



PORADNIK BIOENERGOTERAPEUTY

Karol Jóźwiak

SPIS TREŚCI

BIOENERGOTERAPEUTA KAROL	5
I TAJEMNICE ŻYCIA CZŁOWIEKA	5
Ile człowiek może znieść	7
SIŁA ROZPACZY	7
Uff, jak gorąco!	8
Zimno	8
Bez powietrza	9
Bez jedzenia i bez picia	9
Zmęczenie	9
Wysokość	10
Głębokość	10
Twarz prawdę powie	10
Takie zmarszczki jaki los	11
Takie oczy jakie ciało	12
Brwi i rzęsy	13
Kiedy oczy wzywają pomocy... ..	14
Proszę o rękę	15
Linie papilarne	15
Co mówią twoje... paznokcie?	16
Ręce i choroby	17
Tajemnice włosów	17
Posiwieć w jedną noc... ..	18
Włosy, nerwy i zdrowie	19
Krew	20
Ciśnienie krwi	21
Tajemnice krwinek	21
Dobrze być zerem	22
Jak oddychać	23
Dobroczynna gorączka	24
Ziewaj – to zdrowo !	25
Z nosem – delikatniej	25
Jak nosić dziecko	25
Jak kaszleć?	26
Słońce i okulary... ..	26
Gdzie się opalać?	27
Jak się opalać?	27
Kolczyki zdrowsze niż klipsy	27
Czy wycierać naczynia	28
Sposób na zęby	28
Chrapanie niebezpieczne	28
Jeśli już palisz... ..	29
Jak nie mieć kaca?	30
Po chwałę głodówki	30
Wierność popłaca... ..	31
Popłacz sobie	31
Płacz płaczowi nierówny	32
Kiedy płacze serce... ..	33

Czy warto mówić o jedzeniu?	34
Jeść musimy – jeść lubimy	35
Sześć lat za stołem	36
Po co jemy?	37
Od jedzenia... do mózgu	38
Płęć potomka. .. na życzenie	39
Jeśli chcesz chłopca powinnaś:	39
Jeśli chcesz dziewczynkę, powinnaś:	40
Takie serce... jaka woda	40
Jeśli mieszkasz przy szosie	41
Pewnie boisz się raka	43
Nie śmiecie się z witamin	44
Komu więcej witaminy C ?	45
W sprawie cynku	47
Magnez, stresy i serce	47
Złoto Wśród żywności	48
Uzdrawiające kielki	48
Skąd brać kielki?	49
Jak jeść kielki?	49
Otręby zamiast operacji?	49
Jak jeść otręby?	49
Niedoceniane drożdże	50
Prawda o jogurcie	50
Jak przygotować jogurt w domu?	51
Niezwykły czosnek	51
Cebulowe czary	52
Jak jest naprawdę?	52
Ludzie i kolory	53
Kolory i wrażenia	54
Barwy i zdrowie	54
Kolorowe Siany ściany	55
Zapachy i nastroje	55
Medycyna... muzyczna	57
Bóle i sonaty	57
Ostrożnie z muzyką	58
Czytający żyją dłużej	59
Ze śmiechem nie ma żartów	60
Do serca przytul psa... ..	61
Z psem – zdrowiej	62
Sięgnij po druty	63
Schody leczą... ..	64
Jak cię widzą... Tak cię piszą	64
Zrzuć maskę	65
Zioła wokół nas	66
Zbieraj razem z nami	66
Rośliny chronione	68
Tych roślin także nie wolno zbierać	69
Kiedy zbierać zioła?	70
Jak suszyć zioła?	71
Przetwory z ziół	71
Jak stosować zioła?	76
Rośliny zamiast preparatów chemicznych	76

BIOENERGOTERAPEUTA KAROL I TAJEMNICE ŻYCIA CZŁOWIEKA

Konsultacje medyczne dr n. med. Adam Damian Rożej

DARWIN głosił, że gdybyśmy postępowali zgodnie z prawami natury i ciała powinniśmy żyć 200 lat. Jeśli już nie 200 lat, to przynajmniej 150-120 lat przyznają człowiekowi chyba wszyscy współcześni naukowcy, dowodząc, że na taki czas życia są zaprogramowane nasze organizmy. I żylibyśmy tak długo, gdybyśmy „sami się nie zabijali”, gdybyśmy po prostu umieli żyć i korzystać z ciała. Tymczasem ciała nie znamy. Poznanie ciała wydaje się być sposobem na poznanie jego potrzeb, na jego opanowanie i wydarcie mu umiejętności, których, nie jesteśmy w stanie zdobyć, nie znając go. ZDZIWIENIE, a nawet opory psychiczne może budzić świadomość, z jak pospolitych materiałów składa się nasze ciało. Najważniejszą rolę wśród pierwiastków zawartych w organizmie odgrywają tlen, węgiel, wodór i azot. Najwięcej znajduje się w nim wody, aż 65%. Rozmieszczona jest wprawdzie nierównomierne, ale występuje wszędzie. Na ciężar tkanki tłuszczowej przypada jej 20%, wątroby – 70%, w mięśniach jest wody – 75%, we krwi – 80%, a w mózgu aż 85%.

Woda jest niezastąpiona także w utrzymaniu organizmu przy życiu. Jej brak w pożywieniu doprowadza do śmierci znacznie szybciej niż brak jakiejkolwiek innej substancji. Szybciej jedynie, bo już po kilku minutach ginie człowiek bez tlenu. Wdychamy go i wydychamy podczas wysiłku 90 litrów na minutę. W ciągu życia zużywamy więc przeciętnie 380 000 m³ **tlenu**.

Tlen, wodór, węgiel i inne pierwiastki wchodzą w niezliczone procesy biochemiczne i przez to organizm może prawidłowo funkcjonować. W nazewnictwie tych procesów często używa się normalnych terminów wziętych z fizyki, chemii i to one właśnie decydują o stanie ludzkiego zdrowia, o sprawności zmysłów, zachowaniach, stanie umysłu i uczuć. Od kiedy badania naukowe wykazały, do jakiego stopnia ciało i „duch” są ze sobą powiązane, wzrosło ogromnie zainteresowanie ciałem.

Każdy człowiek powstaje z pojedynczej komórki. Ta pierwsza jest wprawdzie większa od jakiejkolwiek innej, ale wyrasta z niej potem aż sto bilionów komórek składających się na nasze ciało.

Ciało, najbardziej kojarzy się z mięśniami. Tkanki mięśni ludzkich tworzą się na krótko przed urodzeniem lub zaraz potem. Niemowlęce wyposażenie we włókna

mięśniowe musi wystarczyć człowiekowi na całe życie. Siła zjawia się w miarę grubienia każdego włókna, w następstwie wykonywanej pracy. Ręce kowala i dziewczynki zawierają podobną ilość włókien mięśni. Teoretyczną górną granicę wydajności energii człowieka oblicza się na około 6 koni mechanicznych. W całym ciele jest około 656 mięśni. Stanowią one ponad 40% wagi ciała u mężczyzny i około 30% u kobiety. Mięsień pracując zamienia energię chemiczną na mechaniczną. Prawidłowej zamianie ulega tylko 25% energii potencjalnej, pozostałe 75% tracimy, najprawdopodobniej w postaci ciepła.

Naukowcy twierdzą, że dokładne określenie liczby kości w poszczególnych fazach rozwoju człowieka jest rzeczą niemożliwą. Niemowlę rodzi się z 350 kośćmi, ale niektóre z nich potem zanikają, inne zrastają się. Ostatecznie u dorosłego człowieka pozostaje niewiele ponad 200 kości. Wiadomo, że u blisko 20% ludzi istnieją odchylenia w ilości kręgów. Na każde 20 osób – jedna ma dodatkowe żebra. „Nadliczbowe” żebra występują trzykrotnie częściej u mężczyzny niż u kobiet.

Nowe kości mogą powstawać jako następstwo przystosowywania się człowieka do nietypowych warunków lub sposobu życia. Znane były przypadki powstawania dodatkowych nowych kości u kawalerzystów, w obrębie bioder i pośladków. Były one różne niż typowe kości miednicy i ud. Rozwój kości odbywa się według pewnej stałej kolejności. Na podstawie osiągniętego stadium można przewidywać czas zakończenia procesu wzrostu. W szpiku kostnym, który u człowieka waży około 2600 gramów, wytwarzane są wszystkie składniki komórek krwi. W czasie 70 lat życia szpik dostarcza 650 kg krwinek czerwonych i tonę ciałek białych. W ciągu godziny odnawia się średnio 25 gram naszej krwi. Ogólna długość naczyń krwionośnych człowieka sięga około stu tysięcy kilometrów. W stanie spoczynku jedna czwarta objętości krwi znajduje się w mięśniach, jedna czwarta w – nerkach, 15% – w naczyniach ścianek jelit, 10% – w wątrobie, 8% – w mózgu, 13% – w naczyniach płuc.

Serce waży niespełna pół kilograma, jest wielkości dużej pięści. W rzeczywistości niewiele przypomina symbolizujące je emblematy. Wbrew też popularnemu przekonaniu, nie leży w całości po lewej stronie. Jedna trzecia jego masy znajduje się po stronie prawej. W ciągu minuty serce przepompowuje całą krew znajdującą się w organizmie. W ciągu doby przepompowuje więc 10 tys. litrów, a w ciągu całego życia – 230 milionów litrów.

Serce bije przeciętnie 70 razy na minutę, na jeden oddech przypada zatem cztery uderzenia. Podczas wysiłku może pracować pięć razy wydajniej niż podczas spoczynku. Krew wypychana jest do tętnicy głównej z prędkością czterdziestu centymetrów na sekundę, ale potem w naczyniach włosowatych przepływa w tym samym czasie już tylko pięć milimetrów.

Nasz układ nerwowy składa się z około 13 miliardów neuronów i blisko siedmiu razy tyle komórek „służebnych”. W zasadzie tylko jeden % komórek nerwowych pracuje samodzielnie, pozostałe pełnią funkcję stacji wzmacniających i przekazujących sygnały. Ponad połowa ogólnej liczby neuronów mieści się w dużych półkulach mózgowych. Komórki nerwowe nie rozmnażają się. Wyposażenie, z jakim człowiek się rodzi, musi mu wystarczyć na całe życie. Począwszy od 30 roku u każdego człowieka ginie codziennie 30 – 50 tys. tych komórek.

Objętość mózgu człowieka stanowi przeciętnie 1/46 część objętości ciała. Mózg dorosłej osoby waży średnio około 1350 gramów; za minimum uznaje się 900 gramów, a są ludzie, których mózgi ważą po 2000 gramów. Ale nie tylko waga decyduje o mądrości i inteligencji; mózg Anatola France'a był prawie połowę lżejszy od mózgu Iwana Turgieniewa. Prawdopodobnie najważniejsza dla sprawności mózgu jest rzeźba kory mózgowej, liczba jej fałd i zwojów, a także przebiegające w mózgu reakcje chemiczne i ich szybkość. Ogromne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu ma sprawność naczyń krwionośnych i zawartość tlenu we krwi. W ciągu minuty przepływa przez mózg około 1 litra krwi. Zużywa on w spoczynku aż piątą część całego zapotrzebowania organizmu na tlen.

Wszystkie powierzchniowe komórki skóry są martwe. Skórę właściwą widać dopiero po skaleczeniu. Zawiera ona nerwy i naczynia krwionośne, a także komórki tłuszczowe, korzenie włosów i mięśnie prostujące dla każdego włosa.

Powierzchnia naszej zewnętrznej powłoki ma wielkość około 2-3 metrów kwadratowych. Znajduje się na niej prawie 250 tys. receptorów zimna, 30 tys. receptorów ciepła, milion zakończeń bólowych, pół miliona receptorów dotyku i 3 miliony gruczołów potowych. Utrata dużej powierzchni skóry /np. po oparzeniach/ może prowadzić do śmierci. Dla 30-latka niebezpieczna jest utrata 10% powierzchni skóry, dla staruszka – zniszczenie czwartej jej części.

Włosy to przeobrażona skóra. Najwięcej włosów na głowie mają na ogół blondyni – około 240 tys., bruneci – około 102 tys., szatyni – 109 tys., a rudowłosi najmniej – 88 tys. Najszybciej rosną włosy mężczyznom na brodzie, zaś na głowie z tą samą szybkością rosną u kobiet jak i u mężczyzn /0,33mm na dobę/. Paznokcie rosną z szybkością – 0,086 milimetra dziennie.

ILE CZŁOWIEK MOŻE ZNIEŚĆ

NIE DOCENIAMY SWOICH MOŻLIWOŚCI – tak powszechnie twierdzą naukowcy, prowadzący badania nad granicami odporności ludzkiego organizmu. Najprawdopodobniej jesteśmy w stanie o wiele więcej znieść, niż nam się wydaje i niż do niedawna przypuszczali lekarze.

SIŁA ROZPACZY

Jak to się mogło stać, że kobieta tuż przed utratą przytomności po wypadku – o własnych siłach podniosła samochód by wydobyć spod jego kół swego syna, któremu groziła śmierć? Nieraz pisze się i mówi o podobnych przypadkach nadludzkiego prawie przypływu sił w relacjach z wojny czy z ryzykownych ekspedycji. Okazuje się, że w pewnych trudnych sytuacjach, kierowani jakąś przedziwną „siłą rozpacz” ludzie dokonują czynów, których świadomie by nie dokonali. Pod wpływem silnego strachu potrafią przeskakiwać wysokie ściany biec niesłychanie szybko i bardzo długo... Potrafią wiele znieść.

Może więc dopiero w takich sytuacjach ujawniają się rzeczywiste, niczym nie hamowane rezerwy człowieka? Uczonych fascynuje ta sprawa. Ale nic się tu nie da zbadać ani pomierzyć, bo te ogromne rezerwy uruchamia człowiek dopiero podczas krańcowego pobudzenia czy podczas paniki. Podczas paniki wszystko dzieje się podświadomie i jest najprawdopodobniej tak, jak z próbami popełnienia samobójstwa przez utopienie się. Jeśli potencjalny samobójca umie pływać, to jego silna wola – w tym wypadku powstrzymująca ruchy i odruchy pływackie – utrzyma go pod wodą tylko do chwili, w której zacznie tracić świadomość. Gdy traci świadomość i przestanie siebie kontrolować, do głosu dochodzą siły podświadomości. Organizm niedośzłego samobójcy czując się w najwyższym stopniu zagrożony, uruchamia swoje rezerwy. Tonący zaczyna wykonywać ruchy pływackie, wypływa na powierzchnię wody i odzyskuje świadomość. Siła podświadomości ujawnia się dopiero w sytuacjach, kiedy człowiek balansuje na krawędzi życia i śmierci.

UFF, JAK GORĄCO!

Naukowcy mówią niekiedy, że ludzkie zmysły odczuwania temperatury są niedoskonałe. Zwierzęta pod tym względem przewyższają ludzkie możliwości. Dla komara na przykład człowiek jest po prostu „górami ciepła”, którą lokalizuje nawet w ciemności. Mimo to człowiek jest zdolny przetrzymać oddziaływanie temperatur o stosunkowo szerokich granicach – od minus 50°C do plus 50°C, a nawet i więcej.

Naukowcy przeprowadzili specjalne eksperymenty, których celem było ustalenie maksymalnej temperatury, jaką zdolny jest wytrzymać człowiek w suchym powietrzu. Okazało się, że temperaturę plus 71°C człowiek wytrzymuje w ciągu godziny, plus 81°C – w ciągu 49 minut, plus 93°C wytrzymuje przez 33 minuty, zaś temperaturę plus 104°C – przez 26 minut. Ale zdarzał się przypadek zadziwiający i niewytłumaczalny. Opisano przypadek, kiedy przeżył człowiek, który przez 14 minut przebywał w piecu w temperaturze 170°C. Fizycy angielscy przeprowadzili kiedyś doświadczenie na sobie, wchodząc na krótko do pieca o temperaturze 160°C. Wiele sporów roznieca wśród naukowców obserwowana niekiedy umiejętność chodzenia bosą stopą po ogniu. Na pytanie w jaki sposób stopy ludzkie bez uszczerbku dla zdrowia dotykają powierzchni rozpalonej do 500-800°C, chyba nikt nie zna odpowiedzi. Jedni sugerują, że jest to sprawa „samokontroli i pokonania własnego strachu” Inni twierdzą, że może działać się to w wyniku fenomenu szoku termicznego, porównywanego z zachowaniem się kropli wody po dotknięciu rozpalonej powierzchni. Kropla wbrew oczekiwaniom nie paruje, lecz trwa nadal w swojej formie. W podobny sposób reaguje pot wyzwolony uczuciem strachu.

ZIMNO

Temperatura ciała człowieka bez odzieży ochronnej po 6-7 godzinach przebywania w zimnej wodzie spada do 31-30 stopni, a więc do granicy, poniżej której człowiek z reguły umiera. Ale medycyna już kilka razy rewidowała tę dolną granicę

ciepłoty ciała. Niekiedy jest to faktycznie 30 stopni, ale zdarzało się już, że do zdrowia wracały osoby, których temperatura ciała spadała poniżej 25°, a nawet do 18°C. Szczególnie dziwnie reagują nieraz ludzie zamarznięci. Zanotowano już w szpitalach wiele przypadków, kiedy po zamarznięciu powracały do zdrowia osoby, u których stwierdzono oznaki „ewidentnej śmierci”. Przeżył i wrócił do pełnej sprawności fizycznej i umysłowej mężczyzna, który po otwarciu klatki piersiowej miał serce tak przemrożone, że twarde było „jak kawałek stali”. Wydaje się więc, że zimno jest większym sprzymierzeńcem życia, niż gorąco.

BEZ POWIETRZA

Bez powietrza, jak wiadomo, wytrzyma człowiek 5 do 6 minut. Ale wiadomo też, że zapotrzebowanie na tlen zmniejsza się razem ze zmniejszaniem temperatury ciała. Ludzie i w tej dziedzinie próbują bić rekordy. Niektórzy nurkowie wytrzymują pod wodą i kilkanaście minut bez powietrza, przedtem jednak oddychają przez jakiś czas czystym tlenem.

BEZ JEDZENIA I BEZ PICIA

Medycyna uznaje, że człowiek może przeżyć 3 do 6 tygodni bez jedzenia, ale pod warunkiem, że ma dostateczną ilość wody. W 1929 roku w Irlandii, podczas strajku głodowego, strajkujący przetrwali jednak bez jedzenia od 70 do 94 dni i wszyscy pozostali przy życiu. Rekordy obywateli się bez pożywienia potrafią bić nieraz jogowie i fakirzy. Bywało, że wytrzymywali bez jedzenia ponad 100 dni, ale dokarmiali się sokami owocowymi. Ostre uczucie głodu po kilku dniach głodowania zanika, natomiast zawsze bardzo dotkliwie odczuwa się pragnienie. Bez wody przeżywa człowiek najwyżej 8 dni. Wszystkie procesy biochemiczne w organizmie ludzkim odbywać się mogą, bowiem tylko między ciałami rozpuszczonymi w wodzie. Kiedy organizmowi zaczyna brakować wody, cierpi na tym przede wszystkim układ krwionośny. Przy odwodnieniu podwyższa się lepkość krwi, zwiększa ilość hemoglobiny, pojawia się senność i mdłości. 6-8%-owy ubytek wody powoduje zawroty i bóle głowy. Utrata 10% wody może spowodować zahamowanie wielu procesów biologicznych. Wraz z rosnącym niedoborem wody w organizmie objawy te zwielokrotniają się. Jeśli w porę nie nadejdzie pomoc człowiek wpada w stan nieświadomości i umiera. Przy braku pożywienia taką granicę, spoza której nie ma powrotu, wyznacza zmniejszenie się wagi ciała do połowy.

ZMĘCZENIE

Jest pewne, że na intensywne wyczerpanie fizyczne reaguje człowiek mieszaniną różnych uczuć: pesymizm przeplata się z agresywnością i silnym rozdrażnieniem.

Już przed upływem 24 godzin pracy bez odpoczynku pogarsza się zdolność człowieka do odbioru i analizy informacji, przedłuża się czas niezbędny do podjęcia decyzji. Następnie pojawia się niemożność przewidywania rozwoju wydarzeń. Ustalono, że granica percepcji bodźców zewnętrznych wynosi około 72 godzin czuwania bez snu, ale człowiek przedtem już od dłuższego czasu ma bardzo ograniczoną, zdolność prawidłowej oceny sytuacji i podejmowania decyzji.

WYSOKOŚĆ

Na dużych wysokościach najbardziej odczuwany jest spadek ciśnienia połączony z niedotlenieniem; nie ma laboratoryjnego sposobu przystosowania organizmu do tych warunków. Człowiek przystosowuje się do nich tylko wtedy, gdy stopniowo wspina się coraz wyżej. Indywidualna odporność odgrywa w tym wypadku równie wielką rolę jak trening. Jednemu robi się słabo już na wysokości 2,5 tys. metrów, inny bez trudu przekracza 6 tys. metrów. Są i tacy, którzy bez aparatu tlenowego zdobywali najwyższe szczyty Himalajów.

GŁĘBOKOŚĆ

Głębin morskie w zasadzie wciąż są niedostępne dla człowieka. Głębokość do 600 metrów jest granicą praktycznej działalności nurków. Próby zejścia niżej często kończą się dość niefortunnie, a zawsze wiążą się ze znacznym ryzykiem.

TWARZ PRAWDĘ POWIE

Szesnastowieczna pani, aby uchodzić za piękną, musiała mieć twarz o białej karnacji, w kształcie zbliżoną do trójkąta. Czoło powinna była mieć wypukłe i bardzo wysokie. Tak wysokie, że dzisiaj wydaje się nam jakby tamte twarze były pozbawione włosów. Renesansowe panny usta musiały mieć bardzo małe, ze zgrabnie wyciętą górną wargą. Oczy powinny mieć mieniące się, włosy koniecznie jasne, bo czarne nosiły tylko czarownice.

Zupełnie inną – różową i uśmiechniętą twarz zmysłowego aniołka, twarz ustrojoną w srebrne loczki nosiły młode kobiety rokoka. W romantyzmie przyszła moda na wysmukłość twarzy i jej bladość. Z kolei romantyk chciał mieć twarz wydłużoną, wysokie czoło i długą szyję. Cechy te podkreślał bokobrodami i uczesaniem. Nigdy też nie opalał swej twarzy i bardzo cierpiał, kiedy była z natury różowa.

Na różowe, szerokie, okrągłe twarze przyszła natomiast moda w biedermeierze. Taka pełna twarz miała stworzyć fizjonomię mężczyzny łagodnego, dobrodusznego i skłonnego do ustępstw, budziła zaufanie w interesach.

Aż dziwne, że twarze zawsze nadawały się do demonstrowania nimi przekonań i postaw, dawały się nagiąć do mód – bo przecież kształt twarzy i jej rysy zdetermi-

nowane są anatomicznie. Kształt twarzy zależy przede wszystkim od czaszki, od kości twarzy, od mięśni i skóry. Określone rysy twarzy odpowiadają po prostu określonym cechom czaszki i odwrotnie. Pierwszy dowiódł tego uczony radziecki – Gierasimow.

Udowodnił on, że związek między twarzą, a czaszką jest tak bliski, iż wprost pozwala na odtworzenie na podstawie czaszki portretów ludzi dawno już nieżyjących. W ten sposób zidentyfikowano na przykład portrety Dantego. Kiedy w 600 rocznicę śmierci otworzono grób poety, antropolodzy przeprowadzili bardzo szczegółowe pomiary czaszki, a wyniki porównali z zachowanymi, licznymi wtedy portretami. Tylko niektóre jednak pasowały do pomiarów antropologicznych. Te portrety, które nie pasowały, zdyskwalifikowano jako nieautentyczne. W ostatnich latach o zawroty głowy przyprawia naukowców sprawa czaszki i twarzy Mozarta. W tym wypadku jednak chodzi o zidentyfikowanie czaszki. Okazuje się, że czaszka Mozarta miała burzliwsze losy niż sam kompozytor, który – jak wiemy – pochowany został w zbiorowej mogile. Czaszkę mistrza po pogrzebie zdecydował się zabrać grabarz, wielbiciel kompozytora. Potem, przez prawie 200 lat, przechodziła ona od właściciela do właściciela i trudno było w końcu uwierzyć w jej autentyczność. Do czasu, aż prof. G. Tichy, antropolog i paleontolog, posługując się najnowszą techniką, porównał czaszkę z portretem Mozarta wykonanym w 1789 roku przez Doris Stock, o którym wiadomo było, że jest autentyczny. Uzyskano w ten sposób 100% pewności, że jest to czaszka kompozytora. Od dawna też doszukiwano się związków między budową czaszki, a wrodzonymi czy nabytymi zdolnościami ludzi. Największą popularność zdobyło sobie przekonanie, że rozwój odpowiednich partii mózgu odbija się na wyglądzie czaszki, znacząc ją guzami i wyniosłościami. Stąd właśnie wywodzi się popularne do dziś przeświadczenie, że synonimem mądrości bywa wysokie czoło. Sprawdziło się w tym myśleniu tylko to, że wielkość czaszki rzeczywiście związana jest z wagą mózgu. Tyle, że sama wielkość mózgu nie decyduje o mądrości. Poza tym rozwój kory mózgowej może być niekiedy wynikiem choroby.

Choroby i w innym sensie mogą wywierać wpływ na rzeźbę twardej. Nieraz na skutek porażenia niektórych nerwów jakieś jej partie pozostają bez ruchu, są jakby bez wyrazu. Z twarzy mogą wyczytać lekarze symptomy wielu chorób nerwowych. I nie tylko nerwowych. Żółte zabarwienie oka jest pierwszym objawem żółtaczki. Przy zatruciach i robaczycach bardzo rozszerzają się źrenice. Nierównomierność źrenic i ich słaba reakcja na światło jest jednym ze znamienych objawów kiły układu nerwowego.

TAKIE ZMARSZCZKI JAKI LOS

Po twarzach najłatwiej rozpoznajemy wstyd, strach i ból. Z twarzy łatwo rozpoznać czyjeś zadowolenie bądź, smutek. Wiele stanów psychicznych odbija się na twarzy wprost automatycznie i nie mamy na to żadnego wpływu.

Ze wstydu więc rumienimy się, ze strachu bledniemy. Nasze zafascynowanie czymś łatwo możemy zdradzić poprzez błyszczenie oczu albo rozszerzone źrenice. •renice kurczą się, gdy patrzymy na coś nieprzyjemnego lub pomyślimy o czymś nieprzyjemnym.

Przyzwyczajiliśmy się oceniać osobę z nosem zadartym jako pogodną i beztroską. Nos orli w czyjejś twarzy traktujemy nieraz jako zapowiedź dumy, za nos kościsty – jako objaw skrytości i uporu. Ludziom z dużymi ustami gotowi jesteśmy przypisać łagodność, zaś u osób z ustami wąskimi domyślamy się oschłości. Dopatrywanie się związków między twarzą a charakterem jest tak zresztą stare – jak człowiek. Wywodzi się jeszcze z medycyny Dalekiego Wschodu. Na przykład według medycyny tybetańskiej twarz człowieka jest nie tylko zapowiedzią jego charakteru, ale także przepowiadać ma całe życie. Wyznaczone są tam tzw. strefy twarzy, które wróżą przyszłość. Czoło gładkie i szerokie rokuje pogodne dzieciństwo i pełny rozwój zdolności intelektualnych. Regularna i szeroka przestrzeń między oczami zapowiada interesujące losy i bogate przeżycia. Żyłka u nasady nosa – pomyślne życie rodzinne. Szeroka zaś broda – długie i zdrowe życie.

Nie ulega wątpliwości, że ocenianie po twarzach rozpowszechnione jest także w naszej obyczajowości. Prowadzone na ten temat badania potwierdzają, że ludzie np. o szerszym rozstawieniu oczu łatwo zyskują opinię uczciwych i solidnych. Brwi bujne i krzaczaste bywają nierzadko przesłanką do przypisania komuś stanowczości i powagi. Osoby o wąskich ustach łatwo uznajemy za skryte. Kogoś z opuszczonymi kącikami ust posądzamy o złośliwość. Zależność między rysami twarzy i charakterem, czy zapowiedzią przyszłości nie udało się udowodnić, ale jest to pewne, że twarz może wiele powiedzieć o przeszłości. Istnieje bowiem ścisły związek między naszą twarzą, a naszą psychiką. Dokładniej: między psychiką, a pracą mięśni. Rysunek twarzy tworzą przede wszystkim mięśnie, które pod wpływem nastroju kurczą się pojedynczo lub zespołowo. Początkowo nie zostawia to na twarzy śladu, ale z upływem lat przeżycia przybierają formę bruzd i zmarszczek. W ten sposób wszystkie nasze nastroje i zachowania rzeźbią twarz. Każdy więc na twarzy obnosi jakby swój los. Przy skupieniu i myśleniu zazwyczaj podnosimy wysoko brwi. Tworzą się wtedy poprzeczne zmarszczki na czole. Z upływem lat utrwala się one, mówimy wtedy o zmarszczkach mądrości. Cierpienie pozostawia na twarzy charakterystyczną, długą na około 0,5 do 2 cm bruzdę, biegnącą od kąta ust ku brodzie. Przy płaczu czynny jest mięsień czworoboczny wargi górnej. Często używany pogłębia bruzdę nosowowargową. Gniewne usposobienie może być przyczyną szerokiej dolnej wargi i bruzd wokół ust. Nie bez fizjologicznego uzasadnienia mówi się więc o twarzach intelektualistów, o twarzach brutalnych i gniewnych, o twarzach pesymistów i optymistów...

TAKIE OCZY JAKIE CIAŁO

Kiedyś handlarze Wschodu przy targowaniu jakiegoś szczególnie pięknego klejnotu zasłaniali sobie oczy, żeby ukryć powiększenie źrenic. Oczy przekazują bo-

wiem wiele z naszych wewnętrznych uczuć. Oczami możemy dać do zrozumienia, że jesteśmy źli albo znudzeni, szczęśliwi albo że czegoś pragniemy. Najbardziej wymownie przekazują uczucia źrenice. Rozszerzają się, kiedy jesteśmy czymś zafascynowani lub przeżywamy coś miłego. I odwrotnie – zmniejszają się, nieraz raptownie, gdy patrzymy na coś nieprzyjemnego lub uświadamiamy sobie jakąś przykrą myśl. Piękna dziewczyna-twierdzą fachowcy – może wywołać u mężczyzny rozszerzenie źrenic o około 30%. Ale rozszerzają się one także przy dużym zainteresowaniu jakimś przedmiotem, przy strachu i pod wpływem wielu innych stanów emocjonalnych.

Normalna źrenica oka człowieka ma od 2,5 do 4 mm średnicy, ale zdarza się, że i więcej. Cała zaś gałka oczna ma średnicę około 2 cm i waży około 7 g. Oko mężczyzny jest większe o 0,5 mm od oka kobiety. Oko dorosłego jest mniej okrągłe od oka noworodka. Tęczówka nadaje oku barwę. Zaraz po urodzeniu nie zawiera ono wiele barwnika i ma wygląd niebieski. /U ciemnych ras jest brązowa, nawet po urodzeniu/. Przy końcu życia barwnik trochę zmienia odcień. Barwa oka jest, jak wiadomo, dziedziczna. Ale okazało się, że różnice kolorów oznaczają jednocześnie pewne różnice fizjologiczne. W tych samych np. warunkach oko niebieskie pochłania więcej światła niż piwne. Badania wykazały też, że ludzie o niebieskich oczach szybciej aklimatyzują się na północy niż ciemnoocy. Oka nie da się niczym zastąpić, ponieważ bardziej złożonym organem jest tylko mózg – twierdzą lekarze. Mimo wielkich sukcesów medycyny, biofizyki i innych nauk oko pozostaje dla badaczy nadal niełatwą tajemnicą.

Często porównuje się je do aparatu fotograficznego. Jest w tym sporo prawdy. Komórki fotoreceptorów wskutek złożonych transformacji fizycznych i chemicznych odbierają promienie światła i na siatkówce oka pojawia się odwrócony obraz. Obraz na siatkówce jest jednak niedoskonały i zniekształcony. Kontury są zamazane przez obwódki w kolorach tęczy, powykrzywiane linie. Dopiero nasz mózg konstruuje obraz odpowiadający rzeczywistości. Jeden z naukowców powiedział wprost, że „prawidłowe widzenie zawdzięcza człowiek tylko sile swojej wyobraźni”. Cały proces widzenia jest bardzo skomplikowany. Zastanawia fakt, że siatkówka posiada strukturę nerwów zdumiewająco podobną do struktur komórek mózgu. Samo oko uchwycić może z pełną ostrożnością tylko obraz małego wycinka otoczenia. Większe obrazy chwytą człowiek dzięki niedostrzegalnym prawie poruszeniom gałki ocznej. Bo oko nigdy nie pozostaje bez ruchu, nawet przy uporczywym wpatrywaniu się w jeden stały punkt.

BRWI I RZĘSY

Brwi i rzęsy – to dodatkowe cechy anatomiczne ludzkiego oka. Wśród naukowców nie ma zgody co do roli brwi. Często przypisuje się im zadanie zapobiegania zalewaniu oczu potem z czoła. Rzęsy, według prof. E. Welchowera, neuropatologa z uniwersytetu moskiewskiego, chronią oko od nadmiaru światła. Osłabiony organizm broni się przed światłem zwiększeniem długości rzęs. Przypuszcza więc prof.

Welchower, że długie rzęsy mogą być oznaką niezbyt dobrego zdrowia. Ale to tylko hipoteza. Nie ulega wątpliwości, że zawsze dłuższe i obfitsze są rzęsy na górnej powiece. Na jednej jest około 200 włosów. Zazwyczaj są one podobnego koloru do włosów na głowie lub ciemniejsze i nie siwieją na starość. Rzęsy przez całe życie bez przerwy wypadają. Każda po 3-5 miesiącach.

KIEDY OCZY WZYWAJĄ POMOCY...

Już Hipokrates stwierdził, że „jakie oczy, takie ciało”. W oczach jak w wielu innych organach, odbija się stan organizmu. Tak dokładnie, że na podstawie wyglądu oczu można postawić diagnozę o stanie zdrowia. Oficjalnie ogłosił to w 1880 roku Węgier, Ignacy Peczely, wydając książkę zatytułowaną: „Wprowadzenie do diagnostyki za pomocą oczu”. Sprawa przez wiele lat wydawała się lekarzom kontrowersyjna i powrócono do niej dopiero w ostatnim czasie. Tą nową gałąź medycyny nazwano irydologią. W niektórych krajach dopiero teraz zaczyna ona wchodzić do programów nauczania medycyny. Wielu lekarzy stosujących irydologię uważa, że jest to najprostsza i najmniej uciążliwa dla pacjentów metoda diagnostyki. Określenie stanu zdrowia umożliwia przede wszystkim tęczówka. Lekarzowi wystarcza do diagnozy 40-krotnie powiększające lupa. W tęczówce oka znajdują się zakończenia wszystkich ważniejszych nerwów układu wegetatywnego. Poszczególne strefy tęczówki obrazują poszczególne organy. Ta zależność jest ścisła i pozwala dokładnie określić, jaka część ciała została dotknięta chorobą. Irydolodzy opracowali po prostu dokładną „mapę tęczówki”. Wielu irydologów przywiązuje ogromną wagę do jednakowego zabarwienia tęczówki w obu oczach. Różnicę pigmentacji mają, według nich, wskazywać na osłabienie organizmu. Osłabienie ogólne ma się także objawiać odbarwieniem w oczach. O zatruciu organizmu ma świadczyć z kolei mętny lub żółtawy kolor tęczówki. Na przykład w oczach niebieskich zmiany zaczynają się od pojawienia białych plamek, sygnalizujących ostry stan zapalny. Plamki żółtawe oznaczają stan podostry, szare – to rozpoczynający się stan chroniczny, a plamki czarne mają być dowodem choroby, która mocno zagnieżdżyła się w organie. Gdy choroba ustępuje, zmiany kolorów na tęczówce następują w odwrotnej kolejności. Każda zmiana w kolorystyce oczu lub wystąpienie plamek powinny już być sygnałem. Irydolodzy twierdzą, że umieją wyczytać z oczu nie tylko choroby już atakujące, ale i zagrażające człowiekowi w przyszłości. Umieją wykryć osoby szczególnie podatne na jakieś schorzenie, wskazać – kto zagrożony jest nowotworem, kto reumatyzmem, a komu grożą dolegliwości związane z trawieniem. Ale lekarze biorą pod uwagę nie tylko barwy i plamy w oczach. Ważna jest także sieć włókien – wygląd pasm tęczówki. Poważnych schorzeń organizmu będzie się dopatrywał irydolog u osób z tęczówką przypominającą pajęczynę. Wspaniała zaś kondycja fizyczna i odporność na choroby objawia się wątkiem gęstym, składającym się ze ścisłych, regularnych włókien. O naszym stanie zdrowia niemało mogą powiedzieć również źrenice. Zdrowa źrenica jest okrągła, czarna, usytuowana pośrodku oka. •renica owalna i jakby trochę podniesiona może być oznaką zaburzeń w układzie krążenia.

•renica umiejscowiona zbyt nisko – oznacza chorobę w dolnej części ciała. •renice rozszerzone cechują na ogół osoby o dobrym samopoczuciu. Zwężone źrenice mają osoby podatne na stresy. Ustalenie dolegliwości na podstawie oczu nie jest rzeczą prostą. Musi to zrobić irydolog. Dobrze jest jednak wiedzieć, że przez zmiany w oczach jakiś chory narząd wzywa pomocy.

PROSZĘ O RĘKĘ

ARYSTOTELES powiedział, że „ręka ludzka jest najdoskonalszym narzędziem, jakim natura obdarzyła człowieka”.

Ręce są też określane jako narząd ważniejszy od innych. Przemawia za tym niemało argumentów. Udoskonalone, sprawne ręce są ważną cechą biologiczną odróżniającą człowieka od zwierząt. Odgrywają one też czynną rolę w procesie jego rozwoju umysłowego. Poza tym spośród 202 kości, z jakich złożony jest szkielet człowieka, aż 54 należy do kośćca rąk. Z 434 wszystkich mięśni – 108 służy ich funkcjom. W żadnym innym miejscu ciała natura nie zmieściła na tak małej przestrzeni tylu urządzeń mechanicznych. Różnorodny kształt kości, przemyślny układ mięśni i ścięgien, kilkanaście prostych i złożonych stawów zapewniają rękom nadzwyczajną sprawność, szybkość w ruchach i niezmordowanie w pracy. Anatomiczne właściwości rąk sprawiają, że każdy palec odznacza się innymi, określonymi cechami i każdy ma inne zadanie. Najbardziej niezależny i pracowity jest kciuk. Niektórzy anatomicznie wyznaczają mu na tyle odrębną i ważną rolę, iż mówią, że mamy cztery palce i kciuk. Kciuk jest palcem najsprawniejszym. Z kolei najsilniejszy jest palec środkowy. Zręczny i silny jest także palec wskazujący. Palce serdeczny i mały są mniej poradne. Najtrudniej też przyuczają się do czynności precyzyjnych, jak choćby do gry na fortepianie. W naszych rękach drzemie najprawdopodobniej jeszcze wiele umiejętności, których nie wykorzystujemy. Głównie w końcach palców. Zdarzają się bowiem osoby, mające zdolności „widzenia” palcami. Opuszkami, na przykład, rozpoznają litery i kolory. Żółtą barwę odczuwają jako gładką, czerwień jest dla nich szorstka, brąz – lepki.

LINIE PAPILARNE

Skóra u rąk /i stóp/ jest w zasadzie trochę inna niż gdzie indziej. Na wierzchu znajduje się cienki, wciąż złuszczaący się naskórek. Tuż pod naskórkiem skóra właściwa układa się w mnóstwo wypukłości noszących nazwę brodawek. W nich właśnie mieszczą się zakończenia nerwowe zmysłów, tu dochodzą drobne, ale obfite rozgałęzienia naczyń krwionośnych. W konsekwencji tworzy to właśnie charakterystyczną dla rąk fakturę skóry, jakby labirynt bruzd i tzw. grzybków. Przy czym każdy taki grzybek obejmuje dwa rzędy leżących pod nim brodawek. Razem tworzy to szczególne wzory, które od łacińskiej nazwy brodawki /papilla/ nazwano liniami papilarnymi.

Już w XVIII wieku włoski anatom z Bolonii zwrócił uwagę na wielką różnorodność wzorów na palcach. W następnym wieku czeski uczyony J. E. Purkyně dowiódł, że u każdego człowieka linie papilarne ułożone są inaczej. Liczba ułożenia się ich w różnych kombinacjach jest tak olbrzymia, że – jak obliczył francuski badacz Balthazaro – powtórzenie się jakiegoś układu wśród ludzi na globie ziemskim mogłoby się zdarzyć raz na... ilość lat wyrażonych 49-cyfrową liczbą.

Na Wschodzie jednak ta prawda znana była od tysiącleci. Już Babilończycy i Asyryjczycy wiedzieli, że każdy człowiek ma inne odciski palców. W Chinach na przykład, w jednym z kodeksów z VII wieku był przepis, iż w razie, gdy ktoś nie potrafi się podpisać, ma poświadczyć dokument właśnie odciskiem palca. I rzeczywiście dotychczas nie stwierdzono ani jednego przypadku takie go samego wzoru linii papilarnych u dwóch osób. Są one różne nawet u identycznych bliźniąt jednojajowych, chociaż u nich bywają najpodobniejsze. Są więc linie papilarne indywidualną, niepowtarzalną cechą każdego człowieka, a przy tym ich wzór przez całe życie pozostaje niezmienny. Co więcej! Próbowano porównywać odciski palców po poważnych kontuzjach lub poparzeniach lecz młoda regenerująca się skóra zawsze przywracała początkowy zarys linii papilarnych.

CO MÓWIĄ TWOJE... PAZNOKCIE?

Początki rozpoznania linii papilarnych, jako cechy indywidualnej człowieka, wiążą się ściśle z prądowną wiedzą o wróżeniu z dłoni – chiromancją. W Biblii w księdze Hioba wspomina się, iż na dłoni człowieka spoczywa odcisk „boskiej pieczęci” wyznaczający każdemu jego los. Chiromancja zajmuje się więc odczytywaniem z dłoni cech osobowości – fizycznych i intelektualnych oraz przewidywaniem przyszłości. Chiromanci szukają na dłoniach symbolicznych znaków – linii, krzyżyków i gwiazd, interpretują je w zależności od miejsca, w którym się one znajdują na ręce. Ważne są w chiromancji: linie dłoni, wygląd, długość, kształt palców i kształt paznokci. Ważne jest to, z której wroży się ręki. „Długość dni żywota wypisana jest na ręce prawej, a bogactwa i zaszczyty na lewej”. Podstawowe znaczenie mają przede wszystkim linie dłoni. Najważniejsze z nich to: linia życia, serca, losu, ambicji. Dłoń silna i tęga ma oznaczać energię i stałość charakteru. Mięka i wątła dłoń świadczy ponoć o braku energii i ociężałości. Niezaradność i słabość wiąże się z dłonią cienką. O skłonności do złej przemiany materii świadczyć ma dłoń szeroka.

Paznokcie też mówią: o zazdrości i porywczowości świadczyć mają paznokcie małe, okrągłe lub wachlarzowate, o ambicji – paznokcie długie i wąskie. Prawie przekonująco opowiada chiromancja o związku paznokci z kondycją psychiczną i stanem zdrowia. Dobrą kondycję psychiczną i odporność na stres sygnalizują paznokcie różowe. Paznokcie niebiesko-czerwone mają być oznaką wewnętrznych stanów zapalnych, a niebiesko-białe wskazywać mogą na anemię lub inne choroby krwi. Ale największą sztuką w chiromancji jest odczytywanie nie poszczególnych cech i znaków badanych dłoni, a uwzględnienie zachodzących między nimi związków. Nikt teraz nie przyznaje się, że w chiromancję wierzy, chociaż masa osób wysłuchuje

je wróżb chiromantów i szuka w liniach papilarnych dłoni zapowiedzi długiego życia czy innych znaków pomyślności.

RĘCE I CHOROBY

Okazuje się, że myśl, iż nasze cechy osobnicze albo stan zdrowia mogą w jakiś sposób zaznaczyć się na tak ważnej części ciała, jaką jest ręka – nie jest sama w sobie pozbawiona sensu. Coraz częściej zaczyna się mówić o tym, że praktyka wróżb i przepowiedni na podstawie rąk „zrodziła się z pewnych obiektywnych spostrzeżeń”. I teraz – tak jak z astrologii zrodziła się astronomia, jak z alchemii – chemia, z chiromancji zaczyna się rodzić dermatoglifia. Dermatoglifia zajmuje się rzeźbą dłoni wyłącznie z medycznego punktu widzenia. Wynalazła powiązania między znakami na dłoni, a zaburzeniami w organizmie i stanem zdrowia. Dermatoglifia uwzględnia również rysunki papilarne dłoni. Drobiazgowo badania wykazały bowiem, że typ rysunku i jego wymiary są w pewnej mierze uwarunkowane genetycznie. Z tego przede wszystkim powodu dane, których dostarcza dermatoglifia, mogą znaleźć zastosowanie w medycynie i mogą ułatwić wykrywanie chorób dziedzicznych. Jest pewne, że z dłoni niemowlęcia wykryć można tzw. chorobę Downa, objawiającą się zahamowaniem fizycznego i umysłowego rozwoju dziecka. Od kilkudziesięciu lat wiadomo, że zachorowanie na różyczkę we wczesnym okresie ciąży powoduje często wady wrodzone u dzieci, ale dopiero ostatnio odkryto, że przekonać się można o tym od razu po urodzeniu noworodka. Zmiany w liniach papilarnych obserwowano też wśród cierpiących na niektóre wrodzone wady serca i u chorych na białaczkę. Część zwolenników dermatoglifii przyjmuje istnienie 40 wykrytych dotychczas związków między nieprawidłowościami w liniach dłoni, a chorobami. Są i tacy gorący zwolennicy dermatoglifii, którzy to odrzucają zupełnie możliwość przewidywania przyszłości na podstawie linii dłoni, dopuszczają istnienia związków między rysunkami i rzeźbą ręki, a pewnymi cechami osobowości. Uzasadniając swoje stanowisko powołują się na embriologię i przypominają, że naskórek powstaje z tego samego listka zarodkowego, co ośrodkowy układ nerwowy. Zobaczymy, co z tego wszystkiego zostanie na trwałe w medycynie.

TAJEMNICE WŁOSÓW

Z HISTORII włosów można by ułożyć opowieść o sztuce i mówić o tym, w jakie to misterne sploty układały sobie kiedyś włosy Rzymianki, albo o tym, jak to słynny, XVIII-wieczny fryzjer wdowie po angielskim admirale ułożył fryzurę w formie fregaty płynącej pod pełnymi żaglami. Jeszcze łatwiej przyszloby ułożyć historię włosów w dzieje próżności ludzkiej i przypomnieć, na przykład, o tym, jak to inna markiza tej epoki zamówiła po śmierci małżonka fryzurę w formie trumienki, przed którą stał mierzący z łuku amerek. Można by też w dziejach włosów wyszukać historie tragiczne i mówić o kobietach z Kartaginy, które pod-

czas oblężenia miasta przez Rzymian obcięły swe warkocze, aby upleść z nich liny okrętowe. Najprawdziwsze, chociaż śmieszne nieraz ciekawostki o włosach ułożyć by się też dało w zupełnie nieśmieszny obrazek o wszechstronnej mocy władzy. Przywołać tu wystarczy czasy łysawego Juliusza Cezara, kiedy to łysina traktowana dotąd jako mankament urody, zaczęła być chwalona jako dowód męskości i cecha zewnętrzna ludzi łagodnych i skłonnych do zgody. Potem Ludwik XIII, który sam wcześniej wyłysiał i nosił perukę – modę na noszenie peruk przez mężczyzn zakorzenił w Europie na długie lata. Weszły na trwałe włosy i do historii literatury. Jeden jedyny włos „cieńszy niż nitka z jedwabiu i błyszczący jak promień słońca” wystarczył, aby król Marek rozpoczął poszukiwanie „pięknej o złotych włosach”. Była nią Izolda, a odnalazł ją Tristan. Urzeczony jasnymi włosami Betsaby król Dawid dopuścił się cudzołóstwa i zabójstwa. Przez tysiące lat włosy stanowiły natchnienie poetów i malarzy. Były „czystym złotem” u Petrarke, „płowością czosnku” u Michała Anioła, zbrązowiałym złotem na obrazach Leonarda da Vinci. Zawsze najwięcej urzekały właśnie „włosy – jak czyste złoto”. Ofelia musi być blondynką, bo w powszechnych wyobrażeniach ludzkich „blond jest niebiański” i manifestuje tajemnicę jej wewnętrznej szlachetności. „Brąz – to kolor ziemi, a rudy jest z piekła rodem”. .. Dlatego Scarlet czy Balladyna zawsze bywają brunetkami. A rudzi? Rudością włosów zawsze zachwycali się malarze. Literatura o nich mówi mało. Nauka też nie wie jeszcze wszystkiego o włosach. Nie zgłębiła nawet do końca tajemnic barwy włosów. Naukowcy zgadzają się przeciw z tym, że Ofelia powinna być blondynką, bo blondynów jest więcej w Europie północnej. Ludzkość natomiast, jako całość, jest przede wszystkim ciemnowłosa. Ciemnowłosi bez wyjątku są Hindusi, Japończycy i Chińczycy. Brunetami na ogół są ludzie znad basenu Morzy Śródziemnego. Tylko Europejczycy mają tak bardzo zróżnicowane barwy fryzur. Blondyni i rudzi przeważają wśród Skandynawów i Anglików. W środku Europy jednakowo często spotyka się wszystkie kolory, prócz rudych. Europejczycy są też najbardziej owłosieni spośród wszystkich ras. Tylko w Europie spotyka się mężczyzn o tak wyraźnym owłosieniu tułowia i nóg.

POSIWIEĆ W JEDNĄ NOC...

Barwa włosów zależy przede wszystkim od ilości i jakości barwnika. Na rozmaitość odcieni wpływa nie tylko zawartość barwnika we włosach, ale także ilość ziarenek pigmentowych i stopień ich rozproszenia. Są też hipotezy dowodzące, że ważną rolę w zabarwieniu odgrywają wchodzące w skład włosów domieszki różnych metali. Ciemne zawdzięczają swój kolor przypuszczalnie domieszce miedzi, kobaltu i żelaza, rude – molibdenowi, złociste – tytanowi, a siwe – niklowi. Ciągłe jeszcze tak naprawdę nie wiadomo, dlaczego w dojrzałym wieku włosy odbarwiają się i siwieją. Barwnik zanika, a jego miejsce wypełniają pęcherzyki powietrza, nadając włosom srebrny połysk. Normalny to proces fizjologiczny po 35 roku życia, ale siwiały już całkiem zdrowe 11-letnie, a nawet 6-letnie dziewczyn-

ki. Jeszcze trudniejsze do wytłumaczenia są wypadki nagłego siwienia, wywołane gwałtownym wzruszeniem lub ciężkimi przeżyciami. Maria Antonina – na przykład – posiwiała w jedną noc. Istniejący silny związek między nerwami, a włosami odczuwamy wielokrotnie wszyscy, kiedy to ze strachu „stają nam włosy na głowie”. Zdarza się, że po jakimś emocjonalnym szoku wypadają całe pasma włosów. Nerwy i stresy coraz bardziej są też podejrzewane o powodowanie łysienia. Oczywiście włosy wypadają wszystkim i przez całe życie. Nie giną przy tym jednak cebulki produkujące włosy. Zresztą włosy mają swoje własne ciekawe życie. Włos powstaje z zawiązka. Przyrasta co dzień około 0,33 cm. Rośnie przez 5 do 7 lat. Potem jego wzrost na jakiś czas zatrzymuje się, aż łodyga wysunie się z cebulki. Z pół roku jeszcze torebka wypoczywa, przygotowując miejsce pod nowy włos, który znowu będzie żył 5-7 lat. Normalnie rośnie około 90% włosów, a pozostałe 10% torebek odpoczywa lub przygotowuje miejsce dla nowego włosa. Dziennie tracimy 40 do 80 włosów. Jeśli wypada ich więcej i jeśli cebulki umierają – człowiek łysieje. Mówiło się dotąd, że łysienie jest tylko kłopotem mężczyzn. Związek między hormonami męskimi, a łysieniem udowodniono już dawno. Ale lekarze obserwują, że typowo „po męsku” zaczynają łysieć także kobiety. To najprawdopodobniej za sprawą stresów wynikających w ostatnich latach z dodatkowych obowiązków. Prawda, że w wielu wypadkach daje się łysieniu zaradzić, ale nie ma jak dotąd leków zapobiegających łysieniu fizjologicznemu. Wypadanie włosów w każdym bądź razie powinno być sygnałem nakazującym zainteresowanie się stanem zdrowia. Właśnie bardzo często choroby włosów są wyrazem pewnych niedomagań ogólnych.

WŁOSY, NERWY I ZDROWIE

Analiza włosów powiedzieć może nie tylko o tym, dlaczego chorują włosy, ale także i to – w jakim stanie jest cały organizm. Szczególnie zadziwiające spostrzeżenia mają naukowcy na temat powiązania włosów z psychiką. Okazało się bowiem, że dość często we włosach mają odzwierciedlenie choroby psychiczne i wiele zaburzeń równowagi psychicznej. Włos składa się z drobin białka w kształcie kółek i łusek. Pod mikroskopem wygląda to jak dach z dachówek zachodzących jedna na drugą. Odchylenia od takiej struktury są często właśnie znamiem pewnych chorób. Według badań dwóch znanych dermatologów z USA brak łusek w strukturze włosa występuje przy niektórych chorobach powodujących opóźnienie rozwoju umysłowego. U debili, na przykład, łuski przypominają kulki, a włos wygląda pod mikroskopem jak kolia z pereł. W ostatnich latach specjaliści szczególnie dużo uwagi poświęcają obecności mikroelementów we włosach. Analiza składu mikroelementów może dostarczyć wielu ważnych informacji o stanie zdrowia. Włosy bowiem zbierają i gromadzą w sobie znajdujące się w organizmie mikroelementy o koncentracji 10 razy większej niż ma to miejsce w surowicy krwi lub w moczu. Wszelkie zaburzenia w przemianie materii w organizmie odbijają się najwcześniej właśnie we włosach. Na podstawie włosów najwcześniej też można rozpoznać

chorobę. W przypadku zaburzeń organizm, najpierw włosom odbiera bowiem substancje, których potrzebuje. Zaobserwowano, że we włosach, osób chorych na cukrzycę znajduje się zawsze odrębne ciało białkowe. Pewne zmiany w korzeniach włosów sygnalizują schorzenia tarczycy. Typowe zmiany w łodygach włosów są zwiastunem istnienia niektórych chorób dziedzicznych. U osób z zachwianą równowagą psychiczną często naruszana jest zawartość biopierwiastków. We włosach schizofreników np. stwierdza się mniej manganu niż u ludzi zdrowych, a więcej ołowiu i żelaza. Dr Walsh z USA poddał analizie włosy przestępców. W każdym przypadku okazało się, że włosy przestępców ubogie były w cynk, a bogate w ołów, kadm, wapń i żelazo”. Dr Walsh stwierdził też, że im przestępca jest agresywniejszy, tym mniejszą ma w organizmie zawartość kobaltu, czyli również witaminy B₁₂, której kobalt jest komponentem. U dzieci, które mają dużą zawartość ołowiu we włosach, przewiduje się z kolei niski poziom inteligencji.

KREW

Jak medycyna, medycyną, zawsze przynajmniej to było wiadome, że kiedy przestaje krążyć krew – człowiek umiera. Zawsze też podejrzewano, że krew można wymieniać i że krwią można leczyć. W różnych czasach odmiennie jednak pojmowano sens tych zabiegów. Według tragedii Owidiusza, Medea, przetaczając żyły starego Jazona krew młodego zwierzęcia, przywróciła mu nie tylko zdrowie, ale przemieniła go znowu w młodzieńca. Wierzono, że przetoczenie krwi jej spożycie czy choćby kąpiel we krwi dzikich zwierząt może przynieść odmłodzenie. Przetoczeniem krwi dzieci próbowano odmłodzić papieża Innocentego VIII. Do zabiegu wybrano trzech pięknych i dobrze urodzonych, dziesięcioletnich chłopców. Dwóch z nich zmarło jeszcze w dniu przetaczania krwi, a papież – po kilku dniach. Medyk wykonujący zabieg uciekł. Po tym wydarzeniu na długie lata zaprzestano prób transfuzji krwi. W wielu krajach, aż do XIX wieku, były one zakazane. Niekiedy mniej lub bardziej potajemnie wracano do tego zabiegu. Niektóre transfuzje kończyły się całkowitym powodzeniem, inne znowu zupełnym nieszczęściem. Zagadka sukcesów i tragedii została rozwiązana przez Karla Landsteinerja, lekarza wiedeńskiego dopiero na początku XX wieku. Wykazał on, że każda krew ma indywidualne właściwości i na tej podstawie dokonał podziału ludzi na pewne grupy, w zależności od cech krwinek. Landsteiner ogłosił swoje odkrycie w 1901 roku, oznaczając trzy grupy krwi. Duże osiągnięcia w badaniach nad grupami krwi miał potem polski uczonec, Ludwik Hirszfild. Każdy człowiek ma jedną z czterech podstawowych grup krwi, różniących się od siebie reakcją pomiędzy krwinkami czerwonymi jednego osobnika, a surowicą /czyli częścią płynną krwi/ drugiego. Czerwone komórki krwi mogą tworzyć w surowicy równomierną zawieszinę lub te mogą zlepiać się w skupiska. W pierwszej sytuacji mówi się o braku aglutynacji, gdyż zjawisko zlepiania się krwinek nazywa się aglutynacją. Krwinki czerwone mogą mieć aglutynogeny: A, B i AB lub ani jednego z nich – i to jest podstawą podziału na cztery grupy krwi: A, B, AB, i O. W surowicy zaś mogą występować dwie aglutyniny: anty-A

i anty-B. Ludzie z krwinkami A nie mają oczywiście w surowicy aglutynin anty-A. Mają natomiast aglutyninę anty-B. Przedstawiciele grupy AB nie mają żadnych aglutynin w surowicy, zaś ludzie z grupy O mają w surowicy zarówno anty-A jak i anty-B. Ciałka czerwone krwi mające aglutynogen A są aglutynowane, czyli zlepiane przez surowicę zawierającą aglutyniny anty-A. Stąd brały się wszystkie przykre skutki przetaczania niewłaściwej krwi.

Karl Landsteiner wspólnie z dr Philipem Lewinem wprowadził potem jeszcze inną klasyfikację grupową. Ogłosił, że wszyscy ludzie należą do jednej z trzech grup: M,N,MN. Klasyfikacji tej nie bierze się pod uwagę przy przetaczaniu krwi, ma ona jednak wielkie znaczenie naukowe i odgrywa ważną rolę w dochodzeniu np. ojcostwa. Od czasu, kiedy Landsteiner puścił w ruch lawinę grup krwi, przybiera ich coraz więcej. Zapis klasyfikacyjny grupy krwi coraz bardziej bywa skomplikowany. Na przykład może on wyglądać tak: O, MSNS, P₁, CDe/cde, Lu^b, Lu^b, kk, Le, Le^b, Fy^b, Jk^b.

CIŚNIENIE KRWI

Ciśnienie krwi tętniczej jako pierwszy wykazał i zmierzył pastor z Teddington w Anglii – Stephen Hales. Wysłuchując tętna w tętnicy można określić ciśnienie każdego uderzenia, a także ciśnienie krwi utrzymujące się pomiędzy uderzeniami. Pierwsze znane jest jako ciśnienie skurczowe, drugie – rozkurczowe. Przy czym pierwsze jest zawsze wyższe niż drugie i zawsze notuje się je w tym porządku /np. 180/110/. Wielkości te odpowiadają ciśnieniu w milimetrach słupa rtęci /mmHg/. Ciśnienie krwi zachowuje się u człowieka odwrotnie niż tętno. Wzrasta od dzieciństwa do dojrzałości i rośnie nadal w późniejszym życiu. Kombinacja 120/80 utrzymuje się przez długi czas, ale po 25 roku życia może wzrastać o 0,5 stopnia skali rocznie. W wieku 60 lat ludzie osiągają na ogół ciśnienie około 140, a około 80 roku życia wynosi ono przeciętnie 160. Oczywiście lepiej jeżeli ten przyrost jest wolniejszy i mniejszy. Niezależnie od wyjątków wysokie ciśnienie u osoby w średnim wieku jest bardziej niebezpieczne od takiego samego ciśnienia u człowieka starszego.

TAJEMNICE KRWINEK

Dorosły człowiek ma przeciętnie około 5 litrów krwi. Jeżeli waży 60 kg, to krew powinna stanowić około 1/12 wagi ciała. Normalnie krąży w organizmie tylko pewna część krwi, a reszta jest jak gdyby rezerwą. Niebezpieczna dla życia może być utrata więcej niż 1/3 części krwi albo także części mniejszej jeżeli utrata krwi następuje gwałtownie.

Krew nazywana jest często najważniejszym z płynów. Nieco cięższa od wody ma trzykrotnie większą lepkość, składa się w połowie z osocza, w połowie z krwinek i nawet w spoczynku obiega całe ciało raz na minutę. Podczas przepływu rozprowa-

dza niezbędną dla każdej komórki wodę, zabiera z płuc tlen, a przenosi do nich dwutlenek węgla, doprowadza do komórek składniki odżywcze transportuje ciepło z cieplejszych okolic ciała do zimniejszych, rozdziela hormony...

Krew składa się z części płynnej, czyli osocza i z elementów komórkowych: erytrocytów, leukocytów i płytek. Komórki krwi wytwarzane są przez szpik kostny, głównie w kościach płaskich, takich czaszka, miednica, mostek, a także w nasadach kości długich. Szpik w każdej minucie wytwarza miliardy krwinek czerwonych i tryliony białych. Główny składnik krwinek czerwonych czyli erytrocytów stanowi hemoglobina, uznawana przez naukowców za „jedną z najbardziej interesujących substancji w świecie organizmów żywych”. Jej znaczenie polega przede wszystkim na zdolności przenoszenia tlenu. Najważniejszą rolę odgrywa wbudowana w cząstkę hemoglobiny żelazo, które musi być dostarczone w pokarmie. Hemoglobina zajmuje się również wynoszeniem powstałego w tkankach, w procesach przemiany materii, dwutlenku węgla. Zapewnia ona w ogóle stałość i równowagę środowiska wewnętrznego. Każda zmiana w jej strukturze zmienia funkcje, powodując nieraz bardzo poważne zakłócenia w organizmie. Krwinki białe nazywane są leukocytami. Najważniejsze z nich to: granulocyty, limfocyty i monocyty. Wszystkie bronią organizmu przed zakażeniem lub wniknięciem obcych ciał. Czynią to na różne sposoby. Granulocyty i monocyty po prostu pożerają wroga występującego pod postacią bakterii, wirusa, cząsteczki pyłu lub metalu, po czym unicestwiają go tnąc „piłami” zawartych we własnym wnętrzu enzymów lub rozpuszczając. Limfocyty zaś wytwarzają przeciwciała powodujące unicestwienie obcych, niepożądanych substancji. Najwidoczniejszym objawem skutków bojów, jakie staczają w organizmie białe ciała krwi stanowi „ropa” powstała ze zwyciężonych bakterii i poległych leukocytów. Zdarzają się jednak sytuacje, w których następuje jakby zamiana ról. Znakomici obrońcy zamieniają się we wrogów. Szczególnie dramatycznym tego przykładem jest białaczka. Rozrastające się w niekontrolowany sposób krwinki niszczą organizm.

Niezbyt częste, ale też znane są stany autoagresji, kiedy błędne rozpoznanie komórek tego samego organizmu, uznanie ich za komórki obce, prowadzi do niszczenia własnych tkanek. Nie zmienia to jednak sytuacji, że krwinki białe ponoszą ogromne zasługi dla organizmu.

DOBRCZE BYĆ ZEREM

Krwią leczono już w starożytności, chociaż myślano wówczas, że krew wytwarza na jest w wątrobie i stąd do serca prowadzi ją żyły. W starożytnej medycynie chińskiej panowało przekonanie, że układ krwionośny składa się z 12 dużych naczyń na podobieństwo 12 miesięcy. Hipokrates otwarcie przyznał się, że nie wie „jak to z krwią jest, a pewne tylko, że krąży w kole”. W różnych okresach czasu mniej lub bardziej rozpowszechnione było przekonanie, że przez wymiany można się pozbyć nie tylko choroby, ale i „złej krwi”. Wierzono na przykład, że przez zmianę krwi można zmienić cechy psychiczne człowieka, jego charakter,

a nawet obyczaje. Zdarzyło się, iż przez „pomieszanie krwi” skłóconych małżeństw próbowano zapewnić zgodę w rodzinie. Podobne zabiegi stosowano pomiędzy poważnionymi sąsiadami. Ostatnio naukowcy jakby powracają do sprawy związku krwi człowieka z jego zdrowiem i nawet psychiką. Doniesienia na ten temat ciągle budzą kontrowersje, badania jednak trwają nadal. Coraz więcej eksperymentów przeprowadzanych w świecie wskazuje na to, że grupy krwi w pewnym stopniu warunkują zdrowie człowieka, a może i cały jego los. „W przypadku wielu chorób nie możemy mieć wątpliwości co do przewagi grup krwi nad innymi czynnikami” – twierdzi prof. G. Jorgensen z uniwersytetu w Getyndze, mówiąc o przyczynach powstawania chorób. Dawno już zresztą zaobserwowano częstsze występowanie choroby wrzodowej dwunastnicy u ludzi z grupą krwi O. W Anglii dowiedziono, że wśród osób posiadających grupę A, częściej niż wśród innych, zdarza się rak żołądka /o około 20%/, anemia złośliwa /o około 20%/ i cukrzyca. Z wielu innych badań wynika, że osoby z grupą krwi A częściej zapadają na tzw. choroby cywilizacyjne: zawały, nowotwory, gościec stawowy. Ludzie z grupą krwi O są najprawdopodobniej mniej od innych narażeni na choroby i częściej dożywają sędziwego wieku. Jeden z niemieckich psychologów twierdzi, że lepsza kondycja fizyczna osób z grupą O wynika stąd, że są mocniejsze psychicznie. Zauważył, bowiem, że wśród osób z krwią grupy O bardzo rzadko występują nerwice. Związków między grupami krwi, a skłonnością do określonych chorób, szczególnie psychicznych, dowodzi też znany biofizyk radziecki prof. W. Iniuszyn. Rozpatruje on krew jako układ energetyczny podobny do ciekłych kryształów lub półprzewodników. Przypuszcza, że ludzie o różnych grupach krwi posiadają pola biologiczne o różnej konfiguracji i natężeniu. Prócz tego prof. Iniuszyn zaobserwował, że szczęśliwe małżeństwa zakładają takie osoby, które mają „zbliżone” grupy krwi. Konflikty spotyka się częściej w związkach, gdzie łączą się grupy dalekie. Od takich obserwacji jest już blisko do podejrzeń, że grupy krwi mogą wyznaczać niejako cechy fizyczne i psychiczne. Psycholog francuski Jean Baptiste Delacour jest wprost przekonany, że „grupy krwi określają podstawowe cechy charakteru człowieka”. Tak samo myśli Japończyk Toshitaki Nami. Napisał nawet książkę na ten temat. Ukazała się ona pod tytułem: „Jak najlepiej łączyć grupy krwi” i stała się prawdziwym bestsellerem. Wielu psychologów ocenia całą tę sprawę łączenia grup krwi z charakterem jako zupełny nonsens. Przypominają oni, że medycyna wyróżnia kilkadziesiąt grup i podgrup krwi. Sugerowanie się tylko czterema głównymi jest według nich bezpodstawne. Ludzie w wielu krajach zainteresowali się jednak bardzo grupami krwi i ich wymową. I albo uwierzyli w to, albo doskonale się bawią.

JAK ODDYCHAĆ

Lekarze zarzucają nam, że nie umiemy korzystać z możliwości organizmu. Prawdopodobnie nie umiemy wykonywać podstawowych czynności dla życia i zdrowia. Zarzucają nam, że źle oddychamy, źle jemy, źle pracujemy. Ba, nie umiemy nawet

kichać, kasłać ani wycierać nosa. Wynika to z nieznajomości zasad pracy organizmu, a także z utrwalonych przez lata, nie służących zdrowiu nawyków.

OGROMNA większość ludzi żyje jakby „na pół”, bo oddychając wykorzystuje tyłki połowę swoich możliwości. Wystarczy to wprowadzić do życia, bo człowiek może w końcu żyć i z jedną piątą częścią płuc, ale dokładne przewietrzenie całych płuc i obfitsze ich natlenienie zwiększa sprawność organizmu i ma duży wpływ na dobre samopoczucie. Aby w pełni korzystać z potencjalnych możliwości płuc trzeba umieć oddychać: przy oddechu wprowadzić w ruch całą klatkę piersiową. Są specjalne ćwiczenia oddechowe, bardzo sprzyja płucom gimnastyka, ale najprostszym zachowaniem pomagającym w oddychaniu jest po prostu częste „wciąganie w siebie” brzucha. Wydech jest prawidłowy, kiedy ma się uczucie, że w płucach nie ma już powietrza; dopiero wtedy nabieramy powietrza do płuc, zachowując między wdechem, a wydechem krótką przerwę. „Wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. Najkorzystniejsze dla zdrowia jest oddychanie z częstotliwością 16 razy na minutę. Nieprawidłowa technika oddychania bywa przyczyną szybciej pojawiającego się zmęczenia, bólów głowy, pleców, mięśni brzucha. Może być też przyczyną zaburzeń w pracy układu krążenia. Kto źle oddycha – ma skłonności do kataru i nieżyty oskrzeli.

DOBROCZYNNA GORĄCZKA

W POWSZECHNYM przekonaniu gorączka utożsamiana jest z chorobą i zwalczana przez przyjmowanie leków przeciwgorączkowych. Ostatnio coraz więcej lekarzy zaczyna ostrzegać przed takim postępowaniem. Zwaracają oni uwagę, że obniżając gorączkę, poprawiamy wprowadzić swoje samopoczucie, ale dajemy wolne pole do rozwoju choroby; przebieg choroby zmienia się wtedy w przewlekły, znacznie trudniejszy do wyleczenia. Zbijając gorączkę człowiek przyczynia się po prostu do zahamowania działania pożytecznego mechanizmu obronnego. Bo podwyższona ciepłota ciała, gdy nie jest zbyt gwałtowna i nie utrzymuje się zbyt długo, ma na organizm chorego wpływ dobroczynny. „Wzrost temperatury – jak ogłosił już w XIX wieku niemiecki lekarz Liebermeister – nie jest bynajmniej świadectwem niezdolności chorego organizmu do utrzymania temperatury na jej stałym poziomie 37 stopni”. Wprost przeciwnie. O podwyższeniu ciepłoty decyduje sam organizm, kontroluje ten wzrost i utrzymuje w określonych granicach, żeby obronić się przed chorobą. Naukowcy mają coraz więcej argumentów potwierdzających dobroczynne działanie gorączki. Na razie najwięcej tych dowodów dostarczyły badania prowadzone na zwierzętach. Zaobserwowano, że z jednakowo zainfekowanych jaszczurek przeżywają te, którym pozwala się chorować z podwyższoną temperaturą ciała. Giną natomiast te, które otrzymują lek przeciwgorączkowy. Podobne reakcje zaobserwowano u myszy, królików i prosiąt. U ludzi dzieje się najprawdopodobniej tak samo. Udokumentowano na przykład, że szybciej powracają do zdrowia, chorując z gorączką, ludzie zakażeni wirusem Heinego-Medina. Łagodniejszy przebieg ma też

wtedy infekcja gruźlicza. I już wiadomo dlaczego. Rozwój wirusa wywołującego chorobę Heinego-Medina jest bowiem 250 razy szybszy w temperaturze 37 stopni, niż w temperaturze 40 stopni. Wiadomo, że temperatura 41 stopni zabija krętki wywołujące kiłę. Już w temperaturze 38 st.C gwałtownie spada szybkość wzrostu i podziału wielu gatunków bakterii. Również w tej temperaturze zatrzymuje się rozwój wielu wirusów i pierwotniaków. Prócz tego przebieg gorączkowania może w określonych przypadkach być dla lekarza istotnym elementem w rozpoznaniu choroby. Tak więc ludziom dorosłym i dzieciom w dobrej kondycji fizycznej, po stwierdzeniu podwyższonej temperatury nie powinno się od razu podawać leków przeciwgorączkowych. Pod warunkiem jednak, że temperatura nie przekracza 39 st. C. Jeśli jednak gorączka utrzymuje się zbyt długo, mogą wystąpić uboczne skutki podwyższonej ciepłoty ciała. Wcześniej też należy obniżyć temperaturę u dzieci słabych i nerwowych.

ZIEWAJ – TO ZDROWO !

W towarzystwie nie wypada ziewać i ludzie ziewanie wszelkimi sposobami starają się tłumie. Z medycznego punktu widzenia – to błąd. Ziewanie jest bowiem dla zdrowia tak samo pożyteczne jak gimnastyka poranna, W tym wypadku konwenanse kłócą się z naturą.

Z NOSEM – DELIKATNIEJ

Energiczne wydmuchiwanie nosa w chusteczkę, jak to się tradycyjnie robi, kiedy człowiek jest przeziębiony, zdecydowanie szkodzi. W ten sposób bowiem „wyciąga” się zarazki z płuc i gardła – do nosa. Wydmuchując je do chusteczki i następnie wciągając powietrze mimo woli na nowo się nimi zakażamy Na skutek takiego postępowania choroba musi trwać dłużej. Uporczywe katary można skrócić do paru dni, kiedy nos wycierany jest delikatnie, bez wydmuchiwania.

JAK NOSIĆ DZIECKO

Czy potraficie prawidłowo wziąć dziecko na ręce? Na przykład, gdy stoi ono na podłodze? Najpierw trzeba przykłęknąć na jedno kolano, dziecko przycisnąć do siebie i dopiero wtedy wyprostować tułów tak, aby lekko odchyłał się ku tyłowi. Niewłaściwe postępowanie przy podnoszeniu dziecka, a także przy dźwiganiu ciężkich przedmiotów powoduje, że przez nieoszczędne ruchy człowiek traci więcej energii niż trzeba. Poza tym niewłaściwe ruchy są przyczyną naciągania ścięgien i mięśni, skrzywień kręgosłupa i bólów w stawach. Przy podnoszeniu ciężarów nigdy nie powinno się zginać pleców. Największe obciążenie powinno spoczywać na ugiętych kolanach.

JAK KASZLEĆ?

Kaszłąc, większość z nas postępuje błędnie, wciągając najpierw gwałtownie powietrze przez otwarte usta. Wtedy to co chcemy wykrztusić, przesuwa się w głąb dróg oddechowych. Aby kaszel był skuteczny powietrze należy wciągnąć przez nos i dopiero potem silnie zakasłać. Najlepiej jednak jest nie kaszleć i wyleczyć chorobę, która wywołuje kaszel. Kaszel bywa niebezpieczny dla otoczenia, a poza tym każdy jego rodzaj jest męczący dla organizmu. Powoduje raptowny dopływ krwi do mózgu, wstrząsa ciałem, a gdy gest uporczywy, wpływa deprymująco na samopoczucie człowieka.

SŁOŃCE I OKULARY...

OPORY wobec noszenia okularów mają najczęściej ci, co je nosić powinni. Zwłaszcza ludzie w średnim i starszym wieku bronią się przed okularami, uważając je za przejaw starzenia się... A ujemne skutki wynikłe z niepotrzebnego przeciążania oczu są nieproporcjonalnie duże. Nie wyrównana odpowiednimi szklami wada wzroku z reguły staje się przyczyną przykrych dolegliwości – może powodować łzawienie, zaczerwienienie oczu, bóle oczu, głowy i karku, rozdrażnienie nerwowe i inne niemiłe dolegliwości. W przeciwieństwie do szkieł korekcyjnych ogromną popularność zdobyły sobie natomiast okulary przeciwsłoneczne. W ostatnich latach stały się one swego rodzaju akcesorium wyglądu współczesnego człowieka. Ciemne szkła traktuje się wręcz jak karnawałowe maseczki. Noszący ciemne okulary są na ogół przeświadczeni, że chronią wzrok. Całkiem inny pogląd na tę sprawę mają lekarze, twierdząc, że przyczyny noszenia okularów przeciwsłonecznych należy szukać poza medycyną. Niewiele jest według nich chorób oka, które wymagają noszenia okularów kolorowych, przyćmionych lub ciemnych. Tylko w naprawdę wyjątkowych i nielicznych sytuacjach są wskazane ciemne szkła ochronne. Taka dodatkowa osłona oczu jest potrzebna, gdy jaskrawość otoczenia wywołuje olśnienie – co najczęściej ma miejsce w czasie przebywania w słonecznym blasku na śniegu. Także wtedy gdy promienie słoneczne odbijają się od lodu lub wody. W wysokich górach odbite od śniegu promienie słoneczne mogą powodować tak bolesny skurcz mięśni tęczówki, że powstają dotkliwe objawy „ślepoty śnieżnej”. Razi też światło w czystym i rozrzedzonym powietrzu. Najpotrzebniejsze są więc ciemne okulary narciarzom, taternikom i żeglarzom. Przydać się też mogą na plaży. Noszenie przeciwsłonecznych okularów w każdy słoneczny dzień może być szkodliwe. Tym szkodliwsze, że według ocen lekarzy ponad 30% okularów ma niewłaściwe szkła. Ciemne okulary przede wszystkim zmniejszają dobroczynny wpływ naturalnego światła na siatkówkę oka. Przyzwyczajenie do ciemnych szkieł prowadzi do pewnego wydelikacenia i powoduje, że osoba przyzwyczajona do noszenia okularów odczuwa potem, nawet w normalnym oświetleniu, chorobliwy światłowstręt i mruży oczy – co wpływa w końcu na ostrość widzenia. Zaobserwowano też, że w wyniku noszenia dużych i na ogół ciężkich okularów przeciwsłonecznych poją

wiać się może u nasady nosa i na policzkach uczucie odrętwienia. Jeśli już ktoś bardzo chce nosić okulary przeciwsłoneczne – muszą to być okulary, które nie szkodzą oczom i spełniają podstawowe warunki dla zdrowia.

Powinny chronić oko przed padaniem promieni słonecznych nie tylko z przodu, ale i z boku. Polecane są więc okulary wygięte półkoliście tak, by osłaniały oczy ze wszystkich stron.

Okulary przeciwsłoneczne nie powinny mieć szkielec ani zbyt jasnych, ani zbyt ciemnych; wskazana jest barwa taka, która najwierniej oddaje kolory otoczenia. Tę funkcję najlepiej spełniają szkła o barwie szarobrunatnej lub szarej /dymne/.

Ważny jest też materiał, z którego wykonane są szkła. Zdrowsze jest szkło. Okulary ze sztucznego tworzywa szybko matowieją i rysują się. Noszenie złych okularów z niewłaściwymi szklami powoduje obniżenie ostrości widzenia oraz bóle głowy, a nawet nudności.

GDZIE SIĘ OPALAĆ?

NAD BRZEGIEM morza barwa opalenizny jest koloru mlecznej kawy lub brązo-czarna. W górach, z powodu krótszej fali promieniowania i niższego ciśnienia, dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co nadaje opaleniznie kolor brązo-brunatny lub czekoladowy. Lampa kwarcowa nadaje skórze zabarwienie brunatne z odcieniem ceglastym.

JAK SIĘ OPALAĆ?

NIEPRAWDZIWE jest powszechne przekonanie, że lepiej opalać się, jeśli promienie słoneczne padają na skórę prostopadle. Znajomość fizjologii skóry podpowiada, że lepiej jest, jeśli promienie padają na skórę skośnie. Przy prostopadłym padaniu promienie przenikają skórę zbyt głęboko. Przy skośnym, a nawet niemal stycznym kierunku, promienie wchodzić tylko do naskórka, co sprzyja szybszemu pojawieniu się barwnika i w znacznej mierze chroni skórę przed oparzeniami słonecznymi.

KOLCZYKI ZDROWSZE NIŻ KLIPSY

W ostatnich latach przekłuwanie uszu uznano za zwyczaj prawie barbarzyński i niehigieniczny. Rozpowszechniły się natomiast klipsy. A szkoda. Wszystko bowiem zdaje się przemawiać za tym, że kolczyki powinnyśmy przywrócić do łask, bo są zdrowsze. Klipsy wprawdzie obywają się bez klucia, ale za to nieraz niemiłosiernie ściskają ucho, powodują jego zaczerwienienie, puchnięcie i muszą przecież przez to szkodzić prawidłowemu obiegowi krwi. Natomiast kolczyki mogą być nie tylko ozdobą, ale mają również pewne znaczenie zdrowotne. Do spostrzeżeń takich doprowadziły lekarzy badania nad akupunkturą. Akupunktura przyjmuje, że każ-

demu wewnętrznemu organowi człowieka odpowiada ściśle określone miejsce na muszli usznej. Nakłuwając właściwe miejsce na małżowinie usznej można wpłynąć leczniczo na dany organ. I tak przekłuciem ucha w odpowiednim miejscu najprawdopodobniej zapobiega się krótkowzroczności. W ten sam sposób przeciwdziałać też można migrenom i innym bólom głowy. Okuliści i neurologi w wielu krajach zwracają coraz częściej uwagę na fakt, że osoby przez dłuższy czas noszące kolczyki na ogół odznaczają się dobrym wzrokiem.

CZY WYCIERAĆ NACZYNIA

Przeprowadzone badania bakteriologiczne wykazały, że ścierka do wycierania ręcznie zmywanych naczyń po jednym dniu używania zawiera około 400 tys. drobnoustrojów, a po trzech dniach jest to już „wyśmienita pożywka bakteryjna” zawierająca około 900 tys. drobnoustrojów na 1 cm.

SPOSÓB NA ZĘBY

Na odsłonięte szyjki zębowe dobrze działa codzienne przepłukiwanie ust, przed udaniem się na spoczynek roztworem sporządzonym z pół szklanki wody i płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej.

CHRAPANIE NIEBEZPIECZNE

CHRAPANIE jest zjawiskiem powszechnym. Częściej chrapią starzy niż młodzi, częściej mężczyźni niż kobiety. Chrapie ośmiu mężczyzn na 10 i co druga kobieta – taki wynik uzyskali lekarze z badań prowadzonych wśród małżeństw, w których przynajmniej jedna strona żaliła się na uciążliwość znoszenia chrapania współmałżonka. Chrapiący są kłopotliwi dla otoczenia, a chrapanie powoduje nierzadko zaburzenia w życiu rodzinnym. W wyniku pomiarów głośności chrapania ustalono, że natężenie dźwięku może dochodzić do 70 decybeli, a więc do poziomu głośności młota pneumatycznego używanego do zrywania nawierzchni ulic. Chrapiący najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swej uciążliwości. Ale lekarze ostatnio odkryli, że chrapanie może być ogromnym zagrożeniem i dla samego chrapiącego. Bywa tak niebezpieczne, że niekiedy doprowadza do śmierci. Na szczęście niezbyt często. Chrapanie spowodowane jest drganiem wiotkiej części podniebienia kończącej się języczkiem. Rozluźnienie mięśni we śnie i ułożenie na plecach powodują zwężenie kanału gardłowego. Przy wdechu więc, powietrze torując sobie drogę jakby „na siłę” – wiruje. To wystarczy, by wywołać hałaśliwe drganie podniebienia. Chrapaniu sprzyja otyłość. Jego przyczyną może być też niedrożność nosa spowodowana skrzywieniem albo polipowym rozrostem. Nieraz źródeł chrapania trzeba by szukać w przeroście migdałów albo w niedorozwoju żuchwy. Już 20 lat temu odkryto, że

chrapanie łączy się z tzw. bezdechem. Polega to na tym, że w niektórych przypadkach zwiotczałe mięśnie gardła i podniebienia miękkiego zapadają się tak głęboko, iż w fazie wdechu zamykają zupełnie dopływ powietrza do płuc. Te zaniki dopływu powietrza są najczęściej krótkotrwałe i chrapiący nadal śpi. Wstaje jednak po takim śnie zmęczony, rozgoryczony i podatny na bóle głowy. Po jakimś czasie może to doprowadzić do depresji, utraty popędu płciowego i do stałej senności w ciągu dnia. Także senności za kierownicą. Czasami chrapaniu towarzyszy tak znaczna niewydolność oddechowa, że bywa ona niebezpieczna dla życia. Zdarza się to wtedy, gdy przy nasilonym chrapaniu okresy bezdechu pojawiają się często i trwają długo. Okresy bezdechu powodują, że spada gwałtownie poziom tlenu we krwi tętniczej i występuje niedotlenienie mózgu. W czasie bezdechu dochodzi też do odruchowego podniesienia się ciśnienia krwi, a jeśli zdarza się to często, powoduje utrzymanie podwyższonego ciśnienia w ciągu dnia. Nadciśnienie jest właśnie jednym z groźniejszych objawów takiego patologicznego chrapania i w konsekwencji prowadzi do zaburzeń w pracy serca. Tak więc chrapania nie można bagatelizować. Chrapiący częściej od innych powinni kontrolować stan swego zdrowia. Zupełnie skutecznego sposobu na zlikwidowanie tej dolegliwości nie ma. Najprościej jest nie pozwalać chrapiącemu spać na wznak. Nie zawsze to jednak pomaga. Jeśli ktoś chrapie z powodu otyłości, poprawę przynieść może odchudzenie. Jeśli przyczyną są polipy czy migdały, korzyści da ich korekcja. Liczba bezdechów podczas chrapania zwiększa się po spożyciu alkoholu i środków uspokajających. Jeśli chrapanie jest niebezpieczne dla życia, lekarze polecają operację. Polega ona na poszerzeniu gardła. Ale i bez operacji – twierdzą – można wyleczyć z chrapania co drugiego pacjenta, a u 30% chrapanie zmniejszyć.

JEŚLI JUŻ PALISZ...

PALACZE 11 razy częściej niż niepalący zapadają na raka płuc. Nieżyty oskrzeli spotyka się u nich 6 razy częściej, raka przełyku – 4 razy częściej niż u tych, którzy nigdy nie palili. Z dymu tytoniowego wyodrębniono wiele substancji posiadających właściwości rakotwórcze. Także wiele takich, które obniżają odporność organizmu. Na pewno, więc nie warto palić. Ci, którzy już palą powinni pamiętać, że palenie paleniu nierówne i w pewnym stopniu można ograniczyć jego niebezpieczeństwo. Bardzo szkodzi palenie szybkie. Podnosi temperaturę żaru papierosa, co zwiększa ilość substancji rakotwórczych w dymie. Papieros wypalony w pośpiechu szkodzi tak, jakby wypaliło się ich cztery, paląc umiarkowanie. Dłuższe przerwy między pociągnięciami i zaciąganie się niewielką ilością dymu pozwala szybciej zneutralizować substancje trujące, jakie dostają się do krwioobiegu. Nie powinno się też palić podczas picia płynów, ponieważ trujące składniki dymu rozpuszczają się w nich, przedostają się do krwi również z przewodu pokarmowego, a nie tylko przez drogi oddechowe. Bardzo szkodzi palenie na czczy żołądek. Rozpuszczone w ślinie trucizny, nie zmieszane z treścią pokarmową, łatwo przenikają ze śluzówki żołądka do krwi. Palący powinni przynajmniej starać się nie wciągać dymu do płuc,

a ograniczyć się do odczucia jego smaku i zapachu w jamie ustno-gardłowo-nosowej. Najbardziej narażone na zatrucia są organizmy tych, którzy spalają papieros do końca. Tak zwane ostatnie dymy mają spotęgowane właściwości toksyczne. Zawierają wielokrotnie więcej substancji trujących niż papieros zaraz po zapaleniu. I dlatego należy przerywać palenie po wypaleniu połowy albo już co najwyżej 2/3 papierosa. Organizmy palaczy wymagają też dodatkowego wzmożonego dostarczania witaminy C. Jeżeli ktoś wypala 10 sztuk papierosów dziennie – to powinien podnieść ilość dostarczanej organizmowi witaminy C o 25% w stosunku do normy obowiązującej niepalaczy. Jeżeli pali się więcej niż paczkę, zapotrzebowanie może wzrosnąć i do 40%. Palacze znacznie gorzej przyswajają bowiem tę witaminę.

JAK NIE MIEĆ KACA?

NAJLEPIEJ, rzecz jasna, nie pić. Jednak kiedy komuś się zdarzy, że wypije te dwa kieliszki za dużo i chce uniknąć przykrego na drugi dzień samopoczucia, tzw. kaca – da się to zrobić. Biochemik angielski dr Robinson twierdzi, że przed zaśnięciem dobrze jest wypić pół litra lekko osolonej wody. Tak to argumentuje: spożycie większej ilości alkoholu powoduje zaburzenia w mechanizmie regulacji wody w organizmie i prowadzi do jego odwodnienia. Dlatego pomaga właśnie wypicie, jakby na zapas, tej dodatkowej ilości płynu. A sól jak wiadomo hamuje tempo wydalania wody.

DOBRYM lekarstwem na kaca ma być miód. Miód zawiera bowiem 40% fruktozy, która podobno usuwa skutecznie wszelkie dolegliwości związane z kacem. Zbliżone działanie ma również witamina C. Największego kaca ma się po alkoholach ze składnikami nadającymi napojowi aromat i smak, a więc po koniakach i winach, pitych oczywiście w za dużych ilościach.

PO CHWAŁA GŁODÓWKI

TO NIE PARADOKS. Głodówka – to uznana od wieków, ceniona przez wielu badaczy metoda leczenia i kuracja potrzebna prawie każdemu organizmowi. Niektórzy lekarze polecają np. stosowanie głodówki jeden dzień w tygodniu. Bardzo przydałoby się to ludziom po czterdziestce, kiedy daje o sobie skłonność do tycia, miażdżycy lub dolegliwości serca. Takie głodowe dni ułatwiają organizmowi utrzymanie stałego składu chemicznego krwi, tzw. homeostazy. Dla jej zachowania każdy nadmiar jakiegokolwiek substancji pokarmowej, musi być usuwany z krwi. Jeśli organizm tego nadmiaru nie zużyje lub nie spali, odkłada się on w tkankach pod postacią tłuszczu i różnorodnych złogów, które „zaśmiecają” organizm, utrudniając pracę komórek i tkanek. Nagromadzenie takich złogów jest jedną z przyczyn starzenia się. Miażdżycy powstaje właśnie wskutek zmagazynowania się cholesterolu i wapnia w tętnicach. Kiedy rozpoczynamy głodówkę, a więc ustaje dostarczanie substancji odżywczych z zewnątrz, organizm próbuje sam sobie poradzić. Stara

się „nakarmić” narządy, przynajmniej te najważniejsze dla życia. Dzieje się to głównie kosztem tkanek zapasowych i narządów mniej ważnych. Jednocześnie organizm uruchamia złoży i likwiduje stare ogniska zapalne, a pochodzące stąd materiały zużywa do koniecznej przemiany materii. Znane jest także medycynie lecznicze działanie głodówek kilkutygodniowych. Przeprowadzanie ich możliwe jest jednak tylko w szpitalach, pod dokładną opieką lekarzy. Ciekawym przykładem potwierdzającym lecznicze działanie głodówki jest historia choroby i ozdrowienia lekarza z Kanady, Roberta Jacksona. Pochodził on z obciążonej chorobami rodziny, w której najdłużej żył jego ojciec – 43 lata. W dzieciństwie bardzo dużo chorował, a mając 40 lat był w takim stanie, że lekarze nie dawali mu żadnych nadziei wyleczenia. Schorowane miał serce, układ pokarmowy i nerwy. Przepowiadano, że za cztery lata całkiem oślepnie.

Po przeprowadzeniu leczenia przez głodówki, a potem przestrzegając opracowanej przez siebie diety – „jakby wymienił organizm”. W wieku 80 lat napisał książkę „Jak być zdrowym”. Píše tam o sobie: „Co dzień maszeruję 18 kilometrów, nigdy nie jestem zmęczony. Mogę pracować 12-15 godzin dziennie z największym napięciem. Mój umysł jest jaśniejszy i żywszy niż kiedykolwiek /.../. Od 25 lat nigdy nie byłem przeziębiony”.

WIERNOŚĆ POPLACA...

... wskazują na to przynajmniej doświadczenia prowadzone przez kardiologów w jednej z klinik w Nowym Jorku. Okazuje się, że niewierność jest szczególnie niebezpieczna dla ludzi z chorym sercem. Pozamałżeńskie flirty bardzo obciążają serce i układ nerwowy. Nakładają się wtedy stresy emocjonalne wynikające z poczucia winy, lęku przed ewentualnym wykryciem zdrady, a także obawy przed niezaimponowaniem nowej partnerce. Poza tym intymnym spotkaniem z nowymi znajomymi towarzyszą często obfite kolacje, połączone z alkoholem i nadmiernym paleniem papierosów.

POPLACZ SOBIE

WSZYSCY płaczem witamy ten świat. Płacz jest potem jeszcze długo jedyną mową dziecka. Tyle, że noworodki płaczą nie wylewając łez. Dopiero po paru tygodniach, gdy rozwiną się gruczoły łzowe, dziecko zaczyna płakać łzami. I potem wylewa już człowiek łzy przez całe życie.

Gruczoły łzowe znajdują się w części skroniowej fałdu powieki górnej, wytwarzają łzy bez przerwy. Z woreczków łzowych płyną one bezustannie, zwilżając oczy. Przednia wypukła i przezroczysta część błony gałki ocznej, zwana rogówką, mętnieje przy wysychaniu. Gdy mrugamy, rozcieramy więc równomiernie po powierzchni oka cieniutką warstwę płynu. Giną dzięki temu wszystkie bakterie, które mogłyby spowodować zakażenie oka. Należą bowiem łzy do najsilniejszych antyseptyków,

jakie zna nauka. Są najlepszym środkiem obrony przed zakażeniami, dezynfekują oczy, a także nos i gardło, Łzy składają się z wody, w której rozpuszczona jest niewielka ilość różnych soli mineralnych głównie soli kuchennej. Zawierają też śluz i pewną ilość białek oraz lizozym – enzym, który rozpuszcza bakterie. Bakteriobójcze właściwości łez zauważono już dawno. Badał je Fleming wiele lat przed słynnym odkryciem penicyliny. Wyodrębnił nawet lizozym i próbował wykorzystać jako lekarstwo. Żeby móc prowadzić badania, wkraplał sok cytrynowy w oczy swych studentów i zbierał spływające po policzkach łzy. Tak spreparowane leki nie dawały sobie jednak rady z chorobami. Fleming po prostu jeszcze nie wiedział, że takie sztuczni wywołane łzy mają inny skład niż prawdziwe i że nadmierne wydzielanie łez powoduje duże zmniejszenie ich bakteriobójczych właściwości. Wiadomo, że łzy wydzielają wszystkie kręgowce oddychające powietrzem z atmosfery. Bez łez nie przeżyłoby żadne oko. Do przysłowia weszło mówienie o krokodylich łzach, jako o łzach fałszywych. Zwierzętom tym bowiem wilgotnieją oczy podczas jedzenia. Przez tysiąclecia sądzono, że obłudnie oplakują one swe ofiary. A chodzi po prostu o to, że u krokodyli gruczoły ślinowe i łzowe umieszczone są blisko siebie. Kiedy więc pierwsze zaczynają wydzielać ślinę, drugie automatycznie wydzielają łzy.

Normalną, pozbawioną emocjonalnego podłoża zdolność do łzawienia dzieli człowiek z innymi stworzeniami. Jak dotąd nie ma jednak przekonujących dowodów, że prócz człowieka ktoś inny jeszcze płacze w odpowiedzi na stan napięcia uczuciowego. Płacz wywołany uczuciami to wyłącznie ludzka sprawa.

Łzy wypłakiwane ze wzruszenia różnią się od tych wylewanych przy krojeniu cebuli. Te, które płyną ze złości lub bólu, mają inny skład chemiczny niż łzy spowodowane działaniem chrzanu czy wywołane wiatrem. Łzy płynące ze wzruszenia zawierają więcej białka i mają w sobie tzw. prolaktynę – hormon powstający między innymi na skutek stresów.

Pojawiły się nawet propozycje, żeby analizę łez włączyć do zestawu rutynowych badań. Mówi się, że po udoskonaleniu metod badawczych rozpoznanie biochemicznego składu czyichś łez dostarczy o człowieku szerszych i ciekawszych informacji niż badanie krwi. Naukowcy mają nadzieję, że już w najbliższym czasie uda im się określić obraz chemiczny łez typowy dla poszczególnych, konkretnych emocji, wtedy analiza łez ułatwi nie tylko rozpoznanie niektórych chorób, ale także stanu czyichś uczuć. Ułatwi więc także wykrywanie nerwic i chorób psychicznych.

PŁACZ PŁACZOWI NIERÓWNY

CO TO JEST właściwie płacz? Są badacze, którzy przyjmują, że jest to każde nadmierne łzawienie. Wielu specjalistów wyraźnie oddziela jednak płacz od wszelkich innych postaci wydzielania łez. Według nich nie jest płaczem nadmierne łzawienie powodowane chorobą oczu lub ich podrażnieniem.

Prawdziwy rzetelny płacz to nagły wybuch łez, jako reakcja organizmu na jakies istotne przykrości, na silniejsze przeżycia albo na ból. Płacz może mieć oczywiście najrozmaitsze przyczyny, przybiera różne formy i natężenia. Płaczymy przy rozsta-

niach, ze smutku, płaczemy z bezsilności i ze złości. Jest to zawsze jednak odruchowe rozładowanie nastroju napiętego do ostatnie granic. Najczęściej nastroju przykrego.

Zdarza się niekiedy, że i na radość ktoś zareaguje łzami. Ma to miejsce wtedy, gdy śmiech powoduje tak znaczne rozluźnienie tkanek, że łzy ciekną same. Gorzej, gdy szalonym śmiechem reaguje ktoś na wydarzenia przykre. Lekarze oceniają taką sytuację jako bliską stanu chorobowego. Wyodrębniają też tzw. płaczliwość. Występuje ona zwłaszcza przy niektórych chorobach psychicznych, a także u zupełnie zdrowych ludzi, którzy popłakują sobie od czasu do czasu z zupełnie błahych powodów.

Czasem dziwne rzeczy dzieją się z płaczem i ze łzami. Nieraz ludzie godzinami leją łzy z przyczyn mało ważnych, ale bez łez przeżywają niekiedy najcięższe cierpienia. Bywa, że nie płaczą ludzie zupełnie odrętwiali z bólu. To natura chroni wtedy cierpiącego. Umysł jakby uciekając przed wielkim bólem sprawia, że jakieś tragiczne wydarzenie dociera do świadomości powoli.

KIEDY PŁACZE SERCE...

PRZEZ wiele dziesiątków lat łzy były bardzo szanowane. Przy różnych okazjach płakano bez skrępowania. Płakał Neron i zbierał swoje łzy do naczynia, kiedy płonął Rzym. Popłakiwali tak mężni i wielcy wodzowie jak Odyseusz, Achilles, czy Aleksander Wielki. Zachowały się zapisy opowiadające o płaczu Władysława Jagiełły. Przez całe wieki nasi męscy przodkowie płakali otwarcie, nawet z powodu zawiedzionej miłości. Prawie wszyscy srodzy i zaprawieni przecież w bojach sienkiewiczowscy rycerze napotykać przeszkody w miłości wylewali gorzkie „słazy”, a już całkiem często w chwilach masowych wzruszeń patriotycznych. I nikt się tego nie wstydził.

Niektórzy specjaliści od obyczajów zwracają uwagę, że mimo różnych rewolucji, pruderia ma się dobrze, a tylko zmienia maski. W XIX wieku maska pruderii zakrywała świat ludzkich zmysłów, a obecnie zakrywa ona świat uczuć. Kiedyś nie można było publicznie wykazać zainteresowania seksem, ale bez skrępowania można było się wypłakać. Obecnie najmniejszy choćby ślad wewnętrznych przeżyć uchodzi za karygodny brak opanowania. A już przede wszystkim musimy ukrywać płacz. I właśnie takie zachowanie staje się przyczyną nie tylko urazów psychicznych, ale wielu różnych chorób. Jest bowiem tak, jak to już dawno napisał Leonardo da Vinci, że „łzy od serca dochodzą do oczu”. Zupełnie podobnie interpretują to współcześni lekarze twierdząc, że „jeśli nie płaczą oczy to płacze inny narząd, głównie serce”. Wynikiem nie rozładowanych konfliktów i trosk bywają takie dolegliwości jak nastroje depresyjne, bezsenność, uporczywe bóle głowy i także otyłość. Zbyt często i zbyt silne stresy prowadzić mogą także do wielu schorzeń organicznych jak wrzody żołądka, astma, stany zapalne jelita grubego, dolegliwości serca.

Badania już wielokrotnie potwierdziły, że osoby płaczące mniej, niż to robią ludzie normalnie, wyraźnie częściej chorują na wrzody żołądka. Na zawał też

częściej zapadają osoby, które przykrości duszą w sobie. Najprawdopodobniej zakłócenia psychiczne odbijają się na najsłabszym punkcie organizmu. Jeżeli nie działają nawet wprost, to pomagają w wyzwoleniu choroby. Lepiej i zdrowiej jest więc wybuchnąć – wypłakać niepowodzenia i złość. Potwierdziło się w badaniach i to, że kobiety płaczą częściej niż mężczyźni. Płaczą pięć razy częściej. Niewykluczone, iż jest to jeden z powodów, że żyją dłużej. Łzy rozładują większość napięć. Płacz usuwa szkodliwe substancje tworzące się w czasie emocjonalnego obciążenia. „Kto nigdy nie płacze, wcześniej umiera” – przypomniał to niedawno dr Frey, opierając się na zupełnie najnowszych badaniach. Dotyczy to oczywiście sytuacji, gdy ma się powody do płaczu. Lepiej przecież ciągle się śmiać. Śmiech jest bowiem niemniej zdrowy niż łzy.

CZY WARTO MÓWIĆ O JEDZENIU?

TEGO nie da się ukryć, że medycyna ma ogromne kłopoty, z przekonaniem ludzi do poważnego potraktowania związków między jedzeniem, a stanem zdrowia i także – zachowaniem.

„Uwaga, badania naukowe dowodzą, że jedzenie szkodzi zdrowiu...” – obśmiewają niektórzy całą sprawę, dodając zaraz, że trzeba dziś nie lada odwagi, aby cokolwiek zjeść. Bo: sól podnosi ciśnienie, cukier sprzyja cukrzycy, tłuszcze upośledzają układ krążenia, befsztyki są z ciałąt tuczonych na hormonach, podobnie zresztą jak kury, ryby zawierają rtęć, a owoce pestycydy... Nie ma się jednak z czego śmiać. Człowiek doprowadził bowiem do tego, że ostrożny żywnościowiec nie może dziś polecić do zjedzenia marchwi czy pietruszki. Jeśli rosną one na skażonej ziemi, blisko drogi lub jeśli są przenawożone – to mają niebezpieczną dla zdrowia koncentrację pierwiastków trujących. Składu chemicznego żywności nie można obecnie uważać za skład naturalny. Żywność jest odbiciem zanieczyszczonego powietrza, gleby i wody. Nadeszły więc takie czasy, że odżywianie wymaga od ludzi większej uwagi niż wymagało kiedyś. Środowisko jest zupełnie inne niż było za naszych pradziadków. Musimy więc zmienić swój stosunek do odżywiania, bo zmienił się świat.

Nie jest obojętne dla zdrowia to, że „rzeki przypominają ścieki czy kanały kloaczne wypełnione spienioną breją”. Nawet śniegi na szczytach Himalajów okazały się skażone pyłami cywilizacji.

Kiedy zbadano kości Indian z Ameryki Północnej liczące sobie 1600 lat i porównano z kośćmi zmarłych w ostatnich latach Amerykanów i Anglików – okazało się, że w kośćcu współcześnie żyjących jest 700-1200 razy więcej ołowiu niż w kościach dawnych mieszkańców globu.

W 1981 roku rybacy z Hamburga łowili ryby, które miały aż 1000-krotnie większą ilość rtęci w mięśniach niż dopuszczalne. A rtęć jest w środowisk wszędzie tam, gdzie rozwija się wielki przemysł. U osób, które odżywiają się stale rybami pochodzącymi z Bałtyku stwierdza się dużą zawartość rtęci we włosach i krwi. Rtęć uszkadza mózg, wzrok, smak, dotyk, a także psychikę. Z uprzemysłowieniem i to

najnowocześniejszym, bo atomowym, wiąże się np. zwiększona obecność berylu w atmosferze. Beryl ma dużo zalet – jest bardzo lekki, nie rdzewieje, używany w mieszankach paliw stałych do rakiet wytwarza wielkie ilości energii. Beryl należy do pierwiastków radioaktywnych, których zużycie wzrosło w ostatnich 20 latach o około 500 %, podczas gdy np. zużycie miedzi w tym czasie wzrosło o 30%, a cynku o 40%. A beryl jest trujący nawet w minimalnych ilościach. Badania przeprowadzone na kurach dowiodły, że pierwiastek ten zatruwa je całkowicie. Jeżeli już coś się wykluło z zatrutych berylem jaj, to były to potworki z rozmaitymi niekształceniami.

Dopiero w ostatnich, dziesiątkach lat spryskuje się sady i plantacje środkami chemicznymi. Te zaś powodują w glebie i pożywieniu wzrost zawartości arsenu. Gdy obecność tego pierwiastka zbliży się do dawek skrajnie niebezpiecznych – rośnie liczba zgonów spowodowanych rakiem krtani, białaczką szpikową i innymi chorobami.

Najczęściej jemy pieczywo białe – niemal samą skrobię – gdyż młyny nastawione są na produkcję czystej mąki. A to znaczy, że najwartościowsza część ziarna zostaje odrzucona. Gdy pełne ziarno jest oczyszczone na białą mąkę traci między innymi 78% magnezu i prawie tyle samo cynku. A udowodniono, bezsprzecznie, że obu tych pierwiastków brakuje obecnie w ludzkich organizmach w całym „cywilizowanym świecie”. ..

JEŚĆ MUSIMY – JEŚĆ LUBIMY

ANGLICY nie jadają pieczeni z psa – słynnego przysmaku Chińczyków, którzy z kolei lekce sobie ważą smażoną rybę z frytkami, czy kotlet z jagnięcia -ulubione dania mieszkańców Wysp Brytyjskich. Australijczycy od dawien dawna cenią mrówki z cukrem, a Belgom najbardziej smakuje befszytk z koniny. Francuzi do najsmaczniejszych potraw zaliczają żabie udka i ślimaki, a mieszkańcy niektórych krajów afrykańskich – dżdżownice... A jednak człowiek nie jada wszystkiego i bardzo łatwo może się zatruć. W historii ludzkich doświadczeń przewód pokarmowy nigdy nie miał łatwego życia. Musiał przyjmować pożywienie i pożyteczne, i to szkodliwe, zanim człowiek nauczył się zmiękczenia pokarmów, nauczył się je piec lub gotować. Zapewne wiadomości o nie nadających się do jedzenia wilczych jagodach, muchomorach, dzikich hiacyntach, owocach cisu, liściach bluszczu przekazywali innym ludzie jęczący w bólach. Człowiek niby może jeść wszystko, ale łatwo może się też zgłodzić na śmierć w warunkach, kiedy inne ssaki dają sobie doskonale radę. Może również umrzeć z głodu w roślinnym gąszczu. Znaczna część roślin chciwie pożerana przez większość zwierząt jest właściwie dla człowieka zakazana. Zwierzęta roślinożerne mają bowiem dłuższy, bardziej skomplikowany i pojemniejszy przewód pokarmowy. Dopiero w XIX wieku przyjrano się dokładniej żołądkowi człowieka i zaczęto poznawać jego fizjologię. Zaczęło się to w bardzo dziwny sposób. W 1822 roku kula, z muszketu przebiła klatkę piersiową 18-letniemu Kanadyjczykowi. Przez ranę wypadały żołądek i płuco. Chirurg uznał przypadek za

niemożliwy do wyleczenia. Tymczasem ranny po trzech tygodniach powrócił do zdrowia, choć w wyniku niedokładnego opatrzenia rany pozostał mu na stałe ubytek w klatce piersiowej – otwór o obwodzie ponad 6 cm i podobny otwór w ścianie żołądka. Lekarz, niejaki Beaumont, wykorzystał tę sytuację do obserwacji żołądka. Na przykład: wkładał do wnętrza, uwiązane na jedwabnej nitce, kawałki żywności, wyjmował je po godzinie i notował stopień strawienia pokarmu. Pobierał także i badał próbki soku żołądkowego. Zauważył, że żołądek na czczo był skurczony i pusty, a kiedy pacjent się złościł, narząd ulegał przekrwieniu. Później zaobserwowano jeszcze inny stan. W czasie zdenerwowania żołądki stają się także blade i nieruchome... Choć trawienie kojarzymy przede wszystkim z żołądkiem, w rzeczywistości nie jest on do tego procesu niezbędny. Większość enzymów trawienych działa na pokarm poza tym narządem. Wielu ludzi z chorobą wrzodową ma jedną trzecią tego organu i żyje. Żyją i tacy, którym żołądek wycięto w całości. Żołądek bowiem, to przede wszystkim magazyn i miejsce przygotowania pokarmu.

Reakcje chemiczne, dla których w laboratoriach potrzeba dużo czasu i wysokich temperatur, przebiegają w żołądku szybko i przy skromnej ciepłocie 36,7 stopni. Żołądek zawiera kwas solny o tak dużym stężeniu, że wypaliłby dziurę w dywanie, a nie powoduje ran ścian narządu. Ale to już sprawa udziału enzymów...

SZEŚĆ LAT ZA STOŁEM

Jak wyliczono, 70-letni człowiek spędza za stołem około 6 lat. W tym czasie zjada około 8 ton produktów zbożowych, 11 ton ziemniaków, około 5-6 ton mięsa i ryb, prawie 10 tysięcy jaj oraz wypija 10 tysięcy litrów mleka. W sumie spożywa 100 ton artykułów spożywczych. Naturalnym bodźcem skłaniającym człowieka do jedzenia jest uczucie głodu. W mózgu i w podwzgórzu, prawdopodobnie, znajduje się ośrodek kontroli apetytu. Nie bardzo wiadomo, jak on działa i czym się kieruje, bo przecież waga ludzi jest różna. Bywa i tak, że niektórzy ludzie jedzą jak olbrzymy i pozostają szczupli. Inni jedzą mało i „pęcznieją”. Kiedyś filmowano otyłe dziewczęta podczas gry w tenisa. Stały one bez ruchu przez 60% czasu, nawet w grze pojedynczej. Niektórzy ludzie potrafią wykonywać pracę, schylając się na przykład tylko wtedy, kiedy jest to absolutnie konieczne. Skracają drogę ruchu, pomagają sobie ręką czy nogą. Nigdy nie szastają energią. W każdej pracy zużywają jej jak najmniej. W tego rodzaju manewrach osoby otyłe są przeważnie ekspertami. Istnieje zresztą bardzo wiele przyczyn, dla których jedni ludzie dużo jedzący pozostają szczupli, a inni tyją.

O nadwadze mówi się wtedy, gdy czyjaś waga przekracza 10-20% wagi, jaką się miało w wieku 25 lat. Albo jeśli się waży więcej niż liczba centymetrów powyżej metra wzrostu. Organizm większość pożywienia przeznaczają na produkcję energii potrzebnej do funkcjonowania procesów życiowych, tylko niewielka część spożywanych pokarmów zużywana jest na wzrost oraz na naprawę i wymianę tkanek. Gdy w organizmie pokarmu jest za dużo, to znaczy więcej niż go trzeba na wymienione cele, organizm magazynuje rezerwy. A najtrwalejsze odkładają się tłuszcze.

Zapasy te przydają się w okresie niedoboru żywności. Wtedy organizm stara się „nakarmić” narządy przynajmniej te najważniejsze dla życia, kosztem tkanek zapasowych i narządów mniej ważnych. Najpierw zostają zużyte zapasy węglowodanów. Starcza ich najczęściej na dwa, trzy dni. Potem ustrój zaczyna odżywiać się własnym tłuszczem. Białko czerpie z mięśni i narządów wewnętrznych. Najdłużej oszczędza mózg i serce. Nawet po śmierci głodowej narządy te niewiele tracą na wadze.

PO CO JEMY?

JEMY po to, aby żyć – to znaczy, aby dostarczyć organizmowi energię potrzebną do wykonywania czynności życiowych. Od tego jakie czynności wykonujemy zależy zapotrzebowanie na składniki energetyczne, czyli kalorie. Kalorii dostarczają głównie tłuszcze i węglowodany. Jemy po to, aby żyć – to znaczy; aby dostarczyć organizmowi budulca dla wzrostu i odbudowy zużywanych tkanek. Ten budulec – to białka i sole mineralne. Żeby proces tej odbudowy organizmu mógł się odbywać, niezbędne są witaminy. Gdy przeanalizujemy zawartość naszego ciała pod względem chemicznym, łatwo możemy określić zawarte w nim pierwiastki. Ktoś, kto waży na przykład 70 kg, składa się: z 45,5 kg tlenu 12,8 kg węgla, 6,8 kg wodoru, 2,6 kg azotu, 0,9 kg wapnia, 0,68 kg fosforu 240g potasu, 170 g siarki, 104 g chloru, 104 g sodu, 35 g magnezu, 2 g żelaza, około 2 g miedzi, 0,02 manganu, 0,15 molibdenu, odrobiny selenu, kobaltu i śladowych ilości jeszcze paru innych pierwiastków. Razem około 50 rozmaitych składników. A wszystkie włączone są w proces nieustannych reakcji biochemicznych. W organizmie bez przerwy zachodzą kolosalne zmiany. Codziennie 1 % krwinek ulega zniszczeniu i codziennie tyleż powstaje. Przeciętne życie leukocytów trwa 8-10 dni i muszą być one ciągle odnawiane. Białko wątroby i plazmy krwi w ciągu 10-20 dni jest odnawiane w połowie. Białko skóry odnawia się w ciągu około 160 dni... Ustawicznie więc powstają w organizmie nowe generacje komórek. Do tej regeneracji potrzeba tych wszystkich substancji, z których składa się organizm. Organizm jest skazany na to co mu dostarczymy w pożywieniu. Jeśli któregoś z pierwiastków dostarczymy za mało lub za dużo, najpierw organizm próbuje się do tego przystosować, „produkując” gorsze generacje komórek. Ale w pewnym momencie sytuacja załamuje się i wtedy dochodzi do choroby, dolegliwości czy choćby złego samopoczucia. Jemy więc po to, żeby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych substancji do regeneracji komórek. Także i tych, których ilości są śladowe: makro- i mikroelementów. Bo chociaż nie odgrywają one roli energetycznej w organizmie, ale sterują czynnościami metabolicznymi, czyli przemianą materii. Odgrywają więc zasadniczą rolę w aktywności niezbędnych dla życia procesów enzymatycznych. Ustalenie ile czego powinna zawierać czyjaś dzienna dieta jest wyjątkowo złożona i skomplikowane. Taką dietę ustalić może tylko lekarz – dietetyk i to po dokładnych badaniach. Ale normalnie, zdrowych ludzi to nie dotyczy. Najkrótszą, najpełniejszą i zrozumiałą dla wszystkich odpowiedź na pytanie – co jeść i jak się odżywiać – sformułowała chyba

Organizacja do spraw Rolnictwa i Wyżywienia przy ONZ twierdząc, że „pierwszą zasadą racjonalnego odżywiania jest urozmaicenie w jedzeniu”. Żeby tego urozmaicenia przestrzegać, trzeba rozumieć, że jedzenie – to naprawdę ważna sprawa...

OD JEDZENIA... DO MÓZGU

CORAZ więcej naukowców głosi, że jedzenie może wpędzić w depresję albo też uczynić z kogoś optymistę. Wśród zwolenników związków między jedzeniem a psychiką bywają wyjątkowi entuzjaści. Głoszą oni wprost, że już niedługo będzie można dawać ludziom rady w rodzaju: „Chcesz móc sprawnie myśleć – jedz białko. Chcesz się dobrze wyspać – jedz węglowodany”. Wysuwana jest też inna hipoteza. Głosi ona, że to właściwie nasz nastrój może decydować o wyborze tego, co mielibyśmy ochotę zjeść. Ludzie zadowoleni z siebie i z życia wybierają dania „pożywne”. Ludzie smutni – preferują słodkie. Może dlatego, otyli gustują w jedzeniu węglowodanów, bo ich uspokajają i pozwalają im zwalczać depresję. Kwestii wpływu jedzenia na psychikę poświęcono już wiele międzynarodowych konferencji naukowych. Ciekawszą hipotezę ogłosił prof. Keys. Twierdzi on, że jednym z pierwszych objawów niedoboru białka w organizmie jest „narastający egoizm”. Profesor eksperymentował z 34 ochotnikami, którym dostarczał mnóstwo kalorii, ale z dużym niedoborem białka. Po niedługim czasie zaobserwował, że ludzie ci zmienili charaktery. Nabrali takich cech, jak egoizm, podejrzliwość, łatwość popadania w konflikt z otoczeniem i „skłonności do donosicielstwa”. Konstruowanie aż tak głębokich i bezpośrednich związków między białkiem, a charakterem przed 20 laty wydało się szokujące. Odtąd jednak sprawa wzbudziła zainteresowanie innych naukowców i bardzo wiele badań potwierdziło fakt, że odżywianie ma wpływ na reakcje biochemiczne w mózgu. Na przykład: białka zawarte w diecie są dla organizmu jedynym źródłem tryptofanu – aminokwasu od którego zależy ilość serotoniny w mózgu. Zaś neurony serotoninoergiczne uczestniczą w znacznym stopniu w zachowaniach – we śnie, aktywności motorycznej, jedzeniu, agresji i przy odczuwaniu bólu.

Badania nad wpływem odżywiania na, zachowanie się człowieka zaledwie się rozpoczęły. Ale już dziś niektóre eksperymenty potwierdzają dawne podejrzenia. Od dawna przypuszczano, że nadmiar węglowodanów w diecie odbija się niekorzystnie na pracy mózgu. Ostatnie eksperymenty kliniczne wydają się potwierdzać to powiązanie. Okazuje się, że zwiększenie spożycia węglowodanów /np. zboża, ziemniaki, cukier, mleko, owoce/ powodują zmęczenie, drażliwość, niezdolność do koncentracji. Prof. J. Aleksandrowicz twierdzi z kolei, że „tym czym dla kości jest wapń, dla mózgu jest wit. B” /wątroba, mięso, orzechy, fasola, groch, nasiona słonecznikowe/. Bez niej mózg nie może pracować normalnie. Zresztą brak i innych witamin z kompleksu B objawiać się może brakiem inicjatywy, niepewnością, niezdolnością do koncentracji. Od dawna też wiadomo, że brak magnezu w pożywieniu powoduje stany niepokoju, zdenerwowanie, a także zmęczenie i bezsenność... Od przemieszczania się bowiem jonów magnezu /i wapnia/ zależą impulsy nerwowe. Jeśli magnezu w organizmie jest zbyt mało, to wymiana jonów następuje nie-

właściwie i powstaje nadmierna pobudliwość nerwowa. W jednym z badań 100 osobom odczuwającym chroniczne zmęczenie i brak zainteresowań zaczęto podawać dodatkowe ilości magnezu. 87 osób już po 10 dniach, poczuło się lepiej. Zniknęło zmęczenie, pojawiła się chęć do życia. Aby wzmocnić swą energię, zręczność i żywotność – radzą lekarze trzeba dostarczać organizmowi prócz magnezu także lit i inne mikroelementy w pożywieniu oraz witaminy E i C. Także komplet witaminy B jest uważany za „płomień”, który podtrzymuje energię, witalność i żywotność.

„Jeśli twój mąż /syn, żona, córka/ jest niezdolny, głośny, agresywny, zdenerwowany /.../ to możesz go zmienić w spokojnego i miłego „czarującego dżentelmena”, podając mu choćby filiżankę kakao...” – radzi prof. Aleksandrowicz i obiecuje rezultat po 15 – 18 godzinach. Jeśli ktoś jada głównie białe pieczywo, makarony, miód i słodczyce, a przy tym mało surowych warzyw i zieleniny – to można być pewnym, że będzie rozdrażniony, podenerwowany i będzie cierpiał na bezsenność...

PLEĆ POTOMKA. .. NA ŻYCZENIE

SPRAWY regulowania płci u człowieka wywołują, zawsze zastrzeżenia natury moralnej. Przede wszystkim chodzi o to, by nie doprowadzić do zachwiania, decydującej o rozwoju ludzkości, równowagi płci. Badania wykazują, że zdarzają się rodzice, dla których płeć przyszłego dziecka jest bardzo istotna. Ale nawet odkrycie metod programowania płci dziecka nie zaburzyłoby tej równowagi. Reflektantów na jedną i drugą płeć jest tyleż samo. Zresztą możliwość regulowania płci byłaby szczęśliwym rozwiązaniem kłopotów rodzin obciążonych niektórymi chorobami dziedzicznymi, jak choćby hemofilią. W ostatnich latach ogłoszono już co najmniej kilka metod wpływu na pożądaną płeć dziecka, ale dotąd nie ma w pełni skutecznej. Mają nadzieję, że znaleźli tą metodę naukowcy francuscy: prof. J. Stolkowski z uniwersytetu paryskiego i ginekolog z jednego z paryskich szpitali – dr F. Papa. Głoszą oni mianowicie, że tajemnica płci leży w odżywianiu przyszłej matki. Badania związków płci przyszłego dziecka z odżywianiem matki zajęły prof. J. Stolkowskiemu długie lata. Ponieważ sam nie jest lekarzem, nakłonił do współpracy ginekologa, dr Choukron. Najpierw konspiracyjnie wyszukiwali ochotniczki do stosowania, przez okres półtora do dwóch miesięcy przed poczęciem, odpowiedniej diety. I oto 80% kobiet, już przy pierwszych próbach urodziło dziecko o wymarzonej płci. Podobne wyniki osiągnął dr Papa. Obaj wierzą, że przyszłe kuracje będą jeszcze skuteczniejsze. Zalecana przez prof. Stolkowskiego dieta nie wydaje się strasznie mordercza. Tym bardziej, że opracowana została w ścisłym porozumieniu z wybitnymi specjalistami od spraw żywienia.

JEŚLI CHCESZ CHŁOPCA POWINNAŚ:

JEŚĆ: do woli mięso, zwłaszcza solone wędliny, ryby pod każdą postacią, wszystkie rodzaje chleba i pieczywa, ryż, kluski, ziemniaki, grzyby, pietruszkę, suszoną

białą fasolę, soję, kukurydzę, suszone owoce, zwłaszcza banany, moreli pomarańcze, brzoskwinie, czereśnie, suszone śliwki, figi, czekoladę, buliony i zupy w proszku, cukier, miód, galarety, konfitury i ciasta bez mleka, margarynę, olej roślinny, korniszony, marynaty, drożdże; a pić herbatę, kawę, sok owocowy, wodę mineralną bogatą w sód.

NIE JEŚĆ: skorupiaków, sosów, lodów, ciastek, kremów kręconych z jajek, żądnych serów, chleba na mleku, zielonej sałaty i fasoli, jakichkolwiek świeżych owoców, suszonych orzechów, migdałów, kakao, czekolady mlecznej, deserów mlecznych, bitej śmietany, białych sosów, zup mlecznych, mleka pod żadną postacią, wód mineralnych bogatych w wapń.

Generalna zasada – solić ile się da.

JEŚLI CHCESZ DZIEWCZYNKĘ, POWINNAŚ:

JEŚĆ: świeże mięso, gotowane ryby morskie, jeżeli jajka – to raczej żółtka, niesolone sery, jogurt, niesolony chleb i herbatniki, niesolony ryż, kluski z jarzyn, zieloną fasolkę, szparagi, sałatę, ziemniaki w bardzo małych ilościach raz dziennie owoce, najlepiej ananasy, jabłka, mandarynki, gruszki, arbuzy, truskawki, poziomki mrożone albo z puszek, brzoskwinie z puszki, ananasy i śliwki z puszki, migdały, orzechy, cukier, miód, galarety, konfitury, niesolone masło i margarynę, oliwę i oleje roślinne, niesolone ciastka, pieprz i inne korzenie, zioła, mleko i wszystkie napoje mleczne, raz dziennie słabą kawę albo sok z jabłek lub winogron, wodę mineralną bogatą w wapń.

NIE JEŚĆ: szynki, wędlin, mięsa solonego i suszonego, ryb mrożonych, wędzonych solonych, skorupiaków, serów solonych w procesie produkcji, solonego chleba i herbatników, grzybów, szpinaku, selera, buraków, kapusty, pomidorów, brukwi, fasoli białej suszonej, bobu, kukurydzy, suszonego grochu, bananów, brzoskwiń moreli, czereśni, pomarańcz, korniszonów, oliwek, solanek i marynat, unikać konserw i zup w proszku, kupnych sosów i majonezów.

Generalna zasada: nie soli w ogóle.

TAKIE SERCE... JAKA WODA

W GLASGOW w Szkocji zauważono, że śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-kръżeniowego była o 50% wyższa niż w Londynie. Potem skojarzono, że Glasgow ma wodę bardzo miękką, a londyńską wodę wodociągową cechuje niezwykła twardość. Następne badania w różnych rejonach świata miały już na celu obserwację tej zależności i zawsze okazywało się, że na terenach z miękką wodą, śmiertelność spowodowana chorobami układu sercowo-kръżeniowego bywa o około 40% większa niż na terenach z wodą twardą, chociaż zachorowalność na inne choroby jest wszędzie taka sama. Twarda woda – jak wiadomo – jest smaczniejsza od miękkiej, ale źle się w niej pierze, bo powstają „kłaczkі” po mydle. Woda miękka

jest doskonała do prania. Ale tylko do prania, a nie do picia. Obie wody tym się różnią, że woda miękka ma wysoką koncentrację sodu, a woda twarda – więcej wapnia i magnezu. W wodzie twardej jest też więcej litu, cynku, kobaltu i innych mikroelementów. Dr Sari Dawson, z uniwersytetu medycznego w Galveston, przez 10 lat zajmował się badaniem wody i ogłosił, że nie ma najmniejszej wątpliwości, iż tam gdzie jest twarda woda, ludzie są zdrowsi. Nie umierają tak często na zawały, na ogół nie cierpią na nadciśnienie, zazwyczaj nie mają podniesionego poziomu cholesterolu we krwi. Zaobserwował też, że tym co piją twardą wodę, mniej szkodzi nawet tłuste jedzenie. Twierdzi on, że wapń i magnez obecne w twardej wodzie łączą się z tłuszczami, pochodzącym z jedzenia, tworząc, jak przy praniu rodzaj „mydła”. Jest ono nieprzyswajalne przez organizm i wydalane. W ten sposób pijący twardą wodę pozbywają się szkodliwych tłuszczów, a organizm nie wytwarza nadmiaru cholesterolu, który zagraża sercu. Bardzo ważna jest zwiększona w twardej wodzie obecność litu. Dr Dawson ogłosił swoje spostrzeżenia dotyczące obecności także tego pierwiastka w wodzie. Zaobserwował, że gdy w miastach Teksasu po deszczach poziom litu w wodzie maleje, od razu wyraźnie wzrasta liczba przyjmowanych do szpitali pacjentów z chorobami psychicznymi. W okolicach, gdzie litu w wodzie jest wystarczająco dużo, choroby psychiczne są rzadsze. Uchodzi też za pewne, że tam gdzie litu w wodzie jest więcej – ludzie są serdeczniejsi.

Prof. Julian Aleksandrowicz, dla uwypuklenia znaczenia sprawy, radzi porównać Górali z Kaszubami. W obu regionach ludzie piją mniej więcej tyle samo alkoholu i jak wszędzie – najwięcej na weselach i zabawach. Górale słyną z tego, że prawie żadna uroczystość nie obywa się u nich bez awantur, a takie awantury nie zdarzają się wśród Kaszubów... Ale na Pomorzu jest 300 razy więcej litu w wodzie i glebie niż w górach.

Lit prócz tego, że przy chorobach serca pomaga magnezowi, zapobiega także sklerozie, nadciśnieniu, cukrzycy... Pijmy więc wodę twardą. Jeśli jesteśmy skazani tylko na miękką pijmy wody mineralne. Używajmy też soli kopalnej, która jest źródłem wielu biopierwiastków. Bogate w magnez powinno być pożywienie. W końcu można też spożywać dodatkowo magnez i wapń, ale tylko pod kontrolą lekarza. Dr Dawson odradza także picie napojów gazowanych, w których jest fosfor, bo ten wiąże wapń, nie pozwalając jelitom na produkcję „mydła”.

JEŚLI MIESZKASZ PRZY SZOSIE

ZACZĘŁO SIĘ od tego, że praktykujący w wiosce Netsal w Szwajcarii dr Walter Blumer zaniepokoił się, iż za szybko przybywa mu pacjentów. Wiele razy analizował przyczyny chorób i śmierci. Aż kiedyś skojarzył, że z 75 osób, które w ostatnich latach umarły na raka, aż 72 mieszkały przy szosie. Tylko 3 osoby ze zmarłych mieszkały z dala od drogi.

I tak ze względu na stan zdrowia wyraźnie wydzieliły się dwie grupy ludzi tych którzy mieli domki daleko od szosy i tych którzy mieszkali blisko niej, a była to szosa wyjątkowo ruchliwa, bo przejeżdżało przez nią dziennie około 5 tysięcy

samochodów. Różnice w stanie zdrowia jednej grupy i drugiej rysowały się bardzo wyraźnie. Mieszkańcy pobliża drogi stale niedomagali. Mieli bóle głowy i migreny. Cierpieli na bezsenność, zmęczenie, a także na dolegliwości przewodu pokarmowego. Te objawy były u nich co najmniej dwa razy częstsze niż u ludzi mieszkających daleko od szosy. Dr Blumer prześledził, że ci z pobliża drogi zażywali prawie cztery razy więcej przeróżnych lekarstw uspakajających, przeciwbólowych i nasennych. Kilka lat zajęły doktorowi różne badania, prób i eksperymenty, zanim udowodnił, że przyczyną większości objawów chorobowych było zatrute powietrze, skażenia emisjami ołowiu i innymi szkodliwymi substancjami wydzielanymi przez przejeżdżające samochody. Nie trzeba zresztą przykładów aż ze Szwajcarii, aby udowodnić niszczące działanie spalin i ołowiu. W Polsce prowadzono badania wokół tzw. domów rakowych, gdzie wyjątkowo liczne były zachorowania na nowotwory. Badania dowiodły, że gleba, woda i rośliny wokół tych domów zawierały ołów. Było to najczęściej domy położone w pobliżu autostrad. Narażeni na zatrucia ołowiem bywają w ogóle mieszkańcy wielkich miast, gdzie „w wąskich przestrzeniach między wieżowcami spaliny tworzą atmosferę zatrutą gazami i pyłem” – pisze prof. Aleksandrowicz w „Kuchni i medycynie”. W borówkach zbieranych w lasach znajdujących się nawet 25 km od ruchliwych autostrad, znajdowano 20 razy więcej ołowiu niż wynosi bezpieczna norma. Ołów atakuje powoli i podstępnie. Najpierw pogarsza się ogólne samopoczucie, pojawiają się obstrukcje, nudności, bezpłodność, czy dolegliwości serca. Potem zatrucie zmienia się w kolkę jelitową, niedokrwistość lub nawet uszkodzenie mózgu. Szczególnie intensywnie na zatrucia ołowiem, nawet w niewielkich ilościach, reagują dzieci. U dzieci, żyjących w atmosferze zatrutej spalinami samochodowymi, obserwuje się nierzadko nadmierną pobudliwość, agresję, a jednocześnie otypienie i mniejsze zainteresowanie zabawą. Przyjęło się w świecie uważać, że badania zawartości ołowiu w organizmie dzieci służą do przewidywania ich inteligencji. Dzieci z dużą zawartością ołowiu w organizmie uzyskują na ogół niskie wyniki w testach na inteligencję. Ludzie nie doceniają groźby, jaką stwarza ten pierwiastek – alarmuje profesor Aleksandrowicz. Ale pragnie on też, żeby ludzie zrozumieli, i nie muszą być wobec tego zagrożenia bezradni. Oczywiście, żeby ustrzec się przed ołowiem, należy usunąć go przede wszystkim z benzyny, a także z farb, rur i naczyń. Można jednak chronić organizm i w obecnej sytuacji. Kto mieszka przy ruchliwej drodze, powinien jak najczęściej uciekać na świeże powietrze. Zatruciu ołowiem można też zaradzić przez odpowiednie jedzenie. „Kto mieszka przy ruchliwej szosie, powinien profilaktycznie bardzo dbać, aby dzieci /i dorośli/ miały w pożywieniu dość magnezu, żelaza, wapnia, cynku oraz witamin” – wzywa profesor. Zatrucie ołowiem zmniejsza bowiem poziom magnezu w organizmie. Czyli zwiększając dawkę magnezu, można zmniejszyć toksyczność ołowiu i ułatwić jego wydalanie. Mniej szkodliwie też działa ołów na tych, którzy piją wodę twardą, a nie miękką. Na przykład ryby, które żyją w wodzie twardej, są aż 40-krotnie odporniejsze na zatrucia niż te, które żyją w miękkiej. Badania wykazują, że 40% ludzi w krajach uprzemysłowionych ma w swoich organizmach nadmierne ilości ołowiu, kadmu i rtęci.

PEWNIENIE SIĘ RAKA

RAK jelit jest bardzo częsty wśród Szkotów, natomiast niemal zupełnie nieznan wśród wielu afrykańskim szczepom. Wśród amerykańskich Adwentystów Dnia Siódmego zamieszkujących Kalifornię, śmierć wywołana nowotworami i zawałami zdarza się o połowę rzadziej niż wśród innych mieszkańców tego stanu. Wyjątkowo częsty u Kanadyjek rak piersi, prawie się nie zdarza u Eskimosek i Japoniek. Pośród Japończyków rzadko występuje rak jelita grubego, zaś w USA jest na drugim miejscu, zaraz po raku płuc... Jeśli jednak Japończycy zamieszkali na stałe w USA przejdą na amerykański sposób odżywiania się, od razu 2-3 razy częściej zaczynają chorować – Japonki na raka piersi, a Japończycy na raka jelita grubego. Ta geografia występowania raka zrodziła u naukowców podejrzenie, że w rozwoju chorób nowotworowych istotną rolę odgrywa sposób odżywiania.

Oczywiście, odżywianie to tylko jeden z czynników. Szukając na przykład źródeł i ognisk białaczki, znaleziono domy opanowane przez wilgoć i pleśń. O sprzyjanie nowotworom podejrzane jest skażone powietrze, palenie tytoniu, alkohol, i wirusy, a także promieniowanie, leki, wpływ środowiska i choroby zawodowe. Już chyba z 1000 czynników podejrzewa się o udział w etiologii raka. Wśród nich także nieprawidłowe odżywianie się. Niektórzy dowodzą nawet /np. podkomisja do spraw odżywiania przy Kongresie USA/, że co najmniej połowa wszystkich przypadków nowotworowych ma wyraźny związek z dietą. Uważa się, że niemało artykułów żywnościowych niesie ryzyko nowotworowe. Podejrzana była sacharyna, oskarżenia wytoczono japońskim wędzonym rybam i amerykańskim hamburgerom smażonym w metalowych rondlach. Długo utrzymuje się hipoteza, że tłuszcze podnoszą stężenie kwasów w jelicie grubym, co powoduje rozwój pewnych szczepów bakteryjnych, które z kolei mogą wytwarzać substancje rakotwórcze. Tłuszcze sprzyjać by miały przede wszystkim powstawaniu raka sutka u kobiet. Oczywiście nie sam tłuszcz jest podejrzany, ale nadmierne jego spożycie. Niepokój lekarzy budzi powszechne stosowanie środków konserwujących żywność. „Oskarżenia” te mają niekiedy wątpliwe podstawy i często wysuwane są na podstawie doświadczeń na zwierzętach. Nie można więc dać się zwariować, ale nie zaszkodzi być ostrożnym. Tym bardziej, że o wielu substancjach już na pewno wiadomo, że sprzyjają powstawaniu nowotworów...

Badania potwierdziły setki razy, że błędem żywieniowym mogącym doprowadzić do nowotworu, jest nadmierne spożywanie kalorycznych produktów, tj. mięsa i tłuszczu oraz rafinowanych węglowodanów przy znacznie mniejszym spożyciu błonnika. /Ochronne działanie ma w tych sytuacjach witamina E/. Brak błonnika w organizmie /otręby, owsianka, chleb razowy, kukurydza/ powoduje zaleganie treści pokarmowej w jelitach i zmianę flory bakteryjnej, w wyniku czego powstają wtórne kwasy i ciała rakotwórcze. Natomiast zawartość błonnika w pożywieniu przyspiesza przechodzenie treści pokarmowej i zmniejsza zagrożenie

Ostrożnie z saletrą! Na liście „podejrzanych” jest stosowana do konserwowania mięsa saletra. Saletrowanie czyli peklowanie przy pomocy azotanów lub azotynów

chroni mięso przed zepsuciem oraz utrzymuje jego barwę. Zarówno jednak azotany i azotyny w wyniku reakcji w organizmie powodują powstanie rakotwórczych nitrozoamin. Nitrozoaminy – okazuje się – są szczególnie groźne przy niedoborze pewnych witamin, witaminy C i witaminy E. Azotany i azotyny mogą też znajdować się w pożywieniu pochodzenia roślinnego, jeśli były nawożone nadmierną ilością nawozów azotowych. Więcej ich jest w roślinach młodych niż dojrzałych. W intensywnie nawożonych nowalijkach pełno jest azotanów i azotynów. Szkodzi to mniej dorosłym niż dzieciom i osobom starszym. Dlatego soczki warzywne i owocowe powinno się dawać dzieciom z upraw nieprzenawożonych. I znowu lekarze radzą nie zapominać: jeśli w organizmie będzie dość witaminy C i E – zadziałają one profilaktycznie.

Pleśnie. Udowodniono ponad wszelką wątpliwość, że do najgroźniejszych biologicznych czynników rakotwórczych należą pleśnie wytwarzające aflatoksyny. Do wykrycia związków między pleśnią, a białaczkami przyczynili się polscy lekarze z Krakowa. Odkryte w Polsce domy rakowe były właśnie opanowane przez pleśnie. Choć nie wszystkie pleśnie wytwarzają aflatoksyny, to ze względów bezpieczeństwa nigdy nie należy jeść produktów skażonych pleśnią. Usuwanie jej nalotów nie wystarcza, gdyż substancje te mogą dostać się w głąb żywności. Nad związkami pożywienia z nowotworami trwają ciągle prace. Ale dobrze wiedzieć, że ochronną rolę pełni witamina A. Jej niedobór w organizmie nasila przebieg choroby nowotworowej. Podawanie odpowiednich dawek witamin A i E opóźnia powstawanie nowotworów. Rozsądne jest dostarczanie organizmowi owych witamin w formie pożywienia. Samowolne jednak, bez kontroli lekarza aplikowanie sobie tabletek, może łatwo doprowadzić do przedawkowania i zatrucia. Dziś wiadomo na pewno, że w profilaktyce chorób nowotworowych istotną rolę odgrywa dieta bogata w witaminy, mikroelementy i zwiększone spożycie błonnika...

NIE ŚMIEJCIE SIĘ Z WITAMIN

NA POCZĄTKU warto tu może wspomnieć o tragedii z talidomidem w RFN. Po zażyciu tego leku kobiety rodziły kalekie dzieci, często bez rąk, nóg... Ale nie wszystkim, stosującym ów lek, zdarzyło się nieszczęście. Okazało się, że te kobiety, które miały w organizmie dość witaminy B₂ zostały matkami zdrowych dzieci... Przed kilkunastu laty rozgłosu nabrało inne zdarzenie. Przed sądem stanęło wielu lekarzy, a rozprawa dotyczyła leczenia dziewczynki, z którą po diecie odchudzającej zaczęły się dziać dziwne rzeczy. Przez siedem lat chorowała, przebywała w pięciu szpitalach, przebadano ją wielu lekarzy, aż w końcu stwierdzono, że jest nieuleczalnie chora. Z rozpoznaniem schizofrenii musiała przebywać w zakładzie zamkniętym... W końcu znalazł się lekarz, który uznał, że przede wszystkim trzeba przywrócić do równowagi metabolizm dziecka. Zaczął leczyć dziewczynkę witaminami, głównie z kompleksu B oraz „metalami życia”. Najpierw cynkiem. Już po kilku tygodniach jego kuracji mała pacjentka wróciła do zdrowia... I zaczęły się procesy sądowe. Kiedyś sensacją stały się pierwsze w świecie próby leczenia wita-

minami. Dr Shute jako jeden z prekursorów wyleczył witaminą, głównie E, własną żonę chorą na reumatyczne zapalenie serca. Potem tą samą witaminą wyleczył tysiące innych chorych na serce. Dawki witamin były olbrzymie, ale powołana do sprawdzenia skuteczności terapii grupa specjalistów nie znalazła żadnych ubocznych skutków tego leczenia... I obecnie wszyscy lekarze z powodzeniem ratują serce między innymi – witaminą E. Według dr. Shute, witamina E, pomaga także przy wielu mniej ostrych i niebezpiecznych dla życia schorzeniach – przy żylakach, owrzodzeniach, oparzeniach w leczeniu wielu dolegliwości skórnych... Działa też przeciw starości. Ponadto wszystkim dodaje żywotności i energii oraz chęci do życia.

- gdzie szukać witaminy G: owoce róży dzikiej, natka pietruszki, truskawki, chrzan, papryka, koperek zielony, porzeczki czarne, cytryny, rzeżucha, pomarańcze...
- Gdzie szukać witaminy E: świeże, liściaste warzywa, nie oczyszczone ziarno zbóż, kielki pszenicy, liście pokrzyw, szparagi, liście selera, olej z kielków pszenicy, olej z kukurydzy, olej z soi, olej z lnu, groch, sałata, pietruszka...
- Gdzie szukać witaminy B₁: drożdże, mięso wieprzowe, kasza gryczana, orzechy laskowe, kasza pszenna, mięso baranie, mleko w proszku, orzechy włoskie, migdały, drób, płatki owsiane, kalafior, jaja, ser biały, pomidory, ziemniaki, ryby...
- Gdzie szukać witaminy B₂: drożdże, mleko, migdały, ser biały, jaja, cielęcina, baranina, wołowina, mąka pszenna, płatki owsiane, ryby...
- Gdzie szukać witaminy B₃: tam gdzie pozostałych witamin z grupy B – w mięsie, orzechach, nasionach słonecznika.
- Gdzie szukać witaminy B₆: drożdże, wątroba, kielki pszenicy, otręby, ziemniaki, wieprzowina, jaja, marchew, fasola.
- Gdzie szukać witaminy B₁₂: wątróbka, drożdże, sok pomarańczowy, szpinak, sałata, soja, brukselka.
- Gdzie szukać witaminy A: tran, wątroba, masło, kiszka pasztetowa, nerki, ser biały, śmietana, śledź, mleko, marchew, natka pietruszki, sałata, dynia, pomidory, groch, fasola, śliwki świeże...
- Gdzie szukać witaminy D: śledź, łosoś, makrela, masło, grzyby, żółtka, śmietana, wątróbka, mleko...

KOMU WIĘCEJ WITAMINY C ?

W ZASADZIE prawie wszyscy potrzebujemy więcej witaminy C niż nasi pradziadów wie, bo więcej potrzebują jej ci, którzy mieszkają w miastach, gdzie jest zatrute powietrze, piją wodę ze skorodowanych rur, a także ci – którzy narażeni są na kłopoty i stresy lub cierpią na przewlekłe choroby. Wzmogłą potrzebę pobierania witaminy C mają organizmy palaczy, ludzi pijących za wiele alkoholu, organizmy cukrzyków i tych co zażywają dużo aspiryny. Także organizmy pań zażywających środki antykoncepcyjne oraz osób jadających wędliny konserwowane związkami azotowymi, czyli między innymi saletrą, a także wszystkich pijących mocną herbatę i dużo naturalnej kawy. Witamina ta może nas uratować przed zatruciem gazem

i pyłami znajdującymi się w powietrzu uprzemysłowionych miast i osiedli. Także przed zatruciem kadmem, który ulatnia się ze skorodowanych rur i czasem doprowadza organizm do patologicznych zmian. W 1971 roku świat obiegła rewelacyjna hipoteza, że witaminą C można wprost leczyć raka... Naukowcy byli sceptyczni. Badania potwierdziły jednak, że witamina ta wzmacnia odporność organizmu. Sprzyja wzmożonej aktywności leukocytów, pomaga w odbudowie chorych komórek lub tkanek, pomaga gruczołom wydzielania wewnętrznego w produkcji hormonów – dzięki czemu organizm lepiej znosi stresy – a więc zmniejsza możliwość powstawania nowotworów.

Na ogół – jak stwierdzili lekarze – chorzy na nowotwory mają w organizmie ogromne niedobory witaminy C. Dr Linus Pauling, dwukrotny laureat Nagrody Nobla, twierdzi, że można by uniknąć 10% zgonów raka, gdyby tylko dostarczyć chorym dostateczną ilość tej witaminy. Witaminy C w dużych ilościach, potrzebuje także chore serce. Gdy serce choruje ściąga wtedy potrzebny do jego ratowania kwas askorbinowy /właśnie witaminę C/ z całego organizmu. Jedną z bardziej znanych funkcji tej witaminy jest pomoc w regenerowaniu tkanki łącznej, co jest konieczne np. po zawale. Ponadto kwas askorbinowy wymywa z arterii nadmiar cholesterolu, a także normalizuje jego metabolizm. Dr T. W. Anderson z uniwersytetu w Toronto dowodził, że zwiększona dawka witaminy C zapobiega przeziębieniom w okresie grypy i katarów. Sprawdzili to potem inni lekarze i doszli do wniosku, że takie zastosowanie witamin; jest skuteczne, gdy zostanie zastosowane wcześniej, przy pierwszych symptomach choroby. W Japonii i innych krajach lekarze stosują witaminę C do zwalczania wirusów. Badania wykazują, że witamina ta pomaga w niektórych schorzeniach oczu i skóry. Jej niedobory stwierdza się w chorobach reumatycznych i wielu innych. Bezspornie dowiedziono, że niedostateczna ilość kwasu askorbinowego wywołuje oznaki starości – jak zmarszczki, pochyłe plecy, ciemne plamki na skórze... Natomiast odpowiednie dostarczanie organizmowi witaminy C może przedłużyć cechy młodości i powstrzymać spustoszenia dokonywane w organizmie przez czas. Najważniejsze jest zastosowanie profilaktyczne tej witaminy i troska o to, aby nigdy w organizmie jej nie brakowało. Nie daje efektu jednorazowa duża porcja – nadmiar witaminy zostanie bowiem wydalony, a potem znów jej brakuje. Zapotrzebowanie na witaminę C jest bardzo zmienne i indywidualne dla każdego organizmu. W ciągu kilku minut bardzo silnej emocji, np. gniewu, potrafimy spalić nawet 2 i 3 tys. mg tej witaminy, podczas gdy normalnie przyswajamy jej 100 mg na dobę. Wahania zapotrzebowania kwasu askorbinowego są więc ogromne...

ZA ZMIANĘ naszego współczesnego świata lekarze uznają stale obniżający się poziom magnezu i cynku w naszych organizmach. Brytyjskie ministerstwo Zdrowia „niedostatek cynku w organizmach Anglików” uznało za „problem publiczny”

I w Polsce robiono badania zawartości biopierwiastków w organizmach mieszkańców niektórych miast. Prowadzili je naukowcy z Kliniki Hematologii Akademii Medycznej w Krakowie oraz z Instytutu Elektroniki Kwantowej w Warszawie. Badania wykonano w Łodzi, Warszawie i Zakopanem. Okazało się, że we wszystkich tych miastach ludzie mają w organizmach zbliżoną zawartość magnezu i cynku, ale

o połowę mniej niż przewidują to normy. Tymczasem niedobory tych biopierwiastków zmniejszają odporność na wiele chorób nazywanych najogólniej cywilizacyjnymi...

W SPRAWIE CYNKU

Odkąd zainteresowano się sprawą cynku w organizmach ludzkich, lekarze obserwują wyraźne niedobory tego pierwiastka w organizmach pacjentów szpitali. Dotyczy to zwłaszcza alkoholików oraz chorych na stwardnienie naczyń krwionośnych /arteriosklerozę/, marskość wątroby, owrzodzenie skóry, dolegliwości serca, a także tych, którzy przechodzili intensywne kuracje kortyzonem, zażywają pigułki antykoncepcyjne, jedzą potrawy zbyt słodkie lub zbyt słone. Niezwykłą rolę, jaką może spełniać cynk w mechanizmach powrotu do zdrowia opisali doktorzy Pories i Strain z Anglii: jednej grupie pacjentów po operacji, podawano zwiększone dawki cynku, innej nie. Tym, którzy brali cynk rany pooperacyjne zagoiły się w ciągu 46 dni, innym – jak to zwykle bywa – po 80 dniach. Niższy poziom cynku mają też chorzy na gościec stawowy, zapalenie stawów i artretyzm. „Cynk może być pomocny – jak pisze prof. Aleksandrowicz – w każdym nie małym wypadku wypadania włosów”. Badania nad cynkiem trwają zaledwie kilkanaście lat i kto wie, co jeszcze powiedzą na ten temat naukowcy. W każdym razie można też doprowadzić do nadmiaru cynku w organizmie, choć większość z nas zapewne cierpi na jego niedobór.

MAGNEZ, STRESY I SERCE

Człowiek nie może być zdrowy bez magnezu, tym czasem „znamieniem cywilizowanego świata jest stale obniżający się poziom jonu Mg” – ogłosił na kongresie w Vittel prof. Durlach. Poziom tego pierwiastka w naszych organizmach obniża głównie „ucywilizowane odżywianie”. Magnez czerpiemy przede wszystkim poprzez żywność roślinną z gleby. Niestety magnezu w polskich glebach jest mało. Zaledwie 26% ma wystarczającą jego zawartość, 34% średnią, a 40% wykazuje niską zawartość magnezu. Kiedy badacze chcą u zwierząt doświadczać na przykład wywołać stwardnienie naczyń krwionośnych /arteriosklerozę/, nie podają im w pożywieniu magnezu oraz witaminy B₆. Najprawdopodobniej właśnie niedobór magnezu w naszych organizmach powoduje, że tyle ludzi cierpi na przedwczesne stwardnienie naczyń krwionośnych. Magnez bowiem chroni naczynia krwionośne przed miażdżycą, a serce – przed uszkodzeniem. Jony magnezu zapobiegają tworzeniu się niebezpiecznych dla zdrowia złogów cholesterolu. Poważne niedobory tego minerału „dają w skutkach zgubne ataki serca” /R.J. Williams/.

Okazało się też, że niedobór magnezu może spowodować stany niepokoju, lęku, zniecierpliwienia, a także bezsenność i bóle głowy. Magnez może więc nam pomóc w stanach podniecenia i irytacji, gdy gnębią nas kłopoty lub choćby hałas. Naukowcy zaobserwowali bowiem, że im większy i dłużej trwający jest hałas, tym większy spadek poziomu magnezu w organizmie. Im też większy niedobór magne-

zu, tym bardziej jesteśmy uczuleni na stresy. Oba te czynniki jednocześnie, niedobór magnezu i stres – wyraźnie zwiększają ryzyko chorób naczyń wieńcowych.

W czym szukać wapnia: mleko, sery, jaja, szproty, sardynki, razowy chleb, seler, natka pietruszki, marchew, chrzan, groszek zielony, czosnek...

W czym szukać magnezu: kakao, orzeszki, soja, kasza gryczana, fasola, groch, susz owoców róży, koncentrat pomidorowy, warzywa świeże, razowe pieczywo...

W czym szukać cynku: ostrygi, otręby pszenne, kielki pszenicy, nasiona dyni i słonecznika, większość grzybów, wołowa wątroba, mąka pszenna, mąka razowa, mąka owsiana, mąka jęczmienna, kakao, żółtka jaj, mięso królików i kurcząt, orzechy, groch, fasola, herbata...

W czym szukać żelaza: drożdże, nerki, wątroba, serce, płatki owsiane, pszenica, śliwki suszone, rodzynki, żółtko, wołowina chuda, szynka wędzona, wieprzowina, groszek zielony.

ZŁOTO WŚRÓD ŻYWNOŚCI

Dietetycy układają specjalne diety z kielkami i otrębami gwiazdom filmowym. Precyzyjnie dobierają też składniki pożywienia sportowców. Specjalne, zdrowe jedzenie wymyślają także dla siebie. Niektórzy z nich mogą wprost być reklamą skuteczności zdrowego odżywiania się. Choćby słynny Gayelord Hauser, doradca w sprawach żywienia wielu gwiazd filmowych i „człowiek, który nauczył Amerykę, jak się odżywiać”. G. Hauser mając ponad 90 lat zachował szczupłą sylwetkę, czuprynę, zęby, do czytania nie potrzebuje okularów. Co dzień pływa, biega i gra w golfa... Dr Hauser jest przede wszystkim zwolennikiem kielków. Podobnie zresztą jak słynny węgierski uczony, prof. Albert Szen-Gyogyi, laureat Nagrody Nobla, który też mimo starości zachował młodzieńczy wygląd. Co dzień na śniadanie zjada między innymi cztery łyżeczki zmiksowanych kielków. Nazywa je „złotem wśród żywności”...

UZDRAWIAJĄCE KIELKI

Wielu naukowców interesujących się zdrową żywnością przyznaje kielkom pierwszeństwo, jako produktowi „najcenniejszemu dla zdrowia” – jak to określa I. Gumowska. Kielki są bogate we wszystkie cenne składniki. Jest w nich ponad cztery razy więcej cynku niż w mace razowej i około osiem razy więcej witaminy E. A wiadomo, że witamina ta daje żywotność, wspomaga pracę serca, obniża poziom cholesterolu i chroni przed czynnikami rakotwórczymi. Kielki zawierają doskonałe, choć roślinne, białko potrzebne do odbudowy komórek, witaminy z grupy B, które utrzymują w zdrowiu serce, nerwy, skórę, krew, i mózg. Są zasobne w żelazo i magnez – pierwiastki chroniące organizm przed anemią, serce przed chorobą, kości przed rzeszotowaniem – oraz potas. Są też bogatym źródłem błonnika, zawierającym cenne, a rzadkie mikroelementy.

SKĄD BRAĆ KIEŁKI?

Najprościej je wyhodować. Do szklanki wlewa się wodę, a na plastikowe sito sypie łyżkę ziaren pszenicy. Ziarno nie powinno być zanurzone, tylko lekko podsiąkać. Woda w szklance musi być codziennie wymieniana. Kiełki są najcenniejsze, gdy osiągają długość kilku milimetrów i zaczynają się zielenić. Na ogół wypada to po trzech dniach, najpóźniej po pięciu. Żeby kiełki jeść codziennie, trzeba je hodować jednocześnie w trzech szklankach.

JAK JEŚĆ KIEŁKI?

Kiełki powinno się jeść codziennie, w odpowiedniej ilości i przez dłuższy czas. Można je jadać jako podkiełkowane ziarno w naturalnej postaci. Ale są wtedy rozmokłe i miękkie. Lepiej smakują, gdy się je zmiksuje. Jako doskonałą uzdrawiającą potrawę na codzienne śniadanie polecają je I. Gumowska i J. Aleksandrowicz: pół kubka mleka z dwiema łyżkami zmiksowanych kielków pszenicy, z garścią płatków kukurydzianych. Jeszcze lepsze i zdrowsze, bo uzupełniające w substancje, których kielkom brakuje, jest jądanie kielków razem z orzechami lub nasionami słonecznika.

OTRĘBY ZAMIAST OPERACJI?

Otręby podobnie jak kiełki stały się modnym i polecanym przez lekarzy środkiem profilaktycznym przeciw tzw. chorobom cywilizacyjnym – jak choroba wieńcowa, dolegliwości jelit, cukrzyca, otyłość, żylaki, kamica żółciowa i nowotwory. Chronią przed wielu chorobami spowodowanymi złą przemianą materii. Otręby powodują rozwój w przewodzie pokarmowym flory bakteryjnej, która z kolei sprzyja powstawaniu witamin. Błonnik zawarty w otrębach reguluje żołądek i powoduje, że niestrawne resztki nie zalegają w żołądku i jelitach. To chroni przewód pokarmowy przed owrzodzeniami lub nawet przed nowotworami. Angielski lekarz N.S. Painter w brytyjskim czasopiśmie medycznym opisał jak otrębami wyleczył tysiące pacjentów z zaburzeniami przewodu pokarmowego. Gdyby nie otręby, musiałby ich operować. Otręby mają wiele zalet, także odchudzają, wypełniając żołądek dają poczucie sytości, a nie tuczą.

JAK JEŚĆ OTRĘBY?

Otręby można łykać jak lekarstwo, przed jedzeniem i nie słodzone. Wystarczą trzy płaskie łyżeczki dziennie, aby odczuć ich działanie lecznicze. Już po 24 godzinach, skutecznie wybawią nas od zaparcia lub biegunki. Ważne, żeby jadać je codziennie i traktować nie jak lekarstwo, ale jak normalną żywność. Najlepsze są

otręby prażone i zmielone. Można je wtedy używać do wypieków, do napojów owocowo-mlecznych, do kotletów siekanych i do farszów. Nie nadają się do bezpośredniej konsumpcji otręby pobrane z młyna. Są tam na ogół zakażone mikroorganizmami i trzeba je wtedy co najmniej przez 15 minut ogrzewać w temperaturze 90°C.

NIEDOCENIANE DROŻDŻE

Specjaliści od żywienia twierdzą, że drożdże są ciągle niedoceniane, a w niektórych schorzeniach mocą działać leczniczo, jak np. w chorobach skóry /przeciwko trądzikowi/, w nie domaganiach przewodu pokarmowego, w stanach zapalnych nerwów i innych. Drożdże mają ogromne bogactwo witamin z grupy B, dużo białka, sporo węglowodanów, a także wapń, fosfor, żelazo i wiele pierwiastków śladowych. Obecność mikroelementów jest szczególnie ważna, bo uzupełnia organizm w substancje, których na ogół nie ma w glebie. Z mikroelementów jest w drożdżach chrom, ułatwiający przyswajanie glukozy i selen, pomagający w przyswajaniu witaminy E. Bez selenu organizm nie potrafi wytworzyć ciał odpornościowych. Drożdże piwne są cenniejsze niż piekarskie, to jest te, które kupujemy w sklepach. Ale używanie drożdży piwnych nieoczyszczonych – bywa ryzykowne i lepiej na przykład wypić codziennie szklankę mleka z łyżką drożdży piekarskich. Ale uwaga! Nie wolno jadać drożdży żywych. Wtedy szkodzą. Dopóki nie zostaną strawione, pobierają z organizmu witaminę B₁. Drożdże powinny być sparzone wrzącą wodą, gorącym mlekiem, upieczone lub usmażone.

PRAWDA O JOGURCIE

Dobra sława zsiadłego mleka trwa od początku wieku, kiedy to dr Ilja Miecznikow ogłosił, że ludzie na Kuznie i w Bułgarii żyją dłużej, bo piją dużo zsiadłego mleka. Dr Miecznikow /urodzony pod Charkowem, zmarł, jako dyrektor instytutu Pasteura w Paryżu/ bardzo zaangażował się w krzewienie idei przedłużenia ludzkiego życia poprzez codzienne picie zsiadłego mleka. Współczesne badania wprowadziły trochę modyfikacji jego teorię, ale zsiadłe mleko w różnej postaci żywieniowej nadal najusilniej polecają. Wiadomo, że kwaśne mleko hamuje w jelitach rozwój mikroflory gnilnej i oczyszcza przewód pokarmowy z bakterii chorobotwórczych. Jeszcze więcej zalet i zwolenników ma jogurt. Nawet jogowie hinduscy pouczają, że długowieczność jest wynikiem codziennego picia jogurtu. Dzięki swej mikroflorze jogurt jest łatwiej strawny niż słodkie mleko. W przewodzie pokarmowym zaś działa wprost aseptycznie: „niszczy niekorzystną dla zdrowia florę bakteryjną, a sprzyja rozwojowi pożytecznej”. Kurację jogurtową zapisuje się nieraz przy ciężkich zaparciach, w chorobach wątroby, cukrzycy i miażdżycy. Flora bakteryjna jogurtu działa niszcząco, na bakterie gruźlicy i duru. W Japonii udowodniono, że jogurt leczy łżejsze przypadki zakażenia substancjami i promieniami radioaktywnymi, a pity systematycznie – zwiększa wielokrotnie odporność na tego rodzaju szko-

dliwość. Jogurt poleca się również rekonwalescentom po kuracji antybiotykami, a także osobom po zawałach.

JAK PRZYGOTOWAĆ JOGURT W DOMU?

Najlepiej zaopatrzyć się w zaczyn jogurtowy. Można do tego wykorzystać również łyżkę jogurtu kupionego w sklepie. Mleko należy zagotować, a potem doprowadzić do temperatury 40°C i – dodać do niego, według instrukcji na opakowaniu, kilka kropli kultury bakteryjnej lub łyżkę jogurtu na litr mleka. Zamieszać i zostawić na 4 godziny w temperaturze około 40°. Gdy się zetnie – oziębici. Najsmaczniejszy jest jogurt w koktajlach.

NIEZWYKŁY CZOSNEK

Na piramidzie Cheopsa umieszczono napis, że w czasie jej budowy wydano 1600 srebrnych talentów na cebulę i czosnek dla robotników. Jeden z papirusów egipskich informuje, że w 1600 roku p.n.e. doszło do strajku budujących piramidy, spowodowanego nieotrzymaniem czosnku. Wierzano bowiem, że czosnek strzeże przed chorobami i dodaje sił. Neron kazał legionistom rzymskim wydać czosnek „dla zwiększenia sprawności bojowej”. Obecnie znaczenie czosnku dla zdrowia jakby odkrywa się namowo, razem z nawrotem do wszystkiego co naturalne i jednocześnie z ucieczką od leków syntetycznych. Potwierdza się w zasadzie wszystko to, w co wierzano od dawna. Okazuje się, że czosnek jest lekiem wszechstronnym. Podręczniki fitoterapii podają możliwości stosowania czosnku przy bardzo wielu różnych dolegliwościach. W Chicago dr Emil Weiss tylko czosnkiem leczył grupę pacjentów z niedomaganiem przewodu pokarmowego i wszyscy powrócili do zdrowia. Słynny Albert Schweitzer z dobrymi rezultatami leczył czosnkiem nawet tak groźne choroby, jak dur i cholera. „Czosnek dezynfekuje organizm jak karbol urządzenia sanitarne” – tak dość dosadnie objaśnia znaczenie czosnku uczony radziecki – Borys Tokin. Wiele badań potwierdziło, że czosnek „czyści arterie” i leczy nadciśnienie. /Profilaktycznie wystarczają dwa ząbki dziennie/. Najskuteczniejszy jest przy zaziębieniach, kaszlu, zapaleniach oskrzeli, a nawet w ropniu płuc. Działa jak antybiotyk. Czosnek zawiera przede wszystkim lotny związek siarkowy o silnym aromacie i właściwościach bakteriobójczych. Ponadto, prócz węglowodanów, białka i tłuszcze, jest w nim sporo witamin i soli mineralnych. Ma czosnek tę wadę, że po jego spożyciu nieprzyjemnie się pachnie. Niektórzy uważają, że zapach czosnku eliminuje zjedzenie zielonej pietruszki lub korzenia pietruszki – trzeba jednak zjeść 10 razy tyle co czosnku – oraz zjedzenie jabłka, bobu, lub nawet wypicie czarnej naturalnej kawy. Są tacy, którzy głoszą, że sztuka jedzenia czosnku bez skutków zapachowych polega na tym, aby go łykać – jakby ząbek był pastylką. W sprzedaży są zresztą czosnkowe pastylki, które prawie nie mają zapachu.

CEBULOWE CZARY

W świecie, w przeciwieństwie do Polski, bardzo wyraźnie wzrasta powodzenie cebuli. I słusznie, bo cebula ma największą po czosnku ilość fitoncydów czyli związków bakteriobójczych. Już dawno sporządzano z niej syropy skuteczne przeciw przeziębieniom, anginom i chrypkom, /warstwy posiekanej cebuli posypuje się cukrem, a sok sam wypływa/. Często jadać surowej cebuli poleca się jako środek na wzmocnienie włosów i paznokci. Ma ona sporo siarki, krzemu i cynku, a niedobór tych pierwiastków odbija się na włosach i paznokciach. Cebulę zaleca się też jako środek na zachowanie „męskości” i przeciw przerostowi prostaty. Ostatnio odkryto jeszcze jedną, wprost rewelacyjną, zaletę cebuli. Podejrzewa się, że leczy ona zwężenia naczyń krwionośnych i zapobiega powstawaniu zakrzepów... I z tego powodu cebula okazuje się wręcz dobrodziejstwem dla współczesnego człowieka, który jada zbyt tłusto i ma za mało ruchu. Cebula przyspiesza rozkład fibryny, czyli nierozpuszczalnego białka, tworzącego się w czasie krzepnięcia krwi i stanowiącego podstawę skrzepią. Jeśli ilość nierozpuszczalnej fibryny przekroczy w organizmie dopuszczalną normę, dochodzi do powstania zakrzepów w naczyniach, grożąc w większości przypadków śmiertelnym niebezpieczeństwem. Nie całkiem jeszcze wiadomo, jak to się dzieje, ale z badań jednoznacznie wynika, że cebula niweluje niekorzystny wpływ tłuszczu. Cebula i czosnek rozpuszczają fibrynę niezależnie od tego czy są surowe, gotowane czy smażone. Ale surowe trzeba jeść wtedy, gdy chce się wykorzystać ich właściwości bakteriobójcze.

JAK JEST NAPRAWDĘ?

Czy od owoców się nie tyje?

NIEPRAWDA. Wszystkie owoce zawierają cukier, ale w niektórych z nich jest go więcej niż w innych /np. w winogronach, bananach, owocach suszonych/. Mniej cukru zawierają gruszki, truskawki, poziomki, porzeczki. Spożywanie codziennie świeżych owoców jest konieczne ze względu na witaminy, sole mineralne i włókna potrzebne do dobrego trawienia.

Czy picie w czasie jedzenia jest przyczyną tycia?

NIEPRAWDA. Czysta woda nie zawiera kalorii. Natomiast, gdy popijamy nią posiłek, produkty łatwiej przechodzą przez przewód pokarmowy, mamy ochotę jeść więcej. Najlepszą metodą picia bez ryzyka nadwagi jest picie poza posiłkami – rano, w czasie pracy i przed snem. Nie więcej jednak niż 1,5 do 2 litrów dziennie. Szklanka wody wypita na 20 minut przed posiłkiem zabija głód.

Czy sauna odchudza?

NIEPRAWDA. Sauna pozwala na chwilowe wyeliminowanie 1-2 litrów wody, ale odzyskujemy je natychmiast, gdy tylko wypijemy odpowiednią ilość płynów. Sauna ma na organizm działanie dobroczynne, gdyż eliminuje toksyny, zanieczyszczenia skóry i przynosi prawdziwe odprężenie.

Czy gimnastyka odchudza?

NIEPRAWDA. W książce pt.: „Jak się odchudzać idiotycznie” Mario Bensasson twierdzi, że aby stracić 1 kg, trzeba spalić około 8000 kalorii, a 25 minut intensywnej gimnastyki równa się stracie 300 kalorii. Gimnastyka pozostaje jednak doskonałym uzupełnieniem diety odchudzającej.

Czy jeśli przestajesz palić – tyjesz?

Prawda. W większości przypadków po rzuceniu palenia przytycie o parę kilo jest nieuniknione. Zmniejsza się bowiem działanie adrenaliny – hormonu spalającego tłuszcze. Rzucający palenie stają się bardziej nerwowi i wypełniają lukę spowodowaną brakiem papierosa – nadmiernym jedzeniem.

Czy szybkie chudnięcie jest niebezpieczne dla zdrowia?

PRAWDA. Jest wyczerpujące zarówno fizycznie jak i psychicznie. Lepiej zaprogramować odchudzanie na dłużej. Idealnie byłoby chudnąć pół kilograma tygodniowo, bo to pozwala uniknąć nadmiernego wyczerpania organizmu. Błyskawiczne diety-cud wyczerpują i męczą organizm. /wg „Eile”/

LUDZIE I KOLORY

Barwy mogą nas mobilizować do aktywności, albo też uspokoić, a nawet uspić. Muzyka może nabawić bólów głowy, ale też od bólu uwolnić. Nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, że na nasze samopoczucie wpływają i zapachy pośród których żyjemy, i kolory, którymi się otaczamy, i kwiaty hodowane w domu, i alejki – jakimi chodzimy na spacer. Z otaczającym nas środowiskiem związani jesteśmy znacznie silniej, niż to nam się wydaje...

TO NIEPRAWDA, że ludzie widzą świat jednakowo. Nawet specjaliści opisywali różnie tę samą tęczę. Niemało ludzi – około 8% – widzi świat po prostu „na szaro”, bo nie odróżnia barw. Ale dużo więcej jest osób, które odróżniają tylko niektóre barwy. W końcu są i tacy, którzy wprawdzie widza barwy, ale nie odróżniają całego bogactwa ich odcieni. Odbieranie barw jest sprawą bardzo skomplikowaną, zjawiskiem tak z kręgu fizyki, fizjologii, jak i psychologii. Między przedstawicielami tych nauk nie obyło się bez ostrych konfliktów, zanim ustalono, że w widzeniu kolorów najważniejsze jest światło. Pierwszy odkrył to, jak wiemy, Izaak Newton; wytłumaczył on, że białe światło słoneczne jest sumą różnie załamujących się promieni. Promień świetlny określonej długości wywołuje określone wrażenie barwne. Dlatego też niebo o zachodzie ztaje się najpierw żółte, potem pomarańczowe, a na koniec czerwone. Podziwiając niebo, na ogół nie myślimy o tym, że dzieje się tak, bo promienie słoneczne pokonują w atmosferze coraz dłuższą drogę. Barwa nieba zmienia się zresztą w zależności od wielu czynników. Obłoki oświetlone słońcem zawsze są oślepiająco białe. Zależnie zaś od wielkości kropeł mgły, od zawartych w nich cząsteczek pyłu i od ogólnej grubości warstw, bywają szare lub nawet prawie ołowiane. Przyciąga nas urokiem barwa morza, chociaż na ogół nie uświadamiamy sobie, że

zależy ona od ilości światła rozpatrzonego w wodzie, od głębokości morza czy jeziora, od barwy nieba, a nawet od krajobrazu wybrzeża. Zrozumienie przyczyn i skutków obserwowanych zjawisk, świadome obserwowanie przyrody – twierdzą psychologowie – umożliwia pełniejsze przeżywanie kontaktu z nią i wyostrza wrażliwość.

KOLORY I WRAŻENIA

Z życia codziennego wiemy, że ciało człowieka w czarnym ubiorze wydaje się bielsze niż jest w istocie, a w białym – ciemniejsze. Nasze wrażenia zależą po prostu od tła, połączeń barw, a nawet od pozycji z jakiej patrzymy na barwy. Wiadomo też, że kolory wzajemnie oddziałują na siebie. Barwa czysta przy szarej zyskuje na czystości, żółta blisko niebieskiej może się „zazielenić”. Optycznie barwa czerwona – zbliża, niebieska – oddala, żółta – podwyższa. Z kolorami związane są jeszcze bardziej zadziwiające zjawiska. Most „Blackfriars” w Londynie miał kiedyś ponura sławę mostu samobójców. Był wtedy pomalowany na czarno. Gdy pomalowano go na zielono, liczba samobójstw spadła o jedną trzecią. W jednym ze szwedzkich miast zaobserwowano, że w budkach telefonicznych, w których wnętrza pomalowano na czerwono, ludzie prowadzili o wiele krótsze rozmowy... Gdy jeden z właścicieli restauracji przemalował wnętrza na jaskrawo i zainstalował czerwone oświetlenie – ludzie szybciej zjadali posiłki i wychodzili, co wyraźnie zwiększyło obroty. W innej, dla eksperymentu, stoły z jedzeniem na przyjęciach oświetlono na fioletowo. Okazało się, iż ludzie tracili apetyty. Nie zdajemy sobie wprost sprawy z tego, jak silny wpływ mają barwy na fizjologiczne funkcje naszego organizmu i na naszą psychikę. Dr Antal Nemcsics z Budapesztu mierzył studentom ciśnienie krwi, najpierw przy białym świetle, a potem w odstępach kilkuminutowych – przy czerwonym i niebieskim. Oświetlenie czerwone wpływało na wzrost ciśnienia i tętna, a niebieskie na ich spadek. W różnych badaniach wielokrotnie potwierdziło się też, że nasyczona czerwień pobudza system nerwowy, przyspiesza tętno, tempo oddychania, a także reakcje mięśni. Przebywanie w otoczeniu intensywnie czerwonych ścian może u niektórych ludzi wywoływać nawet wzrost ogólnej ciepłoty ciała. Błękit natomiast działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie i tętno, łagodzi uczucie bólu. Kolor pomarańczowy korzystnie działa na trawienie, a zieleń łagodzi migreny. Poszczególne barwy wywołują po prostu określone reakcje fizjologiczne.

BARWY I ZDROWIE

Wieloletnie badania nad związkami między barwą światła, a żywymi organizmami pozwalają wystawić poszczególnym barwom pewnego rodzaju „orzeczenia lekarskie”. Leczeniem kolorowym światłem i kolorem w ogóle zajmuje się chromoterapia. Najszerze zastosowanie ma ona w psychiatrii i w higienie pracy. Ale nie tylko. Już w starożytności wykorzystywano na Wschodzie czerwień w leczeniu ospy, szkarlatyny i wielu innych chorób zakaźnych oraz skórnych. Dziś wiadomo, że kąpiele w czer-

wonym świetle pomagają także przy wyczerpaniu, depresji i w stanach melancholii. Rany naświetlane czerwonym światłem szybciej się goją. Terapie światłem błękitnym stosuje się przy nadwrażliwości, w stanach podniecenia nerwowego i w gorączce. Niebieskie promienie zmniejszają bóle głowy, zębów. Błękit ma też właściwości bakteriobójcze i przeciwdziała stanom zapalnym. Z kolei światłem pomarańczowym można pobudzić wydzielanie soków trawiennych oraz przeciwdziałać senności i zmęczeniu. Pomarańcz stosowany bywa też w leczeniu astmy i ostrych stanów gośćcowych. Zieleń uchodzi w medycynie za kolor ułatwiający utrzymanie równowagi psychicznej. Kąpiele w zielonym świetle stosuje się dla uspokojenia nerwów, przy zwalczaniu anemii, przy zaziębieniach i grypie... Zieleń ma też korzystny wpływ na zdyscyplinowanie umysłu. Oczywiście, nie chodzi o to, aby zaraz leczyć się barwami. Każdy jednak powinien wiedzieć, jak kolor działa na organizm. I dlatego barwy w naszym otoczeniu nie mogą nigdy być sprawą przypadku lub mody... Każdy człowiek reaguje na barwy nieco inaczej. Wpływa na to bardzo wiele czynników: stan zdrowia, temperament i samopoczucie psychiczne. Naukowcy twierdzą, że także wykształcenie i ogólna kultura człowieka. Flegmatyk, na przykład, ledwo zauważy bogatą w kontrasty barwę ściany, tymczasem komuś z temperamentem będzie ona przeszkadzała. Ta sama czerwień melancholika może pobudzić do działania, a kogoś innego sprowokuje do lekkomyślności. Psychiatrzy i psycholodzy twierdzą nawet, że na podstawie ulubionego przez kogoś koloru, potrafią rozpoznać aktualny stan kondycji fizycznej, stan zdrowia, samopoczucie i usposobienie.

KOLOROWE ŚCIANY ŚCIANY

Biorąc pod uwagę pewne typowe i powszechne reakcje organizmu naukowcy ustalili praktyczne wskazówki doboru barw korzystnych dla zdrowia i psychiki.

KUCHNIA. Barwy ścian powinny być pogodne, ale nie jaskrawe. Polecana jest kość słoniowa, błękit i róż. Błękitu nie lubią muchy.

PRZEDPOKÓJ. Doskonałe są żywe, jaskrawe kolory.

POKÓJ JADALNY. Ściany powinny być jasne, choć nie blade.

POKÓJ MIESZKALNY. Barwa ścian powinna być zharmonizowana z barwą mebli. Sprawdzają się odcienie jasne, ale nie jaskrawe. Jeżeli chcemy zastosować kilka kolorów, to już raczej zbliżonych do siebie.

POKÓJ SYPIALNY. Barwy ścian mają wytwarzać klimat spokoju i odpoczynku. Najlepsze są rozniebieszczone albo w tonacji szarej.

POKÓJ DZIECIĘCY. Barwy jasne, z jakimiś elementami lub małymi powierzchniami w kolorze jaskrawym.

ZAPACHY I NASTROJE

HENRYK HEINE pracował, trzymając przed sobą na biurku nadgniłe jabłko. Guido Reni chętnie malował, gdy w pracowni unosił się zapach ambry. Inni twórcy

mieli równie dziwaczne – jak się wtedy wydawało – przyzwyczajenia. Po 15 latach badań nad zapachami dwaj Amerykanie, dr H. Stanford i psycholog G. Reynolds, ogłosili niedawno, że środowisko zapachów, w jakim żyjemy, jest ogromnie ważne. W zasadzie zapachami można wywołać niemal każde uczucie, od nastroju odprężenia, ukojenia lub oszołomienia aż do przykrego nerwowego podniecenia, a nawet agresji. Chociaż na ten sam zapach reagujemy indywidualnie, są jednak pewne reakcje typowe. Aż 80% ludzi czuje przyjemne ożywienie i przypływ optymizmu, oddychając wonią szpilkowego lasu, świeżych jabłek, lawendy, morskiej soli i macierzanki. Osoby w wieku poniżej 35 lat prawie zawsze czują się odprężone pod wpływem zapachu żywicy, kwitnącej lipy, świeżego ciasta, wyschniętego siana i miodu. Ludzie na ogół dobrze odbierają zapachy kwiatów. Fiołki i narcyzy nastrajają sentymentalnie. Jaśmin i bez działają kojąco, rozluźniająco i wywołują stan miłego rozleniwienia. Natomiast dyskretna woń róży, maciejki i powoju, podobnie jak zapach świeżych poziomek, pomarańczy i cytryn wyzwalają chęć do życia i energię do pracy. Bardzo ciekawy związek między zapachami, a zdolnością do pracy stwierdzono, obserwując działanie rumianku, mięty i świeżo skoszonej trawy. Testy wykazały, że nawet kiepscy uczniowie po kilku godzinach przebywania w pomieszczeniach nasyconych zapachem tych ziół dawali sobie lepiej radę z zadaniami, wykazywali większą otwartość umysłu i zdolność do logicznego rozumowania. Pelargonium pomaga na bezsenność. Argumenty o roli zapachów zbierano oczywiście nie tylko na podstawie czyichś wrażeń, ale także na przykład, za pomocą elektroencefalografu. Obserwowano więc, jak określone zapachy wpływają na zmianę prądów przepływających w mózgu. Szczególnie istotne działanie niektórych woni zauważono w takich stanach jak: depresja, strach czy irytacja. Okazało się, że depresję wyraźnie pogłębia zapach szpitalny, a łagodzi ją zapach jaśminu... Wnioski z obserwacji wpływu zapachów na samopoczucie już dawno zaczęto przenosić do klinik psychiatrycznych i neurologicznych, W końcu w ogóle zaczęto leczyć zapachami. Bardzo duże osiągnięcia w leczeniu zapachami ma na przykład profesor Sz. Bassanow z Baku. W terapii nieoceniona wprost okazała się między innymi pelargonium. Pomaga ona przy wielu chorobach systemu nerwowego. Jej zapach uwalnia od bezsenności – jeśli przed snem pooddycha się nim choćby przez 10 minut. Okazało się, że pelargonium ma też dobroczynny wpływ na naczynia krwionośne – wzmacnia je i stabilizuje ciśnienie. Na krążenie korzystnie oddziałuje też rozmaryn, sercu zaś pomaga spacer aleją kwitnącej lipy lub klonu. Z kolei oddychanie ułatwia lawenda. Jej zapach jest też skuteczny przy bólach głowy i w ogóle uspokaja. Oczywiście, w większości zapachy nie leczą samoczynnie, a wspomagają kurację, wzmacniają wpływ innych środków leczniczych. Udowodniono też, że ludzie bardzo źle znoszą zapachy naszych czasów. W mieszkaniach i biurach dawno już nie pachnie drewnem. Za to wszędzie pełno jest dusząco-gryząco-kwaśnych woni chemicznych. A wiadomo, że zapach benzyny, oleju, pokostu, lakierów i wielu środków piorących prawie u 80% ludzi wyzwała zdenerwowania, gniew i irytację.

MEDYCYNĄ... MUZYCZNA

„O CIERPIENIACH PODAGRY” – taki tytuł nosi 12 sonat skomponowanych wyłącznie dla uśmierzenia silnego bólu. Stworzył je kompozytor z początku XVIII wieku – M. Marat. W swoim dorobku twórczym ma on także inne podobne dzieła. Jeden z utworów na alt i klawesyn przeznaczony jest, na przykład do wykonywania podczas operacji kamieni nerkowych. Marat tworząc takie dziwne kompozycje nie był wyjątkiem. W XVII i XVIII wieku istniała nawet specjalna dyscyplina – medycyna muzyczna. Powstawały wtedy utwory na złagodzenie migreny, na bezsenność, przeciw bólom krzyża... Owi XVIII-wieczni kompozytorzy nie byli zresztą prekursorami leczenia muzyką. Już w starożytnym Egipcie muzykę jako lek wypisywano na receptach. Zachował się na przykład papirus z opisem wskazań, jak muzyką wyleczyć bezpłodność kobiet. Muzykantom był sam Eskulap. Muzyką uzdrawiał Orfeusz. Syreny śpiewem oszołamiały. Dawid leczył grą cierpiącego na depresję i skłonności samobójcze Saula. Według Homera, muzyka uratowała przed dżumą wojska greckie pod Troją. Podobna wiara nieobca jest i polskiej tradycji. W naszych baśniach pełno jest rusałek i wodnic, które pieśnią zwabiały do bagna. Z pamiętników Paska wiadomo, że kuracją muzyczną leczył jakąś ciężką chorobę Stefan Czarnecki...

BÓLE I SONATY

W XX wieku medycyna znów zwróciła się do muzyki. Niektórzy twierdzą, że właśnie teraz – kiedy autorytet traci chemioterapia – otwierają się szanse przed muzykoterapią. Katedry muzykoterapii istnieją już na uczelniach medycznych we Francji, w Jugosławii, w Danii, w Niemczech, w Australii. Duże osiągnięcia w leczeniu muzyką mają naukowcy w Związku Radzieckim. Specjalizuje się w tym nie mała grupa polskich naukowców. W ostatnich latach muzykoterapia bardzo szybko zyskuje naukowe podstawy, wyjaśniające konkretne związki między muzyką a reakcjami organizmu. Coraz lepiej wiadomo, dlaczego muzyka może leczyć i jak działa na organizm. Muzyką rządzi rytm, rytmiczny jest też – bardziej niż bicie serca – ruch każdej żywej komórki. Jeśli ryby poddać działaniu fal akustycznych oddzielonych długimi przerwami, to – jak udowodnili doświadczalnie badacze z Instytutu Maxa Plancka – będą one krócej oddychać i w rezultacie uduszą się. Jeśli zaatakować psa dźwiękami w coraz szybszym tempie – rytm uderzeń ich serca znacznie spadnie. I u człowieka najszybciej i najmocniej na muzykę reaguje układ naczyniowo-sercowy i oddechowy. Pod wpływem powolnej melodii częstotliwość bicia serca się obniża, a przy szybkiej i głośniejszej – wzrasta. Zależnie od rodzaju muzyki może się zmieniać poziom cukru we krwi i czas jej krzepnięcia. A więc umiejętne wykorzystanie muzyki leczy niektóre schorzenia serca. Od czasu, gdy dr F. Flood w szpitalu św. Józefa w Nowym Jorku zaaplikował swoim chorym na serce

pacjentom słuchanie co dzień pogodnej i lekkiej muzyki – śmiertelność w tym szpitalu wyraźnie zmalała. Wiadomo też, że muzyka wzmacnia napięcie mięśni, potęguje proces oddychania przyspiesza przemianę materii, zmniejsza napięcie nerwowe, obniża próg wrażliwości na ból, działa na gruczoły wydzielania wewnętrznego. Muzyka po prostu działa na mózg. „Dzieje się to – zdaniem prof. Marco Todoschini – na zasadzie rezonansu wibracyjnego: muzyka uruchamia miliardy komórek mózgowych, mikrosystemów wibracji, sprzyjając harmonijnej równowadze, która pomaga w zapobieganiu chorobom”. Niektórzy twierdzą, że muzyka działa jak akupunktura, ale w sferze mózgu: „Rejony mózgu, które wyrażają i rejestrują muzykę, są tymi samymi obszarami, które blokują doznanie bólu...” I dlatego w uśmierzaniu bólu muzyka okazuje się prawdziwą potęgą. Nie ma ciszy na sali operacyjnej w moskiewskiej klinice której dyrektorem jest dr Paulina Pietruszin. Podczas zabiegu słychać w sali cichą melodię. Najczęściej tę, którą operowani sami sobie wybrali. „To doskonale wpływa na psychikę operowanego” – twierdzą lekarze. Muzyka regulując i lecząc psychikę, może przywracać zdolność odczuwania zadowolenia, rozwijać wrażliwość estetyczną i nowe obszary zainteresowań, Podobnie jak leki może te uspokajać i usypiać, pobudzać i mobilizować. Jakiej więc muzyki słuchać? Różnej oczywiście, mają ludzie upodobania i różne są na ten temat poglądy. Według tradycyjnej muzykoterapii – flet usuwa lęki, skrzypce są skuteczne przeciw migrenie, Ksylofon – łagodzi agresję. Ale specjaliści mają bardziej konkretne propozycje. Podpowiadają nawet, jak dobrać muzykę, by pozbyć się lęku, czego słuchać – aby uchronić się od złości lub podnieść się na duchu...

OSTROŻNIE Z MUZYKĄ

Jeśli odpowiednio dobrana muzyka leczy chorego, to niedobrana, agresywna i nadużywana może zdrowego doprowadzić do choroby. W szpitalu w Detroit umieszczono 17-letnią dziewczynę z przebicciem tylnej ściany żołądka. Stało się to w dyskotecie, pod wpływem działania muzyki beatowej. Muzyka preferowana w disco, według lekarzy, nie jest dobra dla zdrowia. Nierzadkie we współczesne muzyce skrajne kombinacje częstotliwości i natężenia dźwięków, nawet u zdrowego człowieka powodują przyspieszenie akcji serca i rozszerzenie naczyń krwionośnych. Dźwięki bardzo niskie, bliskie zakresowi podakustycznemu, wywołują nieraz w organizmie stan alarmowy, prowadzący do poważnych stresów i lęków. Według badań prowadzonych na uniwersytecie w Kalifornijskim skutkami hałaśliwej muzyki są najczęściej ataki serca. Mogą też występować zaburzenia trawienia i bezsenność. Jednym z istotnych zagrożeń udowodnionych i potwierdzonych badaniami w wielu krajach jest szkodliwy wpływ głośnej muzyki na słuch. Głośna muzyka grozi po prostu głuchotą. Wiadomo, że natężenie dźwięków około 130 decybeli sprawia ból. Młódzież często słucha muzyki o nasileniu 105-110 decybeli, w dyskotekach nierzadko o nasileniu – 120 decybeli... Tymczasem już muzyka o natężeniu 80 decybeli powoduje otępienie słuchu. Taką nieodwracalną częściową utratę słuchu stwierdza się u wszystkich młodych ludzi uczestniczących w seansach głośnej mu-

zyki. Nikt nie wie – twierdzą fachowcy – ilu kierowców spowodowało wypadki pod wpływem podniecenia, podwyższonego ciśnienia krwi lub złudnego poczucia bezpieczeństwa, kiedy ukołysały ich słodkie dźwięki muzyki z radia. Nikt też nie wie, „ile dzieci pod wpływem muzyki jest w stanie permanentnej euforii”. Gdyby sprzedawano pigułki o podobnym działaniu jak muzyka, to i lekarze, i opinia społeczna zakwestionowałiby ich rozpowszechnianie. Na wielu muzyka działa po prostu jak środki pobudzające, wyzwała przesadne gesty, powoduje euforię, a nawet histerię. To co się obecnie dzieje z muzyką – ostrzegają naukowcy – „Prowadzi do granicy, po przekroczeniu której, coraz więcej ludzi będzie potrzebowało z tego powodu lekarza”...

CZYTAJĄCY ŻYJĄ DŁUŻEJ

DLACZEGO ludzie czytają książki? – Jedni czytelnicy odpowiadając na ankiety, wyznają, że sięgają po książki „dla przyjemności i rozrywki”, „odprężenia i radości”, „odpoczynku po pracy”. Inni twierdzą, że w literaturze szukają wiedzy o ludziach i świecie, pomocy i wsparcia psychicznego. Dla tych ostatnich książka jest „odskocznią od niewesołej codziennej rzeczywistości”, a czasem „poszukiwaniem straconych ideałów”. Ale ludzie czytają książki jeszcze z wielu innych powodów, których nie umieją nazwać, albo których sobie nie uświadamiają. Czytanie po prostu zaspokaja wiele potrzeb psychicznych człowieka. Odkąd wynaleziono pismo, ludzie z ciekawości sięgali po zapisane gliniane tabliczki, zwój papirusu lub pergaminu. Człowiek zawsze bowiem był ciekaw świata oraz przeżyć innych ludzi. A książka daje wiedzę o innych, pomaga w wydobyciu na jaw własnych myśli i marzeń, daje asumpt do rozmyślań. Książka wabi też egzotyką, okolicami i sytuacjami niedostępnymi na jawie. Uchyła furtkę, którą w każdej chwili można wymknąć się ma swobodę, uciekając od dokuczliwych czasów, nieznośnych warunków, wreszcie od samego siebie. Fikcja literacka staje się wtedy kompensatą za niedostatki urodzenia, fortuny i warunków życia. Z badań nad czytelnictwem wynika, że egzotyka postaci z 30 wyższych sfer, najsilniej przyciąga ludzi najbiedniejszych i najbardziej zapracowanych. Znużenie szarą codziennością i marzenie o łatwiejszym życiu rodzą tęsknoty za bohaterem nieprzeciętnym z urodzenia i nieprzeciętnym w działaniu. Zresztą, czytelnikom prawie zawsze najpowszechniej podobały się żywe akcje i nieprawdopodobne przygody, z których bohater chroniony przez łaskawy los, wychodzi cało. Takie literackie zachwyty dla ludzkiego umysłu, siły, zaradności w stawianiu czoła trudnym sytuacjom odsuwają na drugi plan własny lęk i niepokój, działają krzepiąco na psychikę. Mogą też nieraz sprzyjać przebudzeniu z bierności czy rezygnacji, mogą być zaczynem nowych postanowień. Już pierwsi badacze czytelnictwa dowodzili, że tyle jest obrazów tej samej książki, ilu czytelników. Każdy zależnie od wykształcenia, pozycji społecznej, zawodu, wieku i płci – od inteligencji i osobowości – inaczej interpretuje teksty literackie. Socjologowie wskazują też na zjawisko określane jako „rozpychanie przyniesionego przez dzieło schematu potrzebami własnej rozgoryczonej duszy”. Wtedy czytelnicy, których

osobisty los odpowie da dziejom bohatera literackiego, po prostu identyfikują się z bohaterem.

Przy takim dopełnianiu treści własnymi przeżyciami literatura w sytuacji stresowej staje się czynnikiem powodującym rozładowanie napięć. Literatura może też pomóc człowiekowi w wyzwoleniu się od cierpień. Mówił już o tym Schopenhauer. Twierdził on, że współczując poprzez literaturę cierpieniu innych, niejako partycypując w nim, człowiek wyzwala się od cierpienia w jego najgorszej postaci – jaką jest cierpienie w osamotnieniu. Literatura penetrując tajniki najbardziej ukrytych zakamarków naszego życia, spełnia więc ogromnie ważną rolę psychoterapeutyczną. Nikt nie ma też wątpliwości, że literatura jest bardzo przydatna w poszukiwaniu celu i sensu życia. A lekarze dopowiadają, że w tym właśnie tkwi jej najważniejsza terapeutyczna siła. Zaobserwowali oni mianowicie, że skuteczność leczenia zależy od sprecyzowania przez pacjenta celu życia. W pewnych warunkach jest to dla terapii czynnością podstawową. Stwierdzili też, że dłużej żyją ludzie, którzy stawiają sobie dalekie cele. Powstał nawet nowy, osobny kierunek w psychoterapii – teliatria. Jej celem jest właśnie dopomożenie człowiekowi w określeniu celów i w wytwarzaniu pozytywnego stosunku do własnego życia. Ma to wpływ przede wszystkim na dobre samopoczucie człowieka. A bezsprzecznie zostało udowodnione, że dobre samopoczucie wyraźnie przedłuża życie.

ZE ŚMIECHEM NIE MA ŻARTÓW

RÓŻNE narody mają specyficzną odmianę humoru. Ze szczególnego humoru słyną Czesi. Częścią angielskiego tzw. „suchego dowcipu” są niedopowiedzenia. Żydzi mają być mistrzami autoironii. Niemcom tradycyjnie humoru się odmawia. St.J. Bystron pisał, że publiczność francuska częściej śmieje się w kinie niż polska. W obyczajowości amerykańskiej śmiech „pełną pierś” będący przejawem swobody bycia, jest bardziej aprobowany niż w polskiej kulturze. Naukowcy zaobserwowali, że inaczej i z czego innego śmieje się dziecko, a z czego innego dorosły. Niemowlęta wybuchają śmiechem i płaczem z jednakową łatwością. Śmiechowi dzieci towarzyszą często negatywne przeżycia. Z badań wynika, że co czwarty 7-latek śmieje się z cudzego nieszczęścia. W miarę rozwoju i dojrzewania psychicznego tendencje te maleją. Najintensywniej bawią się humorem ludzie młodzi. Osoby w wieku dojrzałym, z reguły bardziej inteligentne, lepiej rozróżniają humor i pełniej zdają sobie sprawę z jego różnorodnych psychicznych konsekwencji. Rzadziej niż młodzi stosują humor i dowcip z zamierzeniem agresywnym. Badano też zamiłowanie ludzi do humoru zależnie od płci. Okazało się, że mężczyźni preferują tak zwany humor wisielczy, a także rubaszny, mocny dowcip seksualny. Kobiety zaś wolą żarty słowne lub kalambury pozbawione większego napięcia agresywnego. Podoba im się humor złośliwy, zwłaszcza skierowany przeciw mężczyznom. Zauważono przy tym, że kobiety śmieją się częściej niż mężczyźni ! I to właśnie ma być między innymi jedną z przyczyn ich dłuższego życia. Prawdziwy serdeczny śmiech pełni istotne funkcje w organizmie. Nowoczesna medycyna twierdzi, że zdrowy

wewnętrzny śmiech powoduje rozluźnienie mięśni, usuwa szkodliwe dla zdrowia napięcie tkanek, dostarcza im „gimnastyki”. Bardzo korzystne dla zdrowia jest – podczas śmiechu – rozluźnienie przepony, przez którą biegnie przełyk, liczne żyły i pień nerwu współczulnego. Nie mniej istotne jest i to, że śmiech korzystnie wpływa na pracę płuc, pogłębia oddech – a przez to lepiej natlenia organizm. Brak zaś dostatecznej ilości tlenu prowadzi do rozdrażnienia, złości i wytrąca ludzi z równowagi psychicznej. Psychologowie twierdzą, że zdolność do śmiechu może być źródłem informacji o stanie zdrowia człowieka, w szczególności – zdrowia psychicznego. Opracowano nawet specjalne „testy śmiechu”, na podstawie których można poznać cechy osobowości, a przede wszystkim określić stopień przystosowania danej osoby do otoczenia.

Brak reakcji w sytuacjach, które u zdrowego człowieka wywołują śmiech, świadczy o zachwianiu równowagi psychicznej. Bada się np. reakcje na całą serię bodźców. Ci, którzy na humor reagują ze wstrętem lub strachem, przeżywają zapewne okres głębokiego niepokoju i napięcia. Natomiast ci, którzy unikają humoru we wszystkich jego formach – mogą być zdrowi, a tylko uważają, że śmiecił jest zagrożeniem ich godności własnej. Świetnym zdrowiem psychicznym cieszą się na ogół ci, którzy z przyjemnością oglądają dowcipy w gazetach i czasopismach. Śmiech jest ważny z innego jeszcze powodu. Powoduje wyładowanie nadmiaru energii i emocji, uwalnia od stresów, daje uczucie ulgi. Wielokrotnie powtarzane eksperymenty potwierdziły bardzo ścisłą zależność między humorem, a odpornością na stres. Na 100 osób odpornych na stres, przynajmniej 70 odznacza się poczuciem humoru. Szczególnie dużą rolę przypisuje się humorowi w niwelowaniu agresji. Cz. Matuszewicz w swej książce poświęconej humorowi przypomina sytuację, kiedy ludzie wpływowi eliminowali agresywność z życia społecznego poprzez puszczanie w obieg kawałów wymyślonych przez siebie.

Psychologowie zwracają też uwagę, że wspólne przeżywanie humoru zmniejsza dystans pomiędzy śmiejącymi się. Pozwala to przełamywać „pierwsze lody”. Przy wchodzeniu do nowego środowiska, posłużenie się humorem zmniejsza uciążliwość nawiązania pierwszych kontaktów. Wspólne pośmianie się z jakiegoś żartu stwarza poczucie porozumienia. Poza tym partner zachowujący się dowcipnie, jest wyżej oceniany...

DO SERCA PRZYTUŁ PSA...

27-letni Hiszpan, mieszkaniec Gijon, J. R. Boquera podczas nocnego spaceru ze swoim psem, zemdlął w dość odległej uliczce miasta. Pies spostrzegł, że jego pan nie porusza się, a w pobliżu nie ma nikogo. Ciągnął więc swego pana przez 300 metrów do bardziej ruchliwej ulicy. Gdy znalazł ich policyjny patrol, pies leżał na nieruchomym ciele człowieka, by go uchronić przed zimmem. Niemało pisze prasa, a i ludzie opowiadają, o psiej inteligencji i jeszcze więcej o psiej wierności. Psu, który przez dwa lata wyczekiwał swojego pana na moskiewskim lotnisku, wystawiono pomnik. Ponad 150 lat utrzymuje się sława najpopularniejszego

chyba ze wszystkich bernardynów – Barrego. Barry uratował życie 40-stu zbłąkanym w Alpach turystom i narciarzom. Zresztą, bernardyny pracujące od lat w alpejskim górskim pogotowiu sanitarnym, uratowały życie paru tysiącom ludzi, wygrzebuując ich spod śniegu i lodu. Psy towarzyszą człowiekowi od co najmniej 12 tysięcy lat. Nieraz wyjątkowo wiernie, aż do ostatniej chwili życia ich właścicieli. Kleopatra szukała śmierci ze swym chartem. Cezar zginął wraz z ulubionym Ursusem. Suczka Marii Antoniny dotrzymała towarzystwa swej pani aż pod sam szafot. Kiedy zdechł ulubiony nowofundlanczyk Byrona, poeta kazał wznieść mu pomnik z takim napisem: „Tu spoczywają zwłoki psa, który był piękny, nie będąc próżnym, był mocny, nie będąc zuchwałym, był odważny, nie będąc dzikim”. O psach można zresztą opowiadać w nieskończoność. O ich mądrości i odwadze, o tym jak potrafiły czekać i jak ginęły z tęsknoty. I o tym – jaki niezwykle mają zdolności, żyjąc w świecie zapachów, który dla nas ludzi jest niedostępny. Wśród naukowców ciągle jeszcze trwają spory o pochodzenie i historię psa. Pewne jest to, że pies od dawna zajmuje trwałe i niebagatelne miejsce w życiu człowieka. W warunkach arktycznych był niezastąpiony w ciągnięciu sań, w kopalniach wyczuwał obecność niebezpiecznych gazów. Do dziś wykorzystywany jest do tropienia przestępców, wyszukiwania narkotyków, ratowania ludzi z domów zburzonych podczas trzęsień ziemi...

Z PSEM – ZDROWIEJ

Kto mu psa lub kota, kto hoduje rybki lub trzyma w domu papużki – ten żyje dłużej i zdrowiej. Do takich wniosków doszli naukowcy na podstawie najnowszych badań. Zaczęło się od przypadku. Dr J. Linch z uniwersytetu w Stanie Maryland mierzył akurat ciśnienie swemu chorującemu znajomemu, kiedy do pokoju wbiegł pies. Gdy gospodarz zobaczył ulubieńca, jego ciśnienie raptownie spadło. Potem doktor -T. Linch wielokrotnie przeprowadził eksperyment identyczny jak owo zdarzenie. Okazało się, że zawsze – gdy pojawiała się zwierzę lubiane przez pacjenta – ciśnienie krwi spadało. Gdy opuszczało pokój, ciśnienie znowu się podnosiło. I tak powstała nowa gałąź medycyny – psychoterapia przy pomocy zwierząt domowych. W ten sposób stare przypuszczenia o korzyściach z obcowania ze zwierzętami otrzymały naukowe podstawy. W Bostonie odbyło się nawet specjalne międzynarodowe spotkanie naukowców, które po raz pierwszy w „cywilizowanym świecie” poświęcone było w całości związkowi między ludźmi, a zwierzętami. „Rola zwierząt musi poważnie wzrosnąć w czasach, kiedy ludzkość oderwała się od natury” – mówił tam Konrad Lorenz, laureat Nagrody Nobla. Wyniki najnowszych badań na pewno skłaniają do przemyśleń i poważnego traktowania tematu, każdym razie nie ulega wątpliwości fakt, że obowiązek wyprowadzania psa na spacer poprawia kondycję człowieka i daje mu możliwość odetchnięcia świeżym powietrzem. Towarzystwo czworonoga dobrze też wpływa na nastrój i stan psychiczny. Zaobserwowano na przykład, że ludzie po zawale serca mieli większe szansę na przeżycie i zapobieganie następnym zawałom, jeśli po rekonwalescencji sprawili sobie psa i serdecznie

się nim zajęli. Z grupy 92 obserwowanych po zawale pacjentów zmarła co trzecia osoba z tych, które nie miały psa ani innego zwierzęcia. Natomiast spośród tych, którzy zwierzęta posiadali, zmarło tylko 7%. Obecność przyjaznego zwierzęcia po prostu uspokaja rytm bici serca. Lekarzy szpitala psychiatrycznego w stanie OHIO niepokoiły bardzo częste tutaj próby samobójstw. W niektórych okresach sięgało po nie aż 85 chorych. Gdy chorem oddano pod opiekę klatki z białymi myszkami, chomikami, ptaszkami i akwarium – chorzy zaprzestali samobójczych prób. Odtąd przyjęto w tym szpitalu zasadę, by każdy chory opiekował się jakimś zwierzęciem. Dzięki zwierzętom wielu, niekoniecznie poważnie chorych ludzi, ma szansę odzyskania równowagi psychicznej lub choćby złagodzenia negatywnych wpływów stresów. Obcowanie ze zwierzętami jest szczególnie korzystne dla dzieci. Dobrze wpływa na kształtowanie się ich charakterów i pomaga w wychowaniu. M. Levine z uniwersytetu w Pensylwanii na podstawie wieloletnich badań, ustalił, że kobiety, które w dzieciństwie wychowywały się w towarzystwie psów, wykazują większą samodzielność i łatwość nawiązywania kontaktów z ludźmi. Natomiast mężczyźni mają bardziej ukształtowany instynkt opiekuńczy i nie są nieśmiali. Dzieci wychowywane w towarzystwie psa lepiej się rozwijają. W kontakcie ze zwierzęciem uczą się miłości, przyjaźni i odpowiedzialności. Ponadto badania 1000 starszych małżeństw. Okazało się, że parom, które posiadały psa, życie rodzinne układało się znacznie lepiej niż pozostałym...

SIĘGNIJ PO DRUTY

Jeżeli źle śpisz i od rana czujesz się rozbita, jeżeli przygniatają cię problemy codzienności i nie możesz znaleźć wyjścia z konfliktowej sytuacji – sięgnij po druty! Roboty na drutach uznają lekarze za jedną z najdostępniejszych form relaksowego spędzania czasu. Jest to na ogół zajęcie nieskomplikowane, ale równocześnie twórcze i pożyteczne. Osobie, która nie umie robić na drutach, trudno zrozumieć, że przez dłuższy czas można powtarzać jednostajne ruchy i odczuwać przy tym przyjemność. Naukowcy dowiedli, że u człowieka zajętego monotonną pracą, automatycznym powtarzaniem tych samych ruchów, wytwarza się tzw. syndrom monotonii. Ten szczególny stan osłabionej aktywności psychicznej przypomina okres przejściowy od czuwania do snu, obniża się napięcie systemu nerwowego i mięśni, zmniejsza zużycie tlenu oraz energii w tkankach, zwalnia się praca serca, obniża ciśnienie krwi. Spokojny rytm pracy na drutach ma dobroczynny wpływ na psychikę i sferę emocjonalną człowieka, pomaga w odzyskaniu równowagi psychicznej. Najlepiej oczywiście, odpoczywają przy drutach osoby, które dobrze umieją to robić i u których praca ta nie wymaga napięcia nerwowego i uwagi. Lekarze zachęcają do robótek także mężczyzn. Praca na drutach i im może pomóc w leczeniu stresów. Aby zregenerować siły fizyczne i psychiczne, najlepiej zająć się nie tym co konieczne, ale tym co przyjemne. Jednym z warunków odpoczynku po każdej pracy, tak fizycznej jak i umysłowej, jest zmiana zajęcia na inne /wg „Zdrowia”/.

SCHODY LECZĄ...

Jeszcze przed 50 laty budowniczych schodów obowiązywała zasada, iż schody muszą być tak skonstruowane, aby z godnością dało się po nich znieść trumnę... Podobnie mało sprecyzowane zasady obowiązują zresztą do dzisiaj. Okazuje się, że większość problemów związanych ze schodami czeka na swoich badaczy. Ale w świecie powstają już „towarzystwa badania schodów”. Jednym z pierwszych budowniczych, który kładł nacisk na funkcjonalność schodów, był XVI-wieczny włoski architekt – Andreo Palladio. Docenił on konieczność dostosowania schodów do potrzeb i wygody człowieka. Mówił o zgraniu stopni i podestów z krokiem ludzkim. Schody prowadzące do meksykańskich świątyń mają stopnie dochodzące do 49 centymetrów wysokości. Do budowli Majów wiodą najczęściej schody 48-centymetrowe. Są to schody wyjątkowo trudne do pokonania. Z badań wynika, że długość kroku osoby dorosłej w poziomie wynosi 76 cm, a podczas wchodzenia w górę, skraca się do 63 cm. Żeby więc schody były „na miarę człowieka” owe 63 cm powinny stanowić dwa wzniesienia i jedno podejście. Chodzenie po schodach jest wyczerpujące i wymaga dużo energii. Przy wchodzeniu na schody człowiek spala więcej kalorii /1100 w ciągu godziny/ niż przy dość forsownych ćwiczeniach fizycznych /290 kalorii/, przy piłowaniu drewna /450 kalorii /, przy pływaniu czy biegu /450-500 kalorii /. Towarzystwo Alpejskie uznało nawet, że wchodzenie po schodach wymaga więcej energii niż wspinaczka górską. W Leverkusen w Niemczech przeprowadzono następujący eksperyment: 26 osób powyżej 35 lat nie uprawiających żadnych sportów wchodziło codziennie piechotą co najmniej na 25 piętro. Wszystko odbywało się pod kontrolą lekarską. Lekarze badali stan zdrowia wspinających się po schodach przed eksperymentem i po trzech miesiącach. Okazało się, że stan zdrowia „wspinaczy” poprawił się znacznie. A więc kto może, niech nie posługuje się windą.

JAK CIĘ WIDZĄ... TAK CIĘ PISZĄ

Socjologowie i inni badacze zachowań ludzkich uważają, że „najbardziej godnym uwagi zjawiskiem w naszej naturze” jest dążenie – i to już w pierwszych kontaktach – do rozpoznania nieznajomych. Odkryli oni, że ludzie chcą jak najszybciej wyrobić sobie własne zdanie o innych. Z tych względów ważną rolę odgrywa atrakcyjny wygląd człowieka. O roli urody, ubrania i ozdób wiele mówią eksperymenty, których немало w ostatnich latach przeprowadzono w USA. Poproszono na przykład studentów, by na liście zawierającej wiele przymiotników określających osobowość ludzką zaznaczyli swoją ocenę ludzi przedstawionych im na fotografiach, były wśród nich zarówno osoby atrakcyjne zewnętrznie jak i nieatrakcyjne. Według osądu respondentów ludzie atrakcyjni zewnętrznie zostali ocenieni też wyżej pod względem osobowości i charakteru jako bardziej interesujący, bardziej wykształceni, sympatyczni, aktywni, szczęśliwi. Paul Hamid dowiódł w badaniach, że atrakcyjność kobiet umalowanych, oceniana jest wyżej od nieumalowanych. Umalowane

przy pierwszym kontakcie sprawiają lepsze wrażenie na mężczyznach, choć na ogół żaden z nich nie zdaje sobie z tego o sprawy. Z badań tego samego naukowca wynika, że niżej ocenia się atrakcyjność kobiet noszących okulary. Natomiast korzystnie wpływają one na ocenę inteligencji. Karen Dion z uniwersytetu w Toronto na podstawie swoich eksperymentów twierdzi, że ludzie przystojni mają większe możliwości osiągnięcia szczęścia i sukcesów w życiu niż ludzie brzydcy. Uważa, że ludzie atrakcyjni zewnętrznie wprost czerpią korzyści ze swego wyglądu. Zgadza się to także z wynikami badań, jakie przeprowadził Robert Athanasion. Ustawił kobietę na poboczu dróg przy samochodzie z uniesioną maską. Ta sama kobieta raz była ubrana atrakcyjnie i pociągająco innym razem byle jak. W ciągu trzech dni obserwacji o wie więcej ofert pomocy otrzymała oczywiście kobieta ubrana atrakcyjnie. W podobnych badaniach prowadzonych przez P. Crasswellera eksperymentator grał rolę autostopowicza. Raz ubierał się starannie, a innym razem niedbale. Okazja podwiezienia trafiała mu się znacznie częściej, kiedy ubrany był starannie. Obserwacje naukowców wskazują, że zachowujemy się inaczej w obecności ludzi dobrze ubranych, a inaczej w obecności źle ubranych. Gdy naruszy przepisy i pierwszy przejdzie skrzyżowanie przy czerwonym świetle człowiek dobrze ubrany więcej osób pójdzie za nim niż za źle ubranym. Prowadzone doświadczenia nasuwają podejrzenia, że atrakcyjność wyglądu może grać pewną rolę nawet w sądach i wpływać na decyzje przysięgłych oraz wymiar kary. Atrakcyjny wygląd prawdopodobnie pomaga także przy poszukiwaniu pracy i awansach. Ludzie atrakcyjni mają większe powodzenie w miłości, ich opinia bardziej się liczy, otoczenie chętniej ich popiera, przyznaje im się więcej cech pożądanых towarzysko. Ale istnieje i inne zjawisko – niechęć do atrakcyjnych. Od lat takim ludziom przypisuje się wiele wad. W wątpliwość poddaje się ich moralność, charakter i zalety umysłu. Prawie zawsze umniejsza się zasługi zawodowe urodziwych kobiet, przypisując karierę ich miłej powierzchowności. Panuje przekonanie, że uroda nie idzie w parze z talentem i inteligencją. Rzadko ludzie solidaryzują się z atrakcyjnymi w ich kłopotach i zmartwieniach. Uważają je za dowód, iż „jest jeszcze na świecie sprawiedliwość”. W każdym razie według psychologów człowiek zbyt dużą wagę przywiązuje do zewnętrznej strony ludzi i rzeczy...

ZRZUĆ MASKĘ

„Nie pokazuj, że jesteś szczęśliwa i nie spiesz się z uśmiechem” – taką zasadę od dzieciństwa wpajano dawniej młodym Chinkom, a tymczasem przybyszom z Europy chińskie dziewczyny wydawały się nieszczęśliwe. Sienkiewiczowscy rycerze wylewali „gorzkie ślozy” w masowym wzruszeniu patriotycznym, publicznie zapłakiwali się z powodu nieszczęśliwych miłości – i nikt temu się nie dziwił. Wiadomo, że ze wzruszenia popłakiwał Władysław Jagiełło, Napoleon, Churchill... A teraz? Teraz nie płaczą nie tylko prawdziwi mężczyźni, wszyscy starają się nie objawiać swoich uczuć i je maskują. Taka już moda. Bardzo często i w wielu okolicznościach ludzie nie pozwalają swoim uczuciom uzewnętrzniać się na twarzy. Czasem wręcz

obnoszą na twarzach wyraz zupełnie sprzeczny z tym, co przeżywają. Taki się w ostatnich latach przyjął sposób bycia. Wrażliwość uczuciową zaczęto traktować jako coś godnego pogardy i jako objaw słabości. Obecnie ludzie prawie nigdy – pisał Selye, charakteryzując przyczyny stresów – nie przyznają się, że motywem wyzwalającym ich entuzjazm do pracy jest publiczne uznanie osiągnięć. Bardziej skłonni są powiedzieć, że chodzi o pieniądze. Według Selye’a tak pospolite – powiedzenie jak: „nie jestem czuły na pochwały” czy „nie dbam o to, co ludzie o mnie mówią” – jest jawnie nieprawdziwe. Wszyscy łakniemy aprobaty, tak jak lękamy się potępienia. Sprzeczność między twarzą, a emocjami prowadzi zazwyczaj do zachwiania równowagi psychicznej, do nerwicy i innych ciężkich chorób. Człowiekowi bardzo trudno przychodzi obnosić na twarzy obojętność, a jeszcze trudniej uczucia sprzeczne z tym, co przeżywa. To rola, której bez szkody dla zdrowia jest w stanie podołać bardzo mało ludzi. Maską nie pozwala na rozładowanie napięcia wewnętrznego. „Szczere odczuwanie, kochanie i stawianie czoła przeciwnościom – pisze Selye – i pełne tego wyrażanie jest człowiekowi potrzebne jak powietrze i woda...”

ZIOŁA WOKÓŁ NAS

Na całym świecie obserwuje się wzrost zainteresowania roślinami o właściwościach leczniczych. Wynika to nie tyle z braku leków, ile z ubocznych skutków ich stosowania. Zioła mają mniejsze potencjalne możliwości szkodzenia chorym. Ba, nawet łagodzą niekorzystne oddziaływanie wielu silnych leków chemicznych używanych w lecznictwie. Nie bez znaczenia jest i to, że rośliny lecznicze są bogatym źródłem witamin i mikroelementów, mają ogromne znaczenie w procesach odpornościowych. Ich stosowanie nie powinno jednak wynikać z mody, lecz świadomego działania, w którym muszą być uwzględnione zarówno wskazania jak i przeciwwskazania. Zioła bowiem mogą również szkodzić. Naturalnie, najłatwiej odpowiednie mieszanki lub preparaty byłoby kupić w aptece bądź w sklepie „Herbapolu”. Nie zawsze jednak są one w sprzedaży. Natomiast kupowanie ich od nieznanymi jest ryzykowne. Nie wiadomo bowiem, jak były zbierane, czyszczone, suszone, przechowywane. Z tych względów proponujemy naukę zbierania roślin leczniczych. Podajemy tu jednak tylko wiadomości podstawowe, licząc, że przynajmniej niektórych Czytelników skłonią one do sięgnięcia po specjalistyczną literaturę. Zachęcamy do tego, gdyż wokół nas jest dużo ziół. Często nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. A szkoda, gdyż czasem kilka szklanek wywaru czy odwaru bądź parę kąpielí mogłoby nam ulżyć w cierpieniach i ustrzec przed leczeniem lekami chemicznymi.

ZBIERAJ RAZEM Z NAMI

ABY ZACZĄĆ zbierać zioła trzeba je poznać. Jeśli dobrze nie znamy wszystkich gatunków roślin leczniczych zbierajmy tylko te, które rozróżniamy. Zbierając, wy-

biernym wyłącznie rośliny zdrowe, suche, rosnące z dala od zakładów przemysłowych, jezdní, dróg /minimum 50 metrów od tras szybkiego ruchu/. Zioła zbieramy w miejscach ich licznego występowania, zwłaszcza, gdy pozyskujemy korzenie, kłącza i ziele. Nie wykopujemy wszystkich roślin. Pamiętajmy, aby nie niszczyć tych skarbów przyrody. Zarówno w stanowiskach naturalnych, jak i na plantacjach, a także na działkach, zbieramy tylko określone części rośliny, tj. jeden lub więcej jej narządów. Rozróżnia się zioła uzyskane z podziemnych lub nadziemnych narządów. Do podziemnych należą: bulwy, cebule, kłącza i korzenie, a do nadziemnych: kora, kwiaty, liście, nasiona, owoce, pączki i ziele. Całe rośliny zbiera się tylko wyjątkowo. Jeśli więc zbieramy owoce lub kwiaty nie powinniśmy niszczyć tych części, których nie wykorzystamy do leczenia. Bulwy zbieramy w okresie kwitnienia roślin. Po wykopaniu opłukujemy je na sitach silnym strumieniem wody, dzielimy wzdłuż nożem lub rozdrabniamy specjalnymi maszynkami na małe kawałki i suszymy. Cebule zbieramy po przekwitnięciu roślin, gdy ich nadziemne części zaczynają więdnąć. Cebul po wykopaniu nie myje się tylko obcina lub obrywa im korzenie, usuwa suche liście oraz wewnętrzne zanieczyszczone i suche łuski. Korę pozyskujemy wiosną, gdy drzewa i krzewy zaczynają rozwijać pączki bądź jesienią, po opadnięciu liści. Ten surowiec zielarski najlepszy jest z trzy- lub czteroletnich gałęzi, które odcinamy od drzew po deszczu. Do celów zielarskich nie nadają się jednoroczne pędy i stare konary o popękanej korze. Po odcięciu gałęzi, nacinamy korę wzdłuż gałęzi. Następnie opłukujemy ją, aby odstała od drewna i zdzieramy. Jeśli gałęzie są długie, możemy pociąć je na kawałki. Nie powinniśmy natomiast pozyskiwać kory wprost z drzew lub krzewów, gdyż narażamy je na różne infekcje, których konsekwencją jest z reguły gnicie i próchnienie, a nawet śmierć rośliny. Korzenie i kłącza wykopuje się, a na dużych plantacjach wyoruje późną jesienią lub wczesną wiosną, gdy wszystkie składniki zapasowe zmagazynowane są w częściach podziemnych. Wykopujemy je bardzo ostrożnie, aby ich nie uszkodzić. Bezpośrednio po pozyskaniu korzenie lub kłącza myjemy pod silnym strumieniem wody, tniemy wzdłuż, a następnie na drobne kawałki. Korzeni roślin jednorocznych nie zbiera się. Korzenie roślin dwuletnich zbieramy jesienią w pierwszym roku wegetacji lub na przedwiośniu roku następnego. W tym samym czasie zbieramy korzenie i kłącza roślin wieloletnich – jeśli rosną zbyt wolno – to w drugim, trzecim roku lub jeszcze później. Zalecenia te dotyczą tylko roślin dziko rosnących. Inaczej jest na plantacjach. Tu pozostawienie roślin na kilka lat, aby zebrać korzenie, byłoby nieekonomiczne, Dlatego obiera się je wcześniej – np. po roku, mimo, iż plon jest niższy. Zresztą korzenie starych roślin często są gąbczaste i łatwo się rozkładają. Kwiaty i kwiatostany zbieramy na początku kwitnienia, jeszcze przed całkowitym ich rozwojem. Zupełnie otwarte kwiaty, znajdujące się w pełni kwitnienia są nieprzydatne jako surowiec zielarski, ponieważ są gorszej jakości i łatwo się rozpadają. Zbierając całe kwiatostany i baldachy, obcinamy je nożem lub nożyczkami /np. baldachy czarnego bzu/. Główki kwiatowe obrywamy palcami /np. koszyczki rumianku/, uważając, aby nie zebrać razem z nimi łodyżek i nie uszkodzić /nie wyrwać/ całej rośliny. Natomiast płatki lub korony kwitów wyskubujemy z kielicha. Kwiaty najlepiej zbierać do przewiewnych koszyczków.

Układamy je nie ugniatając, aby się nie zagrzały. Liście zbieramy stopniowo, w ciągu całego okresu wegetacyjnego. Zrywamy je pojedynczo lub ścinamy cały pęd i osmykujemy z niego liście. Zbieramy liście całkowicie rozwinięte, czyste, nie pokryte kroplami rosy lub deszczu, nie porażone chorobami i nie uszkodzone, np. przez gąsienice. Liście można również zbierać jednorazowo. W tym przypadku otrzymujemy jednak mniej wartościowy surowiec zielarski. Nasiona i owoce zbieramy ręcznie, po osiągnięciu przez nie całkowitej dojrzałości. Zbieramy je w dni pochmurne, ale bezdeszczowe i to wcześnie rano, przed obeschnięciem rosy lub wieczorem po jej ukazaniu się, gdyż tylko lekko wilgotne nie osypują się przy zbiorze. Pączki zbieramy wiosną, gdy pęcznieją i stają się lepkie. Ziele, to jest wszystkie nadziemne części rośliny, zbiera się zazwyczaj na krótko przed, początkiem kwitnienia. Rośliny zbierane w pełnym kwiecie mają, już owoce, co znacznie obniża wartość ziele. Mówię zazwyczaj, gdyż kilka roślin zbieramy właśnie w pełni kwitnienia, np. dziurawiec. Zbierając ziele u roślin wieloletnich najlepiej obcinać górne części pędów. Tniemy je na wysokości 1/3 od ziemi. Nie ścinamy najbardziej zdrewniałej części łodygi. Większość tak „skróconych” roślin odbije na nowo i będziemy mogli zebrać następny plon. Zbierając całe ziele lub tylko górne części pędów, powinniśmy wybierać rośliny zdrowe, nieuszkodzone, bez plam, nie szerniałe i niezaatakowane przez owady, np. przez mszyce.

ROŚLINY CHRONIONE

ROŚLINY lecznicze mają specyficzne wymagania klimatyczne i glebowe. Z tego właśnie względu różnorodne są siedliska ich naturalnego występowania, a co za tym idzie – i wymagane warunki uprawy. W wyniku różnorodnych procesów następują zmiany w naturalnych środowiskach roślin leczniczych. Konsekwencją tego jest ginięcie jednych gatunków i nadmierny rozwój innych. Wiele z tych ginących gatunków, na przykład miłek wiosenny i widłaki, objęto całkowitą lub częściową ochroną. Nieznajomość prawa nikogo nie usprawiedliwia, podaję więc wykaz roślin chronionych. Przypominam, że roślin tych nie wolno zrywać, uszkadzać, wykopywać itp., a także przesadzać na działki. Na obszarze całej Polski ochroną gatunkową objęte są niżej wymienione rośliny.

DRZEWA: brzoza ojcowska /*Betula oycoviensis*/, cis /*Taxus baccata*/, brząk /*Sorbus torminalis*/, jarząb szwedzki /*Sorbus intermedia*/, limba /*Pinus cembra*/.

KRZEWY I KRZEWINKI: bluszcz /*Hedera helix*/, Chamedafne północna koso-drzewina /*Pinus montana*/ – wyłącznie na stanowiskach naturalnych, różanecznik żółty /*Rhododendron flavum*/, wawrzynek wilcze łycio i wawrzynek główkowy /*Daphne mezereum* i *Daphne cneorum*/, wiciokrzew pomorski /*Lonicera periclymenum*/, wiśnia karłowata /*Cerasus fruticosa*/, /*Chamaedaphne calyculata*/, kłokoczka południowa /*Saphylea pinnata*/.

ROŚLINY ZIELNE: arnika górską /*Arnica montana*/, dyptam jesionolistny /*Dictamnus albus*/, dziesięciśli bezłodygowy i dziesięciśli popłocholistny /*Carlina acaulis* i *Carlina onopordifolia*/, goryczki /*Gentiana*/ – wszystkie gatunki kosaćca

/Iris/ – wszystkie gatunki z wyjątkiem kosaćca żółtego /*Iris pseudoacorus*/, lilia złotogłów /*Lilium martagon*/, mikołajek nadmorski /*Eryngium maritimum*/, miłek wiosenny /*Adonis vulgaris*/, orlik pospolity /*Aquilegia vulgaris*/, ostnice /*Stipa pennata* i *Stipa capillata*/, pajęcznica liliowata /*Anthericum liliago*/, paproć – długosz królewski /*Osmunda regalis*/, paproć – pióropusznik strusi /*Matteucia struthiopteris*/, paproć jęczyznik zwyczajny /*Phyllitis scolopendrium*/, pełnik europejski /*Trollius europaeus*/, rosiczki: okrągłolistna, długolistna i pośrednia /*Drosera rotundifolia*, *D. Longifolia*, *D. intermedia*/, sasanki /*Pulsatilla*/ – wszystkie gatunki, storczykowate /*Orchidaceae*/ – z wyjątkiem pospolitych, czerwono kwitnących gatunków, jak storczyk szerokolistny /*Orchis latifolia*/ i storczyk krwisty /*O. incarnata*/, szfran spiski /*Crocus scepusiensis*/, szachownica kostkowata /*Fritillaria meleagris*/, szarotka alpejska /*Leontopodium alpinum*/, śnieżyca wiosenna /*Leucoium vernum*/, śnieżyczka przebiśnieg /*Galanthus nivalis*/, tojad /*Aconitum*/ – wszystkie gatunki, widłak /*Lycopodium*/ – wszystkie gatunki, zawilec narcyzowaty i zawilec wielokwiatowy /*Anemone narcissiflora*, *A. silvestris*/. Ponadto istnieje grupa roślin objętych ochroną częściową. Można je zbierać tylko za zezwoleniem wojewódzkich konserwatorów przyrody. Należy więc znać i te rośliny. Należą do nich: bagno zwyczajne /*Ledum palustre*/, centuria pospolita /*Centaureum umbellatum*/, ciemiężycze zielona, biała i czarna /*Veratrum lobelianum*, *V. album*, *V. Nigrum*/, goryczka tojeściowa /*Gentiana asclepiadea*/, grzybień białe /*Nymphae alba*/, konwalia /*Convallaria maialis*/, marzanna wonna /*Aspenula odorata*/, mącznica lekarska /*Arctostaphylos uvaursi*/, paprotka zwyczajna /*Polypodium vulgare*/, pokrzyk wilcza jagoda /*Atropa belladonna*, porzeczka czarna /*Ribes nigrum*/ pierwiosnka lekarska i pierwiosnka wyniosła /*Primula officinalis* i *P. elatior*/, turówka wonna /*Hierochloa odorata*/, turzyca piaszkowa /*Carex arenaria*/.

Śród porostów: płucnica islandzka /*Gertraria islandica*/, granicznik płucnik /*Lobaria pulmonaria*/ oraz wszystkie gatunki rodzaju brodacznika /*Usnea*/ Jeśli nie znamy tych roślin chronionych to sięgnijmy do atlasów i wydawnictw specjalistycznych.

TYCH ROŚLIN TAKŻE NIE WOLNO ZBIERAĆ

Przestrzegam przed zbieraniem, kupowaniem i stosowaniem ziół silnie działających, wymagających ścisłego dawkowania, które niewłaściwie używane – mogą spowodować zatrucie, a nawet śmierć. Absolutnie nie powinniśmy zbierać, kupować i stosować bez kontroli lekarza takich ziół roślin zielarskich jak: arnika, bagno zwyczajne, bieluń, blekot, cimiernik, ciemiężycza, ciociorka pstra, czworolist pospolity, glistnik, konwalia, kopytnik, kokoryczka, kropidło wodne, kolcowój szkarłatny, konitrud błotny, lulek czarny, miłek wiosenny, naparstnica, narecznica samcza, ostróżeczka polna i wymiotna, owoce jemioly, paprotka słodka, psianka, przestęp pospolity i biały, sasanka, szaleja, stroiczka, starzec zwyczajny, śnieguliczka, tojad, wrotycz, pokrzyk wilcza jagoda, zimowit, żarnowiec miotlasty.

KIEDY ZBIERAĆ ZIOŁA?

W MARCU: kłącza perzu właściwego, kłącza i korzenie mydlnicy lekarskiej, korzenie lubczyku, korzenie dwuletniego łośnianu większego, korzenie pokrzywy zwyczajnej, korzenie żywokostu lekarskiego, kwiaty podbiału pospolitego, pączki brzozy brodawkowej i omszonej.

W KWIETNIU: kłącza tataraku zwyczajnego, kwiaty jasnoty białej /początek zbioru/, pączki topoli czarnej i topoli osiki, sok brzozy brodawkowej i omszonej, ziele fiołka trójbarwnego /początek zbioru/.

W MAJU: korzeń arcydzięgla, kwiaty bzu czarnego, kwiaty rumianku pospolitego /początek zbioru/, kwiatostany głogu jedno- i dwuszyjkowego, kwitnące pędy glistnika, jaskółczego ziela /początek zbioru/, liście pokrzywy zwyczajnej /początek zbioru/, liście borówki czarnej, liście babki zwyczajnej i lancetowatej, liście i pędy szatwi lekarskiej /pierwszy zbiór/, pędy i ogonki liściowe arcydzięgla, ziele ogórecznika lekarskiego /początek zbioru/, ziele pokrzywy żegawki /początek zbioru/

W CZERWCU: kwiatostany jarzębiny, kwiaty lipy /początek zbioru/, liście brzozy brodawkowej i omszonej, liście podbiału pospolitego, liście i kwiaty przywrotnika leśnego /początek zbioru/, liście orzecha włoskiego /z młodych nie owocujących drzew/, liście i pędy mięty, pędy tymianku pospolitego, szczyty kwitnących pędów świetlika łąkowego, ziele cząbrzu ogrodowego /początek zbioru/, ziele kozieradki, ziele krwawnika pospolitego /początek zbioru/, ziele kwitnącej szaroty błotnej /początek zbioru/, ziele rdestu ptasiego, ziele tasznika pospolitego /początek zbioru/ zbierać po przekwitnięciu/

W LIPCU: górne części pędów hyzopu, kwiatostany kocanki piaskowej /początek zbioru/, kwiaty lawendy lekarskiej, kwitnące pędy dziurawca zwyczajnego, liście i szczyty pędów bylicy piołunu, owoce kminku, owoce kopru włoskiego /początek zbioru/, owoce borówki czarnej, pędy płonne skrzypu polnego, płatki kwiatowe nagietka lekarskiego /początek zbioru/, szczyty kwitnących pędów bylicy pospolitej, szczyty pędów lebidki, szczyty kwitnących pędów macierzanki piaskowej, szczyty pędów ruty, ziele bazylii, ziele estragonu, ziele majeranku, ziele melisy lekarskiej, ziele cykorii podróżnika.

W SIERPNIU: korzenie mniszka lekarskiego /początek zbioru/, kłącza i korzenie mydlnicy lekarskiej /początek zbioru/, liście orzecha włoskiego /z owocujących drzew/, nasiona kozieradki, owoce anyżu, owoce kolendry /początek zbioru/ owoce kopru ogrodowego, owoce bzu czarnego, owoce kaliny koralowej, pędy szatwi lekarskiej /ostatni zbiór/, szczyty kwitnących pędów bylicy bożego drzewka.

WE WRZEŚNIU: kłącza perzu właściwego, korzenie lubczyku, nasiona czarnuszki, owoce berberysu, owoce głodu jedno- i dwuszyjkowego /początek zbioru/

W PAŹDZIERNIKU : kłącza pięciornika kurzego ziela, korzenie cykorii podróżnika korzenie jednorocznego łośnianu większego, korzenie żywokostu lekarskiego, owoce jałowca, owoce jarzębiny.

JAK SUSZYĆ ZIOŁA?

JEDNE rośliny lecznicze i przyprawowe spożywa się w stanie świeżym, inne trzeba zakonserwować. Można je wysuszyć, zamrozić, zasolić, umieścić w occie lub w oliwie z oliwek. Do celów leczniczych wykorzystuje się tylko zioła wysuszone. Natomiast utrwalone pozostałymi metodami mogą być używane jako przyprawy. Najwyższą jakość większość ziół uzyskuje po wysuszeniu w cieniu /np. na poddaszu/, w temperaturze otoczenia. Najlepiej schną wówczas, gdy na dworze jest upalnie, a pod dachem, na strychu, gorąco i przewiewnie /w pomieszczeniu nie powinno być zwierząt, ani przedmiotów wydzielających ostre zapachy/. Zioła dobrze jest suszyć na nierdzewnej siatce lub płótnie rozpiętym na drewnianych ramach. Ramy te można ustawić na drewnianych stojakach. Takie rozwiązanie na jednym stojaku kilka ram z siatką, jedna nad drugą w odstępach co 15-20 centymetrów – umożliwia nam zwiększenie powierzchni suszenia. Jest to bardzo ważne gdyż do wysuszenia bujnego soczystego ziele zebranego z metra kwadratowego potrzeba 0,5 metra kwadratowego powierzchni suszarnianej /jeśli ziele jest drobne i suche – o połowę mniej/. Gdy nie mamy ram i stojaków, zioła możemy rozłożyć cienką warstwą na papierze. Dobrze jest przykryć je bibułą, aby nie straciły koloru. Ziele z łodygami możemy również wiązać w niewielkie wiązeczki /bukiety i suszyć przywiązane, główkami w dół, do sznurów rozwieszonych na poddaszu, czy też w innym pomieszczeniu. Długość okresu suszenia zależy od wilgotności surowca i temperatury otoczenia. Najszybciej schną kwiaty i liście, nieco mniej ziele. Znacznie trudniej pozbawić wody korzenie, kłącza i bulwy. Dobrze wysuszone zioła łatwo można łamać. Przedstawiony sposób suszenia ziół jest skuteczny tylko podczas upalnego lata. W czasie innej pogody zioła musimy suszyć w domu, np. przy kaflowym piecu czy grzejniku, albo w piekarniku – trzeba je jednak wtedy delikatnie przewracać. Większość surowców zielarskich należy suszyć w temperaturze 30-40 stopni C. Wyższej temperatury wymagają owoce róży a także korzenie kłącza i bulwy innych roślin – możemy je suszyć podobnie jak grzyby. Zioła po uprzednim rozdrobnieniu – dotyczy to większości z nich – powinniśmy przechowywać w miejscach suchych, ciemnych, w temperaturze około 18 C. Dobrze wysuszone zioła możemy przechowywać w słojach /twistach/. Natomiast niezbyt wysuszone umieszczamy w papierowych torebkach lub lnianych woreczkach, gdzie mogą jeszcze dosychać. Na opakowaniach /lub w nich/ powinniśmy umieścić etykiety z nazwą ziele oraz datą jego zbioru. Jest to ważne między innymi dlatego, że w miarę upływu czasu zioła tracą swoją wartość. Z tego względu nie powinno się ich przechowywać dłużej niż dwa lata.

PRZETWORY Z ZIOŁ

DOMOWA KONFITURA Z ARCYDZIEGŁA

Młode, niezdrewniałe łodygi myjemy, kroimy na kawałki o długości 10-15 cm i zalewamy osolonym wrzątkiem, aby je przykrył. Na kilogram łodyg przeznaczamy

około 0,6 l wody i 10 dag soli. Po 24 godzinach łądygi odsączamy, ewentualnie zdejmujemy skórkę, płuczemy. Następnie przygotowujemy gęsty syrop /na kilogram surowca, kilogram cukru i 3/4 szklanki wody/. Gdy zacznie „pyrczeć”, wkładamy do niego odsączone łądygi. Smażymy około 20 minut. Najbardziej wskazane jest smażenie kilkudniowe. Codziennie znad łądyg trzeba zlewać zimny syrop, doprowadzić go do wrzenia i wrzącym na nowo zalewać arcydziegiel. Można również, przez 2-3 dni, rondel z konfiturą zostawiać na ogniu, doprowadzić do wrzenia, a następnie odstawić. Trzeba to robić wielokrotnie, aż łądygi nabiorą lśniącej przezroczystości. Gorące łądygi wkładamy do gorących słoików, zalewamy gorącym syropem i odwracamy naczynie dnem do góry, do wystygnięcia. Konfitura ma kolor zielony. Nadaje się m.in. do dekoracji tortów i ciast. Konfiturę z arcydziegla litworu możemy sporządzić również w inny sposób. Oto receptura: 0,5kg ogonków liściowych arcydziegla, 2 l wody, płaska łyżeczka sody jadalnej, 0,5 kg cukru oraz 3/4 szklanki cukru. Młode liście arcydziegla, bezpośrednio po ścięciu, starannie oczyścimy z blaszek liściowych, a ogonki dokładnie myjemy. Można ich nie rozdrabniać, ale lepiej pokroić je, prosto lub ukośnie, na mniejsze kawałki. Pokrajany arcydziegiel wkładamy do wrzącej wody, a po kilku minutach gotowania dodajemy sodę jadalną. Dzięki temu dodatkowi konfitura zachowuje ładny, zielony kolor. Po 20 minutach gotowania ogonki odcedzamy. Odmierzoną ilością wywaru zalewamy cukier i gotujemy. Następnie do syropu wkładamy ogonki arcydziegla, doprowadzamy do wrzenia, zbieramy szumowiny i wkładamy do słoików /tak samo jak poprzednią konfiturę/.

JARZĘBINA jest mało rozpowszechniona w przetwórstwie, głównie ze względu na gorzki smak. Tymczasem jej owoce po przymrozkach tracą znaczną część goryczy. Zresztą mając lodówkę, możemy owoce jarzębiny, pozbawić goryczy zamrażając je na kilka dni w szczelnie zamkniętym woreczku ze sztucznego tworzywa. Owoce jarzębiny nadają się na konfiturę lub powidlą. Dżem najlepiej sporządzić z owoców jarzębiny i jabłek w stosunku 1:1. Owoce jarzębiny pozbawiamy goryczy, a z jabłek usuwamy gniazda nasienne i kroimy miąższ w ósemki. Z kilograma cukru i szklanki wody przygotowujemy syrop. Do wrzącego syropu wrzucamy owoce jarzębiny oraz jabłka i smażymy na małym ogniu, aż do przezroczystości; gorący dżem wkładamy do gorących słoików. Niektóre panie domu owoce jarzębiny przecierają lub miksują w młynko-mikserze. Z jarzębiny możemy sporządzić smaczną konfiturę. W tym przypadku na kilogram owoców przeznaczamy 0,5 l wody i 0,5 kg cukru. Odgoryczone owoce dokładnie myjemy i obgotowujemy w dużej ilości wody. Tak przygotowane grona, zalewamy gorącym syropem i pozostawiamy na kilka godzin. Następnie konfiturę doprowadzamy do wrzenia i znów pozostawiamy na 2-3 godzinny. Czynności te powtarzamy aż owoce w konfiturze nabiorą szklatego wyglądu. Konfiturę kładziemy do słoików. Z umytych i odgoryczonych owoców jarzębiny można zrobić też powidlą. Owoce rozgotowujemy na papkę, dodajemy cukier /0,5 kg na 1 kg owoców/. Następnie całość gotujemy aż powidlą staną się gęste. Powidlą nie wymagają pasteryzowania. Z owoców jarzębiny, głogu, berberysu, rokitnic możemy przygotować przeciery. Przebrane, opłukane, odgoryczone i odsączone owoce jarzębiny wrzucamy do rondla, zalewamy możliwie najmniejszą

ilością wody i gotujemy /nie wolno ich przypalić/. Następnie przecieramy przez sito. Przecier ten można włożyć do słoików lub butelek i pasteryzować przez 20 minut. Można go także – po ewentualnym dodaniu innych owoców – wysmażyć na dżem, powidło czy marmoladę. W każdym jednak przypadku gorący przetwór wkładamy do gorących słoików, które odwracamy do góry dnem.

Z BERBERYSU możemy także sporządzić galaretkę. Owoce myjemy, miksujemy w młynko-mikserze i odciskamy sok. Na kilogram owoców dodajemy 0,5 l wody, a na szklankę soku – szklankę cukru. Całość smażymy krótko, robiąc próby na zimnym talerzyku – jeśli kropla soku nie rozlewa się, galaretka jest dobra. Gorącą galaretkę wkładamy do gorących słoików. Na wierzch wlewamy odrobinę wódki lub spirytusu i dokładnie zakręcamy. Galaretkę z berberysu przechowujemy w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Podaje się ją chorym mającym gorączkę, ponieważ orzeźwia i chłodzi. Soki i inne przetwory z CZARNEGO BZU tracą przykry zapach, a nabierają konsystencji tokaju /sok/. Ciekawe, że bez, który rośnie na podłożu wapiennym, nie ma lub prawie nie ma swojej charakterystycznej, raczej przykrej woni. W Lubelskim i na południu kraju oprócz bzu czarnego można nieraz spotkać BEZ HEBD /Sambucus ebulus/. Jest to bylina dorastająca do 2 m wysokości, o wydłużonych, czarnych, lśniących owocach. Częściej użytkowana niż u nas jest w Czechosłowacji. Czesi z owoców hebdu robią soki, galaretki, a także mieszają ją z bzem czarnym. W Rumunii sokiem hebdu barwi się wino. W górach, aż po krainę kosodrzewiny, można spotkać u nas BEZ KORALOWY /Sambucus racemosa/. Czasem występuje wysypowo w północnych województwach. Jego owoce nie tworzą – jak poprzednie wymienione bzy – baldachów, ale zbite wiechy, grona o czerwonych owocach. Do dziś nasi naukowcy nie zdecydowali, czy te owoce są jadalne. W Czechosłowacji robi się z nich soki i syropy. Jak sporządzić sok z owoców bzu? Są różne metody. Można na przykład owoce przepuścić przez sokowirówkę, dodać do smaku cukru i zagotować. Można też owoce obrać widelcem z szypulek, zmiksować w młynku – mikserze, przetrzeć przez stylonowe sito, osłodzić i zagotować. W obu przypadkach chodzi nie tylko o zagotowanie soku, ile o doprowadzenie do jego wrzenia. Prawie wrzący, /najlepiej o temperaturze 85 C/, wlewamy do gorących butelek przez metalowy lejek, aby nie pękły. Idealnie czyste butelki rozgrzewamy w piekarniku lub przez wlanie do nich wrzącej wody. Do każdego litra soku dodajemy 10-20 dag cukru. Następnie zakręcamy nakrętki odwracamy butelki do góry dnem i kładziemy pod kocyk. Sok możemy również pasteryzować. Osłodzony wlewamy do czystych butelek przez lejek /może być plastikowy, bo sok jest zimny/ prawie do pełna, zakręcamy nakrętką, sprawdzamy, czy się nie wylewa. Następnie butelki wstawiamy do pasteryzacji do kociołka lub garnka wyłożonego gazetami. Butelki trzeba pooddzielać od siebie. Woda powinna przykrywać butelki /choć niekoniecznie/. Doprowadzamy ją do wrzenia, niech lekko „pyrczy”. Ten stan utrzymujemy przez 30 minut. Butelki wyjmujemy, szybko studzimy i przenosimy do miejsca przechowywania /suchego i chłodnego/ Kto ma sokownik, może sporządzić sok odparowany. A jak go otrzymać bez sokownika? Do dużego garnka należy włożyć mniejszą, też spory. Na mniejszy garnek kładziemy płócienko /naturalnie spr-

ne/, a na nie owoce, ewentualnie posypane cukrem i przykrywamy papierem pergaminowym. Na większy garnek kładziemy pokrywkę, na którą przewiążemy cztery rogi płócienna. Do większego garnka nalewamy wody, aby sięgała mniej więcej $\frac{3}{4}$ wysokości mniejszego garnka. Doprowadzamy wodę do wrzenia. Parując woda wydobywa z owoców sok i barwnik. Z czarnego bzu zostaną tylko przezroczyste łuski. Odparowany sok zbiera się w mniejszym garnku. Gorący wlewany do butelek. w podobny sposób można sporządzać soki z różnych owoców. Z czarnego bzu możemy sporządzić też przecier. Na każdy kilogram owoców potrzeba 10 dag cukru. Na dno naczynia wlewamy szklankę wody i wrzucamy do niej starannie umyte jagody /nie baldachy/. Pod przykryciem doprowadzamy do wrzenia. Rozgotowane owoce przecieramy przez sito. Przecier słodzimy do smaku, wkładamy do słoików i pasteryzujemy przez około 20 minut /opakowanie do 0,5 l, większe – 5 minut dłużej/. Możemy także sporządzić przecier z bzu i kwaśnych jabłek w stosunku 1:5. Umyte jagody wkładamy do garnka wraz z jabłkami pokrojonymi na ćwiartki lub mniejsze części, zalewamy je niewielką ilością wody i doprowadzamy do wrzenia. Rozgotowane owoce przecieramy, słodzimy do smaku, wkładamy do słoików i pasteryzujemy. Z bzu czarnego możemy zrobić powidlą. Zdjęte z baldachów, umyte jagody zasypujemy cukrem /na kilogram owoców dajemy 10-25 dag cukru/ i pozostawiamy na noc, a na drugi dzień smażymy je na małym ogniu, mieszając drewnianą łyżką. Po odparowaniu /zagęszczeniu/ powidlą wkładamy do gorących słoików /twist/. Słoje zamykamy i odwracamy dnem do góry. Powidlą przechowujemy w ciemnym pomieszczeniu. Do jagód, zamiast cukru, możemy dodać miodu. Niektóre gospodynie z bzu czarnego robią kisiel. Oto receptura: 0,25 kg świeżych, zdjętych z baldachów i umytych jagód zalewamy 0,5 l wrzącej wody. Po zagotowaniu owoce przecieramy przez sito. Otrzymany przecier uzupełniamy wodą do objętości 0,75 l i dodajemy $\frac{1}{3}$ szklanki cukru. Następnie kopiastą łyżkę mąki ziemniaczanej rozprowadzamy w małej ilości wody, wlewamy do soku i gotujemy, ciągle mieszając. Tak przygotowany kisiel wlewamy do salaterek.

Do przerobu doskonale nadają się OWOCE RÓŻY. Obrane, umyte i opłukane owoce, należy włożyć do młynko-miksera, dodać trochę wody i zmiksować /około 15 sek./. Następnie masę trzeba przecedzić przez nylonowe sitko odrzucając nasiona. Jeśli przecier jest rzadki – jest w nim więcej wody – dosładzamy go, doprowadzamy do wrzenia i gorący wlewamy do gorących butelek. Zamykamy je szczelnie, odwracamy do góry dnem i wkładamy pod koc. Jeśli przecier jest gęsty i chcemy mieć dżem, dosładzamy go do smaku, zagęszczamy /odparowujemy/ i wkładamy do słoików, które odwracamy do góry dnem i przykrywamy kocem. Przetwory te można doprawiać do smaku, np. sokiem z cytryny. Dojrzałe, jędrne, duże, kuliste owoce róży pomarszczonej /0,5 kg/ należy pokrajać na połowy, usunąć ze środka wszystkie włoski i starannie umyć. Zagotować około litra wody, włożyć do niej połówki róży i gotować 3-4 minuty. Następnie sokiem z kwaśnych jabłek /0,25 l/ należy zalać 0,5 cukru i zagotować. Do tego syropu włożyć obgotowane i odcedzone połówki owoców i ponownie zagotować, zebrać szumowiny i odstawić. Następnego dnia ponownie zagotować i zebrać szumowiny. Po kilku godzinach

czynności te powtarzamy i gorącą konfiturę kładziemy do gorących słoików. A oto jeszcze jeden sposób. Oczyszczone z szypulek całe owoce róży /1 kg/ należy dokładnie umyć w ciepłej wodzie, a następnie wsypać do emaliowanego naczynia, zalać litrem wrzącej wody, przykryć i ogrzewać około 20 minut. Płyn trzeba odcedzić do innego naczynia, a owoce ponownie zalać 0,5 l wody i dalej ogrzewać przez 20 minut, również nie doprowadzając do wrzenia. Następnie płyn odcedzamy do tego samego naczynia co poprzednie i rozpuszczamy w nim cukier. Tak otrzymany sok wlewamy do butelek lub małych słoików i pasteryzujemy około 15 minut. Konfiturę można sporządzić z płatków róży /10 dag płatków róży, 15 dag cukru, 0,5 szklanki soku z białych porzeczek lub cytryny/ Świeżo zebrane płatki róży płuczemy i odsączamy na gazie lub lnianej ściereczce. Następnie wsypujemy je do makutry i ucieramy razem z cukrem, aż do puszczenia soku. W czasie ucierania dodajemy sok z cytryny lub z białej porzeczki. Po utarciu konfitur wkładamy do małych słoików i pasteryzujemy. Dżemy z CZARNYCH JAGÓD /1 kg jagód, 50-60 dag cukru / przygotowujemy w następujący sposób. Świeże jagody /czernice/ przebieramy, myjemy je, odsączamy, wsypujemy do garnka, gniciemy i powoli ogrzewamy do wrzenia, stale mieszając. Następnie dodajemy cukier i razem zagotowujemy, zdejmując pianę. Gorący dżem wkładamy do gorących słoików. Dżemy z czarnych jagód można także sporządzić w inny sposób. Owoce mieszamy z cukrem, przykrywamy i przenosimy na 10-12 godzin do chłodnej spiżarni, aby puściły sok. Następnie podgrzewamy je do wrzenia i odparowujemy do odpowiedniej gęstości. Gorący dżem nakładamy do gorących słoików. Godnym polecenia jest KWAS ZIOŁOWY. Sporządzamy go z podsuszonych ziół. 10 dag mięty, 10 dag kminku, 5 dag kwiatu lipowego, 5 dag estragonu i kilka gałązek ruty należy zalać 10 litrami wrzącej wody i pozostawić na 3-4 godziny, a później przelać do dużego, emaliowanego naczynia i gotować na małym ogniu przez 10-15 minut. Roztwór ostudzić, przecedzić, dodać cukier i 10 dag wyrośniętych drożdży oraz cukier waniliowy z jednej torebki i przechowywać w ciepłym miejscu, aż drożdże zaczną „działać”. Następnie sok przelewamy do butelek lub dębowego antałka i szczelnie zamykamy. Kwas ziołowy nadaje się do picia już w następny dzień. Przechowujemy go w chłodnym pomieszczeniu. POLSKIMI KAPARAMI nazywana jest marynata sporządzona z zielonych pączków kwiatowych i niedojrzałych owoców nasturcji. Marynujemy je podobnie jak grzybki. Do smaku dodajemy pieprz, sól, odrobinę octu, przyprawy ziołowe i ewentualnie skórkę cytryny. Cenne przetwory można sporządzić z ROKITNIKA. Oczyszczone i wydrążone owoce należy zalać wrzącą wodą i ucierać na gorąco. Po osłodzeniu syropem z cukru otrzymujemy przecier. Rokitnik można przygotować w soku własnym. W tym celu czyste owoce układamy w słoiku /do połowy wysokości/ ubijając je mocno i pasteryzujemy przez około 25 minut. Cenne przetwory można sporządzić z POKRZYWY. Liście zebrane podczas kwitnienia pokrzywy parzymy wrzątkiem, kroimy i solimy /50 g soli na kilogram liści/. Następnie układamy je w słoikach i przechowujemy w chłodnym, ciemnym miejscu. Wartościowy jest także sok z pokrzywy. Liście mielimy w maszynce do mięsa i odciskamy sok, który wlewamy do wyparzonych słoików i pasteryzujemy przez około 15 minut.

JAK STOSOWAĆ ZIOŁA?

ZIOŁA można stosować w stanie świeżym – robić na przykład, okłady z liści, albo wyciskać z nich soki sok z liścia babki goi ukąszenia owadów, a sokiem ziela jaskółczego smarujemy kurczaki. Większość ziół przechowuje się jednak w domowych apteczkach w stanie zasuszonym. Stosuje się je w postaci naparów, odwarów, okładów, kąpiele, inhalacji, wyciągów itp.

KĄPIELE. Przed kąpielą przygotowujemy z ziół 3-4 litry gorącego odwaru i przez sito lub gazę wlewamy go do wanny. Zawiazaną gazę możemy z resztą ziół włożyć do wanny. Dolewamy wody – w zależności od schorzenia – zimnej lub ciepłej /do około 40 stopni C/

INHALACJE. Przygotowany odwar z ziół wlewamy do miski, nachylamy nad nią głowę i wdychamy opary. Dobrze jest nakryć się np. kocem lub ręcznikiem.

NAPARY przyrządza się z ziół, których nie powinno się gotować. Odpowiednią ilość ziół /zazwyczaj łyżkę/ zalewa się wrzącą wodą i przykrywa. Po upływie 10-15 minut odcedza się i pije. Zioła aromatyczne naparza się krócej, a korzenie dłużej – nawet do 1 godziny. Napary przygotowuje się do jednorazowego użycia.

ODWARY powstają podczas gotowania. Rozdrobnione zioła zalewa się odpowiednią ilością wody i gotuje przez 15-30 minut. W miarę wyparowywania wody – uzupełniamy ją. Odwary przygotowuje się do jednorazowego użycia.

WYCIĄGI. Rozdrobnione zioła zalewa się przegotowaną, przestudzoną wodą i pozostawia na kilka godzin lub całą noc /nie dłużej jednak niż na 12 godzin/. Potem ogrzewa się do wrzenia, przecedza i pije.

NALEWKI. Zioła zalewa się alkoholem, w proporcji 1 część ziół i 5 części alkoholu, a przy silnych ziołach stosunek ten może wynosić 1:10 i pozostawić na 5-7 dni.

OKŁADY. Parę łyżek rozdrobnionych ziół zalewa się wrzącą wodą. Proporcje: 1 część ziół, 2 części wody i miesza, by powstała papka. Rozsmarowujemy ją na lnianej szmatce i przykładamy do chorego miejsca – bezpośrednio lub po zawinięciu ziół w szmatkę. Dobrze jest uprzednio chore miejsce natłuścić kremem lub maścią. Okłady silnie rozgrzewające, drażniące, które mogą być gorące, ciepłe i chłodne, zwie się kataplazmami. Stosuje się je zazwyczaj przy bólach gośćcowych i zapalnych, wielostawowych.

ROŚLINY ZAMIAST PREPARATÓW CHEMICZNYCH

Bardzo często używając w polu i na działkach środków chemicznych nie tyle chroni się rośliny, ile zatruwa środowisko i żywność. Wynika to głównie z niewiedzy bądź niefrasobliwości. Bywa, że stosuje się nieodpowiednie środki chemiczne, w nieodpowiednich dawkach i terminach. Ujemne skutki tych poczynań niekorzystnie wpływają na nasze zdrowie. A przecież chemiczną ochronę, przynajmniej na działkach i w ogródkach przydomowych, można zastąpić wyciągami z roślin. Od wielu lat bowiem znane jest oddziaływanie jednych roślin na inne. To właśnie z myślą o chronieniu się przed chorobami na skrajach i w środku wsi sadzono dawniej czeremchę. Aby uchro-

nić przed chorobami zwierzęta, przy drzwiach budynków inwentarskich sadzono dzikie winogrona, z kolei by przed szkodnikami uchronić kapustę na grządce – między kapustę -wsadzano kilka nasion konopii. Dawniej, gdy chemia była w powijakach, wykorzystywano do ochrony roślin, różnego typu wyciągi. Warto je dziś przypomnieć. Rośliny, z których mają być sporządzone wyciągi i wywary, najlepiej zebrać wcześniej i wysuszyć. Zbiera się je w okresie kwitnienia, po czym wiąże w pęczki, suszy w miejscach przewiewnych /np. na poddaszu/. Można także rośliny te pokroić, wysuszyć w cieniu i przechowywać do następnego roku w papierowych woreczkach. W sadach, przeciwko szkodnikom, które zjadają liście drzew oraz przeciw gąsienicom owocówki jabłkówki, można stosować liście pomidorów oraz ich boczne pędy z liśćmi, zebrane podczas pasymkowania. A oto sposób przyrządzania roztworu. W 10 litrach wody gotuje się przez 30 minut 4 kg pędów lub liści pomidorów, po czym ciecz odstawia się i cedzi. Wywar w ilość od 2 do 3 litrów miesza się z 10 litrami wody i używa do opryskiwania. W celu zwiększenia przyczepności cieczy można dodać od 20 do 30 g mydła. Do zwalczania owocówki jabłkówki wykorzystuje się również wyciąg z bylicy. Sporządzamy go w następujący sposób. Drobnopokrojonymi łodygami i liśćmi kwitnącej bylicy napełniamy do połowy wiadro, uzupełniamy je po brzegi wodą i pozostawiamy na 24 godziny, a następnie gotujemy przez 30 minut. Przed użyciem ciecz przecedzamy i rozcieńczamy wodą w stosunku 1:1. Aby sporządzić wyciąg z roślin wysuszonych, należy na każde 700-800 g bylicy /zebranej w okresie kwitnienia/ dać 10 l wody. Przeciwko mączniakowi na jabłoniach i agrestie stosuje się wyciąg z krowieńca lub siana. Aby sporządzić roztwór do opryskiwania należy kilogram przefermentowanego krowieńca lub siana zalać 3 litrami wody i pozostawić na 3 dni. Następnie ciecz przecedza się i rozcieńcza wodą w stosunku 1:3. Opryski przeprowadza się wieczorem. Dwu- lub trzykrotne, zabiegi wykonane co 10-15 dni zapobiegają występowaniu mączniaka. Mszyce i miodówki z dobrymi rezultatami możemy zwalczać wyciągiem z kwiatów i liści rumianku, Kilogram wysuszonych kwiatów i liści rumianku – mogą być także świeże – zalewamy po zmieleniu 10 litrami gorącej wody o temperaturze od 60-do 70° C i odstawiamy na 12-14 godzin. Po tym okresie ciecz odcedzamy. Oprysk wykonujemy roztworem sporządzonym z 2 l wyciągu i 10 l wody. Przeciwko mszycom, przylżeńcom mączlikom, miodówkom, a także małym gąsienicom i pchełkom z powodzeniem możemy stosować odwary lub napary z tytoniu bądź jego odpadów. Preparatów tych jednak nie należy stosować w ochronie ziemniaków, pomidorów, papryki, i oberżyny, a także paprotki, asparagusów i storczyków. Nie można nimi opryskiwać kwitnących roślin ozdobnych. Preparaty nikotynowe najlepiej sporządzić z pyłu tytoniowego lub papierosów, natomiast powstające przy produkcji papierosów odpadki w postaci łodyg i wierzchołków lepiej jest wygotować, przynajmniej przez 30 minut. Jeśli potrzeba nam niewielkich ilości preparatu, możemy rozdrobnić 14 papierosów „Popularnych” i zalać je 100 ml wrzącej wody. Po 24 godzinach napar odcedzamy i dodajemy do niego 300 ml wody oraz 4-8 g rozpuszczonego mydła /najlepiej szarego, mazistego/ albo 1 ml płynu FF. Natomiast, jeżeli potrzebujemy większą ilość preparatu, to 5 kg surowca zalewamy 30 litrami wrzątku. Po 24 godzinach roztwór odcedzamy, uzupełniamy go wodą do 100 l. Następnie dodajemy 0,5 – 2% mydła lub odpowiednią ilość

środków zwilżających /O,1%/ . Szkodniki gryzące i ssące skutecznie można zwalczać wywarem z łodyg krwawnika. Roślinę tę zbiera się w okresie kwitnienia. A oto sposób przygotowania cieczy do oprysku. 800 g wysuszonego krwawnika /lub 2,5 kg świeżego/ zaleć 10 litrami wody i gotować przez 30 minut. Po odstawieniu i ochłodzeniu ciecz należy odcedzić, Wywar można stosować bezpośrednio po sporządzeniu lub nawet po 3 dniach /ale nie później/, jednak pod warunkiem, że ciecz przechowywana będzie w szczelnie zamkniętym naczyniu. Przed użyciem ciecz należy silnie wstrząsnąć. Wskazane jest dodanie do niej około 20 g. mydła. Mszyce, miodówki i przędziorki można skutecznie zwalczać wyciągami z łusek cebuli i czosnku. Łuski w ilości od 150 do 200 g. zalewamy 10 litrami wody, odstawiamy na 4-5 dni. Następnie roztwór odcedzamy i stosujemy do oprysku. Zazwyczaj w ciągu 2-3 dni po oprysku ginie około 40-50% mszyc. Skuteczniejszy przeciw tym szkodnikom jest roztwór sporządzony z 10 litrów wody i około 200-300 gramów zmielonego czosnku. Zazwyczaj już na drugi dzień po oprysku wszystkie przędziorki i mszyce są martwe. Przy mniejszym stężeniu wyniki są gorsze. Właśnie z czosnku Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna w Zdunach w województwie gdańskim produkuje preparat o nazwie „Albarep” stosowany między innymi do zwalczania muchówek atakujących rzodkiewkę i marchew /śmietki i połyśnicy/, guzaka północnego, bawełnicy korzeniowej marchwianej oraz częściowo przędziorka chmielowca i wielkopąkowca porzeczki. Preparat ten nie uszkadza ani nie zmienia smaku warzyw – nawet na drugi dzień po zabiegu. Jako naturalny środek nie jest szkodliwy dla zdrowia. Ma natomiast także właściwości bakteriobójcze. Badania dowiodły, że ogórki chroni na przykład, nie tylko przed przędziorkami ale i przed kancią plamistością. Mszyce miodówki i przędziorki skutecznie można zwalczać wyciągiem z korzeni lub liści mniszki. A oto sposób sporządzania cieczy do oprysku: 200 lub 300 g zmielonych korzeni albo 400 g świeżych liści zalewamy 10 litrami ciepłej wody o temperaturze nie wyższej niż 40 C. Po ostudzeniu /1-2 godziny/ można opryskiwać rośliny. Mszyce i przędziorki zwalcza się także wyciągiem z naci ziemniaczanej. Oto sposób sporządzania roztworu: 1, 2 kg zielonej naci, lub 600-800 g wysuszonej, zalać 10 litrami wody i odstawić na 3-4 godziny, a następnie roztwór odcedzić. Po wykonaniu oprysku tą cieczą już po 12 godzinach ginie około 90% mszyc i przędziorków. Nie należy stosować roztworów o wyższych stężeniach, gdyż liście opryskiwanych roślin mogą zostać poparzone. Oprysk wyciągiem z naci ziemniaczanej trzeba wykonać przed wieczorem. Do zwalczania szkodników można także wykorzystać piołun, wrotycz, szałwię, skrzyp, rabarbar, cząber ogrodowy, zmiksowane pokrzywy /zalewamy je zimną wodą i po 2 godzinach odcedzamy i wykonujemy opryski/. Bawełnicę korówek z powodzeniem możemy zwalczać roztartymi nasionami nasturcji.

Mamy nadzieję, że te propozycje zainteresują działkowiczów i użytkowników przydomowych ogródków. Preparaty z roślin bowiem trują tylko szkodniki, a nie nas.

Jan Karol Jóźwiak

Łódź 2003

Konsultacje medyczne – Dr nauk medycznych Adam Damian Rożej

e – b o o k



www.psychotronika.pl

PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY