

Christine Sèlius

Gydomosios arbatos



Turinys

Sveikatos versmės 4

Žalioji arbata.....	6
Avižinė arbata.....	11
Raudonoji arbata.....	12
Matė.....	13
Lapačio arbata.....	13
Arbatinis grybas.....	15
Vaistažolių gydomosios savybės.....	18

Ligų įveikimo abėcėlė

Acidozė.....	20
Aknė, inkštirai, spuogai.....	22
Alergija.....	24
Angina, gerklės skausmas.....	26
Atopinis dermatitas.....	28
Bronchinė astma.....	30
Bronchitas.....	32
Burnos kvapas.....	34
Cholesterolino perteklius.....	36
Cukrinis diabetas.....	38
Dantenų ligos, ėduonis.....	40
Egzema.....	42
Galvos skausmas, migrena.....	44
Hemorojus.....	46
Hipertoninė liga, arteriosklerozė.....	48
Imuniteto nusilpimas.....	50
Inkstų ligos.....	52
Kandidamikozė.....	54

Klimaksas.....	56
Kolpitas.....	58
Koncentracijos sutrikimai.....	60
Medžiagų apykaitos sutrikimai.....	62
Miego sutrikimai.....	64
Navikai.....	66
Nevalgumas.....	68
Nutukimas.....	70
Odos grybelinės ligos.....	72
Odos ligos, dermatitas.....	74
Peršalimas, gripas.....	76
Pervargimas.....	78
Podagra, akmenligė.....	80
Priešmenstruaciniai negalavimai.....	82
Raumenų skausmas.....	84
Reumatinės ligos.....	86
Saulės nudegimas.....	88
Skrandžio ligos, gastritas.....	90
Šienligė.....	92
Šlapimo pūslės ligos.....	94
Venų išsiplėtimas.....	96
Viduriavimas.....	98
Vidurių užkietėjimas.....	100
Votys, šunvotės.....	102
Žaizdos.....	104
Žarnyno infekcinės ligos.....	106
Žvynelinė.....	108
Odos ir plauku priežiūra.....	H0
Rodyklė.....	I I 4
Apie autoreę.....	H6

Sveikatos versmės

Žmogus yra sveikas tuomet, kai išsaugo fizinę ir dvasinę pusiausvyrą. Liga rodo, kad ši pusiausvyrą pažeista. XX a. - tai mokslo, medicinos bei technikos amžius, kuriame intervencija į organizmą tapo ne tik įmanoma, bet ir savaime suprantamu dalyku. Be abejo, kai kurios operacijos būtinos žmogaus gyvybei išsaugoti. Tačiau nepavojingos ligos arba negalavimai lengviau įveikiami, jei deramai pasirūpiname savo organizmu.

Tradicija ir naujovė

Nuo seno žinoma, kad augalai turi gydomųjų savybių. Siauralapis gyslotis slopina kosulį, česnakas mažina lipidų kiekį kraujyje, ramunėlės slopina uždegimą, beržo lapai skatina šlapimo šalinimą - visas šias paslaptis žolininkės, vienuoliai, balneologai, vaistininkai, drogistai ir gydytojai šitmečiais perduoda iš kartos į kartą, šį lobyną ilgainiui papildydami naujomis žiniomis.

Pasaulio vaistinės arbatos

Mes surinkome žinias kone

apie viso pasaulio vaistinius augalus, iš kurių gaminamos savotiško skonio ir poveikio arbatos, stiprinančios organizmą. Įvardysime keletą jų grupių:

- Europos vaistiniai augalai.
- Azijos žalioji arbata ir arbatinis grybas.
- Afrikos raudonoji arbata.
- Pietų Amerikos lapačio arbata ir matė.

Apeigų gydomoji galia

Kitaip nei pas mus, daugelyje šalių arbatos plikymas ir gėrimas yra savotiškos apeigos, padedančios atsipalaiduoti, raminausiai veikiančios. O mes dažniausiai "išimetame" ją lyg tabletę ir vėl karštligiškai puolame tarp kasdienybės gėrinių. Taip valgome, taip geriame. Jei norite patirti vaistinės arbatos poveikį, turėtumėte išsiamoninti, kad arbatos plikymas - tai savotiška terapija. Sutikite: vos tik patikėsite arbatos gydomąją galia, jos poveikis taps kur kas stipresnis.

Ekstrahuoti ar ne?

Daugelio vaistinių augalų veikliosios medžiagos ekstrahuojamos ir sintetinės laboratorijose: iš karklo žievės salicilo rūgštis, iš rusmenės širdį veikiantys glikozidai, iš vaisti-



Jau vien arbatos plikymas padeda atsipalaiduoti. O gurkštelėjus karšto, kvapnaus gėrimo savijauta dar labiau pagerėja.

nės šunvyšnės atropinas, iš kinmedžio žievės chininas, iš opijinės aguonos morfinas. Tyrimai vyksta be paliovos. Farmacijos įmonės siunčia darbuotojus į Lotynų Ameriką, tikėdamos, kad šie išgaus iš vietos gyventojų slapčiausių žinių apie vaistinius augalus ir sudarys įmonei naudingą sandėrį. Deja, čiabuviams tai menkai terūpi. Vis dėlto, kad ir kaip būtų, aprūpinti organizmą vaistinė-

mis medžiagomis įmanoma ir neekstrahuojant pastarųjų - paprasčiausiai geriant arbatą.

Prisiimkite atsakomybę

Akupresūra, kvapų terapija, vaistinės arbatos, joga, Tai ši - visa tai padeda lavinti kūno pojūčius, tačiau ne visuomet padeda atsikratyti ligų. Sveikatos apsaugos institucijos pritaria šiems gydymo būdams, gerinantiems savijautą. Tačiau nederėtų veng-

ti ir gydytojų. Vadovaudamiesi šiomis nuostatomis, ne tik patarsime, kaip gydytis patiems, bet ir kaip elgtis, jei sveikatai išskyla rimtas pavojus.

Arbata – puikus vaistas, vis dėlto, rimtai susirgę, privalote imtis gydytojo siūlomų priemonių. Tačiau vienu požiūriu arbata, be abejo, nepralengiama – profilaktikos, sveikatos stiprinimo.

Žalioji arbata

Žaliosios ir juodosios arbatžolės – tai to paties arbatmedžio lapai, perdirbti skirtingais būdais. Vieni jų fermentuojami (juodoji), kiti ne (žalioji). Dirbtiniu būdu fermentuotų arbatžolių kvapas sodresnis, kitokia ir cheminė jų sudėtis. Taigi žalioji arbata natūralesnė, bet ne tokia kvapni, kaip juodoji.

Arbatžolių veikliosios medžiagos

Nepaprastai subtilus žaliosios arbatos skonis smaguriui gali pasirodyti net nemalonus, tačiau visai paprasta, be to, ir sveika arbatą pagardinti – tereikia praskiesti pienu, grietinėle, šviežiomis, pačių išspaustomis apelsinų arba obuolių sultimis. Ir po kelių

dienų ši arbata taps jums miela. Žaliąją arbatą ypač pradedame vertinti, sužinoję, kokių medžiagų joje yra. Štai jos:

- Kofeinas (anksčiau vadintas teinu) kiek svaigina, stimuluoja.
- Teofilinas ir teobrominas – tai alkaloidai, plečiantys kraujagysles, skatinantys šlapimo išsiskyrimą, širdies veiklą.
- Rauginės medžiagos slopina virškinimo organų jautrumą, gerina jų veiklą.
- Mikroelementas fluoras apsaugo nuo ėduonies.
- Mikroelementas manganas aktyvina fermentus, stiprina jungiamuosius audinius, kaulus, kremzles.
- Vitaminas B1 (tiaminas) stiprina nervų ląsteles ir raumenis.
- Vitaminas B2 (riboflavinas) spartina medžiagų apykaitą.
- Vitaminas B3 (niacinas, nikotino rūgštis) skatina odos ir gleivinės regeneravimą, smegenų bei nervų ląstelių medžiagų apykaitą.
- Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis) spartina medžiagų apykaitą ir kenksmingųjų medžiagų šalinimą.
- Vitaminas C stiprina imunitetą, lėtina oksidaciją, reguliuoja medžiagų apykaitą.



Žaliosios arbatos atspalvį – nuo gelsvo iki rusvo – lemia arbatžolių rūšis ir plikymo būdas. Skiriasi ir šių arbatų skonis.

- Flavonoidai reguliuoja riebalų apykaitą, lėtina oksidaciją.
- Epigallocatechingalatas naikina mikrobus, stiprina širdį, gerina kraujotaką.
- Aminorūgštys slopina kofeino poveikį.
- Saponinai reguliuoja riebalų apykaitą.
- Eteriniai aliejai suteikia arbatai savotiško prieskonio.

Laisvųjų radikalų "priešnuodis"

Ultravioletiniai spinduliai, atmosferos ozonas, aplinkos teršalai, o gana dažnam ir rūkymas – tai išorės veiksniai, trikdantys medžiagų apykaitą. Organizme susidaro laisvųjų radikalų, spartinančių ląstelių senėjimą ir pernešantį ankstyvą žūtį, kurią ląstelėms dalijantis, lemia klaidin-

gas pernešimas (ląstelių išsivymimas, kitaip tariant, atsiranda navikų). Augaluose yra medžiagų, lėtinančių kenksmingą oksidacijos procesą. Šių apsauginių medžiagų gausu arbatžolėse. Žalioji, taigi chemiškai neapdorota arbata, jų ypač turtinga. Iš kitų šios arbatos medžiagų išskirtini flavonoidai, prisijungiantys laisvuosius radikalus ir tuo būdu sulėtinantys oksidacijos procesą.

Poveikis...

Geriant žaliąją arbatą:

- Pavojus susirgti navikinėmis ligomis, hipertenzija, arterioskleroze arba angina, patirti širdies infarkto, insulto gerokai sumažėja.
- Pagerėja virškinimas, sustiprėja imunitetas. Be to, žaliąją arbatą laikoma silpnu antibiotiku.
- Žalioji arbata tinka ir išoriniam vartojimui: apsaugo odą nuo pernelyg kaitrių saulės spindulių, aplinkos teršalų.

... ir akivaizdi nauda

Žaliojoje arbatoje kofeino gausiau, nei juodojoje, tačiau pirmosios kofeinas veikia ilgiau ir silpniau. Juodoji arbata arba kava gali sukelti įtampą, prakaitavimą; žaliosios arbatos poveikis visiškai kitoks. Išgėrę jos, atsipa-

laiduosite ir drauge tapsite gyvybingesnis. Žaliąją arbatą ypač vertina žmonės, dirbantys protinį darbą, t. y. tie, kuriems būtina ilgą laiką išlaikyti sutelkus dėmesį. Žaliosios arbatos derėtų gerti ir vadovaujantiems darbuotojams, nuolatos patinantiems stresą.

Medžiagos, lėtinančios oksidaciją

Žaliojoje arbatoje gausu vitamino C. Šis oksidaciją lėtinantis vitaminas būtinas organizmo ląstelių gyvybiniam procesams. Toks pat ir flavonoidų poveikis. Šios biologiškai aktyvios medžiagos mažina kraujospūdį, reguliuoja cholesterolio kiekį organizme. Japonijoje 1300 žmonių išgeria kasdien po 4 puodelius žaliosios arbatos. Tyrimai rodo, kad geriant žaliąją arbatą, MTL (mažo tankio lipoproteinų, gabenančių cholesterolį į audinius), kitaip tariant, "blogą" cholesterolio, kraujyje sumažėja, o DTL, arba "gerą" cholesterolio (didelio tankio lipoproteinų, gabenančių cholesterolį į kepenis, kur jis, virtęs tulžies rūgštimi, pašalinamas iš organizmo) padaugėja. Be to, flavonoidai mažina tikimybę susirgti skrandžio, žarnyno, krūties vėžiu.

Epigalokatechingalatas

Ši medžiaga gali apsaugoti nuo plaučių vėžio. Ji, kaip ir aspirinas, turi kraujo krešumą mažinančių savybių, t. y. apsaugo nuo kraujo plokštelių susikaupimo, užkemšančios arterijas (infarktas). Tad rūkantiems, neįstengiantiems atsikratyti liguoto potraukio, derėtų gerti žaliosios arbatos: ji padės išvengti kraujagyslių ligų ir plaučių vėžio. Taigi gerdami žaliąją arbatą, ne tik patirsite malonumą, bet ir išvengsite kai kurių ligų.

Kaip plikyti

Žaliosios arbatos nieku gyvu neplikykite verdančiu vandeniu: vandens temperatūra, nelygu arbatos rūšis, turėtų būti 60–80°C. Taigi užvirkite vandens, maždaug 5 min. paaušinkite ir tik po to plikykite arbatą. Kinijoje žaliąją arbatą įprasta "plauti". Užplikius arbatžolės ir palaikius 30 sek., vanduo išpilamas. Tos pačios arbatžolės plikomos antrą kartą – tuomet arbatos skonis kur kas subtilesnis. Kinijoje, išgėrus arbatą, arbatžolės paliekamos arbatinuke – iškrečiamos jos tik tuomet, kai norima užsiplikyti naują.

Kiek arbatžolių berti

• Puodeliui arbatos paprastai beriama nubrauktas arbatinis šaukštas arbatžolių; jei plikote daugiau nei 5 puodelius, įberkite šaukštelį priedo – "arbatinukui".

• Plikykite verčiau pabiras, o ne supilstytas į maišelius arbatžolės – tuomet lapeliai geriau išsiskleis.

• Tas pačias arbatžolės galite plikyti keletą kartų. Pirmą kartą užplikę, palaikykite, kad pritrauktų, 3–8 min.; kitus kartus tik po 2–3 min.

Kiek kartų plikyti

Tos pačios žaliosios arbatžolės plikomos 3–4 kartus, kiekvieno užpilo skonis bus kiek kitoks. Kinijoje vadovaujama taisykle:

- Pirmasis užpilas pasigardžiuoti.
- Antrasis pasilepinti.
- Trečiasis akims.
- Ketvirtasis atsipalaiduoti.

Nebe pirmą kartą plikomas arbatžolės, kad pritrauktų, reikėtų palaikyti tik 3 min. Žinoma, šitaip plikomų arbatžolių skonis kinta; vis dėlto jei arbatžolės kainavo pakankamai brangiai, tačiau ir ketvirtą kartą užplikus, arbata buvo kvapni ir gardi, vadinasi, vertėte jas pirkti.



Nesaldyta arbata yra švelnesnio, taigi ir tikresnio skonio. Tad cukraus ir medaus verčiau atsisakykite.

Vaikams

Žalioji arbata rekomenduoti- na ir vaikams - ji žadina apetitą, padeda sutelkti dėmesį. Jei vai- kas įpranta prie žaliosios arba- tos, besaikis potraukis saldumy- nams gerokai sumenksta. Vai- kams žalioji arbata paprastai pa- gardinama natūraliomis sultimis arba kiek pasaldinama.

Odos priežiūra

Gausybės odos priežiūros priemonių gamybai vartojama žalioji arbata - joje yra medžia- gu, prisijungiančių radikalus ir apsaugančių odą nuo kenksmin- gu poveikių. Aplinkos teršalų ir stiprių ultravioletinių spindulių vargu ar įmanoma visiškai iš- vengti. Tad odą derėtų apsaugo- ti nuo kenksmingųjų medžiagų poveikio. Šiuo požiūriu žaliosios arbatos nauda yra dvejopa.

- Joje yra medžiagų, drėkinančių odą, gerinančių skysčių reguliaci- ją.
- Biologiškai aktyvios medžiagos beveik nepraleidžia ultravioletinių spindulių - jos apsaugo odą nuo pernelyg ankstyvo vytimo, raukš- lių susidarymo.

Avižinė arbata

Avižinė arbata gaminama iš žydėjimo metu skintų avižos šluo- telių; arbatoje išlieka visos šios grūdinės kultūros medžiagos. Ji spartina kenksmingųjų medžiagų šalinimą.

Daugelis negalavimų kyla, su- trikus virškinimui: maistas per- nelyg ilgai užsibūva organizme, retai tuštinamasi, tad medžiagų apykaitos skilimo produktų pa- tenka į kraują. Būtent tuomet pravartu gerti avižinės arbatos, skatinančios organizmą šalinti medžiagų apykaitos skilimo pro- duktus. Ji spartina virškinimą, sureguliuoja tuštinimąsi, stiprina organizmą.

Silicio rūgšties darinių šalinimas

Avižose gausu flavonoidų, sa- poninų, pektinų ir silicio rūgšties darinių. Pastarieji sunkiai ša- linami iš organizmo. Tad žalias avižas geriausia maišyti su vaista-

žolėmis, skatinančiomis silicio rūgšties darinių šalinimą - dilgėle, jonažole ir ypač rasakila. Šioje vaistažolėje yra rauginių medžia- gu, kurių junginys su siliciu labai gerai tirpsta vandenyje, taigi sili- cio rūgšties dariniai ištirpinami arbatoje.

Poveikis

Avižinė arbata pagelbsti dauge- liu atvejų: sergant širdies ir krau- jotakos, kvėpavimo takų ligomis, mažakraujyste; patyrus nervinį išsekimą, be paliovos išgyvenant įtampą ir nerimą; galvos skausmui, senatviniams negalavimams slop- inti, metant rūkyti. Avižinė arbata - tai natūralus diuretikas, ji skatina šlapimo rūgšties išsiskyrimą, orga- nizmo valymąsi. Sintetiniai diure- tikai gana dažnai sunkiai įsisa- vinami - išdžiūva burna, troškina, organizme sumažėja kalio arba sutrinka antinksčių žievės veikla • (antrinis aldosteronizmas). Avi- žinės arbatos biologiškai aktyvios medžiagos skatina sekreciją;

- Iš audinių pašalinami skysčiai, sustiprėja jungiamasis audinys.
- Silicio rūgšties dariniai pašalina- mi su šlapimu. Organizmas ap- saugomas nuo šlapimo rūgšties ir jos druskų kaupimosi, taip išven- giama akmenų susidarymo šlapi- mo pūslėje ir inkstuose.

Raudonoji arbata

Raudonoji arbata, afrikiečių vadinama *Rooibos*, – tai lapeliai ankštinės kultūros, augančios Pietų Afrikos Cedaro kalnuose. Ši raudonos spalvos arbata yra sodraus, salsvoko kvapo. Raudonojoje arbatoje nėra kofeino, tad labai sveika jos gerti kasdien. Gydomosios šios arbatos savybės dar nėra galutinai ištirtos. Tačiau žinoma, kad raudonoji arbata slopina alerginius dieg-

lius, tad ypač rekomenduotina vaikams, žmonėms, sergantiems alerginėmis ligomis. Joje gausu kalcio, fluoro ir mangano. Tačiau labiausiai ši arbata vertinama dėl to, kad joje ypač gausu geležies. Be to, raudonojoje arbatoje esančios geležies neužblokuoja taninai. Kitaip tariant, flavonoidai prisijungia ląsteles žeidžiančius laisvuosius radikalus. Jei iškilo aknė, ėda rėmuo, užkietėjo viduriai, žarnyną varsto



Ypač mėgiamos dabar raudonoji, avižinė, lapačio arbatos, matė, padedančios įveikti įvairius negalavimus.

diegliai, jei padidėjo kraujospūdis, sergate osteoporoze, jei organizmui stinga geležies, kamuoja nemiga, alergija, egzema, susidaro pragulos, gerkite raudonosios arbatos.

Matė

Matė – tai bugienio lapų arbata. Jai vartojama 15-os rūšių bugienio lapai. Nupjautos šakelės pakaitinamos virš ugnies iki lapai suvysta ir išsiskiria kvapiosios medžiagos. Paprastai matė plikoma nedideliame išskobtame ir išdžioviname moliūgėlyje, geriama per vamzdelį (anksčiau nendre). 0,3-1,5 proc. visų matės medžiagų sudaro kofeinas, apie pusę jo jungiasi su rauginėmis medžiagomis, tad kofeinas veikia organizmą gana ilgai. Šią švelnaus poveikio arbatą patartina gerti greitai pavargstantiems, nesugebantiems sutelkti dėmesį žmonėms. Be to, matė slopina skrandžio jautrumą, apetitą.

Kaip plikyti

Arbatą plikykite karštu (neverdančiu) vandeniu. Jei norite pajusti tikrąją matės skonį, užplikę palaikykite, kad pritrauktų, apie 5 min. Jei palaikysite ilgiau, matės biologiškai aktyvios medžiagos veiks raminausiai.

Lapačio arbata

Tai Pietų Amerikos arbata, flij gaminama iš lapačio medžio "C (Q (Q (V) |\$ ^ & (Q "4l i5, P nu (/) *(Tabebuia avellanae)* rausvai rudos žievės. Dar ji vadinama *Pau d'Arco*, *Paohebo*, *Tahebo*, *Ipe*, *Roxo*, *Boiu Stiek*, *Ipes*, inkų arbata – mat atrado ją inkai. Ji nepaprastai gausi mineralų: kilogramė lapačio žievės yra 45 g kalcio, 250 mg geležies ir 180 mg kalio. Lapačis turi sinergetinių savybių, t.y. medžiagoms, kurios savaime nėra itin veiksmingos, sąveikaujant su tam tikromis medžiagomis, pirmųjų gydomosios savybės sustiprėja.

Stebuklingasis lapačiolis

Viena lapačio arbatos biologiškai aktyvių medžiagų yra lapačiolis, jį vartojama gydyti vėžiui (iš jų ir leukemijai). Negailėstinga būtų iš žmogaus, sergančio vėžiu arba AIDS, atimti paskutinę viltį – vis dėlto keturias savaites trunkantis gydymas lapačioliumi ir drauge tradicinėmis priemonėmis yra šis tas daugiau nei eksperimentas. Tai rodo Lotynų Amerikos patirtis, jau pasiekusi mus, tačiau dar ne visiškai ištirta. Žinoma tik tiek, kad lapačiolis stabdo navikų vystymąsi, tad vartotinas ne tik vėžio profilaktikai, bet ir gydant vėžį bei AIDS.

20 cheminių junginių

Iš *Tabelaia avellanedae* žievės ekstrahuojama 20 cheminių junginių.

Juos sudaro gyvybiškai svarbios medžiagos:

- Auksas
- Baris
- Boras
- Chromas
- Cinkas
- Fosforas
- Geležis
- Jodas
- Kalcis
- Kalis
- Kobaltas
- Magnezija
- Manganas
- Natris
- Silicis
- Varis

Kiekvienas šių medžiagų yra nepakeičiama, kiekviena būtina organizmui. Chloras būtinas pastoviai organizmo vidinei terpei palaikyti; geležis deguonies apykaitai; fluoras stiprina kaulus ir dantis; jodas būtinas skydliaukės, kalis - raumenų veiklai, rūgščių ir šarmų pusiausvyrai palaikyti; kobaltas gerina baltymų apykaitą; varis svarbus kraujodaros procesui; magnezija - tai kaulų ir dantų sandaros elementas, aktyvinantis raumenų ir

nervų veiklą; manganas skatina kenksmingųjų medžiagų šalinimą, stiprina imuninę sistemą; fosfatai - tai organizmo energijos kaupėjai ir nešikiai; selenas - antioksidantas, būtinas ląstelių gyvybiniais procesams; cinkas gerina baltymų ir cukraus medžiagų apykaitą (reguliuoja insulino gamybą), be to, stiprina odą, jo veikiamos sparčiau užsitraukia žaizdos.

Poveikis

Lapačyje gausu rauginių (sutraukiančių) medžiagų (10-18 proc.) - gydant žaizdas, odos berimus, egzema tai ypač akivaizdu. Lapačis naikina bakterijas, grybelius, slopina uždegimą, skausmą, taigi skatina kenksmingųjų medžiagų šalinimą, šlapimo išsiskyrimą, valo kraują ir odą, mažina kraujospūdį, skatina šarmų susidarymą, stimuliuoja, malšina karštį. Lapačis vartotinas, iškilus votims, sergant cukriniu diabetu ir reumatinėmis ligomis - pakanka keletą savaičių gydymo ir sveikata gerokai sustiprėja.

Kaip gaminti

Lapačio, kaip ir bet kuri arbata, kuriai gaminti vartojama žievė, 5 min. paverdama, po to,

kad pritrauktų, palaikoma 15-20 min.

Arbatinis grybas

Arbatinio grybo tėvynė - Kinija. Čia arbatinis grybas vartojamas beveik 2000 metų. Arbatinė gira - skystis, kuriame rauginamas šis grybas, - pelnė jaunystės eliksyro vardą. XX a. pradžioje Europos smaguriai, palaike arbatinę girą aperityvu, pavadino ją *Elixir de longue vie* (Ilgo gyvenimo eliksyru). Dabar arbatinis grybas vėl labai populiarus - arbatinė gira ne tik stiprina sveikatą, bet ir gaivina.

Gaivioji arbatinė gira

Arbatinis grybas (dar vadinamas kombučia) - tai storos sluoksniuotos plėvės pavidalo acto rūgšties bakterijų ir mielių simbiozinė kolonija. Arbatinis grybas auginamas saldžioje arbatoje. Mielės skaido cukrų į rūgštis, alkoholį ir anglies dioksidą, o bakterijos perdirba alkoholį į acto rūgštį. Skystis, kuriame šis grybas rauginamas, vadinamas arbatine gira.

Medžiagos, stiprinančios organizmą

Arbatinis grybas rauginamas saldžioje arbatoje, tad ir arbatinė

gira praturtinama tam tikromis vaistinėmis medžiagomis. Štai jų sąrašas:

- Acto rūgštis
- t B grupės vitaminai
- Cinkas
- Folinė rūgštis
- Geležis
- Gliukurono rūgštis
- Kalcis
- Kalis
- Kofeinas
- Magnezija
- Manganas
- Mielės
- Natris
- Pieno rūgštis
- Polisacharidai
- Vitaminai C, D, E, K
- Varis
- Kitos rūgštys

Kiekviena šių medžiagų būtina organizmui, trys jų yra retos, tad derėtų jas paminėti atskirai:

- Gliukurono rūgštis jungiasi su kenksmingosiomis medžiagomis (toksinais), daugelio vaistų cheminėmis medžiagomis, tad paspartina šių medžiagų skilimą. Gliukurono rūgštis gerina kepenų, pagrindinio kenksmingųjų medžiagų šalinimo organo, veiklą.

- Optiškai aktyvi L (+) - pieno rūgštis būtina ląstelių energetinių medžiagų apykaitai. Labiau-

siai veikia smegenų ląsteles (žmonėms, dirbantiems protini darbu, tai ypač svarbu), storosios žarnos bakterijas (pieno rūgštis didina jų atsparumą ligos sukėlėjams).

- Polisacharidai - tai sudėtingieji cukrus, atliekantys žmogaus organizme energetinę, mechaninę apsauginę, struktūrinę rišamąją, hidroosmosinę, kofaktorinę funkcijas. Jie stiprina imuninę sistemą, o tai labai svarbu vaikų profilaktikai. Tai medžiaga, būtuna jungiamajam audiniui ir kremzlėms.

Medžiagų apykaita ir imuninė sistema

Arbatinis grybas gerina medžiagų apykaitą, spartina kenksmingųjų medžiagų šalinimą, mažina šlapimo rūgšties ir cholesterolo kiekį kraujyje, skatina žarnyno normaliosios floros regeneravimą, stiprina imuninę sistemą.



Arbatinis grybas (kombučia) ypač veiksmingas, sutrikus medžiagų apykaitai, segraut squarių, odos, širdies bei kraujotakos ligomis

Kaip rauginti arbatinį grybą

Pirmiausia derėtų arbatinį grybą nusipirkti. Nes vartojamas tik apie 10 metų augintas grybas. Paprastai arbatinis grybas rauginamas saldytoje juodojoje arbatoje. Kai kuriais atvejais labiau tinka žalioji arba vaistažolių arbata (žr. lentelę p. 18). Arbatos vaistažolių, kuriose gausu eterinių aliejų, nepatartina vartoti. Eteriniai aliejai naikina bakterijas, tad fermentacija gali sulėtėti. Taigi pipirmėtės, ramunėlės, šalavijo, pankolio, rozmarino, jonažolės vėliau atsisakykite. Ir pradėkite:

» Indą, kuriame rauginsite arbatinį grybą, išplaukite verdančiu /andeniu. Du arbatinius šaukštelius arbatžolių, užplikę litru caršto vandens, palaikykite, kad pritrauktų, 10 min. (žaliąją arbatą žr. p. 6).

. Arbatą perkošę, ištirpinkite 100 «» cukraus ir ataušinkite iki 20-25°C. Supilkite į indą, kuriame auginsite arbatinį grybą, priedo pilkite puodelį arbatinės giros, kurioje panardintą pirkotei^Pfb^

- Į indą įdėkite arbatinį grybą ir, uždengę rankšluosčiu, rauginkite 8-10 dienų (gerai vėdinamoje patalpoje, maždaug 23° temperatūroje).

t Grybą išėmę, perkoškite arbatinę girą per audinį arba tankų tinklėlį.

- Girą laikykite šaldytuve, kasdien gerkite po 1-2 stiklines.

Kaip patiems užsiauginti arbatinį grybą

Galite auginti ir arbatinio grybo griežinėlius:

- Nupilkite pusę šviežios giros į indą, kuriame grybas bus auginamas, praskieskite ją arbata.

- Žirkklėmis nukirpę arbatinio grybo griežinėlių, panardinkite į skystį.

- Indą uždengę rankšluosčiu, palaikykite 3-4 savaites.

- Jei grybo griežinėlis, plūduriuojantis paviršiuje, tapo maždaug centimetro storio, vadinausi, turite naują grybą.

<i>Vaistažolė</i>	<i>Eterinių aliejų</i>	<i>Vartojama</i>
Amalas	nėra	Kraujospūdžiui mažinti, sveikatai stiprinti
Anyžinė ožiažolė	2-3%	Susikaupus dujoms virškinamajame trakte; kosuliui, skrandžio skausmams slopinti
Ankstyvasis šalpusnis	labai menkai	Kosuliui slopinti, apsintraukus gleivėmis liežuviui, peršalus, sergant astma
Arnika	nėra	Išoriniam vartojimui: žaizdos užsitraukimui paspartinti, patempus raumenis arba sausgysles; uždegimui slopinti
Dilgėlė	nėra	Šlapimo išsiskyrimui skatinti, sergant podagra ir reumatinėmis ligomis
Dirvenis	labai menkai	Šlapimo išsiskyrimui skatinti, sergant šlapimo pūslės ir inkstų ligomis, podagra
Erškėtrožės vaisiai	labai menkai	Imuninei sistemai stiprinti
Gudobelė	nėra	Sergant širdies ligomis
Jonažolė	apie 0,9%	Veikia raminamai; kamuojant nemigai, uždegimui slopinti, sutrikus skrandžio ir žarnyno veiklai, sergant hemorojumi
Kmynas, paprastasis	apie 7%	Sutrikus virškinimui, praradus apetitą, susikaupus dujoms virškinamajame trakte, pilvo skausmams ir diegliams slopinti
Krapas	apie 4%	Susikaupus dujoms virškinamajame trakte, žagsuliui slopinti, vėmimui stabdyti
Kraujažolės žiedai	apie 0,5%	Apetitui žadinti, sutrikus virškinimui
Levanda	apie 3%	Viduriuojant, sutrikus tulžies pūslės veiklai
Liepžiedžiai	apie 0,1%	Prakaitavimui skatinti, peršalus, sergant intekcinėmis ligomis

Matė	nėra	Veikia stimuliuojančiai ir drauge raminamai; šlapimo išsiskyrimui skatinti
Melisa	apie 0,33%	Veikia raminamai; spazmams slopinti, susikaupus dujoms virškinamajame trakte, neramiai miegant, sergant nervinės kilmės skrandžio ligomis, peršalus
Pankolio sėklos	apie 6%	Atsikosėjimui, atsipalaidavimui, apetitui žadinti, šlapimo išsiskyrimui skatinti, susikaupus dujoms virškinamajame trakte, peršalus
Pipirmėtė	apie 1,25%	Veikia raminamai; tulžiai šalinti, dezinfekcijai, spazmams slopinti, sutrikus virškinamojo trakto ir tulžies pūslės veiklai, peršalus, migrenai slopinti
Ramunėlė	apie 1,5%	Uždegimui slopinti, peršalus, sutrikus menstruacijoms, susikaupus dujoms virškinamajame trakte, sergant skrandžio ir žarnyno ligomis
Rasakila	nėra	Viduriuojant, žarnyno uždegimui slopinti
Rozmarinas	apie 2%	Susikaupus dujoms virškinamajame trakte, kraujotakai gerinti, koncentracijos sutrikimams slopinti
Seilius	apie 0,02%	Sutrikus skrandžio ir žarnyno veiklai
Siauralapis gyslotis	nėra	Kosuliui, gleivinės uždegimui slopinti, užkimus
Šalavijas	apie 2,5%	Prakaitavimui slopinti, susikaupus dujoms virškinamajame trakte, sergant bronchitu
Šeivamedžio žiedai	0,025%	Prakaitavimui ir šlapimo išsiskyrimui skatinti, peršalus, sergant infekcinėmis ligomis
Valerijonas	labai menkai	Veikia raminamai; spazmams slopinti, neramiai miegant

Acidozė

Išvardijimas, požymiai

Viena būtinų normalios medžiagų apykaitos sąlygų – rūgščių ir šarmų pusiausvyrą organizme. Rūgščių ir šarmų pusiausvyrą rodo pH (vandenilinis rodiklis). Norminis kraujo pH yra apie 7,4. Sergant acidoze (organizmo skysčių parūgštėjimas), pH yra mažesnis nei 7,35; sergant alkalozė (organizmo skysčių pašarmėjimas) – didesnis nei 7,45. Jei skrandžio sulčių pH 1,5, vadinasi, organizme pradeda kauptis rūgštys. Susikaupus organizme rūgštims, pradeda skaudėti galvą, gali atsirasti odos bėrimų, susilpnėja organizmo apsauginės reakcijos, netrukama pavargti. Tuomet rūgštys pradeda šalinti su šlapimu, prakaitu, kvėpuojant. Jei organizme ypač gausu rūgščių, kūnas skleidžia rūgštų kvapą, toks kvapas gali skliti ir iš burnos. Acidozei įsisenėjus, sustangrėja organizmo ląstelės, jos prasčiau aprūpinamos deguonimi, vidaus organai – kraujui.

Tradicionis gydymas

Neskubėkite griebtis miltelių, mažinančių rūgštingumą (jais

prekiaujama vaistinėse), pirmiausia pertvarkykite mitybą taip, kad organizme susidarytų rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Turėtumėte vengti maisto, gausaus druskos (mėsos, rūkytų produktų, gyvulinių riebalų, iš jų ir taukų, Colos ir acto); produktų, iš kurių susidaro rūgštinių savybių turintys produktai (kvietinių miltų gaminių, rafinuoto cukraus, kavos, alkoholinių gėrimų). Jums tinka maistas, iš kurio susidaro šarminių savybių turintys produktai (beveik visų rūšių salotos, kitos daržovės, iš jų morkos ir bulvės; sojos gaminiai, grietinė, saldūs vaisiai, natūralus augalinis aliejus; negazuotas mineralinis vanduo, vaistažolių arbata). Atminkite: organinės rūgštys – jų yra nunokusiuose vaisiuose – skatina šarmų susidarymą; sveika ir rauginti kopūstai – juose yra pieno rūgšties, kuri skatina žarnyno normaliosios floros augimą.

Gydymas vaistiniais augalais

Žalioji arbata skatina šarmų susidarymą – taigi organizme sumažėja rūgščių, be to, tai puikus kavos arba Colos pakaitalas. Vakare, užuot gurkšnoję alkoholinių gėrimų, užsiplikykite kvapnios raudonosios arbatos. Avižinė arbata skatina šlapimo rūgšties šalinimą.

Acidozės slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio gėrimas (kenksmingosioms medžiagoms šalinti)	5 dienas gerkite kasdien po 2 l lapačio gėrimo, skatinančio kenksmingųjų medžiagų šalinimą iš organizmo. Gėrimas gaminamas, lygiomis dalimis sumaišius lapačio arbatos ir negazuoto, negausaus natrio mineralinio vandens. Kasdien suvalgykite po 1/2 l pertrintos daržovių sriubos arba sultinio, gamintų iš bulvių, morkų, brokolių ir svogūnų.
Išvakarėse:	Nevalgykite mėsos, cukraus, negerkite kavos, alkoholinių gėrimų; gausiai valgykite troškintų daržovių ir šviežių vaisių. Vakare pasikaitinkite saunoje.
Pirma diena:	Pirmiausia išsivalykite žarnyną. 1/4 l drungno vandens ištirpinkite nubrauktą arbatą. Š. Glauberio druskos; rytą prieš valgį išgerkite. Druska labai sparčiai išvalo žarnyną. Be to, padarykite klizmą. Per dieną išgerkite 2 l lapačio gėrimo, gerkite negazuoto mineralinio vandens, vaistažolių arbatos, pietums – daržovių sultinio.
Antra-penkta diena:	Kasdien gerkite po 2 l lapačio gėrimo, be to, negazuoto mineralinio vandens, vaistažolių arbatos, pietums – daržovių sultinio. Pasimankštinkite arba atlikite jogos pratimų, nusimaudykite po kontrastiniu dušu.
Šešta diena:	Iš lėto kaupkite jėgas. Pirmiausia, gerai sukramtę, suvalgykite obuolį.
Dėmesio!	Jokiu būdu nesiimkite šio gydymo, jei turite kitų ligų. Žmonėms, sergantiems širdies, kraujotakos, kai kuriomis vidaus organų ligomis, cukriniu diabetu, šis gydymas gali net pakenkti.

Aknė, inkštirai, spuogai

Išvardijimas, požymiai

Aknė - tai odos liga, kurią sukelia sekrecijos liaukų sutrikimai. Plaukų maišeliai, prisipildę riebalų, užanka - susidaro puiki dirva bakterijoms veistis. Labiausiai paplitusi *Acne vulgaris* - ji paprastai išskyla lytinio brendimo metu. Kūno vietose, gausiose riebalų liaukų (veidas, sprandas, krūtinė, nugarą), užakus plaukų maišeliams, kyla uždegimas. *Acne vulgaris* ypač sunki forma (*Acne fulminans*) dažniausia ištinka vyrus. Moterims dažniau gresia *Acne artificialis*, sukelianti dirbtinai - tar-kim, išspaudus spuogelius, arba *Acne cosmética*, kuri atsiranda ilgai vartojant riebių kremų.

Tradicionis gydymas

Aknės gydymo pamatas - gera odos priežiūra (kosmetinis pienelis ir tualetinis vanduo). Ypač veiksmingi šiuo atveju preparatai, kuriuose yra cinko arba vitamino A. Ypatingais atvejais dermatologas gali išrašyti tepalą su benzoilperoksidu arba antibiotikų. Veiksmingi ir ultravioletiniai spinduliai.

Gydymas vaistiniais augalais

Gydoma lapačio arbata. Lapačioje yra sutraukiančių, bakterijas naikinančių, uždegimą slopinančių medžiagų, tad jis tinka ir vidiniam, ir išoriniam vartojimui. Avižinė arbata skatina kenksmingųjų medžiagų šalinimą. Arbatinio grybo biologiškai aktyvios medžiagos, ypač pieno rūgštis, skatina žarnyno normaliosios floros regeneravimą, o tai, savaime suprantama, paveikia odą.

Mūsų patarimai

Išbėrus odą, dažno neviltis būna tokia didelė, kad vienu ypu išbandoma galybė gydymų priemonių.

Nestvarstykite visko iš karto, verčiau keletą savaičių atsidėkite gydymui vaistiniais augalais. Jei ištengiate, atsisakykite saldumynų, kasdien valgykite maisto produktų, gausių vitamino A (morkų, melionų, abrikosų) ir cinko (avižinių dribsnių).

Odos bėrimų slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata

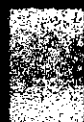


4 savaites gerkite po valgio lapačio arbatos - kasdien po 1 l. 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens ir, pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.

Lapačio arbata (odai valyti)

Rytą ir vakare valykite išbertas vietas švaria skepetaitė, suvilgyta drungna lapačio arbata.

Avižinė arbata



4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelių, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 valg. š. mišinio užpilkite 1 l verdančio vandens ir uždengę palaikykite 10 min.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

Sumaišykite 35 g varpučio šaknies, 15 g dilgėlės lapų, 20 g trispalvės našlaitės, 20 g asiūklio. 2 kupinus valg. š. mišinio užplikykite 2 l verdančio vandens ir palaikykite 10 min. Arbatą perkošę ir ataušinę, ištirpinkite 200 g cukraus ir, kartu su puodeliu arbatinės geros (žr. p. 16) ir arbatiniu grybu, supilkite į indą, kuriame grybą rauginsite. Palaikę 8-10 dienų maždaug 23^o temperatūroje, 4 savaites gerkite kasdien po 3 stiklinaites arbatinės geros.

Vaistažolių arbata

Vaistažolių arbatai, arba arbatiniam grybui rauginti, tinka ir beržo lapai, ožragės sėklos, daugiamečių saulutės žiedai, jonažolė, trispalvė našlaitė, saldymedžio šaknis.

Alergija

Išvardijimas, požymiai

Daugelis žmonių yra alergiški: išsijautrinę žiedadulkėms, namų dulkėms, vaistams, cheminėms medžiagoms arba kai kuriems maisto produktams. Tai medžiagos, kurių įprasta koncentracija sveikiems žmonėms yra visiškai nekenksminga. Alerginė reakcija gali įvykti tuoj po kontakto (šienligė), kartais po keletos valandų arba net dienų (alergija kai kuriems maisto produktams). Dažniausiai paveikiama oda, kvėpavimo takų gleivinė ir virškinamasis traktas. Alergija atsiranda dėl imuninės sistemos pernelyg stiprios reakcijos. Ši "perdėta uoluma" sukelia pernelyg didelę aplinkos taršą, veikianti imuninę sistemą. Medikų manymu, dabar palyginti retai užsikrečiama pavojingomis infekcinėmis ligomis, tad gausėja alerginių ligų, nes imuninė sistema, nustojusi dalies darbo, susiranda naujos veiklos.

Tradicininis gydymas

Nustatyti medžiagai, sukėlusiai alergiją, atliekamas mėginys: specifinis preparatas įtrinamas, užlašinamas, uždedamas ant nubrozintos odos, išvirkščiamas į odą; be to, kartais atliekamas ir kraujo tyrimas.

Jei alergiją sukelia namų dulės, reikėtų apsirūpinti patalais, minkštais baldais, kiliminiais takais, pagamintais iš lengvai valomos medžiagos!

Gydymas vaistiniais augalais

Kad alerginė reakcija sulėtėtų arba apskritai neišvyktų, turi sustiprėti imuninė sistema. Šiuo atveju gali pagelbėti žalioji, raudonoji arbata (užuot gėrę juodosios arbatos arba kavos, vėliau užsiplikykite minėtųjų arbatų, lapačio arbatos, gerkite arbatinės giros). Tačiau rinkdamiesi vaistažoles, būkite atsargūs, kitaip patys sau galite sukelti alergiją. Venkite gaižaziedžių (arnikos, ankstyvojo šalpusnio, ramunėlės, kiaulpienės, margalapio margainio, medetkos ir kraujažolės).

Alergijos slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata	4 savaites gerkite kasdien po 1 l lapačio arbatos: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; 5 min. pavirę, palaikykite uždengę 20 min. Po keturių savaitių pertraukos gydymą pakartokite.
Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Antpilą palaikykite mažiau- siai 10 dienų – kasdien po kartą stipriai supurtydami. Tris kartus per dieną gerkite po valgio po 10 lašų eliksyro.
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žalių arbatžolių užpilkite 2 l karšto (neverdančio) vandens ir palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skystiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikykite maždaug 23 ^o temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Žalioji arbata su vaistažolėmis	Sergant bronchine astma, rekomenduojama lygiomis dalimis maišomų žaliųjų arbatžolių ir raktažolės arbata. Sergant atopiniu dermatitu, vidiniams ir išoriniams vartojimui ypač tinka lygiomis dalimis maišomų žaliųjų arbatžolių ir trispalvės našlaitės arbata.
Raudonoji arbata	Arbat. š. raudonųjų arbatžolių užpilkite puodeliu vandens, po 3 min. perkoškite.

Angina, gerklės skausmas

Išvardijimas, požymiai

Angina, tonzilių (migdolų) uždegimą, sukelia mikrobai, plintantys gomuryje, ryklėje. Dažniausiai pasitaiko lengva anginos forma - susergama peršalus, užsikrėtus gripu. Jei pakyla temperatūra, patinsta gerklė, vadinasi, tai ūminis uždegimas, sukeltas bakterijų. Be to, gerklų uždegimo arba vaikų virusinių ligų (kiaulytės, vėjaraupių) pradžia - taip pat gerklės skausmas. Jei patys negalite nustatyti, kokia tai liga, ir jei po 2-3 dienų, gydantis savo nuožiūra, savijauta nepagerėja, verčiau apsilankykite pas gydytoją.

Tradicinis gydymas

Daugelyje stipraus poveikio vaistų, skirtų gerklės skausmui slopinti, yra ir bakterijas naikinančių medžiagų. Vis dėlto pirmiausia derėtų imtis liaudies medicinos priemonių: skalauti

gerkle, šalavijo lapų užpilu - jame yra sutraukiančių, bakterijas naikinančių medžiagų. Geriausia vartoti vaistažolių, kuriose yra gleivių (piliažolės), ir uždegimą slopinančių augalų (ramunėlės arba kraujažolės) mišinius. Vis dėlto nederėtų pasikliauti vien šiomis priemonėmis, nes bakterijoms plintant, gali atsirasti pūlinukų.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistiniuose augaluose yra flavonoidų, vitaminų, kitų biologiškai aktyvių medžiagų, stiprinančių imuninę sistemą; kitaip tariant, didinančių organizmo atsparumą bakterijoms. Suskaidus gerklei, turėtų gausiai gerti žaliosios arbatos (užuot gėrę kavą, kuri naikina vitaminą C). Lapačyje yra rauginių bakterijas naikinančių medžiagų - jos ypač gerai slopina gerklės skausmą. Vaistinių augalų kompresais apvyniojus kaklą, greičiau nulsūgsta patinimas, atlėgsta skausmas.

Gerklės skausmo slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Palaikykite, kaskart stipriai supurtydami, ne trumpiau nei 10 dienų. 3 kartus per dieną po valgio įlašinkite po 10 lašų į skystį ir išgerkite.
Lapačio arbata (skalavimui)	Išvirkite stiprią lapačio arbatą: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. Arbatą perkošę, įpilkite 2 valg. š. silicio rūgšties balzamo (pirkto vaistinėje) ir sumaišykite. Kelis kartus per dieną skalaukite gerklę.
Žalioji arbata (skalavimui)	Išvirkite stiprią žaliąją arbatą: 2-3 arbat. š. arbatžolių užpilkite puodeliu karšto vandens. Po 5 min. perkoškite, į arbatą išspauskite citriną ir sumaišykite. Kelis kartus per dieną skalaukite gerklę.
Vaistažolių arbata (prasidedant uždegimui)	Lygiomis dalimis sumaišykite ramunėlės žiedų, šalavijo lapų, 2 arbat. š. mišinio, užpilkite puodeliu verdančio vandens, palaikykite 15 min. Kas dvi valandas skalaukite gerklę drungna arbata.
Vaistažolių arbata (sergant lėtiniu uždegimu)	Lygiomis dalimis sumaišykite piliažolės šaknies ir miškinės sidabražolės. 2 arbat. š. mišinio įberkite į puodelį verdančio vandens ir pavirkite 10 min. Perkošę skalaukite gerklę kelis kartus per dieną.

Atopinis dermatitas

Išvardijimas, požymiai

Atopiniu dermatitu, kitaip neurodermitu arba endogenine egzema, paprastai serga žmonės, jautrūs (alergiški) įvairioms erzinančioms medžiagoms. Ligos oda parausta, paburksta, pradeda niežėti, pleiskanoti ("pražysta"). Apie 20 % žmonių, sergančių atopiniu dermatitu, serga ir bronchine astma, daugiau nei 10 proc. - šienlige. Tai lemia ne tik aplinkos veiksniai, organizmo medžiagų apykaitos sutrikimai, bet ir paveldėtas polinkis. Dažnam ši liga prasideda kūdikystėje - pirmiausia ant skruostų iškyla spuogelių. Vėliau bėrimų atsiranda ant kaklo, alkūnės, riešo, kelio linkiuose: oda atšerpetoja, parausta, pleiskanoja. Susidaro mazgelių ir šašų. Ypač vargina tai, kad pažeista oda niežti.

Tradicionis gydymas

Tradicinė medicina ūminėms odos ligoms gydyti pasitelkia uždegimą slopinančius tepalus, iš jų ir kortizono tepalą. Vis dėlto jei liga įsisenėjo, trumpai

tevertotinas kortizono tepalas vargu ar bepadės. O ilgėliau vartojant kortizoną, oda išdžiūva, tampa jautri. Tad pirmiausia derėtų nustatyti, kokios medžiagos sukelia ligą, ir pasi-stengti vengti jų.

Gydymas vaistiniais augalais

Nuolatos geriant lapačio arbatą, sustiprėja imuninė sistema, drauge slopinama alerginė reakcija. Kaip kasdienė odos priežiūros priemonė rekomenduojama aliejinės vonios; jos bus veiksmingesnės, jei, be aliejaus, įpilsite ir lapačio nuoviro, jame yra sutraukiančių medžiagų, stiprinančių odą. Avižinė arbata, retkarčiais vartotina arbatinė gėra gerina medžiagų apykaitą, skatina medžiagų apykaitos produktų šalinimą, valo organizmą.

Mūsų patarimai

Nors tai gali pasirodyti absurdiška, vis dėlto daugeliui žmonių, sergančių egzema ir atopiniu dermatitu, tai padėjo: nevenkite muilo - jis nuriebalina odą; be to, tai įvyksta ir dažnai prausiantis vien vandeniu.

Atopinio dermatito slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata	4 savaites gerkite kasdien po 1 l lapačio arbatos: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.
Lapačio vonios	Į 1 l lapačio arbatos įpilkite 2 valg. š. grietinės arba kosmetinio aliejaus. Sumaišę supilkite į šiltą vandenį.
Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%). Gerai sumaišę, supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kaskart supurtydami, palaikykite ne trumpiau nei 10 dienų. 3 kartus per dieną po valgio išgerkite po 10 lašų eliksyro. Keletą lašų įlašinkite į neutralų odos kremą.
Arbatinė gėra, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Gydymas trunka 4 savaites.
	Arbatinį grybą galite užpilti ir arbata, gaminama iš beržo lapų, dilgėlės lapų, verbenos, kiaulpienės šaknies ir lapų, trispalvės našlaitės, saldymedžio šaknies, graikinio riešutmedžio lapų.

Bronchinė astma

Įvardijimas, požymiai

Bronchinė astma - tai lėtinė kvėpavimo takų liga, kuria sergant kaskart ištinka dusulio priepuoliai. Bronchų raumenys susiaurėja ir mėšlungiškai susitraukia, bronchų gleivinė, prisidėjus uždegimui, paburksta, gleivės sutirštėja. Sunku iškvėti, kvėpavimas tampa triukšmingas - girdėt švilpesys, užsesys. Astmos atsiradimą gali paskatinti alerginės, infekcinės ligos, nervinė įtampa, įvairūs negalavimai, endogeniniai veiksmiai. Iš-tiktas priepuolio, žmogus gali uždusti. Tad sergantiems šia gyvybei pavojinga liga būtina gydytis.

Tradicinis gydymas

Tradicinė medicina astmai gydyti rekomenduoja vaistus, slopinančius bronchų uždegimą, plečiančius jų raumenis. Jei astmos priepuoliai stiprūs, paprastai paskiriama Beta-adrenomimetikai arba kortizono inhaliacijos, teofilinas. Sergant alergine astma, profilaktikai vartojama

prostaglandinai arba antihistamininiai vaistai. Tai stipraus poveikio vaistai, tad nepsitarus su gydytoju, negalima nutraukti gydymo kurso. Kai nekamuoja priepuoliai, dažniau darykite kvėpavimo pratimus, daugiau vaikščiokite gryname ore.

Gydymas vaistiniais augalais

Žaliojoje ir juodojoje arbatoje yra teofilino. Si biologškai aktyvi medžiaga padeda išvengti dusulio priepuolių. Ji gerina medžiagų apykaitą, stiprina organizmo apsaugines reakcijas, t.y. imuninę sistemą. 1987 m. Bremene atlikti tyrimai parodė, kad sergantiems astma arbatinis grybas padeda labiau, nei sintetinis preparatas interferonas.

Mūsų patarimai

Išsiskykite inhaliatorių, darykite eukalipto aliejaus, kamparo arba pušies pumpurų inhaliacijas. Kasdien valgykite maisto, kuriame yra biologškai aktyvių medžiagų: daržoves, mėsą, bulves pagardinkite čiobreliais, ant duonos užsiberkite juodgrūdės.

Bronchinės astmos slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

Sumaišykite po 20 g juodųjų arbatžolių, šievamedžio žiedų, gvazdikmedžio šaknies ir čiobrelio. 4 valg. š. mišinio užplikykite 2 l verdančio vandens ir palaikykite 7 min. Arbatą perkošę, išstiprinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23⁰ temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Po 6 savaičių gydymo padarykite 4 savaičių pertrauką, po to gydymą pakartokite.

Arbatiniam grybui rauginti tinka ir arbata šių vaistažolių mišinių: 40 g melisos lapų, po 20 g juodųjų arbatžolių, pilliarožės, jonažolės; arba po 20 g juodųjų arbatžolių, gvazdikmedžio šaknies, japoninio debesio lapų, tūbės lapų ir islandinės kerpenos; arba po 20 g juodųjų arbatžolių, pankolio vaisių, čiobrelio ir islandinės kerpenos.

Žalioji arbata

2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80⁰ C) ir palaikykite 5 min. Užuot griebęsi ryte kavos, išgerkite šią arbatą. Per dieną užplikykite tas pačias arbatžoles dar 3 kartus.

Lapačio arbata

Kasdien išgerkite 1/2 l lapačio arbatos: valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždenge 20 min. Virdami arbatą, giliai kvėpuokite garais.

Bronchitas

Išvardijimas, požymiai

Ūminiu bronchitu (bronchų uždegimu) gana dažnai susergama po gripo infekcijos; toks bronchitas išgydomas maždaug per dvi savaites. Kas kita lėtinis bronchitas. Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija įvardija šią ligą taip: jei per dvejus metus mažiausiai po tris mėnesius kasmet kostima, skrepliuojama, juntami skausmai krūtinės ląstoje, tiksliau, už krūtinkaulio, vadinasi, tai lėtinis bronchitas. Dažniausiai šią ligą atsirasti paskatina rūkymas.

Tradicionis gydymas

Jei kosulys sausas, vartotini kosulį slopinantys vaistai. Jei atsikosima, t.y. jei išsiskiria skreplių, vartojami sekretą skystinantys vaistai. Sergant lėtiniu bronchitu, gydymas gali būti sėkmingas tik tuomet, jei nustojama rūkyti. Nikotinas stimuliuoja nervų sistemą, tačiau cigaretę gali pakeisti Nicoretts

pleistras arba kramtoma guma, kurių sudėtyje yra nikotino. Be to, tradicinis gydymas paveiksmas tuomet, jei derinamas su Rytų medicinos metodais, t. y., kvėpavimo pratimais ir joga.

Gydymas vaistiniais augalais

Arbatiniame grybe yra medžiagų, naikinančių mikrobus. Gliukurono rūgštis spartina kenksmingųjų medžiagų išsiskyrimą. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš arbatos šių vaistinių augalų: piliarožės šaknies, ankstyvojo šalpusnio lapų, islandinės kerpenos, tūbės žiedų, siauralapio gysločio. Tai sausą kosulį slopinantys augalai. Vaistažolės, kuriose yra saponinų: raktažolės šaknis ir žiedai, muilažolės šaknis, gebenės lapai, plokščialapė zunda, čiobreliai - palengvina atsikosėjimą. Vaistiniai augalai, kuriose gausu flavonoidų, gerina medžiagų apykaitą, stiprina imuninę sistemą. Metant rūkyti, ypač rekomenduotina avižinė arbata.

Kosulio, bronchito slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos



Lygiomis dalimis sumaišykite žaliųjų arbatžolių, ankstyvojo šalpusnio lapų ir tūbės žiedų. 4 valg. š. mišinio užplikykite 2 l karšto vandens ir palaikykite 7 min. Arbatą perkošę, išsirkinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Po 6 savaičių gydymo padarykite 4 savaičių pertrauką, po to gydymą pakartokite.

Vaistažolių arbata

Jei kosulys sausas: lygiomis dalimis sumaišykite siauralapio gysločio, piliarožės šaknies ir islandinės kerpenos. 4 valg. š. mišinio užplikykite verdančiu vandeniu ir palaikykite 10 min. Ši arbata vartojama ir arbatinei girai gaminti.

Atsikosėjimui: lygiomis dalimis sumaišykite raktažolės šaknies, čiobrelių ir siauralapio gysločio.

Lapačio arbata

2 savaites gerkite po valgio lapačio arbatos – kasdien po 1 l. 2 valg. š. lapačio žievės užplikite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. Virdami arbatą, kvėpuokite garais.

Avižinė arbata

2 valg. š. žalios avižos šluotelį sumaišykite su valg. š. jonažolės. Mišinį užplikykite 1 l vandens. Po 10 min. perkoškite.

Burnos kvapas

Išvardijimas, požymiai

Pavalgius dantis derėtų gerai išsivalyti, kitaip tarpdančiuose užsilikęs maistas, veikiamas bakterijų, pradės pūti. Vis dėlto ne vien dėl prastos dantų priežiūros arba eduoonies burnoje atsiranda blogas kvapas. Rūgštus kvapas gali atsirasti, sergant skrandžio ligomis: uždegimu arba opa, skrandžiui sudirgus. Toks kvapas sklinda ir tuomet, kai pradeda pūti stemplės gleivinės raukšlėse užsilikęs maistas. Jei, be blogo burnos kvapo, atsirado ir rimtos ligos požymių - sutriko medžiagų apykaita, - turėtumėte pasitarti su gydytoju.

Tradicinis gydymas

Blogas burnos kvapas gali išnykti, pradėjus kruopščiai valyti arba išgydžius dantis. Rūgštų burnos kvapą derėtų bent jau susilpninti. Tad burnai skalauti rinkitės verčiau dezinfekuojantį, o ne kvapnų skystį. Augaliniai preparatai - šalavijo arba miramedžio tinktūra, arbatmedžio aliejus - veiksmingesni nei sintetiniai preparatai.

Gydymas vaistiniais augalais

Valgį užsigerkite žaliaja arbata, išsivalę dantis, skalaukite burną nesaldyta žaliaja arbata. Dantenų uždegimui slopinti, burnos ertmės ir dantų apnašoms mažinti vartotina lapačio arbata, gausi rauginių medžiagų. Vaistinės arbatos, ypač avižinė, skatina šlako šalinimą iš organizmo.

Mūsų patarimai >

Švieži žalumynai - petražolės ir krapai - naikina blogą burnos kvapą, gerina virškinimą. Jei po valgio negalite išsivalyti dantų, pasitenkinkite bent jau obuoliu arba becukre kramtomąja guma. Kasdien valgykite šviežių salotų ir vaisių - ne vien dėl to, kad juose gausu vitaminų. Maistą gerai sukramtykite, pavalgę išsivalykite dantis, išskalaukite burną - ir blogas kvapas išnyks.

Burnos kvapo slopinimas vaistiniais augalais

Žalioji arbata	2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min. Tinka ir gerti, ir burnai skalauti.
Žalioji arbata su pipirmėte	Pakaitinę 1/2 l žaliosios arbatos, užplikykite 2 arbat. š. pipirmėtės ir palaikykite 10 min. Arbata tinka ir gerti, ir burnai skalauti.
Lapačio arbata	2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. 4 savaites gerkite kasdien po 1 l arbatos. Po 4 savaičių pertraukos gydymą pakartokite. Prieš nurydami arbatą, gerai paskalaukite burną.
Vaistažolių arbata	Sumaišykite 30 g anyžinės ožragės sėklų, po 20 g šalavijo lapų ir čiobrelų. 2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 10 min. Drungna arbata skalaukite burną.
Vaistažolių tinktūra	Sumaišykite po 2 arbat. š. rozmarino lapų ir pipirmėtės lapų. Užpylę 1/2 l verdančio vandens, palaikykite 10 min. Perkošę arbatą ataušinkite. Į arbatą įpilkite arbat. š. miramedžio tinktūros (pirkto vaistinėje) ir sumaišykite; supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kas rytą ir vakarą valg. š. tinktūros skalaukite burną.

Cholesterolino perteklius

Jvardijimas, požymiai

Cholesterolino perteklius organizme - tai vienas svarbiausių aterosklerozės, hipertoninės ligos ir net infarkto rizikos faktorių. Kita vertus, ląstelėms ir daugeliui organizmo funkcijų palaikyti cholesterolinas yra būtinas. Šią į riebalus panašią medžiagą krauju gabena sudėtiniai baltymai lipoproteinai. Skiriami "gerieji" ir "blogieji" baltymai, gabenantys cholesteroliną: DTL (didelio tankio lipoproteinai) - tai "gerieji" baltymai, cholesterolino perteklių iš ląstelių gabenantys į kepenis, kur didžioji jo dalis virsta tulžies rūgštimi. MTL (mažo tankio lipoproteinai) - tai "blogieji" baltymai, gabenantys cholesteroliną į audinius ir skatinantys jo perteklių organizme. Laboratoriniais tyrimais nustatomas ne tik bendras, bet ir MTL bei DTL cholesterolino kiekis.

Tradicinis gydymas

Jei cholesterolino perteklius nedidelis, jo atsikratyti galite, sulieję, atlikdami ištvermės pratimus ir tinkamai maitindamiesi, t. y. gerokai sumažinę maisto,

gausaus gyvulinių riebalų (mėsos, dešros, kiaušinių, pieno ir pieno produktų, gausių riebalų, iš jų ir sviesto). Šiuos produktus iškeiskite į vaisius, daržoves, iš jų ir salotas (Viduržemio jūros šalių produktus) - valgykite jų gausiai; vartokite alyvuogių aliejų, negausių riebalų; mėsą iškeiskite į žuvį. Jei tai nepadės, gydytojas paskirs antihiperlipideminių vaistų.

Gydymas vaistiniais augalais

Žalioji arbata slopina apetitą, tad jos geriant, padidėja tikimybė suliesėti. Žaliojoje arbatoje yra flavonoidų, epigalokatechingalato ir saponinų, gerinančių lipidų apykaitą, padedančių išvengti cholesterolino sankaupų kraujagyslių sienelėse, gerinančių kraujotaką. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos.

Mūsų patarimai

Gausiai valgykite česnako. Jis spartina riebalų skilimą, drauge padeda išvengti cholesterolino sankaupų kraujagyslių sienelėse. Iš alkoholinių gėrimų rinkitės raudoną vyną, nes jame yra flavonoidų. Beje, kasdien pravartu išlenkti nedidelį stiklą (0,15 l) raudono vyno.

Cholesterolino kiekio mažinimas vaistiniais augalais

Žalioji arbata

2 val. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min. Šią arbatą rytais gerkite vietoj kavos.

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos



4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens, palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, gerkite 2 kartus per dieną po 0,1 l. Šis gydymas trunka 6 savaites, po to padarę 4 savaitių pertrauką, gydymą pakartokite.

Avižinė arbata

4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos: sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelį, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite uždengę 10 min.

Avižų dieta

Kartą per savaitę valgykite avižinius patiekalus: pusryčiams avižinių dribsnių su vaisiais ir liesu jogurtu; pietums avižinių džiovėsių, užteptų sojos pasta, ir šviežių salotų; vakarienei skrudintos avižinės duonos su obuoliais ir liesu sūriu. Per dieną išgerkite 1 l avižinės arbatos.

Raudonoji arbata

Kas antrą vakarą pakaitomis gerkite 1/2 l raudonosios arba 1/2 l lapacho arbatos.

Cukrinis diabetas

Išvardijimas, požymiai

Pernelyg didelis cukraus kiekis kraujyje liudija, kad sergama cukriniu diabetu (*Diabetes mellitus*). Ši liga atsiranda, kai kasa visiškai nustoja gaminti insuliną arba gamina jo per mažai, tad ląstelės negali įsisavinti gyvybinei veiklai reikalingos gliukozės. Sergant cukrinio diabeto sunkia forma ilgai nei pažeidžiami kai kurie organai, nervų sistema – dažniausiai inkstų ir širdies, blauzdos kraujagyslės, akių tinklainė. Šią ligą atsirasti gali paskatinti paveldėtas polinkis, autoimuninės ligos, nutukimas.

Tradicionis gydymas

Jei kasa gamina bent kiek insulino, paspartinti šį procesą galima fruktoze, sacharino tabletimis. Jei kasa insulino nebegamina, organizmą šiuo hormonu tenka aprūpinti, t.y. išvirkšti po oda, į riebalinį audinį, beje, tik po valgio.

Gydymas vaistiniais augalais

Deja, jokia vaistinė arbata neatstos nei sacharino tablečių, nei insulino, vis dėlto ji gali sumažinti pastarųjų poreikį. Avižinėje arbatoje yra flavonoidų, saponinų, pektino ir silicio rūgšties darinių. Lapačio arbatoje – mikroelementų: cinko, chromo ir mangano, būtinų žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu. Šios biologiškai aktyvios medžiagos gerina ląstelių aprūpinimą insulinu. Žalioji arbata lėtina cukraus skilimą – taip išvengiama cukraus kiekio kraujyje pernelyg spartaus didėjimo. Nors arbatinėje geroje yra cukraus, vis dėlto negausiai vartojama, ji tinka ir sergantiems cukriniu diabetu; ji įsisavinama su angliavandeniais, tad reikėtų ją užsikąsti duona.

Sergantiems cukriniu diabetu rekomenduojama daug judėti, gausiai valgyti šviežių salotų ir kitų daržovių, obuolių, žuvies ir avižinių dribsnių.

Cukrinio diabeto slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata	2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. 4 savaites gerkite po valgio – kasdien po 1 l.
Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sulrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kasdien stipriai supurtydami, palaikykite 10 dienų. Keletą mėnesių 3 kartus per dieną po valgio įlašinkite 10 lašų eliksyrą į skystį ir išgerkite.
Avižinė arbata	Sumaišę 2 valg. š. žalios avižos šiuotelių ir valg. š. dilgėlės lapų, užpilkite 1 l vandens. Po 10 min. perkoškite ir per dieną išgerkite. Šias arbatas gerkite 4 savaites.
Žalioji arbata	2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užpilkite 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80°C). Palaikykite 5 minutes.
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens, palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, išstirpinkite 180 g cukraus, ataušinę įdėkite arbatinį grybą. Žaliąsias arbatžoles gali pakeisti pupelių ankštys (4 kupinos saujos ankščių, 2 l vandens) arba mėlynių lapai (5 valg. š. lapų, 2 l vandens). Iš mėlynių arbatos gamintą girą turėtų paskubėti išgerti.

Dantenų ligos, ėduonis

Išvardijimas, požymiai

Dantų ir dantenų ligas paprastai sukelia bakterijos. Daugelis žmonių serga dantenų uždegimu (gingivitu). Jį sukelia dantų apnašų mikrobai. Lėtinės dantenų ligos yra parodontitas ir parodontozė. Dantenų paraudimas – tai pirmasis dantenų uždegimo požymis. Po to dantenos paburksta, susidaro kišenės – puiki dirva bakterijoms veistis. Per 90 proc. suaugusių žmonių dantys yra pažeisti ėduonies. Dantų emalis yra viena kietesnių žmogaus organizmo medžiagų, deja, bakterijos pažeidžia ir jį: burnoje besiveisiantys streptokokai sintetina lipnius polimerus, padedančius dantų apnašose esantiems mikrobams prisisiurbti prie emalio. Tad dantų emalio nebesiekia mineralinės medžiagos – jos nuryjamos su seilėmis, dantys ilgainiui suminkštėja.

Tradicionis gydymas

Du kartus per dieną, nors geriausia būtų kiekvieną kartą po valgio, valykitės dantis minkštu šepetuku, tarpdančius – dantų priežiūrai skirtais siūlais. Kasdien valgykite šviežių vaisių – vitaminas C didina dantenų atsparumą bakterijoms. Praverstu kasdien suvalgyti po 2 citrinas: jų minkštyme (ne sultyse) yra flavonoidų, būtinų jungiamiesiems audiniams, gleivinei. Gausiai valgykite avižinių dribsnių ir maisto produktų, turtingų cinko. Fluoras stiprina dantų mineralinį audinį, apsaugo dantis nuo ėduonies. Fluoro gausu jūros žuvyje ir juodojoje arbatoje. Tad vartokite valgomąją druską su fluoru.

Gydymas vaistiniais augalais

Žaliosios arbatos biologiškai aktyvi medžiaga epigalokatechingalatas stabdo plitimą bakterijų, pažeidžiančių danteną ir dantis. Arbatose yra vitamino C ir flavonoidų, naikinančių bakterijas, slopinančių uždegimą. Rauginės medžiagos stiprina danteną, didina jų atsparumą.

Dantų priežiūrai vartojami vaistiniai augalai

Žalioji arbata	2 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min. Per dieną tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus. Prieš nurydami, paskalaukite arbata burną.
Žalioji arbata (skalavimui)	3 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę puodeliu karšto vandens, palaikykite 5 min. Į arbatą išspauskite pusės citrinos sultis. Paskalavę burną, arbatą išspjaukite.
Lapačio ir silicio rūgšties mikstūra	Išvirkite stiprią lapačio aratą: 2 valg. š. lapačio žievės užplikite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. Į drungną arbatą įpilkite 2 valg. š. silicio rūgšties balzamo ir sumaišykite. Kelis kartus per dieną skalaukite burną mikstūra.
Trikertės žvaginės arbata (skalavimui)	Kraujuojant dantenoms: 2 arbat. š. trikertės žvaginės užplikykite puodeliu vandens; 10 min. palaikę, perkoškite. Arbatai alaušus, skalaukite burną kelis kartus per dieną.
Miškinės sidabražolės arbata (skalavimui)	Dantenų kraujavimui ir uždegimui slopinti: 2 valg. š. miškinės sidabražolės užplikite 1/2 l vandens; pavirę 10 min., palaikykite 30 min.
Vaistažolių arbata	Dantenų uždegimui slopinti: sumaišykite 30 g šalavijo lapų ir po 20 g čiobrelio bei rozmarino lapų. Valg. š. mišinio užplikykite puodeliu karšto vandens. Dantenų kraujavimui arba uždegimui slopinti tinka ir miramedžio, ratanmedžio tinktūros.

Egzema

Išvardijimas, požymiai

Daugelis odos ligų atsiranda dėl organizmo ypač padidėjusio jautrumo (alergija) tam tikroms medžiagoms – valikliams, kosmetikos priemonėms, namų dulkešms, vilnai, gyvūnų plaukams, kai kuriems maisto produktams. Egzema – tai alerginis odos uždegimas. Skiriama kontaktinė egzema, sukeliamą išorinio sąlyčio, pvz., su cheminėmis medžiagomis; ir endogeninė egzema, sukeliamą vidinių dirgiklių, pvz., įvykus alerginei reakcijai. Ligonio oda parausta, pabrinkssta, niežti, pleiskanoja ("žydi"). Egzemos atsiradimą gali paskatinti ir liguista mikrobų baimė, verčianti be paliovos plauti rankas – tuomet išdžiovinama oda, sutrinka drėgmės reguliavimas.

Tradicinis gydymas

Jei dirgiklis, kuriam įsijautrinęs organizmas, žinomas, derėtų vengti sąlyčio su juo. Odos jautrumas slopintinas vaistažolių preparatais (linolos arba cincho ir žuvų taukų tepalu). Jei pažeistos rankos, derėtų įtrinti jas

tepalu ir užsimauti medvilnines pirštines, ypač nakčiai. Padeda kortizono tepalas, tačiau jis vartotinas gana trumpai, nes ilgai pažeidžia odą – ji išdžiūva, tampa plona ir pergamentas.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačis tinka ir vidiniam, ir išoriniam vartojimui. Jis valo kraują ir odą, slopina uždegimą. Lapačyje gausu mineralų, ypač cinko, tad geriant lapačio arbatos, mažėja odos jautrumas. Rauginės medžiagos spartina žaizdų užsitraukimą, oda tampa švelnesnė.

Raudonoji arbata, iš kitų išskiriama kaip švelnus poveikio arbata, ypač rekomenduotina vaikams, sergantiems odos ligomis. Avižinė arbata skatina medžiagų apykaitos produktų šalinimą, taigi valo kraują ir odą. Arbatinė gira tinka vidiniam ir išoriniam vartojimui. Arbatinis grybas šiuo atveju rauginamas žaliojoje arbatoje. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatų.

Egzemos slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata	4 savaites gerkite po valgio lapačio arbatos – kasdien po 1 l. 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.
Lapačio vonios	1 l lapačio arbatos, įpylę valg. š. grietinės arba aliejaus ir sumaišę, supilkite į vonią.
Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kaskart supurtydami, palaikykite 10 dienų. 3 kartus per dieną gerkite po valgio po 10 lašų.
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (70°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, išstipinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8–10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites 3 kartus per dieną gerkite po 0,1 l. Arbatinis grybas rauginamas ir arbatoje, gamintoje iš beržo lapų, dilgėlių lapų, verbenos, kiaulpienės šaknies ir lapų, ramunėlių žiedų, trispalvės našlaitės, saldymedžio šaknies arba graikinio riešutmedžio lapų.
Raudonoji arbata	2 arbat. š. raudonųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais vandens. Po 3 min. perkoškite.

Galvos skausmas, migrena

Išvardijimas, požymiai

Galvos skausmas gali kilti dėl įvairiausių priežasčių: oro kaitos, sprando arba pečių juostos raumenų įtampos, po girtavimo, pernelyg gausiai rūkant, susikaupus organizme kenksmingosioms medžiagoms. Galvos skausmą gali sukelti pernelyg didelė nervinė įtampa - be paliovos graužiantis arba išgyvenant baime.. Tačiau nuolatinis galvos skausmas - tai rimtos ligos (hipertonijos, glaukomos) požymis. Migrena - tai galvos skausmo priepuoliai, kurie paprastai prasideda pulsuojančiu skausmu kurioje nors vienoje galvos pusėje, po to iškausta visą galvą. Ligoniui raibuliuoja akyse, erzina ryški šviesa, triukšmas, pykina, jis vemia. Migreną gali sukelti ir vazokonstriktoriai, siaurinantys galvos smegenų kraujagysles.

Tradicinis gydymas

Daugeliu skausmą slopinančių vaistų prekiaujama vais-

tinėse be receptų, vis dėlto toli gražu ne visi jų yra nekenksmingi. Vaikai, nėščios moterys, žmonės, sergantys rimtomis ligomis, turėtų gerti šių vaistų, tik pasitarę su gydytoju. Savijauta pagerėja po tam tikrų pratimų ir procedūrų. Tai akupresūra, rankų vonelės, taisyklinga laikyšana, autogeninė treniruotė, joga.

Gydymas vaistiniais augalais

Galvos skausmas gali kilti, padidėjus rūgštingumui, sutrikus medžiagų apykaitai. Maitas pernelyg ilgai užsibūva virškinamajame trakte, tad iš organizmo lėčiau šalinami medžiagų apykaitos skilimo produktai. Patekę į kraują, jie pasklinda po visą organizmą. Arbatiniame grybe yra pieno rūgšties, valančios kraują, skatinančios žarnyno normaliosios floros regeneravimą. Panašus ir avižinės bei žaliosios arbatų poveikis.

Mūsų patarimai

Karklo žievėje, vartojamoje aspirino gamybai, yra salicilo; taigi karklo žievės nuoviras slopina skausmą ir karščiavimą.

Galvos skausmo, migrenos slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira

4 savaites 3 kartus per dieną - kasdien 0,1 l - gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, išstipinkite 200 g cukraus; atausinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Lapačio inhaliacijos

Kelis kartus per dieną po 10 min. kvėpuokite lapačio garais. Po inhaliacijų kaktą, sprandą ir pečių juostą masažuodami įtrinkite sezamo aliejaus ir lapačio eliksyrą mišiniu (5 lašai eliksyrų, valg. š. aliejaus).

Vaistažolių arbatos

Sumaišykite 40 g matės, po 20 g pančio šventagaršvės ir melisos lapų. 2 arbat. š. mišinio užplikite 2 puodeliais verdančio vandens, po 10 min. perkoškite.

Ištikus migrenos priepuoliui: sumaišykite po 30 g matės, jazmino ir veronikos; plikykite kaip ir anksčiau minėtą arbatą.

Arbata, kurioje yra salicilo: sumaišykite po 20 g karklo lapų, karklo žievės, vingiorykštės, beržo lapų ir melisos lapų. 2 valg. š. mišinio, užplikę 1/2 l verdančio vandens, palaikykite uždengę 10-15 min. Kas valandą gerkite po puodelį arbatos. Šios arbatos gerkite tik trumpai - jokių būdų ne nuolatos.

Hemorojus

Išvardijimas, požymiai

Hemorojus - tai tiesiosios žarnos apatinės dalies venų mazginis išsiplėtimas. Visi suaugę žmonės serga hemorojumi, jo atsiradimą dažniausiai paskatina venų išsiplėtimas, kitokie venų pažeidimai. 70-80 proc. ligonių susidaro hemoroidiniai mazgai. Ligos pradžioje išoriniai mazgai, susidarę ties išeinamąja anga, nesukelia jokių negalavimų. 30-40 proc. žmonių ši liga - nelygu jos stadija - sukelia tam tikrų problemų: 1) susidaro vidiniai mazgai (po tiesiosios žarnos gleivine ties išilginėmis raukšlėmis); 2) tuštinant mazgai iškrenta į išorę (prolapsas), po to vėl sugrįžta į pirmąją padėtį; 3) iškritę į išorę mazgai į pirmąją padėtį sugrąžinami tik sustūmus pirštu; 4) susidarę dideli mazgai iškrenta į išorę ir į pirmąją padėtį nebesugrąžinami. Hemorojus gali atsirasti dėl įgimtos venų sandaros, dėl mitybos, negausios balastinių medžiagų, dažnai vartojant vidurius laisvi-

nančius vaistus, daug laiko praleidžiant sėdint. Sergant hemorojumi, kraujuoja išangė, oda aplink ją sudrėksta, niežti, dažnam skauda.

Tradicioninis gydymas

Hemorojui gydyti gaminama gausybė tepalų, medicininių žvakučių. Vartojami ir išangės tamponai. Stiprus skausmas paprastai malšinamas tepalais - vietiniais anestetikais. Tačiau tepalai, kuriuose yra kortizono, vartotini tik gana trumpai - kitaip jų veikiamą gleivinę supleišės.

Gydymas vaistiniais augalais

Arbatos, kuriose yra rauginių medžiagų, pvz., lapacho arbata, veikia sutraukiančiai, slopina uždegimą, išangės gleivinės jautrumą. Jos džiovina odą aplink išangę, o tai labai svarbu. Puiku būtų, jei neapsiribotumėt vien gydymu arbata, o dar ir pakeistumėt gyvenimo būdą (valgytumėt gausiai daržovių ir vaisių, daug judėtumėt, suliešėtumėt).

Hemorojaus slopinimas vaistiniais augalais

3 valg. š. lapacho žievės užpilkite 11 vandens; pavirę 5 min., palaikykite 10 min. Įpylę į arbatą 2 valg. š. grietinėlės ir sumaišę, supilkite (neperkošę) į vonelę. Sėdima vonelė turėtų trukti mažiausiai 10 min.

Išvirkite stiprią lapacho arbatą: 2 valg. š. lapacho žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. Ataušintoje arbatoje suvilgykite marlinį tvarstį arba švarią audinio skiautę, nugręžę įdėkite tarp sėdmenų klosčių ir palaikykite ne trumpiau nei 10 min. Kompresus dėkite po 2-3 kartus per dieną, po to, kai išsituštinatė.

3 arbat. š. sutrintos lapacho žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Palaikykite, kaskart stipriai supurtydami, ne trumpiau nei 10 dienų. 3-4 lašus įlašinkite į valg. š. tepalo (pvz., cinko tepalo). Kelis kartus per dieną tepkite aplink išangę.

Į 30 ml spirito (70%) suberkite susmulkinę 30 g žalios linažolės. Indą uždengę, savaitę palaikykite 20° temperatūroje, po to linažolę išgriebkite. Antpilą sumaišykite su 150 g riebaus tepalo (pvz., linolos). Po tuštinimosi ir prieš miegą, kruopščiai nuplovę ir nušluostę odą apie išangę, tepkite šiuo tepalu.

Hipertoninė liga, arteriosklerozė

Išvardijimas, požymiai

Padidėjusiu laikomas 140/90 mmHg kraujospūdis ; 160/105 mmHg ir didesnis kraujospūdis laikomas ypač padidėjusiu. Labiausiai tai gresia rūkantiems, nutukusiems žmonėms, tiems, kurių kraujyje gausu riebalų. Hipertoninės ligos pirmieji požymiai gana nekalti - galvos svaigulys ir skausmas arba regėjimo sutrikimai.

Deja, daugelis žmonių tai suvokia tik tuomet, kai liga jau išsisenėja - kai sutrinka širdies, smegenų arba inkstų veikla. Jei kraujospūdis nuolatos padidėjęs, ilgainiui kraujagyslių sienelėse susikaupia riebalų, susidaro vadinamųjų aterosklerozinių plokštelių, kurios ilgainiui sukaulkėja; susiaurėja kraujagyslės spindis. Sustandėjus arterijų sienelėms, susergama arteriosklerozė. Tuomet kraujospūdis dar labiau padidėja.

Tradicioninis gydymas

Tradicinė medicina siūlo stipraus poveikio vaistus, mažinančius riebalų kiekį kraujyje; vaistus, mažinančius kraujospūdį.

Gydymas vaistiniais augalais

Žaliojoje arbatoje yra flavonoidų, epigalokatechingalato ir saponinų, skatinančių lipidų apykaitą, neleidžiančių susidaryti riebalų nuosėdoms kraujagyslių sienelėse, gerinančių kraujotaką. Matės ir žaliosios arbatos kofeinas, kurio poveikis trunka gana ilgai, kraujospūdžio nedidina, priešingai - ilgainiui jį sureguliuoja. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos; kraujospūdį mažina ir avižinė bei lapačio arbatos.

Mūsų patarimai

Česnakas, svogūnai, salotos, žuvis (mainais į mėsą), alyvuogių aliejus ir raudonas vynas - tai produktai, būtini sergantiems šia liga. Be šių produktų, neįsivaizduojama Viduržemio jūros šalių virtuvė. Kraujospūdis gali sumažėti ir mankštinantis, pakaitomis atliekant atsipalaidavimo ir jogos pratimus.

Kraujospūdžio mažinimas vaistiniais augalais

Žalioji arbata



2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80°C) ir palaikykite 5 min. Užtuot stvėręsi ryte kavos, išgerkite šią arbatą.

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos



4 vagl. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 l karšto vandens ir palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Po 6 savaičių gydymo padarykite 4 savaičių pertrauką, po to gydymą pakartokite.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos



Lygiomis dalimis sumaišykite gudobelės žiedų, gudobelės lapų ir amalo. 4 valg. š. mišinio, užplikę 2 l verdančio vandens, palaikykite 10 min. Kaip gaminti arbatinę girą, žiūrėkite anksčiau.

Avižinė arbata



Tinka ir ženšenio šaknies, dirvinio asiūklio, sugrūsto česnako, melisos lapų arbatos.

4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelį, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite 10 min.

Imuniteto nusilpimas

Išvardijimas, požymiai

Yra žmonių, kurie peršąla, sloguoja tik tuomet, kai oras ištis šaltas. Tačiau net ir tuomet, jei įveikiate slogą, mikrobai gali tebeplisti organizme. Infekcija paprastai apima kvėpavimo takus, sutrinka virškinimo organų veikla. Polinkis lėtinėms infekcinėms ligoms atsiranda, nusilpus organizmui, sutrikus dvasinei pusiausvyrai. Žmonės, nuolatos išgyvenantys įtampą, keliantys sau pernelyg didelius reikalavimus, dažniau užsikrečia infekcinėmis ligomis. Šią tikimybę didina ir prasta mityba (vitaminų, veikliųjų medžiagų stygius), rūkymas, tai, kad mažai judama.

Tradicionis gydymas

Organizmo apsauginėms reakcijoms stiprinti paprastai pasitelkiama vitaminas C ir cinkas. Gydant natūraliomis priemonėmis, iš kitų preparatų išskiriama siauralapė ęžuolė. Šaltu metų laiku derėtų gausiai valgyti daržovių ir vaisių, gerti šviežių, pačių išspaustų sulčių. Imunitetą

stiprina ir kaitinimasis saunoje, judėjimas gryname ore, gydymas pagal daktaro Kneipo metodą, kojų mirkymas šaltame vandenyje, kontrastinis dušas.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistinės arbatos, tokios kaip arbatinė gira, žalioji, lapachio arbata, gausios biologiškai aktyvių medžiagų, prisijungiančių radikalus. Laisvasis radikalas - tai angliavandenilio molekulės likutis, gautas iš jo atėmus vieną arba kelis vandenilio atomus. Šie radikalai, prisijungę chemiškai nedalomą atomą arba molekulę, sudaro patvarų, organizmui ypač kenksmingą junginį. Užtraukus vieną vienintelį cigaretės dūmą, į organizmą patenka milijonai radikalų. Vaistinėse arbatose yra flavonoidų, vitaminų ir mikroelementų: seleno, cinko, mangano, vario ir geležies, - prisijungiančių, taigi nukenksminančių, radikalus.

Tad vaistinių arbatų būtina gerti kasdien - jos teikia organizmui vitaminų, ilgainiui sustiprina imunitetą, organizmo atsparumą mikrobams.

Imuniteto stiprinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira	4 savaites tris kartus per dieną - kasdien 0,1 l - gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, išsijunkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Žalioji arbata	2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 puodeliais karšto vandens, palaikykite 4 min. Į arbatą išspauskite citriną, gerkite mažais gurkšneliais. Tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus, gerkite su citrinos sultimis.
Lapachio arbata	2 valg. š. lapachio žievės užplikite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. 4 savaites gerkite kasdien po 1 l lapachio arbatos, gerdami kvėpuokite garais.
Lapachio inhaliacijos	Užsidengę rankšluostčiu, kasdien po 10 min. kvėpuokite lapachio garais.
Raudonoji arbata	Arbat. š. raudonųjų arbatžolių, užplikę puodeliu (apie 200 ml) verdančio vandens, palaikykite uždengę 3 min. Vaikams raudonąją arbatą patartina perpus skiesti serbentų arba aviečių sultimis.

Inkstų ligos

Išvardijimas, požymiai

Inkstai - tai organas, kurio pokyčiai ne iš karto pajuntami. Išstikus ūminiam uždegimui (tai rodo ir šlapimas), skauda inkstus, tačiau lėtinis uždegimas prasideda ir vystosi nepastebimai. Kai kuriems žmonėms inkstų ligos ypač pavojingos. Tai žmonės, sergantys cukriniu diabetu, podagra, akmenlige, hipertonsine liga. Ilgą laiką vartojant skausmą slopinančius, kai kuriuos kitus vaistus, suardomas sudėtingas inkstų audinys. Inkstai pažeidžiami, išsėjęs iš pažiūros nepavojingai šlapimo pūslės ligai. Kai pernelyg mažai geriama skysčių, sutrinka inkstų veikla: organizmas sunkiau išskiria šalintinas medžiagas, iš jų ir kenksmingąsias.

Tradicinis gydymas

Tradicinė medicina siūlo vaistus, skatinančius druskų ir skysčių šalinimą iš organizmo, beje, vartojamus širdies, kraujotakos ir inkstų ligoms gydyti. Jei įmanoma, šiuos vaistus derėtų vartoti profilaktiškai.

Gydymas vaistiniais augalais

Suaugęs žmogus kasdien turėtų išgerti ne mažiau nei 2 l skysčio - geriausia nesaldytos arbatos arba mineralinio vandens. Ypač sveika žalioji arbata (reguliuojanti kraujospūdį), avižinė arbata (skatinanti šalintinių medžiagų išskyrimą) ir arbatinė gira (joje yra gliukurono rūgšties, kuri spartina kenksmingųjų medžiagų šalinimą). Kai kurios vaistažolių arbatos, pvz., beržo arba meškauogės lapų, skatina šalintinių medžiagų išskyrimą. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš šių arbatų.

Mūsų patarimai

Ryžiai ir žemuogės skatina skysčių šalinimą. Pasidarykite iškrovos dieną: valgykite vien ryžius arba vien daržoves, daug gerkite. Tačiau jei sergate inkstų liga, būtina konsultuotis su gydytoju.

Inkstų ligų slopinimas vaistiniais augalais

Žalioji arbata



2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais karšto vandens, po 3 min. arbatą išpilkite. Per dieną tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus, kiekvieną kartą palaikykite 5 min.

Arbatinė gira



4 savaites 3 kartus per dieną gerkite arbatinės giros - kasdien 0,1 l, - gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 l karšto vandens. Po 5 min. perkošę ir ištirpinę 200 g cukraus, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Vaistažolių arbata



Sumaišykite 30 g meškauogės lapų, po 20 g beržo lapų, melisos lapų ir rykštenės, 10 g liepžiedžių. 2 arbat. š. mišinio užplikykite puodeliu karšto vandens. 2 savaites gerkite kasdien po 2-3 puodelius arbatos. Ši arbata vartojama ir arbatiniam grybui rauginti.

Vaistažolių arbatos kompresai

Lygiomis dalimis sumaišykite meškauogės lapų, dilgėlės lapų ir beržo lapų. 2 valg. š. mišinio užplikykite 1 l vandens. Sergant lėtinėmis inkstų ligomis, kelis kartus per dieną dėkite ties juosmeniu šiltos arbatos kompresus.

Avižinė arbata

Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelių, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio užplikykite 1 l verdančio vandens.

Kandidamikozė

Išvardijimas, požymiai

Kas antro žmogaus žarnyne yra *Candida* šeimos grybelių, tačiau jie gali gyvuoti nesukeldami jokių negalavimų. Šiuo atveju tai tėra grybelio kolonija, jokių būdu dar ne liga. Vis dėlto pastarosios atsiradimą gali paskatinti pervargimas, virškinimo, mėnesinių sutrikimai, egzema, migrena, alerginės ir astminės ligos. Tuomet teks imtis priemonių, naikinančių *Candida* grybelį. *Candida albicans* - tai mieliagrybis, kuris kaip ir kepiamo mielės, tarpsta drėgnoje ir šiltoje (35°C) terpėje, dažniausiai gleivinėje, ypač gerai žarnyne.

Tradicionis gydymas

Gydytojui nustačius, kad žarnyne išsivysė grybelis, paskiriamas gydymas antikandidamikožiniais vaistais - nistatinu, natamicinu arba amfotericinu B. Gydymas vaistais derinamas su dieta: sergantiems kandidami-

koze derėtų atsisakyti riebaus maisto, alkoholinių gėrimų, kvietinių miltų gaminių, saldumynų, dešų, ir šviežių vaisių, nes juose gausu fruktozės. Galima valgyti salotų ir kitų daržovių, negausiai augalinių riebalų, bulvių ir grūdų patiekalų, liesos mėsos ir žuvies.

Gydymas vaistiniais augalais

Pietų Amerikoje *Candida* šeimos grybeliams naikinti nuo seno vartojama lapačio žievė - joje yra biologiškai aktyvių medžiagų, naikinančių grybelius, valančių organizmą. Lapačio rauginės medžiagos stiprina žarnyno gleivinę, ji tampa atsparesnė įvairiems ligos sukėlėjams. Be lapačio, žarnynui stiprinti rekomenduojama ir Majerio (*F.X.Mayr*) pieno ir bandelių dieta. Žarnyno veiklą gerina ir raudonoji bei žalioji arbatos, matė. Ypač rekomenduojama avižinė arbata, valanti organizmą, gerinanti medžiagų apykaitą. Be to, pravartu pertvarkyti mitybą.

Žarnyno valymas, vartojant vaistinius augalus

Lapačio arbata	2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. 4 savaites gerkite po valgio lapačio arbatos - kasdien po 1 l. Po 4 savaitžių pertraukos gydymą pakartokite.
Lapačio eliksyras	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kasdien po kartą stipriai supurtydami, palaikykite ne trumpiau nei 10 dienų. Keletą mėnesių tris kartus per dieną po valgio įlašinkite 30 lašų eliksyrą į skystį ir išgerkite.
Avižinė arbata	2 valg. š. žalios avižos šluotelį sumaišykite su valg. š. dilgėlės lapų ir užpilkite 1 l verdančio vandens. Po 10 min. perkoškite; per dieną išgerkite. Šią arbatą gerkite 4 savaites.
Raudonoji arbata	2 arbat. š. raudonųjų arbatžolių užpilkite 2 puodeliais vandens. Po 4 min. perkoškite.
Žalioji arbata	2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užpilkite 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80°C) ir 5 min. palaikykite.
Matė	2 arbat. š. matės užpilkite 2 puodeliais karšto vandens, maždaug po 5 min. perkoškite.

Klimaksas

Išvardijimas, požymiai

Moteris, sulaukusi 45-55 metų, pradeda naują gyvenimo tarpą. Išnyksta giminės pratęsimo lytinė funkcija, mažiau gamina estrogenų, kiaušidėse nustoja bręsti kiaušinėliai, galiausiai visiškai nutrūksta mėnesinės. Šiuo laikotarpiu kaskart užlieja karščio bangos, išmuša prakaitas, svaigsta ir skauda galvą, sutrinka širdies veikla, moterys tampa irzlios, kai kurios išgyvena depresiją. Trečdali moterų, išgyvenančių klimaksą, kankina šie negalavimai, trečdaliui dėl to kyla didelių problemų ir tik trečdaliui šis laikotarpis pračina neskausmingai. Moterys, manančios, kad įvykus hormoniniams pokyčiams, jos tampa nebepatrauklios, nieko nebedomina, išgyvena šį laikotarpį gerokai skausmingiau, nei tos, kurių požiūriu, šie pokyčiai teikia naujų galimybių. Klimakterinį laikotarpį, kai pamažu pradeda silpti lytinių liaukų funkcija, išgyvena ir vyrai.

Tradicioninis gydymas

30 proc. moterų, kurioms klimakterinis laikotarpis ypač kankinamas, paprastai paskiriamas gydymas hormoniniais preparatais, reguliuojančiais estrogenų gamybą. Klimakteriniu laikotarpiu ir po jo derėtų valgyti maistą, gausų kalcio, nes sumažėjus estrogenų gamybai, išretėja kaulai, tad gali išsivystyti osteoporozė.

Gydymas vaistiniais augalais

Labai saikingai turėtumėt vartoti riebalų, saldumynų, alkoholinių gėrimų ir kavos; gausiai gerti vaistinių arbatų. Klimakteriniu laikotarpiu, kai sumažėja estrogenų gamyba, kyla pavojus susirgti kraujagyslių ligomis. Tad teks pasirūpinti, kad organizmas dosniai gautų flavonoidų ir biologiškai aktyvių medžiagų - jų gausu žaliojoje ir raudonojoje arbatose, matėje, lapačio arbatoje. Avižinė arbata ir arbatinis grybas skatina kenksmingųjų medžiagų šalinimą iš organizmo, gerina medžiagų apykaitą, vidaus organų veiklą.

Klimakso sukeltų negalavimų slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira	4 savaites 3 kartus per dieną gerkite - kasdien 0,1 l - arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 l karšto vandens. Po 5 min. perkošę, išstipinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skystčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23 ^o temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Vaistažolių arbata	Lygiomis dalimis sumaišykite rasakilos, šalavijo lapų, kraujažolės ir jonažolės. Arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu karšto vandens, palaikykite 10 min. 2 mėnesius 2-3 kartus per dieną gerkite po puodelį šios arbatos. Ši arbata tinka ir arbatinei girai gaminti (žr. anksčiau).
	Širdžiai stiprinti, nervams raminti tinka arbata, gaminama iš gudobelės lapų ir žiedų, melisos lapų ir sukatžolės, maišomų lygiomis dalimis.
	Įtampą slopinantys mišiniai: po 20 g kiaulpienės šaknies ir kraujažolės, po 10 g jonažolės, melisos lapų, apelsinmedžio žiedų, šalavijo lapų ir gudobelės žiedų.
	Raminamieji mišiniai: po 20 g kraujažolės, gudobelės žiedų, po 10 g valerijono šaknies, apynio spurgų, jazmino ir amalo lapų. Visos šios arbatos tinka ir arbatinei girai gaminti.

Kolpitas

Išvardijimas, požymiai

Makšties (vaginų) ligas paprastai sukelia infekcija – virusai, bakterijos arba grybeliai. Prasidėjus makšties uždegimui (kolpitui), oda aplink makštį parausta, niežti, atsiranda nemalonaus kvapo išskyros (baltųjų). Dažniausiai pasitaiko sergančioms cukriniu diabetu, nėščioms moterims, taip pat vartojančioms kontraceptinius preparatus, antibiotikus, kortizoną. Nėščioms moterims ši liga ypač pavojinga, nes infekcija gali patekti ir į kūdikio organizmą. Tačiau uždegimą sukelia ne tik infekcija – tai gali atsitikti, lytinius organus pernelyg gausiai plaunant tualetiniu vandeniu, aitriomis arba dezinfekuojančiomis priemonėmis, dėvint ankštus drabužius, be to, moterims, alergiškoms tam tikroms medžiagoms.

Tradicionis gydymas

Paėmus tepinėlių, derėtų įsitikinti, ar iš tiesų į makštį pateko infekcija, jei taip – kokios bakterijos ją sukėlė. Sergant bet kuria lytinių organų liga, būtina tikrinti abiejų partnerių sveikatą,

nes tikimybė užsikrėsti gana didelė. Grybelius naikina antimikotiniai tepalai ir medicininės žvakutės, dedamos į makštį. Bakterijų sukeltas uždegimas paprastai gydomas antibiotikais.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačio žievėje yra rauginių medžiagų, šio augalo biologškai aktyvios medžiagos naikina bakterijas, grybelius, slopina uždegimą; mineralai skatina odos regeneravimą. Lapačio arbata ypač tinka lytinių organų priežiūrai.

Mūsų patarimai

Susirgus kolpitu, turėtumėt atsisakyti vilnonių antklodžių, dažniau keisti ir virinti patalynę, keletą kartų per dieną, suvilgius švaraus audinio skiautę, plauti lytinius organus švariu vandeniu. Jokiu būdu nebraukite nuo išangės makšties link – storiojoje žarnoje gausu bakterijų, sukeliančių kolpitą.

Kolpito slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio tamponai

2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. Atausinkite arbatą iki 30°C, suvilgę tamponą, įdėkite į makštį. Laikykite 2-3 valandas. Per dieną tamponus keiskite po 2-3 kartus.

Lapačio arbata (plovimui)

Keletą mililitrų atausintos lapačio arbatos įtraukite į sterilų vienkartinį švirkštą be adatos. Atsigulkite ant nugaros, švirkštą, kad lengviau slystų, kiek patepkite vazelinu ir atsargiai įšvirkškite į makštį lapačio arbatos. Bent 15 min. pagulėjusios ant nugaros, išsustušinkite (drauge išbėgs ir įšvirkštas skystis).

Lapačio sėdima vonelė

Išvirkite stiprios lapačio arbatos: 3 valg. š. lapačio žievės, 1 l vandens. Nuovirą atausinę iki 35°C, supilkite į vonelę ir 15 min. pasėdėkite.

Vaistažolių sėdima vonelė

Lygiomis dalimis sumaišykite miškinės sidabražolės ir ramunėlės. 2 valg. š. mišinio, užplikę 1 l vandens, palaikykite 10 min. Perkošę įberkite valg. š. ąžuolo žievės ir 15 min. pavirkite. Perkošę ir atausinę, supilkite į vonelę ir 15 min. pasėdėkite. Kasdien darykite po vonelę – pakaitomis lapačio ir vaistažolių nuoviro.

Koncentracijos sutrikimai

Išvardijimas, požymiai

Daugelis žmonių, iš jų ir jaunu, nesugeba ilgesnį laiką išlaikyti sukoncentravę dėmesį. Be abejo, daug lemia aplinka, kurioje gyvenama, - tiesiog užtvindanti įvairiais dirgikliais. Nuogastavimai, kad galime ką nors praleisti, ką nors svarbaus pernelyg vėlai suprasti arba apskritai nesuprasti, verčia "priminėti informaciją daugeliu kanalų". Mes "transliuojame" baimę ką nors pamiršti, pasiekti mažiau, nei viliamės arba, gink Dieve, pralaimėti. Kaip įmanydami stengiamės sutelkti dėmesį, tačiau ateina laikas, kai to padaryti nebepajėgiame - įvyksta trumpas jungimas. Tuomet mintys pradeda šokinėti, tampame užmaršūs, neįstengiame gerai dirbti, netrunkame pavargti. Vakare jaučiamės nieko taip ir nenuveikę, naktį prastai miegame, o rytą vėl užgriūva rūpesčių lavina. Labai stiprūs išgyvenimai arba nesaikingas alkoholinių gėrimų, kavos, vaistų vartojimas šią būseną dar labiau pablogina.

Tradicinis gydymas

Pernelyg užtrukus šiems negalavimams, gali sutrikti smegenų veikla. Tad derėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Pagelbėti gali ir atsipalaidavimo pratimai, joga, Tai ši arba autogeninė treniruotė.

Gydymas vaistiniais augalais

Tie, kam Japonijoje arba Kinijoje teko dalyvauti arbatoj ceremonijoje, žino, kad vien jau pasirengimas arbatos gėrimui yra savotiškas dėmesio sutelkimo aktas. Be to, žalioji arbata ypač turtinga medžiagų, būtinų organizmui. Eteriniai aliejai žadina, tačiau drauge ir švelnina pojūčius, tad ne į visus dirgiklius reaguojama. Matės ir žaliosios arbatos kofeino poveikis palyginti nestiprus, tačiau trunka jis gana ilgai. Be to, žaliojoje arbatoje yra tiamino. Sis B grupės vitaminas dalyvauja angliavandenių apykaitoje, aprūpina smegenis cukraus medžiagomis.

Koncentracijos sutrikimų gydymas vaistiniais augalais

Žalioji arbata

2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 puodeliais karšto vandens, palaikykite 4 min. Šią arbatą išgerkite ryte, per dieną tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus.

Vakaro užkandėlė

Vakarienei du paskutinius kartus užsiplikykite žaliąsias arbatžoles; plonai supjaustę, suvalgykite bananą. Bananuose yra angliavandenių, būtinų organizmui.

Matė



2 arbat. š. matės užplikykite 2 puodeliais karšto vandens, po 3-5 min. perkoškite.

Vaistažolių arbata

Išgyvenant baimę, nerimą: sumaišykite 40 g jonažolės, 30 g pipirmėtės lapų, 20 g melisos lapų ir 10 g apelsinmedžio žiedų. Arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 10 min. Išgerkite per du kartus.

Išgyvenant dvasinę įtampą: lygiomis dalimis sumaišykite melisos lapų, apelsinmedžio žiedų ir kinrozės žiedų. Plikiykite kaip ir anksčiau minėtą arbatą. Kasdien prieš vakariene išgerkite puodelį arbatos.

Neramiai miegant (suaugusiems ir vaikams): sumaišykite 30 g ramunėlių žiedų, po 20 g apynio spurgų, melisos lapų ir levandos žiedų, 10 g valerijono šaknies. Plikiykite kaip anksčiau minėtą arbatą. Kas vakarą išgerkite 1-2 puodelius.

Medžiagų apykaitos sutrikimai

Išvardijimas, požymiai

Medžiagų apykaita - tai procesas, kurio metu įsisavinami kraujodarai ir organizmo ląstelėms būtini riebalai, baltymai ir angliavandeniai, kitos medžiagos, gautos iš maisto produktų. Šias reakcijas vykdo arba spartina fermentai. Sergant cukriniu diabetu, podagra, kraujyje padidėja lipidų - tai liudija sutrikus medžiagų apykaitą. Šie sutrikimai gali būti paveldėti. Vis dėlto atitinkamai pakeitus gyvenimo būdą, jų galima ilgai arba ir visam laikui atsikratyti. Gana retai medžiagų apykaita sutrinka dėl vidaus organų, pvz., skydliaukės arba galvos smegenų (hipotalamo, hipofizės), sutrikimų (pvz., Kušingo - *Cushing* - sindromas).

Tradicinis gydymas

Jei fermentų pernelyg mažas aktyvumas yra paveldėtas, tuomet teks patiems aprūpinti jais organizmą. Atskirų organų ligas

gydyti derėtų patikėti gydytojui. Gydytojui padedant, medžiagų apykaita sutvarkoma, suregulavus galvos smegenų veiklą, pasitelkus ištvermės pratimus, tinkamai maitinant: mažiau valgant produktų, gausių gyvulinių riebalų (mėsos, dešros, kiaušinių, pieno ir pieno produktų, ypač riebių, pvz., sviesto); gausiai šviežių vaisių, daržovių, iš jų ir salotų, česnako (Viduržemio jūros šalių produktai), vartojant alyvuogių aliejų, negausių riebalų; mėsą iškeitus į žuvį. Žinoma, gydytojas gali paskirti ir vaistų.

Gydymas vaistiniais augalais

Žalioji arbata slopina apetitą, tad ypač rekomenduojama nutukusiems žmonėms. Joje yra flavonoidų, epigallocatechingalato ir saponinų, gerinančių lipidų apykaitą, kraujotaką, padedančių išvengti riebalų nuosėdų kraujagyslių sienelėse. Ypač veiksmingas arbatinis grybas - jame yra mikroorganizmų, kurių veikiamos kraujagyslių sienelėse susidariusios cholesterolo nuosėdos pašalinamos iš organizmo.

Medžiagų apykaitos sutrikimų slopinimas vaistiniais augalais

Žalioji arbata	2 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l karšto vandens (apie 80°C), palaikykite apie 5 min. Rytais, užuot stvėręsi kavos, išgerkite šią arbatą. Tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus.
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens, palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 6 savaites gerkite 2 kartus per dieną po 0,1 l. Po 4 savaičių pertraukos gydymą pakartokite.
Avižinė arbata	4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelių, po 10 g dilgėlės ir jonažolės, 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio užplikykite 1 l verdančio vandens. Uždengę palaikykite 10 min.
Iškrovos diena (Avižų dieta)	Kartą per savaitę valgykite visą dieną avižas: pusryčiams avižinių dribsnių su vaisiais ir liesu jogurtu; pietums avižinių džiūvėsių, užteptų sojos pasta, ir šviežių salotų; vakarienei skrudintos avižinės duonos su obuoliais ir liesu sūriu. Ištiesą dieną gausiai gerkite avižinės arbatos.
Raudonoji arbata	Kas antrą dieną gerkite pakaitomis 1/2 l raudonosios ir 1/2 l lapačio arbatų.

Miego sutrikimai

Išvardijimas, požymiai

Kas antras suaugęs žmogus skundžiasi blogai miegas - vieniems tai atsitinka tik retkarčiais, kitiems kasnakt. Jei žmogus ilgiau nei 30 min. negali užmigti, vadinasi, jo miegas sutrikęs. Yra ir tokių žmonių, kurie kas rytą pabunda gerokai prieš aušrą. Ir vienu, ir kitu atveju sutrinka organizmo ritmas, sutrumpėja gilaus miego fazės, kurios normaliai miegant pasikartoja per naktį kelis kartus. Nemiiga gali atsirasti, pernelyg gausiai geriant kavos, alkoholinių gėrimų, per daug rūkant; ją gali sukelti padidėjęs kraujospūdis, skydliaukės sutrikimai. Vis dėlto gana dažnam nemigą sukelia stiprūs išgyvenimai - rūpestis dėl šeimos, darbo.

Tradicinis gydymas

Miegamąją būtina gerai vėdinti, jis turi būti vėsokas. Po įtempoto protinio darbo bent valandą derėtų skirti atsipalaidavimui:

paskaityti lengvo turinio knygą, nusimaudyti arba pasivaikščioti. Po 20 vai. nederėtų gausiai valgyti. Puodelio karšto pieno su medumi prieš miegą pakaks, kad organizmas per naktį nepristigtų angliavandenių ir biologiškai aktyvių medžiagų. Migdomieji - tai kraštutinė priemonė; jie vartotini tik gydytojui paskyrus, be to, gana trumpai.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistažolės - valerijonas, apynys, melisa - tai nekalto priemonės. Vis dėlto nederėtų jų ilgai vartoti, ypač valerijono, kurio poveikis juntamas ir kitą dieną, ir žmogus neišstengia, tarkim, pereiti deramai gatvę arba vairuoti automobilį.

Ypač veiksminga arbatinė gėrimai, gaminti iš raminaujančių vaistažolių arbatos. Tinka ir žalioji arbata: pirmąjį šių arbatžolių užpilą, gausų ilgai veikiančio kofeino, išpilkite; kitus tris tu pačių arbatžolių užpilus palaikykite po penkias minutes - ir gerkite.

Miego sutrikimų slopinimas vaistiniais augalais

Vaistažolių arbata

Sumaišykite 30 g apynio spurgų, 30 g melisos lapų ir 20 g valerijono šaknies. 2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 8-10 min. Maždaug 2 val. prieš miegą išgerkite 1-2 puodelius arbatos.

Jei esate suirzęs, kamuoja nemiga: sumaišykite 20 g pasifloros žolės, 20 g apynio žiedų, po 15 g apelsinmedžio žiedų ir melisos lapų. 2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu vandens, palaikykite 5 min. Puodelį arbatos galite išgerti bet kuriuo laiku.

Apėmus melancholijai, nemigai: lygiomis dalimis sumaišykite kvapiojo amendo lapų, pipirmėtės lapų, rozmarino lapų ir kvapiosios krunės. Arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 8-10 min.

Arbatinė gėrimai, gaminti iš vaistažolių arbatos

Minėtieji vaistažolių mišiniai tinka ir arbatinei girai gaminti. 4 valg. š. kurio nors šių mišinių užplikykite 2 l verdančio vandens. Po 5 min. perkošę ir išstirpinę 200 g cukraus, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23⁰ temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Raudonoji arbata

Arbat. š. raudonųjų arbatžolių, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 5 min. Raudonoji arbata - tai kvapni, neturinti stimuliuojančių medžiagų arbata, paprastai geriama vakare; ir kūną, ir sielą ji veikia raminausiai.

Navikai

Išvardijimas, požymiai

Žmogaus organizme be paliovos vyksta gyvybiniai procesai. Žuva senos ląstelės, genetinio kodo veikiamos, susikuria naujos. Vis dėlto šiame procese gali būti paklaidų (sveikas organizmas su jomis be vargo susidoroja). Tam tikrais atvejais liguistai pakitusių ląstelių ypač pagausėja, atsiranda šių neribotai besidauginančių ląstelių darinys – navikas (tumoras). Nepiktybinis navikas nepažeidžia audinių, neplinta organizme; piktybinis navikas, kitaip vadinamas vėžiu, sparčiai plinta organizme. Tyrimais nustatyta, kad navikų susidarymui palankūs ultravioletiniai spinduliai, aplinkos teršalai, rūkymas. Jų veikiamame organizme susidaro gausybė laisvųjų radikalų, lemiančių ląstelių pernelyg ankstyvą senėjimą ir žūtį, taip pat išsigimimą.

Tradicinis gydymas

Flavonoidai ir kitos biologiskai aktyvios medžiagos, vitaminai A, C ir E, mikroelementai –

selenas, cinkas, manganas, varis ir geležis – prisijungia, taigi nukenksmina, laisvuosius radikalus. Tad išvardytosios medžiagos būtinos navikų profilaktikai. Kasdien valgant vaisių, salotų ir kitų daržovių, sumažėja navikų atsiradimo tikimybė. Jei vis dėlto navikas jau susidarė, be medicinos priemonių, turėtų būti pasitelkti ir mitybą, gausią biologiškai aktyvių medžiagų.

Gydymas vaistiniais augalais

Žalioje arbatoje yra flavonoidų, vitamino C ir mangano, prisijungiančių radikalus. Raudonojoje arbatoje ypač gausu flavonoidų. Arbatiniame grybe, be kitų medžiagų, yra polipeptidų, stiprinančių imuninę sistemą. Ypač vertinama lapačio arbata – ji gausi mineralinių medžiagų ir mikroelementų, iš jų ir antioksidantų cinko, mangano, vario ir geležies. Daugeliui šių medžiagų susijungus su tam tikromis medžiagomis, susidaro fermentai, būtini ląstelių gyvybinei veiklai. Vis dėlto nederėtų apsiriboti vien arbata. Pravartu per-
tvarkyti ir mitybą.

Navikų profilaktika, vartojant vaistinius augalus

Žalioji arbata

2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min. Jei norite, kad kofeino poveikis truktų kuo ilgiau, gerkite žaliosios arbatos jau priešpiet. Per dieną (popiet) tas pačias arbatžoles užplikykite dar 3 kartus.

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8–10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Arbatinė gira

4 savaites 3 kartus per dieną gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos, – kasdien 0,1 l (pirktinis gatavs produktas).

Raudonoji arbata

Arbat. š. raudonųjų arbatžolių, užplikę puodeliu (apie 200 ml) verdančio vandens, palaikykite uždengę 3 min. Šioje arbatoje nėra kofeino, tad ji rekomenduojama ir vaikams; tinka vakarienei.

Lapačio arbata

2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min. bei palaikę uždengę 20 min., perkoškite. 4 savaites gerkite kasdien po 1 l arbatos. Po 4 savaičių pertraukos gydymo kursą pakartokite. Ypač veiksminga sergant leukemija.

Nevalgumas

Išvardijimas, požymiai

Nevalgumas dažniausiai ištinka vaikus ir vyresnio amžiaus žmones. Trumpai tetrunkantis nevalgumas teikia savotiškos naudos: organizmas nori išsivalyti, todėl atsisako maisto. Tad leiskite jam pailsėti. Kas kita, jei nevalgumas užtrunka pernelyg ilgai. Tai gali atsitikti dėl skrandžio, kepenų arba kasos ligos. Dažnai apetitas prarandamas ir dėl pernelyg didelės dvasinės įtampos, vis dėlto išorės veiksniai, kaip kartais teigiama, nėra lemiantys. Visiškas apetito praradimas (anoreksija) – tai psichikos sutrikimo sukeliamą ligą. Tokių ligonių turėtų gydyti empatiškas gydytojas arba psichoterapeutas. Taigi jei nevalgumas pernelyg ilgai užtrunko, derėtų susirūpinti sveikata ir pasitarti su gydytoju.

Tradicionis gydymas

Ištikus šiam negalavimui, paprastai kartumynais arba pepsinu sužadinama skrandžio sulčių išsiskyrimas.

Gydymas vaistiniais augalais

Arbatinė gira sužadina skrandžio ir žarnyno veiklą, skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą; vartojama ir arbatinė gira, gaminta iš virškinimą skatinančių vaistažolių arbatos. Lapačio arbatoje yra kalio, fluoro, kobalto, vario ir geležies, būtinų deguoniui gabenti į kraują. Be to, ši arbata padeda išvengti mažakraujystės (anemijos).

Vartotini ir šie augalai: ajeras, imbieras, skudutis, širdažolė, pipirmėtė ir melisa.

Mūsų patarimai

Pas mus menkai težinomas Pietų Amerikos vijo klinis augalas kondurangas – jo žievėje yra kartumynų, rauginių medžiagų ir flavonoidų; jis vartojamas apetitui sužadinti.

Nevalgumo gydymas vaistiniais augalais

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos



Lapačio arbata

Matė

Raudonosios arbatos gėrimas

Sumaišykite 40 g žaliųjų arbatžolių, 20 g žagrenio ir 20 g apynių. 4 valg. š. mišinio užplikykite 2 l karšto vandens ir palaikykite 8 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, 6 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Po 4 savaičių pertraukos pakartokite 6 savaičių gydymą.

Arbatinei girai gaminti vartojami ir šie vaistažolių mišiniai: po 20 g jazmino, žagrenio ir raudonųjų dobilų, arba 40 g jazmino ir po 20 g apynių ir peletrūno.

4 savaites gerkite kasdien po 1 l lapačio arbatos: 2 valg. š. lapačio žievės užplikite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. Po 4 savaičių pertraukos gydymą pakartokite.

2 arbat. š. matės užplikykite 2 puodeliais karšto vandens, maždaug po 5 min. perkoškite.

Vaikams: 3 arbat. š. raudonųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l vandens, palaikykite 8 min. Supilkite 1/2 l pačių sutrintos abrikosų tyrės arba natūralių abrikosų sulčių, šiek tiek pieno, saldintos grietinėlės ir sumaišykite.

Nutukimas

Išvardijimas, požymiai

Nutunkama, kai su maistu, alkoholiniais gėrimais gaunama daugiau kalorijų, nei išsiskleidžia energijai. Jei norite sublogti, pirmiausia turite atkreipti dėmesį į tai, kada, ką, kiek, kodėl valgote, t.y. išsiaiškinti, kaip jūs valgote ir ko būtent reikėtų atsakyti pirmiausia. Tačiau atsakymas turėtų teikti džiaugsmo. Tuščias darbas skaičiuoti kalorijas, nustatinėti normalaus svorio (ūgis centimetrais, minus 100) arba idealaus svorio (ūgis centimetrais, minus 100, minus 10-15 proc.) griežtas ribas - dabar tai nebepopuliariu. Kur kas daugiau laisvių teikia kūno masės indeksas (KMI): kūno svoris (kilogramais) dalijamas iš ūgio (metrais) kvadratu. $KMI = \text{svoris} : (\text{ūgis})^2$

Pavyzdys

$$KMI = 70 \text{ kg} : (1,70 \text{ m})^2 = 24,2$$

KMI norminė vertė moterims 18-24, vyrams 20-25. Šis indeksas nėra tam tikros kultūros arba visuomenės nuostatų išraiška, jis

skirtas sveikatai, gerai savijautai "apskaičiuoti". Įrodyta, kad nutukusiems žmonėms medžiagų apykaita sutrinka dažniau, nei normalaus svorio žmonėms, kad pirmieji dažniau suserga širdies ir kraujotakos, sąnarių ligomis.

Tradicinis gydymas

Neverta nei badauti, nei slopinti apetitą kokiomis nors priemonėmis. Geriausia pertvarkyti mitybą (valgyti mažiau gyvulinių riebalų ir saldumynų, daugiau vaisių ir daržovių). Gydymas specialiose klinikose padeda atsikratyti netinkamų mitybos įpročių, mankštą ir ištvermės pratimus paversti kasdienybės būtina dalimi.

Gydymas vaistiniais augalais

Žalioji arbata ir matė slopina apetitą. Geriant arbatas, ilgainiui išlavėja skonio pojūčiai. Trumpai tetrunkantis malonumas tuomet gali tapti net atgrasus; tad šokoladą be jokio vargo iškeisite į arbatą, kurios skoniu išsiskleisti reikia daugiau laiko.

Liesiejimas, pasitelkus vaistinius augalus

Žalioji arbata	2 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min.
Arbatinė gira	4 savaites 3 kartus per dieną - kasdien 0,1 l - gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Kraują valanti arbata	Sumaišykite 40 g dilgėlės lapų, po 30 g varnalėšos ir varpučio šaknų. 2 arbat. š. mišinio, užpildę 1 l vandens, 15 min. pavirkite ant silpnos ugnies. Kas rytą prieš valgį išgerkite puodelį šios arbatos, po 15-30 min. antrą, po 30 min. trečią ir t.t. Šią arbatą gerkite 1-2 savaites.
Vidurius laisvinanti arbata	Sumaišykite po 15 g siauralapės kasijos lapų ir šaltkėsnio žievės, po 10 g pienės šaknies ir lapų, petražolės vaisių, pankolio vaisių ir pipirmėtės lapų. 1-2 valg. š. mišinio užpilkite 1/2 l verdančio vandens, po 30 min. perkoškite. Ryte išgerkite šią arbatą šaltą, padarykite klizmą. Po šių procedūrų turi sekti 3 iškrovos dienos: gerkit tik mineralinį vandenį, švelnias vaistažolių arbatas, daržovių sultinį ir daržovių sultis. Vidurius laisvinančios arbatos gerkite tik vieną kartą!
Organizmą valanti arbata	Sumaišykite 50 g vaistinės žvirblarūtės, 30 g pienės šaknies ir lapų, 20 g kraujažolės. Arbat. š. mišinio užplikykite puodeliu verdančio vandens. Ši arbata skatina šlako išsiskyrimą.

Odos grybelinės ligos

Išsivijimas, požymiai

Mielagrybiai, pvz., *Candida albicans*, ir dermatofitai sukelia odos grybelines ligas (dermatomikozes). Šios ligos užkrečiamos. Grybeliai paprastai veisiasi drėgnose, šiltose kūno vietose - analinės angos ir genitalijų srityse, pažastyse; jei ilgai tenka mūvėti drėgnas kojines, pažeidžia kojas. Išsiveisus grybeliui, oda parausta, niežti. Kartais pažeidžiami ir nagai: jie pagelsta arba paruduoja, suskilinėja. Jei gydymas pernelyg ilgai užtrunka, vadinasi, kaskart patenka nauja infekcija.

Tradicionis gydymas

Odos grybelines ligas gydomos priešuždegiminiais ir priešgrybeliniais (antimikoziniais) tepalais. Didžiausias grybelio priešas - sausa oda. Tad būtina ne tik plauti, bet ir išlaikyti kuo sausesnę odą - kaskart šluostyti marliniais tamponais, mūvėti kaskart virinamas medvilnines puskujines. Nagus, pažeistus

grybelio, derėtų tepti laku. Plaukymo baseinuose, saunose ir dušuose būtina avėti gumines basutes.

Gydymas vaistiniais augalais

Geriausia ir natūraliausia priešuždegiminė ir priešgrybelinė priemonė yra lapačis. Jei grybelis išsiveisė nebe pirmą kartą, turite nuolatos stiprinti odą lapačiu - taip išvengsite naujos infekcijos. Vartotina ir žalioji arbata. Joje yra rauginių medžiagų, iš jų ir saponinų, prisijungiančių riebalus. Jų veikiamas, supleišėja grybelio paviršius, gausus riebalų.

Mūsų patarimai

Jei kartą išsiveisė grybelis, vadinasi, ir ateity teks saugotis šios užkrečiamos ligos. Profilaktikai patartina kuo dažniau kojas vėdinti, kiek pakaitinti saulėje, tačiau tik trumpai degintis, vaikščioti basomis, maudytis purvo voniose, jūros vandeny. Venkite mūvėti sportinius batelius ir guminius batus. Beje, ir siauri elegantiški bateliai avėti nelabai sveika.

Odos grybelinių ligų slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio vonelės

2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 10 min. Pažeistas vietas panardinkite į vonelę ir palaikykite ne trumpiau kaip 15 min.

Lapačio eliksyras

3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%). Supylę į tamsų, sandarų stiklinį indą, palaikykite, kaskart supurtydami 10 dienų. 2-3 kartus per dieną, užlašinę eliksyrą ant vatos tampono, tepkite pažeistą odą. Keletą lašų įlašinkite į neutralų odos tepalą (pvz., linolos), kelis kartus per dieną tepkite pažeistą odą.

Arbatinės giros kompresai

Suvilgykite švarų lininį arba medvilninį tvarstį arbatinėje giroje, gamintoje iš juodosios arba žaliosios arbatos, ir uždėję ant pažeistos odos, palaikykite 15-20 min.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

Lygiomis dalimis sumaišykite beržo lapų, dilgėlių lapų, daugiametės saulutės žiedų, ramunėlių žiedų, trispalvės našlaitės ir graikinio riešutmedžio lapų. 5 valg. š. mišinio užpilkite 1 l verdančio vandens. Po 10 min. perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus. Arbatą ataušinę, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikykite maždaug 23^o temperatūroje. 3 kartus per dieną gerkite 0,1 l šios arbatinės giros, stiprinančios imuninę sistemą. Ant pažeistos odos dėkite šios arbatinės giros kompresus.

Odos ligos, dermatitas

Išvardijimas, požymiai

Oda sudaro nemenką žmogaus organizmo dalį - jos plotas apie 2 m². Ji apsaugo nuo bakterijų, mikrobu, šviesos ir karščio pernelyg stipraus poveikio, per ją kvėpuojame. Tai kūno paviršiaus dangalas, kuriame gausu jutimo taškų. Jei patyrėte stresą, apsinuodijote kenksmingosiomis medžiagomis, gerokai padauginote alkoholinių gėrimų arba rūkalų, jei sutriko hormoninė reguliacija arba įvyko alerginė reakcija - visa tai paliudys oda: ji paraus, pradės niežėti, iškils inkštirų, pūlinėlių. Beje, pažeidžiama ir pernelyg dažnai valoma oda. Tačiau gana dažnai tai sukelia vidinės priežastys - medžiagų apykaitos, virškinimo sutrikimai. Dermatitas - tai odos uždegimas, kurį sukelia tam tikri dirgikliai: cheminiai, fiziniai. Dažniausiai pasitaiko kontaktinis dermatitas, išstinkantis po tiesioginio sąlyčio su tam tikru dirgikliu (pvz., gyvūnų plaukais, cheminėmis medžiagomis, nikeliuotais papuošalais).

Tradicioninis gydymas

Pirmiausia oda įtrinama odos jautrumą slopinančiais preparatais (linolos arba cinko ir žuvų taukų tepalu). Padeda ir kortizono tepalas, slopinantis uždegimą. Tačiau vartotinas jis tik gana trumpai, nes ilgai kortizonas išdžiovina odą - ji suplobėja, supleišėja.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačio arbata tinka ir vidiniam, ir išoriniam vartojimui. Ji valo kraują ir odą, slopina uždegimą. Joje gausu mineralų, ypač cinko, sutraukiančių medžiagų. Lapačio rauginės medžiagos gydo odą. Raudonoji arbata, iš kitų išsiskirianti švelniu biologiškai aktyvių medžiagų poveikiu, ypač rekomenduotina vaikams, sergantiems odos ligomis. Avižinė arbata skatina medžiagų apykaitos skilimo produktų šalinimą, drauge ir kraujo bei odos valymą. Arbatinis grybas skatina žarnyno normaliosios floros regeneravimą, spartina medžiagų apykaitą, drauge gydo ir odą.

Odos ligų slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira

4 savaites 3 kartus per dieną gerkite - kasdien 0,1 l - arbatinės giros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, gerkite 4 savaites 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Arbatinį grybą galite užpilti arbata, gaminta iš beržo lapų, dilgėlės lapų, verbenos, ramunėlės žiedų, kiaulpienės šaknies ir lapų, trispalvės našlaitės, saldymedžio šaknies arba graikinio riešutmedžio lapų.

Lapačio arbata

4 savaites gerkite kasdien po 1 l lapačio arbatos: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.

Lapačio vonios

Į 1 l lapačio arbatos (žr. anksčiau) įpilkite valg. š. grietinėlės arba kosmetinio aliejaus. Sumaišę supilkite į šilto vandens vonią.

Avižinė arbata

4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelį, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite uždengę 10 min.

Peršalimas, gripas

Išvardijimas, požymiai

Maždaug du kartus per metus kiekvienas žmogus peršala arba suseraga gripu. Ligoniui skauda gerklę, užgula nosis, kostima, užkimstama, dažnam kiek pakyla temperatūra. Peršalus dažniausiai suseraga virusine virusinių kvėpavimo takų liga (pvz., sloga). Virusų antigenų struktūra kaskart kinta, dažniausiai kas keletas mėnesių. Jei bronchų gleivinė nėra pakankamai atspari, patekę į ją, virusai gali sukelti ūminį bronchitą. Tuomet, kad išvengtumėt komplikacijų, būtina kūrį laiką pagulėti. Dažna infekcinė liga yra ir gripas, kas keletas metų sukelianti epidemijas. Peršalimas, sloga arba kita infekcinė liga stiprios imuninės sistemos neįstengia ženkliu paveikti, vis dėlto emocinė įtampa arba prasta mityba gali susilpninti organizmo apsaugines reakcijas. Pasistenkite, kad tai neįvyktų.

Tradicioninis gydymas

Jei jaučiatės labai prastai, kad išvengtumėt komplikacijų (pvz., prienosinių ančių uždegimo), vartotini antibiotikai. Kitais atvejais neverta ligos slopinti – imuninė sistema pati su ja susidoroja. Mityba, gausi vitamino C, rekomenduojama ir kaip profilaktikos priemonė, stiprina imuninę sistemą.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistinėse arbatose yra flavonoidų, saponinų, cinko ir vitamino C, tad jos stiprina imuninę sistemą, slopina ligą. Į jas pravartu įsidėti citrinos arba medaus: citrina gausi vitamino C, medus slopina mikrobo dauginimąsi. Ypač veiksminga arbatinė gira, kuriai gaminti vartojamos šios vaistažolės: melisa, liepžiedžiai, ankstyvasis šalpusnis.

Jei organizmui ypač stinga vitamino C, gausiai valgykite kivių, žalių ankštpipirų ir citrusinių, vartokite vitamino C miltelius arba siauralapės ęžuolės preparatus.

Peršalimo slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira	Iki savijauta pagerės, 3 kartus per dieną – kasdien 0,1 l – gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Vaistažolių arbata	Sumaišykite po 20 g ramunėlių žiedų, melisos lapų, šėivamedžio žiedų, kaulpienės šaknies ir 40 g liepžiedžių. 5 valg. š. mišinio užplikykite 2 l karšto vandens, po 10 min. perkoškite.
Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos	Arbatą perkošę, išstirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8–10 dienų palaikę maždaug 23°C, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Arbatinei girai gaminti tinka ir erškėtuogių, ankstyvojo šalpusnio lapų, tūbės žiedų, dedešvos žiedų ir raktažolės šaknies arbata.
Lapačio arbata	Kasdien gerkite po 1 l lapačio arbatos: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.
Lapačio inhaliacijos	Išvirkite 1 l lapačio arbatos (žr. ankščiau). 10 min. kvėpuokite lapačio garais. Šią arbatą galite supilti į karštą vandenį ir kvėpuoti lapačio garais maudydamiesi.
Nosies plovimas	Į nedidelį stiklą drungnos lapačio arbatos įberkite žiupsnį jūros druskos; užvertę galvą, pakaitomis lašinkite į šnerves, po to gerai išpūskite nosį.

Pervargimas

Įvardijimas, požymiai

Daugelis žmonių skundžiasi esą pavargę, nesugebą sutelkti dėmesio. Tik pakilę iš lovos, jie jau jaučiasi be galo pavargę ir neištengia imtis jokio darbo, kol neišgeria stimuliuojančių gėrimų - kavos arba juodosios arbatos. Konkurencija, grėsmė prarasti darbą verčia atsisakyti net akimirksnio atsipalaidavimo. Pervargimas (*chronic fatigue syndrome*) atsiranda dėl pernelyg didelės emocinės įtampos (galinčios virsti neurotiška baime arba depresija), infekcinės ligos (Epšteino-Bar virusas) arba prastos mitybos. Net tuomet, kai aki-vaizdu, kad stinga miego, išsimiegoti vis dėlto nepavyksta. Svaigsta, skauda galvą, raumenis, atbunka pojūčiai. Negalavimui įsisenėjus, nebepakeliamas tampa net banaliausias kasdienybės veiksmas - nusimaudyti, apsirengti, apsipirkti.

Tradicinis gydymas

Ligos požymiai labai aiškūs, vis dėlto neįmanoma pasiūlyti vienintelio teisingo gydymo bū-

do. Bandymas atgauti jėgas, pasitelkus kofeiną, nikotiną, kitus stimuliuojančius preparatus, nieko gera nežada. Daugiau gyvybės įgysite, jei tinkamai maitinsitės - gausiai valgysite vaisių, salotų ir kitų daržovių, teikiančių organizmui vitaminų ir veikliųjų medžiagų.

Gydymas vaistiniais augalais

Maždaug 80 proc. žmonių organizme gyvuoja Epšteino-Bar virusas. Tačiau šis virusas suaktyvėja, tik nusilpus imuninei sistemai. Vaistiniuose augaluose yra flovonoidų, kitų medžiagų, stiprinančių imuninę sistemą. Vitaminai ir mineralai apsaugo organizmą nuo išsekimo. Gerai išvalius organizmą ir žarnyne susidarius normaliajai florai, pagerėja medžiagų apykaita, drauge ir savijauta. Ypač rekomenduotina arbatinė gira ir avižinė arbata. Žalioji arbata aprūpina organizmą kofeinu, kurio poveikis švelnesnis ir trunka ilgiau, nei kavos - "greitojo" stimuliatoriaus - poveikis. Vaistiniai augalai, kitaip nei alkoholiniai gėrimai, skatina gilų miegą, teikiančių poilsį.

Pervargimo slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira (ryte)

Sumaišykite po 20 g citrinmedžio lapų ir rozmarino lapų, 40 g žaliųjų arbatžolių, 5 valg. š. mišinio užplikykite 2 l karšto vandens. Po 3-5 min. perkoškite, išstipinkite 200 g cukraus. Arbatą atausinę, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p.16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, kas rytą gerkite prieš valgį po nedidelį stiklą. Darykite tai 6 savaites. Po 4 savaičių pertraukos gydymą pakartokite. Šiuo atveju tinka ir lygiomis dalimis sumaišytų matės ir kraujažolės arbata.

Arbatinė gira (vakare)

Arbatiniam grybui rauginti vartojamas šis mišinys: po 20 g veronikos žolės, jazmino, melisos lapų, 10 g jonažolės. 4 valg. š. mišinio užplikykite 2 l verdančio vandens ir palaikykite 10 min.

Tinka ir valerijonas, užplikius palaikytas 12 valandų. Arba lygiomis dalimis sumaišyti apynio spurgai, pomėrantinės citrinos žievė ir jonažolė. Jonažolė stimuliuoja, jos derėtų vartoti ne trumpiau nei 2-3 mėn.

Avižinė arbata

Sumaišę valg. š. žalios avižos šluotelių ir valg. š. dilgėlių lapų, užplikykite 1 l verdančio vandens. Po 10 min. perkoškite ir per dieną išgerkite. Po 4 savaičių gydymo padarykite 4 savaičių pertrauką, po to gydymą pakartokite.

Podagra, akmenligė

Įvardijimas, požymiai

Podagra – tai pertekliaus liga. Ji atsiranda, kai organizme susikaupia pernelyg daug šlapimo rūgšties, kurios druskos nusėda sąnariuose ir inkstuose. Podagra paprastai serga žmonės, turį paveldėtą polinkį, tačiau palankios sąlygos jai atsirasti susidaro tuomet, kai riebiai valgoma (gausiai mėsos ir mėsos gaminių), gausiai geriama alkoholinių gėrimų. Dažniausiai pažeidžiamas pėdos didžiojo piršto antrasis sąnarys. Maždaug 40 proc. žmonių, sergančių podagra, ilgainiui suserga ir akmenlige.

Tradicinis gydymas

Ūminės podagros priepuoliams slopinti vartojama kolchicinas, radeninio vėlyvio biologškai aktyvi medžiaga. Paskiriami šlapimo rūgšties sintezę slopinantys vaistai, pvz., alopurinolis. Šlapimo rūgštis – tai purininių medžiagų apykaitos produktas. Sergant podagra, labai svarbu tinkama mityba – maistas turi būti negausus purininių medžiagų, taigi teks atsisakyti galvijų

vidaus organų, ankštinių daržovių, paukštienos odos ir alaus.

Šlapimo rūgštis iš organizmo sparčiau pašalinama gausiai geriant. Nedideli akmenys kartais pašalinami su šlapimu, didesnius tenka skaldyti ultragarsu, lazeriu arba elektrohidrauliniu būdu.

Gydymas vaistiniais augalais

Avižinėje arbatoje yra flavonoidų, saponinų, pektinų ir silicio rūgšties darinių, gerinančių medžiagų apykaitą ir jos skilimo produktų šalinimą. Silicio rūgšties dariniai, sudarantys koloidinius tirpalus, lėtina šlapimo rūgšties sudėtinių medžiagų kristalizavimąsi. Ypač veiksminga arbata, gaminama iš žalios avižos šluotelių ir dilgėlės mišinio, – ji puikiai išplauna organizmą. Vartotina ir arbatinė gira, nes arbatinio grybo medžiagų apykaitai būtinas purinas. Arbatiniame grybe gausu gliukurono rūgšties, kuri skatina kenksmingųjų medžiagų šalinimą. Žalioji arbata gausi kalio, tad skatina šlapimo šalinimą iš inkstų; joje yra saponinų, prisijungiančių gyvulinius riebalus. Be to, žaliosios arbatos alkaloidai prisijungia ir neutralizuoja rūgštis.

Podagros, akmenligės slopinimas vaistiniais augalais

Avižinė arbata

4 savaites gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalių avižos šluotelių, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite uždegę 10 min.

Arbatinė gira



4-6 savaites tris kartus per dieną gerkite – kasdien 0,2 l – arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirtinis gatavas produktas). Po 4 savaičių pertraukos pakartokite 4 savaites trunkantį gydymą.

Vaistažolių arbata

Sumaišykite 40 g žaliųjų arbatžolių, po 20 g beržo lapų, ožragės sėklų, dilgėlės lapų ir veronikos. 2 valg. š. mišinio, užplikę 1 l karšto vandens, palaikykite 8 min. Vartojama ir pupelių ankščių, dirvenio šaknies, vingiorykštės, varpučio šaknies, trispalvės našlaitės, rūgties takazolės ir kadagio uogų arbata.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos



2 l ataušintos vaistažolių arbatos (žr. anksčiau) ištirpinkite 200 g cukraus; supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, šią girą gerkite pakaitomis su gira, gaminta iš juodosios arbatos, tris kartus per dieną – kasdien 0,2 l.

Žalioji arbata

Kasdien išgerkite ne mažiau nei 1,5 l žaliosios arbatos. 2 kupinus arbat. š. arbatžolių užplikykite 1/2 l karšto vandens (80^oC), po 5 min. perkoškite.

Priešmenstruaciniai negalavimai

Išvardijimas, požymiai

Likus 7-10 dienų iki mėnesinių pradžios, moters organizme įvyksta fizinių ir psichinių pokyčių, kurie mėnesinėms prasidėjus, išnyksta. Moterys tampa irzlios, nerimastingos, kai kurias jų apima net depresija, užplūsta skausmingi išgyvenimai; krūtys paburksta, sutrinka virškinimas, priaugama svorio, patiriama pilnumo jausmas, skauda galvą ir nugarą, atsiranda odos pokyčių. Spėjama, kad tai atsitinka dėl hormoninių pokyčių, vykstančių prieš mėnesines, vis dėlto tikroji priežastis dar nėra nustatyta.

Tradicinis gydymas

Gydoma homeopatiniais vaistais, slopinančiais įtampą ir paburkimą. Šiuo laikotarpiu valgyti derėtų negausiai ir nesūriai, mankštintis. Maisto produktai, gausūs kalio: bulvės, bananai, ryžiai - skatina skysčių šalinimą;

puiku būtų, jei pasidarytumėt iškrovos dieną - valgytumėt vien ryžius ir obuolius. Vis dėlto nepersistenkite, šalindami iš organizmo skysčius - per didelis uolumas dvasinę būklę gali dar labiau pabloginti. Skausmingai išgyvenamų mėnesinių priežastį reikėtų išsiaiškinti su gydytoju.

Gydymas vaistiniais augalais

Avižinė arbata skatina skysčių šalinimą, savaitę prieš mėnesines jos derėtų gerti kasdien. Arbatiniame grybe yra rūgščių, gerinančių medžiagų apykaitą. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš "moteriškujų žolelių" arbatos arba iš šių žolelių ir arbatžolių mišinio. Ištikus mėnesiams negalavimams, vartotinos šios vaistažolės: kekinė blakėžudė, rasakila, žąsine sidabražolė, ženšenis, ramunėlės žiedai (spazmams slopinti), kraujazolė (spazmams slopinti, kraujavimui mažinti). Prieš mėnesines derėtų visiškai atsisakyti kavos, gerti žaliąją arbatą, mat pastarosios kofeino poveikis švelnesnis, be to, ji skatina šlapimo išsiskyrimą.

Priešmenstruacinių negalavimų slopinimas vaistiniais augalais

Avižinė arbata



Savaitę gerkite kasdien po 1 l avižinės arbatos. Sumaišykite 75 g žalios avižos šluotelį, 10 g dilgėlės, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite uždenge 10 min.

Arbatinė gira



4 savaites 3 kartus per dieną gerkite - kasdien 0,1 l - arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Vaistažolių arbata



Sergant vandene: lygiomis dalimis sumaišykite dirvinio asiūklio, grikių žolės ir kraujazolės. Arbat. š. mišinio užplikykite puodeliu verdančio vandens, po 10 min. perkoškite. Savaitę gerkite kasdien po 2-3 puodelius.

Skausmui ir spazmams malšinti: sumaišykite 40 g žąsinės sidabražolės, po 20 g ramunėlių žiedų, rasakilos, baltaziedės notrelės žiedų. 2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu verdančio vandens, palaikykite 10 min. Šios arbatos gerkite keletą dienų.

Raumenų skausmas

Įvardijimas, požymiai

Įtemptiant raumenis, išsiskiria daugiau energijos, nei ramybės būsenoje, drauge paspartėja medžiagų apykaita, tad organizmui prireikia daugiau deguonies. Kad maisto medžiagų skilimas vyktų normaliai, organizmas turi gauti pakankamai deguonies. Kai fizinis krūvis yra pernelyg didelis, pvz., intensyviai sportuojant, maisto medžiagoms organizme suskaidyti pristinga deguonies, tad atsiranda parūgštėjusių medžiagų apykaitos produktų. Raumenys sukietėja ir įskausta. Tyrimai rodo, kad tuomet raumenys gali supleišėti.

Tradicinis gydymas

Karšta vonia arba sauna gerina kraujotaką, spartina parūgštėjusių produktų šalinimą iš organizmo. Maloniai veikia masažas, kurio metu įtrinamas kamparo aliejus, skausmą malšina ir kraujotaką gerinantis tepalas.

Gydymas vaistiniais augalais

Nuolatos geriant arbatinę girą, raumenis, kad ir koks didelis būtų fizinis krūvis, skauda tik retkarčiais arba visai neskauda. Arbatiniame grybe yra pieno rūgšties, ji skatina parūgštėjusių produktų šalinimą iš organizmo, medžiagų apykaitą. Ji tirpdo parūgštėjusius medžiagų apykaitos produktus ir skatina šarmių susidarymą. Be įprastos arbatinės geros, gaminama ir gira, skirta sportininkams. Tai arbatinė gira, praturtinta mineralų, mikroelementų ir vitaminų.

Mūsų patarimai

Verčiau vengti, nei slopinti! Siekite pergalės pamažu, nekelkite sau pernelyg didelių reikalavimų. Prieš sportuodami darykite apšilimo pratimus, pasportavę – atsipalaidavimo pratimus, po to nusiprauskite po šiltu dušu arba pasikaitinkite saunoje. Gausiai gerkite negazuoto mineralinio vandens.

Raumenų skausmo slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira	4 savaites 3 kartus per dieną gerkite – kasdien 0,1 l – arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas)
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens, palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23 ^o temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Arbatinė gira, praturtinta mineralais	Sportininkams profesionalams rekomenduojama arbatinė gira su mineralais – pakanka vienos nedidelės dozės.
Vaistažolių kompresai	2 valg. š. arnikos žiedų (būtinai pirktų vaistinėje), užplikę 1/2 l verdančio vandens, palaikykite 30 min. Suvilgę rankšluostį šiltoje arbatoje, nugręžkite ir uždėkite ant skaudančių raumenų. Ant kompreso uždėkite sausą rankšluostį. Kompresus, kaskart pašildę arbatą, dėkite 3 kartus per dieną. Tinka ir lygiomis dalimis maišomi dirvinis asiūklis, arnikos žiedai ir taukės šaknis. Šias vaistažoles užplikę palaikykite 30 min. Vaistažolių kompresai dedami ir po traumų, patempus raumenis, išsinarinus ranką, koją. Tuomet arbatą reikia ataušinti, kompresus keisti kas valandą.

Reumatinės ligos

Įvardijimas, požymiai

Sąvoka "reumatas" įvardijama daugelis sąnarių ir minkštojo audinio ligų. Labiausiai paplitusi reumatinė liga yra lėtinis poliartritas - keletą sąnarių uždegimas. Rytais rankos esti nejudrios, pirštų ir rankų sąnariai patinsta, skauda. Liga ilgai nei apima ne tik rankų, bet ir kelio, klubo, alkūnės ir kojos sąnarius. Be judamojo aparato pokyčių, atsiranda ir mažakraujystės požymių, po oda susidaro gumbų.

Ši liga atsiranda, pažeidus organizmo imuninę sistemą, sergant autoimuninėmis ligomis - reaguojant antikūnams su pakitusiomis organizmo ląstelėmis, vyksta lėtos alerginės reakcijos, kurios kenkia kitoms ląstelėms. Šioms ligoms priskiriama ir artrozė, distrofinė sąnarių liga, dažniausiai apimanti tuos sąnarius, kuriems nuolatos tenka pernelyg didelis fizinis krūvis (dirbant monotonišką fizinį darbą arba sportuojant).

Tradicioninis gydymas

Sergant artritu, svarbiausia nuslopinti skausmą, uždegimą. Tai pasiekama daug judant, atliekant šaltčio arba šilumos procedūras, vartojant kortizono arba aukso preparatus. Deja, visiška šios ligos išgydyti neįmanoma. Artrozės galima išvengti, laiku taisant stovėsenos sutrikimus, vengiant vienodo fizinio krūvio ir nutukimo, daug judant.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistiniai augalai spartina šlankų ir kenksmingųjų medžiagų šalinimą iš organizmo, medžiagų apykaitą, drauge stiprina organus, šalinančius iš organizmo kenksmingąsias medžiagas ir kitus medžiagų apykaitos produktus.

Mūsų patarimai

Žmonės, sergantys reumatinėmis ligomis, linkę pažeistą sąnarį "nurašyti". Nors iš tikrųjų ji reikėtų ypač puoselėti. Įsisąmoninkite, kad tai jūsų kūno dalis ir pamėginkite gaivinti, pasitelkę jogą arba autogeninę treniruotę.

Reumatinų ligų slopinimas vaistiniais augalais

Avižinė arbata

Sumaišykite 75 g žalios avižos šiuotelių, 10 g dilgėlių, 10 g jonažolės ir 5 g rasakilos. 6 arbat. š. mišinio užplikykite 1 l verdančio vandens. 2 savaites gerkite kasdien po 1 l šios arbatos.

Vaistažolių arbata

Lygiomis dalimis sumaišykite karklo žievės, vingiorykštės, dirvinio asiūklio ir dilgėlių. Arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu vandens, palaikykite 10 min. Ši arbata vartojama ir arbatinei girai gaminti.



Tinka ir arbata, gaminama iš beržo lapų, karklavijo, pupelių ankščių, varnalėšos šaknies, kiaulpienės, raktažolės, glaudenės, trispalvės našlaitės, šėivamedžio žiedų ir liepžiedžių.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

4 valg. š. mišinio (žr. anksčiau) užplikykite 2 l karšto vandens. Po 5 min. perkošę, išstirpinkite 200 g cukraus ir supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Arbatinė gira

4 savaites 3 kartus per dieną gerkite – kasdien po 0,1 l – arbatinės gijos, gamintos iš juodosios arbatos (pirtinis gatavas produktas).

Lapačio arbata

4 savaites po valgio gerkite lapačio arbatos – kasdien po 1 l: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. Antra tiek arbatos išsivirkite pažeistiems sąnariams plauti.

Saulės nudegimas

Išvardijimas, požymiai

Saulės spinduliai stimuliuoja melanino susidarymą poodyje; jei saulės poveikis ne itin stiprus, šios pigmentinės medžiagos susidaro negausiai. Melaninas nudažo viršutinę odos sluoksnį, šis tampa storesnis – taip organizmas apsaugomas nuo ultravioletinių spindulių poveikio. Tačiau persikaitinus saulėje, oda parausta, įkaista, patinsta, susidaro išpūdis, tarsi ji degtų, įsitemptų; po to iškyla pūslelės, oda pradeda pleiskanoti. Lengvas saulės nudegimas – tai pirmo laipsnio nudegimas.

Tradicionis gydymas

Ne itin stipriai nudegus saulėje, ant paraudusios odos dėdami šaldantys kompresai (pvz., bo-ro vandens) arba užtepama tam tikrų tepalų, pirkčių vaistinėje.

Jei nudegimas lengvas, perštinčią kūno vietą 10–15 min. reikėtų palaikyti po šaltu tekančiu vandeniu. Šitaip numaldomas skausmas, išvengiama pūslelių susidarymo.

Gydymas vaistiniais augalais

Žaliojoje arbatoje yra rauginių medžiagų, flavonoidų ir vitamino C, slopinančių skausmą ir uždegimą. Tad ją geriant, odos audiniuose sukaupiama skysčių, apsaugančių odą nuo perdžiūvimo. Rekomenduojama ir lapačio arbata.

Mūsų patarimai

Pernelyg ilgai nesikaitinkite saulėje, kitaip padidės grėsmė susirgti odos vėžiu. Šviesaus gymio žmonėms pirmą kartą pasideginti pakaktų 5–10 min. Jie turėtų teptis apsauginiu kremu nuo saulės su SPF 15 filtru. Tamsoko veido šatenams degintis derėtų daugių daugiausia 20–30 min. Jiems reikalingas kremas su SPF 10 filtru. Tamsiaveidžiai brunetai, nesitėpę apsauginiu kremu, gali degintis 30–45 min. Jiems tinka kremas su SPF 6 filtru.

Saulės nudegimo slopinimas vaistiniais augalais

Žaliosios arbatos kompresai

Arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 100 ml karšto vandens (apie 80°C), palaikykite 5 min. Į arbatą sukrėskite 250 g varškės ir sumaišykite iki masės tapti vientisa. Apie 20 min. palaikykite šaldytuve. Šią masę plonai užtepkite ant lininio audinio, uždėję ant paraudusios odos, palaikykite 20–30 min. Procedūrą atlikite bent 2 kartus per dieną.

Žaliosios arbatos ledukai

2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 puodeliais karšto vandens, palaikykite 5 min. Ataušinę supilkite į formeles ir padėkite į šaldiklį. Kelis kartus per dieną leduku patrinkite paraudusią odą. Vietoj žaliosios galite vartoti lapačio arbatą. 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min.

Lapačio vonia

Lapačio arbatą (žr. anksčiau) supilkite į vonią – kuo šaltesnį vandenį. Maudykitės 20 min. Nusimaudę odą tik vos vos nusauskinkite – tegu arbata susigeria. Galite dėti ir šaltus lapačio arbatos kompresus. Laikykite juos 10–15 min.

Gūžinių salotų nuoviras

Vienos salotų gūžės lapus pavirkite 5 min. Perkošę gerai išspauskite lapus. Suvilgę vatą ataušintame nuovire, tepkite paraudusią odą.

Skrandžio ligos, gastritas

Išvardijimas, požymiai

Spaudimas ir skausmas viršutinėje pilvo dalyje, pilnumo jausmas, nevalgumas, pykinimas, vėmimas – šie skrandžio ligos požymiai atsiranda, padauginus alkoholinių gėrimų, ilgą laiką vartojant kai kuriuos vaistus (antibiotikus, slopinančius skausmą), taip pat sergant skrandžio uždegimu (gastritu), opalige arba sudirgus skrandžiui. Gastritą arba opaligę gali sukelti ir mikrobai – *Helicobacter pylori* bakterija. Tai atsitinka prastai maitinantis, išgyvenant tam tikras psichines būsenas – baimę, apmaudą, frustraciją. Be to, ir nikotinas spartina skrandžio sulčių išsiskyrimą.

Tradicinis gydymas

Paskiriamas gydymas skrandžio sulčių kiekį ir rūgštingumą mažinančiais vaistais. Vis dėlto jie tik trumpam pagerina ligo būklę, tačiau visiškai neišgydo. Tuomet pasitelkiami vaistai, naikinantys *Helicobacter pylori*.

Tačiau kad ir kokie preparatai būtų vartojami, svarbiausia yra mityba. Derėtų gausiai valgyti maisto, iš kurio susidaro produktų, turinčių šarminių savybių, t.y. bulvių, morkų, bananų, obuolių ir grūdų; vengti mėsos, dešros, riebaluose keptų patiekalų, sūrio.

Gydymas vaistiniais augalais

Matė ir žalioji arbata slopina skrandžio jautrumą. Tai gėrimai, skatinantys šarmų, o ne rūgščių susidarymą (kava priešingai – skatina rūgščių susidarymą!). Arbatinis grybas skatina normaliosios žarnyno floros regeneravimą, stiprina organizmo atsparumą bakterijoms, patekusioms į virškinamąjį traktą. Arbatinio grybo rūgštys, vaisinės arbatos, kuriose yra kartumynų, gerina virškinamojo trakto veiklą. Arbatiniame grybe, lapačio ir žaliojoje arbatose yra medžiagų, naikinančių *Helicobacter pylori*. Daugelis žmonių nežino, turį šių bakterijų, nes jos suaktyvėja tik tuomet, kai organizmo pusiausvyrą pažeidžia išorės arba vidiniai veiksniai.

Skrandžio ligų slopinimas vaistiniais augalais	
Žalioji arbata	Sergant ūminėmis ir lėtinėmis ligomis: 2 arbat. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais (250 ml) karšto vandens, po 2 min. arbatą išpilkite. Tas pačias arbatžoles plikykite dar keletą kartų, užplikę palaikykite 5-8 min.
Arbatinė gira, gaminta iš žaliosios arbatos	Sergant lėtinėmis ligomis: 4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80°C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23°C temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Arbalinė gira	Sergant lėtinėmis ligomis: 4 savaites 3 kartus per dieną – kasdien 0,1 l – gerkite arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Vaistžolių arbata	Sergant ūminėmis ir lėtinėmis ligomis: sumaišykite po 40 g pančičio šventagaršvės ir kiaulpienės šaknies, po 20 g veronikos, ramunėlių žiedų ir kraujažolės. 2 valg. š. mišinio, užplikę 1 l verdančio vandens, palaikykite 10 min. Ši arbata vartojama ir arbatiniam grybui rauginti.
Lapačio arbata	Sergant lėtinėmis ligomis: 2 valg. š. lapačio žievės užplikite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. 4 savaites gerkite kasdien po 1 l arbatos. Po 4 savaičių pertraukos gydymo kursą pakartokite.

Šienligė

Išsivystymas, požymiai

Šienligė (polinozė) – tai alerginė liga, kurios požymių atsiranda dažniausia pavasarį. Organizmas žmogaus, išsivystinusių tam tikriems dirgikliams, reaguoja į ore sklindančias žiedadulkes, t.y. priešinasi iš esmės nekenksmingoms, tačiau jam pavojingoms medžiagoms. Atsiranda čiaudulys, sloga, užgula nosis, akys ašaroja ir parausta. Ši liga gali sukelti komplikacijų: pirmiausia šienligė apima išorinius kvėpavimo organus, tačiau ilgai gali išsivystyti į ryklę ir bronchus (astma). Šienligės atsiradimą gali paskatinti odos, skrandžio, žarnyno ligos.

Tradicioninis gydymas

Padarių odos mėginius, nušaltoma, kokių augalų žiedadulkės sukėlė alergiją. Ašarojimas, sloga, bronchų ligos malšinamos inhaliacijomis, mažinančiomis gleivinės paburkimą. Atostogauti derėtų augalams jau sužydus (kai jau įvyko apdulkinimas), geriausia švelnaus klimato srityse, t.y., kalnuose arba prie jūros. Jei tai nepadeda, gydoma

hiposensibilizacija: kaskart didinant dozę, po oda švirkščiamas alergeno ekstrakto, kol organizmas tampa nejautrus medžiagai, sukeliančiai alergiją.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistinėse arbatose yra flavonoidų, polisacharidų, silicio rūgšties darinių ir vitaminų – šios medžiagos stiprina imuninę sistemą. Jas geriant, alerginė reakcija susilpnėja arba net neįvyksta.

Mūsų patarimai

Jau žiemą, nelaukdami žydėjimo, taigi ir šienligės atsiradimo požymių, gausiai vartokite organizmą stiprinančių augalų: ženšenio, eleuterokoko ir česnako. Kasdien suvalgykite 1-2 arbat. š. medaus, surinkto jūsų gyvenamoje vietovėje. Jame yra žiedadulkių, sukeliančių jums alergiją, tad valgant šį medų, ilgai neišvengsite sumažės organizmo jautrumas alergenui. Kol nėra šienligės požymių, daug vaikščiokite gryname ore, mankštinkitės – grynas oras (aeroterapija), be to, ir šviesos terapija stiprina imuninę sistemą.

Šienligės slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gėrė	4 savaites 3 kartus per dieną gerkite – kasdien 0,1 l – arbatinės gėros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Arbatinė gėrė, gaminta iš žaliosios arbatos	4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 l karšto vandens (80° C), palaikykite 5 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23° temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.
Raudonoji arbata	Arbat. š. raudonųjų arbatžolių, užplikę puodeliu (apie 200 ml) verdančio vandens, palaikykite uždengę 3 min.
Lapačio arbata	3 valg. š. lapačio žievės užplikite 1,5 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. 4 savaites gerkite kasdien po 1 l arbatos; likusius 0,5 l vartokite inhaliacijoms – 10 min. kvėpuokite lapačio garais.
Vaistažolių arbata	Sumaišykite 20 g akišveitės žolės, 20 g trispalvės našlaitės, 15 g trikertės žvaginės, 15 g kraujazolės, 10 g ažuoto žievės ir 10 g miškinės sidabražolės. 2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu vandens, palaikykite 10 min. 3 savaites gerkite kasdien po 3 puodelius. Arbatą galite pasaldyti arbat. š. medaus, surinkto jūsų gyvenamoje vietovėje.
Vaistažolių inhaliacijos	Apgleivėjus burnai, varvant nosiai, darykite ramunėlės arba kraujazolės inhaliacijas (2-3 valg. š. vaistažolių, 2 l vandens).

Šlapimo pūslės ligos

Išvardijimas, požymiai

Sergant šlapimo pūslės uždegimu (cistitu) dažnai šlapinamasi; net ir negausiai šlapinantis, nудiegia aštrus skausmas. Šią ligą dažniausiai sukelia infekcija. Moterys šia liga serga gerokai dažniau, nei vyrai: moterų šlapimtakis labai trumpas, tad bakterijos netrunka pasiekti šlapimo pūslę. Šaltis, drėgmė, organizmo apsauginių reakcijų susilpnėjimas - tai veiksniai, palankūs infekcijai prasiskverbti į organizmą. Sergant nepavojingomis šlapimo pūslės ligomis, temperatūra paprastai nepakyla. Tačiau jei pakilo temperatūra arba jei šlapimas yra rausvo atspalvio, nedelsdami apsilankykite pas gydytoją, kitaip infekcija gali pasiekti inkstus.

Tradicinis gydymas

Vengiant komplikacijų, iš jų ir inkstų ligų, ūminis šlapimo pūslės uždegimas gydomas antibiotikais. Antibiotikai veiksmingi tuomet, kai organizme išsaugoma tam tikra jų koncentracija;

tad šių vaistų tam tikras dozes būtina vartoti tiksliai nustatytu laiku.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačio žievės biologiškai aktyvios medžiagos slopina bakterijų dauginimąsi. Lapačis tinka ir vidiniam, ir išoriniam vartojimui. Ypač veiksminga arbatinė gira, gaminta iš arbatos vaistažolių, skatinančių šlapimo pūslės ir inkstų veiklą.

Arbatos nauda dvejopa: ji stiprina imuninę sistemą, skatina organizmą priešintis net ligos užuomazgoms; be to, gausiai geriant, išplaunama pūslė, šalinamos ligą sukeliančios bakterijos.

Mūsų patarimai

Jei labai sušalote, kuo greičiau liškite į karštą vonią (mažų mažiausiai pakaitinkit kojas), po to palaikykite tarpkojį šildyklę. Gerkite negazuoto mineralinio vandens - taip išplausite šlapimo pūslę. Vaisių sultys ir kava šiuo atveju netinka. Gausus vitaminų maistas - vaisiai ir šviežios daržovės, iš jų ir salotos, - stiprina imuninę sistemą.

Šlapimo pūslės ligų slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

Sumaišykite po 20 g kiaulpienės lapų ir šaknų, medetkos žiedų, dirvinio asiūklio ir ožkarožės lapų. 4 valg. š. mišinio, užplikę 2 l verdančio vandens, palaikykite 10 min. Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikykite maždaug 23^o temperatūroje; gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l. Gydymas trunka 6 savaites.

Tinka ir šie mišiniai: po 10 g trikertės žvaginės, jazmino, varpučio šaknies, medetkos žiedų ir rūgštynių; arba meškauogės lapai, beržo lapai, žemuogių lapai, dirvenis, šelvamedis, ortosifono lapai, gelsvė, kukurūzo purkos ir ožkarožė.

Lapačio arbata

4 savaites gerkite po valgio lapačio arbatos - kasdien po 1 l. 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždenę 20 min.

Lapačio sėdimos vonelės

2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 15 min., palaikykite 20 min. Perkošę supilkite į šilto vandens vonelę arba dubenį. Vonelėje sėdėti turėtų net ne trumpiau nei 10 min.

Venų išsiplėtimas

Išvardijimas, požymiai

Kojų raumenims susitraukiant, venomis, veikiamomis spaudimo, kraujas teka iš kojų į širdį. Ant venų vidinio dangalo esantys vožtuvai neleidžia kraujui tekėti atgal; jie praleidžia kraują tik viena kryptimi – į širdį. Šiam jautriam kraujo gabenimo mechanizmui sutrikus, venos išsiplėčia, oda ir gleivinė pamėlsta, po oda atsiranda į mazgus panašių išsišovusių darinių. Venų išsiplėtimą gali lemti daugelis veiksnių: venos sienelės igimtas silpnumas, nutukimas ir nejudrumas, mityba, negausi balastinių medžiagų, hormoniniai pokyčiai (nėštumas, kontraceptiniai preparatai), be to, dar ir stovimas arba sėdimas darbas.

Tradicinis gydymas

Gydymas pagal daktaro Kneipo metodą, kelių perliejimas šaltu vandeniu stiprina kraujagysles. Tepalas, kuriame yra heparino, mažina kraujo krešumą, taigi gali padėti išvengti bauginan-

čios trombozės. Daug judėkite, mankštinkitės, kad padažnėtų raumenų susitraukimai; dėvėkite elastines kojines arba apvyniokite kojas elastiniu bintu (kuo dažniau palaikykite kojas užsikėlę aukščiau). Taikomi ir radikalesni gydymo būdai: išsiplėtusios venos rekonstruojamos arba šalinamos.

Gydymas vaistiniais augalais

Jokia vaistinė arbata neišgelbės nuo venų išsiplėtimo. Arbata tegali padėti išvengti komplikacijų (venų uždegimo arba opų). Ypač veiksminga šiuo atveju lapačio arbata. Matė ir žalioji arbata gerina medžiagų apykaitą, pravartu ir paspartuoti, numesti svorio.

Mūsų patarimai

Jūsų motto turėtų būti toks: "Užuot sėdėjęs ar stovėjęs, vėčiau atsigulk arba bėk!" Venoms stiprinti būtini vitaminai C, B2 ir B6, cinkas, aminorūgštys prolinas ir glicinas. Gausiai valgykite vaisių ir daržovių: kivių, obuolių, brokolių, burokėlių, sojos, citrinų, žirnelių, pupelių, miežių produktų, – ir žuvies.

Venų išsiplėtimo slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata (prausimuisi)	2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min. Perkošę arbatą ataušinkite. Bent 2 kartus per dieną lapačio nuoviru plaukite kojas, braukdami nuo pėdų šlaunų link.
Lapačio kompresai	Šaltoje lapačio arbatoje (žr. anksčiau) suvilgę audinio skiautę, apvyniokite blauzdas. Užkėlę kojas aukščiau, palaikykite kompresus 15 min.
Lapačio eliksyras (masažui)	3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Palaikykite, kaskart papurtydami, ne trumpiau nei 10 dienų. 5 lašus lapačio eliksyrų, įlašinę į valg. š. aliejaus arba tepalo, vartojamo masažui, įtrinkite į kojas ir švelniai masažuokite iš apačios į viršų.
Kaštono arbata	Yra įvairių venas tonizuojančių preparatų – vieni jų skirti išoriniam (kaštonų tepalas), kiti vidiniam vartojimui. Arbat. š. kaštono vaisių užplikykite puodeliu verdančio vandens, gerkite po valgio.
Grikio žolės arbata	Grikio žolės arbata stiprina plonas kraujagysles. 2 arbat. š. žolės užplikykite puodeliu verdančio vandens. Po 10 min. perkoškite. Sergant venų ligomis, be kitų vaistažolių, vartojama ir hamamelis, žalioji rūta, barkūnas.

Viduriavimas

Išvardijimas, požymiai

Ūminių viduriavimą (diarėją) dažniausiai sukelia mikrobai, tai įvyksta apsinuodijus maistu, išgyvenant nervinę įtampą. Dažną ligonių pykina, jis vemia, skauda pilvą. Lėtinis viduriavimas gali trukti ilgiau nei dvi savaites arba kaskart atsinaujinti. Tai atsitinka, sudirgus žarnynui, sutrikus virškinimui, sergant Krono liga, lėtiniu kasos uždegimu, opiniu nespecifiniu kolitu, spruceliakija arba divertikulu. Viduriavimą gali sukelti ir kai kurie vaistai (antibiotikai, širdį veikiantys, skausmą malšinantys). Jei viduriavimas trunka ilgiau nei tris dienas, jei suviduriavus karščiuojama arba išmatose atsiranda kraujo, derėtų pasitarti su gydytoju. Praradus daug skysčių ir mineralų, kyla dehidracijos, kraujotakos sutrikimų ir net šoko grėsmė.

Tradicinis gydymas

Viduriuojant, t.y. praradus daug skysčių, derėtų gausiai gerti arbatos, negazuoto mineralinio vandens ir sultinio. Savo nuožiūra gydytis, vaistus vartoti galite tik tuomet, jei žinote, kas

sukėlė viduriavimą. Gausiai geriant, gali padėti ir pektinas (taruoti obuoliai, grūsti bananai). Neskubėkite stvertis anglies tablečių: anglis jungiasi su kenksmingosiomis medžiagomis, sunkiai šalinamomis iš žarnyno.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačio arbata teikia organizmui mineralų. Kaip ir žaliojoje arbatoje, joje yra rauginių medžiagų, slopinančių gleivinės jautrumą; jos naikina bakterijas, grybelius, slopina uždegimą, skausmą, šalina kenksmingąsias medžiagas, valo kraują. Arbatinė gira slopina bakterijų dauginimąsi, joje yra pieno rūgšties, skatinančios normaliosios žarnyno floros augimą. Ypač veiksminga arbatinė gira, kuriai gaminti vartojamos vaistažolės, turinčios rauginių medžiagų – ažuolo žievė, miškinė sidabražolė arba mėlynės. Matė ir raudonoji arbata slopina gleivinės uždegimą, spazmus. Nustojus viduriuoti, vartotina avižinė arbata, spartinanti kenksmingųjų medžiagų šalinimą, gerinanti medžiagų apykaitą. Venkite maisto, pučiančio vidurius.

Viduriavimo slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata

Kasdien išgerkite ne mažiau nei 2-3 l skysčių (arbatos, negazuoto mineralinio vandens), iš jų 1 l lapačio arbatos. 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.

Lapačio kompresai

Išvirkite 1/2 l (valg. š. žievės) lapačio arbatos. Šiltoje arbatoje suvilgę rankšluostį, nugręžkite ir, uždėję ant pilvo, palaikykite 20 min. Ant kompreso uždėkite sausą rankšluostį ir šiltą antklodę.

Raudonoji arbata

2 arbat. š. raudonųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais vandens. Po 5 min. perkoškite.

Arbatinė gira

4 savaites 3 kartus per dieną gerkite arbatinės geros – kasdien 0,1 l, – gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Vaistažolių arbata

Lygiomis dalimis sumaišykite miškinės sidabražolės ir ažuolo žievės. 5 valg. š. mišinio užpilkite 2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 30 min. Ši arbata gausi rauginių medžiagų – tad tinka ir arbatiniam grybui rauginti.

Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos

Arbatą perkošę, ištirpinkite 200 g cukraus; atausinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, 3 kartus per dieną gerkite po nedidelį stiklą (0,15 l).

Vidurių užkietėjimas

Išvardijimas, požymiai

Normaliai maitinantis, kietas maistas paprastai virškinamas 24-48 valandas. Viduriams užkietėjus (obstipacija), šis procesas užtrunka 60-120 val, tuomet tuštinamasi retai (mažiau nei 3 kartus per savaitę), sunkiai ir skausmingai, išmatos yra kietos. Išsituštinus nejaučiama palengvėjimo, atsiranda įvairių negalavimų. Viduriai paprastai užkietėja, netinkamai maitinantis, sergant žarnyno ligomis (polipai, divertikulas, storosios žarnos vėžys). Tačiau dažniausiai tai atsiranda, valgant vienodą, negausų balastinių medžiagų maistą, juoba jei ir judama mažai. Viduriai gali užkietėti ir vartojant kai kuriuos vaistus.

Tradicinis gydymas

Augalinis maistas žarnyne išbrinksta ir gerokai palengvina tuštinimąsi. Balastinių medžiagų yra ne tik vaisiuose, daržovėse, iš jų ir salotose, bet ir rupioje ruginėje duonoje. Be to, reikėtų gausiai gerti skysčių – 2-3 l per

dieną. Labai populiarūs ir vidurius laisvinantys vaistai. Tačiau ir vaistažolių, ir sintetinių preparatų nėra rekomenduotini – prie jų greitai įprantama, be to, jie skatina vandens ir mineralinių druskų šalinimą iš žarnyno.

Gydymas vaistiniais augalais

Sutrikus virškinimui, geriausias vaistas yra arbatinė gėrė – ji skatina žarnyno normaliosios floros augimą, gerina virškinimą. Matėje, lapachio ir žaliojoje arbatose gausu mineralinių, biologiškai aktyvių medžiagų, mažinančių gleivinės jautrumą, skatinančių virškinimą, slopinančių dujų kaupimąsi virškinamajame trakte ir vidurių užkietėjimą.

Mūsų patarimai

Per naktį pabrinkinkite vandenį keletą džiovintų slyvų, ryte suvalgykite prieš pusryčius. Jei viduriai ne itin užkietėję, gerkite slyvų sulčių arba slyvų tyrės. Jokių būdu neatidėliokite vizito pas gydytoją iki vidurių užkietėjimo (dažnam besikaitaliojantis su viduriavimu) sukels rimtą žarnyno ligą.

Vidurių užkietėjimo slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gėrė

4 savaites 3 kartus per dieną – kasdien 0,1 l – gerkite arbatinės gėrės, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavs produktas).

Arbatinė gėrė, gaminta iš žaliosios arbatos

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių užplikykite 2 l karšto vandens. Po 5 min. perkoškite; ištirpink 200 g cukraus, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23^o temperatūroje, 4 savaites gerkite 3 kartus per dieną po 0,1 l.

Arbatinė gėrė, gaminta iš vaistažolių arbatos

Sumaišykite 40 g žaliųjų arbatžolių, 40 g kiaulpienės šaknies ir 20 g piliarožės šaknies. Mišinį vartokite arbatinei gėrėi gaminti (žr. anksčiau).

Arbatinei gėrėi tinka ir toks mišinys: 50 g žaliųjų arbatžolių, po 25 g raugerškšio vaisių ir raudonojo dobilo lapų. 4 savaites 3 kartus per dieną gerkite po 0,1 l arbatinės gėrės, gamintos iš šio mišinio arbatos.

Šeivamedžio uogų arbata

Arbat. š. džiovintų šeivamedžio uogų, užpylę puodeliu šalto vandens, pabrinkinkite per naktį. Ryte užvirkite, ataušinę arbatą perkoškite. 2 kartus per dieną gerkite po pusę puodelio.

Žarnyną valanti arbata

Sumaišykite po 40 g pipirmėtės lapų ir šaltiekšnio žievės, po 20 g kmynų ir siauralapės kasijos lapų. 1-2 arbat. š. mišinio, užplikę puodeliu karšto vandens, palaikykite 15 min. Šią arbatą derėtų gerti tik labai stipriai užkietėjus viduriams, be to, gana trumpai. Atminkite! Šaltiekšnio žievės ir siauralapės kasijos poveikis labai stiprus.

Votys, šunvotės

Išvardijimas, požymiai

Votis (abscesas) – tai pūlinis uždegimas, dažniausiai sukeliamas stafilokokų, streptokokų, *Escherichia coli* bakterijų. Hormoniniai pokyčiai, (lytinio brendimo, nėštumo metu arba klimakteriniu laikotarpiu) gali paskatinti susidaryti votis. Pirmiausia išskyla rausvas spuogelis, kuris per dieną išpampa ir pradeda tvinkčioti, pažeistą vietą skauda.

Jei pūlinys atsiranda dėl plauko maišelio ir riebalų liaukos ūminio uždegimo, t.y. susidaro kūno vietoje, apaugusioje plaukais, vadinasi, tai šunvotė (furunkulas). Dažniausiai jos išskyla pažastyje, ant sprando, tarpkojy ir sėdmenų klostėse.

Kelių plauko maišelių, jų riebalų liaukų ir aplinkinių audinių pūlinius uždegimas vadinamas piktvote (karbunkulu).

Tradicinis gydymas

Jei pūlių nedaug, gana greitai išskyla nedidelė votis. Jei pūlių susikaupę gausiai, jie gali išplisti poodiniame sluoksnyje. Vengiant komplikacijų, votis kartais

prapjaunama, pūliai išvalomi. Vis dėlto atliekant šią operaciją, kyla grėsmė, kad pūlinį sukėlusios bakterijos gali išplisti.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačyje yra dezinfekuojančių, uždegimą, bakterijų dauginimąsi slopinančių, rauginių medžiagų, kurios sparčiai sunaikina nedideles votis. Jei jūsų oda jautri, lapačis turėtų tapti viena pagrindinių odos priežiūros priemonių, vartojamų kasdien. Jei jaudrumą skatinančius gėrimus, tarkim, kavą, iškeisite į švelniau stimuliuojančius, be to, ir odą valančius gėrimus – žaliąją, raudonąją arbatą, matė, – jūsų oda taps švelnesnė, ne tokia jautri.

Mūsų patarimai

Mažiau gerkite alkoholinių gėrimų, rečiau rūkykite, dažniau atsisakykite saldėsių. Jums reikalingas maistas, gausus cinko (avižiniai dribsniai, lęšiai), vitaminų – kasdien valgykite šviežių salotų ir vaisių. Sportuojant gryname ore, pagerėja kraujo apytaka ir oda tampa sveikesnė.

Pūlinių uždegimų slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio vonios

3 valg. š. lapačio žievės, užpylę 1 l vandens, 5 min. pavirkite ant silpnos ugnies. Uždenę indą, palaikykite 20 min. Arbatą perkošę ir sumaišę su valg. š. šviežios grietinės, supilkite į vonią. Neužtrukite pernelyg ilgai: maudytis derėtų daugį daugiausia 20 min.

Lapačio kompresai

Išvirkite lapačio arbatą: kupiną valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. Švarius marlinius kompresus (pirtus vaistinėje) panardinkite į drungną nuovirą, nugręžę uždėkite ant pūlinių ir palaikykite apie 20 min.

Lapačio arbata su gydomuoju purvu

Gydomąjį purvą (pirtą vaistinėje) sumaišykite su lapačio arbata. Plonai užteptę skaudulius, palaikykite ne trumpiau nei 20 min.

Lapačio eliksyras

Lapačio žievėje esančios medžiagos alkoholyje tirpsta geriau nei vandenyje. Elikysrui pagaminti pakaks 3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės ir 100 ml spirito (70%): žievę suberkite į spiritą ir gerai sumaišykite. Supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Palaikykite ne trumpiau nei 10 dienų – kasdien po kartą stipriai supurtydami. Užlašinę ant vatų tampono eliksyrą, triskart per dieną tepkite pūlingas vietas.

Žaizdos

Išvardijimas, požymiai

Žaizda atsiranda pradrėskus, stipriai trinant, įpjovus arba įdūrus. Bet kuri žaizda, bet kuris pažeistas audinys gyja iš lėto. Pirmiausia žaizdą padengia pūliai ir sekretas. Iš naujai susidariusių kapiliarų susidaro granuliacinis audinys, sujungiantis žaizdos kraštus. Šiam audiniui kietėjant ir tvirtėjant, susidaro randas. Tuomet audinys gerai aprūpinamas krauju ir žaizda netrunka užgyti. Jei medžiagų apykaita (cukrinis diabetas) arba kraujotaka sutrikusi, žaizda gyja lėčiau.

Tradicionis gydymas

Svarbiausia, kad į žaizdą nepatektų mikrobu; jei žaizda smarkiai kraujuoja, būtina kuo greičiau sustabdyti kraujavimą. Nedidelės žaizdos išsivalo kraujuojamos. Drėkstinės žaizdos valomos sudrėkintu steriliu bintu ir dezinfekuojamos (pvz., jodonato tirpalu). Tačiau net ir į mažiausias žaizdas gali patekti stabligės (tetanus) sukėlėjas. Šią ligą sukeliančios bacilos, patekusios į audinius, pradeda gaminti nuodingą medžiagą, pažei-

džiančią centrinę nervų sistemą: mėšlungiškai pradeda trūkčioti kramtomieji ir veido raumenys, sutrinka kvėpavimas - žmogus gali net uždusti. Tad šiuo atveju būtina kuo skubiau kreiptis į gydytoją.

Gydymas vaistiniais augalais

Jei žaizda gili, neišsiversite be gydytojo pagalbos. Tačiau nedidelė žaizda plaunama arba valoma vaistinėmis arbatomis, užgyja greičiau, be to, ir mikrobai į ją prasiskverbia sunkiau. Šiuo atveju ypač rekomenduotina lapačio arbata, kurioje yra uždegimą slopinančių, dezinfekuojančių, sutraukiančių medžiagų.

Mūsų patarimai

Jokiu būdu nepudruokite žaizdos, netepkite tepalais. Jie užklijuoja žaizdą ir gana dažnai - sulėtina gijimą. Beje, kada pas-
kutinį kartą lankėte pirmosios medicinos pagalbos kursą? (

Žaizdų gydymas vaistiniais augalais

Lapačio kompresai

Išvirkite stiprią lapačio arbatą: 2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. Suvilgę marlinį kompresą, nugręžkite ir, uždėję ant žaizdos, palaikykite 30 min.

Lapačio eliksyras

3 arbat. š. sutrintos lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir gerai sumaišykite. Mišinį supilkite į tamsų, sandarų stiklinį indą. Kaskart supurtydami, palaikykite ne trumpiau nei 10 dienų. Žaizdą valykite tik po to, kai nustos kraujuoti.

Hamamelio arbata (plovimui)

Arbat. š. hamamelio lapų, užpylę puodeliu vandens, pavirkite 5 min. Ataušinta arbata kelis kartus per dieną plaukite žaizdą.

Arnikos kompresai

Valg. š. arnikos žiedų, užplikę 2 puodeliais vandens, palaikykite 10 min. Šaltoje arbatoje suvilgę marlinį kompresą, uždėkite ant žaizdos ir palaikykite apie 30 min. Pernelyg ilgai laikomas kompresas sušyla, tad susidaro puikios sąlygos bakterijoms veisti. Jei žaizda prastai gyja, vartotina siauralapės ęžuolės tinktūra, pirktą vaistinėje, po jos cinko arba hamamelio tepalas.

Medetkų kompresai

2 arbat. š. medetkų, užpylę puodeliu vandens, pavirkite 3 min. Šie kompresai dedami kaip ir arnikos kompresai.

Žarnyno infekcinės ligos

Išvardijimas, požymiai

Žarnyno infekcinėmis ligomis susergama apsinuodijus maistu, jas sukelia bakterijos, virusai arba grybeliai. Užsikrėtus žarnyno infekcine liga, pilvo ertmę varsto diegliai, viduriuojama, vemiamą. Dažniausiai sutrinka skrandžio veikla, prasideda virškinamojo trakto uždegimas (gastritas, enteritas). Su nepavojingais žarnyno negalavimais organizmas paprastai susidoroja pats – tereikia leisti jam keletą dienų pailsėti. Jei viduriavimas arba vėmimas, lydimas karščiavimo, užtrunka ilgiau, vadinasi, tai infekcinė liga, – kokia būtent, derėtų išsiaiškinti su gydytoju. Salmonelioze užsikrečiama per paukštieną, vištos kiaušinius, majonezą, užkrėtus salmonelėmis. Vidurio Europoje dizenterijos (šigeliozės) arba choleros tikimybė labai nedidelė. Tačiau šios ligos gali užklupti, keliaujant po svečias šalis. Tad būkite atsargūs – dažniausiai užsikrečiama per geriamąjį vandenį.

Tradicionis gydymas

Vemiant ir viduriuojant organizmas praranda daug skysčių ir mineralinių medžiagų – šį nuostolį derėtų kompensuoti ramunėlių arbata ir sultimis. Organizmui pristigus skysčių, galimos įvairios komplikacijos, iš jų kraujagyslių nepakankamumo sunkiausia forma – šokas.

Ligos sukėlėjui sunaikinti gali prireikti antibiotikų.

Gydymas vaistiniais augalais

Lapačio arbata teikia organizmui mineralų. Kaip ir žaliojoje arbatoje, joje yra rauginių medžiagų, naikinančių bakterijas, grybelius, slopinančių gleivinės uždegimą, skausmą, skatinančių kenksmingųjų medžiagų šalinimą, valančių kraują. Arbatinė gira naikina bakterijas, joje yra pieno rūgšties, skatinančios normaliosios žarnyno floros augimą. Matė, juodoji ir raudonoji arbatos slopina gleivinės uždegimą, spazmus. Uždegimą nuslopinus, kenksmingąsias medžiagas iš organizmo pašalinti padės avižinė arbata.

Žarnyno infekcinių ligų slopinimas vaistiniais augalais

Lapačio arbata	2 valg. š. lapačio žievės užpilkite 1 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite uždengę 20 min.
Lapačio kompresai	Išvirkite 1/2 l (valg. š. žievės) lapačio arbatos. Suvilgykite rankšluostį šiltoje arbatoje, nugręžę uždėkite ant pilvo ir palaikykite 20 min. Ant kompreso uždėkite sausą rankšluostį ir šiltą antklodę.
Raudonoji arbata	2 arbat. š. raudonųjų arbatžolių užplikykite 2 puodeliais vandens. Po 15 min. perkoškite.
Vaistažolių arbata	5 valg. š. miškinės sidabražolės užpilkite 2 l vandens; pavirę 15 min., palaikykite 30 min. Sutrinkite džiovintų mėlynių: 12 valg. š., užpylę 2 l vandens, pavirkite 10 min. Ir viena, ir kita šių arbatų geriama atskirai arba vartojama arbatinei girai gaminti.
Arbatinė gira, gaminta iš vaistažolių arbatos	Miškinės sidabražolės arba mėlynių arbatoje ištirpinkite 200 g cukraus, ataušinę supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaikę maždaug 23 ^o temperatūroje, gerkite 3 kartus per dieną po nedidelį stiklą (0,15 l). Net ir praėjus skausmams, gerkite šios geros dar savaitę.
Arbatinė gira	4 savaites 3 kartus per dieną gerkite – kasdien 0,1 l – arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).

Žvynelinė

Išvardijimas, požymiai

Žvynelinė (psoriazė) – tai nei odos uždegimas, nei užkrečiama liga. Manoma, kad jos atsiradimą gali paskatinti medžiagų apykaitos sutrikimai, hormoniniai pokyčiai, infekcinės ligos (angina arba tymai). Be to, klimato kaita (kelionės į kitokio klimato kraštus), odos pažeidimai (saulės nudegimas arba operacija), kai kurių vaistų vartojimas, piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais arba narkotikais. Polinkis sirgti šia liga gali būti paveldėtas. Žvynelinė dažniau susergera šviesaus gymio žmonės. Odoje atsiranda neiškilų, aiškias ribas turinčių netaisyklingos formos rausvų dėmelių, apsitraukiančių balkšvomis, pusiau skaidriomis pleiskanomis, kurios lengvai nukrapštomos. Paprastai jos atsiranda kelių ir alkūnių, krūtinės, nugaros, kryžkaulio, galvos plaukuotosios dalies odoje, pažeidžiami ir nagai. Ši liga trunka ilgai, dažnai kartojasi ar paūmėja.

Gydymas vaistiniais augalais

Svarbiausia nuslopinti odos ragėjimą. Šiuo atveju arbatos tinka ir išoriniam, ir vidiniam vartojimui. Deja, pas mus beveik nežinoma Pietų Amerikos augalas sarsaparilė. Jo šaknis, gausi saponinų, vartojama kaip kraujavalantis augalas, tad gali gerokai pagelbėti sergantiems žvyneline.

Mūsų patarimai

Ligą kiek pristopina jūros druskos, arbatmedžio aliejaus ir kumysos (kumelės pieno) vonia. Kaskart įtrinkite odą graikinių riešutų, migdolų, jojobos arba avokado aliejumi, sumaišytu su keliais lašais arbatmedžio aliejaus. Pertvarkykite mitybą – gaučiai valgykite maisto, kuriame yra vitamino A: morkų, melionų, brokolių, arbikosų ir kt. Ypač pasirūpinkite tuo, kad jūsų organizmas nuolatos gautų visų B grupės vitaminų.

Žvynelinės slopinimas vaistiniais augalais

Arbatinė gira	4 savaites gerkite 3 kartus per dieną - kasdien 0,1 l - arbatinės geros, gamintos iš juodosios arbatos (pirktinis gatavas produktas).
Arbatinė gira, gaminta iš arbatžolių arba vaistažolių arbatos	Arbatinei girai gaminti tinka žaliosios arbatžolės, beržo lapai, ožragės sėklos, dilgėlės lapai, daugiametė saulutė, jonažolė, trispalvė našlaitė, saldymedis ir graikinio riešutmedžio lapai. 4 valg. š. arbatžolių arba vaistažolių užplikykite 2 l karšto vandens. Po 5 min. perkošę ir išstirpinę 200 g cukraus, supilkite, kartu su skysčiu (žr. p. 16), arbatinį grybą. 8-10 dienų palaike maždaug 23 ^o temperatūroje, 3 kartus per dieną gerkite po 0,1 l. Išoriniam vartojimui: švarų lininį arba medvilninį rankšluostį suvilgykite arbatinėje giroje, uždėję ant pažeistos odos, palaikykite 15-20 min.
Sarsaparilės arbata	Sumaišykite po 20 g sarsaparilės šaknies ir šaltkšnio žievės, 10 g žemuogės lapų. 2 arbat. š. mišinio užplikykite puodeliu arbatos. Kasdien gerkite po 2 puodelius arbatos, tačiau ne ilgiau nei savaitę - šaltkšnyje yra vidurius laisvinančių medžiagų, kurios gali sudirginti skrandžio ir žarnyno gleivinę.
Plikojo skeistenio arbata	Arbat. š. plikojo skeistenio užplikykite puodeliu verdančio vandens. 4 savaites gerkite kasdien po 2 puodelius.
Sėmenų aliejaus kompresai	Medvilninį tvarstį, suvilgę sėmenų aliejumi, sumaišytu su keliais jonažolės aliejaus (2%) lašais, uždėkite ant pažeistos odos.

Priedas

Odos ir plaukų priežiūra

Išvardijimas

Sakoma, oda – tai vidinio pasaulio veidrodys, plaukai ir rankos – kūno vizitinė kortelė. Plaukų ir odos kaimynės savybės paveldimos. Hormoniniai pokyčiai (lytinio brendimo, nėštumo metu arba klimakteriniu laikotarpiu) gali sukelti plaukų ir odos laikinų pokyčių, panaikinanamų tam tikromis priemonėmis. Dažno vyro plaukai ilgai neišretėja. Tai atsitinka senstant, dėl paveldėto polinkio ir vyriškųjų lytinių hormonų (androgenų) veiklos. Plaukai, oda ir gleivinė ypač jautrūs aplinkos veiksniams – vėjui, šalčiui, saulei; cheminėms medžiagoms, dideliems fiziniams krūviams. Jei neišsimiegate, pernelyg mažai judate, patiriate stresą, prastai maitinatės (jei organizmui stinga vitaminų, mineralų ir biologiškai aktyvių medžiagų) – oda kaip mat parodo tai.

Tradicionis gydymas

Yra galybė kosmetikos priemonių – losjonų, šampūnų,

skysčių plaukams; tačiau daugelis jų veikiau kenkia, nei gydo. Pirmiausia derėtų nustatyti plaukų ir odos tipą, tik po to imtis priemonių, tinkančių būtent šiam tipui. Tik menka dalis biologiškai aktyvių medžiagų, patekusių į organizmą pasiekia odos išorinį sluoksnį, daugiausia maitinama oda "iš vidaus". Tad svarbu viso organizmo būklė – pirmiausia gera medžiagų apykaita. Būtent tai ir yra grožio pamatas.

Gydymas vaistiniais augalais

Vaistinės arbatos stiprina plaukus ir odą – tiek iš vidaus, tiek iš išorės. Jos gausios mineralų, mikroelementų, prisijungiančių laisvuosius radikalus ir neutralizujančių šias kenksmingąsias medžiagas – taigi suteikiančių odai glotnumo, jaunatviško gaivumo.

Mūsų patarimai

Malonumas (valgant, geriant) patiriamas tada, jei viskas daroma su saiku, kitaip jūsų savijauta pablogės – patinsite ir aptingsite. Gerdami arbatą, išliksite santūri, nes vien jau dalyvavimas arbatos ceremonijoje: arbatos plikymas ir gėrimas – sugrąžina vidinę pusiausvyrą ir darną.

Odos ir plaukų priežiūra, vartojant vaistinius augalus

Lapačio ir ramunėlių nuoviras (skalavimui)

Valg. š. ramunėlių žiedų, užplikę 1/2 l kaitintą tik išvirtos lapačio arbatos, palaikykite 15 min. Perkošę skalaukite ištrintus plaukus.

Dilgėlės nuoviras

Kupiną sauja dilgėlių lapų, užplikę 1/2 l verdančio vandens, palaikykite uždengę 3 val. Perkošę įpilkite 1/4 l vaisių acto ir sumaišykite. Šiuo mišiniu gerai įtrinkite plaukų šaknis, galvos nebeplaukite.

Tinktūra, stabdanti plaukų slinkimą

Sumaišykite po 5 lašus kadagio, dilgėlių, levandos ir diemėdžio aliejų. Masažuodami (apie 30 min.) įtrinkite plaukų šaknis, po to išplaukite švelniu šampūnu.

Kosmetinė vonia

50 g dirvinio asiūklio, užpylę 1 l vandens, pavirkite 10 min. Perkošę supilkite nuovirą į vonią.

Žalioji arbata su pasukomis (odai valyti)

4 valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 1/2 l vandens, palaikykite 5 min. Į šaltą arbatą supilkite 1/4 l pasukų. Šis mišinys laikytinas šaldytuve, be to, tik vieną dieną, tad vėliau pasigaminkite jo nedaug. Vartotinas ir po saulės nudegimo.

Lapačio losjonas

8 lašus lapačio eliksyro (žr. p. 112 "Lapačio tualetinis vanduo") įlašinkite į valg. š. neutralaus losjono kūnui (pvz., linolos losjono).

Veido kaukė

Riebiai ir mišriai odai: Lygiomis dalimis sumaišykite šalavijo ir melisos lapų; 2 valg. š. mišinio, užplikę puodeliu vandens, palaikykite 10 min. Į šaltą arbatą įpilkite 200 g jogurto, įlašinkite 2 lašus gvazdikėlių ekstrakto ir sumaišykite.

Kosmetinis pienelis	Sausai, vystančiai, jautriai odai: valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę 2 valg. š. karšto vandens, palaikykite 5 min. Į šaltą arbatą įmuškite kiaušinio trynį, įberkite valg. š. gliukozės, įpilkite 50 ml kviečių aliejaus. Ryte ir vakarą įtrinkite odą sukamaisiais judesiais, po to nuplaukite drungnu vandeniu.
Gydomojo purvo kaukė	Riebiai ir mišriai odai: valg. š. rugiagėlės žiedų užplikykite puodeliui vandens, po 15 min. perkoškite. Drungną arbatą sumaišykite su gydomuoju purvu - iki susidarys vientisa masė, po to plonai užtepkite veidą. Po 15 min. nuplaukite šiltu vandeniu. ...
Rožių tualetinis vanduo (veidui)	Sausai, vystančiai, jautriai odai: 2 kupinas saujas rožės žiedlapių įbėrę į 1 l verdančio vandens, palaikykite 15 min. Tinka ir veido garinimui.
Lapačio tualetinis vanduo (veidui)	Pagaminkite lapačio eliksyrą: 3 arbat. š. lapačio žievės suberkite į 100 ml spirito (70%) ir palaikykite 10 dienų. Valg. š. lapačio žievės užplikite 1/2 l vandens; pavirę 5 min., palaikykite 20 min. į ataušintą arbatą įlašinkite 10 lašų eliksyro.

Vaistažolių nuoviras	Riebiai ir mišriai odai: sumaišykite po 30 g trispalvės našlaitės, varnalėšos šaknies, po 20 g muilažolės šaknies ir beržo lapų; mišinį užplikite 1 l vandens, pavirę 10 min., perkoškite. Kelis kartus per dieną, sudrėkinę šiame nuovire audinį, valykite veidą.
1.1.1.1	Sausai, vystančiai odai: sumaišykite 4 valg. š. šiltos lapačio arbatos, 2 arbat. š. medaus, 2 valg. š. kviečių sėlenų, arbat. š. pačių sutrinto avokado minkštimo. Užtepkite veidą ir palaikykite ne trumpiau nei valandą.
Arbatinės giros vonia	Vystančiai odai: 500 ml arbatinės giros supilkite į vonią - vanduo turi būti ne karštesnis nei 36° C. Maudydamiesi (apie 15 min.) patogiai įsitaisykite ir atsipalaiduokite. Nusimaudę kurį laiką ramiai pagulėkite.
Kaukė po saulės nudegimo	Valg. š. žaliųjų arbatžolių, užplikę puodeliu karšto vandens, palaikykite 5 min. 3 valg. š. daigintų kviečių sutrinkite su valg. š. medaus, supilkite ataušintą arbatą ir sumaišykite iki masės taps vientisa. Kaukę dėkite, tik išvalę veido odą. Po 20 min. gerai nuplaukite drungnu vandeniu.

Rodyklė

Acidozė 20, 21
AIDS 13
Akmenligė 52, 80, 81
Aknė 12, 22
Alergija 13, 24, 25, 42
Alkalozė 20
Angina 26, 108
Arteriosklerozė 8, 48
Artritas 86
Artrozė 86
Aterosklerozė 36
Atopinis dermatitas 25, 28, 29
Autoimuninės ligos 38, 86
Bronchinė astma 25, 28, 30, 31
Bronchitas 19, 32, 33, 76
Burnos kvapas 20, 34, 35
Cukrinis diabetas 14, 21, 38, 39, 52, 58, 62, 104
Cholesterolinas 8, 16, 36, 37, 62
Dantenų ligos 40
Dantų apnašos 34
Depresija 56, 78, 82
Divertikulas 98, 100
Dujų susikaupimas virškina-
majame trakte 18, 19
Egzema 13, 14, 28, 42, 43, 54
Epštein-Barr virusas 78
Ėduonis 6, 34, 40
Galvos skausmas 11, 44, 45, 48, 56, 78, 82

Galvos svaigulys 48
Gastritas 91, 106
Gerklės skausmas 26, 27
Gerklų uždegimas 26
Glaukoma 44
Grybeliai 56, 58, 72
Gripas 26, 32, 76
Hemorojus 18, 46, 47
Hipertoninė liga 8, 36, 44, 48, 52
Imuniteto nusilpimas 50, 78
Inkstų ligos 18, 52, 53
Inkstų uždegimas 52
Inkštirai 74
Išnirimas, patempimas 85
Kandidamikozė 54
Kasos ligos 68
Kepenų ligos 68
Kiaulytė 26
Klimaksas 56, 57
Kolitas 98
Kolpitas 58, 59
Koncentracijos sutrikimai 19, 60, 61
Kosulys 32
Kraujospūdis 12, 14, 18, 48, 49, 64
Krono liga 98
Krūties vėžys 8
Kušingo sindromas 62
Kvėpavimo takų ligos 11

Leukemija 13, 67
Mažakraujystė 11, 68, 86
Medžiagų apykaitos sutrikimai 28, 34, 44, 62, 63, 70, 74
Migrena 42
Miegos sutrikimai 64, 65
Navikai 8, 16, 66, 67
Nevalgumas 68, 69, 90
Nutukimas 70
Odos ligos 72, 73, 74, 75, 92
Osteoporozė 13, 56
Peršalimas 76, 77
Pervargimas 54, 78, 79
Pilnumojausmas 82, 90
Pilvo skausmai 19
Pilvo spazmai 19
Plaučių vėžys 9
Podagra 18, 52, 62, 80, 81
Poliartritas 86
Polipai 100
Priešmenstruaciniai
negalavimai 82, 83
Raumenų patempimas 85
Raumenų pleišėjimas 84
Raumenų skausmas 84, 85
Reumatinės ligos 14, 18, 86, 87
Salmoneliozė 106
Sąnarių ligos 86
Saulės nudegimas 88, 89, 108, 113
Skydliaukės sutrikimai 62, 64

Skrandžio ligos 19, 34, 68, 90, 91, 92
Skrandžio opa 34
Skrandžio uždegimas 34
Skrandžio vėžys 8
Smegenų veiklos sutrikimai 60, 62
Spruceliakija 98
Stabligė 104
Storosios žarnos vėžys 100
Šienligė 28, 92, 93
Širdies ir kraujotakos ligos 11, 21, 52, 70
Šlapimo pūslės uždegimas 94
Šlapimo pūslės ligos 18, 94, 95
Šunvotės 102
Tymai 108
Trombozė 96
Vandenė 82
Venų išsiplėtimas 46, 96
Venų ligos 46
Vėjaraupiai 26
Viduriavimas 18, 19, 98, 99
Vidurių užkietėjimas 12, 100, 101
Votys 14, 102
Žaizdos 18, 42, 104, 105
Žarnyno ligos 19, 92, 100, 106, 107
Žvynelinė 108, 109