

**Balandis – sveikatos mėnuo**

**Devyni patarimai arba veiksniai, nuo kurių priklauso gera sveikata**

**Mokėti nurimti.** Labai veiksmingas būdas – meditacija. Jos formų yra įvairių. Galima sakyti, jog meditacija – tai malda. Jei moki nuoširdžiai melstis, tai moki ir medituoti. Meditacija moko santaros su savimi, darnos ir doros. Darna ir dora – labai susijusios sąvokos.
**Reguliarūs fiziniai pratimai.** Jie turi būti individualūs. Visi žmonės skirtingi, todėl vieniems reikia aktyvių judesių, kitiems – mažiau intensyvių ar ramių. Naudingas bet koks judėjimas, bet tikslinga pasirinkti tokį judėjimo aktyvumo būdą, kuris teiktų malonumo. Svarbu nepersistengti, nesiekti atsigriebti vieną dieną už visą savaitę, juolab – metus. Neįvertinę savo galimybių, galite sau pakenkti. Taigi reikia pajusti, kokia sistema – pratybos sveikatingumo centre, bėgiojimas ristele, ramūs jogos pratimai namuose ir t.t. – yra „mano“. Pavyzdžiui, penki Tibeto pratimai tinka visiems, tačiau, tik pradėję juos daryti, nebūtinai jausitės gerai. Reikės šiek tiek laiko. O kas rytą, tik pabudus, pasirąžyti verta ir nepajudinamiems aktyvios gyvensenos skeptikams!
**Sveika mityba.** Svarbu valgyti atsižvelgiant (pajaučiant) organizmo poreikius ir į sezoniškumą: vasarą iki soties prisivalgyti vaisių ir uogų, rudenį – daržovių, pavasarį naudoti pirmąsias žoles (garšva, builis, dilgėlė). Daržovės iš parduotuvės – daugiausia cheminio ūkio produkcija, tad geriau jų įsigyti tiesiogiai iš ūkininkų. Arbatas ruoškite iš vaistažolių ir lapų – jų pasiruoškite vasarą ir rudenį. Pavyzdžiui, juodųjų serbentų lapuose vitamino C yra net gausiau nei uogose. Lapus džiovinimui reikia skinti nelaukiant rudens, dar nokstant uogoms. Ypač gerai gerti laukinių obelų, erškėtrožių žiedų bei lapų arbatą.
**Viską darykite su saiku ir be egoizmo**: medituokite su saiku, valgykite su saiku, dirbkite ir ilsėkitės su saiku.

**Asmeninė higiena.** Tai ne tik išorinė kūno priežiūra bei švara. Svarbu žinoti, kad nuo storojo žarnyno veiklos priklauso kitų organų veikla ir odos būklė. Storajame žarnyne, pagal Rytų mediciną, yra kai kurių organų „atstovybės“, ir, jei būtent tose zonose nuolat yra apnašų, atitinkamų organų veikla gali sutrikti. Dėl to svarbus periodinis storojo žarnyno valymas (klizma su 1,5 l šalto virinto vandens ar žolelių nuoviru, kartą per 1–2 savaites).
Mokslininkai natūropatai neseniai prabilo apie svarbią žmogaus energinę zoną – bambą. Kai joje yra nešvarumų, energinė apykaita blokuojama. Todėl bambos priežiūra turi būti nepriekaištinga ne tik kūdikystėje, bet ir visą žmogaus amžių. Išsimaudžius bambą reikia išsivalyti (lygiai taip pat, kaip valome ausis). Valant masažuojami tam tikri taškai, ir tai teigiami veikia visą žmogaus energinę sistemą. Į bambą nereikėtų verti auskarų, taip pat – nenešioti juosmens nedengiančių drabužių – Rytų šalių moterys šią sritį pridengia, nes mano, kad kitaip būtų pažeidžiamos energinės struktūros (ilgainiui tai gali tapti ligos priežastimi).
**Kartą per savaitę gerai nueiti į pirtį**. Būti pirtyje tinka kiekvienam, kaip sako suomiai, kuris iki jos gali ateiti. Reikia pasirinkti saugią kaitinimosi metodiką.
Pirtis – viena iš higienos, o ne pasilinksminimo ar triukšmingo bendravimo vietų.
Pirtyje tinka naudoti įvairias – drebulines, beržines, dilgėlių, paparčių ir kt. – vantas.
Su muilu prausti kūną pakanka kartą per savaitę. Galima ir patiems pasiruošti natūralaus prausiklio, užpylus kaštonus arba jų lapus karštu vandeniu. Kiek palaikę ir nukošę skystį, turėsite natūraliai putojančio kūnui malonaus prausiklio.
**Poilsis.** Miegoti reikia 7–9 valandas. Pakankama miego trukmė pašalina nerimą ir suirzimą. Prieš miegą gerai pasimasažuoti pėdas (paduose – daug refleksogeninių zonų), ypač – su eteriniu aliejumi. Naudoti natūralaus pluošto patalynę. Geriau paprasta nelyginta nei blizgaus audinio, įmantri ir sintetinė patalynė. Dažnai – kas savaitę ar dar dažniau – keiskite patalynę, ypač pagalvės užvalkalą. Svarbios ir spalvos. Daugelis žmonių pripažįsta, kad geriausiai išsimiega kai patalynė balta ar šviesių, švelnių spalvų.
**Tvarka namuose.** Tyrimai rodo, kad žmonių, kurie turi savo namus, sveikata geresnė. Rengiantis įsigyti namus, nesvarbu, ar tai prestižinis rajonas, ar eilinė gyvenvietė, nederėtų skubėti. Reikia įsitikinti, ar namai nėra geopatinėje zonoje, sužinoti, kokių įvykių, susijusių su būsimų jūsų namų vieta, yra buvę, susipažinti su kaimynais.
Miegamajame lova turi stovėti galvūgaliu į rytus arba šiaurę, jokiu būdu – ne į vakarus (sakoma: vakarėti – senėti!). Miegamajame neturi būti televizoriaus ar kitokios garso ir vaizdo įrangos.
Gerai namuose turėti paveikslą, tapytą asmeniškai jums, atspindintį jūsų esmę.
Įrengiant namus, galima vadovautis Rytų šalių sistema Feng-shui. Analogišką patirtį galima rasti pasidomėjus mūsų tautos sodybų ir patalpų pirkiose išdėstymu.
Aplink namus nereikia daug medžių svyruoklių – jie teikia ramybę, bet ir liūdesį. Taip pat veikia ir eglių kaimynystė. Todėl, jei pasodinote eglę, netoliese sodinkite liepą ar kitą lapuotį medį.
**Pramogos**. Jos – tarsi gyvenimo prieskoniai. Todėl nepamirškime, intensyviai dirbę, susiorganizuoti sau ir savo artimiesiems mielų pramogų.
Reiklumas sau. Jeigu kūną ar sielą bando užvaldyti apatija ir neveiklumas, vis tiek veikite, dirbkite, drauge priversdami judintis ir tinginį savyje.
Venkite sunkių minčių ir neigiamų emocijų. Būkite drąsūs.
Atvirumas ir draugystė. Net pačios sudėtingiausios problemos gali išnykti atvirai išsikalbėjus. Uždari, nelinkę bendrauti žmonės dažniau serga širdies ir plaučių ligomis. Kvėpuoti reikia atvirai, visa krūtine, taip pat – ir gyventi!

Periodiškai tikrinkitės sveikatą, atlikite būtinus profilaktinius tyrimus. Turėkite savo šeimos gydytoją, kuriuo galite pasitikėti.
Vidinė pusiausvyra ir darna nepasiekiama be tam tikro atsidavimo ir susikaupimo. Pradėti galima nuo paprastų dalykų: pavyzdžiui, kai skaitote knygą, tai tik skaitykite, užuot dar ir kramsnoję ar žvilgčioję į televizorių; kai valotės dantis, apie tai ir galvokite; kai einate miegoti, nebesirūpinkite darbais; kai valgote, mėgaukitės maisto skoniu.


Pagal <https://www.sveikaszmogus.lt/>

 informaciją parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

 Jordana Kurtinaitienė