Virtos dilgėlės tuoj pat praranda savo aštrumą. Todėl iš dilgėlių galima pasigaminti sveikų bei maistingų patiekalų, o jų skonis bus panašus į špinatų. Labai rekomenduojame jų paragauti. Štai jums vienas receptas: jaunus dilgėlių lapus išvirti pasūdymame vandenyje, nukošti, susmulkinti ir valgyti paskaninus sviestu bei druska. Daugelis mėgsta ir dilgėlių salotas. Tam reikia imti jaunus lapus, juos nuplauti, supjaustyti ir valgyti, paskaninus jums patinkančiu padažu.

Dilgėlių sėklas vertėtų patiems rinkti, nes šiandien jų turbūt nerasite nei vaistažolių, nei įprastoje vaistinėje. Bet ten visada nusipirksite tonizuojančio gėrimo, pagaminto iš dilgėlių sėklų, kuris ypač rekomenduotinas organizmui nusilpus ar sergant senatvės ligomis. O spiritinė ištrauka iš dilgėlių šaknų, skirtų įtrinimams, yra puiki ir patikima plaukų stiprinimo priemonė.

Jei sode ar darže atsirado amarų ar kitų parazitų ir jūs nenorite iš karto griebtis cheminių kovos būdų, pabandykite dilgėlių srutas! Panaudojus šią priemonę kenkėjai dažniausiai labai greitai dingsta. Tam tikslui pridėkite pusę kibiro nupjautų dilgėlių ir užpilkite vandeniu. Šis antpilas turi pastovėti 24 valandas, bet ne ilgiau, nes priešingu atveju jis praranda aštrumą ir tampa neveiksmingas.

## 25 SKYRIUS

## Vaistažolės, gydančios mus liepą

*Ramunėlė padeda įveikti daug ligų*

Ar jums teko girdėti, kad tikroji ramunėlė yra labiausiai perkama vaistažolė visame pasaulyje? Tiesa, šiais laikais mūsų vaistinėse jūs retokai rasite jas džiovintų vaistažolių pavidalu. Populiariesni yra ramunėlių ekstraktai. Juos galite vartoti labai įvairiai: ir gerklei skalauti, ir žaizdoms perrišti, ir gydomosioms vonioms. Jeigu jums ima perštėti gerkle ar susirgote dantenų uždegimu, įlašinkite 20-30 lašų į pusę stiklinės drungno vandens; šiuo tirpalu gerai išskalaukite gerklę ir burnos gleivinę keletą kartų per dieną. Jums nereiks ilgai laukti norimo rezultato — skausmas greitai nurims!

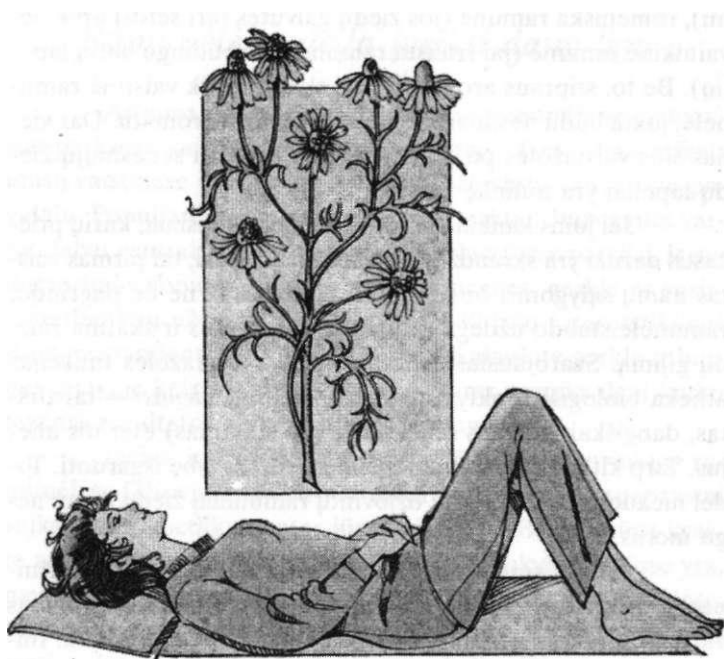
Tačiau jums labai pravers ir jūsų pačių surinktos ramunėlės. Džiovinti žiedai yra labai vertingas ir nepaprastai veiksmingas medikamentas jūsų vaistinėje. Be to, mūsų krašte augančios ramunėlės yra ypač aukštos kokybės — jose yra, pavyzdžiui, dvigubai daugiau eterinių aliejų negu ramunėlėse, kurias importuojame iš Balkanų. Juoba jums bus nesunku jų rasti — jos auga, galima sakyti, visur: kelkraščiuose, arimuose ir javų laukuose, netgi kalnuose, kurių aukštis siekia iki 1000 metrų. Ramunėlės žydi visą vasarą, nuo gegužės iki spalio mėnesio. Bet geriausiai jas rinkti nuo birželio iki rugpjūčio mėnesio ir ne vėliau kaip praėjus trims penkioms dienoms nuo sužydėjimo — būtent šiuo laikotarpiu mažose ramunėlių galvutėse yra daugiausia biologiškai aktyvių medžiagų.

Šios auksaspalvės žiedų galvelės, vainikuotos skaisčiai balta žiedlapių aureole, jums ir yra reikalingos. Eidami rinkti ramunėlių paimkite su savimi aštrų nedidelį peiliuką ir, nuskynę ramunėlę, iš karto perpjaukite galvutę išilgai! Jeigu galvutė viduje tuščia, vadinasi, tai ir yra tikroji ramunėlė. Tai tikslus ir lengvai atpažįstamas požymis, kuris leidžia šią puikią vaistažolę atskirti nuo daugybės jos menkaverčių giminaičių. Jiems priklauso paprastas bobramunis (kuris šiek tiek dvokia šuniui), romėniška ramunė (jos žiedų galvutės turi šerdį) arba bevainikinė ramunė (jai trūksta ramunėlėms būdingų baltų lapelių). Be to, stipraus aromato, kurį skleidžia tik vaistinė ramunėlė, jokių būdu nesupainiosite su jokių kitu aromatu. Dar vienas šios vaistažolės požymis yra tas, kad balti senesniųjų žiedų lapeliai yra nulinkę žemyn.

Jei jums kankina ūmūs skrandžio skausmai, kurių priežastis dažnai yra skrandžio gleivinės uždegimai, tai pirmas vaistas namų sąlygomis bus būtent ramunėlė. Ir ne be pagrindo: ramunėlė stabdo uždegimus, malšina spazmus ir skatina žaizdų gijimą. Svarbiausias gydomąsias šios vaistažolės funkcijas atlieka biologiškai aktyvi medžiaga *chamazulen* — tai tirštasis, dangiška mėlynas (iš čia ir jo pavadinimas) eterinis aliejus. Tarp kitko, šie naudingieji aliejai turi savybę išgaruoti. Todėl niekuomet nelaikykite džiovintų ramunėlių žiedų ilgiau negu metus.

Jei jūs sergate skrandžio kataru (medicininis terminas — gastritas), greičiausiai jums padės vadinamasis gydymas vartymusi (vartaliojimusi) ir labai stipri ramunėlių arbata. Imkite pilną valgomąjį šaukštą džiovintų vaistažolių, užplikinkite verdančiu vandeniu ir palikite antpilą 10 minučių, kad geriau prisitrauktų.

Tam, kad arbata pasiektų visą skrandžio gleivinę, jūs turite ją gerti nedideliais gurkšneliais ir tuo pat metu kas 5 minutės vartytis nuo nugaros ant pilvo, nuo vieno šono ant kito. Tai geriausia daryti rytą, neatsikėlus iš lovos. Tuoj po to užsi-



*Vartymasis nuo nugaros ant pilvo, nuo šono ant šono, užgeriant labai stiprią ramunėlių arbatą, yra seniai išbandyta priemonė, gydanti skrandžio gleivinės uždegimą.*

dėkite šiltą drėgną kompresą ant pilvo ir dar pusvalandį nesikelkite iš lovos. Po trijų keturių dienų jūs tikrai pamiršite tuos skausmus. Bet bus dar geriau, jei jūs kelias dienas po to gersite šią ramunėlių arbatą: 1 puodelį nieko nevalgius rytą ir 1 vakare, prieš einant miegoti.

Gydantis ramunėlių arbata ilgesnį laiką, galima išgydyti net skrandžio opas. Kai kurios ramunėlės esančios medžiagos turi pilvo pūtimą mažinantį poveikį, ją galima gerti ir tuomet, kai reikia nuslopinti žarnyno spazmus. Dėl savo švelnaus, malonaus skonio ir pašalinio poveikio neturinčių savybių ši arbata yra viena pačių nuostabiausių vaikų mitybos priemonių. Kai vaikams dėl žarnyne susikaupusių dujų ima "skaudėti pilvą", ši arbatėlė padeda akimirksniu. Kadangi ramunėlių arbata turi dar ir lengvai raminantį poveikį, tai ją sėkmingai galima duoti ir tiems vaikučiams, kurie blogai užmiega. Garų vonelė su ramunėlėmis ne tik gydo įkyrų kosulį, bet kaip kosmetinė priemonė rekomenduojama nelygiai veido odai gydyti. Imkite dvi saujas džiovintų ramunėlių ir dvi šakeles šviežių petražolių. Petražoles susmulkinkite, sumaišykite su ramunėlėmis ir, subėrę į platų indą, užplikinkite verdančiu vandeniu.

Kylantys karšti garai prisotinti aukštos kokybės eteriniais aliejais. Kuo daugiau garų iš vonelės pasieks jūsų veido odą, tuo bus geriau. Todėl procedūros metu uždenkite galvą dideliu rankšluosčiu. Veido poros greitai atsidaro ir nuo kaktos ima lašėti prakaitas. Taip ir turi būti: prakaitas išplukdo iš porų visus nešvarumus ir tuo pačiu pašalina negyvas, suragėjusias ląsteles. Kai vanduo ataušta ir jau nebekyla garai, nusausinkite veidą minkšta popierine servetėle.

Ramunėlės ir petražolės mišinys turi ir daugiau gerų savybių: jis gerina kraujotaką, kartu ramina odos nervus, stabdo uždegimus ir turi antibakterinių savybių.

Ramunėlės žiedų antpilų bei ekstraktų išorinis vartojimas yra labai plataus diapazono: tai ir apsiplovimai, ir kompresai, ir vonios. Visa tai rekomenduojama gydant įvairios kil-

mės odos uždegimus bei niežėjimą, nudegimus bei sunkiai gyjančias žaizdas, hemorojų bei moters lytinių organų uždegimus. Kadangi nėra vienas šios vaistažolės preparatas nesukelia sveikatai kenksmingo pašalinio poveikio, galima ramiai tvirtinti: ramunėlės yra geriau negu tabletės.

### *"Kojos pėda" malšina kosulį ir dantų skausmą*

Jūs turbūt sutiksite, kad gyslotis tikrai nėra pats patraukliausias augalas, tai greičiau visai neišvaizdi žolė, bet, tarytum norėdama šį trūkumą ištaisyti, gamta apdovanojo ją puikiomis savybėmis. Nors jis "oficialiai" ir nelaikomas vaistažole, tačiau jau kelis šimtus metų gyslotis (botanikoje *Plantago lanceolata*) priklauso liaudies medicinos lobynui. Visi didieji gydytojai, gydę natūraliomis priemonėmis, tokie išmintingi senovės daktarai kaip abatė Hildegarda von Bingen arba įžymusis Paracelsus rekomendavo gyslotį ir jį gyrė pirmiausia kaip vaistą nuo kosulio.

Vokiškas gysločio pavadinimas yra "Wegerich", — kur "Weg" yra kelias. Šis pavadinimas ir pasako, kur gyslotis auga. Gyslotis yra vienas dažniausiai aptinkamų mūsų floros augalų. Jis auga sausuose kelkraščiuose, bet gali nusidrieki ir per arimus bei pievas. Lotyniškas gysločio pavadinimas "planta" reiškia "kojos pėda". Vadinasi, šią vaistažolę galime sutikti kiekviename žingsnyje. Šiaurės Amerikos indėnai jį pravardžiuo "Baltojo žmogaus pėda", nes baltieji ateiviai įvežė gyslotį, kuris greitai išsiaknydavo ir paplisdavo ten, kur praeidavo baltieji. Žymiausi gysločiai iš visos plačios giminės yra trumpakotis, siauralapis ir plačialapis gyslotis. Bet geriausias gydomasis savybes turi siauralapis gyslotis.

Vasarą mes visi turime puikių galimybių išbandyti, ar

tikrai gyslotis mažina niežėjimą ir tynimą: jei jums kada įgels vabzdys, — šie įkyrūs kankintojai tikrai apsunkina daugeliui gyvenimą, ypač žmonėms, gyvenantiems drėgnose vietose, — su-trinkite vieną siauralapio gysločio lapą tarp pirštų ir patepkite ištryškusiomis sultimis įkandimo vietą. Po kelių minučių jūs tikrai pajusite palengvėjimą. Siauralapis gyslotis turi ypatingą ryšį su žmogaus oda. Tai galima būtų paaiškinti tuo, kad jis gali iš dirvos, turtingos cinku, ištraukti šią mineralinę medžiagą, perfiltruoti ir kaupti savyje. Gydomasis cinko tepalo poveikis sužeistai odai tikriausiai plačiai žinomas. Siauralapio gysločio lapai jau nuo seno vartojami žaizdoms, šunų įkandimams ir kojų venų uždegimams gydyti. Tam ruošiamas kompresas iš lapų košelės, šiai košei skinami švieži lapai ir 2-3 valandoms merkami į nedidelį vandens kiekį. Šis procesas vaistažolių terapijoje vadinamas "maceravimu". Jis reikalingas tam, kad išsiskirtų aktyviosios augalo medžiagos. Pasiteisino taip pat ir siauralapio gysločio kompresai iš šviežių, susmulkintų lapų. Gysločio lapų kompresai stabdo mažų žaizdų kraujavimą. Dar efektyvesnį, kraujo krešėjimą skatinantį tirpalą galima pasigaminti nuvirus 15 gramų sausų siauralapio gysločio lapų pusėje litro vandens. Siauralapį gyslotį jūs galite rinkti net iki rudens. Šios labai paplitusios žolės sunku nepastebėti. Lancetiškai, tankiai gysloti lapai auga skrotelėmis prie pat žemės. Iš skrotelės vidurio stiebiasi belapiai iki 40 cm aukščio siekiantys aukšti kotai su cilindro formos žiedų varpomis. Pabandykite kada pakramtyti šviežią gysločio lapą: jo skonis bus kiek kartokas, sūrokas ir rūgštokas. Šią džiovintą vaistažolę jūs galite nusipirkti ir vaistinėse (lotyniškas jų pavadinimas: *Herba plantaginis*).

Tai, kad gyslotis dažniausiai vartojamas kaip vaistas nuo kosulio, sąlygoja jo sudėtyje esančios gleivės, karčiosios medžiagos ir silicio rūgštis. Be to, jo sudėtyje yra *glukozidas*, turintis uždegimą stabdantį ir antibakterinį poveikį. O siauralapio gysločio sirupas (imamos vienodomis dalimis šviežios sultys ir medus, verdama maždaug pusę valandos ir laikoma



*Jei jums įkando vabzdys, tai sutrintas siauralapio gysločio lapas greitai numalšins skausmą.*

sandariai uždarytuose buteliuose!) puikiai išsilaiko ilgą laiką nesugedęs, o tai liudija apie antibiotines augalo savybes, kurios vaistą apsaugo nuo pelėsių. Siauralapio gysločio sirupas yra malonaus skonio ir todėl jis dažniausiai skiriamas pirmiausia vaikams. Žodis "sirupas" reiškia ne ką kita kaip skystą vaistą, kurio didesnė sudėtinė dalis yra cukrus (iki 50-60 procentų).

Bet savo kosinčiam vaikui jūs galite užplikinti už sirupą ne mažiau vertingą, skreplių išsiskyrimą skatinančią ir kosulį slopinančią arbatą: imkite 2 arbatinius šaukštelių džiovintų lapų ir užplikinkite puodeliu verdančio vandens; leiskite antpilui 10 minučių prisitraukti, perkoškite ir pasaldinkite arbatiniu šaukšteliu medaus.

Kosėjant gerkite 2-3 puodelius šios arbatos kasdien, mažais gurkšneliais ir kiek įmanoma karštesnės, nes karšta arbata papildomai skatina geresnį kraujo pritekėjimą į viršutinius kvėpavimo takus.

Iš jaunų siauralapio gysločio lapų galima pasigaminti puikių salotų. Tačiau jie yra gana šiukštus, todėl į savo įprastinę salotinę įdėkite tik nedidelį žiupsnelį lapų (galima ir į daržovių sriubą). Šiaip ar taip, jūs tikrai pagerinsite savo salotas bei sriubas, nes siauralapis gyslotis turtingas tokiomis mineralinėmis medžiagomis kaip kalis, natris, magnezija, geležis, fosforas bei silicio rūgštis. Dėl šių savybių siauralapio gysločio sultys yra populiarios tarp tų žmonių, kurie nori kiekvieną pavasarį išsivalyti organizmą ir kraują nuo šlakų. Toks gydymasis — vieną valgomą šaukštą sulčių praskiesti vandeniu ar pienu, paskaninti medumi ir gerti 3 kartus per dieną — tinka ir kitu metų laiku. Sulčių spaudimas yra gana daug pastangų reikalaujantis darbas, tad jums būtų patogiau nusipirkti vaistinėse jau gatavų sulčių.

Na, o siauralapio gysločio šaknys yra laikomos pirmosios pagalbos priemone. Jei jūs pakramtysite nuvalytą siauralapio gysločio šaknų, dantų skausmas nurims. Žinoma, ši priemonė labiausiai pravers atostogų metu; kitu atveju jūs turite kreiptis į savo dantų gydytoją.

### *Kiaulpienės sirupas arba sultys suteiks jums jėgų*

Leonhartas Fuksas, gyvenęs viduramžiais, savo vaistažolių knygoje apie kiaulpienes rašė: "Išvalytos lapų ir šaknų sultys yra dieviškiausias vaistas nuo skrandžio ir kepenų uždegimo". Kiaulpienė gydo skrandžio ligas didelio kiekio karčiosios medžiagos — taraksacino, esančio visose augalo dalyse, dėka. Kiaulpienė žydi net iki spalio mėnesio. Šią "piktžolę" mes su tiksimės visur, kur tik beeisime — pievose, kelkraščiuose, miškų properšose bei laukuose. Nugnybkite dviem pirštais stiebelį su auksaspalviu žiedu, kurio neįmanoma supainioti su niekuo kitu. Pašalinkite žiedą ir nuplaukite stiebą po tekančio vandens srove. Atkąskite po nedidelę gabalėlį to stiebo ir kramtykite lėtai ir rūpestingai. Nesiginčysime — skonis tikrai kartokas. Bet nuo tokio keturiolika dienų trunkančio gydymo, sukramtant 3-5 kiaulpienės stiebelius per dieną, tapsite žvaliesni ir darbingesni.

Iš kiaulpienės stiebų vaikai mielai pina ilgus karolius. Tuomet neretai galima išgirsti tėvų perspėjimus, kad vaikai nelaižytų nuo pirštų baltų, karčių kiaulpienės sulčių. Mažesniems vaikams šis "pienelis" iš tikro gali sukelti pilvo skausmus. Bet suaugusiems tai tikrai nepakenks. Nors ši vaistažolė yra labai įvairiai vartojama — gydomosios arbatos, salotos, patiekalai iš šaknų, sultys ar ekstraktai — tačiau iki šiol nėra pastebėtas koks nors kenksmingas šalutinis poveikis. Iš tikro nepaprastomis kiaulpienės savybėmis jūs galite pasinaudoti nuo pavasario iki rudens: balandžio pradžioje, kol vaistažolė dar neprazydo, ji renkama su šaknimis. Lapus ir stiebus skinkite ligi pat rugpjūčio mėnesio. Ir, pagaliau, rudenį iškaskite arba "išpjaukite" ją panašiai kaip smidrą. Net ir mėsingas šaknis galite rūpestingai nuvalę, kuo ramiausiai valgyti žalias. Beje, iš džiovintų šaknų yra gaminamas kavos pakaitalas, kurio galite nu-



*Kiaulpienė gali pakeisti netgi kavą, tačiau gydomoji kiaulpienės arbata geriama vis dėlto dažniau.*

sipirkti vaistažolių vaistinėje. Sergantys širdies ar skrandžio ligomis ir negalintys gerti pupelių kavos, gali nedvejodami gardžiuotis kiaulpienės šaknų kava. Tačiau iš smulkiai supjaustytų, džiovintų šaknų dažniausiai verdamos gydomosios arbatos. Vaistinėse dažniausiai parduodamas džiovintų lapų ir šaknų mišinys. Gamindami gydomąją arbatą, užplikinkite 1-2 arbatinius šaukštelių vaistažolių verdančiu vandeniu; palaukite 10 minučių, perkoškite ir gerkite mažais gurkšneliais tol, kol arbata atauš.

Didžiausią naudą iš kiaulpienės arbatos jūs išgausite tada, kai ją gersite ne mažiau kaip keturias savaites, nenuklysdami nuo gydymo kurso. Išskirtinės šios arbatos savybės: ji pagreitina medžiagų apykaitą, išvalo kraują, sustiprina organizmo imunitetą (100 gramų kiaulpienės lapų yra vidutiniškai 30 miligramų vitamino C!), ypač stimuliuoja kepenų, inkstų, kasos bei tulžies veiklą. Kiaulpienės gydomąjį poveikį aiškiausiai galima pailiustruoti kad ir tokiu pavyzdžiu: suleidus į veną kiaulpienės ekstrakto, kepenys 4 kartus daugiau išskiria tulžies! Sergant tulžies latakėlių uždegimu ar esant tulžies stazėms, kiaulpienė yra nepakeičiamas vaistas. Jeigu organizmas linkęs į tulžies akmenligę, jums tiesiog būtina kiekvieną pavasarį ir rudenį profilaktiškai pagerti kiaulpienių arbatos. Patartina tai daryti sistemingai. Žinoma, jau esantys akmenys tikrai neištirs. Bet spaudimo jausmas dešiniajame šone, kuo sergantys tulžies ligomis dažnai skundžiasi, paprastai gana greitai aprimsta. O kolikai, kuriuos sukelia tulžies akmenys, daugiau nebe pasikartoja.

Dar viena išskirtinė kiaulpienės savybė yra jos duretinis poveikis, tai reiškia, kad kiaulpienės sudėtyje esančios medžiagos skatina inkstus pašalinti iš organizmo kuo daugiau skysčių. Ne veltui vokiečiai kiaulpienę vadina gal kiek vulgariai, bet taikliai: "besišlapinantis į lovą" (prancūzų kalboje ji vadinama taip pat "pissenlit", tai yra "šlapintis į lovą").

Didelis kiekis išgertos kiaulpienių arbatos sukelia va-

dinamąjį hidraulinį smūgį ir tai yra patikimas ir dažnai sėkmingas metodas, padedantis pašalinti iš organizmo mažesnius inkstų bei šlapimo akmenis. Tam reikia paruošti apie pusę litro arbatos iš dviejų valgomų šaukštų džiovintų vaistažolių ir visą šį kiekį reikia gerti rytais, nieko nevalgius. Ši procedūra turi trukti ne trumpiau kaip 20 minučių. Šlapimą varantis poveikis pasireikš labai greitai. Gydytojai pataria šlapinantis naudoti kokį nors indą arba sietelį, kad galima būtų išgirsti ar pamatyti iškritusį akmenuką.

Liaudies medicinoje kiaulpienė kaskart rekomenduojama cukraligei gydyti. Bus geriausia, jei jūs daugiau ar mažiau reguliariam vartojimui įsigysite gatavas sultis. Kasdien jums reikės išgerti 1-2 pilnus likerio stiklus sulčių.

Jeigu nepagailėsite šiek tiek pastangų, galėsite patys įsitikinti, kad kiaulpienė yra naudinga netgi žiemą. Iš jos žiedų galima pasigaminti labai skanių sumuštinėlių. Imkite 3 saujas šviežių žiedų, suberkite į litrą šalto vandens ir užvirkite. Palikite nuovirą per naktį, kad pritrauktų. Kitą rytą nuovirą perkoškite. Įdėkite kilogramą nendrinio cukraus ir išpauskite sulčių iš pusės citrinos! Statykite ant mažos ugnies ir išgarinkite tiek skysčio, kad liktų tirštas sirupas, kurį galima būtų tepti ant duonos. Sandariuose induose sirupas gerai išsilaiko, nes cukrus turi taip pat ir antibakterinį poveikį. Todėl jau nuo seno naudojamas konservuojant.

### *Vartokite jonažolę ir jūsų nuotaika bus puiki*

Dar ir šiais laikais kaimuose Joninių dieną vasaros saulėgrįžos garbei (birželio 23-iają) iš nuskintų, ką tik pražydusių auksaspalviais žiedais jonažolių yra daromos puokštės ir puošiami kiemo bei tvarto vartai: žmonės tikėjo, kad jos nubaido

piktąsias dvasias ir išvaro velnią. Daugelis skuba prisirinkti jonažolių jau birželio mėnesį, bet to visai nebūtina daryti, nes ji žydi iki pat rugsėjo pradžios.

Šios įvairiapusės vaistažolės vartojimo galimybės yra tikrai nepaprastos. Savo vaistinėje jūs privalote turėti mažą buteliuką su jonažolės aliejumi. Keletas jo lašų, įtrintų į odą, puikiai numalšina skausus, tokius kaip radikulitas, liumbagas, reumatas ir neuralgijos. Jeigu jūs ką nors pasitempėte, išsinarinote ar buvote kontūzyti — jonažolės aliejus nuramina skausmą. Mažesni vaikai visada kur nors užsigauna, o didesni grįžta namo dažnai su gumbais — tokiais atvejais jonažolės aliejus bus jums geras pagalbininkas. Ant blogai gyjančių žaizdų uždėkite marlės kompresą, suvilgę jonažolės aliejų, ir žaizda greičiau sugis. Tai jau praktikavo daktaras Dioskuridas, dirbdamas lauko gydytoju romėnų kariuomenėje.

Na, o rubino spalvos jonažolės aliejų galite ir patys pasigaminti. Tam reikia 600 žiedų. Juos suberkite į šviesaus stiklo butelį ir užpilkite 1 litru alyvų aliejaus. Pastatykite antpilą šešioms savaitėms ant saulėtos palangės. Po to nukoškite ir raudonai nusidažiusį aliejų supilkite į tamsų butelį. Tuomet galėsite jį ilgiau išlaikyti. Bet jei norite turėti efektyvią priemonę, gydančią nudegimus (nesvarbu, ar juos sukėlė ugnis, garai ar saulė), tokiu atveju jonažolių žiedus užpilkite ne alyvų, o sėmenų aliejumi. Tačiau jonažolių aliejaus galima įsigyti ir vaistinėse. Tai kapsulės, skirtos vidiniam vartojimui. Šios kapsulės sudarytos iš puikių mišinių, pavyzdžiui, jonažolių ir česnako aliejaus arba jonažolių ir valerijonų ekstrakto.

Gražią, ryškiai raudoną šio žaizdas gydančio aliejaus spalvą suteikia *hipercinas*, esantis augalo žieduose. Ši savybė neleidžia tikrosios jonažolės supainioti su joku kitu augalu: imkite kada nors ir sutrinkite dviem pirštais žiedą, ir jūsų pirštai nusidažys raudona kaip kraujas spalva. Todėl liaudyje ši žolė dažnai vadinama "Jono krauju" arba "Nukryžiuotojo Kristaus krauju". Pasak legendos, Kristaus mylimiausias mokinys surin-

kęs po kryžiumi nuo kraujo susiraižgiusius žiedus ir išdalijęs tikintiesiems. Gana paplitę ir tokie jonažolės pavadinimai kaip "Stebuklingoji dievo žolė" ir "Dievo malonės žolė". Visa tai rodo, kad jonažolė yra nepaprastas augalas. Antra vertus, tai rodo, kokią reikšmę šis augalas turėjo viduramžiais: išlietas Kristaus kraujas buvo ne tik stipraus ginklo prieš velnią simbolis — jonažolės pagalba buvo bandoma išvartyti raganas bei gydyti pamišimą.

Kaip tik ši jonažolės gydomoji funkcija sutampa su moksliskai pagrįsta vaisto vartojimo sfera. Mat tos dažnai minimos tariamosios "raganos" buvo tik pasigailėjimo verti sutvėrimai. Tai psichiškai nesveiki žmonės, kurie dėl savo melancholinės būsenos, blogos nuotaikos ar depresijos buvo izoliuojami nuo kitų. Biologiškai aktyvios jonažolės medžiagos — bet tik tuo atveju, jei jonažolė teisingai vartojama — labai sumažina tokius sveikatos sutrikimus. Pastariesiems dar galima priskirti ir platų vegetacinių organizmo sutrikimų, stresų, neramumo, baimės bei išsekimo būsenų spektrą. Be abejo, jonažolė yra dar ir nervus raminanti arbata.

Jonažolės sudėtyje esančios medžiagos turi beveik tokią patį gydomąjį poveikį, kaip šiuolaikiniai cheminiai preparatai, gydantys psichinius sutrikimus, arba kaip vaistai trankviliantai. Tik nereikia laukti greito efekto. Bet kartu neverta baimintis ir dėl nepageidaujamo pašalinio poveikio. Nėra tikimybės, kad organizmas prie šios vaistažolės pripras ir ji taps neveiksminga.

Visas nervinio pobūdžio ligas geriausiai gydo jonažolės arbata. Vienam puodeliui arbatos imkite 1-2 arbatinius šaukštelių džiovintų vaistažolių, užplikinkite verdančiu vandeniu ir palikite 5-6 minutėms, kad prisitrauktų. Po to perkoškite ir gerkite šiltą, pasaldintą medumi. Pakanka per dieną išgerti 2 puodelius šios arbatos — vieną rytą ir vieną vakarą. Toks gydymas turi trukti mažiausiai keturias šešias savaites. Maždaug po 14 dienų jūs pajusite malonų atsipalaidavimą, dings



Kadaise jonažolei būdavo priskiriamos magiškos savybės. Ji galėjusi netgi raganas išvaryti.

nervinė įtampa, todėl atsikratysite ir baimės jausmo. Visa tai neišnyks dar ilgai po to, kai baigsite šią arbatą gerti.

Jei jau jūs patys nusprendėte prisirinkti jonažolių, tai turite žinoti du su niekuo kitu nesupainiojamus požymius. Nes yra daug įvairiausių jonažolės rūšių, iš kurių tik raškuotoji jonažolė (botaniškai: *Hypericum perforatum*) tinka gydomiesiems tikslams. Lotyniškai *perforatum* reiškia "kiauras, ažūrinis". Paimkite kada nors ir apžiūrėkite jonažolės lapą prieš šviesą! Jei-gu tai tikroji vaistažolė, tai jos lapuose matysite persišviečiančius šviesius taškelius, lapas atrodys "perforuotas", kiekvienas toks taškelis — tai mini indas, skirtas bespalvio eterinio aliejaus ir dervos mišiniui! Ir pagaliau taškuotoji jonažolė turi dvibriaunį stiebą; tai atrodo gana komiškai, nes daugumos augalų stiebas yra apvalus arba keturbriaunis.

Besigydydami jonažolių arbata nepiktnaudžiaukite saulės voniomis ir nesinaudokite soliariumais, nes jonažolė turi medžiagų, nuo kurių oda tampa jautri šviesai. Tokių "fotosensibilizuojančių" medžiagų yra daugelyje kitų augalų: chrizantemose, salieruose, petražolėse bei krapuose. Tačiau tik labai jautriems žmonėms vartojant šias medžiagas ir gaunant dar ir ultravioletinių spindulių atsiranda alergija saulei — jų oda greitai parausta, lyg būtų nudegusi.

## 26 SKYRIUS

## Vaistažolės, gydančios mus rugpjūtyje

### *Mėlynės stabdo viduriavimą*

Kiekvienoje namų vaistinėlėje turi būti paketėlis arba, dar geriau, uždarytas stiklinis indas su džiovintomis mėlynėmis. Posakis "kai prisirpsta mėlynės, daktaras gali eiti atostogauti" yra šiek tiek perdėtas, bet didelė dalis teisybės vis dėlto jame slypi. Nes kažin ar yra švelnesnė, tokia nekenksminga, bet kartu ir tokia veiksminga priemonė nuo viduriavimo kaip džiovintos mėlynės. Kadangi šis vaistinis augalas taip puikiai "susitvarko" su viduriavimais, atsirandančiais vasaros ar kelionių metu, tai bus geriausia, jei jūs jo turėsite ir savo kelioninėje vaistinėlėje.

Beveik trečdalis visų poilsiaujančių, kurie savo atostogas praleidžia pietinėse ar tropinėse šalyse, patiria savo kailiu, kas yra "Montesumos kerštas" arba "turstų liga" — juos kankina — dažniausiai pirmosiomis kelionės dienomis — viduriavimai. Jau bioritminių organizmo funkcijų pasikeitimas, atsirandantis dėl laiko skirtumo tolimose kelionėse, neįprastas maistas, kiti riebalai bei aliejai, aštrūs patiekalai ir šalti gėrimai arba vien tik kelionės stresas pirmomis atostogų dienomis gali gerokai sutrikdyti žarnyno veiklą. Bet dažnai viduriavimo (medicinoje tai vadinama vasarinė arba kelioninė diarėja) priežastis yra kolibakterijos. Šiais sukėlėjais galima

užsikrėsti pirmiausia ten, kur nesilaikoma mums įprastų higieninių reikalavimų, kai yra gaminamas maistas ar aptarnaujami turistai.

Vos tik pastebėsite pirmuosius šio susirgimo požymius, skubėkite išsivirti džiovintų mėlynių arbatos. Jūs galite uogas ir kramtyti, tuomet jas galima sumaišyti, pavyzdžiui, su tarkuotu obuoliu. Bet kietos mėlynės odelės ar grūdėliai gali kai kam sukelti skrandžio skausmus. Todėl bus geriau, jei laikysitės patikimo arbatos recepto: 3-4 valgomuosius šaukštus džiovintų mėlynių virkite maždaug 10 minučių 0,5 litro vandens; tuomet perkoškite ir gerkite po pilną mažą puodelį tris kartus per dieną.

Šis augalas — visą vasarą žaliuojantis mažas krūmelis — ypač gerai auga drėgnose, maistinėmis medžiagomis nepasižyminčiose mūsų miškų bei dykviečių dirvožemiuose. Žinoma, rinkdami mėlynės, jūs kartas nuo karto galite pasmaližiauti gardžiomis saldžiai-rūgščiomis uogomis. Bet šviežios uogos dėl jose esančio didelio kiekio rūgščių turės atvirkščią nei džiovintos uogos poveikį: jos gali kai kada sukelti ir viduriavimą.

Parsinešę uogas namo, išskleiskite jas plonu sluoksniu ir palikite, kad gerai išdžiūtų. Jei ant uogų yra drėgmės likučių, jos labai greitai pelija ir tuomet, aišku, vaistams jau nebetinkamos. Džiovinant dingsta vaisinės rūgštys. Bet viduriavimą stabdančios, žarnyną raminančios, mikrobus naikinančios bei priešuždegiminį poveikį turinčios medžiagos (ypač rauginės medžiagos) niekur neišnyksta, jos lieka uogose. Ir tai dar ne viskas: rauginės medžiagos uogose cheminiu būdu taip sujungtos, kad išsilaisvina tik plonojoje žarnoje ir dėl šios priežasties negali suerzinti jautrios skrandžio gleivinės. Įdomiausia tai, kad šios medžiagos nukenksmina žarnoje tik ligos sukėlėjus (bent jau sustabdo jų tolesnį dauginimąsi), bet sveikai bakterinei žarnyno florai visiškai nekenkia.

Todėl, jei jūsų maži vaikai ar net kūdikiai suviduriavo, galite nedvejodami jiems duoti mėlynių nuoviro. Mažiesiems



*Skalauti skirti tirpalai iš mėlynių uogų ypač naudingi gydant burnos gleivinės uždegimus bei dantenų kraujavimą.*

vaikams galima duoti ne daugiau kaip vieną valgomą šaukštą nuoviro kas valandą.

Esant dantenų uždegimui ar kitai mažai burnos ertmės infekcijai, mėlynių nuoviras bus puiki gerklės bei burnos skalavimo priemonė. Dar veiksmingiau tokius dažnai skausmingus burnos gleivinės pažeidimus gali išgydyti mėlynių tinktūra. Ją galima taip pasigaminti: 125 gramus džiovintų mėlynių suberkite į butelį, užpilkite 3/4 litro degtinės ir palikite keturioms savaitėms, kad pritrauktų ir susidarytų ekstraktas. Po keturių savaičių viską perkoškite ir laikykite sandariai uždarytame inde. Ši tinktūra labai padeda gydant šlapiuojančius bei niežtinčius odos išbėrimus (pavyzdžiui, barzdos sikozę). Juo rekomenduojama tepti blogai gyjančias, gangrenuojančias votis, dėl kurių taip kenčia diabetikai.

Jau nuo seno mėlynių lapų arbata liaudies medicinoje laikoma pagalbiniu vaistu gydant cukraligę. Jos gydomasis poveikis skiriasi nuo uogų. Mėlynių lapai yra sudėtinė dalis jau pagamintų arbatų, mažinančių cukraus kiekį kraujyje bei šlapime. Ją galima išgerti vaistinėse. Bet jei jau nusprendėte tą arbatą pradėti vartoti kaip vaistą nuo diabeto, jums pirmiausia reikėtų išstudijuoti vartojimo instrukciją. Uogos yra visiškai nenuodingos, o mėlynių lapuose yra *hidrochinono*, kurio perdozavimas gali pakenkti sveikatai. Paskutiniu metu jau atsirado cukraus kiekį mažinanti mėlynių lapų arbata, iš kurios ši nuodinga medžiaga yra ištraukta. Arbatą, kurioje nėra hidrochinono, galite nedvejodami gerti keletą savaičių (3-4 puodelius per dieną).

Tarp kitko, nė vienos vaistažolių arbatos negalima gerti ilgą laiką, kaip įprastą arbatą. Organizmas pripranta prie tokio vaisto, ir ligos atveju toks preparatas, galimas daiktas, bus neveiksmingas. Todėl po kiekvieno 4-5-6 savaičių gydymosi vaistažolių arbata patariama padaryti 2-3 savaičių pertrauką. Po to gydymą galima vėl tęsti.

Jei išėjote mėlyniauti pirmą kartą, tai radę šią vaistą-

žolę parodykite tam, kuris pažįsta šį augalą. Jūs galite supainioti mėlynę su girtuokle, kurios skonis, o ir pavadinimas rodo, kad jos užvalgius galima apsvaigti. Pagrindinis požymis, pagal kurį galima atskirti šiuos augalus, yra lapai: mėlynių smulkiai, bet aiškiai dantyti, o girtuoklės lygiakraščiai, standoki.

### *Širdažolė smarkiai sužadina apetitą.*

Jei jūs eisite liepos-rugsėjo mėnesį ieškoti savo vaistinėlei širdažolės, pasiimkite su savimi mažas žirklutes. Suradę šį augalą, nukirpkite nuo keturbriaunio stiebo 20 cm ilgio viršūnes su rausvais žiedais; jokių būdų neraukite viso augalo su šaknimis! Vokiškai kalbančiose šalyse yra tokių vietovių, kuriose širdažolė anksčiau buvo labai paplitusi, o dabar čia jų beveik neįmanoma rasti, nes per daug "rūpestingi" rinkėjai jas beveik visai išnaikino. Dėl šios priežasties širdažolės šaknys šiuo metu yra saugomos įstatymo.

Jei jūs neabejingi gamtai, taip pat galite prisidėti prie mūsų smarkiai nualintos augmenijos išsaugojimo: rinkdami širdažoles, nepamirškite kelis visiškai pražydusius augalus palikti nenuskintus. Tik tuomet vaistažolė galės subrandinti pilnavertes sėklas ir pati vėl užsisėti.

Bet verčiau pakalbėkime apie tai, kokia plati šios neįsivaizdžios, bet labai vertingos vaistažolės pritaikymo sfera. Jos dėka daugeliui sunegalavusių net nereikėjo kreiptis į gydytoją. Plačiaja prasme širdažolė veikia visą virškinamąjį traktą. Pirmiausia ji yra aukščiausios rūšies vaistas nuo skrandžio ligų, nes jos sudėtyje gausu karčiųjų medžiagų.

Virškinimą gerinantys augalinės kilmės kartieji vaistai medicinoje vadinami svetimžodžiu "amarą". Jie skatina virškinimo liaukas gaminti daugiau seilių bei skrandžio sulčių. Jie taip pat neleidžia išsiskirti skrandžio žarnyno kanale nuodin-

goms medžiagoms, kurios gali susidaryti rūgimo-puvimo procese. Be to, kartieji vaistai stiprina savaiminius žarnos judesius (vadinamąjį peristaltiką), šie, savo ruožtu, neleidžia viduriams užkietėti. Didelę dalį pas mus augančių augalų sudaro kartyliai; čia galima paminėti, pavyzdžiui, gencijoną, puplaiškį arba kartųjį pelyną. Tačiau charakteringa tai, kad beveik visų apetitą žadinančių bei organizmą stiprinančių "Amarą" sudėtyje yra širdažolės ekstraktų. Pagerėjus virškinimui netrukus pagerėja bendra savijauta bei sustiprėja imuninė organizmo sistema. Ir iš tikro, po ilgesnio sistemingo širdažolės arbatos arba kitų jos preparatų vartojimo padaugėja baltųjų kraujo kūnelių (pasipriešinimo ląstelių). Todėl širdažolė dažniausiai skiriama jau sveikstantiems ar dar labai silpniems pacientams arba tiems, kurie ilgai išbuvo ligoninėje. Gydomasis šia vaistažole padeda greičiau sustiprėti. 2-3 likerio stikluiškai širdažolės toniko per dieną — ir jūs galite neįtikėtinai greitai pasveikti.

Kadangi sudėtingų medžiagų apykaitos procesų negalima pertvarkyti per vieną dieną, tai širdažolės preparatus patarina vartoti ilgesnį laiką, mažiausiai 4-6 savaites.

Pačių surinktus augalus suriškite į mažas puokšteles ir pakabinkite pavėsyje, kad išdžiūtų. Žiedai nepraras savo gražios rausvos spalvos, jei džiovintas vaistažolės susmulkinsite ir sudėsite į popierinius maišelius arba laikysite hermetiškuose induose. Tuomet jūsų vaistinėlė praturtės dar viena patikima ir veiksminga priemone: jei degina rėmuo ir dinga apetitas, kankina dažnas raugėjimas arba pilvo pūtimas, viduriuojate ar užkietėjo viduriai — išgerkite 1-2 puodelius širdažolės arbatos. Vienam puodeliui arbatos reikia 2 arbatinių šaukštelių džiovintų vaistažolių, užplikinkite jas verdančiu vandeniu ir po 10 minučių perkoškite. Vaistas kartus, bet naudingas.

Tačiau veiksmingesnis yra šaltas ekstraktas, nes jame dar geriau išsiskiria karčiosios vaistažolės medžiagos. Vis dėlto ūmiems atvejams galbūt geriau turėti gatavą širdažolės tinktūrą, pirkimą vaistinėje — jau 20-30 lašų šios tinktūros jums tik-



*Širdažolė priskiriama tiems kartiesiems vaistams, kurie gali gydyti visą virškinamąjį traktą.*

rai padės. Po to jau galite pradėti ruošti savo arbatą: į 1 litrą vandens suberkite 20-30 gramų džiovintų vaistažolių; visa tai palikite nakčiai. Kitą dieną nukoškite, šiek tiek pašildykite, pasaldinkite trupučiu medaus. Vieną puodelį šios arbatos paskirstykite visai dienai ir gerkite nedideliais gurkšneliais.

Sis labai senas vaistas šiandien pritaikomas naujai: nuo dažnai minimo organizmo išsekimo, kuris paskutiniu metu kamuoja labai daug jaunų mergaičių. Net jei pirmame plane yra dvasinės problemos, vis dėlto širdažolės arbata gali palengvinti tas paūmėjusias būsenas, o dažnai sužadinti ir apetitą.

Šios skrandį stiprinančios vaistažolės vokiškas pavadinimas ("Tausendgüldenkraut" — "tūkstančio guldenų žolė") klaidina, nes jos botaninis pavadinimas yra *centaurium*, kilęs iš graikų kalbos. Pasak legendos, kentauras — viena tų laukinių mitinių būrybių, pusiau žmogus, pusiau arklys, širdažole išsigydė savo žaizdotas kojas. Įvyko nesusipratimas ir pavadinimas *centaurium* buvo suprastas kaip lotyniški žodžiai "centum" — "šimtas" ir "aurum" — "auksas".

Beje, jei norite pasisodinti širdažolę savo darželyje, turite laikytis šių auginimo rekomendacijų. Jos sėklos yra labai smulkios, tad prieš sėją sumaišykite jas su smėliu, pjuvenomis ar manų kruopomis. Vasarą sėklos sėjamos į dėžutes ir sėjinkai paliekami per žiemą ant palangės arba stikliniame šiltnamyje ir tik pavasarį jos sodinamos į gruntą.

### *Rykštenė: aukščiausios rūšies vaistas inkstams*

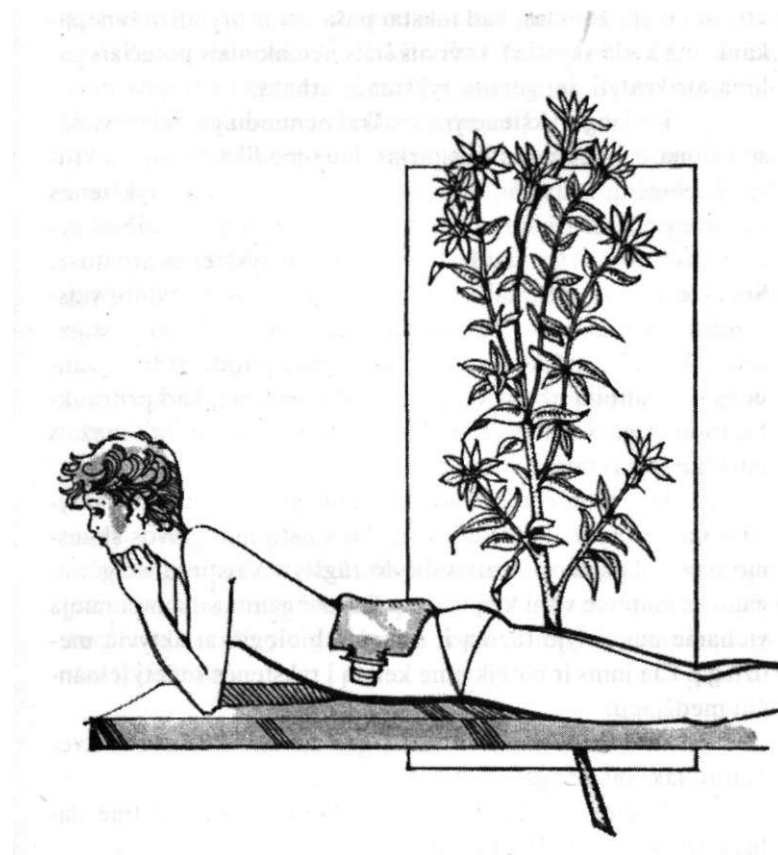
Rykštenės vokiškas pavadinimas "Goldrute" — "auksinė rykštelė" yra labai taiklus: rykštenė, užauganti net iki metro aukščio, iš toli atkreipia keliaujančiųjų dėmesį, mojuodama auksinių žiedų šluotelėmis tarytum burtų lazdele.

Ryški "rykštelė" turi labai tiesų stiebą, kurio apatinė dalis panaši į krūmelį. Rykštenė auga visuose vokiškai kalbančiose šalyse. Ji mėgsta miško pakraščius, sausas miško pievelės bei properšas.

Stiebai yra šiek tiek sumedėję, dėl to jie mažiau tinka gydomosioms arbatoms. Todėl skinkite tik viršutinę augalo dalį. Rykštenė renkama rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais. Žaliavą suriškite į krūmelius ir džiovinkite pavėsyje (temperatūra neturi viršyti 35 laipsnių karščio!). Džiovintas vaistažolės geriausia laikyti sandariuose ir tamsiuose induose. Laikant ilgiau negu metus, dingsta veikliosios medžiagos ir arbata tampa bevertė; tuomet rykštenės atsargas jūsų vaistinėlėje reikės vėl papildyti.

Jei mes visus gydomuosius augalus suskirstytume pagal tai, kokius organus jie gydo, tai plačiąja prasme rykštenė priklausytų inkstus gydantiems vaistams. Inkstai yra labai sudėtingas filtravimo mechanizmas. Per šį kamuoliuką, kurį sudaro tarpusavyje susipynusi dviejų milijonų kraujagyslių sistema, kasdieninės kraujo apytakos procese perleidžiama 1500 litrai kraujo! Šios cirkuliacijos metu inkstai išspaudžia iš kraujo iki 60 litrų skysčių. Tačiau iš organizmo kasdien yra pašalinama tik apie 2 litrus skysčių. Šiame "paskutiniame šlapime" yra labai nuodingų medžiagų, kurių organizmas būtinai turi atsikratyti. Nutrukus inkstų veiklai, įvyksta pavojingi medžiagų apykaitos sutrikimai, kurie negydant gali baigtis mirtimi. Vadinasi, inkstai yra gyvybiškai svarbus organas. Jei jie koku nors būdu pažeidžiami, joku būdu negalima to laikyti nerimta liga — tokia kaip kosulys ar sloga. O susirgę inkstų uždegimu (požymiai: skausmai juosmens srityje, pykinimas, nuovargis, galvos skausmas, troškulys, odos niežėjimas) jūs būtinai turite kreiptis į gydytoją. Antra vertus, pajutę tik lengvą negalavimą inkstų srityje, pagerkite rykštenės arbatos. Ji dažnai užkerta kelią rimtesniam susirgimui.

Be to, egzistuoja daug negalavimų, kurių net su gydytojo ir medikamentų pagalba neįmanoma išgydyti. Šiems ne-



*Rykštenės arbata bei šilti kompresai inkstų srityje gali labai greitai numalšinti skausmingas kolikas.*

galavimams galima priskirti skausmus besišlapinant, dažną norą šlapintis, šlapimo susilaikymą, spazmiškus šlapimo pūslės skausmus, pūslės uždegimus, šlapinimąsi į lovą, inkstų ar pūslės smėlį bei akmenis, o vyrams — prostatos ligas, netgi vandens sankaupas audiniuose, taip vadinamas edemas (daugeliu atvejų tai yra ženklas, kad inkstai pašalina iš organizmo nepakankamą kiekį skysčių). Ir visais šiais nemaloniais pojūčiais galima atsikratyti, jei gersite rykštenės arbatą.

Kadangi rykštenė yra visiškai nenuodinga, tai vaistinėse galima ir be receptų nusipirkti daug medikamentų, tinktūrų ir tablečių, gydančių šlapimo organų susirgimus rykštenės veikliosiomis medžiagomis. Į vaistažolės sudėtį įeinančios gydomosios medžiagos natūraliai išsiskiria ir rykštenės arbatose. Šią arbatą gaminkite taip: imkite 2 šaukštelių džiovintų vaistažolių (ne mažiau veiksmingą arbatą galima taip pat pasigaminti iš šviežių rykštenių), užpilkite vienu puodeliu šalto vandens ir šį antpilą užvirkite, 2-3 minutes palikite, kad pritrauktų, tuomet perkoškite, pasaldinkite medumi ir gerkite mažais gurkšneliais rytais ir vakarais.

Daugelio cheminių vaistų sudėtyje yra tik viena aktyvioji medžiaga. Pavyzdžiui, daugelio vaistų nuo galvos skausmo pagrindą sudaro acetylsalicylo rūgštys. Vaistiniuose gi augaluose matome visai kitą vaizdą. Dažnai gamta sukomponuoja viename augalėlyje tuziną ir daugiau biologiškai aktyvių medžiagų. Čia jums ir pateikiame keletą į rykštenės sudėtį įeinančių medžiagų:

*eterinis aliejus* — turima galvoje skysta, stipriai kvėpianti, laki medžiaga;

*karčioji medžiaga* — kartų skonį turinti sudėtinė dalis, kuri skatina virškinimo liaukų veiklą;

*flavonoidai* — "flavonų" dariniai, kurie augaluose yra labai paplitę; farmakologiškai jie veikia įvairiausius organus, tokius kaip širdis, inkstai bei kraujagyslės;

*saponinai* — medžiaga, kuri panašiai kaip ir muilas (lo-

tyniškai "sapo" — muilas) gali sumažinti vandens paviršiaus įtempimą. (Vadinasi, gali užtraukti žaizdas — vert. past.)

Natūrali veikliųjų medžiagų įvairovė ir sąlygoja vaistinių augalų galimybes gydyti ne vieną, o iškart daugelį ligų. Gydydamiesi rykštene vasaros viduryje jūs galite — lygiai taip pat kaip kad pavasarį dilgėle ar kiaulpiene — labai pagerinti savo medžiagų apykaitą. Rykštenės arbatą reikėtų gerti ne mažiau kaip tris savaites — vieną puodelį rytą, nieko nevalgius, o antrą — vakare prieš einant miegoti.

Botaninis rykštenės pavadinimas *solidago virgaurea* pasako apie šią vaistažolę dar daugiau. "Virgaurea" galima išversiti "auksinė rykštė", o "Solidago" — "padaryti atsparų žaizdoms". Anksčiau šviežia vaistažolė būdavo dedama ant sunkiai gyjančių žaizdų, o rykštenės kompresais būdavo gydomi kojų venų uždegimai. Viena Pietų Amerikoje augančia rykštenės rūšimi (*solidago canadensis*) indėnai dar ir šiandien gydo barškuolės įkandimo vietas. Bet dabar, atsiradus moderniems vaistams, atsirado ir geresnių žaizdų gydymo priemonės, todėl žaizdų terapijoje rykštenės paslaugų daug kur atsisakoma.

Beje, "Kanadietiška rykštenė" mūsų vietovėse taip pat auga. Bet ji yra tokia pat reta, kaip ir gigantinė rykštenė (*solidago gigantea*). Jei jūs kada ją pamatysite, nepraeikite abejingai pro šalį: į visas rykštenės rūšis įeina tos pačios veikliosios medžiagos ir jos yra geriausias liaudies medicinos vaistas, gydantis inkstus.

### *Dirvinis asiūklis stiprina odą, plaukus ir nagus*

Imkite kada nors ir neskubėdami apžiūrėkite dirvinio asiūklio stiebą. Koks keistas augalas! Jis panašus į mažą eglutę, kurios pavienės, augančias kuokšteliais nuogas "šakeles" ga-

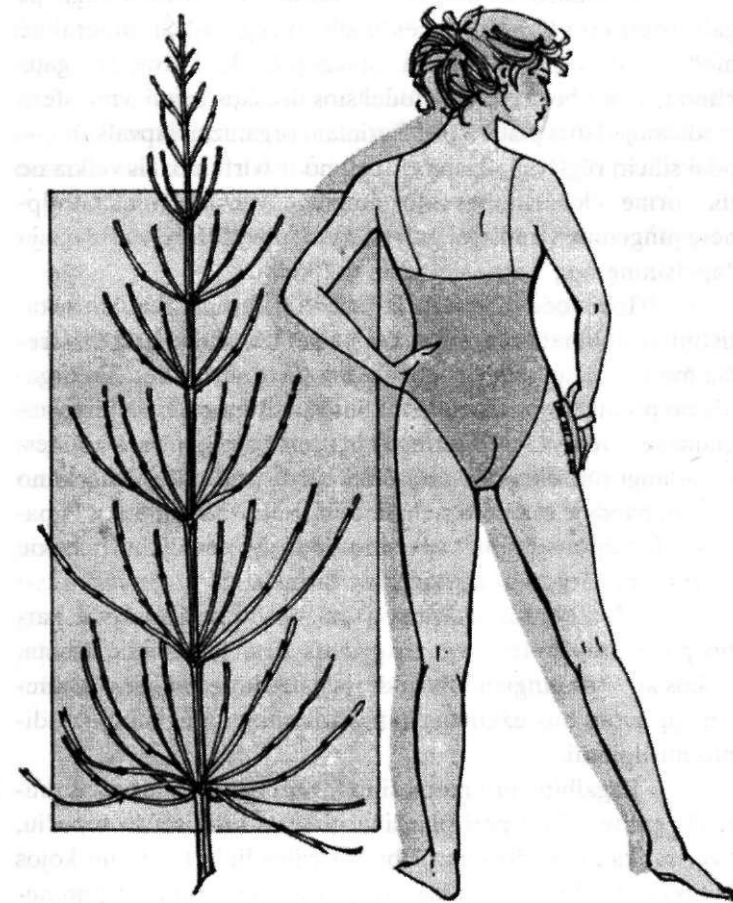
li ištraukti po vieną, bet kuokštelis neiširs. Pabandykite šią stiebo dalį įsidėti į burną ir pakramtyti. Tarp dantų ims gurgždėti taip, lyg tai į burną būtų patekę smulkaus smėlio. Šis palyginimas gal ne visai vykęs: nes joks kitas augalas neturi daugiau silicio rūgšties už dirvinį asiūklį. Tai labiausiai paplitusi mineralinė medžiaga žemės paviršiuje, įeinanti į smėlio bei kvarco sudėtį.

Iš tikro dirvinis asiūklis neypatingai dera prie margų, žydinčių pievų bei lauko gėlių, nes jis niekada nežydi. Jis dauginasi smulkiais sporomis, kurios iki subręstant saugomos mažose dėžutėse, esančiose augalo apatinėje dalyje.

Sunku ir įsivaizduoti, bet šio augalo pirmtakai randami jau akmens anglies (karbono) eroje. Tuomet, prieš 390 milijonų metų, žemė buvo apaugusi milžiniškais dirvinio asiūklio miškais!

Žalius asiūklio ūglius galite rinkti iki rugsėjo mėnesio. Imkite 2 arbatinius šaukštelių šviežios arba džiovintos vaistažolės ir užplikinkite vienu puodeliu verdančio vandens. Palikite 15 minučių, kad pritrauktų. Net jei esate visiškai sveiki, galite nedvejodami (net ir ilgą laiką) gerti šios arbatos: 1 puodelį rytą ir 1 — vakare. Taip nuveiksite kažką gero savo sveikatai, nes dirvinio asiūklio sudėtyje esančios medžiagos pagerina medžiagų apykaitą, antra vertus, sustiprinsite organizmo imuninę sistemą; vaistažolė, turinti silicio rūgščių, neabejotinai padidina ir baltųjų kraujo kūnelių kiekį, o tai rodo, kad organizmas mobilizuoja gynybines jėgas.

Jau viduramžiais dirvinis asiūklis buvo laikomas gydomųjų savybių turinčiu augalu. Bet vėliau jo gerosios savybės buvo primirštos; žole naudodavosi tik virtuvėje — ja valydavo alavinius indus. Dėl šios priežasties asiūklį vokiečiai vadina dar ir "Zinnkraut" — "alavinė žolė". Pastorius Kneipas ir buvo tas žmogus, kuris iš naujo "atrado" gerąsias dirvinio asiūklio savybes; "Jis valo ne tik indus" — rašo jis apie dirvinį asiūklį —



*Gydymasis dirvinio asiūklio arbatomis praverčia toms moterims, kurias kamuoja nemaloni "apelsininė oda".*

"jis taip pat valo ir gydo vidinius bei išorinius žmogaus kūno trūkumus".

Priklausomai nuo vietos, kur dirvinis asiūklis auga, jis gali turėti nuo 6 iki 7 procentų silicio rūgščių! Si mineralinė medžiaga žmogui yra būtina. Silicis patenka į visas žmogaus kūno ląsteles bei audinius, todėl šios druskos pritaikymo sfera medicinoje labai plati. Ypač išoriniam organizmo apvalkalui — odai silicio rūgštys teikia elastingumo ir tvirtumo. Jis veikia ne tik išorinę odos dalį, bet ir jos jungiamuosius audinius. Susilpnėję jungiamieji audiniai gali sąlygoti, pavyzdžiui, vadinamąją "apelsininę odą", atsirandančią ant klubų.

Tokia oda moterims kelia didelį nerimą; remiantis statistiniais duomenimis, mūsų kraštuose tuo skundžiasi kas trečia moteris. Paprastai tai nelaikoma įgytu susirgimu. Tai organizmo polinkis į jungiamojo audinio silpnumą. Sis moterų jungiamasis audinys yra elastingas ir tšsus kaip guminės kojinės; o kadangi pastojus oda turi prisitaikyti prie didėjančio kūno svorio, paodyje esančios riebalinės ląstelės "išstumiamos" į paviršių ir taip atsiranda "apelsino oda". Vyrams, kad ir kokie stori jie bebūtų, taip niekada neatsitinka.

Moterys, turinčios tokią odą, turėtų mažiausiai du kartus per metus po tris savaites gydytis dirvinio asiūklio arbata. Iš šios arbatos jungiamasis audinys gaus daug maistingųjų medžiagų ir tuo bus užkirstas kelias tolesniam jungiamojo audinio nusilpimui.

Pagalbine priemone šiuo atveju gali būti masažas, kurį jūs galite atlikti pati plaušine pirštine arba sausu šepečiu. Svarbu, kad masažo kryptis būtų širdies link, taigi nuo kojos kelio į viršų. Tuo skatinamas užsistovėjęs veninio kraujotekėjimas. Visa tai pagerina bendrą kraujotaką ir padeda geriau cirkuliuoti limfai.

Bet kuriuo atveju dirvinio asiūklio arbata pašalina skysčių perteklių organizme ir tuo pačiu išjudina skysčio susikaupę vietas arba edemas. Dažnai, pavyzdžiui, lūžus kaului ar

susižeidus, ima kauptis limfa; tose vietose oda ištinsta ir tampa minkšta kaip tešla. Tokiais atvejais kojoms ar rankoms labai padeda vonelės su dirvinio asiūklio ekstraktu. Gatavi ekstraktai, kuriuos nusipirksite vaistinėje, yra ir nebrangūs, ir patogūs. Dirvinio asiūklio vonelėms labai tiks ekstraktas, kurį galite patys šitaip pasigaminti: imkite 50 gramų dirvinio asiūklio, supjaustykite mažais gabalėliais, užplikinkite karštu vandeniu ir palikite 1 valandai, kad pritrauktų. Po to perkoškite ir įpilkite į vandenį vonelėje. Jei norite pasidaryti vonelę be vandens, o vien tik iš ekstrakto, tam reikės dvigubai daugiau asiūklio.

Lūžinėjantys plaukai bei minkšti nagai — dirvinio asiūklio "veiklos sritis" — liudija apie mineralinės medžiagos — silicio — rūgščių trūkumą. Jai jau taip norime, tai galime drąsiai kalbėti apie "priemonę moterims", nes ypač moterims nagai ir plaukai nuolat kelia rūpesčių. Tokiais atvejais jūs turėtumėte įsigyti dirvinio asiūklio sulčių, pagamintų vaistinėje.

Dirvinis asiūklis puikiai stabdė vidinį ir išorinį kraujavimą. Todėl anksčiau jį skirdavo plaučių tuberkulioze sergantiems žmonėms. Šiandieną šios ligos yra gydomos jau veiksmingesniais preparatais. Bet jeigu jums dažnai iš nosies bėga kraujas ar kankina burnos ertmės uždegimai, tai dirvinio asiūklio arbata labai jums pravers. Ja skalaukite burną ir nosį.

## 27 SKYRIUS

## Vaistažolės, gydančios mus rugsėjyje

*Kraujažolė — didysis moterų vaistas*

Kokia iš tikrųjų buvo istorija su graikų pusdieviu Achilu — dabar niekas tiksliai negali pasakyti. Šiaip ar taip, bet *Achillea millefolium* — botaninis kraujažolės pavadinimas, turbūt liko nuo Achilo vardo. Pasak legendos, Achilas užgydydavo kraujuojančias savo kareivių žaizdas "tūkstantlapė" (lotyniškai — *millefolium*) vaistažolė. Štai jau ir paminėta pirmoji jos pritaikymo sritis: kraujažolė, vienas dažniausiai sutinkamų laukinių augalų, turi kraujavimą stabdančių medžiagų. Stipriau ar silpniau kraujuojančios žaizdos, kraujavimas iš nosies ar gausus kraujoplūdis mėnesinių metu — visais šiais atvejais jums į pagalbą ateis kraujažolės preparatai.

Ištvermingą bei nereiklią žolę jūs rasite pakelėse ir laukuose, sausose pievose ir miško properšose. Smulkūs žiedeliai susitelkę šalia vienas kito mažytėse kraitelėse. Jie panašūs į baltas, kartais rožines gėlių puokšteles. Stiebas apaugęs gausiais, į paukščio plunksnas panašiais lapais.

Imkite ir pauostykite kraujažolę! Ji skleidžia jai būdingą stiprų aromatą, kuris taps dar stipresnis, jei kraujažolės lapelį patrinsite tarp pirštų. Tačiau čia mes turime jus perspėti. Odoje, veikiamoje kraujažolės sulčių ir saulės spindulių, gali įvykti, nors ir labai retai, alerginė reakcija. Jautriems žmonėms atsiranda niežtintys išbėrimai, kuriuos dermatologai vadina

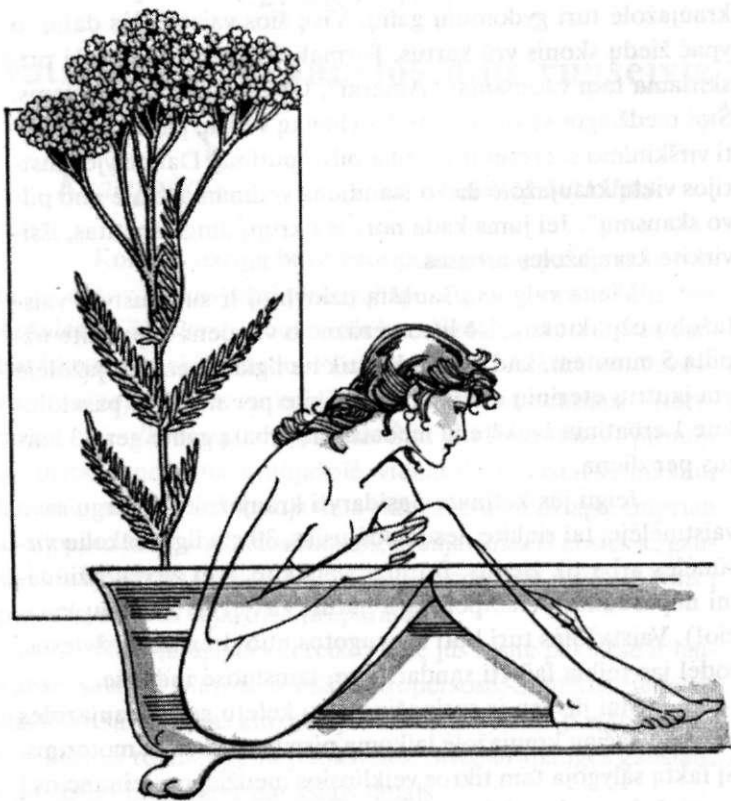
"žoliniu dermatitu". Bet, kaip jau sakėme, tai atsitinka labai retai.

Jei jūs vieną ar du mažus žiedelius ištrauksite iš skėčio ir smalsumo vedami pakramtysite, tai iš karto suprasite, kad kraujažolė turi gydomųjų galių. Visų šios vaistažolės dalių, o ypač žiedų skonis yra kartus. Farmakologijoje kraujažolė priskiriama taip vadinamai "Amarai", t. y. kartiesiems vaistams. Šios medžiagos skatina skrandžio liaukų veiklą, padeda išsiskirti virškinimo sekretui ir mažina pilvo pūtimą. Daugelyje Austrijos vietų kraujažolė dar ir šiandieną vadinama "žole nuo pilvo skausmų". Jei jums kada nors iš tikrųjų dings apetitas, išsivirkite kraujažolės arbatos.

Vieną valgomą šaukštą džiovintų ir supjaustytų vaistažolių užplikinkite 1/4 litro verdančio vandens ir palikite užpiltą 5 minutėms, kad pritraukų (tik ne ilgiau, nes kraujažolėje yra jautrių eterinių aliejų!). Perkoškite per sietelį ir pasaldinkite 1 arbatiniu šaukšteliu medaus; šią arbatą galite gerti 3 kartus per dieną.

Jeigu jūs ketinate pasidaryti kraujažolės atsargų savo vaistinėje, tai rinkite nesumedėjusias, 30 cm ilgio šakelių viršūnėles arba tik žiedus. Būtinai stebėkite, kad žiedai džiūdami neparuoduotų (temperatūra neturi viršyti 35 laipsnių karščio!). Vaistažolės turi būti apsaugotos nuo drėgmės ir šviesos, todėl jas reikia laikyti sandariuose, tamsiuose induose.

Štai jūs jau ir susipažinote su keletu gerų kraujažolės savybių. Tačiau kraujažolė laikoma pirmiausia vaistu moterims. Šį faktą sąlygoja tam tikros veikliosios medžiagos, įeinančios į kraujažolės sudėtį. Viena šių medžiagų yra karčioji medžiaga *achileinas*, kitos — įvairūs eteriniai aliejai. Kraujažolės sudėtyje yra ir *aculenai*, tai ryškiai mėlynos spalvos medžiaga, kurios yra ir ramunėlėje. Šių medžiagų junginiai padeda atpalaiduoti sustingusius organus bei raumenis ir kartu juos stiprina. Todėl kraujažolė yra ypač naudinga, kai moterys skundžiasi spazminio pobūdžio skausmais apatinėje pilvo srityje, o taip at-



*Jums labai pravers ir kraujažolės arbata, ir gydamosios vonios su kraujažolės ekstraktu. Jau senieji graikai gerai žinojo šį vaistą.*

sitinka beveik 20-čiai procentų visų moterų prieš arba jau prasidėjus mėnesinėms. Šiaip ar taip, iškilus ginekologinėms problemoms, pirmiausia reikia kreiptis į moterų gydytoją. Bet daugeliu atvejų ir gydytojas negalavimo priežasties negali pagrįsti organiniais susirgimais. Mat skausmų prieš mėnesines arba skausmingų mėnesinių priežastis gali būti ir vegetacinės nervų sistemos neteisinga reguliuojamoji veikla. Dvasiniai sukrėtimai — baimė ar stresinės būsenos — gali šiuos funkcinis sutrikimus dar labiau sustiprinti. Tikslus tokios būsenos apibūdinimas — vegetacinė mažojo dubens distonija.

Jei pajusite pirmuosius tokių negalavimų požymius, jums reikės ne tik gerti kraujažolės arbatą, bet ir pasidaryti sėdimąją kraujažolės vonelę. Prileiskite tiek vandens, kad jums atsistėdus jis siektų bambą. Vandens temperatūra turi būti ne mažesnė kaip 38-39 laipsniai. Tuomet į vonią įpilkite kraujažolės ekstrakto. Labai patogus gatavas preparatas iš vaistinės, bet jūs galite šį ekstraktą pasigaminti ir pati: saują džiovintų vaistažolių užplikinkite 1 litru verdančio vandens, 5-10 minučių palikite, kad pritrauktų, nukoškite ir įpilkite į vonią su vandeniu. Maudykitės maždaug 20 minučių ir po to tiek pat laiko ilsėkitės. Ši priemonė labai dažnai sustabdo funkcinis mėnesinių sutrikimus.

Dėl savo ypatingų savybių kelias savaites geriama kraujažolės arbata turi dvejopą poveikį: kai mėnesinių metu gausiai kraujuojama, ji stabdo kraujavimą, o kai silpnai — skatina jį. Šis tariamas prieštaravimas paaiškinamas tuo, kad gydantis šia arbata visų apatinėje kūno dalyje esančių organų kraujotaka yra normalizuojama ir reguliuojama.

Pagaliau kraujažolės preparatai naudojami ir gerklei skalauti bei kompresams daryti. Na, o jei jūsų veidas išbertas, prauskitės kraujažolės arbata. Taigi jau nieko nebestebina tai, kad kraujažolė yra daugybės gatavų vaistų sudėtyje.

### *Akišveitė — balzamas akims*

Šios vaistažolės, žydinčios akį džiuginančiais baltai violetiniais žiedais, pavadinimas — akišveitė — tiesiogiai atitinka jos savybes. Šis bervidinių šeimos atstovas auga pamiškėse, sausose pakrantėse, saulėtuose šlaituose, pievose bei ganyklose. Bet kaip tik šioje vietoje valstiečiai ir nepageidauja jos matyti. Nes akišveitė yra pusiau parazitas. Iš prigimties ji yra tinginė ir ne skatina savo pačios medžiagų apykaitos, todėl tiesia savo šaknis kitų augalų, esančių kaimynystėje, link. Pirmiausia ji labai mėgsta apraizgyti žolių šaknis ir pasisavinti iš jų jau gatavas maisto medžiagas. Taigi nors ir netiesiogiai, vis dėlto ji palieka gyvulius be vertingėsio pašaro, todėl liaudyje vadinama "pieno vagimi", "ganyklos vagimi", o kartais netgi "pievų vilku".

Atrodo, botaninis akišveitės pavadinimas *Euphrasia* — "linksmumas", "smagumas" tarsi reabilituoja jos nelabai garbingą vardą. Jos balkšvi, violetiniais dryželiais žiedukai, kurie kyšo iš žolės ant 20-30 centimetrų siekiančio keturbriaunio stiebo, gali mus pradžiuginti dvejopai: pirma, savo linksma išvaizda, antra, savo vaistinėmis savybėmis, gydančiomis įvairias akių ligas bei negalavimus.

Gali būti, kad liaudies medicina, naudodama akišveitę akims gydyti, rėmėsi tam tikrais išoriniais jos požymiais. Vaistažolė dažniausiai būdavo skiriama tam organui gydyti, į kurį ji panaši. Jei mes pasitelktume šiek tiek fantazijos, tai pamatytume, kad akišveitės žiedas panašus į linksmą mirksinčią akele, nes tarp viršutinio ir apatinio "voko" ir iš po violetinių "blakstienų" žiba geltonas "vyzdys"; botanikoje šis augalas dar vadinamas "geltonąja nasrų dėme".

Mūsų akys yra porinis organas ir kasdien atlieka nepaprastai sudėtingą darbą. Dvylikos išorinių akies raumenų dėka akys juda nuo ryto iki vakaro, o mes visai nesukame sau dėl to galvos. Todėl nesistebėkime, jei vakare akys pavargsta, galbūt net "dega" ar "limpa". Jei norite kuo greičiau atgaivinti

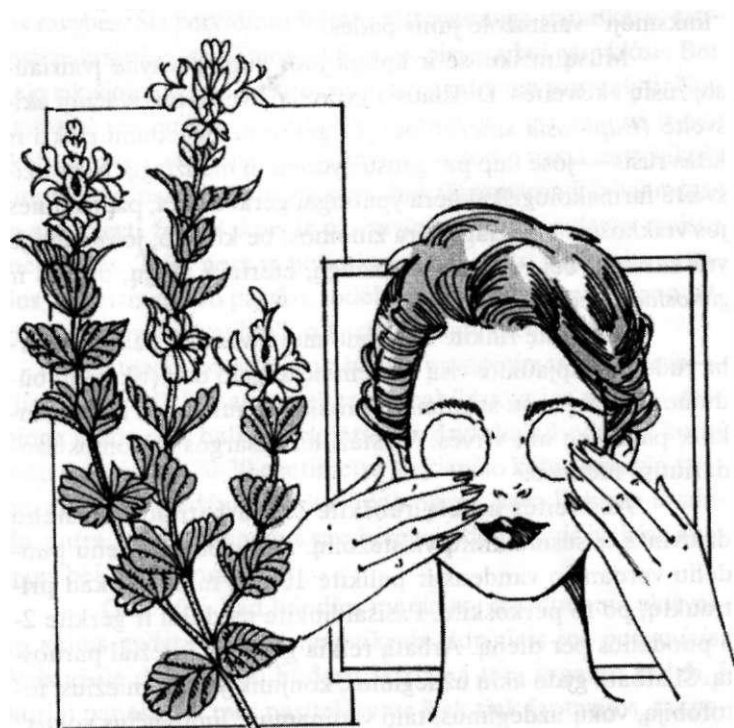
pavargusias akis ir atsikratyti nemalonaus jausmo, tartum jums kas smėlio būtų pribėręs į akis, jums reikės štai ką padaryti: užsiplikinkite akišveitės arbatą, užsidėkite kompresą ir palai-kykite 1/4 valandos. Jūs būsite nustebinti tuo, kaip greitai ši "linksmoji" vaistažolė jums padės!

Mūsų miškuose ir aplink juos auga gausybė įvairiausių rūšių akišveitės. Didžiausią gydomąją vertę turi stačioji akišveitė (*Euphrasia stricta*); bet jūs galite nedvejodami rinkti ir kitas rūšis — jose taip pat gausu gydomųjų medžiagų. Nors akišveitė farmakologiškai nėra ypatingai gerai ištirta, pagrindinės jos veikliosios medžiagos yra žinomos; be kita ko, jos sudėtyje yra karčiųjų bei rauginių medžiagų, eterinių aliejų, dervos ir *glikosido aucubino*.

Akišveitę rinkite žydėjimo metu, vasaros pabaigoje arba rudenį. Nupjaukite visą antžeminę augalo dalį (tik jokių būdu neraukite jos su šaknimis), suriškite į pundelius ir džiovinkite, pakabinę ant virvės. Vaistažolės atsargos laikomos sandariuose induose.

Akišveitės arbatą ruoškite iš 1 arbatinio šaukštelio džiovintų ir susmulkintų vaistažolių. Jas užpilkite vienu puodeliu verdančio vandens ir palikite 10-čiai minučių, kad pritrauktų, po to perkoškite. Pasisaldinkite medumi ir gerkite 2-3 puodelius per dieną. Arbatą reikia gerti tik šviežiai paruoštą. Ši arbata gydo akių uždegimus, konjunktyvitus, miežius, fotofobiją, vokų uždegimus, taip vadinamus "limpančius vokus" bei dažnai ašarojančias akis. Ji padės jums atsikratyti varginančia, tekančia ar šienine sloga (polenoze).

Kompresams ir skalavimams skirtą akišveitės nuovirą, kaip ir arbatą, naudokite tik šviežią. Jums labai pravers stiklinė vonelė, parduodama vaistinėse. Joje telpa tik keli valgomieji šaukštai akišveitės arbatos. Į vieną arbatinį puodelį tokios paruoštos arbatinės vonelės berkite mažą žiupsnelį valgomosios druskos. Šis nuoviras taps beveik identiškas sūrioms ašaroms, todėl skalavimas bus tikrai malonus.



*Jau ir pats pavadinimas "akišveitė" pasako, kokioje natūraliosios medicinos srityje naudojama ši linksmai atrodanti žolė.*

Kai kuriose namų ūkio enciklopedijose ar kitose populiariose patarimų knygose galite rasti nuorodą į boro preparatus, galimas daiktas, netgi boro ir akišveitės mišinius. Pamiškite tai! Nes Federacinė sveikatos apsaugos žinyba neseniai nustatė, kad boro vonelės — anksčiau populiariausia akių gydymo priemonė — akims pavojingos! Nes boro rūgštyse yra nuodų, kurie pro gleivinę patenka į kraują ir gali sukelti vidaus uždegimus.

Atsiradęs miežis yra ne kas kita kaip skausminga vietinė voko infekcija, kuri trinant voką dar labiau paūmėja. Šiuo atveju jums labai padės akišveitės nuoviro kompresai, nes jie mažina uždegimus ir skausmą. Bus geriausia, jei šiltą ir drėgną kompresą uždėsite prieš miegą. Pasistenkite jį kuo geriau pritvirtinti, kad nenukristų. Kompresą laikykite tol, kol jis liks visai sausas. Jei jūs tuo tarpu užmigsite, tai irgi neblogai. Tačiau jei miežis tampa dažnu reiškiniu, jūs turite būtinai kreiptis į gydytoją.

Jau įrodyta, kad šį voko uždegimą dažnai sukelia cukraligė, nors žmogui ji dar gali būti ir nekonstatuota. Dėl tos priežasties jūs turėtumėte rimtai išsitiirti.

Vaistinėse galima nusipirkti daugybę gatavų akišveitės preparatų. Be homeopatinių tinktūrų, skirtų vidiniam vartojimui, ten rasite ir "Eupharasia Extern" — tinktūrą, skirtą išoriniam vartojimui. 10-30 lapų šios tinktūros įlašinkite į puodelį virinto vandens ir šį mišinį naudokite akių kompresams ar gydymosioms vonelėms.

### *Varnalėša — sveika odai ir plaukams*

Jei norėsite savo vaistinėlą papildyti varnalėšos atsargomis, tai tikrai neapsieisite be kastuvo. Nes šių vaistažolių gydomųjų arbatų bei kitų preparatų gamybai reikalingos verps-

tinės (liemeninės) jos šaknys. Norint prisirinkti varnalėšos šaknų, kartais reikia gana giliai kasti. Supjaustykite rudąsias dvi-mečių augalų šaknis (varnalėšos žydi tik antraisiais metais, bet vyresni augalai yra jau sumedėję) į 2-3 cm ilgio gabalėlius.

Pjaustydami pamatysite, kad varnalėšos vidus yra bal-tas. Džiovinkite vaistažoles labai rūpestingai, geriausiai pavė-syje lauke, o išdžiūvusias suberkite į sandarius tamsius indus.

Žinoma, jūs galite eiti lengvesniu keliu ir kreiptis į vaistinę. Jei tuo metu vaistinėje ir nebus varnalėšų šaknų, tai vaistininkas jų užsakys ir greitai vėl jų gaus. Paprastai vaisti-niuose įpakavimuose būna apie 100 gramų vaistažolių. Turė-dami tokį kiekį, jūs jau galite pradėti, pavyzdžiui, kraujo valy-mo procedūras, kurios vasaros pabaigoje ir rudenį ypač veiks-mingos.

Jei jus kankina chroniški reumatiniai skausmai arba sergate sausomis, įsisenėjusiomis, šerpetuojančiomis odos li-gomis — tai ligos, kurios labai paūmėja drėgną rudenį — gy-dymasis šia arbata tikrai duos teigiamų rezultatų. Varnalėšoje yra rauginių medžiagų, todėl jos šaknų arbata kiek kartoką; bet jūs galite pasaldinti ją vienu šaukšteliu medaus. O dar geriau: sumaišykite lygiomis dalimis džiovintas šaknis su saldymedžiu, kuris ne tik pagerina skonį, bet dar turi dezinfekuojančių sa-vybių.

Iš visų vaistinių šaknų, jei tik jos nevartojamos švie-žios, gaminama šalta ištrauka, nes karštu būdu pagamintame ekstrakto jų biologiškai aktyvios medžiagos sunkiai tirpsta. Spe-cialistas šį procesą pavadintų "maceravimu". Imkite 1 arbat-i-nį šaukštelį susmulkintos žaliavos ir užpilkite ją 1/4 litro van-dens; palikite užpilą mažiausiai 5 valandoms, kad pritrauktų. Tuomet indą su šiuo šaltu ekstraktu pastatykite ant ugnies ir užvirkinkite. Norėdami išvalyti kraują arba visą organizmą nuo šlakų, jūs turėsite gerti šią arbatą 14 dienų iš eilės, po puodelį rytą nieko nevalgius ir vakare prieš miegą.

Gamtoje egzistuoja 3 varnalėšų rūšys: didžioji ir ma-

žoji, taip pat pūkuotoji varnalėša (*arctium tomentosum*). Di-džioji (*Arctium lappa*) gali išaugti mažiausiai iki 2 metrų aukš-čio; mažosios (*Arctium minus*) ir pūkuotosios varnalėšos aukš-tis gali siekti vos pusę metro. Visos trys rūšys turi tas pačias gydomąsias savybes, todėl jos visos, be išimties, tinka vaistams.

Kiekvienas vaikas pažįsta varnalėšą, nes jos raudonai violetiniai žiedai (žydėjimo laikas yra liepos-rugsėjo mėnesiai) ir vaisiai yra tankiai padengti joms būdingais, panašiais į už-lenktus kabliukus, spygliais.

Dėl šių "kabliukų" apvaliomis varnalėšomis labai mėgstama pasimėtyti tarsi mažomis "bombytėmis", kurios la-bai gerai prilimpa prie rūbų ir tai vaikams suteikia daug džiaugsmo, betgi tam "objektui", kuriam jos išsivelia, tarkim, į plaukus, didelio džiaugsmo nesuteikia. Liaudyje varnalėša dar taikliai vadinama "plaukų kamuoliu". Nežiūrint to, gamta ap-dovanojo ją šiais kabliais iš labai protingų paskatų; jie paleng-vina sėklų pasklidimą, nes prilimpa prie kiekvieno pro šalį einančio gyvūno.

Varnalėšos yra labai nereiklios ir mielai auga prie ke-lų, gyvatvorių pakraščiuose, prie tvorų ir pievose. Kultivuoja-ma ji labai retai; nors, pavyzdžiui, Belgijoje ji dar ir šiandieną sodinama dideliuose plotuose ir būtent kaip antrinis produk-tas į bulvių lauką po to, kai bulvės nukasamos.

Varnalėšų šaknyse yra eterinio aliejaus; vaistininkas jį pavadintų *Oleum Bardanae eradice*. Šis aliejus pagerina tulžies išsiskyrimą ir greitina medžiagų apykaitą; be to, jis gydo odos išbėrimus ir dedervines. Tai, kad šių vaistažolių šaknyse yra me-džiagų, gydančių odą bei gerinančių kraujotaką, leidžia daryti išvadą, jog varnalėšų šaknys turi savybių, skatinančių ir plau-kų augimą. Varnalėšos šaknų aliejus, kuris naikina pleiskaną ir stabdo plaukų slinkimą, yra viena žinomiausių vaistinių prie-monių, gaminamų iš šios vaistažolės. Žinoma, šį preparatą ga-lima nusipirkti gatavą ir vaistinėje. Tačiau jį galima ir pasiga-minti. O jis gaminamas taip: susmulkinkite tris saujas šviežių



*Varnalėšų šaknų aliejus naikina įkyrėjusias pleiskanas, stabdo plaukų slinkimą ir gerina kraujotaką galvos odoje.*

varnalėšų šaknų, suberkite į stiklainį ir užpilkite 0,5 litro alyvų aliejaus; antpilas turi pastovėti ne trumpiau negu mėnesį saulėtoje vietoje. Po mėnesio įstatykite šį stiklainį į indą su vandeniu ir pakaitinkite, po to perkoškite per marlę ir išpilstykite į butelius.

Pleiskanojančiai galvos odai įtrinti labai nadingas ir varnalėšų šaknų nuoviras (50 g šaknų 1 litrui vandens). Šiuo tirpalu labai patartina prausti išbertą veidą. Jis malšina ir įvairius reumatinio pobūdžio negalavimus. Pastorius Kneipas atrado, kad ši plaukų priežiūros priemonė bus dar veiksmingesnė, jeigu ją lygiomis dalimis papildytumėte dilgėlių lapais bei actu.

Varnalėšų tepalu liaudies medicina gydydavo nudegimus. Štai receptas: dvi saujas šviežių žiedų ir šaknų reikia susmulkinti ir sumaišyti su sviestu. Bet, kaip žinoma, sviestas gana greitai apkarsta, tai, suprantama, tokio tepalo vartojimo laikas turi būti labai trumpas. Vartojami ir susmulkinti švieži varnalėšų lapai, turintys antibakterinį poveikį. Šių lapų kompresai dedami ant nudegusių vietų bei blogai gyjančių vočių.

Badmečiu žmonės rinkdavo varnalėšų stiebus prieš žydėjimą, juos lupdavo ir, įdėję šiek tiek riebalų, virdavo. Juos ruošdavo ir valgydavo kaip geltekles. Tai, beje, labai sveika daržovė, neturinti kalorijų, bet labai maistinga. Pabandykite ir jūs kada nors paragauti!

### *Erškėtuogės — tikra vitamino C bomba!*

Kol jūs dar nepersišaldėte, pasistenkite, kad kiekvieną rudens rytą, kai ore jau ima skraidyti gripo virusai, ant jūsų pusryčių stalo stovėtų indelis su erškėtuogių uogiene! Viename arbatiniame šaukštelyje šio skanumyno, užtepto ant duonos, yra beveik 100 miligramų vitamino C. Šio kiekio užtenka,

kad kiekvienas suaugęs gautų tiek vitamino C, kiek jam reikia per dieną. O tai padės kiekvienam apsisaugoti nuo peršalimo.

Bet jei jau apsirgote arba jūsų vaikai skundžiasi neaiškiu nuovargiu ir silpnumu, pamatuokite temperatūrą (esant lengvam peršalimui ji gali siekti 37,5-38 laipsnius) ir tuomet kuo daugiau gerkite erškėtuogių arbatos! O šis organizmo gynybines jėgas stiprinantis gėrimas gaminamas taip: imkite 2 arbatinius šaukštelius susmulkintų erškėčio uogų skiltelių (maždaug 15 gramų), užpilkite vienu puodeliu vandens, šį atpildą užvirinkite ir virkite ne daugiau kaip 10 minučių; gerkite mažiausiai 3 kartus po pilną puodelį arbatos per dieną, pasisaldinę 1-2 arbatiniais šaukšteliais medaus!

Jau įrodyta, kad sergant persišaldymo ligomis, organizmas reikalauja milžiniško vitamino C kiekio. Antra vertus, dar niekas nenustatė vitamino C pavojingo šalutinio poveikio, nes kai tik jo "per daug", tai inkstai tuoj pat tą perteklių iš organizmo pašalina ir visai nesvarbu, ar jūs vartosite vitaminą C tabletėmis, ar valgysite erškėtuoges. 100 gramų šviežių erškėtuogių rasta vidutiniškai daugiau negu gramas vitamino C (priklausomai nuo vietovės ir trąšų). Sis kiekis gali siekti iki 2,9 gramų!). Tai yra dvidešimt kartų daugiau negu, pavyzdžiui, apelsinuose ir citrinose. Tiesa, erkėtuogės vaisiai šiek tiek laisvina vidurius. Todėl vartojant didesniais kiekiais nebūtina juos valgyti žalius.

Iš laukinių rožių žmogus skiepijimo būdu sukūrė tauriausią gėlynų papuošalą; mūsų geografinėje platumoje galima suskaičiuoti daugybę laukinių rožių rūšių; dažniausiai pasitaikančios yra gyvatvorinės rožės ar šunrožės (botaniškai: *Rosa canina*). Visų rūšių erškėtuogių vaisiai turi vienodą gydomąją vertę, todėl jūs galite rinkti vaisius nuo visų erškėtrožių krūmų. Gyvatvorinės rožės gali išaugti iki 3 ar net 4 metrų aukščio. Jų lanksčios šakos gausiai apginkluotos spygliais, todėl įlįsti į laukinės rožės krūmą vargu ar įmanoma. Švelnaus kvapo ro-



*Erškėtuogių arbata bei konfitiurai apsaugos jus gripo epidemijos metu nuo peršalimo ligų.*

žiniai bei balti žiedai pasirodo birželio-liepos mėnesiais. Tik tuomet ima formotis saldžiarūgštės erškėtuogės. Mes jas renkame jau sunokusias, nuo rugsėjo iki lapkričio mėnesio, kai vaisius būna visiškai raudonas. Jei erškėtuoges palietė pirmosios šalnos, jos taps miltingos ir didelis vitamino C kiekis dings.

Erškėtuogės žiedai neturi jokios gydomosios vertės. Tačiau laukinių rožių žiedai jau senovės Romoje būdavo renkami dideliais kiekiais: švenčių metu juos barstydavo ant stalų ir grindų; žiedus dėdavo į vonias, tuo pagerindami vandens aromatą. Dar ir šiandieną gaminamas rožių tualetinis vanduo bei stiprus rožių aliejus, bet visa tai, daugiau ar mažiau, naudojama tik kosmetiniais tikslais. Liaudies medicina rekomenduoja sutrintais rožių lapais arba rožių vandeniu gydyti dantenų uždegimą; tačiau tam tikslui yra ir daug veiksmingesnių vaistžolių, pavyzdžiui, šalavijas arba ramunėlė.

Į savo vaistinėlą rinkite tik prinokusias ir sveikas erškėtuoges. Jei ant odelės yra juodos dėmės ar tamsios raukšlės, kurios rodo, kad šį krūmą apipuolė erškėtrožinė musė — tokie vaisiai yra beverčiai. Fitoterapijoje kartais panaudojamos ir erškėtuogių sėklos, bet dažniausiai yra džiovinamos tik jų žievelės su minkštimu, nes kauliukai, dar vadinami "riešutėliais", turi smulkučius šeriukus, dėl ko ypač vaikai juos pamėgo ir praminė "kutulio miltukais". Taigi tuos kauliukus reikia išimti, o žieveles su minkštimu susmulkinti ir, išsklaidžius plonu sluoksniu ant švaraus padėklo džiovinti orkaitėje arba šiltu oru lauke, pavėsyje. Norint žaliavą išlaikyti ilgesnį laiką, reikia ją suberti į sandarius indus. Tačiau nepamirškite po metų atnaujinti savo atsargas, nes vėliau džiovintos erškėtuogės netenka savo vertingųjų medžiagų, visų pirma vitamino C.

Neblogai išsilaiko, aišku, tik nevirtoje erškėtuogių uogienėje, ir kiti erškėtuogių vitaminai (be vitamino C dar yra karotino ir vitamino K). Tokia uogienė žiemą turi neįkainojamą vertę.

Duonos aptepą gaminkite štai kaip: iš maždaug 500 gramų erškėtuogių išimkite kauliukus, nuplaukite uogų skilteles ir susmulkinkite jas. Sudėkite į stiklainį, užpilkite truputį romo ir degtinės ir palikite 24 valandom, kad pritrauktų. Alkoholis ne tik suminkština kietą kiautą, bet ir pagerina uogienės skonį. Į šią masę įdėkite lygiomis dalimis cukraus (šiuo atveju 500 gramų — vert. past.) ir mikseriu išsukite, kol ji įgautų putėsių pavidalą. Putėsius išpilstykite į stiklainius, sandariai juos uždarykite ir laikykite vėsioje vietoje.

## 28 SKYRIUS

**Vaistažolės, gydančios mus  
spalyje***Arkliuogė gydo šlapimo pūslę*

Jei kada esate buvę miške, tai jūs turbūt nesunkiai pastebėjote kukliai prie žemės besigūžiantį krūmelį. Visuomet žalias krūmas-nykštukas (botanikai jį skyria prie viržinių augalų šeimos) balandžio-liepos mėnesiais žydi rausvais varpeliais. Vaisiai — mažos apvalios uogos yra ryškiai raudonos spalvos. Arkliuogė labai panaši į mums gerai pažįstamą bruknę. Todėl eidami rinkti arkliuogę pirmą kartą, nesupainiokite šių dviejų augalų.

Šią vaistažolę geriausia rinkti rudenį, nes gydomųjų medžiagų joje tuo metu ypač gausu. Tačiau neraukite augalo su visomis šaknimis, o tik švelniai nubraukite nuo lakelių vaškinčius trapius lapelius. Būtent juose ir yra sukauptos vertingosios šio augalo medžiagos.

Surinktą žaliavą džiovinkite rūpestingai, bet greitai — geriausia tai padarysite, kai temperatūra sieks 40-60 laipsnių, nes lapai turi išlaikyti žalią spalvą!), o po to laikykite sandariuose, tamsiuose induose. Po metų visas šias atsargas būtinai atnaujinkite! Nes laikant arkliuogių lapelius ilgiau negu metus, juose esančios aktyviosios medžiagos paprasčiausiai išgaruoja.

Vaistinėse, ko gero, nerasite nė vienos arbatos, gydan-



*Važiuojant dviračiu šaltu oru, pasirūpinkite šiltais drabužiais — antraip galite susirgti šlapimo pūslės uždegimu.*

čios šlapimo pūslę, kurios sudėtyje nebūtų arkliuogės lapų. Ūmūs šlapimo pūslės uždegimai, kuriais labai lengva susirgti šaltu metų laiku, ir yra svarbiausia sritis, kurioje arkliuogė geriausiai panaudojama (lotyniškas arkliuogės pavadinimas yra *Uvaursi*). "

Liaudyje sakoma "persišaldė pūslę". Kai būtent taip ir atsitinka, reikia labai dažnai bėgioti į tualetą, ir tokia situacija moterims (ypač dirbančioms) tampa slegianti ir nemaloni. Dėl patirto "šalčio" apatinė kūno dalis prasčiau aprūpinama krauju ir ligą sukėlusios bakterijos, su kuriomis organizmo gynybinės jėgos įprastom sąlygom lengvai susidoroja, dabar netrukdomos dirba savo "juodą" darbą.

Ūmus pūslės uždegimas nėra sunkus susirgimas. Bet jums būtina jį išgydyti iki galo. Įsisenėjus uždegimui, ligos sukėlėjai gali prasibrauti net iki inkstų, o su tokia infekcija juokauti nevalia. Gydant kokią nors inkstų susirgimą, galite šalia gydytojo prirašytų medikamentų nedvejodami gerti ir arkliuogės arbatą.

Antra vertus, susirgus ūminiu pūslės uždegimu nebūtina tuoj pat pulti prie sunkiosios artilerijos — tokių cheminių bakterijas žudančių priemonių kaip antibiotikai arba penicilinas. Šiuo metu jau yra žinoma, kad bakterijos šiems medikamentams gali būti ir nejautrios. Tokiu atveju vadinamoji egzistencija yra labai sunkiai pasiekama. Šis gydymas turi dar vieną didelį trūkumą: susirgus sunkia forma, vaistai tampa nebeveiksmingi. Taigi lengvą pūslės uždegimą jūs galite gydytis ir pats, tačiau jei po kelių dienų nepraeina, būtinai kreipkitės į gydytoją.

Deginantis šlapinimasis, maudžiantys skausmai apatinėje pilvo dalyje ar padažnėjęs šlapinimasis, kartais šiek tiek pakilusi temperatūra yra pirmieji šlapimo pūslės uždegimo požymiai. Kaip tik tada arkliuogės lapų arbata yra pats tikriausias išsigelbėjimas, nes jos sudėtyje esančios medžiagos, pirmiausia *arbutinas*, šlapime išskiria antimikrobines medžiagas.

Įdomiausia tai, kad šios antibakterinės medžiagos neišsiskiria rūgščioje terpėje. Todėl, besigydydami šia arbata, valgykite daug salotų bei pieno produktų ir atsisakykite mėsos produktų. Tada šlapime bus daugiau šarmų nei rūgščių, ir gydymas bus dar efektyvesnis. Tiesa, arkliuogės lapuose taip pat yra ir daug rauginių medžiagų (anksčiau šis augalas būdavo naudojamas netgi odoms rauginti), kurios gali net suerzinti jautresnį skrandį. Jei viską atliksite teisingai, tikrai išvengsite nepageidautinų pašalinių reiškinių. Taigi: vieną arbatinį šaukštelį džiovintų lapelių užpilkite vienu puodeliu šalto vandens ir palikite antpilą per naktį, kad pritrauktų. Taip paruoštoje arbatoje išsiskirs tik gydančios medžiagos, o raugai liks lapeliuose. Po 8-12 valandų arbatą perkoškite, pasišildykite ir gerkite po 2-3 puodelius per dieną. Jei arbata pasirodys per karti, tai galite drąsiai įdėti neutralizuojančių pipirinės mėtos lapų.

Išgėrus arkliuogės lapų arbatos šlapimas gali įgauti tamsią, alyvuogių spalvą. Tai tikrai nepavojingas simptomas. Labai gerai, kai apie tai žinote iš anksto, tai padės jums nepulti į paniką. Pasikeitusią spalvą sąlygoja cheminė reakcija į bakterijas. Kai tik būklė pagerėja, šlapimas vėl tampa skaidrus. Ligoniams tai yra gera ženklas, rodantis, kad arbata padeda.

Jei jūs norite greitai pasveikti, pagalvokite ir apie tai, kad ramybė ir šiluma pagreitina šlapimo kanalų uždegimų gydymą. Pirmiausia stenkitės, kad jūsų kojos visuomet būtų šiltai apautos! Stenkitės nepermirkti, nevažiuoti dviračiu ir nesiiešti į varginančias keliones. Karšta vonia vakare padės sutelkti gynybines jėgas. Bet po vonios būtinai turite ilgesnį laiką skirti poilsiui arba išvis tuoj pat eiti miegoti! Daugelis žmonių laikosi nuomonės, kad sergant šlapimo pūslės uždegimu reikia gerti labai daug skysčių. Tačiau šis metodas tinka sergant tik chronišku pūslės uždegimu. Ūminio kataro atveju pūslė tuo dar labiau suerzinama. Todėl išgerti per dieną daugiau nei 3 puodelius arkliuogės lapų arbatos nepatartina.

### *Valerijonas — tai balzamas jūsų nervų sistemai*

Vienas žinomiausių ir, kaip jau įrodyta, veiksmingiausių vaistinių augalų yra vaistinis valerijonas. Vaistinėse galima rasti įvairiausių valerijono preparatų: tai tabletės, žirneliai ir kapsulės, tai ir eteriniai lašai, dražė bei žvakutės, net medicininis vynas, bet svarbiausia, džiovintos vaistažolės, iš kurių, pablogėjus sveikatai, galima išsivirti gydomąją arbatą. Bet jei norite valerijono poreikį patenkinti, patys prisirinkdami vaistažolių, tai jums reikės tai daryti rudenį. Nes būtent rudenį, kai valerijonas jau peržydėjęs ir yra ramybės būklėje, šios vaistažolės šakniastiebiuose bei šaknyse susikaupia tiek daug biologiškai aktyvių medžiagų, kad jas rinkti tikrai verta. Tuo jau ir pasakyta, kuri augalo dalis mus domina. Visa antžeminė augalo dalis — tai apie pusantro metro aukščio žolė apvaliais tuščiaaviduriais stiebais, plunksniškais lapais ir gausiais rausvai baltais žiedų skėčiais — tinka nebent laukinių gėlių puokštei. Gydomo tikslams naudojamos tik požeminės augalo dalys: trumpi, piršto storumo šakniastiebiai ir iš jų išaugusios gausios ršvos, šliaužiančios, beveik bekvapės šaknys.

Taigi pirmiausia reikia išsiaiškinti vietą, kur auga valerijonas (o tai gali būti ir pamiškės, ir drėgnos pievos, pakrančių krūmai), o po to apsiginkluokite nedidelėmis šakėmis, peiliu ir eikite jo rinkti. Iškasę nuvalykite nuo šakniavaisio ir šaknų žemes; pačias ploniausias šakneles geriausia pašalinti metalinėmis šukomis. Po to šias augalo dalis greitai apiplaukite po tekančio vandens srove. Labai stori šakniavaisiai supjaustomi išilgai. Visa tai suriškite į pundelius ir džiovinkite ant virvės lauke. Tik džiovinimo metu išsiskiria valerijono rūgštys ir ima kvėpėti jam būdingu stipriu kvapu. Kai tik katės užuodžia šį kvapą, jos ima elgtis kaip pakvaišusios.

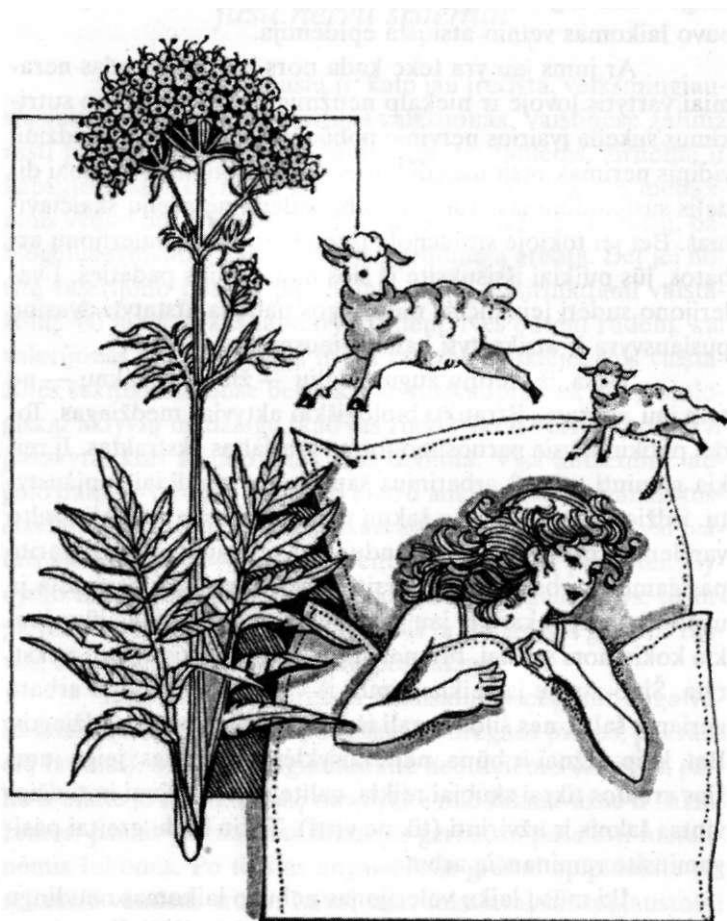
Ne veltui liaudyje valerijoną dar vadina "kačių žole". Bet anksčiau jį vadindavo ir "Raganų žole", nes viduramžiais

jis buvo laikomas paslaptingu stebuklingu augalu, galinčiu apsaugoti nuo raganų ir piktųjų dvasių, netgi įveikti marą, kuris buvo laikomas velnio atsiųsta epidemija.

Ar jums jau yra tekę kada nors kelias valandas neramiai vartytis lovoje ir niekaip neužmigti? Tokius miego sutrikimus sukelia įvairios nervinio pobūdžio priežastys, pavyzdžiui, vidinis nerimas, atsiradęs dėl dvasinių sukrėtimų arba labai didelis susijaudinimas. Tuomet nebepadeda nė avelių skaičiavimas. Bet jei tokioje situacijoje išgersite puodelį valerijonų arbatos, jūs puikiai išsisuksite iš šios nemalonios padėties. Į valerijono sudėtį įeinančios medžiagos padeda atstatyti dvasinę pusiausvyrą ir atsikratyti baimės jausmo.

Tiesa, iš kietųjų augalo dalių — žievės ir šaknų — ne taip jau paprasta ištraukti biologiškai aktyvias medžiagas. Todėl patikimiausia paruošimo forma yra šaltas ekstraktas. Jį reikia gaminti taip: 2 arbatinius šaukštelių smulkiai supjaustytų, išdžiovintų valerijono šaknų užpilkite vienu puodeliu šalto vandens ir palikite 8-10 valandų, kad pritrauktų. Jeigu norite pasigaminti arbatą, kurią gersite prieš miegą, tai geriausia ją užpilti rytą, ir vakare ją jau galėsite gerti. O jei dieną jūsų laukia kokie nors stresai, tuomet šią arbatą patartina gerti anksti rytą. Šiuo atveju ją reikia užpilti iš vakaro. Valerijono arbata geriama šalta, nes šildant gali išgaruoti jautriosios medžiagos. Bet, kaip dažnai ir būna, nėra taisyklės be išimties: jeigu jums šios arbatos tikrai skubiai reikia, galite nedvejodami imti džiovintas šaknis ir užvirinti (tik ne virti). Tokiu būdu greitai pasigaminsite raminančią arbatą.

Iki mūsų laikų valerijonas nebuvo laikomas naudingu augalu, bet šiuolaikiniai augalų tyrinėtojai jo didžiulį teigiamą poveikį mokslškai pagrindė. Iš šio neišvaizdaus augalo buvo išfiltruota beveik 60 įvairių medžiagų! Paskutiniu metu apie valerijoną imta plačiai šnekėti: Federacinė sveikatos apsaugos žinyba, esanti Berlyne, išplatino informaciją apie tai, kad šis senas vaistinis augalas gali sukelti vėžį. Čia įtarimą kelia medžiaga,



*Kai avelių skaičiavimas nepadeda užmigti, pabandykite valerijono arbatos — išganingojo miego sulauksite tuoj pat.*

gos, vadinamos *valepotriate*, kurių visai nėra pas mus augančiame, europietiška valerijone. Ši medžiaga rasta tik meksikietiška valerijone.

Terapinis džiovinto valerijono pritaikymas yra labai plataus spektro. Tai ir nervinis išsekimas, tai nuovargis po įtempto protinio darbo ir baimė, susijaudinimas ir bloga nuotaika, tai netgi nervinio pobūdžio pagreitėjęs širdies plakimas bei vegetacinės nervinės sistemos reguliavimo sutrikimai, irzlumas ir jautrumas oro pasikeitimams. Erdvės bei egzaminų baimė, sceninis jaudulys bei negalėjimas susikonsoliduoti — visa tai irgi įeina į šios vaistažolės pritaikymo galimybių sferą. Daugeliui daktarų, praktikuojančių natūralias gydymo priemones, valerijonas yra "aukščiausios rūšies vaistas", ir būtent tais, mūsų anksčiau paminėtais atvejais; be to, vartojant europinį vaistinių valerijoną (botanikoje: *valerijana officinalis*) dar nėra karto nėra nustatytas pašalinis žalingas poveikis.

Pacientams, kurie įpratę prie cheminių raminančiųjų vaistų, visuomet labai sunku pereiti nuo "sunkios artilerijos" prie valerijono preparatų. Reikėtų žinoti, kad valerijonas yra lengvai raminantis vaistas. Tai reiškia, kad tik didelės jo dozės padės jums pasiekti norimą rezultatą. Pavyzdžiui, 10 lašų valerijono tinktūros tikrai jums neduos jokios naudos, bet sklidinas arbatinis šaukštelis, ir dar keliskart per dieną, tai jau visai kas kita. Jei sutriko miegas, tai drąsiai galite į valerijono arbatą įmaišyti dar vieną arbatinį šaukštelį valerijono tinktūros, ir jums nereikės ilgai laukti šio vaisto poveikio.

### *Kadagys sutramdo reumato sukkeliamus skausmus*

Gal jūs priklausote didžiulei armijai nelaimingi) pacientų, kuriems, ypač prasidėjus drėgniems ir šaltiems orams.

ima gelti ir skaudėti sąnarius? Jei taip, tai jums pats laikas pradėti gydytis kadagio uogomis ir laikytis pastoriaus Kneipo rekomendacijų, kurias mes čia ir išdėstysime. Anot jo, reikia kramtyti džiovintas kadagio uogas pagal šią schemą: pirmą dieną reikia sukramtyti 4 uogas, antrą — 5, trečią — 6 ir taip toliau iki dvyliktos dienos, kai reikės sukramtyti 15 uogų. Tuomet tos dozės yra mažinamos, nuo 14 uogų iki 4 uogų paskutinę dieną.

Iš pradžių kadagio uogos turi salstelėjusį skonį, bet vėliau jos tampa karčiai aitrūs. Ne kiekvienas gali jas valgyti; bet jei jas traktuosite kaip veiksmingą vaistą, tai greitai su tuo susitaikysite.

Sudėtinės kadagio medžiagos akivaizdžiai gerina sausgyslių, raumenų ir audinių maitinimą ir ypač sumažina dideles artrozės, t. y. nesveiko sąnario sukeltus skausmus. Pataisyti susidėvėjusių kremzlių ar kaulų sąnario galvutėje ar duboje neįmanoma, tačiau daugeliui pacientų šis vaistas labai pagelbėjo bent tuo, kad jis gali judėti ir nejausti skausmo.

Kadagio uogų galite nusipirkti ir vaistinėje. Tačiau galite ir patys rugsėjo-lapkričio mėnesiais prisirinkti šių mėlynai juodų apvalių kadagio vaisių. Kadagio krūmai — jie gali išaugti net iki 6 metrų piramidės formos medžių — auga daug kur Vokietijoje. Jie sutinkami visur: nuo Liuneburgo tyrklaukių (čia driekiasi didžiulės jų plantacijos!) iki Aukštutinių Alpių.

Amžinai žalias krūmas (lotyniškai *Juniperus communis*) priklauso kiparisinių šeimai. Jam būdinga mėlynai žalia spalva, kurią suteikia tankūs aštrūs spygliai, o šie savo ruožtu primena trišakį maišytuvą. Mus dominanti kadagio uoga auga labai iš lėto. Pirmaisiais metais ji yra žalia ir neprinokusi, ir tik antraisiais metais įgauna melsvai juodą spalvą ir tuomet jau galima ją rinkti gydomiesiems tikslams.

Jei jau nusprendėte kadagio uogas patys rinkti, pasistenkite nepažeisti paties kadagio krūmo. Šis augalas saugomas gamtos apsaugos įstatymo — tačiau rinkti prinokusių uo-



*Prie daugelio kadagio preparatų priskiriami taip pat ir aliejus bei spiritas. Jais [trinus skaudamą vietą, skausmas ima mažėti.*

gų niekas nedraudžia. Šio augalo spygliai tokie aštrūs, kad nesunku ir gana nemaloniai susižeisti. Todėl renkant uogas galima panaudoti tokį triuką: paimkite didesnę skepetą ar brezentinį audeklą ir paklokite po krūmu. Po to stipriai pakratykite šakas. Supuvusias ir pažeistas uogas išmeskite iš karto! Parsinešę namo, džiovinkite uogas iš pradžių lauke, o vėliau orkaitėje, kur bus 35 laipsniai šilumos. Pagrindinės biologiskai aktyvios kadagio medžiagos yra eterinis aliejus, mineralai ir karčioji medžiaga *Juniperinas*. Dėl visų šių sudėtinių medžiagų farmacininkai taip susidomėjo kadagiu, jog vaistinėse galima rasti apie 60 įvairiausių šio augalo preparatų! Čia minėtini, be kita ko, kadagio uogų sultys ir sirupas, aliejus ir spiritas, skirti skaudamai vietai įtrinti, taip pat tepalas bei priedai į gydomąsias vonias. Malonaus skonio kadagio sirupas mielai girdomas nusilpusiems vaikams, kai reikia sustiprinti organizmo gynybines jėgas, sergant įvairiomis peršalimo ligomis arba tada, kai vaikui praranda apetitą.

Kadagys yra vidinis vaistas, gydantis ne tik įvairius reumatinės kilmės susirgimus (prie tokių priskiriami sąnarių skausmai, neuralginės kilmės raumenų skausmai, nugaros iškrypimas, netgi epikondilitas ir podagra!), jis rekomenduojamas ir sergant šlapimkanalių ligomis ar sutrikus virškinamojo trakto funkcijoms, ypač tuomet, kai žarnyne kaupiasi dujos.

Jo dezinfekuojantis poveikis ypač naudingas gydant šlapimo pūslės uždegimus. Tokiais atvejais labai pagelbės kadagio uogų arbata. Ją reikėtų pasigaminti šitaip: 1 arbatinį šaukštelį sutraiškytų kadagio uogų užplikinkite verdančiu vandeniu, palikite 20 minučių, kad pritrauktų, perkoškite ir gerkite po puodelį rytais ir vakarais. Šių uogų negalima virti, nes verdant suyra jautrūs eteriniai aliejai, esantys uogų sudėtyje!

Beje, kadagio uogose yra ir inkstus dirginančių medžiagų, todėl sergantiems inkstų ligomis negalima vartoti kadagio preparatų. Šio, nuo seno garbinamo, vaistinio augalo sudėtyje yra medžiagų, galinčių sukelti priešlaikinį gimdymą. Va-

dinasi, nėščioms moterims kadaį vartoti nepatariama. Tačiau ir sveikųjų gydymasis šiuo augalu neturėtų viršyti 4 savaitių. Mat dauguma naudingųjų vaistinių augalų gali turėti ir žalingą poveikį, jei tik juos vartosime lengvabūdiškai ir viršysime leistinas dozes. Net ir su visiškai nenuodingais gydomaisiais augalais reikia elgtis atsargiai! Pavyzdžiui, toks nekaltas augalas kaip ramunėlė jautriems žmonėms gali sukelti alergines reakcijas!

Be to, kadagio uogos, naudojamos tik degtinės (džino) gamybai, ir virtuvėje (jis dedamas į raugintus kopūstus, žuvis, laukinių žvėrių ar paukštienos patiekalus), pašalina dar vieną, bet tikrai dažną blogybę — blogą burnos kvapą. Šio varginančio ir nemalonaus reiškio priežastis dažniausiai yra ryklės gleivinės uždegimai, virškinamojo trakto sutrikimai arba polinkis į vidurių užkietėjimą; pirmiausia, žinoma, reikia rasti ligos priežastis. Bet tikslios diagnozės dažnai taip ir nepavyksta nustatyti. Tuomet prieš kiekvieną valgymą sukramtykite po 3 kadagio uogas ir po savaitės blogas burnos kvapas dažniausiai dingsta.

### *Neuralgijos? Jums padės šėivamedis*

Šaltos ir drėgnos, dažniausiai apniūkusios rudens dienos labai apsunkina gyvenimą pirmiausia tiems žmonėms, kurie kenčia nuo maudžiančių reumatinių skausmų ir neuralgijų. Daugelis jų iš viso negalėtų atsikelti rytais, jei prieš tai neišgertų nuskausminančių vaistų. Bet ir šiuo atveju Motina gamta turi paruošusi galingą ginklą, kuriuo galima puikiai numalšinti pirmiausia sekinančius neuralginius skausmus. Čia turime galvoje šėivamedžio uogas, kurių beveik lėkštės didumo mėlynai juodus skėčius labai paprasta skinti.

Prinokusias uogas rinkite rūpestingai ir dėkite į UIM

vėdinamą krepšį taip, kad jos nesusitraiškytų ir neprarastų savo patraukliosios išvaizdos anksčiau laiko. Šeivamedžio uogose yra daug nervus veikiančių B grupės vitaminų, kurie ir sąlygoja skausmą malšinantį poveikį. Jokiose kitose daržovėse ar vaisiuose nėra tiek vitamino B1, B2, B3 (nikotininė rūgštis) ir B6, kiek jo turi šeivamedžio uogos!

Dvi savaites du kartus per dieną gerkite po nedidelę stiklinę šviežiai išspaustų šeivamedžio uogų sulčių (daug kas mėgsta kokteilį, pagamintą iš lygių dalių sulčių ir portveino) ir jūs sulauksite užtikrintų rezultatų. Chroniški radikulito skausmai, kurie yra ne kas kita kaip neuralgijos, akivaizdžiai aprims. Bet šios sultys labai teigiamai veikia ir galvos srities neuralgijas, kurios pasireiškia dantų, trišakio nervo, ausų bei maudžiančiais sprando skausmais. Jei norite pasigaminti šių sulčių atsargų — bent jau pirmoms žiemos savaitėms, reikia daryti štai taip: 2 kilogramus šeivamedžio uogų išvirkite 1 litre vandens, tuomet išspauskite per audeklą. Į 1 litrą gautos masės įberkite 400 gramų cukraus, pavirkite dar 5 minutes ir išpilstykite į paruoštus butelius.

Tik nepersivalgykite šviežiomis šeivamedžio uogomis, nes didesni jų kiekiai sukelia pykinimą. Jos, tarp kitko, dar ir laisvina vidurius, o džiovintos uogos, iš lėto sukramtytos (10 uogų 3 kartus per dieną), priešingai, yra puiki priemonė, stabdanti viduriavimą. Šis vaistinis augalas turi tiek daug gerų savybių, kad net paskatino mūsų protėvius sukurti tokį posakį "Prieš šeivamedį nukelk kepurę!"

Tarp šeivamedžio žinovų labai populiarūs uogų putėsiai. Jie gaminami taip: 1 kilogramą uogų virti be vandens, kol jos suminkštės, perkošti, įdėti 500 gramų cukraus ir dar kartą užvirti; gatavus putėsius supilstyti į marmeladui skirtus indus. Kiekvienas šių putėsių šaukštelis prilygsta vitamino C bombai ir saugo nuo peršalimo ligų. Jei jums peršti gerklę arba sunku ką nuryti, tai keletą kartų per dieną įsidėkite į burną po šaukštelį putėsių ir sučiulpkite. O gal jūs jau išbandėte ir įsitikino-

te, kad džiovinti šeivamedžio žiedai jums geriau padeda negu uogos. Vadinasi, jei jūs gegužės-birželio mėnesiais neprisirinkote šeivamedžio žiedų, nueikite į artimiausią vaistinę; 100 gramų šios žaliavos kainuoja mažiau negu viena plokštelė analgetikų. Kai kuriose vietovėse, pirmiausia šiaurinėje Vokietijoje, šeivamedžio žiedai dar vadinami "alyvų žiedais". Nesileiskite klaidinami. Taip šeivamedį vadino iki XVI amžiaus, kol mūsų krašte nebuvo pradėtos auginti stiprų kvapą turinčios alyvos. Jei jūs ėmėte kosėti ar sloguoti, užkimote ar šiek tiek pakilo temperatūra — tai šeivamedžio žiedų arbata jums tikrai pagelbės! Šiuo atveju veiksmingiausia priemonė bus štai kokia: prisileiskite pilną vonią karšto vandens (temperatūra gali siekti nuo 30 iki 40 laipsnių) ir maudydamiesi išgerkite 2 puodelius karštos, medumi pasaldintos šeivamedžio žiedų arbatos. Jai pasigaminti reikės dviejų kupinų arbatinių šaukštelių džiovintų žiedų, užpiltų vienu puodeliu verdančio vandens, antpilą palikti 8 minutėms, kad pritrauktų, po to perkošti per sietelį. Po 20 minučių maudymosi greitai apsišuostykite, susisukite į paklodę, atsigulkite į lovą ir šiltai apsiklokite. Ši arbata labai skatina prakaitavimą — dėl to ji tokia efektinga. O toks prakaitavimą skatinantis "įpakavimas" padeda pašalinti iš organizmo ne tik įvairias nuodingas medžiagas bei šlakus, bet ir stiprina organizmo imunitetą. Dirbtinai padidinta kūno temperatūra neleidžia ligos sukėlėjams toliau daugintis.

Tačiau visa ši procedūra labai apsunkina kraujo apytakos sistemą. Todėl nusilpusiems žmonėms šis metodas netinka. Vietoj to jie gali keletą kartų per dieną išgerti šiltos šeivamedžio žiedų arbatos su medumi.

Gydant įsisenėjusį bronchitą, trancheitą ar nosies ertmės priedų uždegimus, labai patartina, užsidengus galvą rankšluosčiu, kvėpuoti karštais šeivamedžio arbatos garais. Šios inhaliacijos ruošiamos taip: saują džiovintų žiedų suberkite į didelį dubenį ar puodą, užpilkite verdančiu vandeniu ir kvėpuokite, galvą užsidengę frotiniu rankšluosčiu arba vilnone antklo-



Gulėdami karštoje vonioje išgerkite du puodelius šėivamedžio žiedų arbatos su medumi, o po to išprakaituokite — taip jūs išsigydysite peršalimą.

de. Bet inhaliacija bus dar efektyvesnė, jei į puodą įbersite dar ir ramunėlių žiedų, turinčių antibakterinį bei užburkimą mažinantį poveikį.

Be juodojo šėivamedžio (lotyniškai *sambucus nigra*) neįmanoma įsivaizduoti liaudies medicinos. Nuo seno visos jo dalys — šaknys ir žievė, lapai ir žiedai, šerdis ir vaisiai — naudojamos gydymo tikslams. Tačiau mes patys, gamindami šio augalo preparatus, turime apsiriboti šviežiomis uogomis ir džiovintais žiedais. Nes žievėje ar šaknyse yra medžiagų, galinčių sukelti tokių nemalonų pašalinį poveikį kaip vėmimas ar viduriavimas, juo galima netgi apsinuodyti. Sumaigyti šėivamedžio lapai tinka nebent vabzdžių įkastą vietą įtrinti. Tai sumažins niežėjimą.

Seniau kiekvienoje vokiečių valstiečių sodyboje buvo laikoma šėivamedžio šakelė, nes šėivamedis — vokiškai "Holterbusch" buvo laikomas ponios Holės buveine, o ji savo ruožtu buvo laikoma namų deive. Antra vertus, buvo tikima, kad jame gyvenančios ir raganos. Jei krūmas trukdydavo praeiti ar pravažiuoti ir jį reikėdavo iškirsti, vis tiek tai būdavo daroma labai nenoriai. Žmonės bijodavo susitikti raganą ir dėl to turėti nemalonumų. Šėivamedis nebuvo naudojamas ir lopšio gamybai, nekalbant jau apie galimybę jį sudeginti krosnyje.

## 29 SKYRIUS

## Vaistažolės, gydančios mus lapkrity

### *Dygiosios slyvos putėsiai žadina vaikams apetitą*

Gydomųjų augalų bei laukinių vaisių rinkėjams metai prasideda ir baigiasi gumbuotais ar spygliuotais pakeleiviais: dygioji slyva sužydi jau kovo mėnesį ir tik vėliau apsigaubia žalia lapų skraiste; o melsvai juodi, apvalūs vaisiai, priešingai, renkami po pirmųjų nakties šalnų, taigi spalio-lapkričio mėnesiais. Bet jei norite surinkti derlių anksčiau, galite pasinaudoti paprastu triuku: šviežias slyvas įdėkite į šaldiklį ir palaikykite per naktį.

Dygiosios slyvos krūmai išauga net iki trijų metrų aukščio ir sutinkamos visoje Europoje. Jos auga dažniausiai pamiškėse, gyvatvorėse ir brūzgynuose. Ar jums jau teko kada nors ragauti žalią slyvą? Jos skonis toks rūgštus ir aitrus, kad nuo jo, rodos, užsitraukia visos "kojinių skylės". Tik pabuvę nulinėje temperatūroje jos suminkštėja, ir tada galima jų paragauti. Todėl dygioji slyva, skirtingai negu visos kitos turinčios kauliukus jų giminaitės — vyšnia ar naminė slyva — žalia nevalgoma, tinka greičiau į įvairius gaminius, ruošiamus žiemai. Bet pirmiausia dygioji slyva yra namų vaistas.

Dygiosios slyvos liaudies medicinoje rekomenduojamos nuo seno. Pirmiausia jos būdavo vartojamos ten, kur jų

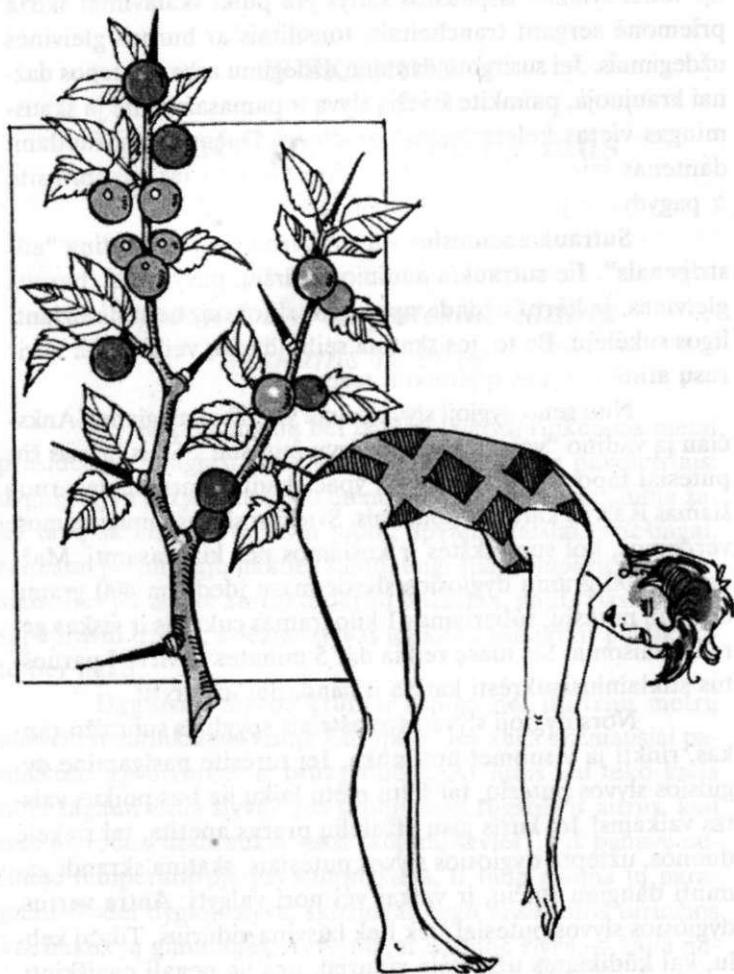
sutraukiančios savybės galėjo turėti teigiamą gydomąjį poveikį. Todėl šviežiai išspaustos sultys yra puiki skalavimui skirta priemonė sergant tracheitais, tonsilitais ar burnos gleivinės uždegimais. Jei susirgote dantenų uždegimu arba dantenos dažnai kraujuoja, paimkite šviežią slyvą ir pamasažuokite ja skausmingas vietas keletą kartų per dieną. Dažnai masažuodami danteną šviežiomis dygiosios slyvos sultimis jūs sustiprinsite ir pagydysite jas per kelias dienas.

Sutraukiančiuosius vaistus farmacininkai vadina "adstrigenais". Jie sutraukia audinio paviršių, pavyzdžiui, burnos gleivinės, ir kartu uždeda apsauginį sluoksnį, nepraleidžiantį ligos sukėlėjų. Be to, jos skatina seilių liaukų veiklą — ir iš virusų atimama juos maitinanti terpė.

Nuo seno dygioji slyva kaime yra labai mėgiama. Anksčiau ją vadino "vargšų žmonių slyvų putėsiai". Šiais laikais šie putėsiai tapo tikru delikatesu, ypač skanus marmeladas, ruošiamas iš slyvų kartu su obuoliais. Šviežios slyvos nuplaunamos, verdamos, kol suminkštės ir košiamos per kiaurasamtį. Maždaug į 600 gramų dygiosios slyvos masę įdedama 400 gramų obuolių putėsių, suberiamas 1 kilogramas cukraus ir viskas gerai išmaišoma. Šią masę reikia dar 5 minutes pavirti. Į paruoštus stiklainius sukrėsti karštą ir sandariai uždaryti!

Nors dygioji slyva savo aštriais spygliais subraižo rankas, rinkti ją visuomet apsimoka. Jei turėsite pasigaminę dygiosios slyvos putėsių, tai šaltu metų laiku jie bus puikus vaistas vaikams! Jei kuris jūsų atžalėlių praras apetitą, tai riekelė duonos, užtepta dygiosios slyvos putėsiais, skatina skrandį gaminti daugiau sulčių, ir vaikai vėl nori valgyti. Antra vertus, dygiosios slyvos putėsiai šiek tiek laisvina vidurius. Tikrai keblu, kai kūdikiams užkietėja viduriai, nes jie negali paaiškinti, kas jiems darosi. Galimi tokie požymiai: jiems dingsta apeltas, jie skundžiasi neaiškiais "pilvo skausmais". Jei mama įsiigilina į mažylio problemą, ji tuoj pat supranta, kas atsitiko.

Būtų tikrai neteisinga duoti vaikui IniNviitmit'iis v a i'.



*Jau pastorius Kneipas laikė judėjimą ir dygiosios slyvos žiedų arbatą nekenksminga, bet užtikrinta vidurius laisvinančia priemone.*

tus. Tokių medikamentų dozes sunku tiksliai nusatatyti, ir todėl jie gali vaiko žarnyne sukelti skausmus. Vietoj to duokite jam 1-2 arbatinius šaukštelių dygiosios slyvos putėsių — jie veikia tiesiog nepriekaištingai.

Augindami ir stebėdami savo vaikus, galite padaryti kai kurias gana įdomias išvadas, kurios, beje, ir jums patiems bus naudingos: jei vaikams skauda pilvą dėl skrandžio sutrikimo, tai jie paprastai rodo į bambą; ir kuo tas skausmas toliau nuo bambos, tuo labiau galima galvoti apie organinės kilmės priežastis. Sutrikus skrandžiui vaikas vemia anksčiau negu pajunta skausmą; bet jei vaikas skundžiasi pilvo skausmais, o vemia tik po kurio laiko, galima įtarti ir rimtesnį susirgimą.

Apie dygiosios slyvos žiedus pastorius Kneipas taip rašė: "Nekalčiausias vidurius laisvinantis vaistas, kuris kiekvieną namų vaistinėlėje turi būti po ranka". Štai ką jis pataria: "Imk dygiosios slyvos žiedus, pavirk 1 minutę ir 3-4 dienas iš eilės gerk kasdien po puodelį. Šios arbatos poveikis yra švelnus, nesukeliantis jokių nemalonių pojūčių bei nusiskundimų, bet kartu ir labai nuodugnus". Džiovintos dygiosios slyvos žiedų lotyniškas pavadinimas yra *Flores Pruni spinosae* ir jų galima nusipirkti kiekvienoje vaistinėje. Vienam puodeliui gydamosios arbatos reikia 1-2 arbatinių šaukštelių žaliavos.

Tarp kitų veikliųjų medžiagų, esančių dygiosios slyvos sudėtyje, galima paminėti *flavonus* kamparo aliejų, gausias rauginės medžiagas, organines rūgštis, cukrų ir *pektiną*. Tačiau, išskyrus vitaminą C, joje kitų maistinių substancijų nėra.

Dygiosios slyvos žievės nuoviras anksčiau būdavo vartojamas, kai reikėdavo numušti aukštą temperatūrą. Tačiau nedidelę temperatūrą galima taip pat sėkmingai numušti ir apvyniojant blauzdas drėgnu šaltu audeklu, o aukštai temperatūrai numušti daliai yra daugybė geresnių medikamentų.

Homeopatijoje, gydant širdies-kraujagyslių ligas, dygiosios slyvos preparatai skiriami panašiai kaip ir gudobelės. Be to, slyvos lašai j akis malšina paviršiujų akių skausmą.

## ANTROJI DALIS

## GERIAUSIEJI VAISTINIAI AUGALAI

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Vaistažolės, gydančios mus gegužyje.....                      | 103 |
| <i>Gudobelės dėka širdis išlieka jauna.....</i>               | 103 |
| <i>Jūs kankina reumato skausmai?</i>                          |     |
| <i>Jums padės beržo lapai!.....</i>                           | 107 |
| Vaistažolės, gydančios mus birželyje.....                     | 112 |
| <i>Ankstyvasis šalpusnis gydo kosulį.....</i>                 | 112 |
| <i>Dilgėlė: tai aukščiausios klasės medicina!.....</i>        | 116 |
| Vaistažolės, gydančios mus liepą.....                         | 120 |
| <i>Ramunėlė padeda įveikti daug ligų.....</i>                 | 120 |
| <i>"Kojos pėda" malšina kosulį ir dantų skausmą.....</i>      | 124 |
| <i>Kiaulpienės sirupas arba sultys suteiks jums jėgų.....</i> | 128 |
| <i>Vartokite jonažolę ir jūsų nuotaika bus puiki.....</i>     | 131 |
| Vaistažolės, gydančios mus rugpjūtyje.....                    | 136 |
| <i>Mėlynės stabdo viduriavimą.....</i>                        | 136 |
| <i>Širdažolė smarkiai sužadina apetitą.....</i>               | 140 |
| <i>Rykštenė: aukščiausios rūšies vaistas inkstams.....</i>    | 143 |
| <i>Dirvinis asiūklis stiprina odą, plaukus ir nagus.....</i>  | 147 |
| Vaistažolės, gydančios mus rugsėjyje.....                     | 152 |
| <i>Kraujažolė — didysis moterų vaistas.....</i>               | 152 |
| <i>Akišveitė — balzamas akims.....</i>                        | 156 |
| <i>Varnalėša — sveika odai ir plaukams.....</i>               | 159 |
| <i>Erškėtuogės — tikra vitamino C bomba!.....</i>             | 163 |
| Vaistažolės, gydančios mus spalį.....                         | 168 |
| <i>Arkliuogė gydo šlapimo pūslę.....</i>                      | 168 |
| <i>Valerijonas — tai balzamas jūsų nervų sistemai.....</i>    | 172 |
| <i>Kadagys sutramdo reumato sukeltus skausmus.....</i>        | 175 |
| <i>Neuralgijos? Jums padės šėivamedis.....</i>                | 179 |
| Vaistažolės, gydančios mus lapkritį.....                      | 184 |
| <i>Dygosios slyvos putėsiai žadina vaikams apetitą.....</i>   | 184 |

Ulrich Rückert  
MUSŲ SVEIKATOS KNYGA

SL 270. Pasirašyta spaudai 1997 02 17.  
Užsakymas Nr. 2071  
Leidykla "Mūsų knyga", Vilkpėdės 20, 2619 Vilnius.  
Spausdino AB "Aušra", Vytauto pr. 23, 3000 Kaunas.  
Kaina sutartinė

## TURINYS

|             |   |
|-------------|---|
| IŽANGA..... | 5 |
|-------------|---|

### PIRMOJI DALIS

#### GYDOMASIS VANDUO

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Po kontrastinio dušo — kaip iš naujo gimęs.....           | 9  |
| Braidymas pastatys jus ant kojų.....                      | 13 |
| Geriausias vaistas nuo rytinio sąstingio — sausas šepetys | 17 |
| Vanduo nuplauna stresą.....                               | 21 |
| Jūs negalite užmigti: padės drėgnos kojinės.....          | 25 |
| Karšta vonia padeda suliesėti.....                        | 29 |
| Kneipo metodas kraujospūdžiui mažinti.....                | 33 |
| Blauzdų pavilgai įveikia temperatūrą.....                 | 37 |
| Galvos skausmą mažina šlaunų apipylimas.....              | 41 |
| Kaip įveikiama sloga.....                                 | 45 |
| Apliedami veidą išvalysite sinusus.....                   | 49 |
| Gerklės skausmą numalšins varškės pavilgas.....           | 53 |
| Apsipylimas malšina rankų ir pečių skausmą.....           | 57 |
| Nenumokite ranka į bronchitą.....                         | 61 |
| Pasakykime širdies ligoms "ne"!.....                      | 65 |
| Pavilgas kūnui ir vartymasis padeda skrandžiui.....       | 69 |
| Šieno maišelis ir vonia įveiks skrandžio bei žarnyno opas | 74 |
| Žarnų vangumą įveiksime švelnumu.....                     | 79 |
| Pusė vonios tulžiai.....                                  | 84 |
| Šienas įveikia strėnų gėlą.....                           | 89 |
| Šaltas apvyniojimas nuramins kelio skausmus.....          | 93 |
| Apliejant kelius, galima išvengti venų išsiplėtimo.....   | 97 |