

# *Turiny*

## I SKYRIUS

<i>Sveikata</i>	8
<i>Mityba</i>	11
<i>5 sveikos mitybos patarimai</i>	47
<i>Maistas ir astrologija</i>	49
<i>Sportas</i>	55
<i>Sveikata ir astrologija</i>	63
<i>Emocijos</i>	69
<i>Emocijos ir astrologija</i>	81

2 SKYRIUS

*Grožis* 88

*Grožis ir astrologija* 105

3 SKYRIUS

*Laimė* 116

*5 patarimai, kaip pritraukti sėkmę* 135

*Turtingieji nesišvaisto* 137

*Pinigai ir astrologija* 139

*5 įdomūs Vairos Budraitytės gyvenimo faktai* 149



# 1 skyrius

## *Sveikata*





Apie sveikatą daugybė knygų prirašyta, galybė laidų ir filmų sukurta. Tai, kas vienam sveika, kitam gali ir netikti. Teorija, kuria žmonės vadovavosi prieš penkiasdešimt metų, šiais laikais gali būti ir su žemėmis sumaišyta. Vaivos Budraitytės pateikti sveikos gyvensenos patarimai – praktiškai išbandyti jos pačios ir daugelio kitų moterų. Galite su jais tik susipažinti arba pritaikyti savo kasdienybei. Svarbiausia, jog visa, kad ir ko intumėtės, nekeltų įtampos ir streso. Juk geros emocijos – visų svarbiausia!

# Mityba

## KAIP VAIVUTĖ VOS GALO NEGAVO

Dabar sveiką gyvenimo būdą propaguojanti Vaiva Budraitytė vaikystėje toli gražu negyveno itin sveikai. Ne vienas moksleivių atostogas jai teko praleisti ligoninėje – dėl prastos sveikatos reikėdavo atlikti daugybę tyrimų. Bet medikai niekaip negalėjo rasti mergaitės negalavimų priežasties. Nuolatos pakilus temperatūra, galvos skausmai, silpnumas – tai viso labo tik keli simptomai, kurie kasdien vargindavo Vaivą.

*Silpną sveikatą paveldėjau iš širdies reumatų sirgusio tėvo. Šeimoje buvo kaip ir nuspręsta – kadangi močiutė turėjo šią sveikatos problemą, jos sūnus visą gyvenimą iš ligos vadavosi, tai naivu tikėtis, kad mažoji Vaivutė galėtų būti sveika. Aplinkiniai „genetiškai paveldėtą ligą“ priėmė kaip savaime suprantamą. Verdiktas buvo aiškus – tiesiog reikia su tuo susitaikyti ir kentėti. Tai, kad mergaitei skauda sąnarius, šeimos nariams atrodė normalu. Pamenu, net pirštų iš skausmo sulenkti negalėdavau ir už širdies susigriebusi vaikščiodavau. Prisikentėjau žiauriai. Nors namiškiams tai atrodė normalu, pati su tokia „norma“ nenorėjau taikstyti ir, būdama gal dvidešimt septynerių, savo gyvenimą*

*nusprendžiau keisti iš esmės! Ne mano būdai buvo nuleisti rankas ir kęsti skausmus. Dabar, atsigręžusi į savo vaikystės dienas, stebiuosi, kad išvis likau gyva taip netinkamai gydoma. Geriausi vaistai tuo metu buvo validolis, valerijonas ir aspirinas. Be to, baisu ir prisiminti, ką ir kokiais kiekiais turėdavau valgyti. Dabar tokių milžiniškų porcijų niekaip neįveikčiau. Bet kas tais laikais galvojo apie tokius dalykus, kiek maisto reikia mažo vaiko skrandžiui, ar virškina jis pieno baltymą, ar toleruoja glitimą?.. Augau išsilavinusių žmonių šeimoje, bet sveika gyvensena šeimos nariai susidomėjo vėliau, kai jau buvau užaugusi. Štai mano mama jau trisdešimt metų yra vegetarė. Sveikata ir tais laikais daugelis rūpinosi, tik, deja, žinios buvo skurdžios, dažnai klaidingos, informacijos apie sveiką gyvenseną labai stigo. Buvo galvojama: jei valgysi daug pieno ir mėsos produktų, būsi sveikas. Tiesa, rekomenduodavo ir daržovių bei vaisių vartoti, tačiau bėda ta, kad jų pasirinkimas parduotuvėse būdavo labai skurdus.*

Daug sveikatos problemų turėjusi, nemažai iškentėjusi, vieną dieną Vaiva nusprendė, jog turėtų būti veiksmingų būdų išbristi iš ligų. Vakarų medicina, deja, jai nepadėjo. Nors būdama jauna labai tikėjosi, kad medikai vieną dieną išrašys kokių stebuklingų piliulių, kurių išgėrusi galiausiai pasveiks. Bet atėjo laikas, kai moteris suprato, jog sveikata su kiekviena diena vis prastėja, o poliklinika jau tapo antraisiais namais. Kūno skausmų, kurie vargino dvidešimt aštuonerius metus, jau buvo nebeįmanoma pakęsti. Todėl ligų maišas tvirtai apsisprendė – reikia rimtai

pradėti domėtis alternatyviais gydymo būdais ir savarankiškai rasti kelią į sveikatą! Juolab kad perskaičiusi kalnus knygų sužinojo, jog ir garsiausi pasaulio sveikuoliai ankstyvoje jaunystėje buvo baisūs ligoniai. Ir jiems pavyko iš ligų išsikapstyti. Tai labiausiai ir įkvėpė tvirto charakterio žemaitę keisti savo likimą.



**Kūno skausmų, kurie vargino  
dvidešimt aštuonerius metus,  
jau buvo nebeįmanoma pakęsti.  
Todėl ligų maišas tvirtai  
apsisprendė – reikia rimtai  
pradėti domėtis alternatyviais  
gydymo būdais ir savarankiškai  
rasti kelią į sveikatą!**



## TARNAITĖS GARDUMYNAI

Vaiva prisimena, kad vaikystėje jų namuose visada sukdavosi šeimininkė, kuri kasmet atvažiuodavo iš Rusijos ir gyvendavo pas juos iki vasaros. Ir namus tvarkydavo, ir valgyti gamindavo. O kokių unikalių kulinarinių šedevrų ji priruošdavo! Žinoma, ne visada pačių sveikiausių. Jos keptų lietinių blynelių bei pyragėlių, kurie tiesiog burnoje tirpdavo, skonio Vaiva ir šiandien pamiršti negali. Pakvipdavo visi namai, kai juos kepdavo. Prisimena, kad tai buvo vienintelė tarnaitė, kurios maistą šeima tiesiog dievino.

*Mėsos patiekalų ji negamindavo – per brangiai tai atsieidavo, o šeimininkė buvo taupi moteris. Be to, sakydavo, kad Rusijoje baises skurdas, mėsos nėra, tad ir mūsų namuose jų neruoš. Tačiau iš kruopų, miltų ir daržovių prigamindavo burnoje tirpstančių skanėstų. Net sorų kruopų košė, kurios labai nemėgau, jos paruošta buvo be galo gardi. O ką jau kalbėti apie morkų saldinius. Keldavosi šeimininkė penktą ryto ir skubėdavo į virtuvę, kad spėtų paruošti gardžius pusryčius. Jai šeimininkaujant beveik šimtu procentų maitindavomės vegetariškai. Ši moteris niekada nešildydavo maisto. Ji žinojo, kad toks yra bevertis. Kitos šeimininkės nebuvo tokios sąmoningos, pavyzdžiui, išvirdavo didžiulį puodą sriubos ir, kiekvienam šeimos nariui grįžus namo, tą patį katilą iš naujo šildydavo. Ar gali toks maistas būti naudingas? Žinoma, kad ne. Valgant svarbu ne tik pilvą prikimšti,*

*bet ir reikalingų medžiagų iš maisto gauti. Kelis kartus šildytame maiste naudingų medžiagų, deja, neberasite. Ne paslaptis, kad ir šiandien ne vienuose namuose šios taisyklės nepaisoma – išverdamas didžiulis puodas sriubos ir srebja šeima tą patį viralą kelias dienas. O paskui žmonės stebisi, kodėl jų vaikai negaluoja. Beje, orkaitėje ar krosnyje keptas maistas ilgiau nekeičia savo savybių. Bet apie tokius dalykus sužinojau daug vėliau.*



**Valgant svarbu ne tik pilvą prikimšti, bet ir reikalingų medžiagų iš maisto gauti. Kelis kartus pašildytame maiste naudingų medžiagų, deja, neberasite.**

## RUBUILIUKĖ DUKRA VARVANČIA NOSIMI

Augindama dukrą astrologė taip pat neišvengė klaidų. Kaip pati sako, „šėrė“ ją gausiai ir riebia mėsyte, ir pieno produktais, kurie, kaip vėliau paaiškėjo, mergaitei visiškai netiko – sirgdavo ji be perstojo. Nors kitų akimis mergaitė atrodė puikiai – juk tokia apvalutė buvo. Putlutė, vadinasi, sveika. Taip galvojo daugelis.

Tiesa, kartais Vaiva, aplinkinių nuostabai, pasielgdavo labai keistai, pavyzdžiui, užuot šeimai pirkusi riebią vištą, įsigydavo brangius prancūziškus kvepalus. Visi baisiausiai aikčiodavo: „Ir kaip šitaip galima?“ O Vaiva stebėdavosi tokiu aplinkinių mąstymu – juk pirmiausia reikia mylėti save! Vėliau sveikuolė padarė išvadą, kad tos nenupirktos vištos tikriausiai ir išgelbėjo jos vaikui sveikatą.



**Kartais Vaiva, aplinkinių nuostabai, pasielgdavo labai keistai, pavyzdžiui, užuot šeimai pirkusi riebią vištą, įsigydavo brangius prancūziškus kvepalus. Juk pirmiausia reikia mylėti save!**

## JOKIŲ PIENO PRODUKTŲ?

Blogis, blogis ir dar kartą blogis! Taip apie pieno produktus kalba sveikos gyvensenos keliu einanti Vaiva. Tik keturiasdešimties sulaukusi sužinojo, kad pieno produktai iš esmės jai netinka. Vis dėlto džiaugiasi, kad sužinojo ne per vėlai – jų atsisakius pavyko įveikti visus negalavimus. Moteris šiurpsta prisiminusi, kiek maisto jai tekdavo suvalgyti vaikystėje. O pieno produktai būdavo beprotiškai riebus – juk kaimiški. Kadangi augo pasiturinčiųjų šeimoje, visokio gėrio buvo per kraštus. Virtuvėje stovėdavo išrikiuoti trilitriniai stiklainiai grietinės. O kokio riebumo ta grietinė būdavo – kiaušinienę ant jos kepti galėjai! Net ir sumuštinis su ja ruošdavo – grietinės ant batono riekių užtepėdavo, tada cukrumi apibarstydavo ir apsilaižydami visi lapnodavo. Tokį skanėstą dar pienu užgerdavo. Sočios puotos pasekmes Vaiva greitai pajusdavo – nosis pradėdavo varvėti, angina užklupdavo ir prasidėdavo pūlingi ausų uždegimai. Tik vėliau sužinojo – pieno produktai gausina organizme gleivių! Šiandien ji ir su kitais dalijasi savo žiniomis, kad tam tikro konstitucinio tipo žmonėms – lėtiems, tingiems, linkusiems pilnėti, dažnai varginamiems slogos – pieno produktai itin kenkia. Todėl sergant sloga ar bronchitu apie juos net galvoti nereikėtų.



**Sočios puotos pasekmes Vaiva  
pajusdavo greitai – nosis  
pradédavo varvėti, angina  
užklupdavo ir prasidédavo  
pūlingi ausų uždegimai. Tik vėliau  
sužinojo – pieno produktai  
gausina organizme gleivių!**

## VISI ORGANAI YRA REIKALINGI

Vaiva pažymi, kad suaugusieji ypač dažnai daro klaidą manydami, kad jų vaikai – amžinai alkani. Jos vaikystėje tėvams bei seneliams atrodydavo lygiai taip pat, todėl ir maitindavo ją ištisai, ilgesnių pertraukų tarp valgymų nedarydavo. Kam tada sveika mityba rūpėjo? Svarbiausia – kad valgyti būtų ką! O jei sveikata sušlubuodavo, eidavo pas gydytojus, bet į mitybą niekas nesigilindavo. Kur kas paprasčiau buvo Vaivai pirmoje klasėje anginą išoperuoti, nei mitybos būdą pakeisti. Dar ir šiandien ji gaili savo sužalotos gerklės. Tik vėliau, pradėjusi domėtis medicina, sveika gyvensena, sužinojo, kad jos struktūros žmogui, kurio hormonų sistema ir taip silpna, tokia operacija – ypač žalinga. Vaiva neabejoja, kad visi organai žmogui yra reikalingi ir atlieka svarbią funkciją. Ilgametis astrologės loristas tik pagūžčioja pečiais ir pajuokauja: „Na, Vaivule, tonzilių aš tau nebeprisiūsiu, bet gal pati kokią stebuklingą techniką išrasi, pamedituosi ir ataugs.“

# LIGĄ PRIŠAUKDAVO NET PRAVERTAS LANGAS

Nuo pernelyg didelio pieno produktų kiekio vaikystėje Vaivai ir žarnyno veikla trikdavo. Ką jau kalbėti apie imunitetą, kuris buvo toks silpnas, kad mergaitė bijodavo į lauką ir nosį iškišti – tuojau grėsdavo peršalimas. Net ir pravertas langas ligą prišaukdavo, tad reikėdavo saugotis, kad tik neperpūstų. Paauglei buvo baisiai neramu – negi visą gyvenimą taip ir teks saugotis net menkiausio vėjelio. Taip gyvenant, Vaivos teigimu, ir „stogas pavažiuoti“ gali. Depresyvi nuotaika iš tiesų apimdavo. Sunku džiaugtis gyvenimu, kai bendraamžiai po laukus bėgioja, turistiniuose žygiuose smagiai laiką leidžia, o pati sėdi viena užsidariusi, skaudamais sąnariais ir su didele baime, apsimuturiavusi nuo galvos iki kojų. Taip tęsėsi ne mėnesį, ne metus... Nors dabar ir gydytojai pritaria, kad tokių ligų kaip peršalimas nėra. Tai viso labo užteršto organizmo pasekmė. Kūnas kosuliu, sloga ir pakilusia temperatūra tiesiog stengiasi atsikratyti visų teršalų. Tik temperatūros mušti nereikėtų – nemažai gydytojų dabar jau primygtinai rekomenduoja to nedaryti ir nesibaiminti, nes temperatūra – stipriausias ginklas, kuris sergančiajam padeda susidoroti su liga. Tiesa, jei savijauta itin prasta, tada reikėtų temperatūrą mažinti. Išgerkite liepžiedžių arbatos ar kūną ištrinkite spiritu ir keli laipsniai tikrai nukris.



Sunku džiaugtis gyvenimu, kai bendraamžiai po laukus bėgioja, turistiniuose žygiuose smagiai laiką leidžia, o pati sėdi viena užsidariusi, skaudamais sąnariais ir su didele baime, apsimuturiavusi nuo galvos iki kojų.

## DIDYSIS ATGIMIMAS

Didžiosios Vaivos kančios baigėsi, kai būdama dvidešimt septynerių tarsi atgimė iš naujo. Žinių troškimas buvo toks didelis, kad vos radusi įdomesnės literatūros griebdavo ir godžiai gerdavo į save naują informaciją. Apie gyvenimą, tobulėjimą, sveikatą... Labiausiai patraukė ir nustebino žinios apie badavimo stebuklą, vegetarizmą.

Kaip ypatingą gyvenimo įvykį, pakeitusį gyvenimą, Vaiva įvardija vieną lemtingą naktį. Tąkart ji prabudusi suprato, kad miršta.

*Aiškliai suvokiau – jei pavyks išgyventi, gyvenimo būdą keisiu iš esmės! Tada galutinai nusprendžiau pas gydytojus daugiau nesilankyti. Supratau, kad jie daugiau, nei galėjo, tikrai nepadės. Juk tiek metų dėl tų pačių bėdų kankinausi, o jokio naujo gydymo, sveikatos stiprinimo būdų juk taip niekas ir nepasiūlė. Nuo antibiotikų baisiai nemalonus kvapas*

*nuo odos sklisdavo. Ne tik pati nuolat sirgau, bet ir kelerių metų dukra iš ligų neišsikapstydavo. Teko mesti darbą: pirmadienį, būdavo, nueinu į darbovietę, o trečiadienį iš darželio jau skambina, kad pasiimčiau karščiuojantį vaiką. Tada trys savaitės namuose ir vėl viskas iš naujo... Taip ir prasidėjo didieji eksperimentai. Ėmiau po parą badauti. Tuo metu tai buvo tikras didvyriškumas, nes negalėjai žinoti, ar po paros, nevalgęs ir negavęs „mėsos vitaminų“, neužversi kojų. Be to, prabudo noras tapti vegetare. Įtakos tam turėjo ir perskaitytos knygos apie sveikuolį Polį Bregą, kuris ir sulaukęs devyniasdešimties buvo idealios sveikatos, judrus bei aktyvus, nors ankstyvoje jaunystėje – sunkus ligonis.*

*Ar po badavimo iškart pagerėjo sveikata? Labiausiai džiugino naujas keistas pojūtis – nebeskaudėjo kūno. Tai man buvo neįtikėtina. Tada išsikėliau tikslą – 30 dienų būsiu vegetarė, gersiu daug šilto vandens. Tais laikais nebuvo madinga valgyti daržoves (gal kad jų nebuvo), todėl pasikepdavau svogūną vietoj mėsos, išsivirdavau bulvių ir būdavo taip gardu... Pirštus galima apsilaižyti. Jau po dvidešimt kelių vegetariškos mitybos dienų pajutau akivaizdų sveikatos pagerėjimą. Pirmiausia susitvarkė emocinė būseną! Ir intuiaciškai supratau patį fantastiškiausią dalyką – ko gero, galiu prasiilginti gyvenimą! Juk anksčiau labai rimtai galvojau, kad jaunai teks palikti šį pasaulį... Tačiau niekada nesiguosdavau aplinkiniams, tik prisimenu, kaip visiems šeimos nariams sumigus atsisėsdavau viena, imdavau*



*masažuoti skaudamus sąnarius, o ašaros pačios iš akių tekėdavo. Todėl pakeitusi mitybą ir po mėnesio pasijutusi kur kas geriau, supratau gyvenanti visiškai naują gyvenimą, kuriame yra vietos ir gerai savijautai, ir harmoningai būsenai. Nuo tada jau niekada daugiau nebevalgydavau dideliais kiekiais. Įdomiausia, kad ligos ligelės labai sparčiai traukėsi į šalį. Kaip tik tuo metu sėkmė nusišypsojo nuvykti į Australiją, kur viešėdama pamačiau, kad ir ten žmonės valgo saikingai – ne taip, kaip daugelis pas mus kemša tiek, kiek telpa. Po viešnagės Australijoje sveikatos ir tobulėjimo knygų namuose atsirado dar daugiau. Polis Bregas, Herbertas Šeltonas, Normanas Vokeris... Visi jie man buvo autoritetai. Tiesiog akys atsivėrė – supratau, kad jaunystėje dėl žinių trūkumo ir nesuvokimo visi sveikos gyvensenos propaguotojai buvo invalidai, bet nesusitaikė su tokia būsena ir rado alternatyvų kelią į sveikatą. Galutinai suvokiau, kad bulvių košė su kotletais žmones nuvaro į kapus. Todėl visiškai nekeista, kad varguolių, kurie neturi už ką pavalgyti, imunitetas yra stipresnis nei turtingųjų. Gal dėl to mano veterinaras ir sako: „Alkana žuvelė – sveika žuvelė, alkanas vaikas – sveikiausias.“ Ar dažnai tenka matyti apsisnarglėjusį varguolį? Ne, kur kas dažniau į iškvėpintas nosinaites nosis pučia poniutės išpudruotomis nosytėmis. Kodėl? Nes per daug sočiai gyvena, pernelyg dažnai torčiukais ir kremniais pyragaičiais mėgaujasi ir karbonadėlius ant liemens atsargai deda.“*