



GAMTOS VAISTINĖ

*Žolelių antpilai, nuovirai,
pavilgai, vonios nuo visų ligų*

Juozas
Vasiliauskas

Alma littera

PRATARMĖ

Kaip elgiamės būdami pavargę ar liūdni – einame pasivaikščioti į mišką, ežerų pakrantėmis, ganome debesis nugriuvę į pievą. Tikime: gyvosios gamtos skleidžiama energija pagerins mūsų savijautą. Taip ir atsitinka. Tačiau iš gamtos galime gauti kur kas daugiau, ji lyg gimtoji placenta, pasiruošusi mus saugoti ir gydyti visą gyvenimą.

Ir medžiai, ir maži augalėliai turi įvairių gydomųjų galių. Nepakanka vien tikėjimo jomis tinkamai pasinaudoti – teks išmokti, įsidėmėti, suprasti. Ši knyga – jūsų vadovas ir mokytojas, kelionių į gamtą bendražygis.

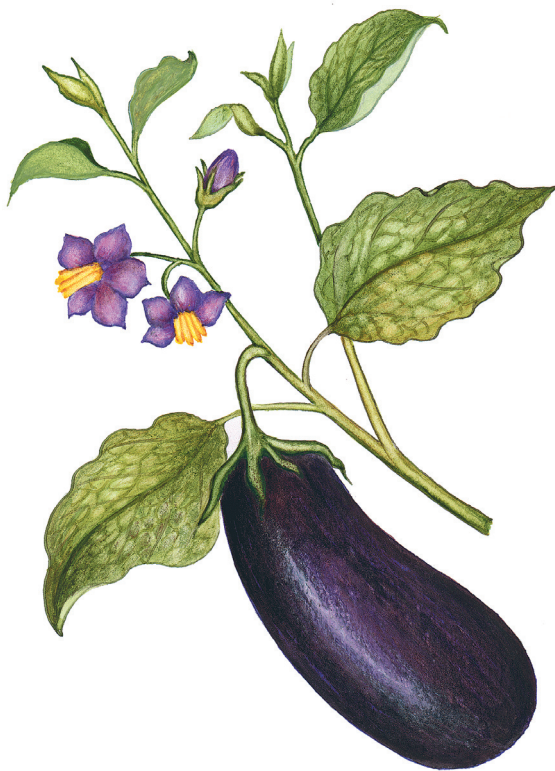
Knygoje aprašyta 115 augalų, jų cheminė sudėtis, farmakologinės savybės. Sužinosite, kaip ir kada rinkti vaistinius augalus, kaip džiovinti, kur laikyti – šie patarimai padės išsaugoti augalų veikliąsias medžiagas. Išmoksite iš šaknų, žiedų, pumpurų, lapų, uogų pasiruošti kvapnius antpilus, nuovirus, aliejus, pavilgus, kompresus, vonias. Tarp šimtų receptų tikrai rasite tokių, kurie padės jums įveikti įvairius negalavimus – lėtinius susirgimus, šaltymečio kosulius, ūmius uždegimus ar ilgai negyjančias žaizdas. Net 40 proc. visų vartojamų vaistų pagaminama iš vaistinių augalų, kuriuos liaudies medicina seniai pažįsta ir efektyviai vartoja.

Vaistinių augalų preparatai yra pranašesni už sintetinius vaistus, nes lengviau pasisavinami, beveik nesukelia alerginių reakcijų, jais galima ilgai gydytis, jų poveikis švelnesnis.

Gamta – neišsenkamas natūralių vaistų šaltinis. Vieni augalai kelia tonusą, kiti ramina, tretie mažina temperatūrą ar stabdo uždegimą. Pastebėta, kad daug efektyvesni yra vaistažolių mišiniai. Tačiau nebandykite patys kurti mišinių receptų, nes ne visi augalėliai vienas su kitu dera.

Ši knyga – ne žinynas, kurį perskaitę galėtumėte gydytis patys. Netinkamai vartojami augalai (neretai jie – nuodingi) gali ir pakenkti, todėl visuomet pasitarkite su gydytoju.

A u t o r i u s



BAKLAŽANAS

Solanum melongena

Bulvinių šeima

Baklažanai yra vienmečiai kultūriniai augalai. Stiebas – status, lapai – pailgi, ovalūs, apaugę smulkiais plaukeliais. Žiedai violetiniai. Vaisiai auga lapų pažastyse, pavieniui. Jų būna įvairios formos (cilindro, kriaušės, rutulio ir kt.).

Baklažanai jau seniai išplito po visą pasaulį, jų galima išvysti ir Kinijoje, Afrikoje. Europoje jie pradėti auginti XVI a. Yra išvesta įvairių veislių, kurios skiriasi derlingumu ir vaisių kokybe. Į Lietuvą baklažanų atvežama iš pietinių valstybių. Tačiau ir mūsų sąlygomis galima juos auginti sode arba šiltnamyje.

Baklažanų cheminė sudėtis įvairi. Juose yra vandens, cukraus, vitamino B₁, B₂, C, PP, karotino, pektinų, ląstelių, fitoncidių, raugų ir mineralinių medžiagų (kalio, natrio, kalcio, mangano, fosforo, geležies).

Iš Indijos tropikų kilęs augalas yra ne tik skanus, bet ir labai labai naudingas! Baklažanai valgomi švieži, sūdyti, konservuoti. Tinka sergant ateroskleroze ir jos profilaktikai. Baklažanai reguliuoja virškinimą, šalina iš organizmo cholesterolį, todėl rekomenduojami vyresniems žmonėms, kurie serga širdies ir kraujagyslių, inkstų ligomis. Baklažanuose yra kalio druskos, stiprinančios širdį, šalinančios iš organizmo skysčius. Baklažanus rekomenduojama valgyti sergant podagra, nes skatina šlapimo rūgšties išsiskyrimą iš organizmo.

Baklažanus galima kepti, troškinti. Tinka valgyti su mėsos, žuvies patiekalais, taip pat su duona, bulvėmis. Baklažanai nekalo-



DIDŽIOJI DILGĖLĖ

Urtica dioica

Dilgėlinių šeima

Daugiametis žolinis augalas, kurio stiebas briaunotas, tuščiaviduris, status, apaugęs dilginamaisiais plaukeliais. Lapai – priešiniai, lancetiški arba pailgai kiaušiniški su stambiai dantytais pakraščiais, apaugę plaukeliais. Žiedai – vienalyčiai, žali, neryškūs, susitelkę į šluoteles. Vaisius – ovalus arba kiaušiniškas, 1,2–1,5 mm dydžio riešutėlis. Žydi birželio–spalio mėn. Dauginasi šakniastiebiais ir sėklomis.

Auga patvoriuose, šiukšlynuose, drėgnuose lapuočių miškuose, prie sodybų, pakrūmėse. Paplitusi visoje Lietuvoje.

Žaliavai renkami visiškai susiformavę ir sveiki lapai augalui žydint, taip pat sėklos ir šaknys. Džiovinami palėpėse – gerai vėdinamose ir nuo tiesioginių saulės spindulių apsaugotose patalpose.

Išdžiūvusi vaistinė žaliava yra tamsiai žalia, savotiško kvapo, kartoko skonio. Sandariai laikoma žaliava tinka vartoti trejus metus.

Lapuose yra vitaminų C ir B grupė, flavonoidų, taninų, organinių rūgščių, cukraus, proteinų, riebalų, glikozido urticino, fermentų, chlorofilo, beta sitosterolio, gleivių, krakmolo, fitoncidų. Be to, juose yra dar filochinono (K), eterinio aliejaus, mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, natrio, magnio, geležies, silicio, sieros, chloro, chromo, vario, vanadžio ir kt.). Plaukelių ląstelėse yra skruzdžių rūgšties, kuri ir dirgina odą, be to, randama acto ir sviesto rūgščių.

Medikai ilgėlių preparatus vartoja plaučių, žarnyno, nosies, gimdos, hemorojaus, inkstų kraujavimams stabdyti, nes šiame augale yra mikroelementų ir makroelementų, vitaminų, raugų ir kitų medžiagų, kurios didina kraujo krešumą. Užpilui ruošti imama

2 valgomieji šaukštai žaliavos, suberiama į termosą, užpilama stikline (200 ml) verdančio vandens, uždengiama ir laikoma 1 valandą. Gautą užpilą reikia gerti po pusę stiklinės prieš valgį 2–3 kartus per dieną. Šitaip gydantis, didėja kraujo krešumas.

Dilgėlėmis taip pat gydoma mažakraujystė ir aterosklerozė. Reikėtų gerti dilgėlių arbatą pavasarį, kai visiems, ypač ligoniams, trūksta vitaminų. Veikliosios dilgėlės medžiagos padeda gaminti hemoglobina ir eritrocitus. 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų dilgėlių lapų ir 1 šaukštą beržų lapų suberkite į termosą ir užpilkite 1,5 stiklinės verdančio vandens, palaikykite vieną valandą. Paskui perkoškite ir įpilkite 0,5 stiklinės burokėlių sulčių. Gerti rekomenduojama 3 kartus per parą 20 min. po valgio. Gydymo kursas – 8 savaitės.


Pramonė gamina dilgėlių ir šermukšnių vaisių vitamininę arbatą, kuri susideda iš 3 dalių dilgėlių lapų ir 7 dalių šermukšnių vaisių. Užpilui ruošti reikia 1 valgomojo šaukšto mišinio. Jis suberiamas į termosą, užpilamas 2 stiklinėmis verdančio vandens, gerai uždengiamas ir laikomas 4 val. Visą užpilą reikia išgerti per 3 kartus.

Didžiosiose dilgėlėse esančios medžiagos mažina cukraus kiekį kraujyje, teigiamai veikia medžiagų apykaitą, normalizuoja menstruacijų ciklą. Dilgėlių preparatai vartojami nuo uždegimų, skatina regeneruotis audinius, greičiau gydo žaizdas. Šviežiomis dilgėlės lapų sultimis gydomas sunkiai gyjančios žaizdos, osteomielitas, įvairios plaučių ligos, kepenų ir inkstų akmenligė, podagra. Vidiniams kraujavimams sustabdyti jų reikia gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Iš didžiųjų dilgėlių šaknų paruoštas nuoviras (1:10) vartojamas simptominio šlapinimosi sutrikimo dėl gerybinės prostatos hiperplazijos gydymui.

 **LIAUDIES MEDICINA DILGĖLĖMIS GYDO PLAUČIŲ TUBERKULIOZĘ, VIDURIAVIMĄ, PŪLIUOJANČIAS ŽAIZDAS IR KT.**

Nuo viduriavimo seniau būdavo valgomi sausų dilgėlės lapų milteliai su duona. Užkietėjus viduriams ir esant skausmingiems hemorojiniams mazgams, rekomenduojama gerti nuovirą, paruoštą iš dilgėlės lapų ir šalteksnio žievės (po lygiai). Imama 15 g šio mišinio, užpilama 500 ml verdančio vandens, pavirinama 15 min., ataušinama, perkošiama. Nuoviras geriamas prieš valgi po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną. Kosulį ir įsisenėjusį bronchitą žmonės gydydavo cukraus sirupe virtomis dilgėlės šaknimis, o astmą – lapų ir medaus mišiniu. Liaudis žaliomis dilgėlėmis plakdavo skaudamas vietas, ypač sergant sąnarių reumatu, radikulitu ir kt.

 **LAPŲ UŽPILAS STIPRINA PLAUKŲ ŠAKNELES.** Jį pasigaminkite šitaip: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų dilgėlių lapų suberkite į termosą ir užpilkite stikline verdančio vandens. Palaikykite 1,5 val., paskui nukoškite. Šiuo tirpalu vieną kartą per savaitę reikia įtrinti išplautos galvos odą. Galima įtrinti į galvos odą ir dilgėlių sulčių. Bulgarai nuo plaukų slinkimo ruošia šitokį nuovirą: 100 g susmulkintų dilgėlių lapų užpilama 500 ml vandens ir 300 ml obuolių acto. Mišinys virinamas 30 min., perkošiamas ir prieš miegą juo išplaunami plaukai.

VAISTAŽOLIŲ RECEPTAI

PASIRUOŠKITE VAISTŲ PATYS.

Mišinių sudėtis nurodyta gramais.

Jei kamuoja...

ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS

Gudobelių žiedai 55,0

Takažolių žolė 25,0

Dirvinių asiūklių žolė 20,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline verdančio vandens, palikite 30–40 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.



Pakalnučių žiedai 10,0

Pipirmėčių lapai 35,0

Valerijonų šaknys 40,0

Pankolių vaisiai 15,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline verdančio vandens, palikite 30–40 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite per dieną vienodais, nedideliais gurkšneliais.

KRAUJOTAKOS NEPAKANKAMUMAS

Valerijonų šaknys 30,0

Kraujažolių žolė 20,0

Apynių spurgai 15,0

Vaistinių melisų lapai 35,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 30–40 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

ATEROSKLEROZĖ

Paprastųjų amalų žolė 25,0

Česnakų svogūnėliai 50,0

Gudobelių žiedai 25,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite stikline verdančio vandens, po 10 val. perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną.



Melisių lapai 40,0

Rūtų žolė 35,0

Čiobrelių žolė 25,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, pakaitinkite vandens vonelėje 5 min., palikite 30–40 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5–1 stiklinę 2–3 kartus per dieną.



Kraujažolių žolė 30,0

Arnikų žiedai 20,0

Jonažolių žolė 50,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 4 val. pritraukti, paskui kaitinkite vandens vonelėje 10 min., palikite 10–15 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite per dieną vienodomis dozėmis.



Gudobelių žiedai 40,0

Rūtų žolė 20,0

Dirvinių asiūklių žolė 30,0

Paprastųjų amalų žolė 10,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 1 val. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 2–3 kartus per dieną.



Gudobelių žiedai 15,0

Melisų lapai 20,0

Kmynų vaisiai 20,0

Valerijonų šaknys 30,0

Rūtų žolė 15,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, pakaitinkite vandens vonelėje 10 min., palikite 45 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 1 stiklinę 2–3 kartus per dieną.



Aterosklerozės profilaktikai: sukramtykite prieš valgį 1 valgomąjį šaukštą saulėgrąžų sėklų.

HIPERTONINĖ LIGA

2 valgomuosius šaukštus bruknių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. pavirinkite vandens vonelėje, atvėsinkite, perkoškite ir gerkite po 1 stiklinę 3 kartus per dieną. Tinka esant dideliame kraujospūdžiui.



Paprastųjų krapų žolės užpilą (20 g žaliavos stiklinei vandens) gerkite po 2–3 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.



1 valgomąjį šaukštą medetkų žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, 5 min. pakaitinkite vandens vonelėje, palikite 45 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.



1–2 arbatinius šaukštelių paprastųjų krapų vaisių užpilkite stikline verdančio vandens, uždenę pakaitinkite 5 min. vandens vonelėje, atšaldykite, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 2 kartus per dieną.



Paprastųjų amalų žolę (20 g) užpilkite 300 ml šalto virinto vandens, palikite 10–11 val. pritraukti, perkoškite ir gerkite per dieną vienodomis dalimis.



2 valgomuosius šaukštus žemuogių žolės užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 1 val. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.



Gerkite juodųjų aronijų sulčių po ketvirtį stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgi.



Kraujažolių žolė 20,0

Pūslėtųjų guveinių žolė 50,0

Paprastųjų amalų žolė 30,0

1 arbatinį šaukštelį mišinio užpilkite stikline šalto vandens, palikite 8–9 val. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.



Gudobelių vaisiai 30,0

Gudobelių žiedai 20,0

Erškėčių vaisiai 30,0

Mažųjų žiemųjų žolė 20,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. pakaitinkite vandens vonelėje, perkoškite ir gautą ištrauką gerkite 3 kartus per dieną.



Paprastųjų amalų žolė 40,0

Gudobelių vaisiai 30,0

Dirvinių asiūklių žolė 30,0

1 valgomąjį šaukštą žaliavos užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. Pakaitinkite vandens vonelėje, aušinkite 45 min., perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 2 kartus per dieną.

ŠIRDIES NEUROZĖ

Valerijonų šaknys 40,0

Paprastųjų sukatžolių žolė 60,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. pakaitinkite vandens vonelėje, aušinkite, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

ŠIRDIES NEUROZĖ, NEMIGA

Valerijonų šaknys 20,0

Melisų lapai 30,0

Paprastųjų kraujažolių žolė 50,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. pakaitinkite vandens vonelėje, aušinkite 45 min., perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

KOJŲ VENŲ UŽDEGIMAS

Kaštonų žievė 40,0

Ramunėlių žiedai 30,0

Vaistinių taukių šaknys 30,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 30 min. kaitinkite vandens vonelėje, 10 min. aušinkite, perkoškite ir dėkite kompresus.

PADIDĖJĘS KRAUJAGYSLIŲ PRAL AidUMAS

Erškėčių vaisiai 30,0

Rūtų žolė 30,0

Didžiųjų dilgėlių lapai 40,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite termose stikline verdančio vandens, palikite 3–4 val. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

HEMOROJUS

Kaštonų žiedai 20,0

Paprastųjų kraujažolių žolė 30,0

Trispalvių našlaičių žolė 50,0

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 10 min. pakaitinkite vandens vonelėje, palikite 40 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.



Ramunėlių žiedai 30,0

Vaistinių putoklių šaknys 25,0

Kiaulpienių šaknys 45,0

1 valgomąjį šaukštą žaliavos užpilkite stikline verdančio vandens, pakaitinkite 30 min. vandens vonelėje, aušinkite 10 min., perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

NOSIES GLEIVINĖS UŽDEGIMAS

1 valgomąjį šaukštą ramunėlių žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 30 min. pritraukti, perkoškite. Esant reikalui perplaukite nosies šnerves arba sudrėkintą tamponą įkiškite į nosį.

PERŠALIMO LIGOS

Šermukšnių vaisiai 45,0

Liepų žiedai 30,0

Aviečių lapai 25,0

1 valgomąjį šaukštą žaliavos užpilkite stikline verdančio vandens, palikite 45 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.



Liepų žiedai 50,0

Aviečių uogos 50,0

Ši arbata paskatins prakaitavimą. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, pakaitinkite 10 min. vandens vonelėje, palikite 40–45 min. pritraukti, perkoškite ir gerkite po 1 stiklinę 2–3 kartus per dieną prieš valgį.

IŠ LIAUDIES MEDICINOS PATIRTIES

✦ Smulkiai sutarkuoti saldūs obuoliai vartotini nuo viduriavimo, jie taip pat gydo storosios žarnos uždegimą.

✦ Naktį šlapimo nelaikantiems vaikams pasiūlykite jonažolės, bruknių lapų ir uogų nuovirų.

✦ Jei norite mesti rūkyti, pakramtykite šviežios ar džiovintos ajero šaknies. Siekiate cigaretės – vietoj jos paskalaukite gerklę ajero šakniavaisio ir pipirmėtės (2:1) antpilu. 1 valgomąjį šaukštą mišinio termose užplikykite stikline verdančio vandens, po poros valandų perkoškite.

✦ Drebulės žievės nuoviras (1:20) gydo inkstų ligas.

✦ Pomidorus reikia valgyti sergant medžiagų apykaitos sutrikimais, širdies ir kraujagyslių bei skrandžio ir žarnyno ligomis, prostatitu.

✦ Kankina nemiga? Vakare išgerkite stiklinę šilto pieno su medumi arba stiklinę šilto vandens, kuriame ištirpintas šaukštas medaus. Arba... kitaip pasukite lovą (pasikeis magnetinio lauko veikimas).

✻ Beržo lapų nuoviras (1:20) gydo tulžies uždegimus bei akmenligę.

✻ Arbūzus reikia valgyti sergant tulžies pūslės bei inkstų akmenlige.

✻ Kankina aterosklerozė? Nuvalytas 5 česnakų galvučių skilteles sumalkite kartu su 10 citrinų, sumaišykite su 1 l grikių mėsos. Mišinį 10 dienų palaikykite vėsioje vietoje. Gerkite po desertinį šaukštą 2–3 kartus per dieną prieš valgį.

✻ Jonažolės nuovire (4 valgomieji šaukštai žaliavos užplikinama 1000 ml vandens) mirkoms nutrintos kojos.

✻ Įvairūs sumušimai gydomi kiškio taukais (ištepkite taukais sumuštą vietą ir uždėkite kompresą).

✻ Bitei įgėlus keletą kiaulpienės lapų gerai sutrinkite pirštais ir košelę pridėkite prie įgeltos vietos, apriškite.

✻ Jei norite greitai sustabdyti kraujavimą iš nosies, 1 arbatinį šaukštelį džiovintos kraujažolės nuplikykite verdančiu vandeniu, apsukite marle ir įkiškite į šnerves.

✻ Klausia pagerės, jei valgysite nenuluptas citrinas.

✻ Juodųjų serbentų uogos gydo mažakraujystę, avitaminozę, hipertonią, širdies kraujagyslių ligas.