

A blurred background image of blueberries on a branch, with the text overlaid on the right side.

PAGRINDINĒS VAISTAŽOLĒS

PAGRINDINĖS VAISTAŽOLĖS

Ši knyga padės rasti svarbiausias vaistažoles išėjus į žygį

SUDARĖ RŪTA MARIJA SLAVINSKAITĖ

Turinys

Bendra informacija

Ženkilai	4
Augalų dalys ir rinkimas	6

Vaistažolės

Čiobrelis	10
Gyslotis	12
Jonažolė	14
Kraujažolė	16
Liepžiedžiai	18
Raudonėlis	20
Vaistinė ramunė	22
Ugniažolė	24
Dilgėlė	26
Rugiagėlė	28
Asiūklis	30
Mėtos	32
Smiltyninis šlamutis	34
Raudonasis dobilas	36
Raudoklė	38
Trūkažolė	40
Pavasarinė raktažolė	42
Takažolė	44
Vaistinė žvirbliarūtė	46
Viržis	48
Avietės	50
Bruknės	52
Žemuogės	54
Gervuogės	56
Mėlynės	58

Spanguolės	60
------------------	----

Arbata

Arbata karštą dieną	62
Receptai	64

Bendra informacija

Ženkla pri augalų padeda greitai atskirti, kam jie yra naudojami.



- naikina bakterijas



- gydo alergijas, odos ligas



- gerina virškinimą, skrandžio veiklą/
skatina apetitą.



-gydo skaudančią gerklę, nosiaryklės uždegimą



-lengvina atsikosėjimą



-lengvina karščiavimą



-ramina, migdo, gerina nervų veiklą



- stabdo išorinį kraujavimą, gydo žaizdas



- skatina prakaitavimą



-stabdo kraujavimą, gerina kraujotaką

Augalų dalys ir rinkimas

Augalo žolė

Žolė – tai augalo stiebas su lapais ir žiedais. Ją geriausia pjauti augalui pradėjus žydėti, kai kurių rūšių – per visą žydėjimo laiką. Jei stiebas storas, kietas, pjaunama jo viršūtinė dalis su žiedais ir atskiri stambūs lapai. Augalai su plonais nesumedėjusiais stiebais pjaunami prie pat žemės.

Žolė pjaunama giedrą dieną, nes surinkta drėgna, šlapia, sunkiai džiūsta, greitai genda. Napatartina jos rauti(reikia kirpti, pjauti), nes išsirauna su šaknimis ir augalas nebegali ataugti.

Reikia rinkti tik sveiką žolę, nepažeistą kenkėjų, nedulkėtą. Prieš džiovinimą reikia perrinkti, pašalinti kitus augalus bei priemaišas, parudavusius lapus.

Paskleistą plonu sluoksniu ant popieriaus arba audinio žolę džioviname pavėsyje arba džiovykloje. Ji greičiau ir geriau išdžiūsta, jeigu patalpa gerai vėdinama. Gerai išdžiūvusi žolė yra natūralios spalvos, trapi, dažnai kvapi.

Lapai

Lapai skinami, kai išauga iki normalaus dydžio. Geriausia skinti augalui pradėjus žydėti, nes tada juose būna daugiausia veikliųjų medžiagų. Geriausia skinti giedrą dieną. Dedant į pintines negalima spausti. Tinka tik jauni, žali, sveiki, kenkėjų nepažeisti lapai. Nuo augalo galima nuskinti ne daugiau trečdaliao lapų, nes visus praradęs jis žus.

Surinkti lapai nedelsiant džiovinami. Gerai išdžiūvę jie būna natūralios spalvos, lengvai susitrina tarp pirštų. Ypač gerai reikia išdžiovinti lapus, kurių storos gyslos, nes jie džiūsta netolygiai, o nevisai išdžiūvę pelyja.

Žiedai

Tai gležna augalo dalis, kuri greitai vysta ir keičia spalvą. Žiedai skinami augalui pradėjus žydėti, nes nužydėjusių žiedų gydomoji vertė yra mažesnė.

Nuskinti žiedai dedami į pintinę, bet nesuspaudžiami. Suspausti greitai kaista, suyra jų veikliosios medžiagos.

Žiedus reikia džiovinti pavėsyje, plonu sluoksniu paskleistus ant popieriaus ar audinio, nes tiesioginiai saulės spinduliai keičia jų spalvą ir cheminę sudėtį. Jei geras oras, žiedai greitai išdžius palėpėse ar kitose gerai vėdinamose patalpose.

Gerai džiovinama žaliava nepraranda spalvos (balti žiedai tampa gelsvesni).



Vaistažolēs

Čiobrelis

(*thymus serpyllum*)

Vaistinė medžiaga – čiobrelio žolė.
Pjaunama žydėjimo metu virš
sumedėjusių augalo stiebų dalių.

iki 10 cm auščio krūmelis



Stebas plonas, gulsčias, žiedinės šakutės kylamčios. Lapai smulkūs, standūs, pilkai žali. Žiedai maži, rausvai violetiniai, susitelkę įgalvutes.

birželis -
rugpjūtis

Auga sausuose pušynuose, ant kalvelių, pylimų, lengvoje, smėlingojoje dirvoje. Žydi birželio – rugpjūčio mėn.

Džiovinama vėdinamoje patalpoje, pavėsyje. Iš čiobrelio žolės gaminama užpilas, kuris užmuša mikrobus, lengvina atsikosėjimą.



Užpilas: 10g žolės užpilama stikline verdančio vandens, 15 min virinama, po 45 min perkošiama, į stiklinę pripilamas išgaravęs vandens kiekis. Geriama po 1-2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną po valgio sergant minėtomis kvėpavimo takų ligomis. Tinka jis ir gerklei skalauti. Užpilas nuskausmina, ramina.

DĖMESIO

Užpilo negalima gerti per daug, nes gali pykinti.



Čiobrelių arbata ramina nervus, geriama atsiradus psichologiniams sutrikimams

Čiobreliai skatina plaukų augimą, mažina pleiskanų kiekį, apsaugo nuo plaukų slinkimo. Šias žoleles galima panaudoti plaukų priežiūrai, gaminant šampūną namuose.

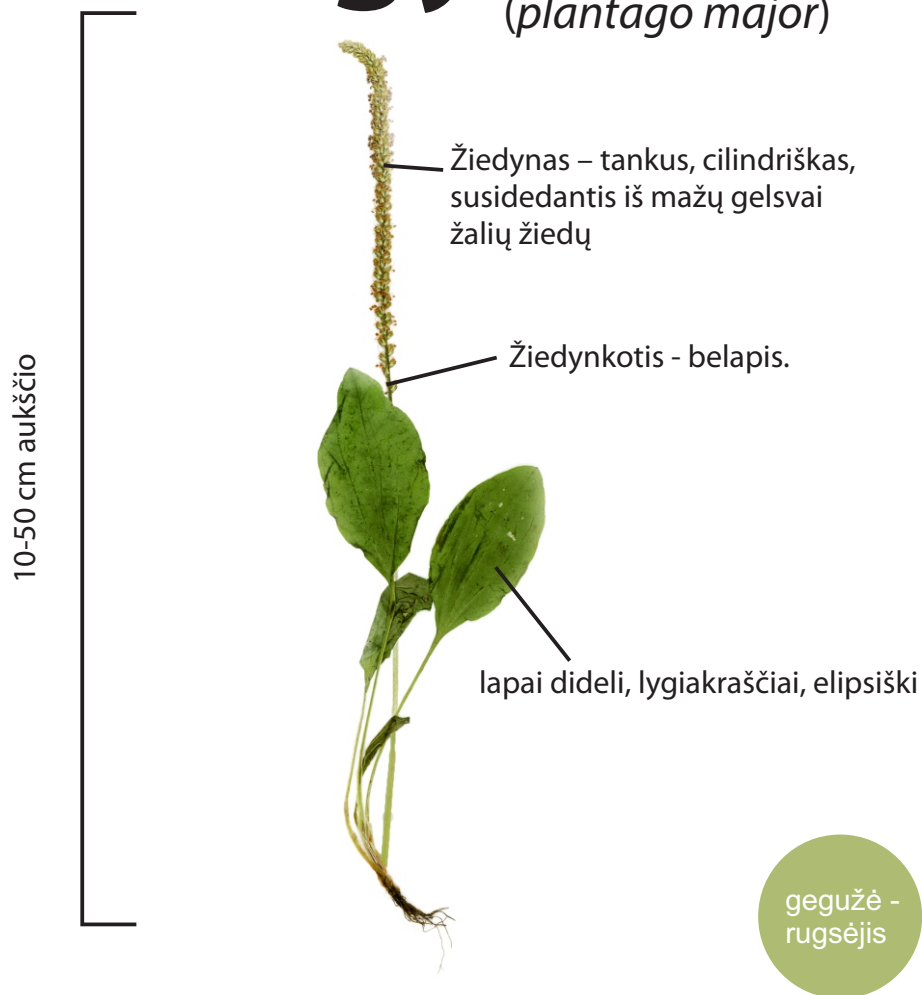
Kvapniųjų čiobrelių galima pasimerkti ar pasikabinti namuose, kad oras būtų gaivesnis.

Taip pat kaip aštrus prieskonis tinka daržovių, mėsos, žuvies ir kitiems patiekalams paskaninti.



Plačialapis gyslotis

(*plantago major*)



Medicinoje naudojami gysločio lapai. Jie skinami visą vasarą.

Auga pakelėse, prie namų, tvorų, upių, ežerų pakrantėse, miškuose.

Džioviname lauke, pavėsyje arba gerai vėdinamoje patalpoje.

Šviežių gysločio lapų sultys naikina bakterijas, todėl sutrinti gysločio lapai naudojami pūliuojančioms žaizdoms, vabzdžių sukandžiotoms vietoms gydyti. Galima ir dėti netryntus lapus. Ant pažeistos odos jie dedami švieži, nuplauti.



Gleivės, kurių yra augale, mažina kvėpavimo takų jautrumą, todėl sergant bronchitu atsikosėjimui palengvinti daromas **užpilas**: valgomas šaukštas susmulkintų lapų užpilamas stikline verdančio vandens, 15 min maišoma, po to perkošiama ir per 2 kartus užpilas išgeriamas.



Iš gysločio lapų dar galima pasidaryti veido kaukę. Ji gaivinančiai veikia odą.

Jonažolė

(*hypericum perforatum*)



Vaistams vartojamos stiebų viršūnėlės su žiedais ir lapais. Jos pjaunamos žydėjimo metu ir nedelsiant džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje, pavėsyje.

Žydi ir vaisius brandina beveik visą vasarą – birželio-rugsėjo mėnesiais.

birželis -
rusėjis

Lietuvoje paprastoji jonažolė dažna. Auga pievose, sausuose ir retuose miškuose, pakelėse. Mėgsta saulėtas sausas vietas.

Jonažolės lapuose yra vitamino C, E, P, karotino.

Pats populiariausias gamtinis antidepresantas, turintis raminamąjį poveikį. Slopina virškinimo sistemos spazmus, pasižymi priešūždegiminėmis savybėmis.

Liaudies medicinoje iš paprastosios jonažolės gaminamas **aliejus**, kuris gerai gydo žaizdas: 20 g nuskintų žiedų užpilami stikline aliejaus ir laikoma 2-3 savaites, retkarčiais pamaišant. Nusistojusiu ir perkoštu skysčiu tepamos žaizdos.

Taip pat aliejus gali būti lašinamas į nosį nuo slogos.



Užpilas: 2 valgomieji šaukštai jonažolės žolės užpilami stikline verdančio vandens, indas uždengiamas ir paliekamas 2 valandoms, kad prisitrauktų. Sergant gastritu geriama po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

Augalo žolės nuoviru buvo gydomos skrandžio, žarnyno, kepenų ligos.

DĖMESIO

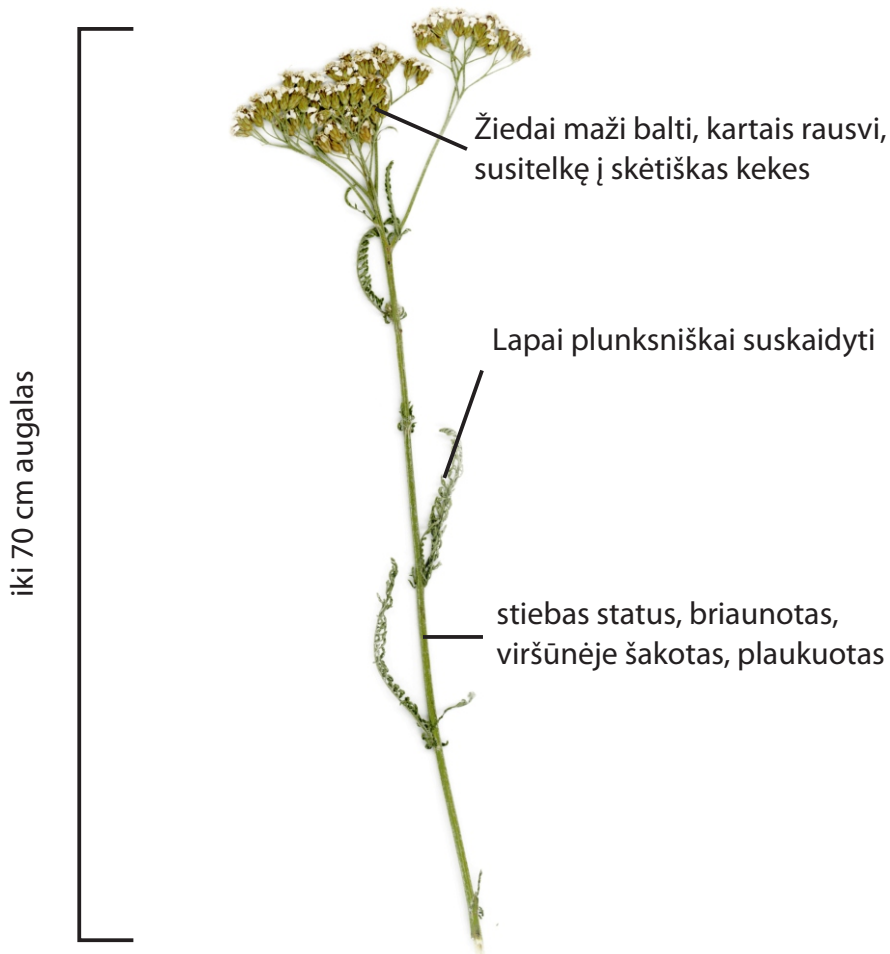
Draudžiamas vartoti, jei yra vartojami kokie nors antidepresantai, hormoniniai vaistai.

Jonažolė didina Organizmo jautrumą ultravioletiniams spinduliams. Todėl, vartojant preparatus, kurių sudėtyje yra jonažolių, geriau nesideginti saulėje, nes galima labai greitai nudegti.



Kraujažolė

(*achillea millefolium*)



Vaistams vartojama žolė ir žiedai.
Auga dirvonuose, pakelėse, pagrioviuose, pievose, miškuose.

Visos augalo dalys renkamos augalui žydint. Sausą dieną skinamos iki 15 cm ilgio augalo viršūnės. Žiedai atskiriami su ne ilgesniais kaip 2 cm ilgio koteliais.

Žydi visą vasarą.
Nepakenčia pavėsio.

birželis -
ruggpjūtis



Turi kraujavimą stabdančių savybių. Poilsiaujant gamtoje ir netikėtai **įsipjovus**, kraujažolės švairius lapus reikia sutrinti, kad išsiskirtų sultys ir uždėti ant žaizdos; **kraujuojant iš nosies** – sutrintos žolės įkišti į šnerves.

Kraujažolė turi antiuždegiminių bei apetitą žadinančių savybių. Išoriniam kraujavimui stabdyti imame pusę sajos džiovintų kraujažolės ir ramunėlių žiedų, apiplikiname stikline verdančio vandens, atvėsiname. Į užpilą merkiame medžiagą ir darome Kompresus. Padaryti **kompresai** klojami ant blogai gyjančių arba kraujuojančių žaizdų.



Liepžiedžiai

(*tilia cordata*)

8-12 cm ilgio žiedynai

Žiedai geltonai balsvi, kvapūs, susitelkę į skėtiškus arba kekiškus žiedynus.



Prie kiekvieno žiedyno yra geltonai žalsvas pažiedlapis



Liepa - iki 30 m aukščio medis. Lapai tamsiai žali, nusmailėjusiomis viršūnėmis, dantytai krašteliais. Apatinė lapų pusė pilkai žalia.

birželis -
liepa

Laukinės liepos auga miškuose, derlingose, drėgnokose dirvose.

Žydi birželio-liepos mėnesiais.

Vaistams vartojami liepų žiedai kartu su pažiedlapiais. Renkama, kai didžiama žiedų yra išsiskleidę.

Surinkti žiedai tuojau pat džiovinami gerai vėjo perpučiamoje patalpoje, būtinai pavėsyje.

DĖMESIO

Negalima rinkti žiedų arti kelių, miestų gatvėse, nes susikaupia organizmui žalingos medžiagos.



Liepų žiedų arbata, nuoviras, užpilas skatina prakaito išsiskyrimą, mažina kūno temperatūrą. Vartojami peršalus, sergant angina, bronchitu.

Užpilas: 4 valgomieji šaukštai susmulkintų žiedų užpilami 2 stiklinėm vandens. Virinama 15 min, po to paliekama 20-30 min nusistovėti, nukošiama. Pripilamas išgaravęs vandens kiekis. Geriama po 1-2 stiklines 2-3 kartus per dieną.

Liepų žiedų nuoviras ir užpilas minkština, slopina uždegimą, todėl jais galima skalauti gerklę sergant angina.

Raudonėlis

(*origanum vulgare*)

Arbatai tinka žydinčios viršūnės

30-60 cm aukščio



Vaistams naudojami lapai ir žiedai. Išdžiūvę žiedai pasidaro tamsiai violetiniai.



Stiebai šakoti, žiedai maži, rožiniai, susitelkę stiebų viršūnėse į skėtiškas šluoteles.



Žiedai renkami nuo birželio iki rugsėjo mėnesio.

Raudonėlis auga pievose, miškų laukymėse, šlaituose. Lietuvoje apyretis.

Raudonėlio žolės užpilas geriamas apetitui žadinti, atsikodėjimui lengvinti, prakaitavimui skatinti karščiuojant, gydyti bronchitą.



Užpilas: 4 valgomieji šaukštai išdžiovintų žiedų ir lapų užpilami stikline verdančio vandens, 15-20 min laikoma šiltoje vietoje, po 45 min nukošiama. Geriama po pusę stiklinės 3 kartus per dieną 15-20 min prieš valgį. Užpilu skalaujama burnos ertmė nuo gleivinės uždegimo. Sumažėja skausmas, patinimas, dingsta nemalonūs burnos kvapas.

Liaudies medicinoje raudonėlio žolės užpilu gydomas sutrikęs maisto virškinimas. **Užpilas:** 3 valgomieji šaukštai žaliavos užpilami 0,5 litro verdančio vandens. Po 15-20 min nukošiama. Užpilasi geriamas per dieną prieš valgį. Nuo nemigos stiklinė šio užpilo geriama valandą prieš miegą.



Raudonėlio žolė gali būti naudojama ir kaip išorinis vaistas. Išdžiovinta žolė susmulkinama, apiplikinama verdančiu vandeniu ir jos kompresai dedami ant įvairaus pobūdžio išbėrimų.

Užkimimas: 30 g raudonėlio žolės užplikyti 1 litru verdančio vandens, palaukti 1 valandą. Gerti po stiklinę 3-4 kartus per dieną.

Dar raudonėlis yra naudojamas kaip prieskonis, todėl puikiai tinka užbarstyti ant picos.

Vaistinė ramunė

(*chamomilla recutita*)



Žiedai, balti, o jų viduriukai geltoni, iškilūs



Lapai plunksniškai suskaidyti

Stiebas status, plikas, labiai šakotas



20-40 cm augalas

Vaistams naudojami ramunių žiedai. Jie skinami pradėję žydėti. Paskleidžiami plonu sluoksniu ir džiovinami pavėsyje arba džiovykloje.

Žydi gegužės–rugpjūčio mėnesiais.

Vaistinė ramunė auga laukuose, pakelėse, prie namų.

gegužė - rugpjūtis



Augalo žiedų nuoviras turi priešuždegiminių, antiseptinių savybių, tinka viduriavimui gydyti.

Nuoviras: 4 valgomieji šaukštai susmulkintų žiedų užpilami stikline verdančio vandens, kaitinama ant lėtos ugnies 30 min, pripilamas išgaravęs vanduo. Geriama po pusę stiklinės 2-3 kartus per dieną po valgio.

Ramunėlės labia populiarios liaudies medicinoje. Ramunėlių arbata geriama žarnyno skausmui malšinti, nervams raminti, prakaitavimui skatinti.

Ramunėlių užpilu skalaujama burnos ertmė, gerklė, plaunamos akys. Vandenyje išmirkytus ramunėlių žiedus deda ant nudegintų, sumuštų vietų. Taip pat užpilu skalaujami plaukai, nes jis stiprina plaukų šaknis, naikina pleiskaną, gelsvina plaukus.

Užpilas: 4 valgomieji šaukštai žiedų užpilami 1,5 litro verdančio vandens, virinama 5-10 min, nukošiama.

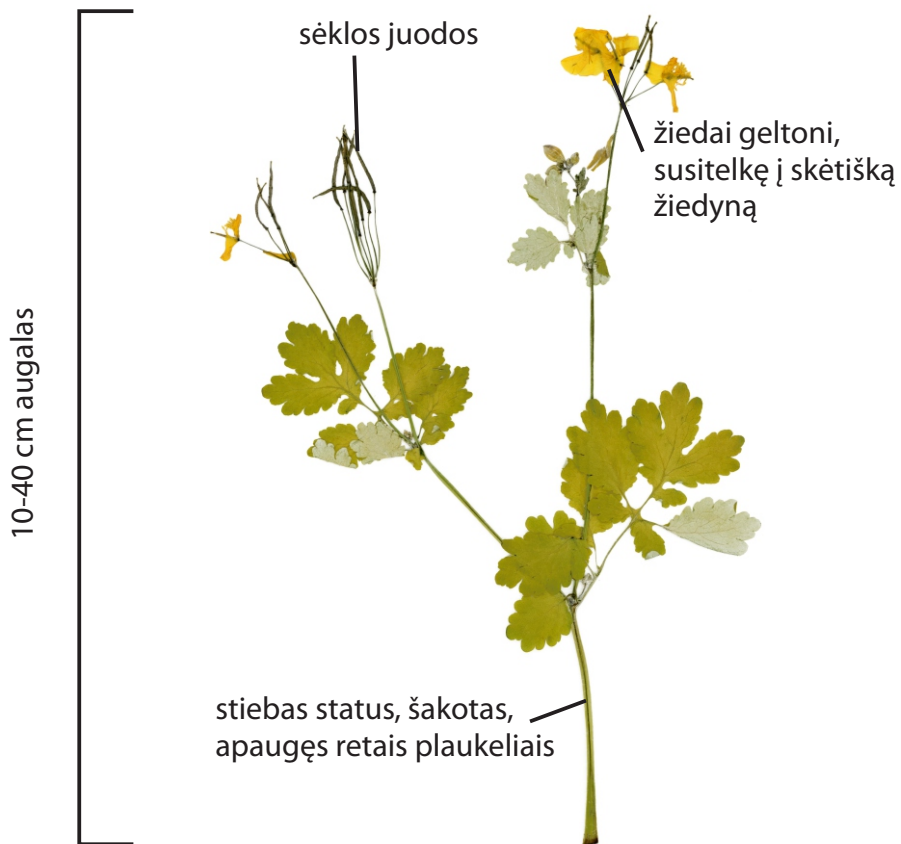


Ramunėlės tinka ir plaukų dažymui. Tam gaminamas koncentruotas tirpalas: 1 dalis sausų vaistinės ramunės žiedų užpilama 3 dalimis verdančio vandens, sandariai uždarytas indas paliekamas 2-3 val. Paruoštam užpile plaukai mirkomi 5-10 min. Po 40-60 minučių plaukai skalaujami šaltu vandeniu. Ramunių nuovire galima mirkyti prakaituojančias rankas ir kojas.



Ugniažolė

(*chelidonium majus*)



Auga daugiausia patvoriuose, krūmynuose, soduose ir daržuose. Renkamas nuo pavasario iki rugpjūčio.

gegužė - rugpjūtis

Išoriškai didžiųjų ugniažolių sultimis, kurios veiksmingai naikina bakterijas, grybus ir virusus, gydomos karpas, nuoviru arba antpilu- gydomos užkrečiamosios plaukų, odos ir nagų grybelinės ligos, nuospaudos.



Jei turi karpą, patepk ją oranžinėmis sultimis, kurios bėga iš nuskintos ugniažolės.

DĖMESIO

Sulčių gerti negalima, nes augalas yra nuodingas, pradeda pykinti, vimdo.

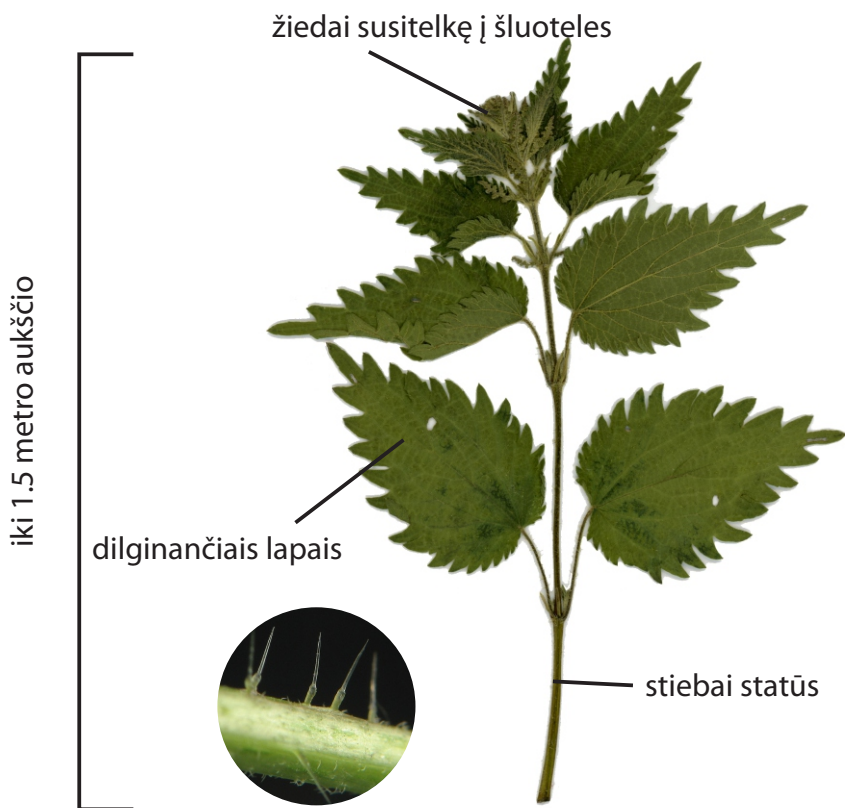
Ugniažolės sultimis negalima tepti pažeistų kūno vietų, žaizdelių, nes nuodingos medžiagos gali patekti į kraują.

Oranžinės sultys, išsiskiriančios iš pažeistų stiebų ir lapų, dirgina gleivines, gali alergizuoti, o jeigu į organizmą patenka daug sulčių, jos gali paralyžuoti, suerzina kvėpavimo organus, sukelti kosulio priepuolius ir dusulį, todėl ugniažolė yra net išoriškai netinkama naudoti sergantiems epilepsija, bronchine astma.



Dilgėlė

(*urtica dioica*)



Auga grioviuose, patvoriuose, pakelėse, užterštuose miškuose, upių pakrantėse.

Žydi liepos – spalio mėnesį.



Vaistams vartojami dilgėlių lapai. Jie renkami augalo žydėjimo metu. Dilgėlės nupjaunamos, keletą valandų apvytinamos (tuomet nebedilgo) ir nuskinami jų lapai.

Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje, pavėsyje.

Dilgėlės lapai ir stiebas apaugę smiliais ir aštriais dilginamaisiais ir paprastais palukeliais. Dilginamajam plaukeliui palietus odą ir nulūžus, iš jo išsiskiria lašelis skruzdžių rūgšties, kuri nudegina odą. Džiovinant augalą, rūgštis greitai išgaruoja. Verdant jos nelieka taip pat.



Pasižymi kraują stabdančiu ir tulžį varančiu poveikiu. Dilgėlių žiedų nuoviras labai gerai gydo chronišką bronchitą.



Vartojimas: taip pat naudojama ir kaip maisto produktas sriuboms virti, salotoms ruošti bei kosmetikoje – plaukams stiprinti, pleiskanojimui mažinti.

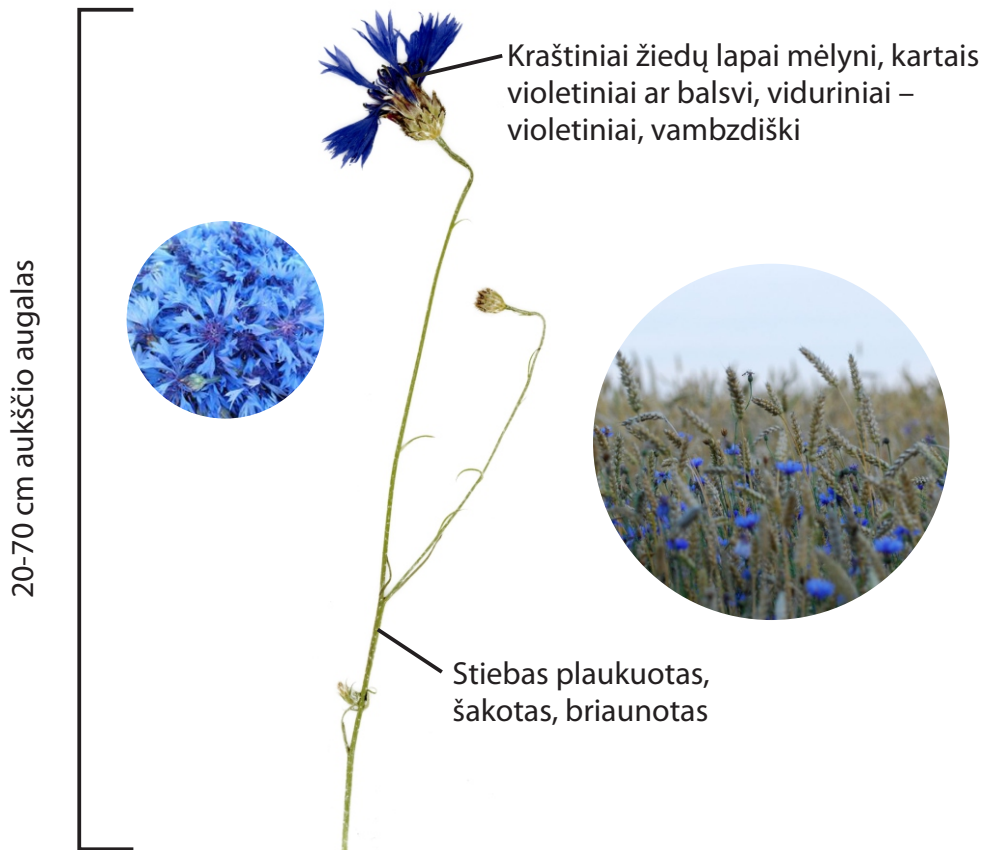
Užpilo paruošimas: 15g smulkintų dilgėlių lapų užpilama stikline verdančio vandens, palaikoma 15 min, nukošiama. Geriama po 2 valg. Šaukštus, 3 kartus per dieną. Jis padės atsatyti sutrikusį virškinimą, gerins apetitą. Užpilą galima laikyti 2 paras vėsioje patalpoje.

Receptas: tris saujas šviežių dilgėlių lapų užplikyk litru verdančio vandens. Tinka gerklei skalauti.



Rugiagėlė

(*centaurea cyanus*)



Žydi birželio-rugpjūčio mėn. Rugiagėlių žiedai išpešiojami iš žydinčių graižų. Skinami tik kraštiniai piltuviški žiedai.

birželis -
rugpjūtis

Auga javuose, dirvonuose, dykvietėse. Yra dekoratyvinių rugiagėlių rūšių, auginamų gėlynuose,

Mėgsta lengvas dirvas. Labai dažna javų piktžolė.

Džiovinama nedelsiant, paskleidus plonu sluoksniu, dažnai vartant, kad išliktų natūrali mėlyna spalva, gerai vėdinamoje ir užtemdytoje patalpoje ar džiovykloje 40-50 °C temperatūroje. Kokybiškai paruošta žaliava turi būti mėlynos spalvos, bekvapė, aitriai kartaus skonio.

Slopina uždegimą, užmuša mikrobus. Tinka gydyti miežiams ant akių. Veikia tulžies ir šlapimo išsiskyrimą skatinančiai, virškinimą gerinančiai, apetitą žadinančiai. Netinkama gerti, kai yra sausos kosulys.

Išoriškai užpilu skalaujama burna esant gleivinės uždegimams, gydomi spuogai. Liaudies medicina rugiagėlių preparatais gydo peršalimą, kosulį, užkimimą, kompresais akių ligas (akių sausumą), kelia tonusą, naikina sausos odos pleiskaną, stiprina plaukus.



Užpilo ruošimas ir vartojimas:

1 valg. šaukštas rugiagėlių žiedų užpilamas stikline verdančio vandens, po valandos nukošiama. Geriama gurkšneliais po stiklinę per dieną. Užpilas gerina virškinimą, užmuša bakterijas, todėl puikiai tinka gerti persišaldžius.



Dirvinis asiūklis

(*equiseti herba*)

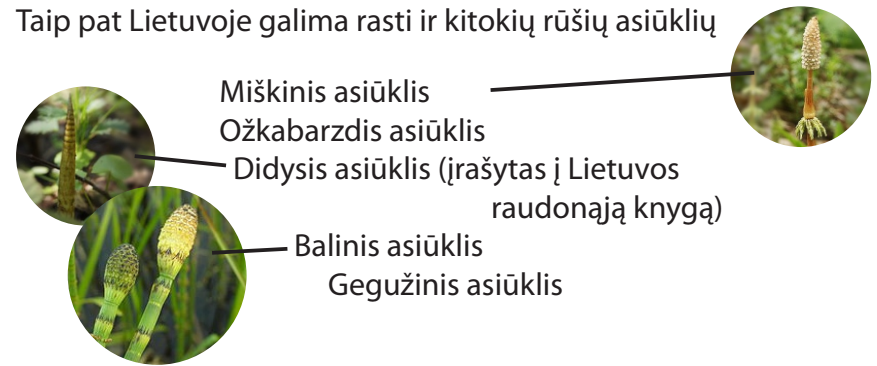
10-20 cm aukščio augalas



birželis -
rugpjūtis

Vaistinei žaliavai naudojama asiūklio žolė.
Asiūkliai renkami, kai tampa žali.

Taip pat Lietuvoje galima rasti ir kitokių rūšių asiūklių



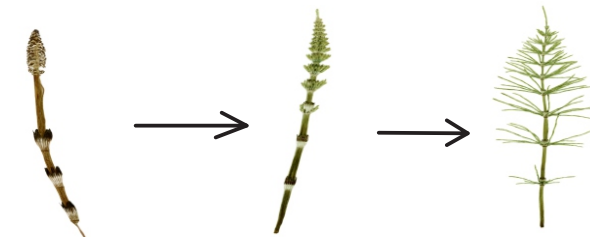
Pasižymi kraujavimą stabdančiu, priešuždegiminiu, sutraukiančiu, šlapimo išsiskyrimą skatinančiu poveikiu.

Liaudies medicina asiūklio žolės **arbatą** siūlo vartoti esant viduriavimui, žarnyno opoms. Ją pasigaminti galima saują asiūklių žolės užpylus puse litro verdančio vandens ir palaikius 10 min, kad pritrauktų. Augalas turi antialerginių, žaizdas gydančių, antibakterinių savybių.



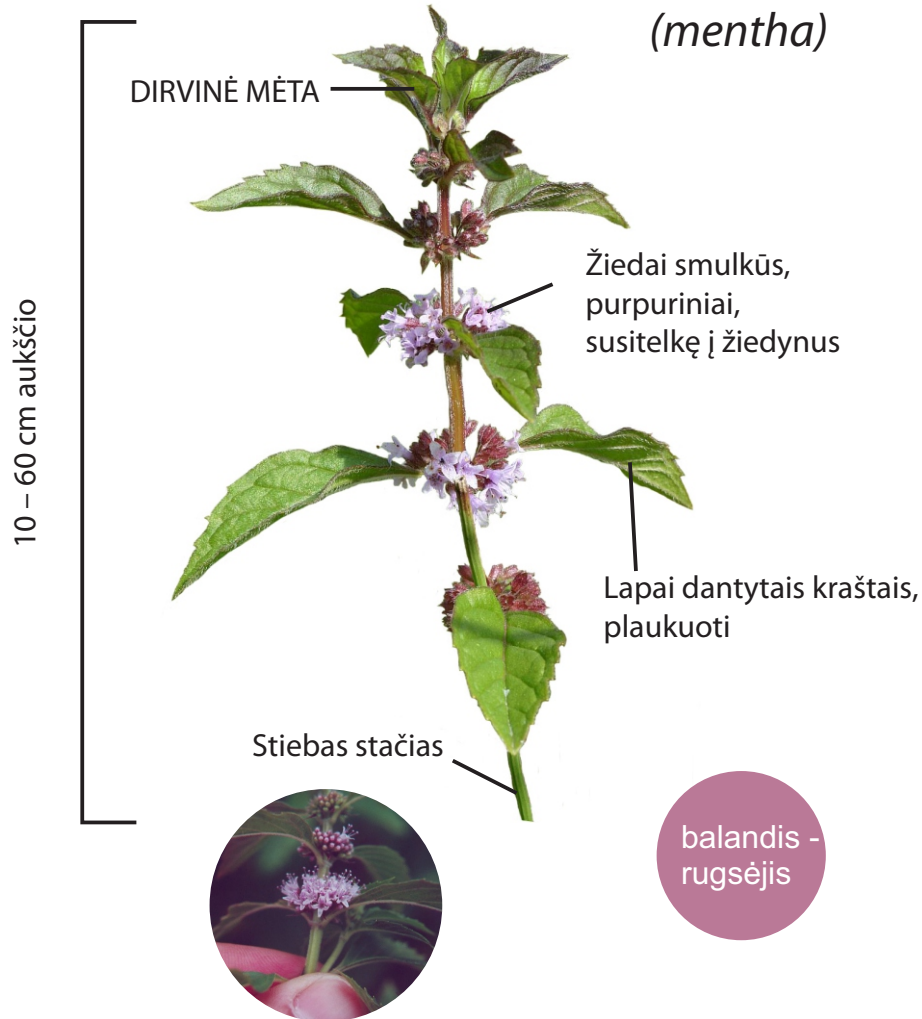
Asiūklio žolės preparatai vartojami sergant šlapimtakių uždegimu, inkstų akmenlige (tirpdo susidariusius akmenis), plaučių tuberkulioze. Išoriškai daromi pavilgai ir gydomos odos ligos, sunkiai gyjančios žaizdos.

Nuoviru išplovus galvą, sustiprėja plaukai, įgauna blizgesį apsaugo nuo slinkimo.



Mėtos

(*mentha*)



Auga pievose, laukuose, vandens telkinių pakrantėse, supelkėjusiose vietose.

Vaistinei žaliavai naudojami mėtų lapai su žiedais. Augalai pjaunami žydėjimo pradžioje. Mėtų lapus galima skinti nuo balandžio iki rugsėjo. Džiovinama pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje.

Nuo seniausių laikų mėtos vartojamos kaip raminamasis ir skausmo malšinamasis vaistas. Jos atpalaiduoja spazmus, gerina virškinimą, skatina prakaitavimą, gydo uždegimines ligas, stabdo mikrobus vystymąsi, lengvina atsikosėjimą peršalus.

Lietuvoje auga apie 11 rūšių. Žinomiausios-dirvinė, miškinė, taškuotoji ir vandeninė mėtos, pipirmėtė, šaltmėtė. Ypatingas visų rūšių mėtų požymis - stiprus kvapas, nors kiekviena rūšis turi savitą aromatą.



Jeigu bėga kraujas iš nosies, mėtų lapai, įkišti į nosį, jį sustabdo.

Susirgus sloga, bronchitu, angina, faringitu patariama gerti mėtų **antpilo**: 2 šaukštus mėtų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, uždenkite ir palikite 20 minučių nusistovėti, paskui nukoškite. Antpilą galite paskaninti medumi. Gerkite šilto antpilo po pusę ar trečdalį stiklinės 2-3 kartus per dieną 15 minučių prieš valgį. Gydymas bus veiksmingesnis, jei šiuo šiltu antpilu skalausite ir gerklę.

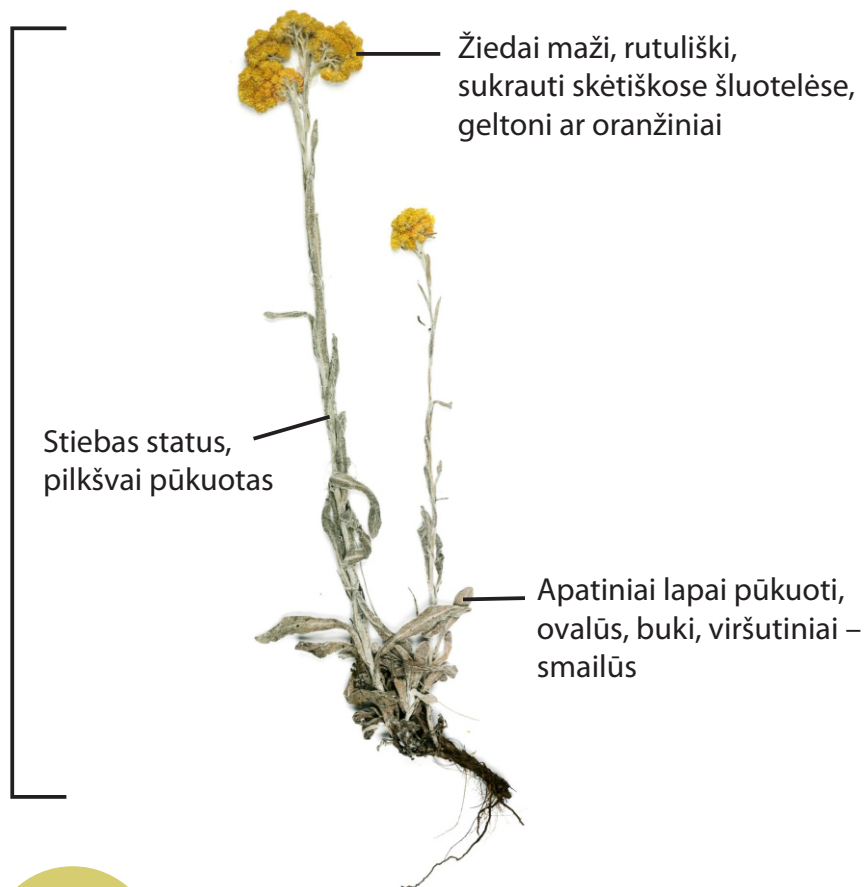


Neurozei ir nemigai gydyti: 2 šaukštus susmulkintos mėtų žolės suberkite į termosą, užpilkite puse litro verdančio vandens ir palikite valandą nusistovėti, paskui nukoškite, tirščius nuspauskite. Gerkite po pusę stiklinės 3-4 kartus per dieną pusvalandį prieš valgį. Gydykitės 7-10 dienų. Šio antpilo taip pat patariama gerti malšinant širdies ir galvos kraujagyslių spazmus.

Smiltyninis šlamutis

(*helichrysum arenarium*)

15-30 cm aukščio žolinis augalas

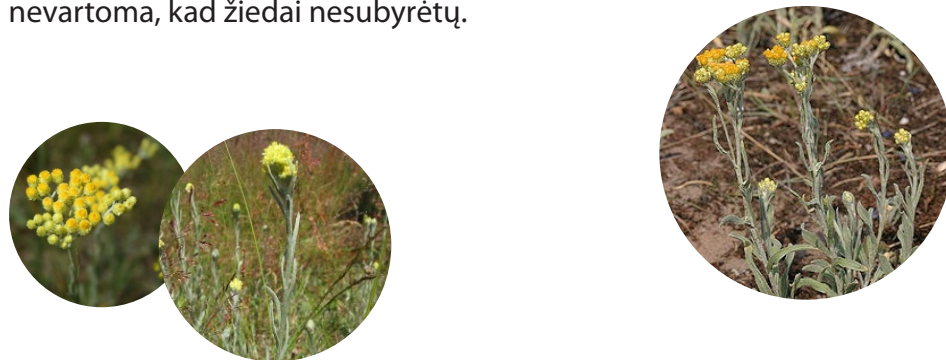


birželis - rugsėjis

Auga sausuose smėlynuose, šviesiuose pušynuose, pamiškėse, šlaituose, sauspievėse. Paplitęs visoje Lietuvoje, ypač smėlingose dirvose.

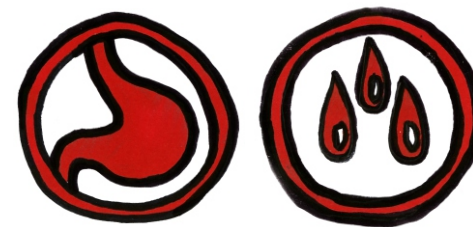
Žydi birželio-rugsėjo mėn.

Šlamučių žiedynai renkami giedrą dieną, kai pradeda skleisti graižai – liepos-rugpjūčio mėn. Pjaunamos ar kerpamos 1-2 cm ilgio stiebų viršūnėlės. Negalima rauti ar skinti, dalis žiedų paliekama subrandinti sėkloms. Džiovinama pavėsyje. Paskleidžiama plonu sluoksniu, nevertoma, kad žiedai nesubyrėtų.



Gerai paruošta žaliava – tai geltoni, silpno kvapo, kartaus skonio graižai.

Poveikis. Skatina tulžies ir skrandžio sulčių išsiskyrimą, gerina virškinimą, stabdo kraujavimą, veikia tulžies latakus spazmolitiškai.



Užpilo ruošimas ir vartojimas:

1 valg. šaukštas šlamučių žiedų užpilamas stikline verdančio vandens, palaikoma 5-10 min, kad prisitrauktų, nukošiama.

Gerama po pusę stiklinės 2- 3 kartus per dieną prieš valgį gerinti virškinimui.

Raudonasis dobilas

(*trifolium pratense*)

15-40 cm augalas



Auga pievose, pakelėse, dirvonuose, kalvų ir pylimų pašlaitėse, pamiškėse.

Vaistams renkami raudonųjų dobilų žiedai su vienu lapeliu, esančiu arčiausiai prie žiedo. Džiovinti geriausia ant kelių sluoksnių agroplėvelės arba tinklo, kad džiūdami žiedai neparuduotų. Prisirinkti reikia geroką maišą.



Nuoviru iš dviejų šaukštų dobilo žiedų ir šaukšto medaus, užplikytų termose litru verdančio vandens, gydomas kosulys, peršalimas, astma.

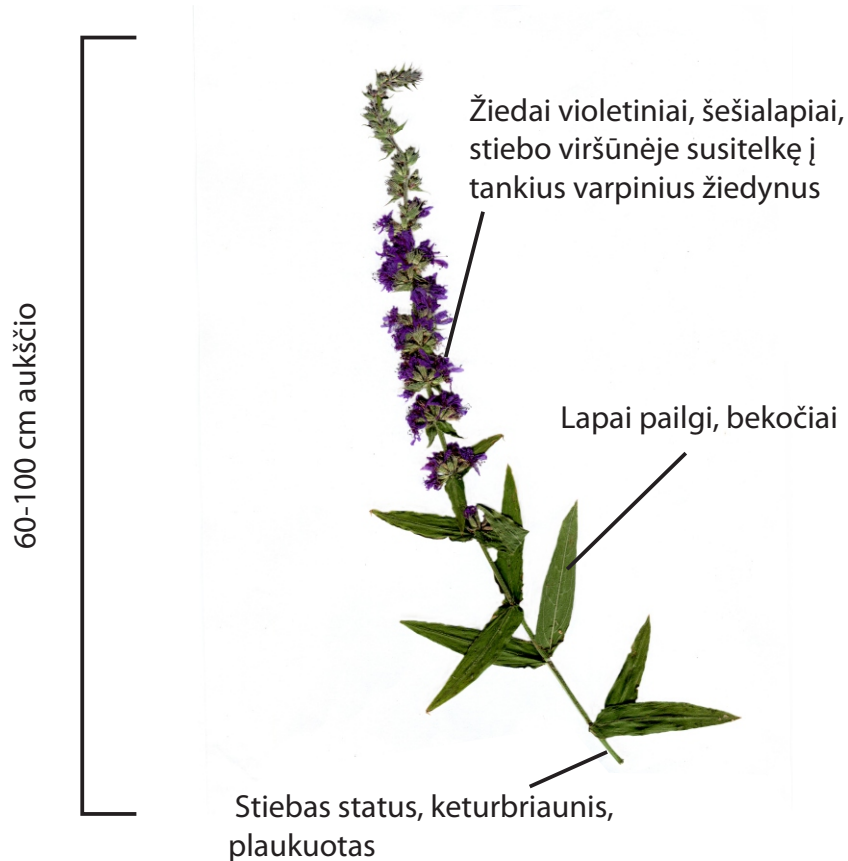
Nuoviras iš trijų šaukštų dobilo žiedų, keletą minučių pavirtų su stikline vandens, tinka burnos ertmės praplovimams esant grybelinei infekcijai.

Iš saujos žalių dobilų žiedų, pavirtų poroje litrų vandens keletą minučių, galima daryti pavilgus nudegus saulėje arba, supylus **nuovirą** į vonią, pagulėti joje pusvalandį. Šiuo nuoviru galima plauti pleiskanojančią galvą, apiplauti opas, mirkyti pavargusias, grybelio pažeistas kojas ar rankas.



Raudoklė

(*Lythrum salicaria*)



Žydi nuo birželio iki rugsėjo.

Paprastoji raudoklė auga upių, ežerų, tvenkinių pakrantėse, drėgnuose krūmynuose, užpelkėjusiose pievose.

birželis -
rugsėjis

Augalas pasižymi priešuždegiminėmis, baktericidinėmis, sutraukiančiomis, nuskausminamosiomis, traukulius mažinančiomis, prakaito išsiskyrimą ir žaizdų gijimą skatinančiomis savybėmis.

Vaistinei žaliai ruošti renkami visi žiedynai žydėjimo metu ir tuojau džiovinami pavėsyje, gerai perpučiamoje pastogėje.



Paprastosios raudoklės nuo senų laikų naudojamos liaudies medicinoje. Jų geriamaisiais preparatais gydomas viduriavimas, išoriškai – žaizdos, opos, skaudamos ar perštinčios akys.

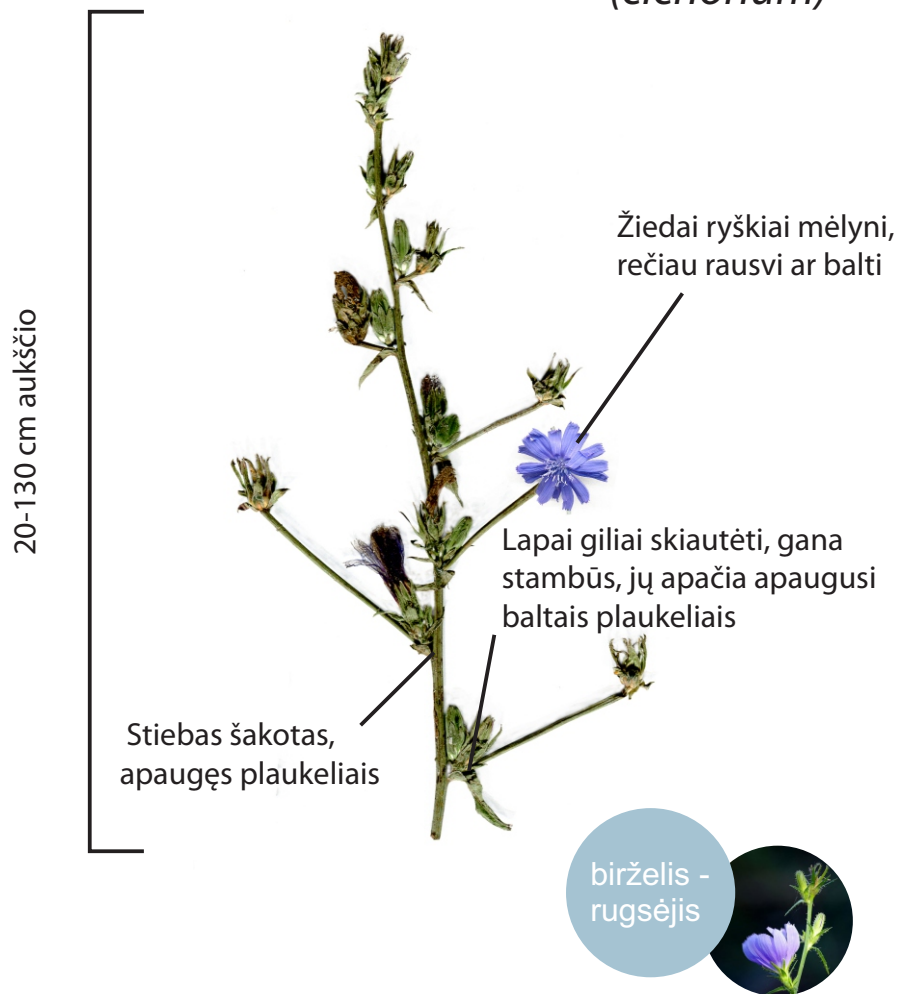
Žiedai skinami per patį žydėjimą. Nuskinti augalai surišami į ryšulėlius ir pakabinami gerai vėdinamoje, nuo saulės apsaugotoje patalpoje džiūti. Išdžiovintos raudoklės susmulkinamos arba sumalamos. Iš džiovintų raudoklių gaminami nuovirai ir skystieji ekstraktai.



Nuoviras viduriavimui gydyti: Į 1l verdančio vandens įberkite 10 g džiovintų raudoklių. Pavirkite 10 min, nukoškite. Gerkite po 2-3 puodelius per dieną.

Trūkažolė

(*cichorium*)



Žydėti pradeda birželio mėn. ir žydi iki rugsėjo pabaigos. Laukinės trūkažolės auga dykvietėse, pakelėse, pievose.

Lapai skinami, kai paprastosios trūkažolės ima žydėti. Jie naudojami ruošiant antpilus.

Žiedai skinami ir šaknys kasamos gali būti bet kuriuo metų laiku. Jeigu vartosite šviežius. Džiovinimui šaknys kasamos rugsėjo pabaigoje. Nuplautos šaknys smulkinamos ir džiovinamos saulėje.



Trūkažolės turi antiseptinių ir uždegimus slopinančių medžiagų, todėl jų kompresais gydomi tinimai. Tokias augalo savybes lemia fenolo rūgštis, kuri taip pat skatina šlapimo skyrimąsi, mažina pilvo pūtimą, susijusį su skysčių susilaikymu organizme.

Trūkažolių preparatai skatina gerųjų žarnyno bakterijų, kurios svarbios virškinimui, dauginimąsi, padeda išvengti virškinimo sutrikimų ir juos gydyti. Jie vartojami, kai blogai virškinamas maistas, kaupiasi dujos, sergant skrandžio opalige.

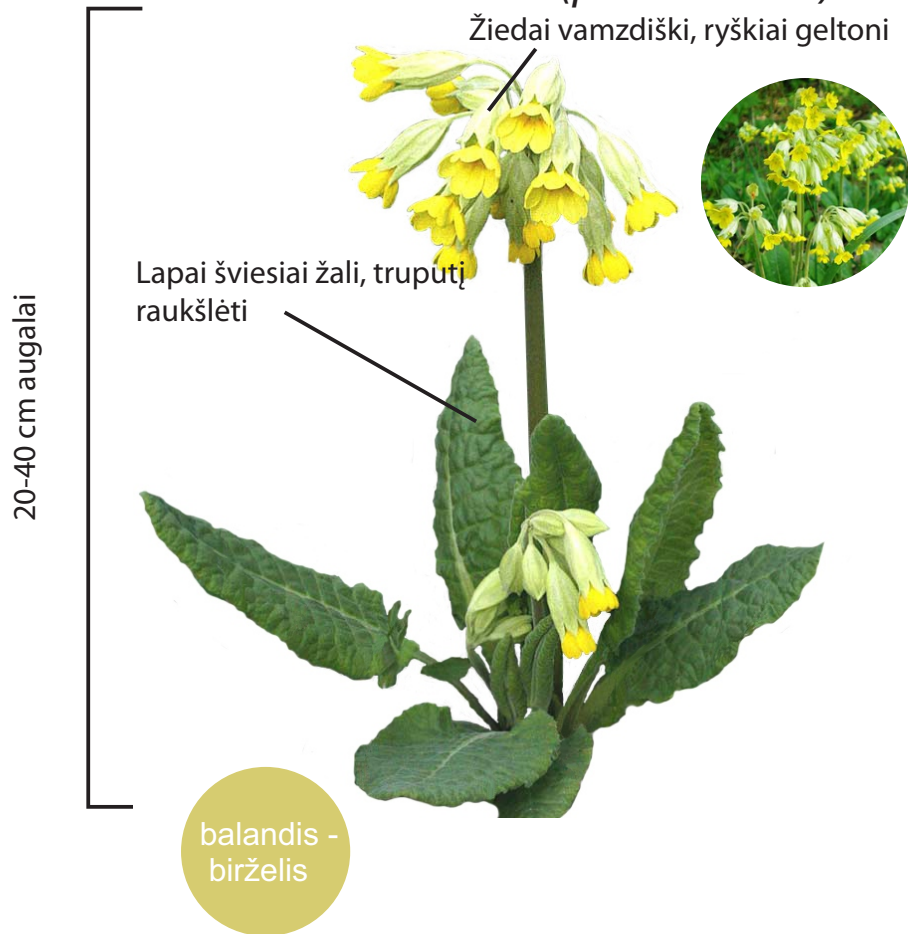
Trūkažolės taip pat skatina virškinamųjų sulčių skyrimąsi, ir tulžies tekėjimą iš tulžies pūslės. Dėl tokio poveikio geriau dirba kepenys.



Nuoviras gydyti vidurių pūtimą, raugulį, virškinimo sutrikimus: Į 1 l vandens įberkite 15-30 g lapų ir žiedų mišinio. Pavirkite 5 min. Nukoškite ir gerkite po puodelį prieš pietus ir vakarienę.

Pavasarinė raktažolė

(*primula veris*)



Auga pievose, šlaituose, pamiškėse, kartais šviesiuose lapuočių miškuose.

Žydi nuo balandžio pabaigos iki birželio pradžios.

Pavasarinės raktažolės žiedynų antpilu dažniausiai slopinami spazmai, raumenų traukuliai, paralyžius. Lapuose ir žieduose yra medžiagų, kurios palengvina atsikosėjimą, todėl jomis gydomas bronchitas, kitos kvėpavimo takų ligos.

Raktažolės taip pat veikia kaip nuskausminamieji, slopina uždegimus, mažina karščiavimą, skatina prakaitavimą. Nuo žiedų atskirtų vainikėlių antpilas yra efektyvus raminaujantis, juo gydomos nervų ligos. Šį preparatą ypač veiksminga vartoti pernelyg aktyviems vaikams ir tiems, kurių sutrikęs miegas.

Pavasariinių raktažolių vainikėlių preparatai padeda sergantiems alergija, jais galima gydyti astmą.



Žiedynai vaistams skinami pavasarį, pradėjus skleistis žiedams.

Nuskintus žiedynus būtina džiovinti gerai vėdinamoje patalpoje.

Lapai skinami vasaros pradžioje. Džiovinami taip pat, kaip žiedynai.

Jauni pavasariinių raktažolių lapai valgomi švieži, troškinti, jų dedama į sriubas. Lapuose gausu vitamino C, kurio daug išlieka ir juos sudžiovinus. Iš džiovintų, kartais ir šviežių lapų verdama arbata arba jų maišoma į kitas arbatžoles.

DĖMESIO

Didelės dozės gali sukelti pykinimą, vėmimą ir viduriavimą.

Draudžiama vartoti jei esate alergiškas aspirinui, jei vartojate kraują skystinančius vaistus.

Užpilo ruošimas: 2 arbatiniai šaukšteliai šaknų užpilami stikline šalto vandens, virinama 5 minutes ir dar 5 minutes palaikoma, kad pritrauktų. Rekomenduojama peršalus kasdien išgerti 2-3 stiklines šios arbatos.

Takažolė

(*Polygonum aviculare*)



Auga visoje Lietuvoje. Labai dažna. Tai laukų piktžolė, auganti ne tik laukuose, bet ir daugiausia mindomose vietose: ant takų, kiemuose, pakelėse.

Takažolė besidriekiantis pažeme žolinis augalas. Žydi birželio-spalio mėn.

Žydėjimo metu renkama antžeminė dalis - takažolės žolė. Pjaunama palei šaknis ir džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje, pavėsyje. Gerai išdžiovinta žolė yra silpno kvapo, sutraukiančio skonio, stiebai lenkiami lengvai lūžta.

Įeina į atsikosėjimą lengvinančių vaistažolių mišinių sudėtį. Takažolės preparatai pasižymi šlapimą varančiu, sutraukiančiu, kraujavimą stabdančiu, skausmą malšinančiu, priešuždegiminiu, atsikosėjimą lengvinančiu poveikiu.



Vartojama viršutinių kvėpavimo takų ligomis atsikosėjimui lengvinti. Nuoviru gali būti skalaujama burnos ertmė ir gerklė esant gleivinių uždegimui.

Be to, liaudies medicina dar takažolę vartoja apetitui žadinti, karščiavimui mažinti, viduriavimui, gastritui gydyti. Išoriškai voniomis, kompresais gydomi dermatitai, spuogai. Takažolių nuoviru plaunama galva, kad sustiprinti plaukus, pagerinti jų augimą, išnaikinti pleiskaną.



Užpilas: 1 valg. šaukštas smulkintos takažolių žolės užpilamas stikline šalto vandens, paverdama 5-10 min, nukošiama. Geriama po pusę stiklinės 3-4 kartus per dieną 30 min prieš valgį atsikosėjimui palengvinti.

Vaistinė žvirbliarūtė

(*fumaria officinalis*)

Žiedai smulkūs,
rausvi, netaisyklingi,
gausiomis kekėmis
susitelkę šakelių
viršūnėlėse

15-40 cm aukščio

Lapai melsvai žali, sudaryti
iš nedidelių lapelių, šiek tiek
panašūs į rūtų lapus

gegužė -
spalis

Auga dirbamuose laukuose, daržuose, dykvietėse.
Kekėmis sukrauti rausvi ar purpuriniai žiedai skleidžiasi visą vasarą.
Augalai skinami, kai gausiai žydi.

Nemalonaus kvapo, bet išdžiuvus šis kvapas dingsta.

Tradiciškai vaistinių žvirbliarūčių preparatai buvo naudojami gydant odos ligas, tokias kaip spuogai ir egzema. Skatina šlapimo skyrimąsi ir laisvinantys vidurius, valo organizmą.



Žvirbliarūčių preparatai malšina spazmus ir mažina kraujo spaudimą. Jie taip pat naudingi gydant širdies aritmiją, aukštą kraujo spaudimą ir astmą.

Išoriškai vartojami preparatai slopina žvynelinę, egzemą, gydo niežus ir kitas odos ligas.



Gydyti širdies ritmo, virškinimo sutrikimus, mažinti aukštą kraujospūdį tinka **antpilas**: 2 arbatinius šaukštelių džiovintų žiedų įberkite į 150 ml verdančio vandens. Palaikykite 10 min., nukoškite. Gerkite po puodelį likus pusvalandžiui iki valgio arba tarp valgių.

Gydyti žvynelinę, egzemą, niežų sukeltą niežulį tinka **kompresas**: audinio skiautę suvilgykite džiovintų žiedų antpile ir dėkite ant pažeistos vietos 2-3 kartus per dieną.

DĖMESIO

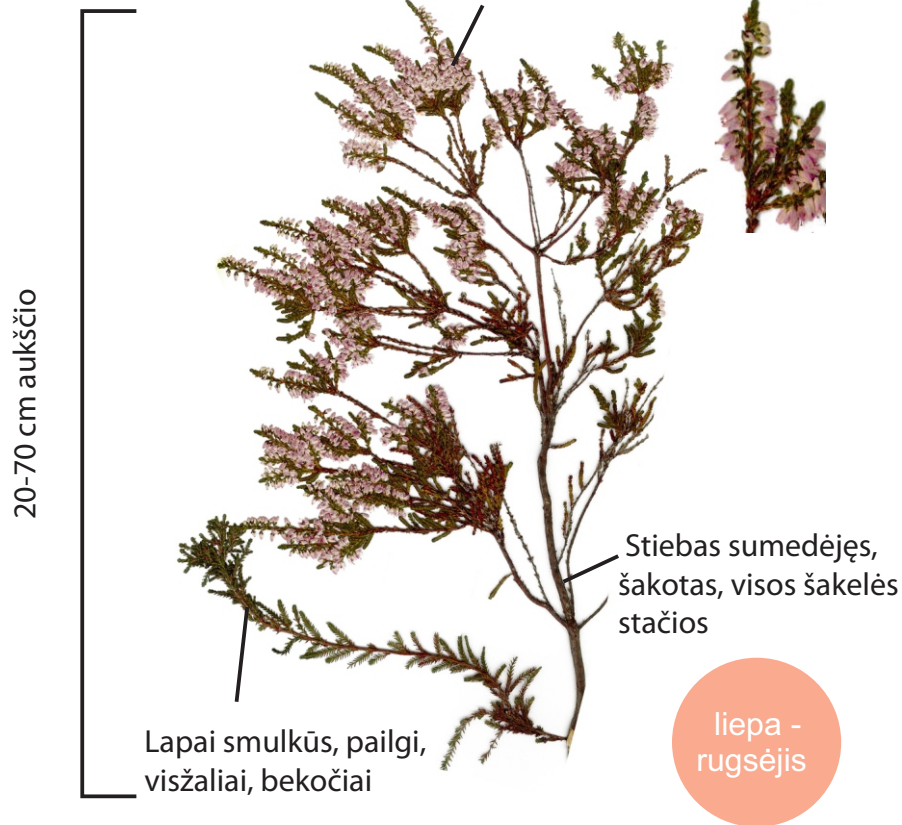
Per didelė dozė gali sukelti pykinimą.

Negalima preparatų vartoti geriant gydytojo skirtus vaistus kraujo spaudimui mažinti arba širdies ligoms gydyti.

Viržis

(*calluna vulgaris*)

Žiedai smulkūs, nusvirę, su trumpu koteliu



Auga sausuose miškuose (pušynuose, beržynuose), taip pat viržynuose, pelkėse, durpynuose, smėlynuose.

Žydi liepos – rugsėjo mėn.
Žydėjimo laikas tinkamiausias jam rinkti ir ruošti. Gydomo tikslais vartojami žiedai ir lapai, kuriuos nupjauti reikia labai atsargiai, netraumuojant šaknų.

Viržio šakelės su žiedais ir lapeliais džiovinamos gryname ore, šešėlyje, supjausčius į mažas dalis ir pabėrus ant medžiagos arba švaraus popieriaus lapo.

Viržiai pasižymi dezinfekuojamuoju, valomuoju, priešuždegiminiu poveikiu, gydo žaizdas, mažina skysčių ir druskų kiekį organizme, lengvina atsikosėjimą, ramina.



Jei skundžiatės nemiga, galvos svaigimu, nervų sistemos sutrikimais, jums padės jaunų ūglių viržių **nuoviras**. 2 šaukštus viržių žolės užpilkite litru vandens ir virkite ant silpnos ugnies apie 10 minučių. Palikite pritraukti 4-5 valandas šiltai apdengę. Tada perkoškite ir gerkite kaip arbatą. Jeigu sergate šlapimo pūslės uždegimu šią arbatą (100 ml) gerkite tris kartus per dieną prieš valgį.

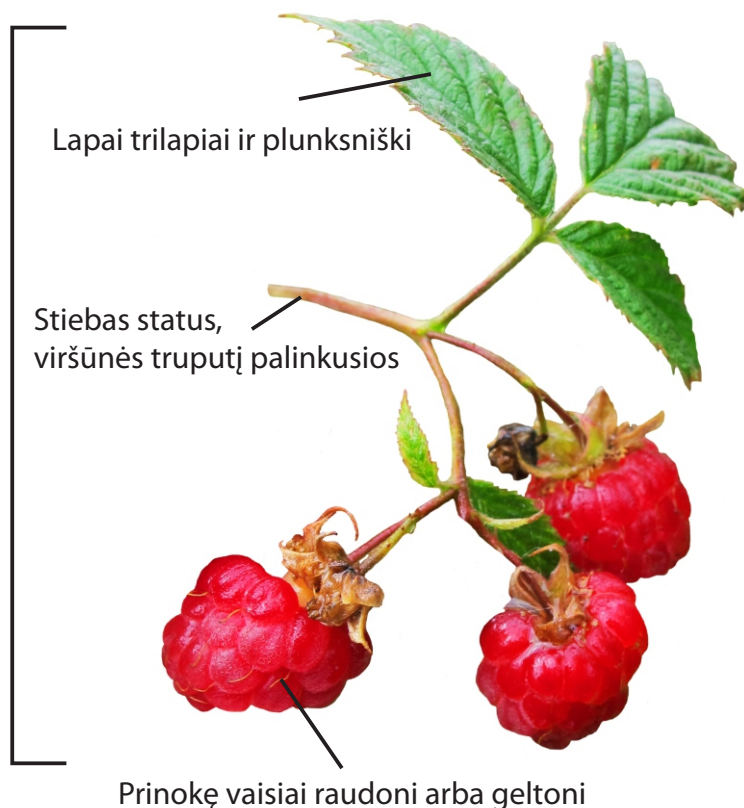


Nuo nutukimo, gastrito, neurozės padeda šis **gėrimas**: 1 šaukštą susmulkintos žolės užpilkite 400 ml verdančio vandens, palikite dviem valandoms, perkoškite ir gerkite po 100 ml keturis kartus per dieną. Tokiu pačiu nuoviru skalaukite gerklę esant anginai ar tonzilitui ir burną - jei kamuoja stomatitas.

Avietės

(*rubus idaeus*)

iki 1,5 m aukščio krūmas



Laukinės avietės auga visoje Lietuvoje miškuose, drėgnose vietose, krūmuose, pamiškėse.

liepa -
rugpjūtis

Vaistinei žaliai aviečių uogos, jų lapai ir stiebai renkami liepos, rugpjūčio mėnesiais, giedrą dieną, nudžiūvus rasai. Surinktos uogos plonu sluoksniu paskleidžiamos ir džiovinamos vis pamaišant. Išdžiūvusios uogos turi būti be žiedsosčių, nepajuodusios, kvapios.

Avietės valgomos šviežios, džiovintos, iš jų gaminamos sultys, verdamos uogienės, kompotai. Jos malšina troškulį, gerina virškinimą.

Uogas galima šaldyti sveikas ar sutrintas, su cukrumi ir be jo. Sveikos šaldymui paruoštos uogos šaldiklyje ant folijos paberiamos vienu sluoksniu. Sušalusios greitai, kad neatšiltų ir nesuliptų, supilamos į polietilenuosius šaldymo maišelius ar sudedamos į šaldymui skirtas dėžutes. Taip jas galime laikyti apie metus.

Šaldytose uogose vertingos medžiagos išsilaiko geriau negu džiovintose. Šaldytos uogos atšyla pamirkytos šiltame vandenyje apie 2 minutes.



1-2 šaukštelių džiovintų uogų užpilkite stikline verdančio vandens, pastatykite šiltai maždaug 20 minučių pritraukti. **Arbata** geriama norint išsprakaituoti, kosint, bet tuo metu reikia atsigulti į lovą ir šiltai užsikloti.

Gydymui tinka ir aviečių lapai bei stiebai. 4 šaukštelių susmulkintų lapų užplikykite 2 stiklinėmis verdančio vandens, pastatykite šiltai maždaug 20 minučių pritraukti. Nukošę gėrimą gerkite po pusę stiklinės 4 kartus per dieną. Ši **arbata** gydo kvėpavimo takų uždegimą, gastritą, viduriavimą.

Aviečių lapus tinka vartoti su kitais vaistiniais augalais norint pasveikti persišaldžius: čiobreliais, liepų žiedais, raudonėliais. Žaliavą sumaišykite lygiomis dalimis. Vieną desertinį šaukštą **mišinio** užpilkite stikline verdančio vandens ir palaukite, kol pritrauks. Gerkite po 3-4 stiklines per dieną.

Sirgdami peršalimo ligomis aviečių arbatą gerkite su medumi.



Bruknės

(*vaccinium vitis-idaea*)

Lapų viršutinė pusė tamsiai žalia, blizganti, o apatinė – blyškiai žalia

7-25 cm augalas



Lapai visžaliai, lygiakraščiai

Uogos iš pradžių baltos, vėliau ryškiai raudonos, blizgančios, daugiasėklės

rugpjūtis - rugsėjis

Auga sausuose pušynuose, pelkių pakraščiuose.

Vaisiai – sultingos, raudonos uogos – subręsta rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais.

Uogos turi daug vitaminų, ypač C.

Daugiausia vitamino C pasisavinama valgant šviežias uogas, ką tik nuskintas nuo krūmo, sudžiovintame derliuje dalis vertingų medžiagų žūva. Bet ir tokios uogos labai naudingos. Jas rekomenduojama užplikyti kartu su kitomis miško uogomis - išeis vitamininė arbata.

Bruknės lapai ir uogos turi šlapimą varančių ir dezinfekcinių savybių.

Apetitui pakelti persirgus sunkiomis ligomis ir po traumų rekomenduojama gerti trintas bruknes - jos slopina uždegimą, varo šlapimą, stabdo mikrobus dauginimąsi, valo toksinus iš organizmo. Rūgštus gėrimas malšina troškulį, o jame esantys vitaminai stiprina. Trintas bruknes naudinga gerti ir apsinuodijus.



Šlapimo pūslės ligoms gydyti rekomenduojamas šaltas bruknių lapų **užpilas**: 5 gramus bruknių lapų užpilame stikline šalto vandens, paliekame 10-iai valandų, nukošiame ir geriamo po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

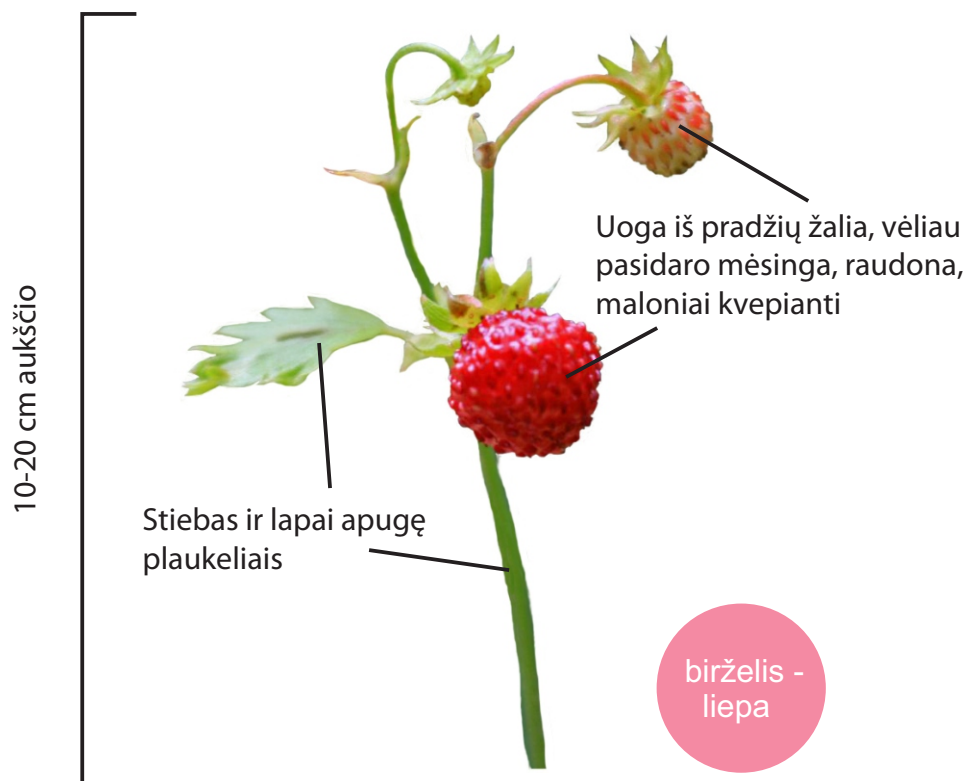
Bruknės ilgai negenda. Jas galima laikyti vandenyje ar silpname cukraus sirupe įvairaus dydžio induose, geriau - mediniuose. Užmerktas uogas galima išlaikyti visą žiemą.

Peršalę, susirgę gripu vieną valgomąjį šaukštą susmulkintų bruknių lapų ir šakelių užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pusvalandžiui, nukoškite ir gerkite po du valgomuosius šaukštus **užpilo** 4-5 kartus per dieną.



Žemuogės

(*fragaria vesca*)



Žemuogės auga lapuočių ir spygliuočių miškuose — kirtimuose, pamiškėse laukymėse prie miško kelių.

Žydi gegužės, birželio mėnesiais. Būna metų kai šios uogos antrą kartą žiedus sukrauna rugpjūčio, rugsėjo mėnesiais. Uogos sunoksta birželio ir liepos mėnesiais. Prinokusios yra raudonos spalvos, turi savotišką aromatą.

Žemuogėmis gydytis galima ištisus metus. Vasarą tam geriausiai tinka uogos, kitais metų laikais — džiovintų lapų ir žiedų antpilai.

Žemuogių lapai džiovinimui renkami gegužės — birželio mėnesiais. O uogos tik visiškai išsirpusios. Išdžiūvusios jos turi išlikti tamsiai raudonos, saldžiarūgščio skonio.



Sergantiems bronchine astma ar padidėjusiu nerviniu dirglumu patartina vartoti tokį **antpilą**: į termosą suberti 3-5 arbatinius šaukštelių susmulkintų žemuogių lapų. Užpilti puse litro verdančio vandens. Leisti nusistovėti 2-3 valandas, nukošti. Gerti po 1/3 stiklinės du kartus per dieną pusė valandos prieš valgį. Šio antpilo patartina išgerti ir prieš miegą.



Puikiomis savybėmis gydant peršalimą pasižymi ir miško žemuogių uogų **antpilas**, uogų arba lapų, ar viso augalo **nuoviras**. Jį pasigaminti labai paprasta. Valgomąjį šaukštą miško žemuogių uogų, lapų ar susmulkinto augalo užpilkite stikline verdančio vandens. Virinkite 5 minutes. Po to leiskite dvi valandas nusistovėti, nukoškite. Gerti 3 kartus per dieną po 1/2 stiklinės.

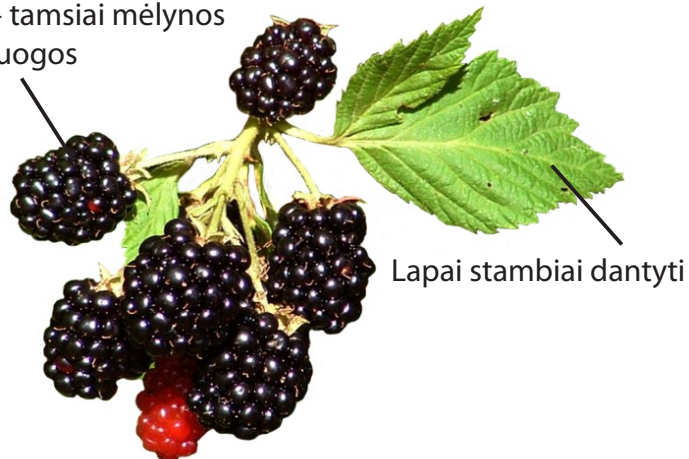


Gervuogės

(*rubus caesius*)

iki 3 m aukščio krūmai

Vaisius – tamsiai mėlynos spalvos uogos



Lapai stambiai dantyti

liepa -
rugpjūtis



Auga pamiškėse, miškuose, daubose, pakelėse.

Žydėti pradeda birželio viduryje ir žydi visą vasarą. Ant to paties augalo vienu metu sirpsta uogos ir skleidžiasi žiedai.

Uogos prinoksta liepos – rugpjūčio mėnesiais.

Tai natūraliai gamtoje augantis augalas, pasižymintis naudingomis ir vaistinėmis savybėmis. Tinka diabetu sergantiems žmonėms ir norintiems sulieknėti.

Vaistinė žaliava – lapai ir vaisiai, skinami vasaros pradžioje krūmui žydint. Uogos renkamos prisirpusios. Vartojamos žarnyno veiklai gerinti, pernokusios uogos veikia kaip laisvinamieji, o neprinokusios – kietina vidurius, organizmui stiprinti, nervams raminti. Skatina prakaitavimą, šlapimo išsiskyrimą. Vartojama karščiuojant, esant šlapimo takų uždegimui, kraujuojant dantenoms. Išoriškai – kompresai pūlingoms žaizdoms gydyti.



Vartojimui ir perdirbimui renkamos tik visiškai prinokusios uogos.

Uogos džiovinamos gerai vėdinamose ir nuo saulės apsaugotose vietose, kur traukia skersvėjis – antraip gervuogės tiesiog apaugės pelėsiais. Kai jos apvysta ir kiek apdžiūna, galima kišti į orkaitę, paskleidus ant skardos plonu sluoksniu. Temperatūra turėtų siekti maždaug 50–60 laipsnių. Džiovinimą žaliavą laikykite stikliniuose indeliuose su sandariu dangteliu.

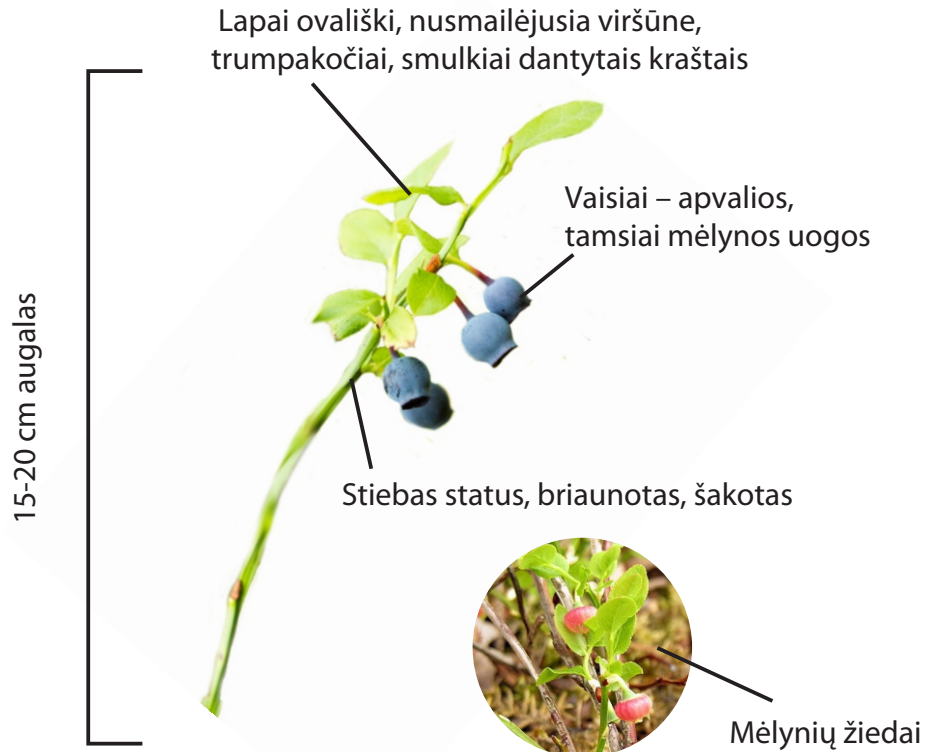


Lapų ir šviežių arba džiovintų uogų arbata gerai malšina ligonių troškulį. Kadangi gervuogės turi labai daug vitaminų, tokie gėrimai ypač rekomenduojami šaltuoju metų laiku.

Gėrimui nuo peršalimo reikia: 1 l vandens, 100 g medaus, 300 g šviežių prinokusių uogų. Uogas nuplaukite šaltame vandenyje ir nusauskite, tada gerai sutrinkite iki vienalytės masės. Į medaus ir vandens tirpalą supilkite susidariusias sultis, viską užvirinkite ir ataušinkite. Vartokite 4 kartus per dieną po 1 stiklinę prieš valgį (paskutinę išgerkite prieš miegą).

Mėlynės

(*vaccinium myrtillus*)



Auga drėgnuose miškuose, puveninguose dirvožemiuose, kartais ir pelkėse, aukštesnėse vietose. Visa žolė turi gydomųjų medžiagų, ypač vertingos uogos. Jos prinoksta liepos pradžioje ir laikosi iki rugsėjo. Vartojamos šviežios, virtos ir džiovintos maistui, vaistams ir kosmetikoje.



liepa -
rugsėjis

Mėlynės mažina akių įtampą ir gerina regėjimą. Ypač padeda tiems, kurie blogai mato prietemoje.

Uogos efektyviai gydo ūmines ir lėtines virškinamojo trakto ligas, jose esančios medžiagos stabdo viduriavimą, absorbuoja žarnyne esančias toksines medžiagas, slopina rūgimo ir puvimo procesus, gerina žarnyno floros sudėtį ir veiklą, padeda žarnų gleivinei tapti mažiau pažeidžiamai, stabdo pilvo skausmus, padeda geriau pasisavinti maistą.

Mėlynių sultys, lapų užpilai ar nuovirai dezinfekuoja, todėl naudinga skalauti gerklę, burnos ertmę esant gerklų gleivinės uždegimui.

Virtų mėlynių tyrelė liaudies medicina pataria gydyti jaunatviškus spuogus, nudegimus, odos ligas. Mėlynių žolės nuovirais vasaros pradžioje tinka perskalauti plaukus, kai galvo oda riebi.



Iš mėlynių lapų verdama arbata, kuri geriama esant šlapimo pūslės uždegimui: 5 gramus mėlynių lapų užpilti 200 mililitrų šalto vandens. Užvirti ir palaikyti 5 minutes, kad pritrauktų. Atvėsus nukošti ir išgerti per dieną.

Vaistinei žaliavai renkamos tik prisirpusios uogos. Lapai skinami prieš žydėjimą ar vos pražydus žiedams. Šaldytose ir džiovintose uogose išlieka daugelis naudingųjų savybių.

Skalauti galima ir džiovintų uogų **nuovirais**: saują uogų užvirti stiklinėje vandens ir palaukti kol nugaruos skystis. Iš gautos masės daromi kompresai ir pavilgai šlapiuojančiai egzema, nudegimams, opoms.

Kompresams ir burnos skalavimui gaminamas toks **nuoviras**: 100 gramų uogų virinama 500 gramų vandens, kol nugaruoja pusė skysčio. Tokio nuoviro kompresai keičiami kas keturias penkias valandas.

Spanguolės

(*vaccinium oxycoccus*)



Uogos iš pradžių gelsvos, paskui tamsiai raudonos

10-15cm aukščio



Lapai siauri, smailūs, tamsiai žalia viršutine ir melsvai žalia apatine puse, rudeniop paraustantys

Stiebai sumedėję, ploni, keliose vietose įsišaknijantys

Spanguolės - šliaužiantis visžalis krūmokšnis.

rugsėjis - kovas

Žydi gegužės-liepos mėnesiais, vaisiai prinoksta rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais ir nenukrenta visą žiemą iki pavasario.

Lietuvoje auga pelkėse, užpelkėjusiuose pušynuose, pelkėtuose miškuose, ežerų liūnuose.

Uogos turi būti rožinės raudonos spalvos, rūgštaus skonio. Nusuktos nenunokusios uogos, jas laikant, netenka savo savybių ir netrukus pradeda gesti (paruduoja). Sausas uogas galima pilti į pintus krepšius, kitas atitinkamas talpas arba užpilti vandeniu ir laikyti vėsiai sausoje, vėdinamose patalpose. Patogu spanguoles užšaldyti ir laikyti šaldiklyje. Uogos turi būti šviežios arba šaldytos, nunokusios, švarios, be kotelių, rožinės arba tamsiai raudonos spalvos, nepažeistos, beveik bekvapės.

Spanguolės pasižymi kraują stabdančiomis, uždegimą slopinančiomis savybėmis. Jų sultys tinka ligonių troškuliui malšinti, tonizuoja organizmą, didina darbingumą, gerina apetitą ir virškinimą, padeda sumažėjus skrandžio sulčių rūgštingumui. Iš šviežių uogų gaminami ekstraktai- jie vartojami sergančiųjų apetitui žadinti, persišaldžius, nuovargiui sumažinti. Sultimis gydomos pūlingos žaizdos sergant odos ligomis, nudeginus.



Nuplautas uogas užpilti karštu vandeniu, kad tik apsemtų, ir pakaitinti 3-5min ant nedidelės ugnies. Paskui atsargiai sutrinti, perkošti, likutį perplauti vandeniu, į tirpalą įberti cukraus ir pakaitinti, kol užvirs, palaikyti kelias valandas vėsiai ir vartoti. Stiklinei uogų- pusę stiklinės cukraus ir 1l vandens. Vietoje cukraus galima dėti medaus 2 šaukštus. Laikyti vėsioje vietoje. Vartoti kambario temperatūros gėrimą po 2-3 stiklines per dieną.

Šis **gėrimas** apsaugo nuo inkstų akmenligės, gydo šlapimo išskyrimo organų infekcijas.

Spanguolių sultys su medumi geriamos gydant anginą ir bronchitą, stipriai kosint, esant bendram silpnumui, vitaminų trūkumui.

Nuo peršalimo tinka **gėrimas** su mėtomis: 0,5kg sutrintų spanguolių užpilti 2l šalto vandens ir virti ant silpnos ugnies 5-7min. Nukošti, įberti 0,3kg cukraus. 4 šaukštus mėtų lapų užpilti 1l verdančio vandens. Po 45-50min nukošti ir supilti į spanguolių nuovirą, gerai suplakti ir laikyti vėsioje temperatūroje. Vartoti po stiklinę 2-3 kartus per dieną arba pagal poreikį.

Arbata



Vasarą būna beproto karšta, termometro stulpelis pasiekia 30 laipsnių celsijaus. Tačiau ką daryt, saulės juk neišjungsi, todėl tenka juk kažkaip vėsintis. Vieni šoka vandenin tačiau ar banei išgerti karštos arbatos, karštą dieną? Ne veltui arbata yra vadinama stebuklinga. Iš tikrųjų pati arbata neatvėsina kūno, o

atvirkščiai – sušildo. Bet tik trumpam. Kai kūno temperatūra pakyla virš 37 laipsnių celsijaus, prasideda prakaitavimas. Būtent šis procesas ir atvėsina. Prakaitavimas baigsis, kai temperatūra nukris žemiau įprastinės 37 laipsnių celsijaus. Maždaug po 4 minučių, po to, kai išgersite puodelį arbatos, kūno temperatūra bus nukritusi beveik 1,5 laipsnio, kada ir pajusite tą gaivinantį poveikį.

Tik neapsigaukite, jokie kiti karšti gėrimai neatvėsins jūsų, kaip atvėsina arbata.



DĖMESIO

Nereikia painioti vaistažolių nuovirų su paprasta arbata. Nors vaistažolių arbatos yra natūralus produktas, tačiau jos vis dėlto yra vaistai, turintys savo indikacijas, kontraindikacijas ir gali daryti šalutinį poveikį. Todėl neverta vietoj gaivinamųjų gėrimų stiklinėmis plempti mėtų ar ramunėlių arbatų. Nepavojinga dozė - ne daugiau kaip 200 gramų per parą. Pasistenkite to ir laikytis.

Receptai

Aviečių lapų arbata. Geriamą nuo viduriavimų, sergant žarnyno ir kvėpavimo takų uždegimais, skalaujama gerklė sergant angina ir gerklų uždegimu.

1 valgomą šaukštą džiovintų aviečių lapų užplikyti 200ml verdančio vandens. Laikyti 30 min, vėl pašildyti ir gerti užpilą su medumi.

Aviečių uogų arbata. Vartojama nuo peršalimo, slogos, bronchito; skatina prakaitavimą, mažina temperatūrą, gerina virškinimą.

1 valg. šaukštas džiovintų aviečių uogų užplikomas stikline verdančio vandens; po 30 min perkošti. Dar kartą pašildyti ir gerti su medumi.

Broknių lapų arbata. Vartojama esant reumatui, viduriavimui, prasidėjus anginai, skalaujama gerklė. Skatina šlapimo išsiskyrimą, veikia antiseptiškai ir sutraukiančiai.

1 arbatinis šaukštelis bruknių lapų užplikomas 200ml verdančio vandens. Gerti po 0,5 stiklinės 2-4 kartus per dieną. Kadangi viena bruknių arbata nėra skani, tai galima pridėti kitų augalų, pvz. imti 10g sausų bruknių lapų ir 20g mėlynių ar žaliųjų arbatžolių. Sausus bruknių lapus ir arbatžoles sutrinti į miltelius, užpilti 1 litru verdančio vandens, leisti prisitraukti 8-10 min. Nuoviro geriamą po 2 stiklines per dieną.



Čiobrelių arbata. Veikia raminančiai, malšina skausmą.

Geriamą nuo nemigos, radikulito, neuralgijų.

1 arbatinį šaukštelį čiobrelių užpilti stikline verdančio vandens. Kai atvės, įdėti medaus.



Dilgėlės arbata. Reguliuoja žarnyno veiklą, tinka gydyti avitaminozei, mažakraujystei, tulžies pūslės ir kepenų ligoms bei kt.

Arbatinį šaukštelį šviežių dilgėlės lapelių užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, palaikyti kol prisitrauks. Perkošti, gerti po 0,5 stiklinės 2 kartus per dieną.

Liepos žiedų arbata. Turi priešuždegiminį, raminantį, skausmą malšinantį, prakaitavimą skatinantį poveikį.

Mažina temperatūrą, kosulį. Kasdien šios arbatos gerti nerekomenduojama. Imti 30 gr. džiovintų liepžiedžių, užpilti 1 litru verdančio vandens, palikti pritraukti 10-15 min. Kai pravės, gerti su medumi. Be medaus galima gerti ir karštą arbatą.

Mėlynių lapų arbata. Turi tulžį ir šlapimą varantį bei priešuždegiminį poveikį. Vartojama sergant angina, kataru, šlapimo pūslės uždegimu, diabetu.

Imti 3 šaukštus mėlynių lapų ir užpilti 1 litru verdančio vandens. Leisti prisitraukti.

Džiovintų mėlynių uogų arbata. Vartojama sergant žarnyno uždegimu, dispepsija, ateroskleroze, hipertonija, diabetu.

Imti 100 gr. džiovintų uogų, užpilti 1/2 litro vandens ir virti 10 min. Po to palikyti 1 val., perkošti, įpiti citrinos sulčių. Gerti pašildytą.

Mėlynių uogų nuoviras. Nuoviro kompresai vartojami gydant nudegimus, pūlingas žaizdas, egzema.
100 gr. uogų užpilti 1/2 litro vandens, virinti, kol jo lieka 150-300 gr.

Viržio arbata su medumi. 30 gr. viržio žiedų užplikyti stikline verdančio vandens, po 20 min. perkošti. Kai prauš, įdėti medaus.

Žemuogių lapų arbata. Vartojama peršalus, nusilpus, sergant kepenų, inkstų ir šlapimo pūslės ligomis, mažakraujyste. 20 gr. sausų lapų užpilti 200 ml. verdančio vandens, virinti 5-10 min. Palaikyti 2 val., perkošti. Gerti po 1 valg. šaukštą 3-4 kartus per dieną. Iš šviežių ar džiovintų žemuogių verdama skani, vitamininga arbata.



**PAGRINDINĒS
VAISTAŽOLĒS**