

DABAS LĪDZEKĻI VESELĪBAI UN SKAISTUMĀM

PRAKTISKI PADOMI



AVOTS

The logo for AVOTS consists of a stylized graphic element above the word "AVOTS". The graphic element is composed of several parallel, slanted lines of varying lengths, creating a sense of movement or a stylized letter 'A'. The word "AVOTS" is written in a clean, sans-serif font below the graphic.

Sastādījusi Ilze Vjaterē
Ilgoņa Riņķa mākslinieciskais noformējums

ISBN 978-9984-859-31-6

© Ilze Vjaterē, teksts, 2011

© Ilgonis Riņķis, māksl. noform., 2011

© «Izdevniecība Avots», 2011



Par veselīgu dzīvesveidu var runāt bezgalīgi. Ārsti, dietologi un kosmetologi piedāvā dažādas diētas, sabalansētu uzturu, pārtikas piedevas, krēmus, skrubjus un tējas. Tomēr ikdienā vienmēr pietrūkst laika parūpēties par sevi. Šī grāmata ir mēģinājums sniegt dažus praktiskus padomus, kuri var noderēt ikdienā arī tad, ja nav daudz laika un naudas. Viss, kas nepieciešams veselībai un skaistumam, bieži vien atrodams blakus – virtuves skapītī vai ledusskapī. Vienīgi tikai mazliet laika un mīlestības nepieciešams veltīt sev. Tad viss izdosies un rezultāts būs patiešām lielisks!



VESELĪGS UZTURS



Minerālvielas un mikroelementi

Organisma pilnvērtīgai darbībai ir nepieciešamas dažādas minerālvielas un mikroelementi, kas ietilpst visos cilvēka organisma audos, limfā, asinīs, gremošanas sulās. Minerālvielas ir nepieciešamas organisma dzīvības procesu uzturēšanā, un tās nodrošina organisma normālu attīstību. Mikroelementi piedalās fermentu, hormonu un dažu vitamīnu veidošanā.

Minerālvielas un mikroelementi ir dažādos augu un dzīvnieku valsts produktos

Minerālviela	Funkcijas	Uztur līdzeklis
Cinks	Nodrošina pilnvērtīgus vielmaiņas procesus, īpaši augļa attīstības stadijā.	Sarkanā gaļa, jūras veltes, sēnes, augļi, dārzeņi, rieksti, graudaugi, maizes izstrādājumi.
Dzelzs	Piedalās hemoglobīna sintēzē sarkanajos asinsķermenīšos.	Augļi, dārzeņi, graudaugi, pilngraudu izstrādājumi, gaļa, gaļas izstrādājumi.
Fluors	Aizkavē zobu kariesa veidošanos, stimulē kaulu augšanu, attīstību.	Ūdens, tēja, jūras zivis.
Fosfors	Uztur skābju-sārņu līdzsvaru, piedalās nukleotīdu sintēzē, tauku vielmaiņā un asinsrites nodrošināšanā.	Piena produkti, pākšaugi, gaļa, olas, graudaugi, maizes izstrādājumi.
Hlors	Kopā ar nātriju uztur šķidrums līdzsvaru šūnu ārpusē, piedalās daudzu šūnu funkciju nodrošināšanā.	Produktos, kas bagātināti ar vārāmo sāli.
Hroms	Palīdz uzturēt pilnvērtīgu glikozes līmeni asinīs.	Graudaugi, dārzeņi, īpaši brokoļi, pākšaugi, vīnogas, gaļa, zivis, alus, sarkanvīns.
Jods	Nodrošina pilnvērtīgus vielmaiņas procesus, piedalās vairogdziedzera hormonu, kas kontrolē augšanu un vielmaiņu, sintēzē.	Jodētais sāls, jūras veltes, olas.

Minerālviela	Funkcijas	Uzturlīdzeklis
Kālijs	Uztur šķidrums līdzsvaru šūnās, nodrošina pilnvērtīgu šūnu funkcionēšanu, darbojas kā nātrija antagonists, pazeminot tā izraisītu asinsspiediena paaugstināšanos, nodrošina pilnvērtīgu sirdsdarbību.	Augļi, ogas, dārzeņi, rieksti, žāvētas aprikozes, rozīnes, kartupeļi, banāni, auzu pārslas, griķi, piena produkti, gaļa.
Kalcijs	Nodrošina asins recēšanu, piedalās muskuļu kontrakciju un nervu impulsu pārvaldē, kaulu un zobu attīstībā, augšanā, pilnvērtīgā funkcionēšanā, imunsistēmas nodrošināšanā.	Piena produkti, sojas produkti, Ķīnas kāposti, kāposti, zaļie lapu salāti, kartupeļi, kāļi, brokoļi.
Magnijs	Piedalās šūnu metabolisma reakcijās, tauku, oghidrātu, olbaltumvielu vielmaiņā, veicina B grupas vitamīnu uzsūkšanos organismā.	Zaļie lapu dārzeņi, pilngraudu izstrādājumi, rieksti, gaļa, piena produkti.
Mangāns	Piedalās kaulu attīstībā, nodrošina pilnvērtīgus vielmaiņas procesus šūnās.	Pākšaugi, rieksti, pilngraudu izstrādājumi, tēja, kafija.
Nātrijs	Līdzsvaro ūdens daudzumu ārpus šūnām, piedalās pilnvērtīgu šūnu funkciju nodrošināšanā.	Apstrādāti pārtikas produkti ar vārāmā sāls piedevu – sāļta gaļa, rieksti, margarīns, sviests, maize.
Selēns	Regulē vairogdziedzera hormonu darbību, darbojas kā organisma antioksidants, aizsargā organisma šūnas, audus no bojājumiem.	Gaļa, īpaši aknas, nieras, jūras veltes, dārzeņi, olas dzeltenums.
Varš	Nepieciešams dažādu enzīmu darbībai organismā šūnās.	Gaļa, īpaši nieras, aknas, rieksti, sēklas, kviešu graudi, pilngraudu izstrādājumi, kakao.

Vitamīni

Vitamīni ir organiski savienojumi, kas paši lielākoties cilvēka organismā nespēj veidoties, tāpēc tie ir jāuzņem ar uzturu, piemēram, dārzeņiem, augļiem, piena produktiem, graudaugu izstrādājumiem u. c. Vitamīni veicina cilvēka organisma augšanu un attīstību, regulē vielmaiņas norisi organismā un aizsargā to no saslimšanām.

To trūkums organismā var izraisīt vispārēju nogurumu, miegainību, nervozitāti. Savukārt pārlietu liels daudzums vitamīnu var izraisīt organisma alerģisku reakciju.

A vitamīns (retinols). A vitamīns nodrošina labu redzi, uztur reproduktīvās sistēmas pilnvērtīgu darbību, augļa attīstību un imūnsistēmas darbību, veicina epitēlijaudu attīstību.

A vitamīns izplatīts dzīvnieku izcelsmes produktos – zivju eļļā, liellopu aknās, mencu aknās, krējumā, pienā, sviestā, treknā sierā, olās, kā arī tumšajos augļos un lapu dārzeņos.

Lai nodrošinātu A vitamīna uzsūkšanos organismā, produkti jālieto kopā ar taukvielām, piemēram, burkānu salātiem var pievienot olīveļļu.

A vitamīna provitamīnu – beta karotīnu satur sarkanīgi dzeltenīgi un zaļi augu valsts produkti – burkāni, paprika, tomāti, garšaugu zaļumi, salāti, skābenes, ķirbji, pīlādži, smiltsērķšķi, mežrozīšu paaugļi, aprikozes.

B₁ vitamīns (tiamīns, aneirīns). B₁ vitamīns ir ūdenī šķīstošs vitamīns, kas piedalās ogļhidrātu, tauku un aminoskābju ķēžu metabolismā, labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmas, gremošanas orgānu, endokrīnās un nervu sistēmas darbību. B₁ vitamīnu var uzņemt ar graudaugu izstrādājumiem, īpaši pilngraudu izstrādājumiem, riekstiem, sēklām, pākšaugiem, kartupeļiem, gaļu, aknām, nierēm, olām, pienu un piena produktiem.

Ja B₁ vitamīna ir par maz, ogļhidrāti pārvēršas taukos un uzkrājas kā rezerve.

B₂ vitamīns (riboflavīns). B₂ vitamīns ir ūdenī šķīstošs vitamīns, kas darbojas kā koenzīms daudzās oksidēšanās–reducēšanās reakcijās, t. sk. audu elpošanas ciklā, kā arī mazina stresu. Tas ir

SEJAS UN
KAKLA ĀDAS
KOPŠANA





DABISKĀS SEJAS UN KAKLA ĀDAS MASKAS

Seja ir pirmais, ko ievērojam, sastopoties ar kādu cilvēku. Ir patīkami, ja tā ir kopta un tīra. Tā veido pirmo priekšstatu par cilvēku. Daudzas sejas maskas ir viegli un ērti sagatavojamas mājas apstākļos, iztiekot bez veikalu piedāvātajiem dārgajiem krēmiem un kosmētikas.

Dabiskās sejas maskas vienmēr ir bijušas populāras un praktiskas. Taču, lai sasniegtu izcilu rezultātu, ir nepieciešams zināt to sastāvā iekļauto produktu izcelsmi. Bezjēdzīgi tērēt naudu par produktiem, kas satur daudz ķīmikāliju – īpaši par ziemā lielveikalā pirktiem dārzeņiem un augļiem. Tāpēc, pirms likt dabisko sejas masku, vislabāk to pārbaudīt, nelielu daudzumu uztriežot uz plaukstas locītavas ādas un pavērojot tās ietekmi.

Dabiskās sejas maskas nerada pieradumu un, ja vien jums nav alerģija pret kādu no to sastāvdaļām, tās nevar ādai nodarīt pāri. Veikalos glītās tūbiņās pārdotajās sejas maskās arī ir dabiskās izejvielas, taču tām ir pievienoti dažādi konservanti, lai sejas masku varētu ilgstoši uzglabāt.

Liela priekšrocība dabiskām sejas maskām ir to lētās izmaksas salīdzinājumā ar pārdošanā esošajām maskām, tādējādi tās var pagatavot un izmēģināt ikviens.

Dažādu produktu iedarbība uz sejas un kakla ādu

Produkts	Iedarbība
Baltais māls	Sausinošs efekts.
Baltie galviņkāposti	Atsvaidzinošs, atjaunojošs efekts.
Citroni, greipfrūti, olas baltums	Savelkošs, poras sašaurinošs efekts.
Elļa, olas dzeltenums	Mīkstinošs, barojošs efekts.
Gurķi	Atsvaidzinošs, ādu izlīdzinošs efekts.
Kartupeļi, kivi	Atsvaidzinošs, vitaminizējošs, tonizējošs efekts.
Medus, auzu pārslas, citronu sula	Attīrošs, atsvaidzinošs, poras savelkošs efekts.
Minerālūdens, saldaiss krējums	Mitrinošs, mīkstinošs, barojošs efekts.
Raugis, piens	Tonizējošs efekts.
Tomāti	Atjaunojošs, vitaminizējošs efekts.

Dabiskām sejas un kakla ādas maskām mēdz būt dažāda iedarbība: atsvaidzinoša, ārstnieciska, barojoša, balinoša, mitrinoša, mīkstinoša, pretgrumbu, savelkoša, tonizējoša, vitaminizēta.

Izvēloties kādu no dabiskajām sejas maskām, jāatceras, ka tās tiek grupētas pēc to galvenās iedarbības. Taču sejas masku iedarbība ir daudzpusīga un, izmantojot vienu un to pašu sejas masku, var panākt atšķirīgu efektu.

Dabiskās sejas maskas lietošana ir arī atkarīga no ādas tipa, piemēram, ja tā ir sausa, dehidrēta, kombinēta, taukaina, jutīga vai normāla.

Pēc procedūras sejas un kakla āda jānoskalo ar remdenu ūdeni un jānosusina ar mīkstu salveti.

Sejas ādas kopšanai var lietot arī dažādus ārstniecības augu uzlējumus un maisījumus. Lūk, daži ieteikumi.

1. Kumelīšu ziedi

Pelašķu laksti

Tīrumu kosu laksti

Piparmētru lapas

Salviju lapas

Ārstniecības augus ņem vienādās daļās. Uz 1 glāzi verdoša ūdens ņem 1 ēdamkaroti drogas, uzvāra, ļauj 20 minūtes ievilkties (lieto apliekamiem pie ādas iekaisumiem, sakairinājuma, pinnēm).

2. Citronu sula

Jāņogu sula

Kliņģerīšu lapu sula

Mandeļu eļļa

Visu labi samaisa, apziež seju rītā un vakarā (pret vasarraibumiem).

Atsvaidzinošas maskas

Atsvaidzinošas maskas noder, lai noņemtu nogurumu, ko radījis ikdienas stress, piešķirtu sejai veselīgu krāsu, uzlabotu asinsriti. Šīs maskas arī mitrina un tonizē sejas ādu.

Augļu un medus maska

Sablendē sauju augļu un ogu (var izmantot zemenes, aprikozes, ķiršus, ābolus) un sajauc ar ēdamkaroti medus. Masku uzklāj uz sejas un kakla ādas un tur 15–20 minūtes.

KĀJU
KOPŠANA





Kājas ir viens no cilvēka svarīgākajiem orgāniem, un no to stāvokļa ir atkarīga cilvēka stāja, gaita, veselība. Tās vienmēr ir kustībā, tām ir jānes ķermeņa svars, tās tiek pakļautas dažādiem laikapstākļiem.

Kāju un pēdu aprūpe mājas apstākļos ir nepieciešama, lai noņemtu pārragoto ādas virskārtu un neiedzīvotos dažādās sēnīšu infekcijās. Kājas un pēdas ir jākopj neatkarīgi no gadalaika, taču īpaša uzmanība tām ir jāpievērš ziemas sezonā, jo tad kājām ir papildu slodze – biezas zeķes, zābaki, aukstums, mitrums. Mājas apstākļos kājas un pēdas var kopt, izmantojot dabīgas vielas, pagatavojot no tām skrubjus, maskas, vanniņas.

SKRUBJI KĀJU KOPŠANAI

Pirms kāju vannošanas mājas apstākļos no dabiskām vielām var sagatavot dažādus skrubjus.

Ābolu skrubis

Gatavu ābolu sagriež kubiņos un vāra pusglāzē piena, līdz izveidojas viendabīga putriņa. Kad šī masa ir nedaudz atdzisusi, skrubi iemasē tīrā, sausā pēdu ādā un aptin tās ar plastmasas plēvi. Pēc 5 minūtēm kājas noskalo ar siltu ūdeni. Šāds skrubis mīkstina pēdu ādu.

Citronu skrubis

Tīras, sausas pēdas noberž ar svaiga citrona šķēlīti un pēc tam ieziež ar olīveļļu. Šādi pēdas tiks atbrīvotas no pārragotās ādas virskārtas un mīkstinātas.

Jūras sāls skrubis

2 ēdamkarotes jūras sāls sajauc ar 2 ēdamkarotēm olīveļļas. Skrubi iemasē tīrā, sausā kāju ādā līdz pat ceļgaliem. Pēc 10 minūtēm skrubi noskalo ar siltu ūdeni. Šāds skrubis mīkstina un attīra kāju ādu.

Kafijas biežumu skrubis

4 ēdamkarotes kafijas biežumu sajauc ar 3 tējkarotēm sacukurota medus. Skrubi iemasē tīrā, sausā kāju ādā līdz pat ceļgaliem. Pēc 15–20 minūtēm skrubi noskalo ar siltu ūdeni. Šāds skrubis mīkstina un attīra kāju ādu.

Medus skrubis

5 ēdamkarotes nedaudz uzsildīta medus sajauc ar 3 ēdamkarotēm svaigi spiestas citronu sulas. Skrubi iemasē tīrā, sausā kāju ādā līdz pat ceļgaliem. Pēc 20–30 minūtēm skrubi noskalo ar siltu ūdeni. Šāds skrubis mīkstina un attīra kāju ādu. Ja jums ir plaisas papēžos, tad scrubim pievieno mazāk citronu sulas.

DABISKI MAISĪJUMI KĀJU PELDEI

Pēc tam kad ir noskalots kāju skrubis, var pagatavot pēdu vanniņas no dabiskiem līdzekļiem.

Auzu salmu un ozolmizu vanniņa

Uz 5 l ūdens ņem 1/2–1 kg auzu salmu un ozolmizu maisījuma, vāra 1/2–1 stundu. Lieto kāju vannām pret kāju svīšanu.

Borskābes vanniņa

Tējkaroti borskābes izšķīdina glāzē silta ūdens. Kājas mērcē 5–10 minūtes. Šī kāju pelde mīkstina ādu un palīdz pret saplaisājušiem papēžiem.

SATURA RĀDĪTĀJS

VESELĪGS UZTURS	5
SEJAS UN KAKLA ĀDAS KOPŠANA	17
Dabiskās sejas un kakla ādas maskas	18
Atsvaidzinošas maskas.....	20
Ārstnieciskas maskas	21
Barojošas maskas.....	23
Balinošas maskas	24
Mitrinošas maskas	25
Mīkstinošas maskas.....	26
Pretgrumbu maskas.....	27
Savelkošas maskas	28
Tonizējošas masakas	29
Vitaminizētas maskas	31
Losjoni no dabas vielām.....	33
MATU KOPŠANA	35
Taukainu matu kopšana.....	37
Maskas.....	37
Losjoni.....	38
Normālu matu kopšana	39
Maskas.....	39
Losjoni.....	40
Sausu matu kopšana	41
Maskas.....	41
Losjoni.....	42
Matiem draudzīgs sakārtojums	44
Blaugznas	46
Matu izkrišana	47

ROKU UN NAGU KOPŠANA	49
Dabiskās roku maskas	51
Dabiski maisījumi roku peldei	53
Roku un nagu kopšanas pamatprincipi	55
KĀJU KOPŠANA	59
Skrubji kāju kopšanai	60
Dabiski maisījumi kāju peldei	61
Kāju un pēdu kopšanas pamatprincipi	63
CELULĪTS UN TĀ ĀRSTĒŠANA	69
Pretcelulīta masāža	72
Pretcelulīta vingrinājumi	75
Kontrastduša un vannas	76
Ķermeņa ietīšanas procedūras	77
Diēta	78
ĶERMEŅA KOPŠANA PIRTĪ	81
Procedūras pirtī	84
Pirtsslotas	86
Pirts uzlējumi	88
AROMTERAPIJA	91
Ēteriskās eļļas	93
Bāzes eļļas	94
Biežāk izmantojamās ēteriskās eļļas	96
KRĀSU TERAPIJA	111
FITOTERAPIJA	117
Zāļu tējas	119
Uzlējumi un novārījumi	120
Vitamīnu dzērieni un sulas	121
Zāļu vannas, inhalācijas un pulveri	122

Izvilkumi	122
Ekstrakti	124
Balzami	125
Augi slimību ārstēšanā.....	126
Aknu, žultspūšļa, žultsvadu saslimšanas.....	126
Angīna.....	130
Aptaukošanās	132
Artrīts, osteoartroze, reimatisms, podagra.....	133
Ateroskleroze	137
Bezmiegs	139
Brūces, čūlas, iekaisumi	140
Cukura diabēts.....	142
Ēdes un ekzēmas	144
Enterīti, kolīti un citas izcelsmes caurejas	144
Galvassāpes	146
Gastrīts	146
Gripa un saaukstēšanās slimības	148
Haimorīts.....	151
Hemoroīdi	152
Hipertoniskā slimība.....	154
Klepus un elpošanas orgānu iekaisumi	154
Kuņģa čūla	158
Ļaundabīgie jaunveidojumi	160
Meteorisms	161
Nervu darbības traucējumi.....	163
Nieru, urīnpūšļa, urīnvadu saslimšanas.....	164
Plaušu tuberkuloze	166
Saindēšanās ar pārtiku	167
Sēžas nerva iekaisums	167
Sirds–asinsvadu slimības	167
Tromboflebīts	169
Varikozie vēnu paplašinājumi	169