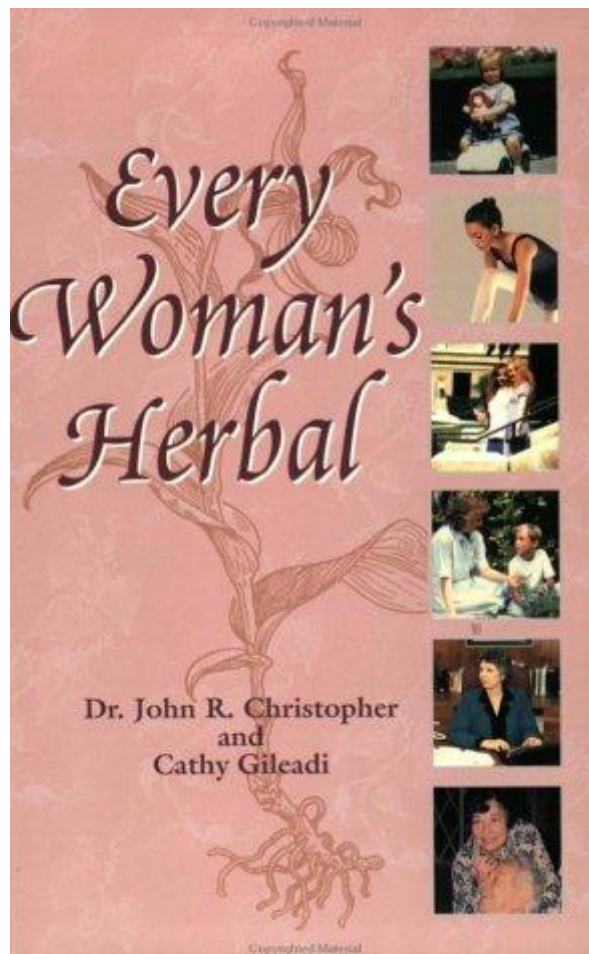


VAISTINIAI AUGALAI KIEKVIENAI MOTERIAI

Every Woman's Herbal

John R. Christopher ir Cathy Gileadi



Ši knyga pristatoma visuomenei susipažinimo ir mokslo tikslais. Knygos vertimą inicijavę ir jį atlikę asmenys neprisiima atsakomybės už teisingą (neteisingą) knygoje pateiktos informacijos panaudojimą.

Prieš Jus – pirmoji į lietuvių kalbą išversta legendinio amerikiečių gydytojo žolininko Džono Reimondo Kristoferio (*John Raymond Christopher*) (1909–1983) knyga, kurią jo šeima atrado ir išleido jau po jo mirties.

Dr. Kristoferis gausybėje knygų paliko neįkainojamą paveldą apie vaistinius augalus ir natūralų gydymą. Dar vaikystėje jis savo tėvams kalbėjo, jog vieną dieną taps gydytoju – „tokiu, kuris nepjausto“. Natūraliu gydymu susidomėjo jaunystėje pamatęs, kokių rezultatų šis davė jo sergančiai imotei, o vėliau ir jam pačiam padėjo kovoti su sunkiu įgimtu reumatoidiniu artritu. Visą savo gyvenimą jis rinko informaciją apie gydymą vaistažolėmis iš Amerikos indėnų ir senųjų Europos emigrantų. Už gydymą žolelėmis dr. Kristoferis ne kartą sėdo į kalėjimą, nors neprarado nė vieno paciento. Dr. Kristoferio sukurtos virš 50 vaistinių augalų formulių yra naudojamos visame pasaulyje, o jo 1953 m. įsteigta Natūralaus gydymo mokykla (*The School of Natural Healing*) taip pat plačiai žinoma už JAV ribų. Dr. Kristoferis pripažintas geriausiu Amerikos žolininku.

Ši knyga – tai vaistinių augalų vadovas bet kurio amžiaus moterims, savo sveikatą puoselėjančioms natūraliomis priemonėmis. Knygoje aprėpiami visi moters gyvenimo tarpsniai – nuo paauglystės iki menopauzės (nemažai dėmesio skiriama gimdymui namuose), patariama, kaip vaistažolių ir kitų alternatyvių gydymosi metodų pagalba palengvinti ar įveikti įvairiausius negalavimus bei rimtus susirgimus. Čia rasite bemaž visas dr. Kristoferio sukurtas vaistinių augalų formules (jų sudėtis) ir išsamius paaiškinamus, kaip namų sąlygomis gamintis gydomuosius preparatus (užpilus, nuovirus, tinktūras, aliejus, tepalus). Knygoje taip pat siūlomi patarimai ir receptai, padėsiantys pereiti prie čia rekomenduojamos begleivės mitybos. Nors knyga parašyta moterims, joje pristatoma natūrali gydymosi programa taikoma visiems.

Jei nuspręsite gydytis knygoje siūlomomis vaistažolėmis ir jų mišiniais, atminkite keletą dalykų. Per daugelį metų dr. Kristoferio formulių pavadinimai – o kai kurių ir sudėtis – ne kartą keitėsi (daugiausia dėl JAV reguliavimų), todėl dabartiniai pavadinimai gali skirtis nuo originaliųjų, naudojamų šioje knygoje (pasikeitusius formulių pavadinimus [rasite čia](#)). Visų vaistinių augalų angliški ir lotyniški pavadinimai pateikti knygos pabaigoje. Jei formulėje nenurodytos vaistinių augalų proporcijos, žinokite, kad jų reikia imti lygiomis dalimis. Jeigu nenurodoma, kurias augalo dalis naudoti, studijuokite, tikslinkitės ir informacijos ieškokite Kristoferio darbuose internete ([The Complete Writings of Dr. John. R. Christopher](#)). Kaip ten pat teigiama, vartojant vaistinius augalus gydymosi tikslais esminiai yra du dalykai. Pirmas, išmanykite apie augalą, kurį vartojate (tarp knygoje minimų kitų, dr. Kristoferio formulėse nenaudojamų augalų yra labai stipriai veikiančių, nuodingų, haliucinogenų ir kt.). Antra, dozė (terapija) turi būti agresyvesnė už gydomą ligą. O suvis svarbiausia – gydykitės išmintingai.

Dalis knygoje rekomenduojamų vaistažolių auga Šiaurės Amerikos žemyne, tačiau kitos yra plačiai paplitusios, randamos vietomis ar auginamos ir Lietuvoje. Turintieji savo žemės gali mėginti patys užsiauginti Lietuvoje nesančių augalų ir medžių, kitu atveju – jų galima įsigyti internetu.

Skaitant šią knygą reikėtų atsižvelgti į tai, jog ji buvo išleista prieš beveik tris dešimtmečius, todėl kai kurios joje minimos aktualijos ir technologijos yra pasikeitusios, o cituojami tyrimai – papildę naujais. Tačiau pagrindinė knygos medžiaga apie vaistinius augalus neabejotinai turi didžiulę išliekamąją vertę.

Tai bent radinys! Tai bent stebuklingas lobis! Praslinkus trejiems metams po dr. Kristoferio mirties, aptikome šimto puslapių rankraštį apie moterų sveikatą, sutvarkytą ir visų užmirštą. Pagalbon pasitelkėme gerą jo draugę, puikią rašytoją Ketį Džiledį (*Cathy Gileadi*), ir pristatome jums šią nuostabią knygą – vaistinių augalų vadovą, skirtą kiekvienai moteriai.

Skirtingai nei kituose tokio pobūdžio vadovuose, kuriuose vaistiniai augalai vardijami pagal negalavimus, šiame darbe paaiškinamos susirgimų priežastys ir detalizuojamos problemų šaknys. O po to dr. Kristoferis pateikia holistinę požiūrį į tai, kaip įveikti ligą.

Knyga „Vaistiniai augalai kiekvienai moteriai“ – tai lyg romanas, kurio nenorėsite padėti į šalį. Mūsų patarimas: perskaitykite šią knygą visą nuo pradžios iki galo, o tada naudokitės joje pateiktu turiniu konkrečiai informacijai susirasti.

Dr. Kristoferis buvo tikras mokytojas visomis šio žodžio prasmėmis. Asmeniškai jį pažinojusieji žino, kad mokydavo jis nieko neįžeisdamas, neįskaudindamas. O griežtu nusistatymu prieš abortus dr. Kristoferis norėjo perspėti, ne pasmerkti, tas moteris, kurioms teko nelaimė susidurti su chirurgų neišmanymu ir žmogaus gyvybės nepaisymu.

Šią knygą išleidžiame vildamiesi palytėti daugelio žmonių gyvenimus.

Deividas V. Kristoferis (*David W. Christopher*)

Leidykla *Christopher Publications*

TURINYS:

Įžanga....2

Lytinis brendimas....8

Laikotarpis iki nėštumo....16

Nėštumas....24

Gimdymas....41

Naujagimis....65

Sveika moteris....80

Pirmoji pagalba....114

Menopauzė....122

Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė dieta....124

Vaistinių augalų formulės....134

Vaistinių augalų sąrašas....153

IŽANGA

Dar gyvas dr. Kristoferis rinko informaciją – įvairiausius nutikimus ir pasakojimus – savo knygai apie vaistinius augalus moterims. Su malonumu pristatome šį jo darbą, kurį papildėme duomenimis apie naujausius tyrimus natūropatijos srityje.

Dr. Kristoferio empatija moterims ėmė reikštis jau ankstyvame amžiuje. Kadangi pats buvo naujagimystėje tėvų paliktas našlaitis, jis jautė stiprią meilę jį įvaikinusiai šeimai ir didžiulį troškimą būti pilnos šeimos dalimi. Jo įmotė kentėjo nuo diabeto ir artrito, kuriuos jaunas Reimondas gydė tradiciniais vaistais. Ilgainiui dėl diabeto išsivystė nefritas (Braitto liga), nefritas komplikavosi vandenlige (edema), ir galiausiai moteris pradėjo gangrenuoti, o jos kūnas sutino kone dvigubai. Begalinės įmotės kančios – ir medicinos nesugebėjimas palengvinti jas – užvedė Kristoferį ant kelio, kuriuo eidamas jis sukūrė mitybos ir sveikatos principus ir pats jų mokė. Jo paties žodžiais tariant, „buvau kupinas deginančio gailesčio ir nesuvaldomo įniršio dėl visos tos neteisybės. Buvau naivus ir tikėjau, kad geriems žmonėms, tokiems kaip mano motina, Dievas atsilygina geru, bet anaipol ne daugybe skausmo ir kančios metų, lydimų skausmingos, kankinančios mirties. Prisiminiau mūsų Bažnyčios „Išminties žodį“, žadantį sveikatą tiems, kurie laikysis šio įstatymo. Mano motina laikėsi „Išminties žodžio“, kaip mes jį tuomet supratome: nevartojo arbatos, kavos, alkoholio ir tabako! Tai kodėl gi Dievas sulaužė savo pažadą, klausiau savęs. Po daugelio metų, per kuriuos tyrinėėjau ir perrašinėėjau šį rankraštį, atradau, jog trūko dalies apie „mitybą“. Matydamas, kaip miršta mano motina, prisiečiau, jog vieną dieną galėsiu žmonėms padėti, apsaugoti juos nuo tokių kančių“.

Per visą savo praktikavimo laikotarpį, Kristoferis laikė būtinybe padėti moterims pasiekti savo tikrąjį moteriškąjį potencialą. Tuo metu, kai abortai buvo plačiai paplitę, jis atkakliai laikėsi nuostatos, jog moterų priedermė yra gimdyti ir auginti vaikus. Stipriai susijaudinęs, jis dažnai kalbėdavo apie gėrį, kurį tėvai gali duoti augindami sveikus, moralius vaikus. Kai nelaimingos besilaukiančios moterys ateidavo pas jį ieškomos abortą sukeliančios vaistažolės, dr. Kristoferis jas atkalbinėdavo. Štai vienas atvejis. Kai jis vertėsi praktika Solt Leik Sityje, paskambino priimamojo darbuotoja ir pranešė, kad pas jį atvyko iš anksto nesusitarusi moteris. Iki kito paciento vizito dr. Kristoferiui buvo likusios vos kelios akimirkos, tačiau ši jauna moteris tvirtino neprašysianti nei skaityti iš akių, nei atlikti stuburo korekcijų, tik kelių minutėlių pasikalbėti. Dr. Kristoferis sutiko ją priimti, ir vidun įėjo karingai nusiteikusi mergina. Daktaras paprašė jos atsistėti, tačiau ši nesutiko. Tepasakė:

– Noriu atsikratyti to vaikiščio, kur mano pilve. Duokit man ko nors, kad jo atsikratyčiau. Nenoriu jo!

Nors pokalbiui skirtu laiku buvo vos kelios minutės, dr. Kristoferis privertė merginą prisėsti ir jį išklaudyti. Jis kalbėjosi su mergina maždaug 45 minutes, aiškino, kad atsikratyti vaisiaus prilygs žmogžudystei, vienam iš žiauriausių dalykų, kuriuos ji galinti įvykdyti. Patarė merginai leisti kūdikiui ateiti į pasaulį ir juo rūpintis. Visos konsultacijos metu, moteris maištaujamai įsiterpdavo. Po bene valandą trukusio pokalbio, ji atsistojo, rūsčiai pažvelgė į Kristoferį ir pareiškė:

– Jei turėčiau ginklą, nužudyčiau jus! Nekenčiu jūsų! Šito daikto manyje atsikratysiu pas kokią kitą gydytoją.

Dr. Kristoferis patikino, jog elgtis ji galinti, kaip norinti, tačiau neturėtų pamiršti visko, ką jai pasakojęs. Laikas bėgo, ir šios jaunos moters vizitas pasimiršo. Tačiau po metų priimamojo darbuotoja dr. Kristoferiui pranešė apie jauną moterį, norinčią

šnektelėti su juo tik minutėlę. Tai buvo ta pati mergina, anuomet su įniršiu reagavusi į jo patarimą. Vidun įėjo toji mergina, tik dabar buvo visiškai pasikeitęs žmogus, ir rankose laikė vieną mieliausių kūdikių, kokį dr. Kristoferiui yra tekę regėti. Pasakė norinti jam padėkoti:

– Šis kūdikis pakeitė mano gyvenimą. Tai pats nuostabiausias dalykas, kokį man gyvenimas yra davęs. Kažkada norėjau Jus nužudyti, bet visgi džiaugiuosi, jog apie viską man anąkart papasakojote. Kreipiausi į du ar tris gydytojus, kurie užrašė mane į eilę abortui atlikti, bet kaskart pas juos apsilankiusi prisimindavau, ką man sakėte, atsistodavau ir išeidavau jiems manęs dar nė neapžiūrėjus. Išnešiojau kūdikį visą nėštumo laikotarpį – ir štai jis čia!

Dr. Kristoferis akcentavo, kad moterims yra svarbu susilaukti vaikų (dažnai sakydavo, jog yra gėda, kad tiek daug moterų nutraukia nėštumą, kai tuo pat metu tiek daug kitų sielvartauja ir sielojasi negalinčios pastoti), tačiau nemenkino ir reikšmingo moterų indėlio už šeimos ribų. Kai dr. Kristoferis rašė šią knygą, padėjau jam: tyrinėjau, redagavau, rašiau už jį. Tarp gimdymų negalėjau palikti namų ir konkuruoti verslo pasaulyje, tačiau dr. Kristoferis vis tiek mane samdė. Rengiant jo knygą apie vaikų ligas (dabartinis pavadinimas [*Herbal Home Health Care*](#)), jis vairuodavo virš 50 kilometrų kelią iš savo namų į manusius, kad pristatytų man rankraščio dalis. Kai paskambindavau jam pranešti, jog darbą baigiau, jis vykdavo tą patį atstumą jų atsiimti, visada sąžiningai atsiskaitydavo, visada pagirdavo už atliktą darbą. Koks dėmesys jaunai namuose dirbančiai mamai ir kokia nuostabi galimybė! Juk jis galėjo samdytis lengviau prieinamą darbuotoją darbo rinkoje, tačiau pasirinko suteikti moteriai galimybę dirbti ir likti namuose su savo vaikais.

Turbūt reaguodamos į radikalaus feminizmo daromą spaudimą, vis daugiau įvairaus amžiaus moterų – ir vyrų – pasitraukia iš darbo pasaulio, idant susikurtų labiau pageidaujamą aplinką namuose. Pasilikimas namuose iš moters reikalauja disciplinos, kokia retai pasiekama darbo vietoje. Jei ji vadovauja šeimos verslui, privalo suderinti jį su namų ūkio poreikiais, o tai jau organizacinis žygdarbis – toks, kuris peržengia moters gebėjimų ribas ir veda ją dvasinio tobulėjimo keliu. Jei namuose nedirba, moteris turi laiko įgyti įgūdžių ar išmokti dalykų, kurių kitu atveju nebūtų išmokusi. „Kam man stoti į koledžą? – kartą manęs paklausė viena mergina. – Visko galiu išmokti studijuodama knygas“. (Ir, beje, viso pasaulio koledžai už tokias studijas suteikia kreditų; kai kurie net laiko jas geresnėmis už tą turinį, kurį primetama mokyti klasėse.) Daug profesionalių abiejų lyčių darbuotojų mano, kad spaudimas, patiriamas dirbant didelėje kompanijoje, arba nemėgiamas darbas nėra verti jo kainos. Jie atsisako aukštesnio atlygio ar didesnių garantijų, kad galėtų labiau kontroliuoti savo gyvenimą. Sveikatos požiūriu svarbu atrasti ramybę, jausti, jog kontroliuoji savo gyvenimą, išlaikyti pusiausvyrą tarp to, ką privalu atlikti pragyvenimui užsidirbti, ir to, ką norime nuveikti savo šeimos ugdymui, savo proto plėtimui, savęs tobulinimui bendrąja prasme. Nesant šios pusiausvyros, mes galime susirgti. Būdami laimingi savo kasdienėje veikloje, galime stiprinti ir savo sveikatą.

Žavioje knygoje, tyrinėjančioje Eroto ir Psichės mitą, Robertas A. Džonsonas (*Robert A. Johnson*) teigia, jog „kiekvienai moteriai reikia išmokti drąsiai bendrauti su išoriniu pasauliu, tačiau instinktyviai ji žino, kad per didelis jo kiekis vienu metu yra mirtinas ir kad netgi priartėti prie jo yra pavojinga. Įsivaizduokite labai moteriškos prigimties moterį pačioje savo profesinės karjeros pradžioje, žvelgiančią į šiuolaikinį pasaulį ir žinančią, jog privalo per jį prasiskinti sau kelią... Galima nusiplūkti iki mirties, prarasti savo individualybę susidūrus su užsispyrusia patriarchalinės, konkuruojančios, beasmenės visuomenės, kurioje gyvename, prigimtimi.“ (Johnson, She, San Francisco: Harper & Row, p. 50.)

Pats prasmingiausias laikas moteriai likti namuose yra vaikų gimdymo laikotarpis. Žurnalo apie motinystę *Mothering Magazine* redaktoriai Džonas ir Pegi Makmahonai (*John and Peggy McMahon*) mano, jog idealu, kai abu tėvai dirba namuose, kol vaikai yra maži. Taip jie abu dalyvauja vaikų auginimo sunkumuose ir džiaugsmuose, o vaikams naudinga matyti abiejų tėvų pavyzdį. Instinktyviai jaučiame, kad geriausią auklėjimą vaikui suteikti gali jo tikri tėvai, o kūdikiui – ypač jo motina. Moters viduje kažkas užgimsta, kai jos vaikelis ateina į pasaulį; ji apdovanojama specialiu nuvokimu, žino, ko reikia jos vaikui. Viena maitinimo krūtimi specialistė tą pripažino ir liepė moterims stebėti savo kūdikius, idant pamatytų jų siunčiamas žinutes, kurios joms pakuždės, ką tiksliai reikia daryti; ji prilygina visada tikslų motinų vidinį balsą Šventajai Dvasiai. Energija, prilygstanti maitinimui, iš tėvo perduodama vaikui, tada grįžta atgal ir šis judėjimas niekada nenutrūksta. Vaiko prižiūrėtoji tai neįmanomas dalykas.

Bet ne tik vaikų auginimas duoda naudos namuose liekančiai moteriai. Daug vidutinio amžiaus ir vyresnių moterų atranda ramybę ir tobulėjimo šaltinį sodininkaudamos, studijuodamos, dirbdamos rankdarbius (pindamos pintines, ausdamos), rašydamos ir, žinoma, rinkdamos ir apdorodamos vaistažoles. Iš savo patirties pasakysiu, kad aštuonių darbo valandų „žiurkių lenktynių“ pranašumas tėra iliuzija. Taip jaučiasi ir Rusijos moterys, kurios buvo išvadautos ir dėl to dabar turi teisę dirbti. Aprašydamas rusų gyvenimą, Hedrikas Smitas (*Hedrick Smith*) visą knygos skyrių paskyrė moterų sąlygoms. „Šalin su savo emancipacija!“ – atsakė viena, paklausta apie moterų išsivadavimą. „Moterų išsivadavimas po Revoliucijos reiškia, kad moterys gali dirbti tokius pat sunkius darbus, kaip ir vyrai. Tačiau daug moterų labiau linkusios nedirbti, o likti namuose ir auginti savo vaikus. Turiu vieną vaiką, tačiau norėjau daugiau. Bet kas gali sau leisti turėti daugiau vaikų? Deja, mes negalime nedirbti, nes mūsų vyrų uždirbamos algos yra per menkos gyvenimui. Todėl kasdien turime eiti į darbą ir uždirbti pinigų“ (*Hedrick Smith, The Russians, New York: Ballantine, 1976, p. 177*).

Daugumai amerikiečių nėra taip striuka su pinigais kaip rusams – nors ekonominis spaudimas, regis, dar niekada nebuvo toks stiprus – tačiau nemažai moterų jaučia tarsi turinčios pareigą „ką nors“ daryti su savo gyvenimu, užuot puikiai gyvenusios jį namuose.

Žinoma, ne kiekvienai reikia likti namuose. Kai kuriose šeimose moterys labiau pageidauja dirbti ne namuose, o vaikus prižiūri vyrai. Esminis dalykas – atrasti tai, kas padaro mus laimingas, patenkintas, harmoningas. Daugelis iš mūsų pažįsta moterų, kurios yra visiškai įsitraukusios į savo darbą, absoliučiai laimingos. Bet tik nepatikėkime tvirtinimu, esą, visos moterys pasidarytų laimingesnės dirbdamos ne namuose. Antai mano motina tikino besidžiaugianti savo aukštomis vadovaujančiomis pareigomis vyriausybėje, dideliame biure, su daug darbuotojų. Tačiau staiga nusprendė, jog darbas sukelia per daug streso ir iš tiesų jos nebetenkina; darbo atsisakė ir įsteigė prieglaudą moterims su protine negalia. Ši veikla jai visada įdomi, ji nuolat užsiėmusi ir atiduoda dalelę savęs tomis, kurioms jos reikia.

Kad ir kiek laiko turime ramiam palikuonių ugdymui, prisiminkime dr. Kristoferio mokymą, jog geriausi gydantieji augalai ir maisto produktai yra iš mūsų pačių daržo. Dirbti dirvą, sėti sėklas, sodinti vaismedžius, leisti vaistingosioms „piktžolėms“ vešėti mūsų pačių kiemuose, nuskinant kiekvieną jai tinkamiausiu metu, mėgaujantis saule, vėju ir lietumi – tokio gyvenimo negalima lyginti su jokia finansine nauda, gaunama iš sterilios rutinos, kokia kartais būna verslo pasaulis. Mūsų namai ir šeimos turėtų suteikti mums tą ramybę ir harmoniją, kurios padėtų išsaugoti puikią sveikatą.

Taigi, šis vaistinių augalų vadovas kai kuo išsiskiria iš kitų, kuriais galbūt esate naudojusios. Užuoat pateikę jums sąrašą galimų vaistinių augalų, idant pasveiktumėte, mes laikomės nuomonės, jog sveikimas yra trijų požiūrių – mitybos, mankštos ir protinės harmonijos – rezultatas. Be visų trijų drauge, pasiekti galite tik tam tikrą sveikatos lygį. Kai kurie mūsų draugai maitinasi tikrai gerai, tačiau gyvenimas verčia juos patirti milžinišką stresą, o sportuoja jie su pertrūkiais. Kartais jie serga ir nesijaučia gerai, nes taiko tik vieną gydymosi programos trečdalį.

Dr. Kristoferis dažnai pabrėždavo gydančius natūralios aplinkos aspektus. Jis ragindavo žmones basomis vaikščioti žolėje ar smėlyje, kad iškrautų slopinančią energiją ir įtampą. Jis siūlė kasdien maudytis saulės voniose, netgi žiemos metu, šilumai sulaikyti naudojant palapinę, pastatytą ant skalbinių virvės. Jis mokė gilaus kvėpavimo – įkvėpti gyvenimo kvapą, o mes tikimės, kad taip kvėpuodami į plaučius netraukiate užteršto oro.

Dr. Kristoferis nemokamai dalijosi savo vaistinių augalų formulių receptūromis, nes dažnai vaistažolių deriniai pas jį ateidavo iš Dievo. Dažniausiai jis mums rekomenduodavo paprastas žoleles, kurios įprastai auga mus supančioje aplinkoje.

Sekdami jo pavyzdžiu, mes siūlome tik keletą vaistažolių ar jų derinių įvairiems negalavimams ir susirgimams gydyti. Šios žolelės veikia. Visų poskyrių pabaigose pateikiame ir kitų alternatyvų, jei kartais negalėtumėte gauti mūsų labiausiai rekomenduojamų.

Atsikratykite stereotipiško mąstymo, neva tik patyręs farmacininkas išmano, kaip vaistažolės veikia, kad jas būtų galima saugiai vartoti. Nė vienas iš mūsų siūlomų vaistinių augalų negali pakenkti. Vartokite juos apdairiai, protingai, ir apie įvairias jų savybes sužinosite juos vartodamos.

Skyriaus „Vaistinių augalų formulės“ skyrelyje „Ruošimas“ rasite pamokymus, kaip preparatus pasigaminti pačioms. Nustebsite, kaip lengva ruošti įvairias vaistažoles. Pasigaminusios savo pirmąją tinktūrą ar aliejų, pajusite didžiulį pasitenkinimą ir malonumą.

Atminkite, kai žmogaus sveikata yra neblogo, vaistažolės dažniausiai veikia lėtai. Chroniškos ligos išgydymas gali užtrukti keletą mėnesių, netgi metus ar dvejus. Mes visada sakome, kad problemai įveikti gali prireikti tiek pat laiko, per kiek laiko toji problema išsivystė, nors taip nutinka ne visada. Bet kai žmogaus sveikatos būklė būna kritinė, vaistažolė dažnai paskatina nuostabų, stulbinamą išgijimą.

Vaistiniai augalai valo ir gydo, o kartais jų veikimas mus apgaubia paslaptingu. Štai viena moteris ruošėsi žolininkystės disertacijai ir nusprendė rašyti apie pūslėtąjį guveinį (*angl.* – bladderwrack). Ji nusprendė atlikti eksperimentą su šiuo rudadumbliu, kad įgytų šios tokios asmeninės šio augalo vartojimo patirties. Kaskart jo pavartojus, moterį ištikdavo stiprus šlapimo pūslės uždegimas. Ji bandė didinti dozę, bet uždegimas tiesiog paūmėdavo. Baigus vartoti šį augalą, uždegimas praėjo. Nereikia nė sakyti, jog moteriai tai pasirodė ištis paslaptina.

Analizuodama situaciją, ji nusprendė, kad šiam jos organui greičiausiai reikia valymo. Prieš pradėdama laikytis natūralios mitybos ir gydymo programos, šlapimo pūslės uždegimus ji gydydavo tradicinėmis medicininėmis priemonėmis, tai yra, antibiotikais. Veikiausiai jos organizmas buvo nusilpęs. Todėl ji toliau vartojo pūslėtąjį guveinį ir kentė uždegimus. Netrukus susirgimai visiškai liovėsi, ir moteris daugiau niekada nebeatyrė bėdų su šia sritimi.

Deividas Kristoferis, dr. Kristoferio sūnus žolininkas, teigė, jog toji moteris problemą būtų įveikusi žymiai greičiau, jei būtų gėrusi kraują valančias vaistažoles, maudžiusis

karštoje vonioje ir laikiusis trijų dienų organizmo valymo programos. Kai matome, kad vaistažolė mums daro dramatišką valomąjį poveikį, galime jausti dėkingumą ir greta taikyti kitus valomuosius metodus, kad sveikimas paspartėtų.

Aš asmeniškai nė karto nebuvau nusivylusi vartodama vaistažoles. Mes netgi savo gyvulius gydome vaistažolėmis, o mūsų vaikai prašo ramunėlių arbatos nuo galvos skausmo ar vaistinės taukės tepalo nubrozdinimams patepti.

Tikiuosi, kad šis vadovas suteiks jums daugiau sveikatos (ir savarankiškumo), kurios anksčiau galbūt niekada nesate turėjusios.

Keti Džiledi (*Cathy Gileadi*)

LYTINIS BRENDIMAS

Mes visos su antipatija prisimename gyvenimo tarpsnį, per kurį tapome moterimis. Užuoat džiūgavusios, kad peržengėme vaikystės slenkstį ir virstome jaunomis moterimis, mes gėdijomės, drovėjomės, kentėme menstruacijų skausmus. Galbūt mūsų niekas neinformavo, todėl mes persigandome išvydusios tekančią kraują. Viena mergina prisipažino, kad kai prasidėjo pirmosios mėnesinės, buvo įsitikinusi, jog miršta, nes motina nieko pasakojo apie lytinį brendimą. Skuboti ir nejaukūs mūsų motinų paaiškinimai daugeliu atvejų nuspalvindavo mūsų emocines reakcijas į menstruacijas.

O vis dėlto koks yra žavingas mergaitės tapimas moterimi! Keičiasi jos kūno linijos, o pirmą kartą susirgusi menstruacijomis, ji pradeda savo kelią į motinystę. Daug šiuolaikinių motinų, atsikračiusių neigiamų emocijų dėl menstruacijų, padeda savo dukterims iškilmingai atlikti „iššventinimo į moteris ritualą“. Kartais mama pati pagamina specialų įklotą menstruacijoms iš satino ar šilko, apsiuva nėriniais ar kaspinėliu. Panaudotą įklotėlį mama su dukra iškilmingai palaidoja kaip pasibaigusios vaikystės simbolį. Kai kurios mergaitės mėnesinių dienomis dėvi dailius sijonėlius, ryši specialius kaspinėlius ar kitus papuošimus ir tokiu būdu išreiškia pakylėtą, džiaugsmingą požiūrį į savo kūno ciklą. Mamos padeda dukroms suvokti emocinius ir energijos pokyčius, susijusius su ciklu, ir pagal juos planuoja mėnesio užsiėmimus. Aktyviausios mergaitės esti po menstruacijų, kai jų energija būna susikaupusi, o kai mėnesinės artėja, mergaitė mokosi būti mąslesnė, ramesnė. Kaip nuostabu, kai mama savo mergaitę veda per šiuos pokyčius!

Deja, pernelyg dažnai jaunų žmonių organizmai esti taip išbalansuoti, kad lytinis brendimas jiems virsta tikru košmaru. Kenčiama dėl spuoguotos ir riebios odos, išsiplėtusių porų, kartais net visame veide, ant krūtinės ir nugaros. Paaugliai tampa jautrūs, irzlūs, priekabūs; kai kada būna prislėgti, o kai kada pagauti ekstazės. Kodėl vyksta visi šie pokyčiai?

Pokytis iš mergaitės į moterį pareikalauja daug energijos ir statybinių medžiagų. Kai mergaitė į savo organizmą prikemša mažai energijos turinčio, negyvybingo „šlamštamaisčio“, ji negauna augimui gyvybiškai svarbių maistingųjų medžiagų. Jos organizmui gali trūkti natūralių medžiagų, būtinų estrogeno ir kitų jai reikalingų hormonų gamybai; organizmas gali alksti dėl vitaminų, mineralinių medžiagų ir fermentų stygiaus. Kai po ranka tiek daug įvairaus „šlamštamaisčio“,

dauguma jaunuolių prisiryja, bet vis tiek jaučiasi alkani. Tai galima pavadinti „paslėptu alkium“, atsirandančiu tada, kai suvalgytas maistas nepatenkina mūsų poreikių. Dažnai mergaitės ciklas gali prasidėti anksti arba vėlai ir būti lydimas spazmų bei sisteminių negalavimų.

Ką daryti esant šiems kraštutinumams? Dr. Kristoferis patarė laikytis begleivės mitybos, kurią sudaro gausiai vartojami vaisiai, daržovės, grūdai, riešutai ir sėklos. Jis stebėjo šeimas, kuriose vaikai nuo mažumės maitinami šiais maisto produktais. Paauglystės metais tokie vaikai nesiskųsdavo odos spuoguotumu ir pykčio protrūkiais; lytinio brendimo laikotarpį jie išgyvendavo neprarasdami savo mielų charakterių!

Artėjant lytiniam brendimui, mergaitė kasdien turėtų išgerti puodelį (arba daugiau) paprastosios avietės lapų arbatos ir tiek pat karčiojo šventadagio arbatos. Šios žolelės aprūpins organizmą estrogenų, kurio jai greitai prireiks. Šias arbatas reikia vartoti per visą paauglystės laikotarpį. Jų skonis malonus, galite jas pasaldinti, atvėsinti šaldytuve ir gerti kaip sveiką vaisvandenių pakaitalą.

Kai kurios mergaitės trokšta paprastojo saldymedžio (šaknų), kuris yra kaip hormonas veikianti vaistažolė. Iš jos verdamą puikaus skonio arbatą, kurią vargu ar reikės saldinti medumi; ją labai skanu gerti ir šaltą. Mes mėgstame nusipirkti paprastojo saldymedžio šaknų ir jas kramtome; jos padeda sumažinti ir nervinę įtampą. Sarsaparilis – nuostabi hormoninė vaistažolė: išsivirkite stiprios arbatos, pasaldinkite, atšaldykite, galite įpilti šiek tiek putojančio mineralinio vandens ir tikrai puikiai pasivaišinsite.

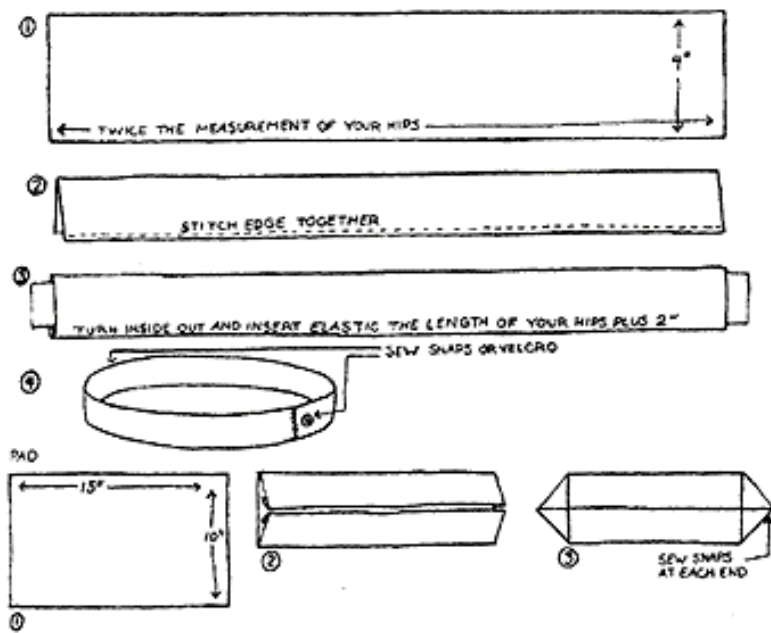
Jei jus kamuoja menstruacijų skausmai (spazmai), išbandykite kurias nors iš šių priemonių. Paprastosios katžolės arbata yra puiki skausmo malšintoja ir bendro pobūdžio relaksantas. Gerkite ją karštą, pagal skonį pasaldintą medumi. Ji taip pat gali paspartinti vėluojančias menstruacijas. Kita mėgstama tokio poveikio arbata yra ramunėlių. Jei kartais namuose turite daug šių žolelių, galite išsivirti itin stipraus nuoviro ir supilti jį į karštą vonią, kad numalšintumėte skausmą ir atsipalaiduotumėte. Iš baziliko, mairūno ir čiobrelės, įprastų draugų virtuvėje, išsivirsite atpalaiduojančių ir skausmą mažinančių arbatų. Karšta imbiero arbata gali paskatinti vėluojančias mėnesines ir palengvinti spazmus.

Kitos vaistažolės, vartojamos esant skausmingoms menstruacijoms (dismenorejai), yra kekinė juodžolė, geltonasis keimaris, paprastasis putinas, gulsčioji graibuonė, miltuotasis širmonis, vaistinis valerijonas ir gauruotoji (laukinė) dioskorėja. Skausmui malšinti taip pat galite vartoti daugiau avietės lapų arbatos, nei geriate įprastai.

Išbandykite karštas vonias su šiomis arbatomis. Kai kada padeda pasivaikščiojimas saulėje ir gryname ore: iš organizmo išsivalo toksinai, o tai pagerina savijautą; tik šiai veiklai, matyt, teks prisiversti. Stuburo korekcijos (chiropraktika) gali pagelbėti sumažinti spaudimą tose vietose, kurios sukelia tikrus menstruacijų skausmus. Viena pažįstama paauglė džiaugėsi savo pirmomis neskausmingomis mėnesinėmis būdama aštuoniolikos metų. Natūropatas (chiropraktikas) atliko korekcijas jos nugaroje bei tam tikrose kūno zonose ir taip sumažino spaudimą, kad mėnesinės prasidėjo lengvai.

Jei jums, kaip ir kitoms merginoms, nepatinka pirktis brangius ir kartais erzinančius higieninius įklotus, lengvai pasisiūdinsite jų pačios. Štai pavyzdys ir instrukcijos.

Pirmiausia pasidarykite diržą: iškirpkite 10 cm pločio ir jūsų klubų apimties ilgio medžiagos gabalą. Sulenkite jį pusiau, susiūkite per neapdirbtus kraštus ir išverskite į išvirkščiąją pusę. Pritvirtinkite žiogelį prie vieno gumos galo ir įverkite gumą (ši turi būti jūsų klubų apimties ilgio ir dar 5 cm). Ištraukite žiogelį iš gumos, audinio kraštus susiūkite kartu suformuodamos apskritimą. Šio apskritimo priekyje ir nugaroje prisiūkite spraustukus arba „kibukus“ (*angl.* – velcro).



Įklotus siūkite taip: iškirpkite maždaug 25 cm x 37,5 cm dydžio audeklo gabalą. Abu jo kraštus lenkite vidun (po maždaug 5 cm) taip, kad kraštai viduje susiliestų. Visus keturis kampus lenkite vidun suformuodamos ausėles ir šiuos kampus susiūkite. Prie kiekvieno įklotų galo galite prisiūti sprausčius arba „kibukus“, taip, kad šie sutaptų su prisiūtaisiais ant diržo. Kai kurios moterys į šių įklotų vidų prideda švelnios medvilnės, drobės gabalėlių, žolelių ar natūralių kempinių, kurias praplauna ir vėl talpina įklotų vidun. Pasisiūkite keletą įklotų, kad užtektų visam mėnesinių laikotarpiui priklausomai nuo to, kiek kartų ketinate juos skalbti per visą šį laiką.

Įklotus būtina siūti iš natūralaus audinio, geriausia – medvilnės. Sena, švelni paklodė – ideali medžiaga įklotui, o kai kurioms patinka naudoti minkštą flanelę, pridudančią jaukumo šio jautraus laikotarpio metu.

Motina gali padėti savo mergei mėgautis šios žengimo į lytinio brendimo tarpsnį – parodyti, kaip išreikšti moteriškumą. Užuoat skubinusi ją dėvėti nailonines pėdkelnes, darytis neprideramą makiažą ir, svarbiausia, pratintis prie liemenėlių, motina gali pamokyti savo dukrą siūti minkštus, spalvingus apdarus iš medvilnės ir šilko – malonių ir sveikų dėvėti audinių. Daug moterų apstulbsta pajutusios sumažėjusį ar net išnykusį nervingumą, kai nustoja nešioti sintetinio pluošto rūbus. Mergeitė gali didžiuliu švariais, gražiai krintančiais plaukais, sveika, rožine oda. Kad netektų kankintis iš liūdesio žvelgiant į liesų manekenių ir seksualių kino žvaigždžių nuotraukas, mergeitę galima pakreipti taip, kad ji sektų pavyzdžiu stiprių, sveikų, gyvybingų moterų, galbūt savo motinos, galbūt tetos, kurios gyvena harmonijoje su savimi ir savo aplinka, myli Dievą, gyvena džiaugsmingą, valingą gyvenimą. Vienoms mergeitėms prie širdies mokyklinė veikla ir dažnas bendravimas su bendraamžiais, tuo tarpu kitoms, švelnesnės prigimties ir būdo, reikia daugiau laiko praleisti namuose, ramumoje. Kelios pažįstamos mergeitės tiesiog pražydo tartum gėlės, kai nustojo lankyti valstybines mokyklas ir mokslus tęsė namuose, o socialinėje veikloje dalyvaudavo tik tada, kai joms to norėdavosi. Nė viena jų nepavirto atsiskyrėle, ko būtų galima tikėtis. Tiesą pasakius, po kiek laiko kiekviena jų į pasaulį įžengė savo pačios keliu: viena iškeliavo į Europą, antra įsidarbino aukle visai kitame žemyne, nei gyvena jos tėvai, trečia ėmė mokytis ūkyje. Tėvams, ypač motinoms, yra be galo svarbu ramiai prisiderinti prie savo dukrų poreikių!

Lytinis brendimas – tai laikas, kada reikia stiprinti ir tonizuoti savo kūną, kad šis pasiruoštų motinystei (tėvystei). Šiuo laikotarpiu patartina bėgioti, šokti, žaisti kamuoliu, šokinėti, atlikti tempimo pratimus, sunkiai dirbti užsiimant bet kokia malonia veikla. Viena besilaukianti modernaus šokio trenerė man kartą sakė, jog pakankamai aktyvus šokimas ir treniravimasis padės man paruošti savo kūną lengvam gimdymui, ir aš įsitikinau, jog tai tiesa.



Šiuo laikotarpiu mums taip pat reikia vengti visko, kas mus gali susilpninti. Vis dar karštai diskutuojama apie marihuanos poveikį nėštumui ir žindymui. Aktyvioji šio narkotiko sudėtinė dalis, tetrahidrokanabinolis, prasiskverbia į placentą, taip pat kaupiasi motinos piene, todėl naujagimis gali patirti kumuliacinį į motinos organizmą patenkančios marihuanos poveikį. Šio augalo šalininkai teigia, esą, marihuana – žolė kaip ir visos kitos, todėl negalinti niekam pakenkti. Deja, nėra atlikta nė vieno tyrimo, kuris patikimai patvirtintų vieną ar kitą nuomonę. Mes manome, kad nesveikoms medžiagoms, kaip antai sintetiniams narkotikams, chemikalams ir pan., mūsų organizmuose neabejotinai ne vieta, tačiau ir kai kurie augalai, tarp jų – marihuana, irgi gali būti netinkami vartoti. Reikia vengti visko, kad keičia aiškų, atsakingą mūsų pasaulio suvokimą paauglystės laikotarpiu ir viso gyvenimo metu.

Daug motinų man prisipažino paauglystės metais jautusios troškimą ką nors apsikabinti ir pačioms būti apglėbtoms. Tai būta ne tiek seksualinio ilgesio, kiek elementaraus poreikio justį sąlytį, jaukumą. Tačiau mūsų visuomenėje mažai santykių formų, kuriose tokio pobūdžio apsikabinimas yra leidžiamas, todėl jaunuolės ilgesys dažnai baigiasi seksualiniu intymumu, nors iš tikrųjų ji to visai netroško ir nebuvo tam pasirengusi. Laiminga ta mergaitė, kurios šeimoje mėgstama apsikabinti, liesti, laikyti vienas kitą glėbyje. Dar labiau pasisekė tai, kuri turi galimybę padėti prižiūrėti kūdikį ar mažą vaiką – šis užsiėmimas suteikia tiek daug progų apsikabinti!

Laikais, kai seksualiniai santykiai laikomi fiziologine būtinybe, tenkintina taip pat dažnai kaip poreikis nueiti į tualetą ar pavalgyti, dr. Kristoferio pareiškimas apie tradicines moralines vertybes šiandien atrodo mažne kaip anachronizmas. Bet net kai kurie medicinos gydytojai, pavyzdžiui, dr. Robertas Mendelsonas (*Robert Mendelsohn*), mano, jog seksualiniai klausimai išstumia fiziologiją. Moraliniai, socialiniai ir dvasiniai seksualumo aspektai mus veikia giliau, nei tuo norėtų mus įtikinti naujosios moralės normos. Kokia laimė paauglės, kurios tėvai seksualinius dalykus aptaria atvirai, nesidrovėdami ir, svarbiausia, dvasiniame kontekste. Įtariu, kad ankstyvų lytinių santykių išvengtų daugiau jaunuolių, jei turėtų galimybę šį klausimą aptarti holistiškai.

Mergaitei, kuri daug sportuoja ir laikosi begleivės dietos – o kartu ir kasdien išgeria apie 4 litrus vandens, geriausia – garais distiliuoto, – tapimas suaugusia neturėtų

sukelti ypatingų sveikatos problemų. Tiesą pasakius, tai turėtų būti patys sveikiausi ir laimingiausi metai jos gyvenime!

Tačiau retkarčiais, ypač jei pradėdame laikytis organizmo valymo ir gydymo programos, patiriame problemų. Labai dažna bėda yra aknė – taip dažniausiai pasireiškia užteršta kraujotaka. Raudonojo dobilo arbata – puikus, labai švelnaus skonio kraują valantis gėrimas. Kraują greitai ir gerai valo didžiosios varnalėšos šaknų arbata. Skoningosios morkų sultys valo kraują, gerina ląstelių struktūrą. Daug šeimų vartoja žaliuosius gėrimus, susidedančius iš šviežių žalėsių, pavyzdžiui, taukių, petražolių, mėtų, balandų, svilarožių, savo darže auginamų narcizų ar kitų vietinių žalumynų, kurie maisto trintuvu susmulkinami kartu su apelsinų sultimis. Gali būti, kad pradžioje jums norėsis nukošti tirščius, tačiau jie taip pat yra naudingi; greitai turėtumėte prie jų priprasti. Kai kas žaliuosius gėrimus gamina laukines žoles sutrindami tiesiog su vandeniu, tada tirščius nukošia, pasaldina šlakeliu klevų sirupo ar medaus. Toks žaliasis gėrimas – šviežios ir pasisavinamos formos – suteikia organizmui vitaminų, mineralinių medžiagų, fermentų, veikia gydančiai.

Nepamirškite kas mėnesį atlikti trijų dienų organizmo valymą. Tai pusiau badavimas. Tris dienas nevartokite jokio maisto ir laikykitės štai tokios paprastos programos. Tik atsikėlus, išgerkite apie 0,5 litro slyvų (*angl.* – prune) sulčių – išeis du puodeliai – kad išsivalytų visa virškinimo sistema ir žarnynas. Visą likusią dieną gerkite vienos rūšies sultis: obuolių, morkų, vynuogių, citrusinių vaisių, pomidorų ar kt. Šviežiai spaustos žalios sultys vertingesnės už konservuotas, nors pasitvirtino, kad kokybiškos į butelius išpilstytos vynuogių sultys irgi puikiai valo organizmą. Aukštos kokybės kraują valanti priemonė yra ir obuolių sultys. Turėtumėte vartoti tai, kas natūraliai auga jūsų klimato zonoje. Jei gyvenate vietovėje, kurioje auginami citrusiniai vaisiai, pasigaminkite tokį sulčių mišinį: iš ryto išspauskite 4-6 greipfrutus, 2-3 citrinas ir tiek apelsinų, kad iš viso susidarytų 2 litrai sulčių. Išgerkite, prieš nurydamos sultis papliuškenkite burnoje. Geriamas sultis kaitaliokite su garais distiliuotu vandeniu. Per dieną turėtumėte išgerti apie 4 litrus sulčių.

Dienos metu nieko nevalgykite, bet jei vakarėjant labai praalksite, suvalgykite obuolį su obuolių sultimis, morką ar saliero stiebą su morkų ar salierų sultimis ir t. t. atitinkamai.

Laikydamosios šio badavimo sultimis, tris kartus per dieną išgerkite po 1-2 šaukštelių alyvuogių aliejaus. Jis padės jūsų kepenims iš organizmo šalinti toksinus.

Privalote užtikrinti, kad badavimo dienomis normaliai tuštintumėtės. Jei žarnynas nedirba, gerkite daugiau slyvų sulčių arba 3 kartus per dieną išgerkite 2 (ar daugiau) kapsulių Kristoferio tonizuojančiosios formulės apatiniam žarnynui (*Lower Bowel Tonic Formula*; Nr.1¹).

Po trijų dienų organizmo valymo daug neprisivalgykite. Verčiau pradėkite nuo trupučio vaisių ir riešutų su vaisių sultimis, pietums suvalgykite salotų, išgerkite žalių daržovių sulčių. Tą patį kartokite vakarienei. Prie kieto maisto pereikite pamažu antrąją ar trečiąją dieną.

Jei aknę norite gydyti išoriškai, žinokite: tai – ne išorinė problema. Mano siūlymas – itin mažai naudoti muilo, o tai absoliučiai prieštarauja daugeliui patarimų dėl aknės. Muilas nuplauna apsauginį riebalinį odos sluoksnį ir suardo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Muilu prauskite tik tuo atveju, jei oda yra tikrai nešvari; kitu atveju naudokite tik vandenį. Uždot tepusios storą makiažo sluoksnį, kurį vėliau reikia

¹ Aiškumo ir paprastumo dėlei, formulių angliški pavadinimai tekste nebus kartojami: formulės bus žymimos numeriais, kurie yra nurodyti prie kiekvienos formulės knygos gale esančiame formulių sąrašė (skyrelyje „Formulės“ 138 psl.). (*Čia ir toliau – vertėjos pastabos ir paaiškinimai*).

nuplauti muilu, leiskite savo odą puošti natūraliam sveikam raudoniui. Parduodama mineralų pagrindu gaminamų skaistalų miltelių, kurių sudėtyje nėra chemikalų; juos galima naudoti kaip skaistalus ir kaip šešėlius akims. Tik pirkdamos įsitikinkite, kad jų sudėtyje tikrai nėra chemikalų, mat kai kurios kompanijos kopijuoja šių produktų idėją, bet į savuosius deda cheminių priedų.

Kai kurie žmonės išsiplėtusioms riebios odos poroms mažinti siūlo naudoti sutraukiamąsias priemones. Visų pirma, jūsų oda negamins perteklinių riebalų, jei laikysitės begleivės mitybos (žr. 124 psl.). Nors valgydamos pagal šią mitybą suvartosite nemažai riebalų, jie bus tokios formos, kurią organizmas pasisavins. Bene blogiausias žmogaus vartojamas „šlamštamaistis“ yra sukietintieji (hidrinti) riebalai: margarinas, hidrintas žemės riešutų sviestas, riebalai, dedami į tešlą dėl trapumo. Gamybos proceso metu šie riebalai pasikeičia chemiškai, dėl to jų struktūra žmogaus organizmui tampa nebetinkama. Jie užkemša virškinimo sistemą, kraujotaką ir sukelia daug problemų, įskaitant ir tą riebią jus varginančią odą! Pašalinkite juos iš savo mitybos, o keiskite natūraliais riebalais (alyvuogių, saulėgrąžų, migdolų, sezamų aliejais – pasirinkimas didelis). Jau maždaug po savaitės išvysite tikrą pokytį.

Tuo tarpu sutraukiamosios priemonės gelbsti tik kurį laiką, nes odos poras pripildo drėgmės, ir mums atrodo, kad jos susitraukė. Deja, greitai poros vėl tampa, kokios buvo iki tol. Tinkama mityba, gausiai vartojamas garais distiliuotas vanduo, sportas ir nuolat vartojamos minėtos kraują valančios vaistažolės padės sutraukti poras. O tuo tarpu (ir galbūt vien iš įdomumo) galite pasigaminti sutraukiamųjų losjonų ir veidą tepti jais. Į odą įtrinkite keletą braškių ir nuplaukite jas vandeniu! Išspauskite agurko sulčių ir darykite tą patį. Pomidorai, avietės ir cukinijos taip pat švelniai tonizuoja odą. Veido odai galite pasigaminti „žaliąjį gėrimą“: sutrinkite vaistinės taukės, paprastojo pankolio, snapučio, levandos, vaistinės medetkos, dilgėlės, pipirmėtės, vaistinio šalavijo ar paprastosios kraujažolės (kažkurios vienos arba kelių mišinio) su ananasų sultimis, kad įšeitų tiršta tiršta masė. Tepkite ją ant veido, jei reikia, prilaikykite marlės gabalėliu, kad nevarvėtų, ir pagulėkite apie pusvalandį. Nuskalaukite ir išvysite savo odą švytinčią.

Senas geras hamamelis (distiliuota vaistažolė, konservuota su trupučiu alkoholio), kurio vis dar galima įsigyti daugelyje vaistinių, yra žinomas dėl savybės tonizuoti odą. Galite maišyti jo su šviežiai spaustomis ar buteliuose konservuotomis (nesaldintomis) obuolių sultimis ir kaip konservanto pridėti šiek tiek medicininio spirito. Toks gaivus kvapo sutraukiamasis losjonas yra palyginti pigi kasdienio naudojimo priemonė, bet kartu bus gana puiki dovana, jei dovanosite išpilstytą į mažus buteliukus.

Per visus savo praktikos metus dr. Kristoferis sėkmingai išgydė daug merginų. Sykį jam paskambino giminaitis ir tarė:

– Gal norėtum vėl susitikti su savo mylimiausią dukterėčia? Nemanau, kad ji išgyvens iki ryto.

– Ar Anai vėl astmos priepuolis? – pasiteiravo dr. Kristoferis.

– Taip, – atsakė jos tėvas, – ir jos gydytojas nebetiki, kad šį kartą ji išgyvens. Ar galėtum atvykti tučtuojau?

– Žinoma, susitiksime, kai tik pas jus nuvairuosiu.

– Ak, beje, – pridūrė jis prisiminęs. – Gal galėtum atsivežti vaistažolių?

Dr. Kristoferis sutiko šypsodamasis, mat būtent ši šeima ne itin tikėjo jo žolelių gydomąja galia. Iki šio skambučio Doktoras netikėjo, kad dukterėčios sveikatos būklė yra rimta, nors ir matė ją keturiolika metų kenčiančią nuo astmos; tai buvo šeimos

liga. Jos tėvas, žinodamas dr. Kristoferį esant žolininką, niekada nebuvo prašęs jo pagalbos. Dr. Kristoferis pasivadino žmoną ir abu išvyko pas giminaičius.

Tarp dusulio priepuolių, jis davė mergaitei gurkšnoti pipirmėtės arbatos, kol ji išgėrė visą puodelį. Baigus gerti arbatą, po maždaug 10 minučių, sugirdė arbatinį šaukštelį pūstažiedės lobelijos tinktūros. Per kitas 10 minučių davė dar vieną arbatinį šaukštelį, o po kelių minučių dar ir trečią. Dr. Kristoferis pūstažiedės lobelijos tinktūros ligoniams niekada neduodavo daugiau nei 3 arbatinius šaukštelių, mat jį visad iškviisdavo per kritinius astmos priepuolius. Tai pats geriausias laikas negalavimui pašalinti. Visi sėdėjo ir šnekučiavosi, mergaitė nurijo trečiąjį šaukštelį tinktūros, o tada ėmė vėmti. Ji be perstojo vėmė apie valandą, kol ištuštino visą skrandį. Vėmė ji pūliais ir skrepliais, geltonos, žalios ir juodos spalvos. Po to ji apsisvertė ant šono ir užmigo, todėl Kristoferiai išvyko namo. Po to karto, tol, kol mergaitė laikėsi gydymo ir mitybos programos, astmos priepuoliai nebeprisikartojo, o užaugusi ji susilaukė nuostabių vaikų.

Kita keturiolikmetė gimė paralyžiuota, viena jos koja buvo suvytusi, 10 cm trumpesnė iš antrąją. Ji vaikščiojo su bate įtaisytu kamštiniu padu, tačiau vis tiek šlubavo.

Jos šeima perskaitė apie dr. Kristoferio siūlomą neišgydomų ligų programą ([*Incurables Program*](#)²) ir žingsnelis po žingsnelio pradėjo ją vadovautis – dėl mergaitės. Ant paralyžiuotos kojos namiškiai dėjo karštus skystus kompresus naudodami dr. Kristoferio formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (*Complete Tissue and Bone – Bone, Flesh and Cartilage*, Nr. 28), ir šias procedūras tęsė labai tiksliai ir uoliai. Pasibaigus paauglystės laikotarpiui, mergaitės koja buvo 10 cm ilgesnė, nei jai esant 14 metų amžiaus. Koja nebebuvo sudžiūvusi: ji taip papilnėjo, kad atrodė kaip ir antroji. Dabar mergaitė jau šoko, o įžengusi į trečiąją savo gyvenimo dešimtį ne tik vadovavo nuosavai šokių studijai, bet ir rengė pasirodymus kaip šokėja profesionalė visose Jungtinėse Valstijose. Paralyžius pradingo. Taikydami į ligos priežastį ir dirbami su ja, mes galime išgydyti net ir neišgydomas ligas.

Po vienos paskaitos prie dr. Kristoferio priėjo moteris ir paprašė pagelbėti jos keturiolikmetei dukrai, mėginusiai nusižudyti. Šiai mergaitei reikėjo nuolatinės suaugusiųjų priežiūros, kad negalėtų sau pakenkti. Jai buvo diagnozuota odos liga, sunkesnė už psoriazę ar bet kurią kitą gydytojų regėtą ligą. Jos rankos nuo alkūnių iki plaštakų, kojos nuo kelių iki pėdų, kaklas ir veidas buvo padengti pleiskanomis, reiškėsi antrinis kraujavimas. Daug metų kentusi šią ligą, mergaitė nebegalėjo lankyti mokyklos ir užsisiklėdė savo namuose. Priaugo be galo daug viršsvorio, mat, norėdama nusiraminti, ištisą dieną valginėdavo. Motina ją vadino storule. Ligai ilgaiui vis sunkėjant, mergaitė bandė nusižudyti.

Kaip visada, kai susidurdavo su sunkia problema, dr. Kristoferis pasiūlė skubiai pasimelsti ir paprašyti Dievo patarimo. Pamažėle jo galvoje ėmė gimti sumanymas apie formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28), todėl liepė moteriai užsirašyti jos sudėtį. Moteris užsirašė visas jo paminėtas žoleles ir nurodymus, kaip jas visas sumaišyti. Jai reikėjo pasiruošti arbatos iš 6 dalių baltojo ažuolo žievės, 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 2 dalių karčiojo kiekio (pelyno), 1 dalies pūstažiedės lobelijos, 1 dalies šviesiosios kalpokės, 6 dalių vaistinės taukės šaknies, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės (arba lapų) ir 3 dalių purpurinio kemero šaknų. Pamirkusi 30 g šio vaistažolių mišinio distiliuotame vandenyje 4-6 valandas, moteris turėjo pusvalandį virinti šį mišinį, nukošti ir gautą skystį virinti tol, kol pusė jo išgaruos. Šios priemonės galėjo gamintis didesniais

² Internetė anglų k. pateikiama ištrauka iš dr. Kristoferio knygelės [Curing the Incurables](#).

kiekiais, tiek, kiek reikėjo. Moteris turėjo merkti flanelės gabaliukus arba baltas medvilnines ar vilnones kojines į šią arbatą ir užmaiti ant dukros kojų, o kitas kojines užmaiti ant jos rankų. Uždengus pažeistą kūno plotą išmirkytomis medžiagomis, mergaitės rankas ir kojas reikėjo apvynioti plastiko maišeliais. Šie kompresai turėjo likti per visą naktį iki pat ryto ir būti dedami kiekvienai nakčiai. Dieną palaikius rankas ir kojas atviras, vakare procedūrą reikėjo kartoti.

Motina nutarė išbandyti šį receptą, o dukra jai pritarė ir bendradarbiavo. Gydyimą moteris pradėjo antradienį ir, nors liga daugelį metų vis sunkėjo, jau tos pačios savaitės penktadienį visos pleiskanos buvo nukritusios, o oda rožinė, begyjanti.

Kai po pusmečio tame pačiame mieste dr. Kristoferis skaitė paskaitą, sužinojo, jog toji mergaitė grįžo į mokyklą, tapo sporto aistruolių vade ir gyveno labai aktyviai. Ji laikėsi trijų dienų organizmo valymo ir begleivės dietos, gėrė kraują valančią raudonųjų dobilų arbatą. Laikydamosi šios dietos, iš didelės storulės virto liekna, puikių kūno linijų mergaitė, nugalėjo viršsvorio ir odos problemas.

Sykį pokalbio Šiaurės Vakarų regione metu, prie dr. Kristoferio ir jo sūnaus Deivido priėjo jauna žavinga dama.

– Ar Jums patinka mano pirštai? – paklausė ji.

Pirštai buvo išpuoselėti, nagai puikiai sutvarkyti.

– Patinka, – atsakė dr. Kristoferis.

– Ar galite pasakyti, kuris mano pirštas buvo nukirstas? – pasiteiravo moteris.

Vyrai to pasakyti negalėjo. Moteris jiems parodė tą pirštą. Pasirodo, ji gydžiusi sužeistąjį pirštą formule kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28), ir piršto sąnarys, kaulas ir audiniai ataugo. Nagas, sužalojimo metu buvęs visiškai nukirstas, ataugo toks pats gražus kaip ir likusieji. Tai buvo tikrai neįprastas išgyjimo atvejis taikant formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28).

Štai dar vienas nepaprastas atvejis, kai gydymui dr. Kristoferis pasitelkė formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28). Jis skaitė paskaitas Sefordo regione Arizonoje, o jas finansavęs vyriškis pageidavo, kad dr. Kristoferis kaip nors pagelbėtų jo paauglei dukrai. Pasirodo, šeima jau nebeapsikentė sėdėti su ja prie stalo, mat ši visada kasėsi, krapštinėjo galvą, traukdavo iš jos šašus. Vyras atsivedė mergaitę į pirtį (tame pačiame pastate vyko paskaitų ciklas), kad dr. Kristoferis galėtų ją apžiūrėti.

Mergaitės plaukų, rudos spalvos, buvo telikę labai menkai. Galėjai matyti galvos odą, nusėtą niekaip negyjančiomis žaizdomis. Dermatologai ir kiti specialistai nieko nebegalėjo pasiūlyti, kad nuslopintų galvos niežulį.

Dr. Kristoferis liepė mergaitei naudoti formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28) kaip karštą skystą kompresą galvai. Ji išmirkydavo megztą medvilninę kepuraitę (būtinai baltą, visada pabrėždavo dr. Kristoferis, mat negalima leisti vaistažolėms sureaguoti su dažais) stiprios koncentracijos arbatoje iš minėtos formulės ir mūvėdavo ją per naktį, ant viršaus papildomai užsimovusi maudymosi kepuraitę. Šį kompresą reikėjo palikti per visą naktį ir kartoti šešias dienas per savaitę.

Po trijų mėnesių dr. Kristoferis toje vietovėje vėl skaitė paskaitas. Prie jo priėjo ta pati mergina – norėjo parodyti, kad šašų nebelikę. Per pirmąją savaitę niežulys liovėsis, o žaizdos užgijusios. Tačiau plaukai, anksčiau buvę itin ploni, dabar tankėjo, ir kai dr. Kristoferis dar kartą ten lankėsi, merginos galvą jau puošė kupeta nuostabiai rudos spalvos plaukų, visiškai ataugusių ir atrodančių kaip prieš daugelį metų.

Nesvarbu, ar jūsų paauglystės bėdos yra rimtos, kaip čia aprašytosios, ar menkos, jas įveikti galite natūraliu būdu – pasitelkusios vaistažoles ir tinkamą mitybą. Laimingai

ir sveikai praleistas paauglystės laikotarpis padės jums pasiruošti gimdymui ir gyvenimui dirbant prasmingą, pasitenkinimą teikiantį darbą.

LAIKOTARPIS IKI NĖŠTUMO

Nors fizinė būsimų tėvų sveikata turi įtakos naujagimio būklei, motinos sveikata yra lemiančioji. Prieš pastojimą abu tėvai turėtų dirbti drauge, kad prieš nėštumą ir gimdymą išsivalytų bei sustiprintų savo organizmus.

Kiek daug veiksnių daro poveikį naujagimio formavimuisi! Būsimiems tėvams, kurie iki vedybų ilgai gyveno vartodami gleivių gamybą skatinantį maistą, gali prireikti šiek tiek daugiau laiko sveikatai sustiprinti.

Jeigu mergina patiria su menstruacijomis susijusių problemų, galima įtarti, kad jos moteriški organai nėra puikios būklės. Nors jau ir taip savaime suprantama, turėtume vengti vaistų, mažinančių menstruacijų skausmus (mėšlungį). Šiems simptomams malšinti kai kurios moterys renkasi paprastosios avietės, pipirmėtės, ramunėlės ar paprastosios katžolės arbatas. Galite išgerti kajeno paprikos³ kapsulę kartu su viena iš šių arbatų, kad sušildytumėte savo vidaus organus. Jei skausmai tikrai stiprūs, ant pilvo užsitempkite kajeno paprikos tepalą, kuris veiks kaip atitraukiantis vaistas, tik uždenkite tepalą marle, kad neišsitemptumėte apatinių drabužių. Kai kas išbandė atpalaiduojamąjį kvėpavimą, kurio mokoma Lamazo (*Lamaze*) gimdymo kursuose. Jis leidžia kūnui atsipalaiduoti ir susidoroti su skausmu užuot su juo kovojus. Dažnai spaudimas iš tikrųjų padidina menstruacinį diskomfortą. Vienos moterys prasidedant skausmams taiko šalčio aplikacijas pilvo plote. Kitoms pagelbėjo drėgnas karštis, pavyzdžiui, karšto, drėgno rankšluosčio kompresas, apvyniotas plastiko plėvele. Jei pasidarysite karštą kompresą iš jau minėtų skausmą malšinančių žolelių, poveikis gali būti netgi spartesnis ir stipresnis.

Viena mergina rašė: „Mudvi su seseria nuo 13 metų kenčiame menstruacijų skausmus. Abi pradėjome lankyti koledžą būdamos 18 metų. Per pirmuosius mėnesius koledže pastebėjome, jog nė viena iš mūsų daugiau nebesiskundžiame šiais skausmais. Šį pasikeitimą galime paaiškinti vieninteliu dalyku: iki mokyklos ir atgal penkias dienas per savaitę pėsčiomis nueidavome maždaug dvylika kvartalų. Esame tikros, kad būtent judėjimas padarė įtaką. O iki tol skausmus mes tiesiog iškentėdavome.“ (The People's Doctor, Vol. 6, No. 7, p. 3.)

Apie vengtinus vaistus reikia pasakyti štai ką: žinojimas apie jų šalutinį poveikį gali atgrasyti jus svarstyti apie juos kaip apie panacėją nuo menstruacinių skausmų. Aspirinas, galintis sukelti virškinamojo trakto problemų ir visame organizme palikti akmens anglies dervos pėdsakų, iš tikrųjų nėra toks jau veiksmingas malšinant menstruacijų skausmus. Tailenolis, tapęs kaltinimų objektu dėl apsinuodijimų įvykus reakcijai dėl sąlyčio su buteliukų kamšteliais, kelia kitų pavojų. Jo neabejotinai lengva perdozuoti, o tai kenkia kepenims ir gali baigtis mirtimi. Kiti šalutiniai padariniai susiję su kepenimis, įskaitant geltą ir kraujavimą. Kadangi kepenys yra svarbiausias organizmo detoksifikatorius, net ir maži tailenolio kiekiai gali sukelti

³ Kajeno paprika (*angl. – cayenne*) yra vienametės paprikos (*Capsicum annuum*) veislė, pasižyminti stipriu aštrumu. Šioje knygoje kajeno paprika nurodyta kaip *Capsicum fastigiatum* ir *Capsicum minimum*. Plačiau – vaistinių augalų sąrašė (prie paprika kajeno).

neigiamą poveikį organizmo gebėjimui šalinti toksinus; pastarieji gi, besikaupdami organizme, gali dar labiau sustiprinti menstruacijų skausmus! „Talwin“, receptinis vaistas išrašomas šiai būklei palengvinti, iššaukia pykinimą, galvos svaigimą, silpnumą, nepajėgumą. Hormoninės kontraceptinės tabletės, kurias gydytojai kartais išrašo esant nereguliarioms ir sunkioms menstruacijoms, gali išprovokuoti gausų kraujavimą ir galvos skausmus bei kelti riziką vaisingumui ateityje. „Anaprox“, konkrečiai menstruacijų skausmams malšinti skiriamas vaistas, gali sukelti galvos skausmus, mieguistumą, galvos svaigimą, apsvaigimo būseną, negebėjimą susikoncentruoti, depresiją. Jis taip pat gali iššaukti odos reakcijas, kaip antai bėrimus, prakaitavimą, lengvai atsirandančias kraujosrūvas ir kraujavimą (Dr. Robert Mendelsohn, *The People's Doctor*, Vol. 6, No. 8).

Be visiško vaistų atsisakymo, dar reikėtų būti atsargiems ir vengti bet kokių chirurginių operacijų siekiant pašalinti menstruacijų negalavimus. Net jei mėnesinės yra nereguliarios ar visiškai išnyksta, laikas ir aplinkybės kai kada palengvina šią problemą. Jei jau nusprendėme vadovautis gydytojų natūropatų pamokymais, chirurginių operacijų reiktų vengti, išskyrus ekstremalias, gyvybei pavojingas situacijas, nes, kaip ne kartą parodė dr. Kristoferio neišgydomų ligų programa, net ir sunkius sutrikimus galima išgydyti natūraliai. Anksčiau cituotasis dr. Mendelsonas teigė, jog seksualiniai santykiai santuokoje kai kada paskatina reikalingų hormonų gamybą, kad šie suaktyvintų reguliarių menstruacijų ciklą. Jis taip pat sako, kad klinikinis menstruacijų normalumo apibrėžimas neturėtų mūsų gąsdinti, kadangi vieni ciklai yra ilgesni, o kiti trumpesni nei 28 dienų laikotarpis. O ypatingai mums reikėtų šalintis steroidinių vaistų, kaip kad „Prednisone“, kurie gali sukelti rimtų bėdų dėl menstruacijų.

Moteris, įtarianti, kad jos reprodukcinė sistema veikia toli gražu ne idealiai, kasdien gali išgerti po puodelį paprastosios avietės arbatos. Taip pat galima vartoti dr. Kristoferio koreguojamąją formulę moterims (*Female Corrective Formula*, Nr. 21), kuri atstato visą reprodukcinę sistemą, bei hormoninį žolinį mišinį „Pakeisk gyvenimą“ (*Changease – Change of Life Hormone Herbal Combination*, Nr. 23), kuris aprūpins organizmą reikiamu estrogeno ir kitų hormonų kiekiu. Šių formulių sudedamosios dalys yra natūralios formos, todėl organizmas jas lengvai pasisavina ir paprasčiausiai priima. Koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) sudaro 3 dalys kanadinės auksašaknės šaknų ir po 1 dalį kiekvieno iš šių vaistinių augalų: karčiojo šventadagio, kajeno paprikos, paprastojo putino, geltonojo žemėragio šaknų, tikrojo imbiero, paprastosios avietės lapų, gulsčiosios graibuonės ir miltinės meškauogės.

Jau daug metų žolininkai padeda moterims įveikti skausmingas, gausias, neregulias menstruacijas ir kitus negalavimus. Viena moteris iš Jutos miesto American Forko skundėsi itin sunkiomis menstruacijomis. Bėdos prasidėjo lytinio brendimo laikotarpiu.

Suaugusi, moteris savo gyvenimą praleido keliaudama iš vieno šalies pakraščio į kitą, kasmet, dešimt metų iš eilės, išleisdavo virš 1 000 JAV dolerių medicinos gydytojams, kad šie nustatytų, kas negerai. Ji kentė nežmoniškų menstruacijų skausmus, o menstruacijos tęsdavosi nepaprastai ilgai. Nė vienas gydytojas negalėjo moteriai padėti; ji buvo visiškai nusivylusi. Bet kartą vienas kaimynas jos pasiteiravo, kodėl ši nevykstanti į gretimą miestą Oremą, kur gyvenantis toks žmogus, pavarde dr. Kristoferis. Esą, jis galėtų jai kuo nors pagelbėti.

Kai moteris nuvyko, dr. Kristoferis iš jos akių diagnozavo, kad ją kamuoja reprodukcinės organų bėdos. Liepė jai pradėti gerti koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) ir hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23) (pastarojo sudėtis: kekinė juodžolė, sarsaparilis, amerikinis ženšenis, kartusis šventadagis, paprastojo saldymedžio šaknys, geltonojo žemėragio šaknys ir gulsčioji graibuonė). Pažadėjo moteriai, kad jei ši

laikysis nurodymų iki galo, per 90-120 dienų turėtų pajusti rezultatus. Moteris sugrįžo po 120 dienų ir papasakojo, kad jos ciklo trukmė dabar yra 28 dienų, nebelikę jokio menstruacijų skausmo. Ji buvo sužavėta! Važinėdama iš vieno gydytojo pas kitą išleido 10 000 su viršum dolerių, tuo tarpu išsigydyti žolelėmis jai tekainavo vos 10 dolerių.

Jeigu jus vargina augliai ar cistos reprodukcijos organuose, žinokite, jog esama pranešimų apie tai, jog V.B. – formulė augalinėms vaginalinėms (rektalinėms) žvakutėms gaminti (*V.B. – Vaginal or Rectal Herbal Bolus*, Nr. 24, toliau – V.B.) daro stebuklus. Lygiomis dalimis sumaišykite gulsčiosios graibuonės, raudonosios guobos, rauktalapės rūgštinės šaknų, vaistinės taukės šaknų, vaistinės svilarožės šaknų, daržinės žliūgės žolės, kanadinės auksašaknės šaknų ir smulkiažiedės tūbės lapų. Visus šiuos augalus reikia sumalti į miltelius. Ištirpdykite truputėlį kokosų sviesto (kambario temperatūroje jis būna kietas) ir įmaišykite į jį šiek tiek šių miltelių – tiek, kad gautumėte trapios tešlos (*angl. – pie-dough*) konsistencijos masę. Ją voliokite rankomis, kol išeis maždaug viduriniojo piršto storio ir 2,5 cm ilgio ritinėlis. Keletą tokių ritinėlių įsprauskite į makštį taip, tarsi naudotumėte įprastą vaginalinę žvakutę. Į kelnaites įsiklokite higieninį paketą. Šią žvakutę makštyje laikykite dvi dienas; kūno temperatūroje kokosų sviestas tirps, o žolelės liks viduje. Antros dienos vakarą makštį išplaukite klizmute su drungna augalinio geležies mišinio (*Herbal Iron Combination – Slant Board Combination*, Nr. 25) arbata ir įterpkite dar vieną žvakutę; po dar dviejų dienų makštį vėl išplaukite klizmute.

Septintąją dieną darykite pertrauką. Tokio gydymo kurso laikykitės nuo 6 savaičių iki 6 mėnesių. Cistos, augliai, polipai ir rūgštys pasišalins per makštį, analinę angą ir šlapimo sistemą.

Jauna anglė, vardu Klerė, sirgo tokia sunkia dauginės (išsėtinės) sklerozės forma, kad buvo prikaustyta prie invalido vežimėlio. Pradėjusi laikytis begleivės dietos, stebuklingai išgijo, ėmė vaikščioti ir energingai dirbti. Penkios moterys, kurioms medikai buvo diagnozavę gimdos kaklelio vėžį, kreipėsi į Klerę pagalbos. Pakeitus mitybą ir taikant V.B. gydymą, keturios vėžiui sirgusios moterys visiškai išgijo, o penktosios vėžys perėjo į remisijos stadiją.

Kartais reikia laiko ir kantrybės, kol šios žolinės priemonės iš tikrųjų ima veikti. Štai viena dr. Kristoferio patarimo prašiusi ponija taip pat ryžosi taikyti visą prieš tai aprašytą gydymo programą. Praslinkus keliems mėnesiams, ji ėmė svarstyti: „Jau keletą mėnesių laikausi šitos programos. Geriau visas vaistažoles. Naudoju vaginalines žvakutes, darau procedūras su augaliniu geležies mišiniu, ir nuo viso šito man jau darosi bloga!“ Moteris jautėsi kiek geriau, tačiau didelių pokyčių nebuvo pastebėjusi, todėl kaip tik tą dieną planavo gydymąsi mesti. Tą rytą, kai priėmė tokį sprendimą, moteris buvo savo namuose ir nuėjo į tualetą. Atsistojusi netyčia apsisuko ir pažvelgė į unitazą – o ten vandenyje plaukiojo kažkas, dydžio sulig pusės dolerio moneta, ir su kojomis. Tas kažkas iškrito iš jos vidaus! Ji sukliko, vidun įpuolė vyras. Pora įdėjo tą daiktą į butelį ir nedelsdama nuvežė parodyti savo šeimos gydytojui. Apžiūrėjęs per mikroskopą, šis pasakė gyvenime nematęs tokio darinio *cielo*, nes iš žmogaus kūno juos paprastai reikia išpjauti. Tai buvo savo išvaizda į vorą panašus auglys (*angl. – spider cancer* (pasen.)). Tokie augliai niekada nepasiduoda ir patys nepasišalina: paprastai juos būtina išpjauti. Gydytojas itin nusistebėjo, kad toks darinys iš moters kūno pasišalino pats. O taip atsitiko dėl to, jog moters organizmas dabar buvo toks sveikas, jog šiam vėžiui nebeliko jokių atliekų, kuriomis galėtų misti. Išvydusi auglį, moteris prisiekė programą tęsti, net jei tam prireiks pusmečio ar metų. Dr. Kristoferis mums primindavo, kad vieni žmonės pasveiksta greitai, tačiau kai kuriems prireikia daug laiko. Jeigu žinome, jog esame teisingame kelyje, gydymą tiesiog turėtumėme tęsti.

Jei pora, galbūt norėdama sustiprinti sveikatą, kuriam laikui nori nukelti pastojimą, reikėtų itin atsargiai rinktis apsisaugojimo nuo nėštumo metodą. Nors medikai tvirtina, esą, visi metodai yra saugūs, dabar atlikti tyrimai rodo priešingai. Tai ypač aktualu kalbant apie kontraceptines tabletes, mat kai kurioms jas vartojančioms moterims pasireiškia neigiamas šalutinis poveikis, tame tarpe ir nevaisingumas. Kaip teigia dr. Mendelsonas, tai neturėtų nieko stebinti, kadangi dauguma šių tablečių slopina hipofizės hormonus dėl jų sudėtyje esančių medžiagų estrogeninio ir progesteroninio poveikio. Dirbtiniai hormonai stabdo natūralių organizmo hormonų gamybą, o tai slopina ovuliaciją ir turi kitų šalutinių padarinių. Be nevaisingumo, šalutinis poveikis gali pasireikšti kaip gausus kraujavimas ir krešulių susidarymas, įskaitant kraujo išsiliejimą į smegenis ir galvos smegenų trombozę. (The People's Doctor, Vol. 4, No. 1, p. 5.)

Pagal Planuotos tėvystės centro (*Planned Parenthood*) pateiktą informaciją, kasmet 9 400 moterų paguldoma į ligonines dėl komplikacijų, kilusių vartojant hormoninę kontracepciją. Infarktas ir insultas – pagrindiniai kaltininkai, kasmet nusinešantys apie 500 gyvybių. Apie 11 000 moterų kasmet kenčia nuo trombozės (kraujo krešulių paviršinėse venose). Kepenų augliai sudaro 300 hospitalizacijos atvejų kasmet, o mirštamumo koeficientas yra 10 proc. Dar 860 moterų kiekvienais metais į ligonines paguldomos dėl kontraceptinių vaistų vartojimo sukeltų tulžies problemų. Kitos komplikacijos, nereikalaujančios hospitalizacijos, – tai pykinimas, krūtų padidėjimas, svorio augimas, galvos svaigimas, „kepenų“ (amžiaus) dėmės ant odos. Tame pačiame minėtos organizacijos leidinyje teigiama, jog hormoninių kontraceptinių tablečių vartoti negalima toms moterims, kurios serga šiomis ligomis: venų uždegimu, insultu, išeminė širdies liga, gerybiniais kepenų augliais ir krūties ar reprodukcinės sistemos vėžiu (beje, šiuo leidiniu siekiama skatinti kontraceptinių tablečių vartojimą). Moterims taip pat nepatariama vartoti hormoninės kontracepcijos, jei jų kraujospūdis yra aukštas, jei serga ūmia ar chroniška kepenų liga (o jei hormoninė kontracepcija taip stipriai veikia kepenis, tai turbūt ji turi neigiamą poveikį pirmiausiai kepenų funkcijai), tulžies ligomis, jei moters visa koja yra sugipsuota arba jei moteris yra patyrusi sunkią pėdų ar kojų traumą. Moterys, sergančios diabetu ar esančios priešdiabetinės būklės (hipoglikemija?), taip pat laukiančios operacijos, neturėtų vartoti kontraceptinių vaistų. ("Making Choices," Alan Guttmacher Institute, Planned Parenthood, 1983.) Atsižvelgdami į šias problemas ir potencialius pavojus sveikatai, mes nė vienai moteriai tikrai nepatariame vartoti hormonines kontraceptines tabletes.

Gimdos spiralės naudojimas gali prišaukti bėdų norint pastoti. Šios priemonės keliami pavojai – gausus kraujavimas, menstruacijų ciklo sutrikimai, mirtinos ir nemirtinos infekcijos, savaiminiai persileidimai moterims, kurioms pastojimo metu yra įstatyta gimdos spiralė, bei gimdos pradūrimas ir įtaiso patekimas į pilvo ertmę, kuriam pašalinti reikalinga operacija. (The People's Doctor, Vol. 3, No. 12, p. 3.) Jei pastoja moteris su įstatyta gimdos spirale, vaikelis gali gimti su įgimtinėmis ydomis. Leidinys *British Medical Journal* paskelbė apie dvi moteris, naudojusias variu dengtas gimdos spirales, kurių kūdikiai gimė su nesusiformavusiomis galūnėmis – be rankų ir kojų pirštų, suaugusiais pirštais ir trumpesnėmis rankomis. Straipsnyje daroma išvada, kad, nors ryšys tarp apsigimimų ir gimdos spiralės naudojimo nebuvo galutinai įrodytas, „ryšio galimybė egzistuoja dėl įrodytų sąsajų tarp gimdos spiralių naudojimo ir negimdinio nėštumo, dubens organų ir vaisiaus infekcijų, persileidimų, priešlaikinio gimdymo ir vaisiaus žūties“ (cituojama iš The People's Doctor, op. cit.).

Nors, dr. Kristoferio požiūriu, abortas neabejotinai simbolizuoja patį žiauriausią veiksma, vis dar nemažą dalį žmonių įtikina medicinos bendruomenės teiginiai, esą, abortas – tai puiki nėštumo planavimo priemonė. Gydytojai teigia, esą, anksčiau abortai būdavę atliekami nehygieniškose sąlygose, o dabar ligoninėse atliekami

abortai yra saugūs. Tačiau visiškai atmetę moralinį klausimą, kuris yra tikrai pirmaeilės svarbos, pasvarstykite apie Amerikos gydytojų asociacijos leidinyje (*Journal of the American Medical Association*) pateikiamus duomenis: „Mes palyginome priešnėštumines istorijas dviejų grupių moterų, turėjusių daugiau nei vieną nėštumą, – 240 moterų, kurioms nėštumas nutrūko iki 28 nėštumo savaitės, ir 1 072 moterų, kurios pagimdė laiku. Moterims, kurioms anksčiau buvo atlikti du ar daugiau dirbtinių abortų, grėsė dvigubai ir trigubai didesnė rizika patirti savaiminį persileidimą per pirmąjį nėštumo trimestrą... Didesnę riziką patyrė tos moterys, kurioms buvo atlikti nuo 1973 m. įteisinti dirbtiniai abortai. Tyrimo metu nebuvo vertinamas faktorius dėl moterų rūkymo, anksčiau patirti savaiminiai persileidimai, ankstesnių abortų metu taikyti metodai ar gimdos kaklelio išsiplėtimo laipsnis. Padidėjusios rizikos nepastebėta tarp moterų, kurioms buvo atliktas vienas dirbtinis abortas. Mes darome išvadą, kad daugkartiniai dirbtiniai abortai tikrai padidina riziką patirti savaiminį persileidimą iki 28 nėštumo savaitės vėlesnio nėštumo metu“ (JAMA, June 27, 1980). Be to, tyrimai liudija, jog ankstesni abortai smarkiai padidina laikino ir kartais ilgalaikio nevaisingumo tikimybę (*The People's Doctor*, op.cit.). Jei norite gimdyti vaikus, nepasiduokite chirurginei žmogžudystei atliekant abortus. O dar geriau bus, jei visomis išgalėmis vengsite bet kokio chirurginio įsikišimo!

Tarkime, pora nori nukelti nėštumą vėlesniam laikui dėl sveikatos ar kitų priežasčių. Neseniai vaikų gimdymo atidėjimas tapo madinga naujove, – ir mes tikrai pritariame visoms moterims, kurios pastoja vyresniame amžiuje ir vaikelio laukia su džiaugsmu. Dr. Mendelsonas teigia, kad parinkta tinkamo dydžio diafragma yra saugus kontracepcijos metodas. Kai kurios poros naudoja prezervatyvus, nors juos naudoti gali būti nepatogu. Bet žymiai tikslesnį, labiau holistišką nėštumo reguliavimo metodą šeštojo dešimtmečio pabaigoje sukūrė Džonas ir Evelina Bilingsai (*John and Evelyn Billings*). Ši australų gydytojų pora ieškojo veiksmingesnės alternatyvos už ritmo (kalendorinį) metodą, kuris ne visada suveikdavęs. Skaitydami antropologijos literatūrą apie Afrikos ir Indijos gentis, gydytojai aptiko trumpą užuominą – „šlapia – bus kūdikis, sausa – nebus kūdikio“.

Bilingsai paprašė jų prižiūrimų moterų kasdien stebėti makšties išskyras ir užsirašyti savo pastebėjimus. Praktiškai visos moterys atkreipė dėmesį, kad gleivių gamyba keičiasi pagal tam tikrą modelį, o hormonų tyrimai patvirtino, kad šie pokyčiai susiję su hormonų pokyčiais.

Pavadinę savo atradimą ovuliacijos metodu, Bilingsai stebėjo, kaip moterys daugelyje Trečiojo pasaulio šalių apie jį buvo mokomos tokiu būdu: „Kai žemė sausa ir jūs pasėjate sėklą, ji neaugs. Kai užaina lietūs, žemė sušlampa ir pasėta sėkla auga. Keletą dienų po lietaus žemė būna vis dar drėgna, todėl sėkla augs. Kai žemė vėl išdžiūsta, pasėta sėkla neaugs“. Įrodęs savo efektyvumą (98,5 proc.), šis nėštumo planavimo metodas taip pat gali tapti tikslia priemone norint pastoti, taigi tai labai teigiamas dalykas.

Iš esmės, ovuliacijos metodas veikia taip: moters organizmo hormonai išaugina keletą kiaušinėlių, iš kurių tik vienas pilnai subręsta. Kai jis išleidžiamas į gimdą, jo gyvavimas trunka nuo 12 iki 24 valandų, ir jei vaisingumas priklausytų tik nuo kiaušinėlio, moteris galėtų pastoti tik šio laikotarpio metu. Deja, kiaušinėlio gamybą lydi vaisingos išskyros. Ciklo metu galite patirti maždaug tokius pokyčius. Po menstruacijų gali pasitaikyti dienų, kai jūsų makštis atrodo gana sausa. Vėliau, kylant jūsų estrogeno lygiui ir artinant ovuliacijai, makštis darosi vis drėgnesnė. Ovuliacijos metu šlapios ar lipios išskyros keičiasi ir tampa slidžiomis – pastarosios ir yra vaisingosios gleivės. Esant šioms gleivėms, sperma išgyvena; nevaisingose gleivėse ji miršta, nes nevaisingos gleivės yra nepaprastai priešiškos spermai. Jei pora susilaiko nuo lytinių santykių, kai tik pastebi pasirodžius pirmąsias drėgnas išskyras ir

toliau laukia tris dienas po slidžiųjų gleivių pasirodymo, tokiu atveju ji tikrai išvengs nepageidaujamo pastojimo. Arba, jei per šį vaisingą laikotarpį turės lytinių santykių, šansai pastoti bus didesni. Kodėl susilaikymo laikotarpis trunka ilgiau, nei vyksta ovuliacija? Todėl, kad moterų gimdos kaklelio kanale yra vadinamųjų kriptų (nišų), kuriose iki ovuliacijos ir tol, kol yra drėgmės, kaupiasi gyvybingos spermos. Turbūt esate girdėjusios apie moteris, kurios neturėjo nė menkausio supratimo, kaip galėjo pastoti, mat sueitis būdavo įvykusi keletą dienų iki ciklo vidurio – atliekant skaičiavimus pagal ritmo (kalendorinį) metodą. Matyt, gimdos kaklelio kriptose būdavo užsilikę spermos, kuri tinkamu metu nukeliavo su vaisingomis gleivėmis ten, kur reikia.

Šio labai trumpo ovuliacijos metodo aprašymo neužteks, jei norėsite juo naudotis. Geras straipsnis šia tema pateikiamas žurnale *Mothering Magazine* (No. 37, Fall 1985). Kitos geros knygos yra Terrie Guay *Avoid or Achieve Pregnancy Naturally* (Emergence Publications, 1978), ir *The Ovulation Charting Method* (Small World Publications, POB 305, Corvallis, OR 97339).

Dr. Kristoferis pabrėždavo, kad daug reprodukcijos problemų kyla dėl negeranoriško, bendradarbiauti nelinkusio vyrų elgesio. Jis atvirai kalbėdavosi su vyrais, kurie piktnaudžiaudavo santuokos privilegija. Antai viena moteris apsilankė pas dr. Kristoferį visa apsiašarojusi. Nors šeimoje jau augo daug vaikų, ji guodėsi, esą, gyvenimas jai nebeturi jokios vertės, nes vyras kasnakt verčiantis ją lytiškai santykiuoti, nesvarbu, ar ji serga, ar jai skauda, ar laukiasi. Vyras jai sakęs, esą, jei ši nesimylės su juo kas vakarą, jis eisias ir gausias tai kitur. Mat jei kasnakt neturėsias lytinių santykių, taip, esą, būsiąs pažemintas jo vyriškumas. Moteris klausė dr. Kristoferio, ar tikrai tiesa, kad atsisakydama mylėtis gali pastūmėti vyrą į kitų moterų glėbį. Moteris, žinoma, nudžiugo sužinojusi, jog tokio elgesio neturi kęsti; kalbėjo, esą, metų metus gyvenusi kančioje. Taip ilgai versta mylėtis ji norėjo šiek tiek pailsėti.

Dr. Kristoferis šiuo klausimu laikėsi labai tvirtos nuomonės, mat buvo pastebėjęs panašių dalykų ir savo paties šeimoje. Jo sesuo (jau mirusi) kartą prisipažino, esą, jos vyras Kolorade reikalavęs sueities kiekvieną naktį. Jei ji to nebūtų jam davusi, jis, sakė, būtų vykęs į miestą atsipalaiduoti pas profesionalę prostitutę. Sesuo pasakojo, jog buvę daug naktų, kada ji tikrai sirgo, tačiau vis tiek leido jam tai daryti, nes nenorėjusi, kad vyras išeitų iš namų ir susitikinėtų su kitomis moterimis. Dr. Kristoferį įsivaikinusio moteris, vienintelė jo pažintoji motina, taip pat išgyveno panašią traumą. Kartą paauglystės metais jis nusileido namo laiptais žemyn ir rado motiną verkiančią. Jo tėvis paliko šeimą, o jaunas Reimondas pasiteiravo, kas nutiko. Motina papasakojo, kad per visus jų santuokos metus turėjusi patenkinti vyrą kas naktį, „nepaisant to, kaip sunkiai sirgo“. Ji sirgo artritu ir diabetu – prasirgo didžiąją savo gyvenimo dalį. Nors kai kam gali atrodyti kaip keistenybė, per visus savo praktikos metus dr. Kristoferis ganėtinai prisižiūrėjo tokių istorijų, todėl jautė privalantis apie tai atvirai pasisakyti. Jo teigimu, kai šeimoje įvyksta toks įvykis, visa tai yra ne kas kita kaip išprievartavimas. Savaiame suprantama, seksualiniai santykiai turėtų būti mainai, bendradarbiavimas, susitarimas, švelnus rūpinimasis kitu žmogumi. Visa kita dr. Kristoferis laikė žaginimu, gėda.

Ironiška tragedija: laikais, kai vien Jungtinėse Valstijose kasmet atliekami milijonai abortų, daug bevaikių porų trokšta pastoti, tačiau negali. Kartais ginekologai deda visas pastangas, kad išsaugotų tokių porų nėštumą, nors jų taikomi metodai nėra visiškai saugūs. Pavyzdys yra „Clomid“ – vaistas nuo nevaisingumo, sukeliantis veido raudonį 10 proc. jį vartojančių moterų ir kiaušidžių padidėjimą 14 proc. moterų. Taip pat gali išsivystyti masyvūs cistų padidėjimai, o tai skausminga. Nutraukus šio vaisto vartojimą, kiaušidės toliau plečiasi ir maksimalų dydį pasiekia praėjus septynioms dienoms po gydymo pabaigos! Kitas šalutinis poveikis pasireiškia

neryškia rega, dvejinimusi akyse, dėmėmis akyse, akyse išliekančiais vaizdais, jautrumu šviesai, skraidančiomis muselėmis, bangavimu, katarakta, užpakaline stiklakūnio atšoka, kraujagyslių spazmais ir tinklainės arterijų tromboze. Moteris tai pat gali jausti pilvo tempimą, pilvo išsipūtimą, skausmą ar jautrumą pilvo ar dubens plote, pykinimą (gali vemti), padidėjusį apetitą, vidurių užkietėjimą, viduriavimą, krūtų diskomfortą, gausų menstruacinį kraujavimą, makšties sausumą, galvos skausmus, svaigulį, galvos sukimąsi, nervinę įtampą, nemigą, nuovargį, depresiją, padažnėjusį ir (ar) gausesnį šlapinimąsi, odos bėrimus, plaukų slinkimą, plaukų išsausėjimą, svorio augimą ar kritimą, geltą ir skysčių kaupimąsi pilvo ertmėje.

Visi šie tikėtini sutrikimai gana rimti, tačiau galimi padariniai kūdikiui yra dar sunkesni. Moteris gali pradėti gerti dar nežinodama, jog laukiasi. Ką gi, „Clomid“ siejamas su įgimta širdies yda, Dauno sindromu, klišumu, įgimtomis žarnyno ligomis, nenormalia šlaplės angos padėtimi, mažagalvyste, kiškio lūpa, įplyšusiu gomuriu, įgimta klubų displazija, apgamais, nenusileidusiomis sėklidėmis, daugiapirštyste, Siamo dvyniais, kirkšnies ir bambos išvaržomis, suaugusiais pirštais, raumenų sutrikimais, dermoidais⁴, *spina bifida* (įskiltuoju stuburu) ir kitais defektais. Daugumai šių vaistų geriančių moterų susiformuos daugiavaisis nėštumas – dažniausiai, tačiau ne visada, dvivaisis (The People's Doctor, Vol. 6, No. 11, p.6).

Kiti vaistai nuo nevaisingumo, kaip antai „Provera“, „Delalutin“ ar bet kuri kita cheminė medžiaga, sukurta ovuliacijai ar vaisingumui skatinti, kelia lygiai tokią pat didelę riziką kaip aprašytoji. Moteris, norinti pastoti natūraliai, šių vaistų negali laikyti saugiais.

Viena mergina, turėjusi problemų dėl pastojimo, nors jau buvo pagimdžiusi du sveikus vaikus, pagalbos kreipėsi į vaisingumo specialistą. Ir tėvui, ir motinai atlikti tyrimai neatskleidė nieko blogo, todėl gydytojas skyrė moteriai gydymą vaistais, bet neinformavo jos apie tai, ką iš tikrųjų jai reikės gerti. Vaistai nuo nevaisingumo lėmė daugiavaisį nėštumą ir moteris pagimdė trynukus. Nors šeima džiaugėsi sulaukusi naujagimių, daugiavaisis gimimas jai tapo milžinišku krūviu. Pasitelskusi labiau natūralius metodus, šeima galbūt būtų galėjusi sulaukti mažylių po vieną kelių nėštumų metu ir būtų patyrusi mažiau streso bei įtampas.

Dr. Mendelsonas siūlo keletą pagrindinių požiūrių į pastojimą, pabrėždamas būtinybę laikytis kuo toliau nuo vaistų vaisingumui skatinti. Jis pataria laikytis sveikos mitybos be jokio „šlamštamaisčio“ ir maisto priedų, protingai ir reguliariai treniruotis, pakankamai išsimiegoti ir laikytis santuokos reikalavimų pagal Senąjį Testamentą. Šis įstatymas draudžia lytinius santykius menstruacijų metų ir maždaug vieną savaitę po jų. Per šį laiką ne tik kad pasiekiamas aukščiausias moters vaisingumo momentas, bet ir pasigamina pakankamas kiekis vyro spermos, kad būtų didesnė tikimybė pastoti. Mano galva, jis taip pat stiprina būsimos motinos sveikatą, suteikdamas jos moteriškiems organams progą patiems susireguliuoti ciklo metu.

Dr. Kristoferio praktikoje būta daug sėkmingų pagalbos poroms pastoti atvejų. Vienas jaunas vedęs vyras kreipėsi į jį dėl žmonos, kuri, jo manymu, buvo netenkanti proto. Ji taip stipriai troškusi susilaukti vaikelio, kad naktimis apsikabindavusi savo pagalvę. Pora drauge buvo pragyvenusi kelerius metus, tačiau pastoti nepavykė. Dr. Kristoferis patarė jiems daryti štai ką: abu turėjo pradėti laikytis begleivės dietos. Be to, triskart per dieną turėjo išgerti po 2 šaukštus kviečių gemalų aliejaus (be kitų sudedamųjų dalių, jame yra natūralaus vitamino E, kuris padeda reprodukcinei sistemai). Taip pat triskart per dieną turėjo išgerti po 2 kapsules geltonojo žemėragio ir pūstažiedės

⁴ Maišelio pavidalo navikas su odos priklausiniais.

lobelijos mišinio (*False Unicorn and Lobelia*, Nr. 26). Doktoras pažadėjo, esą, jei uoliai laikysis šios programos, pastos.

Ir jie tikrai pastojo! Pora atsinešė savo kūdikį parodyti dr. Kristoferiui, o motina trykšte tryško sveikata ir džiaugsmu laikydama jį ant rankų. Toliau vadovaudamasi šia paprasta žolelių programa, ši pora sulaukė ir daugiau atžalų.

Kai kurios poros pastojo, į savo mitybą, ypač vyrų, įtraukusios daugiau cinko. Kai problema būna per tiršta sperma (dažna vyrams, besilaikantiems gleivių gamybą skatinančios mitybos), tyrėjai yra nustatę, jog didžiulės vitamino C dozės (1 000 mg ir daugiau vieno valgymo metu) yra padėjusios pastoti.

Kai poros susituokia ir vaikų gimdymą nukelia į ateitį, pagunda masina ir toliau gyventi be vaikų. Galiu užtikrinti jus, kad gyvenimas be kūdikių ir vaikų yra žymiai lengvesnis nei su jais! Ir vis dėlto negalėčiau gyventi be nė vieno iš savo šešių vaikų ir negailiu jiems savo laiko, kai reikia keisti sauskelnes, skaityti knygas, slaugyti vidury nakties.

Dr. Kristoferis mokė labai panašiai. Jis sakė, kad yra nepaprastai daug kūdikių, kuriems lemta būti šioje žemėje, ir jei mes įvykdysime savo pareigą, galėsime jais pasirūpinti. Žmonės, auginantys dideles šeimas ir atsiduodantys vaikams, kol šie auga, gali nuveikti nuostabių dalykų. Dr. Kristoferis pažinojo vieną šeimą iš Solt Leik Sičio, kuri augino šešiolika vaikų, o septynioliktąjį įsivaikino. Vyras dirbo tik biuro darbuotoju, todėl galite įsivaizduoti, kaip jiems buvo sunku sudurti galą su galu. Visgi keturi sūnūs tapo teisininkais, viena dukra – profesionalia šokėja, koncertuojančia visose Jungtinėse Valstijose, dar vienas sūnus – geriamu vargonininku, koncertuojančiu visoje šalyje, o kiti vaikai gyvenime nuveikė puikių dalykų. Žinau vieną darnią šeimą, auginančią septyniolika biologinių vaikų. Nors motina ir tėvas nusivaro nuo kojų valgydindami ir mokydami tokį būrį vaikų, vyresnieji padeda prižiūrėti mažuosius, namai visada sutvarkyti, o vaikai puikiai išauklėti. Iš visų mano kada nors turėtų auklių, vyriausiosios mergaitės iš tos šeimos man buvo pačios geriausios! Jos protingos, kruopščios, būti su jomis yra nuostabu.

Šiais laikais diduma žmonių yra įsijautę į savo asmeninius poreikius ir vaikų auginimą laiko antraeiliu siekiu. Ir vis dėlto, koks tikslas gyvenime gali siekti toliau už sveiko, laimingo vaiko auginimą? Šis procesas apima trečią ir ketvirtą kartą, daug kitų žmonių, nei vien patį vaiką. O kas dėl asmeninių pasiekimų, vaikų auginimas mane subrandino, suteikė man tokių įžvalgų ir gebėjimų, kurių anksčiau neturėjau – ir be savo mažylių nebūčiau jų įgijusi. Juos užauginusi, tikiuosi, būsiu kur kas turtingesnė mokytoja ir rašytoja, nei būčiau buvusi kitu atveju, o vaikų gimimas, nors siek tiek ir apribojo, nesukliudė man siekti karjeros.

Dr. Kristoferis kalbėjo, kad vaikai gimsta kartais ir prieš mūsų valią! Jis prisiminė kaip sykį verslo reikalais buvo apsistojęs vienoje šeimoje. Jauniausia jų mergaitė buvo labiausiai savimi pasitikintis ir atkakliausias jo kada matytas vaikas. Motina liepdavo jai ką nors padaryti, o ji atsakydavo – ne: norėdavo viską daryti savaip, nors ir buvo dar maža. Mažylė turėjo savo nuomonę ir darė, ką norėjo daryti ir kada tai norėjo daryti; niekas jos nestumdydavo! Jos tėvas sakė, kad visi kiti vaikai yra paklusnūs ir romūs, išskyrus šią atkaklią mažą mergytę. Jis papasakojo, kad abu buvo nutarę daugiau vaikų nebeturėti, ir žmonai buvo įstatyta spiralė. Gydytojas užtikrino, esą, daugiau vaikų jie nebesusilauks. Bet praslinkus keletui mėnesių, žmona sužinojo besilaukianti. Šis vaikelis, nepaisydamas nėštumo planavimo metodo, nusprendė būti jų vaiku; kūdikis prasibrovė gyveniman ir išliko kovotoju! Kūdikui buvo lemta ateiti į žemę ir jis saugiai atėjo. Dr. Kristoferis sakė, kad kartais verčiau reikia leisti gamtai plėtotis natūraliai.

Kiti vaistiniai augalai, sėkmingai naudoti pastojimui paskatinti, yra raudonojo dobilo žiedai (kai kurie natūropatai pastaruosius laiko tokiais pat vertingais kaip ir geltonojo žemėragio šaknis), pipirmėtė, didžioji dilgėlė, kininio skudučio (Dong Quai) šaknys ir, žinoma, paprastosios avietės lapai.

Jei jums sunku nustatyti ovuliacijos laiką arba jei jūsų ciklas nereguliarus, pasitikrinkite, ar jūsų ciklui nekliudo nenatūrali šviesa. Naktį pro langą šviečiantys gatvės žibintai ar visą naktį degantys kiti šviesos šaltiniai kartais gali rimtai sutrikdyti moters ciklą. Uždenkite visus nenatūralios šviesos šaltinius. Kai kurių praktikuojančių gydytojų teigimu, jei moterų ciklas nėra reguliarus, mėnesinių ciklo viduryje nakčiai jos gali laikyti įjungtą šviesą, pavyzdžiui, drabužinėje, arba neryškią naktinę lempelę, kuri sukels ovuliaciją. Natūralesnė, ir gražesnė, alternatyva būtų miegoti neužtraukus naktinių užuolaidų, tik su sąlyga, kad gyvenate toli nuo ryškių gatvės žibintų. Manoma, kad mėnulio šviesa gydo ir teikia palaimą; jūsų moterišką ciklą ji gali paversti ramesniu, reguliaresniu. O Džiuljeta de Berakli Levi (*Juliette de Bairacli Levy*) rekomenduoja, kad siekiant maksimalaus poveikio sveikatai, miegoti reikėtų netgi be tinklelio nuo uodų, o vabzdžiams atbaidyti naudoti žolinį repelentą. Mes išbandėme jos siūlomą **repelentą nuo vabzdžių** – jis tikrai veikia. Štai kaip aš jį gaminau: lygiomis dalimis sumaišiau žaliosios rūtos, karčiojo kiečio (pelyno), baziliko ir rozmarino. Grūstuvėliu sugrūdau į miltelius. Užpyliau juos tyro alyvuogių aliejaus kiekiu, nuo 8 iki 10 kartų didesniu už sumaltų miltelių kiekį. Jei norite, galite įpilti porą šaukštų obuolių sidro acto. Vieną savaitę šį mišinį palaikykite saulėje – arba virš radiatoriaus ar kito nuolatinės šilumos šaltinio. Žoleles nukoškite ir procedūrą pakartokite. Kartodamos trečią kartą, žoleles aliejuje mirkykite kiek įmanoma ilgiau, galbūt iki trijų savaičių. Nors visas procesas užtrunka daug laiko, tačiau paties darbo čia labai menkai. Paruoštas žoleles gerai nukoškite ir supilkite į buteliuką. Nors mes nebandėme šios priemonės labai gausiai vabzdžių apniktose vietovėse, pavyzdžiui, džiunglėse ar Aliaskoje vasarą, mūsų vasaros išvykų metu jis padeda. Levi pasakojo su vaikais miegodavusi tropinėse Meksikos džiunglėse ir nė karto nebuvę sugelti naudodami šį preparatą.

NĖŠTUMAS

Nepaisant rytinio pykinimo, įvairių skausmų ir nepatogumų, kuriuos gali sukelti nėštumas, daugumai mano pažįstamų moterų labai patinka lauktis. Tai padidinto jausmingumo, žydėjimo metas. Nėštumas – tai sveikatos, ne ligos, laikotarpis, todėl turėtumėme elgtis ne kaip pacientės, o kaip moterys, savo gyvenimo dramoje atliekančios svarbų vaidmenį. Tą padaryti gali būti sunku, jei mus konsultuos gydytojas, prižiūrėsiantis mus taip, lyg mes sirgtume. Dėl šios priežasties manau, jog didžiausios svarbos klausimas yra moters pasirinkimas, kas atliks prenatalinę priežiūrą.

Moters elgsena nėštumo laikotarpiu gali smarkiai įtakoti jos gimdymą. Medicinos gydytojai pripažįsta: mityba ir mankšta besilaukiant daro gyvybiškai svarbų poveikį gimdymo eigai ir naujagimio sveikatai. Vienas (labai apsišvietęs) medikas yra sakęs, esą, verčiau jau jis žiūrėsias, kaip nėštumo metu moteris išties gerai maitinasi ir mankštinasi, o vėliau apsvaiginama vaistais, skatinančiais gimdymą, nei matysias moterį, kuri besilaukdama kemša į save „šlamštamaistį“, vaistus ir siekia pagimdyti natūraliai. Gal jis kiek ir perdėjo, tačiau dėl savo kūdikio ir savęs nėštumo metu jūs privalote padaryti viską, ką tik galite geriausio.

Jei nėštumo laikotarpiu laikysitės begleivės mitybos, savo kūdikį sugebėsite aprūpinti viskuo, ko prireiks tinkamam jo vystymuisi. Bendras patarimas – vengti bet kokio apdoroto maisto ir vartoti šviežią, gyvą maistą, kuris gerai virškinamas ir jums abiem suteiks to, ko reikės. Jei besilaukdama jausite poreikį vartoti daugiau baltymų, pamėginkite susidaiginti saulėgrąžų sėklų. Jos gardžios įmaišytos į salotas ir aprūpins jus aukštos kokybės baltymais. Teigiama, kad idealūs baltymai yra daiginti migdolai. Dr. Kristoferis patarė parą mirkyti džiovintas pupeles (pavyzdžiui, *pinto* ir kitas pupeles) ir vieną ar dvi dienas jas virinti ant labai lėtos ugnies (*angl.* – low-heating⁵). Pagardintos česnakų, pomidorais, baziliku, raudonėliu ir čili milteliais, tokios pupelės yra gardžios ir tikrai sočios. Taip išvirtas neprieskoniuotas pupelės galite sutrinti karštame puode su trupučiu aliejaus, pagal poreikį įpilti vandens, kad išeitų kreminės konsistencijos, ir pasigaminsite ištis puikios pupelių košės (*angl.* – refried beans). Ji aprūpins jus lengvai pasisavinamais ir sočiais baltymais.

Labai atsargiai vartokite pieno produktus, mat daugelio žmonių organizmuose jie gamina gleives. Šviežias pienas geriau už pasterizuotą, jogurtas (namų gamybos) – už šviežią pieną, ožkos pienas – už karvės pieną. Deja, už margariną žymiai geresnis pasirinkimas yra sviestas, nors riebalų poreikį galite patenkinti vartodamos šalto spaudimo aliejus. Margarinas yra gaminamas iš sukietintųjų (hidrintų) riebalų, kurių organizmas nepasisavina ir kurie užkemša žarnyną bei kraujotaką. Vienas mitybos specialistas margariną pavadino pačiu blogiausiu jam žinomu „šlamštamaisčiu“. Negausiai galite valgyti sūrio, tačiau daugiausiai vartokite vegetariškų baltymų.

Mėsą vartojantys žmonės galėtų labiau įsiklausyti, kokią mėsą ir kiek galima vartoti nėštumo metu. Mes gerbiame košerinį įstatymą, draudžiantį valgyti kiaulieną, vėžiagyvius ir įvairias kitas neįprastas mėsos rūšis (žr. Deuteronomy 14:3-21). Antra vertus, daugelis žmonių vengia valgyti pernelyg daug raudonos mėsos. Ji kur kas sunkiau virškinama, daugelyje jos rūšių randami dideli kiekiai chemikalų, įskaitant augimą skatinančio hormono stilbestolio. Įtariama, jog egzistuoja ryšys tarp su mėsa suvartojamo stilbestolio ir vėžinių susirgimų. Turbūt geriausia mėsa yra naminė višta ir švariose vandenyse sugaunama žuvis. Atminkite, šį maistą turite vartoti tik „šalčio ir bado metu“.

Kadangi pati ne kartą laukiausi, apie nėščiųjų potraukį tam tikram maistui manau štai ką: „pamaitinti“ šį poreikį yra teisinga, jei tik vartojamas geras, neapdorotas maistas. Kai tas troškimas labai stiprus, mes kartais sulaužome taisykles. Per du savo nėštumus aš siaubingai geidžiau bulvių traškučių! Nusipirkome jų sveiko maisto parduotuvėje ir suvalgiusi pasijutau geriau! Daug moterų trokšta uogų, ir toks maistas yra tinkamas, kadangi uogos mums duoda maistingųjų medžiagų, kurių mūsų kūnai galimai maldauja. Vienas prenatalinės priežiūros patarėjas siūlė vartoti uogas, augančias regione, kuriame mes gimėme ir užaugome. Gyvenančios vakariniame šalies pakraštyje kai kurios moterys geidžia aviečių, o čia jų gausu; nėščiosios rytinėje ir šiaurės vakarų dalyje trokšta šilauogių (mėlynų). Braškės (žemuogės) gali patenkinti poreikius besilaukiančiosios iš rytinės dalies ar Kalifornijos. Jei nėštumą planuojate žiemą, nusipirkite kokybiškų, ekologiškai išaugintų uogų, jas nuplaukite, nusauskite ir subertas į kieto plastiko indelius užšaldykite šaldymo kameroje. Žiemą galėsite valgyti jas atšildytas arba berti jų į kokteilius su sultimis arba su sojų ar riešutų pienu. Jos išlieka kokybiškos.

Penktojo mano nėštumo metu mes tris mėnesius stovyklavome Aliaskos tyrilaukiuose. Gyvenome primityviai, su savimi turėjome pasiėmę sėklų, riešutų ir grūdų, vartojome šiek tiek maisto iš parduotuvės (baisiai brangu!) ir vietinių gėrybių. Pelkėtuose

⁵ Maisto gaminimo būdas, kai maistas apdorojamas naudojant specialius puodus (galima ir orkaitėje), ilgai, 45°-85°C temperatūroje. Plačiau apie tai knygoje 125 psl.

durpynuose, kur stovyklavome, augo nepaprastai daug mėlynių; mes valgėme jas visais įmanomais būdais: keptas tešloje, pakaitintas su trupučiu medaus, dėjome į pyragėlius, bėrėme į sausus pusryčius ir taip toliau! Dar gi skanavome ant laužo keptos Aliaskos lašišos. Sudėjus mitybą su buvimu dienos šviesoje ištisą parą (vasarą Aliaskoje nebūna nakties), saulėje, gryname ore ir ant žemės – ir dar galbūt su genetiniu paveldėjimu – penktasis mūsų kūdikis gimęs svėrė 4,3 kg, palyginti su įprastu 3,2 kg kitų mūsų naujagimių svoriu! Nuopelnų už tai turiu priskirti ir mėlynėms.

Nuo pastojimo pradžios rekomenduoju vartoti toliau išvardytas vaistažoles (berkite jų į žaliuosius kokteilius arba virkite arbatas). **Mišinys – lygiomis dalimis sumaišyti vaistinės taukės, avietės ir mėlynžiedės liucernos (alfalfa) lapai** – nėštumo laikotarpiui man atrodo pats tinkamiausias. Vasaros metu šias žoleles sutrinkite (maistu trintuvu) su ananasų sultimis iki geriamos konsistencijos. Jei norite, šį mišinį galite praskiesti keliais kubeliais ledo ar trupučiu vandens. Žiemą šias žoleles maišykite ir plikykite arbatą įprastu būdu. Pasaldinkite medumi ir per dieną išgerkite mažiausiai litrą, jei patinka – daugiau. Jei pageidaujate, užpilą galite atvėsinti šaldytuve ir gerti kaip šaltą arbatą. Šios žolelės aprūpins jus maistingosiomis medžiagomis ir gydomuoju poveikiu, kurių reikia, kad pagimdytumėte lengvai ir užtikrintai. Įrodyta, jog paprastosios avietės lapų arbatoje yra medžiagos *fragarine* – gydomosios sudedamosios dalies, kuri, kaip įrodyta, padeda nėštumo ir gimdymo metu (Grantly Dick-Read, *Childbirth Without Fear*, New York: Harper & Brothers, 1959, p. 211, note). Paprastoji avietė turi pasisavinamos formos geležies citrato – tai nuostabus geležies šaltinis besilaukiančioms moterims. Vaistinė taukė skatina ląstelių dauginimąsi ir augimą, aprūpina organizmą įvairiomis mineralinėmis medžiagomis ir fermentais. Mėlynžiedė liucerna – puikus mineralinių medžiagų ir vitamino K šaltinis; pastarasis padeda esant kraujo krešuliams.

RYTINIS PYKINIMAS

Jei jus vargina rytinis pykinimas, tada jus, kaip ir mus visas, gali sukrėsti šio negalavimo simptomų sunkumas. Kai ruošiausi savo šeštajam nėštumui, mėnesių mėnesius iki jo pradžios dirbau, kad atstatyčiau savo antinksčius, nes buvau skaičiusi, jog antinksčių išsekimas gali sustiprinti rytinį pykinimą. Visą dėmesį skyriau tinkamai mitybai, vaikščiojau ir bėgiojau kalneliais netoli mūsų namų. Be to, kasdien išgerdavau mažiausiai litrą paprastosios avietės arbatos. Šios programos dėka maniau tikrai sušvelninsianti pykinimą ir vėmimą.

Praėjus dviem trimis savaitėms po pastojimo – jokio pykinimo. Nugalėjau! Ir štai vieną rytą nubudau jausdama šleikštulį, vėmiau. Matyt įsijungė kažkoks hormoninis šią problemą iššaukiantis mechanizmas, ir aš vėl turėjau kęsti įprastą trijų mėnesių rytinio pykinimo tiradą. Kai kurioms moterims šiuo nėštumo metu naudos duoda gydymas vitaminu B6: septynias dienas jos geria šio vitamino po 200 mg per dieną, o likusį laiką, kol kartojasi pykinimas, – po 5 mg per dieną; pykinimas dažniausiai tęsiasi iki ketvirtąjo mėnesio pradžios. Negaliu pasakyti, kad vitaminas B6 man labai pagelbėjo! Kitos moterys pasakojo, kad joms pykinimą apramindavusios imbiero kapsulės (įrodyta, kad imbieras veiksmingesnis nuo pykinimo keliaujant (automobiliuje, lėktuve, laive) nei nereceptinis vaistas „Dramamine“). Aš gaminausi naminio imbiero alaus, kuris man kažkiek palengvino pykinimą.

Štai kaip gaminamas **imbierinis alus**:

Pakaitinkite 4 litrus vandens tik iki tokios temperatūros, kad ištirptų 1 puodelis medaus ir atsiskleistų 2 šaukštų imbiero skonis. Į vandenį dėkite medų ir imbierą ir palikite ataušti iki drungnumo. Supilkite 4 citrinų sultis, gerai išmaišykite, o tada įmaišykite 1/4 šaukštelio kepimo mielių. Supilkite į 4 litrų talpos stiklainį, pridenkite

ir leiskite pastovėti vieną parą. Jei norite, galite nukošti, tačiau mes drumzles nuo viršaus nupilame ir išmetame tada, kai gėrimas būna paruoštas. Stiklainį statykite į šaldytuvą, kad greičiau gamintųsi burbuliukai ir sustotų fermentacijos procesas. Gerkite tiek, kiek reikia pykinimui nuslopinti. Man įdomu, kas padeda labiau – imbieras ar medus, mat kai kurie gydytojai praktikai teigia, esą, rytinis pykinimas yra cukraus kiekio kraujyje problema. Vaisius paima iš motinos organizmo maistingąsias medžiagas ir jos kraujyje sumažėja cukraus kiekis, kurio jos organizmas nesugeba greitai atstatyti.

Gal tas ir teisybė, tačiau man minėto nėštumo metu rytinį pykinimą malšinti labiausiai padėjo mineralinis preparatas pavadinimu *Body Toddy*, kurio receptu kažkas buvo pasidalinęs. Vadovaudamasi nurodymais, sugebėjau sustabdyti vėmimą, tačiau pykinimas, nors kiek ir aprimęs, tęsėsi kaip įprastai. Šiuo laikotarpiu nėščiosios organizmas veikiausiai reikalauja mineralinių medžiagų ir labiau subalansuotos mitybos.

Kai kurios besilaukiančios moterys rezultatų pasiekia gerdamos baziliko, paprastosios avietės, persiko lapų ar kurios nors mėtų rūšies arbatas. Tik šiukštu nepadauginkite mėgstamiausios arbatos per nėštumą, nes daugiau niekada gyvenime nebegalėsite jos gerti! Atrodo absurdiška, tačiau dažnai rytinio pykinimo laikotarpiu vartoto maisto kvapas ar skonis gali sugrąžinti šleikštulį net ir praslinkus nemaža laiko po vaikelio gimimo. Vieno mano nėštumo metu mažieji vaikai nuolat klausėsi plokštelės „Mikė Pūkuotukas“. Kai tik išgirstu tą įrašą, mane dar ligi šiol smarkiai supykina! Per pirmąjį nėštumą valgydavome kukurūzų burbuoles ir šviežius upėtakius: aš lig šiolei negaliu valgyti šio derinio be šleikštulio šešėlio. Nesakau, kad rytinį pykinimą laikau su psichika susijusiu negalavimu, bet, pati šešis kartus jį patyrusi, užtikrinu jus, jog taip tikrai būna. Bene geriausi vaistai, kuriuos galiu rekomenduoti šio laikotarpio metu, yra treniravimasis gryname ore ir užsiėmimas kokia nors įdomia, aktyvia veikla.

Kai kurie žolininkai mano, jog rytinį pykinimą gali sukelti hormoninių pokyčių metu moters organizme susidarantys cheminiai šalutiniai produktai. Kasdien vaikščiokite bent po 1,5 km, kad pašalintumėte šiuos toksinus, ir pasistenkite nevartoti prasto maisto, kad organizmas negautų toksinų papildomai. Kasdien vartokite žaliuosius gėrimus – tai geras būdas aprūpinti organizmą šviežiu chlorofilu ir taip užkirsti kelią toksinų kaupimuisi.

Nieku gyvu nevartokite jokių vaistų, receptinių ar kitokių, kad sumažintumėte rytinio pykinimo simptomus. Pastaruosius 25 metus nuo rytinio pykinimo buvo nuolat išrašomas vaistas „Bendectin“. Galiausiai gamintojas jį išėmė iš rinkos dėl sukrečiančių padarinių: kūdikiai gimdavo mažesnėmis galūnėmis, be rankų ir kojų pirštų. Pilorostenozė – skrandžio prievartės angos susiaurėjimas, kurį kūdikiams kartais prireikia operuoti, – taip pat siejamas su šio vaisto vartojimu; egzistuoja 4 kartus didesnė tikimybė, kad pilorostenozė sergančius kūdikius paveikė „Bendectin“. Taip pat padidėja virškinamojo trakto deformacijų, ypač stemplės ir dalies virškinamojo trakto neišsivystymo, rizika tiems kūdikiams, kurių motinoms buvo skiriamas „Bendectin“.

Gamintojas, kompanija *Merrel-Dow*, šį vaistą iš rinkos išėmė ne dėl šių pavojų, bet dėl to, jog nebeišgalėjo kas mėnesį mokėti milijoną dolerių siekiančių medicininio draudimo įmokų, būtinų apsiginti teismuose. Kompanija išsiuntinėjo gydytojams laiškus ir patikino, jog vis tiek pasistengs palikti turimas „Bendectin“ atsargas rinkoje, kad esamos pacientės toliau galėtų tęsti „gydymą“. Kitais žodžiais tariant, net jei tyrimai ir parodė, jog apsigimimai susiję su šiuo vaistu, gamintojas vis tiek būtų toliau vaistą tiekęs, jei tik būtų galėjęs išsisukti! Mažų mažiausia, ką galime padaryti mes, tai atsisakyti jį vartoti!

Šeri Lin Mims Džiminez (*Sherry Lynn Mims Jiminez*) užsimena, kad „ši laikina rytinio pykinimo būklė nėštumo metu gali pasitaikyti dėl pernelyg didelio baltymų poreikio besivystančiam vaisiui“. Ji siūlo skrandžio rūgštis neutralizuoti suvalgant skustą obuolį ar bulvę. Ji taip pat rekomenduoja visų laikų vaistą – sodos krekerius (*angl. – soda crackers*)⁶. Sakoma, jog padeda dažni užkandžiai iš baltymingo maisto (From The Pregnant Woman's Comfort Guide, Prentice-Hall, 1983).

Išvengti rytinio pykinimo priepuolio kai kada padeda lėtas pasivaikščiojimas. Kitoms moterims palengvėja, jei tik prabudusios ryte suvalgo krekerių ar macų. Riebus ar keptas maistas gali supykinti, nors aš pati kartais tiesiog trokšdavau keptų produktų. Per paskutinįjį mano rytinio pykinimo laikotarpį vieną du kartus per savaitę valgydavome keptus pilno grūdo paplotėlius. Kepta duona – štai ko maldavo mano organizmas! Pykinimą gali susilpninti obuolių sidro actas ir medus.

Didžiąjai daliai besilaukiančių moterų rytinis pykinimas baigiasi įkopus į ketvirtąjį nėštumo mėnesį. Vienintelis patikimas gydytojas dažniausiai būna laikas, bet toms nelaimingosioms, kurios jaučia šleikštulį beveik visą nėštumą, patarčiau išbandyti šiuos metodus ir galbūt apsilankyti pas praktikuojantį gydytoją natūropatą, kad išsiaiškintumėte besitęsiančio pykinimo priežastį.

Antrasis nėštumo trimestras – nuo ketvirto iki šešto mėnesio – būsimoms mamytėms gali suteikti daug džiaugsmo. Juk esate mačiosios laimingų nėščiųjų: jų veidai papilnėja, skruostai švyti, o akyse spindi neįprasta švieselė. Daug moterų patiria tikrą jaudulį dėl kūno pokyčių, pilnėjančių krūtų, apvalėjančio pilvuko. Jei vyras švelnus, nėštumas gali būti puikus metas mylėtis, nes nereikia nerimauti, kad pastosite! Besilaukianti moteris turėtų ir toliau gerti vaistinės taukės, avietės ir mėlynziedės liucernos mišinio arbatą, laikytis tinkamos mitybos ir kasdien vaikščioti. Aš pati manau, kad vaikščiojimas man padėjo pasiruošti gimdymui lygiai taip pat kaip ir kita fizinė veikla. Vaikščiojimas tonizuoja raumenis, mama ir kūdikis aprūpinami deguonimi. Jis taip pat apramina! Jei šeimoje yra daugiau mažylių, juos prižiūrėti gali tėtis, kol mama mėgausis energingu pasivaikščiojimu vienumoje, nes tuomet galima medituoti, melstis. Mano vyras pabūdavo su vaikais per visus mano nėštumus, ir aš branginau tai kaip ramią, asmeninę jo dovaną man.

SVORIO AUGIMAS

Būsima motina neturėtų nerimauti dėl svorio augimo tol, kol laikosi begleivės mitybos. Jei anksčiau gydytojai moteris įspėdavo per nėštumą nepriaugti daugiau nei 4,5-7 kg, tai dabar yra leidžiama priaugti 13,5-18 kg. Tas gali būti sunku moterims, kurios yra perėmusios naujoviškas kultūros normas – vertina liesumą ir bjaurisi apvaliu, pilnu kūnu. Užuoat skaičiavus suvartojamų kalorijų kiekį, aš patariu valgyti tiek, kad patenkintumėte savo apetitą, atsargiai prisiderinant prie to, ko prašo jūsų organizmas. Visiškai atsisakykite perdirbto maisto: gaminkite valgį namuose pagal begleivės mitybos gaires (žr. skyriuje „Trijų dienų organizmo valymas ir begleivė dieta“). Nėščias moteris – taip pat ir krūtimi maitinančiąsias – kartkartėmis apninka vilko apetitas. Mėgaukitės įvairiais maisto produktais, tik pirmenybę visada teikite jūsų regione augančiais, o ne iš tolimų kraštų importuotai produkcijai. Kai kurios moterys, kurioms sunku atsipalaiduoti ir priaugti nėštumui reikiamo svorio, siūlė per nėštumą save įsivaizduoti gražią, apvalių formų arba pasisiūdinti nėščiosios suknelę, kurią galės dėvėti priaugusios 4,5 kg. Jei laikysitės begleivės dietos, puikiausiai aprūpinsite savo kūdikį statybinėmis medžiagomis. Atminkite, riebalų atsargas dabar kaupiate dar ir dėl to, jog greit teks rūpintis savo mažyliu.

⁶ Pagal šiandienos sveikos mitybos rekomendacijas, toks maisto produktas nėra tinkamas ir sveikas.

TECHNOLOGIJOS

Daug moterų, kurias prižiūri akušerės, susiduria su didesnėmis problemomis nei blogi patarimai dėl svorio augimo. Šiais laikais gydytojai nėščiosioms reguliariai taiko tam tikras procedūras, kurios yra itin abejotinos. Pavyzdžiui, daugeliui moterų atliekama amniocentezė, kurios metu iš gimdos išsiurbiamas vaisiaus vanduo; tada skystis tiriamas. Šio tyrimo metu galima nustatyti kūdikio lytį (tiems šeimos planuotojams, kurie nori turėti tik po vieną kiekvienos lyties vaiką), o jei paaiškėja nepageidaujama lytis, motinai pasiūloma galimybė pasidaryti abortą! Tai labai aštrus moralinis klausimas. Bet kuri natūralumą puoselėjanti motina tokios procedūros apskritai vengs. Jei diagnozuojamas vaisiaus apsigimimas, kaip antai Dauno sindromas, motina taip pat gali rinktis abortą. Deja, laboratorijų tyrimai ne visada pateikia neabejotiną atsakymą: egzistuoja 15 proc. netikslumo tikimybė (The People's Doctor, Vol. 3, No. 11). Atliekant amniocentezę kyla pavojus, kad į kūdikio krūtinę pateks oro, kai punkcijos metu skysčiui išsiurbti įvedama adata. Dėl tos pačios priežasties gali išsivystyti vaisiaus galūnių gangrena, kraujavimas, vaisių gali ištikti staigi mirtis. Net ir diagnozavus sutrikimą, pasirinkti nėra paprasta: arba abortas, arba tikimybė likusį gyvenimą nugyventi rūpinantis ligotu ar neįgaliu vaiku. „Kai dabar kalbamės su 50-60 metų sulaukusiomis moterimis, kurios vaikus gimdė būdamos 30-40 metų amžiaus, jos nemini, kad jų nėštumus temdė baimė dėl Dauno sindromo. Tai nereiškia, kad joms negrėšė jokia rizika: tiesiog apie tai joms nebuvo nuolat kalbama... Devyniasdešimt devynioms iš 100-o ankstesnės kartos keturiasdešimtmetėms, kurios pagimdė vaikus be Dauno sindromo, toks nežinojimas reiškė jei ne palaimą, tai bent jau ramybę“. (Barbara Katz Rothman, "The Selling of Amniocentesis," Mothering, No. 37, Fall 1985, p. 77.)

Subtilesni, bet potencialiai pavojingesni, yra reguliarūs tyrimai ultragarsu (echoskopija), atliekami normalių nėštumų metu. Nors daugelis praktikuojančių gydytojų mums tikina, kad ultragarsas nesukelia jokio pavojaus, ši procedūra, atliekama siekiant ištirti vidaus organus nejonizuojančiosios spinduliuotės pagalba, tapo objektu tyrimų, atskleidžiančių didelę riziką. Teigiama, jog šie tyrimai atliekami naudojant garso bangas, tačiau pastarosios nepatenka į klausos diapazoną, todėl aukštas jų dažnis organizmui nėra natūralus dalykas. Dr. Mendelonas rašė: „Ultragarsas sukuria mažiausiai du biologinius efektus – karštį ir procesą, vadinimą „kavitacija“. Pastarosios metu susiformuoja burbuliukai, kurie susitraukia ir išsiplečia reaguodami į garso bangas. Pirmą kartą veikiantį kavitacijos procesą mačiau, kai vienas chiropraktikas įjungė jo kabinete esantį ultragarso aparatą ir ant tos dalies, kuri liečiama prie paciento kūno, užlašino kelis vandens lašus. O kad visi skaitytojai... būtų buvę su manimi ir stebėję, kaip tas vanduo staiga užvirė ir ėmė burbuliuoti“ (The People's Doctor, Vol.7, No. 11, p. 3).

Metų metus šniukštinėdamas tiesos apie tyrimus ultragarsu, dr. Mendelonas gavo dokumentų apie tyrinėjimus šioje srityje kopijas. Jas gauti gali kiekvienas, parašęs į Pasaulio sveikatos organizaciją (WHO Publications Center, 49 Sheridan Ave., Albany, NY 12210), teirautis dokumento *Environmental Health Criteria 22: Ultrasound*⁷. Tuose dokumentuose cituojamų eksperimentų rezultatai rodo mažesnę vaisiaus ir vaisiaus organų svorį gyvūnuose, kuriems buvo taikomas ultragarso tyrimas. Tyrėjai pastebi nežymų, tačiau užtikrintą gimstamumo sumažėjimą tarp kūdikių, kurie buvo paveikti ultragarsu. Manoma, jog yra paveikiama laboratorijose ultragarsu tiriamų gyvūnų imuninė sistema. Šis tyrimas taip pat paveikia trombocitus, kurie leidžia kraujui krešėti. Judėdami kraujo krešuliai gali sukelti kraujotakos sutrikimų. Įtariama, jog pakitimai vyksta ląstelės struktūroje ir sudėtyje, įskaitant genetinę medžiagą.

⁷ Besidomintieji šių dokumentų kopijas gali susirasti internete.

Eksperimentai su gyvūnais parodė, kad tokie pakitimai pasireiškė įvairiais gemalo apsigimimais. Tyrėjai įsitikinę, kad ultragarso sukeltos problemos – vėžys ir, kaip dažniausiai įtariama, leukemija – gali pasireikšti tik po 20 metų. Motinai taip pat gali formuotis tam tikri sutrikimai.

Eksperimentai su gyvūnais nebūtinai įrodo, jog žmonėms bus pakenkta lygiai taip pat. Tačiau, kaip pastebi Mendelsonas, kai „Thalidomide“, XX a. pirmaisiais dešimtmečiais laisvai skirtas vaistas nuo pykinimo, buvo tiriamas pasitelkus gyvūnus, pastariesiems neišsivystė baisyų skeleto deformacijų, kokias patyrė žmonės.

Niekada nebuvo įrodyta, jog tyrimai ultragarsu palankiai veikia nėštumo baigtį tiek motinai, tiek naujagimiui. Tyrėjai teigia, jog tyrimas ultragarsu bangomis turėtų būti skiriamas tik neabejotinos rizikos atvejais. Kodėl tada dauguma gydytojų tiria ultragarsu? Kad patikrintų kūdikio vystymąsi, kūdikio padėtį gimdoje, daugiavaisį nėštumą, placentos prisitvirtinimo vietą ir taip toliau. Dažniausiai pranešama kūdikio lytis, o tai sumenkina žavingą, gimdymą gaubiantį paslaptį.

Mendelsonas kartu su kitais gydytojais tvirtina, kad tyrimas ultragarsu patenka į tą pačią kategoriją kaip ir anksčiau dažnai atliekinti rentgeno tyrimai. Anuomet niekas nežinojo, kokie pavojingi gali būti rentgeno spinduliai. Net batų pardavėjai naudodavę fluoroskopus, idant nustatytų, ar batai idealiai pritaikyti pėdoms! Dr. Mendelsonas teigia, kad normalaus nėštumo metu būsimosios mamos turėtų visiškai vengti tirti ultragarsu. Na, o mes turėtume labai atsargiai vertinti pernelyg dažnai nėštumams priskiriamą „aukštos rizikos“ laipsnį. Buvau priblokšta sužinojusi, kad aš, būdama 35 metų amžiaus ir susilaukusi šešių vaikų, patenku į šią kategoriją. Esu puikios sveikatos, o ankstesnieji gimdymai būdavę greiti ir nesudėtingi. Taip išeina, kad, remiantis vos keliomis nuomonėmis – įskaitant galbūt ir puikios savarankiškos akušerės (pribuvėjos) (*angl.* – lay midwife), pacientai turėtų paklusti dabar jau įprasta tapusiai praktikai, kuri ilgainiui gali pasirodyti buvusi pavojinga. Bet, kaip pataria Mendelsonas, jei jūs ir jūsų kūdikis jau buvote tirti ultragarsu, turėtumėte išsaugoti visus medicininius įrašus apie šią procedūrą kaip įrodymus, jei ateityje išsivystytų kokia nors tragiška nelaimė.

Taip pat žinokite, kad Doplerio stetoskopas irgi naudoja ultragarsą vaisiaus širdies tonams matuoti. Turėtumėte reikalauti, kad tyrimas būtų atliekamas vaisiaus stetoskopu⁸.

Nereik nė sakyti, kad besilaukiančioji turi vengti bet kokių rentgeno tyrimų, nebent grėstų mirtinas pavojus. Reikėtų vengti netgi dantų rentgeno tyrimų. Įdomu tai, jog kai kurie dantų gydytojai labai jautriai vertina nėščioms moterims gresiančias rizikas. Vienas dantų higienistas nukėlė mano dantų valymo procedūrą po gimdymo, norėdamas apsaugoti mane nuo galimo pavojaus, mat dantų valymo metu į organizmą gali patekti bakterijų. Rentgenas siejamas su vėžiu ir genetinėmis anomalijomis.

Atliekant fetoskopiją, gydytojas apžiūri vaisių, kai adata ir mažytis, į teleskopą panašus instrumentas pro pjūvį netoli gaktikaulio įvedami į gimdą. Galimi pavojai – pakenkimas vaisiaus akims dėl pernelyg ryškios šviesos, galimas persileidimas, priešlaikinis gimdymas, kraujavimas.

Kitos intervencijos, kaip antai nestresiniai testai, choriono gaurelių biopsija (jos metu tyrimui paimama choriono, išorinio vaisiaus dangalo, mėginių) ir gimdos susitraukimų tyrimas (kai laikinai provokuojama gimdymo veikla ir tiriamas vaisiaus gebėjimas atlaikyti sąrėmius), kelia įvairiausių pavojų, tačiau neįrodyta, kad jie duoda

⁸ Vaisiaus stetoskopas (*angl.* – fetal stethoscope), anksčiau dar vadintas fetoskopu (*angl.* – fetoscope), – tai akustinis klausymo ragelio formos stetoskopas. Šis tuščiaaviduris instrumentas pridedamas prie nėščiosios pilvo vaisiaus širdies tonams išklausyti.

naudos. Be to, kaip atskleisime kitame skyriuje, nuolatinis vaisiaus stebėjimas gimdymo metu taip pat sukelia realios rizikos.

Jei visos šios medicininės intervencijos pavojingos, tai ko gali imtis tėvai, kad užtikrintų saugų nėštumą ir gimdymą?

Atsakymas pasirodys turbūt pernelyg paprastas: kasdienis trijų vaistažolių – paprastosios avietės, vaistinės taukės ir mėlynžiedės liucernos – arbatos arba žaliojo gėrimo vartojimas, griežtas begleivės dietos laikymasis, pakankamas fizinis aktyvumas gryname ore ir bent 4 litrai distiliuoto vandens per dieną. Daug akušerių itin rekomenduoja sėdimąsias vonias, kurios atliekamos kasdien maždaug pusvalandžiui įmerkiant sėdmenis ir pilvą į prausimosi kubilą, kupiną labai karšto vandens. Šios procedūros suminkština ir tonizuoja apatinę nėščiosios kūno dalį, atpalaiduoja būsimą mamą. Jei neturite prausimosi kubilų, sėdimąją vonią galite pasidaryti iškišdamos pėdas per vonios kraštą ir mirkydamos tik apatinę kūno dalį; po to maudykitės vonioje kaip įprastai. Dušą iškeiskite į vonią bent jau nėštumo metu, kad pasimėgautumėte atpalaiduojančiu ir detoksikuojančiu jos poveikiu.

TRENIRAVIMASIS

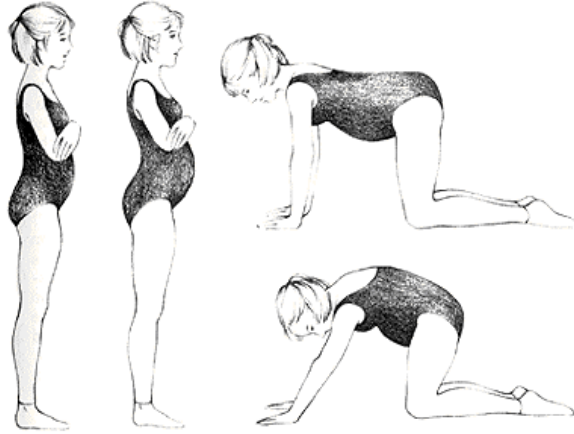
Bemaž labiausiai apleistas nėštumo aspektas yra fizinis aktyvumas. Būsimoji mama, ypač rytinio pykinimo metu, jaučiasi nenorinti nieko daryti, ir tokiu būdu visa jos treniruočių programa eina šuniui ant uodegos per visą likusį nėštumą. Jei iki pastojimo aktyviai treniravotės, galite toliau tai tęsti beveik viso nėštumo metu, nors aš pati maždaug šeštąjį mėnesį pajutau bėgiojimą turinti keisti greitu vaikščiojimu. Visgi žaisti tenisą, jodinėti žirgu, šokti – viską, kuo užsiėmėte anksčiau, – galite ir toliau, tol, kol šios veiklos metu jaučiatės gerai. Jei imate jaustis per sunkios atlikti kažkurią treniruočių dalį, vis tiek galite mankštintis toliau – darykite tai, ką pajėgiate. Nesustokite! Geriausia sporto šaka nėščiosioms – plaukimas: vanduo iškelia pilvą į paviršių, treniruojamas visas kūnas, o ir plaukioti galima iki pat gimdymo. Viena mano draugė, kuri antrojo vaikelio laukėsi būdama virš 40 metų amžiaus, plaukiojo dar tą pačią dieną, kai prasidėjo gimdymas!

Įvairūs specialistai yra sukūrę specialių pratimų, kuriuos galima daryti per visą nėštumą. Džeinė Fonda (*Jane Fonda*) sudarė seriją tokių pratimų. Bibliotekoje atrasite jums patinkančių. Toliau keletas patikrintų ir pasiteisinusių standartinių pratimų, kurie gali pagelbėti nėštumo laikotarpiu.

Kai reikia pasilenkti, visada tūpkitės, o ne lenkitės žemyn. Kai sėdite ant žemės, sėdėkite indiškai arba siuvėjo poza. Praleiskite nemažai laiko sėdėdamos ant žemės bet kuria poza. Toks sėdėjimas tonizuoja gimdyje dalyvaujančius raumenis.



Sėdėkite ant grindų suglaudusios padus, keliais išskėstais į šonus. Spauskite kelius prie grindų – pernelyg netempkite, tačiau traukite ir tempkite vidinius šlaunų raumenis. Tai šokių pratimas, kurio išmokau dar prieš vedybas; jis puikiai tonizuoja vidinius šlaunų raumenis, kurie gimdymo metu kartais „susirakina“.



Dubens kilnojimas (katės poza) – standartinis prenatalinis pratimas. Klūpodamos ant kelių ir delnais atsirėmusios į grindis, kiek galite rieskite nugarą į viršų, o tada visiškai nuleiskite į apačią. Kartokite pagal poreikį. Šis pratimas gali padėti kūdikiui pakeisti savo padėtį gimdoje, o kartu ir puikiai malšina būsimosios mamos skausmus.

Stovėdamos tiesiai, stumkite dubenį atgal, kad pilvas nukartų į priekį, o sėdmenys išsikištų. Grįžkite į pradinę padėtį ir pratimą kartokite keletą kartų. Šis pratimas stiprina apatinius nugaros raumenis, kuriems tenka milžiniškas krūvis nėštumo metu ir vėliau, kai reikia nešioti vaikėlį.

Kėgelio pratimus galima atlikti bet kuriame moters gyvenimo etape, tačiau jie ypač naudingi nėštumo metu. Atpalaiduokite makšties dugną, įtempkite raumenis taip, lyg sulaikytumėte šlapimą. Stipriai įtempkite, o tada atpalaiduokite. Kartokite daug kartų per dieną. Niekas nepastebės, jog darote Kėgelio pratimus, jei atliksite juos stovėdamos eilėje, sėdėdamos už stalo, virdamos valgį ir pan. Šie pratimai ne tik tonizuoja gimdymo kanalą, bet ir stiprina „mylėjimosi“ raumenis: kai kurios poros teigia patiriančios daugiau malonumo po to, kai moteris būna sąžiningai dariusi Kėgelio mankštą.

Šie standartiniai nėštumui skirti pratimai – gera pradžia. Juo papildyti galite įprastų kalistenikos (*angl.* – calisthenics)⁹ pratimų modifikacijomis. Dalinius atsisėdimus iš gulimos padėties (*angl.* – partial sit-ups) darykite, kiek tik norite. Prisiminkite mokyklos laikų pratimą, kai stovint praskėstomis kojomis reikėdavo lenktis žemyn ir kaire ranka paliesti dešinės pėdos pirštus, o tada dešine ranka – kairės pėdos pirštus. Dabar pirštų paliesti veikiausiai nepavyks, tačiau tai puikus kūną lankstinantis ir stiprinantis pratimas. Lėtai atliekamas kelių lenkimo (*angl.* – knee-bends) pratimas – puiki pritūpimų (*angl.* – squats) variacija, nuostabiai tinkanti kojų ir klubų stangrumui bei lieknumui palaikyti. Labai geras pratimas – lėtas ištiestų rankų sukimas ratu (*angl.* – arm circles). Jei praktikuojate jogą, pasiieškokite knygos apie jogos pratimus nėštumo metu.

Nors kūdikio nešiojimas – dvasinis ir emocinis patyrimas, pirmiausiai tai yra fizinis išbandymas, ir jūsų fizinė elgsena turi labai reikšmingos įtakos jūsų savijautai kitomis prasmėmis.

⁹ Įvairūs pratimai naudojant savo kūno svorį: pritūpimai, atsispaudimai, prisitraukimai ir kt.

Nėštumo metu galite patirti kai kurių įprastų negalavimų, kuriuos įveikti padės vaistiniai augalai kartu su kitomis natūraliomis procedūromis.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Kai kurioms moterims per pirmąjį nėštumo trimestrą užkietėja viduriai; taip atsitinka dėl lėtėjančios žarnyno veiklos. Štai dėl ko galite priaugti daugiau svorio, nei manote, kad derėtų; jūsų žarnynas pasisavina daugiau medžiagų iš suvartojamo maisto. Štai keletas patarimų, padėsiančių pagerinti tuštinimąsi. Valgykite daugiau žalio maisto, ypač obuolių ir morkų. Vartokite daugiau skysčių – ne tik vandens, bet ir sriubų, vaisių kokteilių, alaus mielių, jogurto, sulčių, arbatų. Daugiau sportuokite, ypač bėgiokite ar vaikščiokite įkalniui. Galite išgerti selenų ar baltkūno gysločio sėklų su vandeniu. Kartu su kokteiliu sutrintos ispaninio šalavijo (chia) sėklos padeda išsitsuštinti ir aprūpina nepaprastai vertingomis maistingosiomis medžiagomis. Galite gerti slyvų sultis arba valgyti slyvas (*angl.* – prunes). Violetinės spalvos lapai turi švelnų vidurių paleidžiamąjį poveikį. Galite išgerti vieną ar dvi dr. Kristoferio formulės apatiniam žarnynui kapsules (Nr. 1), tačiau apskirtai su vidurių paleidžiamosiomis priemonėmis, net ir žolinėmis, elkitės atsargiai. Ši formulė žarnyną tonizuoja ir gydo, nesukeldama tokių problemų kaip kiti žoliniai vidurių paleidžiamieji preparatai.

ANEMIJA

Anemiją sukelia geležies trūkumas ar kitos problemos. Besilaukiančioms moterims paprastai skiriami geležies papildai; deja, dažniausiai jie gaminami iš geležies sulfato, kurio organizmas nepasisavina. Būdamas ne organinės formos, ši medžiaga absorbuojama, tačiau nepasisavinama, ir gali organizmui pridaryti bėdų. Be to, tokie papildai naikina vitaminą E, jei šis vartojamas tuo pačiu metu. Kaupti geležį savo organizme galite vartodamos rauktalapę rūgštynę arba augalinį geležies mišinį (Nr. 25). Kai kurios pribuvėjos teigia, jog vien rauktalapės rūgštynės pagalba nėra ilgalaikė; jos poveikis kartais susilpnėja. Aš pati puikių rezultatų pasiekiau maišydama rauktalapės rūgštynės ir paprastosios kiaulpienės šaknis. Kiaulpienės sudėtyje yra platus spektras mineralinių medžiagų, kurios sustiprina rauktalapėje rūgštyneje esančios geležies, sudarančios 40 proc., poveikį. Iš maisto produktų daug geležies turi abrikosai, saulėgrąžų sėklos, juodoji melasa, razinos, slyvos (*angl.* – prunes), alaus mielės, rudadumbliai (laminarijos) (*angl.* – kelp), kiaušinio tryniai, grūdai, burokai ir jų lapai, ropių lapai, jūros daržovės *dulse* ir graikiniai riešutai. Jei jūsų organizmas nereaguoja į šiais maisto produktais papildytą mitybą, galima įtarti folio rūgšties trūkumą. Daug nėščių moterų apgailėtinais stokoja folio rūgšties, ir nors jums gydytojas greičiausiai išrašys folio rūgšties papildą, žinokite, kad šio fragmentinio šaltinio organizmas gerai neabsorbuoja. Šios svarbios medžiagos geriau gauti su maistu. Svarbūs folio rūgšties šaltiniai yra grūdai, lapinės daržovės, rėžiukai, petražolės, cikorijos, kiaulpienės, burnočiai ir balandos. Kai kuriuos iš šių augalų galite dėti į žaliuosius kokteilius. Balandos ypač vertingos, nes jose gausu vitamino A, padedančio apsaugoti nuo infekcijų.

NEVIRŠKINIMAS

Daugeliui moterų nėštumo metu sutrinka virškinimas, padidėja skrandžio rūgštingumas („ėda rėmuo“), kartais pučia vidurius. Šie negalavimai gali atsirasti dėl to, jog mažėja vietos skrandžiui atlikti savo darbą, dėl nervinės įtampos, kuri apsunkina virškinimą, dėl pernelyg didelio skrandžio rūgščių kiekio ar atsipalaidavusio sfinkterio, kuris leidžia maistui kilti į viršų. Atminkite, nėštumo metu negalima gerti rūgštingumą neutralizuojančių preparatų. Jie dar labiau blogina virškinimą ir per placenta gali patekti į kūdikio organizmą. Kaip priemonę kovojant su šiais simptomais dr. Kristoferis pirmiausia akcentavo būtinybę itin gerai

sukramtyti maistą. Daugelis iš mūsų valgydami maistą tiesiog praryjame, o dideli maisto gabalai skatina dujų kaupimąsi, fermentaciją ir skausmą. Maistą sukramtykite labai smulkiai. Net ir sultis pirmiausia reikia „pavolioti“, paplakti burnoje, kad susimaišytų su seilėmis ir prasidėtų virškinimas. Valgydamos neužsigerkite: vanduo ir kiti skysčiai atskiedžia virškinimo sultis. Vis dėlto retkarčiais kietą maistą galite užsigerti sultiniu ar sultimis, tačiau ir pastaruosius reikia „pakramtyti“. Valgykite daugiau maisto produktų, turinčių B grupės vitaminų: visadalių grūdų, alaus mielių, kviečių gemalų, jogurto, galbūt *acidophilus* bakterijų. Nerūkykite, negerkite kavos ir arbatos, nes visa tai dirgina skrandį ir gausina rūgštis. Valgykite nedideliais kiekiais, bet dažnai. Jei tenka išvykti iš namų, su savimi pasiimkite sulčių, vaisių ir riešutų, kad užkirstumėte kelią cukraus kiekio kraujyje smukimui ir pernelyg smarkiam skrandžio rūgščių gaminimuisi. Papaja – šviežia, džiovinta ar tabletėmis – gali palengvinti virškinimą. Kai kurios moterys geria aktyvintosios anglies tabletes, kad šios sugertų organizme susikaupusias dujas. Skysta raudonosios guobos miltelių košė sumažins rūgštingumą, sugers dujas ir toksinus.

NUGAROS SKAUSMAI

Jei skauda nugarą, pabandykite atlikti dubens kilnojimo (katės poza) pratimą (tik jei jūsų vaikščioti pradedantis mažylis nesikaria jums ant nugaros!). Nekerkite sunkių daiktų, niekada nesilenkite taip, kad visas pilvo svoris tektų nugarai – visada tūpkitės. Nenešiokite aukštakulnių batų. Geriausi batai – žemakulniai, o toks apavas, kaip „Birkenstock“ sandalai ar „Kalso Earth Shoes“ batai, nuostabiai nuims spaudimą nuo nugaros. Nėštumo metu man baisiai skaudėdavo pėdas ir nugarą, bet kai įsigijau porą „Birkenstock“ sandalų, skausmai kaipmat pradingo. Nugaros skausmą palengvinti gali sėdimosios vonios. Jums gali prireikti chiropraktiko atliekamos stuburo korekcijos: susiraskite gerą praktikuojantį chiropraktiką, kuris nėra tik „kaulų laužytojas“, bet išmano apie nėštumo metu patiriamą raumenų tempimą ir skausmus bei gali padėti subalansuoti stuburo slankstelius laikančius raumenis. Kad miegodamos išvengtumėte raumenų tempimo, po nugara ar ant pilvo pasidėkite pagalvių. Vartokite dr. Kristoferio kalcio formulę (*Calcium Formula*, Nr. 8), kad aprūpintumėte organizmą kalciumu ir kitomis mineralinėmis medžiagomis, malšinančiomis skausmą ir maitinančiomis raumenis. Kai kurios moterys anksčiau gerdavo kviečių želmenų sultis; buvo manoma, kad didelė chlorofilo koncentracija padeda gydyti nugaros skausmus. Pasėkite mirkytų kviečių sėklų į žemių pripildytą daigavimo lovėlį. Kasdien laistykite, o kai daigai ims panėšėti į žolę ir bus apie 5 cm aukščio, galėsite juos pjauti. Geriausias būdas sultims išgauti – speciali sulčiaspaudė želmenims, bet jei tokios neturite, sutrinkite želmenis su vandeniu maisto trintuvu, nukoškite ir išgerkite. Kai kada nugaros skausmus sukelia inkstų problemos, kurias galite gydyti gerdamos vandenį su citrina, didžiosios dilgėlės arbatą arba dr. Kristoferio formulę inkstams ir šlapimo pūslei (*Kidney Bladder Formula*, Nr. 4). Skausmui sumažinti nugarą įtrinkite stipriai šildančiu kajeno paprikos tepalu (*Professor Cayenne's Deep Heating Balm*), *Olbas* aliejumi ar kitais šildomaisiais tepalais. Tegul jūsų vyras stipriai, bet švelniai paspaudo skaudamas vietas, kad įtampa atslūgtų.

RAUMENŲ SKAUSMAI

Kai kurios moterys, nėštumo pabaigoje ypač, nors kai kada ir anksčiau, patiria nuolatinį skausmą ar dieglius, einančius šlaunimis žemyn. Juos sukelia atitinkamus nervus užspaudžiantis kūdikis, o nėštumo pabaigoje – kūdikio galvutė, spaudžianti vidinius gimdos kaklelio žiomenis, kad gimdos kaklelis suminkštėtų ir pasiruoštų gimdymui, – tai puikus, tačiau skausmingas ženklas! Naudokite kurias nors iš jau išvardytų priemonių raumenų skausmui sumažinti. Visgi geriausias metodas – atsigulti ir paprašyti vyro ar kito asmens, kad paspaudytų vidinius šlaunų

raumenis bei plotą tarp klubakaulių ir dubens kaulų. Šiame plote turėtumėte užčiuopti daug įsitempusių raumenų. Spauskite juos gana tvirtai, tol, kol įtampa išnyks ir visu kūnu pajusite nuostabų atsipalaidavimą, atleidžiantį ne tik raumenų spazmus, bet ir įvairius kitus tempimus, kurių anksčiau gal nė nejautėte. Tokia procedūra motinai ir kūdikiui nekenksminga, todėl kartokite ją taip dažnai ir taip stipriai (žinoma, sveiko proto ribose), kaip tik pageidausite. Šis masažas taip pat padeda malšinti labai stiprų skausmą tarpkojo plote, kurį kartais patiria nėščiosios, ypač daug kartų gimdžiusios.

VARIKOZĖ, HEMOROJUS

Ir venų varikozė, ir hemorojus liudija apie tą pačią bėdą – maistingųjų medžiagų trūkumą, kuris susilpnina kraujo apytakos sistemą. Mitybos pagerinimas ir jos papildymas kalcio formule (Nr. 8) iš karto duoda apčiuopiamų rezultatų. Viena moteris, sirgusi sunkia, skausminga kojų venų varikoze, gėrė skystą mineralinių medžiagų preparatą *Body Toddy* ir tinimas bei mazgeliai ilgainiui išnyko. Dr. Kristoferis rekomendavo virti stiprią ąžuolo¹⁰ žievės arbatą, joje pamirkyti medvilnines kojines ir jas mautis ant pažeistų kūno vietų. Ši procedūra turėtų lengvai pašalinti venų mazgelius. Jei sergate hemorojumi, padės sėdimoji vonia su ąžuolo žievės arba hamamelio arbata. Išangę galite tepti ir vaistinėje įsigytu hamameliu. Arba pasigaminkite vaistinės taukės ar rauktalapės rūgštyinės tepalo šiai vietai tepti. Mes sulaukėme puikių rezultatų naudodami tepalą su plačialapiu gysločiu ir smulkiažiede tūbe. Norintiems skausmą nuslopinti kone akimirksniu dr. Kristoferis patarė į išeinamąją angą įkišti maždaug mažojo pirštelio dydžio raudonosios bulvės gabaliuką. Tam tikri su mityba susiję veiksniai iš tikrųjų sukelia hemorojų: visokiausių rūšių „šlamštamaistis“ gali užkimšti kraujo apytakos sistemą. Kai kada vietoje mums įprasto sviesto pabandėme vartoti pigesnę margariną. Jau po kelių savaičių mums išsivystė dideli, išorinė išsikišę, skausmingi hemoroidiniai mazgai, užkietėjo viduriai. Kai vėl pradėjome vartoti sviestą ir aliejų, simptomai paprasčiausiai išnyko. Tai tik patvirtino nuomonę, kad margarinas – pavojingas „šlamštamaistis“! Organizmas negali susidoroti su sukietintaisiais (hidrintais) riebalais. Nors mūsų patirtis prieštarauja įprastoms mitybos rekomendacijoms, anot kurių, kenkia sviestas, o ne margarinas, manome, kad saikingai vartoti sviestą galima.

Jei sudirgs ir ims niežėti pilvo odą, reguliariai trinkite ją kokosų arba alyvuogių aliejumi, į kuriuos galite įlašinti keletą natūralaus eterinio aliejaus lašų. Tik žinokite, kad nuo šių aliejų ant apatinių medvilninių drabužių visam laikui lieka bjaurios pilkšvos dėmės.

ŠLAPIMTAKIŲ UŽDEGIMAI

Kartais moterys suserga šlapimtakių uždegimu, jei jų imuninė sistema nuolat priversta kovoti su stresu, neįprastais toksinais ir kitais uždegimais. Iš asmeninės patirties pasakysiu, kad šį uždegimą būtina gydyti nedelsiant, antraip jis gali tapti nepaprastai skausmingas ir jus visiškai susargdinti. Skysčių – arbatų, vandens, sulčių – turite gerti, kiek tik pajėgiate, tik negerkite pernelyg saldžiai. Įprastas vaistas – spanguolių sultys, tačiau jos turi būti nesaldintos, pirktos sveiko maisto parduotuvėje arba pasigamintos namuose savo sulčiaspaude. Šios sultys rūgščios, visiškai nepanašios į prekybos centruose buteliuose pardavinėjamas įvairias spanguolių sultis. Paprastoji kraujažolė ir miltinė meškauogė vartojamos kovai su šlapimtakių uždegimu, bet jei infekcija tęsiasi ilgiau nei savaitę, meškauogės vartojimą turite nutraukti. Gausiai vartokite česnako arba česnako kapsulių. Vartokite formulę *Juni-*

¹⁰ Ne visur nurodoma kokia ąžuolo rūšis turi būti naudojama. Baltasis ąžuolas (*Quercus alba*) naudojamas dr. Kristoferio formulėse Nr. 18, Nr. 25, Nr. 28 ir Nr. 44. Greičiausiai ir kitur turimas omenyje baltasis ąžuolas, nors kitos ąžuolo rūšys yra naudojamos taip pat kaip baltasis ąžuolas. Plačiau – vaistinių augalų sąrašas 153 psl. (prie ąžuolas baltasis).

*pars*¹¹. Teigiama, kad tokiu atveju padeda gausiai vartojama erškėtuogių arbata ir vanduo su citrina. Nepamirškite po tuštinimosi šluostytis nuo viršaus į apačią ir pasišlapinti po sueities, kadangi mikrobai gali patekti iš žarnyno ar nuo partnerio. Jei uždegimas nepraeina per keletą dienų, būtinai apsilankykite pas gydytoją.

Makšties uždegimams, tokiems kaip mieliagrybių sukeltai infekcijai, gydyti galioja tas pats patarimas dėl higienos. Dėvėkite šimtaprocentinės medvilnės apatinius drabužius arba nedėvėkite jokių. Nemūvėkite aptemptų kelnaičių ir sintetinių rūbų arti genitalijų. Stebėkite suvalgomų saldumynų kiekį. Gerkite daug vandens su citrina arba erškėtuogių arbatos, kad suvartotumėte daugiau vitamino C. Keletą kartų per dieną gerkite žaliuosius gėrimus ir dukart per dieną išgerkite obuolių sidro acto su vandeniu, kad padidėtų organizmo rūgštingumas. Makštį galite praplauti naudodamos klizmutę su obuolių sidro acto ir vandens tirpalu, jogurtu ar *acidophilus* bakterijų tirpalu, tačiau nėštumo metu makšties praplovimus atlikite itin atsargiai. Mažiau nervinkitės, daugiau ilsėkitės ir šiomis nurodytomis priemonėmis „niežulį“ išsigydykite gana greitai.

PREEKLAMSIJA (NĖŠTUMO TOKSEMIJA)

Moteris, kuri per visą nėštumą laikėsi begleivės dietos ir paprastos vaistažolių programos, neturėtų patirti nieko panašaus į preeklamsiją (nėštumo toksemiją). Jos simptomai – skysčių užsilaikymas organizme, hipertenzija ir baltymai šlapime. Jei jūsų gyvensena buvo toli gražu ne ideali ir pradeda reikštis preeklamsijos simptomai, išmėginkite šias rekomendacijas. Nepastebėjusios greitos pažangos, kreipkitės į gydytoją; preeklamsija – gyvybei pavojingas nėštumo sutrikimas. Nepamirškite, jog turite valgyti pakankamai daug aukštos kokybės baltymų. Neribokite druskos vartojimo. Jei druskos jums reikia papildomai, atminkite: druska gaminama iš jūros ar mineralų nuosėdų. Vis dėlto didžioji dalis organizmui reikalingos druskos lengvai gaunama iš šviežių žalumynų, ypač šviežių saliero stiebų sulčių. Rafinuota druska prilimpa rafinuotam cukrui. Pakistano Hunzos slėnyje gyvenantys žmonės kažkada laikyti ryškiausiu stiprios sveikatos pavyzdžiu. Bet jų sveikata ėmė prastėti, kai jie liovėsi kasę savo rupią druską ir pradėjo pirkti arba mainytis savo druska į rafinuotą. Jei tik įmanoma, padvigubinkite su žaliaisiais kokteiliais suvartojamą vaistinės taukės, paprastosios avietės ir mėlynžiedės liucernos kiekį. Sukatžolės arbata panaikins tinimą (ji taip pat tinka esant nervingumui ir depresijai). Pasirūpinkite, kad jūsų mitybą sudarytų stresą mažinantys maisto produktai, tarp jų – daug vaisių, daržovių, riešutų ir sėklų bei šiek tiek jogurto ar natūralios kaimiškos varškės. Šiuo laikotarpiu jums reikia daugiau kalcio, tik negerkite kalcio tablečių, nes poreikiui neproporcingas jų suvartojimas tik pagilina organizmo problemas. Kad organizmas efektyviai panaudotų kalcį, jam reikia maždaug dvigubai daugiau fosforo ir silicio, palyginti su normalia paros norma. Vartokite dr. Kristoferio žolinę kalcio arbatą (Nr. 8) ir daug kalcio turinčių maisto produktų, ypač žalėsių. Kalcio tabletės į organizmą tiesiog išleidžia laisvuosius kalcio radikalus ir gali labiau pakenkti, nei padėti. Dienos metu gurkšnokite citrinų sultis su medumi ar klevų sirupu, gerkite daug skysčių. Daug ilsėkitės ir mažinkite patiriamą stresą. Suvartokite daugiau kalio (bananai, mėtos ir paprastosios kiaulpienės – puikūs kalio šaltiniai; jūros daržovės *dulse* ir rudadumbliai taip pat yra geriausių kalio šaltinių sąrašė). Organizmą papildyti kaliu gali padėti ir žali burokai. Mes mėgstame tarkuotus burokus, sumaišytus su kapotais saliero stiebais, tarkuotomis morkomis ir namuose gamintu majonezu; šiose salotose puikiai dera žalias česnakas, kuris gydo ir valo organizmą. Kartu su savo akušere ar gydytoju įdėmiai stebėkite, ar neatsiranda preeklamsijos požymių. Pastaroji gali pakenkti kepenims ar baigtis mirtimi.

¹¹ Formulė inkstams ir šlapimo pūslei (Nr. 4) miltelių forma.

AUKŠTAS KRAUJO SPAUDIMAS

Aukštą kraujo spaudimą, kurį nustato gydytojas, galima gydyti vaistažolėmis. Tačiau jei laikotės rekomenduojamos dietos, jis neturėtų pakilti. Norėdamos sumažinti kraujospūdį, gerkite daugiau avietės lapų arbatos. Įrodyta, kad česnakas ir glotniosios (grauželinės) gudobelės uogos – puikios priemonės nuo šio sveikatos sutrikimo, kurios nepakenks nei jums, nei kūdikiui. Kraujo spaudimą labai smarkiai žemina fizinė veikla ir dvasios ramybė. Jei patiriate stresą, turite surasti kokią nors sprendimą, kaip jį pašalinti. Kai kurie mitybos specialistai sako, jog kraujospūdį neblogai mažina žalias agurkas – ir sultys, ir dedamas į salotas! Čia taip pat tinka kajeno paprika. Dr. Kristoferio mišinys kraujo apytakos sistemai (*Blood Circulation Combination*, Nr. 10) gali sumažinti kraujo spaudimą, jei šis aukštas, arba pakelti, jei žemas.

HORMONAI

Pasikartojantys persileidimai gali byloti apie hormonų pusiausvyros sutrikimą, tačiau hormonų pokyčiai nėštumo metu yra įprastas dalykas. Kaip mano vyras dažnai sako, „šėlsta tavo hormonai!“ Vietinė pribuvėja man aiškino, jog pastojimo metu moters organizme būna aukštesnis estrogeno lygis, o vėliau daugėja progesterono, reikalingo nėštumui palaikyti. Artėjant gimdymui, estrogeno lygis vėl pakyla ir toks išlieka iki kūdikio gimimo. Kai kiaušidės gamina per mažai progesterono ir laikosi per aukštas estrogeno lygis, besilaukiančioji gali prarasti kūdikį. Ženšenyje ir (ar) sarsaparilyje yra hormonų prekursorių¹², kurie gali padėti organizmui gaminti progesteroną ir išnešioti kūdikį. Turėtų užtekti vienos sarsaparilio (arba abiejų mišinio) kapsulės per dieną. Vartokite pakankamai daug baltymingo ir B grupės vitaminų turinčio maisto, kad hormonų lygis išliktų aukštas. Daug hormonų turintys maisto produktai – morkos, sojų pupelės, kviečiai, avižos, miežiai, bulvės, obuoliai, vyšnios, slyvos (*angl.* – plums), česnakai ir ryžių sėlenos. Jei esate linkusi į hormonų pusiausvyros sutrikimus, per pirmuosius tris ar keturis nėštumo mėnesius turėtumėte atsisakyti nereikalingo streso šaltinių, tokių kaip įsipareigojimai bendruomenei, šeimai ar bažnyčiai. Jei bandote pastoti, estrogeno lygį galite pakelti kasdien išgerdama po 1-2 kapsules kekinės juodžolės, paprastojo saldymedžio, karčiojo šventadagio ar bet kurios kitos hormoninės žolelės moterims. Dar galite vartoti dr. Kristoferio geltonojo žemėragio ir pūstažiedės lobelijos formulę (Nr. 26) ir hormonus balansuojantį žolinį mišinį (Nr. 23) – abiejuose preparatuose yra estrogeno ir progesterono tipo hormonų prekursorių. Kai vartojate hormonų prekursorių turinčias žoleles, jūsų organizmui sudaroma galimybė pačiam atsirinkti ir į hormonus paversti tuos prekursorius, kurių reikia pusiausvyros sutrikimui atstatyti. Tai taip nepanašu į alopatinę mediciną, kurios atstovai skiria tikrus hormonus ir neleidžia organizmui rinktis pačiam.

PERSILEIDIMAI

Persileidimus patirti linkusioms moterims dr. Kristoferis rekomendavo patikimą gydymo kursą siekiant išvengti šios nelaimės. Viena ankstų rytą dr. Kristoferiui darbuojantis savo kabinete, suskambo telefonas. Kalbėjo moteris, gyvenusi Evanstono, kur jis tuo metu praktikavo, pakraštyje. Ji maldavo:

– Ar galite skubiai atvykti? Aš kraujuoju! Jau esu netekusi kelių kūdikių, nenoriu prarasti ir šio vaikelio.

Dr. Kristoferis liepė jai gulėti lovoje, jei prispaus į tualetą – naudoti antį. Moteriai namuose reikėjo žmogaus, kuris užvirintų karšto vandens. Daktaras susikrovė krepšį ir buvo besukąs durų link, kai vėl sučiūrškė telefonas. Skambino kita moteris, gyvenanti kitame Evanstono gale, ir prašė nedelsiant atvykti dėl tos pačios problemos!

¹² Prekursorius – pirmtakas arba medžiaga, iš kurios vėliau įvairių biocheminių reakcijų metu susidaro kitos aktyvios medžiagos.

Dr. Kristoferis paaiškino jai, kad turi pirmiausia nuvykti pagal ankstesnį iškvietimą ir liepė laikytis tokių pačių nurodymų. Taigi jis persikrovė krepšį, pasiėmė žolelių abiemis moterims ir išvyko. Abiemis nėščiosioms jis davė to paties – mišinio iš 3 dalių geltonojo žemėragio ir 1 dalies pūstažiedės lobelijos (Nr. 26). Į 1 arbatos puodelį bėrė 1 arbatinį šaukštelį žolelių ir davė gerti po pusę arbatos puodelio kas pusvalandį. Kraujavimui liovusis, likusią dienos dalį moteris kas valandą turėjo gerti šią arbatą, o kitas tris dienas – 3 kartus per dieną. Padėjęs vienai moteriai, dr. Kristoferis nuskubėjo pagelbėti antrajai. Abi moteris nepersileido, kūdikius išnešiojo iki galo ir puikios sveikatos būklės.

Šis vaistažolių mišinys iš geltonojo žemėragio šaknų ir pūstažiedės lobelijos taip pat gali padėti iš organizmo išstumti jau nebegyvą vaisių. Kaip gi jis veikia abiem atvejais? Formulėje esanti pūstažiedė lobelija yra „mąstantis“ augalas. Kai kūdikis yra stiprus, kaip abiem aprašytais atvejais, lobelija, regis, žino, jog reikia padėti išgydyti plyšimus ir sustabdyti kraujavimą. Bet kai kūdikis nebegyvas ir turėtų būti abortuotas, lobelija išmintingai nurodo, jog turi įvykti persileidimas. Antai viena moteris iš American Forko Jutoje pastoję, dešimtą, ketvirtąjį ar penktąjį nėštumo mėnesį jai prasidėjo persileidimas. Dr. Kristoferis tuo metu buvo išvykęs iš miesto, tačiau viena jo studentė atskubėjo pas moterį suteikti pagalbą. Kartu su ja pribuvo dar penkios studentės iš grupės. Visos su savimi pasiėmė geltonojo žemėragio, bet tik viena prisiminė ir pūstažiedę lobeliją. Jos sumaišė žoleles, išvirė arbatos ir davė nėščiajai gerti kas pusę valandos. Užuo rimęs ir visiškai liovęsis, kraujavimas tik stiprėjo. Penkios studentės persigando ir nesumojo, ko begriebtis, nes joms tai buvo nauja, tačiau šeštoji (su savimi turėjusi lobelijos) tarė:

– Daktaras liepė moterį skubiai vežti į ligoninę, jei kraujavimas stiprės.

Merginos paskambino į American Forko ligoninę ir paprašė paruošti lovą. Įsodinusios moterį į automobilį, nugabeno į ligoninę netoliese. Jau gulėdama gydytojo kabinete ant stalo, moteris ėmė abortuoti kūdikį. Gydytojas aiktelėjo:

– Kūdikis negyvas – ir jau kokios šešios savaitės. Dar nesu matęs, kad vaisius taip imtų ir pats abortuotųsi. Turbūt vartojote kažkokios specialios priemonės.

Moteris papasakojo jam vartojusi formulę nuo persileidimo. Gydytojas tarė:

– Norėčiau sužinoti, kokia ji, bet nedirštu, nes turėčiau bėdų, jeigu duočiau jos kuriai nors savo pacientei. Tačiau Jūs šios formulės neužmirškite ir vartokite, kai tik prireiks.

Ši formulė išgelbėjo moterį nuo stresą sukeliančios gimdos gleivinės išvalymo (abrazijos) procedūros – jai tikrai pasisekė.

VITAMINAI

Ar nėštumo metu jums reikia papildų? Dauguma praktikuojančių gydytojų natūropatų atkakliai tvirtina, esą, norint saugiai išnešioti ir pagimdyti kūdikį, papildai yra reikalingi. Visgi jums gali kilti klausimas, kodėl tada maisto produktuose vitaminai randami tokiais mažyčiais kiekiais. Ogi todėl, kad organizmui tik tokių mažų kiekių ir tereikia. Tai kodėl tada mes primygtinai reikalaujame vartoti vitaminus megadozėmis? Tiesa, vitaminai lyg ir padeda, tačiau ilgai jie mūsų organizmus susilpnina užuo sustiprinę, nes atakuoja pertekliniais kiekiais. Yra daug maisto produktų, galinčių aprūpinti mus vertingomis maistingosiomis medžiagomis, jei mums jų reikia papildomai. Pavyzdžiui, daug akušerių teigia, jog vitaminas E padeda audiniams temptis ir apsaugo juos nuo plyšimo gimdymo metu. Užuo gėrusios sintetinio vitamino E kapsules, kurios šiuo tikslu nepadeda, daug moterų vartoja natūralų vitaminą E, d-alfa tokoferolį; dar geriau būtų vartoti šviežių kviečių gemalų aliejų, kuriame gausu šio vitamino ir natūralių pagalbinių medžiagų, kurios leidžia jam

organizme veikti sinergiškai. Geležies papildus jau aptarėme; rauktalapė rūgštyinė ir paprastoji kiaulpienė aprūpina puikiai pasisavinama geležimi. Teigiama, kad vitaminas C padeda audiniams temptis ir apsaugo moterį nuo uždegimų. Užuo gėrusios sintetinį vitaminą C, kuriame nėra efektyviam pasisavinimui būtinų mikroelementų, o svarbiausia – tinkamos vario proporcijos, vartokite daug vitamino C turinčio maisto: citrusinių vaisių, žaliųjų paprikų, erškėtuogių, bulvių – beveik visų žalių vaisių ir daržovių. Raudonosiose paprikose ypač daug vitamino C. Kalcio tabletės beveik visada išrašomos skundžiantis raumenų mėšlungiu ir šiaip viso nėštumo metu. Bet kad kalcis būtų pasisavintas, reikia tinkamos fosforo, silicio ir magnio pusiausvyros organizme. Jei jos nėra, laisvieji kalcio radikalai cirkuliuoja kraujotakos sistemoje, kartais nusėdami cistų ar kalcio nuosėdų pavidalu. Žmonės, kuriuos vargina artritas ir susijusios ligos, aterosklerozė ir kalcio nuosėdos, dažnai geria daugybę kalcio papildų, tačiau jų organizmai tokios formos kalcio nepasisavina. Greta kalcio turtingų maisto produktų, kitas geriausias kalcio papildas, kurį galite vartoti, yra dr. Kristoferio kalcio formulė (Nr. 8), kurioje yra reikiamas kiekis silicio dėl sudėtyje esančios šiurkščiojo asiūklio žolės. Geras kalcio šaltinis – morkų sultys, daug kalcio turi lapinės daržovės. Kuo lapai yra tamsesnės žalios spalvos, tuo juose daugiau kalcio. Ropių lapuose ir lapiniuose kopūstuose „Kale“ (deja, ne visų mėgstamuose žalumynuose) kalcio yra keletą kartų daugiau nei piene. Jei žalėsius sumaišysite su padažu iš visadalių grūdų miltų, sviesto ir vienu iš šių pieno rūšių – ožkos, sojų arba riešutų, pasigaminsite švelnų, daug kalcio turintį patiekalą. Kol kas atrasta tik keletas B grupės vitaminų, tačiau mes stengiamės gerti jų tabletes, norėdamos juo aprūpinti organizmą. B grupės vitaminų yra grūduose, alaus mielėse ir jūros dumbliuose. Jūsų organizmas pats pasigamins savo B grupės vitaminų, kai jam reikės, jei tik palaikysite tinkamą žarnyno mikroflorą; tą padarysite vartodamos raugintus kopūstus, jogurtą, *acidophilus* kultūras ar rejuvelaką¹³ (žr. 104 psl.). Vaistinės taukės, jūros daržovės *dulse*, rudadumbliai, lapiniai kopūstai „Kale“, špinatai, sojos ir kitos pupelės, žirniai ir daigai – tai tik keletas šaltinių augalinės kilmės vitamino B12, kurio, kaip dažnai tvirtinama, vegetarinėje mityboje trūksta. Puikus baltymų ir kalcio „užtaisas“ – sezamų sviestas.



REZUS (RH) FAKTORIUS

Dr. Kristoferis daug dirbo su besilaukiančiomis moterimis, gydė rimtus nėštumo sutrikimus, o jo pasiekti rezultatai mums atrodo stebuklingi. Viena jo studentė iš šiaurinės Jutos dalies pagimdė tris vaikus, kuriems kilo problemų dėl rezus (Rh) faktoriaus nesuderinamumo. Visais atvejais kūdikiams reikėjo atlikti pilną kraujo perpylimą (visas jų kraujas buvo išleistas ir pakeistas nauju). Šiai moteriai buvo

¹³ Skystis, kuriame buvo fermentuojami grūdai.

pasakyta, jog dėl pažengusios Rh faktoriaus problemos jai draudžiama gimdyti daugiau vaikų. Be Rh faktoriaus nesuderinamumo, jai dar reikėjo atviros širdies operacijos, taigi dar vienas nėštumas veikiausiai būtų pražudęs ne tik ją pačią, bet ir kūdikį. Moteris kreipėsi pagalbos į dr. Kristoferį. Pažadėti pacientei jis nieko negalėjo, tačiau pabandė pagelbėti išvalyti jos kraują. Pacientė gėrė arbatą iš kraują valančiosios formulės (*Blood Purifying Formula*, Nr. 2) su raudonuoju dobilu, koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21), hormonų pusiausvyrą atstatantį žolinį mišinį (Nr. 23) ir labai daug paprastosios avietės lapų arbatos. Praslinkus kuriam laikui, po vienos paskaitos prie dr. Kristoferio priėjo ta pati moteris su naujagimiu, kuris į pasaulį atėjo neturėdamas jokių bėdų dėl Rh faktoriaus. Vėliau moteris susilaukė dar kelių vaikų ir nebesusidūrė su jokiais bėdomis. Šis atvejis byloja, jog Rh faktoriaus nesuderinamumą sukelia motinos kraujo užterštumas toksinais, kurį galima įveikti vaistiniais augalais ir mityba.

NATŪRALUS (VAGINALINIS) GIMDYMAS PO CEZARIO OPERACIJOS

Kartą į dr. Kristoferio kabinetą Evanstone Vajomingo valstijoje atėjo moteris iš Jutos miesto Springvilio. Ji jau augino tris vaikus, o jos gydytojas kadaise buvo sakęs, esą, vienintelis būdas jai susilaukti daugiau atžalų – Cezario operacija, mat jos dubuo nevisiškai susiformavęs. Moters pilvo plote dėl Cezario operacijų jau buvo tiek daug randinio audinio, kad gydytojais tvirtino – daugiau pilvo pjauti nebegalima. Bet ji be galo troško dar vieno vaikelio, todėl apsilankė pas dr. Kristoferį – gal šis galėsias kuo nors padėti. Jis paskyrė pacientei trijų dienų organizmo valymo dietą ir liepė laikytis begleivės mitybos. Per dieną moteris turėjo išgerti bent po 1 litrą paprastosios avietės arbatos, 4 litrus garais distiliuoto vandens ir daryti trijų aliejų masažą pilvo plote. Tai reiškė, kad dvi dienas pilvą reikėjo masažuoti ricinos aliejumi, dvi dienas – alyvuogių aliejumi, dvi dienas – kviečių gemalų aliejumi, o tada daryti vienos dienos pertrauką. Dr. Kristoferis manė, kad jei moteris laikysis tokios programos, greitai pasveiks. Be to, ji taip pat turėjo vartoti koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21), hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23) ir švarinti žarnyną su formule apatiniam žarnynui (Nr.1). Moteris lankėsi pas dr. Kristoferį kas savaitę, pradėjo jaustis kur kas geriau. Buvęs kietas, pilvas taip suminkštėjo, jog tapo lankstus. Randinis audinys ėmė rodyti naujos gyvybės ženklų.

Netrukus dr. Kristoferis persikėlė dirbti į Solt Leik Sitį Jutoje. Vieną dieną į jo kabinetą užėjo dr. Loreta Fut (*Loretta Foote*), kuri rūpinosi visais akušerijos atvejais, ir pranešė nebūsimi kelias dienas, nes išvykstanti į Springvilį padėti gimdyti Kristoferio pacientei. Ji priminė Kristoferiui apie tris Cezario pjūvius patyrusią moterį, kuri dabar planavo gimdyti namuose. Dr. Fut sugrįžo po dešimties dienų, per kurias pacientei teikė pagalbą (anais laikais priimti gimdymą namuose turėjo būti lengviau nei šiandien!). Taigi ta pacientė, kuriai buvo pasakyta, jog dar kartą gimdyti galės tik Cezario pjūvio pagalba, lengvai pagimdė namuose natūraliu būdu. Po daugelio metų po paskaitos prie dr. Kristoferio priėjo ta pati moteris, įkandin sekė keturi paaugliai. Ji informavo daktarą, kad visi šie keturi vaikai gimė po to karto, kai gydytojais ją perspėjo, esą, prapras ir savo, ir kūdikio gyvybę, jei išdrįs dar kartą gimdyti. Moteris buvo labai laiminga.

Jei jūs ištikimai laikotės šioje knygoje aprašomos natūralios gyvensenos, gimdyti turėtumėte sklandžiai, be jokių rimtų problemų. Bet ką gi daryti, jei įtariate, jog kažkas vis dėlto ne tvarkoje? Mano nuomone, reikėtų pasitikėti savo motiniškąja intuicija, todėl jei jaučiate poreikį apsilankyti pas medicinos gydytoją, būtinai vadovaukitės savo moteriškąja išmintimi ir kreipkitės į jį. Prieš eidama pas bet kurį medicinos gydytoją, aš linkusi pasikonsultuoti su savo pribuvėja (savarankiška akušere). Šiaip ar taip, medicina pajėgi gydyti skubios pagalbos atvejus, ir jei jaučiate

būtinybę, prašom, pasikonsultuokite su gydytoju. O apskritai manau, jog akušerių man suteikta prenatalinė priežiūra buvo pranašesnė už gautąją iš medicinos gydytojų. Akušerės nuolat tikrino mano šlapimą ir kraujo spaudimą, svorį ir gimdos dugno aukštį, tačiau neėmė kraujo. Aš tai vertinu, nes nepritariu natūralaus kūno barjero, odos, pažeidimui. Bet svarbiausia, kad jos skirdavo laiko atsakymams į mano klausimus ir bendrai apžiūrai. Tokios ilgai trunkančios apžiūros gali atskleisti bėdas, kurias tyrimai mėgintuvėlyje ne visada parodys.

GIMDYMAS

Diskusija apie gimdymą priimančius asmenis visada krypsta link svarbaus klausimo: kur aš noriu gimdyti? Šiais laikais besilaukianti pora turi kaip niekad anksčiau daug galimybių. Ligoninės siūlo namų aplinką primenančius kambarius su lovų užtiesalais, supamosiomis kėdėmis ir žalvarinėmis lovomis, įskaitant galimybę vaikams ir kitiems šeimos nariams dalyvauti gimdyje ir lankytis po jo. Gimdymo centrai siūlo beveik viską tą patį ir, jei viskas klostosi gerai, leidžia sveikoms mamoms ir naujagimiams namo išvykti labai greitai. Slaugytojos akušerės keičia gydytojo vyro dalyvavimą gimdyje. Kai kurie gydytojai pripažįsta, jog moterys, gimdymo metu besijausdamos pažeidžiamos, ieško juose paguodos ir netgi meilės, kurią turėtų suteikti kūdikio tėvas. Deja, net ir esant visoms šioms galimybėms, vis tiek egzistuoja trūkumų. Gimdymas ligoninėje ar panašioje įstaigoje gali būti kupinas tokių išgyvenimų, kurių absoliučiai išvengiama gimdant namuose. Kokios gi egzistuoja problemos lyginant gimdymą ligoninėje su gimdymu namuose?

Neabejotinai pagrindinis gimdymo ligoninėje privalumas tas, kad bus suteikta skubi medicinos pagalba, jei kils komplikacijų. Daug moterų, patyrusių nenumatytų problemų, prisiekia ligoninė: esą, jei būtų gimdžiusios namuose, būtų netekusios savo kūdikių. Nors tiesa ta, kad ligoninės siūlo nepalyginamai geriausią skubiąją pagalbą, statistika rodo, kad virš 95 proc. visų gimdymų vyksta normaliai. Daugeliu atvejų gimdymo problemas galima numatyti įdėmiai atliekant prenatalinę apžiūrą, tame tarpe kruopščiai ištiriant motinos sveikatos istoriją.

KADA GIMDYTI NAMUOSE YRA RIZIKINGA

Yra aplinkybių, dėl kurių kyla klausimas, ar gimdyti namuose yra įmanoma, tačiau jos nebūtinai užkerta kelią vaikelio susilaukti namuose. Tarp tokių aplinkybių – moters istorijoje anksčiau pasitaikiusios naujagimių mirtys. Turėtumėte atidžiai išanalizuoti, kodėl motina pagimdė negyvą kūdikį arba kodėl naujagimis mirė netrukus po gimimo. Pažįstu keletą moterų, kurios namuose pagimdė nuostabius kūdikius po nelaimingo gimdymo minėtomis aplinkybėmis. Taigi ankstesni nelaimingi atvejai neužkerta kelio gimdyti namuose, tačiau jūs turėtumėte išnagrinėti priežastis. Grėsmę naujagimiui galintys kelti diabetas ar priešdiabetinė būklė turėtų būti gydomi vaistažolėmis.



Jei moters istorijoje yra pasitaikę netaisyklingos kūdikio padėties gimdoje atveju, gimdymas namuose vis tiek įmanomas, tačiau svarbiausias dalykas, mano manymu, yra atidžiai tikrinti kūdikio padėtį nėštumo pabaigoje. Jei kūdikio padėtis netaisyklinga, kai kurios moterys klūpi ant kelių, galvą padėjusios ant pagalvės, o klubus pakėlusios aukščiau kelių. Sakoma, kad sėdmenine pirmeiga įsitaisęs kūdikis motinai esant tokioje pozoje apsisuka. Kūdikį, esantį kojomis į priekį (kojų pirmeiga), apsukti kai kada padeda gulėjimas ant nugaros su pagalve po strėnomis po 10 minučių dukart per dieną; sakoma, kad gulėjimas atsipalaidavus ant nuožulnios lentos daro tą patį. Padėti pakeisti netaisyklingą kūdikio padėtį gimdoje neabejotinai gali ir tėvo maldos bei palaiminimas. Viena jauna aštuntojo vaikelio besilaukianti moteris pajuto, kad kūdikio galvutė neįsistačiusi, nors laikas gimdyti buvo jau čia pat. Medicininė apžiūra parodė, kad kūdikio galvutė įstrigusi kažkur gimdos kaklelio šone ir negali pajudėti iš vietos. Kūdikio tėvas palaimino moterį, linkėdamas, kad gimdymas būtų normalus, ir kūdikio galvutė pajudėjo bei įsistatė taisyklingai. Mes manome, kad tikėjimas daug prisideda, kad gimdymas taptų laimingu patyrimu.

Neigiamo Rh problema dar nereiškia, jog negalėsite gimdyti namuose. Tokiu atveju dėmesį turėtumėte sutelkti į tinkamą mitybą ir žoleles, kaip nurodėme ankstesniame skyriuje, ir stebėti kraujo būklę. Moteriai su neigiamu Rh ši problema paprastai pasireiškia per trečiąjį ar vėlesnius nėštumus. Jei pavojus prieš pat gimdymą vis tiek išlieka, išsamiai aptarkite jį su savo akušere, ir jei nei jūs, nei ji negalite nutarti nė kiek nedvejodamos, apsilankykite pas gydytoją, kad šis tiksliai nustatytų jūsų būklę. Esant sunkiai situacijai, gimdyti teks vykti į ligoninę, kad kūdikiui galėtų būti atliktas pilnas kraujo perpylimas. Kitu atveju akušerė turi galėti paimti kraujo iš virkštelės prieš ją nukirpdama, jį išanalizuoti ir priimti sprendimą remdamasi šia informacija. Pirmąsias dvi dienas po gimdymo akylai stebėkite, ar kūdikiui nesivysto gelta; tai gali signalizuoti apie Rh faktoriaus nesuderinamumą. Nebijokite pasikonsultuoti su gydytoju, jei nesate užtikrinta!

Jei moteris viršsvoris labai didelis, jai itin rimtai derėtų išnagrinėti savo motyvus ir galimybes gimdyti namuose. Nėštumo metu neturėtumėte planuoti numesti svorio, tačiau nutukimas apsunkina gimdymą, gali išprovokuoti prieššlaikiškumą, preeklamsiją, nulemti pernelyg didelį naujagimio svorį. Gera treniruočių programa ir sveika mityba bet kuriuo atveju yra esminiai dalykai.

Sprendimą gimdyti namuose reikėtų priimti ypač apdairiai tada, jei moteris anksčiau turėjo abortų, vartojo hormoninę kontracepciją, turi įstatytą gimdos spiralę ar jai buvo netinkamai atlikta gimdos gleivinės valymo procedūra (abrazija). Tokiais atvejais gimdyvė gali patirti komplikacijų, kurias sukelia minėtos intervencijos, tame tarpe gimdos pažeidimų aborto ir kitų mechaninių intervencijų metu, bei hormoninės kontracepcijos sukeltų kraujotakos problemų. Priešnėštuminės kontraceptinės

tabletės taip pat didina kraujo krešulių, infarkto, kepenų auglių, galvos skausmų, depresijos ir vėžio tikimybę. Jei praėjo deramai ilgas laiko tarpas nuo šių tablečių vartojimo pabaigos arba jei jos buvo gertos trumpą laikotarpį, tada motinai ar jos kūdikiui pavojaus gali ir nekilti.

Bet kuri nėštumą planuojanti moteris, kuri vartoja narkotikus, alkoholį ar nikotiną, šių įpročių turėtų visiškai atsisakyti iki nėštumo. Jei to padaryti neįstengia, tada negali ir prisiimti atsakomybės gimdyti namuose. Nuo kenksmingo šių medžiagų poveikio organizmas paprastai valosi maždaug metus laiko, tačiau tokios moters nėštumą vis tiek reikia labai akylai stebėti.

Kiti aukštos rizikos veiksniai gimdyti namuose yra šie: negydomos širdies ir inkstų ligos, diabetas (ypač pavojingas), gestacinis (nėščiųjų) diabetas (kai motina anksčiau nesirgo diabetu, tačiau jis išsivysto nėštumo metu), plaučių ligos, vėžys, sunki astmos forma ar alergijos, epilepsija, nekontroliuojama preeklamsija, emocinės ligos. Jei sergate bent viena iš minėtų ligų, esate morališkai įpareigota jas išsamiai aptarti su būsimąja akušere, kad ši galėtų parinkti jums geriausią gimdymo planą. Tokiomis aplinkybėmis mediciniais aparatais stebimas gimdymas ligoninėje yra geriau nei tragedija gimdant namuose.

Tačiau nuraminkite save faktų, kad, be visų šių grėsmingų įspėjimų, statistika rodo, jog virš 95 proc. visų gimdymų vyksta normaliai. O būsimas komplikacijas daugeliu atvejų galima numatyti atidžiai atliekant prenatalinę apžiūrą. Tuo tarpu esant normaliai gimdymo eigai ligoninėje atliekamos procedūros gali kelti pavojų motinai ar kūdikiui, kai gimdant namuose jokio panašaus pavojaus neegzistuoja. Keletas tyrimų, lyginančių gimdymų ligoninėse ir namuose statistiką, rodo, kad gimdyti namuose iš tikrųjų yra saugu ir dažnai saugiau nei atitinkamose situacijose gimdyti ligoninėje. Bendruomenėje *The Farm*¹⁴, kuri ruošia savarankiškas akušerės priimti gimdymus namuose, tame tarpe ir atlikti nuodugnią prenatalinę priežiūrą, perinatalinių¹⁵ mirčių vidurkis siekė 19 vienam tūkstančiui gimdymų, palyginti su beveik dvigubai didesniu vidurkiu įvairiose ligoninėse visoje šalyje. Į šią statistiką įtrauktos aukštos rizikos gimdyvės, kurios į ligonines buvo transportuotos; daugelis ligoninių į savo statistiką neįtraukia gimdymų, kurie buvo nukreipti į kitas institucijas. Tačiau kur kas labiau įtikinamą tyrimą, lyginantį gimdymus ligoninėse ir namuose, 1977 m. atliko Luisas Melis (*Lewis Mehl*). Štai ištrauka iš jo išvadų:

LIGONINĖJE ATLIEKAMA PROCEDŪRA	
CEZARIO OPERACIJA	3 kartus dažnesnė
CHIRURGINĖS REPLĖS	Naudojamos 20 kartų dažniau
OKSITOCINAS (gimdymui paspartinti ar paskatinti)	Naudojamas dvigubai dažniau
ANALGEZIJA IR ANESTEZIJA	Naudojama 9 kartus dažniau
EPIZIOTOMIJA (tarpvietės kirpimas)	9 kartus dažnesni epiziotomijos taikymo atvejai, nors tuo pačiu ligoninėje pasitaikė daugiau sunkių tarpvietės

¹⁴ *The Farm* – tai tarptautinė bendruomenė, kurią 1971 m. Tenesio valstijoje (JAV) įkūrė San Francisko hipiai. Jos veikla remiasi nesmurtu ir pagarbos Žemei principais. Organizacija žinoma tarp hipių ir kitų panašių subkultūrų bei vegetarų. Bendruomenėje nuolat gyvena apie 150 gyventojų. Organizuoja akušerių (į namus ateinančių pribuvėjų) mokymus. Plačiau internete anglų k.: http://www.thefarmmidwives.org/the_caravan.html.

¹⁵ Vykstantis gimdymo metu ir iki 10 dienų po gimdymo.

	plyšimo atvejų, kuriems prireikė rimto chirurginio susiuvimo
KŪDIKIO FUNKCIJŲ SUTRIKIMAS GIMDYMO METU	6 kartus daugiau atvejų
AUKŠTAS MOTINOS KRAUJO SPAUDIMAS	5 kartus daugiau atvejų
KRAUJAVIMAS PO GIMDYMO	3 kartus dažnesnis
NAUJAGIMIO INFEKCIJOS	4 kartus daugiau naujagimių infekcijų
KŪDIKIAI, KURIEMS REIKIA SUTEIKTI PAGALBĄ KVĖPUOTI	3 kartus daugiau kūdikių, kuriems prireikia pagalbos pradėti kvėpuoti
GIMDYMO TRAUMOS	Būta TRISDEŠIMT gimdymo traumų atvejų, tarp jų kaukolės lūžių, veido nervų paralyžių, žastinio nervo pažeidimų ir sunkių cefalhematomų (gimdyminių gumbų). GIMDANT NAMUOSE TOKIŲ ATVEJŲ NEPASITAIKĖ.
NAUJAGIMIŲ MIRŠTAMUMO RODIKLIS	Naujagimių mirštamumo rodiklis buvo žemas abiem atvejais ir praktiškai vienodas.
GIMDYVĖS MIRŠTAMUMO RODIKLIS	Nepasitaikė gimdyvės mirties atvejų gimdant nei namuose, nei ligoninėje.

Luiso Melio tyrimas buvo užbaigtas palyginant gimdymus namuose jo regione su gimdymais ligoninėse visose Kalifornijos ligoninėse, įvykusiais tyrimo vykdymo metais.

		RODIKLIS	VISOS KALIFORNIJOS GIMDYMŲ RODIKLIS – 1973 M.
Gimdymai (iš viso)	1 152		
Gyvi gimusieji	1 147		
Vaisiaus mirties atvejai	5	4,3/1 000	10,2/1 000
Naujagimio mirties atvejai	6	5,2/1 000	10,3/1 000
Perinatalinės mirties atvejai (iš viso)	11	9,5/1000	20,3/1000
Mažas naujagimio svoris (2 501 g)	15	1,3 proc.	6,4 proc.

(Mehl, Lewis, et al., "Outcome of Elective Home Birth: A Series of 1147 Cases," The Journal of Reproductive Medicine, Vol. 19, No. 5, Nov. 1977, pp. 288-289.)

Detalesnę Melio tyrimo išvadų analizę galima rasti šioje knygoje: Steward, David and Lee, *Safe Alternatives in Childbirth*, Chapel Hill, NC, NAPSAC, 1976, pp. 73-100. Ją reikėtų perskaityti visoms, kurios apie savo planus gimdyti namuose bando įtikinti tam nepritarančius šeimos narius.

Gimdymą namuose reikėtų rinktis pirmiausia dėl motinos ir naujagimio saugumo – ne dėl finansinių sumetimų, ne protestuojant prieš visuomenę, ne siekiant suerzinti šeimyniškam gyvenimo būdui nepritarančius žmones. Daugelis porų, kurios ryžtasi gimdyti namuose, prisiima atsakomybę už laimingą gimdymo baigtį ir neperkelia šios atsakomybės gydytojui ar ligoninei. Fiziniu požiūriu šiuo atveju svarbiausias dalykas yra švara namuose. Dauguma porų prieš gimdymą švariai išsikuopia visus namus ir taip sukuria žymiai saugesnę aplinką gimdyti, palygtini su ligoninėmis, kuriose, kaip visi sutinka, egzistuoja patogeninė aplinka. Nors daiktai iš pažiūros gali atrodyti švarūs, deja, patalynė, įranga ir reikmenys dažnai toli gražu tokie nėra. Pasvarstykite apie gydytojo naudojamą stetoskopą, kuris keliauja nuo vienos nuogos krūtinės prie kitos ir nėra nuvalomas. Nuo naujagimius prižiūrinčių slaugytojų galima užsikrėsti pavojingais mikrobais, ypač streptokokais ir stafilokokais. Tyrimai atlikti su tirpalais, naudojamais žaizdoms dezinfekuoti, atskleidė, kad didžioji jų dalis buvo užteršti kokiais nors patogeniniais mikroorganizmais. Gulėdama ligoninėje – vienintelį kartą per visą savo vedybinį ir šeimyninį gyvenimą – stebėjau, kaip aptarnaujantysis personalas valo kilimus, grindis ir reikmenis. Darbą jie atliko pakankamai gerai, tačiau ne taip, kaip norėčiau, kad mano namai būtų valomi gimdymo ar ligos laikotarpiu. Prietaisus tvarkantys technikai, regis, visai nesivargino plautis rankų eidami iš vienos palatos į kitą ir t.t.

Tačiau kur kas svarbiau motinai gimdymo metu – visiškai išvengti nepageidaujamų vaistų ar chirurginių replių, sukeliančių rimtų problemų naujagimiui, naudojimo. Daugelis gydytojų noriai sutinka, kad nėra tokio vaisto, kuris naujagimiui būtų visiškai saugus. Daug motinų rauda dėl vangių, nereaguojančių, nuolat mieguistų savo naujagimių po gimdymo su nuskausminamaisiais. Neseniai atliktas tyrimas parodė, kad kūdikiai, gimę motinai gimdymo metu atlikus anesteziją, buvo žymiau labiau linkę į fizinius ar emocinius sutrikimus. Tarp tokių vaistų yra „Demerol“ ir „Seconal“, laikomi švelniais ir duodami motinai atpalaiduoti gimdymo pradžioje, taip pat įkvepiami anestetikai, kaip antai azoto suboksidas, bei švirkščiamieji „Procaine“ grupės anestetikai (The People's Doctor, Vol. 3, No. 3, p. 2). Motinos praneša apie galvos skausmus ir nugaros problemas, varginančias po gimdymo pritaikius anesteziją. O be to, po anestezijos pernelyg dažnai natūraliai kyla poreikis naudoti chirurgines reples, kurios iki mėlynių gali sužaloti kūdikį ir traumuoti švelnią jo galvytę, mat nuskausminamųjų veikiama motina nejaučia stangų ir negali kūdikio išstumti pati. Daugeliui moterų anestetikai siūlomi prieš pat prasidedant labai aktyviems (pereinamiesiems) sąrėmiams, kai emocijos būna labiausiai pažeidžiamos, o motina – mažiausiai atspari. Dažniausias gimdyvių komentaras šiame gimdymo etape – „daugiau nebegaliu kentėti“. Tai ženklas, kad kūdikio gimimas visai arti, kad motinos gimdos kaklelis beveik pilnai atsivėrė. Šią akimirką motinai siūlyti anestetikų yra žiauru, ypač dėl to, kad stūmimo stadija gimdant paprastai nebūna labai skausminga, o gana pakenčiama, o pats užgimimo momentas taip pat sukelia nesmarkų skausmą. Be anestezijos, motina ir kūdikis išlieka budrūs, o gimdymas vyksta normaliai ir dažniausiai sparčiau.

Gimdant namuose taip pat išvengiama ultragarso panaudojimo, o būtent dėl to – dėl ilgo veikimo ultragarso bangomis – ir yra pavojingi nuolatinio vaisiaus stebėjimo aparatai. Įrodyta, kad išorinių vaisiaus monitorių parodymai nėra visiškai tikslūs, ypač jei motina juda (ir kuri gi gimdyvė gimdymo metu gali nejudėti ir išlikti rami?). Kelių ataskaitų duomenimis, gimdymo metu mirė keli vaisiaus monitoriumi stebėti

kūdikiai, nors aparatas nerodė jokių gydytojus galinčių įspėti problemų (The People's Doctor, Vol. 3, No. 3, p. 5). Stebint vidiniu vaisiaus monitoriumi, kuriam naudoti dažnai reikia anksčiau laiko nuleisti vaisiaus vandenį (tai bereikalingai sustiprina gimdos susitraukimų intensyvumą, kūdikio galvutė gali būti pakartotinai prispaudžiama prie motinos dubens kaulų), yra pasitaikę galvos pūlinių, gimdos perforacijos (pradūrimo) ir pakenkimo motinai atvejų. Vienoje ataskaitoje aprašoma kūdikio mirtis septintąją gyvenimo dieną po išplitusios *Herpes Simplex* infekcijos, kuri į kūdikio organizmą pateko per tą vietą, kurioje buvo pritvirtintas monitoriaus elektrodas.

Turbūt ne toks gyvybei pavojingas, tačiau vis tiek, mano požiūriu, tikrai svarbus klausimas yra vidiniai patikrinimai. Pirmąjį vaikėlį gimdžiau ligoninėje, kur per visą gimdymą mane nuolat tikrino, kad nustatytų, kiek centimetrų yra atsivėręs gimdos kaklelis. Retkarčiais supratinga slaugytoja palaukdavo, kol man praeis sąrėmis, nuklodavo, įkišdavo pirštinėtą ranką ir patikrindavo kaklelio išsiplėtimą, tačiau dažniausiai tikrindavo tik įėję į palatą. Tyrimai liudija, kad nuolatiniai vidiniai tikrinimai yra pagrindinė priešlaikinio vaisiaus dangalų plyšimo priežastis. Tokiu būdu motinai ir vaisiui sukelia ligų ir mirties nuo infekcijų rizika. Įprastiniai vidiniai tikrinimai atveria kelią bakterijoms patekti į gimdos kaklelį ir sukelti infekciją, taip pat plyšti vaisiaus dangalams. Šio tyrimo duomenimis, Cezario operacijos taikytos daugiau nei dukart dažniau toms moterims, kurių vaisiaus dangalai plyšo anksčiau laiko, nei toms, kurių vaisiaus dangalai išliko sveiki (The People's Doctor, Vol. 8, No. 10, p. 4).

Nėra reikalo nuolat tikrinti gimdos kaklelio išsiplėtimą, nebent kyla problemų dėl lėtos gimdymo eigos ar kitų indikacijų, kurias akušerės ar gydytojai gali nustatyti. Kad gimdymo momentas artėja užtikrintai rodo pereinamieji sąrėmiai ir stiprus noras stumti. Tuo metu gimdymą prižiūrintis asmuo gali patikrinti, ar kaklelis pilnai atsivėręs, ir padėti gimdyvei laikytis tinkamos gimdymo eigos – arba palaukti dar kelių sąrėmių, iki kol kaklelis pilnai atsivers, arba iškart pradėti stumti.

Gimdant namuose moters patogumui išvengiama rutininių paruošimo gimdymui procedūrų – klizmų ir gaktos plaukelių skutimo. Vienas nepagarbus apžvalgininkas gaktos plaukelių skutimą prieš gimdymą pavadino tokiu pat nereikalingu dalyku kaip vyro ūsų nuskutimą prieš tonzilektomiją¹⁶. Jei vaisiaus vandenys nėra nubėgęs, motina gali maudytis vonioje iki pat stūmimo stadijos. Maudytis duše galima, net jei vaisiaus vandenys ir nubėgo, atsisėdus ant kėdės, leidžiant, kad karštas vanduo atpalaiduotų. Moterys, kurios gimdymo metu naudojosi vandens terapija, teigia, kad tokiu būdu gimdos kaklelio atsivėrimas vyksta labai greitai. Esminis dalykas – gimdymo eigoje moteris gali valgyti ar gerti, jei tik pageidauja. Medicinos praktikoje to neleidžiama, mat neatmetama galimybė, jog gimdyvei reiks atlikti Cezario operaciją, o šios chirurginės procedūros metu organizme jokių būdu negali būti maisto. Tačiau daugeliui moterų gimdymo metu patinka užkasti lengvo maisto ir atsigerti (daugiau apie tai kalbėsime vėliau), kad palaikytų energijos lygį. Kadangi mano pačios gimdymai paprastai būna staigūs – tai reiškia, kad jie vyksta smarkiai ir greitai – aš retai kada valgau, tačiau labai pasikliauju savo akušerės pasiūlyta **formule nuo šoko**. Jos sudėtis – puodelis šilto vandens su 2 valgomaisiais šaukštais obuolių sidro acto, 1/8 puodelio medaus ir kupinu arbatiniu šaukšteliu kajeno paprikos. Šis gėrimas sustabdo beprasidedantį šoką, kurį, regis, patiriu per kiekvieną gimdymą. Šis gėrimas taip pat sušildo kūną, paspartina kraujotaką, padidina cukraus kiekį kraujyje suteikdamas energijos ir užkerta kelią kraujavimui.

¹⁶ Tonzilių šalinimo operacija.

Bene labiausiai guodžiantis gimdymo namuose aspektas tas, kad galite likti savo namuose! Kaip puikiai pamenu savo pirmojo gimdymo pradžią. Pats pirmas dalykas, kurį ryte pajutau, čiaudėdama, kad nutekėjo vaisiaus vandenys, taigi pradėjom ruoštis vykti į ligoninę. Nors gimdymas vyko gana švelniai, bet kadangi tai buvo pirmasis mano kūdikis, dėmesį sutelkiau į pojūčius ir jaučiau nemenką diskomfortą. Vaisiaus vandenys laistėsi visur, ir mano pirmojo higieninio įklotu teikiama apsauga netrukus pasirodė esanti tiesiog apgailėtina. Susirinkome keletą mano daiktų ir, man įsitaisius ant krūvos rankšluosčių, išvykome į ligoninę. Vyras nuvedė mane į priimamąjį, man teko sėstis į invalido vežimėlį ir liftu kilti iki gimdymo patalpos. Ten man atliko įprastinę klizmą, nuskuto gaktos plaukelius, perrengė ir paliko mane ant gimdymo lovos pilkoje, mažoje gimdymo palatoje.

Ir kaip visa tai skyrėsi nuo vėlesnių mano gimdymų mūsų namuose, kuriuos visada, likus savaitei ar daugiau iki gimdymo, mes apversdavome aukštyr kojomis ir iššveisdavome. Nutekėjus vaisiaus vandenims ar sustiprėjus sąrėmiams, aš tiesiog paskambindavau reikiamiems žmonėms ir eidavau gultis į savo lovą. Taip laukti artėjančio gimdymo yra be galo patogiu: nereikia įlipti ir išlipti iš automobilio, eiti į svetimas patalpas, būti priverstai kęsti nepažįstamas ir nepageidaujamas procedūras.

Dr. Kristoferis gimdymą namuose propagavo daug anksčiau, nei tai tapo taip priimtina kaip šiais laikais. Visus penkis savo vaikus jie su žmona gimdė namuose. Štai vienas labai dramatiškas pavyzdys. Į dr. Kristoferio kabinetą Orema atėjo labai sunkiai vėžiu serganti moteris. Jos kūno dalys buvo išpjautos; moteris nebeturėjo vienos – dešinėsios – rankos, ir tai ypatingai liūdino, mat ji dirbo dailininke. Tačiau moteris nusprendė vėžį įveikti natūraliai, todėl atėjo pas dr. Kristoferį mokytis žolininkystės. Ketino išmokti teptuką valdyti kairiąja ranka, mokėsi iridologijos ir refleksologijos. Nupiešė keletą paveikslėlių dr. Kristoferio knygoms, jai puikiai sekėsi mokytis valdyti kairiąją ranką. Tačiau gydytojai jai buvo sakę, esą, ji niekada negalės pastoti, kadangi visame jos kūne išplitęs vėžys, kuris nužudysiantis ir ją, ir kūdikį. Bet vieną dieną moteris nusprendė, kad nori dar vieno vaikelio; ji jau turėjo tris ar keturis, tačiau norėjo susilaukti dar vieno. Kurį laiką prieš priimdama šį sprendimą ji jau buvo laikiusi organizmo valymo programos ir begleivės mitybos, tapusi stipresnė. Moteris pastoj, kūdikis vystėsi, o žolininkystės studentų grupė stebėjo ją su susižavėjimu. Vieną dieną vykstant paskaitai siautėjo stipri pūga, kai pro sniego verpetus į paskaitą atėjo ši moteris. Pasakė turėjusi ateiti šį rytą ir parodyti, ką turinti. Ji atmetė savo šalį ir parodė vieną gražiausių dr. Kristoferio regėtų kūdikių. Pagimdžiusi buvo praėjusių naktį. Moteris pagimdė pati viena, su viena ranka, netrukdydama vyrui, tik kai atėjo laikas perkirpti virkštelę, turėjo vyrą pažadinti, kad šis jai padėtų. Dr. Kristoferiui tai atrodė labiausiai neįprastas jo matytas atvejis – moteris, sirgusi vėžiu ir iškentusi daugybę operacijų, ima ir pagimdo kūdikį namuose.

Kitas gimdymo namuose privalumas yra tas, kad galite pasirinkti gimdymo padėtį pati, tačiau svarbiausi privalumai tenka naujagimiui. Naujagimis gali gulėti ant mamos pilvo tol, kol virkštelė visiškai nustoja pulsuoti, tokiu būdu naujagimis švelniai įvedamas į naują veiklą – kvėpavimą. Kūdikis šiltai ilsisi mamos glėbyje; jei ant odos likę varškinio tepalo, didžioji jo dalis paliekama ir padeda maitinti odę; kūdikis iš karto gali žįsti.

Ar gimdymas namuose – tai pagrindinio, kraštutinio pobūdžio dalykas? Garsiai sakau, ne! Vis daugiau ir daugiau moterų gimdo namuose, didžiąja dalimi paskatintos natūralios gyvensenos judėjimo, tačiau kartais ir ne dėl to. Yra medicinos gydytojų, deja, nedaug, palaikančių gimdymą namuose dėl jo saugumo. Ir vis dažniau kalbama apie teisinius gimdymo namuose klausimus.

Žinoma, gimdymo namuose legalumas – reikšmingas moralinis klausimas. Motinos ir tėvai turėtų turėti galimybę pasirinkti gimdyti ten, kur tik pageidauja. Nelaimei, kai kurių valstijų įstatymai savarankiškų akušerių (pribuvėjų) veiklą traktuoja kaip medicininę praktiką ir dėl to joms yra tekę susidurti su sunkumais. Nors būta bandymų pažaboti savarankiškų akušerių veiklą Jutoje, čia ši veikla nelaikoma medicinos praktika ir tėvams suteikiama teisė gimdyti kūdikį kur, kada, kaip ir su kuo jie tik nori rinktis, nepaisant akušerių atestuotumo (Senate Bill #243, 8 May 1979). Aliaskoje buvo teisiškai priekabiauama prie gimdymus priimančių gydytojų natūropatų ir savarankiškų akušerių, jie raginti stabdyti ir daugiau nebeužsiimti savo praktika. Po intensyvios ir varginančios kovos Aliaskos akušerių asociacija (*Midwives Association of Alaska*) laimėjo teisę oficialiai verstis šia veikla. Prieš samdydamos savarankišką akušerę, pasitikrinkite jūsų valstijoje galiojančius įstatymus, ar savarankiškų akušerių veikla nėra traktuojama kaip medicinos praktika. Toliau pateikiamoje lentelėje galite pamatyti, kokie yra esami valstijų įstatymai dėl akušerių veiklos.

ALABAMA	Teisėta verstis senyvo amžiaus („granny“) akušerėms, tačiau praktikuoja ir kai kurios kitos
ALIASKA	Jau teisėta
ARIZONA	Teisėta atestuotoms akušerėms, tačiau verčiasi ir savarankiškos akušerės
ARKANZASAS	Teisėta atestuotoms akušerėms, nors licencijų išdavimas apribotas, tačiau savarankiškos akušerės vis tiek praktikuoja
KALIFORNIJA	Neteisėta, tačiau savarankiškos akušerės šia praktika užsiima, nors kartais ir yra persekiojamos
KOLORADAS	Neteisėta, tačiau savarankiškos pribuvėjos užsiima šia praktika, nors kartais ir persekiojamos
KONEKTIKUTAS	Neteisėta, tačiau savarankiškos akušerės užsiima šia praktika, paprastai slapta
DELAVERAS	Neteisėta, labai mažai praktikuojančių
KOLUMBIJOS APYGARDA	Neteisėta, sunku susirasti akušerę
FLORIDA	Teisėta, jei su licencija, tačiau savarankiškos akušerės praktikuoja paslapčia
DŽORDŽIJA	Neteisėta, tačiau savarankiškos akušerės užsiima šia praktika, paprastai slapta
HAVAJAI	Neteisėta, tačiau yra savarankiškų akušerių, užsiimančių šia praktika, paprastai paslapčia
AIDAHAS	Teisėta, nes nėra reglamentuojančių įstatymų; savarankiškos akušerės šia praktika verčiasi

ILINOJUS	Neteisėta nuo 1963 m., tačiau savarankiškos akušerės veiklą tęsia
INDIANA	Neteisėta, tačiau aktyviai veikia judėjimas už gimdymą namuose su savarankiškais akušerėmis
KANZASAS	Nereglamentuojama, savarankiškos akušerės praktikoja
KENTUKIS	Teisėta, jei su licencija, tačiau savarankiškos akušerės praktikoja nesislapstydamos
LUIZIANA	Neteisėta nuo 1980 m., tačiau savarankiškos akušerės toliau praktikoja
MEINAS	Nereglamentuojama, savarankiškos akušerės praktikoja
MERILENDAS	Neteisėta, susirasti savarankišką akušerę sunku arba neįmanoma
MASAČUSETSAS	Neteisėta, bet savarankiškos akušerės praktikoja atvirai, kai kurios atvirai
MIČIGANAS	Teisėta, akušerių yra
MINESOTA	Įstatymai dviprasmiški, bet akušerės praktikoja aktyviai
MISISIPĖ	Įstatymai dviprasmiški, tačiau požiūris nepalankus, o savarankišką akušerę rasti sunku
MISŪRIS	Neteisėta, bet keletas savarankiškų akušerių savo praktiką tęsia
MONTANA	Neteisėta, akušerių veikla traktuojama kaip baudžiamasis nusižengimas. Kai kurios akušerės praktikoja, tačiau turi stiprų bendruomenės palaikymą
NEBRASKA	Įstatymai dviprasmiški, bet emocinis klimatas nepalankus. Tačiau vis tiek yra kelios praktikuojančios akušerės.
NEVADA	Įstatymai dviprasmiški, tačiau kai kurios akušerės vis tiek praktikoja
NAUJASIS DŽERSIS	Neteisėta, akušerių mažai, praktikoja tykiai
NAUJASIS HAMPŠYRAS	Teisėta su licencija, savarankiškos akušerės praktikoja
NIUJORKO VALSTIJA	Neteisėta, tačiau savarankiškos akušerės verčiasi atvirai
ŠIAURĖS KAROLINA	Neteisėta, nors keletas vis tiek praktikoja. Kai kurie gydytojai priima

	gimdymus namuose.
ŠIAURĖS DAKOTA	Teisėta, tačiau blogas emocinis klimatas. Yra praktikuojančių akušerių
OHajas	Neteisėta, bet yra praktikuojančių
OKLAHOMA	Teisėta, tačiau blogas emocinis klimatas. Yra praktikuojančių akušerių.
OREGONAS	Teisėta verstis su licencija, tačiau kai kurios verčiasi be licencijos
PENSILVANIJA	Neteisėta, bet kai kurios savarankiškos akušerės praktikuoja
ROD AILENDAS	Teisėta, jei turi licenciją. Praktikuoja kai kurios savarankiškos akušerės.
PIETŲ KAROLINA	Su licencija teisėta
PIETŲ DAKOTA	Teisėta, bet mažai praktikuojančių akušerių
TENESIS	Teisėta, yra praktikuojančių
TEKSASAS	Teisėta, aktyviai veikia judėjimas už gimdymą namuose su savarankiškais akušerėmis
JUTA	Teisėta, aktyviai veikia savarankiškų akušerių judėjimas
VERMONTAS	Teisėta, akušerės praktikuoja
VAŠINGTONO VALSTIJA	Teisėta su licencija. Akušerės praktikuoja neturėdamos licencijos.
VAKARŲ VIRŽINIJA	Neteisėta, tačiau kai kurios savarankiškos akušerės vis tiek praktikuoja
VISKONSINAS	Dviprasmiška situacija, bet keletas akušerių praktikuoja
VAJOMINGAS	Teisėta, tačiau emocinis klimatas priešiškas ir nedaug praktikuojančių akušerių

Žinoma, yra ir kitų vietų, kur galima rinktis akušerę. Nacionalinė tėvų ir profesionalų asociacija už saugesnes gimdymo alternatyvas (National Association of Parents and Professionals for Safer Alternatives in Childbirth (NAPSAC), P.O. Box 1307, Chapel Hill, North Carolina 27514) gali padėti nurodyti, kur jūsų gyvenamoje vietovėje kreiptis dėl akušerės paslaugų. Nustebsite geltonuosiuose puslapiuose radusios akušerių sąrašus skiltyse „Gimdymas“, „Akušerija“ ir kt. Paprastai sveiko maisto krautuvėlės ar kooperatyvai, o kartais galbūt ir gydytojai natūropatai, chiropraktikai ar kiti į natūralų gydymą orientuoti praktikai, nukreips jus reikiama linkme. Jau turėdamos akušerių sąrašą, nesirinkite aklai kažkurios vienos, vildamosios geriausio. Pasikalbėkite su tą akušerę jau samdžiusiomis moterimis. Bet svarbiausia – susėskite su ta moterimi pasišnekučiuoti, galbūt vakarienės metu. Jei bent kiek nuogąstaujate ar jaučiate kankinančius jausmus, įdėmiai klausykitės savo vidinio balso. Pasimelskite,

pamedituokite. Rinkitės atsargiai, lėtai. Veikiausiai ne visada suprasite gaunamų intuityvių vidinių žinučių priežastis, tačiau pasitikėkite jomis. Mūsų patirtis parodė, kad tai jus gali nuvesti kaip tik pas jums skirtą akušerę ar gydytoją praktiką, kuris patenkins emocinius ir dvasinius jūsų poreikius kartu su fiziniais.

Artėjant gimdymui, diduma moterų jaučiasi apgailėtinais milžiniškos ir trokšta, kad viskas greičiau baigtųsi. Kartais, vedamos šių jausmų, jos mėgina išprovokuoti gimdymo pradžią. Jei jūs vartojate prenatalinę formulę (*Pre-Natal Formula*, Nr. 27), tai ji jau savaime turėtų ruošti jūsų raumenis ir reakcijas, reikalingas gimdymui prasidėti laiku. Jei iš tikrųjų manote, kad gimdymas užsitęsė ir peržengė numatytąją gimdymo datą, galite pabandyti vartoti vingirinio stieblapio kapsulių, arbatos arba tinktūros. Vingirinis stieblapis sustiprins gimdos susitraukimus, jei jau laikas gimdyti, bet jei ne, susitraukimai liausis.

Gimdymui paskatinti kai kurios moterys vartoja ricinos aliejų. Aš pati jį išbandžiau: jis tikrai paskatina gimdą susitraukinėti, tačiau susitraukimai liaujasi, jei laikas gimdyti dar neatėjo. Deja, ricinos aliejus galimai sukelia priešlaikinį gimdymą, jei nėštumo metu moteris turėjo problemų, todėl jo nevartočiau, jei kyla bent kiek abejonių. Vienos moterys ricinos aliejų geria sumaišytą su apelsinų sultimis ir geriamąją soda, kitos – su degtine ir apelsinų sultimis, trečios – tiesiog gryną.

Ricinos aliejumi galite įtrinti pilvą – tai, regis, saugesnė priemonė. Vienos moterys geria arbatą, gaminamą iš džiovintų petražolių. Kitos vartoja gimdymui skirtas tinktūras; pavyzdžiui, tinktūra arba arbata gaminama iš 3 dalių plačialapės klumpaitės šaknų, 2 dalių gauruotosios (laukinės) dioskorėjos ir 1 dalies imbiero šaknies. Trečios padidina prenatalinės formulės (Nr. 27) dozę, jei mano pernešiojančios.

Aš asmeniškai ėmiau tikėti, kad daugeliu atvejų kūdikio dvasia inicijuoja pokyčius, kurie sukelia gimdymą. Suprantama, yra atvejų, kai kūdikiai pernešiojami. Jūs ir jūsų akušerė ar gydytojas galėsite nustatyti, ar jūsiškis būtent toks. Jei nėštumas yra sklandus, aš daugeliu atvejų tiesiog gerčiau prenatalinę formulę (Nr. 27), aviečių arbatą ir žaliuosius gėrimus, toliau maitinčiausi sveikai ir laukčiau gimdymo dienos. Kiekvienas kūdikis turi savo gimimo dieną – dieną, kurią jam lemta gimti. Kiekvienas kūdikis gimsta savuoju būdu. Net jei mes pavargstame ar nekantraujame (manau, taip jau ir lemta būti), mums reikia mokytis iš laukimo patirties. Kiekvieną kartą, kai jau esu pasirengusi gimdyti, sakau sau, jog būsiu rami, priimsiu tikrąją kūdikio gimimo dieną. Ir vis dėlto retai man tai pavyksta! Bet aš mokausi laukti, mokausi to, kad viskas turi vykti savo laiku – tikruoju laiku.

GIMDYMŲ PRADŽIA

Kaip sužinoti, kad jau gimdote? Gimdymo pradžia, ypač pirmojo kūdikio besilaukiančioms moterims, gali pasirodyti lėtai artėjanti, o pats gimdymas – ilgai trunkantis! Gimdymas nevyksta pagal iš anksto nuspręstą modelį, nors medicinos profesija ir yra nustačiusi tam tikrus standartus: jei gimdos susitraukimų trukmė ilgėja, o tarpai tarp susitraukimų trumpėja, tai paprastai jau galite vadinti tikraisiais sąrėmiais (gimdymu). Tačiau daugelio moterų sąrėmiai būna nereguliarūs ir progresuoja sparčiai. Kai kurie gimdymai prasideda kraujo reginiu – pasirodo kraujingų gleivių kamštis. Jei nubėga vaisiaus vandenys, gimdymas paprastai prasideda, tačiau kai kada taip įvykus gimdymas dar kurį laiką neprasideda. Jei jums nutekėjo vandenys, nuolat palaikykite ryšį su savo akušere ar gydytoju. Luiso Melio atlikta studija parodė, kad, įvykus priešlaikiniam vaisiaus dangalų plyšimui, nėštumas be augančios infekcijos rizikos gali tęstis apie keturias dienas. Jei nusprendėte stebėti ir laukti, primygtinai laikykitės skrupulingos kūno švaros. Apsaugai nuo infekcijos galite vartoti česnaką ir siauralapę ežiuolę. Nepamirškite po tualetu valyti nuo priekio link nugaros. Kai kurios akušerės pataria šluostyti tualetiniu popieriumi, apie

valandą „pakepintu“ iki maždaug 93°C įkaitintoje orkaitėje, kad žūtų bakterijos. Nubėgus vienos jaunos moters vaisiaus vandenims, gimdymas neprasidėjo dar beveik dvi dienas. Tada sārėmiai prasidėjo savaime ir gimė sveikas, stiprus kūdikis, nors jo išstūmimas pro „sausą“ gimdymo kanalą buvo skausmingas.

Paprastai neabejotinas gimdymo pradžios požymis – sārėmiai, apsunkinantys bet kokią kitą veiklą. Jei vandenys nenubėgė ir jei įtariate, kad gimdymas prasideda, galite išsimaudyti karštoje vonioje. Tikrieji sārėmiai tęsis toliau, o melagingieji nurims. Jei spėjate, kad jau gimdote, prieš maudymąsi iššveiskite ir dezinfekuokite vonią.

PARUOŠIAMIEJI SĀRĒMIAI

Tačiau nemanykite, kad praeinantys gimdos susitraukimai nieko gero neduoda. Aš asmeniškai netikiu terminu „klaidingi sārėmiai“. Paprastai juos vadinu paruošiamaisiais sārėmiai, kadangi ta daugybė prieš gimdymą patiriamų susitraukinėjimų – kartais likus dar net dviem mėnesiams iki gimdymo – minkština gimdos kaklelį ir skatina jį plėstis. Vėlesnieji mano gimdymai dažnai „prasidėdavo“ gimdos kakleliui jau esant išsiplėtusiam iki 4-5 cm. Vaisiaus vandenų nutekėjimas sužadindavo stiprius gimdos susitraukimus, dėl kurių kone akimirksniu prasidėdavo pereinamieji sārėmiai, o mano kūdikiai dažnai gimdavo praėjus maždaug valandai po tariamai tikrųjų sārėmių pradžios.

SAVITIKRA

Jei vaisiaus vandenys nenubėgė, galite save patikrinti iš vidaus, kad sužinotumėte, kaip jums einasi, tik su sąlyga, kad elgsitės atsargiai ir laikysitės higienos. Lipkite į maloniai karšto vandens pripildytą vonią, atsišaukite, įkiškite ilgiausią pirštą (prieš tai rankas nuplaukite su muilu) ir pasiekite gimdos kaklelį. Neišsiplėtęs kaklelis jaučiamas kaip guminis antgalis ant oro balionėlio arba kaip nosies galiukas. Gimdos kaklelis pradės minkštėti ir trumpės tol, kol jausis kaip liežuvis arba kaip minkštas šiltas oro balionas, pripildytas šilto vandens. Jei jūsų gimdos kaklelis plečiasi, galite jausti atsiveriančią angą: šypsenos, arba pusrutulio, formos anga byloja, jog darote pažangą, tačiau rimti sārėmiai dar neprasidėjo. Apskritimo formos anga gali reikšti, kad gimdymas jau nebetoli. O jei apčiuopiate išsikišusį vaisiaus vandenmaišį, elkitės itin atsargiai ir laukite gimdymo pradžios, nes ji čia pat!

Kai kurioms moterims paruošiamieji sārėmiai sukelia tikrą diskomfortą – žnaibomojo pobūdžio spazmus. Jei jus vargina tokia bėda, pagulėkite šiltoje imbiero vonioje. Jei jausite, kad gimdos susitraukimai per ankstyvi ir jų pernelyg daug, turėtumėte vartoti geltonąjį žemėragį ir pūstažiedę lobeliją (Nr. 26) arba juodąjį eleuteroką (sibirinį ženšenį). Abi šios vaistinių augalų priemonės turėtų sustabdyti priešlaikinį gimdymą.

PRENATALINĖ FORMULĖ

Likus penkioms ar šešioms savaitėms iki nustatytos gimdymo datos – maždaug tuo metu, kai pradėsite vartoti dr. Kristoferio šešių savaičių prenatalinę formulę (Nr. 27), turėtumėte susikrauti visus daiktus, kurių reikės gimdant. Mes juos pakuojame į nedidelę kartoninę dėžę arba švrią vonelę, kad būtų paruošti naudojimui. Jums prireiks kitame skyrelyje išvardytų daiktų.

REIKMENYS GIMDYMUI NAMUOSE

Gimdymo lovai paruošti reikės sterilizuoti gabalą ceratos, tokio dydžio, kad užtektų padengti plotui po motina ir aplink ją. Ceratą iš abiejų pusių reikia gerai nuvalyti audeklo gabalėliu, gausiai sudrėkintu skysta sterilizavimo priemone. Suvyniokite sterilizuotą ceratą ir laikykite užrištame popieriniame maišelyje. Taip pat išplaukite baltą medvilninę paklodę labai karštame vandenyje su skalbimo milteliais ir

sterilizavimo priemone. Tame pačiame vandenyje išskalbkite keletą nedidelių frotinių rankšluostėlių ir didelių rankšluosčių. Skalaukite du kartus, džiovinkite labai karštoje drabužių džiovyklėje. Kai džiovyklė išsijungs, su muilu nuplautomis rankomis tvarkingai suvyniokite audeklus ir sudėkite į sandarų popierinį maišelį. Jei jūsų gimdymas gerokai vėluoja, šį maišelį galima pakaitinti 93°C orkaitėje. Taip pat turite turėti paruoštą švarios patalynės komplektą, kurį naudosite po gimdymo. Prasidėjus gimdymui, kai kurioms moterims patinka pasikeisti patalynę į švarią, tada kloti ceratą, ant jos – sterilią paklodę, o suteptus daiktus vėliau nuimti ir gultis į švarią lovą.



Jums reikės 10x10 cm dydžio sterilių marlės servetėlių tarpvieteį prilaikyti stūmimo metu ir stumiant pasirodančioms gleivėms nuvalyti. Dar prireiks dviejų – plastiko arba metalo – virkštelės spaustukų, arba galite nusipirkti keletą naujų baltų batų raištelių, kuriuos reikia pavirinti arba pamirkyti alkoholyje. Jie bus reikalingi virkštei perrišti. Taip pat reikės žirklių virkštei nukirpti; žirklys su vienu buku galu būtų geriau, nors ir nebūtinai turi būti tokios. Prasidėjus gimdymui, jas reikės virinti 20 minučių ir laikyti dubenėlyje apsemtas medicininiu spiritu. Idealu kiekvienam gimdymui įsigyti naują kriaušytę nosiai ir 90 ml švirkštą ausims. Juos reikėtų pavirinti vandenyje 20 minučių ir atvėsusius sukrauti į plastikinį maišelį. Šiais instrumentais išsiurbiamos gleivės iš naujagimio nosies ir burnos. Jei akušerė neparūpina, arba jei jūsų vyras ketina atlikti vidinę apžiūrą, turite nusipirkti „Betadine“¹⁷ tirpalo rankoms plauti prieš šią procedūrą ir paketį sterilių pirštinių. Taip pat atsargoje turėkite naują mažą buteliuką tyro alyvuogių aliejaus tarpvietės masažui, kad ištemptumėte tarpvietės audinius tuo metu, kai ims lįsti plačiausia kūdikio galvos dalis (*angl.* – crowning).

Laikotarpiui po gimdymo geriausia vaistinėje įsigyti keletą vienkartinį paklodėlių ir tiesti po motinos klubais pirmąsias keletą dienų, kai gausiai kraujuojama. Nusipirkite didelių higieninių įklotų ir platų diržą jiems prilaikyti. Mes buvome pasisiuvę T formos raištį, apjuosiamą aplink pilvą ir prilaikantį įklotą, tačiau įsitikinome, kad diržą naudoti yra lengviau ir švariau. Jums papildomai reikės 10x10 cm marlės kvadratėlių su viduryje iškirpta skylė. Šią marlę švelniai užmausite ant bambagyslės apsaugos ir švaros sumetimais. Kai kurie žmonės bambagyslę valo alkoholyje suvilgytu tamponu, tačiau mes mieliau pabarstome kanadinės auksašaknės arba miros (tikrojo miramedžio) miltelių; abu augalai veikia antiseptiškai ir gydo. Nusipirkite mažiausiai vieną paketą vienkartinį sauskėlių naujagimiams, mat kūdikio mekonijus (pirmosios labai lipnios, juodos išmatos) visam laikui išteplos baltas medvilnines sauskėles.

¹⁷ Veiklioji medžiaga – joduotas povidonas. Kontraindikacijos – nevartoti naujagimiams ir vaikams iki 6 mėn.

RŪBELIAI KŪDIKIUI

Reikės įsigyti rūbelių kūdikiui. Vadovaukitės dr. Kristoferio patarimu ir nenaudokite jokios sintetikos kūdikiui (taip pat ir sau). Prireiks apatinių maršukučių, naktnių rūbelių, galbūt kelių kimono ir megztų batelių bei pustuzinio vystyklų (*angl.* – receiving blankets). Daugeliui kūdikių tikrai labai patinka būti tvirtai suvyniotiems. Jei niekada nematėte, kaip naudojami vystyklai, pamėginkite apsilankyti naujagimi turinčioje šeimoje arba pasiteiraukite savo akušerės. Pirmajam mūsų vaikeliai gimus neturėjau supratimo, kam apskritai skirti tie vystyklai! Kai kūdikis ištuštins visą mekonijų, naudokite vien tik iš medvilnės siūdintas sauskelnes. Ant jų dar galite užmauti plastiko trumpikes arba, jei galite sau leisti, mielas vilnones apsaugines trumpikes (*angl.* – soaker), kokių siūloma natūralaus pluošto aprangos kataloguose. Nepamirškite įsigyti sauskelnių segtukų.

VAISTAŽOLĖS GIMDYMUI

Namuose būtinai turėkite visų vaistažolių, kurias ketinate vartoti. Gimdymo metu labiau tinkama žolelių forma yra tinktūra, ne arbatos: vos keli tinktūros lašeliai duoda tokį patį poveikį kaip visas puodelis arbatos. Būtinai po ranka turėkite kajeno paprikos, obuolių sidro acto ir medaus arbatą nuo šoko. Net jei ir nesate linkusi patirti šoką, ši arbata jus sušildys ir suteiks energijos. Taip pat pasirūpinkite kokybiškomis sulčių atsargomis – ir gimdymui, ir laikotarpiui po jo. Po gimdymo nes visada pasimėgaujame grynomis vynuogių sultimis – tai tarsi mūsų tradicija. Anksčiau vynuogių sultis pirkdavome, tačiau nė vienos neprilygo mano vyro namuose konservuotoms vynuogių sultims. Pasibaigus gimdymui, akušerės taip pat jomis mėgaujasi.

Visus kitus instrumentus turėtų parūpinti akušerė ar gydytojas. Jei abejojate, ar nieko netrūksta, parodykite jiems savo turimus reikmenis ir žiūrėkite, ar jiems dar ko nors prireiks. Aš taip pat pasidedu buteliuką homeopatinio preparato *Dr. Bach's Rescue Remedy*, kuris gaminamas iš gėlių, daugiausia švitrūninių (magnolijūnų augalų šeimos), eterinių aliejų. Gimdymo metu jis suteikia nepaprastos stiprybės ir ramybės, taip pat gali padėti kūdikiui pradėti palengva kvėpuoti.

Iš tos pačios grupės preparatų dar yra *Smooth Birthing Formula*, gaminama panašiai kaip ir *Bach remedies*, kurią galima pradėti gerti likus vienam mėnesiui prieš gimdymą ir tęsti gimdymo metu. Abu šie preparatai yra švelnūs, nekenksmingi, veikiantys subtiliąsias kūno ir dvasios energijas. Aš pati juos vartočiau ir vertinu kaip veiksmingus.

Dėžutę su gimdymo reikmenimis laikykite gimdymo kambaryje. Prižiūrėkite, kad ji būtų švari, neapdulkėjusi, maloni žiūrėti bei liesti ir, svarbiausia, kur nors neužgriozdinta. Turėkite užtektinai paruoštų pagalvių ar pagalvėlių, kad galėtumėte į jas atsiremti pusiau sėdomis, kai stumsite kūdikį. Jų taip pat prireiks jūsų keliams prilaikyti. Vonioje pasidėkite krūvą laikraščių, kuriais uždengsite vonios kilimėlį, kad jums vaikščiojant pirmyn ir atgal, tekantys vaisiaus vandenys jo nesuterštų.

Kiekvienas gimdymas yra vis kitoks. Tikiu, kad gimdymo eiga savotiškai atspindi gimstančio vaikelio charakterį. Štai antrasis mūsų sūnus Semas gimdoje buvo labai ramus, paklusnus. Gimdymas prasidėjo nubėgus vandenims. Paskambinau vyrui ir mūsų draugų porai, turėjusiai padėti priimti gimdymą (toji moteris vėliau tapo aukštos klasės akušere, nors mano gimdymo priėmimas jai buvo vienas pirmųjų). Gimdos susitraukimai darėsi vis intensyvesni, tačiau pagalbininkai liepė:

– Nestumk, kvėpuok, nestumk.

Mano kūnas norėjo stumti, tačiau laikiausi nurodymų ir netrukus tariau:

– Manau, kad kūdikis jau čia.

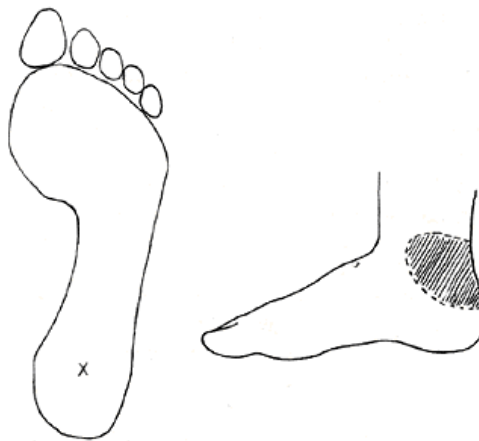
Ir tikrai, jo galvutė buvo išlindusi ir, pagalbininkams atvyniojus aplink kaklą apsvijusią virkštelę, išslinko ir jo kūnelis. Šis ramus ir švelnus gimdymas atspindėjo jautrią Semo prigimtį.

Trečiojo sūnaus gimimas, visiškai priešingai, prasidėjo staigiu pokštelėjimu 11 val. vakaro; pasipylė vaisiaus vandenys. Vyras įjungė šviesą, nuėjo paskambinti akušerei ir draugei, turėjusiai pagelbėti ruošti žolelių arbatas, ir grįžo pas mane. O aš tuo tarpu patyriau nepaprastai stiprų gimdos susitraukimą – tokį, su kuriuo negalėjau susidoroti. Kvėpavome dar trijų keturių tokių pat itin stiprių sąrėmių metu, vyras spaudė reikiamas delnų zonas, kad apramintų skausmą, visą laiką mane laikė, kol galiausiai atvyko du mano pagalbininkai. Jaučiau norą stumti, ir po dar poros sąrėmių gimė mūsų sūnus Džonatanas – iš viso per pusvalandį ir septynis sąrėmius! Tas pats kūdikis daužydamasis į baldus vaikščiojo sulaukęs vos aštuonių mėnesių, kol galiausiai išmoko išlaikyti pusiausvyrą. Jo asmenybė pasireiškė dar gimdymo metu.

Įdomu tai, kad visų keturių sūnų gimdymai prasidėjo vandenų nubėgimu, bet gimdydama mergaites turėjau laukti, kol gimdos kaklelis pilnai atsivers, ir tik tada, mano prašymu, akušerė nuleido vaisiaus vandenį ir mergaitės gimė. Pirmoji dukra Chava pasaulį išvydo po ilgo, švelnaus gimdymo. Rimtai paprakaituoti mums reikėjo tik kokią valandą, kol ji švelniai užgimė. Laukiantis Saros, dabartinio mūsų kūdikio, būta daug paruošiamųjų sąrėmių, dėl kurių dažnai pamanydavau jau gimdanti, tačiau greit pajusdavau, kad sąrėmiai liovėsi. Kai jau buvau pasirengusi gimdyti, gimdos kaklelis, manau, turėjo būti atsivėręs pusiau. Pabudau maždaug antrą valandą nakties, nes norėjosi į tualetą. Staiga pajutau lyg aplink mano gimdos kaklelio angą būtų uždėtos rankos ir nuolat traukusios, kad ją atvertų. Kai pasakiau vyrui, kad gimdau, jis sunkiai patikėjo dėl tos daugybės netikrų sąrėmių. Tačiau šį kartą aš neabejojau, todėl jis paskambino akušerei ir mano draugei, kuri turėjo virti arbatas ir lakstyti aplink. Mes visada šiems darbams pasirinkdavome specialią draugę, kad ji kartu su mumis patirtų gimdymo išgyvenimą, ir visiems mums tai tapdavo šventa, mus visus siejančia patirtimi.

Išgirdusi, jog mane apėmė šokas, akušerė Diana nebeabejojo dėl prasidėjusio gimdymo, todėl abi su asistente paskubomis snieguotą naktį išvyko į mūsų namus nutolusioje kaimo vietovėje. Jos asistentė Ketė atvyko pirmoji – kaip tik tuo momentu, kai jau norėjau stumti. Labai prašiau jos, kad nuleistų man vandenį, mat buvau pasirengusi stumti. Ji to daryti nenorėjo! Diana jai liepusi neatlikti jokių apžiūrų, nes mano gimdymai vyksta labai sparčiai. Todėl kvėpavau dar poros sąrėmių metu, kol atvyko Diana. Ji kruopščiai nusiplovė rankas, nuleido vandenį ir aš pradėjau labai stipriai stumti.

Gulėjau beveik plokščioje padėtyje, mano pastangos stumti nebuvo labai veiksmingos, todėl nusprendėme, kad mane reikia paramstyti pagalvėmis. Nejaučiau beveik jokio skausmo, išskyrus kelis spazmus kojose nusileidžiant kūdikiui. Gimdymas vyko lengvai iš dalies dėl gero mūsų pasiruošimo, įskaitant pasivaikščiojimus ir vonias, mitybą ir vaistažoles, taip pat ir dėl refleksinių zonų terapijos.



REFLEKSOLOGIJA IR GIMDYMAS

Visus kartus, kai gimdžiau namuose, prašiau pagalbininkų per sąrėmius spaudyti mano abiejų kojų kulkšnių plotą, kad padėtų iškęsti skausmą, gimdymo metu – dešinę padą, o išstumiant placenta – kairią padą. Neseniai buvau skaičiusi apie rankose esančių refleksinių zonų masažavimą šukomis skausmui malšinti. Šukų danteliais galite spausti pirštų galiukus, pirštų pagalvėles žemiau pirštų galų arba plaštakos pagrindą ties riešu (arčiau kūno) (*angl.* – heel of the hand). Vieno gimdymo metu pasirinkau pastarąją plaštakos plotą ir spaudžiau šukas prieš prasidedant gimdos susitraukimui, uždėjusi rankas ant savo vyro, kuris laikė mane sąrėmių metu ir padėjo man ramiai ir veiksmingai kvėpuoti. Galiu sąžiningai pasakyti, kad, išskyrus tuos keletą spazmų išstumiant kūdikį, gimdymas buvo beskausmis.

O ką galima pasakyti apie dejavimą ir aimanavimą prieš stūmimo stadiją? Anksčiau maniau, kad tai skausmo signalai ir stengdavau juos suvaldyti. Knygų apie gimdymą skaitymas mane įtikino, kad tai signalas, jog kūnas yra beveik pasiruošęs stumti. Iš anksto nusprendžiau leisti sau dejuoti, jei tik norėsis, ir nebijoti bei nesigėdyti savo dejonių. Be abejonės, kaip ir visada, norėjosi dejuoti išleidžiant įprastus garsus „aaak, aaak“, taigi dejavau. Taip gimdant pereinamieji sąrėmiai buvo patys lengviausi, kokius esu patyrusi.

Viso gimdymo metu gėriau arbatą nuo šoko, kurios skonis gimdymo metu yra nuostabus ir turbūt būtų per stiprus kitomis aplinkybėmis! Suvartojau bene du litrus, o kai ji ėmė veikti, paprastai šaltos mano pėdos ėmė šilti, o aš visa užkaitau. (Jei jūsų pėdos šąla, užsimaukite šiltas puskojines.) Būdingas drebulys tiesiog pradingo, nors paprastai, nutekėjus vandenims, aš drebėdavau nesuvaldomai. Nors sakoma, kad kajeno paprika greitai netenka savo kraujavimą stabdančio poveikio, aš niekada neprarasdavau daug kraujo ir šį nuopelną bent jau iš dalies priskiriu arbatai nuo šoko.

Netrukus pasirodė kūdikio viršugalvis, ir vyras nuėjo į vonią nusiplauti rankas. Užtruko, pernelyg ilgai, ir per tą laiką užgimė kūdikio galvutė.

– Verčiau paskubėk, Abraomai, nes pražiopsosi! – sušuko jam Diana.

Vyras įlėkė, ėmė ieškoti virkštelės aplink kaklą (ji nebuvo apsigijusi) ir aš išstūmiau mergytę. Jis sugavo ją, padavė akušerėms, o šios paguldė man ją ant pilvo. Taip ji ten ir gulėjo, ramiai alsuodama, mieganti! Po kelių akimirklų atsimerkė ir apsidairė – tokia rožinė, putli ir švelni, kokia tik gali būti. O mes žvelgėme ją pamilę, jausdami tą ypatingą euforiją, aplankančią užgimimo metu. Kai kas sako, kad tai jausmas, lyg aplink skraidytų angelai, ir aš tikiu, kad tai tiesa.

Virkštelei nustojus pulsuoti, akušerės ją užspaudė, o Abraomas nukirpo. Pagalbininkės paėmė kūdikį nusprausti (viso varškinio tepalo nenuvalė, tik dalį), pasverti (3,8 kg – antras pagal svorį mano vaikelis) ir aprenkti. Mano brangi draugė, atvykusi padėti man gimdyti, užvilko jai mažyčius medvilninius, rožės pumpurais išmargintus naktinukus, kuriuos išsaugojau tikėdamasi susilaukti mergaitės.

Išlipau iš lovos ir prilaikoma vyro nuėjau į dušą. Išsipraususi, su savo kūdikėliu atsiguliau į švariai paklotą lovą, gėriau sultis, o ji tuo tarpu prisišliejo prie manės ir laiminga žindė.

Akušerės nesiliovė kalbėjusios apie puikų mano audinių tonusą, kaip lengvai pagimdžiau ir dar apie tai, kad abu su Abraomu buvom gerai pasiruošę. Tikiu, kad su savo greitais, normaliai vykstančiais gimdymais būtume susitvarkę ir be jokios pagalbos, tačiau man be galo patinka ta patirtis ir ramybė, kurią akušerės atsineša su savimi.

Trumpą pasakojimą apie mūsų penktojo vaiko, sūnaus, gimimą kuriam laikui atidėsiu, tačiau manau, kad šios paprastos istorijos apie gimdymą namuose tampa dar nuostabesnės, kai palygini jas su gimdymo praktika ligoninėse. Kaip vienas gydytojas iš Europos išsireiškė, „kadangi viskas, ką gydytojas realiai gali padaryti, kad paveiktų gimdymo eigą 95 procentams motinų, sugebančių pagimdyti be jokių komplikacijų, yra pasiūlyti gimdyvei farmakologines priemones nepatogumui ar skausmui palengvinti ir atlikti epiziotomiją, tai daugelis profesionalų, matyt, nesąmoningai linksta šias praktikas laikyti privalomomis“ (The Cultural Warping of Childbirth, International Childbirth Education Association). Daugelis moterų, net jei ir primygtinai gydytojui tvirtintų, kad nori gimdyti natūraliai, privalo sutikti su epiziotomija ir oksitocino injekcija po gimdymo, kuri sušvirkščiama siekiant apsaugoti gimdyves nuo nukraujavimo ir paskatinti gimdą sukietėti. Gydytojai ir slaugytojos rutiniškai siūlo medikamentų, net jei gimdyvė yra iš anksto apsisprendusi apsieiti be jų. Gimdymo metu būsimoji motina nepaprastai lengvai pasiduoda įtaigai ir esant stipriems sąrėmiams dažnai pasirenks vaistus. Šis įtaigumas gali būti labai puikus dalykas: jis padaro moterį priklausomą nuo savo vyro ir gimdymo pagalbininkų, kurios švelniai ją drąsina ir jautriai, tiksliai vadovauja jai viso gimdymo metu. Į vaistus orientuotas personalas pasiūlys savąsias alternatyvas šiai pagalbai suteikti, ir daugelis moterų joms tiesiog neatsispirs.

Greta paplitusio nereikalingo vaistų vartojimo, dažną gimdymą lydi ir nereikalingi chirurginiai įsikišimai. Jei vyras ar akušerė švelniai masažuoja tarpvietę su alyvuogių aliejumi, deda šiltus kompresus ir švelniai vadovauja kūdikio užgimimo metu, daugelio moterų tarpvietės raumenys išsitempia tiek, kiek reikia, kad pralįstų kūdikio galvutė ir kūnelis. Net jei ir pasitaiko nedidelių plyšimų, paprastai jie būna kur kas mažiau drastiški nei epiziotomija. Iš patirties žinau, kad tarpvietės gijimas po epiziotomijos yra be galo nepatogus dalykas. Per vėlesnius penkis gimdymus namuose mano tarpvietė plyšo tik kartą – gimdant mūsų staigųjį Joni – ir taip negiliai, kad reikėjo tik vienos ar dviejų siūlių be jokios anestezijos.

Deja, kur kas didesnę nerimą už epiziotomijos paplitimą kelia visose Jungtinėse Valstijose augantis atliekamų Cezario operacijų skaičius. Prieš du dešimtmečius tik 1 iš 20 kūdikių gimdavo atlikus Cezario pjūvį, bet dabar šis santykis padidėjo iki 1:4. Gydytojai gali rinktis atlikti Cezario operaciją, jei vaisiaus padėtis netaisyklinga, tuo tarpu pagal „senamadišką“ praktiką kūdikius su kojų ir sėdmenine pirmėiga stengtasi gimdyti vaginaliniu būdu, kartais gydytojui kūdikį apsukus *in uterus*. Daugelis gydytojų primygtinai reikalauja, kad moteris, kuriai jau buvo atlikta Cezario operacija, visus vėlesnius kūdikius gimdytų tokiu pat būdu, tačiau daug moterų abejoja tokia nuomone ir po Cezario pjūvio gimdo natūraliai (paprastai tai vadinama vaginaliniu

gimdymu po Cezario (VGPC)). Leidinys *Mothering Magazine* dažnai publikuoja įkvepiančius straipsnius apie moteris, kurios sėkmingai pagimdė VGPC būdu, kai kada savo namuose. Redakcija pardavinėja specialų straipsnį, tyrinėjantį gimdymą su Cezario operacija (*Caesarean Special*) ir kartkartėmis nurodo moterims informacijos apie VGPC šaltinių (pavyzdžiui, Nancy Wainer Cohen, co-founder of C/SEC Inc., 10 Great Plain Terrace, Needham, MA 02192, kuri suteikia specializuotos informacijos apie VGPC, tame tarpe ir tokiam gimdymui pritarančių praktikų pavardes). Informacijos apie gydytojus, remiančius VGPC, galima rasti NAPSAC, P.O. Box 267, Marble Hill, MO 63734, arba the American College of Home Obstetrics, 2821 Rose Street, Franklin Park, IL 60131.

Kartą dr. Kristoferio paskaitoje vienas natūropatas pasakojo istoriją. Turėjo pacientę, kurią prižiūrėjo trijų nėštumų metu. Du kartus kūdikis gimdoje buvo įsitaisęs kojomis į priekį, todėl abu kartus gydytojai atliko Cezario operacijas. Trečiąjį kartą kūdikio padėtis kaip ir anksčiau buvo kojų pirmėiga, ir moteris tikėjosi, kad ją ir vėl operuos. Bet ji pradėjo vartoti dr. Kristoferio prenatalinę formulę (Nr. 27) ir ėmė save įtikinėti, kad kūdikis gims normaliai. Medicinos gydytojas tvirtino, kad tai neįmanoma: nesvarbu, kokia puiki ta formulė, ji, esą, tiesiog negalinti suveikti. Prasidėjus gimdymui, kūdikis vis dar buvo kojomis į priekį. Gydytojas liepė moterį guldyti ant operacinio stalo ir ruošti operacijai, bet moteris paprieštaravo:

– Ne, kai bus pasiruošęs gimti, kūdikis apsivers ir išlīs teisingai.

Gydytojas nesutiko:

– Tai absurdas!

Jis jau buvo užsimovęs vieną guminę pirštinę, kai moteris sukliko:

– Jis jau lenda!

Gydytojui nė nespėjus užsimauti antros pirštinės, kūdikis išlindo, galva žemyn, prieš tai apsivertęs. Gydytojas turėjo jį sugauti ir prilaikyti viena ranka, kol seselė jam movė antrąją. Jis prisipažino tam natūropatui netikėjęs, kad toks dalykas apskritai įmanomas. Tačiau prenatalinės arbatos dėka kūdikis gimė normaliai (galvine pirmėiga).

Didžiausią kontrastą tarp gimdymo ligoninėje ir namuose pamačiau po gimdymo. Palyginkite švelnų elgesį su mano naujagime mergyte Sara su tuo, kas nutiko mano pirmajam sūnui Deividui. Tik gimusį („Tai berniukas!“), jį skubiai pačiupo, o gydytojas susiuvo tarpvietę po epiziotomijos. Įtariu, kad tuo metu kūdikį nuprausė, pasvėrė ir aprengė. Man davė švarius (šiltus) naktinius, lovą su kilnojamu galvūgaliu, ir padėjo Deividą man į glėbį kokioms penkioms minutėms. Tada jį iš manęs paėmė, o mane nuvežė vežimėliu į pooperacinę palatą. Čia man atnešė vakarienę, o mes pasikvietėme kelis giminaičius. Tada vežimėliu buvau nuvežta į ligoninės palatą, kurioje gulėjo dar trys moterys, ir palikta miegoti.

Naktį pabudau.

– Kur mano kūdikis?! – šaukiau apimta agonijos. Atsisėdau lovoje, viena, skaudėjo, jaučiausi suglumusi, sumišusi. Vienintelė paguoda, padėjusi man iškęsti, buvo šiltas, angeliškas jausmas palatoje, kuris tikino, kad ir kūdikiui, ir man viskas gerai.

Kitą rytą 8 val. seselė įvežė vežimėlį nukrautą plastikinėmis dėžutėmis su naujagimiais. Deividas nerodė nė menkiausio noro žįsti („per daug pavargęs, nori miego“, sako gydytojai), bet aš stengiausi, laikau jį prisiglaudusi. Ta pati procedūra buvo pakartota apie 2 val. popiet. Išsiregistravome iš ligoninės ir parsivežėme jį į namus.

Ir tada jis ėmė žįsti kaip patrakęs, kas dvi valandas, 24 valandas per parą, visus metus! Kai palyginu šią patirtį su ankstyvu mūsų likusių naujagimių žindymu – po gimimo jie be pertrūkio čiulpė krūtį ištisas valandas – galiu tik apraudoti. Kitame skyriuje rasite įdomios informacijos apie tyrimus, kurie patvirtina ankstyvo žindymo privalumus.

Jei gimdymo metu jus ištinka kokios nors bėdos, tam tikra veikla gali padėti išsikapstyti. Jei gimdymo eiga lėta ar vangė, gal jums derėtų pasvarstyti apie tai, jog tikrasis gimdymas dar neprasidėjo. Kelkitės, suplaukite indus, išvirkite valgyti, pavalgykite, išeikite pasivaikščioti, išsimaudykite po dušu ar vonioje (pastaroji galima, tik jei nenubėgę vaisiaus vandenys) ir eikite miegoti. Nesibaiminkite. Galite įsivaizduoti, kaip atsiveria jūsų gimdos kaklelis, ir mintimis sužadinti gimdos susitraukimus. Pasimėgaukite linksmu pokalbiu su vyru ir (ar) gimdymo pagalbininkėmis. Jei jaučiate dėl gimdymo besikaupiančią baimę ar įtampą, kuri stabdo visą eigą, galite priminti sau, kad moterys gimdo nuo neatmenamų laikų ir sėkmingai su tuo susitvarko. Galite atnaujinti savo tikėjimą kartodamos, kad jums padės Dievas, nuraminti save, kad refleksologijos technikos (pėdų masažas, rankų masažas su šukomis ar be jų, nugaros masažas) jums padės sunkiausiomis akimirkomis. Galite mintinai išmokti ir pasirepetuoti, kokius vaistinius augalus reikia vartoti, kad sušvelnintumėte nepakeliamą skausmą.

Jei jaučiate, kad gimdymo eiga turėtų progresuoti, tačiau taip nevyksta, galite išgerti vingirinio stieblapio, kuris iššauks aktyvius gimdos susitraukimus, jei laikas gimdyti jau atėjęs. Taip pat galite išgerti arbatos iš prenatalinės formulės (Nr. 27), kurios sudėtyje yra žolelių, galinčių paspartinti tikrąjį gimdymą. Kai kada pūstažiedės lobelijos tinktūra pakankamai atpalaiduoja visą kūną ir gimdos kaklelį, tad šis atsiveria. Geras stiprus padų, o galbūt ir viso kūno, masažas padės atnaujinti gimdos susitraukimus. Kai kurios akušerės kojos pado viduryje atrado konkretų akupresūros tašką, kuris palengvina susitraukimus (žr. 56 psl.). Akušerė ir žolininkė Margo Bingem (*Margo Bingham*) pataria spausti vietą, esančią šone prie pat šio taško kulno viduryje (kaip parodyta paveikslėlyje): taško, esančio šiek tiek žemiau, masažavimas gimdos kaklelį atvers iki 5 cm, o kito taško, esančio vos vos aukščiau, masažavimas padės kakleliui atsiverti iki galo. Šiuo atveju masažas turi būti gilus, veiksmingas. Margo pripažįsta, kad retam pavyksta atlikti jį teisingai, tačiau pabandyti verta, ypač jei jis padeda gimdyvei. Kai gimdymo eiga vangė, duodama gerti vaistinės kartuolės arbatos, o plačialapė klumpaitė gali padėti suminkštinti standžią gimdos kaklelio angą.

ENERGIJOS SUTEIKIANČIOS ŽOLELĖS

Jei jums atrodo, kad gimdos susitraukimai trunka kone amžinai ir jus be galo išvargino, padėti gali priemonės iš vaistinių augalų. Jau minėtoji arbata nuo šoko – puikus energijos šaltinis. Norėdamos pasisemti jėgų, gurkšnokite vynuogių sultis. Imbiero arbata – specialus vaistas moteriškiems organams, taip pat stimuliantas. Ji gali suteikti energijos, tačiau kai kurie žolininkai įspėja, jog ji gali padidinti kraujavimo tikimybę, jei bus vartojama per arti kūdikio užgimimo momento, kadangi skatina kraują sutekėti į gimdos sritį. Kad įgautų jėgų, kai kas gimdymo metu vartoja ženšenį. Labiausiai vartojimui tinkama forma yra ekstraktas. Kai kurios moterys pranešė, kad gimdymo metu jos tiesiog užmiega, sąrėmiai lėtėja arba visai liaujasi. Kūnams gavus pakankamai energijos ir pailsėjus, gimdymo eiga užtikrintai atsinaujina ir vaikelis gimsta. Galite pasigaminti „**labourade**“ mišinį, kuris daugiau ar mažiau yra alternatyva ligoninėse skiriamiesiems intraveniniams tirpalams ir panašus į prekyboje siūlomus gėrimus su elektrolitais. Jis gaminamas sumaišant 1/3 puodelio citrinų sulčių, 1/3 puodelio medaus, 1/4 arbatinio šaukštelio jūros druskos ir 1 sutrupintą dolomito tabletę su tokiu kiekiu vandens, kad išeitų vienas litras mišinio.

Tai puikus energiją atstatantis mišinys, taip pat tinkamas gerti po vėmimo, koks pasitaiko rytinio pykinimo metu. Vaikams geriau duoti gerti jo vietoj pardavinėjamo „Pedialyte“ tirpalo, kurio suteikiamos energijos lygis nėra toks aukštas.

SKAUSMAS

Jei patiriate diskomfortą, kuris perkopia skausmo slenkstį, galite imti piktintis visomis moteriškėmis, tvirtinančiomis, kad gimdymas yra visai neskausmingas. Dalį mūsų skausmo sukelia baimė ir įtampa, o mūsų gimdymo pagalbininkų patarimai gali padėti („Atpalaiduokite kaklą, atpalaiduokite kojas“ ir t. t.). Daug moterų teigia, kad burnos atpalaidavimas tiesiogiai veikia gimdos kaklelio plėtimąsi! Išmokusi Lamaze kvėpavimo metodo (*angl.* – Lamaze breathing) pirmajam savo gimdymui ir patyrusi plaučių hiperventiliaciją, pirmenybę ėmiau teikti Bredlio gimdymo metodui (*angl.* – Bradley method of labor), kuriuo vadovaujantis reikia stengtis kūną atpalaiduoti iki suglebimo, švelniai kvėpuoti pilvu, kvėpavimą pagreitinti, kai būtina, tačiau neapsistoti ties kažkuria viena kvėpavimo forma. Jums tikrai reikia intuityvios, patyrusios gimdymo patarėjos, kuri pamokytų jus, kaip reikia tinkamai gimdyti. Kai gimdžiau, atitinkamų pėdų ir rankų zonų spaudymas tikrai nuėmė visus skausmus. Bet jei jums kas nors spaudys taškus paduose, tai tas žmogus turėtų būti labai stiprus ir ištvermingas, kad sugebėtų atitikti jūsų gimdos susitraukimų stiprumą. Dešinės kulkšnies spaudymas gimdymo metu – lengvesnis reikalas ir, mano atveju, labai veiksmingas, tačiau akušerės man yra sakiusios, kad kai kurios moterys negali pakęsti spaudymo kulkšnių plote. Tačiau suvis veiksmingiausias būdas – tai plaštakų pagrindų ties riešais (arčiau kūno) spaudymas šukų danteliais. Jis nepaprastai gerai atpalaiduoja ir numalšina skausmą. Visgi vienas gydytojas praktikas perspėjo, kad, jei pasirenkamas pastarasis metodas, tai keletą savaičių prieš laukiamą gimdymo datą šio masažo negalima atlikti per daug energingai, mat jis toks veiksmingas, kad žinoma atvejų apie jo inicijuotus gimdymus. Kai kurios gimdyvės vertina kryžkaulio ar šlaunikaulių spaudimą. Pastarasis variantas mane visada labai suerzindavo, tačiau jums gal ir verta pabandyti.

Vaistažolės veiksmingai numalšina gimdymo skausmus. Galite vartoti pūstažiedės lobelijos tinktūrą, jei jūsų pagalbininkė turi patirties, kaip ją vartoti. Pernelyg didelis jos kiekis gali išprovokuoti vėmimą ir sustabdyti gimdymą. Kai kurios pribuvėjos teigia, kad pūstažiedės lobelijos klizma skausmą sumažina perpus. Ankstyvųjų sąrėmių metu, kurie primena menstruacijų skausmus, sukatžolės tinktūra gali padėti nuimti dalį įtampos. Gerkite po 3-5 lašelius su vandeniu pagal poreikį. Skausmą puikiai malšina šviesioji kalpokė ir (ar) paprastoji jonažolė.

Bendruomenėje *The Farm* akušerės skaito trumpą paskaitą moterims, kurios patiria stiprius gimdymo skausmus: joms liepiama suimti save į rankas ir geriau save kontroliuoti sąrėmių metu. Žinant gimdyvių įtaigumą, tikiu, jog tai veikia.

Be kita ko, gimdymo metu man patinka puoselėti dėkingumo ir meilės jausmus savo vyrui, akušerei, būsimam vaikeliui ir ypač Jėzui Kristui. Prisimenu, kad Jo kančios buvo žymiai sunkesnės nei mano patiriamos ir man reikalingos stiprybės aš ieškau Jame. Suprantama, skirtingi religiniai įsitikinimai turės įtakos jūsų požiūriui į šį meilės ir dėkingumo supratimą, tačiau jis puikus ir tikrai padeda sunkiausiomis gimdymo akimirkomis.

Tą dieną, kai gimė mūsų penktasis vaikas, sūnus Avi, mano draugė – labai užimta moteris – nusprendė atvykti pas mane apžiūrėti vaistažolių augimviečių, vaistinių žaliavų ir kt. Mums aptarus visus reikalus, staiga nutekėjo mano vandenys ir prasidėjo gimdymas! Paskambinome į universitetą, kad iškviestų Abraomą namo, tačiau negalėjom niekur rasti Dianos, todėl paskambinome jos asistentei Glorijai, kuri tuo metu buvo išvykusi į savo ūkį! Atsiguliau į lovą, o mano draugė masažavo mano

delnų taškus ir drąsino mane. Grįžęs Abraomas perėmė iš jos delnų masažavimą, o ji ėmė spaudyti kulkšnį. Kūdikis Avi, kuris buvo labai didelis, sukėlė itin stiprius ir intensyvius sąrėmius, tačiau atmosfera, tvyrojusi viso šio gimdymo metu, buvo šventa, angeliška, ir aš jčiau dėkingumą visiems ir viskam. Avi – vienintelis mano vaikas, kurį jčiau leidžiantis gimdymo kanalu, o užgimus jo galvytei, petukai, o vėliau torsas užstrigo ir privertė mane ilgai ir stipriai stumti. Jis svėrė 4,3 kg, kai visi kiti mūsų vaikai svėrė apie 3,2 kg!

Jūsų pagalbininkė informuos jus, kada bus galima stumti. Kai kas mano, kad jei kyla begalinis troškimas stumti, tai tai jau ir turėtų būti laikas stumti. Kiti sako, kad šioje stadijoje privaloma patikrinti iš vidaus, nes jei gimdos kaklelio anga nėra pilnai atsivėrusi, dėl stūmimo ji gali pabrinkti, parausti ir sulėtinti gimdymo eigą. Mes paprastai renkamės vidinę apžiūrą.

Kai stumiate, nebijokite aimanuoti, dejuoti, šaukti. Jausmas, patiriamas kūdikio stūmimo metu, gali būti pats intensyviausias jūsų apskritai kada nors patirtas jausmas, todėl leisti garsus yra normalu. Stūmimo akimirka aš net klykdavau – ne tiek iš skausmo, kiek dėl intensyvumo. Iš anksto pakalbėkite apie tai su vyru ir pagalbininkėmis, kad nemėgintų jūsų nederamai tildyti.

Jie stebės, kaip kūdikis leidžiasi gimdymo kanalu, o jūs to aiškiai galite ir nepajusti. Kai vaginos anga išsigaubia ir pasirodo kūdikio viršugalvis, pagalbininkai greičiausiai lieps jums liautis stūmus. Prilaikydami tarpvietę, jie paprašys jūsų šnupuoti arba galbūt švelniai stumti, kol išlys galvutė. Kai tai įvyks, tučiuojau patikrins, ar virkštelė neapsivijusi aplink kaklą; jei bus ant kaklo, tikėtina, kad jie galės paslinkti ją per petį arba permesti per galvą. Jie pasakys jums, kada laikas išstumti likusį kūdikio kūnelį, tai paprastai įvyksta greitai.

Kai kas tvirtina, kad, jei tik įmanoma, kūdikį sugauti turėtų vyras, nes taip užbaigiamas meilės ratas. Priimti žmonos meilės dovaną vyrui yra jaudinantis, šventas patyrimas, ir aš jums tai rekomenduoju, jei tik pavyks dėl to susitarti su gimdymą priimančiu asmeniu.

Užgimus kūdikiui, akušerė ar gydytojas naujagimį paprastai apžiūri, kad įsitikintų, ar bendra jo būklė yra gera. Jie pasirūpins, kad kūdikis iš karto pradėtų kvėpuoti ir kad odos spalva iš įprastinės melsvos pasikeistų į gražią rožinę. Įsitikinę, kad kūdikiui viskas gerai, jie veikiausiai padės naujagimį jums ant pilvo, kad jūs meiliai jį apkabintumėte ir laikytumėte, kol virkštelė nustos pulsuoti. Nepamirškite apkloti kūdikio medžiaginiu vystyklu, nes iš 37°C temperatūros mamos pilve jis patenka į maždaug 21°C kambario temperatūrą, o be to, yra visas šlapias. Jūsų kūno šiluma padės kūdikiui palaikyti savąją.

Virkštelė turi nustoti pulsuoti prieš ją užspaudžiant ir nukerpant. Paprastai spaustukas arba raištis, kurį būtina labai atsargiai ir tvirtai užrišti, tvirtinami per 2,5 cm nuo naujagimio bambos, o kitas spaustukas tvirtinamas per 5 cm nuo pirmojo; virkštelė steriliomis žirkklėmis perkerpama tarp spaustukų. Kai kada akušerės antrąjį tašką užspaudžia sąvarža kraujavimui stabdyti. Nupraustą ir aprengtą kūdikį būtina suvystyti taip, kad bambagyslės galiukas prie nieko nesiliestų. Kaskart pervystydamos kūdikį turite pakeisti 10x10 cm dydžio marlės servetėlę prieš tai jos viduryje iškirpusios plyšį, perverti bambagyslės galiuką pro tą plyšį, o bambagyslės galiuką pabarstyti trupučiu kanadinės auksašaknės arba miros miltelių. Kai kurie žmonės šiam tikslui naudoja spirimą, tačiau šie augalai veikia antiseptiškai ir yra švelnesni ir mielesni naudoti.

Veikiausiai norėsite išmaudyti kūdikį šiltoje vonioje pagal Lebojė metodą¹⁸; ji ypač tinka, jei kūdikis atrodo įsitempęs. Maudymas vonioje gali padėti stabilizuoti kūdikio kvėpavimą. Jei reikia, akušerė ar gydytojas išsiurbs gleives. Įdėmiai stebėkite kūdikį maždaug pusę paros, kad įsitikintumėte, ar jis taisyklingai kvėpuoja.

PLACENTOS IŠSTŪMIMAS

Kūdikio žindymas skatins gimdos susitraukimus ir palengvins placentos išstūmimą. Kai kurios gimdymo pagalbininkės ima nervintis ir svarsto apie gimdyvės vežimą į ligoninę, jei placenta neužgimsta tuoj pat po vaikelio. Mes visiškai ramiai laukdavome 45 minutes, kartais net valandą, kol pasireikšdavo būdingas staigus srautas ir placenta išstumiantis gimdos susitraukimas. Jūsų akušerė turėtų gebėti įvertinti jūsų būklę. Negalima traukti virkštelės siekiant padėti placentai gimti, nes ji gali plyšti ir gali prasidėti kraujavimas. Kai placenta užgimsta, akušerė privalo ją labai nuodugniai apžiūrėti, nes jei gimdoje netyčia liko nors truputėlis nepasišalinusios placentos, jums gali pakilti labai aukšta temperatūra ir grėsti pavojus gyvybei. Jūs taip pat galite ją apžiūrėti, kad nors kiek susipažintumėte, kaip turi atrodyti sveika placenta.

Po gimdymo mėgstu išsiprausti po dušu, tačiau kai kurios moterys atsistojusios ima kraujuoti, kitos jaučiasi pernelyg silpnos vaikščioti iškart po gimdymo. Nesimaudykite vonioje. Kas nors gali nuprausti jus gulinčią lovoje – po to jausitės nuostabiai, jei gimdydama prakaitavote. Pagalbininkės arba vyras švariai paklos jums lovą.

Jei placenta nepasišalina ilgesnį laiką, išgerkite puodelį ar du medumi pasaldintos paprastosios avietės arbatos. Žindykite kūdikį arba kitaip stimuliuokite krūtų spenelius, nes tai labai stipriai sutraukia gimdą. Kai kurios akušerės naudoja šliaužiančiąją tramazolę, paprastąją katžolę, baziliką ar kininį skudutį, kad padėtų išstumti placenta. Jei placenta neišeina ir imate nerimauti, visada galite vykti į ligoninę. Jei situacija to tikrai reikalauja, nesijauskite blogai, kad tenka vykti į ligoninę.

KRAUJAVIMAS

Jei jums prasidėjo kraujavimas (jis apibūrinamas kaip daugiau nei du puodeliai varvančio ar srove tekančio kraujo), pirmiausias dalykas, kurį reikia padaryti, tai sutvarkyti gimdą išoriškai – masažuoti pilvą, kol gimda atstatys savo normalią formą. Tai gali šiek tiek užtrukti, tačiau tęskite, kol pavyks. Paprastojo amalo lapų arbata ir vingirinio stieblapio tinktūra turi oksitocino gamybą skatinantį poveikį ir gali pagelbėti sustabdyti gimdos kraujavimą. Tvirtinama, kad padeda sukatžolė. Dauguma mano sutiktų akušerių prisiekia, jog padeda trikertė žvaginė, kurią geriausia vartoti kaip tinktūrą. Ši paprasta daržo piktžolė yra stipraus poveikio kraujavimą stabdantis, sutraukiantis vaistas, tačiau jos nereikėtų vartoti nuolat, nes gali susiformuoti dideli, skausmingi kraujo krešuliai. Sakoma, kad kraujavimo atveju ji padeda visuomet. Mano galva, arbata nuo šoko yra puiki priemonė nuo kraujavimo, tačiau ji vertinama kontraversiškai: daugelis vietinių akušerių pasitiki kajeno paprika ir ją plačiai naudoja. Kajeno paprika gimdos nesutraukia: ji paprasčiausiai kontroliuoja kraujavimą. Ją galite maišyti su vingiriniu stieblapiu, kad veiktų dvejopai.

¹⁸ Frederikas Lebojė (*Frederick Leboyer*) (g. 1918) – prancūzų ginekologas ir knygų autorius. Išgarsėjo 1975 m. išleidęs knygą „Gimimas be prievartos“ (*Birth Without Violence*), kuri išpopuliarino švelnų gimdymo metodą, ypač naujagimio panardinimą į šilto vandens vonią („Lebojė vonia“) siekiant palengvinti jo perėjimą iš gimdos į išorinį pasaulį. Jis taip pat skatino idėją, kad naujagimį reikia guldyti ant motinos pilvo ir leisti jam jausti ryšį su motina, užuot iškart paėmus jį atlikti apžiūrą.

ŠOKAS

Kai kada po vaikelio užgimimo moterys patiria šoką. Greta arbatos nuo šoko, galite vartoti truputį homeopatinio preparato *Bach Rescue Remedy*; aš jo vartočiau, jo poveikis buvo labai veiksmingas. Taip pat teigiama, kad nuo šoko gerai padeda pūstažiedė lobelija.

TARPVJETĖS HIGIENA

Kaskart pasinaudojusi tualetu turite nulieti tarpvietės plotą mišiniu iš puslitrio šilto vandens ir šaukšto žaliojo muilo tinktūros, kurios nebrangiai įsigysite vaistinėse. Tai dezinfekavimo priemonė, kuri apsaugos, kad bakterijos nepatektų į organizmą. Visada valykitės braukdamas nuo priekio link užpakalio. Jei jums plyšo tarpvietė ar aplink gimdymo vietą jaučiate patinimą ar skausmą, vaistinės taukės lapų arbata, geriausia ir naudojama tarpvietės apsiplovimams, turėtų pagreitinti gijimą. Šviežias tikrasis alavijas gydys ir malšins skausmą. Nepamirškite pasikeisti higieninį įklotą nauju kiekvieną kartą pasinaudojusi tualetu. Naudokite vienkartinės paklodes tol, kol gausiai kraujuosite. Kūdikio žindymas dažniausiai iššaukia kraujo pliūpsnius, kurie kiaurai permerkia higieninius įklotus, drabužius ir vienkartinės paklodes.

SKAUSMAI PO GIMDYMO (POSTNATALINIAI SĄRĖMIAI)

Ilgainiui aš ėmiau siaubingai bijoti skausmų po gimdymo – labiau nei gimdymo sąrėmių ir paties gimdymo. Mano skausmai pagimdžius būna tokie intensyvūs, kad kaskart žindydama kūdikį patiriu kone šoką: atsiranda liguistumas, drebulys ir tikrai labai skauda. Akušerės patarė vartoti jonažolę, paprastąjį amalą, ryžių sėlenų sirupą, kalcio tabletes, tačiau skausmo visos šios priemonės nė nepalietė. Bandžiau kvėpuoti pagal Lamaze metodą, tačiau nesėkmingai. Įprastinės žolelės nuo skausmo – paprastoji katžolė ir vaistinis valerijonas – nedavė jokio rezultato. Galų gale nusipirkau kajeno paprikos tinktūros (labai aštrios!) ir pūstažiedės lobelijos tinktūros. Įpildavau po didelę čiurkšlę abiejų tinktūrų (normaliomis aplinkybėmis tai būtų daug) į puodelį skiestų vynuogių sulčių ir gerdavau kaskart pajutusi skausmą ar pradėjusi žindyti. Ši priemonė, kartu su *Professor Cayenne's Heating Balm* kompresais, kurie labai stiprūs ir ištepčiojo mano apatinius drabužius, padėjo kontroliuoti skausmus po gimdymo, deja, tik iki pakenčiamo lygio! Skausmai paprastai trunka ištisas tris dienas. Dėkui Dievui, kad turėjau kajeno papriką ir pūstažiedę lobeliją, bet dar dėkingesnė buvau, kai skausmai galiausiai liovėsi.

Atradau, kad kūnas siunčia užtikrintus signalus apie tai, ką turėtumėte daryti po gimdymo, nepaisant didingos euforijos, verčiančios jus manyti, jog trykštate energija. Maždaug tris dienas po gimdymo, kai jaučiate skausmus ir smarkiai kraujuojate, turėtumėte gulėti lovoje lyg sirgtumėte; tai kūno siunčiamas signalas, kad jums pasveikti reikalinga tylą ir ramybę. Keletą ateinančių savaitių, per kurias tekės lochijos, į kraują panašios išskyros, išvalančios organizmą po gimdymo, turėtume „paspausti mygtuką pauzė“. Kažkas kitas turėtų eiti apsipirkti, vykti į bibliotekas su vaikais, dirbti sunkius darbus. Jums reikia prisitaikyti prie tos daugybės sunkių pokyčių, kuriuos išgyvena jūsų organizmas, iš nėščios moters virsdamas maitinančia mama. Jums su vaikiu būtinas šis rimties ir jėgų atgavimo laikotarpis. Nežinau, kiek pagrįsti teiginiai, esą, pirmąsias moterys pagimdė laukuose, keldavosi ir vėl eidavo dirbti. Jei mes stengsimės sekti tokiu pavyzdžiu, tai baigsime gulėdamos ligų patale, nebegalėdamos funkcionuoti kur kas ilgiau nei tuo atveju, kai viską darome palengva.

Po gimdymo turėtumėte ir toliau gerti žaliuosius gėrimus, ypač vaistinę taukę. Žiemą tiks vaistinės taukės arbata. Šio augalo sudėtyje yra medžiagos, skatinančios naujų ląstelių augimą ir didinančios ląstelių gamybą, kuri padės atstatyti organizmą. Taip

pat galite gerti raukta lapės rūgštyinės arba paprastosios kiaulpienės arbatą kraujui atstatyti, o geriamos kartu jos sukuria organizme puikią mineralinių medžiagų pusiausvyrą. Šiuo tikslu tinka gerti ir šių abiejų augalų tinktūras. Būtinai stebėkite, kad jūsų mityboje būtų daug gyvo, žalio maisto.

PRITVINKUSIOS KRŪTYS

Jei kūdikį žindysite iš karto po gimimo, neturėtų kilti jokių problemų dėl skausmingų spenelių, pritvinkusių krūtų ar krūtų infekcijos. Pagimdžiusi pirmąjį vaikėlį, kai man daug valandų neleido jo maitinti krūtimi, o vėliau ragino riboti maitinimo laiką, turėjau iškęsti siaubingą krūtų pritvinkimą ir spenelių skausmą. Gimus visiems kitiems vaikams, kuriuos žindžiau tuoj pat po pagimdymo, speneliai reagavo puikiai, krūtys nepritvinko, nors dieną dvi atrodė gana pilnos. Po kurio laiko ima rodytis, kad pieno atsargų mažėja, tačiau iš tikro pieno nesumenksta.

KRŪTIES UŽDEGIMAS

Jei vis dėlto susirgsite krūties uždegimu, vaistinių augalų priemonės labai greitai padės. Dr. Kristoferio dukra Rut pasakojo, kaip vieną labai karštą naktį žindė kūdikį, langą buvo palikusi atvertą. Naktį ėmė pūsti šaltas vėjelis. Kadangi ji nebuvo visa užsiklojusi, ją perpūtė ir prasidėjo krūtų uždegimas. Krūtys tapo labai kietos ir tokios skausmingos, kad ji vos ne vos įstengė maitinti kūdikį. Mėgino, kol pajuto, kad iš skausmo norisi klykti. Paskambino savo tėvui, tuo metu išvykusiam už bemaž 130 kilometrų. Šis atvyko, o su savimi atsivežė smulkiažiedės tūbės ir pūstažiedės lobelijos kompresui daryti. Kristoferio dukra pasigamino kompresą, dėjo jį ant krūtų – karštą, kokį tik galėjo iškęsti, ant viršaus užklojo plastiko plėvelės ir rankšluostį. Jau ryte ji vėl maitino kūdikį nejausdama jokio skausmo ar sukietėjimo.

Kai kurios moterys naudoja karštą petražolės lapų kompresą, tačiau jis gali sumažinti pieno atsargas. Puikiai tinka karštas vaistinės taukės lapų arba vaistinės svilarožės šaknų kompresas. Pastarasis ypač gerai ištraukia nuodus ir naikina uždegimą. Ežiuolė ir česnakas gali padėti kovoti su infekcija; vartokite juos į vidų. Mano akušerė sakė, kad krūties uždegimą gali išprovokuoti sutrikusi kalcio pusiausvyrą. Užuo gėrusios kalcio tabletes, vartokite dr. Kristoferio kalcio formulę (Nr. 8), kurios sudėtyje yra 4 dalys vaistinės taukės šaknų, 6 dalys šiurkščiojo asiūklio žolės, 3 dalys avižų šiaudų ir 1 dalis pūstažiedės lobelijos. Šią formulę galima vartoti kaip arbatą, tabletes ar kapsules. Gerkite daug skysčių, maudykitės karštoje vonioje ir būtinai daug ilsėkitės. Nemažai krūties uždegimo atvejų pasitaiko pervargusioms motinoms. Išsigydyti gali padėti vitamino C turtingi maisto produktai, kaip antai erškėtuogių arbata arba, mano mėgstamiausias, karštas citrinų punčas, kuris gaminamas išspaudžiant vienos citrinos sultis į karštą vandenį ir pagal skonį pasaldinant medumi.

Jei ima skaudėti spenelius, galite patepti juos grynu lanolinu, kurio parduodama vaistinėse. Galite trumpai pakaitinti krūtis saulėje, tačiau būkite atsargios, mat krūtų audinys yra švelnus ir jautrus. Krūtis galite tepti medumi, vaistinės taukės tepalu, kviečių gemalų aliejumi, dėti tikrojo alavijo lapų, tačiau prieš žindymą nepamirškite gerai nuplauti, kadangi kūdikiams draudžiama duoti žalio medaus, nes jis sukelia kūdikių botulizmą, o alavijas labai kartus.

Skirkite daug laiko poilsiui, skaitykite knygas vyresniems vaikams, jei turite, arba skaitykite pati! Džiaukitės gyvybine energija, kurią teikia visiškai naujos sielos būvis namuose. Juk mūsų gyvenime esti gana mažai tokių laiko tarpsnių, o jausmai, lydintys naujagimio buvimą namuose, nepalyginami su jokiais kitais. Sveikite ir mėgaukitės šia palaima!

NAUJAGIMIS

Kokie yra naujagimio poreikiai? Apžiūrėtam, ar neturi apsigimimų, nuvalytam ir šiltai aprengtam, naujagimiui reikia dviejų dalykų: jausti artimą ir nuolatinį lietimąsi prie motinos ir būti maitinamam jos pienu. Veikiausiai skaitėte tyrimų apie žmogaus prieraišumą, kurie atskleidžia, kad kūdikiams, palaikantiems nuolatinį kūno kontaktą su savo tėvais, susiformuoja labai stiprus su jais siejantis ryšys. Rašytojai lygina žmones su žvėrimis: jei motina elnė atsivedimo metu apsvaiginama vaistais ir kurį laiką nemato savo elniuko, vėliau jo nebepripažįsta. Priešingai populiariam manymui, naujagimiai mato. Žinau, kad mato, nes gimę mūsų naujagimiai visada žiūrėdavo į mane ir mano vyrą. Kodėl tada žmonės tvirtina, kad jie nemato? Taip yra dėl stiprių vaistų, kurie naudojami naujagimių akytėms.

SIDABRO NITRATAS

Daugelyje valstijų įstatymai reikalauja, kad naujagimiams, gimusiems medicinos įstaigose, į akis būtų sulašinama sidabro nitrato siekiant apsaugoti juos nuo gonorėjinio aklumo. Visiems mums, besilaikantiems santuokos ištikimybės ir žinantiesiems, jog nėra nė menkiausios venerinių ligų grėsmės, šis gydymas yra įžeidimas. Jei vis dėlto yra tikimybė užsikrėsti, ir motiną, ir tėvą, ir gydytoją galima patikrinti artėjant gimdymo datai: jei jie neserga šia liga, galima būtų atsisakyti sidabro nitrato lašų. Britų medicinos žurnalas *The Lancet* išreiškė prieštaraivimą rutiniškai naujagimiams naudojamiems sidabro nitrato lašams. Straipsnyje tvirtinama, kad lašai ne visada veiksmingi ir gali sukelti cheminį konjunktyvitą (ir (arba) aklumą). Be to, sidabro nitratas visiškai neveikia chlamidijų sukeltos infekcijos, kuri šiais laikais yra labiausiai paplitusi venerinė liga. Kai kurie gydytojai siūlo vartoti antibiotikus, pavyzdžiui, peniciliną, tačiau jų vartojimas gali skatinti penicilinui atsparių gonorėjos mikrobų atsiradimą, gali vystytis sensibilizacija (organizmo jautrėjimas) penicilinui. Kad tetraciklinas, kitas antibiotikas, padėtų apsaugoti nuo gonorėjinio aklumo neįrodyta; neveikia ir dar vienas panašus preparatas, eritromicinas. Jei vis dėlto gimdysite ligoninėje, darykite viską, kad tik išvengtumėte šios procedūros. Jei nustatoma, kad naujagimis yra užsikrėtęs gonorėjine akių infekcija, jam bet kuriuo atveju bus skiriamas gydymo antibiotikais kursas, todėl pirminis gydymas yra nereikalingas. Bet kokius per savaitę pasireiškiančius akių uždegimus turėtų gydyti gydytojas, mat gonorėjinės infekcijos išsivysto per tiek laiko ir gali būti sėkmingai gydomos. Jei jums pasisekė ir sveiką vaikėlį pagimdėte namuose – ir žinote, kad nėra nė menkiausios tikimybės užsikrėsti šia infekcija, – neturėtumėte dėl to rūpintis.

Jei jūsų kūdikis susirgo akių uždegimu, bet ne gonorėjiniu, galite įtarti, kad užsikimšę ašarų latakai. Daug moterų švelniai masažuoja aplink kūdikio akis ir (ar) praplauna šią vietą paprastosios akišveitės ir kanadinės auksašaknės arbata – šios priemonės kartais padeda atkimšti latakus. Jei ašarų latakai neatsikemša per du mėnesius, greičiausiai norėsite apsilankyti pas gerą akių gydytoją, kad juos atvertų chirurginiu būdu. Mums teko griebtis chirurginio įsikišimo vienam mūsų sūnui; operacija buvo greita, kūdikis nė nesuverkė, tačiau operaciją rinkitės tik kaip paskutinę išeitį.

KONJUNKTYVITAS

Kai kurie kūdikiai, ir vaikai, suserger konjunktyvitu. Šiai akių infekcijai gydyti galima naudoti šiltus tamponus, suvilgytus daržinės žliūgės nuovire, paprastosios avietės arba akišveitės ir kanadinės auksašaknės arbatose – tirščius būtina labai kruopščiai nukošti per sterilią marlę; šie pavilgai naudojami akims plauti. Kai kurios akušerės pataria į akis lašinti motinos pieną, kuriame yra antikūnų. Bandžiau šią priemonę savo

septynmečiam sūnui, kaimynystėje pasigavusiam konjunktyvitą. Lašinau į akis savo pieną kelis kartus per dieną ir infekcija greitai praėjo. O jam toks gydymas atrodė gana linksmas.

Kai jau žinosite, kad jūsų naujagimis normalus ir sveikas, privalote patenkinti pirmuosius jo poreikius – komforto ir maisto. Juos abu kūdikis gauna žįsdamas krūtį. Liūdna, kad gyvename tokiais sudėtingais laikais: anksčiau motinos tiesiog privalėjo savo kūdikius maitinti šiuo aukščiausios kokybės maistu, kadangi neegzistavo jokių pieno mišinių. Jei motinos pačios nemaitindavo kūdikių savo pienu, duodavo juos maitinti kitoms moterims – žindyvėms.

PIENO MIŠINIAI

Greičiausiai žinote, kad medikų bendruomenėje vyksta stiprus judėjimas, kurio tikslas – įtikinti motinas, esą, pieno mišiniai kūdikiams visiškai atstoja motinos pieną, jei motina nusprendžia nemaitinti krūtimi. Kai kada gydytojai sako, kad motinos piene trūksta geležies, fluoro ar vitaminų. Karvės pienas yra skirtas veršiuko kaulų ir audinių augimui, o jame esantis kazeino kiekis yra keletą kartų didesnis nei esantis motinos piene. Įrodyta, kad bemaž visuose pieno mišiniuose kūdikiams ir konservuotame piene yra švino, kuris patenka apdorojimo metu arba iš lydmetalio, naudojamo skardinėms užlituoti. Kai kuriuose pieno mišiniuose nėra vitamino B6, kurio stoka sukelia konvulsijas. Visuose mišiniuose trūksta mikroelementų, fermentų ir gyvybinės energijos, kurių esti motinos piene.

ANKSTYVAS ŽINDYMAS

Tyrėjų iš Brigemo Jango universiteto (*Brigham Young University*) atlikti tyrimai parodė, kad gimimo metu cukraus kiekis naujagimių kraujyje pradeda menkti, bet jei kūdikis žindomas krūtimi tučtuojau po gimimo, cukraus lygis iškart atsistato iki normalaus. Kuo ilgiau delsiama žindyti naujagimį, tuo žemiau smunka cukraus lygis, o kūdikis, kuris nepamaitinamas aštuonias ir daugiau valandų, patiria sunkią hipoglikemiją, po kurios labai sunku atsistatyti. Tyrėjai rekomenduoja savaime aiškia ir natūralią prevenciją: leiskite motinoms žindyti kūdikius iškart po gimdymo, jei jos to nori!

Dr. Kamila Vud (*Camilla Wood*), šios tyrėjų grupės narė, taip pat atrado, kad, nors krūtimi maitinami kūdikiai išgeria mažesnius pieno kiekius, jų organizmai tą pieną kur kas geriau pasisavina ir panaudoja, todėl jiems nereikia motinos pieno gramas į gramą kaip kad iš buteliuko maitinamiems kūdikiams. Ji ištyrė, kad po gimimo motinos pienas būna tirštesnis, o vėliau, kūdikiui augant, darosi vis liesesnis, tokiu būdu kūdikis aprūpinamas maisto medžiagomis ir skysčiais jam reikalingu santykiu.

MAITINIMAS VIEN TIK MOTINOS PIENU

Dr. Robertas Mendelsonas nepritaria įprastinėms kūdikių maitinimo rekomendacijoms ir pataria motinoms šešis mėnesius savo kūdikius maitinti vien tik savo pienu. Ir jau tik tada kūdikiai turėtų gauti kokybiško, natūralaus maisto, kurį valgo tėvai, tik gerai sutrinto. Mūsų kūdikiai pradėdavo reikšti norą valgyti kietą maistą būdami maždaug 6-8 mėnesių amžiaus. Mes paprasčiausiai sutriname vaisius ir daržoves, vėliau – grūdus ir baltymus, kūdikių maisteliui skirtu trintuvu. Taip pat duodu gerti vandens ir sulčių iš puodelio, retkarčiais iš buteliuko. Dr. Kristoferis sakė, kad pirmųjų dantų pasirodymas signalizuoja apie kūdikio gebėjimą virškinti kietą maistą. Išdygę viršutiniai ir apatiniai iltiniai dantys liudija, kad kūdikio skrandyje yra pakankamai sulčių susidoroti su kietu maistu, tačiau mūsų vaikai kieto maisto imdavo reikalauti kiek anksčiau!

MAISTAS KŪDIKIO NUJUNKYmui

Mano manymu, skysta raudonosios guobos košė yra bene geriausias maistas kūdikiui nujunkyti. Ji vienalytė, turi gydomųjų savybių, lengvai virškinama, mažina gleivės organizme. Ją gamindamos sumaišykite arbatinį šaukštelį guobos miltelių su šaltu vandeniu, tada pilkite karšto vandens, kol košė pasidarys skysta, pasaldinkite klevų sirupu, tik ne medumi. Kūdikiams medaus vartoti negalima iki maždaug vienerių metų amžiaus. Raudonosios guobos košė taip pat puikus vaistas, jei kūdikiui pasireiškė pilvo diegliai ar viduriavimas.

Statistika rodo, kad 95 proc. moterų gali maitinti krūtimi, jei tik jos to nori. Jei susidūrėte su problemomis, turite klausimų ar tiesiog reikia moralinio palaikymo, susisiekite su vietiniu La Leche lygos (*La Leche League*) skyriumi¹⁹. Kontaktai kartais skelbiami telefonų knygoje, sveiko maisto parduotuvėse; arba tiesiog susisiekite su nacionaline būstine (*La Leche League International*, 9616 Minneapolis Avenue, Franklin Park, Illinois 60131, telephone (312) 455-7730). La Leche lygos darbuotojai atsakys į jūsų klausimus dieną ar naktį. Man asmeniškai kūdikių maitinimas krūtimi buvo toks paprastas reikalas, kad niekada neprireikė rimtesnės pagalbos, o jei ir jums patiko gimdyti namuose, jei jus palaiko vyras ir kiti šeimos nariai, tai greičiausiai pavyks ir jums.

Vis dėlto jei nesiseka kūdikį maitinti krūtimi, pasiieškokite artimesnės kūdikį auginančios pažįstamos ar draugės, kad pagelbėtų jums maitinti savąjį. Deja, šiais laikais tai nėra toks dažnas dalykas, todėl jums turbūt greičiau pavyks susirasti šviežio ožkos pieno, kuris yra pirmas pasirinkimas po motinos pieno. Iš visų naminių gyvūnų pieno ožkos pienas savo sudėtimi yra artimiausias motinos pienui.

Nustebsite sužinojusios, kad sėkmingai maitinti savo pienu gali ir tos moterys, kurioms pienas dinga. Arba net ir tos, kurios niekada nėra gimdžiusios. La Leche lyga pasakoja apie moteris, kurios kantriai žindydavo savo kūdikius, prie krūties laikydamos vamzdelius, kuriais iš puodelio tekėdavo pieno mišinys, o nuolatinis spenelio stimuliavimas paskatindavo motinos organizmą gaminti pieną. Dr. Kristoferis priminė mums, kad pieno gaminimuisi moters organizme reikalinga tam tikra hormonų – estrogeno ir progesterono – pusiausvyra. Jei moters organizmas gamina per mažai pieno, ji turėtų subalansuoti hormonus vartodama po kelias kapsules dr. Kristoferio hormoninio žolinio mišinio (Nr. 23). Dr. Kristoferis taip pat mokė: norint moters organizme sudaryti tinkamas sąlygas pieno gaminimuisi, reikėtų vartoti kartų šventadagį. Per dieną išgerdamos tris (ir daugiau) puodelius šios arbatos, moterys, kurioms neužtenka pieno – arba jo visai neturi, gali visiškai patenkinti kūdikio poreikius.



¹⁹ Lietuvoje šią lygą rasite internete adresu <http://www.zindymas.lt/>.

Labai neįprasta šviesiaplaukė, ori, didingos išvaizdos moteris ketino įsivaikinti kūdikį ir norėjo jį maitinti krūtimi. Dr. Kristoferis liepė jai laikytis begleivės dietos, kasdien išgerti po 4 litrus distiliuoto vandens – jis itin reikalingas, nes be galo daug žmonių organizmai yra dehidratavę – ir po tris (ir daugiau) puodelius karčiojo šventadagio arbatos. Kūdikį ji planavo parsivežti į namus už poros savaitių.

Vieną pūgingą dieną moteris atvyko į dr. Kristoferio priimamąjį, dėvėjo violetinį apdarą su balto kailio apykakle. Nusipurtė sniegą ir buvo pakviesta užėti į dr. Kristoferio kabinetą. Moteris atidengė savo rūbą: ant jos rankų gulėjo nuostabus mažytis navahų²⁰ kūdikis – ir žindė jos krūtį. Jos kūno oda buvo tokia šviesi, kad kontrastas tiesiog stulbino. Parsivežtą kūdikį moteris pridėjo prie krūtinės ir šis iš karto ėmė žįsti. Keletą dienų prieš atsiimdama kūdikį buvo gėrusi karčiojo šventadagio arbatą. Nors buvo įsivaikinusi dar tris indėnų vaikus, būtent šiam kūdikiui jautė stiprų prierašumą, tarsi jis būtų dalelė jos pačios, nes maitino savo pienu.

Štai kitas atvejis: į dr. Kristoferio priimamąjį pagalbos prašyti atėjo vėlyvojo paauglystės amžiaus mergina. Pasirodo, jos vyresnioji sesuo žuvo automobilio avarijoje ir paliko naujagimį. Šis įvykio metu buvo išsviestas iš automobilio, bet nežuvo, mat nukrito į lapų krūvą. Kūdikis negėrė jokių pieno mišinių ar kitų gėrimų. Mergina norėjo žindyti šį kūdikį, nors niekada nebuvo ištekėjusi ar apskritai turėjusi reikalų su vyrais. Ji gėrė daug karčiojo šventadagio arbatos ir kūdikį pradėjo žindyti per vieną parą. Ji sugebėjo maitinti vaikelį, iki kol atėjo laikas jį primaitinti.

Mūsų ožka susirgo mastitu, pasveiko, tačiau pienas dingo. Įprastu atveju tai būtų reiškę, kad ją vėl reikia apvaisinti, bet mes turtėjome buteliuką karčiojo šventadagio tablečių ir jas sušėrėme ožkai. Skonis jai patiko, ėdė iš mūsų delnų. Po dienos ji ėmė duoti kaip ir anksčiau daug pieno (apie 4 litrus per dieną) ir tai tęsėsi pusantų metų, nors pieninėms ožkoms tai nėra įprasta.

Kas kiek valandų turėtumėte maitinti kūdikį? Kada tik jam reikės; kai jis išalks, suprasite. Žindykite kūdikį norėdamos ir paguosti, ir pamaitinti; kuo dažniau kūdikį žindysite, tuo daugiau pieno gaminsis (tuo ilgiau tęsis jūsų nevaisingasis laikotarpis, jei maitinsite vien tik savo pienu). Nesigailėkite laiko praleisto žindant kūdikį. Kol maitinate, skaitykite knygeles vyresniems vaikams, jei turite, taip pat galite skaityti tai, kam iki šiol vis nelikdavo laiko. Atsipalaiduokite ir mėgaukitės. Kartais mes užmirštame, kad kūdikiai mažyčiai būna labai trumpai. Jau po kelių mėnesių tas mažutėlis muistysis jūsų glėbyje ir norės leistis ant grindų – pasaulio tyrinėti. Kol galite, džiaukitės jo švelnumu ir prisiglaudimu.

Kiek laiko turėtumėte žindyti savo kūdikį? Idealiu atveju, kūdikis pats turėtų atsisakyti krūties būdamas mažiausiai vienerių ar, geriau, dvejų metų amžiaus. Kai kurie vaikai nori žįsti dar ilgiau. Kartais kūdikiai nustoja maitintis motinos pienu ir vėl to užsigeidžia, kai namuose atsiranda kitas naujagimis arba kai suserga ar ištinka kokia nelaimė. Kai kuriose kultūrose ilgas maitinimas krūtimi yra priimtinas ir natūralus dalykas. Mes turėtumėme būti pasirošusios atidėti į šalį savo kultūrinės preferencijas ir duoti mūsų mažyliams tai, ko jiems reikia. Palaipsnis paties kūdikio atsisakymas žįsti yra geriausias nujunkymo būdas. Dr. Kristoferis prisiminė Senajame Testamente minimas nujunkymo šventes. Nujunkymas – ypatingas, šventas laikas. Hana maitino savo mažąjį Samuelį, kol šis tapo pasirengęs palikti namus ir visam laikui išvykti gyventi į šventyklą!

Motinoms, ypač toms, kurios kūdikius ilgai maitina savo pienu, gali pasitaikyti tokių akimirkų, kai ims atrodyti, jog pieno nebeužtenka ar kad jis nebėra toks „maistingas“,

²⁰ Navahai – Šiaurės Amerikos indėnų gentis.

idant patenkintų kūdikio poreikius. Daugelis kūdikių patiria staigaus augimo etapą, kai jiems staiga prireikia didesnio maisto kiekio poreikiams patenkinti. Pirmiausia ir lengviausia priemonė tokiu atveju – maitinti dažniau ir po ilgiau. Galite gerti karčiojo šventadagio arbatą, kad pieno atsargos pagausėtų. Sakoma, kad vaistinės svilarožės ir paprastosios avietės lapų arbata praturtina pieno sudėtį. Kai kūdikį maitinu visą parą, kasdien prigulu numigti. Vyresniems vaikams pavedu prižiūrėti mažuosius, glaudžiu kūdikį prie krūties ir miegu mažiausiai valandą. Išsekusios motinos organizmas nepajėgus gaminti pakankamai pieno savo kūdikiui. Dr. Kristoferis akcentuodavo, kaip svarbu per dieną išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens; sakydavo, kad didžiosios daugumos žmonių organizmai yra dehidratavę. Jei gersite daug vandens, pajusite, kaip smarkiai pasikeitė visa savijauta – kartu ir pieno gamyba. Kad padaugėtų pieno, kai kurios moterys rekomenduoja gerti alaus mieles su sultimis (pagal skonį geriausiai tinka obuolių). Jei pasiklausinėsite aplinkinių, rasite puikaus skonio mielių. Aš įsitikinau, kad ši priemonė pieno tikrai pagausina ir, be kita to, pakelia cukraus lygį kraujyje bei suteikia išvargusiai motinai ištvermės.

Nepasiduokite bauginimams, esą, jūsų piene gali trūkti kūdikiui svarbiausių medžiagų. Jei laikotės begleivės mitybos, tame tarpe vaisių ir daržovių įvairovės, aprūpinsite save ir savo kūdikį visomis maistingosiomis medžiagomis. Dievas sukūrė motinos pieną kūdikio poreikiams patenkinti. Jis taip pat aprūpino žmogų imunitetu, kuris įgyjamas per antikūnus, gaunamus su motinos pienu. Motinos pienas skatina reikalingos žarnyno mikrofloros formavimąsi, o tai gali turėti naudos visam likusiam vaiko gyvenimui. Krūtimi maitinami kūdikiai retai patiria staigios kūdikių mirties sindromą, nors kartais taip ir nutinka. Maitinimas krūtimi padeda kūdikiams šalinti pavojingas medžiagas: paveikti radiacijos, krūtimi maitinami kūdikiai išskiria dukart daugiau šios medžiagos nei iš buteliuko maitinami mažyliai. Motinos piene šios medžiagos nesikaupia, o karvės piene kaupiasi (The People's Doctor, Vol. 9, No. 12, p. 7).

SUNKŪS SUSIRGIMAI

Deja, nereikėtų klaidingai guostis, kad krūtimi maitinami kūdikiai negali sunkiai susirgti. Bet kad ir kaip būtų, jie gauna stipresnę apsaugą nei mišniniais maitinami kūdikiai. Mūsų paskutinioji atžala, dukra Sara, susirgo gripu, kai jai tebuvo penkios savaitės. Gripas komplikavosi į plaučių uždegimą, kuriuo mūsų šeimoje anksčiau niekas nebuvo sirgęs. Ji pilkšvai pamėlo, suglebo, negebėjo žįsti. Turėjom skubiai gabenti ją į ligoninę, kur jai davė deguonies, intraveninių skysčių, įskaitant antibiotikus. Tai buvo pirmas kartas mūsų šeimoje, kai dėl susirgimo pagalbos kreipėmės į ligoninę. Tas įvykis mums sukėlė be galo daug streso. Tačiau kartu jis mums pademonstravo tikrąją ligoninių paskirtį – puikų gydymą kritiškose situacijose. Kai tik galėjome – tam prireikė gerai pakovoti su gydytoju – parsivežėme Sarą namo. Du mėnesius jai buvo atliekamos kaklo korekcijos pas chiropraktiką, kuris išmanė ir mokė mus, kaip ištaisyti netaisyklingą skrandžio prievartį ir ileocekalinio (susijusio su klubine ir akląja žarnomis) vožtuvų padėtį. Kasdien mes kartu su ja maudėmės karštoje vonioje, kas antrą dieną darydavome gilų akupresūrinį pėdų masažą. Tris kartus per dieną kartu su *acidophilus* kultūromis duodavome jai smulkiai sukapoto česnako. Girdėme tinktūras (kad šių tinktūrų reikia, nustatė taikomosios kineziologijos metodą naudojantis chiropraktikas). Ilgus, šaltus žiemos mėnesius nėjome į lauką. Šios varginančios procedūros davė rezultatų: po dviejų mėnesių violetiniai ratilai aplink akis išnyko, Sara priaugo svorio, vėl tapo stipri ir kupina gyvybės.

KŪDIKIŲ MIELIAGRYBIŲ INFEKCIJOS

Nešiodama Sarą patyriau nemažai streso, ne šeimoje, bet dėl situacijos kaimynystėje. Saros silpnumą ir imlumą ligoms priskiriu būtent mano patirtam stresui, kol ji dar buvo mano iščiose. Tik gimusios, jos burnos gleivinėje buvo daug šerpių, kurios perėjo per visą organizmą ir virto labai įkyrių mieliagrybių sukeliama sauskelnių bėrimu. Žvelgdama į praeitį, tokias mieliagrybių infekcijas laikau pavojingu signalu, nes manau, jog taip gausiai grybelių užkariautas organizmas esti itin pažeidžiamas ligų. Jei jūsų kūdikio burnoje yra šerpių (meliagrybio), kurias nustatysite iš baltų dėmelių burnos gleivinės šonuose, balkšvo liežuvio ar skausmo kūdikiui žindant, galite imtis kelių priemonių. Pamirkykite ausų krapštuką į antiseptinę tinktūrą (*X-Septic Tincture*, Nr. 44) (žolelių ekstraktą) ir tepkite pažeistas vietas keletą kartų per dieną, o po to duokite kūdikiui gerti aviečių arbatos iš buteliuko. Kitos galimos priemonės – baltų apnašų plovimas su jogurte pamirkytu ausų krapštuku arba vaistinėje pirktu antiseptiku (ir dažų) *Gentian Violet*. Pastarasis yra nebrangus baktericidas, nors ir nežolinė, bet nuo senų laikų gerai žinoma veiksminga priemonė. Naudodamos šiame skystyje pamirkytą ausų krapštuką, negausiai patepkite pažeistas vietas, tačiau smarkiai nedrėkinkite. *Gentian Violet* išterlios viską, prie ko tik prisilies.

Jei norite šią problemą spręsti iš pašaknių, privalote apsaugoti kūdikį nuo bet kokio streso, užtikrinti, kad jūsų pačios mieliagrybių infekcijos būtų kontroliuojamos (žr. 110 psl.), padėti atkurti sveiką kūdikio žarnyno mikroflorą. Pati vartokite *acidophilus* bakterijas – arba skystas, arba kapsules, ištirpdytas šlakelyje sterilaus vandens.

GELTA

Daug tėvų jaudinasi dėl kūdikių geltos, kuria – įdomus faktas – suserga nemenkas procentas naujagimių. Kai kas šį susirgimą sieja su vaistų naudojimu gimdymo metu. Iš tikrųjų yra trys geltos formos, nors visų simptomai būna daugmaž tokie patys – pageltusi oda ir akių baltymai. Fiziologine gelta suserga baltaodžiai ir indėnų kūdikiai, kūdikiai, kuriuos gimdant buvo naudojami vaistai ir kuriems nebuvo leista žįsti krūties tuoj pat po gimimo, taip pat neišnešiotukai. Ši „normali“ gelta pasitaiko aktyviai žindomiems ir kitais požiūriais aktyviems, normaliems kūdikiams. Per mėnesį ji praeina. Kad pagelbėtumėte savo kūdikiui įveikti šio tipo geltą, stebėkite, kad kūdikis per pirmąją dieną iš žarnyno ištuštintų mekonijų, mat jo sudėtyje yra šią geltą sukeliančio bilirubino. Maitinkite kūdikį krūtimi kuo gausiau, kad mekonijus greičiau pasišalintų. Jei pastarasis neištuštinamas per dieną dvi, vertėtų apsilankyti pas gydytoją patikrinti, ar nėra problemų su kūdikio žarnynu. Kasdien keletui minučių išneškite nuogą kūdikį į saulės šviesą arba palaikykite jį neapengtą prie saulės apšviesto lango, jei lauke šalta. Saulės šviesa skaido bilirubiną. Taip darykite kiekvieną dieną, kol kūdikio odėlė taps normalios spalvos. Teigiama, kad šią problemą palengvina paprastosios katžolės, vaistinės taukės ir paprastosios kiaulpienės arbatos: gerkite jas pati ir duokite jų gerti kūdikiui – po kelis lašus iš pipetės. Tik jokių būdu neduokite kūdikiui medaus! Medaus sudėtyje yra botulizmo sporų, kurios augesnio amžiaus vaikams ir suaugusiems nekenksmingos, bet mažiems kūdikiams pavojingos, mat jie gali užsikrėsti kūdikių botulizmu. Be to, kūdikių organizmai nesugeba susidoroti su koncentruotu meduje esančio saldumo kiekiu, ir tai gali sukelti įvairių simptomų, kartais net mirtį. Pirmąją savaitę grįžus iš ligoninės, mūsų mažoji Sara nualpo po to, kai davėme jai iš buteliuko atsigerti medumi pasaldintos arbatos. Prireikė daug laiko, kol jis atsigavo, o mums tai buvo baisi, įtikinama pamoka, kad medaus negalima duoti jokiam kūdikiui. Jei manote, jog kažką vis dėlto reikia saldinti, naudokite gryną klevų sirupą. Aš žolelių arbatas girdydavau tiesiog nesaldintas, ir Sarai taip tiko. Beje, manau, kad kūdikiams vaistinius augalus geriausia duoti tinktūrų ar ekstraktų pavidalu. Mes girdėme Sarai paprastosios kiaulpienės ekstraktą kartu su rauktalapės rūgštynės, paprastosios katžolės, vaistinės

svilarožės ir kitų vaistažolių ekstraktais. Mano nuomone, jie nepaprastai veiksmingai ją gydė. Trys tinktūros ar ekstrakto lašai mažyliui prilygsta pilnam puodeliui arbatos, be to, žymiai lengviau sugirdyti.

Gydytojai pripažįsta, kad kita geltos forma – motinos pieno gelta – yra nepaprastai reta. Gydytojai taip pat teigia, kad ši gelta gyvybei nepavojinga. Jei norite, galite nemaitinti kūdikio vieną dieną, daugiausia – dvi, tačiau aš tiesiog vartočiau paprastąsias kiaulpienes kepenims ir toliau maitinčiau kūdikį. Kai kurios moterys geria šviežiai spaustas kviečių želmenų sultis ir duoda kelis lašelius jų savo kūdikiams.

Ir fiziologinė, ir motinos pieno geltos formos pasitaiko sveikiems, aktyviems kūdikiams. Nė viena nereikalauja specialaus gydymo, o bilirubinas iki normalaus lygio paprastai nukrenta per tris dienas. Daugelis gydytojų šias kūdikių geltos formas linksta gydyti bilirubino lempomis. Nustatyta, kad toks gydymas kūdikiams yra pavojingas ir sukelia irzlumą, vangumą, viduriavimą, laktozės trūkumą, žarnyno dirglumą, dehidrataciją, valgymo problemas, riboflavino trūkumą, bilirubino ir albumino santykio sutrikimą, menką vizualinę orientaciją su galimai sumažėjusiu reagavimu į tėvus, poveikį dėl DNR pakitimų (*The People's Doctor*, Vol. 4, No. 7, p. 2). Be kita ko, dr. Džeimsas Sidburis (*James Sidbury*) iš Nacionalinio vaikų sveikatos ir žmogaus vystymosi instituto (*National Institute of Child Health and Human Development*) įtaria, kad fototerapija gali būti atsakinga už padidėjusį mirtingumą, ypač tarp mažų kūdikių, dėl plaučių problemų ir kraujavimo.

Vienintelė pavojinga geltos forma yra patologinė, kurią sukelia arba Rh faktoriaus ar ABO kraujo grupės nesuderinamumas, arba pažeistos ar blogai funkcionuojančios kepenys, arba šalutinis motinos sveikatos sutrikimų, įskaitant vaistų vartojimą, poveikis. Šios geltos atveju bilirubino lygis kūdikio organizme kyla toliau, ir praslinkus trims dienoms po gimimo kūdikio organizmas netenka skysčių, kūdikis tampa apatiškas. Tokia nenatūrali sveikatos būklė turi būti gydoma mediciniškai, antraip galimi pakenkimai smegenims. Kaip ir visais atvejais, geriausias būdas nuspręsti kaip elgtis, yra stebėti kūdikį ir vadovautis motiniška intuicija.

Mūsų pirmasis, ligoninėje gimęs, vaikelis, kurį gimdžiau be nusklausinamųjų vaistų, bet kurio man neleido žindyti iškart po gimimo, susirgo nesunkia gelta. Gelsva odos spalva išnyko per maždaug savaitę. O likusiems vaikams, kuriuos gimdžiau namuose ir žindžiau tuoj pat po jų gimimo ir tiek, kiek jiems reikėjo, gelta neišsivystė.

NUOLATINIS KONTAKTAS

Bene svarbiausias kūdikio poreikis po motinos pieno yra nuolatinis kontaktas su motina. Visuomenėje, kurioje kūdikių su motinomis praleidžiamas laikas atkakliai ribojamas raginant kūdikius laikyti lovelėse su žaislais, muzikinėmis dėžutėmis ir kitokiomis išmonėmis, kad tik jie būtų laimingi, sąvoka „šeimos lova“ ir mažylio laikymas ant rankų atrodo itin radikalūs dalykai. Tačiau jei atsiribosite nuo savo kultūrinių įsitikinimų ir įvertinsite realią situaciją, suprasite, kad Dievas kaip tik ir numatė tai, jog kūdikiai turi būti laikomi ant rankų, nes jie esti visiškai bejėgiai ir išreiškia tobulą pasitenkinimą, kai motinos juos glaudžia savo glėbyje. Knygoje *The Continuum Concept* („Tęstinumo koncepcija“) Džin Lidlof (*Jean Liedloff*) aprašo savo laiką, kurį ji praleido tarp Pietų Amerikos *yequena* indėnų. Pats svarbiausias skirtumas tarp jų ir mūsų visuomenių – tai motinų elgesys su savo kūdikiais. Nuo pat gimimo šių indėnų kūdikiai nuolat kontaktuoja su savo motinomis ar kitais asmenimis. Keletą pirmųjų mėnesių motinos dažniausiai nešiojasi kūdikius su savimi, žindo pagal jų poreikius, nešiojasi miegančius perperetės raištyje dienos metu, miega su jais naktimis, naktimis netgi ima juos su savimi ir įtaiso sau ant kelių, kol mažoje trobelėje pakuria laužą. Kūdikiams augant, vyresnieji šeimos vaikai arba tėvai juos

nuolat nešioja, nors motinos ir toliau juos maitina krūtimi. Kai kūdikiai ima brautis ant žemės ir nori ropoti, jiems tai leidžiama. Tačiau pavargę, išalkę ar susižeidę, prasiskina kelią atgal pas motinas.

Stebina tai, kad po tokio ilgo nuolatinio kontakto kūdikiai neišlempa ir nereikalauja nuolat būti apkabinti vėliau, kai ūgteli ir pradeda vaikščioti. Priešingai, Lidlof pastebėjo, jog šie kūdikiai yra nepaprastai nepriklausomi. Be to, tėvai ugdo jų pasitikėjimą savo jėgomis, niekada neburnoja mažyliams pernelyg prisiartinus prie pavojaus – tekančio vandens, peilių, gilių duobių. Jie pasitiki, kad jų vaikai gali puikiai savimi pasirūpinti patys – ir jie tai padaro.

Aš pati visada imdavau ant rankų savo vaikus šiems pravirkus, mes dažnai kartu miegodavome, tačiau niekada gyvenime netaikiau sąvokos „šeimos lova“ – kurioje vaikai miega kartu su savo tėvais per pirmuosius, vienerius ar dvejus, savo gyvenimo metus – iki kol susilaukiau paskutiniosios atžalos. Ir pamačiau, kad dabar, kai jau pradeda šliaužioti, šis kūdikis kur kas labiau nepriklausomas, žymiau labiau pasitiki kitais šeimos nariais, kurie jį laiko ant rankų ir rūpinasi. Dar daugiau – ir didelei mano nuostabai – man iš tikrųjų patinka, kad ji miega kartu su mumis, nors kruta ir spardosi kaip ir bet kuris kitas kūdikis. Aš nuolat ją nešiojau su savimi, kol ji neužsinerėjo judėti pati, ir nors negaliu sutikti su Lidlof, esą, kūdikio priežiūra nėra sunkus darbas, nes pjaustyti morkas, plauti grindis, nešti karšto vandens puodą su kūdikiu ant rankų yra nepalyginamai sudėtingiau, bet koku atveju investiciją į šią mažylę laikau to vertą ir rekomenduoju šią praktiką visoms naujoms mamytėms. Kad būtų lengviau, įsigykite arba pasigaminkite perpetės raištį (*slingą*). Pagalvojus apie tai, kad mūsų putlūs naujagimis ant mūsų rankų gyvens tik šešetą ar aštuonetą mėnesių, jo nešiojimas nebeatrodys toks amžinas. Kūdikio apkabinimus galite dalintis su broliais ir sesutėmis ar sutuoktiniu. Lidlof iškelia mintį, kad daugelis mūsų visuomenėje pasitaikančių nenormalumų – narkotikų vartojimas, alkoholizmas, netinkamas seksualinis elgesys, vagystės ir kiti dar blogesni dalykai – gali būti siejami su patyrimo, kai mes jaučiamės saugūs motinos glėbyje, nebuvimu. Galbūt medituodamos, ieškodamos savęs, galite išsiaiškinti šių idėjų teisingumą savyje ir tokiu būdu padėti savo kūdikiams jaustis saugiai ir puikiai.

Stebėdama savo ir kitus kūdikius, vis pamąstau, kad kūdikiui iš motinos persiduoda kažkokia maitinamoji energija. Kūdikiams, gyvenantiems prieglaudose, maitinamiems, bet neapkabinamiems, nepavyksta sustiprėti ir kartais jie miršta, prirūkę šios tikros, tačiau nematomos energijos. Motinos gi gauna naudos iš savo meilės tėkmės ir savo kūdikių. Kartais pabundu naktį, žiūriu į šalimais miegančią Sarą ir jaučiuosi tokia dėkinga, kad turime ją taip arti savęs.

Mažiems kūdikiams reikia gyventi ramioje aplinkoje. Savo mažylius imdavau kartu su savimi apsipirkti, į biblioteką, kiną – visur, ir visgi manau, kad tokie išėjimai duoda naudos. Tačiau per pirmuosius keletą mėnesių motinai ir naujagimiui geriausia atsisakyti neesminių dalykų ir abiems likti namuose. Tegu tokius darbus atlieka tėtis arba koks draugiškas giminaitis ar kaimynas. O kai vis dėlto išeisite iš namų, neškite kūdikį nešynėje priekyje, kad jis jaustųsi kaip namie. Kūdikiai kartais būna labai jautrūs juos supančiai aplinkai, o kai kurie gali ir nuliūsti ar sutrikti, jei aplink bus per daug šurmulio.

APIPJAUSTYMAS

Šiais laikais daug tėvų nusprendžia neatlikti apipjaustymo savo kūdikiams sūnums – palieka priimti šį sprendimą jiems patiems, kai užaugs. Medicininių tyrimų duomenimis, apipjaustymas neduoda jokios realios naudos, išskyrus socialinį pripažinimą savo grupėje. Turbūt vienintelė tikra berniukų apipjaustymo priežastis teliko religinė, tačiau ji gali būti rimta ir teigiama priežastis. Smarkiai nesutariama dėl

to, ar ši operacija nepakenkia vaiko psichikai vėlesniame amžiuje. Vieni tvirtina, kad ji kenkia, kiti – kad ne. Jūs greičiausiai norėsite rimtai apsvarstyti savąsias priežastis dėl kūdikio apipjaustymo.

PILVO DIEGLIAI

Bene didžiausia mažų kūdikių bėda – pilvo diegliai. Beveik visi mūsų vaikai daugiau ar mažiau patyrė šią problemą. Jei kūdikį visą laiką nešiosite, ši bėda kažkiek palengvės. Jei jums pasisekė ir gyvenate gryname ore – palapinėje ar kokiame kitame lauko „statinyje“ – ir visą laiką nešiojate savo kūdikį, spėju, kad pilvo diegliai bus menki, nes, mano manymu, lauke toksinai ir įvairaus pobūdžio įtampa ištirpsta. Niekas iš tikrųjų nežino, kas sukelia pilvo dieglius. Kai kas sako, kad kūdikių virškinimo sistema dar nėra susiformavusi. Kiti gi svarsto, kad pilvo dieglius gali iššaukti motinos ar kūdikio alergijos maistui. Juos paskatinti gali motinos išgyvenama įtampa ir nelaimingumo jausmas.

Yra keletas požymių į šią problemą. Alergiją maisto produktams galite įtarti tuo atveju, jei kūdikio viduriai užkietėję, aplink akis tamsūs ratilai, skuostai raudoni, kūdikis pabunda po krūptelėjimo, dažnai pirsčioja, žįsdamas prakaituoja. Daugumą žmonių alergizuoja pieno produktai, kviečiai, kiaušiniai, kukurūzai, soja ir citrusiniai vaisiai. Iš savo valgiaraščio mėginkite išimti po vieną iš šių produktų ir stebėkite, ar kūdikio savijauta negerėja. Deja, reikia trijų dienų, kad iš žmogaus organizmo pasišalintų maisto sudedamosios dalys. Keletui savačių iš savo raciono galite pašalinti visus potencialiai alergizuojančius produktus, o tada vėl įvesti po vieną ir taip tikrinti, ar jūsų įtarimai buvo teisingi.

Kai kurie maisto produktai, regis, sukelia didelį pilvo pūtimą krūtimi maitinamiems kūdikiams. Tai visos kopūstinės daržovės (kopūstai, brokoliai, Briuselio kopūstai, lapiniai kopūstai „Kale“, ridikėliai, ropės, kalafiorai ir kt.), svogūnai, česnakai, žemės riešutai ir šokoladas. Slyvų sultys ir vidurius laisvinančios žolelės taip pat gali sukelti dieglius kūdikio žarnyne.

Pasitikrinkite, ar jūsų kūdikiui nereikia stuburo korekcijos pas chiropraktiką; kartais pilvo dieglius sukelia netaisyklingas stuburas. Šią problemą galima nustatyti iš to, kad kūdikis verkia nepaisant jūsų reiškiamos didelės meilės, nemėgsta gulėti ant nugaros, viena kūdikio pusė atrodo labiau koordinuota už kitą, kūdikis kartais nevienodai kvėpuoja. Mūsų kūdikiui pilvo diegliai pastebimai palengvėjo, kai jam buvo atlikta kaklo korekcija.

Panašiai, atviras ar uždaras ileocekalinis vožtuvas irgi gali sukelti spazmus ir diegiančius skausmus. Kartais chiropraktikas atstato atitinkamus stuburo slankstelius ir pamoko, kaip tai padaryti patiems.

Nuo pilvo dieglių padeda keletas vaistažolių. Sena patikima priemonė, kuri, mano manymu, veikia puikiai, yra paprastosios katžolės arbata. Galite virti arbatą iš lapų ir iš buteliuko duoti gerti kūdikiui (jei tik gers – maniškiai niekada negėrė). Galite girdyti iš švarios pipetės, kaskart po įlašinimo darydamos pertraukėlę, kad įsitikintumėte, jog kūdikis arbatą geria. Paprastosios katžolės ir pankolio tinktūros daro stebuklus pilvo dieglių kamuojamam mažyliui ir veikia taip švelniai, kad galite drąsiai girdyti pagal poreikį. Jei neramu dėl sudėtyje esančio alkoholio, įlašinkite dozę į šaukštą virinto vandens ir leiskite alkoholiui išgaruoti; tada tinktūrą sugirdykite iš šaukšto. Per maždaug 10 minučių pilvo spazmai turėtų nurimti, o kūdikis – pralinksmėti. Anglijoje krapų vanduo būdavo tradiciškai naudojamas vaistas nuo pilvo dieglių; jo galima įsigyti vaistinėse. Krapų sėklų arbata irgi gali padėti sumažinti pilvo dieglius. Nors pipirmėtė gana stipraus skonio, kai kuriems kūdikiams

ji padeda. Kūdikio nugarą galite įtrinti pūstažiedės lobelijos tinktūra, kad ją atpalaiduotumėte, tačiau vartojimui į vidų pūstažiedę lobeliją rinkčiausi itin atsargiai.

Šiek tiek vyresniam kūdikiui ideali priemonė nuo pilvo dieglių yra raudonosios guobos košė. Sumaišote miltelių su trupučiu šalto vandens, tada pilate karšto vandens, kol košė tampa slidžios skystos konsistencijos. Jei norite, įmaišykite truputėlį *acidophilus* bakterijų ar rejuvelako (žr. 104 psl.). Jei košę norite pasaldinti, įlašinkite šiek tiek gyno klevų sirupo, tik jokių būdu ne medaus. Raudonoji guoba absorbuoja toksinus ir ramina žarnyną. Ji, regis, sugeria žarnyno dujas! Aš labai sėkmingai naudoju ją pilvo diegliams gydyti. Be to, ji padeda iš organizmo šalinti gleives. Raudonosios guobos košė su jai būdingu slidumu matysis kūdikio sauskelnėse, bet tai normalu.

Daugeliui kūdikių pilvo dieglius mažinti padeda ėjimas pasivaikščioti į lauką. Kai kuriems patinka pasivažinėti automobiliu. Mes atradome, kad visada padeda maudymasis vonioje. Kartą mums stovyklaujant pačiame liepos karštytelyje, mūsų kūdikis niekaip nenusiramino. Visi nužygiavome prie upės maudyti ir įmerkėme jį į vandenį. Pirmąją dieną ji klykė, bet greit pamėgo šiuos merkimus į vandenį ir po jų visada liaudavosi verkusi.

Jeigu jūsų kūdikio pilvas labai kietas, o kūdikis nesiliauja klykti, kad ir ką darytumėte, užvirinkite vandens, paruoškite paprastosios katžolės arbatos, gerai nukoškite ir su labai švriu švirkštu ausims itin švelniai padarykite jam mažą klizmutę. Ši priemonė gali padėti sustabdyti skausmą ir pašalinti žarnyno dujas, tačiau naudokite ją tik esant ekstremalioms aplinkybėms.

Daugeliui kūdikių pilvo diegliai praeina sulaukus trijų mėnesių. Jei jūsiškiui ir toliau tęsiasi, įdėmiau patikrinkite, ar nėra alergijos maistui.

SAUSKELNIŲ BĖRIMAI

Viena geriausių priemonių nuo sauskelnių bėrimo – nenaudoti jokių sauskelnių! Bent jau nenaudokite plastikinių kelnaičių, jei jums nieko baisaus, kad šiek tiek sušlaps patalynė. Saulės spinduliai ir oras labai greitai pašalina šią problemą. Dr. Kristoferis tvirtino, jog kartais sauskelių bėrimo priežastį galima atsekti pagal motinos vartojamus „nemaisto“ produktus – pieno produktus, cukrų, baltus miltus, apdorotą ir chemizuotą maistą. Kaip jau minėta anksčiau, mieliagrybių infekcijos kai kada sukelia labai sunkiai gydomus, stiprų niežulį sukeliančius sauskelnių bėrimus. Apiplaukite kūdikį po kiekvieno tuštinimosi. Išbertas vietas galite patepti česnakų aliejumi. Jei bėrimai nėra mieliagrybių kilmės, naudokite kukurūzų krakmolą vietoje talko miltelių (žinoma, kad pastarieji sukelia vėžį). Vietoje kūdikių pudros puikiausiai galite naudoti raudonosios guobos miltelius. Sauskelnes plaukite tik švelniais muilais, nenaudokite skalbimo miltelių su kvapais ir kitais stipriais chemikalais. Kūdikio užpakaliukui tepti nenaudokite jokių produktų iš parduotuvės. Naftos pagrindu pagaminti aliejai ir tepalai, kaip antai mineraliniai aliejai, prasiskverbia į kūdikio organizmą ir „vagia“ iš jo vitaminus bei mineralines medžiagas, ypač vitaminą E. Sakoma, kad *Weleda Baby Cream* daro stebuklus gydant sauskelnių bėrimus; jo sudėtyje yra tik natūralios medžiagos. Smulkiažiedės tūbės ir plačialapio gysločio aliejai – arba tepalai – nepaprastai veiksmingai ramina skaudantį kūdikio užpakaliuką.

Jei kūdikiui išsivysto mieliagrybių infekcija ir jei maitinate krūtimi, iš savo raciono pašalinkite mielių turinčius maisto produktus (duoną, natūralų sojų padažą, vaisių odeles, fermentuotus gėrimus, bet kokius saldėsius). Deja, laikytis tokios dietos yra sunku. Būtinai duokite kūdikiui, ir gerkite pati, *acidophilus* bakterijų ir rejuvelako. Vietiniam bėrimų gydymui galite naudoti jogurtą, tačiau jei odelė sutrūkinėjusi, jis

gali dilginti. Mieliagrybių dauginimąsi gali sustabdyti raudonosios guobos košė, juodasis riešutmedis ar ažuolo žievė.

SAUSA ODA, PLEISKANŲ LUOBELĖ ANT GALVYTĖS

Kartais kūdikio odelė išsausėja ir sutrūkinėja arba apsitraukia plutele. Nenaudokite jokių tradicinių losjonų kūdikiams – juose pilna chemikalų. Geriausia vengti naudoti muilą, nes joks kūdikis nesusipurvina per pirmuosius savo gyvenimo mėnesius. Užtenka ir šilto vandens, išskyrus tada, kai po pasituštinimo plaunate užpakaliuką. Tepkite kūdikio odelę tyru alyvuogių aliejumi. Jis valo ir maitina.

Viena moteris iš Arizonos pagimdė neišnešiotas dvynukes mergaites, tokias mažas, kad gydytojas nebuvo tikras, kokią procedūrą geriausia naudoti. Gimusios mergytės svėrė mažiau nei po kilogramą. Jos buvo tokios mažytės, jog jų burnytės neapžiojo spenelio ir negalėjo žįsti. Abi atsisakė gerti bet kokius pieno mišinėlius, taigi gydytojas visiškai pasimetė. Mergaičių močiutė, gimdyvės motina, pasakė: „Leiskite man vežtis jas namo ir atlikti joms masažus su alyvuogių aliejumi. Jos išsikapstys“. Trejetą ar ketvertą mėnesių močiutė kasdien po tris keturis kartus masažavo mažyles nuo galvos iki kojų. Jos nevalgė jokio maisto per burną. Vien tik alyvuogių aliejaus masažų ir truputėlio vandens dėka abi užaugo nepaprastai sveikos. Ūgtelėjusios tiek, kad jau sugebėjo žįsti, maitinosi motinos pienu, kurį motina išsaugojo pientraukio pagalba, ir abi labai sparčiai augo. Užaugo tikros gražuolės. Tiesą pasakius, jos laimėjo dvynių grožio konkursą Arizonos valstijos mugėje, o motina jomis be galo didžiavosi.

Jei savo kūdikiui norite specialaus aliejaus, mirkykite alyvuogių aliejuje gėlių žiedus, pavyzdžiui, erškėčių arba levandų. Palaikykite aliejuje panardintus žiedus saulėkaitoje savaitę, tada, kol aliejus dar šiltas, gerai juos išspauskite (žiemą šiam tikslui galite panaudoti radiatoriaus ar netgi veikiančio radijo šilumą). Jei norite stipresnio kvapo, viską pakartokite. Aliejui praturtinti raminamosiomis savybės pridėkite vaistinės taukės arba tikrojo alavijo. Taip pat galite įsigyti natūralių aliejų ar losjonų kūdikiams. Ieškokite sveiko maisto parduotuvėse arba sekite reklamas leidiniuose apie motinystę.

Jei jūsų kūdikiui ant galvytės atsirado pleiskanų luobelė, „prisotinkite“ ją per naktį vienu iš minėtų aliejų; ryte pamasažuokite ir luobelę iššukuokite šukomis. Alyvuogių aliejaus pagrindu aš gaminau rozmarinų aliejų, kuris nepaprastai veiksmingai padėjo sunkiai naikinamos luobelės atveju. Pleiskanų luobelė ant galvos nereiškia sveikatos problemų; dauguma motinų ją šalina, mat joms nepatinka jos išvaizda.

PERSIŠALDYMAS IR KARŠČIAVIMAS

Dauguma mažų kūdikių neužsikrečia infekcijomis, tačiau kartais taip nutinka. Jei mažas kūdikis persišaldo ar suserga gripu, labai greitai toks susirgimas gali pereiti į plaučių uždegimą, todėl sergantį mažylį turite labai atidžiai stebėti. Jei vieno ar dviejų mėnesių mažylis išblykšta, nereguliariai kvėpuoja, kosti, tampa vangus, tučtuojau privalote gabenti jį pas gydytoją, kadangi tai gali būti plaučių uždegimas, net jei kūdikis ir nekarščiuoja.

Jei kūdikiui kilo persišaldymo ar gripo pavojus, turėtumėte jį gydyti česnaku, ežiuole ir taikyti toliau aprašomą procedūrą nuo karščiavimo. Česnakas veikia kaip antibiotikas, o ežiuolė stiprina imuninę sistemą, kartu veikia ir kaip antibiotikas. Ežiuolės tinktūros galite duoti net ir labai mažam kūdikiui. Užlašinkite kelis lašus ant savo krūties ir kūdikis žoleles sugers žįsdamas. Tokiu pačiu būdu mažam kūdikiui galite sugirdyti ir česnako aliejaus. Jei kūdikis keletą mėnesių amžiaus, nesibaimindamos labai smulkiai sutrinkite šiek tiek česnako, sukrėskite jį į nedidelį kiekį skystų *acidophilus* bakterijų ar virinto vandens ir tiesiog sugirdykite kūdikiui.

Kadangi skonis aštrus, jį „nuplauti“ turėsite kūdikį sočiai pamaitinusi krūtimi. Kai reikia gydyti infekcijas, aš visiškai pasitikiu šiais dviem vaistiniais augalais.

KARŠČIAVIMAS

Peršalimo, gripo ar kitų užkrečiamų susirgimų atvejais karščiavimą sėkmingai galite gydyti namuose. Tiesiog turite atminti, jog karščiavimas gali būti jūsų draugas. Jis organizme sudegina toksinus ir infekciją sukėlusius mikrobus. Taisyklė tokia: sausas karščiavimas yra pavojingas, šlapias karščiavimas gydo. Todėl turite pasirūpinti, kad kūdikio organizme netrūktų skysčių. Bet kokiomis priemonėmis venkite dehidratacijos! Kai kurie kūdikiai sirgdami geria nedaug gėrimų rūšių, tačiau motinos pieno dauguma neatsisako. Todėl privalote savo organizmą gausiai prisotinti vandeniu, arbatomis, sultimis, sultiniais ir pan., kad gamintųsi maistingas pienas. Vartokite kartųjį šventadagį, vaistinės svilarožės šaknis ar alaus mieles, kad pieno kiekis padidėtų. Leiskite kūdikiui nuolat žįsti krūtį, jei tik jis nori – daugelis kūdikių paprastai to ir prašo. Tiesiog meskite kitus darbus į šalį ir darykite visa, kad kūdikis nepritrūktų skysčių, kol temperatūra nukris.

Taip pat galite daryti labai mažas klizmites, žolininkystės terminijoje vadinamas injekcijomis. Idealiai tinka paprastosios katžolės ir (ar) česnako klizmutės. Mano mažyliai nuo šių klizmučių pasitaiso, o jų organizmai pasisavina skysčius bei gydomąsias augalų savybes. Kartais sušvirkščiu tris ar keturias klizmites, kol skysčio daugiau nebetelpa ir jis imamas išstumti iš organizmo.

Kartu su kūdikiu išsimaudykite šiltoje vonioje su paprastosios katžolės, imbiero ar ramunėlių arbata. Abu ilgai mirkite vonioje (žindykite kūdikį, jei įmanoma), vis papildydamos vonią karštu vandeniu, o pabaigoje apsitrinkite šaltame vandenyje pamirkyta kempinėle. Tokia procedūra labai greitai atstato skysčių trūkumą kūdikio organizme.

Kai kurios vaistažolės padeda atstatyti drėgmę odos paviršiuje, o tai gali pagelbėti numušti temperatūrą. Nors esti daug prakaitavimą skatinančių vaistinių augalų, kūdikių karščiavimui mažinti man labiausiai patinka naudoti paprastąją katžolę, ramunėlę, pipirmėtę su mėlynuogio šėivamedžio žiedais ir ežiuolę. Jūsų kūdikis greičiausiai atsisakys gerti šias arbatas iš buteliuko, bet jeigu intuicija jums kužda, kad jūsų kūdikiui reikia vieno ar kelių iš šių augalų, išvirkite jų arbatos, gerai nukoškite ir girdykite pipete (ekstraktais sugirdysite labiau koncentruotą dozę, tačiau tokiu atveju padidinkite kūdikiui duodamų skysčių kiekį). Kūdikis jas nuris, o jūs toliau galėsite jas girdyti nuolat įšvirkšdamos tol, kol, jūsų manymu, sugirdysite reikiamą dozę. Nė viena iš šių žolelių negali pakenkti kūdikiui. Kas dvi valandas girdykite arbatas iš pipetės mažomis dozėmis. Be to, pačios gerkite šių žolelių užpilus, kad per pieną kūdikiui persiduotų jų gydomasis poveikis.

DANTŲ KALIMASIS

Kalantis dantis kai kurie kūdikiai karščiuoja, tampa irzlūs, vemia, juos išberia. Nesuprantu, kas tokio įvyksta kūdikio organizme, kad sukelia tokius simptomus. Dr. Kristoferis manė, kad kūdikio organizmas tuo metu gali stokoti organinio, lengvai pasisavinamo kalcio, kurio gavus simptomai iš karto turėtų išnykti. Turite užtikrinti, kad kūdikio organizme netrūktų skysčių – vadovaukitės tais pačiais nurodymais kaip mušant karščiavimą. Maitinkite krūtimi dažnai ir ilgai – tiek, kiek nori kūdikis. Kai kurios mamos kūdikiams duoda graužti atšaldytus kramtukus. Viena motina pasakojo sutrupinanti ledo ir įvyniojanti jo į plono audeklo gabaliuką. Kūdikiui jį kramtant skausmas sumažėja. Numalšinti skausmą padeda dantenų masažavimas paprastosios katžolės ir pankolio ekstraktais. Kai kurie dantų kalimuisi skirti preparatai yra pagaminti iš kvapiojo gvazdikmedžio (gvazdikėlių) aliejaus. Tai natūrali priemonė

dantų skausmui mažinti, kuri turėtų padėti vietiskai sušvelninti ir kūdikio dantų kalimosi skausmą. Bendrą skausmo palengvinimą gali suteikti gurkšnojama ramunėlės ar paprastosios katžolės arbata. Masažuokite kūdikio rankų ir kojų pirštus, kuriuose išsidėsčiusi diduma galvą veikiančių akupresūrinių taškų. Mylėkite, būkite kantrios – ir dantys prasikals.

VĖMIMAS

Jei kūdikis vemia, privalote jo organizme išlaikyti skysčius. Dehidratacija kūdikio kūnelyje vyksta labai sparčiai. Galite pagaminti gėrimo „labourade“ (59 psl.), tik vietoje medaus naudokite klevų sirupą. Galite daryti mažas klizmites iš paprastosios katžolės arbatos, sumaišytos su raudonąja guoba. Visa esmė ta, kad šiuo atveju klizmutė turi būti itin maža, kad skystis neištekėtų iš kūdikio organizmo. Raudonoji guoba ramina žarnyną ir padeda išlaikyti klizmos skystį. Galite pamėginti žindyti kūdikį trumpiau nei vieną minutę kas 20 minučių. Kūdikis klyks norėdamas daugiau, tačiau tokia procedūra gali pagelbėti, kad pienas nebūtų išvemtas ir leistųsi virškinamuoju traktu žemyn. Vienas ar du pūstažiedės lobelijos tinktūros lašai, įlašinti į kūdikio burną, gali atpalaiduoti įtemptus raumenis, kurie sukelia vėmimą. Kartais labai skysta raudonosios guobos košė bus vienintelis dalykas, kurio kūdikis neišvems. Nepamirškite nuostabaus skysčius atstatančio poveikio, kurį daro ilgas gulėjimas šiltoje vonioje kartu su mama. Į ją įpilkite kokius 4 litrus stiprios vaistinės taukės arba ramunėlės arbatos maitinamajam ir atpalaiduojančiam poveikiui pasiekti. Norėdamas kūdikį pamaitinti ir atpalaiduoti, masažuokite (su alyvuogių aliejumi). Aš atradau tokį derinį – karštą žolelių arbatą, apsitrynimą šalta kempine ir po to sekantį masažavimą. Jis nepaprastai veiksmingas kalantis dantims, karščiuojant, sergant gripu ir esant bene visiems kitiems kūdikių negalavimams.

VIDURIAVIMAS

Jei kūdikis viduriuoja, vadovaukitės tokiomis pačiomis gydymo procedūromis kaip ir vėmimo atveju. Būtina labai gerai plauti kūdikio užpakaliuką ir tepti atitinkamomis priemonėmis, jei atsiranda sauskėlinių bėrimas.

AUSŲ UŽDEGIMAS

Jei kūdikis suserga ausų uždegimu, prieš veždami jį pas gydytoją bandykite gydyti namuose. Dažnai skausmą ir užgulimą nuima į ausį įlašinti du lašai česnako aliejaus, po kurio reikia lašinti du lašus pūstažiedės lobelijos tinktūros arba dr. Kristoferio tinktūros ausims ir nervams (*Ear and Nerve Formula*, Nr. 14), o ausį užkimšti vatos gabalėliu. Limfinius mazgus žemiau ausų galite įtrinti tais pačiais preparatais arba su smulkiažiedės tūbės ir pūstažiedės lobelijos aliejais. Ausų uždegimą gali sukelti sisteminė organizmo infekcija arba jis gali liudyti apie mitybos problemas – arba alergijas, arba per gausiai vartojamus gleives gaminančius maisto produktus. Kai kūdikis suserga, pasitikrinkite savo pačios sveikatos būklę. Jei ausų uždegimas vis tiek išlieka ūmus, vežkite kūdikį pas gydytoją, kuriuo pasitikite. Net jei ir nepirksite jo išrašytų vaistų, gydytojas tiksliai įvertins ausų būklę. Yra tėvų, kurie patys išgijo otoskopus ir su jais patys apžiūri kūdikių ausis.

IMUNIZACIJA (SKIEPAI)

Netrukus po kūdikio gimimo tėvai turi spręsti dilemą dėl skiepavimo. Medicina atkakliai tvirtina, kad nepasiskiepijus rimtai susirgsite, ir tokie pareiškimai ne juokais įbaugina tėvus, tad šie sutinka, kad jų kūdikiams būtų švirkščiamos vakcinos. Didžioji dalis tyrimų parodė, kad visi skiepai yra vienaip ar kitaip pavojingi ir (arba) neveiksmingi. Ypač tas pasakytina apie kokliušo, difterijos ir stabligės (KDS) vakciną, kuri sukelia specifinių problemų. Vis dar naudojama nevalyta kokliušo vakcina, kurios poveikis neprognozuojamas. Ji gali pažeisti smegenis dėl vykstančios

imunologinės reakcijos ir toksinio poveikio. Nors būta karštų diskusijų, Amerikos pediatrijos akademija (*American Academy of Pediatrics*) priėmė būtent tokią nuomonę dėl šios vakcinos. Vienas tyrimas, apėmęs 15 000 KDS vakcinos dozių, suleistų maždaug 4 000 vaikų, parodė, kad 9 vaikai patyrė konvulsijas, 9 vaikus ištiko kolapsas, o maždaug 1 iš 400 vaikų pasireiškė kitokios reakcijos. Viena Švedijoje publikuota studija paskelbė, kad 1 iš 3 000 vaikų po paskiepijimo išsivystė vienokių ar kitokių neurologinių susirgimų. „Tarp jų pasitaikė 8 epilepsijos, 54 šoko ir 24 spieginio ar nenumaldomo verkimo atvejai. Šiems vaikams smegenys buvo pažeistos negrįžtamai...“ (*The People's Doctor*, Vol. 6, No. 10, p. 2). Būta pranešimų apie kelis mirties atvejus po paskiepijimo kokliušo vakcina. Tenesyje pranešta apie 4 staigios kūdikio mirties sindromo atvejus tarp kokliušo vakcina paskiepytų vaikų, kurie mirė per 24 valandas po vakcinacijos. Skiepijimas iššaukia ilgalaikį karščiavimą, o dūrio vietoje susidaro pūliniai. Iš tokių pūlių paimtame pasėlyje užauginus bakterijas buvo rasta streptokokų, mat kartais gali pasitaikyti jais užterštų vakcinos buteliukų. Kai kuriuos vaikus ištinka koma, kitiems iššaukiami itin stiprūs gripą primenantys simptomai, tretiems pasireiškia smarkios alerginės reakcijos, tame tarpe ir kvėpavimo problemos.

Net ir medicinos bendruomenėje pritariama, jog kokliušo komponentas šioje vakcinoje yra veiksmingas tik 80 proc. Tuo tarpu patys gydytojai skiepijasi labai atsargiai. Kokliušas – nesiliaujantis kosulys – yra be galo sunkiai diagnozuojama liga ir gali sėkmingai būti gydoma namuose (žr. dr. Kristoferio knygą [*Herbal Home Health Care*](#)).

Nors kadaise difterijos būta labai rimtos mirtį sukeldavusios ligos, šiandien ji pasitaiko retai. Net kai įvyksta šios ligos protrūkių, imunizacija nevisiškai apsaugo pasiskiepijusius asmenis. Štai 1969 m. Čikagoje šia liga užsikrėtė 16 žmonių. Vienas ketvirtadalis šių žmonių buvo paskiepyti visomis difterijos vakcinos dozėmis, o penki buvo paskiepyti viena arba dviem vakcinos dozėmis, iš kurių dviem buvo susiformavęs pilnas imunitetas šiai ligai. Kito ligos protrūkio metu pasitaikė trys mirties atvejai, 14 iš 23 užsikrėtusiųjų šia liga buvo pilnai imunizuoti. (*The People's Doctor*, Vol. 2, No. 4, pp. 1-2).

Kas dėl stabligės vakcinos, daugelis gydytojų reikalauja, kad tam tikrais laiko tarpais būtų skiepijama pastiprinančiomis vakcinos injekcijomis siekiant apsaugoti nuo mėšlungiško žandikaulio sukandimo, jei netyčia užliptumėme ant surūdijusios vinies ar patirtumėme panašių durtinių žaizdų. Stabligės skiepų potencijos laipsnis skiriasi, todėl ši vakcina yra neprognozuojama. Negana to, pernelyg dažnas skiepijimas (daugiau nei kartą per dešimties metų laikotarpį) gali susilpninti natūralų imunologinį organizmo atsaką į ligos sukėlėją. Medikams net ir primygtinai reikalaujant beveik pusė Jungtinių Amerikos Valstijų populiacijos nėra pasiskiepijusi nuo stabligės – o kažkas iš visos šios populiacijos juk turėjo užminti ant surūdijusios vinies. Tai kur tada pasidėjo visi tie stabligės atvejai? Dr. Mendelsonas pastebėjo, kad visus jo gydytus susirgimus stablige sukėlė ne surūdijusios vinys, o apleistų asmenų nusilpimas dėl prastos mitybos.

Vienas mūsų vaikas ne taip seniai užmynė ant labai surūdijusios vinies. Susižeidė tipiška durtine žaizda – gilia, be jokio kraujavimo. Mes maigėme aplink žaizdą, kol ši ėmė kraujuoti, o tada uždėjome karštą šviežio sutrinto plačialapio gysločio lapų ir raudonosios guobos kompresą (šuteklį). Berniukas su juo išmiegojo visą naktį, o ryte skausmas buvo sumenkęs, nebelikę nė ženklo patinimo ar paraudonavimo. Dr. Kristoferis minėjo atvejus, kai žmonės susižeisdavo, prasidėdavo infekcija ir į galūnę įsimesdavo kraujo užkrėtimas (sepsis). Su karštais šviežio gysločio kompresais galima išgydyti net ir tokius rimtus susirgimus.

Kur kas rimtesnių ir platesnių klausimų kelia poliomieliito vakcina. Mūsų vaikai nėra skiepyti nė viena jokios vakcinos doze, o mano motina, bandanti priimti mūsų gyvenimo būdą pernelyg daug nekritikuodama, nepaliovė reikalavusi, kad mes juos paskiepytume bent jau nuo poliomieliito. Deja, dr. Salkas (*Salk*), sukūręs negyvo poliomieliito viruso vakciną, paliudijo, jog didžioji dauguma iš tų keleto nuo XVIII a. dešimtojo dešimtmečio pradžios mūsų šalyje pasitaikiusių susirgimų poliomieliitu buvo sukelti gyvos poliomieliito vakcinos. Visi 21 paralyžinio poliomieliito atvejai JAV 1982-1983 m. buvo susiję su vakcinavimu. Tai reiškia, kad vienintelis būdas šioje šalyje užsikrėsti poliomieliito virusu – būti paskiepytam vakcina arba stovėti šalia žmogaus, neseniai paskiepyto šia vakcina. Aštuoni iš šių 21 poliomieliito atvejų pasitaikė vakcinuotiems asmenims, septyni iš jų buvo 2-4 mėnesių amžiaus, paskiepyti tik viena vakcinos doze! Man tai atrodo tiesiog širdį veriantis dalykas: tyram, nekaltam kūdikiui sušvirkščiamu nuodu, kurie suluošina jį visam likusiam gyvenimui. Kiti šeši atvejai pasitaikė kontaktuojant namuose su paskiepytaisiais. Penki iš jų buvo kūdikių, paskiepytų pirmąja vakcina, tėvai, o vienas – neskiepytas 4,5 mėnesių amžiaus tuose pačiuose augantis vaikelis. Du iš tėvų buvo įgiję dalinę imunizaciją. Trys atvejai pasitaikė tarp ne šeimos narių, iš kurių du buvę vaikai, paskiepytųjų draugai, o vienas turėjęs kontaktą su paskiepytu auklės vaikiu (*The People's Doctor*, Vol. 9, No. 2, pp. 5-7). Beveik visi virš 18 metų amžiaus jaunuoliai, kurie užsikrėtė poliomieliitu, buvo skiepyti.

Kodėl tada Jungtinėse Valstijose taip drastiškai sumažėjo susirgimų poliomieliitu, jei skiepai nėra veiksmingi? Gydytojai tai aiškina geresne higiena, pagerėjusia mityba, geresne sanitarijos priežiūra. Dr. Kristoferis nuolat mus mokė, kad jei palaikysime švarą savo organizmuose, mikrobai mūsų neužpuls, kadangi jie tėra viso labo „šiukšlių surinkėjai“, gyvenantys tik toksiškoje aplinkoje. Išsivalę savo organizmus, iš invalido vežimėlių sugebėdavo pakilti net ir sunkiomis ligomis užsikrėtę žmonės. Kūdikiui, dar gimdoje tinkamai maitintam ir toliau gaunančiam aukščiausios kokybės motinos pieną, nereikalingos nuodingos injekcijos, kad būtų sveikas. Raupų vakcina gali sukelti rimtų problemų, tame tarpe encefalitą, odos susirgimus ir mirtį.²¹ Tymų vakcina taip pat gali išprovokuoti encefalitą, raumenų koordinacijos sutrikimus, vystymosi sulėtėjimą, negebėjimą mokytis ar hiperaktyvumą, aseptinį meningitą, epilepsijos priepuolius ir vienos kūno pusės paralyžių. Kiaulytės vakcina nebūtinai suteikia imunitetą paskiepytajam. Paskiepytieji pneumokokinių infekcijų vakcina sirgo tiek pat, kiek ir neskiepyti asmenys. Skiepai nuo gripo sukelia į gripą panašius simptomus ir nesuteikia apsaugos, o kartais net iššaukia paralyžių vyresnio amžiaus žmonėms. Raudonukės vakcinos poveikio trukmė įvairuoja, taip dingsta galimas teigiamas jos poveikis potencialiai nėščioms moterims.

Galiausiai, blaiviai mąstantys mokslininkai suvokia, jog imunizacija – tai daugiau nei vien potencialiai neveiksmingas ar tik minimalią žalą darantis dalykas (nors jei buvo pakenkta būtent jūsų vaikiui, tai statistika jūsų visiškai nepaguos). Dr. Robertas V. Simpsonas (*Robert W. Simpson*) atliko tyrimą ir iškėlė prielaidą, kad imunizacijos programos galimai „sėja“ žmonėse RNR, kad suformuotų provirusus, kurie vėliau visame organizme virsta latentinėmis ląstelėmis. Kai kurie iš tokių latentinių provirusų galėtų būti molekulės ieškant tokių ligų, kurios, esant tinkamoms sąlygoms, tampa aktyvios ir išprovokuoja įvairias ligas, įskaitant reumatoidinį artritą, dauginę (išsėtinę) sklerozę, sisteminę raudonąją vilkligę, Parkinsono ligą ir galimai vėžį (*The People's Doctor*, Vol. 6, No. 12, p. 4). Nors vėliau, kai buvo apklausiamas apie šio tyrimo rezultatus, dr. Simpsonas vengė atsakyti tiesiai, pirminis jo tyrimas atspindi šią teisingą interpretaciją. Bet kuriuo atveju labai tikėtina, kad virusų švirkštimas į organizmą turėtų susilpninti imuninį atsaką ir organizmo pasipriešinimą ligoms.

²¹ Raupai laikomi išnaikinta liga ir nuo jos nebeskiepijama.

Žurnalas *Mothering Magazine* siūlo itin išsamią brošiūrą apie imunizaciją. Šis leidinys taip pat reklamuoja įvairias knygas ir bukletus apie šią temą. *The People's Doctor*, žiniaraštis, pasišventęs atskleisti netinkamos medicininės praktikos atvejus, publikavo straipsnių apie skiepus daugelyje numerių (norėdami išgyti senų leidinio numerių, galite parašyti į redakciją adresu The People's Doctor, P.O. Box 982, Evanston, Illinois 60204).

Iš anksčiau minėtos analizės pamatysite, jog imunizacija – itin abejotina praktika, ypač jūsų skaisčiam naujagimiui. Geriausia apsauga nuo ligų – puiki mityba, reguliari mankšta, švarus oras ir vanduo bei laiminga, subalansuota gyvensena.

Įdėmiai žvelgdami į naujagimio akis galite išvysti jame slypinčią suaugusio žmogaus sielą ar dvasią, pranokstančią kūdikio mažumą. Kai kurie žmonės mano, jog tai yra įrodymas apie reinkarnaciją. Dr. Kristoferis tikėjo, jog brandi dvasia įžengia į mažytį kūną ir kad dvasia tikrai turi intelektą ir erudiciją. Jei sugebėsite įsijausti į savo naujagimio asmenybę ir dvasią, tada elgsitės su juo visiškai kitaip nei laikydamas jį tiesiog bejėgiu mažu žmonijos gumulėliu. Pasiekite savo vaikelio dvasią; tyliai stebėkite jos požymius. Pamatysite, kad jis supranta didžiumą ramių jūsų pašnekesių su juo, taip pat suvoksite didžiulę jo meilę jums. Toks požiūris į kūdikius yra žymiai įdomesnis ir linksmesnis, palyginti su vien tik jų fiziologinių poreikių tenkinimu ir rūpinimusi, nors ir pastarieji dalykai yra lygiai tokie pat svarbūs.

Turbūt dėl šių dvasinių kūdikių aspektų motinos ir yra apdovanotos specialiu nuvokimu apie jų mažylių poreikius. Kiti Franc (*Kitty Frantz*) sakė: „Pažvelkite į savo kūdikį. Pasistenkite pasikliauti savo intuicija. Aš asmeniškai manau, jog ši intuicija yra vadinama Šventąja Dvasia. Egzistuoja vidinis balsas, su kuriuo galite susibičiulianti ir pasinaudoti. Manau, jog kiekviena motina, kad ir su kokiais motinystės rūpesčiais susidurianti, jaučia, ką jai derėtų ir ko nederėtų daryti.

Dažnai motinos klausiu, kas, jos nuomone, nutiko jos kūdikiui. O ji atsako: „Manau, kad negaluoja kairioji ausis“. Ir žinote ką? Bėda tikrai būna negaluojuanti kairioji ausis.

Visa kita atmeskite ir paklauskite savo širdies: „Kas, mano manymu, negerai?“ O tada, remdamies šiuo pagrindu, pabandykite pagrįsti savo įspūdžius“ (*Mothering*, Spring 1986, p. 66).

Atrasite, jog vaikų puoselėjimas pasitelkus tokią dvasinę būseną yra didingas, išlaisvinantis patyrimas. Kai reikės gydyti jų ligas, ta pati intuicija atves jus prie reikiamų vaistažolių ir gydymo metodų.

SVEIKA MOTERIS

Knygoje *Male Practice* („Vyriška praktika“) dr. Robert Mendelsohn pateikia kroniką apie tai, kaip neįtikėtinai prastai medicinos gydytojai gydo moteris. Jis aprašo nereikalingus vaistus, operacijas ir kitas gydymo procedūras, kurios taikomos moterims, kai šios lenkiasi šiuolaikinės medicinos praktikų „Dievo įvaizdžiui“. Ypač pasibaisėtinais didelis skaičius moterims atliekamų histerektomijos (gimdos šalinimo) operacijų, kurias autorius prilygina kastracijai.

Laimei, moteris gali išsigydyti pati – ir pagydyti savo mylimus artimuosius – vaistinių augalų ir natūralių priemonių pagalba. Kaip dr. Kristoferis daugybę kartų

įrodė savo neišgydomų ligų programa, net ir labai sunkiai sergantys žmonės gali pasveikti.

Dr. Kristoferis pasakojo daugybę istorijų apie moteris, kurioms jis padėjęs paprastais gydymo būdais ir priemonėmis. Antai vienas vyras su žmona atvedė savo dukterį į dr. Kristoferio kabinetą Solt Leik Sityje. Seniai jis buvo matęs tokią ligotą, liūdnos išvaizdos merginą. Pasirodo, ji susipažinusi su jaunuoliu, šis ją įsimylėjęs ir norėjęs vesti. Tačiau mergina nesutikusi, esą, vesti ją tokios prastos sveikatos, anemišką ir pasiligojusią, būtų neteisinga jo atžvilgiu. Vaikinas sakė mylintis ją taip karštai, kad norintis ją vesti ir rūpintis ja bet kokioms aplinkybėms.

Mergina sirgo itin sunkiai, todėl jai buvo paskirta trijų dienų organizmo valymo ir begleivė dieta. Kasdien ji papildomai gėrė kraują valančiosios arbatos (Nr. 2) ir po mažiausiai puslitrį vynuogių sulčių, „kramtydama“ kiekvieną gurkšnį. Kai tik galėdavo, gerdavo daugiau. Be sulčių, dar valgė daug razinų ir vynuogių. Taip pat vartojo rauktalapę rūgštinę kaip arbatą ir netruko pasirodyti sveikatos taisymosi požymių. Mergina taip pat atitinkamai mankštinosi, stengdamasi pernelyg nepersitempti, pakeitė gleivių susidarymą skatinančią mitybą į begleivę dietą – valgė daugybę salotų ir vaisių, kiek įmanoma daugiau žalio maisto. Vartojo koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) ir hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23), taikė vaginalinių žvakučių formulę (Nr. 24) ir atliko procedūras gulint ant nuožulnios lentos su augaliniu geležies mišiniu (Nr. 25). Jau iš pat pradžių ėmė matytis sveikatos gerėjimas.

Tėvai merginą pas dr. Kristoferį atvedė pavasarį, ir jau rudenį atsiuntė jam kvietimą į jos vestuves, mat per tą laiką jos organizmas išsivalė, ji pati tryško iš laimės dėl planuojamų vedybų. Merginos menstruacijos susireguliojo, o anemija išnyko. Ji gyveno naują gyvenimą pati išsigydžiusi pagal dr. Kristoferio nurodymus.

REPRODUKCIŲ SISTEMA

Prieš ką nors patardamas, dr. Kristoferis visada ištirdavo savo pacientus pasitelkęs iridologijos metodą²². Sykį pas jį atvyko kokių 45 metų amžiaus moteris, paprašė diagnozuoti jai iš akių ir pagelbėti dėl sveikatos būklės. Dr. Kristoferis nustatė, jog moteriai yra skersinės gaubtinės žarnos prolapsas (iškritimas) ir kad žarna iškritusi taip smarkiai, jog liečiasi su gimda, spaudžia šlapimo pūslę – ir būtent su pastarąja pacientė turėjo labai rimtų problemų. Moteriai taip pat buvo diagnozuotos kiaušidžių bėdos: abiejose buvo įsimetusi infekcija, vargino makšties gleivinės išsausėjimas. Be to, viena jos krūtis buvo apimta stipraus uždegimo, kurį greičiausiai būtų reikėję gydyti šalinant dalį krūties, jei pagalbos būtų kreipusis į kitą gydytoją. Atlikęs diagnostiką iš akių, dr. Kristoferis pasiteiravo moters, kodėl ši atėjusi pas jį ir ko iš jo tikisi. Moteris, esą, ką tik praleidusi tris dienas ligoninėje, kur jai diagnozavo lygiai tą patį ką ir dr. Kristoferis iš jos akių rainelių. Tačiau gydytojai norėję moterį tučtuojau guldyti į ligoninę ir pašalinti gimdą, prisiūti šlapimo pūslę arčiau stuburo smegenų srities, taip pat pašalinti krūtį. Ji, sakė, bijojusi visų šių pjaustymų, todėl norėjusi susirasti kitokios pagalbos.

Moteris pažadėjo laikytis programos, kurią jai patarė dr. Kristoferis. Ji gėrė koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) ir hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23), 6 dienas per savaitę naudojo vaginalines žvakutes (Nr. 24), kas rytą ant nuožulnios lentos išplaudavo makštį su augaliniu geležies mišiniu (Nr. 25) ir tuo metu, kai makštyje būdavo arbata, 15-20 minučių masažudavo pilvo ir dubens plotą. Jai taip

²² Iridologija (lot. *iris* – „rainelė“) – tai medicinos sritis, tirianti akies rainelę. Teigiama, kad kiekviena gyslėlė, dėmelė, ruoželis ar defektas ant rainelės gali rodyti, koks organas serga. Pro specialų mikroskopą pažvelgus į akies rainelę, galima nustatyti bendrą organizmo būklę, pastebėti genetinius polinkius, ligas, kurias gali pasireikšti ateityje. Iridologija – tai diagnostavimo, o ne gydymo būdas.

pat reikėjo taikyti trijų aliejų masažo procedūrą pilvo srityje, laikytis trijų dienų organizmo valymo ir begleivės dietos. Greta viso to, moteris dar turėjo per dieną išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens ir didžiulį kiekį paprastosios avietės lapų arbatos. Žarnyno švarą palaikė vartodama formulę apatiniam žarnynui (Nr. 1), o kraują valė su kraują valančios formulės arbata (Nr. 2).

Daktaras nebematė pacientės pusę metų. O vėl pasirodžiusi, ji tiesiog išoko į jo kabinetą, o ne vilko kojas kaip anksčiau. Buvo virtusi visai kita moterimi – daug laimingesne, sveikesne. Medikai neatliko jai jokių operacijų, tačiau skersinė gaubtinė žarna, gimda ir šlapimo pūslė atsistatė į savo vietas. Ji jautėsi lyg būtų naujutėlė moteris, o jos organizmas iš tikrųjų atsinaujino vadovaujantis vaistiniais augalais paremta programa.

Dr. Kristoferiui keliaujant, užsiimant chiropraktika, natūropatija, iridodiagnostika ir padedant žmonėms gydytis vaistažolėmis, į jį kreipėsi kita panašių bėdų turėjusi moteris. Be iškritusios skersinės gaubtinės žarnos, iššaukusios visos reprodukcinės sistemos uždegimą, jai taip spaudė šlapimo pūslę, jog kaskart juokiantis, čiaudint ar kosint ištrykšdavo šlapimo, ir tai buvo itin nemaloni problema. Maža to, viena jos krūtis buvo apimta tokio stipraus uždegimo, kad gydytojai ragino ją šalinti.

Dr. Kristoferis paaiškino moteriai galintis patarti, ką jai daryti, tačiau negalėsiantis prižiūrėti ar susitikti su ja keletą mėnesių, kadangi keliavo. Moteris sutiko vadovautis jo nurodymais ir paprašė pasimatyti, kai grįš.

Daktaras nurodė moteriai laikytis visos gydymo programos. Ji turėjo valyti žarnyną su formule apatiniam žarnynui (Nr. 1), kraują – su kraują valančiąja formule (Nr. 2), o reprodukcinės organus atstatyti su koreguojamąja formule moterims (Nr. 21) ir hormoniniu žoliniu mišiniu (Nr. 23). Visos programos reikėjo laikytis 6 dienas per savaitę.

Kai dr. Kristoferis sugrįžo į tą miestą po pusmečio, moteris jau buvo paskambinusi ir susitarusi dėl vizito. Pacientė tiesiog įvirto į kabinetą – atrodė daug jaunesnė, visa besišypsanti. Esą, dabar šlapinimąsi kontroliuojanti, nelikę jokio nevalingo šlapinimosi. Kiaušidžių nebeskauda; tiesą pasakius, laikantis trijų dienų organizmo valymo dietos jai pasišalino keletas akmenų. Taip pat išnyko keli augliai – vienas kone greipfruto dydžio – ir cistos. Moteriai nuėjus į apžiūrą pas šeimos gydytoją, šis buvęs priblokštas, mat jos organizmas atsistatinėjo pats. Krūtis, kurią ketinta šalinti, išgijusi pati, uždegimo nebelikę nė ženklo. Moteris jautė, jog jai atsivėrė visiškai naujas pasaulis ir kad vėl verta gyventi.

Nors šios moters sveikimas vyko sparčiai ir nuosekliai, dr. Kristoferis pabrėždavo, jog vaistiniai augalai veikia ne iš karto ir kad tenka uoliai juos vartoti ir būti kantrioms norint sulaukti sunkaus darbo rezultatų.

Sykį pas dr. Kristoferį apsilankė moteris, kuri skundėsi reprodukcinės organų negalavimais. Jis liepęs moteriai laikytis visos moterims skirtos gydymo programos. Vieną dieną praslinkus kelioms gydymosi mėnesiams, moteris vėl apsilankė ir papasakojo:

– Šį rytą pabudusi svarsčiau tokį dalyką. Jau keletą mėnesių laikausi šitos programos, geriu visas vaistažoles, naudoju vaginalines žvakutes, darau procedūrą ant gulsčios lentos su augaliniu geležies mišiniu, ir nuo viso šito man jau darosi bloga!

Nors jautėsi kiek geriau, moteris nebuvo pastebėjusi tokių didelių pokyčių, kad būtų linkusi gydymą tęsti toliau. Mąstydamas šias mintis, moteris sėdėjo savo namų tualete. Atsistojusi, netyčia apsisuko ir pažvelgė į unitazą – o ten vandenyje plaukiojo kažkas,

dydžio sulig pusės dolerio moneta, ir su kojomis. Tas kažkas buvo iškritęs iš jos vidaus!

Moteris ėmė klykti, vidun įpuolė jos vyras. Įdėję tą daiktą į butelį, nedelsdami nuvežė parodyti šeimos gydytojui. Apžiūrėjęs per mikroskopą, šis pasakė gyvenime dar nėra matęs tokio darinio *cielo*, mat tokius iš žmogaus kūno reikia išpjauti. Tai būta savo išvaizda į vorą panašaus auglio. Tokie augliai niekada nepasiduoda ir patys nepasišalina; juos paprastai būtina išpjauti. Gydytojas buvo tiesiog apstulbęs, kad jis pats pasišalino iš moters kūno. Taip įvyko dėl to, jog moters organizmas dabar buvo toks sveikas, kad šiam augliui nebeliko jokių atliekų, kuriomis jis galėtų misti.

Išvydusi šį auglį, moteris apsisprendė tęsti programą, net jei teks jos laikytis pusmetį ar visus metus. Vieni žmonės išgyja greičiau, kiti – lėčiau, tačiau Dr. Kristoferis visus drąsindavo gydymąsi tęsti toliau, jei tik pacientai viską daro teisingai.

Kita moteris, pagimdžiusi tris vaikus po Cezario operacijos, kreipėsi į dr. Kristoferį, nes jautė „alkį kūdikiams“. Medicinos gydytojai išpėjo moterį, esą, randų būklė tokia prasta, kad jei ji išdrįs vėl pastoti, jos gimda neatlaikys krūvio ir moteris bei kūdikis mirs. Jų tvirtinimu, dar viena Cezario operacija yra absoliučiai neįmanoma; o vienas gydytojas grubiai išsireiškė, kad jiems nepavyks jos sulopyti iš gabalų, jei sumanys dar kartą pastoti.

Tačiau moteris troško dar vieno vaikelio. Dr. Kristoferis patarė jai pradėti laikytis įprastinės gydymosi programos, kurią sudarė trijų dienų organizmo valymo dieta, beglievė mityba, hormoninis žolinis mišinys (Nr. 23) ir koreguojamoji formulė moterims (Nr. 21). Ir dar liepęs moteriai daryti trijų aliejų masažą, kuris aprašytas skyrelyje „Plaukų slinkimas“. Moteris taip pat turėjo daryti saulės vonias ir treniruotis.

Laikas bėgo ir dr. Kristoferis beveik pamiršo apie šią pacientę. Tačiau ji sugrįžo, ant rankų nešina kūdikiu. Pasirodo, randinis audinys ėmęs minkštėti ir tapęs sveiku audiniu. Ji lengvai, be jokių komplikacijų pagimdžiusi namuose natūraliu būdu. Ši moteris ir toliau gimdė vaikus, dėkinga dr. Kristoferiui už jos išgydymą žolelėmis.

Kiti vaistiniai augalai, naudojami gydant moteriškas ligas, yra šie: akacija, alavijas, raudonasis skudutis, *Sabatia angularis*, amerikinė bitžolė, dorema gailioji, tuja, balandūnė, kvapioji ferula, vaistinė melisa, bambuko sultys, sotvaras, burokas, stačioji trilija, kartuolė, paprastoji gyvatžolė, levizija, karklavijas, kekinė juodžolė, slyvalapis putinas (persileidimo prevencijai), baltažiedis eleboras, juosvasis akenis, juodasis bastutis (juodoji garstyčia), kartusis šventadagis, kanadinė sangvinarija (šviežia), vingirinis stieblapis, permautalapis kemeras, upelinė veronika, kvapioji varnarūtė, agavinė zunda, kraujalakė, mirtienės (kajeputo) eterinis aliejus, girmėtė, ramunėlė, baltasis ringotis, karlina, valgomoji morka, paprastoji katžolė, vienasėklis kadagio uogos, *calendine* (didžioji ugniažolė arba pavasarinis švitriešis)^{*23}, vaistinė taukė, rugiagėlė, dorstenija*, žolinio vilnamedžio šaknys, paprastasis putinas, *cawley root**, kubebinis pipiras, virgininis veronikūnas, paprastoji kiaulpienė, pievinė miegalė, paprastoji bitkrėslė „*Crispum*“, dažinė raudė, didysis debesylas, vaistinė šventagaršvė, geltonžiedė vaisgina, taškuotoji mėta, nakviša, geltonasis žemėragis, paprastasis pankolis, vaistinė ožragė, *fever root* (trikaulis arba *Ruellia tuberosa*)*, vaistinis skaistenis, nariuotasis bervidis, virgininis sniegmedis, galbaninės ferulos derva, vaistinis šalavijas, valgomasis česnakas, geltonžiedis kampotris, gencijonas, vaistinė ramunė, tikrasis imbieras, rykštenė, kanadinė auksašaknė, purpurinis kemeras, pataisas (*Lycopodium obscurum*), vaistinio gvajoko derva, gvaraninė paulinija (guarana), kanadinė cūga, paprastoji šantra, *horsemint* (miškinė mėta arba monarda)*, mėlynasis palemonas, nuodingoji žuvėžuda, Jamaikos imbieras, šluotelinė

²³ Paaiškinimus apie žvaigždute pažymėtus augalus rasite vaistinių augalų sąrašė, ieškokite abėcėlės tvarka (153 psl.)

kiauliuogė, šimtagrūdė kirmžolė, paprastojo kadagio uogos, kiparisinė santolina, citrina, citrininis čiobrelis, žilė (*Packera aurea*), liepa, lobelija, vaistinė gelsvė, plautė, magnolija, mandragora, *manganita**, paprastasis kietis, tikrasis miramedis (mira), gulsčioji mahonija, petražolės (valgomosios) sėklos, persikas, pipirmėtė, chininmedis, kibioji ratanija, *pilewort* (*Erechtites hieraciifolius* arba pavasarinis švitriešis)*, saracėjiniai*, plačialapis gyslotis, gumbinis klemalis, amerikinė uosrūtė, šilagėlė, pievinė žilė, *red cedar* (virgininis kadagys arba didžioji tuja)*, paprastoji avietė, *red sage* (raudonšaknis šalavijas arba amerikinė lantana)*, kvapūsios rozmarinas, žalioji rūta, daržinis krokas (šafranas), dažinis dygminas, girūnė, citvarinis kietis, sasafro šaknų žievė, kazokinis kadagys, žvaigždūnė, vaistinė putokšlė, trikertė žvaginė, raudonoji guoba, kartusis rūgtis, čiaudulinė kraujažolė, baltašaknė, valgomoji rūgštytė, diamedis, eglė, gulsčioji graibuonė, paprastoji jonažolė, didžioji dilgėlė, rytinis dervamedis, paprastoji durnaropė, žagrenio uogos, kirgizinė ferula, daržinis dašis, kvapioji garduoklė, pajūrinis sotvaras, kvapūsios mairūnos, kvapioji rykštenė, amerikinis maumedis, balzaminė bitkrėslė (balzaminis skaistenis), paprastoji bitkrėslė, čiobrelis, miltuotasis širmonis, puikūsios auskarėlis, miltinė meškauogė, vaistinis valerijonas, verbena, vaistinė kartuolė, stačioji trilija, paprastasis rėžiukas, amerikinis uosis, baltoji brienė, kvapioji vandens lelija, smulkiadantė tuopa, paprastoji (laukinė) morka, kanadinis sinavadas, dažinė barškė, paprastasis raudonėlis, *wild mint* (miškinė arba dirvinė mėta)*, gauruotoji (laukinė) dioskorėja (persileidimo prevencijai), šliaužiančioji bruknuolė (maža), hamamelis, vaistinė notra, miškinis berutis, kartusis kietis (pelynas), paprastoji kraujažolė, geltonasis vilkdalgis.

NEIŠGYDOMOS LIGOS

Dr. Kristoferiui dirbant Solt Leik Sityje, paskambino moteris iš Provo miesto Jutoje ir pasakojo, kad jos dukra parplaukė namo iš kito miesto labai sunkiai apsirusi. Pastaroji manė mirsianti, todėl atvyko į motinos namus, kad ši ją pasirūpintų. Moteris paprašė daktaro atvykti į jos namus ir nustatyti diagnozę iš akių. Kai daktaras atvyko, mergina iš jo tik pasijuokė. Esą, tai tik krūva nesąmoningų jos motinos idėjų ir kad neįsijaučiantis jam žiūrėti į savo akis. Tad dr. Kristoferis pasitraukė ir išvyko.

Praslinko beveik mėnuo, ir ta pati moteris iš Provo vėl paprašė jo atvykti, esą, dukra taip pasiligojusi, kad ėmė baimintis ir dabar su juo jau kalbėsianti.

Jam atvykus, moteris pasakojo išmėginusios geriausios gydytojus, kokius tik pavyko surasti, tačiau nė vienas merginai negalėjo padėti (deja, dr. Kristoferis niekada nepasakojo, kokia bėda buvo ištikusi tą merginą). Ji ėmė diagnozuoti jai iš akių, o ji vis pertraukdavo: „Kas Jums apie tai pasakojo?“ Kiekvienas jo nurodytas negalavimas buvo lygiai toks pat, kokį jai buvo nustatę gydytojai. Jam baigus, ligonė vis dar abejojo natūralaus gydymo programa, bet kad jau jo diagnozė tokia tiksli, tai jis tikrai turėtų turėti pasiūlyti ką nors gero. Ji sutiko laikytis natūralaus gydymo programos. Buvo pernelyg ligota, kad atsikeltų iš lovos ir paeitų.

Taigi jie pradėjo palaipsniui laikytis neišgydomų ligų programos, vartojo sultis, kad atstatytų organizmą. Po daugelio savaičių mergina ėmė lankyti dr. Kristoferio paskaitas ir tapo gan ištikima studente. Ji net pradėjo studijuoti iridologiją ir jai tai gerai sekėsi. Stebėdavo savo pačios akis ir matė, kaip vyksta jos sveikimas. Kažkada gydytojai jai buvo sakę (nors ji ir buvo ištėkėjusi), esą, ji niekada nesusilauks vaikelio, nes jos dubens sritis nevisiškai susiformavusi, gimda neišsivysčiusi, kamavusios kitos reprodukcinės sistemos bėdos. Laikantis begleivės mitybos, vartojant vaistinius augalus organizmui atstatyti – koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) ir hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23) – ir atliekant rekomenduotus pratimus, net ir tokios ligos ėmė trauktis.

Galiausiai dr. Kristoferiui paskambino įpykęs tos pacientės vyras iš JAV vakarų pakrantės. Vyriškis plūdosi, kaltino daktarą užlaikant jo žmoną Jutoje, kai tuo tarpu ši turinti būti čia su juo. Vyriškis dirbo labai svarbų – elektros inžinieriaus – darbą ir manė, kad žmona turi būti šalia jo. Dr. Kristoferis papasakojo jam, kad jo žmona buvusi pernelyg ligota, negalėjusi pati net lovoje sėdėti, tačiau, pasitelkus gydymo programą ir jos motinos pagalbą, ji sveikstanti. Jis patikino vyrą, jog žmona grįš pas jį kaip galima greičiau.

Vyriškis pasakė dr. Kristoferiui, esą, šis yra pats blogiausias šundaktaris iš visų, drėbė kelis koneveikiamuosius žodelius ir numetė telefono ragelį.

Žmona galų gale pasveiko ir pati viena sugrįžo namo. Ji nuostabiai šeiminkavo namuose, o jos sveikata taip smarkiai pagerėjo, kad vyras apstulbo, mat manė, jog ji gyvens jau nebeilgai.

Tačiau geriausias dalykas tas, kad ji susilaukė dviejų žavių vaikų, pagimdė natūraliai, o vyras, nors ir turėjo gerai apmokamą elektros inžinieriaus darbą, taip susižavėjo jos gydymo rezultatais, kad tapo chiropraktiku. Jis pats ir priėmė abiejų vaikelių gimdymą.

Sykį dr. Kristoferiui sėdint jo šeimos restorane, kuris anksčiau buvo įsikūręs viename parduotuvių centre, pasirodė pats keisčiausias jo kada nors matytas invalido vežimėlis. Šis buvęs visiškai permontuotas, sutvertas visiškai deformuotam žmogui. O vežimėlyje sėdėjo labiausiai deformuotas neįgalus žmogus, kokį jam kada teko matyti. Moters rankos, kojos ir nugara buvo absoliučiai iškreiptos. Jauna moteris stūmė vežimėlyje sėdinčią neįgaliąją tiesiai link dr. Kristoferio.

– Dr. Kristoferi, nustebau Jus išvydusi, – tarė moteris vežimėlyje. – Tiesiog turėjau sustoti ir padėkoti Jums: Jūs tiek daug padarėte dėl manęs.

Daktaras ėmė svarstyti, dėl ko gi ji galinti jam dėkoti, nes buvo taip siaubingai suluošinta.

Moteris papasakojo, kad bemaž 15 metų gyveno lyg daržovė – ją reikėję maitinti, girdyti skysčius. Negalėjusi pakelti net rankos ar kojos. Padedama kelių žmonių, pradėjusi laikytis neišgydomų ligų programos, jai buvo dedami karšti skysti kompresai iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28). Galiausiai moteris tarė:

– Tik pažvelkite į mane dabar.

Ji judino ranką ir šiek tiek pakėlė ją virš vežimėlio. Tą patį atliko su kita ranka. Galėjo pasukti galvą, judinti pečius. Pavyko net truputį pasukti nugarą, nors per tuos 15 metų jos visiškai nejudino. Būdama dėkinga už naująjį gyvenimą, neįgalioji jautė sugebėjanti pakilti iš invalido vežimėlio ir vaikščioti. Ji be galo dėkojo už šią formulę. O dr. Kristoferis atsakė, kad bus nuostabi diena, kai po 15 metų ši moteris vaikščios ir taps savarankiška.

VĖŽYS

Daugybė žmonių įsivaizduoja, kad, jei susirgai vėžiu, nieko nebepadarysi – belieka laukti ir numirti. Dr. Kristoferio programa įrodė priešingai. Aš pati asmeniškai mačiau, kaip diagnozuoti vėžiniai susirgimai staiga pakito, o pacientai visiškai pasveiko sąžiningai laikydamiesi dr. Kristoferio rekomenduojamos gydymo programos.

Sykį lėktuve dr. Kristoferiui nutiko įdomus įvykis. Jis įsėdo į lėktuvą Solt Leik Sityje, prisigė ir ketino pasimėgauti laisvalaikiu lėktuve – skaityti, studijuoti, medituoti. Greta jo prisėdo moteriškė. Lėktuvą pakilo, o ši ėmė daktarą kalbinti.

– Sveiki, kur skrendate?

– Į Torontą, Kanadą, – atsakė jis.

– Ką ten veiksite?

– Dėstau, taigi skaitysiu paskaitas.

– Apie ką Jūsų paskaitos?

Dr. Kristoferis suprato, kad jam nebeteks ramiai pamedituoti ir šiek tiek suirzo, tačiau atsakė esą gydytojas žolininkas ir skaitęs paskaitas apie organizmo gydymą.

– Ar gi tai neįdomu? – atsakė moteris ir ėmė kloti jam savo istoriją.

Prieš dvejus metus moteris krūtyse pajutusi tokius stiprius skausmus, kad nuėjusi pas gydytoją. Jai buvo nustatyta sunki krūties vėžio forma, todėl gydytojas nedelsdamas paguldė ją į ligoninę, iš kurios moteris išėjo be vienos krūties. Ją užtikrino, esą, vėžys buvo pašalintas labai kruopščiai. Deja, po pusmečio moteriai ėmė skaudėti ir antrąją krūtį. Skausmo būta tokio smarkaus, kad moteris vėl kreipėsi į gydytoją. Šis paaiškino, kad greičiausiai neišplovęs viso vėžinio audinio, todėl skubiai paguldė ją į ligoninę ir pašalino antrąją krūtį. Moteris grįžo namo gavusi patikinimą, kad viskas baigta, daugiau problemų nebekils. Tačiau po pusmečio atsirado baisūs pilvo skausmai: skaudėjo organus ir apatinę pilvo ertmę. Apžiūrėjęs ją gydytojas pasakė, kad reikės pašalinti jos reprodukcijos organus ir dalį žarnyno, mat vėžys pasklidęs po visą kūną. Moteris atsakė daugiau nebeleisianti jos pjaustyti. Jai pasiūlė chemoterapiją, bet ir šios atsisakė. Paaiškino, kad jei jau mirs, tai mirs visa, o ne su išpjaustytomis kūno dalimis. Ir mirs viena, savarankiškai. Moteris grįžo namo, nežinodama į ką kreiptis, nieko nenutuokdama apie mitybą, mediciną ir panašius dalykus. Pasakojo, kad atsiklaupė, ėmė melstis ir atsakymas pats atėjo.

Ar dr. Kristoferis norėjo sužinoti tą atsakymą?

Šioje vietoje jis klausėsi įtempęs ausis ir, žinoma, be galo troško sužinoti tą atsakymą!

Moteris pakeitė savo mitybą ir valgė tik vaisius ir daržoves, grūdus ir sėklas, kiek įmanoma daugiau žalio maisto. Praslinko keletas mėnesių, moteris jautėsi geriau, tarsi visiškai kitas žmogus. Ji vėl apsilankė pas gydytoją, kuris patvirtino, jog moters sveikata stebėtinai pasitaisė. Jos PAP tepinėlyje²⁴ buvo rasta labai nedaug vėžio žymenų. Gydytojas siūlė moteriai palaukti ir pažiūrėti, kas bus toliau. Ji grįžo namo ir po kelių mėnesių natūralių maisto produktų dietos net ir PAP tepinėlis tapo švarus.

Dr. Kristoferiui šmėkštelėjo mintis: „Viešpatie, kas tu per Dievas? Man prireikia keturių dešimtmečių, o štai ši moteris atsiklaupia ir atsakymas iškart pas ją ateina! Būtent šito aš ir mokiau visus šituos metus ir pats tą tik pamažu sužinojau“.

Ši moteris vėliau keliavo po visas Jungtines Valstijas, dalyvavo pokalbiuose su moterų grupėmis, moterimis, kurios baiminosi, kad susirgs ar jau serga vėžiu, pasakojo joms, kad reikia pereiti prie gyvo maisto ir pakeisti savo mitybą.

O dr. Kristoferis pagalvojo, kad puikiai praleido laiką šnekučiuodamasis su ta moterimi!

KAULŲ VĖŽYS

Viena moteris sirgo kaulų vėžiu. Vėžinės ląstelės išplito po visą jos organizmą, tačiau lokalizavosi kauluose ir suardė pusantro stuburo slankstelio. Kaulai taip suskilo, kad moteris nebegalėjo sėdėti ir vaikščioti, todėl atgulė lovon. Rentgeno tyrimas parodė, kad vėžys visiškai išsisėjo stuburo slanksteliuose virš ir žemiau strėnų, todėl

²⁴ Gimdos kaklelio onkocitologinis tepinėlis, gimdos kaklelio vėžiui nustatyti.

nebegalima buvo atlikti sujungimo operacijos nesančių slankstelių vietoje ir palengvinti moters būklės. Ji bejėgė gulėjo lovoje, jos maži vaikai lankė aplink, o į namus kiek galėjo ateidavo padėti viena moteris.

Pagalbininkė turėjo vadovauti porceliano parduotuvei Provo mieste Jutoje, taigi negalėjo viso savo laiko skirti padėti ligonei tuose namuose. Vieną dieną ji paskambino dr. Kristoferiui ir papasakojo apie situaciją. Esą, ta serganti moteris tiesiog tįsanti lovoje ir laukianti, kol suprastės ir likusio stuburo būklė. Ar Daktaras galintis apskritai dar kuo nors pagelbėti?

Šis atsakė, kad jei moteris laikysis nurodymų, kažkiek padėti įmanoma. Vaistažolės duosią tik gera, o jei moteris laikysis gydymo programos tinkamai nusiteikusi, gali ir išgyti.

Taigi ligonė pradėjo laikytis neišgydomų ligų programos. Ji privalėjo valyti žarnyną vartodama formulę apatiniam žarnynui (Nr. 1), o kraują – kraują valančiąja formule (Nr. 2). Jai reikėjo pereiti nuo gleivės skatinančios mitybos prie begleivės dietos ir laikytis trijų dienų organizmo valymo programos – jos atveju, kas dvi savaites. Kasdien turėjo išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens.

Kai bendra organizmo būklė ėmė taisytis, dėmesį sutelkė į stuburą. Prieš atrasdamas formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28), dr. Kristoferis išoriniam tepimui naudodavo vaistinės taukės pastą (ir ši pasta, susidedanti iš kviečių gemalų aliejaus ir medaus (lygiomis dalimis) mišinio, gerai sutrinto ir sumaišyto su vaistinės taukės šaknų arba lapų milteliais iki pastos konsistencijos, ir toliau išlieka nepaprastai puiki priemonė gydant nudegimus, žaizdas ir pan.). Jie tepė moters nugarą šia pasta nuo galvos pailgųjų smegenų iki stuburgalio (uodegikaulio), maždaug 10-13 cm pločio juosta, ir uždengdavo šį plotą flanele, po to plastikine plėvele, kad nesusigertų į lovą. Ši procedūra buvo atliekama kiekvieną vakarą, 6 kartus per savaitę, ilgai – ir pareikalavo didžiulės kantrybės. Daug žmonių atliko šią procedūrą gydant stuburo iškrypimus, stuburo artritą ir kitus negalavimus ir pasiekė puikių rezultatų.

Moteris gydymą tęsė, ir po mažiau nei pusmečio nugaros būklė taip pagerėjo, kad ji nuvyko pas savo gydytoją osteopatą pasidaryti rentgeno nuotrauką. Šis pasakė, kad ten, kur stuburo slanksteliai – pusantro slankstelio – buvę vėžio „suėsti“, Viešpats Dievas juos atstatęs ir ją išgydęs. Atsiradęs kremzlinis audinys ir suformavęs suardytuosius pusantro slankstelio – ne kaulą, bet kremzlę. Moteriai tai taip pagerino sveikatą, kad ji pakilo iš lovos ir galėjo rūpintis savo šeima. Po metų kremzlinis audinys sukaulėjo ir moters nugara, nuo pat viršaus iki pat apačios, vėl buvo puikios būklės. Visas dėl vėžio išretėjęs kaulinis audinys buvo suketėjęs, o rentgeno nuotrauka parodė, kad nugaros būklė yra lyg paauglės. Gydytojas buvo apstulbęs! Šis atvejis įrodė, kad taikant tinkamą gydymą galima išgydyti net ir kaulų vėžį.

KRŪTIES VĖŽYS

Nors daug moterų jaučiasi turinčios priedermę reguliariai tikrinti savo krūtis, ar nėra guzelių, ir atlikti rentgeno tyrimus, jei įtaria ką nors bloga, toks požiūris kartais sukelia daugiau problemų nei pagalbos. 1977 m. mažiausiai 100 moterų buvo pašalintos sveikos krūtys dėl klaidingai diagnozuoto krūties vėžio. Kartais žiūrint pro mikroskopą ląstelė gali atrodyti kaip vėžinė, bet iš tikrųjų veikti kaip gerybinio auglio ląstelė. O moterų, kurioms atliekama radikali mastektomija, išgyvenimo koeficientas nėra aukštesnis nei tų, kurioms atliekama ne tokia radikali operacija.

Žvelgiant iš natūralaus gydymo taško, vėžio išplovimas problemos niekaip neišsprendžia. Vėžys išsivysto, nes žmogaus organizme egzistuoja kažkoks iš esmės blogas dalykas. To blogio išplovimas chirurginiu būdu kuriam laikui gali sustabdyti jo plitimą toje vietoje, tačiau jis gali rasti ir randasi kitur.

Žymiai veiksmingiau laikytis dr. Kristoferio programos, susidedančios iš trijų dienų organizmo valymo dietos, begleivės mitybos ir vaistinių augalų formulių, kaip antai kraują valančioji formulė (Nr. 2). Ypatingai svarbi yra jo formulė kepenims ir tulžies pūslei (*Liver/GallBladder Formula*, Nr. 3), kadangi sveikos kepenys itin aktyviai dalyvauja kovojant su vėžiu.

Beje, daug kas tvirtina, kad ilgas maitinimas krūtimi padeda apsisaugoti nuo krūties vėžio.

Kiti vėžiui naikinti vartojami augalai yra vaistinė medetka, raudonasis dobilas, kviečių žolienų sultys, mirkytos figos ir figų sultys, našlaitė (šiaurinė arba kvapioji)*, sėjamoji petražolė, amerikinės fitolakos šaknys, paprastasis šaltekšnis, raukštalapė rūgštytė, mirkyti ir malti abrikosų kauliukai (su kaulavaisiais), sėjamasis linas (sėmenys), česnakas, geltonasis keimaris, didžiosios varnalėšos šaknys, paprastojo saldymedžio šaknys, siauralapė ežiuolė, skruzdžių medžio žievė (Pau D'Arco).

Daug susirgusiųjų pasiekė puikių rezultatų reguliariai gerdami morkų sultis, kurias galima maišyti su salierų stiebų ir raudonųjų burokėlių sultimis. Fizinis krūvis – pirmaeilės svarbos dalykas siekiant pasveikti, o plaukimas nurodomas kaip geriausia sporto šaka siekiant sumažinti krūties vėžio augimą.

IŠSĖTINĖ (DAUGINĖ) SKLEROZĖ

Jauną moterį iš Londono išsėtinė sklerozė prikaustė prie invalido vežimėlio. Ji tapo visiškai neįgali ir visą likusį gyvenimą tikėjosi praleisti būdama tokios būklės.

Tačiau ji pradėjo keisti savo mitybą: valgė vaisius, daržoves, grūdus ir sėklas – virtus ir žalius. Po kelių mėnesių ji jau galėjo atsistoti iš vežimėlio. Galiausiai ji visiškai pasveiko ir tokio gydymo būdo ėmė mokyti kitas moteris, kad ir kokiomis bėdomis šios skundėsi. Ypač paminėtini penki diagnozuoti gimdos kaklelio vėžio atvejai. Laikantis begleivės mitybos ir taikant vaginalines žvakutes (Nr. 24), visų ligonių būklė pakito: keturioms medicinos gydytojai diagnozavo išgyjimą, o penktajai – remisiją.

GRIPAS

Dr. Kristoferiui apsistojus Montanos mieste Greit Folse, paskambino viena jo pacientė. Moteris buvo be galo susirūpinusi, mat pora jos vaikų iš mokyklos grįžo sergantys „žarnyno gripu“ (rotovirusine žarnyno infekcija). Šio tipo infekcija plinta itin sparčiai: susirgus vienam šeimos nariui, suserga ir visi kiti. Moteris turėjo aštuonis vaikus – ir tik vieną tualetą!

Dr. Kristoferis tarė moteriai:

– Kai paskutinį kartą lankiausi Jūsų namuose, pastebėjau didelį plotą augančių paprastųjų aviečių.

– Taip, bet kaip tai susiję su žarnyno gripu?

– Eikite į lauką ir nuo krūmų prisiskinkite didžiulį kiekį²⁵ aviečių lapų; nenuskinkite visų lapų nuo krūmo – tik po truputį nuo kiekvieno. Iš jų išvirkite arbatos. Imkite didelę saują lapų, užpilkite juos puslitriu verdančio vandens, palikite pritraukti 20 minučių. Pasiruoškite labai daug litrų šios arbatos. Arbatos duokite gerti vaikams, kurie iš mokyklos grįžo jau sergantys, o Jūs su vyru taip pat ją gerkite. Jei vaikai išalks, girdykite šią arbatą. Duokite jiems labai labai daug šios arbatos.

²⁵ Originale rašoma „several bushels“ („keletą bušelių“). Bušelis (*angl.* – bushel) – nesisteminis biralų ir skysčių tūrio vienetas; JAV bušelis lygus 35,2393 l.

Moteris buvo linkusi išbandyti viską. O kai dr. Kristoferis susitiko su ja kitą kartą, ši nepaprastai džiaugėsi. Papasakojo, kad du vaikai, kurie iš mokyklos grįžo jau susirgę, o ir visi likusieji, galėjo prasirgti daug dienų, gal net keletą savaičių. Bet jau kitą dieną jie keliavo į mokyklą kartu su nesergančiais vaikais. Moteris su vyru taip pat neužsikrėtė. Paprastosios avietės arbata išgydė sergančiuosius ir apsaugojo kitus šeimos narius.

Ši moteris taip susidomėjo vaistiniais augalais, kad nusprendė apie juos pastudijuoti daugiau. Ji tęsė savo studijas ir tuo pat metu toliau gimdė vaikus. Iš viso susilaukė 16 vaikų. Tada grįžo mokytis į Brigemo Jango universitetą Jutoje ir įgijo diplomuotos medicinos sesers laipsnį. Dirbo slaugytoja ir padėjo kitiems žmonėms.

Kartą vienas dr. Kristoferio studentas susilaužė koją ir buvo paguldytas į ligoninę, kentė didelius skausmus. Užulaida prasiskleidė ir galvą įkišo mažo ūgio moteris; ant galvos mūvėjo baltą medicinos sesers kepurę.

– Susilaužėte koją? Jei norite pasveikti greitai, gerkite daug vaistinės taukės arbatos.

Studentas paklausė:

– Turbūt pažįstate dr. Kristoferį?

– Ša, – nusišypsojo moteris. – Taip, pažįstu, tik niekam neprasitarkite. Mane gali atleisti.

Dr. Kristoferio sūnus Deividas gėrė paprastosios avietės arbatą ir išsigydė beprasidedantį gripą tiesiog per vieną dieną. Jis taip džiaugėsi, kad nusivedė žmoną į restoraną papietauti – ir vaišinosi netinkamais valgiais. Kitą rytą gripas sugrįžo, šikart sunkesnės formos. Jis vėl bandė gerti aviečių arbatą, tačiau ši jau nebeveikė. Todėl turėjo vartoti antiepideminę formulę (*Anti-Plague formula*²⁶), kuri, jo žodžiais, yra tokio bjauraus skonio, kad bet kuris save gerbiantis mikrobas pasitrauks vien dėl šito bjaurumo.

Kiti gripui gydyti vartojami augalai yra sotvaras, permautalapis (kiauralapis) kemeras, sukatžolė, taškuotoji mėta, pipirmėtės ir mėlynuogio šėivamedžio žiedai, gumbinis klemalis, česnakas.

TULŽIES PŪSLĖS AKMENYS

Paprastai dr. Kristoferis skaitydavo po 13 paskaitų per savaitę 6 ar 7 skirtinguose Jutos miestuose. Kartą paskaitos Ogdene metu prie jo priėjo viena studentė, paaiškino turinti rimtų problemų. Akmenys jos tulžies pūslėje buvę dideli ir sukeldavę tokius skausmus, kad gydytojas jai švirkšdavęs nuskausminamųjų vaistų injekcijas. Tačiau šis atsisakęs toliau leisti nuskausminamuosius, o jei moterį ištiksiąs dar vienas priepuolis, akmenis, esą, pašalinsiąs.

Prasidėjo dar vienas priepuolis, ir gydytojas informavo moterį, kad akmenų šalinimo operacija kainuos 1 200 JAV dolerių. Ji atsakė gydytojui tiek pinigų neturinti. Šis pasiūlė įrašyti šią sumą į medicininę kredito kortelę, tačiau moteris ir tos neturėjo. Gydytojas paaiškino negalėsiantis padėti tol, kol pacientė neturės reikiamos pinigų sumos.

Tada ji atsiminė apie trijų dienų organizmo valymą, kurio reikia laikytis kartu su begleive mityba. Šios programos metu tris dienas reikia gerti obuolių sultis, taip pat alyvuogių aliejų – po porą šaukštų tris kartus per dieną. Studentė nusprendė išmėginti šį gydymą.

²⁶ Šioje knygoje ši formulė nėra aprašoma (jos pavadinimas pakeistas į *Super Garlic Immune Formula*).

Po maždaug savaitės dr. Kristoferis sugrįžo į Ogdeną. Studentė pasišokinėdama įėjo pro duris, neįsijaudindama jokio skausmo.

– Sveiki, Daktare, – pasisveikino. – Man taip malonu Jus matyti. Vakar vakare pas mus įvyko akmenų griūtis.

– Kas tokia? – nesuprato Daktaras.

Pro duris įkandin įėjęs jos vyras paaiškino buvęs kitame kambaryje ir išgirdęs, kaip krisdami tulžies akmenys atsitrenkė į unitazo dugną. Jis surinkęs bene puodelį tulžies akmenų, kurie pasišalinę po trijų dienų geriant sultis. Vietoje 1 200 JAV dolerių kainuojančios operacijos pora išleido vos apie 12 dolerių sultims ir aliejui. Akmenys moters tulžies pūslelėje daugiau nebesiformavo, ji jautėsi nuostabiai.

Kitos vaistažolės, naudojamos esant tulžies akmenims, yra paprastoji kiaulpienė, kanadinė auksašaknė, paprastasis amalas, ažuolas, sėjamoji petražolė, gauruotoji (laukinė) dioskorėja.

Tačiau svarbiausia – prevencija, o dr. Kristoferio rekomenduojama begleivė mityba užkirs kelią šių akmenų susidarymui.

CISTOS, AUGLIAI

Šimtai moterų stebisi, kodėl jų organizme atsiranda auglių ir cistų. Dr. Kristoferio teigimu, priežastis – kalio trūkumas. Pacientei vartojant daug kalio turinčio maisto produktų (ne papildų), cistų ir auglių atsiradimo priežastį galima pašalinti. Tuo metu, kai stengiatės padidinti kalio kiekį savo organizme, negalima gausiau vartoti kitų, mažai kalio turinčių maisto produktų. Laikydamosios trijų dienų organizmo valymo ir begleivės dietos, pacientės su maistu gauna daug kalio. Joms nutinka stebuklingų dalykų. Norėdamos sulaukti dar greitesnių rezultatų, į kiekvieną žolelių arbatos puodelį įlašinkite 6-10 lašų mėlynuogio šėivamedžio uogų arba juodojo riešutmedžio tinktūros; abiejose tinktūrose gausu kalio.

Cistos ir augliai – lyg siurbėlės, tačiau apsistoja tose organizmo vietose, kuriose ko nors trūksta. Kai tiktai organizme įsivyrąja pusiausvyra ir jis pasveiksta, cistos ir augliai turi pasišalinti, nes terpė jiems išgyventi tampa per sveika.

Štai dėl ko tiek daug pacientų atnešdavo dr. Kristoferiui parodyti įvairiausio dydžio cistų ir auglių, kuriuos išstumdavo jų kūnai. Organizme jiems tiesiog pritrūksta maisto – mirštančių ar maistingųjų medžiagų stokojančių organizmo substancijų forma – todėl jie nusprendžia tiesiog pasitraukti.

Yra keletas būdų kaliui gauti. Dr. Bernardas Džensenas (*Bernard Jensen*) parduoda kalio sultinį, gaminamą iš dehidratuotų daržovių. Dr. Boneris (*Bronner*) gamina panašų nuostabų produktą. Galite pasigaminti savo kalio sultinio: ant lėtos ugnies virinkite, lygiomis dalimis, raudonąsias bulves, saliero stiebus, morkas, svogūnus ir prieskonius (pagal savo skonį). Žalios daržovės ir vaisių sultys taip pat stipriai papildoma organizmą kaliu.

Kai cistos ir augliai auga tokiose kūno vietose, kur mes juos matome išoriškai, dažna reakcija būna tokia, kad reikia juos pašalinti. Tačiau tokiu gydymo būdu kovojama su padariniu, o ne su priežastimi. Galite išpjauti cistas, auglius, nudeginti karpas (jos taip pat yra kalio trūkumo pasekmė) ar atsikratyti kiek tik norite apgamų, bet jei nenusitaikysite į priežastį, jie ataugės, o jūs galų gale baigsite turėdamos tiek pat ar daugiau cistų, auglių ir apgamų nei anksčiau. Ant kūno vis rasis skirtingų kalio trūkumo įrodymų, nes sveikatos būklė, kurią reikia koreguoti, slypi jūsų viduje. Dr. Kristoferis visada ragindavo taikyti į priežastį – mūsų lig šiol vartotą netinkamą maistą.

Kiti vaistiniai augalai cistoms šalinti yra kukurūzų purkos, obuolių sidro actas, kartusis kietis (pelynas), paprastasis putinas, ramunėlė, purpurinis kemeras, raudonoji guoba, paprastoji (laukinė) morka, česnakas.

DUJŲ KAUPIMASIS ŽARNYNE

Kai kuriuos žmones ištinka pilvo pūtimo priepuoliai – labai nemalonus dalykas, ypač esant viešose vietose. Vieną moterį iš Oremono Jutoje kankino dažni dujų kaupimosi žarnyne priepuoliai. Oras žarnyne kaupiasi daugiausia dėl to, kad maistą ryjame dideliais gabalais, tinkamai jo nesukramtome. Moterį ištikdavo tokie skausmai, kad ši imdavusi net klykti. Ji dažnai skambindavo dr. Kristoferiui ir prašydavo atvykti padėti. Greičiausias būdas tai padaryti – refleksoterapija masažuojant kojų paduose esančias zonas. Moteris visada jautėsi dėkinga už daktaro pagalbą, bet kartu ir lygiai taip pat jo varžėsi. Mat kai jis masažudavo kylančiosios gaubtinės žarnos taškus, moteris imdavo be perstojo raugėti, taip iš organizmo išvarydama dujas. O jam pradėjus dirbti ties skersine gaubtine žarna, moters raugėjimai nusileisdavo apačion ir ji imdavo gadinti orą tokiu greičiu, koku jai buvo masažuojamos pėdos. Tokia situacija buvo tikrai labai nepatogi. Daktaras ramino, kad kiti žmonės irgi taip daro, todėl nėra dėl ko varžytis.

Dr. Kristoferis aiškino, kad kai kurie žmonės nemoka labai gerai sukramtyti maisto, neryti jo dideliais kąsniais. Tiesą pasakius, galite iš naujo išmokti valgyti lėtai ir kramtyti, tačiau tam gali prireikti sulaužyti savo blogais įpročiais grįstą gyvenimą. Be refleksologijos, tokius stiprius dujų kaupimosi skausmus gali sustabdyti gauruotosios (laukinės) dioskorėjos arbata.

Viena moteris nerimavo, kad jai širdies priepuolis ir ji tuoj mirs. Dr. Kristoferis patikrino jos akis ir pasakė, kad jos širdžiai nėra nieko blogo; tiesą pasakius, jos būklė buvo puiki. Esą, jis pats norėtų, kad jo širdis būtų tokios geros būklės kaip jos! Jis patikino moterį, kad jos neištiko joks širdies smūgis.

Bet pacientė buvo kažkaip kovingai nusiteikusi:

– Tik nepasakokit man. Aš žinau, nes juk mane ištinka tie priepuoliai. Plaunu indus ir nei iš šio, nei iš to širdis nustoja plakusi, krentu ant grindų ir nualpstu. Arba einu gatve, vaikščioju po parduotuves ir nualpstu. Mane skubiai gabena į ligoninę ir aš visada atsigaunu dar prieš spėjus man atlikti kokį gydymą ar operaciją.

Dr. Kristoferis paaiškino moteriai, kad nėra absoliučiai jokių bėdų su širdimi, tačiau jos nusileidžiančioje gaubtinėje žarnoje yra kišenė, dujų kišenė, kuri, kaskart joje prisikaupus daug dujų, ima spausti širdies vožtuvus ir širdis „atsijungia“. Štai dėl ko širdis sustodavo – dėl žarnyno dujų spaudimo. Moteris pasakojo kaip tik dabar patirianti širdies skausmus, kokie ją nuolat vargina. Baiminosi galinti nualpti.

Dr. Kristoferis liepė moteriai palūkėti ir paskambino vidaus telefonu į laboratoriją, kur visada būdavo paruošto karšto vandens. Liepė sumaišyti arbatinį šaukštelį gauruotosios dioskorėjos su puodeliu karšto vandens. Labai greitai nukošė tirščius ir paruošė moteriai šio augalo arbatos. Kaip tik tuo metu ją buvo beištinkantis alpulio priepuolis. Moteris išgėrė keletą gurkšnių arbatos ir ėmė raugėti. Galiausiai dujos visiškai pasišalino.

Moteris paklausė dr. Kristoferio patarimo ir maistą pradėjo gerai sukramtyti, o ne ryti, kai reikėjo, vartojo laukinę dioskorėją, ir problema išnyko, o priepuoliai daugiau nebeprisikartojo.

Dr. Kristoferis taip pat gamino formulę nuo pilvo pūtimo (*Anti-Gas Formula*, Nr. 49) (žr. skyrelyje „Formulės“).

Kiti vaistiniai augalai nuo dujų kaupimosi žarnyne yra paprastoji katžolė, kvapusis gvazdikmedis (gvazdikėlis), česnakas, tikrasis miramedis (mira), taškuotoji mėta, sasafras, šaltmėtė, paprastoji bitkrėslė, čiobrelis, vaistinis valerijonas, smulkiadantė tuopa, pipirmėtė.

ASTMA

Apie astmą užsiminėme skyrelyje apie lytinį brendimą, tačiau turėtumėte žinoti, kad vaistai, kuriuos gydytojai skiria sergant šia liga, gali būti labai pavojingi. Teofilinas – tai įprastinė daugelio antiastmatinių vaistų sudėtinė dalis, kurios vartojimą lydi ilgas galimo šalutinio poveikio sąrašas, įskaitant pykinimą, centrinės nervų sistemos stimuliavimą, irzlumą, nemigą ir sujaudinimą. Nežinome, koks gali būti ilgalaikis šių vaistų vartojimo poveikis.

Dar pavojingesni yra steroidiniai vaistai, pavyzdžiui, „Vanceril“ ir „Prednisone“. Vaikams šie vaistai gali neigiamai paveikti augimą ir lytinį brendimą. Jie skatina vietines ir sisteminės mieliagrybių infekcijas. Atsektos sąsajos tarp šių vaistų vartojimo ir antinksčių nepakankamumo, kuris gali būti labai sunkus ir baigtis mirtimi. Kaulų lūžiai įprasti tarp žmonių, vartojančių šio tipo vaistus. O žmonės, pasiruošę nutraukti šių vaistų vartojimą, gali patirti įvairaus pobūdžio šalutinį poveikį (nebevartojimo simptomus), pavyzdžiui, negebėjimą palaikyti kūno šilumą, nepaprastai didelį nuovargį, silpnumą, išsekimą, širdies permušimus ir t. t.

Jei jūs – astmatikė, turėtumėte labai gerai išnagrinėti natūralaus gydymo metodus prieš imdamasi vartoti šiuos stiprius vaistus. (Dr. Kristoferis siūlė puikią formulę nuo astmos (*Asthma Formula*, Nr. 36), kuri aprašoma knygos pabaigoje prie formulių.) Natūralus efedrino, naudojamo sąstoviams gydyti, šaltinis yra žalioji efedra. Šis augalas, derinamas kartu su gydymu pipirmėte (pūstažiede lobelija) ir gyvensenos pokyčiais (įskaitant ir dėl problemų patiriamos įtampos pašalinimą, nes kartais ji iššaukia astmos priepuolius), gali saugiai palengvinti jūsų sveikatos būklę.

Kiti vaistiniai augalai, naudojami astmai gydyti, yra vaistinė taukė, paprastasis putinas, vaistinė svilarožė, vėlyvoji ieva (laukinė vyšnia), ankstyvasis šalpusnis, rauktalapė rūgštytė, didysis debesylas, česnakas, amerikinis ženšenis, paprastoji šantra, citrina ir medus, paprastojo saldymedžio šaknys, smulkiažiedė tūbė, bastutis (garstyčios), pušų sakai, pipirmėtė, raudonoji guoba, šliaužiančioji bruknuolė.

PIKтнаUDŽIAVIMAS VAISTAIS

1978 m. federalinės valdžios pareigūnas Kongreso komitete kalbėjo, kad 36 milijonai moterų Amerikoje vartoja trankviliantus, 16 milijonų – sedatyvus (raminamuosius vaistus), 12 milijonų – stimuliantus, dažniausiai lieknėjimą skatinančius preparatus. 1979 m. buvo išrašyta 160 milijonų receptų trankviliantams, bet tik 10 proc. iš jų išrašė psichiatrai – vieninteliai medicinos specialistai, išmokyti stebėti jų poveikį. Federalinėje ataskaitoje pranešama, kad moterims skiriama 60 proc. psichiką veikiančių vaistų, 71 proc. antidepresantų ir 80 proc. amfetaminų. Moterims išrašoma dvigubai daugiau vaistų nei vyrams tokiam pačiam susirgimui gydyti (Mendelsohn, *Male Practice*, p. 60).

Kongreso narė Kardisė Kolins (*Cardiss Collins*) iš Ilinojaus apibendrina taip: „Apie piktnaudžiavimą vaistais, taip pat apie nelegalių narkotikų – heroino, kokaino, marihuanos, – vartojimą visi esame linkę galvoti kaip apie dalyką, egzistuojantį vyriškos populiacijos tarpe. Veikiausiai nustebsite sužinoję, kad didesnė problema egzistuoja tarp kokių dviejų milijonų moterų, priklausomų nuo legaliai išrašomų vaistų.“

„Tarp gydytojų nėra nei prasta vyrui pacientui patarti savo problemas „išprakaituoti“ sporto salėje ar golfo aikštyne, tuo tarpu moteriai su tokiais pačiais simptomais greičiausiai bus duodamas receptas valiumui“ (*Ibid*, p. 61).

„Valium“, „Librium“, „Placydil“ – trankvilantai, nuotaikos gerintojai – tai pagrindiniai vaistai, kuriais šiandien piktnaudžiauja moterys. Jie taiko į vieną iš esminių sveikatos aspektų – protinį ir emocinį pasitenkinimą. Aš asmeniškai manau, kad daug moterų savo namuose patiria nerimą ir jaučiasi nelaimingos dėl to, kad savo priemiesčių namuose ar didmiesčių butuose mes esame atskirti vieni nuo kitų. Primityvesnėse kultūrose žmonės vaikšto lauke, kartu dirba, šnekučiuojasi, dalijasi. Toks bendravimas nepapratai sveikatingas, suteikia daug džiaugsmo ir pasitenkinimo. Diduma moterų šiandien dirba ir draugauja itin siaurame žmonių rate, dažnai jas lydi gyvenimo didmiestyje įtampa, spartus tempas, užterštumas, bendras nepasitenkinimas, harmonijos nebuvimas. Laimingiausias ir sveikiausias mano kada nors praleistas laikas buvo Aliaskos tyrlaukiuose kartu su keliomis kitomis šeimomis ir būriu bešeimių žmonių. Tuo metu šeštą mėnesį nešiojau didžiausią iš mūsų vaikų, visą valgį gaminau lauke ant laužo. Gyvenome palapinėje, valgėme paprasčiausius maisto produktus. Vienintelės pramogos buvo knygų skaitymas. Retai įkeldavome koją į kokio pastato vidų – turbūt galėjome kartą per mėnesį nueiti į bažnyčią; retkarčiais nuvažiuodavome į maisto parduotuvę apsipirkti ar aplankydavome draugus, tačiau didžiąją laiko dalį gyvenome lauke ramiai ir lėtai, taikingai bendraudami vieni su kitais. Jums tai skamba nuobodžiai, neproduktyviai, žeminančiai? Mūsų sveikata pasitaisė, mūsų protas dirbo aiškiai, produktyviai, buvome tikrai laimingi. Kai sugrįžome į savo namus „civilizacijoje“, apstulbome aplinkiniuose išvydę aiškiai matomą įtampą – įtampą, kuria netrukus dalijomės ir mes patys, sugrįžę į ankstesnį gyvenimo būdą.

D. Kristoferis taip pat aiškino, kad potraukį įvairiausios formos stimulantams sukelia prasta mityba, netinkamas valgymas, todėl šis disbalansas puola žmogaus nervų sistemą ir sukelia nenormalų troškimą. Viena moteris iš Evanstono Vajominge atėjo pas dr. Kristoferį prašyti pagalbos. Dirbo diplomuota medicinos seserimi Evanstono ligoninėje, bet ketino išeiti iš darbo. Į dr. Kristoferį kreipėsi kaip į paskutinį pagalbėti galintį žmogų.

Moteris pradėjusi gerti kavą, vėliau griebusis cigarečių ir surūkydavusi labai daug. Greitai ėmusi ir išgėrinėti. Tapo alkoholike, tačiau alkoholis nepasotinęs jos patiriamo potraukio, todėl ėmusi vartoti stiprius vaistus. Ji žinojo, kad jos organizmas „prisotinęs“ šitų dalykų ir jai bus sunku sustoti. Moteris neturėjusi kur daugiau kreiptis, bijojusi, kad dėl visų jos vartojamų medžiagų daromo neigiamo poveikio praras darbą ligoninėje.

Dr. Kristoferis paaiškino, kad gydymo programa nebus lengva, kad reikės laiko ir kantrybės. Paklausė, ar moteris pasiryžusi tokiam gydymui, o ši atsakė padarysianti viską, ką jis liepsias.

Pirmiausia ji turėjo išsivalyti organizmą su formule apatiniam žarnynui (Nr. 1), nes viduriai buvo labai užkietėję. Antras žingsnis buvo kraują valančioji formulė (Nr. 2), kad iš organizmo išvartų dalį toksiškų nuodų ir atliekų. Tada jai reikėjo griežtai laikytis trijų dienų organizmo valymo dietos ir begleivės mitybos, pirmosios turėjo laikytis kas antros savaitės pradžioje. Po trijų mėnesių tridienio organizmo valymo pacientė laikėsi rečiau – kartą per mėnesį. Kasdien turėjo išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens ir nustoti vartoti kavą, arbatą, tabaką, alkoholį ir vaistus.

Nevartojimo laikotarpis buvo siaubingas, tačiau moteris jį iškentė ir mažiau nei po metų pražydo kaip visiškai kitas žmogus – tapo malonia, džiaugsminga moterimi, galėjusia išsaugoti darbą ir dirbti kiek tik norėjo, kadangi žmonės ją mylėjo.

Vienas iš sunkiausių moterų piktnaudžiavimo vaistais padarinių nusėda jų vaikuose! Mažieji stebi savo motiną, o ši, kaskart pasijutusi įsitempusi ar nelaiminga, puola prie spintelės ir ima piliulę. Vaikai žymiai daugiau išmoksta matydami pavyzdį, o ne klausydami pamokymų, ir štai tokie vaikai taps jaunais suaugėliais, kurie griebsis vaistų, kad numalšintų augimo ir brendimo sukeltą įtampą ir stresą. Kai motinos geria žolelių arbatas, eina pasivaikščioti, lanko kaimynus, plaukioja ar susinervinusios ir pajutusias įtampą suvalgo ką nors sveiko, vaikai elgsis taip pat. Be to gėrio, kurį mes, motinos, turime daryti sau, taip pat turime tą gėrį duoti ir savo vaikams – kad šie nuo vaistų laikytųsi kuo atokiau.



Kiti augalai, naudojami vaistams iš organizmo valyti, yra virgininė vilkakojė, rauktalapė rūgštytė, obuolių pektinas, bazilikas ir gvazdikėliai, kajeno paprika, paprastasis pankolis, avižos ir jų dribsniai, avižų šiaudai, persikų kauliukai, mėlynziedė liucerna (alfalfa), raganė, paprastasis saldymedis.

REGĖJIMO PROBLEMOS

Sykį dr. Kristoferiui sėdint savo kabinete Evanstone Vajomingo valstijoje, vidun įėjo pagyvenusi, pražilusi moteris, vedina mažu vaikučiu. Moteris buvo visiškai akla, o vaikelis palydėjo ją tiesiai prie daktaro darbo stalo. Moteris pasipasakojo esanti akla jau daugiau nei dešimtmetį, nieko nematanti, keliui surasti į pagalbą pasitelkianti vaiką ar šunį vedlį. Neseniai išgirdusi apie dr. Kristoferio mišinį su akišveite akims plauti (*Eyebright Herbal Eyewash Combination*, Nr. 20) ir norinti sužinoti, ar ši formulė galinti jai padėti. Dr. Kristoferis negalėjo nieko pažadėti, tačiau pasakė, kad ši priemonė yra padariusi daug gero ir niekada nepakenkė. Jis papasakojo moteriai apie begleivę mitybą, mat viskas veikia geriau, kai organizmas švarus. Taigi moteris pradėjo naudoti šią formulę. Ji reguliariai lankėsi pas dr. Kristoferį, šis atlikdavo jai chiropraktines manipuliacijas, taikė kitus gydymo metodus.

Vieną dieną moteris įėjo į laukiamąjį ir į daktaro kabinetą be šuns vedlio ar lydinčio vaiko. Nusišypsojo ir pasisveikino:

– Sveiki, Daktare.

Tai buvo pirmas kartas, pasakojo ji, kai išvydo, kaip daktaras atrodo – kaip tik tokį jį ir įsivaizdavusi. Moteris vėl regėjo, buvo tikrai susijaudinusi, nes dešimtį metų vaikščiojo aklame pasaulyje.

– Noriu parodyti Jums, kaip išgijo mano akys, – tarė ji. Nuėjo prie darbo stalo, paėmė knygą ir perskaitė pavadinimą. Atvertė knygą ir perskaitė keletą eilučių.

Dr. Kristoferis komentavo, kad dauguma aklių žmonių jaučiasi beviltiškai, tačiau vilties yra. Tūkstančių žmonių regėjimas pasitaisė plaunant akis su augaliniu mišiniu (Nr. 20), kurio sudėtyje yra po vieną dalį sotvaro (*Myrica cerifera*) žievės, paprastosios akišveitės žolės, kanadinės auksašaknės žievės, paprastosios avietės lapų ir 1/8 dalies kajeno paprikos. Išvirkite arbatą ir naudokite, kaip aprašyta skyrelyje „Formulės“.

Kai žmonės susergera katarakta, glaukoma, trumparegyste ar toliaregyste, niekada nebūna dviejų vienodų ligos atvejų. Dr. Kristoferis pabrėždavo, kad išgydyti galima ne visus. Jo svainiui plyšo tinklainė, tačiau gydymo procedūra su akišveitės mišiniu jam visiškai nepagelbėjo. Net ir medicinos mokslas nieko negalėjo padaryti. Vyriškiui

buvo taikomas gydymas lazerio spinduliais, deja, nesėkmingai. Tačiau kitus pacientus, sirgusius tokia pačia liga, dr. Kristoferio siūloma procedūra akims išgydė. Praregėjo keli žmonės, kurie gimė akli. Dakaras pamena du suaugusius asmenis ir vieną kūdikį, gimusius aklius, kurie šios programos dėka vėliau pradėjo matyti.

Jei akis buvo pažeista chemikalais ar įvyko kitokio pobūdžio pažeidimas, kurio nebegalima atstatyti, tada vilties mažai. Tačiau glaukomos ar kataraktos atveju, vilties yra, bet gali prireikti laiko. Viena katarakta serganti moteris nematė daugelį metų, ir vis dėlto per devynias dienas regėjimas visiškai sugrįžo. Šis atvejis apstulbino ir patį dr. Kristoferį, mat pagerėjimas įvyko labai jau greitai. Kiti žmonės programą tęsia net trejus metus ir, nors po to mato geriau nei anksčiau, iki galo taip ir neišgyja. Kiti pasveiksta per keletą mėnesių – tai priklauso nuo kiekvieno atskiro žmogaus.

Kiti vaistiniai augalai regėjimo problemoms gydyti yra vaistinė svilarožė, plačialapis gyslotis, paprastoji raudoklė, diamedis, vėlyvoji ieva, žalioji rūta, ramunėlė, daržinė žliūgė, kanadinė auksašaknė, gulsčioji graibuonė, paprastoji avietė, miškinė sidabrazolė, hamamelis, dirvuolė, amerikinis ceanotas ir juodgalvė. Dr. Kristoferis pamena vieną savo studentą, kuris atsistojęs prieš auditoriją į savo akį įbėrė žiupsnelį kajeno paprikos. Dr. Kristoferis buvo įsitikinęs, kad anam pasimaišė protas! Bet po kelių akimirkų akis liovėsi ašarojusi, tapo švari, skaisti, absoliučiai sveikos išvaizdos.

GANGRENA

Mergina iš Jakimos Vašingtono valstijoje staiga ėmė nebejausti savo pėdų. Kartą ji atsistojo ant grindų konvektoriaus grotelių ir nepajuto sklindančio karščio. Viena pėda nudegė taip smarkiai, kad oda nusvilo, įsimetė infekcija. Pėda ėmė gangrenuoti, infekcija kulkšnimi išplito viršun iki kelio. Finansinę paramą jai teikė apygarda. Jos atstovas, išvydęs merginos koją tokios pavojingos būklės, ėmė primygtinai reikalauti, kad ši vyktų į ligoninę kojos amputuoti. Ligoninėje visi sutarė: vienintelis būdas išspręsti šią problemą – amputacija; kitokio gydymo, esą, nėra. Mergina atsisakė, aiškindama turinti draugę, išsigydžiusią pėdos gangreną. Gydytojai neatlyžo ir vis ginčijosi, bet galiausiai davė jai dvi paras kojai išsigydyti.

Vienas dr. Kristoferio mokinys gyveno Jakimoje ir žinojo, kaip gydyti gangreną, tad mergina jam paskambino prašydama pagalbos. Šis davė nurodymus, ką po ko daryti. Jai reikėjo susirasti vaistinės svilarožės augalų, išrauti juos ir iš viso augalo – nuo šaknų iki žiedų – išsivirti arbatos ir įberti į ją nuo 1 šaukšto iki 30 g kajeno paprikos. Mergina turėjo pusvalandį mirkyti koją šioje arbatoje, supiltoje į didelį indą: vanduo turėjo būti toks karštas, kokį ji galėjo iškęsti, arbata turėjo apsemti visą infekcijos apimtą kojos plotą – iki pat kelio. Po pusvalandžio mirkymo koją reikėjo merkti į indą su šaltu – šalčiausiu iš krano tekančiu – vandeniu ir laikyti 5 minutes, o per tą laiką pasiruošti kitą karštos svilarožės arbatos indą kojai merkti pakartotinai. Šį ciklą – kojos mirkymą pusvalandį karštoje arbatoje ir 5 minutes šaltame vandenyje – reikėjo kartoti visą dieną. Ši procedūra labai įtempta, tačiau esant tokiai ekstremaliai situacijai – būtina. Naktį miego metu ant infekcijos pažeistos kojos buvo galima uždėti drėgną kompresą.

Kitą rytą vėl reikėjo kartoti visą procedūrą tol, kol infekcija praeis. Ryte kojos nebeskaudėjo. Per 48 valandas gangrenos kulkšnyje ir pėdoje nebeliko, tik viename kojos piršte matėsi nežymių gangrenos ženklų. Apygardos atstovas liepė tęsti gydymą ir sakė susisieksiantis su ja pasižiūrėti, kaip ji sveiksta. Mergina visiškai išgijo.

Kiti vaistiniai augalai, naudojami gangrenai gydyti, yra sotvaras, ažuolas, raudonoji guoba, diamedis, bukmedis, stačioji trilija, juodalksnis, raukšlėtoji gervuogė, kekinė juodžolė, juodojo riešutmedžio luobelės ir lapai, juodasis gluosnis, pūslėtasis guveinis (jūržolė), kanadinė sangvinarija (kraujo šaknis), našlaitė (šiaurinė arba kvapioji)*,

didžioji varnalėša, ramunėlė, cinamono (ceiloninio) aliejus, gvazdikėliai, vaistinė taukė, kalendros aliejus, dėmėtasis snaputis, ežiuolė, didysis debesylas, šėivamedžio žievė, eukaliptas, pankolio aliejus, šalavijas, česnakas, kanadinė auksašaknė, bugienis, valgomasis krienas, šviesioji hortenzija, paprastojo kadagio uogos, raudondumbliai, citrina, paprastoji pakalnutė, vaistinė medetka, vaistinė svilarožė, smulkiažiedė tūbė, mira, girūnė, didžioji dilgėlė, žagrenis, čiobrelis, šliaužiančioji bruknuolė, miškinis berutis.

DIABETAS (HIPOGLIKEMIJA)

Teigiama, kad šiandien diabetas yra tarp pirmaujančių ligų žudikių visame pasaulyje. Jis rikiuojasi tariai neišgydomų ligų sąrašė, visgi jis yra išgydomas, jei tik taikomas teisingas požiūris. Diabeto priežastis – kasos sutrikimas, todėl nederėtų gydytis vien tik insulinu, kuris veikia ligos padarinius; reikia taikyti į ligos priežastį. Kasos funkcijos sutrikimas pasireiškia dviem formomis: diabetu – dideliu cukraus kiekiu kraujyje arba hipoglikemija – mažu cukraus kiekiu kraujyje. Nors tai visiškai skirtingos ligos, abi jas sukelia kasos funkcijos sutrikimas, ir būtent jį mums ir reikia gydyti.

Dr. Kristoferis matė, kaip daugybę metų jo motina kentėjo nuo diabeto, o vienintelis gydymas visą jos gyvenimą buvo insulino injekcijos, todėl, kaip prisimena, motinos rankos panėšėjo į pagalvėles adatoms susmeigti. Nors insulino injekcijos ilgainiui dažnėjo ir stiprėjo, problemos dėl diabeto ją kamavo ir toliau. Jis stebėjo, kaip motina ilgainiui mirė nuo diabeto: pastarasis komplikavosi į nefritą (Braitto ligą), vėliau sukėlė gangreną, kol galiausiai motina mirė nuo gangrenos sukkelto organizmo apnuodijimo. Ligai progresuojant, dėl edemos motinos kūnas sutino ir išsipūtė kone dvigubai. Besikankindamas kartu su savo skausmų apimta motina, dr. Kristoferis meldėsi, kad surastų ką nors, kas padėtų kitiems žmonėms ir apsaugotų juos nuo tokių siaubingų kančių.

Vėliau, jau praktikuodamas, dr. Kristoferis atsitiktinai aptiko kasą gydantį augalą, kurio dar niekad nebuvo užtikęs tyrinėdamas vaistinius augalus. Tai vienasėklis kadagio (*Juniperus monosperma*) uogos, augančios ant šio kadagio medžių Nevadoje, Arizonoje ir Jutoje. Jis sužinojo, kad šios uogos ne tik aprūpina žmogų insulinu, bet ir gydo kasą – pagrindinį susidomėjimo objektą sergant šia liga. Gydydamas šiomis uogomis, dr. Kristoferis padėjo šimtams pacientų, kurių skaičius peraugo į tūkstančius, kai savo formules pradėjo pardavinėti visoje šalyje.

Vieną dieną į dr. Kristoferio kabinetą įėjo vidutinio amžiaus vyras su seserimi. Moteris sirgo sunkiu diabetu, o vyro hipoglikemija buvo tokios sunkios formos, kad labiau pablogėti jau nebebuvo kur, tuo tarpu gydytojai negalėjo pasiūlyti jokios vilties ir pagalbos. Abiems buvo liepta laikytis begleivės dietos ir gerti formulę kasai (*Pancreas Formula*, Nr. 7), nors prieš pradėdami ją vartoti turėjo gerti formulę apatiniam žarnynui (Nr. 1) ir kraują valančiąją formulę (Nr. 2).

Minėtos moters diabeto atvejis buvo ištis sunkus: per dieną ji turėdavusi susileisti maždaug 80-85 insulino vienetų. Tačiau nepaisant pradinės būklės rimtumo, per metus gydantis natūraliai jos kasa pati ėmė gaminti insuliną, švirkščiamo insulino kiekį moteris palaipsniui mažino, kol šio vaisto visiškai neberekėjo. Jos brolis po pusmečio pasidarė gliukozės tolerancijos tyrimą, kuris patvirtino, kad jis pasveiko; hipoglikemija buvo visiškai išgydyta.

Nepaisant fakto, kad diabetas ir hipoglikemija – skirtingos ligos, abu pasveiko, nes abu buvo paveldėję silpnas kasa. Kai jų kasa buvo išgydytos, dingo ir ligos.

Kartais moterys suserger hipoglikemija pastojusios ar patyrusios kitoki ypatingą stresą. Be formulės kasai (Nr. 7), problemą palengvinti kai kada gali ir kitos gydymo

priemonės. Privalote suvokti, kad stresą turėjote patirti kažkada praeityje ir kad net menkas įtampos epizodas gali iššaukti hipoglikeminę reakciją. Visų svarbiausia (ir turbūt lengviau pasakyti nei padaryti) – moteriai reikia susiieškoti būdų, kaip sumažinti neigiamą streso įtaką. Susidoroti su stresu gali padėti sunkūs fiziniai pratimai lauke, geriausia – kaimo vietovėje, kur oro tarša mažiausia. Stresą mažinantys maisto produktai, kokie sudaro begleivę mitybą, gali suteikti kūnui ištvermės susidorojant su situacijomis, kurios kitoku atveju jus sutriuškintų. Sakoma, kad bulvinėse saulėgrąžose (topinambuose) yra insulino – natūralios medžiagos, kuri tam tikra dalimi veikia kaip insulinas. Teigiama, kad saliero lapkočių sultys ramina, mažina stresą, taip pat gydo diabetą.

Dauguma hipoglikemikų turi maitinimosi sutrikimų, nes jaučia potraukį baltymams ir cukrui, o šios maisto medžiagos eikvoja antinksčius, kurie tarp sergančiųjų hipoglikemija dažnai esti nualinti. Antinksčius reikia maitinti paprastojo saldymedžio šaknimi ir erškėtuogėmis; sakoma, kad pastaroji gamina natūralų insuliną. Jums reikia vartoti aukštos kokybės baltymus – riešutus, sėklas ir ankštines daržoves. Daigintos saulėgrąžų sėklos, daiginti migdolai ir ispaninio šalavijo (chia) sėklos – tai aukštos kokybės baltymų šaltiniai. Tinka ir kitos sėklos bei riešutai. Norėdamos gauti sočių, „ilgai grojančių“ baltymų, mirkykite ar virkite ant lėtos ugnies ankštines daržoves, ypač *pinto* pupeles, kurios turi daug kalio, yra lengvai virškinamos. Vietoje pernelyg didelio kiekio vaisių, kurie gali apkrauti jūsų organizmą cukrumi, valgykite daug daržovių – ir žalių, ir virtų.

Kai kažkada kentėjau nuo hipoglikemijos, sugalvojau **gėrimą – energijos užtaisą**, kuris visada pagelbėdavo. Į maisto trintuvą berkite saują mirkytų ar daigintų migdolų, 1-2 puodelius vandens, bananą, truputėlį ananasų sulčių, 1 šaukštelį alaus mielių ir saują ispaninio šalavijo (chia) sėklų. Smulkinkite tol, kol sėklos sutirštins gėrimą. Tai švelnus gėrimas, tačiau stipriai pamaitina organizmą gyvybingais baltymais.

Kiti vaistiniai augalai, naudojami gydyti šiuos susirgimus, yra paprastasis raugerškis, įvairiaspalvis vilkdalgis, pelkinė puriena, gulsčioji mahonija, raukta lapė rūgštyne, snaputis, paprastoji avietė, žagrenis, tikrasis ežiakrūmis.

PLAUKŲ SLINKIMAS

Nors kai kurie žmonės apie plaukų slinkimą juokauja, moteriai tai gali būti siaubingas dalykas. Dr. Kristoferis sakydavo, kad vienintelis krentančius plaukus sustabdysiantis dalykas yra grindys – nebent vartosite reikiamas vaistažoles.

Sykį jis dėstė intensyvų kursą apie vaistažoles grupei labai turtingų moterų, kurios ruošėsi vykti į Europą. Prieš išvykdamos šios norėjusios sužinoti, ko galima pasimokyti apie vaistinius augalus. Per dieną moterys turėjo išklausyti po tris keturių valandų trukmės paskaitas – tai buvo tikrai intensyvus mokymo kursas. Viena ponia, advokato žmona, pasiteiravo, ką daryti su slenkančiais plaukais. Kita ponia tarė:

– Negaiškime tam laiko. Ant tavo vyro galvos kupeta plaukų. Nėra ko nerimauti.

– Yra ko nerimauti, – atsakė pirmoji. – Noriu žinoti, ar plikas žmogus gali atsiauginti plaukus.

– Klausykite, – įsiterpė trečia ponia. – Juk mes norime suspėti išeiti visą kursą, todėl paskubėkime.

Nė viena jų nepagalvojo, kad pirmajai poniai yra priežastis nerimauti, mat jos plaukai buvo nuostabūs.

Tada advokato žmona pravirko, nusimovė peruką ir metė jį į anos ponios glėbį sakydama, esą, jei šis jai taip patinkantis, galinti jį pasilikti sau. Moteriškės galva

buvo plika kaip biliardo kamuoliukas. Pasirodo, jos kirpėja panaudojusi kažkokių priemonių, nuo kurių jos plaukai nukritę. Taigi ponios atsiprašė ir galų gale sutiko pakalbėti apie plaukų slinkimą.

Dr. Kristoferis paaiškino apie **trijų aliejų masažą**, kurį reikia atlikti taip: pirmas dvi dienas pacientės galva masažuojama ricinos aliejumi sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę. Ricinos aliejus valo, praplauna odą, šalina toksinus. Kitas dvi dienas galvos masažui naudojamas alyvuogių aliejus, kuris maitina ir atstato raumenį ir kūno audinį. Dar kitas dvi dienas galva masažuojama kviečių gemalų aliejumi, kuris gydo ir yra turtingas vitamino E. Septintąją dieną daroma pertrauka. Iškart po kiekvieno masažo pacientė turi eiti į lauką ir atlikti saulės vonią: pradedama tik nuo 2 minučių ir kas dieną buvimo saulėje laikas ilginamas 2 minutėmis, kol pasiekiamas pusvalandis. Reikia naudotis tiesiogine saulės šviesa, tik ne pačiame vidudienyje, o esant debesuotam orui pasitelkti saulės šviesos lempą.

Moterų grupė išvyko į Europą kaip planavusi, o praslinkus keletui mėnesių dr. Kristoferis apsilankė pas advokatą ir jo žmoną dėl teisinių reikalų. Šį kartą moters plaukai buvo kiek trumpesni. Ji tarė:

– Daktare, pažvelkite į mano plaukus.

Šis manė, kad ji mūvi kitą peruką.

– Patraukite mano plaukus, – paprašė ji.

Dr. Kristoferis pažvelgė į jos vyrą, o šis jam pritariamai linktelėjo. Taigi jis ištiesė ranką ir truktelėjo už jos plaukų.

– Oi! – aiktelėjo ji.

Moteris tiesiog džiūgavo, kad jos plaukai vėl sveiki, tuo tarpu dr. Kristoferis su tokiais atvejais jau buvo susidūręs daug sykių, įskaitant vieną, kai visiškai nuplikęs vyras taikė šį gydymą ir jam ataugo visi plaukai – tik garbanoti, o ne tiesūs kaip anksčiau!

Kiti augalai, stimuliuojantys plaukų augimą, yra kajeno paprika, beržas, stepukas, dilgėlės, amerikinis ceanotas, gluosnis.

Iš jukos šaknų pasigaminsite malonaus natūralaus šampūno.

KURTUMAS, AUSŲ PROBLEMOS

Laikantis dr. Kristoferio gydymo programos daugeliu atvejų žmogaus klausą gali atsistatyti. Viena pacientė buvo praradusi klausą, girdėdavo tik tada, kai aplinkiniai jai šaukdavo, o jos klausomasis aparatas būdavo įjungtas visu garsu. Ji nebegalėjo kalbėtis telefonu ir jautėsi gyvenimu nusivylusi apskritai.

Moteris nusprendė atlikti procedūrą su tinktūra ausims ir nervams (Nr. 14) bei česnako aliejumi. Prieš naktį į kiekvieną ausį pipete įlašinate po 6 lašus česnako aliejaus ir po 4-6 lašus formulės ausims ir nervams (Nr. 14); ausis užkemšate vata. Tokią procedūrą atliekate 6 dienas per savaitę, o septintąją darote pertrauką. Šį gydymą gali tekti tęsti nuo 4 iki 6 mėnesių, arba tiek, kiek prireiks. Septintąją dieną naudodamos mažą ausims skirtą švirkštą ausis praplaunate su skysčiu, pagamintu iš lygiomis dalimis sumaišyto šilto obuolių sidro acto ir distiliuoto vandens.

Dr. Kristoferis komentavo, kad buvę daug atvejų, kada žmonės, oficialiai pripažinti kurčiais, taikė šį gydymą ir vėl ėmė girdėti. Šimtai žmonių išmetė savo klausomuosius aparatus atstatę savo klausą šios paprastos procedūros pagalba.

Ta pati procedūra yra taikoma esant ausų skausmui, užesiui galvoje, spengimui ausyse ir pan. Iš pradžių šią formulę dr. Kristoferis sugalvojo dirbdamas su vienu

epileptiku. Ieškojo, kas iš tikrųjų pagelbėtų ligoniui, ir „gavo“ šią formulę pagautas įkvėpimo, tarsi koks balsas jam būtų ją padiktavęs. Tas senyvo amžiaus džentelmenas pamanė, kad šitas vaistas gali padėti pataisyti jo klausą, todėl įsilašino jo sau ir ausis. Kartą naktį tuose pačiuose namuose vienam iš vaikų ėmė siaubingai skaudėti ausį. Motina įlašino šio mišinio jam į ausis ir skausmas liovėsi, infekcija praėjo. Šis paprastas gydymas česnako aliejumi ir formule ausims ir nervams (Nr. 14) padėjo numalšinti ausų skausmus dideliui skaičiui vaikų.

Iš kitų vaistinių augalų ausų problemoms gydyti pagrindinė yra smulkiažiedė tūbė, iš kurios reikia gaminti aliejų. Mes renkame tūbės žiedus ir tris savaites juos mirkome alyvuogių aliejuje saulėkaitoje. Šis gydomasis aliejus puikiai tinka ištikus bet kokiai ausų bėdai, taip pat raminančiai veikia visą organizmą. Sėkmingai naudoju jį įbrėžimams ir mėlynėms gydyti. Ausų negalavimų gydymui taip pat naudojamos ramunėlė, paprastasis apynys, pūstažiedė lobelija ir žalioji rūta.

PIORĖJA²⁷ (PERIODONTITAS)

Vieną vakarą dr. Kristoferis nusprendė neskaityti įprastos kurso paskaitos, mat lauke siautė pūga. Svarstė, kad tokiu oru į paskaitą niekas neatvyks. Jau ketino ant durų kabinti užrašą, kad kitas susitikimas vyks kitą savaitę. Tačiau vidinis balsas kuždėjo: „Jei gali padėti bent vienam žmogui, tada verta pasilikti“. Užut grįžęs namo, jis atvėrė klasės duris ir išstatė kėdes. Netrukus ėmė rinktis klausytojai, prisipildė beveik visas namas. Baigęs dėstyti paskaitos temą, jis tarė:

– O dabar pakalbėsime apie dalyką, kuris neduoda ramybės daugeliui žmonių – piorėją.

Vos tik jam apie tai prakalbus, į vidų įžengė moteris. Gatvės žibintų šviesoje buvo matyti, kad audra vis dar šėlsta. Moteris nusibraukė sniegą nuo palto, trepsėdama nusipurtė botus. Dr. Kristoferis pakvietė moterį sėstis priekyje esančioje laisvoje kėdėje, tačiau ji papurtė galvą ir liko stovėti prie durų.

Dr. Kristoferis pradėjo pasakoti auditorijai, kaip gydyti piorėją: reikia naudoti baltojo ažuolo žievės miltelius, prieš einant miegoti įdėti jų tarp lūpų ir dantenų ir palikti per visą naktį. Šią procedūrą reikia stropiai atlikti 6 vakarus per savaitę ir tęsti daugelį savaitų. Šie milteliai sutvirtina danteną, gydo, o jei dantys kliba – sutvirtina ir juos. Tai Amerikos indėnų naudotas vaistas, kuris išgydė daug sergančiųjų piorėja.

Dr. Kristoferiui baigus kalbėti apie šią ligą, durys vėl atsivėrė ir toji moteris išėjo. Daktaras dėl to daug galvos sau nesuko ir baigė paskaitą. Bet po dviejų savaitų, to paties kurso paskaitos metu, auditorijos priekyje sėdėjo moteris, kurios jis neatpažino. Moteris pakėlė ranką ir pasiteiravo, ar prieš pradedant paskaitą galinti tarti keletą žodžių.

Dr. Kristoferis pamanė, kad moteris tiesiog įspės, jog kažkuris klausytojas paliko įjungtas automobilio šviesas. Bet ši atsistojo ir paaiškino čia jau buvusi prieš dvi savaites, nors niekas jos neatpažino. Esą, gyvena ji kitame mieste ir į Solt Leik Sity atvyko autobusu. Prieš kurį laiką lankėsi pas stomatologą, mat pradėjo klibėti dantys. Apžiūrėjęs moters burną, šis pasakė, jog tai sunkiausias kada nors jo matytas piorėjos atvejis. Paaiškino negalintis padaryti nieko kito kaip tik ištraukti visus dantis, apipjauti danteną ir įstatyti naujus dantis. Stomatologas nesijautė esantis pakankamai kvalifikuotas atlikti tokį gydymą, nes neturėjo reikiamos įrangos ir žinių, tačiau pažinojo specialistą Solt Leik Sityje, galėsiantį tai padaryti.

²⁷ *Piorėja* [gr. pyon — pūliai + rheo — teku], pūlių tekėjimas. Kitas periodontito — apydančio audinių uždegiminės ligos — pavadinimas.

Pastarasis taip pat sakė niekada nematęs tokio sunkaus atvejo. Visi 32 moteris dantys buvo vietoje, be jokių plombų, tačiau visi klibėjo; visus reikėjo ištraukti. Stomatologas nuėmė jos dantų atspaudą ir paprašė atvykti po dviejų savaitių, kai bus pagaminti dirbtiniai dantys. Tada jis ištraukė jos dantis ir apipjaustė dantenas.

Ši žinia vos nesudaužė moters širdies, mat iki šiol jos dantys buvę idealios būklės. Grįžo į viešbutį, nes iki kito ryto nebebuvo kito autobuso, vykstančio į jos namus. Siaučiant pūgai moteris tiesiog gulėjo ir jaudinosi, kad praras dantis. Negalėdama nusiraminti, atsikėlė, apsirengė ir išėjo laukan pasivaikščioti. Miesto visiškai nepažinojo, bet vaikštinėjo iš vienos gatvės į kitą. Nežinojo, kur esanti, tik staiga atsidūrė gatvėje priešais dr. Kristoferio parduotuvę.

Užuolaidos buvo užskleistos, pro jas sklido šviesa. Moteris sušalo, tad įėjo vidun tiesiog susiūti. Vėliau svarstė, kad gerasis Viešpats vedė ją tomis gatvėmis, nes žinojo, kad tuo metu dr. Kristoferis kalbės apie piorėją. Kai daktaras baigė kalbėti ta tema, moteris pajuto, jog viso pasaulio sunkumai staiga nukrito nuo jos pečių. Dabar žinojo, kaip reikia gydytis. Grįžo į viešbučio kambarį ir išmiegojo lyg kūdikis. Kitą dieną netoli viešbučio rado sveiko maisto krautuvę ir nusipirko ažuolo žievės miltelių. Įsibėrė jų tiesiai į burną ir sėdo į autobusą.

Po kelių dienų moteris apsilankė pas savo stomatologą pasakyti, kad dantenos gyja, o dantys tvirtėja. Šis nieko panašaus nebuvo regėjęs. Norėjo, kad pacientė vyktų pasirodyti pas Salt Leik Sičio specialistą. Pas pastarąjį nuvyko kitą dieną po savo pasisakymo dr. Kristoferio paskaitoje, ir tas stebėjosi, kad per visus savo darbo stomatologijoje metus nematęs tokio stebuklo. Jis nežinojo, kad piorėją apskritai galima išgydyti. Jo manymu, tai buvęs Dievo darbas.

Moteris tiesiog liepė klasei klausytis, ką jiems sako dr. Kristoferis, nes štai čia ji kaip įrodymas – su visais savo nepaliestais dantimis ažuolo žievės dėka.

Kiti vaistiniai augalai, naudojami turint problemų su dantimis ir dantenomis, yra paprastasis raugerškis, paprastoji gyvatžolė, dėmėtasis snaputis, ažuolas, gulsčioji mahonija, sidabražolė, juodgalvė, žemuogė (braškė), amerikinė uosrūtė. Nepaprastai veiksminga formulė piorėjai gydyti – antiseptinė tinktūra (Nr. 44). Jei skauda dantį, galite naudoti barštį (*Heracleum maximum*), snaputį, ažuolą, tabaką ir, žinoma, gvazdikėlius. Ramunėlė, kajeno paprika, plačialapis gyslotis, amerikinė uosrūtė ir sasafras gali numalšinti skausmą, o didysis debesylas, sakoma, padeda gydyti dantų ėduonį.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Dr. Kristoferis dažnai sakydavo, kad taikos pasaulyje nebus tol, kol prie taikos stalo sėdės daug karininkų su užkietėjusiais viduriais. Žmonės su užkietėjusiais viduriais netinkami sugyventi su kitais. Patys pikčiausi, priešiščiausi jūsų pažįstami žmonės yra būtent tie, kurių viduriai linkę užkietėti.

Kartą į dr. Kristoferio kabinetą Evanstone, Vajominge, įtrepsėjo moteris. Staigiai sustojusi priešais jo darbo stalą, pasakė turinti moteriškų problemų ir žinanti, kad jis padėjęs kitoms moterims išsigydyti moteriškus negalavimus. Norėjo, kad daktaras ją pagydytų. Moteris elgėsi nepaprastai reikalaujamai, šiurkščiai. Kadangi dėvėjo Evanstono ligoninės seselės uniformą, dr. Kristoferis suprato, kad ji dirba diplomuota medicinos seserimi.

Jis pažvelgė į ją ir paklausė:

– Ponia, kada paskutinį kartą tuštinotės?

Ši atrėžė:

– Prieš devynias dienas, o ką?

Atsipašęs už savo storžieviškumą, daktaras pareiškė žinantis, kad su jos sveikata kažkas yra negerai. Esą, prieš imdamiesi bet kokių moteriškų problemų sprendimo, pirmiausia turėsiantys išvalyti jos žarnyną.

Moteris sutiko daryti viską, ką jis patarsiąs. Dr. Kristoferis papasakojo jai apie trijų dienų organizmo valymo dietą, begleivę mitybą, kad per dieną reikia išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens ir valgyti kaip įmanoma daugiau žalio maisto. Jai taip pat reikėjo vartoti formulę apatiniam žarnynui (Nr. 1). Pacientė vėl apsilankyti pas Doktorą turėjo ne anksčiau nei tada, kai ji pati, be klizmų ar vidurių laisvinamųjų vaistų, tuštinsis tris (ar daugiau) kartus per dieną. Davė jai didelį paką formulės apatiniam žarnynui. Paprastai žmonės vartoja po 2 kapsules 3 kartus per dieną, tačiau šiai moteriai buvo liepta gerti po 5 (ar daugiau) kapsules 3 kartus per dieną, o jei reikia – ir daugiau. Liepė vartoti šį preparatą tol, kol ims tuštintis. Moteris sutiko ir išėjo.

Ši pacientė 26 metus tuštinosi kas 9-13 dienų. Tai paaiškina jos bjaurų būdą.

Dr. Kristoferis jos nematė dešimt dienų, o kai pasirodė, užuot trepsėjusi ir niurnėjusi, moteris įsklendė ir tarė:

– Ak, labas rytas. Argi rytas nenuostabus?

– Jūs tikrai turėjote vartoti formulę apatiniam žarnynui, – atsakė Doktoras.

Pacientė atsakė vartojusi ir kad ji padedanti.

– Po kiek kapsulių reikėjo suvartoti, kol ledai pajudėjo?

– Turėjau išgerti po 40-45 kapsules per dieną, kol „pratrūkau“, o dabar užtenka penkių ar daugiau kapsulių tris kartus per dieną.

Po mėnesio moteris sumažino dozę iki 2 kapsulių 3 kartus per dieną. Baigiantis vieneriems gydymosi metams, ji tuštinosi tris ir daugiau kartų per dieną nevartodama jokių preparatų. Formulė apatiniam žarnynui (Nr. 1) nėra pripratimą sukelianti laisvinamoji priemonė; tai maistas. Ji atstato žarnyno peristaltinį raumenį, priverčia jį dirbti, taip pat valo kepenis ir tulžies pūslę. Šis mišinys pakeitė visą moters gyvenimą.

Po metų pacientė tuštinosi reguliariai, lengvai, be jokios pagalbos, išskyrus mitybą, kurią sudarė begleivės dietos maisto produktai. Ji tapo absoliučiai kitokia moterimi. Tiesą sakant, ji taip pasikeitė, kad kitos medicinos seserys ir internai atėjo pas dr. Kristoferį prašyti formulės apatiniam žarnynui kapsulių, nes, kalbėjo jie, bet kokia priemonė, pakeitusi siaubingą tos moters būdą, privalanti būti geras daiktas.

Vidurių užkietėjimui gydyti naudojama tiek daug augalų ir maisto produktų, kad visus juos išvardyti yra sunku. Tai agaras (dumblių drebučiai), migdolai, kietasėklė velniapupė, obuoliai (troškinti), abrikosai, kvapioji ferula (asafetida), uosis, vaistinis smidras (šparagas), balzaminė tuopa, plikoji vėžlūnė, paprastasis raugerškis, *Polymnia uvedalia*, karklavijas, juodalksnis, pūslėtasis guveinis (jūržolė), kanadinė sangvinarija, vingirinis stieblapis, našlaitė (šiaurinė arba kvapioji)*, permautalapis kemeras (didelis), vaistinė agurklė, paprastojo šalteksnio žievė, didžiosios varnalėšos šaknys, dygioji pelžiedė, skiautėtasis vaistras (mažas), saldžiavaisio pupmedžio milteliai, amerikinis šalteksnis (mažas), tikrojo sanūtro žievė, kokosų pienas, paprastoji trūkažolė, kašmyrinis patvenis, kibasis lipikas, tikrasis sanūtras, kopalis, paprastasis varputis, virgininis veronikūnas, plačioji turnera, paprastoji kiaulpienė, brantas, žolinis šėivamedis, (mėlynuogio) šėivamedžio žiedai ir uogos, salotinė trūkažolė, pontinis rabarbaras, paprastasis pankolis, vaistinis skaistenis, figos, linų sėmenys, virgininis sniegmedis, žvirbliarūtė, vaistinis šalavijas, glicerinas, kanadinė

auksašaknė, briedlielinė kalnarūtė, trispalvė našlaitė, špinatinė rūgštytė, karija, sausmedis, paprastojo apynio spurgai, paprastoji šantra, valgomasis krienas, hortenzija (maža), vaistinė juozažolė, gebenė, dvižiedė sprigė, jujubos uogos, maumedis, paprastasis saldymedis, pakalnutė, malva, mana, vaistinė svilarožė, sukatžolė, zelandlinis, bastutis (garstyčios), avižos, alyvuogių aliejus, gulsčioji mahonija, našlaitė (darželinė), širdžialapis gliedras (mažas), petražolė, persikai, vaistinė sienžolė, chininmedis, saracėjiniai*, amerikinės uosrūtės sėklos, slyvos (*prune*), paprastoji cidonija (dūlinė kriaušė), avietės, šliaužiantysis dirvenis, rabarbaras, dažinis dygminas, *salsify* (valgomasis pūtelis arba valgomoji gelteklė)*, erdenė, siauralapės velniapupės (senos) ankštys, sezamas, špinatai, braškės (žemuogės), amerikinis maumedis, tamarindas, plaštakinis (vaistinis) rabarbaras, plikiosios vėžlūnės lapai, *Penthorum sedoides*, raudonasis ožekšnis, gudinė rūgštytė, popieržievio beržo pumpurai ir lapai, arbūzas, vaistinė notra, kanadinis mėnuliasėklis, paprastoji lūgnė.

VIRŠSVORIS

Sykį pas dr. Kristoferį atėjo nevilties apimta moteris; papasakojo, jog vyras ketina ją palikti. Esą, dabar moteris dėvinti 18 dydžio drabužius, o tuokiantis dydis buvęs 13-as. Moteris pasakojo esanti tokia stora, kad vyras ėmęs ją bjaurėtis. Meilė išskrido pro langą.

Dr. Kristoferis jai liepė tiesiog laikytis begleivės mitybos ir trijų dienų organizmo valymo dietos. Informavo moterį, jog tai nėra intensyvi dieta, bet kad jos svoris kas keletą mėnesių nukris vienu suknelės dydžiu.

Moteris uoliai laikėsi patartos programos, mat mylėjo savo vyrą ir norėjo išsaugoti šeimą – ir vaikus – neiširusią. Jos rūbų dydis nukrito iki 13-ojo, o vyras moteriai nupirko visiškai naują garderobą – buvo toks patenkintas. Ta pacientė buvo viena laimingiausių dr. Kristoferio kada nors matytų moterų. Ji pakvietė dr. Kristoferį su šeima pas save į namus vakarienės.

Tai buvo tikros vegetariškos vaišės, tačiau labiausiai jaudinanti dalis vyko po vakarienės. Šeimininkai tarė:

– Galiniame kieme atliksime nedidelę ceremoniją.

Taigi visi išėjo laukan, vaikai ir suaugusieji, o kieme matėsi iškasta kapo duobė, ant kauburio – laukinės gėlės. Šeimininkai pakvietė Kristoferių šeimos narius sėstis ant ten stovinčių kėdžių. Vaikams liepė eiti ir pasiruošti laidotuvėms.

Dr. Kristoferis pamanė, kad turbūt vienas iš jų augintinių nugaišo. Tačiau vaikai išėjo iš namo, kiekvienas nešinas puodais ir keptuvėmis, brangiais, iš aliuminio – brangiausiais, kokius buvo galima įsigyti, – ir sukrovė visus rakandus į kapą. Netardami nė žodžio, jie nuėjo į lauko rūšį, iš ten nešė lašinių ir seno kumpio gabalus ir laidojo kartu su indais. Kristoferiai vos tramdė savo jausmus.

Tai buvo ypač jaudinanti akimirka, mat visa vyko pokario metais, kai maisto vis dar trūkdavę, todėl šių daiktų laidojimas buvo gana nemenka auka.

Bet pats geriausias dalykas tas, kad žmona jautėsi tarsi nauja moteris, o vyras ją ir vėl labai mylėjo.

Kartą mes keliavome drauge su viena apkūnia moterimi. Vien valgant mūsų paprastą maistą, jos svoris staiga ėmė kristi. Ji apstulbo, kad tai įvyko per tokį trumpą laiką – per kelias savaites – ir be jokių kančių, mat mes visi valgėme daug.

Dieta, sudaryta iš daržovių, vaisių, riešutų, sėklų ir ypač sudėtinių angliavandenių – visadalių grūdų, paskatins stabilų svorio mažėjimą. Nepatirsite staigaus svorio

kritimo, kaip nutinka laikantis baltymingos dietos. Pastarosios gali pakenkti. Jos didina toksinų kiekį organizme ir užveda jūsų „riebalų termostatą“, o tai reiškia, kad jūsų organizmas gauna informaciją, jog badauja, jūs jaučiate begalinį alkį, todėl valgo te tol, kol atsistato buvę riebalai. Tokiu būdu ilgai galite priaugti dar daugiau svorio.

Tačiau laikydamosios begleivės dietos, jei derinsite ją su nuoseklia fizinio krūvio programa, svorio numesite ir nebepriaugsite. Kol laikotės tokios dietos, tiesiogine prasme, galite kimšti, kiek telpa, o svorio nepriaugsite.

Fizinis krūvis, kurio reikia laikantis tokios dietos, turėtų būti aerobikos tipo pratimai. Tai reiškia, kad jie turi paspartinti ir išlaikyti širdies ritmą tam tikrą laiko tarpą, pageidautina bent jau pusvalandį. Aerobiniai pratimai – tai greitas vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukiojimas (puiku), važiavimas dviračiu, jodinėjimas žirgu ir pan. Jiems taip pat priklauso šokimas – būtent apie tai pagalvoja daugelis, išgirdę žodį „aerobika“. Visgi atokiau reikėtų laikytis nuo sunkiojo roko ar panašios muzikos, kadangi ji gali sukelti įtampą jūsų organizme. Kai kurie tyrimai parodė, kad roko ritmas organizmui sukelia stresą dėl to, kad jo ritmas yra visiškai priešingas širdies ritmui. Vieno tyrimo metu augalai buvo patalpinti dvejose identiškosose patalpose; vienoje visą laiką grojo roko muzika, kitoje – klasikinė. Po kurio laiko su roko muzika augę augalai nuvyto ir mirė; augdami jie kiek sugebėjo stiebėti kuo toliau nuo roko muzikos šaltinio. Tuo tarpu augalai patalpoje su klasikine muzika augo linkdami prie sklindančios muzikos ir suvešėjo. Muzika, kuriai skambant sportuojate, tikrai gali paveikti jūsų organizmą ir protą.



Ir štai priartėjome prie svarbiausio dalyko: jei norite atsikratyti viršsvorio, turite išsigydyti ne tik kūno, bet ir savo proto „viršsvorį“. Daugelio mūsų papildomi kilogramai nekrenta todėl, kad mes laikomės įsikibę neigiamų jausmų – pagiežos, įsižeidimų ir t.t. – kurie mus verčia jaustis neigiamai. Medituodami ar melsdamiesi dalį tokių problemų galime išspręsti ir paleisti, o tada bus dar lengviau leisti „išeiti“ ir kūno viršsvoriui.

Kitos priemonės, naudojamos svoriui mesti, yra monodieta iš gydančių daržovių, kaip antai morkos ar kopūstai, bei plokščioji vingrūnė (spirulina). Kitos jūržolės gali pamaitinti organizmą, kad įveiktumėte medžiagų disbalansą. Sakoma, kad svorį mažina daržinė žliūgė.

OSTEOPOROZĖ

Osteoporozė, kuria šiuo metu labai domimasi, tariamai gydoma papildomai vartojant kalcį. Kai osteoporozė sergančiai moteriai atliekamas kraujo tyrimas, paprastai kalcio kiekis nebūna labai mažas. Bet kad būtų pasisavintas, kalcis į organizmą turi patekti kartu su tinkamomis sinerginėmis poveikį suteikiančiomis mineralinėmis medžiagomis, būtent fosforu, kurio reikia bemaž antra tiek kiek kalcio, taip pat siliciu. Be šių medžiagų, ir veikiausiai be kitų mikroelementų, kurie iki šiol dar nebuvo susieti su šia liga, organizmas negali pasisavinti kalcio; šis tiesiog prateka pro organizmą, kai kada nusėsdamas jame ir sukeldamas podagrą, artritą ir kitus susirgimus. Svarbu, ne kiek kalcio yra jūsų organizme, o koks jo santykis su kitomis kartu su maistu gaunamomis mineralinėmis medžiagomis.

Pavyzdžiui, žmonėms, kurių kraujyje daug kalcio, bet mažai silicio, lūžę kaulai gyja lėtai, o jei priešingai – mažai kalcio ir daug silicio, kaulai gyja sparčiai.

Paprastai tinkami maisto produktai organizmą aprūpina mineralinėmis medžiagomis teisingu santykiu ir natūraliai apsaugo nuo osteoporozės. Tiems, kam chroniškai trūksta mineralinių medžiagų, kalcio formulė (Nr. 8) bei formulė kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28) gali padėti papildyti organizmą koncentruotu šių medžiagų kiekiu.

Kai kadaise buvo suminkštę mano nagai, gėriau kalcio papildų, kad jie sukiėtų, deja, be didelių rezultatų. Tačiau kai valgau daug žalių lapinių daržovių, su jomis gaunamas koncentruotas reikiamų mineralinių medžiagų kiekis iš karto sukieta nagus.

Kai kada medžiagų pusiausvyros sutrikimą organizme gali iššaukti hormonų pusiausvyros sutrikimai, todėl hormoninis žolinis mišinys (Nr. 23) ją veiksmingai atstatys.

Jeigu jūs maitinatės sveikai, bet jums vis vien trūksta kalcio, gali būti, kad jūsų organizmas blogai suvirškina maistą; taip nutinka ypač senyvesniame amžiuje, kai organizmas nebepagamina reikiamo kiekio virškinimą atliekančios druskos rūgšties. Šios rūgšties trūkumą panaikinti gali obuolių sidro acto ir medaus mišinys iš 1 šaukšto acto ir 1 šaukštelio medaus, gerai išmaišytų puodelyje distiliuoto vandens, kurį reikia gerti 3 kartus per dieną.

Jūsų žarnyno mikroflorai gali reikėti atsinaujinti, o tai irgi gali sutrikdyti pusiausvyrą organizme. Deja, jogurto vartojimas veikiausiai neatliks reikiamo darbo, nes daugelio jogurtų sudėtyje paprastai būna tik vienos bakterijos štamo, kuris, nors ir naudingas, gali būti ne tas, kurio reikia būtent jums. Įvairių bakterijų štamų turintys gerųjų bakterijų preparatai yra geriau. Dar pigesnis variantas – **rejuvelakas**. Jis gaminamas taip: nuplaukite puodelį kviečių ir 2 paras mirkykite 3 puodeliuose vandens. Tuos pačius grūdus naudokite antrai ir trečiai gėrimo partijai gaminti, tarp mirkymų grūdų neskalauskite. Pakartotinai grūdus mirkyti reikia jau tik 1 parą. Kaip matote, rejuvelakas yra tikrai pigus, bet aprūpina fermentais, kurie gali padėti atstatyti reikiamą žarnyno florą.

Jeigu virškinimą apsunkina kasa, į savo gydymosi programą galite įtraukti žolinę formulę kasai (Nr. 7). Daugiau apie šią formulę skaitykite skyrelyje „Diabetas (hipoglikemija)“.

REFLEKSOLOGIJA

Sužinoti apie jus varginančias ligas galite eidamos medicininio keliu, apsilankiusios pas chiropraktiką arba atlikusios testavimą pagal kineziologijos metodą. Tačiau lengviausi, ir pigiausi, metodai nekritiškoms ligoms diagnozuoti gali būti iridologija ir refleksologija. Norint teisingai atlikti iridodiagnostiką, būtina turėti tam tikrų žinių. Naudodami žemėlapi su žmogaus akių rainelėmis, kuriose pažymėtos įvairios kūno vietos, lyginate ją su tiriamo žmogaus rainele ir nustatote probleminę vietą.

Tuo tarpu refleksologija yra lengvesnis ir labai tikslus diagnostikos metodas. Įsigykite gerą refleksologijos schemą – jų paprastai būna sveiko maisto parduotuvėse – ir spausdykite nurodytus taškus kojos pade. Ten, kur užčiuopsite skaudamą tašką, pasitikrinkite schemeje, kurį organą jis atitinka. Sakykime, jei spaudant nuolat skauda kasos tašką, o jums reiškiasi hipoglikemijos simptomai, galite įtarti, kad reikia gydyti jūsų kasą. Jei skauda nusileidžiančiosios gaubtinės žarnos tašką, veikiausiai užkietėjo viduriai, taigi jums prireiks tonizuojančiosios formulės apatiniam žarnynui (Nr. 1). Pati mačiau, kaip puikiai šis metodas veikia taikomas įvairiausio amžiaus žmonėms – nuo kūdikių iki senelių. Viena pagyvenusi moteriškė niekaip negalėjo suprasti, kas jai negerai. Man maigant jos pėdas, vis suskandavo skrandžio tašką. Todėl pasakiau jai, jog bėdos bus greičiausiai su skrandžiu, tačiau ji atmetė bet kokių skrandžio sutrikimų

galimybę. Galiausiai ėmė jausti tokį diskomfortą, kad apsilankė pas gydytoją. Ką šis nustatė? Skrandžio problemas!

Galite padėti gydyti negalavimus masažuodamos tokius skaudamus taškus, kol šie taps nebeskausmingi. Refleksologija – paprastas, nebrangus, nespecialistams prieinamas ir veiksmingas metodas.

GALVOS SKAUSMAI

Yra kelios galvos skausmų atsiradimo priežastys. Labai dažnai galvos skausmus sukelia užkietėję viduriai, kai susislėgusios išmatos užspaudžia galvą veikiančius nervus. Mes esame stebėję, kaip aštrūs migreniniai galvos skausmai buvo išgydyti paprastosios katžolės klizma. Siekiančioms ilgalaikio poveikio, formulė apatiniam žarnynui (Nr. 1) gali išgydyti žarnyną, kad viduriai nebeužkietėtų.

Alergijos maistui – kita įprasta galvos skausmų priežastis. Didžiausias kaltininkas yra cukrus. Pati esu patyrusi galvos skausmų dėl cukraus, kurie panašūs į abstinenciją: vartojate cukrų, o tada, kai organizmas mėgina pašalinti toksinę medžiagą, jūsų galva plyšta. Dažnai galvos skausmus išprovokuoja sūris – bene blogiausias iš visų pieno produktų žmonėms, patiriantiems šią problemą, nors skausmus gali sukelti alergija ir bet kuriam kitam pieno produktui. Mėsa ir kiaušiniai – taip pat įprasti alergenai.

Kas dėl kitų produktų, dr. Kristoferis sakydavo, kad joks sveikas maistas nesukelia alerginių reakcijų, o jei įtariame alergiją citrusiniams vaisiams, kukurūzams, kviečiams ar bet kuriems kitiems maisto produktams, tai gali būti dėl to, jog organizme yra toksinų, reaguojančių į tam tikrus maisto produktus, ir gydymas tokiu atveju yra eliminacinė dieta. Dar viena galima priežastis – prastai sukramtomas maistas: nesuvirškintos maisto dalelės dirgina organizmą ir gali sukelti į alergiją panašias reakcijas. Lengviausias būdas patikrinti, ar mūsų nevargina būtent alerginis galvos skausmas, yra laikytis trijų dienų organizmo valymo dietos. Po jos pradėkite valgyti kaskart po vieną maisto produktą, o kai pasireikš alerginė reakcija, žinosite, kad esate alergiška konkrečiam maisto produktui.

Daugeliui moterų galvos skausmą sukelia stresas. Kai nebesugebame susidoroti su savo jausmais, galva gali imti plyšti. Prieš bandydamos spręsti gilesnes problemas, išmėginkite keletą priemonių siekdamas greito palengvėjimo. Neretai mūsų organizmai esti išeikvoti ir juos būtina tučtuojau pamaitinti. Mano mėgstama priemonė nuo galvos skausmo (streso) – štai toks kokteilis: maisto trintuvu išplakite bananą su puodeliu ananasų sulčių, pridėkite truputėlį riešutų pieno, įberkite 1-2 šaukštus alaus mielių ir vėl trumpai pamaišykite trintuvu. Išgėrusi šio kokteilio po 15 minučių būnu rami, pasirengusi tvarkytis su stresą sukeliančiomis problemomis.

Pipirmėtės arbata yra nuo seno mėgstama priemonė galvos skausmui gydyti. Jei norite, pasaldinkite ją medumi. Kitos tradicinės priemonės – ramunėlė, čiobrelis ir imbieras. Galite įberti imbiero į vonią ir joje pagulėti, kad pašalintumėte įtampą ir skausmą. Patrinkite pėdas į čiaupą – bus primityvi, bet efektyvi refleksologijos priemonė. Valerijono arbata ramina, malšina skausmą.

Jei žmogaus organizmas yra padorios būklės, tada stiprus refleksologinis pėdų gydymas kiek įmanoma stipriau spaudant skaudamus taškus gali pasitarnauti kaip puiki priemonė galvos skausmui palengvinti. Neseniai refleksologiją taikiau vienai moteriai, kurios pėdose buvo tiek daug skaudamų taškų, kad ši pagalvojo, jog aš specialiai sadistiškai spaudau jos kojas. Pirmiausia jai reikėjo išsivalyti visą organizmą, kad akupunktūra būtų pajėgi palengvinti baisius ją kamavusius galvos skausmus.

Esant itin smarkiam migreniniam galvos skausmui, lipkite į labai karštą vonią arba į sūkurinę vonią ir dėkite šaltus kompresus ant kaklo ir galvos. Būtinai gerkite daug vaistinio skaistinio arbatos ir vandens, taip pat arbatos iš kalcio formulės (Nr. 8) ir pasistenkite pasimėgauti mirkimu vonioje.

Kartais žmonėms skauda galvą dėl to, kad jų organizmuose trūksta vandens. Nustebsite išgirdusios, kad dauguma žmonių gyvena būdami dehidratacijos būklės. Kasdien jums reikia išgerti 4 litrus garais distiliuoto vandens, kad organizme visiškai nestigtų skysčių.

Geras viso kūno masažas, masažuojant įsitempusius raumenis ir taip suteikiant jiems daugiau energijos, įtampą gali sumažinti tiek, kad numalšintų galvos skausmą. Naudokite alyvuogių ar kitą natūralų aliejų odai sudrėkinti.

Mano vyrą kartkartėmis ištinka stipri migrena, galima daiktas dėl to, kad jis dirba labai įtemptą akademinį darbą. Galvos skausmai prikausto jį prie kėdės visai nakčiai, mat gulint galvą dar labiau skauda. Sykį užėjus tokiems skausmams, aš labai gerai įtryniau jo nugarą su tepalu *Professor Cayenne's Ointment*, įsitempusias vietas tryniau kiek galėdama stipriau. Netrukus jis užmigo ir išmiegojo visą naktį.

Ligoniui galite taikyti fizioterapiją, atlikdamos manipuliacijas ar judindamos jį tol, kol šis pasieks tokį tašką, kai nebeskaudės, ir toliau taip tęsti, kol skausmas visiškai nurims.

Nepamirškite reguliariai mankštintis gryname ore. Kartais žmonės mankštinaisi, bet vėliau nustoja, todėl jų organizmuose kaupiasi toksinai ir iššaukia galvos skausmus. Vien buvimas ir energingas judėjimas lauke gali išgydyti galvos skausmą.

Pabandykite pamedituoti, pasimelsti, pasikalbėti su žmonėmis, kurie susiję su jūsų situacija ir padės pašalinti streso atsiradimo priežastis. Na, o jei maldą derinsite su veikla, tada nustebsite, kaip greitai galima išspręsti šias problemas. Jei jūsų kūnas ir protas bus pakankamai švarūs ir blaivūs, kad susidorotų su konfliktais, tai jūs ir įstengsite su jais susitvarkyti.

Kiti galvos skausmui gydyti naudojami augalai yra beržas, raganė, kekinė medutė, taškuotoji mėta, tuopa, juodgalvė, gluosnis, vaistinis valerijonas, plačialapė klumpaitė, kompasinė salota, balzaminė tuopa.

EMOCINĖ SVEIKATA

Manau, kad šiais laikais žmogui gyventi normaliai ir laimingai yra sunkiau nei kada nors anksčiau. Net ir tokie elementarūs dalykai kaip maistas ir šeima sudėtingėja, tampa ginčų ir eksperimentų objektais. Tiek daug mūsų gyvena miestuose ir priemiesčiuose, kur oras ir žemė dėl užterštumo prarado didžiąją dalį savo natūralaus gyvybingumo.

Ir tiek daug moterų įjunka į vaistus, ypač trankviliantus, tikėdamosios numalšinti patiriamą emocinį stresą (apie vartojimo statistiką skaitykite skyrelyje „Piktnaudžiavimas vaistais“). Nelaimė, trankviliantai gali tik paūminti problemas, kurias jie pretenduoja išspręsti. Tiksliau kalbant, trankviliantai sutrikdo natūralų miego ciklą. Didžioji dalis gydymo vyksta greito akių judėjimo (REM) fazėje, sapnavimo fazėje, o ne prieš ją einančios gilaus miego fazės metu. Deja, trankviliantai ištęsia gilaus miego fazę ir neleidžia jums pereiti į lengvesnę REM fazę. Todėl jūs nepasiilsite, o miegas negydo. REM fazė atneša sapnus, kurie gydo ir yra svarbūs psichinei sveikatai. Daugelyje tradicinių kultūrų žmonės savo sapnus aptaria su šeimos nariais siekdami suvokti save santykyje su pasauliu ir visata. Religijos dažnai nurodo sapnus kaip dieviškas žinutes. Atkirsdamos save nuo šito svarbaus

savirealizacijos šaltinio, iš tikrųjų mes tik apsunkiname problemų, su kuriomis grumiamės, sprendimą.

Įdomu tai, kad tam tikri maisto produktai kai kuriems žmonėms labai smarkiai sustiprina nerimą. Cheminiai priedai, ar tai būtų konservantai, dažikliai ar skonio stiprikliai, gali priversti mus pasijusti sudirgusiomis, tarsi ne savomis. Cukrus mus stimuliuoja, pakelia nuotaiką, o vėliau nuotaika subjūra, todėl galime jaustis prislėgtos. Pavalgiusios sunkiai virškinamų baltymų, galime pasijusti apsunkusios, nepajėgiančios dirbti. Beveik visas perdirbtas maistas organizme sukelia nemalonių pojūčių, o kai kurio mūsų suvartoto „šlamštamaisčio“ iššauktiems blogiems padariniams pasišalinti prireikia mažiausiai trijų dienų.

Galbūt nuskambės pernelyg supaprastintai, bet tiesiog pabandykite ir pajuskite skirtumą. Sveika mityba, sudaryta iš paprastų maisto produktų, gali suteikti mums didžiulio emocinio stabilumo. Jei jums reikia toliau gydyti ir raminti savo nervų sistemą, galite pridurti nervus raminantį ir maitinantį mišinį (*Relax-eze – Nerve Herbal Food Combination*, Nr. 13). Jis maitina nervus ir gydo nusidėvėjusius nervų dangalus. Atsipalaiduoti taip pat gali padėti saliero lapkočių sultys ir gausiai vartojamos lapinės salotos.

Mūsų emocijas veikia net ir apranga. Dr. Kristoferis tikino, kad natūralaus pluošto audiniai harmoningai dera su mūsų organizmu, o štai sintetiniai skleidžia virpesius, kurie yra priešingi žmogaus kūno vibracijai. Prieš daugelį metų, kai dar dėvėjau sintetinius drabužius, dažnai jausdavausi nervinga, sudirgusi, lyg norėčiau nusinerti savo odą. Pradėjus nešioti medvilnę, vilną ir šilką (yra ir kitų gerų natūralaus pluošto rūšių), didžiuma ankstesnio nervingumo išnyko. Be to, natūralus pluoštas leidžia mūsų odai kvėpuoti, atsikratyti toksinų. Įdomus dalykas: viskozė yra gaminama iš celiuliozės, kartais ji dar vadinama „dirbtiniu šilku“. Tai vienintelis žmogaus sukurtas audinys, kurio charakteristikos artimos natūraliam pluoštui.

Išspręsti emocines bėdas gali padėti fizinis krūvis. Kartais medicinos gydytojai pataria pacientams, paprastai vyrams, išlieti savo tramdomas frustracijas golfo lauke ar krepšinio salėje. Be jokios abejonės, sunkios fizinės mankštos reikia ir moterims. Dažnai mūsų kūnai maldauja, šaukte šaukiasi geros treniruotės. Mūsų šeima gyvena kalvotoje vietovėje, tad kai būnu bepratrūkstanti dėl pernelyg įtemptos dienvakės, greitas pasivaikščiojimas stačiomis kalvomis „nutekina“ neigiamą energiją ir tuomet galiu susidoroti su sunkumais.

Tačiau vis tiek savo protą turite susitvarkyti kaip ir savo kūną. Bet tai nereikia profesionalios pagalbos, išskyrus kraštutinius atvejus. Tyrimai rodo, kad psichoterapija turėjo neigiamą poveikį ja besigydžiusiems žmonėms. Pavyzdžiui,



daugiausia antisocialinio ir kriminalinio elgesio atvejų pasitaikė tarp vyrų, kurie būdami maži buvo konsultuojami psichologo akis į akį. Psichologai konsultuoja žmones pagal matomus veiksnius (finansus, politines pažiūras ar net galimybę pasisamdyti advokatą, kai psichologinius reikalus tenka aptarti teismo salėje), bet ne pagal individualius asmenybės aspektus. Vedybinių problemų turinčių porų konsultavimas neretai baigiasi skyrybomis. O daugelis žmonių, kurie lanko standartines psichologo

konsultacijas, gydymo kursą baigia būdami dar nelaimingesni, nei buvo prieš jį pradėdami (apie tokį tvirtinimą pateikęs tyrimą ir platesnę diskusiją šiuo kontraversišku klausimu daugiau skaitykite „The People's Doctor“ (Vol. 2, No. 10).

Emocines problemas narplioti žymiai labiau pasirengę yra tie, kuriems mes rūpime – šeimos nariai, draugai, religiniai lyderiai. Šie žmonės nori, kad mums pavyktų išspręsti savuosius konfliktus. Jie nesivadovauja nepriklausomu požiūriu, kurį diktuoja vadovėliniai principai. Nenorime sumenkinti pasitikėjimo tokiais patarėjais, bet paprastai tipiškas psichiatro kabinetas – ne vieta išsigydyti.

Mums reikia išmokti pastovėti už save, susidoroti su savo problemomis, o ne bėgti nuo jų. Mokslininkai iš Brigemo Jango universiteto tyrinėja logišką idėją, kad būtent sąmoningi mūsų pasirinkimai, o ne mūsų vaikystės ar bet kokia kita nesąmoninga būseną, nulemia tai, ką mes veikiamo. Nesugebėjimas prisiimti šios atsakomybės baigiasi savęs apgaudinėjimu, kuris, regis, tapęs kone nacionalinio masto būseną. Daugelis iš mūsų atsisako prisiimti atsakomybę už tai, kokie esame, ir visgi jos prisiėmimas mūsų nesužeidžia, bet priverčia mus labiau subręsti. Žmonės, praktikuojantys meditaciją ir dvasinį požiūrį į gyvenimą, sako tą patį dalyką. Kaip išsireiškė viena moteris, kuriai buvo sunku susitaikyti su savo dar įsčiose mirusio kūdikio netektimi: „Niekada anksčiau nebuvau mačiusi, koks tai savanoriškas sprendimas yra būti išprotėjusiai“ (Ina May Gaskin, *Spiritual Midwifery*, p. 451).

Vienas iš mūsų brangių draugų, „įvaikintas“ senelis, išreiškė tokią mintį: galime grumtis su savo problemomis, jas nuolat apmąstyti, sugalvoti keletą sprendimo būdų, tačiau vis tiek jų neišspręsti. Tada einame miegoti ir miegodami galime susapnuoti, arba paprasčiausiai leisti savo sąmoniniam protui padirbėti su ta problema, ir štai ryte mes dažnai jau žinome sprendimą arba geriausią problemos sprendimo kryptį.

Iš savo asmeninės patirties taip pat tvirtai žinau, kad jei mes veiksime ir mąstysime vientisai, o melsimės su nusižeminimu, tada atsakymai pas mus ateis patys nepaisant to, kad ne mūsų galioje juos surasti. Toks patyrimas ugdo mūsų tikėjimą, kad atsakymų į mūsų dažnai sudėtingas problemas ir toliau reikia ieškoti Dieve.

NEMIGA

Dr. Kristoferis pasakojo istoriją apie aukštosios mokyklos dėstytoją, kurią kankino siaubinga nemiga. Ji galėdavusi miegoti tik dvidešimties minučių laiko tarpais, o tada vaikščiodavusi po namus per visą naktį, trukdydama kitiems šeimyniškiams miegoti ir pati vis labiau išvargdama. Dienos metu jos elgesys įkūnijo mokyklos mokytoją „raganą“. Laikui bėgant jos klykimai, irzlumas, pagiežingumas ir priekabiavimai tapo tokie nepakenčiami, kad šeima norėjo atiduoti ją į psichiatrijos ligoninę. O ir ją pačią visa tai taip išsekino, kad ir pati būtų norėjusi ten atsidurti.

Vis dėlto šeima paskambino dr. Kristoferiui. Šis atvyko į jų namus ir paruošė savo nervus raminančios arbatos (Nr. 13). Ruošdamas arbatą, jis šnekučiavosi su šeimos nariais. Tada moteris išgėrė arbatos puodelį. Netrukus nusižiovavo ir tarė, kad mielai nueitų prigulti. Jos vyras pakomentavo, esą, dr. Kristoferis galintis pasilikti, mat po dvidešimt minučių ji pabus, tačiau dr. Kristoferis atsisveikino.

Kitą rytą daktaras atsiliepė telefonu. Skambinęs vyras ėmė keikti ir vadinti jį visokiausiais vulgariais žodžiais. Vyriškis šaukė:

– Jus turėtų patupdyti į kalėjimą už tai, kad davėte jai stiprių vaistų, juk sakėte kad tai žolelės!

Dr. Kristoferis paaiškino, kad moteriai davė tik žoleles, tokias švelnias, kad jas saugiai galėtų vartoti ir naujagimiai. Aprimęs vyras paaiškino, kad žmona išmiegojo visą naktį ir pabudo rami, atsigavusi.

Ji toliau vartojo šią formulę, taip pat pagerino savo mitybą. Labai greitai moteris tapo labai miela ir paslaugi bendraudama su savo šeima ir mokiniais, visi jautė dėkingumą, kad jai neprireikė gultis į psichiatrijos ligoninę.

Padėti užmigti gali ir kitos priemonės. Labai veiksmingas yra vonios ir masažo, ypač su raminančiu aliejumi, kaip antai ramunėlių, derinys. Žolinius aliejus lengva pasigaminti; apie tai skaitykite paskutinio skyriaus pradžioje („Ruošimas“). Ramunėlės ir liepos arbatos gali pagelbėti žmogui atsipalaiduoti ir užmigti. Esant labai sunkiam atvejui, išgerkite puodelį vaistinio valerijono arbatos arba porą valerijono kapsulių užgerdamos šiltu vandeniu.

Malonus pasivaikščiojimas lauke gali taip atpalaiduoti žmogų, kad šis užmigtų. Kai kada žmogaus cukraus kiekis kraujyje būna kiek per mažas, ir paprasčiausias gabalėlis šviežio vaisiaus gali žmogų užmigdyti. Tokį patį poveikį turi ir šilta arbata su medumi.

Džin Lidlof aprašo *yequena* indėnus, kuriems miegas ir būdravimas yra vienodai pageidaujamos žmogaus būsenos. Kartais šie indėnai naktį prabunda, papasakoja kokį pokštą, iš kurio visi pasijuokia, o tada visi vėl užmiega. Mūsų kultūra turbūt pernelyg stipriai akcentuoja užmigimo procesą. Jei mes pakeisime savo požiūrį šiuo klausimu, tai mankštinantis, produktyviai dirbant ir gerai maitinantis užmigti gali būti ne taip jau ir sudėtinga. Visada galite pasinaudoti Merės Popins taktika – migdančia lopšine: „Būk budrus, neužmik...“.

PMS

Priešmenstruacinis sindromas (PMS), apie kurį šiuo metu karštai diskutuojama spaudoje, lengvai gydomas natūraliomis priemonėmis. Per naktį, aišku, jis neišnyksta, tačiau pasitelkusios užsispyrimą vieną dieną pastebėsite, kad jis tiesiog pradingo.

Jums reikia pasirūpinti, kad žarnynas tinkamai atliktų savo funkciją. Dr. Kristoferis ją apibrėžė kaip trijų ir daugiau kartų tuštinimąsi per dieną. Labai dažnai mūsų moteriškos problemos esti tiesiogiai susijusios su užkietėjusiais viduriais, toksiniais, kuriuos mes absorbuojame iš savo storojo žarnyno. Formulė apatiniam žarnynui (Nr. 1) ir begleivė mityba lengvai pakoreguoja kietėti linkusį žarnyną.

Papildomai galite vartoti koreguojamąją formulę moterims (Nr. 21) ir hormoninį žolinį mišinį (Nr. 23), kad išspręstumėte moteriškų organų sistemos bėdas. Šios formulės gali išgydyti bet kokius negalavimus, kuriais skundžiatės. Jos nėra skirtos konkrečioms susirgimams, veikia švelniai, todėl be baimės galite gerti ilgą laiką.

Jei be ką tik išvardytų patarimų laikymosi pakankamai daug treniruositės, ilgainiui PMS turėtų išnykti. O kol gydysitės, šias problemas kontroliuoti padės karšta pipirmėtės, paprastosios katžolės arba ramunėlės arbata – jos gali sumažinti dalį įtampos. Taip pat išbandykite dr. Kristoferio nervus raminantį ir maitinantį mišinį (Nr. 13). Jūsų organizmą subalansuoti puikiai padės maisto produktai, kuriuose gausu B grupės vitaminų, pavyzdžiui, daiginti kviečiai ir alaus mielės, bei vitamino C turintys produktai, pavyzdžiui, citrinos ir erškėtuogės.

Vienas žolininkas manęs paklausė: „Laikotės sveikos gyvensenos. Ar Jums būna PMS?“ Prisipažinau, kad nebūna (nors aš taip ilgai žindau savo kūdikius, kad nelabai kada yra su juo susidurti). Jo žmonos, esą, irgi nekamuoja PMS, o aš pastebėjau, kad moterys, kurios laikosi begleivės mitybos ir kurios treniruoja, ilgainiui pajunta, kad daugiau nebereikia kovoti su šia problema. Kad ir kaip paprastai tai skambėtų, ši gydymo programa veikia.

MIELIAGRYBIŲ INFEKCIJOS

Galima pamanyti, kad šalyje siaučia mieliagrybių infekcijos epidemija. Beveik visur manęs moterys klausinėja, kaip siūlau gydyti bakteriją *candida albicans*, daugelis galvoja, kad ši bakterija kelia rimtą pavojų sveikatai. Kalbant iš esmės, mieliagrybių infekcija atsiranda tada, kai mieliagrybiai, kurie natūraliai gyvena mūsų organizme, o iš tikrųjų ir visur ore, pradeda nekontroliuojamai augti mūsų organizme. Tai pasireiškia tokiais įvairiais simptomais, kad tiksliai nurodyti sunku, tačiau pagrindiniai mieliagrybių infekciją liudijantys simptomai yra nuovargis, potraukis saldumynams, dirglumas, alkio jausmas saldžiam ir krakmolingam maistui pavalgius, dažnos infekcijos ir kiti.

Man kyla klausimas, ar tik mes nesame linkusios į mieliagrybių infekcijas dėl to, kad mūsų gyvenime nėra harmonijos. Vienas gydytojas įtarė, kad emociniai modeliai ir stresas padaro mūsų organizmą imlų mieliagrybių infekcijoms. Savaime suprantama, mūsų mityboje esti iki šiol dar nežinomų pusiausvyrą trikdančių veiksnių. Žmogus šiandien vartoja kaip niekad daug chemikalų, ir kas žino, kiek laiko jie išlieka organizme.

Iš esmės, ilgalaikis gydymas atrodo per daug supaprastintas, tačiau manau, kad jis veikia. Tai begleivė dieta valgant daugiausia žalią maistą, tačiau neatsisakant ir virto, vartojant gyvas grūdines kultūras vietoje miltinių produktų ir valant organizmą su formule apatiniam žarnynui (Nr. 1) ir kraują valančiąja formule (Nr. 2), kai šios priemonės atrodo reikalingos. Vienas sveiko maisto krautuvėlės darbuotojas pasakojo, kad nugalėti mieliagrybių infekciją lengva – ją reikia tiesiog „išbadauti“: jokių vaisių, jokių saldumynų, jokių grūdų. Vis dėlto man toks metodas atrodo neįveikiamas. Begleivę mitybą sudarantys produktai yra sotūs, skanūs, nereikia atsisakyti visų minėtų dalykų. Kai kurie augalai, pavyzdžiui, česnakas, kajeno paprika, skruzdžių medis ir juodasis riešutmedis, turi antigrybelinį poveikį.

O kol palaipsniui mažinsite mieliagrybių populiaciją savo organizme, keletas priemonių padės jums palengvinti jos simptomus. Pirmiausia, atlikite procedūras ant gulsčios lentos su formule Nr. 25 (išdėstyta skyrelyje „Formulės“). Kitos priemonės – reguliarius įvairių štamų bakterijų turinčių probiotikų vartojimas, o jei mieliagrybių infekcija pasireiškia makštyje („pienligė“), nakčiai galite įterpti 1 ar 2 probiotikų kapsules tiesiai į makštį. Vartokite maisto produktus, kurie stabdo mieliagrybių augimą. Tai alyvuogių aliejus, svogūnai, česnakai (gydomąjį poveikį turi tik žali arba kapsulėse), kajeno paprika. Venkite mieliagrybio augimui palankias sąlygas sudarančių produktų – mielinės duonos, alaus mielių, cukrų, koncentruotų saldėsių ir bet kokio pelėsių turinčio maisto – sąmoningai susilaikykite nuo pelėsinų sūrių, fermentuotų gėrimų ir pan. bei saugokitės, kad netyčiomis neišgertumėte užsilikusių senstelėjusių vaisių sulčių. Jei nesilaukiate ir jei mieliagrybiai iššaukia makšties sudirgimą, makšties apsiplovimas galima naudoti kanadinę auksašaknę, česnaką ar obuolių sidro actą. Dėvėkite tik medvilninius apatinius arba nedėvėkite jokių. Nenešiokite aptemtų kelnų, kurios neleidžia šiai kūno vietai kvėpuoti.

Į vidų galite vartoti ežiulės tinkturą, kuri nuostabiai veikia esant bet kokiai infekcijai.

Akupresūra ir streso mažinimo priemonės, įskaitant pakankamą mankštinimąsi gryname ore, gali pastiprinti jūsų bendrą antigrybelinę gydymo programą.

Kai mes tris mėnesius lauko sąlygomis gyvenome Aliaskoje, maitinomės paprastu maistu, nemiegojome viduj ir retai kėlėm koją į pastatų ar automobilio vidų, apstulbome pastebėję, kad mūsų mieliagrybių infekcijos simptomai beveik išnyko. Manau, kad saulė, oras ir tyras vanduo drauge su tinkama mityba bene geriausiai gydo mieliagrybių infekcijas.

TECHNOLOGIJOS

Daugelis mūsų aukštąsias technologijas laiko neatsiejamą gyvenimo realybę, tuo tarpu žmonija be šių dalykų sveikatoje išgyveno tūkstantmečius. Nors ši tema nepaprastai kontraversiška, tikiu, jog kai kurios technologijos mūsų sveikatai gali būti pavojingos.

Štai pavyzdys. Nors stomatologai ir gydytojai mums tikina priešingai, kai kurie mokslininkai tvirtina, kad įprasti rentgeno tyrimai gali kelti pavojų mūsų sveikatai. Jie sako, kad įprastinės dantų rentgenogramos „be jokių abejonių reikšmingai didina centrinės nervų sistemos auglių, skydliaukės vėžio ir leukemijos atvejų skaičių mūsų populiacijoje“ (The People's Doctor, Vol. 2, No. 5, p. 1). Skydliaukės vėžys išsivysto nuo tokio mažo radiacijos kiekio, kuris yra išspinduliuojamas atliekant 10 dantų rentgenogramų, o viena vienintelė pilvo rentgenograma, atlikta nėščiai moteriai, gali nulemti kūdikio polinkį į leukemiją. Kai kas teigia, kad mūsų gyvenimą trumpina senėjimą sukelianti radiacija. Diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, insultas, aukštas kraujospūdis ir kataraktos taip pat buvo susietos su radiacijos poveikiu. Kai kurie ekspertai dažniau pasitaikančius įgimus vaisiaus apsigimimus vyresnio amžiaus besilaukiančių moterų tarpe (laikoma, kad rizika padidėja virš 35 m.) sieja ne su vyresniu motinų amžiumi, o su didesniu jų organizmuose susikaupusios radiacijos kiekiu.

Paprasčiausias požiūris į rentgeno tyrimus – kategoriškai jų atsisakyti, išskyrus traumų ir kritinių susirgimų atveju, tokių kaip mūsų penkių mėnesių dukrelės Saros plaučių uždegimas, kada gydytojams reikėjo tiksliai nustatyti jos plaučių būklę. Nors net ir tuomet aš sutikau abejodama, visgi turime pripažinti ir susitaikyti su tais pavieniais atvejais, kada medicininis įsikišimas yra reikalingas.

Visada stebėdavau, kodėl man svaigsta galva, pykina, negaliu susikaupti po to, kai tekdavo pabūti priešais kompiuterio terminalą. Galvodavau, kad mane puola gripas, kad esu įsitempusi, pervargusi ir pan. Tačiau neseniai atlikti tyrimai sveikatos problemas sieja su kompiuterių monitoriais – ekranais, kuriuose pateikiama kompiuterio informacija. Nors ši technologija yra pernelyg nauja ir šioje srityje dar neatlikta kontroliuojamų tyrimų, grupės moterų, naudojančios tam tikrus kompiuterių monitorius, patyrė precedento neturinčių persileidimų ir vaisiaus apsigimimų. Nėra jokios organizacijos, kuri tikrintų kompiuterių ekranų skleidžiamos radiacijos kiekius, o šie gali skirtis priklausomai nuo konkretaus įrenginio tipo. Be to, ilgalaikis kompiuterio naudojimas gali sukelti astenopiją²⁸, stresą ir, galimas daiktas, tam tikrą biologinį poveikį dėl teigiamai įkrautų jonų (Mothering, Spring 1986, pp. 68-77).

Šviesos poveikio žmogui tyrimų pradininkas Džonas Otas (*John Ott*) (jis parodė, kad visapusiškai sveikatai pasiekti gyviems organizmams reikalinga viso spektro šviesa; kad standartinės šviesos lempos sveikatą silpnina, o fluorescentinės lempos kelia tikrą grėsmę) atliko keletą eksperimentų su kompiuterių monitorių skleidžiamais spinduliais. Jis pastatė augančias pupeles maždaug trijų metrų atstumu nuo kompiuterio monitoriaus su švinuoto stiklo ekranu, o tarp augalų ir kompiuterio pastatė tris tvirtas švino apsaugas. Pupelės apsirgo dėmėtlige, lapai ėmė geltonuoti ir galiausiai tiesiog nukrito. Tada jis perkėlė augalus į standartinį šiltnamį, kuriame augalai atsigavo, tačiau sugrąžinti atgal priešais kompiuterio ekraną, jie ir vėl apsirgo. Kitą eksperimentą mokslininkas atliko su vietiniu chiropraktiku: tyrėjai užlašino žmogaus kraujo lašą ant ultravioletinius spindulius praleidžiančio mikroskopo objektyvio stiklelio ir pastatė jį priešais kompiuterio ekraną. Po penkių minučių raudonieji kraujo kūneliai, eritrocitai, pradėjo burtis ir sukibo į ilgas grandines,

²⁸ Akių diskomfortas, atsirandantis po įtempto akių darbo. Gali pasireikšti akių bei galvos skausmu, vaizdo liejimusi, dvejinimusi, akių perštėjimu, spaudimu.

vadinauosius „monetų stulpelius“ (*angl.* – rouleaux), kurie gali užkimšti kapiliarus, užkirsti kelią kraujo tiekimui į smegenis ir, galimas daiktas, prisidėti prie tokių ligų kaip Alzheimerio formavimosi. Kai kraujo mėginys buvo padėtas viso spektro šviesoje, „monetų stulpeliai“ ėmė irti ir kraujas vėl sugrįžo į normalią būseną. Mokslininkai taip pat ištyrė vieno draugo, tikro kompiuterių aso, kraują ir po aštuonių valandų, praleistų priešais kompiuterio ekraną, jo kraujyje nustatė didelį eritrocitų sukibimą į „stulpelius“. Po savaitgalio, kurį kompiuterininkas praleido viso spektro šviesoje, jo kraujo parametrai vėl tapo normalūs. Akivaizdu, jog kompiuteriuose įdiegta švino apsauga visiškai neatlieka savo funkcijos, nors televizoriuose naudojama apsauga, regis, sumažina žalingą spinduliuotės poveikį (Mother Earth News, January/February 1986, pp. 21-22). Džonas Otas išleido keletą knygų apie šviesą, radiaciją ir sveikatą (jų užsisakyti galite iš Downtown Bookshop, 1500 Main St., Sarasota, FL 33577). Vadovaudamasi ir savo nuojauta, ir tokio pobūdžio tyrimais, mūsų šeima visiškai vengia naudotis kompiuteriais, televizoriais, video grotuvais. Šią itin kontraversišką nuostatą jau pradeda patvirtinti ir mokslas, o mes tikimės, kad vieną dieną ji taps neginčijama. Apie ultragarso spindulių keliamą pavojų skaitykite skyriuje „Nėštumas“.

ŠLAPIMO SISTEMOS UŽDEGIMAI

Kaip žmogus, patyręs labai smarkų šlapimo pūslės uždegimą, galiu jus užtikrinti: kai įsisiautėja, jis tampa labai kankinančia liga. Kai kreipiausi į gydytoją, aš vargiai galėjau paeiti, ir tai buvo vienas iš kelių kartų mano gyvenime, kai man skyrė gydymą antibiotikais.

Šlapimo sistemos uždegimą galima gydyti namuose, kol šis dar nespėjo įsismarkauti. Geriausi kovotojai šiuo atveju – česnakas ir ežiuolė; juos reikia pradėti vartoti nedelsiant. Privalote daug gerti, nes skysčiai išplauna uždegimą iš organizmo. Maloni gydomoji priemonė – karštas vanduo su citrina, truputį pasaldintas klevų sirupu. Galite gerti spanguolių sultis, kuriomis tradiciškai gydomas šis susirgimas, tačiau parduotuvėse siūlomose spanguolių sultyse gausu kukurūzų sirupo, kuris yra cukraus šaltinis. Nesaldintos spanguolių sultys esti rūgštaus skonio. Galite pačios pasigaminti spanguolių sulčių: sutrinkite maisto trintuvu šviežių ar šaldytų spanguolių su vandeniu, perkoškite.

Šlapimo sistemos uždegimą išgydyti gali padėti miltinė meškauogė, paprastoji kraujažolė, paprastojo kadagio uogos ir širukščiojo asiūklio žolė.

Norėdamos apsisaugoti nuo šios infekcijos, pasinaudojusios tualetu valykitės nuo priekio link užpakalio, pasirūpinkite, kad sueities metu abu su vyru būtumėte švarūs, dėvėkite medvilninius apatinius arba nedėvėkite jokių.

Kai kas teigia, kad maisto produktai, sutrikdantys organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą, gali išprovokuoti šlapimo pūslės uždegimą. Čia kalbama apie pernelyg gausiai vartojamus citrusinius vaisius, bulves, lenktasėkles²⁹ ir sojų pupeles, burokų lapus, pastarnokus, špinatus, džiovintas daržoves, kantalupas (muskusinius melionus), džiovintus vaisius, gazuotus vaisvandenis, melasą, migdolus, kaštonus, kokosų riešutus ir pieną, cukrų, rafinuotus miltus. Kad organizme palaikytumėte reikiamą pusiausvyrą, visų šiame sąraše išvardytų natūralių maisto produktų galima vartoti tik mažais kiekiais.

Be to, maudynėms vonioje neturėtumėte naudoti chemikalų, tokių kaip vonios putos, o vonią reiktų šveisti maistine soda.

²⁹ Dar vadinamos sviestinėmis arba lima pupelėmis.

ŠIRDIES LIGOS

Širdies ligomis susergama dėl gausybės priežasčių – jų pernelyg daug, kad jas čia išvardintumėm. Svarbiausias dalykas – iki minimumo sumažinti medicininės intervencijas, kadangi vaistai skiriami širdies ligoms gydyti dažnai sukelia tokį pat blogą šalutinį poveikį kaip ir pati liga.

Dr. Kristoferis atrado, kad glotniosios gudobelės uogos, česnakas ir kviečių gemalų aliejus ypatingai stiprina širdį. Kajeno paprika išgelbėjo daug gyvybių ištikus širdies priepuoliui: vienas puodelis šilto vandens su šaukšteliu kajeno paprikos miltelių išlygino kraujospūdį ir sustabdė širdies priepuolį. Lecitinas, kaip ir natūralus vitaminas C, padeda skaldyti cholesterolį.

Privalote visiškai atsisakyti alkoholio, tabako ir rafinuotų maisto produktų. Toliau laikykitės begleivės mitybos, mankštinkitės nuolat ir nuosaikiai, fizinio krūvio formas pasirinkite pagal savo sveikatos būklę.

Refleksologija gali padėti atstatyti širdies sveikatą per ilgesnį laikotarpį. Ištikus širdies priepuoliui arba atstatyti širdies ritmą dažnu atveju gali padėti praktikuojantis gydytojas natūropatas taikydamas masažą ir akupresūrą.

Kiti augalai, kurie, kaip teigiama, palaiko širdies ir kraujo apytakos sistemą, yra šventagaršvė, tikrasis imbieras, kanadinė auksašaknė, verbena, paprastojo saldymedžio šaknys, vingirinis stieblapis, pipirmėtė, šliaužiančioji bruknuolė, vaistinė notra, paprastasis amalas, blakinė kalendra, vaistinis valerijonas, kartusis šventadagis, amerikinis ženšenis ir paprastosios avietės lapai.

ALERGIJOS

Dr. Kristoferis sakydavo, jog nėra tokio dalyko kaip alergija geram sveikam maistui. Jei maistas yra ekologiškas, neturi pridėtinių chemikalų ir yra šviežias, neturėtumėte patirti jokių alergijos simptomų – tai yra, jeigu jūs tą maistą suvirškinate. Kad padėtumėte skrandyje gamintis virškinimui reikalingai druskos rūgščiai, prieš valgį galite išgerti puodelį distiliuoto vandens su 1 šaukštu obuolių sidro acto ir 1 šaukšteliu medaus. Jei gerai virškinti trukdo bakterija *candida albicans*, paskaitykite skyrelį „Mieliagrybių infekcijos“. Visą maistą būtinai labai smulkiai sukramtykite, be to, prieš nurydamos visada paplakite sultis burnoje, kad prasidėtų virškinimas.

Žolinė formulė kasai (Nr. 7) bei formulė kepenims ir tulžies pūslei (Nr. 3) gali padėti šiems organams atlikti savo darbą virškinimo procese.

Gali būti, jog kenčiate nuo šienligės. Žiedadulkės iššaukia imuninės sistemos reakciją ir ūmiai organizme sukelia atmetimo ciklą. Simptomams palengvinti galite vartoti vietines žiedadulkes, bet tik nedidelėmis dozėmis: pradžia užteks po vieną kruopelę vienu metu, palaipsniui dozę didinkite pagal savo galimybes. Formulės nuo alergijos, šienligės, sinusų (*Formula for Allergies, Sinus, Hayfever*, Nr. 9) sudėtyje yra antihistamininį poveikį turinčių žolelių, kaip antai žaliosios efedros, kurios bereginti ima veikti problemą, ir tokių, kurios atlieka bendrą organizmo valymą ilgalaikiam palengvėjimui pasiekti. Staigiam palengvinimui taip pat galite vartoti formulę sinusams ir plaučiams³⁰, kurioje be efedros dar yra kajeno paprikos ir krienų.

Jei jūsų organizme gausu toksinų, tada šienligės simptomai gali pasireikšti aštriau. Kartais žmonės smarkiai sureaguoja į chemikalus, kvėpalus, išmetamąsias dujas ir pan. Galite elgtis taip, kaip darome mes – vengti visų šių medžiagų, kiek tai praktiškai yra įmanoma. Organizmo valymo programa turėtų padėti sumažinti organizmo jautrumą šiems alergenams.

³⁰ *Sinus&Lung formula* (ankstesnis pavadinimas buvo *Ephedratean*). Minima formulė šioje knygoje nėra aprašoma.

PIRMOJI PAGALBA

„Mama!“ Toks būna pirmasis šauksmas kam nors susižeidus, todėl pravartu bent kiek išmanyti apie žolinę pirmąją pagalbą.



Dažniausiai jums teks gydyti įvairias odos žaizdas. Paprastai tereikia kruopščiai išplauti žaizdą muilu ir vandeniu, nusausti švaria marle ar audeklo gabalėliu ir gydyti geru žoliniu tepalu. Dėl savo antiseptinių ir raminamųjų savybių puikiai veikia vaistinės taukės, vaistinės svilarožės ir vaistinės medetkos tepalas. Žaizdas, į kurias gali įsimesti infekcija, tepkite antiseptine tinktūra (Nr. 44) (žoliniu antiseptiku) arba vaistinės medetkos tinktūra. Česnako ir svogūno sultys užmuša mikrobus, tą patį daro ir kajeno paprika (dilgina!). Nuostabiai gydo smulkiažiedės tūbės, vaistinės taukės ir kiti panašūs raminantieji žoliniai tepalai.

DURTINĖS ŽAIZDOS

Durtinės žaizdos gydomos taip: po nuplovimo aplink žaizdą spaudykite tol, kol ims sunktis kraujas ir taip iš organizmo išplaus infekciją. Tada uždėkite karštą šviežiai sutrintų plačialapio gysločio lapų kompresą (šuteklį). Tokius kompresus darykite pakartotinai, kol žaizda ims gražiai gyti. Ne sezono metu, vietoje šviežių gysločio lapų galite naudoti gysločio tepalą. Nors ši priemonė atrodo labai paprasta, aš įrodžiau, kad ji veikia. Vienas mano sūnus užmynė ant surūdijusios vinies, o buvo neskiepytas nuo stabligės. Mes atlikome šią gydymo procedūrą ir jam nekilo jokių problemų.

GILIOS PJAUTINĖS ŽAIZDOS

Esant giliai pjautinei žaizdai, greičiausiai norėsite pasitikrinti pas gydytoją, jei įtarsite, kad gali būti pažeisti nervai ar kiti gyvybiškai svarbūs junginiai. Vienoje šeimoje sūnus susižeidė giliai, tačiau tėvai nemanė, jog žaizda pernelyg rimta. Nuėjus pas gydytoją paaiškėjo, jog berniukas buvo nupjovęs dalį nervų, todėl prireikė tris dienas trukusios mikrochirurginės operacijos! Išvalykite žaizdą ir patepkite dr. Kristoferio **tepalu nuo nudegimų**, kuris gaminamas taip: maisto trintuvu maišykite kviečių gemalų aliejų ir medų (lygiomis dalimis) ir dėkite vaistinės taukės lapų (šviežių arba džiovintų), kol masė taps tiršta. Aš kartais dar įberiu truputėlį raudonosios guobos. Šis mišinys – fantastiškas. Jis išlaiko drėgmę žaizdoje, bet kartu padeda audiniui atsistatyti. Du berniukai žaidė su benzinu ir, įvykus sprogimui, abi jų rankos labai stipriai nudegė. Vienas iš jų buvo gydytas tradiciniais mediciniais metodais. Gydymo rezultatas – berniuko rankos visam gyvenimui liko panašios į dvi letenas. Antrojo berniuko tėvai nuvedė vaiką pas dr. Kristoferį, kuris patepė minėtuoju tepalu nuo nudegimų. Toliau tėvai turėjo tepti žaizdas vis nauju tepalo sluoksniu ant viršaus senojo, pastarojo nenuvalant.

Berniuko rankos sugijo idealiai, paliko tik menkas randelis, priminęs šeimai, kaip pavojinga žaisti su ugnimi!

Vienas iš mūsų vaikų šoko nuo stalo ir, blogai pataikęs pėda, susilaužė vieną kaulą. Kad koja lūžusi supratome tik po kelių dienų, kada įprastinis medicininis gydymas būtų pareikalavęs dar kartą laužti kaulą, įstatyti jį į vietą ir sugipsuoti.

Tačiau mes visą savaitę nakčiai ištepdavome visą pėdą šiuo tepalu nuo nudegimų, suvyniodavome ją į baltos medžiagos gabalą ir susegdavome aplink pėdą apvyniotą frotinį rankšluostėlį. Per savaitę pėda visiškai sugijo, kaulas įsistatė taisyklingai ir vaikas galėjo bėgioti, žaisti kaip anksčiau.

Dr. Kristoferio tepalas audiniams ir kaulams (*Complete Tissue and Bone Ointment*, Nr. 50³¹) taip pat neįtikėtinai puikiai gydo tokias rimtas traumas. Kartą Daktaras su sūnumi Devidu dalyvavo vienoje konferencijoje Jungtinių Valstijų šiaurės vakaruose. Prie jų būdelės priėjo žavi mergina ir paklausė:

– Ar Jums patinka mano pirštai?

Šie buvo labai išpuoselėti. Dr. Kristoferis atsakė:

– Jie gražūs.

Mergina neatlyžo:

– Ar galite pasakyti, kuris pirštas buvo nupjautas?

Jie, žinoma, negalėjo to pasakyti. Mergina papasakojo, kad vienas jos pirštas buvęs nupjautas ir ji naudojusi formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms. Piršto sąnarys ataugo, kaulas ir audinys atsistatė. Nagas, buvęs visiškai nupjautas, ataugo ir tapo toks pat gražus kaip ir likusieji.

Dar vienas panašus atvejis. Viena dr. Kristoferio kaimynė pateko į baisią automobilio avariją. Du trečdaliai jos kelio girtelės buvo nuplėšti, ir nors būta ir kitų sužeidimų, moteris labiausiai nerimavo būtent dėl kelio. Gydytojai jai paaiškino, esą, be kelio girtelės jos kojos visada liks nelanksčios, deformuotos. Moteris gydėsi formule kaulams, audiniams ir kremzlėms ir kelio girtelė ataugo. Kartą dr. Kristoferiui sėdint buvusiam jo restorane viename parduotuvų centre Oreme, Jutoje, prie jo priėjo moteris ir paklausė:

– Kaip Jums mano keliai? – Ji pakėlė suknelę virš kelių.

Dr. Kristoferis, kiek sumišęs, atsakė, esą, šie atrodantys puikiai, ir pasiteiravo, ar buvę sužaloti. Moteris atsakė, kad vienas buvęs. Ar jis galintis pasakyti, kuris? Ji pasakojo, kad abu keliai dabar yra vienodi, mat jos audinys atsinaujino naudojant formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms. Kelis puikiai funkcionavo, moteris jį lankstė, lengvai galėjo atsitūpti.

Vienas iš labiausiai išsiskiriančių pavyzdžių apie šios formulės naudojimą pasitaikė šeimoje, kurios tėvas kažkada kaip reikiant išjuokė dr. Kristoferį. Vyrškis turėjo verslą, bet labai mėgo krapštytis prie savo automobilių. Kartą jis išėmė vieno automobilio variklį ir keltuvu pakėlė jį į viršų. Tuo metu dukrelė žaidė garaže ant grindų. Staiga keltuvui kažkas atsitiko, jis atsilaisvino, variklis nukrito ant mažylės ir sutraiškė jos dubenį ir klubus. Gydytojai paaiškino tėvui, esą, sužalojimai per sunkūs, kad būtų galima ką nors padaryti. Šis vyras buvo girdėjęs apie formulę kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28). Jis dėjo karštus skystus kompresus ant viso sužaloto mergaitės kūnelio ploto. Po savaitės ar dviejų kaulų dalelės tapo panašios į želę, o tada pradėjo formotis. Iš jų susiformavo kaulai ir dubuo atsistatė į lygiai tokią pačią būklę, kokia buvo anksčiau. Kaip kokioje dëlionėje, visi kaulai sugrįžo į savo vietas. Mergaitė toliau gyveno normalų gyvenimą.

ŠOKAS

Ištikus šokui, vadovaukitės standartinėmis pirmosios pagalbos taisyklėmis: pacientas turi būti ramiai, šiltai ir, jei gali, gerti skysčių. Gėrimas nuo šoko veikia patikimai ir

³¹ Tai ta pati formulė kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28), tik tepalo formos.

padeda pacientui išeiti iš šoko būsenos. Jo sudėtis: 1 puodelis šilto vandens, 1/8 puodelio medaus, 1 šaukštas obuolių sidro acto ir 1 šaukštelis kajeno paprikos. Esant šokui, priemonė *Bach Flower Rescue Remedy* veikia greitai, bet subtiliai. Masažuokite paciento pėdas ir plaštakas, kad padėtumėte atstatyti jo kraujotaką į reikiamas kūno vietas.

NUODINGASIS AŽUOLAS, NUODINGOJI GEBENĖ³²

Dr. Kristoferis sakydavo, kad vaistai nuo šių nuodingų augalų auga netoli susidūrimo su jais vietos. Nuodus neutralizuoti gali padėti didžiosios varnalėšos ir plačialapio gysločio lapai, taip pat ten pat auganti dvižiedė sprigė. Smulkiažiedė tūbė, vaistinė šunlielė ir paprastosios alyvos lapai numalšins perštėjimą. Ką tik prasidėjusį bėrimą gali išgydyti karštas kompresas (šuteklis) iš vaistinės taukės ir vaistinės svilarožės šaknų, raudonosios guobos, tikrojo alavijo ir hamamelio (kiek tik pavyks šių augalų sukrapštyti lygiomis dalimis). Labai veiksminga nudilgintas vietas merkti į šaltą vandenį. Kad sustabdytumėte reakcijos plitimą, į vidų galite vartoti kraują valančias ir stiprinančias žoleles, kaip antai geltonasis keimaris, rauktalapė rūgštyne ir siauralapė ežiuolė. Į vidų vartojamos pūstažiedė lobelija ir vaistinis valerijonas, paprastoji katžolė arba ramunėlė gali numalšinti skausmą.

DANTŲ SKAUSMAS

Šiuo atveju greičiausiai kreipsitės į stomatologą, o tuo tarpu skausmui numalšinti dantį galite tepti kvapiojo gvazdikmedžio arba pipirmėtės aliejumi. Tučtuojau organizmą turite aprūpinti pasisavinamos formos kalciumu. Šiuo tikslu galite gerti dr. Kristoferio kalcio formulę (Nr. 8) arba vartoti marantą (*angl.* – arrowroot), vaistinę taukę, ramunėlę, laiškinį česnaką, paprastosios kiaulpienės šaknis, linų sėmenis, šiurkščiojo asiūklio žolę, dilgėlės, valgomosios ybiškės (okros) ankštis, avižų šiaudus, plačialapį gyslotį, trikertę žvaginę.

Galite nulupti vidines kiaušinių lukštų plėveles, lukštus išdžiovinti, sumalti ir mirkyti juos obuolių sidro acte. Tegu pamirksite keletą dienų. Tada pilkite šio skysčio į distiliuotą vandenį, pasaldinkite medumi. Tai puikus būdas organizmą aprūpinti organiniu kalciumu.

VABZDŽIŲ ĮKANDIMAI

Vabzdžio geluonyje esanti skruzdžių rūgštis paprastai sukelia dirginančią alerginę reakciją, kuri gali labai įsiskausti, o jautriems asmenims gali sukelti net ir mirtį. Šviežiai sutrinti plačialapio gysločio lapai beregint sumažins patinimą ir skausmą. Gysločio tepalas būtų antras geras pasirinkimas. Gerkite nervus raminančios arbatos, pavyzdžiui, šviesiosios kalpokės, kekinės juodžolės, vaistinės notros ar vaistinio valerijono. Arbatą galite pastiprinti siauralapės ežiuolės arba pūstažiedės lobelijos tinktūra.

Norėdami apsisaugoti nuo vabzdžių įkandimų, išbandėme praktiškai visus rinkoje parduodamas repelentus. Diduma „ekologiškų“ priemonių nebuvo labai veiksmingos. Cheminiai preparatai irgi ne ką gelbėjo, išskyrus kariuomenės „sendaikčių“ parduotuvėje Aliaskoje įsigytą tirštą „tepala“ nuo uodų. Šis buvo toks stiprus, kad net nudegino odą.

Visiškai neprastą repelentą nuo uodų galite pasigaminti pačios. Lygiomis dalimis sumaišykite rozmarino, baziliko, karčiojo kiekio (pelyno) ir žaliosios rūtos. Gerai viską sugrūskite. Įpilkite alyvuogių aliejaus maždaug tokiomis proporcijomis – 1 dalis žolelių ir 5 dalys aliejaus. Jei norite, galite dar įpilti šaukštą obuolių sidro acto.

³² Galvoje turimos alerginės reakcijos nusidilginus JAV miškuose augančiais nuodingaisiais raugmedžiais (*poison oak* ir *poison ivy*).

Šį mišinį savaitei pastatykite saulėje arba virš radiatoriaus. Dar šiltą gerai nukoškite. Pakartokite dar du kartus, o trečiąjį kartą, jei įmanoma, palaikykite keliomis savaitėmis ilgiau. Gerai nukoškite. Šis koncentruotas aliejus atbaidys geliančius vabzdžius, be to, jis puikiai veikia odą. Užlašinkite lašelį ant įkandimo vietos – nustebsite, kaip greitai patinimas ir niežėjimas išnyks.

Odą dar galima įtrinti perpjauta česnako skiltele, taip pat valgyti daug žalio česnako. Šis augalas tikrai atbaido vabzdžius, bet, kaip vienas patyręs daug laiko lauke praleidžiantis žmogus išsireiškė, „jis atbaido ir visus kitus“.

RAUMENŲ SPAZMAI (MĖŠLUNGIS)

Išoriškai galite naudoti tepalą *Professor Cayenne's Ointment*. Jis labai stipriai degina, tačiau, švelniai įmasažuojamas, stebėtinai greitai atpalaiduoja įsitempusius raumenis. Vartojimui į vidų sumaišykite paprastojo putino, šventagaršvės šaknies, gulsčiosios graibuonės, avietės lapų, ramunėlės, imbiero šaknies ir pūstažiedės lobelijos. Pasigaminkite arbatos arba tinktūros su vynu (žr. skyrelyje „Formulės“) ir gerkite, kai suims mėšlungis. Ši priemonė taip pat vartojama esant mėnesinių skausmams.

NIEŽULYS

Kartais niežulį sukelia iš organizmo per odą pasišalinti bandantys toksinai. Pasidarykite karštą skystą kompresą iš daržinės žliūgės arbatos arba iš plačialapio gysločio, didžiosios varnalėšos šaknų, gulsčiosios mahonijos šaknų ir ežiuolės (dėkite daug) ir apvyniokite plastiko plėvele. Alternatyvus variantas – keletą kartų per dieną maudykite niežtinčią kūno vietą šios arbatos vonioje. Mažiems kūno ploteliams galite naudoti žliūgės arba gysločio tepalą. Taip pat gerkite šių augalų arbatą.

Niežtinčią odą galima tepti juodojo riešutmedžio tinktūra. Ji veikia ypač gerai, kai dirglumą sukelia grybelis ar panašūs įsibrovėliai. Gerų rezultatų pasieksite tepdamos niežulio apimtą vietą tokia priemone: apie 30 g kanadinės auksašaknės šaknų miltelių sumaišykite su maždaug 270 ml maistinio sėmenų aliejaus. Taip pat gerkite smulkiadantės tuopos žievės arbatą.

Tepalas audiniams ir kaulams (Nr. 50) ramina ir gydo niežtinčią odą net ir pačiais sunkiausiais atvejais.

UTĖLĖS

Utėlės neturėtų kibti prie kūno, kuris yra švarus, puikios sveikatos. Begleivė dieta ir puiki asmeninė higiena turėtų jas laikyti atokiau nuo jūsų.

Jei vis dėlto jų atsirastų, pasigaminkite užpilo iš 6 dalių vaistinės juozažolės, 1 dalies juodojo riešutmedžio lapų ar vidinės žievės, 0,5 dalies cinamono miltelių, 0,5 dalies maltų gvazdikėlių, 0,5 dalies pūstažiedės lobelijos ir 0,5 dalies imbiero. Tris kartus per dieną gerkite po pusę puodelio, iš tų pačių augalų darykite karštą skystą kompresą galvai ir kitoms pažeistoms kūno vietoms.

Greitam rezultatui pasiekti galvą ar kitas kūno vietas maudykite gryname obuolių sidro acte, česnakų aliejuje arba juodojo riešutmedžio tinktūroje ar arbatoje.

KRAUJAVIMAS IŠ NOSIES

Šaukštelis kajeno paprikos su puodeliu karšto vandens sustabdys daugumą kraujavimo atvejų, tame tarpe ir kraujavimą iš nosies. Norėdamos nuo jo apsaugoti, pasirūpinkite, kad organizmas gautų pasisavinamo kalcio turinčio maisto. Nosies membranoms sustiprinti į nosį galite įkvėpti nedidelį kiekį sotvaro žievės arba ažuolo žievės miltelių. Taip pat išgerkite nedidelį kiekį šių augalų arbatos.

SURAKINTAS SPRANDAS

Be chiropraktiko atliekamų stuburo kaklo korekcijų, greitam palengvėjimui pasiekti kaklą galite masažuoti tepalu audiniams ir kaulams (Nr. 50) ir *Professor Cayenne's Ointment* tepalu. Kaklo gydymui kas naktį ant kaklo dėkite karštą skystą kompresą iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28) ir uždenkite plastiko plėvele. Gijimui pagreitinti galite nedideliais kiekiais gerti arbatą iš formulės Nr. 28.

KIRMĖLĖS

Nesunkūs atvejai gali reaguoti į gydymą moliūgų sėklomis ir švaros žarnyne palaikymą. Kasdien suvalgykite 30-60 g moliūgų sėklų ir gerkite moliūgų sėklų arbatą: pamirkykite 30 g sugrūstų moliūgo sėklų pusėje litro verdančio vandens. Išgerkite puodelį ar daugiau, iki pusės litro, 6 dienas per savaitę nuo 1 iki 3 savaičių.

Esant sunkiems atvejams, vartokite dr. Kristoferio antihelmintinę formulę – sirupą keliaujantiems (*Traveler's Companion Syrup*, Nr. 17). Dr. Kristoferis dar rekomendavo tokį augalų miltelių mišinį: lygios dalys puošniosios spigelijos šaknų, didžiosios varnalėšos šaknų, juodojo riešutmedžio lapų, kelminio paparčio, granatmedžio šaknų žievės, karčiojo kiečio ir pūstažiedės lobelijos. Sumaišykite miltelius ir suvartokite pusę arbatinio šaukštelio su sorgo sirupu ar medumi. Gerkite rytais ir vakarais tris dienas. Ketvirtąją dieną išgerkite arbatos iš 3 dalių siauralapės velniapupės (senos) arbatos ir 1 dalies pipirmėtės arbatos. Po dviejų dienų pertraukos pakartokite. Kartokite dar kartą.

Kirmėlės iš organizmo išvys česnakas. Jį reikia valgyti, taip pat nuluptą česnako skiltelės gabalėlį įkišti į kūdikio tiesiąją žarną nakčiai 6 vakarus per savaitę (arba daryti česnako klizmas).

NEVIRŠKINIMAS (DISPEPSIJA)

Ši negalavimą išprovokuoja pernelyg gausiai skrandžio rūgštingumą skatinančių maisto produktų vartojimas arba nepakankamai gerai sukramtomas maistas. Nepamirškite „kietą maistą gerti“ – labai smulkiai sukramtyti, o „skysčius kramtyti“ – „pavolioti“ juos burnoje prieš nuryjant, kad prasidėtų virškinimas.

Pipirmėtės arbata gali apraminti virškinamąjį traktą ir pašalinti dujas. Įlašinkite į ją 6-10 lašų pūstažiedės lobelijos arba antispazminės tinktūros (*Antispasmodic Tincture*, Nr. 33). Kiti virškinamąjį traktą raminantys augalai yra raudonosios guobos košelė, svilarožės šaknų arbata, valgomoji ybiškė (okra), morkų ir špinatų sultys, kalio sultinys.

Kiaulpienės šaknys gali švelniai suaktyvinti kepenų funkciją, o tai padės virškinti. Kai kada chroniško nevirškinimo priežastį padeda pašalinti formulė kasai (Nr. 7).

KONVULSIJOS

Duokite ligoniui pūstažiedės lobelijos tinktūros ir (arba) vaistinio valerijono nuoviro su trupučiu kajeno paprikos. Jei konvulsijos išrinka po valgio, vartokite pūstažiedės lobelijos tinktūrą arba kiškite pirštą į gerklę, kad sukeltumėte vėmimą.

NUDEGIMAS SAULĖJE

Geriausia naudoti tepalą nuo nudegimų (žr. 114 psl.). Jei jo neturite, panardinkite skaudamą kūno dalį į šaltą vandenį ir laikykite, kiek galite ilgiau. Taip pat galite dėti šaltus kompresus. Nudegusiai odai pamaitinti naudokite medų, kviečių gemalų aliejų arba alyvuogių aliejų. Tikrojo alavijo gelis gali paspartinti gijimą. Kai kurie žmonės prieš šią gydomąją procedūrą nusiprausia obuolių sidro actu.

KAULŲ LŪŽIAI

Kai gydytojas įstatys lūžusį kaulą į vietą, kasdien gerkite po 3 (ar daugiau) puodelius arbatos iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28) ir (arba) vaistinės taukės arbatos ar žaliųjų gėrimų. Su kiekvienu puodeliu arbatos išgerkite 2 (ar daugiau) kapsules kalcio formulės (Nr. 8).

LŪPŲ PŪSLELINĖ (HERPES SIMPLEX VIRUSAS)

Tris dienas gerkite sultis, distiliuotą vandenį ir paprastosios avietės arbatą, kad išsivalytų organizmas. Taip pat galima vartoti formulę nuo lūpų pūslelinės (*CSR Formula for Cold Sore Relief*, Nr. 51), žaliuosius gėrimus, raudonosios guobos košę ir vaistinės svilarožės šaknų arbatą. Ir pereikite prie begleivės dietos, kad susirgimas nebepasikartotų.

ŠIRDIES PRIEPUOLIS

Į karšto vandens puodelį įberkite šaukštelį kajeno paprikos miltelių ir viską sugirdykite ligoniui. Po to laikykitės begleivės dietos, gerkite glotniosios gudobelės uogų sirupą ir formulę žarnynui (Nr. 1), kad išsvalytumėte organizmą ir išgydytumėte šį susirgimą. Kasdien galite išgerti žaliojo gėrimo su šaukštu kviečių gemalų aliejaus. Stebėkite sveikatos būklę lankydamiesi pas savo gydytoją.

LIGOS LYDIMOS IŠBĖRIMŲ

Statykite šiltą paprastosios katžolės arbatos klizmą. Išsimaudykite karštoje vonioje, gerkite daug paprastosios katžolės, pipirmėtės, paprastosios avietės, paprastosios kraujažolės arba mėlynuogio šėivamedžio arbatos. Būtina vartoti daug skysčių. Karštas limonadas (gaminamas iš šviežios citrinos ir medaus, kartais galima pridėti sutrinto česnako) yra nuostabus tonizuojantis preparatas. Gerkite vaisių ir daržovių sultis.

KOSULYS

Pasigaminkite svogūnų sirupo: ant dviejų didelių supjaustytų svogūnų užpilkite skysto medaus. Tada dvi valandas kaitinkite ant lėtos ugnies (ne aukštesnės kaip 55°C), nukoškite. Laikykite sirupą burnoje, leiskite jam pačiam sruventi į gerklę. Svogūnų ir medaus mišinį taip pat galite papildyti paprastąja šantra arba vėlyvosios ievos žieve.

Galite pamasažuoti krūtinę su antispazmine tinktūra (Nr. 33) ir gerti arbatą, paruoštą iš vaistinės notros, šaltmėtės, pipirmėtės ir paprastosios katžolės (lygiomis dalimis). Taip pat galite vartoti dr. Kristoferio formulę plaučiams ir kvėpavimo takams (*Formula for Lungs and Respiratory Tract*, Nr. 15) (žr. skyrelyje „Formulės“).

KRUPAS³³

Duokite ligoniui gerti paprastosios katžolės arba pipirmėtės arbatos su keliais lašeliais pūstažiedės lobelijos tinktūros. Kojas mirkykite karštoje vonelėje, po to atlikite paprastosios katžolės arbatos klizmą.

Krūtinę įtrinkite tepalu *Professor Cayenne's Ointment* (mažiems vaikams atskieskite jį alyvuogių aliejumi).

Ligoniui atlikite stuburo korekciją.

³³ Krupas – grupė ūminių būklių, pasireiškiančių trimis pagrindiniais simptomais: „lojančiu“ kosuliu, triukšmingu, pasunkėjusiu kvėpavimu ir užkimimu. Krupą dažniausiai sukelia viršutinių kvėpavimo takų virusinės infekcijos. Ši būklė dažniausiai pasireiškia vaikams iki 5 metų ir paprastai savaime išnyksta per 24-48 valandas.

SAUSGYSLIŲ PATEMPIMAS

Mirkykite čiurną karšto vandens vonelėje. Jei turite, į vonelę įdėkite karštos, šviežios vaistinės taukės arba arbatos iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28). Po to morkite patemptą koją į ledo šaltumo vandenį ir toliau taip pakaitomis mirkykite. Gerkite daug taukės arbatos arba žaliųjų gėrimų. Dėkite karštą skystą kompresą iš formulės Nr. 28 ir gerai apvyniokite jį aplink patemptą vietą. Naudokite tepalą audiniams ir kaulams (Nr. 50) ir *Professor Cayenne's Heating Balm*. Pabūkite ramiai, kol skausmas praeis.

AUSŲ SKAUSMAS

Į kiekvieną ausį įlašinkite po 4-6 lašelius česnakų aliejaus ir tiek pat tinktūros ausims ir nervams (Nr. 14). Ausis užkimškite vata.

Ant ausų dėkite keptą svogūną: perpjaukite pusiau ir dėkite po pusę svogūno ant kiekvienos ausies. Apvyniokite bintu ir palikite per visą naktį.

Į abi ausis įlašinkite po 3-6 lašelius smulkiažiedės tūbės aliejaus. Įtrinkite šiuo aliejumi plotą aplink ausis.

APSINUODIJIMAS

Skambinkite gydytojui³⁴, kad sužinotumėte, kokio gydymo imtis. Aš atradau, kad raudonosios guobos košė ir pūstažiedė lobelija, vartojamos kartu, nepaprastai puikiai gydo apsinuodijimus ne koroziniais (sisteminio poveikio) nuodais³⁵. Viena mūsų ožka užėdė nuodingų augalų ir taip pasiligojo, jog manėme ją nugaišiant. Davėme jai raudonosios guobos ir pūstažiedės lobelijos ir konvulsijos liovėsi, nuodai buvo neutralizuoti, o po kelių valandų ji atsistojo, ėmė ėsti ir gerti. Kiti įprasti augalai, vartojami apsinuodijimams įveikti, yra maranta, vaistinė melisa, paprastoji gyvatžolė, kekinė juodžolė, juodasis bastutis (juodoji garstyčia) (apsinuodijimui narkotikais), vaistinė agurklė, kava, blėkažudė, geltonasis keimaris, rugiagėlė, ežiuolė, didysis debesylas, česnakas, amerikinis ženšenis, šilropė, paprastojo kadagio uogos, vaistinė medetka, mairūnas, bastutis (garstyčios), alyvuogių aliejus, petražolė, plačialapis gyslotis, žalioji rūta, sasafras, šviesioji kalpokė, kvapiojo baziliko sėklos, baltasis ažuolas, vaistinė notra, kartusis kietis, geltonasis vilkdagis.

APENDICITAS

Šio susirgimo apskritai nebūtų, jei mums neužkietėtų viduriai. Jį taip pat gali išprovokuoti gleivių susidarymą skatinančio maisto vartojimas. Pasidarykite karštą žolelių klizmą iš šaltmėtės, paprastosios katžolės, baltojo ažuolo žievės, sotvaro žievės arba dėmėtojo snapučio. Galima naudoti ir paprastą vandenį. Paprastosios katžolės klizma sumažins skausmą. Ant apendicito vietos ir ant stuburo per visą ilgį dėkite skystus karštus ir šaltus kompresus. Nakčiai dėkite karštą smulkiažiedės tūbės ir pūstažiedės lobelijos kompresą (šuteklį), pabarstydamos imbiero arba kajeno paprikos. Sumaišykite džiovintas ir maltas žoleles su verdančiu vandeniu iki pastos konsistencijos, sutirštinkite jas raudonosios guobos milteliais arba kukurūzų miltais. Dėkite šią masę tokio karštumo, kokią ligonis gali pakęsti, laikykite, kol atvės, tada pakartokite.

³⁴ Arba į Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biurą (Lietuvoje).

³⁵ Koroziniai (vietiškai veikiantys) nuodai kontaktuojant (išgėrus) fiziškai pažeidžia (suardo) odą, audinius, organus (rūgštys, šarmai ir kt.). Ne koroziniai (sisteminio poveikio) nuodai audinio nepažeidžia, tačiau patekę į organizmą sukelia kitokių sunkių ir (ar) mirtinų padarinių – pažeidžia kraujotaką, centrinę nervų sistemą, visų tipų medžiagų apykaitą, atskirus organus (sunkieji metalai, cheminės medžiagos, gyvačių ir vorų nuodai, smalkės, nuodingi grybai ir kt.).

Pereikite prie skysčių dietos: gerkite vaisių sultis, kalio sultinį ir raudonosios guobos košę. Atidžiai stebėkite simptomus. Toks gydymo metodas juos turėtų palengvinti, bet jei ne, būtinai pasirodykite gydytojui.

PASIUTLIGĖ

Išsikvieskite gydytoją, o tuo tarpu ligoniui galite padėti atlikdamos štai tokią procedūrą. Stipriai užspauskite kraujagyslę virš įkandimo vietos, kad neleistumėte nuodams tekėti į viršų. Žaizdą tepkite šiltu vandeniu ir actu, o kai nudžius, patepkite keliais lašais druskos rūgšties. Tada dėkite karštą kompresą (šuteklį) iš raudonosios guobos, sumaišytos su kanadine auksašakne, mira ir pūstažiedė lobelija (kiekvienos dėkite po arbatinį šaukštelį). Šį kompresą keiskite kas porą valandų. Galite pastatyti klizmą žarnynui išvalyti, o po to – mažą pūstažiedės lobelijos arbatos klizmutę (injekciją). Laikykite ją kaip įmanoma ilgiau. Ji padės neutralizuoti nuodus organizme. Gerkite kanadinės auksašaknės, gencijono, miros, pūstažiedės lobelijos ir kajeno paprikos arbatas – vartokite visus šiuos augalus arba tuos, kurių pavyks gauti. Šis mišinys taip pat pravers gydant gyvatės ar vabzdžių įkandimus. Karštas plačialapio gysločio kompresas (šuteklis) gali pagelbėti, jei neturite nė vieno iš prieš tai išvardytų augalų. Ir bet kuriuo atveju būtinai kreipkitės medicininės pagalbos!

ŽAGSĖJIMAS

Išgerkite didelį gurkšnį šviežiai spaustų apelsinų sulčių. Jei reikia, po kelių minučių pakartokite. Padėti turėtų ir krapų arbata. Gera paspaudykite akupresūrinius taškus delnuose ir pėdose.

KOŠMARAI

Prieš miegą valgykite tik lengvą maistą. Užtikrinkite, kad žarnynas dirbtų lengvai. Ištikus tikrai smarkiam siaubo priepuoliui gali padėti paprastosios katžolės arbata ir klizma. Atsirinkite, kurią jus kasdien pasiekiančią informaciją priimti, o kurią – atmesti.

VENŲ VARIKOZĖ

Dažnai pasitaiko, kad žmogus alksta negaudamas gyvybiškai svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų, o nuo prasto maisto jo organizmas užsikemša gleivėmis. Dr. Kristoferis savo pacientams liepdavo laikytis begleivės dietos ir pasiekdavo puikių rezultatų taikydamas tokį gydymą. Jis gamindavo stiprią baltojo ąžuolo žievės arbatą ir virindavo ją ant mažos ugnies tol, kol išgaruodavo trys ketvirtadaliai pradinio skysčio tūrio. Tada išmirkydavo baltas medvilnines pėdkelnes toje koncentruotoje arbatoje ir liepdavo pacientui mūvėti jas visą naktį, apsivyniotas plastiko plėvele. Jei kojinių neturėdavo, paciento kojas šiuo koncentratu tiesiog išdažydavo.

Daugelio moterų varikozė nuo tokio gydymo stebuklingai sumažėdavo.

Jei norite, šios arbatos taip pat galite gerti (mažais kiekiais).

KELIAVIMAS

Keliaudamos neleiskite savo organizmui netekti skysčių. Yra toks siūlymas: vienai valandai, praleistai skrendant lėktuvu, būtina išgerti atitinkamai po vieną puodelį vandens. Geriausias vanduo yra distiliuotas, nors jei keliaujate ilgą atstumą su šeima, tai gali būti neįmanoma! Į geriamą vandenį įlašinkite lašelį amerikinio ženšenio ekstrakto. Jis padės įveikti nuovargį. Vežiokitės žolelių arbatos paketėlių ir prašykite karšto vandens arbatai pasiruošti. Taip pat vežiokitės medaus tam atvejui, jei lėktuve jo neturėtų. Šiuo atveju ypatingai tinka erškėtuogių arbata, mat ji gali padėti įveikti oro taršą, su kuria susiduriate oro uostuose ir miestuose. Tokiu pačiu principu veikia ir kviečių gemalų aliejus. Vežiokitės *acidophilus* bakterijų kapsulių, pipirmėtės

arbatos paketėlių ir formulės apatiniam žarnynui (Nr. 1), jei sutriktų virškinimas. Gėrimui vartojamą vandenį išgryninti galite taip: pamirkykite jame kviečių želmenų ir įberkite kajeno paprikos arba užvirinkite jį ir iš jo pasigaminkite arbatos. Česnakas gali padėti apsisaugoti nuo infekcijų ir taršos. Protingas priedas jūsų kelionės rinkiniui būtų buteliukas *Bach Flower Rescue Remedy*, kad užsitikrintumėte, jog susidorosite su viskuo, su kuo besusidurtumėte.

Lėktuve būtinai prašykite, kad jums atneštų vegetariško maisto; jei teirausitės grynai vegetariškų (veganiškų) patiekalų, tada negausite jokių pieno produktų. Pasiimkite savo kajeno paprikos, obuolių sidro acto, medaus, sojos padažo *Tamari* – visko, ką esate įpratę vartoti. Šie pagardai padės geriau suvirškinti ir pagerins maisto kokybę. Turėkite džiovintų vaisių, riešutų, daigų ir daigintų sėklų – to, ką mėgstate užkandžiui. Mūsų patirtis rodo, kad laimingos kelionės, ypač su vaikais, esmė – turėti sveiko maisto. Lėktuve gerkite tik grynas vaisių sultis – jokių gazuotų vaisvandenių ir alkoholio.

AKIŲ PROBLEMOS

Jei į akį pateks svetimkūnis, arba jei jos paraus ir sudirgs, galite plauti jas arba su arbata iš dr. Kristoferio augalinio mišinio akims plauti (Nr. 20) (tik būtinai gerai nukoškite per švarią marlę), arba su paprastosios avietės lapų arbata. Šios arbatos sutraukia ir gydo sudirgintą paviršių.

PŪLINGI DANTYS

Apsilankykite pas stomatologą. Sena veiksminga pūlių gydymo priemonė – miros tinktūra; ja dažnai tepkite danteną. Ši tinktūra taip pat tinka bendram burnos sudirgimui gydyti. Pūstažiedė lobelija taip pat gera priemonė nuo pūlių.

MĖLYNĖS

Dėkite karštą skystą kviečių želmenų sulčių kompresą. Tepkite tepalu nuo nudegimų (aprašyta anksčiau). Dėkite karštą vaistinės taukės kompresą (šuteklį). Šios gydymosios priemonės – pačios veiksmingiausios, tačiau kiti augalai – kajeno paprika, geltonasis keimaris, vaistinė svilarožė, smulkiažiedė tūbė, mira, taškuotoji mėta, žalioji rūta ir raudonoji guoba – taip pat gali gerai gydyti mėlynes.

MENOPAUZĖ

Perėjus į menopauzės etapą, mūsų organizmuose vyksta tokie procesai: kiaušidės pradeda gaminti mažiau estrogeno ir dėl to organizme padaugėja hormono, vadinamo folikulus stimuliuojančiu hormonu (FSH). Tai hormonas, kuris liepia kiaušidėms pradėti ruošti kiaušialąstę. Šis hormonas bando priversti kiaušides vėl ir vėl gaminti kiaušinėlius. Paprastai FSH gamyba yra slopinama, nes organizmas gamina pakankamai didelį kiekį estrogeno. Padidėjęs FSH kiekis organizme gali sutrikdyti hipotaliamo (pagumburio liaukos) veiklą. Pastaroji reguliuoja kūno temperatūrą, miego struktūrą, ištvermingumo lygį ir autonominę nervų sistemą, kuri kontroliuoja kvėpavimą, širdies ritmą, virškinimą, kraujo spaudimą ir kt. Šio etapo metu, kai organizmas palaipsniui prisitaiko prie kiaušinėlių nebegaminimo, minėtosios pagrindinės organizmo funkcijos sutrinka. Reta moteris šį virsmą išgyvena nepatirdama vienokio ar kitokio simptomo.

Menopauzę imta laikyti neigiamu dalyku tik šiuolaikinėse visuomenėse. Daugelyje kitų visuomenių moterys priimdavo šį vyksmą kaip dar vieną jų gyvenimui būdingą tarpinį. Norėdamos išvengti laikino diskomforto šių pokyčių metu, daug moterų vartoja hormonus, idant pratęstų menstruacijas ir nutolintų menopauzę, nors nustojus vartoti estrogeną, simptomai paprasčiausiai ir vėl atsiranda; menopauzės amžinai atidėlioti negalime. Be to, estrogeno piliulės sukelia gana bauginantį šalutinį poveikį. Vaisto informaciniame lapelyje tokia informacija yra pateikta, įskaitant padidintą riziką susirgti gimdos vėžiu, kuri auga ilgėjant medikamento vartojimo laikui. Krūties vėžys taip pat buvo susietas su estrogeno vartojimu. Be kita ko, estrogenas nepalaiko odos elastingumo ir nepadeda moteriai jaustis jaunesne. Jis negelbėja norint sumažinti paprasčiausią nervingumą, atsirandantį dėl menopauzės. Kiti šalutinio poveikio atvejai, su kuriais susidūrė moterys, yra edema, pykinimas, galvos svaigimas, svorio augimas, kraujavimas, vėmimas, spazmai, nervinė įtampa ir pernelyg gausios gimdos kaklelio gleivės.

Menopauzės simptomams palengvinti išrašoma daugybė vaistų ir visi jie sukelia įvairaus pobūdžio nepageidaujamą šalutinį poveikį. Užuoat vardiję visus galimus atvejus, mes tiesiog sakome – venkite bet kokių vaistų nuo šios natūralios jūsų organizmo būklės. Susidoroti su šia problema gali padėti natūralūs metodai. Vienos moterys suaktyvina savo gyvenimą ir nuolat būna užsiėmusios. Su depresija ir nervingumu jos tvarkosi treniruodamos savo fizinį kūną. Kitos, kai tampa pernelyg sunku, spardo sieną arba klykia! Trečios ilsisi. Jums pagelbėti gali sveika mityba, nereikalingo streso vengimas, visų priklausomybę skatinančių medžiagų, kaip kad vaistai ir alkoholis, atsisakymas ir pakankamas fizinis krūvis. Problemų aptarimas su artimomis draugėmis ar giminaitėmis dažnai palengvina sunkią naštą. Kai kurios moterys teigia, kad mūsų neišspręstos problemos linkusios išplaukti į paviršių būtent tada, kai mes išgyvename menopauzę – lygiai taip pat kaip gimdymo metu. Jas išsprendusios nemenkai palengvintumėte menopauzę.

Dr. Kristoferis prisimena vienos moters iš Vankuverio, Britų Kolumbijos Kanadoje, atvejį. Ji tiesiog lipo sienomis dėl nervinės įtampos, kurią iššaukė menopauzė. Karščio bangos ją varė mažne iš proto. Kai naktį nusiklodavo antklodės, vyras supykdamas; trukdydamas jam naktį išsimiegoti, mat nuolat keldavosi ir guldavosi jausdama diskomfortą dėl karščio bangų. Moteris vartojo estrogeną, tačiau jautė, kad šis daras daugiau žalos, nei duodas naudos, todėl pagalbos kreipėsi į dr. Kristoferį.

Šis skyrė jai trijų dienų organizmo valymo dietą ir begleivę mitybą. Kurį laiką moteris kentė stiprius farmacinių hormonų vartojimo nutraukimo simptomus. Tris kartus per dieną ji gėrė po 2-3 kapsules koreguojamosios formulės moterims (Nr. 21) ir triskart per dieną po 3 kapsules hormoninio žolinio mišinio (Nr. 23). Po kiek laiko ji apsilankė pas dr. Kristoferį ir papasakojo, kad visas jos gyvenimas pasikeitė. Naktį miegojo nenusiklodama. Nebevargino nervingo klykimo protrūkiai kaip anksčiau, vyras ją vėl pamilo. Moteris galvojo, kad dėl šių pokyčių verta buvo pakeisti mitybą ir stengtis vartoti vaistažoles.

Pasibaigus menopauzei, mes būname atlikusios dar vieną svarbų „iššventinimo ritualą“ mūsų moterystės kelyje. Jis duoda ženklą, kad vaisingi metai baigėsi ir kad dabar mes įžengiame į naują produktyvumo ir patyrimo etapą. Daug moterų pasijunta norinčios padėti – arba savo vaikams ir anūkams, arba visuomenei, panaudodamos savo talentą, idant pagerintų kitų žmonių gyvenimą. Vienos pradeda naują karjerą ir dirba savo malonumui, o ne vien dėl būtinybės. Tai puikus metas



vadovautis aksioma: „Dirbkite mylimą darbą, ir pinigai patys pasirūpins savimi“. Kitos išmoka amato, kurio troško visą gyvenimą, ir tokiu būdu papildė gretas moterų, kurios labai mėgsta austi, užsiimti sodininkyste, siūti, gaminti pintines, dažyti ir t. t.

Tai taip pat metas, kada galima atsipalaiduoti vedybiniuose santykiuose. Dauguma moterų teigia, jog menopauzės metu ir po jos nepraranda lytinio potraukio, todėl vedybiniais santykiais galima mėgautis be baimės pastoti.

Jei mes nekreipsime dėmesio į visuomenės atkakliai primetamą spaudimą, esą, tik jaunystė yra patrauklus ir vertingas gyvenimo tarpsnis, tada galėsime mėgautis šiuo mūsų gyvenimo pokyčiu. Aš asmeniškai manau, kad kai kurios pačios nuostabiausios mano sutiktos moterys buvo būtent močiutės.

Menopauzės metu mūsų organizmas elgiasi taip, kaip jam ir dera – lygiai taip, kaip jis elgėsi lytinio brendimo, nėštumo, žindymo metu. Mes galime tuo mėgautis ir vertinti sveiką mūsų fizinio mechanizmo reakciją. Nuostabus holistinis požiūris į menopauzę pateikiamas knygoje *Menopause Naturally: Preparing for the Second Half of Life* („Natūrali menopauzė: pasiruošimas antrajai gyvenimo pusei“), autorė Sadja Greenwood, M.D., Volcano Press: San Francisco, 1984.

TRIJŲ DIENŲ ORGANIZMO VALYMAS IR BEGLEIVĖ DIETA

TRIJŲ DIENŲ ORGANIZMO VALYMAS

Kaip jau pastebėjote, dr. Kristoferio gydymo metodų pagrindas – trijų dienų organizmo valymo dieta, derinama kartu su begleive mityba. Daugelis žmonių tridienės organizmo valymo dietos laikosi kartą per mėnesį, bet jei organizmas yra stipriai užterštas toksinais, ją galima kartoti ir dažniau.

Iš ryto, tik atsikėlusios, išgerkite pusę litro slyvų (*angl.* – prune) sulčių. Jos ištuština žarnyną, taip pat padeda ištraukti toksiškas medžiagas iš viso organizmo.

Visos dienos metu nevalgykite, vietoje maisto gerkite vienos rūšies sultis. Žymiai geriau rinktis šviežiai spaustas sultis nei buteliuose, tačiau grynas, nesaldintas obuolių ar vynuogių sultys taip pat gali puikiai veikti. Gerdamos sultis, visada lėtai pavoliokite jas burnoje, kad gerai susimaišytų su seilėmis ir būtų pradėtos virškinti. Per dieną išgerkite 4 litrus obuolių arba bet kokių jūsų pasirinktų sulčių, pakaitomis gerkite tyrą garais distiliuotą vandenį. Jei vakarop išalksite, suvalgykite obuolį su obuolių sultimis, morką – su morkų, saliero stiebą – su salierų stiebų ir t. t. atitinkamai.

Tris kartus per dieną išgerkite po 1-2 šaukštus alyvuogių aliejus, kuris padeda kepenims šalinti toksinus.

Jei nesituštinate, tada arba gerkite daugiau slyvų sulčių, arba tris kartus per dieną suvartokite po 2 (ar daugiau) kapsules formulės apatiniam žarnynui (Nr. 1).

Per šias dienas iš organizmo bus pašalinta maždaug 12 litrų toksinų pilnos limfos, kurią pakeis šarminės sultys.

Po trijų dienų organizmo valymo dietos palaipsniui pradėkite vartoti kietą maistą. Pirmąją dieną pusryčiams suvalgykite kokį vaisių su 1-2 šaukšteliais smulkiai sutrintų žalių (nekeptų) migdolų. Toliau visą dieną gerkite sultis, tačiau pietums galite suvalgyti žalių salotų. Vakarienės metu turėtumėte vėl suvalgyti salotų su garuose virta daržove.

Pradėjusiems laikytis begleivės mitybos dr. Kristoferis pasiūlė keletą **papildų**, kurie gali paspartinti sveikimą. Tris kartus per dieną išgerkite po šaukštelį kajeno paprikos su šaltu vandeniu. Pradžiai tai gana didelė dozė, todėl pradėkite nuo 1/4 šaukštelio ir po truputį didinkite iki visos dozės.

Virškinimui palengvinti šiltame vandenyje išmaišykite po 1 šaukštą medaus ir obuolių sidro acto. Pagurkšnokite tris kartus per dieną. Ši priemonė padeda skrandyje gamintis virškinimui reikalingai druskos rūgščiai.

Vietoje druskos, arba kaip priedą, vartokite rudadumblus (laminarias). Jie aprūpina organizmą daugeliu mikroelementų, padeda skydliaukei atsistatyti. Taip pat galite gerti rudadumblų tabletes. Jei negalite pakęsti jų skonio, pabandykite jūros daržoves *dulse*, kurios yra švelnesnio skonio, tačiau vis tiek nepaprastai turtingos mineralinių medžiagų.

Tris kartus per dieną gerkite po šaukštą melasos su šiltu vandeniu. Galite valgyti ją gryną, tačiau kaip vitamino B grupės užtaisą paprastai geriau gerti melasos „kavą“.

Tris kartus per dieną išgerkite po šaukštą gero, šviežio kviečių gemalų aliejaus. Jame gausu vitamino E, kuris padeda organizmui panaudoti deguonį.

Pasiieškokite dr. Kristoferio darbe *Regenerative Diet* („Atstatančioji dieta“) lentelių ir pamatysite, kad pavyzdiniai šioje knygoje pateikti valgiaraščiai su kaupu patenkina suaugusiems ir vaikams rekomenduojamas paros normas (RPN).

Iš esmės, begleivę dietą sudaro vaisiai, daržovės, grūdai, riešutai ir sėklos. Tokia mityba, derinama kartu su prieš tai minėtų papildų vartojimu, organizmą aprūpina visomis jam reikalingomis maisto medžiagomis. Be to, aukšta šių maisto produktų kokybė suteikia organizmui naujos gyvybės ir sveikatos. Kaip jau šioje knygoje minėjome, kai kurie žmonės išgijo vien tik šios mitybos dėka, nors vaistiniai augalai, be abejonės, sveikimą paspartina.

Bet ką gi ši mityba reiškia praktikoje? Daugeliui iš mūsų tai reiškia, kad reikės atsisakyti pagrindinių mūsų maisto produktų: pieno ir pieno produktų, bet kokios mėsos, miltų, tame tarpe ir viso grūdo kvietinių, bet svarbiausia – rafinuotų (išvalytų) miltų, taip pat cukraus, bet kokių chemikalų, bet kokio pramoniniu būdu pagaminto maisto.

Vietoje šių produktų mes vartojame produktus, kurie yra natūralios, nepakeistos struktūros, švieži, žali ir pagaminti namuose. Dr. Kristoferis laikėsi eklektinio požiūrio į mitybą. Jis nerekomendavo vartoti išimtinai tik žalią maistą, kadangi virtas maistas gali veikti kaip žarnyno šluota ir šalinti toksines medžiagas. Terminiškai apdorotas maistas mums yra pažįstamas, raminantis, tuo tarpu žaliavalgiška mityba daugeliui gali būti sunkiai priimamas dalykas. Tačiau jis tikrai akcentavo būtinybę vartoti ir žalią, ir termiškai apdorotą maistą, o ne vien tik žalią ar vien tik virtą.

Taigi kaip vartoti įvairias maisto produktų rūšis?

Kas dėl **grūdų**, dr. Kristoferis rekomendavo mirkyti grūdus (kruopas, o ne skaldytus, poliruotus grūdus ar pan.) vandenyje nuo 16 iki 20 val. (kai kas sako, kad mirkyti reikia šaldytuve, kad kruopos nepradėtų fermentuotis). Nukoškite vandenį, kuriame mirko, užpildykite verdančiu vandeniu, pagal skonį įberkite druskos. **Virškite ant lėtos**

ugnies, 57°C laipsnių ar žemesnėje temperatūroje, (naudokite restoranuose naudojamą maisto šildytuvą (*angl.* – food warmer-cooker; ieškokite profesionalios virtuvės įrangos parduotuvėse), lėto virimo puodą (*angl.* – slow cooker arba crockpot), nerūdijančio plieno „dvigubą katilą“ (*angl.* – double boiler)³⁶, žemą temperatūrą orkaitėje arba butelio formos termosą). Jei pasirinksite pastarąjį variantą, suberkite išmirkytus grūdus į termosą, užpildykite maždaug trečdalį jo talpos. Pripilkite verdančio vandens ir keletą kartų apverskite, kad visi grūdai sudrėktų. Palikite termosą per naktį. Ryte grūdai turėtų būti minkšti, malonaus skonio. Deja, šis variantas tinka tik jei jūsų šeima nedidelė.

Taip gaminti galite kviečius, miežius, soras, grikius, rugius, ryžius, avižas ir t. t. Taip pat galima naudoti daigintus grūdus.

Kai kuriems žmonėms patinka išvirtus grūdus trumpai patrinti maisto trintuvu. Aš mėgstu taip gaminti vaikams, mat paprastai jie ne itin gerai sukramto maistą.

Tokiu būdu išvirtus grūdus patiekite su trupučiu aliejaus ar sviesto, medumi, cinamonu ir t. t. Jei vis dar jaučiate stiprų poreikį į košę įsipilti pieno, per naktį pamirkykite keletą migdolų. Sutrinkite juos maisto trintuvu su vandeniu (įpilkite tiek, kad apsemtų riešutus), obuoliu (be sėklyčių, bet su žieve) ir šlakeliu klevų sirupo, o gal dar ir trupinėliu grynos vanilės. Šis mišinys toks skanus su koše, kad savo pieniško užpilo nepasiilgite.

Į rytinę košę taip pat galite įpjaustyti šviežio vaisiaus, įskaitant bet kokias uogas.

Ryte ir popietės metu drąsiai išgerkite stiklinę sulčių (kai kurie žmonės jas skiedžia, tačiau nepamirškite jų „pavolioti“ burnoje), gabalėlį ar du šviežio vaisiaus, keletą mirkytų riešutų ar sėklų – to, ko mėgstate užkąsti. Paavo Airola tyrimai parodė, kad pirmysčiai žmonės, gyvenantys savo natūralioje aplinkoje, maždaug kas dvi valandas kažko užkanda, kad palaikytų energijos lygį. Jei dirbate didelio streso sąlygomis, pasigaminkite kokteilį iš mirkytų migdolų, vandens, medaus, ananasų sulčių, banano ir alaus mielių (suplakite viską maisto trintuvu). Šis gėrimas patenkins jūsų organizmo poreikius, kai jam reikės daug energijos.

Į **daržovių** patiekalą mes paprastai dedame kažko virto ir žalio, kažko krakmolingo ir baltymingo. Pavyzdžiui, valgome garintą cukiniją, žalias salotas, orkaitėje keptą bulvę ir saują riešutų ar porciją pupelių. Dr. Kristoferis rekomendavo vieno valgymo metu vartoti tik vieną termiškai apdorotą daržovę, nors retkarčiais galite pasigaminti ir daugiau rūšių. Daržoves galite pajvairinti padažais, prieskoniais, sojų padažu *Tamari*, alyvuogių aliejumi, truputėliu šviežio sviesto, *Vegit*³⁷ ir kitais pagardais. Ruošdamos salotas galite derinti praktiškai bet kokias daržoves. Tik atminkite, kad negalima kartu maišyti daržovių ir vaisių, nors retkarčiais leiskite sau pasimėgauti morkų ir razinų salotomis. Salotas užpilkite alyvuogių aliejumi ir obuolių sidro actu arba namuose gamintu majonezu.

Majonezas

1 ekologiškas kiaušinis

2 šaukštai obuolių sidro acto arba po 1 šaukštą acto ir citrinų sulčių

1 šaukštelis druskos

³⁶ *Double boiler* (išvertus „dvigubas katilas“) – maisto gaminimo metodas neaukštoje temperatūroje specialiuose dvigubuose puoduose. Dažnai naudojamas konditerijoje šokoladui lydyti (karšto vandens vonelė). Neturint specialaus puodo galima mėginti improvizuoti: į puodą su vandeniu įstatomas kitas indas (dubuo) su maistu. Pastarasis turi uždengti visą apatinį indą su vandeniu, kad vandens garai neišsisklaidytų. Toks metodas dar vadinamas „bain Marie“ (išvertus iš prancūzų kalbos, „besimaudanti Marytė“).

³⁷ Greičiausiai turimi galvoje universalūs prieskoniai arba bulvių dribsniai.

1/2 šaukštelio maltų garstyčių sėklų (nebūtinai)

1/4 puodelio nerafinuoto aliejaus (tinka alyvuogių ir saulėgrąžų aliejai)

Sutrinkite visus šiuos ingredientus maisto trintuvu greičiausiu režimu. Nuimkite trintuvo dangtyje esantį mažąjį dangtelį ir maža srovele pilkite daugiau aliejaus, kol pajusite, kad trintuvo darbas ima greitėti arba kol aliejus ims kauptis majonezo viršuje. Tučtuojau išjunkite. Jei majonezą sutrauks į varškę, išpilkite masę iš aparato, jį išplaukite, iššluostykite, pradėkite jame sukti vieną kiaušinį, o po to lėtai pilkite visą masę. Šį kartą majonezas turėtų pavykti. Majonezą taip pat galite gaminti lėtai plakdamos kiaušinių plakikliu, vis įpildamos po 1-2 lašelius aliejaus, tačiau šis metodas kur kas nuobodesnis.

Aliejaus ir obuolių sidro acto užpilą bei majonezą paskaninkite kokiais tik norite prieskoniais. Česnakas ir bazilikas – visada atsargoje esantys pagardai, iš kurių pagaminsite italų virtuvės skonio užpilą. Galite barstyti ir kajeno paprikos, praktiškai bet kokių žolelių, pilti daugiau citrinos sulčių, netgi natūralaus žemės riešutų sviesto, kad užpilų skonis skirtųsi.

Nors **salotas** galite gaminti pagal receptus, mes paprastai ruošiamo miniatiūrinį salotų barą. Pasitaisome kokių tik turime žalių daržovių, taip pat lapinių salotų – tik niekada nevartojame ledo salotų, nes jose mažai maistingųjų medžiagų, o chemikalų daug. Daržoves pjaustome paprastai arba šiaudeliais (kaip tik patinka) ir sudedame jas krūvelėmis ant didelės negilios lėkštės. Kiekvienas šeimos narys ima tokių daržovių, kokių nori. Nepamirškite įtraukti daržovių, kurios paprastai verdamos ar kepamos. Tai žali, šiaudeliais pjaustyti burokai (labai skanūs žali), žiediniai ir baltagūžiai kopūstai, žali žirnėliai ir kt. Kai kurie žmonės krakmolingas daržoves, pavyzdžiui, dioskorėjas (*angl.* – yam) ir saldžiąsias bulves (batatus), vartoja žalias, tačiau mes jas mieliau valgome termiškai apdorotas. Nepamirškite susitaisyti nedidelę krūvelę trinto česnako, svogūnų laiškų arba laiškinių česnako. Avokadai, pomidorai, ropinės gumbapupės (skani Meksikos šakniavaisinė daržovė), bulvinės saulėgrąžos (topinambai) ir kitos neįprastos daržovės puikiai tinka skaniosioms sočioms salotoms gaminti.

Krakmolui gauti mes labiausiai mėgstame orkaitėje keptą bulvę, tačiau kepti tinka ir moliūgines daržoves (*angl.* – squash), dioskorėjas, moliūgus (*angl.* – pumpkins) ir kt. Galite sutaisyti grūdų troškinį: sumaišykite mirkytus ir ant lėtos ugnies virtus grūdus su garintomis daržovėmis. Nors toks patiekalas gali pasirodyti pernelyg paprastas ir kasdieniškas, pačios sugalvokite ir atraskite puikių derinių, įvairinkite pagardus. Štai vienas iš mūsų labiausiai mėgstamų troškinų:

Lęšių ir ryžių troškinys

Išmirkykite ir ant lėtos ugnies išvirkite:

2 puodelius lęšių

2 puodelius rudųjų ryžių (ilgagrūdžių arba trumpagrūdžių)

Kai grūdai bus bebaigią virti, į juos dėkite:

2 puodelius pjaustytų virtų morkų

2 skilteles žalio česnako, didelį pakepintą svogūną (nebūtina), lauro lapą

1/4 puodelio tirštos cukranendrių melasos (*angl.* – blackstrap molasses)

2 šaukštus (arba daugiau pagal skonį) obuolių sidro acto

2 šaukštus druskos

Virkite ant lėtos ugnies apie dvi valandas. Patiekalo užteks didelei šeimai arba dviem sotiems pavalgymams.

Gamindamos kitus grūdų troškinius, tiesiog dosniai įberkite žolelių ir prieskonių. Lengvai paskrudinkite ir sumalkite sezamo sėklų – bus malonaus skonio pagardas troškiniui. Skanūs bemaž visų grūdų ir daržovių deriniai. Knygoje *Transfiguration Diet*, kurią išleido nevyriausybinė organizacija *Littlegreen Inc.'s Think Tank*, rasite išsamiai aprašomų receptų ir kitos informacijos apie tai, kaip jie pritaiko dr. Kristoferio begleivę mitybą.

Sauja riešutų ar sėklų, sumaltų ir pabarstytų ant daržovių, aprūpins aukštos kokybės baltymais. Bet greičiausiai norėsite susitaisyti ir **pupelių** patiekalų. Tokiu atveju sausas pupeles mirkykite maždaug 24 val. Tada virkite jas ant lėtos ugnies; tam gali prireikti dar 24 val. Gardinkite jas pomidorais, svogūnais, čili pipirais, kajeno paprika – praktiškai bet kuriais prieskoniais. Mes mėgstame valgyti jas paruoštas paprastai, su šlakeliu alyvuogių aliejaus ir padažu *Tamari*. Taip paruoštos baltosios (*navy rūšies*) pupelės ir avinžirniai yra nuostabaus skonio. Iš jų galite virti sriubą arba sugrūsti jas puode su trupučiu pakaitinto aliejaus – pasigaminsite puikios pupelių košės (*angl.* – *refried beans*; *isp.* – *frijoles refritos*), tik reikia pilti tiek skysčio, kad košė išeitų kreminės konsistencijos. Pagal skonį įberkite druskos. Šis paprastas patiekalas yra gurmaniško skonio, mūsų šeimos mėgstamiausias. Daugelis mūsų vaikų tiesiog prašyte prašo *frijoles refritos*!

Kaip matote, begleivėje mityboje gausu baltymų, dėl kurių stokos seniai verkšlena tie, kurie jaučia negalintys atsisakyti savo gyvulinės kilmės produktų.

Kas dėl grūdų ir sėklų, tai juos galite malti, maišyti su kitais ingredientais ir gaminti labai gerus saldumynus. Pavyzdžiui:

Sėklų saldainiai

Saulėgrąžų sėklos, saldžiavaisio pupmedžio milteliai, sezamų sėklos, kokosų riešutai, medus, smulkintos razinos ar kiti džiovinti vaisiai (nebūtina).

Susmulkinkite sėklas (maisto trintuvu, kavamale ar specialia sėklamale (*angl.* – *seed grinder*)). Berkite likusius ingredientus – medaus nepadaukinkite. Jei masei trūks lipnumo, įpilkite šlakelį vandens. Jei norite, įminkykite daugiau saldžiavaisio pupmedžio miltelių, sezamo sėklų ar kokoso riešutų.

Senoviška chalva – ne kas kita kaip maltos sezamų sėklos ir medus, galbūt su kruopele natūralios vanilės.

Sėklas taip pat galima daiginti ir berti į salotas arba valgyti vienas. Ilgą laiką saulėgrąžų sėklas mes valgydavome nemirkytas, bet kai kartą išmirkėme, labai nustebome, kokios gardžios jos buvo. Mirkykite saulėgrąžas per naktį, ryte nusauskite ir pamatysite jau pasirodžiusius mažyčius daigelius. Daigintos mėlynžiedžių liucernų (alfalfa) sėklos – daugelio mūsų salotų pagrindas, jos lengvai paruošiamos. Tiesiog išmirkykite 2 šaukštus liucernos sėklų plačiakakliame litriniame stiklainyje. Kitą rytą nusauskite naudodamos specialų šiam tikslui parduodamą dangtį arba švariai išskalbtas nailono pėdkelnes (jas gumele apjuoskite aplink stiklainio angą). Tada tris kartus per dieną praskalaukite daigus vandeniu, kaskart stenkitės labai gerai nuvarvinti vandenį (tokia yra saldžių daigų paslaptis). Po keturių dienų daigeliai bus užaugę iki kokių 7-8 cm ilgio, suformavę gražius, žalius lapelius, kurių vertę padidinti galite palaikiusios stiklainį saulėje porą valandų.

Daiginimui puikiai tinka ispaninių šalavijų (*chia*) sėklos, tačiau šios yra šiek tiek lipnios, primena drebučius, o tai ne visiems patinka (mums patinka). Ridikėlių daigai aštrūs, puikiai tinka į salotas. Raudonųjų dobilų sėklų daigai atrodo labai panašūs į

liucernos, tačiau skonis mažumėlę skiriasi. Spindulinių pupuolių (mung) daigai saldūs, sotūs, krakmolingesni už kitus daigus, tačiau juos vis tiek skanu valgyti žalius. Lęšių ir avinžirnių daigai taip pat sotūs. Būtina termiškai apdoroti daigintas sojų pupeles, kad „nukenksmintumėte“ fermentą, dėl kurio pupelės yra nevirškinamos.

Kai kurie žmonės salotoms augina saulėgrąžas ir grikius: išmirkytas sėklas sėja ant nedidelio plono drėgnos žemės sluoksnio. Užauga švelnūs žali lapeliai, kuriuos prieš dedant į salotas reikia tiesiog nuskabyti.

Ana Vigmor (*Ann Wigmore*) siūlo gaminti sėklų sūrį, kuris, jos tvirtinimu, yra labai gerai virškinamas. Maisto trintuvu sutrinkite 1 puodelį sezamo sėklų, 1 puodelį saulėgrąžų sėklų ir 2 puodelius rejuvelako (žr. 104 psl). Viską sukrėskite į muslino krepšelį (sūrmaišį) ir palikite nusivarvėti 8-12 valandų. Šis sūris labai dera su daržovėmis.

Daugeliui žmonių pavyksta susitaikyti su pokyčiais, kurių pareikalauja ši mityba, išskyrus vieną dalyką: jie nori duonos. **Duona** laikoma mūsų kasdieniu valgiu – mūsų duona kasdienine (nors Šventajame Rašte čia iš tikrųjų kalbama apie kviečius). Mums asmeniškai buvo sunku atsakyti duonos. Ją keisti galite kai kuriais pakaitalais. Štai keletas pavyzdžių.

Daiginkite kviečius, kol pasirodys maži daigeliai, bet ne ilgiau. Berkite daigintus kviečius į maisto kombainą ir maišykite tol, kol masė taps panaši į duoną. Imkite šią tešlą ir ant aliejumi ištepto kepimo popieriaus formuokite mažus kepaliukus. Kepkite 65-74°C orkaitėje 30-60 min. arba kol iškeps pagal jūsų skonį. Valgymui pjaustykite plonai.

Kitas variantas. Daiginkite kviečius, kaip aprašyta prieš tai, ir maisto trintuvu sutrinkite su truputėliu vandens iki blynų tešlos konsistencijos. Pilkite ant aliejumi išteptų skardų ir kepkite žemoje temperatūroje, kaip nurodyta pirmame variante. Taip pagaminsite krekerį. Mes tokius padėklus uždengiame stiklu ir statome saulėkaitoje. Vienos karštos popietės turėtų užtekti puikiems krekeriams iškepti.

Gaminant pagal abu receptus masę galima saldinti medumi, lengvai padruskinti arba suteikti skonį su prieskoniais ar smulkintomis razinomis.

Jei vis dar troškite įprastos duonos, galite pagerinti savo įprastai kepamą visadalių kvietinių grūdų duoną: sudaiginkite maždaug litrą kviečių, kaip nurodyta pirmame variante, ir sutrinkite juos maisto trintuvu su labai nedideliu kiekiu vandens. Naudokite šią masę kaip pagrindą savo visadalių grūdų duonai kepti: pridėkite aktyvintų mielių, truputį medaus (tik nedaug, nes mirkymo metu kviečiai tampa labai saldūs), šiek tiek jūros druskos, o viso grūdo kvietinių miltų berkite tik tiek, kad pavyktų suformuoti kepalą. Vienas kepejas dar beria puodelį ar du miltų su gliutenu (*angl.* – gluten flour), kurie yra labai koncentruoti, bet iš tiesų labai puikiai pagerina tekstūrą. Tešlą minkykite, kildinkite ir kepkite kaip įprastai. Nors tai nėra gyvas maistas, didžioji dalis grūdų būna nebe rūgštingi, o šarmingi, ir tokia duona yra geresnė. Deja, jos tekstūra yra sunki, šiek tiek lipnoka, visiškai nepanaši į lengvą purią duoną, prie kurios esame pratę. Tačiau vis tiek tai kompromisas, nes viso grūdo kvietinė duona, kokią mes paprastai vartojame, yra negyvas maistas, stipriai skatinantis gleivių gamybą.

Vienas dietologas teigia, kad jei jau jums būtina valgyti duoną, turėtumėte kepti pita duoneles ir valgyti jas įdarytas kokybiškomis salotinėmis daržovėmis ir avokadu (jei galite jį valgyti). Pridėkite daug daigų ir šie žalumynai galbūt atsvers rūgštinančią duonos poveikį.

Pita

2 puodeliai šilto vandens

2 šaukštai medaus

1 šaukštelis sausų mielių

Suaktyvinkite mieles.

Pridėkite:

1 šaukštelį jūros druskos

1 šaukštelį rudadumblių (laminarijų) (nebūtina)

Įmaišykite:

5-6 puodelius šviežiai sumaltų viso grūdo kvietinių miltų, tiek, kad tešlą galėtumėte minkyti.

Pabarstykite miltų ant švaraus paviršiaus ir minkykite tol, kol tešla taps elastinga. Palikite pastovėti 15 minučių.

Padalinkite tešlą į golfo kamuoliuko dydžio gabalėlius, iškočiokite suformuodamos maždaug 0,6 cm storio tortilijos formos apskritimus. Klokite ant riebalais neišteptų, bet kukurūzų miltais pabarstytų kepimo skardų. Leiskite tešlai pakilti (apie pusvalandį). Per tą laiką įkaitinkite orkaitę iki 230°C.

Skardą statykite į orkaitės apačią ir pitos duoneles kepkite maždaug 5-8 minutes – tik tiek, kad jos pakiltų ir šiek tiek sutvirtėtų. Duoneles išimkite ir kiekvieną atskirai atvėsinkite. Jei neturite daug kepimo skardų, duoneles kildykite ant kukurūzų miltais pabarstyto paviršiaus ir be galo atsargiai perkelti į atsilaisvinusią kepimo skardą. Iš šio kiekio iškepsite apie 24 pitos paplotėlius. Perpjaukite juos pusiau per vidurį, padarykite kišenėles ir įdarykite, kaip pageidaujate. Kaip užpilas čia puikiai tinka naminis majonezas.

Kitas sunkumas adaptuojantis prie šios mitybos yra nevartoti pieno. Visgi norint išsigydyti greitai, ypač rimtas ligas, geriausia visiškai atsisakyti **pieno ir jo produktų**. Tačiau galite gaminti malonaus skonio riešutų ir sėklų pieną, kuris ganėtinai primena pieną. Maisto trintuvu sutrinkite migdolus (mirkytus) su vandeniu (proporcijomis maždaug 1:4). Trinkite tol, kol masė taps vienalytė ir, jei norite, nukoškite, nors mums patinka ir riešutų tirščiai. Gardaus pieno pasigaminsite ir iš sezamo sėklų bei kokoso riešutų. Saulėgrąžų sėklų pienas yra stipraus, bet vis tiek malonus skonio.

Galite pasigaminti sojų pieno, kurį daugelis vartoja kaip pilnavertį karvės pieno pakaitalą. Pats skaniausias mūsų aptiktas receptas yra štai toks:

Sojų pienas

Perrinkite litrą sausų sojų pupelių, sugedusias išmeskite. Mirkykite per naktį 3 puodeliuose vandens. Gerai nuvarvinkite.

Užvirinkite didelį puodą vandens. Įkaitinkite maisto trintuvą: 1 minutę jame pamaišykite 2 puodelius verdančio vandens. Tada į tuščią trintuvą berkite 1 puodelį pupelių, pilkite 2 puodelius verdančio vandens. Trinkite 2-3 minutes. Masę nukoškite per muslino sūrmaišį: spauskite kuo stipriau, kad išsunktumėte kuo daugiau pieno.

Kaitinkite pieną „dvigubame katile“ mažiausiai pusvalandį. Retkarčiais pamaišykite.

Jei norite, įpilkite 2 šaukštus aliejaus ir truputį medaus. Laikykite šaldytuve ir vartokite kaip karvės pieną.

Šio pieno skonis – švelnus, malonus. Gamindamos elkitės atsargiai: nesuskaldykite plastikinio ar stiklinio maisto trintuvo indo, kai į jį pilsite verdantį vandenį.

Kai kurie žmonės mėgsta daigintų kviečių pieną, kuris gaminamas maisto trintuvu plakant daigintus kviečius su vandeniu tol, kol tampa kreminės konsistencijos. Jis kiek stiproko skonio, tačiau labai pasotinantis.

Retkarčiais grūdus ar vaisius vietoje pieno galite užpilti nedideliu kiekiu obuolių ar vynuogių sulčių – bus skanu ir sotu.

Vieninteliai saugūs **saldikliai** – tai medus, tiršta cukranendrių melasa (*angl.* – blackstrap molasses), sorgas, klevų sirupas ir vaisių cukrūs (tai yra, smulkinti džiovinti vaisiai, kaip antai datulės). Turėtumėte vengti bet kokių apdorotų cukrų. Dažnai jie tampa pagrindine daugelio sveikatos problemų priežastimi.

Vakare arba tarp valgymų **vaisiai** bus sotus užkandis. Skanios vaisės – didelis dubuo pjaustytų įvairių rūšių vaisių, pabarstytų kviečių branduoliais, maltomis sėklomis ar trupučiu medaus. Avokadą galite vartoti ir su vaisiais, ir su daržovėmis: jis patiekalą praturtins, padarys sotesnį.

Dr. Kristoferis su daržovių patiekalais rekomendavo vartoti **kalio sultinį**. Lengviausia tai padaryti – pirkti *Dr. Jensen's* arba *Dr. Bonner's* sultinį. Tačiau mums patinka jį gamintis patiems. Lėtai vandenyje virinkite bulves, salierų stiebus, morkas, svogūnus, česnakus, žoleles ir bet kokias kitas mėgstamas daržoves, kol suminkštės. Kai išvirs, pagal skonį pagardinkite sojų padažu *Tamari*. Jei norite, galite viską suplakti maisto trintuvu. Šis paprastas patiekalas – labai skanus ir sotus.

Skanias **sriubas** pagaminsite maisto trintuvu: suplakite šviežias žalias daržoves (tik kokybiškas ir skanias, kurias paprastai valgote žalias) su karštu vandeniu arba riešutų ar sojų pienu. Nuvalykite ir supjaustykite daržoves (kukurūzus, žirnius, pomidorus, saliero kotus, morkas ir kt.) ir dėkite į maisto trintuvą su prieskoniais ir karštu vandeniu. Plakite, kol masė taps vienalytė, ir iškart patiekite. Gali tekti kiek pašildyti ant viryklės. Truputėlis pakepinto svogūno šios sriubos skonį priartins prie virtos sriubos skonio. Mūsų mėgstamas žaliavalgiškos sriubos, kuri valgoma šalta, receptas yra toks:

Vasaros sriuba, arba gaspačio

Į maisto trintuvo indą dėkite:

Keletą supjaustytų, prinokusių pomidorų

1 česnako skiltelę

1 supjaustytą saliero kotą

1 išvalytą ir supjaustytą žaliąją papriką

2 šaukštelių džiovinto arba 2 šaukštus šviežio baziliko

1 šaukštelį jūros druskos

1/2 šaukštelio džiovintos aštrios paprikos

Sutrinkite iki vienalytės masės, nukoškite per kiaurasamtį, patiekite šaltą.

Kai kas mėgsta nusipirkti ar pasigaminti riešutų mėsos ir vartoti kaip gyvulinės mėsos pakaitalą.

Riešutų mėsa

1 dalis rupiai maltų anakardžių

1 dalis rupiai maltų migdolų

1 dalis smulkiai sukapotų saliero stiebų

1/4 dalies smulkiai sukapotų petražolių

1 dalis trintų (maisto trintuvu) arba smulkiai sukapotų pomidorų

1 dalis sugrūsto avokado

druskos, pipirų, žolelių, *Vegesal* ir kitų prieskonių pagal skonį

Viską sumaišykite, dėkite į duonos kepimo formą, suspauskite. Palaikykite šaldytuve, kol sutvirtės.

Galite įsigyti vegetariškų mėsos pakaitalų, tačiau skaitykite etiketes, ar juose nėra priedų. Kartą nusipirkome dešrainių be mėsos, o juose buvo nitratų ir nitritų kaip ir mėsos gaminiuose!

Dar galite gaminti **pupelių mėsą**: sumaišykite pupeles, duonos trupinius, daržoves ir prieskonius ir, jei norite, pakepkite orkaitėje pusę valandos.

Tačiau mes linkę valgių ruošti paprasčiau, tiesiog vartojame maisto produktus tokius, kokie jie yra, pernelyg daug jų nemaišome.

Kas dėl **padažų**, malonaus skonio balkšvą padažą pagaminsite iš alyvuogių aliejaus ar sviesto, viso grūdo kvietinių miltų ir migdolų pieno. Skoniui suteikti naudokite kokius tik norite prieskonius. Tiesiog pakeiskite savo įprastus padažų receptus vartodami šioje dietoje rekomenduojamus maisto produktus.

Desertų sunku atsisakyti, tačiau jūs galite pakoreguoti kai kuriuos savo mėgstamus receptus, kad jie taptų begleiviai ir skanūs. Dr. Kristoferio knygoje *Regenerative Diet* siūlomas toks pudingo receptas:

Žemuogių ir miežių pudingas

Tai elegantiškas šaukštu valgomas baigiamasis patiekalas pietums ar vakarienei. O likučiai sugundys bet kurį šaldytuvų švarintoją. Išbandykite šį viliojantį, skanų malonumą.

2 puodeliai braškių (žemuogių)

2 puodeliai žemoje temperatūroje virtų miežių

1/2 puodelio medaus

1/2 šaukštelio migdolų ekstrakto

Sumaišykite šiuos ingredientus maisto trintuvu iki piurė konsistencijos, atidėkite į šalį.

2 puodeliai braškių (žemuogių)

1/2 puodelio medaus

2 šaukštai marantos miltelių (*angl.* – arrowroot)

1/2 šaukštelio migdolų ekstrakto

Sumaišykite šiuos ingredientus viršutiniame „dvigubo katilo“ puode. Pakaitinkite iki 55°C ir pusvalandį palaikykite tokioje temperatūroje. Nukelkite nuo ugnies ir sukrėskite piurė masę iš maisto trintuvo.

Pastatykite į šaldytuvą ir gerai atvėsinkite. Prieš pat patiekdamos pabarstykite kokosų drožlėmis, papuoškite šviežiomis braškių (žemuogių) puselėmis.

Šį metodą galima pritaikyti gaminant pudingus iš bet kurių vaisių ir grūdų, kaitaliojant skonius kaip tik pageidaujate.

Galite pasigaminti puikų vaisių „tešloje“ desertą (*angl.* – cobbler): lengvai pagalinkite šviežius vaisius, pasaldinkite pagal skonį ir pavoliokite į smulkintus, žemoje temperatūroje virtus grūdus, švelniai paskrudintas maltas sėklas ar riešutus, lengvai paskrudintus kviečių gemalus ir pan. Užpilkite riešutų grietinėlės – tai yra ne kas kita kaip paprasčiausias riešutų pienas, gaminamas pilant mažiau vandens ir pasaldinant medumi ar klevų sirupu.

Jums gali kilti abejonių dėl tokios mitybos kainos. Tiesą pasakius, jei iš savo pirkinių sąrašo išmesite brangius perdirbtus maisto produktus, jums links nemenka pinigų suma, už kurią namo galėsite parnešti daug skanių, šviežių produktų. Net jei jums tokia mityba vis tiek kainuos daugiau, nei esate įpratę mokėti, sumažės apsilankymų pas gydytojus, sveiko maisto parduotuvėse perkamų papildų ir pravaikštų darbe dėl ligos. Mūsų biudžetą, kurį skiriame maistui, laikau investicija į sveikatą. Kartą, kai gyvenome Toronte, Kanadoje, nusipirkome keletą krepšių vaisių. Kasininkė paklausė mūsų, ar tik kartais mes nedirbame restorane!

Žiemos metu paprastai galima rasti geros kokybės daržovių ir vaisių daugelyje šalies vietovių, nors kai kur, pavyzdžiui, Aliaskoje, kainos gali ūgtelti gana smarkiai. Man visada kildavo klausimas: ką gi mes darytume, jei dėl kokių nors priežasčių, tarkime, dėl ekonominės suirutės, būtų sustabdytas krovinių gabenimas. Tikiuosi, kad išrastume kokį nors maisto sandėliavimo būdą – duobę žemėje ar pan. Esu mačiusi, kaip žmonės išlaiko puikios kokybės morkas, salierus, moliūgines daržoves, obuolius, kriaušes ir kitus produktus požeminiuose rūsiuose per visą sezoną iki pat naujojo derliaus. Dr. Kristoferis visada patarė žmonėms auginti savo vaisius ir daržoves, eksperimentuoti su tokiomis veislėmis, kurios nebūtinai „turėtų“ augti tik tam tikrose vietovėse. Jis pamena, kaip tėvas išaugino pirmąjį derantį migdolo medį Solt Leik Sityje Jutoje. O juk visi manė, kad migdolai ten augti negali.

Žiemą begleivės mitybos ramstis privalo būti **daigai**. Jei pripratinsite savo šeimą valgyti daigus, jie sudarys svarbią jūsų salotų, taip pat ir sriubų, dalį. Ana Vigmor siūlo gaminti sriubą iš mėgstamų daigų, dar pridėdant grikių ir saulėgrąžų daigų. Sutrinkite visa tai su prieskoniais ir vandeniu maisto trintuvu ir paruošite daug energijos turinčios ir maistingos sriubos.

Kai pradėsite maitintis pagal begleivę dietą, pajusite, kad įgyjate vis daugiau ir daugiau energijos ir kad jums reikia vis mažiau maisto. Kartais galite pajusti potraukį nukrypti nuo šios dietos, tačiau pasinaudokite vieno dietologo siūloma gudrybe. Pajutusias stiprią pagundą suvalgyti ledų, šokolado ar kitų uždraustų maisto produktų, atsikąskite tik vieną kąsnelį ir jį lėtai sukratykite. Tada pasiteiraukite savęs, ar tikrai dar norite šito maisto? Jei vis dar stipriai jo trokšite, atsikąskite dar vieną kąsnį ir vėl lėtai sukratykite. Dažnai organizmo mechanizmas atmeta poreikį maistui, kai ima gauti signalus apie į jį patenkančią maistą. Bet kokiu atveju neleiskite sau prisikimšti blogo maisto. Jei reikia, išeikite pasivaikščioti! Išgerkite porą stiklinių šalto vandens. Ilgainiui pavyks įveikti prasto maisto geidimo protrūkius.

Vykstant organizmo valymosi ir atsistatymo procesui, galite patirti vadinamąją valymosi krizę. Visi jūsų simptomai gali paūmėti; visu savo kūnu galite pajusti labai prastai; galite jaustis lyg sirgtumėte gripu. Tiesiog tęskite toliau – valymosi krizė praeis ir jausitės kaip niekad puikiai. Dr. Kristoferiui vis kartodavosi reumatizmo ir artrito paaštrėjimai: kas septynerius metus savaitei ar dviem jis būdavo priverstas vėl sėstis į invalido vežimėlį. Bet jis susitaikė su šiomis krizėmis, kad ir kaip sunku su jomis buvo gyventi, ir toliau tęsdavo savo organizmo valymą ir sveikatinimą.

Į savo naujus nuotykius mityboje žvelkite kaip į linksimą, įdomų, išlaisvinantį dalyką. Ji sustiprins jūsų sveikatą, taip pat išmokys jus kontroliuoti maisto šaltinius ir gaminimą. Laikykite savaime suprantamu dalyku, kad šio maisto skonis puikus, kad jis jums yra sveikas, kad nuo jo jausitės geriau. Netrukus liksite sužavėtos, mat jis iš tikrųjų jums pasidarys skanus ir patiks; jis taps jūsų gyvensena.

VAISTINIŲ AUGALŲ FORMULĖS

RUOŠIMAS

Vaginalinės žvakutės:

Ištirpinkite kokosų sviestą ir įmaišykite V.B. formulės (Nr. 24) miltelių. Atvėsinkite tiek, kad suformuotumėte mažojo piršto formos ir dydžio ritinėlį. Atšaldykite, laikykite šaldytuve ir naudokite, kaip nurodyta.

Kapsulės:

Nusipirkite tuščių 0 arba 00 dydžio kapsulių. Atverkite jas, į vidų pridėkite pasirinktų žolelių – prikimškite iki pilnumo. Kapsulę uždarykite.

Nuoviras (dekoktas³⁸):

Užpilkite šaknis, žieves ir kitas kietas vaistinių augalų dalis vandeniu: 30 g augalo reikia imti 750 ml vandens. Užvirinkite ir ant lėtos ugnies virinkite maždaug 20 minučių arba iki pusvalandžio. Skystį nukoškite dar karštą, gerai paspauskite augalus, kad nuoviras išeitų kiek įmanoma stipresnis. Dekoktai yra stiprūs; vartokite kaip nurodyta.

Karštas skystas kompresas (angl. – fomentation):

Išmirkykite gabalėlį marlės, drobinio rankšluosčio ar panašaus akyto (“kvėpuojančio“) audinio reikiamame vaistažolių užpile ar nuovire (dekokte). Kartais naudojamas karštas obuolių sidro actas. Atvėsinkite tik iki pacientui pakenčiamos temperatūros. Apdenkite plastikine plėvele arba klijuote, kad skystis nevarvėtų ant patalynės ir kitur. Kompresas turi būti nuolat drėgnas ir periodiškai keičiamas.

Užpilas arba arbata:

Užpilkite vaistažoles verdančiu vandeniu – 1 arbatiniam šaukšteliui smulkintų vaistažolių reikia 1 puodelio vandens. Palikite pritraukti 15-30 minučių, nukoškite ir girdykite šiltą, pasaldintą trupučiu medaus (jei norite).

Aliejus:

Sugrūskite pageidaujamus vaistinius augalus, žieves ir t.t. ir kaitinkite alyvuogių aliejuje 50-65°C temperatūroje, kol iš augalų išsiskirs vaistingosios medžiagos. Tai paprastai daroma orkaitėje. Aliejų taip pat galite gaminti laikydamos žoleles aliejuje tiesioginėje saulės šviesoje savaitę ar ilgiau³⁹. Nukoškite dar karštą. Gaminant aliejų proporcijos turėtų būti maždaug tokios: 1 dalis vaistažolių ir 4 dalys aliejaus.

³⁸ Paprastai virinamos kietosios vaistinio augalo dalys – stiebai, šaknys, žievė ir šakniastiebiai.

³⁹ Kaip jau aprašyta šioje knygoje, norėdamos aliejui suteikti stipresnį poveikį, kas savaitę senus tirščius gerai nukoškite ir išmeskite bei keiskite naujais.

Tepalas:

Pasigaminkite žolelių aliejaus, kaip aprašyta prieš tai. Imkite 4 valgomuosius šaukštus bičių vaško 1 puodeliui aliejaus. Ištirpinkite šias abi medžiagas plačiakakliame inde ir atvėsinkite nemaišydamos, leisdamos natūraliai nusistovėti. Puikų tepalą pagaminsite iš bet kurių raminančiai veikiančių augalų – kanadinės auksašaknės, raudonosios guobos, vaistinės medetkos, vaistinės taukės, agurkų, paprastosios kraujažolės, pelkinės vingiorykštės, daržinės žliugės, šliaužiančiosios bruknuolės, eukalipto, vaistinės svilarožės šaknų, smulkiažiedės tūbės ir kt. Plačialapio gysločio aliejų aš gaminu šiek tiek pakeitusi gamybos metodą: maisto trintuvu sutrinu gyslotį tiesiog aliejuje, kol jis visiškai susmulkėja. Tada šį aliejų pakaitinu tiek, kad jame ištirptų vaškas, ir viską sumaišau. Tada leidžiu masei natūraliai sukietėti. Išeina žalios spalvos tepalas, ant kūno paliekantis žalių dėmių, tačiau jis stipriai gydo. Jei leidžia sąžinė ir įsitikinimai, tepalo pagrindui galite naudoti lydytus kiaulės taukus. Dalį žolelių aliejaus galite keisti kviečių gemalų aliejumi dėl jame esančio vitamino E.

Naudojantis šiuo metodu galite pasigaminti puikaus balzamo lūpoms, kuris yra geresnis nei parduotuvėse siūlomi vazelinai. Pasigaminkite aliejaus naudodamos erškėčio arba vaistinės medetkos žiedlapius. Nukoškite, pašildykite ir į 1 puodelį šio aliejaus dėkite 1 šaukštą bičių vaško ir po 1 šaukštelį medaus, vanilės ekstrakto, kviečių gemalų aliejaus ir tikrojo alavijo gelio. Šildykite ir maišykite, kol visiškai ištirps, o tada išpilstykite į mažus plačiakaklius indelius (receptas iš Bachman knygos apie žolininkystę *Herbal Medicine* – tai nuostabi knyga apie žolinius preparatus ir augalų naudojimą apskritai).

Tinktūra:

Imkite 115 g grūstų ar kapotų sausų vaistažolių arba 230 g grūstų šviežių žolelių. Užpilkite litru obuolių sidro acto arba 45% tūrio alkoholiu. Palikite pritraukti 2 savaites, kasdien po keletą kartų papurtykite. Nukoškite ir prikljuokite lapelį su pavadinimu. Tinktūros girdomos lašais; paprastai 3-4 tinktūros lašai prilygsta to paties augalo dozei, kuri suvartojama išgėrus 1 puodelį užpilo (arbatos). Pūstažiedės lobelijos tinktūra gaminama su actu, tuo tarpu kitos tinktūros dažniausiai ruošiamos su alkoholiu.

Glicerino tinktūrai, kuri tinka ne aliejingiems ar nesakingiems augalams, paruošti, mirkykite augalus puslirtyje vandens ir glicerino mišinio (1 dalis glicerino ir 4 dalys vandens). Toliau gaminkite, kaip jau aprašyta. Ieškokite augalinės kilmės glicerino; jis padeda iš organizmo išvaryti toksinus.

Glicerino taip pat galima dėti į nuovirą (dekoktą) ar sirupą, kad geriau laikytųsi.

Sirupas:

Daugelio žolinių sirupų pagrindą sudaro didelis kiekis cukraus, todėl jų aš jums nerekomenduoju. Galite lašinti reikiamos tinktūros dozę į šaukštą medaus ir išgerti kaip sirupą. Paprastai sirupai skiriami vaikams, kad galima būtų lengviau sugirdyti kartais nemalonaus skonio vaistažoles arba gerklei apraminti.

Skystas ekstraktas:

Šie žoliniai preparatai gaminami pramoniniu būdu ir jų gamyba paprastai nėra žolininko mėgėjo jėgoms. Ekstraktus galite vartoti taip kaip tinktūras.

Košelė iš vaistažolių miltelių (angl. – electuary)

Maišykite vaistažolių miltelius su sirupu, medumi ar kt. skoniui pagerinti ar kad lengviau sugirdytumėte.

Karštas kompresas (šuteklis) (angl. – poultice)

Sumaišykite maltus arba grūstus vaistinius augalus su tokiu raudonosios guobos ir karšto vandens kiekiu, kad išeitų tiršta košė. Tepkite ją ant pažeistos vietos. Karštas garstyčių kompresas ar pleistras gali padėti sustabdyti stiprų kosulį. Tuo pačiu tikslu galima naudoti kepintus ir sugrūstus svogūnus; jie naudojami sergant plaučių uždegimu. Tarkuoti žali svogūnai taip pat tiks, tačiau būtinai prieš procedūrą ištepkite odą alyvuogių aliejumi ir nuolat stebėkite, ar nesideda pūslelės.

Vynas tinktūroms:

Tinktūroms gaminti galite naudoti vyną, kuris kai kuriems žmonėms yra malonesnio skonio. Diana Buchman (*Dian Buchman*) siūlo štai tokį tonizuojančio vyno receptą:

0,5 l Madeiros vyno butelis

1 žalia karčiojo kiečio (pelyno) šakelė

1 žalia rozmarino šakelė

1 mažas muskato riešutas (padaužytas, kad suminkštėtų (*angl. – bruised*))

2,5 cm imbiero šaknies (padaužytos, kad suminkštėtų)

2,5 cm cinamono žievės lazdelė (*bruised*⁴⁰)

12 didelių ekologiškų razinų

Iš butelio nupilkite apie 30 ml vyno. Suberkite į likusį vyną augalus. Butelį užkimškite kamščiu ir palikite ingredientus mirkti porą savaičių. Nukoškite ir labai kruopščiai sumaišykite šį vyną su buteliu naujo Madeiros vyno. Sergant gurgšnokite tiek, kiek reikės (Herbal Medicine, p. 218).

Milteliai dantims:

Dr. Kristoferis siūlė naudoti žolinius dantų miltelius, kurie valo ir gydo dantis bei dantenas (žr. skyrelyje „Formulės“). Dar galite smulkiai sumalti vaistinio šalavijo su jūros druska, išdžiovinti orkaitėje, o tada sudaužyti arba vėl sumalti. Tokie milteliai valo dantų dėmes, yra malonaus skonio.

Burnos gaivikliai:

Galite pakramtyti pipirmėtės ar šaltmėtės lapelių, pankolio sėklų, gvazdikėlių (daug kartų mačiau, kaip dr. Kristoferis sukramtydavo po porą gvazdikėlių), muskato kevalo miltelių, anyžiaus ir cinamono. Tokiu būdu natūraliomis priemonėmis atgaivinsite burnos kvapą.

Losjonas:

Namuose pasigaminti rankų losjoną įmanoma, tačiau ne visada lengva. Iš esmės, jums reikia išrasti būdą, kaip į aliejų įvesti vandenį ir jį ten išlaikyti, kadangi aliejus odą maitina, o vanduo drėkina. Išbandykite šį receptą:

Kartu ištirpdykite 4 šaukštus lanolino⁴¹, 2 šaukštus kokosų aliejaus ir 3 šaukštus alyvuogių, dygminių arba žemės riešutų aliejaus. Supilkite į stiklainį. Pastatykite į šalį. Dabar kitame inde sumaišykite 2 šaukštus medaus, 1/4 puodelio ir 1 šaukštą citrinos sulčių ir 1/2 šaukštelių citrinų ekstrakto. Lėtai, nuolat maišydamos, įmaišykite šį mišinį į pirmąjį. Uždenkite stiklainį ir purtykite tol, kol atvės ir susiformuos losjonas. Kai mišinys taps kambario temperatūros (ne anksčiau, nes sušoks į gabalus),

⁴⁰ Originale – *bruised cinnamon stick*. Greičiausiai čia turima galvoje padaužyta ir taip šiek tiek sutrumpinta (arba naudojama šviežia (?)), nes kietos cinamono lazdelės tiesiog neįmanoma daužant suminkštinti.

⁴¹ Avių vilnų riebalai, gaunami iš vilnų plovimo vandens.

naudokite elektrinį mikserį ir po vieną įplakite 3 šaukštus vandens. Įmaišydamos vandenį dirbkite kantriai ir lėtai. Vietoje citrinos galite naudoti kitus vaisius ar vaistažoles. Maisto trintuvu tiesiog sutrinkite žoleles (geriau šviežias) arba pasigaminkite iš jų nuovirą (dekoktą) ir nukoškite. Gautą skystį naudokite vietoje citrinos ekstrakto. Pastarasis naudojamas tiesiog dėl kvapo, todėl galite pilti kitokių žolelių aliejaus, kad savo losjonui suteiktumėte pageidaujamą kvapą. Jei planuojate naudoti ilgai, laikykite šaldytuve.

Kremas:

Bet kurį žolinį tepalą galite naudoti kaip veido kremą. Arba pabandykite pasigaminti kremo veidui pagal šį receptą:

1 šaukštas bičių vaško

1 šaukštas alyvuogių aliejaus

1 šaukštas lanolino

1 šaukštas skysto lecitino

3 šaukštai dygminių arba saulėgrąžų aliejaus

2 šaukštai šviežio nesūdyto sviesto

Ištirpdykite šiuos ingredientus inde virš karšto vandens. Laikykite masę karštai; atidžiai stebėkite.

2 šaukšteliai glicerino

1/4 šaukštelio borakso (pirkite vaistinėje)

1/3 puodelio vandens

Šiuos ingredientus kaitinkite, kol ims lėtai virti. Kai kurie žmonės naudoja didelę elektrinę keptuvę troškintuvą ir abu puodus vienu metu stato į karštą vandenį.

Dabar lėtai ir atsargiai mišinį su vandeniu pilkite į aliejaus mišinį, plakdamos su viena elektrinio mikserio šluotele. Plakite tol, kol abu mišiniai visiškai susimaišys. Išjunkite viryklę, maišykite, iki kol masė atvės, ir sudėkite į švarų plačiakaklį stiklainį. Tai labai riebus kremas sausai odai, suteikiantis prabangos pojūtį.

Kvepalai:

Jums gali patikti pačiai gamintis žolinius kvepalus. Kaip aprašyta anksčiau, pasiruoškite žolelių aliejaus iš šviežių žiedlapių, nukoškite vieną „partiją“ lapelių, berkite šviežių. Taip keiskite žoleles, kol kvapas taps gana intensyvus. Elegantiškas kvepalų gaminimo būdas – berti žiedlapius į stiklainį su truputėliu vandens (tik ant dugno). Eteriniai augalų aliejai susikaups ant vandens paviršiaus ir jūs galėsite surinkti šį kvapnų aliejų bei patalpinti į mažyčius buteliukus. Palikite buteliukus neuždarytus keletą dienų, kad išgaruotų vandens likučiai. Šis eterinis kvapusis aliejus yra koncentruotas ir labai vertingas. Naudokite jį kitiems mišiniams parfumuoti.

Bazinis losjonas:

30 g lanolino, bičių vaško ar kokosų aliejaus, arba jų mišinio

90 ml natūralaus aliejaus, tame tarpe 10 ml kviečių gemalų aliejaus (jei pageidaujate)

60 ml bet kokio vaistažolių užpilo, nuoviro ar gėlių vandens (hidrolato)

3-6 lašai bet kokių žolelių ar gėlių eterinio aliejaus

Ištirpdykite kietąsias sudėtines dalis ir, nuolat plakdamos, įmaišykite aliejų. Tada po lašelį pilkite vandenį. Nukaiskite indą ir maišykite, kol masė taps kūno temperatūros. Įmaišykite eterinį aliejų. Labai kruopščiai skystį išmaišykite ir supilkite į puslitrinį butelį. Uždenkite ir purtykite, kol losjonas atvės. Prieš naudojimą pakratykite. Ši emulsija turėtų laikytis.

Žolelių garai:

Nusiprauskite veidą. Suberkite 2 šaukštus džiovintų arba 3 saujas šviežių žolelių į dubenį (tik ne metalinį) ir užpilkite apie 1,7 litro verdančio vandens. Išmaišykite. Susiriškite plaukus nugaroje. Laikykite veidą maždaug 20 cm atstumu virš dubens, užsidengusios galvą rankšluosčiu, kad sulaikytumėte garus.

Aliejai masažui:

Paprasčiausiai įlašinkite keletą lašų savo mėgstamo eterinio aliejaus į natūralų aliejų, patartina – alyvuogių.

FORMULĖS

Šioje knygoje mes jau minėjome daugelį dr. Kristoferio vaistinių augalų formulių. Kitaip nei daugelis praktikuojančių žolininkų, dr. Kristoferis su žmonėmis atvirai dalindavosi savo formulių receptūromis. Džiaugiamės galėdami su jumis pasidalinti jų sudėtinėmis dalimis.

1. Tonizuojančioji formulė apatiniam žarnynui (Lower Bowel Tonic Formula)

Paprastojo raugerškio žievė (*Berberis vulgaris*)
Amerikinio šalttekšnio žievė (*Rhamnus purshiana*)
Kajeno paprika (*Capsicum fastigiatum*, *Capsicum minimum*)
Tikrasis imbieras (*Zingiber officinale*)
Pūstažiedės lobelijos žolė ir (ar) sėklos (*Lobelia inflata*)
Paprastosios avietės lapai (*Rubus idaeus*)
Plaštakinio (vaistinio) rabarbaro šaknys (*Rheum palmatum*)
Paprastasis pankolis (*Foeniculum vulgare*)
Kanadinės auksašaknės šaknys (*Hydrastis canadensis*)

Kadangi nėra dviejų savo amžiumi, ūgiu ar fiziniu sudėjimu vienodų žmonių (o pats žarnynas skirsis lygiai taip kaip pirštų antspaudai), daugelis pacientų PRADEDA nuo 2 kapsulių 3 kartus per dieną, o tada dozę reguliuoja. Jei išmatos atrodo per skystos, dozę mažinkite, bet jei išsitsuštinti sunku, išmatos kietos ir ilgai užtrunka nusilengvinti, tada dozę didinkite, iki kol tuštinsitės minkštomis, gerai susiformavusiomis išmatomis (kai kada, labai sunkiais atvejais, per dieną gali tekti išgerti ir iki 40 šios formulės kapsulių; betgi žinokite, kad šie augalai yra MAISTAS ir jums nepakenks). Tada, kai kietos išmatos suminkštės ir pradės šalintis, jų kiekis palaipsniui mažės (gausios išmatos – tai sukietėjusi fekalijų pluta, „sandėliuota“ žarnyne metų metus, kuri ima atšokti nuo žarnų sienelių ir išmirksta žarnyno skysčiuose), tačiau šiame etape pernelyg nesumažinkite šios formulės dozės, kad neprarastumėte šio palankaus tuštinimosi pagreičio ir tęstinumo. Daugeliu atvejų netinkama mityba yra tas faktorius, dėl kurio peristaltiniai raumenys nustojo dirbti, ir normaliam žmogui formulę apatinei žarnyno daliai prireiks gerti vidutiniškai 6-9 mėnesius, kad žarnynas išsivalytų ir žarnyno struktūra atsistatytų tiek, jog peristaltiniai raumenys imtų darbuotis patys.

Daugelio žmonių žarnynuose slypi kilogramai susikaupusių senų sudžiūvusių fekalijų, kurios teršia organizmą, neleidžia pasisavinti maisto medžiagų – ir būtent dėl tokios pūdančios terpės organizme žmonės prisikemša maisto daug kartų daugiau, nei jų organizmui iš tikrųjų reikia. Tokiam procesui tęsiantis, žmonės nualina savo organizmus bandydami gauti reikiamą maistingųjų medžiagų, bet vis tiek visada

jaučiasi išalkę, nuolat valginėja. O kai žarnynas išsivalo, maistas be vargo pasisavinamas, tad žmogus gali išgyventi maitindamasis maždaug trečdaliu to, kiek suvalgydavo anksčiau, iš to kiekio gaudamas kokius keturis penkis kartus daugiau energijos ir gyvybinių jėgų. Švarus organizmas geba normaliai pasisavinti maistingąsias medžiagas iš paprastų maisto produktų per storą žarnyno ląstelių struktūras; tokiu būdu maistingosios medžiagos nepasiklysta teršalų labirinte, jas pasisavinti netrukdo kietas fekalijų apvalkalas, gaubiantis žarnyno sienelės, kur didžioji dalis maistingųjų medžiagų yra tiesiog prastumiamos ir ištuštinamos joms nespėjus kaip nors pasitarnauti. Kai kūnas bus visiškai švarus, šių vaistų nebereikės – tada jūsų maistas bus jūsų vaistas, o jūsų vaistas bus jūsų maistas. Kai žarnynas vieną kartą jau bus išvalytas, tai tol, kol tinkamai laikysitės šios begleivės mitybos programos, šią formulę turėtumėte vartoti tik reikalui esant.

2. Kraują valančioji formulė (Blood Purifying Formula)

Kraujo tėkmė pati savaime yra gyvybė, o mūsų darbas – palaikyti ją švarią ir tyrą, kad mūsų kraujo apytakos sistema veiktų puikiai ir tinkamai išnešiotų maisto medžiagas po visą organizmą ir, be kita ko, išplautų iš jo atliekas.

Daug metų naudoję šią kraują valančią formulę atradome, kad tai tokio pat tipo formulė, kurią metų metus naudojo Hoxsey⁴².

Labai dera gerą kraują valančią priemonę vartoti kartu su žarnyną valančia ir atstatančia formule. Šios dvi formulės (Nr. 1 ir Nr. 2), derinamos su begleive mityba, gali atnaujinti organizmą ir prailginti gyvenimą sveikatingais metais.

Ši žolinė kraują atstatanti priemonė susideda ne tik iš valančiųjų augalų, bet ir iš turinčiųjų sutraukiantį poveikį. Kiti sudėtyje esantys augalai padeda šalinti cholesterolį, naikinti uždegimus, atkurti venų elastingumą bei stiprinti venų ir arterijų sienelės. Ši formulė susideda iš raudonojo dobilo žiedų, geltonojo keimario, paprastojo saldymedžio šaknų, amerikinės fitolakos šaknų, persiko žievės, gulsčiosios mahonijos šaknų, miškinės stilingijos, amerikinės uosrūtės žievės, didžiosios varnalėšos šaknų ir paprastojo šaltekšnio žievės.

Gerkite po puodelį šios arbatos (arba po 2 kapsules (0 dydžio) arba po 2 septynių granų (~454 mg) tabletes) 3 kartus per dieną, 6 dienas per savaitę, ilgą laikotarpį, kol kraujas tekės taip, kaip ir turėtų, kad suteiktų jums sveikatos ir dar daugiau žvalumo ir energijos.

3. Formulė kepenims ir tulžies pūslei (Liver/GallBladder Formula)

Norint paspartinti kraujo valymosi procesą, neprošal turėti sveikas, švarias kepenis ir tulžies pūslę. Kai kepenys nefunkcionuoja tinkamai, tulžis laisvai neišsiskiria į virškinimo sistemą, todėl patenka į kraujotaką, pereina per visą likusį organizmą ir sukelia toksišką būklę, vadinamą cholemija, kuri išprovokuoja nevirškinimą, vangumą, nuovargį, vidurių užkietėjimą, skrandžio sutrikimus, drebulį, vėmimą ir karščiavimą. Kam laukti, kol organizmas pasieks tokią būklę? Mišinys iš paprastojo raugerškio (arba iš gulsčiosios mahonijos šaknų), gauruotosios (laukinės) dioskorėjos, paprastojo putino, paprastojo pankolio sėklų, tikrojo imbiero, paprastosios katžolės ir pipirmėtės padės palengvinti šiuos negalavimus.

Rekomenduojama dozė: 1/3 puodelio, arba 1-2 kapsulės ar tabletės, gerti 15-20 min. prieš valgį.

⁴² Haris Hoksėjus (Harry Hoxsey) (1901-1974) – kontraversiškai vertinamas Amerikos gydytojas natūropatas (buvęs naftininkas), kuris išgarsėjo sukūręs vaistinius augalais paremtą vėžio gydymo programą (Hoxsey therapy). Jos dalį sudarė žolinis mišinys, kurio sudėtį, kaip teigiama, jis paveldėjo iš savo miršančio tėvo, kartu su priesaku užtikrinti šio mišinio tęstinumą ir perdavimą kaip įmanoma daugiau vėžiu sergančių žmonių. Medicinos bendruomenė Hoksėjus metodą vertino priešiškai ir paniekinamai, o valdžia nuolat persekiojo ir baudė už vertinamą medicinos praktiką be licencijos.

4. Formulė inkstams ir šlapimo pūslei (Kidney Bladder Formula)

Apie 80 proc. žmogaus kūno yra skystis, ir didžioji jo dalis privalo būti perpumpuota, perfiltruota ir t. t. ir t. t. per žmogaus šlapimo organų sistemą. Deja, mes pernelyg nesirūpiname šiuo delikačiu traktu, nors pro jį praeina daugybė dirginančių ir užkemšančių medžiagų, t.y. arbata, kava, gazuoti vaisvandeniai, kietas vanduo, alkoholis ir kt.

Jau daug metų mes skiriame vaistinių augalų formulę žmonėms, kurie bijo būti viešumoje dėl šlapimo sistemos nekontroliavimo ir nevalingo šlapinimosi. Pavartoję šios formulės, daug žmonių sulaukė palengvėjimo ir dabar gyvena normalų gyvenimą.

Šios formulės sudėtyje yra paprastojo kadagio uogų, sėjamosios petražolės, miltinės meškauogės, vaistinės svilarožės šaknų, pūstažiedės lobelijos, tikrojo imbiero ir kanadinės auksašaknės. Rekomenduojama vartoti po 1 puodelį arbatos ryte ir vakare, arba po 2 tabletes ar kapsules ryte ir vakare užgeriant puodeliu petražolių arbatos.

5. Formulė nuo enurezės (DRI Bedwetting Formula)

Sunkesniems šlapimo nelaikymo, enurezės (naktinio šlapinimosi) ir kitiems panašioms negalavimams ilgą laiką naudojame tokios sudėties formulę: sėjamosios petražolės šaknys, paprastojo kadagio uogos, vaistinės svilarožės šaknys, kvapioji vandens lelija, purpurinio kemero šaknys, miltinė meškauogė, pūstažiedė lobelija, tikrojo imbiero šaknys ir kekinės juodžolės šaknys.

Ši formulė skirta specialiai enurezei kontroliuoti ar įveikti bei visam šlaplės kanalui, inkstams, šlapimo pūslei ir kt. stiprinti.

Rekomenduojama dozė – 2 kapsulės 3 kartus per dieną užgeriant puodeliu petražolių arbatos. Nakčiai prie paciento naktinių drabužių, nugaros viduryje, pritvirtinkite 15-20 cm skersmens kamuoliuką iš siūlų, juostelių ar audeklo. Ši priemonė skirta tam, kad asmuo naktį negulėtų ant nugaros, nes paprastai būtent tokioje pozijoje vožtuvai nevalingai išleidžia šlapimą.

6. Formulė širdžiai (Formula for the Heart)

Širdis – mūsų gyvybės pumpuotoja. Kai ji nėra tinkamai maitinama (visaverčiu maistu), jos veikla ima prastėti (silpsta, pasireiškia širdies priepuoliai) ir galiausiai išsivysto širdies nepakankamumas, kuris yra tarp pagrindinių mirties priežasčių visame pasaulyje. Begleivė mityba per ilgesnį laiko tarpą gali sugrąžinti širdžiai sveiką, stiprią būklę, bet jei širdis, vožtuvai ir kitos darbą atliekančios dalys yra nusilpusios ir joms reikalinga skubi pagalba, mes naudojame puikų „maistą arba toniką širdžiai“, kad padėtume jai atstatyti sveikatą. Šis maistas – tai glotniosios (grauželinės) gudobelės uogos (*Crataegus laevigata* (sin. *Crataegus oxyacantha*, Linn.). Vėl remiamės vienu iš senųjų Anglijos herbarų – Poterio enciklopedija *Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations* (leidėjas Potter and Clarke, Ltd., 60 Artillery Lane, London), kurioje gudobelė įvardijama kaip „širdies“ tonizuotoja. Tvirtinama, kad šis vaistas yra „gydomoji priemonė organiniams ir funkciniais širdies sutrikimams, kaip antai dispnėja (dusulys), greita ir silpna širdies veikla, hipertrofija (padidėjimas), skilvelių nepakankamumas ir skausmingas spaudimas širdies plote“.

Gudobelės uogų sirupas gaminamas iš gudobelės uogų sulčių koncentrato, o kaip pagalbinės priemonės ir konservantai naudojami vynuogių brendis ir glicerinas. Rekomenduojama dozė – 1/2 šaukštelio 3 kartus per dieną.

Užklupus staigiam širdies priepuoliui, išgerkite šaukštelį kajeno paprikos miltelių, išmaišytų puodelyje karšto vandens – ši priemonė išgelbėjo gyvybę gausiam būriui žmonių.

7. Formulė kasai (Pancreas Formula)

Tai priemonė kasai ir kitoms susijusioms liaukoms, dėl kurių blogo funkcionavimo padidėja arba sumažėja cukraus kiekis kraujyje (susergama diabetu arba hipoglikemija). Šis mišinys padėjo daug hipoglikemija sirgusių žmonių, kurie gydėsi juo šešis ir daugiau mėnesių, gerdami po 2-3 kapsules arba tabletes 3 kartus per dieną, 6 dienas per savaitę. (Visos vaistinių augalų priemonės duoda greitesnių rezultatų, kai vartojamos šešias, o ne septynias dienas per savaitę, vartojant jas tomis pačiomis savaitės dienomis.) Jų atlikti gliukozės toleravimo tyrimai patvirtino, kad su kasa susijusios ligos buvo visiškai išgydytos. Pasirodė nemažai pranešimų apie daug insulino vartojančius ligonius, kurie insuliną vartoja ir toliau, tačiau, stebėdami lakmuso juostelės parodymus ar atlikdami kitus diabeto kontrolės tyrimus, insulino dozę palaipsniui sumažino. Daugeliui jų per vienerių metų laikotarpį, vartojant formulę kasai po 2-3 (ar daugiau) tabletes ar kapsules 3 kartus per dieną, 6 dienas per savaitę, liga visiškai sušvelnėjo. Suprantama, kuo griežčiau žmogus laikysis begleivės dietos ir iš valgiaraščio pašalins nenatūralų cukrų, gazuotus vaisvandenis, saldinius, pyragaičius, duoną ir kt., tuo greitesni bus rezultatai. Šios vaistinių augalų formulės sudėtis – kanadinė auksašaknė, miltinė meškauogė, kajeno paprika, vienasėklis kadagio uogos, paprastojo saldymedžio šaknys ir smulkiažiedė tūbė.

8. Kalcio formulė (Calcium Formula)

Tai puiki natūralaus kalcio kapsulė, arbata arba tabletė iš šiurkščiojo asiūklio žolės, avižų šiaudų, vaistinės taukės šaknų ir pūstažiedės lobelijos. Kaip aiškinama knygoje *Biological Transmutations*, asiūklio žolėje esantis silicis virsta kalciumu, o kitos žolelės labai artimai bendradarbiauja su šiuo pagrindiniu kalcį generuojančiu augalu. Kalcis reikalingas mūsų nervų apvalkalams, venų ir arterijų sienelėms, kaulams, dantims ir kt. Visa ši formulė sudaryta vien tik iš grynų žolelių. Ji taip pat vartojama esant spazmams ir kojų mėšlungiui bei siekiant patenkinti bet kokius kalcio poreikius organizme.

Paprastai kalcio stokoja vaikai, kurių dantys būna pernelyg tankiai suaugę, kreivi ir kuriems vėliau tenka išrauti protinius dantis dėl per siauro žandikaulio. Besilaukianti moteris turi padidinti natūralaus kalcio suvartojimą už du žmones, kad kūdikio organizme susidarytų statybinės medžiagos normaliam, plačiam žandikauliui ir dantims susiformuoti. Įvairūs cukrūs, pyragėliai, vaisvandeniai, alkoholiniai gėrimai, duona, saldainiai ir kt. išplauna iš organizmo kalcį ir tokiu būdu sukelia venų varikozę, spazmus, kojų mėšlungį, dantų kritimą, nervų sutrikimus ir t.t.

9. Formulė nuo alergijų, šienligės, sinusų (Formula for Allergies, Sinus, Hayfever)

Tai „natūrali žolinė pagalba“ šiems sutrikimams šalinti. Ši formulė veikia kaip dekongestantas⁴³ ir natūralus antihistaminas, išvalantis sinusus, išvarantis iš galvos, bronchų ir plaučių vamzdelių bei praėjimų skausmingus sąstovius ir gleives. Formulė sudaryta iš šių vaistinių augalų: žaliosios efedros, vaistinės svilarožės šaknų, paprastojo kadagio uogų, kanadinės auksašaknės šaknų, geltonojo keimario, didžiosios varnalėšos šaknų, sėjamosios petražolės šaknų ir pūstažiedės lobelijos.

Kad valymosi procesas paspartėtų, šią formulę vartokite kartu su tokiu mišiniu: maisto trintuvu sutrinkite šviežių supjaustytų valgomojo krienų šaknų su obuolių sidro actu iki tirštos masės ir prieš nurydamos labai gerai sukratykite. Vartokite po

⁴³ Mažinantis nosies gleivinės paburkimą.

1/3 šaukštelio 3 kartus per dieną. Šią dozę padidinkite iki 1 šaukštelio, kas tris dienas didindamos po 1/3 šaukštelio.

10. Mišinys kraujo apytakos sistemai (Blood Circulation Combination)

Ši formulė skiriama siekiant sustiprinti kraują valančių arbatų poveikį, taip pat padėti organizmui išsivalyti alergijas ir kt. Ši augalų grupė „perduoda“ kajeno papriką (stimuliatorių) ir imbierą (stimuliatorių) į kraujotakos sistemą, kur kajeno paprika veikia visą sistemą – kraujo tėkmę, širdį, arterijas ir venas. Kiti šios formulės augalai padeda šiems dviem stimulatoriams ir dirba išvien, kad sureguliuotų kraujo spaudimą (nesvarbu, aukštą ar žemą) iki sistolinio ir diastolinio spaudimo normos. Mišinys kraujo apytakos sistemai susideda iš tikrojo imbiero, kajeno paprikos, kanadinės auksašaknės, amerikinio ženšenio, sėjamosios petražolės ir valgomojo česnako.

11. Maitinamasis mišinys nuo viršsvorio (Anti-Obese Herbal Food Combination)

Derinkite šią priemonę nuo viršsvorio su begleive mityba ir jūs laimėsite. Tai ne intensyvi greito svorio metimo programa, o laipsniškas ir tikslingas svorio kritimas nevagiant iš organizmo reikalingų maisto medžiagų, kaip kad atsitinka laikantis daugybės madingų dietų. Formulė veikia kaip kraują valanti priemonė, padeda inkstams pašalinti skysčių perteklių, maitina organizmą, kad palengvintų nervinę įtampą, kurią paprastai sukelia dietų laikymasis, numalšina apetitą, maitina skydliaukę ir kitas blogai funkcionuojančias liaukas – tokiu būdu pasiekama sveikesnė organizmo būklė ir žmogus gali toliau kontroliuoti savo svorį. Gerkite po 2-3 kapsules ar tabletes rytais ir vakarais su puodeliu daržinės žliūgės arbatos. Šios formulės sudėtyje esantys augalai: daržinė žliūgė, didžioji varnalėša, paprastasis saldymedis, daržinis krokas (šafranas), skydinis pėdlapis, paprastasis pankolis, sėjamosios petražolės šaknys, rudadumbliai (laminarijos), siauralapė ežiulė, juodasis riešutmedis, glotniosios gudobelės uogos, papaja.

12. Formulė blogai funkcionuojančioms liaukoms (Formula for Malfunctioning Glands)

Dėl netinkamos mitybos, prasto kraujo tekėjimo ir vangios kraujotakos organizme susikaupus toksinėms atliekoms, liaukos užsikemša, tampa uždegiminės, sutinsta ir sukelia daug skausmo bei vargo. (Sutinsta kakle, krūtinėje, kirkšnyse, pažastyse ir kitur esančios liaukos.) Išsivirkite arbatos iš 3 dalių smulkiažiedės tūbės ir 1 dalies pūstažiedės lobelijos žolės ir naudokite ją kaip karštą skystą kompresą ant sutinusių ar prastai dirbančių liaukų. Kompresą laikykite visą naktį (apvyniokite jį plastiko plėvele), dėkite 6 dienas per savaitę, kol pajusite pagerėjimą. Kompresus darykite kaskart vis iš šviežios arbatos ir kiek įmanoma karštesnius.

Ši priemonė gali būti naudojama gydant mastitą, blogai funkcionuojančią skydliaukę ir t.t. ir t. t. Be išoriškai taikomo karšto kompreso, taip pat 2-3 kartus per dieną gerkite po puodelį šios arbatos arba po 2 kapsules ar tabletes su puodeliu garais distiliuoto vandens.

13. Nervus raminantis ir maitinantis mišinys (Relax-eze – Nerve Herbal Food Combination)

Tai formulė, kurią mes sėkmingai naudojame jau gerokai ilgiau nei trisdešimt metų. Ji skiriama nervinei įtampai ir nemigai mažinti: švelniai stimuliuoja, tačiau mažina nervų sistemos sudirgimą ir jaudrumą, taip pat švelnina ar sumažina skausmą. Šioje formulėje yra augalų, kurie maitina ir pagyvina prie kaukolės pagrindo (pailgtųjų smegenų ir viršutinių kaklo slankstelių plote) esančius motorinius neuronus, taip pat augalų, kurie padeda atstatyti ar maitina nugaros smegenis. Ši augalų grupė taip pat atstatys nusidėvėjusį (pažeistą) nervo apvalkalą, patį nervą ir jo kapiliarus. Šiame

mišinys esantys augalai – tai maistas jūsų brangiems – ir, dažniausiai, suardytiems – nervams. Tai kekinė juodžolė, kajeno paprika, paprastojo apynio žiedai, plačialapė klumpaitė, pūstažiedė lobelija, šviesioji kalpokė, vaistinis valerijonas, vaistinė notra ir paprastasis amalas. Rekomenduojama dozė suaugusiajam būtų 1-3 puodeliai arbatos arba 2-3 kapsulės ar tabletės 3 kartus per dieną, užgeriamos puodeliu saliero stiebų sulčių arba garais distiliuoto vandens.

14. Formulė ausims ir nervams (Ear & Nerve Formula)

Ši procedūra (atliekant ją taip, kaip paaiškinta toliau) gali padėti pagerinti sutrikusią pusiausvyrą, klausos negalią, pagelbėti motoriniams neuronams ir kt. Nakčiai į kiekvieną ausį pipete įlašinkite po 4-6 lašus česnakų aliejaus ir po 4-6 lašus šių vaistažolių tinktūros: vingirinio stieblapio, kekinės juodžolės, strėlialapės verbenos, šviesiosios kalpokės ir pūstažiedės lobelijos. Ausis užkimškite vata. Procedūrą atlikite 6 dienas per savaitę, tęskite 4-6 mėnesius arba kiek reikės. Septintąją dieną ausis praplaukite su šiltu obuolių sidro acto ir vandens mišiniu (lygiomis dalimis), naudodamos švirkštą ausims.

15. Formulė plaučiams ir kvėpavimo takams (Formula for Lungs and Respiratory Tract)

Šis vaistinių augalų mišinys arbatos arba miltelių kapsulėse ar tabletėse forma – tai priemonė sušvelninti kvėpavimo takų, plaučių ir bronchų sudirgimą. Jis pagelbės esant emfizemai, taip pat kitiems bronchų ir plaučių kongestijos atvejams, kaip antai bronchitas, astma, tuberkuliozė ir kt. Ši formulė nepaprastai vertinga stiprinant ir gydant visus kvėpavimo takus. Ji skatina gleivingo sekreto pašalinimą iš bronchų ir plaučių. Rekomenduojama dozė suaugusiajam – 1 puodelis arbatos 2-3 kartus per dieną arba 2-3 kapsulės ar tabletės 2-3 kartus per dieną užgeriant puodeliu vaistinės taukės arbatos. Siekiant pastiprinti šio gydymo poveikį, į kiekvieną arbatos puodelį įlašinkite po 3-6 lašelius pūstažiedės lobelijos tinktūros. Šios formulės sudėtis – vaistinės taukės šaknys, smulkiažiedė tūbė, daržinė žliugė, vaistinė svilarožė ir pūstažiedė lobelija.

16. Formulė imunitetui šaltuoju sezonu (Cold Season Immune Formula)

Tai formulė nuo peršalimų ir infekcijų. Šis mišinys iš valgomojo česnako, sėjamosios petražolės, paprastojo rėžiuko, rozmarino ir erškėtuogių veikia kaip priemonė padedanti palengvinti peršalimus ir panašius susirgimus. Ji taip pat naudojama esant bet kokiems atvejams, kai prireikia česnako siekiant padėti sustabdyti infekciją! Dozė suaugusiems gali svyruoti nuo 1 iki 6 (ir daugiau) arbatos puodelių per dieną arba 2 (ir daugiau) kapsulių ar tablečių 6 (ir daugiau) kartų per dieną, užgeriant puodeliu garais distiliuoto vandens.

17. Sirupas keliaujantiems (Travelers Companion Syrup)

Šis mišinys susideda iš karčiojo kiečio (pelyno), vaistinės kirmžolės (vaistinės balandos), vaistinio šalavijo, paprastojo pankolio, kelminio paparčio ir papajos. Jis veikia kaip antihelmininis vaistas (išvays kirmėles iš organizmo) ir (ar) vermicidas (žudys kirmėles organizme). Rekomenduojama dozė – 3 dienas ryte ir vakare išgerkite po 1 šaukštelį šio mišinio. Ketvirtąją dieną išgerkite puodelį siauralapės velniapupės (senos) ir pipirmėtės arbatos (lygiomis dalimis). Dvi dienas pailsėkite, po to viską pakartokite dar 2 kartus.

18. Augaliniai milteliai dantims (Herbal Tooth Powder)

Šis maitinantis žolinis mišinys susideda iš baltojo ąžuolo žievės, avižų šiaudų, vaistinės taukės šaknų, šiurkščiojo asiūklio žolės, pūstažiedės lobelijos, gvazdikėlių ir pipirmėtės. Ši formulė naudojama dantenoms stiprinti (esant dantenų kraujavimui ir

piorėjos (paradantozės) tipo uždegimams) ir klibantiems dantis sutvirtinti. Šie dantų milteliai padės atkurti dantų blizgesį, o burnai – atgauti sveikesnę išvaizdą. Esant sunkiems atvejams, dėkite šių miltelių tarp dantų ir dantenų (viršuje ir apačioje) per visą dantų plotą ir palikite nakčiai; kartokite 6 dienas per savaitę (jais taip pat reguliariai valykite dantis), kol pajusite akivaizdų pagerėjimą. Toliau reguliariai valykite dantis šiais augaliniais dantų milteliais.

19. Augaliniai sudėtiniai milteliai (Herbal Composition Powder)

Šio mišinio sudėtis – sotvaro (*Myrica cerifera*) žievė, gvazdikėliai, tikrojo imbiero šaknys, kajeno paprika ir smulkiadantės tuopos žievė. Kaip mūsų vadovyje rašė mokytojas dr. Norvelas (Nowell), dirbantis Dominijos žolininkystės mokykloje (*Dominion Herbal College, Let. of Vancouver, British Columbia*), (cituojujame):

„Mes sukūrėme ir virš keturiasdešimt metų naudojome sudėtinius miltelius. Kai studentams sakome, kad reguliariai juos maišydavome partijomis po 30 kilogramų, jie aiškiai mato, jog turime, mažų mažiausiai, šios tokios jų naudojimo patirties. Jie vartojami kaip vaistas nuo peršalimų, karščiavimo (pradžioje), gripo, disfonijos (užkimimo), vangios kraujotakos, pilvo dieglių, spazmų ir t. t. Manome, kad jie davė daugiau gero nei koks kitas paskiras žmogui žinomas preparatas.

Jeigu šių sudėtinių miltelių būtų kiekvienuose namuose ir jie būtų vartojami iškilus reikalui, ligų pasitaikytų žymiai mažiau. Kai versitės savo praktika, skirkite juos laisvai ir pacientai jus palaimins. Peržiūrėkite sudėtinės dalis ir atidžiai stebėkite, kaip jos išgydys opas, palengvins pilvo ir žarnyno dieglius bei skausmus, pakels kūno temperatūrą suvienodindami kraujotaką, pašalins sąstovius. Juos vartoti saugu. Jie veiksmingi. Mes begalę kartų kas valandą pacientams duodavome gerti po puodelį šios sudėtinės arbatos, karštos, kokią tik pacientai pakėsdavo gerti, kol imdavo laisvai prakaituoti. Jau po keturių ar penkių dozių matydavome pacientą gausiai prakaituojantį, tokiu būdu pasišalindavo peršalimo ir karščiavimo bėdos.“

20. Augalinis mišinys su akišveite akims plauti (Eyebright Herbal Eyewash Combination)

Ši formulė yra puiki priemonė regėjimui gerinti ir akims gydyti, taip pat žinoma, kad ji pašalina kataraktas ir sunkios plėvelės akyse pojūtį. Sudėtis: po 1 dalį sotvaro (*Myrica cerifera*) žievės, paprastosios akišveitės žolės, kanadinės auksašaknės šaknų ir paprastosios avietės lapų bei 1/8 dalies kajeno paprikos. Iš šio mišinio išsivirkite arbatos ir įpilkite jos į stiklinę akių plovimo vonelę (*angl.* – glass eye cup). Iš pradžių kajeno paprika akyse sukels nestiprų deginimą, tačiau nerimauti nėra ko. Užverskite galvą aukštin ir pridėkite vonelę prie akies. Šios procedūros metu judinkite akis tarsi plauktumėte po vandeniu. Procedūrą kartokite 3-6 kartus per dieną. Gerkite po pusę puodelio šios arbatos pirmoje ir antroje dienos pusėje.

21. Koreguojamoji formulė moterims (Female Corrective Formula)

Tai nuostabus vaistinių augalų mišinys, skirtas padėti atstatyti prastai funkcionuojančią reprodukcinę sistemą (gimdą, kiaušides, kiaušintakius ir kt.). Per daugelį metų žolininkams ir jų pacientėms teko susidurti su skausmingomis ir gausiomis menstruacijomis, spazmais, nereguliariu ciklu ir kitais negalavimais, kurie buvo išgydyti. Pacientės, vartojusios šią priemonę blogai funkcionuojančioms sritims pareguliuoti, dabar džiaugiasi neskausmingomis menstruacijomis, normaliu ciklu ir nauju požiūriu į gyvenimą. Koreguojamoji formulė moterims susideda iš kanadinės auksašaknės šaknų, karčiojo šventadagio, kajeno paprikos, paprastojo putino, geltonojo žemėragio šaknų, tikrojo imbiero, paprastosios avietės lapų, gulsčiosios graibuonės ir miltinės meškauogės.

Rekomenduojama dozė – 1 puodelis arbatos arba 2 kapsulės ar tabletės ryte ir vakare (arba 3 kartus per dieną, jei pageidaujama), 6 dienas per savaitę tiek laiko, kiek reikės norimiems rezultatams pasiekti. Mums teko matyti daug itin sunkiai sirgusių ir daugelį metų kentėjusių pacienčių, kurios išgydavo per 90-120 dienų laikotarpį. Vienos pasveiksta greičiau, kitos – lėčiau – nėra dviejų vienodų atvejų. Ši formulė – tai maistas blogai funkcionuojantiems organams atstatyti.

22. Prospallate – pagalba prostatai (Prospallate – An Aid for the Prostate Area)

Jei ši sritis blogai funkcionuoja, vyrams pagelbėti siūlome tokį mišinį: kajeno paprika, tikrasis imbieras, kanadinės auksašaknės šaknys, purpurinio kemero šaknys, paprastojo kadagio uogos, vaistinės svilarožės šaknys, sėjamosios petražolės šaknys arba lapai, miltinės meškauogės lapai. Šie augalai ištirpdys inkstuose esančius akmenis, taip pat išvalys kitas prostatoje susikaupusias nuosėdas ir infekcijas. Sumaišykite šiuos miltelius, sudėkite į 0 dydžio kapsules ir gerkite po 2-3 kapsules rytais ir vakarais, užgerdami petražolės arbata.

23. Hormoninis žolinis mišinys „Pakeisk gyvenimą“ (Changease – Change of Life Hormone Herbal Combination)

Tai formulė iš natūralių maitinamųjų vaistažolių, kurių reikia ir vyrams, ir moterims. Kadangi šie augalai yra natūralūs, žmogaus organizmas geba priimti, pasisavinti ir panaudoti tas medžiagas, kurios reikalingos natūraliai estrogeno ir kitų hormonų gamybai. Ši formulė padės atstatyti prastai funkcionuojančius organus ir išlaikyti juos sveikus, kad jie patys galėtų parūpinti reikiamą kiekį hormonų ir estrogeno. Šie augalai yra natūralus maistas, todėl neturi šalutinio poveikio, kuris taip akivaizdžiai pasireiškia vartojant žmogaus sukurtus sintetinius vaistus. Formulės sudėtis: kekinė juodžolė, sarsaparilis, amerikinis ženšenis, paprastasis saldymedis, geltonasis žemėragis, kartusis šventadagis, gulsčioji graibuonė.

Pasireiškus prastam reprodukcinės sistemos funkcionavimui, tiek vyrams, tiek moterims, patartina vartoti dvi formules vienu metu: Nr. 21 ir Nr. 23 arba Nr. 22 ir Nr. 23.

24. V.B. – formulė augalinėms vaginalinėms (rektalinėms) žvakutėms (V.B. – Vaginal or Rectal Herbal Bolus)

Tai dar viena puiki gydomoji priemonė moterims (arba vyrams, naudojama kaip rektalinė žvakutė), kurias kamuoja reprodukcinės sistemos problemos. Žvakutės gaminamos iš augalų, kurie: (1) ištraukia toksinus ir nuodus;

(2) padeda (žolinis maistas) išgydyti prastai funkcionuojančią sritį, kad cistoms, augliams ir vėžiniams dariniams nebelytų organizmo atliekų, kurių dėka jie galėtų išgyventi ar gyventi juose, kadangi visi jie yra maitėdos. Žolininkai atrado, kad šie dariniai organizme tiesiog atsilaisvina ir yra išskaidomi. Žolininkų patirtis rodo, kad vieni pasišalina per kūno angas, kiti pasklinda po kraujotaką ir pašalinami, jei gydymosi programos laikomasi uoliai;

(3) žvakutė plačiai paskleidžia jos sudėtyje esančių augalų poveikį – iš makšties ar tiesiosios žarnos po visą šlapimo sistemą ir lytinius organus.

Formulės sudėtis: po 1 dalį gulsčiosios graibuonės žolės, raudonosios guobos žievės, rauktalapės rūgštyinės šaknų, vaistinės taukės šaknų, vaistinės svilarožės šaknų, daržinės žliūgės žolės, kanadinės auksašaknės šaknies ir smulkiažiedės tūbės lapų. Visi šie augalai yra miltelių formos. Kokosų sviestą reikia ištirpdyti, kad jis lengvai susimaišytų su augalų milteliais. Sumaišykite nedidelį kiekį miltelių ir sudrėkinkite juos kokosų sviestu iki minkomos tešlos konsistencijos (kokosų sviesto galite įsigyti vaistinėse, sveiko maisto ar vaistažolių parduotuvėse). Tada voliokite šią masę tarp

delnų, kol gausite panašias į pieštuką, maždaug viduriniojo piršto pločio ir 2,5 cm ilgio žvakutes. Palaikykite šaldytuve, kad sukietėtų. Tokias žvakutes reikia įterpti į makštį lygiai taip pat, kaip farmacines makšties žvakutes. Reikės higieninio įklotu tam, kad žvakutė išliktų makštyje (ar tiesiojoje žarnoje).

Žvakutę įterpkite eidamos miegoti ir palikite per visą naktį, kartokite 6 dienas per savaitę. Kokosų sviestas kūno temperatūroje tirpsta, lieka tik žolelės, o jas lengvai išplausite klizmute. Kitą rytą atlikite toliau aprašomą procedūrą pagal šią formulę:

25. Augalinis geležies mišinys – procedūra ant gulsčios lentos (Herbal Iron Combination – Slant Board Combination)

Ši formulė naudojama kaip gydomoji priemonė siekiant palengvinti sveikatos būklę, kai yra iškritusi gimda, žarnos ir kiti organai. Išsivirkite koncentruotos arbatos (virinkite, kol išgaruos pusė vandens tūrio) iš 6 dalių baltojo ąžuolo žievės, 3 dalių smulkiažiedės tūbės žolės, 4 dalių rauktalapės rūgštyinės šaknų, 3 dalių juodojo riešutmedžio žievės arba lapų, 6 dalių vaistinės taukės šaknų, 1 dalies pūstažiedės lobelijos ir 3 dalių vaistinės svilarožės šaknų. Gulėdamos ant nuožulnios lentos galva žemyn, su švirksčiu sušvirkskite 1/4-1/5 puodelio (ar daugiau) į makštį arba 1 puodelį (ar daugiau) į tiesiąją žarną esant prolapsui ar hemorojui ir laikykite kiek įmanoma ilgiau prieš išpilant (išstumiant) arbatą laukan. Rekomenduojama dozė – į makštį (tiesiąją žarną) pilti po 1/4-1 puodelį arbatos 1-2 kartus per dieną ir gerti 1/4 puodelio arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens 3 kartus per dieną. Kai sušvirkskite arbatą į pilvo sritį ir gulėsite ant nuožulnios lentos, paminkykite ir pamasažuokite dubens ir pilvo plotą, kad pamankštintumėte raumenis tam, kad organai pasisavintų vaistažolių arbatą (maistą).

26. Geltonasis žemėragis ir pūstažiedė lobelija (False Unicorn and Lobelia)

Ši persileidimo prevencijai skirta formulė susideda iš dviejų augalų: geltonojo žemėragio ir pūstažiedės lobelijos. Jei nenurodyta kitaip, arbatos visada gaminamos 1 arbatinį šaukštelį užpilant 1 puodeliu distiliuoto vandens, jei tik įmanoma jo gauti. Jei kraujavimas prasideda nėštumo metu, laikykitės lovos režimo, gamtiniams reikalams naudokite antį ir kas pusvalandį gerkite po 1/2 puodelio šios arbatos tol, kol kraujavimas liausis; tada arbatą vieną dieną gerkite kas valandą ne miego metu ir kiek įmanoma daugiau gulėkite lovoje; po to arbatą gerkite tris savaites 3 kartus per dieną. Jei kraujavimas, užuot slopęs, tęsiasi toliau, kreipkitės į gydytoją.

27. Prenatalinė formulė (Pre-Natal Formula)

Šios arbatos (arba 2-3 kapsulių ar tablečių) vartojimas rytais ir vakarais veikia kaip priemonė, didinanti dubens ir makšties srities elastingumą bei stiprinanti reprodukcinę organus, kad gimdymas vyktų lengviau. Ši formulė turi būti vartojama tik per paskutiniąsias 6 savaites iki gimdymo datos. Šiame mūsų mišinyje naudojami tokie augalai: gulsčioji graibuonė, kartusis šventadagis, kekinė juodžolė, taškuotoji mėta, geltonasis žemėragis, paprastosios avietės lapai ir pūstažiedė lobelija.

28. Formulė kaulams, audiniams ir kremzlėms (vaistinės taukės mišinys karšties skystiems kompresams (Complete Tissue and Bone – Bone, Flesh and Cartilage (comfrey combination fomentation))

Tai pagalba esant prastai kaulų, audinių, sausgyslių ir kt. veiklai. Išsivirkite arbatos iš šių augalų: baltojo ąžuolo žievės, vaistinės svilarožės šaknų, smulkiažiedės tūbės žolės, karčiojo kiekio, pūstažiedės lobelijos, šviesiosios kalpokės, vaistinės taukės šaknų, juodojo riešutmedžio žievės (arba lapų), purpurinio kemero šaknų. Pamerkite sumaišytus augalus į distiliuotą vandenį (santykiu 30 g augalų mišinio ir pusė litro distiliuoto vandens), palikite mirkti 4-6 valandas, tada pusvalandį virinkite ant lėtos

ugnies, nukoškite, skystį lėtai virinkite, kol išgaruos pusė jo tūrio ir, jei pageidaujate, pridėkite puslitį augalinio glicerino. Pavyzdys: 4 litrai arbatos lėtai virinama (ne verdama) iki kol išgaruoja iki 2 litrų ir pridedamas 1 puslitis glicerino.

Šiame skystyje išmirkykite gabalą flanelės, marlės ar bet kokio kito balto, tik jokių būdu ne sintetinio audinio – niekada nenaudokite sintetikos. Apvyniokite karštą skystą kompresą (išmirkytą audeklą) aplink blogai funkcionuojančią kūno vietą ir apsukite plastikine plėvele, kad neišdžiūtų. Palikite per visą naktį. Procedūrą kartokite 6 naktis per savaitę, daug savačių, kol pajusite palengvėjimą.

Esant sunkiems atvejams, gerkite 1/4 puodelio paruoštos koncentruotos arbatos su 3/4 puodelio distiliuoto vandens 3 kartus per dieną.

29. Plaukų kondicionavimo formulė ir procedūra (dykumos augalų mišinys) (Hair Conditioner Formula (Desert Herb Combination) and Procedure)

Norėdamos paskatinti plaukų augimą, dvi dienas iš eilės atlikite tokią procedūrą: stipriai masažuokite galvos odą šiltu ricinos aliejumi, apriškite galvą karštu, šlapiu rankšluosčiu ir palikite jį pusvalandžiui ar ilgiau. Ricinos aliejus turi likti per visą naktį. Ryte ištrinkite galvą su pušies dervos muilu *Packer's tar soap* arba kitu geru mikroorganizmų suskaidomu muilu ir išskalaukite. Ištrinkite galvą antrą kartą ir išskalaukite tridančio kiečio, geltonojo keimario ir paprastosios kraujažolės arbata (lygiomis dalimis). Arbatos neišskalaukite, tegu lieka plaukuose ir galvos odoje (gerai ją įtrinkite ir įmasažuokite). Kitus du vakarus atlikite tą pačią procedūrą, tik šįkart su alyvuogių aliejumi, o dar kitus du vakarus – su kviečių gemalų aliejų. Tada darykite vienos dienos pertrauką ir vėl kartokite procedūrą 6 dienas per savaitę tiek laiko, kiek reikės. Darykite stovėsenos ant pečių pratimus („žvakę“). Rytais ir vakarais išgerkite po 1-2 šaukštus kviečių gemalų aliejaus, taip pat 2 kartus per dieną gerkite po 1/4 puodelio šios arbatos su distiliuotu vandeniu.

30. Formulė nuo artrito ir reumatizmo (Arthritis-Rheumatism Formula)

Šis mišinys susideda iš šviesiosios hortenzijos šaknų, žaliosios efedros žolės, šeriuotosios jukos, geltonojo keimario, pūstažiedės lobelijos, didžiosios varnalės šaknų, sarsaparilio, kompasinės salotos, vaistinio valerijono, karčiojo kiečio (pelyno), kajeno paprikos, kekinės juodžolės ir juodojo riešutmedžio. Šioje formulėje esantys augalai: detoksikuoja; tirpdo organizmo priimto, tačiau nepasisavinto kalcio nuosėdas; mažina skausmą; turi daug tinkamo organinės kilmės kalcio, kurį organizmas geba pasisavinti ir panaudoti; naikina grybelius ir infekcijas; turi savybę nepaprastai palengvinti sveikatos būklę. Palengvėjimas ateina ne iš karto, nes šis gydymas – tai ilgas sveikatos atstatymo darbas. Palaipsnis sveikatos gerėjimas galimas, tačiau visiškas išgyjimas įmanomas tik uoliai laikantis programos: gerti po 1 puodelį arbatos (arba 2 tabletes ar kapsules su žaliosios efedros arbata arba garais distiliuotu vandeniu) 2-3 kartus per dieną. Itin skausmingoms ar suluošintoms kūno vietoms gydyti papildomai prie šios formulės dar darykite karštus skystus kompresus iš formulės kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28). Taip pat kasdien išgerkite 1-2 litrus paprastųjų raudonųjų pupelių (*angl.* – kidney beans) ankščių arbatos. Kaip pagalbinę palengvinančią priemonę rekomenduojama išoriškai naudoti formulę Nr. 44. Taikydamos kad ir visas šias gydomąsias priemones, bet toliau maitindamasis netinkamu maistu, pacientas gali sulaukti pagerėjimo, tačiau tik šio tokio, o ne tokio reikšmingo kaip laikydamasis visos gydymo programos. Prisiminkite, juk gydytojai jau daug metų teigia, kad šios ligos yra neišgydomos. Mes gi suteikiame jums viltį, jei tik atkakliai ir iki galo naudosite šias formules ir laikysitės begleivės mitybos.

31. Formulė nuo infekcijų (Infection Formula)

Kaip ir daugelį mūsų formulių, šį mišinį galite ruošti kaip arbatą, tinktūrą, sirupą arba tepalą. Jis sudarytas iš plačialapio gysločio, juodojo riešutmedžio, kanadinės auksašaknės šaknų, virgininės vilkakojės, vaistinės svilarožės šaknų ir pūstažiedės lobelijos. Ši nuostabi formulė naikina infekcijas, iš limfinės sistemos išvalo toksinus, natūraliai kovotoja su infekcija.

32. Rudadumblių mišinys (Kelp Combination)

Tai pagalba skydliaukei ir kitoms vidaus sekrecijos liaukoms. Ši augalų grupė padeda reguliuoti medžiagų apykaitą, aprūpina šias liaukas augaliniu maistu, kad jos savo darbą atliktų efektyviau. Tai labai puiki pagalba liaukoms. Mišinį sudaro sėjamoji petražolė, paprastasis rėžiukas, rudadumbliai (laminarija), raudondumbliai (karagenas), romaninė salota, ropės lapai, islandinė kerpena.

33. Antispazminė tinktūra (Antispasmodic Tincture)

Sudėtis – šviesiosios kalpokės žolė, pūstažiedė lobelija, kajeno paprika, valerijono šaknys, dvokusis lipšnis, tikrojo miramedžio sakai ir kekinė juodžolė. Naudojama esant konvulsijoms, alpuliui, spazmams, baltajai karštinei, isterijai ir kt. Taip pat tinka gydyti piorėją, burnos žaizdas, kosulį, gerklės uždegimus, tonzilitą ir kt. Įlašinkite 1/2-1 arbatinį šaukštelį tinktūros į stiklinę distiliuoto vandens ir skalaukite gerklę. Skalavimo procedūras atlikite, kol gerklė išsivalys. Be to, šios tinktūros gerkite po 1 arbatinį šaukštelį su distiliuotu vandeniu ryte ir vakare.

34. Mišinys ausims ir nervams (Ear and Nerve Combination)

Sudėtis – kekinė juodžolė, vingirinis stieblapis, strėlialapė verbena, šviesioji kalpokė ir pūstažiedė lobelija. Ši formulė naudojama pagelbėti esant nerviniams sutrikimams, gerklės uždegimui, žagsėjimui, kaip priemonė atstatyti blogai funkcionuojančius motorinius neuronus, padėti pakoreguoti sutrikusią pusiausvyrą bei klausą ir yra tiesiog palaima epileptikams. Masažuokite pailgąsias smegenis (kaukolės pagrindą) ir viršutinius kaklo slankstelius, vadovaukitės formulėje Nr. 14 pateiktais nurodymais ir gerkite 6-10 lašų su trupučiu vandens ar sulčių 2-3 kartus per dieną.

35. Formulė nedideliam skausmui mažinti (Formula for Relief to Minor Pain)

Tai tinktūra arba arbata iš kompasinės salotos ir vaistinio valerijono. Šią formulę reikia vartoti per burną arba išoriškai masažuoti siekiant sušvelninti nestiprų skausmą. Tai natūrali nervus raminanti priemonė.

36. Formulė nuo astmos (Asthma Formula (CMG))

Puikus sirupas nuo astmos. Gali būti vartojamas gerklės uždegimui gydyti ir gleivėms šalinti. Puiki priemonė kovai su toksinais. Šis sirupas gaminamas naudojant vaistinės taukės ir smulkiažiedės tūbės ekstraktus, česnako sirupą ir augalinį gliceriną.

Rekomenduojama vartoti po 1 šaukštelį (arba pagal poreikį daugiau) ir tiek kartų, kiek reikia.

37. Dr. Kristoferio sirupas nuo kosulio (Dr. Christopher's Cough Syrup)

Tai puikus nuo seno naudojamas mišinys nuo kosulio. Sumaišykite šviežiai spaustų svogūno sulčių, paprastojo saldymedžio, medaus ir augalinio glicerino. Rekomenduojama vartoti po 1 šaukštelį ar daugiau pagal poreikį ir reikiamu dažnumu.

38. Dr. Kristoferio juodasis tepalas – puikus ištraukiantysis tepalas (Dr. Christopher's Black Ointment – an excellent drawing ointment)

Puiki išorinio naudojimo priemonė senoms žaizdoms, augliams, furunkulams, karpoms, odos vėžiui, hemorojui gydyti; puikiai tinka naudoti nudegimams ir kaip gydančiąją veikliąją medžiagą. Šis tepalas gaminamas iš geltonojo keimario, vaistinės taukės, raudonojo dobilo žiedų, pušies sakų, smulkiažiedės tūbės, bičių vaško, plačialapio gysločio, alyvuogių aliejaus, avienos lajaus, daržinės žliūgės, amerikinės fitolakos šaknų. Naudokite pagal poreikį ir pageidavimą.

39. Gydomasis tepalas (Healing Ointment)

Gaminamas iš vaistinės taukės, vaistinės svilarožės, vaistinės medetkos, bičių vaško ir aliejų. Tai antiseptinė priemonė, naudojama tepti sužeidimus, (sausas) egzemas, nuodingojo raugmedžio (*angl. – Poison Ivy; lot. – Toxicodendron radicans*) žaizdas, ramina uždegimo apimtą kūno paviršių, įbrėžimus, nudegimus, hemorojų, tinka mėlynėms ir sutinimams. Naudokite pagal poreikį. Visada pravartu jo turėti po ranka.

40. Daržinės žliūgės tepalas (Chickweed Ointment)

Jis gaminamas iš daržinės žliūgės žolės, bičių vaško ir aliejų. Puikiai gydo egzema ir (ar) kitas odos infekcijas, žaizdas, nudegimus, odos ar lytinių organų niežulį, sutinusias sėklides, aknę, dilgėlinę, taip pat burnos ir gerklės opas. Tai nuostabus gydomasis tepalas.

41. Tepalas nosiai (Nose Ointment)

Tai natūralus antihistaminas, pagamintas iš šaltnėtės, pipirmėtės ir vazelino. Naudokite, kai nosis užsikimšusi, išsausėjusi, jautri ar sutrūkinėjusi.

42. Katžolės ir pankolio tinktūra (Catnip and Fennel Tincture)

Palaima kūdikiams. Puikus mišinys esant pilvo diegliams, virškinimo sutrikimams dėl padidėjusio tulžies išsiskyrimo ar kepenų sutrikimo (*angl. – biliousness*⁴⁴), dujų susikaupimo žarnyne, spazmų ir pan. Vartokite po keletą lašų arba pagal poreikį. Sudėtis – paprastoji katžolė ir paprastasis pankolis.

43. Juodojo riešutmedžio tinktūra (Black Walnut Tincture)

Tai viena geriausiai žinomų priemonių nuo grybelių. Naudokite kaip karštą skystą kompresą arba dažnai tepkite.

44. Antiseptinė tinktūra (X-Ceptic Tincture)

Ši tinktūra puikiai tinka infekcijoms gydyti (naudoti išoriškai arba į vidų); ji taip pat sėkmingai naudota piorėjai gydyti. Formulės sudėtis: baltojo ažuolo žievė, kanadinės auksašaknės šaknys, mira, taukė, česnakas ir kajeno paprika, pagrindas – grūdų spiritas.

45. Vilkakojė ir rūgštyinė – formulė nuo sunkiųjų nuosėdų (Bugle Dock – Heavy Mineral Formula)

Sudėtis: virgininė vilkakojė, rauktalapė rūgštyinė ir pūstažiedė lobelija. Tai žolinis mišinys kovai su užterštumu, tiek išoriniu, tiek vidiniu. Jis ištraukia iš organizmo susikaupusius mineralus, vaistus ir kitus teršalus. Dozė: 3 kartus per dieną išgerti po 2 kapsules šios formulės kartu su 6 geltonojo keimario kapsulėmis. Be to, kas antrą dieną išsimaudykite karštoje vonioje su ištirpinta Epsom druska (0,5-1,5 kg).

⁴⁴ „Medicinos terminų žodyne“ *biliousness* verčiama kaip gelta. („Medicinos terminų žodynas“, Žodynas, D. Ramanauskienė, E. Zagorskaitė, 1997 m.)

Maudymąsi turėtumėte tęsti 3 savaites, tada daryti savaitės pertrauką, tačiau žolelių vartojimą tęskite toliau.

46. Formulė antinksčiams (Adrenals Formula)

Sudėtis: smulkiažiedė tūbė, pūstažiedė lobelija, juodasis eleuterokokas (sibirinis ženšenis), azijinė centelė, glotniosios gudobelės uogos, kajeno paprika ir tikrasis imbieras. Kadangi ši formulė koreguoja bet koki antinksčių liaukos disbalansą, kartu ji kompensuoja ir bet kokią širdžiai tenkančią įtampą.

47. Formulė nuo kolito (Colitis Formula)

Sudėtis: vaistinė svilarožė, raudonoji guoba, vaistinės taukės šaknys, pūstažiedė lobelija, tikrasis imbieras, gauruotoji (laukinė) dioskorėja. Ši formulė skirta kolitui palengvinti ir turėtų būti vartojama kartu su formule apatiniam žarnynui (Nr.1) ir begleive dieta.

48. Formulė nuo skrandžio opos (Ulcer Formula)

Sudėtis: sotvaras (*Myrica cerifera*), daržinė žliūgė, raudonoji guoba, smulkiažiedė tūbė. Ši formulė skirta sušvelninti diskomfortą, kurį sukelia skrandžio opos. Ji turėtų būti geriama su paprastojo apynio arba ramunėlės arbata. Prašome atkreipti dėmesį, kad skrandžio opai gydyti per dieną turite išgerti 3 arbatinius šaukštelius kajeno paprikos. Ją galite maišyti su vandeniu ar pomidorų sultimis. Rekomenduojama pradėti gerti po 1/8 šaukštelio 3 kartus per dieną ir palaipsniui dozę didinti iki 1 šaukštelio 3 kartus per dieną.

49. Formulė nuo pilvo pūtimo (Anti-Gas Formula)

Sudėtis: paprastasis pankolis, gauruotoji (laukinė) dioskorėja, paprastoji katžolė, tikrasis imbieras, pipirmėtė, šaltmėtė, papaja, pūstažiedė lobelija. Ši formulė buvo sukurta siekiant palengvinti meteorizmą (dujų kaupimąsi žarnyne).

50. Tepalas audiniams ir kaulams (Complete Tissue and Bone Ointment)

Patogi formulės Nr. 28 forma. Iš pastarosios gaminamas tepalas, pagrindui naudojant alyvuogių aliejų ir bičių vašką.

51. Formulė nuo lūpų pūslelinės (CSR Formula for Cold Sore Relief)

Jos paskirtis – atakuoti *Herpes simplex labialis* virusą ten, kur jis slypi – stubure. Sudėtis: kanadinė auksašaknė, valgomasis česnakas, šviesioji kalpokė.

52. Formulė „Daugiau jokios migrenos“ Nr. 1 (NoMo Migraine Formula #1)

Raminantis, skausmą malšinantis ekstraktas, susidedantis iš šviežio ekologiško vaistinio skaistenio, plačialapės klumpaitės šaknų ir vaistinio valerijono šaknų.

53. Formulė „Daugiau jokios migrenos“ Nr. 2 (NoMo Migraine Formula #2)

Skausmą malšinanti ir koreguojanti formulė, aprūpinanti organizmą būtinais mikroelementais. Sudėtis: vaistinis skaistenis, šiurkštusis asiūklis, vaistinė taukė, avižų šiaudai ir pūstažiedė lobelija.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

BENDRA

- Buchman, Dian Dincin. *Herbal Medicine*. New York: Grammercy, 1980.
- Christopher, John R. *School of Natural Healing*.
- Christopher, John R. *Childhood Diseases*. Springville, Utah: Christopher Publications, 1978.
- Grieve, Mrs. M. *A Modern Herbal*. New York: Dover, 1971.
- Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Loma Linda Press, 1979.
- Levy, Juliette de Bairacli. *Nature's Children*. New York: Schocken, 1971.
- Malstrom, Stan. *Own Your Own Body*. Bell Press, 1977.
- Mendelsohn, Robert W. *Male Practice*. Chicago: Contemporary Books, 1981.
- Meyer, David C. *The Herbalist Almanac*. Glenwood, IL: Meyerbooks, 1977.
- Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West*. Santa Fe, New Mexico: The University of New Mexico Press, 1979.
- Mothering Magazine. P.O. Box 8410, Santa Fe, NM.
- Parvati, Jeanine. *Hygieia. A Woman's Herbal*. Self-published, 1983.
- Shook, Edward E. *Advanced Treatise in Herbology*. Beaumont, California: Trinity Center Press, 1979.
- Tarr, Katherine. *Herbs, Helps and Pressure Points for Pregnancy and Childbirth*. Provo, Utah: Sunbeam Publications, 1984.
- The People's Doctor. P.O. Box 982, Evanston, Illinois 60204.
- Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. New York: Washington Square Press, 1983.
- Weed, Susun S. *Wise Woman Herbal, Childbearing Year*. Woodstock: NY, 1985.

NĖŠTUMAS IR GIMDYMAS

- Arms, Suzanne. *Immaculate Deception*. New York: Houton-Mifflin, 1973.
- Baldwin, Rahima. *Special Delivery*. Millbrae, California: Les Femmes, 1979. Page 211
- Block, Polly. *Polly's Birth Book*. American Fork, UT: Hearthspun Publishers, 1984.
- Block, Polly. *A Superior Alternative*. Self-published, American Fork, UT, 1979.
- Bradley, Robert A. *Husband-Coached Childbirth*. New York: Harper and Row, 1975.
- Eloesser, Leo, et. al. *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*. Instituto Indigenista Interamericano, Mexico, 1973.
- Garrey, Goven/Hodge/Callender. *Obstetrics Illustrated*. London: Churchill Livingstone, 1974.

Gaskin, Ina May. *Spiritual Midwifery*. Summertown, TN: The Book Publishing Company, 1978.

Gold, Cybele and E.J. *Joyous Childbirth*. Berkeley: And/Or Press, 1977.

Guay, Terrie. *Avoid or Achieve Pregnancy Naturally*. Emergence Publications, 1978.

Home Oriented Maternity Experience, Washington, D.C., 1976.

Karmel, Marjorie. *Thank you, Dr. Lamaze*. New York: Dolphin, 1975.

La Leche League. *The Womanly Art of Breastfeeding*, 1958.

"Midwifery and the Law," a Mothering Special Edition, Albuquerque, NM, 1982.

Moran, Marilyn A. *Birth and the Dialogue of Love*. Leawood, Kansas: New Nativity Press, 1981.

Patton, Joan. Midwifery, an unpublished course.

Practicing Midwife, The. 156 Drakes Lane, Summertown TB 38483.

Stewart, David and Lee. *Safe Alternatives in Childbirth*. Chapel Hill, NC: NAPSAC, 1976.

Wood, Camilla S., et.al. "Infant Nutrition, Communicating Nursing Research," *Credibility in Nursing Science*, Vol. 12:31-19, 1979 WICHEN.

Wright, Erna. *The New Childbirth*. New York: Pocket Books, 1967.

MITYBA

Christopher, John R. *Regenerative Diet*. Springville, UT: Christopher Publications, 1982.

Littlegreen Inc.'s Think Tank. *Transfiguration Diet*. 1986. Page 212

Nutrition Almanac. New York: McGraw Hill, 1973

Wigmore, Ann. *Be Your Own Doctor*. Wayne, New Jersey: Avery, 1982

KOSMETIKA

Little, Kathy. *Book of Herbal Beauty*. New York: Penguin, 1980.

Traven, Beatrice. *The Complete Book of Natural Cosmetics*. New York: Simon & Schuster, 1974.

VAISTINIŲ AUGALŲ SĄRAŠAS⁴⁵

A

- Abrikosas – apricot; *Prunus armeniaca* (Rosaceae)
Agurklė vaistinė – borage (starflower); *Borago officinalis* (Boraginaceae)
Akacija – acacia, *Acacia* (Mimosaceae)
Akenis juosvasis – black horehound; *Ballota nigra* (Lamiaceae)
Akišveitė paprastoji – eyebright, *Euphrasia officinalis*; (Scrophulariaceae)
Alavijas tikrasis – aloe vera, *Aloe Vera*; (Liliaceae)
Alyva paprastoji – lilac (common lilac); *Syringa vulgaris* (Oleaceae)
Amalas paprastasis – mistletoe, *Viscum album*; (Viscaceae)
Apynys paprastasis – hop; *Humulus lupulus* (Cannabaceae)
Asiūklis šiurkštusis - (rough) horsetail grass, *Equisetum hyemale*; (Equisetaceae)
Auksašaknė kanadinė – golden seal, *Hydrastis canadensis*; (Ranunculaceae)
Auskarėlis puikusias – turkey corn (wild arba fringed bleeding-heart); *Dicentra eximia* (Papaveraceae)
Avietė paprastoji – red raspberry, *Rubus idaeus*; (Rosaceae)
Aviža sėjamoji – oats; *Avena sativa* (Gramineae)

A

Ažuolas baltasis (žievė) – white oak bark, *Quercus alba*; (Fagaceae). **Pastaba:** šioje knygoje kai kur minimas tik „ąžuolas“, nenurodoma jo rūšis. Baltasis ąžuolas naudojamas dr. Kristoferio formulėje kaulams, audiniams ir kremzlėms (Nr. 28), augaliniuose milteliuose dantims (Nr. 18.), geležies mišinyje (Nr. 25) ir antiseptinėje tinktūroje (Nr. 44). Sprendžiant pagal baltojo ąžuolo paplitimą JAV, galima spėti, kad ir visur kitur omenyje turimas būtent baltasis ąžuolas. **Antra pastaba:** dr. [Kristoferio darbuose](#) teigiama, kad kitos ąžuolo rūšys – Common European arba English oak (lot. *Q. Robur* (paprastasis ąžuolas), var., *Q. Pubescens* (pūkuotasis ąžuolas), *Q. per undulata*, *Q. Sessiliflora* (bekotis ąžuolas); Fagaceae), Black arba Scarlet oak (*Q. Velutina* (geltonžievis ąžuolas); *Q. coccinea* var. *Tinctora* (purpurinis ąžuolas); Fagaceae) ir Red oak (*Q. Rubra* (raudonasis ąžuolas); Fagaceae) – yra naudojamos taip pat kaip ir baltasis ąžuolas.

B

- Balanda – Lamb's quarter (lambsquarters). JAV paplitusios ir vartojamos balanda baltoji (*Chenopodium album*) ir balanda pietinė (*Chenopodium berlandieri* Moq.); (Amaranthaceae)
Balandūnė – arrach (saltbush, orache); *Atriplex* (Amaranthaceae)
Baltašaknė – Solomon's Seal; *Polygonatum* (Ruscaceae)

⁴⁵ Sudarytas vertėjos remiantis Džono R. Kristoferio darbais internete, „Vikipedija ir kitais interneto šaltiniais.

Barškė dažinė – wild indigo (yellow false indigo, horseflyweed); *Baptisia tinctoria* (Fabaceae)

Barštis – cow parsnip (Indian Celery, Pushki); *Heracleum maximum* (syn. *H. Lanatum*) (Apiaceae)

Bastutis – mustard; *Brassica* (Brassicaceae)

Bastutis juodasis (garstyčia juodoji) – Black mustard; *Brassica nigra* (Brassicaceae)

Bazilikas kvapusis – sweet basil; *Ocimum basilicum* (Lamiaceae)

Berutis miškinis – wood sage; *Teucrium scorodonia* (Lamiaceae)

Bervidis nariuotasis (liaukų žolės, narienikas, paliaukiažolė, roopenės) – figwort (woodland figwort, common figwort); *Scrophularia nodosa* (Scrophulariaceae)

Beržas – birch; *Betula* (Betulaceae)

Beržas popieržievis – white birch (paper birch, canoe birch); *Betula papyrifera* (Betulaceae)

Bitkrėslė balzaminė (skaistenis balzaminis) – *Tanacetum balsamita* arba *Balsamita vulgaris* (Asteraceae)

Bitkrėslė paprastoji – tansy; *Tanacetum vulgare* (Asteraceae)

Bitkrėslė paprastoji „Crispum“ – double tansy (curly tansy); *Tanacetum vulgare* var. *crispum* (Asteraceae)

Bitžolė amerikinė – American pennyroyal, *Hedeoma pulegioides*; (Lamiaceae)

Blėkažudė – bugbane (cohosh); *Cimicifuga* (Ranunculaceae)

Brantas – dodder; *Cuscuta* (Convolvulaceae)

Brienė baltoji – white bryony (wild hop); *Bryonia alba* (Cucurbitaceae)

Bruknuolė šliaužiančioji – wintergreen; *Gaultheria procumbens* (Ericaceae)

Bugienis – holly; *Ilex* (Aquifoliaceae)

Bukas – beech; *Fagus* (Fagaceae)

C

Calendine – šiuo pavadinimu vadinami du augalai: 1. Ugniažolė didžioji – greater celandine; *Chelidonium majus* (Papaveraceae); 2. Švitriešis pavasarinis – lesser celandine; *Ranunculus ficaria*, (sin.) *Ficaria verna* (Ranunculaceae)

Cawley root – augalo tokiu pavadinimu nepavyko rasti. Greičiausiai įsivėlusį korektūros klaidą ir omenyje turimas augalas – ilgalūpė vėlyvoji – *crawley-root* (coral root, dragon's claw, chicken-toe); *Corallorhiza odontorhiza* (Orchidaceae)

Ceanotas amerikinis – red root (redroot, red-root); *Ceanothus americanus* L. (Rhamnaceae)

Centelė azijinė – gotu kola; *Centella asiatica* (Apiaceae)

Chininmedis – Peruvian bark; *Cinchona* (Rubiaceae)

Cidonija paprastoji (dūlinė kriaušė) – quince; *Cydonia oblonga* (Rosaceae)

Cinamonas ceiloninis – cinnamon; *Cinnamomum vertum* (senas pav. – *Cinnamomum zeylanicum*) (Lauraceae)

Cūga kanadinė – hemlock spruce (hemlock); *Tsuga Canadensis* (Pinaceae)

Č

Česnakas laiškinis – chives; *Allium schoenoprasum* (Alliaceae)

Česnakas valgomas – garlic, *Allium sativum*; (Liliaceae)

Čiobrelis – thyme, *Thymus*; (Lamiaceae). Dažniausiai naudojamas vaistinis čiobrelis (*Thymus vulgaris*)

Čiobrelis citrininis – lemon thyme (citrus thyme); *Thymus citriodorus* (Lamiaceae)

D

Dašis daržinis – summer savory; *Satureja hortensis* (Lamiaceae)

Debesylas didysis – elecampane (Horse-heal); *Inula helenium* (Asteraceae)

Dedešva – malva; *Malva* (Malvaceae)

Dervamedis rytinis – storax (styrax, oriental sweetgum); *Liquidambar orientalis* (Altingiaceae)

Diemedis – southernwood (lad's love, southern wormwood); *Artemisia abrotanum* (Asteraceae)

Dilgėlė didžioji – (stinging) nettle; *Urtica dioica* (Urticaceae)

Dioskorėja gauruotoji (laukinė) – wild yam; *Dioscorea villosa* (Dioscoreaceae)

Dirvenis šliaužiantysis – common restharrow; *Ononis repens* (Fabaceae)

Dirvuolė – agrimony; *Agrimonia* (Rosaceae)

Dygminas dažinis – safflower; *Carthamus tinctorius* L. (Asteraceae)

Dobilas raudonasis – red clover; *Trifolium pratense* (Leguminosae)

Dorema gailioji – ammoniacum; *Dorema ammoniacum* (Apiaceae)

Dorstenija (šaknys ir žvyniuoti šakniastiebiai) – contrayerva (contrajerva); dažniausiai naudojama dorstenija kvapioji (*Dorstenia contrajerva*) ir dorstenija brazilinė (*Dorstenia brasiliensis*) (Moraceae)

Durnaropė paprastoji – stramonium (Jimson weed, Devil's snare, datura); *Datura stramonium* (Solanaceae)

E

Efedra žalioji – Brigham tea; *Ephedra viridis* (Ephedraceae).

Eglė – spruce; *Picea* (Pinaceae)

Eleboras baltažiedis (čėras, heleboras) – black hellebore; *Helleborus niger* (Ranunculaceae)

Eleuterokokas juodasis (sibirinis ženšenis) – Siberian ginseng; *Eleutherococcus senticosus* (Araliaceae)

Erdenė – sassy bark; *Erythrophleum guineense* (Fabaceae)

Erškėtis – rose; *Rosa* spp. (visos rūšys) (Rosaceae); erškėtuogės – rose hips

Eukaliptas – eucalyptus; *Eucalyptus* (Myrtaceae)

Ežiakrūmis tikrasis – devil's club (devil's walking stick); *Oplopanax horridus*, (sin.) *Echinopanax horridus*, *Fatsia horrida* (Araliaceae)

Ežiuolė siauralapė – echinacea, *Echinacea angustifolia*; (Compositae)

F

Ferula galbaninē (derva) – galbanum; *Ferula gummosa*, (sin.) *Ferula galbaniflua* (Apiaceae)

Ferula kirgizinē – sumbul (sumbal, muskroot); *Ferula sumbul* (Apiaceae)

Ferula kvapioji (asafetida) – asafoetida; *Ferula asafoetida* (Apiaceae)

Fever root – šiuo pavadinimu vadinami (sinonimiškai) du augalai: 1. *Trientalis* – feverwort (horse gentian); *Trientalis perfoliata* (Caprifoliaceae); 2. ? – popping pod (minnie root); *Ruellia tuberosa* (Acanthaceae)

Fitolaka amerikinė – poke; *Phytolacca americana* (Phytolaccaceae)

G

Garduoklė kvapioji – (sweet) cicely; *Myrrhis odorata* (Apiaceae)

Gebenė – ivy; *Hedera* (Araliaceae)

Gelsvė vaistinė – lovage; *Levisticum officinale* (Apiaceae)

Gencijonas – gentian; *Gentiana* (Gentianaceae)

Gervuogė raukšlėtoji – blackberry; *Rubus fruticosus* (Rosaceae)

Girmėtė – calamint; *Calamintha* (Lamiaceae)

Girūnė – sanicle; *Sanicula* (Apiaceae)

Gyslotis balkšvasis – psyllium; *Plantago ovata* (Plantaginaceae)

Gyslotis plačialapis – plantain; *Plantago major* (Plantaginaceae)

Gyvatžolė paprastoji – (European) bistort; *Persicaria bistorta*, (sin.) *Bistorta officinalis* (Polygonaceae)

Gliedras širdžialapis – pareira root (velvetleaf); *Cissampelos pareira* (Menispermaceae)

Gluosnis – willow; *Salix* (Salicaceae)

Gluosnis juodasis – black willow; *Salix nigra* (Salicaceae)

Graibuonė gulsčioji – squaw vine (squawvine); *Mitchella repens* (Rubiaceae)

Granatmedis paprastasis – pomegranate; *Punica granatum* (Punicaceae)

Gudobelė glotnioji (grauželinė) – hawthorne; *Crataegus laevigata* (sin. *Crataegus oxyacantha*); (Rosaceae)

Guoba raudonoji – slippery elm; *Ulmus rubra* (Ulmaceae)

Guveinis pūslėtasis (jūržolė) – bladderwrack; *Fucus vesiculosus* (Fucaceae)

Gvajokas vaistinis (derva) – guaiac (guaiacum, lignum-vitae); *Guaiacum officinale* (Zygophyllaceae)

Gvazdikmedis kvapusis (gvazdikėliai) – cloves; *Syzygium aromaticum* (Myrtaceae)

H

Hamamelis – witch-hazel; Hamamelis (Hamamelidaceae)

Horsemint – šiuo pavadinimu vadinami du augalai: 1. *Mèta miškinė* – horse mint; *Mentha longifolia* (Lamiaceae); 2. *Monarda* – bee balm (horsemint, oswego tea, bergamot); *Monarda* (Lamiaceae)

Hortenzija šviesioji – hydrangea (hortensia); *Hydrangea arborescens* (Hydrangeaceae)

I

Ieva vėlyvoji (laukinė vyšnia) – wild cherry (black cherry); *Prunus serotina* (*Padus serotina*) (Rosaceae)

Imbieras Jamaikos (?) – Jamaica ginger (?)

Imbieras tikrasis – ginger; *Zingiber officinale* (Zingiberaceae)

Y

Ybiškė valgomoji (okra) – okra; *Abelmoschus esculentus* (Malvaceae)

J

Jonažolė paprastoji – St. John's wort; *Hypericum perforatum* (Hypericaceae)

Jujuba – jujube; *Ziziphus jujuba* (Rhamnaceae)

Juka šeriuotoji – yucca (Mojave yucca); *Yucca schidigera* (Agavaceae)

Juodalksnis – black alder; *Alnus glutinosa* (Betulaceae)

Juodgalvė – self-heal; *Prunella* (Lamiaceae)

Juodžolė kekinė (juodoji gyvatžolė, kekinė blėkažudė) – black cohosh; *Cimicifuga racemosa*, (sin.) *Actaea racemosa* (Ranunculaceae)

Juozažolė vaistinė – hyssop; *Hyssopus officinalis* L. (Lamiaceae)

K

Kadagys kazokinis – savin (savin juniper); *Juniperus sabina* (Cupressaceae)

Kadagys paprastasis (ėglius) – juniper; *Juniperus communis* (Cupressaceae)

Kadagys vienasėklis – cedar (cherrystone juniper, one-seed juniper); *Juniperus monosperma* (Cupressaceae)

Kalendra blakinė – coriander (cilantro); *Coriandrum sativum* (Apiaceae)

Kalnarūtė briedlielinė – hart's-tongue (hart's-tongue fern); *Asplenium scolopendrium*, (sin.) *Phyllitis scolopendrium* (Asplenium)

Kalpokė šviesioji – skullcap (skull cap); *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

Kampotris geltonžiedis – gelsenium (yellow jessamine, Carolina jasmine, evening trumpetflower, woodbine); *Gelsemium sempervirens* (Gelsemiaceae)

Karija – hickory; *Carya* (Juglandaceae)

Karklavijas – bittersweet; *Solanum dulcamara* (Solanaceae)

Karlina – carline thistle; *Carlina* (Asteraceae)

Kartuolė – birthwort; *Aristolochia* (Aristolochiaceae)
 Kartuolė vaistinė – Virginia snakeroot; *Aristolochia serpentaria* (Aristolochiaceae)
 Katžolė paprastoji – catnip; *Nepeta cataria* (Labiatae)
 Keimaris geltonasis – chaparral; *Larrea tridentata* (Zygophyllaceae)
 Kemeras permautalapis (kiauralapis) – (common) boneset; *Eupatorium perfoliatum* L. (Asteraceae)
 Kerpena islandinė – Iceland moss; *Cetraria islandica* (Parmeliaceae)
 Kiauliauogė šluotelinė – jurubeba (jerubeba); *Solanum paniculatum* (Solanaceae)
 Kiaulpienė paprastoji – dandelion; *Taraxacum officinale* (Compositae)
 Kietis citvarinis – santonica (Levant wormseed, wormseed); *Artemisia cina* (Asteraceae)
 Kietis kartusis (pelynas) – wormwood; *Artemisia absinthium* (Compositae)
 Kietis paprastasis – mugwort (common wormwood); *Artemisia vulgaris* (Asteraceae)
 Kietis tridantis – desert sage (sagebrush); *Artemisia tridentata* (Compositae)
 Kirmžolė šimtagrūdė (balanda šimtagrūdė) – Jerusalem oak (Jerusalem oak goosefoot); *Dysphania botrys*, (sin.) *Chenopodium botrys* (Amaranthaceae)
 Kirmžolė vaistinė – American wormseed; *Dysphania ambrosioides* (Amaranthaceae);
 anksčiau – *Chenopodium ambrosioides* (balanda vaistinė)
 Kemeras purpurinis (rožinis) – gravel root; *Eupatorium purpurea* (Compositae)
 Klemalis gumbinis – pleurisy root; *Asclepias tuberosa* (Apocynaceae)
 Klumpaitė plačialapė – lady's slipper; *Cypripedium pubescens* (Orchidaceae)
 Kopalis (natūrali derva, išgaunama iš kopalio genčiai priklausančių augalų sėklų) –
 copaiba; *Copaifera* (Fabaceae)
 Krapas paprastasis – dill; *Anethum graveolens* (Apiaceae)
 Kraujalakė – burnet; *Sanguisorba* (Rosaceae)
 Kraujažolė čiaudulinė – sneezewort (sneezeweed, sneezeweed yarrow, goose tongue
 ir kt.); *Achillea ptarmica* (Asteraceae)
 Kraujažolė paprastoji – yarrow; *Achillea millefolium* (Compositae)
 Krienas valgomasis – horseradish; *Armoacia rusticana* (Cruciferae)
 Krokas daržinis (šafranas) – saffron (saffron crocus); *Crocus sativus* (Iridaceae)
 Kukurūzas paprastasis (purkos) – corn silk; *Zea mays* (Poaceae)
 Kvietys – wheat; *Triticum turgidum* (Gramineae)

L

Levanda – lavender; *Lavandula* (Lamiaceae)
 Levizija – bitterroot; *Lewisia rediviva* Pursh (Portulacaceae)
 Liepa – lime (linden); *Tilia* (Malvaceae)
 Linas sėjamas – flax; *Linum usitatissimum* (Linaceae)
 Lipikas kibasis – cleavers; *Galium aparine* (Rubiaceae)

Lipšnis dvokusis – skunk cabbage; *Symplocarpus foetidus* (Araceae)
Liucerna mėlynžiedė (alfalfa) – alfalfa; *Medicago sativa* (Leguminosae)
Lobelija pūstažiedė – lobelija; *Lobelia inflata* (Campanulaceae)
Lūgnė paprastoji – yellow water-lily (brandy-bottle); *Nuphar lutea* (Nymphaeaceae)

M

Magnolija – magnolia; *Magnolia* (Magnoliaceae)
Mahonija gulsčioji – Oregon grape (creeping barberry, Oregon barberry, Oregon grape holly); *Mahonia repens* (Lindl.) G. Don (Berberidaceae)
Mairūnas kvapusis – (sweet) marjoram; *Origanum majorana* (Lamiaceae)
Mana (maninių uosių (manna ash; *Fraxinus ornus*) ore sukiėtėjusios saldžios sultys) – manna
Mandragora – mandrake; *Mandragora* (Solanaceae)
Manganita – augalo tokiu pavadinimu nepavyko rasti. Galimai įsivėlusį korektūros klaidą ir turima galvoje *Manzanita* – tai bendras pavadinimas daugelio rūšių, priklausančių meškauogės (lot. *Arctostaphylos*) genčiai
Maranta bermudinė (krakmolos iš šakniagumbių) – arrowroot; *Maranta arundinacea* (Marantaceae). Šis krakmolos (arrowroot) taip pat gali būti gaminamas ir iš kitų tropinių augalų: žemosios zamijos (*Zamia pumila*), valgomojo manijoko (*Manihot esculenta*) (tapijoka).
Maumedis – larch; *Larix* (Pinaceae)
Maumedis amerikinis – tamarack; *Larix laricina* (Pinaceae)
Medetka vaistinė – marigold (pot marigold, common marigold, garden marigold); *Calendula officinalis* (Compositae)
Medutė kekinė – false Solomon's seal; *Maianthemum racemosum* (Asparagaceae)
Melisa vaistinė – (lemon) balm; *Melissa officinalis* (Lamiaceae)
Meškauogė miltinė – uva ursi; *Arctostaphylos uva-ursi* (Ericaceae)
Mėnulasėklis kanadinis – yellow parilla (Canadian moonseed, common moonseed); *Menispermum canadense* (Menispermaceae)
Mėta taškuotoji – (European) pennyroyal; *Mentha pulegium* (Labiatae)
Miegalė pievinė (kiauliažolė, Marijos žolė) – devil's-bit (devil's-bit Scabious); *Succisa pratensis* (Dipsacaceae)
Miramedis tikrasis (mira) – myrrh; *Commiphora myrrha* (Burseraceae)
Mirtenės (dažniausiai baltosios) eterinis aliejus (kajeputo aliejus) – cajuput (cajeput oil); *Melaleuca leucadendra* (Myrtales)
Morka paprastoji (laukinė) – carrot (wild carrot); *Daucus carota* (Umbelliferae arba Apiaceae)

N

Nakviša – evening primrose; *Oenothera* (Onagraceae)
Našlaitė (darželinė) – pansy; *Viola* (Violaceae)

Našlaitė (šiaurinė arba kvapioji) – 1. Šiaurinė našlaitė – common blue violet; *Viola sororia*; arba 2. Kvapioji našlaitė – sweet violet (wood violet); *Viola odorata* (Violaceae). Pastaroji kituose Kristoferio darbuose vadinama *blue violet*.

Našlaitė trispalvė – heartsease; *Viola tricolor* (Violaceae)

Notra vaistinė – wood betony; *Stachys officinalis* (Labiatae)

O

Ožekšnis raudonasis – eastern wahoo (burning bush, bitter-ash); *Euonymus atropurpureus* (Celastraceae)

Ožragė vaistinė – fenugreek; *Trigonella foenum* (Fabaceae)

P

Pakalnutė paprastoji – lily of the valley; *Convallaria majalis* (Ruscaceae)

Palemonas mėlynasis – Jacob's Ladder (Greek valerian); *Polemonium caeruleum* (Polemoniaceae)

Pankolis paprastasis – fennel; *Foeniculum vulgare* (Umbelliferae)

Papaja (papajinis melionmedis) – papaya; *Carica papaya* (Caricaceae)

Papartis kelminis – male fern (malefern); *Dryopteris filix-mas* (Dryopteridaceae)

Paprika kajeno (vienmetė paprika) – cayenne; *Capsicum annuum* (*Capsicum fastigiatum*, *Capsicum minimum*); (Solanaceae). Tai aštri, raudonas uogas vedanti paprika (dar vadinama raudonuaju arba čili pipiru). Dr. [Kristoferio darbuose minima](#), kad kajeno paprika vadinami patys aštriausi *Capsicum* šeimos augalai, kurių stiprumas viršija 25 šilumos vienetų (BTU). „Vikipedijoje“ teigiama, kad šių paprikų stiprumas svyruoja nuo 30 000 iki 50 000 vienetų pagal Skolvilio skalę

Pataisas – ground pine (prince's pine, princess pine); *Lycopodium obscurum* (Lycopodiaceae)

Patvenis kašmyrinis – chirata; *Swertia chirayita* (*S. chirata*) (Gentianaceae)

Paulinija gvaraninė (guarana) – guarana; *Paullinia cupana* (Sapindaceae)

Pelžiedė dygioji – butcher's-broom; *Ruscus aculeatus* (Asparagaceae)

Penthorum sedoides – Virginia stonecrop (ditch stonecrop); (Penthoraceae)

Persikas – peach; *Prunus persica* (Rosaceae)

Petražolė sėjamoji – parsley; *Petroselinum crispum* (Umbelliferae)

Pėdlapis skydinis – mayapple (American mandrake); *Podophyllum peltatum* (Berberidaceae)

Pilewort – šiuo pavadinimu vadinami du augalai: 1. ? – fireweed (American burnweed arba pilewort); *Erechtites hieraciifolius* (Asteraceae); 2. Švitriešis pavasarinis – lesser celandine; *Ranunculus ficaria*, (sin.) *Ficaria verna* (Ranunculaceae)

Pipiras kubebinis – cubeb; *Piper cubeba* (Piperaceae)

Pipirmėtė – peppermint; *Mentha x piperita* (Labiatae)

Plautė – lungwort; *Pulmonaria* (Boraginaceae)

Polymnia uvedalia – bears foot (small-flowered leafcup) (Asteraceae)
 Puplaiškis trilapis – buckbean; *Menyanthes trifoliata* (Menyanthaceae)
 Pupmedis saldžiavaisis (ceratonija saldžioji, Šv. Jono medis) – carob tree; *Ceratonia siliqua* (Fabaceae)
 Puriena pelkinė – marshmarigold (kingcup); *Caltha palustris* (Ranunculaceae)
 Pušis – pine; *Pinus* spp. (Pinaceae)
 Putinas paprastasis – crampbark (cramp bark), *Viburnum opulus*; (Caprifoliaceae)
 Putinas slyvalapis – blackhaw (black haw); *Viburnum prunifolium* (Caprifoliaceae)
 Putokšlė vaistinė – senega (senega snakeroot, senegaroot, rattlesnake root, mountain flax); *Polygala senega* (Polygalaceae)

R

Rabarbaras plaštakinis (vaistinis) – Turkey rhubarb; *Rheum palmatum* (Polygonaceae)
 Rabarbaras pontinis – European (wild) rhubarb; *Rheum rhaponticum* (Polygonaceae)
 Raganė – clematis; *Clematis* (Ranunculaceae)
 Ramunėlė – camomile. Medicinoje paprastai naudojami dvi rūšys – ramunė vaistinė (German chamomile arba wild chamomile) (*Matricaria chamomilla*, (sin.) *Matricaria recutita*) ir didramunis taurasis (Roman, English arba garden chamomile) (*Chamaemelum nobile*); (Asteraceae)
 Ratanija kibioji – Peruvian rhatany; *Krameria lappacea* (Krameriaceae)
 Raudė dažinė – dyer's madder (common madder); *Rubia tinctorum* (Rubiaceae)
 Raudoklė paprastoji – purple loosestrife; *Lythrum salicaria* (Lythraceae)
 Raudonėlis paprastasis – wild marjoram (oregano); *Origanum vulgare* (Lamiaceae)
 Raudondumbliai (karagenas) – Irish moss; *Chondrus crispus* (Gigartinaceae)
 Raugerškis paprastasis – barberry; *Berberis vulgaris* (Berberidaceae)
Red cedar – gali reikšti: 1. *Kadagys virgininis* – red cedar (eastern red-cedar, eastern redcedar, eastern juniper, red juniper, pencil cedar, aromatic cedar); *Juniperus virginiana* (Cupressaceae); 2. Tuja didžioji – western arba Pacific redcedar; *Thuja plicata* (Cupressaceae)
Red sage – gali reikšti: 1. Šalavijas raudonšaknis – red sage (Chinese sage); *Salvia miltiorrhiza* (Lamiaceae); 2. Lantana amerikinė – big sage (wild sage, red sage, white sage, tickberry); *Lantana camara* (Verbenaceae)
 Rėžiukas paprastasis – watercress; *Nasturtium officinale* (Cruciferae)
 Rozmarinas kvapūsis – rosemary; *Rosmarinus officinalis* (Labiatae)
 Rudadumbliai (laminarijos) – kelp; *Ascophyllum nodosum* (Laminariaceae)
 Rugiagėlė – cornflower; *Centaurea cyanus* (Asteraceae)
 Riešutmedis juodasis – black walnut; *Juglans nigra* (Juglandaceae)
 Ringotis baltasis – canella (barbasco, wild cinnamon); *Canella winteriana* (Canellaceae)
 Rykštenė – goldenrod; *Solidago* (Asteraceae)

Rykštenė kvapioji – sweet-scented goldenrod (sweet goldenrod, fragrant goldenrod ir kt.); *Solidago odora* (Asteraceae)

Rūgštinė gudinė – water dock (great water dock, giant water dock); *Rumex hydrolapathum* (Polygonaceae)

Rūgštinė rauktalapė – yellow dock; *Rumex crispus* (Polygonaceae)

Rūgštinė špinatinė – herb patience (patience dock); *Rumex patientia* (Polygonaceae)

Rūgštinė valgomoji – sorrel (common sorrel, garden sorrel); *Rumex acetosa* (Polygonaceae)

Rūgtis kartusis – smartweed (water pepper); *Persicaria hydropiper*, (sin.) *Polygonum hydropiper* (Polygonaceae)

Rūta žalioji – rue; *Ruta graveolens* (Rutaceae)

S

Sabatia angularis – American centaury (rosepink, bitterbloom, square-stemmed *Sabbatia* ir kt.) (Gentianaceae)

Saldymedis paprastasis – licorice; *Glycyrrhiza glabra* (Leguminosae)

Salota kompasinė – wild lettuce; *Lactuca serriola* (Compositae)

Salsify – sinonimiškai vadinami du augalai: 1. Pūtelis valgomasis – salsify (purple arba common salsify, oyster plant, vegetable oyster); *Tragopogon porrifolius* (Asteraceae); 2. Gelteklė valgomoji – black salsify (Spanish salsify, black oyster plant ir kt.); *Scorzonera hispanica* (Asteraceae)

Sangvinarija kanadinė – bloodroot; *Sanguinaria canadensis* (Papaveraceae)

Santolina kiparisinė – cotton lavender (lavender-cotton); *Santolina chamaecyparissus*, (sin.) *S. incana* (Asteraceae)

Sanūtras tikrasis – cocillana; *Guarea guidonia* (Meliaceae)

Saracėjiniai (vabzdžiaėdžių augalų šeima) – pitcher plant; Sarraceniaceae. Greičiausiai galvoje turima gentis – saracėnija (*Sarracenia*), kuriai priklauso Šiaurės Amerikos vabzdžiaėdžiai augalai, dažniausiai vadinami trumpet pitchers.

Sarsaparilis – sarsaparilla; *Smilax officinalis* (Liliaceae)

Sasafras – sassafras; *Sassafras officinale* (Lauraceae)

Sausmedis – honeysuckle; *Lonicera* (Caprifoliaceae)

Sidabražolė – *Potentilla*; (Rosaceae)

Sidabražolė miškinė – tormentil; *Potentilla erecta* (Rosaceae)

Sienžolė vaistinė – pellitory-of-the-wall; *Parietaria officinalis* (Urticaceae)

Sinavadas – columbines; *Aquilegia* (Ranunculaceae)

Sinavadas kanadinis – wild columbine (Canadian columbine, Eastern red columbine); *Aquilegia canadensis* (Ranunculaceae)

Skaistenis vaistinis – feverfew; *Tanacetum parthenium* (Asteraceae)

Skrudžių medis (Pau D'Arco) – pau d'arco

Skudutis kininis (Dong Quai) – dong quai; *Angelica sinensis* (Apiaceae)

Skudutis raudonasis – American angelica; *Angelica atropurpurea* (Apiaceae)
 Smidras vaistinis (šparagas) – asparagus (garden asparagus); *Asparagus officinalis* (Asparagaceae)
 Snaputis dēmētasis – wild alum (cranesbill, wild cranesbill, alum root, wild geranium ir kt.), *Geranium maculatum*; (Geraniaceae)
 Sniegmedis virgininis – (white) fringetree; *Chionanthus virginicus* (Oleaceae)
 Sotvaras – bayberry; *Myrica cerifera* (Myricaceae)
 Sotvaras pajūrinis – sweet gale (bog-myrtle); *Myrica gale* (Myricaceae)
 Spigeliya puošnioji – pink root; *Spigelia marilandica* (Loganiaceae)
 Sprigė dvižiedė – jewelweed (jewel weed); *Impatiens capensis* (Balsaminaceae)
 Stepukas – dogbane; *Apocynum* (Apocynaceae)
 Stieblapis vingirinis – blue cohosh; *Caulophyllum thalictroides* (Berberidaceae)
 Stilingija miškinė – stillingia; *Stillingia sylvatica* (Euphorbiaceae)
 Sukatžolė paprastoji – motherwort; *Leonurus cardiaca* (Lamiaceae)
 Svilarožė vaistinė – marshmallow; *Althaea officinalis* (Malvaceae)
 Svogūnas valgomas – onion; *Allium cepa* (Liliaceae arba Alliaceae)

Š

Šalavijas ispaninis (chia) – chia; *Salvia hispanica* (Lamiaceae)
 Šalavijas vaistinis – sage (garden sage, common sage); *Salvia officinalis* (Labiatae)
 Šalpusnis ankstyvasis – coltsfoot; *Tussilago farfara* (Asteraceae)
 Šaltekšnis amerikinis – cascara sagrada; *Rhamnus purshiana* (Rhamnaceae)
 Šaltekšnis paprastasis – buckthorn; *Rhamnus frangula*, (sin.) *Frangula alnus* (Rhamnaceae)
 Šaltmėtė – spearmint; *Mentha spicata* (Labiatae)
 Šantra paprastoji – (white or common) horehound; *Marrubium vulgare* (Lamiaceae)
 Šeivamedis mėlynuogis – elder; *Sambucus caerulea* (Caprifoliaceae)
 Šeivamedis žolinis – (European) dwarf elder; *Sambucus ebulus* (Adoxaceae)
 Šilagėlė – pulsatilla; *Pulsatilla* (Ranunculaceae)
 Šilropė – houseleek; *Sempervivum* (Crassulaceae)
 Širmonis miltuotasis – true unicorn; *Aletris farinosa* (Nartheciaceae)
 Šunlielė vaistinė – houndstongue; *Cynoglossum officinale* (Boraginaceae)
 Šventadagis kartusis – blessed thistle; *Cnicus benedictus* (Compositae)
 Šventagaršvė – angelica; *Angelica* (Apiaceae)
 Šventagaršvė vaistinė – European angelica (garden angelica); *Angelica archangelica* (Apiaceae)

T

- Tamarindas indinis (tamarindas) – tamarind; *Tamarindus indica* (Fabaceae)
Taukė vaistinė – comfrey; *Symphytum officinale* (Boraginaceae)
Tramažolė šliaužiančioji – ground ivy; *Glechoma hederacea* (Lamiaceae)
Trilija stačioji – bethroot; *Trillium erectum*; (Melanthiaceae)
Trūkažolė paprastoji – chicory; *Cichorium intybus* (Asteraceae)
Trūkažolė salotinė – endive; *Cichorium endivia* (Asteraceae)
Tuja – arbor vitae
Tuopa – poplar; *Populus* (Salicaceae)
Tuopa balzaminė – balm of Gilead; *Populus balsamifera*; *Populus candicans* (Salicaceae)
Tuopa smulkiadantė – white poplar; *Populus tremuloides* (Salicaceae)
Turnera plačioji – damiana; *Turnera diffusa* (Passifloraceae)
Tūbė smulkiažiedė – mullein; *Verbascum thapsus* (Scrophulariaceae)

U

- Uosis – ash; *Fraxinus* (Oleaceae)
Uosis amerikinis – white ash (American ash); *Fraxinus americana* (Oleaceae)
Uosrūtė amerikinė – prickly ash; *Zanthoxylum americanum* (Rutaceae)

V

- Vaisgina geltonžiedė – European ground pine (yellow buggle); *Ajuga chamaepitys* (Lamiaceae)
Vaistras skiautėtasis – calumba (Colombo); *Jateorhiza palmata*, (sin.) *J. Columba* (Menispermaceae)
Valerijonas vaistinis – valerian; *Valeriana officinalis* (Valerianaceae)
Vandens lelija kvapioji – white pond lily; *Nymphaea odorata* (Nymphaeaceae)
Varnalėša didžioji – burdock, *Arctium lappa*; (Compositae)
Varnarūtė kvapioji – buchu (long buchu, oval buchu, ovate buchu, ovate buchuleaf); *Agathosma crenulata* (L.) Pillans (Rutaceae)
Varputis paprastasis – couch grass; *Elytrigia repens*, (sin.) *Agropyron repens* (Poaceae)
Velniapupė kietasėklė (amerikinė sena) – American senna (wild senna); *Senna hebecarpa* (Fabaceae)
Velniapupė siauralapė (sena) – senna; *Cassia angustifolia* (Leguminosae) (sin. *Senna alexandrina* (Fabaceae))
Verbena – vervain; *Verbena* (Verbenaceae)
Verbena strėlialapė – blue vervain; *Verbena hastata* (Verbenaceae)
Veronika upelinė – brooklime (European speedwell); *Veronica beccabunga* (Plantaginaceae)

Veronikūnas virgininis – Culver's root (Culver's-root, Bowman's-root, blackroot); *Veronicastrum virginicum* (Plantaginaceae)

Vēžlūnē plikoji – balmoney (turtlehead, turtlebloom, bitter herb, snakehead); *Chelone glabra* (Plantaginaceae)

Vilkakojē virgininē – bugleweed; *Lycopus virginicus* (Labiatae)

Vilkdalgis geltonasis – yellow flag; *Iris pseudacorus* (Iridaceae)

Vilkdalgis įvairiaspalvis – blue flag; *Iris versicolor* (Iridaceae)

Vilnamežio žolinio šaknys (šaknų žievė) – cotton root; *Gossypium herbaceum* (Malvaceae)

Vingiorykštė pelkinė – meadowsweet (mead wort); *Filipendula ulmaria* (Rosaceae)

Vingrūnė plokščioji (melsvadumblis spirulina) – spirulina; *Arthrospira platensis* (Phormidiaceae)

(W)

Wild mint – gali reikšti: 1. Mėta miškinė – horse mint; *Mentha longifolia* (Lamiaceae);
2. Mėta dirvinė – field mint (wild mint, corn mint); *Mentha arvensis* (Lamiaceae)

Z

Zelandlinis – mountain flax (lesser New Zealand flax); *Phormium colensoi*, (sin.) *Phormium cookianum* (Xanthorrhoeaceae)

Zunda agavinė – button snakeroot (button eryngo, rattlesnake-master); *Eryngium yuccifolium* Michx. (Apiaceae)

Ž

Žagrenis – sumac (sumach); *Rhus* (Anacardiaceae)

Žemėragis geltonasis – false unicorn; *Chamaelirium luteum* (Liliaceae)

Ženšenis amerikinis – ginseng; *Panax quinquefolius* (Araliaceae)

Žilė – life root (golden ragwort, ragwort); *Packera aurea* (anksčiau – *Senecio aureus*) (Asteraceae)

Žilė pievinė – ragwort (common ragwort, tansy ragwort, benweed); *Jacobaea vulgaris*, (sin.) *Senecio jacobaea* (Asteraceae)

Žliūgė daržinė – chickweed; *Stellaria media* (Caryophyllaceae)

Žuvėžuda nuodingoji – Jamaica dogwood (fishpoison tree); *Piscidia piscipula* (L.) Sarg. (Fabaceae)

Žvaginė trikertė – shepherd's purse; *Capsella bursa-pastoris* (Cruciferae)

Žvaigždūnė – scabiosa; *Scabiosa* (Dipsacaceae)

Žvirbliarūtė – fumitory; *Fumaria* (Fumariaceae)

Toliau pateikiamas vertingų knygų ir pranešimų apie sveikatą, mitybą ir vaistinius augalus sąrašas lietuvių ir rusų kalbomis. Šie tekstai yra laisvai prieinami internete. (Jei kažkuris failas neatsidaro, ieškokite jo per paieškos sistemą, suvedę knygos pavadinimą į paieškos langelį.)

LIETUVIŲ KALBA:

„Sveikas protas, sveikata ir gydymas“ (20 paprastų ir veiksmingų žingsnių į sveikatą).

Dr. R. Šulcė

<http://terapijatau.lt/20-zingsniu-i-sveikata/>

<http://www.sveikuoliai.lt/20-paprastu-lengvu-ir-veiksmingu-zingsniu-padesianciu-susikurti-nauja-ir-sveika-gyvenima/>

„Neišgydomų ligų nėra“. Dr. R. Šulcė

<http://www.sarmatas.lt/06/ricardas-sulce-neisgydomu-ligu-nera/>

<http://www.scribd.com/doc/146224117/NEI%C5%A0GYDOM%C5%B2-LIG%C5%B2-N%C4%96RA-final>

„Kaip sugrįžti į gyvenimą“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.sarmatas.lt/02/kaip-sugrizti-gyvenima-a-p-stolesnikov-2/>

http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=319:ap-stolenikov-qkaip-sugrti-gyvenimq&catid=73:literatra&Itemid=94

„Kuo pripildyti organizmą“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.sarmatas.lt/07/kuo-pripildyti-organizma-prof-a-p-stolesnikovas/>

„Apie vakcinaciją“. A. P. Stolešnikovas

<http://www.scribd.com/doc/120909984/Visa-Tiesa-apie-Skiepus>

„Racionalus pasninkavimas“. Arnoldas Eretas

<http://www.geragyventi.lt/2010/07/arnoldas-ehretas-racionalus-pasninkavimas/>

„Gydomoji begleivės dietos sistema“. Arnoldas Eretas

http://www.sveikuoliai.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=568:arnoldas-eretas-qgydomoji-begleivs-dietos-sistemaq&catid=73:literatra&Itemid=94

„Gyvenimiškai svarbūs klausimai“. Arnoldas Eretas (Profesoriaus Ereto mokymas apie badavimą)

<http://www.scribd.com/doc/143873319/Erhet49-Lt-Profesoriaus-Ereto-mokymas-apie-badavim%C4%85>

„Natūralus žmogaus maistas“. Konstantinas Moes-Oskragello

<http://www.scribd.com/doc/143871353/Naturalus-zmogaus-maistas-Konstantinas-Moes%E2%80%93Oskragello>

„Gydymas vynuogėmis“. Johanna Brandt

<http://www.sarmatas.lt/03/johanna-brandt-gydymas-vynuogemis/>

„Gojų akušerija“

<http://www.scribd.com/doc/143857601/Goju-Akuserija>

„Gydytojai mano jus gydantys“

<http://www.scribd.com/doc/207814798/Gydytojai-Mano-Jus-Gydantys>

RUSU KALBA:

«Неизлечимых болезней нет» Ричард Шульце

<http://zarubezhom.com/Schultze30.pdf>

«Здоровье и лечение с помощью здравого смысла» Ричард Шульце

<http://www.scribd.com/doc/117810549/Schultze-20-Steps>

«Целебная система бесслизистой диеты» Арнольд Эрет

<http://zarubezhom.com/AEhret.htm>

http://www.koob.ru/ehret/mucusless_diet

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=153>

«Жизненно важные вопросы» Арнольд Эрет (Учение о голодании профессора Арнольда Эрета)

<http://zarubezhom.com/Erhet49.pdf>

«Как вернуться к жизни» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov.htm>

«Чем наполнить организм?» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov2.htm>

«Физиологические основы лечения Баней болезненных состояний» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/BANYA.htm>

«Как жить 100 Лет, или беседы о трезвой жизни» Луиджи Корнаро

<http://zarubezhom.com/Kornaro.htm>

«Сбор трав для каждой женщины» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=225>

«Самолечение травами на дому» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=236>

«Информационные бюллетени, том 1» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher1.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=250>

«Информационные бюллетени, том 2» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher2.htm>

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=252>

«Информационные бюллетени, том 3» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher3.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=263>

«Информационные бюллетени, том 4» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher4.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=271>

«Информационные бюллетени, тома 5,6,7» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher567.htm>

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=277>