

# Краіна 30 гадоў

Выпуск № 37 (151)

## Лечымся без лекаў

## Чыстацел — для чыстай скуры!

Чыстацел — шматгадовая травяністая расліна, адносіцца да сямейства макавых. З аднаго боку, чыстацел лічыцца ядвітным, з іншага — прызначаюць за ім бясспрэчныя лекавыя ўласцівасці. Нават сваю назву гэта расліна атрымала таму, што нашы продкі заўважылі: чыстацел цудоўна спраўляецца з рознымі захворваннямі скуры, ачышчаючы яе ад мазалёў, бародавак, рабаціння...

Лекавымі ўласцівасцямі валодае наземная частка чыстацелу — яго трава і кветкі, а таксама сок. Апошні з даўніх часоў выкарыстоўвалі пры лячэнні мастыту і хваробаў наслаглоткі, захворванні печані і жоўцевага пузыра, і нават пачатковыя формы туберкулёзу скуры, а таксама змазалі ім трышчыны на руках і на пятках. Трава і кветкі чыстацелу, свежыя і высушаныя, таксама не менш карысныя.

Тут неабходна адзначыць, што ўнутраны прыём соку або любых прэпаратаў з сыравіны чыстацелу дазваляецца толькі па прызначэнні ўрача! Што датычыцца вонкавага прымянення гэтай расліны, то гэта

## Тайны прыручаных грыбоў

У хатніх умовах можна атрымаваць не толькі пахвыяныя напой, але і лячыцца ім ад многіх хваробаў. Тут і там чуюць, што ў аднаго дома «жывуць» чайныя грыбы, другі дзеліцца кефірным, а трэці адкрыў для сабе лекавыя ўласцівасці марскога рысу. Што ж уяўляюць сабой усё гэтыя далёкія «сваеякі» больш прывычных для нас падсінавікаў і апенек? Паспрабуем разабрацца.

Адным з падобных «жывых лекаў» з’яўляецца індыйскі (ён жа японскі, ён жа кітайскі) марскі рыс або рысавы грыб. Знешне нагадвае ўсім вядомаму злакуваму культуру, таму так і называецца. Спрыяльнымі ўмовамі для росту і размнажэння лічыцца шклянку ёмістасць, накрытую марляй; штодзённую змену вады, якая абавязкова павінна быць негатыўнай і фільтраванай; адсутнасць прамых сонечных прамянёў і рэзкіх пахаў, а таксама прамыванне ў сіцы пасля чаровага сіджвання вадкасці. Калі ўсё ўмовы камфортнага пражывання будучы захаваны, грыб аддзячыць вам гаючы напой, які гатуецца ў прапорцыі 4 ст. лыжкі рысу і 2 ст. лыжкі цукру на літр вады. Прымаць настой з мэтай лячэння трэба не менш як 300 мл у дзень, а з мэтай прафілактыкі — па жаданні. Марскі рыс аказвае мацагоннае, антыбіятычнае, імунамадуляючае дзеянне, дапамагае знізіць артрыяльны ціск і паліпшае абмен рэчываў. Таксама карысны пры бяссонніцы, галаўным болям, стомленасці, неурэастэніі, пры праблемах са страваваннем. Праўда, ёсць і супрацьпаказанні: інсуліназалежным дыябетыкам піць настой забаронена. Акрамя таго, яго можна выкарыстоўваць для догляду скуры ў якасці прыроднага ласэну, які пазбавіць ад адмерлых клетак.

Не менш карысны кефірны грыб (грыбок індыйскіх ёгаў, малочны, тыбецкі). Жыць ён таксама любіць у шклянках ёмістасцях, аднак харчуецца, у адрозненне ад індыйскага рысу, пастарызаваным або натуральным малаком, патрабуе абавязковага штодзённай прамывкі цёплай вады, інакш загіне, не паспеешы «вырабіць» кефір, дзеля якога, уласна, і вырошчваецца. Напой гатуецца максімум суткі. Для

## Шыпшына дапаможа пры анеміі

Гэта дзікая ружа прываблівае сваёй прастатой і, у адрозненне ад ганарыстай «царыцы садоў», расце сама па сабе, не патрабуючы асабліва чалавеча клопату і догляду. Яна шчодрэ дзеліцца з людзьмі не толькі харчовым сваім кветка, але яшчэ і смакам і карысцю для здароўя, якую прыносяць чалавеку яе плады. Існуе намала відаў шыпшыны, і плады любога з іх — сапраўдна прыродная аптэка.

Плады шыпшыны ўтрымліваюць у сабе вітамін С больш, чым цытрусыныя і цорныя парчы. Прысутнічаюць у іх і іншыя вітаміны — групы В, К, Р, карацин (у насенні — вітамін Е), а таксама мінералы, калій, фосфар, жалеза, магній, марганец, розныя антыаксіданты, пекціны, дубільныя рэчывы, арганічныя кіслоты і эфірны алей.

Гарбата з пладоў шыпшыны здаўна цанілася, паколькі дапамагала умацаваць імунітэт, а таксама

● Пры анеміі, знясіленні рэкамэндуецца есці свежыя ягады шыпшыны ў вялікай колькасці, а таксама піць па 1/4—1/2 шклянкі настою пладоў 2—3 разы на дзень.

● Пры адрывчкі, млоснасці, ванітах карысна жаваць пялёсткі шыпшыны. Акрамя таго, можна заварваць іх, як гарбату, настойваючы 15—20 хвілін і прымаць па 1/2 шклянкі 3—4 разы на дзень пры болях у страўніку.

● Пры схіліннасці да насавых крывацёкаў прымаць па 1/2 шклянкі настою пладоў шыпшыны 3 разы на дзень: 20 г здорбоненых і кавамолцы пладоў заліць 1 шклянкай кіпеню, настойваючы ў тэрмасе, затым працідзіць.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Фота Анастасія КЛЕШЧУКА.



## Сам сабе псіхолог

### ПАВЫШАЕМ САМАЦЭНКУ

Станоўчая самацэнка — адна з умоў добрага настрою і поспеху ў жыцці. Пахвала навакольных, безумоўна, падбадзёрвае, але нармальны дарослы чалавек павінен умець і сам ацаніць сябе адэкватна. Так, здаровы скепсіс і самакрытыка неабходныя, але — ва ўмеранай дозе. Для таго каб дабіцца поспеху ў жыцці, неабходны так званы пазітыўны досвед. Ён ёсць у кожнага чалавека, але некаторыя людзі забываюць яго, бясконца перабіраючы ў памяці свае няўдачы.

Наладзьце для сябе вечар успамінаў аб «большых перамогах». Успомніце, напрыклад, як вы рашылі складаную задачу ў школе, паспяхова выступілі на школьным вечары, вылучылі кошку, прыгатавалі абед, які ўсім спадабаўся... Не адмахвайцеся нават ад самых нязначных, здавалася б, выпадкаў, а самыя яркія эпізоды апішыце і пакладзіце гэты лісток паперы ў такое месца, дзе ён увесь час трапляўся б вам на вочы.

...Аду ўмову трэба захоўваць няўхільна ў гэты вечар (а пажадана і надальней): ганіце прац успаміны аб няўдачах!

### ЯК ПРАГНАЦЬ ТРывожныя ДУМКІ

Сапраўды — як? Спрабаваць проста пагарджаць імі або не звяртаць на іх увагі — марна: яны проста так не адвяжуча. Паспрабуйце ўжыць наступную хітрасць.

Калі ўжо вы не можаце не хвалявацца, адвядзіце сабе спецыяльны паўгадзіны ў дзень на гэту справу. Ведаючы, што ў вас ёсць гэтыя паўгадзіны трывогі, вы зможаце адкласці сваё хваляванне на пасля. Скажыце сабе: у мяне для гэтага будзе сёння спецыяльны час. Калі гэты спецыяльны час надыйдзе, можна сесці ў крэсла і пачаць трывожыцца. Такім чынам вы хоць бы прывыкніце да сваіх трывог, а можа, і здагадаецеся, як з імі «дамовіцца» — вядома ж, не першы дзень, а можа, праз тыдзень ці два. Можна выкарыстаць гэты спецыяльны час і больш прадукцыйна: пашукаць выйсце. Для гэтага трэба ўзяць аркуш паперы і запісаць у слупок усё свае трывогі і апасенні, а ў суседні слупок — магчымыя рашэнні праблемы.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

# ВЕРНАСЦЬ У НОРМЕ!

## Вернасць — родам з дзяцінства



жаноच्या вартасці, ідэнтыфікаваць сябе з бацькам. І захаваць пры гэтым любоў да маці. Тут ёсць яшчэ адна асаблівасць. На этапе філіту дзіцячыні з татам, мамі спакойна ставіцца да гэтага. А вось калі хлопчык пачынае адпыхваць тату і «залажыцца» да маці, нармальны тата не стрывае падобнай канкурэнцыі. Такім чынам, у хлопчыка адначасова з нараджэннем жадання кіраваць жанчынай, узнікае і страх кастрацыі — эдыпальны комплекс. Ад таго, ці ўдасца пераадолець яго, залежыць тое, наколькі беспраблемным будзе наступнае жыццё.

— **Любыя псіхалагічныя праблемы ў дзіцячым жыцці абавязкова выплываюць у праблемы дарослага жыцця?**

— На шчасце, не любяць, але не мала я іх колькасць. Мы пакуем вялі размовы пра першы этап псіхасексуальнага развіцця, але ім усё не абмяжоўваецца. На другім этапе — з 2-4 да 10-12 гадоў з’яўляецца палавая роля, паняцці вернасці, колькасці дзяцей, мы вучымся ўзаемадзеянню папоў на прыкладзе ўласнай сям’і. Усё, што будзе засвоена ў сям’і, павінна скарактавацца срод равеснікаў. Бывае, што сям’я сфарміравала адны ўстановы, а вуліца падраўляе пад той соцыум, у якім развіваецца кожнае новае пакаленне. Калі выхаванне жорсткае, вуліца, які правіла, мала ўплывае, а вось розныя варыяцыі і дэфекты выхавання кар’ектуйца вуліцай добра. Трэці этап — з 10-12 да 21-26 гадоў — гэта выбар партнёра, развіццё ўласна сексуальнага сцэнарыя...

— **А што такога павіна адбывацца, каб сексуальны сцэнарый пачаць развівацца не ідэальна? Калі гаварыць пра жанчыну, то я маю на ўвазе «гандаль каханнем».**

— Прастытуцыя мае месца, калі дзіця не атрымлівае задавальнення ад аднаго чалавека. Заходніх даследчыцкіх вывучалі, ад чаго залежыць колькасць партнёраў у дзяцінстве. Праверылі 45 пунктаў, і высветлілася, што працуе толькі адзін. Дабрабыт бацькі. Маюцца на ўвазе не толькі ўласна грошы. Важна наогул, колькі сілаў, грошай, часу бацька патраўці на дачку. Тата павінен дзіцячыню пещыць. Кожнае «хачу», усё патрэбна, якія будуць у жыцці, павінен задаволяць адзін мужчына — да нейкага моманту бацька. А калі цётка падарыла адно, бацька раз у жыцці набавіў іншае, дзед — трэціе, прыходзіць усведамленне таго, што дамагаць розных выгодаў можна з дапамогай духоўнай прастатыцы.

— **Але ж жанчына ведае, што прастатыцыя — і духоўная, і фізічная — гэта дрэнна... Чаму ўсё ж такі нестае сілаў не пачаць, спыніць?**

— Гэта вельмі складанае пытанне. Па-першае, мы не ведаем дакладнага механізма ўтварэння варыяцый, дэфармацыяў паводзінаў, сексуальных нормаў ненармальнасцяў. Вядома, напрыклад, што свой уклад можа ўнесці рэзкае ўсабеленне, калі нейкая сітуацыя моцна ўзразае ў сьвядомасці. Вялікая колькасць значаючай брала на сябе дзеянні таго ж Чакацілі. Аднак калі эксперты пачыналі аналізаваць, што злучылі з дзейнасцю нехта іншы. Кожны сэрвіны сексуальны маньяк дзейнічае паводле свайго

## АБ ШАКАЛАДЗЕ ЗАМОЙЦЕ СЛОВА...

КАРЫСНЫЯ ЯКАСЦІ

— **Гэта вельмі смачна**  
Наўрад ці гэты пункт можна занесці ў катэгорыю «карысных якасцяў», але нумо мы не ядзім шакалад чаравіка 3-га ўзр. цудоўна смаку. Чорныя, белыя, малочныя, з арэхамі... кожны можа падабраць нешта на свой густ.

— **Прыўзнямае настрой**  
Хочь цяпер і існуе меркаванне, быццам шакалад зусім не з’яўляецца антыдэпрэсантам і усё гэта выдумкі, але калі штосьці не ладыцца і праблемы надыходзяць з усіх бакоў, плітка добрага шакалад з кубачкам гарбаты можа даць пераўвядзеныя эфект.

— **Дапамагае думаць**  
Вы рэгулярна займаецеся інтэлектуальнай дзейнасцю? На вас нечакана завілася велізарная колькасць работы і якія ніколі патрэбна падтрымка? На дапамогу зноў прыходзіць шакалад! Паляпшае працу мозгу, спрыяе разумовай дзейнасці. Асабліва эфектыўны чорны, горкі шакалад. Таму калі раптам захачаеца купіць вялікую плітку шакалад, не адмаўляйце ў заваляванні. Ваш арганізм ведае, што вам трэба.

— **Павышае імунітэт**  
Калі хочаш быць здаровым, еш шакалад! Ён не толькі павышае імунітэт, але таксама паляпшае працу крывяносных сістэм, нармалізуе ціск і ўмацоўвае сасуды.

— **Падаўжае жыццё**  
Вучоныя даказалі, што рэгулярнае ўжыванне шакалад у ежу падаўжае жыццё чалавека на год. Вядома, калі есці яго ва ўмераных дозах.

сцэнарыя. У Чакацілі былі пэўныя праблемы са здароўем — ён доўгі час пакутаваў ад начнога энурэзу, мела месца нізкая самацэнка. Вядома і тое, як у падлеткавым узросце ён перажыў першы аргам пры спробе згвалтаваць сяброўку яго сястры, першакласніцу. Гэта было ў рэдкім лесе, непадалёк — шаша. Усе зайзбытвы Чакацілі здзейсніў менавіта на такім «фоне».

— **Іншы сексуальны злучыцца, гомаксуал, гвалтаваў 8-12 гадовыя хлопчыкаў. Узвабляўу пытаннем «Хочаш здымацца ў кіно?»**, а потым рываўу сцэну пакарання піянера. Апраўду хлопчыкаў заўсёды адольвае. Белая кашуля, зноў шорцікі прытомнасць, маньяк гвалтаваў і забіваў... Высветлілася, што першую моцную эмоцыю, роўную па сіле аргазму, маньяк атрымаў, калі ўбачыў збітага машынай хлопчыка. У памяць увазляе перадсміротны сутаргі. Дзіця было апраўта так, як потым злучыцца апраўта сваіх ахвяраў.

— **А чаму чалавек не можа падпарадкаваць свае жаданні сьвядомасці?**

— Жаданне мяжуе са страхам, а страх таніуе. З аднаго боку, не ўсе хочут трымаць апошні пад кантролем, а з другога — не ўсе і могуць. У нейкім сэнсе гэта «няправільнае» сексуальнае жаданне можна параўнаць з жаданнем алкаголіка выпіць, наркатычнай залежнасцю. Нельга піць, але ж як хочацца! Наогул у адной са сваіх кніг я апісаў 221 сексуальнае адхіленне. Думаю, гэта далакэка не ўсе варыянтны. Праблема ішчэ ў тым, што ў нашым постсваецкім грамадстве пацыенты не давораюць у поўнай меры ўрачам. Асобаў з ўнікальнымі адхіленнямі ў майі 30-гадовай практыцы, а гэта дзясцікі тысячы пацыентаў, было чалавек 10-20. Мі з гэтым добра. Адзін беларускі маньяк называў абуджэнне свайго жадання «пайці на палыванне». Часцей за ўсё, гэтыя сексуальныя ненармальнасці, дарчы, фарміруюцца на трэцім этапе. Аднак дакладна раскрыць механізмы гэтых сітуацый, скажыце, як адбываецца гэта фарміраванне, сёння немагчыма. У першую чаргу па прычыне адсутнасці ў расуліцы дзіцячай сэксапаталогіі. У Беларусі, як вядома, працуе 9 сэксапаталогіаў — і ніводнага дзіцячага.

— **Як зразумець, ці няма ў тваіх сексуальных адносінах чагосьці ненармальнага?**

— У першую чаргу разглядаецца паніца партнёрскай нормы. Паводле энцыклапедыі «Сучасная сэксалогія», выддзены пад кіраваннем доктара медыцынскай фізіялогіі Уладзіміра Дамарацкага, размова ідзе пра індывідуальныя палавыя правы чалавека, якія дазваляюць яму перажываць сексуальную асаду, мець гарманічныя адносіны з партнёрам. Да сексуальнай нормы адносіцца патагонічная здольнасць выконваць тры асноўныя функцыі сексуальнасці — біялагічную (аплдненне), псіхалагічную (атрыманне задавальнення) і сацыяльную (разаляцыя патрэбы ў міжчалавечых кантактах). Цяжкасці ў рэалізацыі гэтых функцый вызначаюць выражанасць адхілення ад нормы ў бок сексуальнай паталогіі.

— **Вашы пацыенты — гэта, хутчэй за ўсё, людзі, у якіх акраў няна партнёрскай гармоніі...**

— Так і ёсць. Скажам, адзін прымяняе сілу, другі трывае. Праўда, таго, каго нешта не задавальняе, аднойчы можа пайсці не да сэксалага, а пачаць пошук партнёра на баку. — **Ці магчыма ўдзячыць прэма патрэбу ў паслугах сэксалага?**

— У Беларусі гэта ніхто не даследваў. Калі ж спаслацца на заходніх спецыялістаў, то амерыканцы лічыць, што 10 працэнтаў мужчын сутыкаюцца з часовамі ці пастаяннымі парушэннямі. Па некаторых звестках, колькасць расст ройстваў у мужчын адбывае ўзросту. У 30 гадоў — гэта 30 працэнтаў, у 70 гадоў — 70%. Дарчэ, я спрабаваў некалькі разоў высветліць, колькі такіх прэпаратаў, які выгра, рэалізуецца ў нашай краіне... Тайна за сямю пячаткамі! А з

— **А чаму сексуальныя адхіленні і ненармальнасці больш сарод мужчын?**

— Сапраўды, аб сэксуальных ненармальнасцях мужчын напісана значна больш прац. Можна быць, адхіленні ў жанчын — больш закрытыя тэма ці жанчыны радзей звяртаюцца да спецыялістаў... Узьць хоць бы тыя ж згвалтаванні. Не ідуць з гэтым жанчыны да сэксалага. Няхц усё сама сабой забываецца. Хоць псіхалагі на падставе свайго практычнага вопыту кажуць, што ад трохі да паловы жанчын вяртаючы паводзіны акты супраць свайго жадання.

— **Можна, вярта боць інтэнсіўна развіваць сексуальную дапамогу ў краіне?**

— Наадворт. Спачатку павінны пайсці пацыенты, і толькі тады стане зразумелым, што вартэ рэзавіць. А пакуль... У савецкіх часаў у Беларусі было воем сэксапаталогіаў, зараз дзевяць. Нас мала, і тыя, на жаль, слаба запатрабаваныя. Гутарыла Святлана БАРЫСЕНКА.

## Стравы эратычнай кухні

Жаночыя секрэты

Такім чынам, вы вырашылі правесці класічны рамантычны вечар з «пралюдымі», якія павінна настроіць вас і вашага партнёра на цудоўную ноч сладастрысных уцэў? І зрабілі правільна. Рамантычны вечар пра свечках, на якой прысутнічаюць толькі трое — вы, ён і... музыка — лепшы пачатак і пачаццё ўлюбёных дурман.

ПРАВИЛЫ

Накрываючы стол да эратычнай вечары, аддайце перавагу прыгожасці сервіроўкі, а не колькасці віна. Пераяданне — галоўны вораг сэксуальнай фантазіі. На вашым сталі павінны прысутнічаць свежая агародніна, лёгкія закускі, якім можна надаць пікантную форму, і абавязкова — настой думных траў, каронія, катэхін востра-салодкага водару. Свежыя і салодкія пахі напоўняць вашу думку і акажуць узбуджальнае дзеянне.

— **ДЛЯ ВОДАРУ СКРУПЫ**

Сырую агародніну (буракі, моркву, агуркі) надзеці на тарцы і, змяшаўшы са стружкамі зялёнага яблыка, запраць чарнаслівам, грэцкімі арэхамі, свежым лісцем пётрушкі і чорных парэчак, дадаць зялёнага кропу. Маянэз і іншыя заправы — выключыць, бо яны «заб’юць» водар і не дадуць яму пранікнуць у вашу скуру і валасы.

— **ДЛЯ УЗМАЦЕННЯ ЦЯГІ**

Дробна нарэзаць 400 грамаў варанай цяляціны, ачысціць і падзяліць на долькі 2 вялікіх грэйпфруты, змяшчаць з адваранай старжай (400 г), дадаць лісце салаты. Для заправы змяшчаць у блэндары 4 ст. лыжкі аліўкавага алею, цыкур на кончыку нажа, соль, перац і 2 ст. лыжкі вінага або яблычнага воцату. Падаваць страву ахалоджанай.

— **ДЛЯ САЛОДКІХ ДУМАК**

6 яечных жаўткоў узб’іць з цукрам-пяском дабяла, дадаць 1 пакецік ванільну і здорбенае ванільнае пачыненне, усё перамішаць да аднароднай масы. На нагрэтую патыльню з растопленным сметанковым маслам выліць масу і крыху абсмажыць з абодвух бакоў. Перад падачай страву падзяліць на 2 часткі, упрыгожыць у «мужчынскі» і «жаночы» стыль савадніной і ўзб’ітымі вяршамі.

— **ПЕРАД ПАЦАЛУНКАМ**

Рэкамэндуецца выпіць халодны настой з мяты і лімона і змязаць вусны мёдам. Настой гатуецца проста: 3—4 ч. лыжкі мяты прыварыць заварыць кіпенем і, дадаўшы крыўку меду і 3 кружкі лімона, паставіць у цёплае месца. Працідзіць прац 2—3 гадзіны, пераліць у хрустальны графін і паставіць у халадзільнік чакаць свайго часу...

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.