



Danguolė,
Juozas, Audrius
VASILIAUSKAI

SVEIKATOS BIBLIJA

Gydymės
natūraliomis
priemonėmis



Alma littera

TURINYS

A

Akupunktūra, akupresūra	12
<i>Gyvybės kanalai. Neatsiejami poliai in ir yang</i>	14
<i>Kaip rasti akupunktūrinius taškus</i>	15
<i>Kada masažuoti aktyviusius taškus</i>	17
<i>Kada nepatartina masažuoti aktyviųjų taškų</i>	17
<i>Akupresūros technika</i>	18
<i>Meridianai ir susiję organai</i>	20
Akupresūra šepetiu	63
Antsvoris	68
Antsvoris ir lieknėjimas	73
Anoreksija	74
Alergija	79
Aplikacijos – metalo plokštelių, adatų juostos	83
Apalpimas. Pirmoji pagalba	87
Aromaterapija	89
Alkoholis. Kaip sau pagelbėti jo padauginus	90

B

Bronchinė astma	93
Bičių produktai	100
<i>Medus</i>	100
<i>Žiedadulkės</i>	104
<i>Bičių duonelė</i>	105
<i>Bičių pienelis</i>	106
<i>Bičių pikis (propolis)</i>	107
<i>Bičių vaškas</i>	109
Burnos kvapas – vaistažolių pagalba	110



C

Cheminė augalų sudėtis	112
Cukrinis diabetas	118

D

Dantų skausmas	130
<i>Dantų ryšys su vidaus organais. Oralinė diagnostika</i>	131
<i>Flečerizmas (kramtymo technika)</i>	133
Delnų refleksogeninių zonų masažas	136
Depresija, prislėgta nuotaika	138
<i>Vaistinė melisa</i>	138
<i>Vaistinis valerijonas</i>	139
<i>Paprastoji sakatžolė</i>	141
<i>Paprastoji jonažolė</i>	141
<i>Vaistažolių rinkiniai (mišiniai)</i>	142
<i>Gydomosios vaistažolių vonios</i>	143

E

Egzema, dedervinė ir kai kurios kitos odos ligos	144
--	-----

F

Fermentai ir jų vartojimas uždegimams gydyti	147
<i>Maisto fermentų svarba ir kur jų rasti</i>	148
<i>Metaboliniai (sisteminiai) fermentai</i>	148
<i>Metabolinių fermentų (enzimų) sisteminės terapinės indikacijos ir poveikis</i>	149
<i>Sisteminės enzimų terapijos poveikis uždegimui</i>	149

G

Gyvybinės energijos meridianų laikrodis	151
Galvos skausmai	157



Gyvūnų terapija	166
Gėrimai, naudingi sveikatai	169
<i>Arbatinis grybas</i>	169
<i>Tibeto pieno grybas</i>	171

H

Hemoglobinas	174
Hemorojus	178

I

Imuniteto stiprinimas, Peršalimo ligų profilaktika	181
Ilgamžiškumo taškas	186

K

Senovės kinų sveikatos patarimai	189
Klausa	190
<i>Klausos gerinimas</i>	190
<i>Ausų masažas</i>	193
Kraujospūdis	196
<i>Padidėjęs kraujospūdis (hipertenzija)</i>	196
<i>Sumažėjęs kraujospūdis (hipotonija)</i>	203
Kraujavimas iš nosies	207
Kraujas – kaip jį pagerinti	209
Kepenys ir jų valymas	215
Kartumynai – veiksminga pagalba	217

L

Liežuvio valymas	219
Likopenas	221
<i>Kuo vertingi pomidorai?</i>	221
<i>Raudonieji serbentai</i>	223
<i>Tikrasis arbūzas</i>	224

M

Mikroelementai	225
Mineralinės medžiagos	227
Menstruacijų ciklo sutrikimai	231
<i>Klimakterinio (menopauzės) laikotarpio negalavimai</i>	235
Medicininės taurės, taurių masažas ir garstyčių trauklapiai	239
Masažas – profilaktinis gydymasis	241
<i>Pilvo masažas</i>	243
<i>Masažas skrandžio, virškinamųjų ir šalinimo organų darbui gerinti</i>	244
<i>Kasdieniai pratimai talijai, pilvui ir šlaunims</i>	244

N

Nuovargis	246
Nemiga	250
Nugaros skausmai	258

O

Omega-3 reikšmė ligų profilaktikai ir gydymui	264
<i>Omega-3 šaltiniai ir vartojimas</i>	264
<i>Kuo naudingos omega-3?</i>	265
<i>Omega-3 vartojimas</i>	266
Odos priežiūra – pasitelkime vaistinguosius augalus	267
<i>Jautri oda – kaip jai pagelbėti</i>	269
Ožkos pienas	270

P

Peršalimo ligos	272
<i>Užgulta nosis</i>	273
<i>Karščiavimas</i>	275
<i>Gerklės skausmas</i>	277
<i>Užkimimas</i>	281
<i>Kosulys</i>	284



Vyrų prostatos adenoma, lytinė negalia	290
Plokščiapėdystės profilaktika	296
<i>Padų refleksogeninės zonos</i>	297
<i>Pėdų masažas pagal Karolį Dineiką</i>	299
Pirtys, jų gydomosios savybės	301
Plaukų grožiui	308

R

Regėjimas, regėjimo gerinimas	310
<i>Akių gimnastika</i>	311
<i>Sausėjančios akys</i>	315
Rūkymas – kaip jo atsikratyti	317
Rėmuo – gastroezofaginio reflukso liga	322
Radikulitas	323

S

Skrandžio ligos	324
Sąnarių skausmai	328
Sultys	334
Salotos su vaistažolėmis bei vertingais augalais, vitamininiai gėrimai	336

Š

Širdies arba krūtinės skausmas	342
Šlapimo naktinis nelaikymas (enurezė)	346
Šarmų ir rūgščių pusiausvyrą organizme	352
Šalančios rankos ir kojos	355

T

Tinkamas vaistingųjų augalų rinkimas ir vartojimas	358
<i>Populiarių vaistinių augalų rinkimo kalendorius</i>	361
Tonzilitas ir kai kurios kitos viršutinių kvėpavimo takų ligos	365

U

Uretritas	367
Vitaminas U	369

V

Vidurių užkietėjimas	371
<i>Žarnyno valymas druska</i>	377
Sutrikęs virškinimas	377
Vabzdžiai	380
<i>Pirmoji pagalba įkandus vabzdžiui (esant alerginei reakcijai)</i>	380
<i>Kaip apsisaugoti nuo vabzdžių</i>	381
Vanduo – gyvybės šaltinis	381
<i>Jonizuotas vanduo</i>	385
<i>Šarminis („gyvasis“) vanduo</i>	386
<i>Rūgštinis („negyvasis“) vanduo</i>	387
<i>Sidabringas vanduo</i>	388
Vitaminai	389
Vaistinėle kasdienai	407
Vaikščiavimas su šiaurietiškomis lazdomis	408

Z

Žagsulys	410
Žaizdos, opos	411
Literatūros sąrašas	419



DEPRESIJA. PRISLĖGTA NUOTAIKA

Depresija neretai gydoma medikamentais. Tačiau lengvą depresijos formą, prislėgtą nuotaiką, liūdesį galima palengvinti ir vaistažolėmis – liaudies medicina žino tokių, kurios turi teigiamos įtakos emocijoms. Kai kurių žolelių jau vien aromatas skaidrina nuotaiką: pavyzdžiui, **levandų**, **rozmarinų**. Galite paimti šių abiejų žolelių, užpilti jas verdančiu vandeniu, leisti joms nusėsti, tada gerti – tai bus natūrali tonizuojanti arbata, galinti pagerinti nuotaiką.

Liaudies medicinoje kaip raminamasis vaistas geriamas **ramunėlių užpilas**: *1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, uždenkite ir 0,5 val. kaitinkite verdančio vandens vonelėje, paskui nukoškite. Gerkite 2–3 kartus per dieną po pusę stiklinės po valgio. Laikoma vėsioje vietoje ne ilgiau kaip 2 paras.*

Jei kenčiate nuo nemigos, – o tai sparčiai blogina nuotaiką, – pabandykite vartoti medaus. Jis neerzina skrandžio gleivinės, ramina, taip pat stiprina organizmą. Vakare (1–1,5 val. prieš miegą) išgėrus stiklinę šilto vandens su šaukštu medaus, ramiai užmiegame.

Daugybę ligų gydo **ženšenis** – Kinijoje jis vartojamas daugiau kaip 7 tūkstančius metų, nors į Europą pateko tik IX amžiuje. Ženšenio preparatai didina adrenalino ir adenotropinio hormono kiekį organizme, todėl tonizuoja centrinę nervų sistemą, mažina fizinį ir protinį nuovargį, nerimą, depresiją, stresą, gerina nuotaiką.

Manoma, kad ir šafrano ekstraktas gali palengvinti depresija sergančiojo būseną, tačiau išsamių tyrimų apie tikslesnį jo poveikį kol kas nėra.

Vaistinė melisa



Vaistinė melisa ramina centrinę nervų sistemą, ypač esant nemigai, susijaudinus, sergant migrena, skausmingomis mėnesinėmis, ji tinka ligoniams, sergantiems vegetaciniais negalavimais. Įvairiose šalyse įsitikinta, kad vaistinė melisa stiprina širdies raumenį, atpalaiduoja galvos smegenų nervų spazmus, mažina užimą ausyse ir galvos svaigimą. Melisų dedama į vaistažolių mišinius, kuriais gydomas širdies nepakankamumas, širdies neurozė, nemiga, taip pat tinka aromatinėms ir gaivinančioms vonioms ruošti. Melisų žaliavoje yra eterinio aliejaus (o jame – citralio, geraniolio), organinių rūgščių (kavos, ursolo), raugų, karčiųjų ir mineralinių medžiagų, saponinų, gleivių, vitamino C, sėklose – riebalų.

• Iš melisų ruošiamas **užpilas**: 10 g susmulkintos žaliavos užpilkite stikline verdančio vandens, uždenkite ir palikite 30–50 min. pritraukti. Perkošus gerkite prieš valgį po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Du vaistažolių mišiniai:

• Melisų žolė (2 dalys), apynių spurgai (3 dalys), valerijonų šakniastiebiai (2 dalys). 1 desertinį šaukštą mišinio užplikykite stikline vandens. Gerkite prieš miegą – ramina centrinę nervų sistemą, gerina kraujotaką, miegą.

• Melisų žolė (3 dalys), gudobelų žiedai ir lapai (4 dalys), paprastųjų sukatžolių žolė (2 dalys), sėjamyjų grikių žolė (3 dalys). 1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline verdančio vandens. Palikite 30 min. Pritraukti. Gerkite prieš valgį po 2 valgomuosius šaukštus ryte ir vakare esant neurozei, aterosklerozei bei kraujotakos sutrikimams.

Vaistinis valerijonas



Vaistinių valerijonų žaliavoje yra iki 2,5 proc. eterinio aliejaus, kurio svarbiausią dalį sudaro borneolio ir izovalerijono rūgšties esteris. Dar yra kamfeno, pineno, limoneno, skruzdžių, obuolių, acto, sviesto, valerijono rūgščių, mirtenolio, procezuleno, alkaloidų (chatinino, valerino), tanidų, saponinų, dervų, glikozidų, fermentų, mineralinių druskų (kalio ir mangano). Valerijonų šaknyse yra per 100 įvairių cheminių medžiagų, tad augalas plačiai vartojamas mokslinėje ir liaudies medicinoje. Nervų ligas juo gydė senovės graikų gydytojai. Dioskaridas manė, kad valerijonais bus galima reguliuoti mintis.

Valerijonų **biologiškai veikliosios medžiagos ramina nervų sistemą, tinka nuo nemigos, atpalaiduoja širdies kraujagyslių, virškinimo trakto spazmus, malšina širdies ir vidurių skausmus, skatina virškinimo liaukų sekreciją, tulžies išsiskyrimą.** Valerijonų preparatai plečia širdies kraujagysles, gerina kraujo apytaką, širdies raumens mitybą, gydo klimakterines neurozes. Gydomui vartojamas valerijonų užpilas, nuoviras ir kt. formų vaistai.

Manoma, kad stipriau veikia nuoviras, pagamintas iš šviežių (nedžiovintų) šakniastiebių ir šaknų.

Valerijonas visuomet populiarus. Jo arbata ramina nervus, malšina širdies, gerklės, dantų, vidurių skausmus, mažina pilvo pūtimą, atpalaiduoja bronchų spazmus. Kartais gydymasi kvėpuojant jo eteriniu aliejumi. Tai daroma šitaip: išdžiovintą

žaliavą ilgai laikykite gerai uždengtame inde, paskui indą atidarykite ir įkvėpkite valerijono lakiųjų medžiagų.

Augalas medingas, todėl gausiai lankomas bičių. Surinktas medus turi raminaujančių savybių.

- Užpilui (sutrikus nervų sistemai, kamuojant širdies neurozei, virškinamojo trakto spazmams, nemigai): 10 g valerijonų šakniastiebių ir šaknų (žaliavos) emaliuotame inde užplikoma 200 ml (stikline) vandens. Indas uždengiamas ir įstatytas į verdančio vandens vonelę kaitinamas 15 min. Aušinama kambario temperatūroje 45 min., perkošiama, žaliava nusunkiama. Į gautą užpilą įpilama iki 200 ml virinto vandens. Suaugusiesiems rekomenduojama po 1–3 valgomuosius šaukštus, mažiems vaikams – po arbatinį šaukštelį 3–4 kartus per dieną, 30 min. po valgio.

- Nuovirui: 10 g valerijonų žaliavos emaliuotame inde užpilama 300 ml kambario temperatūros vandens, indas uždengiamas ir įstatytas į verdančio vandens vonelę kaitinamas 30 min. Aušinama 10 min. Geriama po ½ stiklinės 3 kartus per dieną.

Valerijonų užpilas ir nuoviras laikomas vėsioje, tamsioje vietoje ne ilgiau kaip 2 paras.

Valerijonai yra sudedamoji dalis raminamųjų, širdies ir kraujagyslių ligas gydančių vaistinių augalų mišinių. Pavyzdžiui, gudobelių vaisių, valerijonų šaknų, sukatžolių žolės (lygiomis dalimis) mišiniu gydomas širdies ir kraujagyslių ligos.

- Nervus nuramins mėtų lapų (20 g), sukatžolių (30 g), valerijonų šaknų (30 g) mišinys. Užpilas geriama po ½ stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Iš valerijonų žaliavos gaminama spiritinė valerijonų tinktūra („Tinctura Valerianae“), jos reikia gerti po 20–30 lašų 3–4 kartus per dieną. Tinktūra laikoma tamsioje ir vėsioje vietoje. Dar gaminama valerijonų tiršto ekstrakto dražė (patariama gerti po 1–2 dražė 2–3 kartus per dieną). Veikliosios valerijonuose esančios medžiagos įeina į preparatų (kardiovaleno, korvalolio, valokardino, validolio) sudėtį.

Valerijonų arbata ramina nervus, širdį, gerklės, dantų, vidurių skausmus, mažina pilvo pūtimą, atpalaiduoja bronchų spazmus. Valerijonų eterinis aliejus vartojamas inhaliacijoms. Tam tikslui džiovinta žaliava laikoma hermetiškai uždarytame inde. Inhaliacijai indą reikia atsukti ir įkvėpti valerijonų lakiųjų medžiagų.

• • •

Tučiau valerijono preparatų verčiau atsisakyti sumažėjus raumenų tonusui, kraujospūdžiui, esant melancholijai, vartojant migdomuosius vaistus ir kt. Valerijonas gali slopinti virškinimo organų veiklą, sukelti galvos skausmą, pykinimą. Padauginus valerijonų, greičiau kreša kraujas. Prieš vartodami pasitarkite su gydytoju ar vaistininku.

• • •

Paprastoji sukatžolė



Sukatžolių galeniniai preparatai pasižymi raminamuoju poveikiu, mažina kraujospūdį, reguliuoja širdies veiklą. Jais gydoma širdies ir kraujagyslių neurozė, stenokardija, širdies sklerozė, hipertonija. Sukatžolių vaistai lėtina širdies ritmą ir stiprina jos susitraukimus. Be to, jie ramina nervus, padeda nuo nemigos, vegetodistonijos. Tinka klimakteriniu laikotarpiu, kai sutrikusi vegetatyvinė nervų sistema.

...

Manoma, kad sukatžolės preparatų sedatyvinis poveikis yra keletą kartų stipresnis už valerijono preparatus.

...

Du receptai

- Valerijonų šakniastiebiai (20 g), pavasarinių adonių žolė (30 g), paprastųjų sukatžolių žolė (20 g), vaistinių melisų žolė (30 g). 1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline vandens, palaikykite 1 val. Gerkite po 1/3 stiklinės prieš valgį 3–4 kartus per dieną sergant širdies neuroze.

- Paprastųjų sukatžolių žolė (35 g), gudobelių žiedai (20 g), vaistinių melisų žolė (10 g). 1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline vandens. Palaikykite 30–40 min., kad pritrauktų. Gerkite po 1 stiklinę ryte ir vakare, jei jaučiate silpnumą, sergate širdies neuroze.

Paprastoji jonažolė



Vaistingoje šio augalo žaliavoje yra iki 0,4 proc. dažomųjų medžiagų, flavonoidų (hiperozido, kvercicino, rutino), beta karoteno, vitaminų C, PP, cholino, antocianų, saponinų, dervų, eterinio aliejaus, raugų, organinių rūgščių, mineralinių medžiagų, fitoncidų ir kt. Šios aprašytos jonažolės veikliosios medžiagos gydo įvairias ligas – tarp jų ir stimuliuoja, tonizuoja organizmą, kelia kraujospūdį.



Gyvenate sveikai, mokate įsiklausyti į organizmo signalus, sugebate išvengti streso, mąstyti pozityviai? Negailestingas kasdienybės tempas iš mūsų atima vis daugiau jėgų, džiugią nuotaiką ir silpnina atsparumą. Nė neskaičiuojame tablečių, kurias praryjame vos suskaudus galvai, strimgalviais lekiame toliau... kol organizmas mums vieną dieną ištaria „stop“.

Kad taip nenutiktų, prisiminkime iš kartos į kartą perduodamus žvalumo receptus ir gyvenkime taip, kaip gyvena Lietuvoje pripažinta medikų šeima, perka-

miausių knygų apie vaistinius augalus („Gamtos vaistinė“) ir sveiką gyvenimą („Ilgo gyvenimo paslaptys“) autoriai, fitoterapeutas Juozas Vasiliauskas, akupunktūros bei akupresūros pradininkė Lietuvoje Danguolė Vasiliauskienė ir jų sūnus Audrius Vasiliauskas.

Raktą gyvybingumo ir neblėstančios energijos paslaptį rasite nesunkiai, nes šioje knygoje temos išdėstytos abėcėline tvarka.

Gydytojai kalba apie aktyvų gyvenimą ir mankštas (tiek tradicines, tiek netradicines), sveiką miegą, mitybą ir dietas, atsvario problemas, nervų sistemos įtaką organizmui, gydymąsi vandeniu ir kitomis natūraliomis priemonėmis, gal net kasdieniais, po ranka esančiais dalykais (plaukų šepetiu!), žalingus įpročius, dalijasi grožio paslaptimis ir, be abejo, pasakoja, kaip pasitelkus augalus, homeopatiją ir akupresūrą gydyti dažniausiai pasitaikančius negalavimus.

- Taškinis masažas ištikus alergijai
- Kvėpavimo pratimai bronchinei astmai gydyti
- Bičių duonelės gydomoji galia
- Aukštinė maisto fermentų vertė
- Energinis laikrodis ir jo svarba dienos darbams bei režimui
- Tibeto vienuolių paslaptis – pieno grybas
- Senovės kinų sveikatos patarimai
- Pratimai stuburui stiprinti
- Gydomosios pirėlių savybės
- Akių gimnastika



**knygų
klubas**

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Išsamias knygų katalogas kiekvieną ketvirtį
 - Naujausias ir populiariausias knygas • Įpatinę pasiūlymai
 - Knygų pristatymas į namus, darbovietę ar patalą
- www.knygklubas.lt