

Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė

Dzūkijos žolelės gydo



Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė

DZŪKIJOS ŽOLELĖS GYDO



Vilnius
2012

UKD 615.89
Va 363

Redaktorius *Česlovas Skaržinskas*
Kalbos redaktorė *Jurgita Briedienė*
Dizainerė *Birutė Vilutienė*

Tylioji Dzūkijos žolininkė

„Kap sveiki drūci?“ – kiekvieną svečią pasitinka garbaus amžiaus Dzūkijos žolininkė Ona Zakarauskienė. Klausimas atrodo trumpas ir aiškus: „Kaip Jūsų sveikata?“. Bet, žinant Onutės gyvenimo būdą, jau devintą dešimtmetį kaupiamą gyvenimišką ir *daktarišką* patirtį, supranti, kad klausama ne šiaip sau iš mandagumo ar smalsumo, o tam, kad Tau gal iš tikrųjų reikia neatidėliotinos pagalbos, paprasto žmogiško patarimo ar šiaip šilto žodžio.

Gydo Ona Zakarauskienė ne tik žolelėmis, gyvačių, rupūžių ar musmirių antpilais, bet ir patarimais, liaudiškais užkalbėjimais. Nors Onutė, kaip pati sako, atrodanti „pagal dokumentus“ (suprask – nebe jauna), tačiau puikiai prisimena šimtus įvairiausių receptų, daugybę gydomųjų žolių ir augalų pavadinimų.

Tas žoleles rinko, džiovino ir visokius antpilus darė dar Onos močiutė, garsi kaimo daktarė Marijona Vaškelevičienė. Dar daugiau liaudies medicinos paslapčių jai perdavė teta Pranė.

Ona Zakarauskienė keturiasdešimt penkerius metus dirbo pedagoginį darbą, buvo Vieciūnų pagrindinės mokyklos vedėja. Už savo pirmąją algą nusipirko armoniką. Mėgo groti, vaidinti. Be kitų gerų darbų, nuveiktų per gražų gyvenimą, Onutė parašė savo gimtojo Burokaraisčio kaimo istoriją, kurią sudėjo net į dvi knygas. Koks dar Lietuvos kaimas begali pasididžiuoti tokiu dėmesiu?

Tačiau labiausiai ją traukia vaistažolės, kurių receptų sudarymui paskyrė didžiąją savo gyvenimo dalį. Saulei patekėjus išeidavo žoliauti ir grįždavo namo tik jai nusileidus. Ir taip kiekvieną pavasarį, vasarą, rudenį. Didžiausias Onutės troškimas, kad žmonės atsigręžtų į gamtą, jos teikiamas gėrybes ir užuot bėgę į vaistines pirkti brangių medikamentų, pradėtų naudoti gamtos dovanas.

Labai pravertė dešimties metų draugystė su garsiąja žolininke Eugenija Šimkūnaite. Kai kurių vaistažolių, pasodintų E. Šimkūnaitės ir tebeaugančių lig šiolei, paslapties Onutė taip ir nesugebėjo atskleisti.

Galbūt skaitytojas versdamas šios knygos lapus suras nemažai pažįstamų receptų, tačiau didžioji dauguma priklauso tyliajai Dzūkijos žolininkei Onai Zakarauskienei. O *tyliajai* todėl, kad niekada labai nesigarsino, nėjo į *radijas, televizijas*, bet žmonės, kuriems reikėjo, ją ir taip surasdavo. Važiavo ir važiuoja pas Onutę iš visos Lietuvos, Baltarusijos, Lenkijos. Tik padėti ne visiems išgali – sveikata nebe ta. Bet, kaip Onutė sako: „Išguldžiau viską ant popieriaus, žmonės raštingi, tegul skaito ir pagal receptus gydos“. O receptų čia daug ir įvairių. „Cik nuo meilės nėra...“ – paslaptį šypsosi senoji žolininkė.

Petras ZURLYS, kraštieitis

ŽOLYNĖLIAI – SVEIKATA IŠ GAMTOS



Vaistingieji augalai – tai turtas, kuris ilgus amžius buvo vienintelis vaistų šaltinis.

Vaistingieji augalai ir iš jų pagaminti preparatai plačiai vartojami žmonėms ir gyvuliams gydyti. Beveik kas trečias vaistinis preparatas, vartojamas šiuolaikinėje medicinoje, gaminamas iš augalų arba jame yra nemaža dalis augalinės kilmės medžiagų.

Vaistinę žaliavą sudaro vaistinių augalų antžeminių (purpurai, žievė, žolė, lapai, žiedynai, sėklos vaisiai) ir požeminių (šakniastiebiai, gumbai, gumbo svogūnai, svogūnai, šakniavaisiai, šaknys) dalių komponentai.

Vaistinių augalų gydomąjį veikimą lemia juose susikaupusios įvairios biologiškai veikliosios medžiagos: alkaloidai, glikozidai, flavonoidai, rūgšties, eteriniai aliejai, vitaminai, pektinai, organinės rūgštys, mineralinės medžiagos.

Iš vaistinių augalų gaminami nuovirai, užpilai, tinktūros, ekstraktai, spaudžiamos sultys.

Renkant vaistinius augalus, reikia atsižvelgti ir į dienos laiką, oro sąlygas. Sultingų augalų lapų, žiedų, žolių taip pat nebyrančių vaisių negalima rinkti po lietaus ir anksti ryte, kol yra rasa. Surinkti drėgni bei šlapi augalai blogai džiūsta, pajuoduoja ir žaliava būna blogos kokybės. Tokius augalus geriau rinkti giedrią dieną, kai nukrinta rasa arba popietinėmis valandomis.

Byrančius vaisius geriausia rinkti dar ne visiškai subrendusius, anksti ryte, rasotus, nes mažiau jų nubyra. Augalų žievę reikia lupti giedrią, sausą dieną, nes nuo drėgmės žievė greitai tamsėja. Šaknis ir šakniastiebius galima kasti bet kuriuo dienos metu ir bet kokiomis oro sąlygomis.

Pumpurus geriausia rinkti anksti pavasarį, kovo bei birželio mėnesiais, kai jie pradeda brinkti, bet dar nėra išsiskleidę. Šiuo metu šie turi daugiausia veikliųjų medžiagų. Vaistams dažniausia skinami beržo, juodosios tuopos, juodųjų serbentų, pušų pumpurai. Lapai skinami tada, kai jie esti visiškai

išsivystę ir yra normalaus dydžio. Lapus geriausia skinti augalų žydėjimo pradžioje, nes tada juose būna daugiausia veikliųjų medžiagų. Skinti sausą, giedrią dieną, po pietų.

Ž o l ė. Žolę sudaro augalo stiebas su lapais ir žiedais. Žolė pjaunama giedrią dieną, nukritus rasai ir tuoj pat džiovinama. Nedidelių augalų stiebus nupjauname žemai, o stambesnių augalų, kurie turi storą sumedėjusį stiebą, pjaunama viršutinė lapuota dalis su žiedais.

Ž i e d a i. Vaistams renkamas visas augalo žiedynas (ramunės, šlamučio) arba atskiri žiedai (piliarožės, medetkos) arba tik atskiros žiedo dalys (tubės, rugiagėlės – vainiklapiai, kukurūzų – piestelės). Žiedai skinami žydėjimo pradžioje, kai yra gerai išsivystę. Žiedus reikia rinkti giedrią dieną.

V a i s i a i. Renkami prinokę. Sėklos, kad neišbyrėtų (kmynų, krapų, kalendrų, valerijonų) pjaunamos anksti ryte, su rasa, vaisiams ne visai prinokus. Rišami į nedidelius pėdelius ir džiovinami. Vaisiams prinokus ir išdžiūvus, pėdeliai iškuliami ir sėklos išvalomos.

Sultingi vaisiai (mėlynės, avietės) renkami nerasoti, nesulyti. Atsargiai, kad nesusitrintų, dedami į negilias pintines.

Ž i e v ė. Dažniausiai lupama pavasarį, dar lapams neišsiskleidus. Vaisiams tinka ne senesnių kaip 3–4 metų augalų žievė. Lupama sausą, giedrią dieną nuo nupjautų augalų. Džiovinama pastogėje, nuo drėgmės ir saulės apsaugotoje vietoje.

Š a k n y s. Šaknis galima kasti pavasarį ir rudenį, kai sunyksta antžeminės augalo dalys. Tačiau tų augalų šaknys (gyvatžolės, putoklio, palemono, miškinės sidabražolės), kuriose kaupiasi seponinai arba jiems giminingos medžiagos, kasamos butonizacijos ir žydėjimo pradžioje.

Š a k n i a s t i e b a i. Tai stiebo kilmės požeminiai organai, kuriais augalas vegetatyviniu būdu dauginasi arba kaupia maisto medžiagų atsargas.

Vienų augalų šakniastiebiai (pvz. varpučio yra ilgi, ploni, kitų – ajero, vilkadagio – stori ir mėsingi). Vaistams ruošti tinka ne senesni kaip 3–5 metų augalų šakniastiebiai. Šakniastiebius galima kasti bet koku dienos laiku ir bet kokiomis klimatinėmis sąlygomis. Iškasus reikia nuvalyti, pašalinti priđėtines šaknis, nulupti žievę, storus supjaustyti išilgai ir džiovinti.

Augalų veikliosios medžiagos. Cheminiai junginiai, esantys augaluose ir pasižymintys gydomosiomis savybėmis vadinami veikliosiomis medžiagomis. Augale gali būti keletas arba daugiau veikliųjų medžiagų. Jos susikaupia arba visame augale arba tik kai kuriose jų dalyse: šaknyse, lapuose, žievėje, žieduose, vaisiuose, sėklose. Jų kiekis ir kokybė priklauso nuo augalo rūšies, augimo vietos, rinkimo laiko, džiovinimo būdų ir laikymo sąlygų.

Augalų veikliosios medžiagos: alkaloidai, klikozidai, saponinai, eteriniai aliejai, augaliniai riebalai, angliavandeniai, baltymai, aromatinės medžiagos, dervos ir kaučiukas, rauginės medžiagos, flavonoidai, gleivės, karčiosios medžiagos, organinės rūgštys, mineralinės medžiagos, vitaminai.

Iš vaistinės žaliavos gaminami nuovirai, užpilai (antpilai) tinktūros, ekstraktai, spaudžiamos sultys.

Užpilai ir nuovirai – tai vandeninės vaistažolių ištraukos arba specialių, tam tikslui skirtų ekstraktų vandeniniai tirpalai.

Gaminami žiedų, žolės ir lapų užpilai. Galimi įvairūs gamybos būdai:

1. Augalinę žaliavą užpylus kambario temperatūros vandeniu ir palaičius, į ištrauką pereina baltymai, gleivės, cukrus, sakai, alkaloidai, daugelis glikozidų. Tačiau augalinės žaliavos įvairūs fermentai skaldo išekstrahuotus komponentus, todėl pagamintas užpilas veiklus tik tą pačią dieną.

2. Ištraukose, kurios gaunamos augalinę žaliavą trumpam užpylus karštu vandeniu, nėra baltymų, fermentų, nes jie dėl karštos temperatūros denatūruoja. Šiuo atveju geriau išekstrahuoja eteriniai aliejai, rauginės medžiagos ir pektinai.

3. Vandenines ištraukas virinant, denatūruojasi jose esantys fermentai, koaguliuoja baltymai, geriau išekstrahuoja kai kurios veikliosios medžiagos. Tokia ištrauka laikoma vėsioje tamsioje vietoje. Tinkama vartoti iki trijų parų.

N u o v i r a i gaminami iš žievės, šaknų, sėklų. Jie ilgiau virinami už užpilus, kadangi lėčiau ekstrahuojasi veikliosios medžiagos.

S u l t y s spaudžiamos iš sultingų augalo dalių arba iš viso augalo. Surinkta medžiaga nuplaunama, susmulkinama, išspaudžiama. Į išspaus tas sultis pridedama etilo alkoholio (85 dalims sulčių – 15 dalių 95% etilo alkoholio). Pašildoma iki 77–78 °C 30 min. Po to atšaldoma, iškritusios nuosėdos atskiriamos filtravimo būdu. Sandariai uždarytos laikomos tamsioje, vėsioje vietoje. Sultis tinka vartoti ilgą laiką.

T i n k t ū r o s – tai skaidrios, skystos, dažniausiai spiritinės augalinės žaliavos ištraukos. Gaunamos nešildant ir negarinant ekstrahento. Iš žaliavos, turinčios stipriai veikiančių medžiagų, gaminamos santykiu 1:10 (tai yra iš 1 žaliavos svorio dalies gaunama 10 tūrio dalių tinktūros). Gaminant tinktūrą iš žaliavos, turinčios nestipriai veikiančių medžiagų, iš 1 svorio dalies žaliavos gaunamos 5 tūrio dalys tinktūros.

Seniausias ir paprasčiausias gamybos būdas tinkamas namų sąlygomis yra maceracija. Išdžiovinta ir susmulkinta augalinė žaliava sudedama į sandariai užsidarantį indą, užpilamas ekstrahentas ir sandariai uždarius bei

periodiškai pakračius, laikoma kambario temperatūroje savaitę (jei nenurodomas kitas būdas). Po to ištrauka nupilama, žaliava nuspaudžiama ir iki nustatyto tūrio (10 ar 5 dalių) įpilama gryno ekstrakto. Tinktūrą galima vartoti ilgai – metais. Laikoma sandariai uždaryta (geriausiai butelyje, užkimštame kamščiu) tamsioje, vėsioje vietoje.

E k s t r a k t a i – tai koncentruotos augalinės žaliavos ištraukos. Ekstraktai gali būti skysti, tiršti, sausi.

Skysti ekstraktai gaunami santykiu 1:1 (iš 1 svorio dalies žaliavos gaunama 1 tūrio dalis skysto ekstrakto). Jų gamybai dažniausiai vartojama 70% koncentracijos etilo alkoholis. Gaminama specialiuose induose – perkoliatoriuose. Ekstraktus galima naudoti kelis metus. Jie laikomi sandariai uždarytuose, o sausi – hermetiškai uždarytuose induose tamsioje vėsioje vietoje.

Šioje knygoje rasite nemažai naudingų žinių bei įgūdžių kaip panaudoti gydomąsias gamtos galias. Sveikata – iš gamtos. Tikiuosi pamilsite gamtą ir daug pasisemsite iš jos sveikatos lobyno, rūpestingai globosite ir tausosite jos teikiamas dovanas.

Knygelėje aprašyti vaistiniai žolynėliai tartum suskirstyti į atskirus pogrupius. Pirmiausiai supažindinama su pavieniais vaistingaisiais žolynėliais, jų gydomosiomis savybėmis, toliau eina atskirų ligų gydymas vaistingaisiais augalais, prieskonių skyrelyje rasite prieskoninių augalų gydomąsias savybes, gydant vieną ar kitą kūno susirgimą. Čia pateikiami vietiniai augalai ir atvežti iš svetur, bet prigiję mūsų žemelėje ir plačiai naudojami liaudies medicinoje. Šiek tiek rašoma apie odos ligas: išbėrimus, spuogus, karpas, egzemas bei žvynelinę. Pateikiama ir patarimų-receptų, kaip pasigaminti gydomąjį tepalą, paruošti gydomąsias vonias.

1. Gydomųjų vaistažolių arbatų paruošimas



Morkų arbata

Jai paruošti reikės 0,5 kg morkų, 2 l vandens ir cukraus pagal skonį. Morkos nuskutamos, stambiai sutarkuojamos, paskleidžiamos plonu sluoksniu ant skardos ir padžiovinamos orkaitėje iki gražaus tamsoko atspalvio. Tada vieną arbatinį šaukštelį morkų reikia užpilti stikline verdančio vandens, sandariai uždaryti (geriausia termose) ir leisti prisitraukti. Po 8–10 min. paruošta arbata nukošiama, pagal skonį pasaldinama ir geriama. Morkų arbata yra labai maistinga, kvapni, gražios spalvos. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama mažakraujystei bei krūtinės anginai gydyti, taip pat labai sveika kūdikiams.



Petražolės lapų arba šaknų arbata

Pusę arbatinio šaukštelio smulkiai supjaustytų petražolių šaknų arba 2 arbatiniai šaukšteliai lapų užplikomi stikline verdančio vandens. Vartojama po vieną valgomąjį šaukštą 6 kartus per dieną. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama inkstų bei šlapimo pūslės ligoms gydyti, ji taip pat skatina šlapimo išsiskyrimą ir gerina virškinimą.



Pušies pumpurų arbata

10 g pušies pumpurų suberiama į termosą, užpilama viena ar pusantros stiklinės verdančio vandens ir leidžiama prisitraukti 12–15 min. Tada nukošiama. Vartojama po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną po valgio.

Liaudies medicinoje ši arbata vartojama norint palengvinti atsikosėjimą, ji taip pat skatina tulžies ir šlapimo išsiskyrimą.

Pastaba. Pušies pumpurų arbata netinka sergantiems inkstų ligomis.



Pelyno (visos žolės arba tik lapų nuoviras)

1 valgomąjį šaukštą reikia užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, leisti prisitraukti 20 min., tada nukošti. Vartojama po 1/4 stiklinės pusę valgomojo šaukšto prieš valgį. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama kaip apetitą ir virškinimą gerinanti priemonė, ji taip pat veikia antiuždegimiškai bei nuskausminamai ir pasižymi tulžį varančiu poveikiu.



Putino uogų arbata

1 valgomąjį šaukštą sutrintų putino uogų reikia užpilti stikline verdančio vandens ir palikti 4 val. prisitraukti. Vartojama po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama organizmui stiprinti, ji taip pat veiksmingai skatina šlapimo išsiskyrimą bei prakaitavimą.



Putino žievės nuoviras

1 arbatinį šaukštą sutrintos žievės reikia užpilti stikline verdančio vandens, 30 min., palaukti. Vartojama po vieną valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną. Liaudies medicinoje putino žievės nuoviru didinamas gimdos raumenų tonusas. Jis taip pat siaurina kraujagysles, todėl nuovirą sveika gerti, esant gausioms menstruacijoms bei sergant hemorojumi.



Pavasarinės raktažolės žiedų arbata

3 valgomuosius šaukštus žaliavos užpilti litru verdančio vandens. Liaudies medicinoje raktažolės žiedų arbata vartojama atsikosėjimui. Palengvina ligojimo savijautą, sergant bronchitu arba plaučių uždegimu.



Džiovintų rasakilos lapų arbata

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų rasakilos lapų reikia užpilti stikline verdančio vandens, pakaitinti iki užvirimo ir, nuėmus nuo ugnies, palikti 1 val. prisitraukti. Vartojama po 1 valgomąjį šaukštą kas 2 val. Ši arbata veiksmingai padeda atsikosėti, todėl liaudies medicinoje vartojama kvėpavimo takų katarų, slogos bei kitų peršalimo ligų, taip pat kepenų ir žarnyno veiklos sutrikimams gydyti.



Raudonėlio žolės arbata

1 valgomąjį šaukštą raudonėlio žolės reikia užpilti stikline verdančio vandens ir palikti prisitraukti 8–12 min. Šis užpilas geriamas po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Raudonėlio žolės užpilas veikia raminamai, padeda atsikosėti, žadina apetitą ir gerina virškinimą.



Raugerškio lapų arbata

1 valgomąjį šaukštą raugerškio lapų reikia užpilti stikline verdančio vandens ir 1 val. palikti prisitraukti. Vartojame po 1 valgomąjį šaukštą 4–5 kartus per dieną. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama kraujavimui stabdyti, tulžies išsiskyrimui skatinti, taip pat kraujo krešėjimui didinti.



Rugiagėlės žiedų arbata

1 valgomąjį šaukštą rugiagėlės žiedų užpilti stikline verdančio vandens ir palikti 20 min. prisitraukti. Geriama po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną. Liaudies medicinoje ši arbata vartojama šlapimo išsiskyrimui bei virškinimui gerinti, apetitui žadinti. Ji taip pat stabdo viduriavimą.



Puplaiškio lapų arbata

Imami 3 valgomieji šaukštai žaliavos ir užpilami litru verdančio vandens. Liaudies medicinoje arbata vartojama peršalimo ligoms ir mažakraujystei gydyti. Ji taip pat mažina kosulį, gerina apetitą, skatina tulžies išsiskyrimą.



Arbata su raudonėliu ir kitomis vaistažolėmis nuo peršalimo, gripo, temperatūros ir pan.

Arbata ruošama iš aviečių lapų, žemuogių lapų ir vaisių, liepos ir juodojo šėivamedžio lapų, melisos, mėtų, medetkos, čiobrelio, beržo lapų, raudonėlio žiedų, gudobelės ir erškėtuogių vaisių. Į termosą arba arbatinuką įberti 2–3 valgomuosius šaukštus šio mišinio ir užpilti 500–600 ml virinto vandens. Uždengti, palaikyti 20 min. Paskui papildyti virintu vande-

niu iki vieno litro. Gerti su medumi. Per dieną išgerti 5–6 stiklines. Išgėrus niekur nevaikščioti, nes labai prakaituosite.

Šios vaistažolės naudojamos ir vonioms: 100–150 g mišinio suberti į maišelį ir 3–4 l vandens kaitinti 10 min. Palaukti 1 val., po to supilti į 36–40 °C vonią. Pagulėti 20–25 min. Po vonios patariama apie valandą pailsėti, gurkšnojant vaistažolių arbatą su medumi.

Iš tos pačios sudėties žolių galima daryti nuovirą kojoms, keletą dienų po 15–20 min. 2–3 kartus per dieną. Vanduo – 42–45 °C. Jei peršalimą lydi kosulys, sloga, daryti inhaliacijas su vaistažolėmis (jų mišiniu) po 10 min., 2–3 kartus per dieną.

2. *Balinis ajeras*



Liaudies medicinoje dažniausiai vartojamos balinio ajero šaknys. Balinio ajero šaknimis patariama gydyti:

- Skrandžio ir žarnyno vėžį. Šias ligas patariama gydyti balinio ajerų šaknų užpilais, nuovirais ir milteliais.
- Nusilpusį organizmą patariama stiprinti ir žvalinti balinio ajero šaknų užpilu ir nuoviru.
- Gūžį (strumą) patariama gydyti spirtiniu balinio ajero šaknų užpilu.
- Centrinės nervų sistemos sutrikimus

patariama gydyti balinio ajero šaknų užpilais ir nuovirais.

- Šlapimo išsiskyrimą skatina balinio ajero šaknų užpilai ir nuovirai.



Balinio ajero šaknų nuoviras

1 valgomąjį šaukštą balinio ajero šaknų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, pavirkite 15 min., nukoškite. Šio nuoviro pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.



Balinio ajero šaknų užpilas

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų balinio ajero šaknų suberkite į termosą, vakare užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti per naktį, ryte nukoškite. Šio užpilo 0,5 val. prieš valgį patariama gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.



Spiritinis balinio ajero šaknų užpilas

1 dalį susmulkintų balinio ajero šaknų užpilkite 5 dalimis 70 laipsnių stiprumo spiritu. Leiskite savaitei nusistovėti, nukoškite. Šio užpilo patariama gerti pusę valandos prieš valgį po 20 lašų 3 kartus per dieną.



Balinio ajero šaknų milteliai

Sausų balinio ajero miltelių patariama gerti po 0,3 g (ant peilio galo) 3 kartus per dieną.

3. Geltonoji ir baltoji akacija

Akacijos paplitusios visame pasaulyje. Akacijoje yra daug rutino, kuris yra naudingas kapiliarų sienelių stiprinimui, esant blogam kraujo krešėjimui, o taip pat širdies ritmo pažeidimui. Padeda ir sergant kitomis ligomis.

Sergant reumatizmu ar artritu, stiklinę geltonų akacijos žiedų užpilti stikline degtinės, palaikyti tamsioje vietoje savaitę. Po to perkošti. Trinti skaudamus sąnarius prieš naktį.

Esant rėmens kartėliui, 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų lapų ir žievės (lygiomis dalimis) nuo jaunų akacijos šakelių užpilti stikline virinto vandens ir pavirti 5–7 min. Palaukti valandą. Perkošti, nuspausti žaliavą ir papildyti iki pradinės normos. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Alergijai, avitaminozei gydyti: 2 valgomuosius šaukštus akacijos žiedų užpilti stikline virinto vandens, palaikyti 30 min. Perkošti. Vartoti užpilą po 50 ml 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Baltos akacijos žiedai turtingi glikozidais ir eforininiais aliejais, veikia šlapimą varančiomis, vidurius paleidžiančiomis savybėmis, gydo uždegimus, inkstų ligas ir peršalimą.

Iš baltos akacijos žiedų daromas užpilas kompresams ir trynimui, sergant radikulitu, osteochondroze. Šviežiais akacijos žiedais gydomi nudegimai ir žaizdos. Aliejus iš akacijos vaisių pagal savo kokybę artimas alyvų, o skoniu – persikų aliejui.

Degutas iš šakų ir medžio žievės naudojamas sergant odos ligomis (egzema, furunkulitais). Sergant inkstų, šlapimo pūslės, cistito negalimomis:



1 valgomąjį šaukštą baltų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 30–40 min. ir gerti po 1/3 stiklinės 5 kartus per dieną po valgio.

Venų išplitimas gydomas: 4 valgomieji šaukštai akacijos žiedų užpilami stikline degtinės, palaikoma 4 dienas tamsioje vietoje, perkošiama, išsunkinama. Iš naujo užpilamos šakelės 1/2 stiklinės degtinės, už savaitės persunkinama, išspaudžiama. Tada abu užpilai supilami į vieną ir jais trinami venų mazgai 2–3 kartus per dieną.

Esant skrandyje žaizdai ir sergant vidurių užkietėjimu: 1/2 arbatinio šaukšto akacijos žievės (gerai susmulkintos) užpilami 2 stiklinėmis virinto vandens, palaikoma valandą. Perkošiama. Vartojama po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną pusę val. prieš valgį.

Pastaba: Akacijos preparatų nevartoti nėščioms moterims.

4. Paprastoji alyva



2–8 m aukščio krūmas su širdies formos lapais. Alyvos žydi liepos mėn. kvapiais violetiniais arba baltos spalvos žiedais, susitelkusiais į piramidines kekes. Auga soduose, pakelėse, parkuose, apleistose sodybvietėse.

Vaistams gegužės mėn. skinami žiedai su šakutėmis ir surišti į puokštę, pakabinus pavėsyje, džiovinami. Pumpurai skinami anksti pavasarį. Lapai skinami saulėtą dieną pirmoje vasaros pusėje. Žievė nuo jaunų stiebelių lupama

pavasarij. Plačiausiai vartojami balti žiedai, nors gydymui tinka ir spalvoti. Žaliavą tinka vartoti 2 metus.

Alyvos preparatai vartojami liaudies medicinoje. Žiedų nuovirai pasižymi nuskausminančiu, priešmaliariniu, prakaitavimą skatinančiu poveikiu. Žievės nuoviru gydomi odos uždegimai, pūliuojančios žaizdos, opos. Pumpurų, žiedų ir lapų užpilu gydoma maliarija, gripas, plaučių tuberkuliozė, skrandžio žaizdos, cukrinis diabetas. Augalo preparatai vartojami ir homeopatijoje.

1 valgomąjį šaukštą paruoštos žaliavos (žiedų, lapų, žievės ar pumpurų) užpilti stikline vandens, 6 val. palaikyti, nusunkti. Gerti po 1–2 šaukštus 3 kartus per dieną.

2–3 valgomuosius šaukštus išdžiovintų pumpurų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Šiltai palaikyti 6 val. Nusunkti. Gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną, sergant cukriniu diabetu.

1 stiklinę išdžiovintų ir sutrintų žiedų užpilti 0,5 l degtinės. 2 savaites palaikyti. Nusunkti. Gerti po 30–35 lašus 3–4 kartus per dieną. Pavilgais gydyti žaizdas, sumušimus, reumatą – kompresais. Pavilgai ir kompresai keičiami 4–5 kartus per dieną.

Sergant cukralige, patariama gerti alyvų pumpurų nuovirą. Pumpurai surinkti sprogstant, išdžiovinami pavėsyje. Jų nuovirą gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną prieš valgį.

5. Gydymas dirvinio asiūklio

Gydymui dažniausiai naudojamas dirvinio asiūklio žolės užpilas. Dirvinio asiūklio užpilu patariama gydyti:

- kepenų, skrandžio ir žarnyno vėžį,
- didinti leukocitų kiekį, normalizuoti kraujo sudėtį,
- stiprinti nusilpusį organizmą,
- skatinti šlapimo išsiskyrimą.

Dirvinio asiūklio žolės užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos asiūklio žolės užpilti stikline verdančio vandens. Leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Šio užpilo 1 val. po valgio gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Liaudies medicinoje asiūklio arbata vartojama širdies ligoms, reumatui, tuberkuliozei, kepenų ligoms, pleuritui gydyti, kraujavimui (gimdos, hemorojaus) sulaikyti.

Pastaba. Dirvinio asiūklio negalima vartoti, sergant ūmiu inkstų uždegimu.



7. Alksnis



Juodalksnis. Žydi prieš sulapojimą, balandžio mėn., sėklos sunoksta spalio mėn., o išbyra vasario–kovo mėn.

Žmogaus poreikiams vartojama žievė, žirginiai, lapai ir šaknys. Žievė lupama pavasarį, žirginiai skinami rudenį ir žiemą, lapai – visiškai suaugę, sveiki, šaknys iškasamos rudenį. Visa žaliava džiovinama nuo saulės ir lietaus apsaugojus, gerai vėdinamoje patalpoje. Vaistams tinka ne senesni kaip 3 metų žirginiai.

Baltalksnis. Alksnių šaknys tinka krepšeliams pinti. Sausų šaknų milteliai vartojami sergant piktybiniais augliais. Žievės nuoviras arba užpilas geriamas sergant virškinimo trakto uždegimu, viduriuojant, kraujuojant. Skalaujama gerklė, sergant jos uždegimu.

Žalių ir beržų žirginių nuoviro gerinama, sergant enteritu, kolitu, dizenterija, juo skalaujama gerklė, sergant jos uždegimu.

Spiritinis alksnių lapų ekstraktas vartojamas sergant chronišku vidurių užkietėjimu, reumatu, podagra. Vandėninis nuoviras vartojamas sergant krūtims, blužnies, dvylikapirštės žarnos, tiesiosios žarnos piktybiniais augliais.

Žali lipnūs lapai dedami ant žaizdelių, vočių, saulės nudegintų vietų.

Karščiuojant galima pasigaminti tokį preparatą: sumalti 30 g sausų kanorėželių, užpilti stiklinę balto vyno ir palaikyti šiltai 6–8 val. Perkošti ir iš karto išgerti visą stiklinę.

Sergant žarnų uždegimu (enterokolitu): susmulkinti 15 g sausos žievės, užpilti stiklinę vandens ir, pavirinus 10–15 min. palaikome, kol prisitrauks. Atvėsus perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Alksnio žirginėliai gydo žarnyno uždegimus: 1 valgomąjį šaukštą pilkojo alksnio žirginėlių užpilti stikline verdančio vandens, virti iki užvirimo vandens vonelėje 3–5 min., 20 min. palaikyti, kad prisitrauktų ir perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

8. Amalas

Vaistams pjaunamos jaunos šakelės su lapais nuo vėlyvo rudens per žiemą (iki kovo–balandžio mėn.). Džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje. Žalia va nemaloniai kvepia, kartokai gaiži.

Amalo ekstraktas vartojamas nuo onkologinių susirgimų, hipertonijos I–II stadijoje, nuo epilepsijos bei nervų ligų. Mažina arterinį spaudimą, išplečia kraujagysles, stiprina širdies veiklą, sumažina centrinės nervų sistemos jautrumą.

Medicininė literatūra pabrėžia, kad amalas padeda nugalėti vėžį. Amalas stabdo auglių vystymąsi. Tiriant amalo preparatą vartojusius pacientus, buvo pastebėti šie požymiai:

- pagerėjo jų bendra savijauta,
- išnyko nuovargis ir depresija,
- atsiradavo žymiai mažiau metastazių,
- ligoniai priaugdavo svorio,
- sulėtėjo vėžinių ląstelių dauginimasis,
- sumažėjo ar net visai išnyko skausmai.

Amalo preparatais nuosekliai gydant išoperuotos gimdos kaklelio vėžiu sirgusias moteris, gydytojams pavyko sumažinti jų mirtingumą 40 procentų.

Vienintelis amalo preparato šalutinis poveikis – po injekcijų pacientų kūno temperatūra pakyla net 2 laipsniais.

Geriamieji preparatai:

1. 15 g žaliavos (susmulkintų lapų ir stiebų) užplikyti 200 ml karšto vandens, užvirinti, leisti ataušti, perkošti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną 20–30 min. prieš valgį. Suaugusiems gerti po 1 šaukštą, vaikams iki 14 metų – po 1 arbatinį šaukštelį.

2. 1 šaukštelį gerai susmulkinto amalo (sumalto kavamale) užpilti stikline šalto vandens ir palikti per naktį (10–12 val.) Gerti po 1/3 stiklinės prieš pat valgį.

3. Spiritinis užpilas gaminamas iš šviežių amalo lapų ir uogų, surinktų sausio 6 dieną. Viena dalis amalo užpilama 5 dalimis 40–50 laipsnių stiprumo spirito (santykiu 1:5) ir laikoma 21 dieną. Gerti po 40–50 lašų 20 min. prieš pat valgį 3 kartus per dieną.



4. Įvairioms vaikų ir suaugusių kirmėlėms iš žarnyno šalinti (taip pat ir kaspinuočiams) tinka džiovintų amalo lapų ir džiovintų valerijono šaknų milteliai. Žaliava maišoma lygiomis dalimis (galima sumalti kavamale). Tris dienas iš eilės reikia daryti tokią procedūrą: ryte dar nevalgius suaugusiems praryti po 1 šaukštą, vaikams – po 1 arbatinį šaukštelį mišinio. Miltelius reikia praryti labai greitai, prieš tai uždengus nosies šnerves žibale pamirkytu vatos tamponu, kad kirmėlės neprasimuštų pro burną. Po to suaugusiems reikia išgerti 100 ml medumi pasaldintų morkų sulčių, vaikams – 50 ml arba tiesiog užsigerti miltelius vandeniu ir suvalgyti daug tarkuotų morkų.

5. Nusilpusiems senyvo amžiaus žmonėms po sunkių operacijų, varginantiems galvos skausmo, svaigimo, isterijos ir depresijos, taip pat atsiradus augliams galvos smegenyse rekomenduojama gerti šiltą nuovirą, paruoštą iš 3 g džiovintų amalo lapų ir 200 ml pieno, (geriausiai – ožkos pieno).

Išoriniam naudojimui:

1. Amalo tepalai gaminami iš žąsies, kiaulės (vidurių), ožkos, barsuko, meškos taukų. Švieži amalo lapai ir vaisiai sutrinami į lipnią masę (tyrę). Imama 1 dalis amalo tyrės ir penkios dalys taukų (santykiu 1:5). Šiuo mišiniu pripildoma 3/4 molinės puodynėlės, ji uždengiama dangteliu, kraštai aplipdomi tešla, kad neprasisikverbtų garai. Puodynėlė statoma į puodą su šaltu vandeniu, po dugnu padėjus tris ar keturis sluoksnius audeklo. Vanduo puode užvirinamas, tada ugnis sumažinama tiek, kad vos virtų, taip kaitinama 3 val. Taip pakartojus 5 dienas iš eilės, tepalas paruoštas.

2. Sergant makšties uždegimu, moterims ryte ir vakare prieš miegą reikėtų sušvirkšti tokį užpilą: sumaišyti po 1 šaukštą amalo ir kraujažolių, užpilti vieną litrą verdančio vandens ir palaikyti, kol atauš.

Pastaba. Nevalia pamiršti, kad amalas nuodingas augalas. Ilgai vartojant jo preparatus, galima net apsinuodyti. Geriant juos svarbu neperdozuoti. Gerti ne ilgiau kaip 21 dieną, po to daryti 10 dienų pertrauką.

9. Paprastasis agurkas

Agurkas – viena seniausių žinomų daržovių, vartojamų daugiau kaip 6 tūkst. metų. Agurko tėvynė – Indija.

Vaistams vartojami agurkų žiedai, vaisiai (agurkai), vaisių sultys, žievė, sėklos ir lapai (rudeni, kai išdžiūsta).

Agurkai ir jų sultys ramina nervų sistemą, mažina kosulį, skatina šlapimo ir tulžies išsiskyrimą, virškinimo liaukų sekreciją, pasižymi vidurius laisvinančiomis, priešuždegiminėmis, minkštinančiomis ir skausmą malšinan-

čiomis savybėmis. Šviežios agurkų sultys vartojamos sergant kvėpavimo takų ligomis, kosint, užkietėjus viduriams. Sausų žiedų nuoviru gydoma maliarija, vaisiais ir sausais lapais gydoma gelta ir kepenų skausmai.

Liaudies medicina agurkais gydo širdies ir kraujagyslių aterosklerozę, hipertoniją, inkstų ir kepenų ligas. Plačiai vartojami maistui (marinuoti, rauginti, švieži).

Šviežias agurkų sultis patariama gerti po 2–3 valgomuosius šaukštus 2 kartus per dieną kartu su medumi kaip atsikosėjimą lengvinančią, vidurius laisvinančią, skrandžio ir žarnyno spazmus malšinančią priemonę.

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų sėklų užpilti 600 ml verdančio vandens, palaikyti 30 min., nusunkti. Gerti po 200 ml 3 kartus per dieną, sergant kvėpavimo organų ligomis, esant skausmingam šlapinimuisi, karščiuijant.



10. Paprastasis apynys

Vaistams skinamos spurgos kartu su koteliais brendimo pradžioje (rugpjūčio pabaigoje) ir džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje arba džiovykloje (30 °C). Išdžiūvę apyniai skleidžia stiprų kvapą, yra kartaus skonio. Paruoštą žaliavą tinka vartoti vienerius metus.

Kadangi apynių spurgų preparatai veikia antiseptiškai, narkotizuojančiai, jais malšinami virškinamojo trakto, šlapimtakio skausmai, gydomas radikulitas, nerviniai traukuliai, psichikos sutrikimai, nemiga. Augalas slopina ir lytinį aktyvumą.

Išdžiūvusių, susmulkintų apynio spurgų valgomąjį šaukštą užpilti stiklinė verdančio vandens, 20 min. šiltai palaikyti (geriausia tamsoje). Ataušus nukošti ir po 1/3 stiklinės gerti prieš valgį arba visą stiklinę vakare.

Ant skaudamų sąnarių dedami karšti apynių spurgų pavilgai.



Apynio spurgų užpilas populiarus kaip raminantis vaistas, padidėjus jau-trumui, ypač lytiniam, atsiradus nemigai. Užpilas gaminamas taip: 1 valgo-masis šaukštas susmulkintų spurgų užpilamas stikline verdančio vandens. Atvėsintas perkošiamas, jį geriama po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną 15–20 min. prieš valgį.

Liaudyje apynių spurgų užpilu arba nuoviru plaunama galva plaukams sustiprinti, kai anksti pradedama plikti.

Spurgų miltelių tepalais malšinami sumušimų, podagros ir reumatiniai skausmai, skausmingos votys. Spurgų miltelių dažnai pridedama į skaus-mą malšinančius minkštinančius kompresus. Spurgų vandens antpilu arba milteliais sužadinamas apetitas ir gerinamas virškinimas, sergant skrandžio kataru.

Pastaba. Per didelės apynių spurgų preparato dozės gali suerzinti inks-tus, sukelti nervinę įtampą.

11. Pievinė akišveitė



Vaistams žydėjimo metu pjaunama žolė. Džiovinama pavėsyje. Augalo nuo-viras gydo aterosklerozę, akių ligas, per-sišaldymus, stiprina širdies veiklą. Var-tojama vaikams sergant egzema, odos tuberkulioze. Nuoviru plaunami plau-kai, norint pagerinti jų augimą. Home-opatijoje akišveitės preparatais gydomi širdies veiklos sutrikimai.

Sergant akių uždegimu: 50 g sausos susmulkintos akišveitės žaliavos sumai-šyti su 50 g sausos ramunėlių žaliavos.

5 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilti verdančiu vandeniu, šiltai pa-laikyti 10 min. Šią košelę užtepti ant marlės ir uždėti ant skaudamos akies.

40 g sausos susmulkintos akišveitės žolės užpilti litru šalto virinto van-dens. Palaikyti 3 val., nusunkti ir gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną, sergant angina, stenokardija, dažnai atsirūgstant rūgštimi.

12. Gydomas ąžuolo žieve

Ąžuolo žievės preparatais patartina gydyti:

- įvairių rūšių onkologines ligas,
- odos vėžį – žievės nuoviro kompresais,
- gūžį (strumą) – žievės nuoviro kompresais.

Ąžuolo žievės užpilas:

1 valgomąjį šaukštą susmulkintos ąžuolo žievės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną pusę val. prieš valgį.

Ąžuolo žievės nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos ąžuolo žievės užpilti stikline verdančio vandens, virinti 5 min. Leisti nusistovėti 30 min. Nukošti. Gerti pusę valandos prieš valgį po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Ąžuolo žievės nuoviru plaunamos žaizdos, gydomos opos ir žaizdos, skalaujama gerklė, dedami kompresai nudegus, daromos vonelės, sergantiems šlapiuojančiąja egzema, mirkomos gausiai prakaituojančios kojos.

Ąžuolo žievės nuoviras geriamas nuo viduriavimo, chroniško kolito, šlapimo pūslės uždegimo, apsinuodijimo.

Kilogramą susmulkintos ąžuolo žievės virkite pusę valandos, o gautą nuovirą įpilkite į vandens vonią. Tokios vonios stiprina ir ramina organizmą.

Varikozinis kojų venų išsiplėtimas, tromboflebitas. Sergant šiomis ligomis, patariama daryti vandens vonelę su ąžuolo žievės nuoviru. Šios vonios pasižymi karštį mažinančiomis savybėmis, padeda greičiau išgydyti žaizdas, nuramina patemptas venas.

Gerklės uždegimą, dantenų kraujavimą, apatiją ar tingumą gydykite taip: 2 arbatinius šaukštelius susmulkintos ąžuolo žievės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite 10 min. atvėsti, nukoškite. Šiuo nuoviru skalaukite burną 2 kartus per dieną ryte ir vakare.

Susmulkintų ir apkepintų ąžuolo gilių nuoviras yra naudojamas gydyti chronišką kolitą (storosios žarnos uždegimą): arbatinį šaukštelį gilių užpilkite verdančiu vandeniu, gerkite po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną.



Ažuolo lapų, gilių ir žievės šiltas antpilas su raudonu vynu vartojamas kompresams, trūkiui gydyti.

Norint, kad geriau augtų plaukai, paimti lygiomis dalimis svogūnų lukštų ir ąžuolo žievės. Mišinį užpilkite stikline verdančio vandens. Leiskite 1 val. nusistovėti. Šiuo antpilu kasdien ištrinkite galvos odą.

Ažuolas yra turtingas rauginamosiomis medžiagomis, esančiomis žievėje, lapuose ir gilėse. Pastebėta, kad sergantiems hipertoninėmis ligomis sveika pasivaikščioti ąžuolų giraitėje. Išsipėrus garinėje pirtyje ąžuoline vanta, oda tampa matinė ir stangri.

Ažuolą „aplankyti“ galima anksti pavasarį, atsargiai lupant jaunų šakelių žievę ir gegužės mėnesio lapus, o rudenį, renkant giles.

Sveika ir ąžuolinė vanta. Su ja patogų pertis. Jei sergate kai kuriomis odos ligomis (pvz. šlapiuojančia egzema), hipertoninėmis ligomis, turite riebią odą, jei prakaituoja kojos – ąžuolinė vanta yra puikus gydytojas. Ji ruošiama rugpjūčio ir rugsėjo mėnesiais.

Pastaba. Jei ąžuolo žievės nuoviro išgersite per daug, gali supykinti.

13. Apie magiškąsias ąžuolo gilių ir lazdyno riešutų savybes



Ažuolo gilės ir riešutai pasižymi ne tik gydomosiomis bei maistinėmis savybėmis, bet ir magiškomis savybėmis. Tiek ąžuolai, tiek ir gilės – ypač senas vyriškumo simbolis. Iš ąžuolo gilių dažnai gaminami vyrų lytinę potenciją stiprinantys amuletai, kurie vyrams taip pat suteikia drąsos ir jėgos. Jei norite, kad ąžuolo gilės įgautų magiškosios galios, jose adata išbraižykite savo vardo pirmąją raidę ir trikampį, smaigaliu nukreiptą žemyn (vyriškumo simbolis).

Vėliau gilę reikia įdėti į maišelį su gaidžio plunksna (tai dar vienas vyriškojo prado simbolis) su vienu pasirinktu brangakmeniu: agatu, hematitu, serdolitą ar tigrą akimi bei žiupsneliu sausų augalų: čiobrelį, kraujažolės, jonažolių, šalavijų.

Ypač svarbiais gyvenimo momentais paruoštą maišelį patariama pasirišti ant kaklo.

Jei paruošti talismaną jums atrodys pernelyg sudėtinga, galite pasikliauti vien ažuolo gilėmis. Ažuolo giles suverkite ant tvirto siūlo ir nešiokite kaip apyrankę arba kuo dažniau pirštais perrinkite ant siūlo sumautas ažuolo giles. Jei ažuolo giles pasirinkote kaip amuletus, turėkite mintyje, jog gilėms džiūnant, jų kepurėlės gali atsokti. O juk kepurėlė – būtina magiškosios ažuolo gilės dalis. Norint, kad kepurėlės nenukristų, džiovinamas giles sudėkite į eilę taip, kad matytųsi, nuo kokios gilės kepurėlė nukrito.

Pasak bioenergetikos specialistų, magiškomis savybėmis pasižymi ir lazdynų riešutai. Iš lazdyno medžio gaminama tradicinė magiškoji timpa (laidynė) su kuria, kaip ir su virgulėmis, atrandami požeminiai vandenys ir žemėje tūnantys mineralai.

Lazdynas simbolizuoja pranašų išmintį. Lazdyno vardu pavadintas net ir devintasis druidų augalinio kalendoriaus-horoskopo mėnuo, todėl magijoje skaičius „9“ yra tamptariai susijęs su lazdynu.

Lazdynai saugo nuo neigiamos juodosios magijos poveikio. Beje, seniau lazdynų riešutų karoliai kabėdavo ant sienų kaip namus saugantys amuletai. Tačiau lazdynų riešutus veiksmingiausia naudoti kaip švytuoklę, padedančią veiksmingiau įsisavinti žinias.

Ant vilnonio ar medvilninio siūlo suvertus lazdynų riešutus patariama pakabinti virš kvadratais subraižytos lentos, kurioje surašytos abėcėlės raidės, jei nori gauti žinių iš aukštesnių jėgų. Su šia švytuokle galite sužinoti, kur yra vienas ar kitas daiktas ar pamėginti paieškoti požeminių vandenų arba raktų, kuriuos pametėte. Kai kurie aiškiaregiai su lazdyno riešutų švytuokle žemėlapyje ieško pradingusių be žinios žmonių.

Lazdynų riešutai namuose padeda nustatyti sveikatai neigiamus kampus.

Lazdynų riešutai ir atmintis. Pasak aiškiaregių, norėdami sustiprinti atmintį 1–2 kartus per mėnesį išsimaudykite lazdynų riešutų vonioje. Nulukštentus lazdynų riešutus suberkite į emaliuotą puodą, užpilkite 9 puodeliais vandens ir užvirkite, o tada nuovirą supilkite į karšto vandens vonią. Vonioje pagulėkite 9 min. ir per tą laiką 9 kartus panerkite į vandenį, apsemdami visą galvą. Išlipę iš vonios, nesišluostykite, o leiskite kūnui pačiam nudžiūti.

14. Kalninė arnika



Vaistinė žaliava – žiedas, rečiau visa augalo antžeminė dalis, šaknys. Žiedai ir žolė pjaunama giedrią dieną, augalui žydint. Džiovinama gerai vėdinamoje vietoje, pavėsyje.

Kalninės arnikos preparatai stimuluoja centrinę nervų sistemą, pasižymi temperatūrą mažinančiomis, tulžies išsiskyrimą skatinančiomis, venines kraujagysles plečiančiomis savybėmis. Augale esantis cinarinas mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Žiedų nuoviru

gydoma stenokardija ir širdies nepakankamumas.

Išoriškai nuoviru gydomos sunkiai gyjančios žaizdos, furunkulai, pūliniai, trūkiai.

1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilti 300 ml verdančio vandens, 15 min. šildyti verdančio vandens vonelėje. Atvėsus nusunkti. Gautą nuovirą išgerti per kelis kartus (dienos norma).

3 valgomuosius šaukštus žiedų užpilti 320 ml verdančio vandens. Atvėsus nusunkti ir naudoti kompresams.

Arnikos preparatai naudojami sergant stenokardija, hipertonija, ateroskleroze, kraujuojant iš virškinamojo trakto, gimdos. Mažos dozės tonizuoja, didelės – slopina nervų sistemą. Kartais arnikos preparatai vartojami prakaito, tulžies, šlapimo išsiskyrimui skatinti, kosuliui lengvinti, sutrikus širdies veiklai.

Lengviausia pagaminti tokį preparatą: sutrinti sausi žiedai užpilami 70 laipsnių stiprumo spiritu (santykiu 1:10) ir laikomi šiltai kelias dienas. Perkošus gerti po 30–40 lašų su vandeniu ar pienu 2–3 kartus per dieną prieš valgį.

Pastaba. Perdozavus preparato, krečia drebulys, pykina, išpila prakaitas, sutrinka širdies veikla, paleidžia arba sukieta vidurius.

15. Gydomas agrastais

Agrastų uogose gausu vertingų medžiagų: vario, fosforo, kalio, geležies, cinko, magnio, natrio, vitaminų B, C, karotino, rutino, askorbino ir folio rūgščių. Agrastų uogose yra ir kraujagyslių sienelės stiprinančio titnago, vitamino PP, kuris iš organizmo padeda pašalinti sunkiuosius metalus. Agrastų uogos iš organizmo padeda pašalinti toksines ir radioaktyvias medžiagas, pagerina regėjimą, gydo patinimus, lengvai laisvina užkietėjusius vidurius, skatina tulžies sulčių ir šlapimo išsiskyrimą.



Šviežių agrastų uogų patariama valgyti sergantiems širdies, kepenų, inkstų, šlapimo pūslės, skrandžio ir žarnyno ligomis, hipertenzija, ateroskleroze, plaučių tuberkulioze ir anemija. Agrastų patariama valgyti nutukusiems žmonėms, kai kraujyje sumažėja hemoglobino kiekis, o organizme trūksta vario.

Sutrikusios medžiagų apykaitos ir nutukimo gydymas: 2–3 kartus per savaitę kasdien patariama suvalgyti po 1,5–3 stiklines agrastų.

Kardioneurozės gydymas: 3–4 savaites patariama kasdien suvalgyti po 2,5–3,5 stiklinės agrastų.

Anemijos ir dažno vidurių užkietėjimo gydymas: 2 valgomuosius šaukštus agrastų uogų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, ant silpnos ugnies 10 min. pakaitinti, atvėsinti, nukošti. Šio nuoviro prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną.

Gastrito, kolito, enterokolito gydymas: 1 valgomąjį šaukštą agrastų uogų užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies 10 min. pakaitinti, atvėsinti, nukošti. Gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną.

Egzemos gydymas: 1 valgomąjį šaukštą prinokusių agrastų užpilti stikline verdančio vandens ir 10 min. pakaitinti, atvėsinti, nukošti. Šiuo užpilu patariama tepti egzemos pažeistas vietas.

Šviežias uogas patartina vartoti kaip tulžį ir šlapimą varančius vaistus, gydant inkstų ir šlapimo pūslės ligas. Agrastai valgomi, kai sergama mažakraujyste, esama kraujosruvų ar sergant odos ligomis.

Anksčiau agrastų lapais Kaukaze gydė plaučių tuberkuliozę.

Agrastai labai tinka dietinei ir vaikų mitybai.

Pastaba. Agrastų nepatariama vartoti sergantiems skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, enteritu, cukriniu diabetu ir inkstų ligomis.

16. Gydomas avietėmis



Specialistų teigimu, sultingos aviečių uogos stiprina kraujagyslių sienelės, skatina tulžies sulčių ir šlapimo išsiskyrimą. Aviečių patariama valgyti sergantiems mažakraujyste. Be to, avietės gana greitai iš žmogaus organizmo išplauna toksines medžiagas ir alkoholį bei stiprina imuninę sistemą.

Mažakraujystės ir anemijos gydymas: patariama pusryčiaujant ir pietaujant suvalgyti po 1/4 ar 1/3 stiklinės šviežių ar šaldytų aviečių su plakta grietinėle.

Gripo ir peršalimo ligų gydymas: 4 valgomuosius šaukštus šviežių arba 2 valgomuosius šaukštus džiovintų aviečių uogų užpilkite stikline verdančio vandens (termose). Leiskite nusistovėti 10–15 min., nukoškite. Sergantiems gripu ar peršalimo ligomis, šio karšto užpilo gerti po vieną stiklinę kas 4 val. Liaudies medicina pataria nuo gripo ar peršalimo ligų gydytis aviečių stiebų-šakelių nuovu.

Virusinio hepatito gydymas: sumaišyti po 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų aviečių lapų, uogų, žiedų. 2 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilkite stikline verdančio vandens. Šiltoje vietoje, dangčiu uždarytame puode, leiskite nusistovėti 15 min., nukoškite. Sergantiems virusiniu hepatitu, šio šilto užpilo patariama gerti po 1/4 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Vidurių užkietėjimo ir apsinuodijimo alkoholiu gydymas: ryte prieš pusryčius suvalgykite stiklinę prinokusių aviečių uogų, tada užgerkite žalios ar nestiprios juodos arbatos.

Viduriavimo gydymas: 4 arbatinius šaukštėlius susmulkintų džiovintų aviečių uogų ir lapų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, dangčiu uždengtame puode leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Stabdydami viduriavimą, šio šilto užpilo gerkite po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną.

Avietės būna naminės ir laukinės. Naudingesnėmis laikomos laukinės avietės. Prinokusiose avietėse yra organinių rūgščių, mikro ir makro elementų (kalio, natrio, kalcio, fosforo, magnio, geležies), karotino, kobalto, folinės rūgšties, B grupės vitaminų, vitamino C ir pan.

Aviečių uogos (tiksliau jose esanti salicilo rūgštis) skatina prakaitavimą ir kartu mažina karščiavimą, gydo peršalimo ligas. Jos stiprina imunitetą, ra-

mina nervus. Jose esantys fitoncidai sunaikina auksinį stafilokoką, mielinio ir pelėsių grybelių sporas. Tą patį galima pasakyti ir apie aviečių sultis.

Avietės ir jų sultys ypač naudingos peršalus, sergant mažakraujyste, skrandžio bei žarnyno ligomis, hipertenzija.

Maliarijos gydymas: 6 valgomuosius šaukštus aviečių uogų užpilkite 3 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos, nukoškite. Sergantiems maliarija, šio karšto užpilo per 2 val. patariama išgerti 2–3 stiklines.

Osteochondrozės gydymas: 6 valgomuosius šaukštus džiovintų aviečių uogų užpilkite litru verdančio vandens, termose leiskite nusistovėti 8 val. (per naktį). Sergantiems osteochondroze, šio užpilo patariama gerti 5–6 kartus per dieną po pusę stiklinės. Gydytis 3 savaites.

Gydymui tinka ir aviečių šakelės su lapais. Džiovintų lapų arbata esti oranžinės spalvos, skani, kvapni. Jos paruošimas: 4 arbatinius šaukštelių susmulkintų lapų su šakelėmis užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir užvirinti. Perkošus geriama po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną – nuo kvėpavimo takų uždegimo, viduriavimo, gastrito, enterito.

Aviečių lapai su šakelėmis gerai veikia nuo peršalimo ligų kartu su kitais vaistingaisiais augalais: anyžių sėklomis, šalpusnio lapais, liepos žiedais. Žaliava maišoma lygiomis dalimis. 1 desertinis šaukštelis mišinio užpilamas stikline verdančio vandens ir palaukiama, kol prisitrauks. Geriama po 3–4 stiklines per dieną.

Persišaldžius ir sausai kosint, arbata verdama iš 2 dalių avietės vaisių ir šalpusnio lapų ir 1 dalies raudonėlio žolės. Norint paruošti stiklinę arbatos, imti 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos žaliavos. Gerti po stiklinę 3–4 kartus per dieną.

Žiedų užpilas ir nuoviras vartojami kaip išoriniai vaistai, gydant rožę ir veido spuogus. Spuogai gydomi ir tepalu, pagamintu iš vienos dalies šviežių aviečių lapų sulčių ir keturių dalių vazelino arba sviesto. Lapų vandens atpilu (santykiu 1:20) skalaujama gerklė, sergant žarnyno, kvėpavimo takų uždegimais ir odos ligomis (išbėrimais, spuogais, dermatitu). Kartais užpilas stabdomi skrandžio ir kiti kraujavimai (gausių menstruacijų atveju).

Pastaba. Aviečių negalima valgyti sergantiems skrandžio, dvylikapirštės žarnos opalige, nefritu (inkstų uždegimu) ir podagra. Nors šį liaudišką vaistą galima vartoti nepasitarus su gydytoju, vis dėlto piktnaudžiauti juo nevalia, nes avietė mažina arterinę spaudimą, gali sukelti alergines reakcijas ir podagros bei kai kurių kitų ligų paūmėjimą.

17. Bruknės



Tai daugiametis visžalis augalas su požeminiais, šliaužiančiais ūgliais, kurie turi žvynelius. Bruknės krūmokšnis užauga iki 7–25 cm.

Bruknių preparatais galima gydyti įvairias ligas, tame tarpe ir onkologines. Dažniausiai naudojami bruknių lapai ir uogos.

Bruknės – visiems gerai pažįstamas miškų augalas. Bruknės žydi gegužę ir vėliau, uogos pradeda nokti rugpjūtį.

Lapai skinami pavasarį, nutirpus sniegui, prieš žydėjimą ir rudenį, uogoms sunokus. Vasarą nuskinti lapai džiovinami pajuoduoja. Jeigu neprisirinkai bruknių lapų savo laiku, tai pasikask sniege ir rasi tada, kai jų prireiks.

Bruknių preparatais galima gydyti:

- odos vėžį (uogų sultimis),
- leukemiją (viso augalo su šaknimis nuoviru),
- šlapimo pūslės ligas. Šlapimo išsiskyrimą skatina bruknių lapų ir uogų nuoviras,
- vidurių užkietėjimą. Vidurius laisvina bruknių lapų ir uogų nuoviras.

Pasak liaudies medicinos žinovų, bruknės neturi žalingo šalutinio poveikio. Bruknių lapų ir uogų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą bruknių lapų ir uogų užpilti stikline verdančio vandens. Virti 15 min. Nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Bruknių lapų nuoviras skatina šlapimo ir tulžies išsiskyrimą, žadina apetitą, gerina virškinimą. Jis tinka sumažėjus skrandžio sulčių rūgštingumui ar nevalingai šlapinantis miegant.

Uogų užpilo geriama karščiuojant, sumažėjus skrandžio sulčių rūgštingumui, trūkstant vitaminų, sergant reumatu.

Šviežių uogų sultys stiprina ir tonizuoja organizmą, tinka peršalus, sergant odos bei skrandžio augliais, diabetu. Sultimis galima vilgyti odos išbėrimus, žaizdeles.

Iš uogų verdamas uogienė, kompotas, sirupai. Uogienę galima virti su kriaušėmis, obuoliais. Bruknės ne tik pagerina uogienės skonį, bet ir padeda joms ilgiau išsilaikyti, neprarasti askorbino rūgšties. Iš sulčių galima gaminti antpilą, vyną, nealkoholinius gėrimus.

Galima pasigaminti ir tokią arbatą: *puslitrīs* vandens ir *gera* sauja lapų. Arbata *pataiso* apetitą, padeda nuo pūslės ligų, kraujuoto viduriavimo. Keletą mėnesių geriant tokią arbatą kasdien po puoduką 2 kartus per dieną, padeda nuo reumato. Nutukus patariama *vaišintis* bruknių viralu, kuris ruošiamas su obuoliais, arbūzais, morkomis.

18. Beržas

Gydymui dažniausiai naudojami jauni beržų lapai, pumpurai ir sultys. Beržų lapų preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas. Šias ligas patariama gydyti beržų sultimis, beržų pumpurų nuoviru ir užpilu,
- odos vėžį. Šią ligą patariama gydyti spiritiniu beržų pumpurų užpilu, kuriuo reikia tepti gydomąsias vietas,
- leukemiją. Šią ligą patariama gydyti jaunų beržų pumpurų nuoviru ir užpilu, o taip pat beržų lapus ir užpilus vartoti mišiniuose su kitais vaistiniais augalais,
- šlapimo pūslės ligas. Šlapimo išsiskyrimą skatina beržų sultys, beržų lapų užpilas ir nuoviras bei beržų pumpurų užpilas ir nuoviras,
- centrinės nervų sistemos ligas. Šias ligas patariama gydyti beržų sultimis, beržų lapų nuoviru ir užpilu,
- mažakraujystę. Šią ligą patariama gydyti beržų sultimis,
- stiprinti nusilpusią imuninę sistemą. Stiprinant imuninę sistemą patariama vartoti beržų sultis, beržų lapų užpilą ir nuovirą,
- normalizuoti sutrikusią organizmo medžiagų apykaitą. Šiuos sutrikimus padeda gydyti beržų sultys, beržų lapų užpilas ir nuoviras, beržų pumpurų užpilas ir nuoviras.

Beržų pumpurų nuoviras: 1 arbatinį šaukštelį beržų pumpurų užpilti stikline virinto vandens, pavirti 20 min., nukošti. Šio nuoviro patariama gerti po 2–3 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną.

Beržų pumpurų užpilas: 1 arbatinį šaukštą beržų pumpurų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 1 val., nukošti. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Beržų lapų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą beržų lapų užpilti stikline verdančio vandens, pavirti 15–20 min., nukošti. Šį nuovirą patariama gerti 3 kartus per dieną.



Beržų lapų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą beržų lapų užpilti stiklinė verdančio vandens, leisti nusistovėti 6 val., nukošti. Prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Spiritinis beržų pumpurų užpilas: pumpurus (santykiu 1:5) užpilti spiritu, leisti pastovėti 2–3 mėn. Šio užpilo patariama gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Beržų sultys: jų patariama gerti po vieną stiklinę 2–3 kartus per dieną.

Pastaba. Pastebėta, kad beržų preparatai neturi žalingo poveikio sveikatai. Šiek tiek atsargiau beržų pumpurų preparatais patariama gydytis sergantiems inkstų ligomis.

19. Beržo grybas



Jau XIX amžiuje tiek gydytojai, tiek liaudies medicinos žinovai beržo grybo preparatais patarė gydyti onkologines ligas. Gydytis patariama beržo grybo milteliais (sausais), užpilas ir nuoviras.

100 g beržo grybo užpilkite šiltu vandeniu, leiskite subrinkti 3–4 val. ir sumalkite mėsmale. Sumaltus beržo grybus užpilkite puse litro šilto vandens ir pakaitinkite iki 40–50 °C temperatūros. Leiskite nusistovėti 2 paras. Po to beržo grybus nuspauskite ir į šį užpilą supilkite

tą vandenį, kuriame iš pradžių mirko beržo grybas.

Taip paruoštu beržo grybo užpilu patariama gydyti skrandžio ir žarnyno ligas (skrandžio opaligę). Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Stipresnis beržo grybo užpilas ruošiamas iš 200 g beržo grybo, užpilant puse litro vandens.

Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu, patariama gydytis beržo grybo ir rūgties gyvatžolės šaknų užpilu.

Sumaišykite po 1 arbatinį šaukštelį mėsmale sumalto beržo grybo ir rūgties gyvatžolės šaknų, mišinį suberkite į termosą ir užpilkite 250 ml verdančio vandens, leiskite nusistovėti 10–13 val. Po to užpilą nukošti ir gerti po vieną valgomąjį šaukštą 3 kartus prieš valgį.

Sergantiems gerklų vėžiu, patariama kvėpuoti karštais beržo grybo garais.

Beržo grybu patariama gydyti mastopatiją. Vieną dalį mėsmale sumaltų beržo grybų užpilti 5 dalimis (santykiu 1:5) 50 °C vandens. Leisti nusistovėti 2 paras tamsioje ir vėsioje vietoje, po to užpilą nukošti, žaliavą nuspausti.

Sergantiems mastopatija, šio užpilo patariama gerti po stiklinę 1–3 kartus per dieną.

Vartojant šį užpilą, galima išsigydyti ir chronišką balso stygų uždegimą. Pateikiame Elenos Vaškevičienės receptą. Moteris beržo grybo užpilu išsigydydė chronišką balso stygų uždegimą, kurio išgydyti nepadėjo net garsių profesorių išrašyti receptai.

Receptas: beržo grybą nuimti nuo sveikų beržų. Grybą nuvalyti, nuplauti ir apmerkti šaltame virintame vandenyje, kad visą grybą apsemtų vanduo. Palaikyti maždaug 4–5 val. Po to susmulkinti. Vandeni, kuriame mirko beržo grybas, panaudoti užpilui.

Vieną dalį susmulkinto grybo užpilti 5 dalimis vandens (likusio po mirkimo). Pašildyti iki 40 °C temperatūros ir ne daugiau. Nevirinti. Palikti 48 val. Po to vandenį nupilti, tirščius nuspausti per kelis marlės sluoksnius. Gautą skystį papildyti iki pradinio kiekio. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą kelis kartus per dieną. Ši moteris gėrė po 50 ml 1 kartą per dieną visą mėnesį. Darė dviejų savičių pertrauką. Po to gydymą pakartojo. Nuo to laiko praėjo 50 metų ir liga nepasikartojo.

Vartojant ilgesnį laiką grybo nuovirą (po 30–50 ml) per parą, jokių nuodingumo požymių nepastebėta, tačiau didesnės dozės slopina arba jaudina centrinę nervų sistemą.

Beržo grybo ekstraktas „Bufingen“ parduodamas vaistinėse.

Arbatinį šaukštelį ekstrakto praskiesti 150 ml vandens, gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną pusę val. prieš valgį lignonio su įvairios lokacijos navikais savijautai gerinti.

Besigydantiems beržo grybo preparatais, patariama valgyti augalinį maistą ir atsakyti rūkytos mėsos produktų, konservų, gyvulinių taukų bei aštrių prieskonių.

Jei kraujyje sumažėjo hemoglobino kiekis, patariama lygiomis dalimis sumaišyti beržo pumpurus, vaistinę medetką ir didžiąją ugniažolę.

Valgomąjį šaukštą šio mišinio vaistinių augalų užpilti verdančiu vandeniu, leisti nusistovėti 6 val., po to į nukoštą užpilą įpilti anksčiau paruošto beržo grybo antpilo.

Šių vaistų patariama gerti 3 kartus per dieną po 1/2 stiklinės prieš valgį. Šitaip besigydantiems dar patariama kasdien išgerti pusę litro pieno, pusę litro morkų sulčių su įmuštu vienu žaliu kiaušinio tryniu. Pieno ir morkų sulčių patariama gerti 40 min. prieš valgį.

Pastaba. Besigydantiems beržo grybu, gydymosi metu negalima leisti penicilino bei gliukozės. Beržo grybu negalima gydytis ir sergantiems lėtinu kolitu bei dizenterija.

20. Gydymas uosių lapais ir žieve



Pasak liaudies medicinos žinovų, uosiai pasižymi vertingomis gydomosiomis savybėmis. Gydymui dažniausiai vartojama uosių žievė ir lapai. Uosių žievės ir lapų preparatai naikina žalingąsias bakterijas, gydo uždegimines ligas, ilgai negyjančias žaizdas, stabdo kraujavimą, malšina skausmus, mažina aukštą kūno temperatūrą, tonizuoja organizmą ir iš jo išvalo parazitus.

Uosiai liaudies medicinoje. Diarėjos ir dizenterijos gydymas: lygiomis dalimis sumaišyti ir į miltelius sutrinti sausą uosių žievę ir lapus. 2 arbatinius šaukštelių šių miltelių užpilkite 1,5 stiklinės verdančio vandens, ant silpnos ugnies kaitinkite 20 min., leiskite valandą nusistovėti ir nukoškite, nuspauskite žaliavą. Sergantiems diarėja ir dizenterija, šį nuovirą mažais gurkšniukais patariama išgerti per dieną. Gerkite tol, kol pagerės savijauta.

Reumatinio poliartrito gydymas: 1,5 valgomojo šaukšto sumulkintų uosių lapų suberkite į termosą, užpilkite 0,5 l vandens, leiskite nusistovėti 20 min. Nukošti. Gerti pusę valandos prieš valgį po 1/3 stiklinės 3–4 kartus per dieną. Taip gydykitės 10 dienų, padarykite savaitės pertrauką ir gydymą pakartokite.

Otito (ausų uždegimo) gydymas: susuktą marlę pamirkykite uosio lapų sultyse, įkiškite į gydomą ausį, uždenkite storu vatos sluoksniu, ausį apriškite šiltu vilnoniu šaliku. Kompresą laikykite 3–4 val.

Reumato ir artrito gydymas: sumaišykite 1 šaukštą jaunų uosių šakelių žievės ir tiek pat pelkinės vingiorykštės žiedų ir 2 valgomuosius šaukštus juodųjų serbentų lapų. 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 2 stiklinė-

mis verdančio vandens ant silpnos ugnies pakaitinkite 3–5 min., leisti nusistovėti 30 min., nukošti, nuspausti. Gerti po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną. Gydytis 2 savaites.

Inkstų akmenligės ir pielonetrito (inkstų geldelių uždegimo) gydymas: sumaišykite 6 valgomuosius šaukštus jaunų uosio šakelių, 3 valgomuosius šaukštus bruknių lapų, 2 valgomuosius šaukštus raudonėlio žolės, 1 valgomąjį šaukštą apynių spurgų.

2 valgomuosius šaukštus šio susmulkinto mišinio užpilkite 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirkite 10 min., leiskite nusistovėti. Pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/3 stiklinės pašildyto nuoviro 3 kartus per dieną. Gydytis reikia 2–3 savaites.

Ilgai negyjančių odos žaizdų ir opų gydymas: ilgai negyjančias odos žaizdas ir opas apriškite šviežių, susmulkintų uosio lapų ir jaunų šakelių (santykiu 1:1) tvarščiu. Šiuos tvarščius keiskite, kai gydomasis mišinys išdžius. Tvarščius reikia keisti ne rečiau nei kartą per parą.

Pastaba. Uosio preparatai yra šiek tiek nuodingi, todėl jais gydytis patariama atsargiai.

21. Gydymas čiobreliais

Paprastasis čiobrelis – 10–15 cm aukščio, iki 30 cm ilgio, daugiametis, aromatingas, labai šakotas puskrūmis.

Dažniausiai naudojama visa čiobrelio žolė.

Čiobrelio preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas, ypač skrandžio ir žarnyno vėžį,
- normalizuoti sutrikusią medžiagų apykaitą,
- gydyti gūžį,
- gydyti mažakraujystę,
- valyti kraują,
- gydyti centrinės nervų sistemos ligas,
- skatinti prakaitavimą, šlapimo išsiskyrimą.



Čiobrelių užpilas: 1 valgomąjį šaukštą čiobrelių žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Patariama šio užpilo gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Čiobrelių nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų čiobrelių žolės užpilkite stikline verdančio vandens, virinkite 15 min., nukoškite. Šio nuoviro patariama gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Paprastoji čiobrelė nuoviras vartojamas kankinant kosuliui, nemigai, sergant viršutinių kvėpavimo takų ligoms. Užpilu gydomi uždegimai, mažakraujystė, šlapimo organų ligos.

Čiobrelių eteriniu aliejumi įtrinamos skaudamos vietos. Žiedais paskaninama juka, dešros, likeriai, balzamai, trauktinės.

5 arbatinius šaukštėlius paprastai sutrintos žaliavos supilama į termosą, užpilama stikline verdančio vandens ir laikoma 2–3 val. Perkošus užpilas geriamas mažais gurkšniais, stiklinę per dieną.

Žolės nuoviras pilamas į vonią kaip aromatizuojanti, dezinfekuojanti ir skausmą malšinanti priemonė. Voniai paruošti naudojama 200 g čiobrelės žolės, kuri 15 min. verdoma 4 litruose vandens. Išvirus perkošiama ir supilama į vonią. Stipriu nuoviru skalaujama burna, sergant gleivinės uždegimu.

Iš čiobrelės žolės gaminamas užpilas, kuris užmuša mikrobus, lengvina atsikosėjimą. Toks užpilas vartojamas ir laringitui, trachėjitui, bronchitui gydyti. Užpilas gaminamas taip: 10 g žolės užpilama stikline verdančio vandens, 15 min. virinama. Po 45 min. perkošiama. Geriama po 2–3 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną po valgio (nugaravęs vanduo papildomas iki 200 ml).

Užpilas nuskausmina, ramina, todėl jo pavilgiais gydomas neuritas, radikulitas, įvairios odos ligos.

Čiobrelis labai kvapnus, todėl kaip aštrus prieskonis vartojamas daržovių, mėsos, žuvies ir kt. patiekalams paskaninti.

Pastaba. Specialistų teigimu, čiobrelių preparatų draudžiama gerti nėščioms moterims.

22. Paprastoji bitkrėslė (čizma)

Graižaziedžių šeimų daugiametis 30–150 cm aukščio žolinis augalas auga panamėse, pakelėse, palaukėse, dykvietėse, ant ežių, kapinėse. Bitkrėslės nuoviras naikina virškinamojo trakto parazitus, gydo kai kurias virškinimo trakto bei žarnyno ligas. Šis nuoviras didina širdies susitraukimų antpluitudę, suretina širdies ritmą, didina arterinį kraujospūdį, tulžies sekrecijos išsiskyrimą ir mažina gleivių kiekį tulžyje. Augalas nuodingas, todėl jį reikia vartoti atsargiai, gydytojui nurodžius.



Padeda gydyti geltligę: 1 arbatinį šaukštelį bitkrėslės žiedų užpilti stikline verdančio vandens. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną arba galima garinti bitkrėslės žiedus ir dėti ant drobinės skiautės, o tą skiautę – ant bambos.

Bitkrėslės žiedų nuoviru plaunama galva – nuo utėlių, niežinių šašų. Daromos vonios iš bitkrėslės ir lakišiaus.

Seniau bitkrėslės žiedų miltelių užpilais gydė kaulų tuberkuliozę: švieži bitkrėslės žiedai užpilami išlydytais barsuko taukais (lygiomis dalimis) ir laikomi stiklainyje 2 savaites. Saulėje. Žiedai ekstrahuojasi taukuose, jie įgauna šviesiai oranžinę spalvą. Masė perkošiama per marlę, liekanos išmetamos. Masė dedama ant kiškio kailio ir dedama ant reikiamos vietos 3 paroms. Per 2 mėn. darant tokią procedūrą, valosi kaulai, kiaurymė užsitraukia.

Osetinai, sumaišę čizmos žiedus-sultis su kukurūzų miltais, daro blynelius ir deda ant skaudamų vietų.

Čizma naudinga ne tik kaulų tuberkuliozei gydyti, bet ir kitoms ligoms. Receptas: smarkiai viduriuojant ir sergant kasos uždegimu: 1 desertinį šaukštelį čizmos žiedų užvirti 200 ml vandens, palaikyti 2 val. Nukošti ir gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Iki 12 metų vaikams, sergant pankreatitu (kasos uždegimu) – po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Senuose žiniuonių pasakojimuose sakoma, kad čizma tirpdo inkstų akmenis, pravalo šlapimo takus, sušildo pilvą, o jei jų išgarinus ir uždėjus ant galvos – nustos skaudėti galvą.

Nuo nosies užgulimo, nušalimo ir galvos svaigimo šiltas nuoviras liejamas ant galvos. Čizma padeda sergant gimdos ligomis ir esant sunkioms mėnesinėms. Jei sudegintų čizmos pelenų sumaišysite su taukais ir įvesite į gimdą, galima išgydyti žaizdas ir gimdos auglius.

Receptas: nesant apetito, sergant plaučių tuberkulioze, viduriuojant, pykinant: imti 10 g čizmos žiedų miltelių, užpilti 300 g karšto pieno, šildyti iki užvirimo vandens vonelėje. Kai atsiranda plėvelė, palikti vandens vonelėje 1,5 val., sandariai uždarius dangčiu. Gerti 4–5 kartus per dieną 20 min. prieš valgį po 1 arbatinį šaukštelį, o vaikams – po 1 arbatinį šaukštelį (iki 12 metų).

Tulžį varančią arbatą gaminame taip: imti lygiomis dalimis po 1 arbatinį šaukštelį šlamučio žiedų, čizmos, pipirmėtės lapus, dilgėlės, saldy-medžio šaknų ir erškėtuogių vaisių. Užpilti 0,5 l virinto vandens 2 valgomuosius šaukštus mišinio ir palikti per naktį. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus prieš valgį. Ši arbata šalina riebalinę kepenų infekciją ir stimuliuoja jos regeneraciją. Po 21 dienos atsistato kepenų ląstelės.

Kolitą, gastritą su sumažintu rūgštingumu taip pat gydome čizma: 3 valgomuosius šaukštus čizmos žiedų miltelių užpilti 0,5 l verdančio vandens ir palikti per naktį. Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną, vaikams iki 14 metų gerti po 2 valgomuosius šaukštus. Užpilas padeda nuo liamblijų, askaridžių.

Reumatizmas, miokarditas, podagra dings, jeigu gersite šį preparatą: 50 g čizmos žiedų užpilti 500 g *Muskato* vyno, 8 dienas palaikyti tamsiame butelyje, tamsioje vietoje, vartoti po 25–30 g ryte (1 val. po pusryčių) ir po pietų (1 val. po valgio).

Sergant epilepsija ir neaiškios kilmės galvos skausmu, nusilpus nervų sistemai, naudojamas toks čizmos receptas: 100 g 70% spirito užpilti 2 valgomaisiais šaukštais čizmos žiedų miltelių, pridėti 1 arbatinį šaukštą *gegužinio* medaus, palikti 10 dienų kambario temperatūroje, kad nepasiektų šviesa. Naudoti po 30–40 lašų 1 val. po valgio ir prieš miegą.

Menstruacijoms palengvinti vartoti tokį gėrimą: 0,5 šaukštelio miltelių iš čizmos lapų 2 kartus per dieną ryte ir vakare 10–15 min. prieš valgį (sergant mėnesinėmis).

Susilaikius šlapimui dėl prostatos ar akmenų, daryti mikrokлизmas ryte ir vakare: 1 valgomąjį šaukštą čizmos žiedų užpilti stikline verdančio vandens ir uždengti dangčiu. Vienai klizmai – 100 g užpilo.

23. Dobilas (*raudonasis dobilas*)

Plačiai paplitęs, net dainose minimas dobilas, iš kitų augalų išsiskiria pagal raudonas, į kamuoliukus panašias ir medumi kvepiančias žiedų galvutes.

Dobilui žydint, jo žieduose ir žolėje gausu gydomųjų medžiagų. Šis augalas naikina mikrobus. Švieži sutrinti lapai dedami ant žaizdų, vočių, nudegimų.

Vaistams naudojami prasiskleidę žiedai, kurie skinamai nukritus rasai ir džiovinami pavėsyje, vėjo perpučiamoje vietoje. Žaliavą tinka naudoti 2 metus.

Dobilų žiedų nuovirai ir užpilas slopina uždegimus, gydo kvėpavimo takus, inkstų ligas, anemiją, aterosklerozę, urologinius negalavimus.

Valgomąjį šaukštą išdžiovintų ir susmulkintų dobilo žiedų užpilti stikline verdančio vandens. Valandą palaikyti šiltai, atvėsus nukošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną (profilaktikai).

Sergant ateroskleroze: 40 g išdžiovintų ir susmulkintų žiedų užpilti 500 g 40 laipsnių degtinės. Palaikyti 10 dienų. Nusunkti. Gerti 2–3 valgomuosius šaukštus prieš miegą (gerti 3 mėn., padarant 10 dienų pertrauką).



24. Dirvinis dobilas

Norint palengvinti atsikosėjimą ar pagydyti gastritą rekomenduojama 2 arbatinius šaukštelių susmulkintos žolės užpilti stikline šalto vandens, užvirus dar pavirti 2 min. Atvėsus nukošti ir gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.



25. *Baltasis dobilas*



Augalas pasižymi šlapimą skatinančiomis, kosulį lengvinančiomis, anti-septinėmis, raminamosiomis savybėmis. Liaudies medicinoje baltojo dobilo nuovirais ir užpilaiis nuo seno gydomos peršalimo ir virškinamojo trakto ligos (kosulys, gastritas).

3 arbatinius šaukštelių žiedų užpilti 250 ml verdančio vandens ir palaikyti 1 val., nusunkti. Gerti po 50 ml 4 kartus per dieną, 20 min. prieš valgį, sergant peršalimo ligomis, kosint, kankinant reumatiniams skausmams.

26. *Drebulė (epušė)*



Vaistams anksti pavasarį renkami pumpurai, nuo jaunų šakelių lupama žievė. Lapai skinami gegužės–birželio mėn., džiovinami pavėsyje.

Augalo pumpurai pasižymi priešuždegiminėmis, skausmą malšinančiomis, šlapimo ir prakaito išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis, lengvina atsikojimą, gydo žaizdas. Drebulės anglis vartojama apsinuodijus (lygiavertė su beržo anglimi).

Drebulė grynina orą, mažina nuovargį, veikia raminančiai. Iš medienos gaminami degtukai, apdailos lentelės. Lapai ir žievė – maistingas gyvulių pašaras.

1 arbatinį šaukštelį išdžiovintų ir susmulkintų pumpurų užpilti stikline verdančio vandens, šiltai palaikyti 1 val., nusunkti. Gerti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną, sergant chronišku pūslės uždegimu, gastritu, hemoroidumi, prostatitu, reumatu, viduriuojant.

50 g pumpurų, 50 g šviežių lapų ir 100 g žievės užpilti 0,5 l 70 proc. degtinės, palaikyti 10 dienų, nusunkti. Gerti po 20–30 lašų 3–4 kartus per dieną, sergant minėtomis ligomis.

100 g susmulkintų pumpurų užpilti 50 ml 90 proc. spirito, 2 paras palaikyti ir sumaišyti su 400 g šviežiai ištirpintais kiaulės taukais, 7 dienas palaikyti ir nusunkti. Gautu tepalu išoriškai gydyti odos uždegimus, hemorojų, reumatą, sumušimus.

27. Gydomas didžiojo debesylu

Gydymui dažniausiai vartojamos didžiojo debesylų šaknys. Didžiojo debesylų preparatais patariama gydyti:

- kepenų ir kiaušidžių vėžius – šaknų antpilu ir nuoviru, spiritiniu šaknų antpilu, sausais šaknų milteliais,
- odos vėžį – šviežiais smulkintais lapais, su kiaulienos taukais pakepintais šaknų milteliais,
- gūžį (strumą) – spiritiniais antpilais,
- stiprinti nusilpusią imuninę sistemą – šaknų vynu,
- centrinės nervų sistemos ligas – spiritiniais antpilais,
- skatinti prakaitavimą – šaknų nuovirais ir antpilais.

Didžiojo debesylų šaknų nuoviras:

1 valgomąjį šaukštą susmulkinto didžiojo debesylų šaknų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, virkite 15 min. Nukoškite. Šio nuoviro pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/3 ar 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Didžiojo debesylų užpilai: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų didžiojo debesylų šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti termose arba orkaitėje. Nukoškite. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Susmulkintas didžiojo debesylų šaknis (santykiu 1:10) užpilti 70 laipsnių stiprumo spiritu. Leisti nusistovėti 2 savaites. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Debesylų vynu gydomasi nuo įvairių ligų – uždegimų, gripo, slogos.



Imti 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų debesylo šaknų, po 1 valgomąjį šaukštą aniso vaisių, širdažolės, jonažolės ir 50 g razinų. Viską gerai sumaišyti ir užpilti pusantro litro raudono sauso vyno ir palikti 3 savaites nusistovėti. Paskui perkošti. Vartoti šį nuovirą, stiprinantį organizmą (ypač skrandį), po 1/2 stiklinės pusę valandos prieš valgį. Galima ir su *Portveinu*. Keletą debesylo šaknų sumalti ir užpilti 0,5 l *Portveino*. Pavirti 10 min. Gerti po 30 g prieš valgį. Kursas – viena *bonkė*.

Receptas su debesyly. Gydo kepenis, skrandį: 4 valgomieji šaukštai su-trinto juodo debesylo šaknies, 3 valgomieji šaukštai ajero šaknies, 3 valgo-mieji šaukštai saldymedžio šaknies, 2 valgomieji šaukštai pipirmėtės žolės, 2 valgomieji šaukštai beržo lapų, 2 valgomieji šaukštai sukatžolės, 2 valgo-mieji šaukštai kiaulpienės šaknų, 2 valgomieji šaukštai erškėtuogių vaisių.

Viską sumaišyti ir 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 0,8 l verdan-čio vandens ir ant silpnos ugnies 15 min. pavirti. Leisti 5 val. nusistovėti. Perkošti. Vartoti po 100 ml 6 kartus per dieną.

Debesylas nuo reumato ir sąnarių: imti po 1 valgomąjį šaukštą debesylo šaknies ir varnalėšos šaknies, užpilti 300 ml vandens, užvirti iki virimo van-dens vonelėje ir uždengus dangteliu 20 min. palaikyti. Perkošti ir vartoti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Galima ant sąnarių šio užpilo kompresus dėti. Galima debesylą lygiomis dalimis maišyti su čiobreliu ir virti arbatą. Gerti 2 savaites. Valo organizmą, esant ligos paūmėjimui.

Didžiojo debesylo šaknų vynas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų di-džiojo debesylo šaknų užpilkite 0,5 l raudono vyno, virinkite 10 min., nu-koškite. Šio nuoviro patariama gerti po 50 ml 2 kartus per dieną.

Didžiojo debesylo milteliai: didžiojo debesylo miltelius patariama ly-giomis dalimis sumaišyti su medumi. Šio mišinio patariama gerti po 1 arba-tinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Pastaba. Didžiojo debesylo preparatais draudžiama gydytis nėščioms moterims.

28. Gydymas vaistinėmis dirvuolėmis

Vaistinės dirvuolės – daugiamečiai augalai, turintys margus lapus ir žydintys auksiniais gelsvų žiedų žiedynais.

Gydymui naudojami vaistinių dirvuolių lapai ir žiedai. Rytų šalių medicinos žinovai vaistines dirvuoles vartoja kaip tonizuojančius augalus, o Vakarų šalių specialistai šiais augalais gydo kepenų, skrandžio ir žarnyno bei sąnarių ligas.

Vaistinės dirvuolės preparatai naikina žalinguosius mikrobus, stabdo kraujavimą, skatina šlapimo išsiskyrimą, malšina skausmus, tonizuoja ir apsaugo nuo onkologinių ligų. Be to, vaistinės dirvuolės preparatai žmogaus organizme reguliuoja druskų apykaitą ir stiprina kepenų bei tulžies pūslės veiklą.

Vaistinės dirvuolės liaudies medicinoje vartojamos gydyti reumatą, artritą, podagrą.

1 valgomąjį šaukštą vaistinės dirvuolės žolės (termose) užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti per naktį, nukoškite. Sergantiems reumatu ir artritu, podagra šio užpilo pusę valandos prieš valgymą patariama gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Kepenų cirozės ir vidaus organų auglių gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintos vaistinės dirvuolės žolės užpilkite 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinkite 10 min. Leiskite nusistovėti pusę valandos. Nukoškite.

Besigydantiems kepenų cirozę ir onkologines vidaus organų ligas, šiame užpile patariama ištirpinti 2 valgomuosius šaukštus medaus ir šio šilto užpilo, kaip papildomų vaistų, pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną vieną mėnesį. Jei reikės, po mėnesio gydymą pakartoti.

Hemorojaus ir žarnyno polipų gydymas:

2 valgomuosius šaukštus susmulkintos vaistinės dirvuolės žolės užpilti 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 7–10 min., atvėsinti ir nukošti. Šio užpilo, kaip papildomų vaistų, patariama gerti 15–20 min. prieš valgį po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną, o prieš miegą pastatyti 1/4 stiklinės šio užpilo mikrokлизmą.



Stomatito, tonzilito, faringito ir anginos gydymas: 2 valgomuosius šaukštus vaistinės dirvuolės žolės užpilti 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 5 min. Leisti nusistovėti 30 min. Nukošti. Šiuo šiltu užpilu burną ir gerklę skalauti kelis kartus per dieną.

29. Purpurinė ežiuolė



Daugiametis 60–100 cm aukščio žolinis augalas, užauginantis trumpas šaknis. Stiebas rausvas ir šakotas. Žydi liepos ir rugpjūčio mėnesiais. Žiedus rinkti žydėjimo metu, šaknis kasti vėlyvą rudenį.

Purpurinės ežiuolės preparatai malšina skausmus ir padeda greičiau užgyti ilgai negyjančioms žaizdoms.

Purpurinės ežiuolės užpilas: 2 valgomuosius šaukštus purpurinės ežiuolės žiedų užpilti 250 ml šalto virinto vandens, leisti nusistovėti 8 val. Šiuo užpilu išoriškai patariama gydyti pūliuojančias žaizdas, nudegimus, votis ir kitas odos ligas.

Ežiuolės sultis patariama naudoti kompresams, pūliuojančių žaizdų gydymui.

30. Paprastasis ežėinis



Augalas medingas, medus labai geras, grynas geltonos spalvos, ilgai nesikristalizuoja.

Žydi birželio–rugsėjo mėnesį. Iš pradžių rausvais, po to mėlynais žiedais, susitelkusiais į varpos formos šluoteles. Ežėinio preparatai pasižymi antiseptinėmis, traukulius malšinančiomis, nervų sistemą raminančiomis, atskosėjimą lengvinančiomis savybėmis, skatina kraujo krešėjimą, leukocitų ir limfocitų gamybą.

10 g išdžiovintos ir susmulkintos ežeginio žolės užpilti 250 ml šilto virinto vandens, 2–3 val. palaikyti šiltai, nukošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną, kaip kosulį lengvinančią priemonę, sergant kokliušu, kaip raminamuosius vaistus, stipriai susijaudinus.

Augalų nuoviro pavilgais išoriškai gydomi sausgyslių patempimai, reumatas.

Pastaba. Augalas nuodingas, todėl vartoti jo preparatus reikia labai atsargiai. Didesnis preparatų kiekis gali sukelti nervų sistemos paralyžį.

31. Erškėtis

Tai medingas, dygliuotas iki 3 m aukščio dekoratyvinis krūmas. Auga pamiškėse, šlaituose, pagrioviuose. Žydi birželio–liepos mėn. rožinės ar baltos spalvos žiedais. Vaisiai – ryškiai raudonos ar oranžinės spalvos uogos, prisirpusi rugpjūčio–rugsėjo mėn.

Vaistams renkamos prinokusios (tik nepernokusios) erškėčio uogos. Ankstyvų šalnų paliesti vaisiai vaistams netinka. Perpjovus vaisius, išimamos sėklos, o lukštai džiovinami prie šilumą skleidžiančių įrenginių, saugant, kad uogos neprisiliestų prie metalo. Išdžiovinti vaisiai laikomi popieriniuose maišeliuose. Tinka vartoti 2 metus. Šaknys kasamos vėlai rudenį, nuvalius, džiovinamos.



Erškėčių vaisių arbata gydomos inkstų, tulžies pūslės, kepenų ligos, mažakraujystė. Erškėčių vaisių preparatai stiprina imuninę sistemą, skatina audinių ląstelių regeneraciją, mažina cholesterolį, cukraus kiekį kraujyje, pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, tonizuoja, gerina širdies veiklą bei bendrą savijautą. Iš augalų vaisių pagamintu aliejumi gydomos žaizdos. Erškėtis stiprina radiacijos paveiktą organizmą, normalizuoja medžiagų apykaitą, sergant diabetu.

Erškėčio šaknų nuovirais gydomos širdies, hipertoninės ligos, karštligė. Šaknų voniomis – reumatas, paralyžius.

Iš erškėčių žiedlapių gaminamos skanios ir kvapnios uogienės, iš vaisių – sirupas, įvairūs antpilai, gydomosios arbatos, uogienės. Skiepijant kultūrines rožes, erškėtis naudojamas kaip poskiepis.

10 džiovintų sutrintų vaisių suberti į termosą, užpilti stikline vandens ir palikti 12 val. pastovėti. Nukošti. Gerti 2 kartus per dieną po pusę stiklinės prieš valgį, sergant gastritu, cholecistitu.

1 valgomąjį šaukštą džiovintų ir susmulkintų erškėčio žiedų, lapų ir keletą vaisių užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. 3 min. pavirinus, atvėsinti ir gerti su medumi. Šis gėrimas mažina bendrą organizmo nusilpimą.

32. *Sėjamasis grikis*



Vienmetis 15–80 cm aukščio žolienis augalas. Žydi birželio–liepos mėn. smulkiais baltais rožiniais žiedeliais. Vaistams vartojami grikių lapai, žiedai, sėklos. Žiedai ir lapai skinami augalui žydint ir džiovinami gerai vėdinamoje patalpoje. Sėklos – rudenį.

Grikių žiedai padeda atsikosėti. Lapų ir žiedų nuoviru gydomas cukrinis diabetas.

Nuplikyti karštu vandeniu švieži, žali grikių lapai dedami ant žaizdų, pa-

greitina jų gijimą.

5 g grikių žiedų užpilti 500 ml verdančio vandens. 2 val. palaikyti uždengta inde. Gerti po 100 ml 3–4 kartus per dieną, sergant kvėpavimo takų ligomis, esant sausam kosuliui, sklerozei.

Iš grikių išskirtas rutinas veikia panašiai kaip vitaminas PP: mažina kapiliarų trapumą ir pralaidumą. Paprastai jis naudojamas su askorbino rūgštimi kraujagyslių sienelėms stiprinti, suragėjus odai, sergant reumatu, infekcinėmis ligomis ir profilaktiškai nuo spindulinės ligos.

Grikių žiedų ir lapų užpilas padeda sergant ateroskleroze, reumatu, hipertonija, išsilies kraujui akies tinklainėje, skruostuose.

Kartais žmonės geria žolės užpilą kaip arbatą nuo baltakraujystės ir mažakraujystės.

Grikių kruopos ir miltai yra labai vertingi dietiniai produktai. Iš jų verda ma košė, kepami blynai ir kiti tradiciniai patiekalai.

33. Gudobelė

Vaistams vartojama augalo žievė, lapai, žiedai, vaisiai. Žievė lupama anksti pavasarį. Lapai ir žiedai skinami žydėjimo pradžioje, esant sausam orui, vaisiai – gerai sunokę, raudoni.

Lapai ir žiedai džiovinami gerai vėdinamoje patalpoje. Vaisiai – džiovinkloje arba prie šildymo įrenginių 40–50 laipsnių šilumos. Vaistinę žaliavą tinka naudoti 2 metus.

Augalo preparatai pasižymi kraujagysles plečiančiomis, kraujo spaudimą (nestipriai), centrinės nervų sistemos dirglumą ir cholesterolio kiekį kraujyje mažinančiomis, miegą gerinančiomis savybėmis. Gudobelės žiedų ir vaisių nuovirai, užpilai stiprina širdį, mažina kraujospūdį, gydo širdies aritmiją, lengvina kosulį, raminančiai veikia nervų sistemą.

Šalną pakąsti vaisiai naudojami tik maistui.

1 valgomąjį šaukštą džiovintų susmulkintų žiedų arba vaisių užpilti stikline verdančio vandens. Pakaitinti 15 min., leisti pamažu ataušti. Nusunkti. Į gautą užpilą įpilti virinto vandens iki stiklinės tūrio. Gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

2 valgomuosius šaukštus sausų susmulkintų lapų užpilti 1,5 l verdančio vandens, palaikyti termose, nusunkti. Gerti po 40 g 3 kartus per dieną pusvalandį prieš valgį, sergant širdies aritmija.



34. Gervuogė – sveikatos krūmas

Paprastoji gervuogė – daugiametis erškėtinių šeimos krūmas.

Parinkti šviežių jaunų avietės lapų ir dvigubai – gervuogių lapų. Sumaišyti. Palaikyti, kad pavystų, o paskui sutrinti. Palengva apipurkšti vandeniui, suvynioti lininiu audeklu ir palaikyti šiltoje vietoje. Tada prasideda fermentavimo procesas ir už 2–3 dienų pakvimpa puikiu aromatu, primenančiu rožių aromatą. Po to mišinį reikia greitai išdžiovinti ir laikyti sandariai uždarytame stiklainyje. Užpilame kaip paprastą arbatą. Gerai padeda nuo peršalimo po 1 arbatinį šaukštelį su šalpusnio lapais ir liepos žiedais.

Užpilti verdančiu vandeniu, palaukti 20 min. Padeda organizmui kovoti su infekcija.

O esant skrandžio negalavimams tinka mišinys iš gervuogių, aviečių, pipirmėtės tokiu pačiu kiekiu su 1 arbatiniu šaukšteliu medaus.

Receptas vaikams ir ne tik jiems: paimti išdžiovintų gervuogių vaisių, sutrinti į miltelius ir sumaišyti su sutrintu cukrumi (santykiu 3:1). Gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną prieš valgį.

Gervuogių uogų milteliai nuo peršalimo: 200 g uogų užpilti vienu litru degtinės. Palaikyti 2 savaites. Periodiškai pakratant, perkošti. Laikyti šaldytuve. Jei sergi sloga, peršalus gerti po 30 g 1–2 kartus per dieną.

Nuo nervingumo: imti 25 g gervuogių lapų, 2 dalis kvapniosios krunės, 1 dalį čiobrelio žolės. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 0,5 l verdančio vandens, 20 min. palaikyti. Nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Po mėnesio gydymosi pasijusite geriau.

35. Gydomas gervuogėmis



Gervuogės – artimos aviečių giminaitės. Savo gydomosiomis savybėmis gervuogės nė kiek nenusileidžia avietėms. Gervuogių uogose gausu vitaminų: askorbino rūgšties, B grupės vitaminų, karotino, vitamino PP ir K bei retai sutinkamo vitamino E.

Tačiau vertingiausia, kas yra gervuogių uogose, tai didelis kiekis antoninų, kurie dalyvauja žmogaus organizme vykstančiuose rūgštinimo procesuose.

Be to, gervuogių uogose gausu mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, magnio, fosforo, geležies) ir mikroelementų (vario, nikelio, mangano, molibdeno). Yra retų medžiagų (chromo, vanadžio, bario, titano).

Jauni gervuogių lapai padeda gydyti uždegimines ligas, o seni – onkologines ligas.

Neprinokusios gervuogių uogos kietina, o prinokusios – laisvina užkietėjusius vidurius. Gervuogių patariama valgyti sergantiems mažakraujyste, sąnarių, širdies ir kraujotakos onkologinėmis ligomis, nusilpusiems žmonėms, besiskundžiantiems dažnai trūkinėjančiais kapiliarais. Sausų gervuo-

gių lapų nuoviras padeda gydyti odos žaizdas, o švieži lapai – egzema ir žvynelinę. Be to, gervuogių preparatais patariama gydyti reumatą, podagrą, cukrinį diabetą, kai kurias alergines ligas. Svarbu, kad šių augalų preparatai beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Gervuogės liaudies medicinoje. Nusilpusio organizmo gydymas: 3 valgomuosius šaukštus šviežių gervuogių uogų užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens ir dangčiu uždengtame puode leiskite nusistovėti 1 val. Nukošti, uogas nuspusti. Patariama gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį.

Padidėjusio dirglumo, nervinės įtampos, nemigos ir cukrinio diabeto gydymui: po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną gerti gervuogių sultis.

Dažnų vidurių užkietėjimo gydymas: 3 kartus per dieną patariama valgyti po 1/3 stiklinės pernokusių gervuogių uogų.

Viduriavimui gydyti: 1 valgomąjį šaukštą žalsvokų neprinokusių gervuogių uogų užpilti stikline verdančio vandens. Leisti nusistovėti 1 val. Nukošti. Viduriuojantiems patariama gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną ir laikytis reikiamos dietos.

Onkologinių ligų gydymas ir profilaktika: lygiomis dalimis sumaišyti gervuogių ir šaltalankių lapus. 1 valgomąjį šaukštą šio susmulkinto mišinio suberti į emaliuotą puodą, užpilti 0,5 stiklinės verdančio vandens, sumaišyti, perpilti į termosą 1 val. nusistovėti, po to perkošti. Sergantiems onkologinėmis ligomis ir šių ligų profilaktikai, šio užpilo, kaip papildomų vaistų, patariama gerti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną, pusę valandos prieš valgį. Gydytis 2–3 mėnesius.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės, gastrito gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintų šviežių gervuogių lapų ir jaunų ūglių suberti į termosą ir užpilti 0,5 l verdančio vandens. Palaikyti, nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Rekomenduojama laikytis reikiamos dietos.

Klimakterinio amžiaus neurozės gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų gervuogių lapų užpilti 0,5 l verdančio vandens arbatinuke. Leisti nusistovėti 30 min. Šį užpilą patariama gerti kaip arbatą.

Anginos, viršutinių kvėpavimo takų, kataro ir stomatito atvejais: 3 valgomuosius šaukštus šviežių susmulkintų gervuogių lapų užpilti 0,5 l verdančio vandens, leisti nusistovėti 1 val., nukošti. Patariama skalauti gerklę 3 kartus per dieną.

Egzemos ir žvynelinės atveju: kasdien prie gydomų vietų dėti gervuogių lapų kompresus ir palaikyti bent 1 val.

Sergantiems ateroskleroze, išemine širdies liga, stenokardija, hipertenzija bei besiskundžiantiems galūnių patinimais sezono metu patariama kasdien suvalgyti po 1–1,5 stiklinės gervuogių 2–3 kartus per dieną. 30 min. prieš valgį išgerti po 1/3 stiklinės gervuogių užpilo: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų gervuogių lapų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 3–4 val., nukošti ir išgerti.

Plaučių ir bronchų ligų atveju: 1 valgomąjį šaukštą šviežių gervuogių uogų ir tiek pat susmulkintų lapų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens (termose), palaikyti 1 val. Nukošti. Prieš naktį gerti po 1–2 stiklines.

Vaikams (viduriuojant) patariama 3 kartus per dieną, kaip papildomą vaistą, suvalgyti 1/3 stiklinės šviežių pernokusių uogų.

Vaikams, kurie šlapinasi naktimis lovoje, taip pat patariama duoti išgerti nuoviro: 1 valgomąjį šaukštą gervuogių uogų su 0,5 l verdančio vandens pavirti 15–20 min., nukošti. Patariama gerti po 1/4 stiklinės.

Lapų nuoviru skalaujama gerklė. Lapai renkami žydėjimo metu. Lapų nuoviras (santykiu 1:10) gerai gydo skrepliavimą krauju. Geriama po vieną valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Nuo žarnyno uždegimo padeda 2 dalys plikytų gervuogių lapų ir 1 dalis medetkos žiedų.

36. *Pelkinis gailis*



Pelkinis gailis – viržių šeimos augalas, užaugantis iki 120 cm aukščio, turintis tamsiai pilką žievę. Lapai viršuje tamsiai žali, blizgantys, o apačioje padengti rusvu veltniu. Žydi gegužės–birželio mėn. Auga durpinėse ir samaninėse pelkėse, šlapiuose spygliuočių miškuose bei upių ir kitų vandens telkinių pakrantėse.

Pelkinio gailio preparatai padeda atsikosėti, naikina žalingąsias bakterijas, slopina kosulį ir apsaugo nuo alergijos.

Pelkinio gailio preparatais patariama gydyti ūmų ir lėtinį bronchitą, bronchinę astmą ir kokliušą. Kai kuriais atvejais patariama gydyti ir spazminį enterokolitą (plonosios ir storosios žarnos uždegimą).

Pelkinio gailio aliejumi veiksminga gydyti gripą. Liaudies medicinoje vandeniniu pelkinio gailio antpilu patariama gydyti plaučių tuberkuliozę, karštinę, reumatą, podagrą.

Pelkinio gailio preparatais patariama gydyti sąnarių ligas ir osteochondrozę.

Nuo seno pelkinio gailio lapais kaip insekticidais apsisaugoama nuo musių ir kandžių.

Susmulkinkite 3 valgomuosius šaukštus pelkinio gailio, tiek pat apynių spurgų, paprastos sukatžolės, pelkinės vingiorykštės žiedų, valerijono šaknų, 1 valgomąjį šaukštą didžiosios ugniažolės, tiek pat vaisinių medetkų ir pievinės šilagėlės šaknų, 2 valgomuosius šaukštus raudonėlio, tiek pat ramunėlių žiedų, mėtų ir bruknių lapų. 2 valgomuosius šaukštus šio susmulkinto vaistinio augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens (termose), leiskite nusistovėti per naktį. Ryte nukoškite ir per dieną šį užpilą mažais gurkšneliais išgerkite.

Šiuo užpilu patariama malšinti skausmus, raminti pernelyg sudirgusią nervų sistemą, gydyti agresyvumą ir nemigą, sergantiems centrinės nervų sistemos ligomis. Šio užpilo būtina išgerti prieš miegą.

Užpilas: 1 arbatinį šaukštą susmulkinto pelkinio gailio žolės užpilti 0,5 l šalto virinto vandens, leisti uždarame inde nusistovėti 8 val., nukošti. Šio užpilo geriama po 1/2 stiklinės 4–5 kartus per dieną, jei kankina įkirus kosulys, dusina, peršalote, sergate kokliušu, podagra, reumatu ar įvairiomis odos ligomis.

Pelkinio gailio ir dilgėlių mišinio užpilas: sumaišykite 20 g pelkinio gailio žolės ir 15 g dilgėlių, gautą mišinį užpilkite litru verdančio vandens, uždarame inde leiskite nusistovėti 8 val. Nukošti. Šio užpilo sergantiems infekcinėmis ligomis po valgio patariama gerti po 50 ml 4 kartus per dieną.

Šiuo užpilu taip pat patariama tepti vabzdžių sugeltas, nušalusias ir sužeistas odos vietas.

Jei dažnai tirpsta pirštai, šiuo antpilu patariama trinti rankas, kad jose pagerėtų kraujotaka.

Gydomasis pelkinio gailio tepalas: į stiklinę suberkite (nespausdami) pelkinio gailio, užpilkite bet kurios rūšies (geriau linų) aliejumi. Uždarame inde vėsioje, tamsioje vietoje leiskite nusistovėti 3 savaites ir šiuo tepalu gydykite slogą ir sąnarių ligas.

Pastaba. Pelkinis gailis yra *silpnai* nuodingas, todėl netinkamai gydantis galima pažeisti skrandžio ir žarnyno gleivinę.

37. Rūgtis gyvatžolė



Vadinama ir kitaip: angies žolė, gaidukas, vėžiukas, vingurykštis, žalčiažolė.

Auga pamiškėse, šlapiose pievose, upių slėniuose, šlapiose dirvose.

Gydymui vartojami augalo šakniastiebiai. Jie kasami rugsėjo–spalio mėn., kai nuvysta žolė arba anksti pavasarį, žolei dar neišdygus. Išskasti šakniastiebiai nuplaunami šaltu vandeniu ir tuoj pat džiovinami saulėje arba gerai vėdinamoje šiltoje patalpoje. Išdžiūvusi ža-

liava turi būti tamsiai ruda, be kvapo.

Gyvatžolės ekstraktu ir nuoviru gydomas stomatitas, stabdomi kraujavimai. Nuoviras gaminamas taip: 10 g susmulkintos žaliavos užpilama 200 ml vandens ir 30 min. virinama vandens vonelėje. Košti reikia, kai temperatūra nukrinta iki 40–50 °C. Geriama po vieną valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Šakniastiebių nuoviras vartojamas ir nuo ūminio bei lėtinio enterokolito, apsinuodijus maistu, skatina šlapimo išsiskyrimą, vartojamas nuo reumato, inkstų akmenligės, podagros.

Liaudies medicinoje džiovintais gyvatžolės šakniastiebių milteliais bartomos pikvotės ir pūliniai, augalo vonelėmis gydomos žaizdos.

Pastaba. Gyvatžolės negalima vartoti, jei sergama infekcinėmis žarnyno ligomis. Gyvatžolės preparatai nenuodingi, tačiau nepatariama naudoti tiems, kurie kenčia nuo vidurių užkietėjimo.

38. Gydymas paprastąja juodgalve

Gydymui dažniausiai naudojama juodgalvių žolė, surinkta žydėjimo metu. Juodgalvės aparatai pasižymi antiseptinėmis savybėmis, gydo uždegimines ligas ir ilgai negyjančias žaizdas, malšina skausmus, mažina aukštą kūno temperatūrą, skatina šlapimo išsiskyrimą, atpalaiduoja spazmus, normalizuoja kraujospūdį ir apsaugo nuo onkologinių ligų.

Juodgalvės liaudies medicinoje. Reumato, artrito, poliartrito gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos juodgalvės žolės užpilti stikline verdan-

čio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 5–7 min. Dangčiu uždengtame puode leiskite nusistovėti 1 val., nukoškite ir nuspauskite. Sergantiems reumatu, artritu ir poliartritu, šio nuoviro 15 min. prieš valgį gerti po 1/5 stiklinės 3 kartus per dieną. Taip gydykitės 10 dienų. Padarykite savaitę pertrauką ir gydymą pakartokite.

Diatezės (organizmo polinkis sirgti įvairiomis ligomis) gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos juodgalvių žolės užpilkite 1,5 stiklinės verdančio vandens (termose), leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Dažnai sergantiems įvairiomis ligomis, šio užpilo 15 min. prieš valgį patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną. Taip gydytis tol, kol pasijusite geriau.

Onkologinių ligų gydymas: 2 arbatinius šaukštus susmulkintos juodgalvių žolės užpilkite stikline verdančio vandens, termose leiskite nusistovėti 3–4 val., nukoškite ir nuspauskite augalus. Sergantiems onkologinėmis ligomis, šio užpilo, kaip papildomų vaistų, patariama prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4–5 kartus per dieną.

Anginos, gerklės ligų, parodontozės ir stomatito gydymas: 2 šaukštus susmulkintos juodgalvių žolės suberkite į termosą, užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite, nuspauskite. Sergantiems angina, gerklės ligomis, parodontoze, stomatitu šiuo užpilu patariama 5 kartus per dieną skalauti burną ir gerklę. Sergantiems stomatitu, šio užpilo kompresus patariama pridėti prie ligos pažeistų gleivinės vietų. Sergantiems hipertireoze, patariama šiuo užpilu ne tik skalauti gerklę, bet ir prie skydliaukės pridėti verdančio vandeniui nuplikytos juodgalvės žolės, aprišti ir šį kompresą laikyti 2–3 val.

Herpeso (pūslelinės) gydymas juodgalve: herpeso pažeistas vietas 2–3 kartus per dieną patariama sudrėkinti šviežiomis juodgalvių sultimis arba patepti lygių dalių vaikiško kremo ir į miltelius susmulkintų sausų juodgalvių lapų mišiniu.

Uždegiminių odos ligų gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintos juodgalvės žolės užpilkite 0,5 l šalto vandens, užvirkite ant silpnos ugnies, virinkite 10 min. dangčiu uždengtame puode leiskite nusistovėti 4 val., nukoškite, nuspauskite vaistinius augalus. Sergantiems uždegiminėmis odos



ligomis, šiuo nuoviru patariama plauti gydomas vietas, o taip pat šį nuovirą naudoti gydomiesiems kompresams.

Plaukų slinkimo stabdymas, galvos odos niežulio gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintos juodgalvių žolės užpilkite litru verdančio vandens, ant silpnos ugnies virinkite 10 min. Termose leiskite nusistovėti 4–5 val., po to nukoškite ir nuspauskite vaistinius augalus. Jeigu pernelyg greitai slenka plaukai ir niežti galvą, šiuo užpilu galvą ir plaukus skalaukite 2–3 kartus per savaitę.

Pastaba. Juodgalvės preparatai draudžiami nėščioms moterims. Naudojant juodgalvės preparatus, reikia gydytis atsargiai ir neperdozuoti.

39. Gydymas paprastąja jonažole



Paprastoji jonažolė – daugiametis 30–80 cm aukščio žolinis augalas.

Gydymui dažniausiai vartojama paprastosios jonažolės žolė. Ja galima gydyti:

- kepenų, skrandžio ir kiaušidžių vėžį – vandeniniais užpilai ir nuovirais bei spiritiniu atpilu,
- krūties vėžį, mastopatiją, odos vėžius – vandeniniais antpilai ir nuovirais, spiritinio antpilo kompresais, šviežių, susmulkintų lapų tvarsčiais,
- leukemiją – nuovirais ir užpilai,
- mažakraujystę – nuovirais ir užpilai,
- gūžį (strumą) – nuoviru ir užpilu,
- centrinės nervų sistemos sutrikimus – nuovirais ir užpilai,
- vidurių užkietėjimą – nuoviru ir užpilu,
- šlapimo pūslės ligas – šlapimo išsiskyrimą skatinančiu užpilu ir nuoviru.

Pasak specialistų, paprastosios jonažolės preparatai beveik neturi šalutinio poveikio.

Paprastosios jonažolės užpilai: 1 valgomąjį šaukštą paprastosios jonažolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Gerti po valgio 3 kartus per dieną po 1/2 stiklinės.

Paprastą jonažolę užpilti degtine (santykiu 1:5), leisti savaitę nusistovėti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Jonažolės nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą paprastosios jonažolės žolės užpilti stikline verdančio vandens, pavirti 5 min. Leisti nusistovėti pusę valandos. Nukošti. Šio nuoviro patariama gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

40. Paprastoji katžolė

Daugiametis 40–100 cm aukščio, medingas žolinis augalas. Auga patvoriuose, panamėse, krūmynuose, kartais soduose, daržuose. Augalas skleidžia stiprų savotišką kvapą, yra kartoko skonio.

Vaistams pjaunama žolė žydėjimo metu. Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje arba lauke, pavėsyje. Žaliavą tinka vartoti 2 metus. Žolės nuovirais gydomas bronchitas, širdies neurozė, isterija, neurastenija, melancholija, migrena, skrandžio ligos, menstruacinio ciklo sutrikimai. Išoriškai žolės nuovirais gydoma egzema, niežai, spuogai, pūliuojančios žaizdos.

2 arbatinius šaukštus išdžiovintos žolės užpilti 250 ml verdančio vandens, uždegus palaikyti 2 val., nusunkti. Gerti po 50 ml 4–5 kartus per dieną, netekus apetito, sergant mažakraujyste, išsekimu, nervų ligomis, reumatu, kankinant kosuliui, dusuliui, galvos skausmams, pakilus aukštai kūno temperatūrai.



41. Paprastasis kaštonas

Paprastasis kaštonas – kaštoninių šeimos lapuotis augalas.

Vaistams naudojama jaunų šakelių žievė (lupama pavasarį), žiedai (skinami jiems pradėjus skleistis), lapai (skinami birželio pabaigoje), vaisiai (renkami prieš sprogstant lukštams). Žievė, žiedai,



lapai džiovinami plonai paskleidus pavėsyje ir nuolat pavartant. Vaisiai džiovinami saulėje arba džiovykloje.

Liaudies medicinoje žievės, žiedų, lapų ir vaisių nuovirais ir užpilais gydomi tokie susirgimai kaip: venų išsiplėtimai, hemorojus, reumatas, odos ligos, pūliuojančios žaizdos, viršutinių kvėpavimo takų uždegimai. Augalo preparatai mažina kraujo krešėjimą, didina venų pralaidumą, stiprina kraujagyslių sienelės.

1 valgomąjį šaukštą sausų lapų ar 1 arbatinį šaukštelį džiovintos sumulkintos žievės miltelių užpilti 500 ml vandens ir ant silpnos ugnies virti 15 min. Ataušus nusunkti ir gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną prieš valgį, sergant reumatu, podagra, bronchitu, tuberkulioze, sutrikus virškinimui.

50 g sausų žiedų arba sumaltų vaisių užpilti 500 ml degtinės. Palaikyti 14 dienų, nusunkti. Gerti po 30–40 lašų 4 kartus per dieną užkietėjus viduriams, sergant kojų venų išsiplėtimu, hemorojumi. Užpilu galima įtrinti skaudamus sąnarius, reumato pažeistas vietas.

Iš šviežių kaštonų žiedų išspaustas sultis rekomenduojama gerti po 20–25 lašus 4 kartus per dieną, esant išsiplėtusioms venoms, sergant hemorojumi.

Iš kaštono žaliavos farmacijos pramonė gamina šiuos preparatus: Aescusan, Aesflazidum, Venoplast ir kt. Kaštono preparatai vartojami ir homeopatijoje.

42. Vaistinė taukė (kaštavolas)



Vaistinė taukė – daugiametis 40–100 cm aukščio žolinis augalas. Auga visoje Lietuvoje.

Taukės šaknys naudojamos ir likerių gamyboje.

Taukės žolė – geras pašaras gyvuliams, ypač pavasarį.

Vaistams naudojamos šaknys, žiedai, lapai. Šaknys kasamos rudenį ir anksti pavasarį. Šaknų preparatai stimuliuoja ląstelių augimą, jie vartojami esant virškinamojo trakto uždegimams, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligei, kaulų

lūžiams gydyti, kraujuojant iš virškinamojo trakto, sergant hemorojumi, šlapinantis su krauju, gausiai kraujuojant menstruacijų metu. Yra *nuorodu*, kad taukės preparatais gydomi piktybiniai augliai. Vidiniam ir išoriniam kraujavimui stabdyti vartojamas ir žiedų nuoviras.

Minėtoms ligoms gydyti ruošiamas toks preparatas: reikia sugrūsti 10 g sausų šaknų, užpilti 300 g šalto vandens ir laikyti 8 val. Po to užpilą nukošti, o ant šaknų užpilti stiklinę verdančio vandens ir palaikyti ne mažiau 10 min. Tada karštą užpilą reikia perkošti ir abu užpilus sumaišyti. Gerti po 1/3 stiklinės 4–5 kartus per dieną.

Išoriškai šviežių taukių šaknų košele arba sausų lapų milteliais gydoma parodontozė, sunkiai gyjančios žaizdos, traumotos vietos, furunkulai, vabzdžių įkastos vietos.

Kosmetikoje šviežių šaknų košele gydomi paprastieji ir rožiniai spuogai, išberta ir nudegusi veido oda. Sausų šaknų nuoviro pilama į odą švelninančias ir gydomąsias vonias.

50 g taukės šaknų virinti 500 ml vandens. Virinti tol, kol liks 300 ml. Tinka kompresams kaulų lūžiams, sumušimams.

40 g taukės šaknų, 20 g pelkinio pūkelio žolės, 40 g palemono šaknų. Valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilti 350 ml verdančio vandens, palaikyti 1 val., po to pavirinti 10 min. Perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus prieš valgį nuo skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opaligės.

Pagrindinis vaistinės taukės vertingumas – ji stimuliuoja sveikų ląstelių augimą, atnaujiną audinius.

Dar žiloje senovėje šio augalo šaknys buvo vartojamos kaulų lūžiams gydyti, pagerinti jų suaugimą. Šviežias šaknis lygiomis dalimis sutrindavo su nesūdytais kiaulių lašiniais ir šiuo mišiniu tepdavo lūžimo vietas. Lygia-grečiai gerdavo vaistinės taukės šaknų užpilą ar trauktinę.

Sergantiems leukemija, būtinai reikia vartoti vaistinę taukę.

Taukės nuoviru gydoma tuberkuliozė: 1 valgomąjį šaukštą žolės išvirti vienoje stiklinėje pieno, įdėti 1 valgomąjį šaukštą medaus, 1 šviežią kiaušinį ir 10 g gyvulių taukų. O sumaišius taukės šaknis su aktyvuota anglimi, gausite puikią priemonę nuodų šalinimui iš organizmo.

Taukė taip pat turi kraujavimą stabdančių, surišančių, kosėjimą lengvinančių, žaizdas gydančių, stimuliuojančių savybių.

Vaistinės taukės paruošimas. Kompresams ir patepimams: 2 valgomuosius šaukštus taukės šaknų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti termose per naktį, ryte nukošti. Virinti nereikia.

Užpilas gėrimui: 1 valgomąjį šaukštą taukės šaknų užvirinti stiklinėje vandens, supilti į termosą, palaikyti per naktį, ryte nukošti. Gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną. Kiekvieną porciją išgerti dideliais gurkšniais.

Trauktinė. Susmulkintą žaliavą užpilti 40 % degtine (santykiu 1:5), palaikyti 2 savaites. Gerti po 20–30 lašų su 50 ml vandens 3 kartus per dieną.

Tepalas. Į kiaulių pilvo nesūdytus tirpintus taukus įdėti sutrintų arba kavamale sumaltų taukės šaknų ir žolės, viską gerai išmaišyti, dėti ant lūžimo arba auglių vietų.

Šviežių taukės šaknų pasta: ji ruošama su medumi. Šaknis gerai nuplauti ir nudžiovinti, kad ant jų nebebūtų drėgmės, sumalti mėsmale. Vieną dalį košelės gerai sumaišyti su dviem dalimis medaus. Vartoti po desertinį šaukštelį 2–3 kartus per dieną valandą iki valgio, užgeriant šiltu pienu.

Taukės tepalas (nuo patinimų, sukietėjimų): 0,5 kg šviežios sausos taukės šaknies, 70 g gyvasakių (pušies sakų), 350 g kiaulės taukų, 300 g degtinės.

Paruošimas: taukę nuplauti (nelupti). Sausą taukę užmerkti maždaug 4 val. Po to 2–3 kartus permalti mėsmale (iki smulkios košelės). Gyvasakius metaliniame piltuvėlyje įdėti į verdantį vandenį ir ištirpinti. Ant lėtos ugnies ištirpinti kiaulės taukus, įdėti taukės šaknies. Visą laiką maišant mediniu šaukštu, laikyti mišinį ant ugnies 40 min., paskui įpilti išlydytus sakus ir dar pavirinti 15 min., o po to supilti degtinę ir po 10 min. išjungti. Turi gautis vientisa masė.

Šį tepalą galima naudoti ir lūžiams, patempimams gydyti, jis labai padeda, esant sąnarių skausmams (trinti). Jis išgydo net trofines opas. Gydant trofines opas, vietoje sakų reikia dėti šviežių kiaušinių baltymus (4 vienetus).

Kojų venų uždegimo gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų vaistinės taukės šaknų užpilkite 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirkite 5–7 min., leiskite valandą nusistovėti, tada nuovirą nukoškite. Šiame nuovire sumirkykite marlę, kurios kompresą prie gydomų kojų venų ryte ir vakare pridėkite 30–40 min.

Sergantiems reumatu, podagra, besigydantiems įvairias traumas vaistinės taukės šaknų miltelių ir kiaulienos taukų mišiniu gydomas vietas patariama tepti 2–3 kartus per dieną.

Sužeistas ir lūžių vietas galima gydyti ir kitaip: 2–3 valgomuosius šaukštus susmulkintų vaistinės taukės šaknų užpilkite nedideliu kiekiu vandens,

pieno ar alaus, pavirkite 5–7 min., tada šias šaknis susukite į marlę ir šį kompresą pridėkite prie gydomų vietų.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų vaistinės taukės šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, šiltoje vietoje leiskite nusistovėti 3–4 val., tada antpilą nukoškite. Sergantiems skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, šio antpilo patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus 4–5 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį.

Pastaba. Gerti vaistinės taukės antpilą draudžiama žmonėms, kurių kraujas pernelyg greitai kreša. Draudžiama gerti didesnį vaistinės taukės antpilų kiekį nei nurodyta, nes šiame augale esančios medžiagos kaupiasi organizme.

Augalas yra nuodingas. Preparatus iš vaistinės taukės reikia laikyti šaldytuve.

43. Gydymas kiaulpienėmis

Kiaulpienės žiedai ne tik džiugina akį, bet nuo seno liaudies medicinos žinovai šiuo augalu gydo įvairias ligas.

Gydymui dažniausiai vartojamos kiaulpienių šaknys, kurias galima laikyti 5 metus.

Kiaulpienių preparatai skatina tulžies sulčių, prakaito, pieno išsiskyrimą, laisvina užkietėjusius vidurius, mažina aukštą kūno temperatūrą, padeda atsikoti, nuramina sudirgusią centrinę nervų sistemą, padeda užmigti, gerina virškinamojo trakto darbą, normalizuoja medžiagų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gausina hemoglobina.

Kiaulpienė liaudies medicinoje vartojama kaip gastritą, cholecistitą, hepatitą gydanti ir prastą apetitą gerinanti priemonė.

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų kiaulpienės šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinkite 5–7 min., leiskite nusistovėti 2 val. Nukoškite.

Sergantiems gastritu, cholecistitu, hepatitu ir besiskundžiantiems pablogėjusiu apetitu, šio nuoviro patariama gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.



Lėtinio vidurių užkietėjimo, hemorojaus ir meteorizmo gydymas bei aukštos kūno temperatūros mažinimas: 1 arbatinį šaukštą susmulkintų kiaulpienių šaknų užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 3–5 min. leisti nusistovėti 1 val. Nukošti. Gerti po 1/4 stiklinės šio šilto nuoviro 3–4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Aterosklerozės profilaktika ir padidėjusio cholesterolio mažinimas kraujyje: 0,5 arbatinį šaukštelį susmulkintų šaknų miltelių gerti prieš valgį 3 kartus per dieną.

Šlapimo pūslės akmenligės gydymas: 1 valgomąjį šaukštelį susmulkintų kiaulpienių šaknų užpilti litru verdančio vandens ir užvirti. Leisti nusistovėti pusę val., nukošti ir ištirpinti 3 arbatinius šaukštelius medaus. Šio pašildyto nuoviro gerti po stiklinę 3–4 kartus per dieną.

Neurozės, nervinio išsekimo, širdies nepakankamumo ir avitaminozės gydymas: 1 valgomąjį šaukštelį susmulkintų kiaulpienės šaknų užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 10 min., leisti nusistovėti 1 val. Nukošti. Vaistinius augalus nuspausti. Šio nuoviro gerti 15–20 min. prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Gydydami nudegimus, nušalimus, ilgai negyjančias ir pūliuojančias odos žaizdas, jas pabarstykite sausų kiaulpienės šaknų milteliais.

44. Kiaulpienių žiedų medus



500 kiaulpienių žiedų užpilti cukrumi, kad per cukraus sluoksnį nesimastytų žiedų. Šį mišinį saulėtoje vietoje sandariame inde išlaikyti 2 savaites. Kiaulpienių medumi patariama gydyti peršalimo ligas, anginą, saldyti arbatą.

Kitas būdas: 350–400 kiaulpienių žiedų užpilti litru virinto vandens, virti ant silpnos ugnies 1 val. Po to nuovirą nukošti ir suberti 1 kg cukraus, po to pavirinti dar 1 val. Baigiant virti, įpilti 1 citrinos sulčių.

Kiaulpienių aliejus: į vieną stiklinę pripilti kiaulpienių žiedų (išpešiotų iš galvelių) ir užpilti saulėgrąžų aliejumi. Stiklainio kaklelį aprišti marle ir saulėtoje vietoje laikyti 3 savaites. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį prieš valgį.

Spiritinis kiaulpienių užpilas: pribertą stiklainį kiaulpienės žiedų užpilti degtine. Palaikyti, kol pritrauks. Perkošti ir nusunkti žaliavą. Užpilu tepamos reumato, radikulito, artrozės pažeistos vietos.

45. Gydomas paprastąja kraujažole

Paprastoji kraujažolė – daugiametis žolinis 20–60 cm aukščio augalas, turintis šliaužiantį, trumpą šakniastiebj.

Gydymui paprastai naudojama paprastosios kraujažolės žolė. Paprastosios kraujažolės preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas (paprastosios kraujažolės antpilu),
- leukemiją (paprastosios kraujažolės antpilais),
- gūžį (strumą) (paprastosios kraujažolės antpilais),
- stiprinti ir tonizuoti nusilpusį organizmą (paprastosios kraujagyslės užpilu ir sultimis),
- normalizuoti medžiagų apykaitą (paprastosios kraujažolės užpilu ir sultimis),
- centrinės nervų sistemos ligas (paprastosios kraujažolės užpilu),
- skatinti prakaitavimą (paprastosios kraujažolės užpilu).

Pasak specialistų, paprastosios kraujažolės preparatai beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Paprastosios kraujažolės užpilas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų paprastosios kraujažolės žolės užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Šio antpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Paprastosios kraujažolės sultys: mėsmale sumalti paprastąją kraujažolę, tyrę nuspausti per marlę. Paprastosios kraujažolės sulčių gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną. Stipriu paprastosios kraujažolės žiedynų nuoviru naikinami sodo ir daržo kenkėjai.

Spiritiniu žiedų ekstraktu (sausieji žiedai užpilami degtine ir laikomi kelias dienas) valoma riebi oda.



Žiedų nuoviru vilgomas veidas, esant jo uždegimui, skalaujama burna, esant blogam kvapui, jame mirkomos suskeldėjusios ir prakaituojančios rankos ir kojos.

Kraujažolės užpilas ruošiamas taip: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų paprastosios kraujažolės žolės užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Patariama šio antpilo gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Kraujažolė turi antiuždegiminių bei apetitą skatinančių savybių, todėl tokios pat sudėties užpilas vartojamas sergant skrandžio, dvylikapirštės žarnos opalige, gastritu, sumažėjusiu skrandžio rūgšties rūgštingumu.

Kraujažolės žolės arbata geriama po 3 stiklines per dieną nuo gimdos kraujavimo, kosėjimo krauju. Arbatai paruošti pakanka vieno arbatinio šaukštelio žaliavos.

Išoriniam kraujavimui sustabdyti: imama džiovintų kraujažolės ir vaistinės ramunės graižų, užplikoma verdančiu vandeniu, atvėsinama. Padaryti kompresai klojami ant blogai gyjančių ar kraujuojančių žaizdų.

Mišiniu, susidedančiu iš 2 kraujažolės žolės ir žiedų dalių, 1 dalies ajero šaknų, 1 dalies beržo pumpurų, 2 dalių arkliuogės lapų sėkmingai gydomas pūslės uždegimas. Mišinys: 2 valgomieji šaukštai susmulkinto mišinio užpilami 0,5 l verdančio vandens ir virinama 5–7 min. Po 30 min. nukošiama. Užpilą reikia išgerti dalimis per parą. Jis slopina uždegimą, atpalaiduoja spazmus.

Kraujažolės žolės ir žiedų užpilas skatina maitinančių motinų pieno liaukų sekreciją.

Pastaba. Augalo nepatartina vartoti, sergantiems akmenlige.

46. Kukurūzas



Kukurūzai – vertinga maistinė kultūra, puikiai tinkanti sriuboms, košėms, paploteliams, konservavimui. Iš grūdų gaminamas aliejus, spiritas, krakmolos.

Kukurūzų purkos vaistams renkamos burbulių pieninės brandos metu (liepos–rugpjūčio mėn.), džiovinamos ir laikomos sausoje vietoje.

4 valgomuosius šaukštus kukurūzų purkų užpilti 500 ml verdančio vandens, palaikyti 2 val., nusunkti. Gerti po

100 ml 2–3 kartus per dieną. Naudoti kaip šlapimo išsiskyrimą skatinančią priemonę, sergant inkstų ligomis, cistitu, smegenų kraujagyslių skleroze, kepenų ir tulžies latakų ligomis.

Nerafinuotą kukurūzų aliejų gerti po 75 g per dieną, norint sureguliuoti cholesterolio kiekį kraujyje, sergant nutukimu, cukriniu diabetu, kepenų ligomis.

Per pusę perpjautas kukurūzų burbuoles padėti ant keptuvės ir trinti karštu metaliniu įrankiu. Gautu tamsiai rudu dervingu skysčiu tepti pažeistas odos vietas, sergant egzema, beriant.

47. *Kmynų gydomasis poveikis*

Paprastasis kmynas, kaip prieskoninis ir vaistinis augalas buvo žinomas ir vartojamas gydymui labai seniai, dar Plėnijaus ir Dioskorido laikais. Bulgarų bei kitų slavų tautų, taip pat vokiečių liaudies medicinoje kmyno vaisiai nuo seno vartojami kaip antiseptinė, spazmolitinė ir stimuliuojamoji priemonė, sergant įvairiomis virškinamojo trakto ligomis. Visose Europos šalyse kmyno vaisių dedama į duonos gaminius, beriamą į raugiamus kopūstus, grybus bei burokėlius. Kaip prieskonis, jis puikiai tinka mėsos ir varškės patiekalams, kartu su krapais – virtoms bulvėmės pagardinti, kmynų taip pat dedama į įvairius nealkoholinius gėrimus (ypač skanu gira su kmynais).



Lietuvoje kmynai auga net pievose bei miško aikštelėse, taip pat auginami daržuose. Savitą ir net stiprų, aitrų skonį kmyno vaisiams suteikia eterinis aliejus, kurio juose yra 5 procentai. Be to, kmynuose yra flavonoidų, dervų, rauginių bei mineralinių medžiagų. Kmyno vaisiai žadina apetitą, gerina virškinimą, slopina žarnyne vykstančius puvimo, rūgimo procesus bei meteorizmo reiškinius. Juose esančios veikliosios medžiagos atpalaiduoja žarnyno, tulžies latakų ir šlapimtakių spazmus. Kmynais taip pat gydoma dispepsija (virškinimo sutrikimas), enteritas bei kolitas. Kmyno vaisių arbata vartojama peršalus – nuo jos lengviau atsikosima.

Vaistinei žaliavai renkami kmynų vaisiai, kurie sunoksta liepos–rugpjūčio mėn. Kmynus rekomenduojama rinkti vos prinokusius, geriausiai – tik

iškritus rasai, nes subrendę ir sausi vaisiai greitai išbyra. Juos reikia nupjauti su visais stiebais, surišti į šluoteles ir džiovinti, paskui nukulti, išvalyti ir dar kiek padžiovinti. Laikyti vėsioje patalpoje sandariai uždengtame stikliniame inde arba metalinėje dėžėje. Kmynus tinka vartoti 3 metus.

Kmyną užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų vaisių suberkite į emaliuotą indą ir užplikykite stikline verdančio vandens, uždenkite ir leiskite stovėti, kol ataus. Tada nukošti ir gerti po trečdalį stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį (vaikams duodama po 1 arbatinį šaukštelį kelis kartus per dieną).

Kmyną vaisiai dedami į vaistažolių mišinius, vartojamus apetitui žadinti ir virškinamojo trakto organų ligoms gydyti. Liaudies medicinos žinovai pataria kmyną vaisių arbatą arba sumaltų vaisių miltelius (po pusę arbatinio šaukštelio 3 kartus per dieną) vartoti netekus apetito, sutrikus virškinamojo trakto veiklai arba užkietėjus viduriams. Ši priemonė taip pat padeda nuo kosulio, cholecistito ir skatina krūtimi žindančių motinų pieno liaukų sekreciją.

48. Gydomosios obuolių arbatos



Iš obuolių išvirtos arbatos rekomenduojamos sergant inkstų akmenlige, podagra, reumatu, virškinamojo trakto ligomis. Šios arbatos gaminamos taip: 3 nenulupti obuoliai smulkiai supjaustomi, užpilami litru vandens, 10 min. pavirinami, pasaldinami medumi arba cukrumi.

Obuoliai padeda iš organizmo pašalinti oksalatams, todėl jie labai naudingi tiems, kurių inkstuose formuojasi oksalatiniai akmenys (jų atsiranda sutrikus kalcio ir rūgštinių rūgšties apykaitai). Obelims žydint, reikia prisirinkti nukritusių vaiskočių, juos sudžiovinti, sumalti ir virti arbatas.

Žmogaus organizmui labai naudingi ir obuolių lapai bei žiedai, iš kurių taip pat galima virti arbatas. Lapų ir žiedų arbatos padeda gydyti peršalimo ligas. Rekomenduojama kas 2 val. išgerti po 1/2 puodelio šiltos arbatos.

Džiovintų obelių lapų antpilas pagaminamas 1 valgomąjį šaukštelį žaliavos užpylus 1,2 l vandens. Rekomenduojama sergant laringitu arba faringitu.

49. Paprastasis pelynas

Paprastasis pelynas yra ilgametis augalas, augantis dirvonuose, patvoriuose, pelkėse. Kitados jis buvo laikomas stebuklingu vaistu. Renkant vaistinę žaliavą, pelynai nupjaunami prieš pat žydėjimą, surišami į šluoteles ir džiovinami. Gydimui naudojami tik jų žiedai, nes lapai yra pernelyg kartūs. Beje, galima naudoti ir šaknis, kurios pasižymi tomis pačiomis savybėmis.



Pelynuose yra eterinio aliejaus, kartumynų, kietinamųjų medžiagų.

Pelynų nuoviru nuo seno gydomi traukuliai ir skrandžio ligos. Norint nuraminti skrandį, sumažinti jo sekreto rūgštingumą ir paskatinti jo sekreto gamybą, rekomenduojama pelynus sumaišyti su ramunėlėmis, melisa bei ajeriais.

Pelynas naudojamas kaip prieskonis gaminant žąsienos, antienos, kiaušienos, avienos, kiaušinių ir daržovių patiekalus. Jis palengvina sunkiai virškinamo maisto pasisavinimą.

Paprastasis pelynas yra aitraus pikantiško skonio ir skleidžia stiprų, malonų kvapą. Kai kurie gurmanai sūrius skanina mišiniu, gaunamu sumaišius 1 dalį pelyno su 1/2 dalimi čiobrelės ir 1/4 rozmarino.

Pastaba. Ilgai ir gausiai vartojant pelynus, kai kurie jų eterinio aliejaus komponentai sukelia absintizmą, pasireiškiantį traukuliais, jautrumo susilpnėjimu, o kartais net sąmonės praradimu. Dėl šios priežasties daugelyje šalių uždrausta dėti pelyną į spiritinius gėrimus.

Pelynų preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas (spiritinis pelynų antpilas, pelynų sultys),
- vartoti kaip priešnuodį, apsinuodijus maistu ar cheminėmis priemonėmis (pelynų antpilai),
- stiprinti ir tonizuoti nusilpusį organizmą (pelynų užpilai ir pelynų sultys),

- gydyti mažakraujystę (pelynų užpilais ir pelynų sultimis),
- skatinti šlapimo išsiskyrimą (pelynų užpilas).

Pelynų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą pelynų žolės užpilkite stikline verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 20 min., nukoškite. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Pelyną (santykiu 1:5) užpilti spiritu, leisti nusistovėti 7 dienas, nukošti. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 15–20 lašų 3 kartus per dieną.

Šviežių pelynų lapų sulčių su vandeniu patariama gerti po pusę arbatinio šaukštelio 3 kartus per dieną.

Pastaba. Pelynų preparatais draudžiama gydyti nėščias moteris.

50. Gydomas krapais



Krapai – bene dažniausiai vartojami prieskoniniai augalai. Švelnus krapų aromatas paskanina bet kokius patiekalus: sriubas ir salotas, žuvį ir mėsą, įdarus pyragams, varškę ir sūrį.

Krapai ne tik prieskoniniai augalai, bet ir turi gydomųjų savybių. Juose gausu mineralinių medžiagų (kalcio, magnio, geležies, fosforo) ir vitaminų (C, B₁, B₂, karotino).

Liaudies medicinos žinovai krapais gydo kepenų ligas, mažina padidėjusį kraujo spaudimą, dizbakteriozę, pilvo skausmus ir uždegimus, inkstuose ir šlapimo pūslėje skaldo akmenis.

Krapų vandens patariama gerti krūtimi maitinančioms moterims, kad pagausėtų pieno. Krapų sėklų nuoviro patariama gerti sergantiems cukriniu diabetu, o krapų aliejai gerina apetitą, virškinamojo trakto darbą, iš organizmo šalina žarnyno parazitus, skatina šlapimo išsiskyrimą, gydo meteorizmą ir podagrą. Krapų žalumos antpilai veiksmingai stiprina imuninę sistemą, todėl voniose, į kurias įpilta krapų antpilo, patariama pagulėti peršalimo ligų ir gripo epidemijų metu. Krapų žalumas sveika valgyti sergantiems širdies ligomis (ypač sergantiems lėtiniu širdies nepakankamumu, stenokardija, nutukimu).

Krapų žaluma taip pat naudinga sergantiems bronchitu, mažakraujystei ir besiskundžiantiems ataugų skausmais.

Cukrinio diabeto gydymas: 1 arbatinį šaukštelį grūstų krapų sėklų užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens, leisti nusistovėti 1 val. Nukošti. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Rekomenduojama vartoti 10–14 dienų.

Kelių opų gydymas: 1 arbatinį šaukštą krapų sėklų užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens, leisti termose nusistovėti 2 val. Nukošti. Gydydami ant kelių atsiradusias opas, šio užpilo gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną. Gydytis 7–10 dienų.

Meteorizmo gydymas, skrandžio skausmų malšinimas: 1 valgomąjį šaukštą krapų sėklų užpilti stikline verdančio vandens. Leisti nusistovėti pusę valandos ir nukošti.

Šiuo gėrimu pilvo pūtimu ir skrandžio skausmais besiskundžiantiems vaikams prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Gerti, kol pagerės sveikata.

Tulžies akmenligės gydymas: 2 valgomuosius šaukštus krapų sėklų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirinti 15 min., nukošti. Sergantiems tulžies pūslės akmenlige, šio šilto nuoviro gerti po 1/2 stiklinės per dieną 10–14 dienų, o jeigu reikės, po 2 savaičių pertraukos gydymą pakartokite.

Hepatito gydymas: sausas krapų sėklas užpilkite verdančiu vandeniu, leiskite prisitraukti.

Sergantiems hepatitu šią arbatą, kaip papildomą vaistą, patariama gerti po vieną stiklinę 3 kartus per dieną. Be to, sergantiems hepatitu, kasdien patariama valgyti šviežios krapų žalumos. Taip gydytis patariama ne trumpiau kaip 2 savaites.

Besiskundžiantiems sumažėjusiu apetitu, sergantiems virškinamojo trakto atonija ir podagra krapų aliejaus, kaip papildomų vaistų, po 10–15 lašų reikia užlašinti ant gabalėlio cukraus arba praskiesti arbatiniu šaukšteliu medaus ir gerti 3 kartus per dieną. Gydytis 7–10 dienų. Jeigu reikia, po 2 savaičių gydymą galima pakartoti.

Pastaba. Krapų sėklų draudžiama gerti nėščioms moterims, o sėklų preparatų – sergantiems inkstų ligomis.

51. Gydomas kadagiais



Paprastasis kadagys yra visuomet žaliuojantis krūmas arba medis, paplitęs visoje Europoje, Azijoje, Šiaurės Amerikoje. Lietuvoje auga ant sausų skardžių, ganyklose, pušynuose, durpynuose, žvyrnuose, rečiau mišriuose miškuose. Lietuvoje auga tik paprastasis kadagys.

Gydymui dažniausiai naudojamos kadagio uogos, rečiau spygliai ir šaknys.

Kadagio preparatais patariama gydyti:

- kadagių uogomis, kadagių uogų nuoviru ir kadagio šaknų nuoviru – skrandžio ir žarnyno vėžį. Sergantiems šiomis ligomis, patariama kasdien suvalgyti po 5 kadagio uogas,
- kadagio uogomis patariama gydyti odos vėžį,
- kadagio uogų sirupu patariama gydyti mažakraujystę,
- kadagio uogomis patariama tonizuoti ir stiprinti organizmą,
- kadagio uogų nuoviras ir užpilas skatina šlapimo išsiskyrimą.
- centrinę nervų sistemą stiprina kadagio uogų užpilas ir nuoviras.

Kadagio uogų užpilas: 2 valgomuosius šaukštus kadagio uogų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 3 val. nukošti. Gerti pusę val. prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną.

Kadagio uogų nuoviras: 100 g kadagio uogų užpilti 400 ml vandens. Virti tol, kol suminkštės. Nukošti. Įpilkite tiek pat vandens ar įberkite cukraus, kad susidarytų sirupo tirštumo masė. Gerti po 1 arbatinį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas kadagio uogomis: pirmą dieną kruopščiai sukramtykite 4 kadagio uogas, kauliukus išspjaukite. Vėliau suvalgykite po 1 kadagio uogą daugiau. Kai per dieną sukramtysite ir suvalgysite 15 uogų, jų kiekį kasdien po 1 uogą mažinkite iki 4 uogų.

Pastaba. Kadagio uogomis draudžiama gydytis nėščioms ir segantiems ūmiais inkstų ligomis.

52. Liepa. Gydymas liepų žiedais, sėklomis

Liepos – iki 30 m aukščio medžiai. Lietuvoje labiausiai paplitusi mažalapė liepa. Auga miškuose, derlinguose, drėgnokose vietose.

Liepų žiedų arbata skatina prakaito išsiskyrimą, ramina centrinę nervų sistemą, lengvina kosulį. Ji padeda nuo išbėrimų, vočių, ja galima skalauti burną, sergant jos uždegimu, angina, nuoviro pavilgai dedami ant spuogutų, apdegusių vietų, hemorojaus mazgų.

Liepos žiedų, lapų, brazdų, pumpurų, sėklų ir medienos preparatai plačiai naudojami kosmetikoje.

Raukšlėtai ir šiurkščiai veido odai ruošiamas toks preparatas: 20 g sausų žiedų užpilama 40 g virinto ir atvėsinto vandens ir laikoma parą šiltoje vietoje. Po to 90 min. verdama ant silpnos ugnies. Atvėsus, perkošiama per marlę. Į nuovirą įdedama 8 g medaus ir dar 30 min. pavirinama. Tokiu ekstraktu kasdien plonu sluoksniu tepti veidą.

Žiedų nuoviru dezinfekuojama burnos ertmė ir gerklė. Juo patariama plauti galvą, jei slenka plaukai.

Nuplauti lapai arba sutrinti pumpurai dedami ant šunvočių, nes jie mažina skausmą, dezinfekuoja ir minkština odą. Tam tinka ir liepos sėklų milteliai (vieni ar sumaišyti su actu). Liepos brazdų pavilgais gydomi furunkulai, perplaunamos pjautinės žaizdos. Iš liepos žiedų daromos aromatizuojančios, švelninančios ir dezinfekuojančios odą vonios: 100 g liepų žiedų užpilama 2 l verdančio vandens ir laikoma, kol prisitrauks. Perkošus supilama į vonią.

Kambariams dezinfekuoti, kuriuose yra užkrečiamomis ligomis sergančių, ruošiamas toks nuoviras: smulkiai supjaustyta liepos mediena užpilama vandeniu ir virinama 2–3 val. Atvėsus ir perkošus, šiuo nuoviru apipurškiami ligonio baldai.

Liepos riešutėlių sėklos padeda atgauti energiją, stiprina organizmą po sunkios ligos. Sėklas sumalus ir sumaišius su kvietiniais miltais, kepiniai turės riešutų skonį.



Sergant uždegimu ir karščiuojant, ruošiamas toks žiedų užpilas: 2 valgomieji šaukštai susmulkintų žiedų supilama į termosą, užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens ir palaikoma apie 1 val. Perkošus geriama po pusę stiklinės 4 kartus per dieną.

Kai kurie žmonės išoriniam naudojimui renka liepos lapus bei lupą žievę. Verdama liepos žievė išskiria daug gleivių ir vartojama nudegimams gydyti. Milteliai, gauti sutrynus išdžiūvusius lapus, stabdo nosies kraujavimą.

Bitės iš liepos žiedų surenka daug šviesaus, švelnaus kvapo nektaro. Kaip ir žiedai jis turi gydomųjų savybių. Ilgai naudojant liepų medų, pagerėja žmogaus savijauta, širdies ir kraujagyslių veikla, virškinimas.

Pastaba. Augalo nepatartina vartoti, jei gausiai prakaituojama lytinio brendimo bei klimakterinio periodo metu.

53. Gydomas linais



Linai – vienmetės ir daugiametės žolės bei puskrūmiai. Turi pražangiai arba rečiau priešišškai išsidėsčiusius, siaurus lapus. Vaisius – dėžutė.

Gydymui dažniausiai naudojamos linų sėklos.

Linų preparatais patariama gydyti:

- užpilu ir nuoviru – skrandžio ir žarnyno vėžį,
- išorinius auglius – verdančiu vandeni nuplikytomis sėklomis,
- leukemiją – nuoviru ir verdančiu

vandeni nuplikytomis sėklomis,

- užkietėjusius vidurius – virtomis sėklomis ir linų aliejumi.

Šlapimo išsiskyrimą – sėklų užpilu: 1 valgomąjį šaukštą linų sėklų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti pusę val. Šio užpilo patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Pasak liaudies medicinos žinovų, linai beveik neturi šalutinio žalingo poveikio.

Linų sėklų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą linų sėklų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 15 min., suplakti ir nukošti. Gerti pusę val. prieš valgį po 1/4 ar 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Linų sėklų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą linų sėklų užpilkite stikline verdančio vandens, virti 10 min., nukošti. Šį nuovirą per dieną gerti 3 kartus.

Virtų linų sėklų patariama gerti po 1–3 arbatinį šaukštelį 2–3 kartus per dieną, užgeriant pienu ar vandeniu.

54. Gydomas linų sėklomis

Nuo seno gydymui naudojamos linų sėklos ir iš jų spaudžiamas aliejus. Linų sėklose gausu augalinių riebalų, o ypač gausu pusiau prisotintųjų riebiųjų rūgščių omega-3 ir omega-6, kurios teigiamai veikia praktiškai visus žmogaus organizme vykstančius procesus.

Be to, linų sėklose gausu baltymų, vitaminų A, B, E, PP bei biologiškai aktyvių medžiagų.

Ypač daug prisotintųjų riebiųjų rūgščių yra iš linų sėklų išspaustame aliejuje.

Linų sėklų aliejumi veiksminga gydyti aterosklerozę, išeminę širdies ligą ir daugelį kraujotakos ligų, o taip pat trombozę ir onkologines ligas.

Kosulį malšinantys ir atsikosėti padedantys vaistai: 2 arbatinius šaukštelius susmulkintų linų sėklų praskiesti stikline verdančio vandens. Šio mišinio gerti po 100–150 ml 2–3 kartus per dieną. Šis mišinys taip pat laisvina užkietėjusius vidurius, padeda gydyti lėtinį kolitą.

Žarnyno atonijos (tonuso nebuvimas) gydymas: 2 arbatinius šaukštelius susmulkintų linų sėklų užpilti 300 ml vandens, užvirinti, leisti nusistovėti 10 min. Šio nuoviro prieš pusryčius gerti po pusę stiklinės.

Inkstų valymas: 1 arbatinį šaukštelį linų sėklų užpilti stikline vandens ir užvirti. Šio nuoviro gerti po pusę stiklinės kas 2 val. vieną parą.

Prieš gydymą linų sėklų nereikia brinkinti (išimtis, kai gydomas žarnyno uždegimas), nes jos turi subrinkti žarnyne. Jei linų sėklas sumaišysite su vaisių uogiene arba pasaldinsite medumi, jų gydomosios savybės dar labiau padidės.

Linų samanomis gydomas ir cukrinis diabetas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas, neuralgijos skausmai, dantenų uždegimas, odos ligos.



Gydymas linų sėklų kompresais: sutrynus linų sėklas suberkite į marlės maišelį ir 10 min. pavirkite karštame vandenyje. Karštą kompresą patariama dėti prie pūlinių, nes šie kompresai veiksmingai malšina skausmus ir padeda greičiau subręsti votims. Karštą kompresą taip pat patariama dėti prie skruosto, jei skauda dantį.

Šiais kompresais patariama gydyti išijų, reumatą, neuralgiją, malšinti pilvo ir tulžies pūslės skausmus. Linų sėklų kompresais patariama gydyti šlapimo pūslės ir inkstų ligas.

Liaudies medicinos žinovai pataria gydomiesiems kompresams linų sėklų miltus sumaišyti su karštu vandeniu, paruošti skystą tyrele, užtepti ją ant marlės ar medžiagos, pridėti prie gydomos vietos ir aprišti vilnoniu šaliku.

Odos ligų ir nudegimų gydymas: 20 g linų sėklų miltelių sumaišykite su vandeniu, pakaitinkite ir užtepkite ant odos ligų ir nudegimų pažeistų vietų.

Linų sėklų tyrele ir linų sėklų aliejumi patariama gydyti žaizdas, kraujosruvas, odos įtrūkimus.

Odos ligas galima gydyti ir kitaip: sumaišyti 1 dalį vaistinių piliarožių šaknų, 1 dalį vaistinių ramunėlių, tiek pat vaistinės dedešvos žiedų bei geltonžiedžio barkūno žolės ir 3 dalis linų sėklų. 1 valgomąjį šaukštą vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos.

Gydydami odos žaizdas, patinimus, gausius išbėrimus šiame karštame užpile pamirkykite marlę ir pridėkite prie gydomų vietų.

Linų sėklų gleivėmis patariama gydyti bronchitą, balso užkimimą, gastritą, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, lėtinį kolitą, šlapimo pūslės ir inkstų uždegimą.

Ruošdami linų sėklų gleives, 3 g linų sėklų užpilkite pusę stiklinės verdančio vandens. Leiskite prisitraukti 15 min., perkoškite.

Taip paruoštų linų sėklų gleivių patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną. Linų sėklų gleives galima vartoti išoriniam gydymui. Šių gleivių patariama lašinti į akis bei gydyti konjunktyvitą (akių junginės uždegimą).

Linų sėklų gleivinė medžiagos padeda gydyti dantenų bei kitas uždegimines burnos gleivinės ir gerklės ligas. Šias ligas padeda gydyti linų sėklų „arbata“: 4 arbatinius šaukštus linų sėklų užpilkite 1 l vandens, virkite 10–15 min., tada puodą uždenkite ir šiltoje vietoje palaikykite 1 val.

Paruoštos „arbatos“ galima ir nekošti. Šios „arbatos“ skonį pagardinkite citrinos sultimis. Šią „arbata“ patariama gerti karštą, po pusę stiklinės kas 2 val. Ja patariama gydyti širdies ir inkstų ligų sukeltus patinimus.

Linų sėklų aliejaus patariama gerti 1 kartą per dieną po 1,5 valgomojo šaukšto ryte prieš pusryčius arba valgio metu. Taip gydytis patariama kelis kartus, linų sėklų aliejaus geriant 1–1,5 mėn. ir darant 2–4 savaitių pertrauką (aterosklerozės profilaktikai).

Linų sėklų aliejumi patariama gydyti sutrikusią riebalų apykaitą organizme ir onkologines ligas.

Linų sėklų aliejus padeda apsaugoti ir nuo širdies ir nuo kraujotakos ligų. Linų sėklų aliejus normalizuoja kepenų, skydliaukės, žarnyno, skrandžio veiklą, gerina vyrų potenciją, atjaunina organizmą.

Veiksmingai linų aliejus gydo ir žaizdas. Nustatyta, kad linų aliejus nėščioms moterims padeda lengviau išnešioti kūdikį ir pagimdyti.

Išoriškai linų aliejumi patariama gydyti odos įtrūkimus, žvynelinę ir sausus odos išbėrimus. Linų aliejumi patariama naikinti karpas ir nuospaudas.

Gydyti odos nudegimus padeda lygių dalių sėklų aliejaus ir kalkinio vandens mišinys.

Bronchų ligomis sergantiems vaikams į maistą patariama įpilti 1,5 valgomojo šaukšto aliejaus, kuris stabdo uždegiminių procesų paūmėjimą.

Linų sėklų aliejus taip pat veiksmingai stiprina nusilpusią imuninę sistemą.

Nusilpusiems vaikams patariama 2–3 kartus per dieną gerti po 1 arbatinį šaukštelį gydomojo mišinio, paruošto iš 3 arbatinių šaukštelių linų sėklų miltelių ir 1 arbatinio šaukštelio cukraus.

Linų sėklų aliejus yra ypač naudingas žmonėms, patyrusiems chirurgines operacijas. Šiems žmonėms patariama išgerti 1–2 valgomuosius šaukštus ir taip gydytis 2–3 mėn.

55. *Triskiautis lakišius*

Lakišius yra vienmetis, maždaug 70 cm aukščio graižaziedžių šeimos augalas. Žydi liepos–rugpjūčio mėn., vaisiai sunoksta rugsėjo–spalio mėn. Dauginasi sėklomis, kurių vienas augalas išaugina per 250. Sėklas išnešioja gyvuliai ir žmonės. Auga daržuose, pagrioviuose, paupiuose, paežeriuose. Paplitęs visoje Lietuvoje.



Vaistams ir dažymui pjaunamos apie 15 m ilgio viršūnės žydėjimo pradžioje ir džiovinamos pastogėje, kur neužlyja arba džiovvykloje ne aukštesnėje kaip 40 °C temperatūroje. Tinkamai laikoma žaliava nepraranda vertės 2 metus.

Triskiaučio lakišiaus užpilo voniose maudomi išberti, odos uždegimu sergantys vaikai. Juo vilgoma seborėjos pažeista galvos oda bei inkštiruotas veidas. Nuoviras geriamas šlapimo išsiskyrimui skatinti, apetitui kelti bei sergant alerginiais išbėrimais.

Nuo kraujo spaudimo patariama gerti lakišiaus užpilo. Lakišius valo kraują, gerina širdies darbą.

Tibeto medicina lakišių naudoja sergant mažakraujyste, sibirine opa.

Kinų medicina lakišiaus preparatais gydo tuberkuliozę.

2 valgomuosius šaukštus susmulkintos lakišiaus žolės supilti į emaliuotą puodą ir užpilti 300 ml vandens (kambario temperatūros), uždaryti dangteliu ir kaitinti vonelėje, pamaišant. Perkošti ir leisti nusistovėti 45 min. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Kursas – 3 savaitės. Sustiprėja nervų sistema. Padeda sergant ir druskų nuosėdomis, reumatu. Tik lakišiumi nepiktnaudžiauti.

Sergant gripu, lakišius padeda geriau už aspiriną. Lakišius varo prakaitą ir yra prieš uždegimą. Varo šlapimą.

1 valgomąjį šaukštą lakišiaus žolės užpilti stikline verdančio vandens ir palaikyti vandens vonelėje 15–20 min. Ataušinti. Perkošti, papildyti vandens iki pradinės normos. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną po valgio. 3 dienų užteks išgyti nuo karščio bangų.

Lakišius naudojamas ir kosmetikoje: į 50 g sviesto įdėti 1 arbatinį šaukštelį medaus ir 1 arbatinį šaukštelį stipraus lakišiaus užpilo. Gerai išmaišyti ir laikyti šaldytuve. Gydo žaizdas, įskilimus. Greitai užgyja.

Vonios su lakišiumi tinka ne tik vaikams, kenčiantiems dėl odos išbėrimų, bet ir suaugusiems. Lakišius nuima bet kokį veido odos uždegimą. Oda tampa elastinga, šviežia. Vonios kojoms nuima nuovargį, patinimą.

56. Gydymas morkomis

Valgomoji morka – laukinės morkos kultūrinė atmaina.

Gydymui dažniausiai naudojami morkų šakniavaisiai.

Morkų preparatais rekomenduojama gydyti:

- įvairių rūšių vėžį gydyti morkų sultimis,
- šviežiai tarkuotomis morkomis patariama gydyti odos ir lūpų vėžį,

- morkų sultimis patariama tonizuoti organizmą ir stiprinti nusilpusią imuninę sistemą,
- tarkuotos morkos, sumaišytos su medumi, gydo sumušimus, opas, žaizdas,
- su grietine sumaišytomis tarkuotomis ir virtomis morkomis patariama lengvai laisvinti užkietėjusius vidurius.

Morkų sultys neturi žalingo šalutinio poveikio. Morkų sultis patariama gerti po 50 ml 2 kartus per dieną 3–4 savaites.

Šviežios morkų sultys labai gerai gydo regėjimo sutrikimus, atsiradusius dėl vitamino A trūkumo. Morkų sultyse yra nemažai vitaminų. Jos ypač rekomenduojamos vaikams.

Nuo seno liaudies medicina morkomis gydo nušalimus, nudegimus, pūlines žaizdas ir opas. Šviežių šakniavaisių košelė dedama ant žaizdų arba jos apipilamos šviežiomis morkų sultimis. Nuo to mažėja skausmas ir uždegimas, žaizdos išsivalo nuo pūlių ir greičiau gyja.

Morkos ir jų sultys šiek tiek laisvina vidurius, todėl jos vartojamos sergant vidurių užkietėjimu ir hemorojumi. Tam prieš valgį geriama šviežių išspaustų sulčių po 150–200 ml. Mažiems vaikams jų duodama po valgomojį šaukštą ryte ir vakare.

Liaudies medicinoje morkų sulčių, sumaišytų su medumi, duodama nuo kosulio, peršalus ir užkimus. Morkų sultimis skalaujama burna, sergant stomatitu. Morkų sultimis skatinamas šlapimo išsiskyrimas ir šalinami šlapimo akmenys – jų geriama po 2–3 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną keletą mėnesių. Tačiau nuo inkstų ir šlapimo pūslės akmenligės liaudies medicina efektyvesne priemone laiko laukinių morkų sėklas. Verdamos jų užpilas: 3 šaukštai sėklų užpilami 3 stiklinėmis verdančio vandens. Per naktį įstatoma į dar karštą orkaitę arba krosnį. Nukošto užpilo geriama po 3–4 stiklines 3 kartus per dieną.

Sergant hemorojumi, patariama gerti morkų lapų arbatą.

Kadangi morkos turi įvairių vitaminų, jos vartojamos hipovitaminozių profilaktikai, mitybai gerinti nuo mažakraujystės ir nusilpus. Kasdien valgomos šviežios morkos stiprina organizmą, jis tampa atsparesnis infekcinėms ligoms ir kitiems neigiamiems aplinkos poveikiams. Jos vartojamos dieti-



nėje mityboje gydant širdies ir kraujagyslių, kepenų ir inkstų ligas, tačiau netinka paaštrėjus opaligėi ir enteritams.

Gydymoje kosmetikoje sausai veido odai nuo seno naudojamos maitinančiosios morkų kaukės. Trintuve sutrinamos 2 gerai nuplautos vidutinio dydžio morkos, košelė sumaišoma su kiaušinio tryniu ir storu sluoksniu tepama ant veido. Po 20–25 min. veidas nuvalomas šiltu vandeniu suvilgtais vatos tamponais. Morkų kaukes rekomenduojama daryti ne rečiau kaip 1–2 kartus per savaitę.

57. Gydymas meškauoge



Vienintelė Lietuvoje auganti rūšis – miltinė meškauogė.

Gydymui dažniausiai vartojamas meškauogių lapų užpilas ir nuovirai. Meškauogės preparatais patariama:

- skatinti šlapimo išsiskyrimą,
- valyti kraują,
- normalizuoti medžiagų apykaitą.

Nuoviru gydyti centrinės nervų sistemos sutrikimus: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų meškauogių lapų užpilti 3 stiklinėmis verdančio vandens, virti tol, kol išgaruos trečdalis skysčio. Šio nuoviro patariama gerti kasdien po 2 stiklines. Gydymas meškauogių lapų nuoviru bus dar veiksmingesnis, jei į šį nuovirą įbersite 1 valgomąjį šaukštą paprastosios sukatžolės.

Meškauogių preparatai beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Meškauogių lapų nuoviras: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintų meškauogės lapų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir virinti 15 min., leisti nusistovėti 30 min., nukošti. Šio nuoviro patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną arba po 1 valgomąjį šaukštą kas valandą.

Meškauogių lapų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų meškauogės lapų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 1 val., tada nukošti. Šio užpilo patariama gerti po 1/3 ar 1/2 stiklinės 3–5 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį.

58. Gydymas medlevomis

Liaudies medicinos žinovai medlevų uogomis gydo skrandžio ir žarnyno, širdies ir kraujotakos ligas bei mažakraujystę. Prinokusiose medlevų uogose yra pektinų, kurie padeda iš organizmo pašalinti žalingąjį cholesterolį, endotoksinus, sunkiųjų metalų druskas ir radioaktyviąsias medžiagas. Medlevų uogose yra ir rutino, kuris stiprina kraujagyslių sienėles.



Hipertenzijos, poodinio kojų venų išsiplėtimo, nusilpusių akių, kataraktos ir trachomos gydymas: 2 stiklines šviežių medlevos uogų užpilti 0,5 l verdančio vandens, leisti nusistovėti 1 val., nukošti ir uogas nuspausti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Avitaminozės ir hipovitaminozės gydymas bei trapių kraujagyslių stiprinimas: 2 valgomuosius šaukštus šviežių sutrintų medleluogių uogų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 2 kartus per dieną po 1/2 stiklinės.

Nemigos ir padidėjusio dirglumo gydymas, sumažėjusios lytinės funkcijos didinimas, profilaktika nuo galimų miokardo infarkto ir insulto priepuolių: 3 kartus per dieną prieš valgį valgykite po 2 valgomuosius šaukštus šviežių medlevos uogų.

Anginos ir lėtinio tonzilito gydymas: lygiomis dalimis šviežias medlevų uogas praskiesti vandeniu. Šiuo tirpalu skalauti gerklę 3–4 kartus per dieną.

Viduriavimo stabdymas: 1 valgomąjį šaukštą sausų medlevos uogų užpilkite stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį gerkite po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną. Iš medlevų uogų galima gaminti sultis, kompotus, uogienę, džemą, pastiles ir puikų vyną.

Gydymui tinka ir medlevos krūmų lapų bei žievės nuoviras (santykiu 1:10), turintis daugiau rauginių medžiagų (skrandžio ir žarnyno ligoms gydyti).

59. Mėlynės



Mėlynės – erikinių šeimos augalas.

Lietuvoje gausios, ypač Aukštaitijos ir Dzūkijos miškuose. Mėlynių lapai renkami gegužės–birželio mėn.

Mėlynės stiprina akis, mažina perdėtą akių jautrumą šviesai. Jos stiprina atmintį, padeda sureguliuoti sutrikusią veiksmų koordinaciją, mažina cukraus kiekį kraujyje, normalizuoja peristaltiką ir skrandžio bei žarnyno darbą, jaunina organizmą.

Šviežių mėlynių uogų patariama valgyti, jei užkietėjo viduriai, o sausų, jei viduriuojate.

Sergant reumatu, gastritu, vidurių užkietėjimu, sutrikus druskų apykaitai ir norint sustiprinti nusilpusias akis vasarą patariama kasdien suvalgyti po 1,5–3 stiklines mėlynių.

Inkstų uždegimo gydymas: 1 valgomąjį šaukštą sausų mėlynių uogų užpilkite stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies virinkite 5 min., leiskite nusistovėti 1 val. Sergantiems inkstų uždegimu, šį nuovirą išgerti prieš miegą.

Šlapimo pūslės, akmenligės, podagros, amnezijos, gydymas, nusilpusio organizmo stiprinimas: 1 valgomąjį šaukštą sausų mėlynių uogų užpilti stikline verdančio vandens, virinti 10 min. Nukošti. Šį nuovirą per 3 kartus išgerti per dieną.

Diarėjos (viduriavimo) gydymas: per dieną suvalgyti 150 g sausų džiovintų mėlynių uogų. Valgyti tol, kol pagerės savijauta.

Mėlynių sultys gerai tinka skalavimams nuo dantenų ir burnos ertmės, gerklės gleivinės uždegimų.

Iš tirštai suvirtų uogų ir nuovirų daromi kompresai ir pavilgai šlapiuojančiai egzamai, nudegimams, opoms ir kai kurioms kitoms odos ligoms gydyti. Nuoviras verdamas iš 100 g uogų ir 0,5 l vandens, nuvirus jį iki 250–300 g. Tokio nuoviro kompresai keičiami kas 4–5 val.

Lapų ekstraktai, nuoviras ir antpilai dažniausiai vartojami sergant diabetu. Reikia 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų lapų užpilti stikline vandens. Kartais toks gydymas padeda sergant lengva diabeto forma.

Iš uogų pagamintas skanus mėlynių vynas turi gydomųjų ir dietinių savybių ir rekomenduojamas kaip efektyvus vaistas nuo viduriavimų. Vynas veikia sutraukiančiai, nes uogos turi rauginių medžiagų.

Mėlynių kisielius tinka gerti sergantiems vaikams. Kisieliui išvirti imti: 1 valgomąjį šaukštą mėlynių, 300 ml vandens, 1 arbatinį šaukštelį bulvių krakmolo ir pagal skonį cukraus.

Mėlynių lapų užpilas daromas dvejopai: imame 2–3 valgomuosius šaukštus susmulkintų lapų, užpilame 400 ml verdančio vandens, padedame į šiltą vietą 2–3 val. Nukošiame. Gerti po 50 ml 3–4 kartus per dieną. Kitas būdas: 1 valgomąjį šaukštą džiovintų uogų užpilti 400 ml kambario temperatūros vandens ir virti, kol pusė vandens išgaruos. Po to nukošti. Gerti šiltą po 50 ml 4 kartus per dieną prieš valgį.

60. Paprastoji našlaitė

Žolė pjaunama žydėjimo metu ir džiovinama pavėsyje. Paruošta žalia tinkama naudoti 1,5 metų. Našlaitės nuovirai padeda atsikosėti, sergant bronchitu, skatina prakaito ir šlapimo išsiskyrimą. Liaudyje našlaitės arbata naudojama sergant reumatu, podagra, nemiga, ja gydomos odos ligų bei pūlingos žaizdos.

4 valgomuosius šaukštus išdžiovintos susmulkintos žolės užpilti stikline vandens ir ant mažos ugnies virinti 15 min., po to 45 min. šiltai palaikyti. Nusunkti ir užpilti 1/2 stiklinės virinto vandens.



61. Gydymas trispalve našlaite

Augalo žolės užpilas lengvina atsikosėjimą, skatina šlapimo išsiskyrimą. Jo geriama nuo kvėpavimo takų, kataro, bronchito, kokliušo, cistito. 1 valgomąjį šaukštą našlačių žolės užpilti stikline verdančio vandens. Kaitinti 15 min. Po to 45 min. leisti nusistovėti. Perkošti. Paruoštą užpilą reikia gerti po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Liaudies medicinoje našlaitės dar vartojamos gydyti podagrą, reumatą bei kaip vaistas, gerinantis medžiagų apykaitą. Žolės užpilu rekomenduojama



kia imti dvigubai. Neperdozuoti.

Pastaba. Našlaičių preparatai nevartojami sergant odos tuberkulioze, leukemija, grybelinėmis ligomis.

62. *Paprastasis perluotis*



ma gydyti odos ligas: alerginius dermatitus, egzemą. Skalaujame pažeistą vietą arba dedame kompresus. Norint, kad labiau padėtų, kartu geriama ir nuoviro po 1 valgomąjį šaukštą 3–5 kartus per dieną. Jis gaminamas taip: 1 desertinis šaukštelis susmulkintos žaliavos užpilamas 200 ml kambario temperatūros vandens ir laikoma 25–30 min. Po 15 min. nukošiama. Žaliava išspaudžiama. Po to reikia papildyti tiek, kiek jos išgaravo. Gydant išoriškai, žaliavos rei-

žydi birželio–liepos mėn. Perluotis auga pagrioviuose, kalvų šlaituose, pušynuose, sausose pievose.

Vaistams naudojami žiedai, visa antžeminė augalo dalis, šviežių lapų sultys. Vaistinė žaliava pjaunama augalui žydint. Džioviname pavėsyje, gerai vėdinamoje vietoje.

Žiedų ir žievės nuoviru skalaujama burna, esant dantenų uždegimui. Arbata vartojama šlapimo išsiskyrimui skatinti, sutrikus nervų sistemai, esant

nemigai, sergant cukriniu diabetu. Šviežiomis sultimis gydomos sunkiai pūliuojančios žaizdos. Augalo preparatai pasižymi organizmą stiprinančiomis savybėmis. Kelis kartus sulankstytas ir nuoviru suvilgytas marlės gabalėlis dedamas ant pažeistos ar skaudamos vietos. Šviežio sutrinto augalo tyrėlė užtepama ant švarios marlės ir dedama ant skaudamos vietos.

2 valgomuosius šaukštus išdžiovintos ir susmulkintos žolės užpilti stiklinė verdančio vandens. Valandą šiltai palaikius, nusunkti. Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną, esant minėtiems negalavimams.

Nudegimams ir kraujuojantiems sumušimams, žaizdoms gydyti rekomenduojamas pavilgas (kompresas): 2 arbatinius šaukštelių išdžiovintos susmulkintos žaliavos užpilti stikline verdančio vandens, 15 min. šiltai palaikyti (geriausiai termose), nusunkti ir naudoti kompresams.

63. Gydymas vaistine plaute

Vaistinė plautė – agurklinių šeimos daugiametis augalas. Augalo aukštis – 25–30 cm.

Gydymui dažniausiai vartojama vaistinės plautės lapų antpilai arba viso augalo su šaknimis nuoviras.

Vaistinės plautės preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas,
- gūžį (strumą),
- mažakraujystę,
- gerinti kraujo sudėtį ir skatinti kraujo kūnelių gamybą.

Augalas beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Vaistinės plautės užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos plautės žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 4 val., nukošti. Šį užpilą gerti prieš valgį po stiklinę 3 kartus per dieną.

Vaistinės plautės nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos vaistinės plautės su šaknimis užpilti stikline verdančio vandens, pavirti 10 min., nukošti.

Šio nuoviro prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Vaistinės plautės preparatai naikina žalingąsias bakterijas, apsaugo nuo uždegiminių ligų, jas gydo, stabdo kraujavimą, skatina šlapimo išsiskyrimą, gerina kraujo sudėtį ir stiprina imuninę sistemą.

Norint sustiprinti imuninę sistemą, kasdien patariama valgyti po 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų jaunų plautės lapų.

Sergantiems plačių tuberkuloze, 3–4 kartus per dieną gerti po 1–2 valgomuosius šaukštus plautės sulčių sumaišytų su arbatiniu šaukšteliu medaus ir 1/2 stiklinės virinto atvėsinto vandens.

Sergant bronchitu, astma ar užkimus: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos plautės žolės užpilti stikline verdančio vandens, pavirinti 15 min. Palikti



nusistovėti 1 val., nukošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Kolito, gastrito, diarėjos gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos plautės žolės užpilti 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirti 15–20 min., atvėsinti, nukošti. Šilto nuoviro gerti po 1/2 stiklinės pusę valandos prieš valgį 2–3 kartus per dieną.

Egzemos gydymui: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos plautės žolės užpilti stikline verdančio vandens (termose), leisti nusistovėti 1 val., nukošti. Gerti pusę val. prieš valgį po 1/2 stiklinės 2 kartus per dieną.

Odos ligos gydamos voniomis. Prieš miegą pagulėti šilto vandens ir vaistinės plautės vonioje 15 min.: 1 kg plautės žaliavos užpilti 3 l virinto vandens, pavirti 10 min., nukošti, supilti į 37 °C temperatūros vandens vonią. Maudytis 12–15 kartų po 15–20 min.

Šlapimo pūslės ir hemorojaus gydymas: lygiomis dalimis sumaišyti vaistinę plautę, plačialapį gyslotį, šalaviją, skėtinę širdažolę ir pelynus. 1 valgomąjį šaukštą šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirkite 3–4 min., nukoškite ir įpilkite 1 valgomąjį šaukštą medaus.

Sergantiems šlapimo pūslės ligomis ir hemorojumi, šio nuoviro prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Gydytis reikia 7–10 dienų.

Pavasarinės hipovitaminozės, avitaminozės, pablogėjusios medžiagų apykaitos ir mažakraujystės gydymas. Sergantiems šiomis, o ir onkologinėmis ligomis, kasdien patariama suvalgyti po 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų vaistinės plautės lapų. Gydytis 2 savaites.

Plaučių ligų gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos vaistinės plautės žolės užpilkite 0,5 l alaus, 1 valgomuoju šaukštu medaus ir kruopščiai išmaišykite. Šį atpilą ant silpnos ugnies pavirkite, kol liks pusė skysčio, tada nuovirą nukoškite.

Sergantiems plaučių ligomis, šio nuoviro patariama gerti po 1–2 arbatinius šaukštelius 3 kartus per dieną, užgeriant vandeniu. Jei plaučių ligas norite gydyti ilgiau, paruoškite kitokį vaistinės plautės užpilą: 1/3 butelio tūrio pripildykite sausais (jei šviežiais – pusę butelio) vaistinės plautės lapais. Iki butelio viršaus užpilkite degtinės. Leiskite nusistovėti 2 savaites. Tada nukoškite. Šio užpilo prieš valgį gerkite po 1 arbatinį šaukštą 3 kartus per dieną.

Vaikų plaučių ligas patariama gydyti vandeniniu vaistinės plautės užpilu: 1 valgomąjį šaukštą sausos vaistinės plautės užpilti stikline verdančio vandens. Šiltai aprištame inde leisti nusistovėti 20 min., nukošti. Šio užpilo vaikams duoti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

64. Gydomas pipirnėmis

Pipirnės – vienos ankstyviausių žaliųjų daržovių. Pipirinės yra ne salotos, o krienų ir ridikų „giminaitės“, bet savo skoniu ir aromatu yra panašios į šias daržoves.

Pipirnės yra vertingos ne tik savo maistinėmis ir prieskoninėmis, bet ir gydomosiomis savybėmis.

Pipirnių preparatai veiksmingai stabdo kraujavimą, padeda atsikosėti ir mažina kraujospūdį.

Liaudies medicinoje pipirnės naudojamos avitaminozės, pradinės hipertenzijos stadijos gydymui: susmulkintus pipirnių lapus nuspausti per marlę. Gerti šių sulčių po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį, tol, kol pagerės savijauta.

Tulžies akmenligės gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų pipirnės lapų užpilkite stikline verdančio vandens. Termose leisti nusistovėti pusę valandos, nukošti. Gerti 20 min. prieš valgį po 1/4 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Gydytis 10–14 dienų.

Furunkuliozės gydymas: prie dažnai išskylančių vočių patariama pridėti sumaigytų pipirnės lapų. Pirmąsias 2 šio gydymosi dienas – 2 kartus per dieną, vėliau – kartą per dieną. Taip gydykitės, kol pasveiks.

Dermatito ir kitų odos ligų gydymas: į miltelius susmulkinkite išdžiovinus pipirnės lapus ir sėklas, vaistinius augalus lygiomis dalimis sumaišykite su kiaulės taukais. Šiuo mišiniu tepkite dermatito ar kitų ligų pažeistas odos vietas 1–2 kartus per dieną, kol pasveiks.



65. Pupalaiškis

Vaistinė žaliava – trilapio pupalaiškio lapai. Jie skinami prieš pat pradėdant augalui žydėti ir jam žydint. Nedelsiant džiovunami perpučiamoje patalpoje, džiovykloje (45–50 °C) arba palėpėje.

Pupalaiškis vartojamas apetitui žadinti. Juo gydomas hipoacidinis gastri-



tas, vidurių užkietėjimas, meteorizmas, tulžies pūslės akmenligė. Užpilas gaminamas taip: 10 g susmulkintų lapų užpilama 200 ml verdančio vandens, virinama 15 min., leidžiama nusistovėti 45 min. Perkošiama per marlę. Vartojama po 100 g prieš valgį 3 kartus per dieną.

Pupalaiškių lapų užpilas tinka ankstyvosios nėštumo toksikozėms gydyti, nes slopina vėmimą ir gerina virškinimą. Jis rekomenduojamas žmonėms, išsekusiems po sunkių ligų. Kaip antiseptinis išorinis vaistas, lapų užpilas vartojamas įvairioms odos ligoms, sunkiai gyjančioms žaizdoms gydyti. Juo skalaujama burnos ertmė, sergant parodontoze, gingivitu, stomatitu.

Homeopatijoje pupalaiškio sultys, sumaišytos su spiritu, vartojamos nuo karštligės, odos bėrimo.

Vartojant pupalaiškio lapų užpilą terapinėmis dozėmis, pašalinio poveikio nepastebėta.

Pastaba. Augalo nepatariama vartoti, jei padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas.

66. Gydymas pušimis



Dažnai pušys vadinamos gyvenimo medžiu, nes pušų spyglių antpilas daugelį keliautojų, karių ir medžiotojų išgelbėjo nuo skorbuto ir peršalimo ligų. Liaudies medicinoje vartojami pušų pumpurai, sakai, spygliai, rečiau – kan-korėžiai, sėklos, žievė, mediena ir pju-venos.

Pušų pumpurų užpilai ir nuovirai padeda atsikosėti, dezinfekuoja, gydo peršalimo ligas, lėtinį bronchitą, malšina kosulį.

Pušų spyglių yra vitaminingų vaistinių augalų mišiniuose. Pušų spyglių ekstrakto voniose patariama maudyti sergantiems centrinės nervų sistemos ir širdies bei kraujotakos sistemos ligomis.

Iš pušų sakų gaminamas terpentinas vartojamas kaip lengvai dirginanti antiseptinė priemonė. Terpentinas, pagamintas iš pušų sakų, vartojamas išorinio gydymo tepaluose, balzamuose, slopinančiuose reumato, podagros ir neuraligės skausmus, gydančius plaučių uždegimą ir viršutinių kvėpavimo takų ligas.

Kartais terpentinas vartojamas gydomosioms inhaliacijoms, skirtoms gydyti bronchų ir plaučių ligas. Į stiklinę karšto vandens reikia įlašinti ne daugiau kaip 15 lašų terpentino.

Išvalyti pušų sakai ir terpentinas vartojami ruošiant gydomuosius pleistrus. Pušų sakai vartojami ruošiant tepalus, gydančius odos niežulį, egzemą ir kitas odos ligas.

Liaudies medicinos žinovai pušų pumpurų užpilais ir nuovirais pataria gydyti vandenligę, bronchitą, uždegimines viršutinių kvėpavimo takų ir tulžies pūslės ligas.

Pušų pumpurų užpilai ir nuovirai, sergantiems odos ligomis, padeda valyti kraują, reguliuoti organizme vykstančius medžiagų apykaitos procesus. Pušų pumpurų antpilai ir nuovirai padeda moterims sureguliuoti sutrikusį menstruacijų ciklą. Šiais preparatais taip pat patariama gydyti inkstų ir šlapimo pūslės akmenligę.

Pušų spyglių užpilas, I būdas: susmulkintus pušų spyglius (santykiu 1:4) užpilti verdančiu vandeniu, šiltai aprišti ir šiltoje vietoje leisti nusistovėti 5 val. Nusistovėjusį šviesų skystį gerti po 1/2 stiklinės per dieną.

II būdas: pušų spyglius užpilkite šaltu ar šiltu vandeniu, lengvai parūgštinti citrinos rūgštimi ir šiltoje vietoje palaikyti 2–3 paras. Išlieka daugiau vitaminų.

Pušų spyglių nuoviras: pušų spyglius (santykiu 1:5) užpilkite vandeniu, dangčiu uždengtame puode virkite 20–30 min., nukoškite ir atvėsinkite.

Nuoviro patariama kasdien gerti po stiklinę. Pagardinti medumi ir citrinos rūgštimi. Pušų spyglių antpilus ir nuovirus galite sumaišyti su kompotų gira, raugintų kopūstų sultimis.

Pušų spyglių gira: ruošdami girą, į pušų spyglių antpilą suberkite truputį mielių arba ruginės duonos, palaikykite 36–40 val. Pušų spyglių gira praranda kartėlį, pagerėja jos skonis.

Pušų pumpurai: 3 valgomuosius šaukštus pušų pumpurų suberkite į arbatinuką, užpilkite 0,5 l verdančio vandens, pakaitinkite 3–5 min., užgesinkite ugnį. Ant arbatinuko noselės užmaukite popierinį piltuvėlį, pakvėpuokite pušų pumpurų garais. Ant pušų pumpurų galite suberti eukalipto ir šalavijų ar čiobrelų žolės.

Bulgarų liaudies medicinos žinovai pušų pumpurus pataria virti piene 20 min.: 50 g pušų pumpurų, užpilti 0,5 l pieno, tada nuovirą gerti mažais gurkšniais. Per dieną suaugę žmonės šio nuoviro gali išgerti litrą, o vaikai – 250 ml.

Cukrinio diabeto gydymas pušų pelenais: 4 valgomuosius šaukštus pušų pelenų užpilti litru verdančio vandens ir leiskite parą nusistovėti, tada atidžiai nupilkite švarų antpilą. Sergantiems cukriniu diabetu, šio antpilo patariama gerti po 3 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną. Gydytis 2 savaites, padaryti 5 dienų pertrauką ir gydymą pakartoti. Sergantiems cukriniu diabetu, per vienerius metus taip patariama gydytis 5–6 kartus.

Peršalimo ligų gydymas, kosulio malšinimas pušų sakais: gydydami peršalimo ligas ir malšindami kosulį, po liežuvio pakiškite mažą gabalėlį sustingusių pušų sakų (iš pradžių 2–3 g, o vėliau 4–5 g). Pušų sakus reikia čiulpti lėtai. Taip pat galima pušų sakų gabalėlį pritvirtinti prie dantų ir dantenų. Pritvirtinti pušų sakai netrukdo net ir miegoti, o iš jų išskiriami fitoncidai nuolat gerina kvėpavimą ir dezinfekuoja viršutinius kvėpavimo takus.

Sąnarių skausmų malšinimas pušų pjuvenomis: 500 g šviežių pušų pjuvenų užpilkite 1,5 l verdančio vandens, šiltoje vietoje leiskite nusistovėti 2–3 val., tada jas lengvai nuspauskite. Karštas pušų pjuvenas pridėkite prie skaudamų vietų, uždenkite polietileno plėvele ir apriškite. Kai šis kompresas atvės, jį nuimkite.

Gydymas susmulkintais pušų ūgliais: ant lėkštės suberkite susmulkintus pušų ūglius su spygliais. Šiais lėkštės ar dėžutes laikykite kambariuose, kuriuose guli sergantys gripu ar peršalimo ligomis.

Bronchitą gydanti ir kosulį malšinanti pušų spyglių pagalvėlė: pagalvę apvilkite marle, pabarstykite susmulkintais pušų spygliais, užlašinkite balteglių ar pušų aliejaus ir dar kartą apsukite marle. Ant šios pagalvės kelias dienas patariama miegoti, sergantiems bronchitu ir kosintiems žmonėms.

Gydymas pušų žieve: uždekite pušų žievės gabalėlį, leiskite truputį pa-degti, užpūskite ir dūmais aprūkykite ligonio kambarį 7–8 kartus. Ligonis, sergantis peršalimo ligomis, daug greičiau pasveiks.

Dantenų ir peršalimo ligų gydymas bei kosulio malšinimas pušų sultimis: nuo jaunos pušaitės nulupkite žievę. Tarp žievės ir kamieno yra sultingas ir skanus kambio sluoksnis. Sergantiems dantenų ir peršalimo ligomis, patariama lėtai kramtyti šio kambio, nuryjant išsiskyrusias sultis.

Ilgai negyjančių ir pūliuojančių odos žaizdų gydymas: pirštais suminkykite vieną ar kelis gabalėlius suketėjusių pušų sakų (jei reikia, sakus truputį sudrėkinkite seilėmis ar vandeniu). Pušų sakų bandelę pridėkite prie ilgai negyjančios ar pūliuojančios odos žaizdos, apriškite ir palaikykite 1–2 dienas. Tada žaizdai leiskite „pailsėti“ ir gydymosi procedūrą pakartokite. Taip gydykitės tol, kol žaizda užgis.

Pastaba. Pušų preparatus atsargiai vartoti sergantiems uždegiminėmis inkstų ligomis.

67. Pelkinis pūkelis

Auga šlapiose pievose, ant upių krantų, arimuose ir daržuose. Liaudies medicinoje pelkinį pūkelį jau nuo seno naudojo kaip nervų, širdies, hipertenzijos, skrandžio susirgimų, žaizdas gydančią žolę.

Nuo kraujospūdžio: 2 valgomieji šaukštai džiovinto pelkinio pūkelio žolės užpilami 2 stiklinėmis verdančio vandens ir per naktį paliekama termose. Po to perkošiama ir per parą išgeriama. Ne iš karto kris kraujospūdis, bet ilgiau pagėrus šį „gėralą“, kraujospūdis susinormalizuos.

Kitas receptas: imti 2 dalis pelkinio pūkelio, 3 dalis raudonųjų dobilų žiedų, 3 dalis geltono barkūno, 2 dalis žemuogės lapų, 3 dalis noteros, 4 dalis raudonėlio.

1 šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, šiltai aprišti ir palikti 2 val. Po to perkošti. Mišinį išgerti per 4 kartus. Išgėrus gaminti kitą porciją. Gydomo kursas – 3–4 savaitės.

Mažina uždegimą, sergant bronchitu. Imama: 1 dalis pelkinio pūkelio, 2 dalys pušų pumpurų, 2 dalys trispalvės našlaitės, 3 dalys gysločio ir 3 dalys čiobrelčių. Viską gerai sumaišyti. Imti 2 valgomuosius šaukštus ir užpilti stikline vandens, palaikyti 20 min. vandens vonioje. Po to perkošti, nusunkti, nuspausti ir papildyti iki pradinės normos. Gerti po 1/3 stiklinės 4–5 kartus per dieną prieš valgį vieną mėnesį. Šis mišinys gerai gydo bronchitą, o taip pat ir gastritą.

Žaizdos pačios užgyja, jei naudosite kompresą: sausą pūkelio žolę užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, tamsioje vietoje palaikyti 2 val. Perkošti, sušlapinti švarų bintą ar marlę, lengvai nuspausti ir aprišti pažeistą vietą. Ant viršaus uždėti polietileną, aprišti ir palikti per naktį. Gydomas veikia. Pelkinio pūkelio sausais milteliais galima barstyti nudegimus. Greitai užgyja.



68. Pupos



Pupos – labai sena daržovė. Vienmetis žolinis augalas, apie 40–120 cm aukščio.

Turi šlapimą varančią ypatybę, mažina uždegimą. 2 valgomuosius šaukštus sausų pupų užpilti 2 stiklinėmis (400 ml) vandens, virti 10 min., kol pupos išvirs. Atšaldyti. Perkošti. Per 3–4 kartus išgerti.

Pupų žiedų arbata padeda gydyti spuogus: 2 valgomuosius šaukštus sausų žiedų užpilti 500 ml karšto vandens ir palaikyti 2 val. vandens vonioje, o kai atauš, nukošti, tepti veidą 2–3 kartus per dieną. Gydo uždegimą ne mažiau kaip medetka.

69. Kopūstų sultys



Kopūstų sultys gydo ir išorines žaizdas. Kopūstų lapus susmulkinti, sutrinti, kad gautųsi košelė. Ją lygiomis dalimis sumaišyti su žalio kiaušinio baltymu, užtepti ant išorinės žaizdos ir aprišti. Greitai užgyja, jei žaizda atsirado nuskaičius išbėrimus.

Sergant skrandžio opa, kopūstų sulčių po 1/2 stiklinės prieš valgį gerti 3 kartus per dieną.

70. Putinas

Paprastasis putinas – 2–4 m aukščio daugiametis krūmas ar medelis, pavasarį ir rudenį dekoratyvus. Dažnas augalas Lietuvoje.

Vaistams naudojama putino žievė (nuo jaunų šakelių), uogos, žiedai, sėklos ir lapai. Iš vaistingųjų putino dalių daromi nuovirai, užpilai.

Užpilas: 3–4 valgomieji šaukštai uogų užpilami 0,5 l verdančio vandens, paliekama 2 val. Gerti lygiomis dalimis 3–4 kartus per dieną.

Nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus uogų užpilti stikline verdančio vandens, virti 5 min. 1 val. palikti prisitraukti. Vartoti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Žiedų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą putino žiedų užpilti stikline verdančio vandens, 20 min. palaukti, perkošti. Vartoti po 100 ml 3 kartus per dieną prieš valgį.

Žiedų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą putino žiedų užpilti stikline verdančio vandens, virti 2 min. Gerti po 100 ml 3 kartus per dieną prieš valgį.

Žievės nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą putino žievės užpilti stikline verdančio vandens ir virti 30 min. Vartoti po 50 ml 3–4 kartus per dieną po valgio.

Sultis galima spausti keliais būdais: sultis spausti per sulčiaspaudę, maišant su cukrumi. 1 kg sulčių, 2 kg cukraus.

Putino uogas 5 min. blanšuoti. Leisti į vandenį 1,5 min. ir pertrinti per rėtį. Gautą tyrę sumaišyti su cukraus sirupu. Sultis vartoti po 3 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną. Šviežios putino sultys vartojamos, sergant skrandžio ir žarnyno polipais.



Užpilas iš sausų džiovintų uogų: 3 valgomieji šaukštai ir 0,5 l vandens. Per naktį palaikyti termose. Šią dozę sunaudoti per 3 kartus prieš valgį.

Putino sultinys dažnai vartojamas su medumi (lygiomis dalimis). Vartoti po 50 g 3 kartus per dieną prieš valgį.

Putino žievė ir žiedai naudojami ir veterinarijoje, gydant raguočius, sergančius kvėpavimo organų ligoms.

Liaudies medicinoje plačiai naudojami putino vaisiai, žiedai, žievė. Putino uogos tonizuoja organizmą, gerina širdies darbą, veikia sutraukiančiai, varo šlapimą. Jos ir ramina sergant neurozėmis, kraujagyslių spazmais, hipertonija. Liaudies medicina putino uogų sultis arba nuovirą su medumi siūlo gerti nuo viršutinių kvėpavimo takų ligų. Putino arbata kartais gerinama klibantiems dantims sutvirtinti. Uogų užpilas geriamas nuo skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalinių, kolitų, opinių ir pūlinių odos ligų. 10–20% putino uogų sulčių skiediniais, kaip dezinfekuojančia priemone, plaunami pūliniai. Kaip kosmetinė priemonė uogų sultys efektyviai gydo veido spuogus.

Putino žievė stipriai siaurina kraujagysles ir stiprina gimdos raumenų tonusą. Skysti žievės ekstraktai kaip kraujavimą stabdantys vaistai, vartojami medicinoje nuo vidurių kraujavimo. Dažnai jie vartojami akušerijoje ir ginekologijoje gimdos kraujavimams stabdyti. Ekstrakto geriama po 25–40 lašų 2 kartus per dieną. Homeopatijoje putinas yra vienas svarbiausių vaistų nuo ginekologinių ligų.

Liaudies medicinoje putino šaknų nuoviru gydo vaikų skrofuliozę, vartoja jį vonioms ir apiplovimams.

Plačiai naudojamas nuoviras putino žievės su ramunėlėmis (santykiu 1:4), sergant furunkulais, egzema, odos ligomis.

Šiltas uogų nuoviras su medumi gydo kepenų ligas ir geltigę. Putino uogų, 6–7 val iššutintos krosnyje su medumi, vartojamos, sergant bronchitu ir plaučių uždegimu.

Užkimus: 2 valgomuosius šaukštus sausų vaisių užpilti stikline verdančio vandens, šiltai aprišti ir palaikyti 4–5 val., po to šiltu užpilu skalauti gerklę 5–6 kartus per dieną. Kursas – 5–7 dienos.

Iš putino uogų galima kepti ir pyragus.

71. Gydymas vaistiniu putokliu



Vaistinis putoklis – daugiameis vaistinis augalas, plačiai išsišakojusiomis šakomis ir rausvai rusvomis raukšlėtomis šaknimis. Lapai pailgi, žydi baltais, baltai rožiniais kvapnių žiedų šluoteliniais žiedynais. Žydi birželio–rugsėjo mėn. Augalas yra nuodingas. Lapus reikia skinti žydėjimo metu, o šaknis kasti vėlyvą rudenį. Putoklio šaknis dar vadinamos muilo šaknimis. Medicinoje vaistinio putoklio preparatais malšinamas kosulys, nes nuo jų lengviau atsikosėjama, sergant peršalimo ligomis. Vaistinių putoklių preparatai laisvina užkietėjusius vidurius.

Vaistiniai putokliai organizme pagerina medžiagų apykaitos procesus, skatina prakaitavimą ir šlapimo išsiskyrimą, malšina rėmenį ir pykinimą.

Sergantiems peršalimo, skrandžio bei žarnyno ligomis, bronchitu, pilvo pūtimu, pykinimu, reumatu, sąnarių ir podagros skausmais: 1 arbatinį

šaukštelį susmulkintų vaistinio putoklio šaknų užpilti 250 g šalto vandens, leisti nusistovėti 8 val., nukošti. Gerti po 50 ml 4 kartus per dieną. Šio užpilo patariama gerti ir sergantiems įvairiomis odos ligomis.

Išoriškai vaistinio putoklio užpilu patariama gydyti egzemą, žvynelinę, dažnai votimis beriamą odą. Jei ant odos iškilo pūlinės žaizdos, ją dažnai išberia, susmulkinto putoklio šaknis ir lapus patariama naudoti kaip kompresus, o šių augalų šaknų nuoviro pilti į karšto vandens vonias.

Pastaba. Gydantis vaistinio putoklio preparatais, būtina atminti, kad ilgesnį laiką geriant šio augalo užpilų ir nuovirų, gali sutrikti skrandžio ir žarnyno veikla, pradėti pykinti, o per daug gausus šio augalo preparato išorinis vartojimas gali sudirginti odą.

72. Gydymas petražolėmis

Petražolėse daugiau nei vaisiuose ar daržovėse yra mineralinių medžiagų. Petražolių lapuose ir stiebuose gausu kalcio, geležies, magnio, o šakniastiebiuose – natrio fosfato, mangano, molibdeno, ličio ir vario.

Be to, šviežiuose petražolių lapuose gausu vitamino C ir eterinio aliejaus, šakniavaisiuose – vitaminų B1, B2 ir PP.

Nuo seno petražolės vartojamos ir liaudies medicinoje. Gydomųjų savybių turi visos petražolių dalys: šaknys, sėklos, lapai.

Petražolių preparatai stiprina gimdos tonusą, gerina šlapimo pūslės ir skrandžio darbą, šlapimo pūslėje ir šlapimtakiuose tirpdo akmenis, o smėlį padeda pašalinti iš organizmo.

Karštinės, šlapimo pūslės uždegiminių ligų gydymas ir kraujagyslių stiprinimas: sumaišykite petražolių ir morkų sulčių (santykiu 1:3). Sergant karštine, šlapimo pūslės uždegiminėmis ligomis ir norintiems sustiprinti kraujagysles, šio mišinio preparato patartina gerti po 1 valgomąjį šaukštą 2 kartus per dieną, pusryčiaujant ir pietaujant. Gydytis 10–14 dienų.

Mažakraujystės (anemijos) gydymas: kasdien su juoda duona patariama suvalgyti 2–3 ryšulėlius petražolių žalumos.



Patinimų, kurių priežastis inkstų ligos ir cistito gydymas: 1 arbatinį šaukštelį arba 8 šviežių petražolių šakeles užpilti 0,5 l verdančio vandens. Termose leisti nusistovėti 10–15 min., nukošti. Sergantiems cistitu, besiskundžiantiems patinimais, kurių priežastys – inkstų ligos, šio užpilo patariama gerti po 1 stiklinę 3–4 kartus per dieną. Taip papildomai gydytis patariama 7–10 dienų.

Šlapimo pūslės akmenligės gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų petražolių žolių užpilti 0,5 l verdančio vandens. Leisti termose nusistovėti 2 val., nukošti. Šio užpilo prieš valgį gerti po 1/2 ar 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną. Taip gydytis 10–14 dienų.

Patinimų, kurių priežastys širdies ligos, gydymas: 2 valgomuosius šaukštus šviežių susmulkintų petražolių lapų arba 1 arbatinį šaukštelį sėklų užpilti 0,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 5–7 min., termose leisti nusistovėti 8 val., tada nukošti. Šio nuoviro patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4–5 kartus per dieną. Gydytis 7–10 dienų.

Gastrito, kai padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas, gydymas: 3 kartus per dieną gerti po 2 valgomuosius šaukštus šviežių petražolių lapų sulčių. Sergant gastritu, galima gydytis ir taip: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų petražolių lapų suberkite į termosą, užpilkite 1/2 stiklinės verdančio vandens, leiskite nusistovėti 5 val., nukoškite. Šio užpilo 30 min. prieš valgį patariama gerti po 1–2 valgomuosius šaukštus 4 kartus per dieną. Gydytis 10–14 dienų.

Druskų ataugų tirpinimas: 1 arbatinį šaukštą petražolių sėklų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti 8 val. Šio užpilo gerti po 2–3 valgomuosius šaukštus kas 2 val. 3–4 dienas.

Lėtino pankreatito (kasos uždegimo) gydymas: verdančiu vandeniu nuplikyti 500 g petražolių, supjaustytą žalumą suberkite į molinį indą, užpilkite pienu, kad apsemtų petražoles. Taip paruoštas petražoles nekarštoje orkaitėje ar krosnyje kaitinkite tol, kol skysčio tūris sumažės trečdaliu, tada nukoškite. Šių vaistų patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą kas valandą (paruoštą troškinį reikia išgerti per dieną). Taip gydytis 20 dienų. Tada padaryti 10 dienų pertrauką.

Jei įgėlė bitė ar vapsva: įgeltą vietą tepkite šviežiomis petražolių lapų ar šaknų sultimis.

Pastaba. Petražolių preparatais draudžiama gydytis nėščioms moterims, sergantiems inkstų uždegimu (nefritu), ūmiu cistitu ir podagra bei sergantiems inkstų uždegimu ir besiskundžiantiems dažniais galvos skausmais.

73. Mėlynakė daktarė rugiagėlė

Rugiagėlė visiems pažįstama gėlė, auganti rugiuose.

Gydymui renkami tik patys mėlynieji žiedlapiai. Juos reikia nedelsiant išdžiovinti. Liaudies medicinoje rugiagėlių žiedai naudojami kaip šlapimą varantys, tulžies uždegimą malšinantys, sergant kepenims (spazmais), kaip dezinfekuojanti priemonė.

Žiedų nuoviras naudojamas sergant akių uždegimu, konjunktyvitu, miežiu, esant greitam akių nuovargiui.

1 arbatinis šaukštelis rugiagėlės žiedų užvirinamas su stikline vandens. Palaukiama 1 val. Atvėsinama. Vartojama išoriškai pavilgams ir akių praplovimui.

Šį nuovirą naudoti malšinant dantų skausmą ir skalaujant burną.

Rugiagėlių žiedų užpilas ruošiamas kaip anksčiau aprašytas. Geriamas po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Užpilas vartojamas pasireiškiant smarkiam širdies plakimui: 1–2 arbatinius šaukštus žiedų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 1 val. Perkošti ir gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Smulkiai supjaustytą (susmulkintą) rugiagėlės visą žolę (žiedus ir stiebą) sumaišyti su dygiosios slyvos sultimis (santykiu 1:1). Vartoti rytais nevalgius 8 dienas po 1 valgomąjį šaukštą. Naudojama esant kaulų ir šonkaulių lūžiams.

Rugiagėlės užpilas tinka kokliušu sergantiems vaikams. Imti 1 arbatinį šaukštelį sausos rugiagėlės. Užpilti stikline verdančio vandens ir palaukti 1 val. Perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštelį 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Dažnai rugiagėlės žiedai maišomi ir į kitus gydomųjų vaistažolių mišinius:

10 g rugiagėlės žiedų, 15 g beržo pumpurų, 5 g dirvinio asiūklio, 10 g kukurūzų purkų, 15 g šėivamedžio šaknies, 15 g meškauogių lapų, 10 g skleistenio žolės.



Viską sumaišyti. 4 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti per naktį šaltu vandeniu. Ryte pavirti 5 min., palaikyti 45 min. Perkošti. Išgerti per 4–5 kartus. Geriama nuo šlapimo susilaikymo, sergant šlapimo organų uždegimu.

Sergant furunkulioze ir odos susirgimais, geriamas toks vaistažolių mišinys: 15 g rugiagėlės žiedų, 10 g dilgėlės lapų, 15 g lakišiaus, 10 g veronikos, 10 g medetkos žiedų, 10 g graikiško, lazdyno lapų, 20 g našlaitės.

Viską gerai susmulkinti ir sumaišyti: 3 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti stikline verdančio vandens, palaukti 4 val. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Gydомosiomis savybėmis pasižymi ne tik rugiagėlės žiedai, bet ir visa žolė. Žolės vandens užpilas naudojamas kaip priešuždegiminė priemonė, sergant šlapimo pūslių uždegimu ir sergant prostatitu ar uretritu. Imama: 2 arbatiniai šaukšteliai žolės su žiedais, užpilama stikline verdančio vandens, palaikoma 1 val. Perkošiama. Geriama po 1–2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Rugiagėlių žiedai vartojami ir kosmetikoje akims plauti, joms pervargus: 1 valgomąjį šaukštą rugiagėlės žiedų užpilti stikline verdančio vandens ir palaukti 20 min. Perkošti. Naudoti pavilgams, tamponams.

Riebiai odai: žiedų užpilą sumaišyti su 1 valgomuoju šaukštu degtinės ir naudoti trynimams, kompresams ir ledo paruošimui.

Pastaba. Reikia priminti, kad rugiagėlių užpilai ir nuovirai mažai nuodingi, bet reikia prisilaikyti dozių. Nenaudoti nėščioms.

74. Aukso šaknis – rausvoji rodiole



Rodiolės preparatai stiprina imuninę ir nervų sistemas, protinį ir fizinį pajėgumą, gerina atmintį, dėmesingumą.

Liaudies medicina augalo nuovirais gydo karštligę, kvėpavimo takų infekcinius susirgimus, cukrinį diabetą, plaučių tuberkuliozę, malšina galvos skausmus.

Šakniastiebių nuoviro pavilgais ir kompresais sėkmingai gydo odos žaizdas.

Išdžiovintų rodiolės lapų nuoviro pavilgais gydoma trachoma. Rodiolės šakniastiebių sultys naudojamos gaiviųjų gėrimų gamyboje. Jauni švieži lapai vartojami kaip salotos.

10 g išdžiovintų ir susmulkintų šakniastiebių užpilti 250 ml verdančio vandens, 4 val. palaikyti, nukošti. Gerti po 100 ml 2–3 kartus per dieną persišaldžius, sergant nervų, skrandžio ir žarnyno ligomis, susilpnėjus širdies veiklai.

100 g sutrintų ir smulkiai supjaustytų šviežių šakniastiebių užpilti 400 ml degtinės, palaikyti 7 paras tamsoje, nukošti ir gerti po 15 lašų antpilo 3 kartus per dieną 15–20 min. prieš valgį, sergant skrandžio, žarnyno, nervų, peršalimo ligomis.

Pastaba. Padidėjus kraujospūdžiui, atsiradus nerimui, nemigai, galvos skausmams, rodiolės preparatų naudojimą nutraukti.

75. *Rasakila*

Rasakila – daugiametis 30–50 cm aukščio žolinis augalas. Lietuvoje yra apie 20 rasakilos rūšių.

Rasakilos preparatais gydomas lėtinis žarnyno gleivinės uždegimas, išorinės ir vidinės opos, sloga, konjunktyvitas, moteriškos ginekologinės ligos, votys, patinimai, širdies ligos, cistitas, plaučių tuberkuliozė, cukrinis diabetas, kraujo ligos.

Rasakilos patariama gerti sergantiems aritmija, stenokardija bei patyrusiems miokardo infarktą, sergantiems ateroskleroze, mažakraujyste, nutukimu, epilepsija, vandenlige bei kepenų ligomis. Rasakilos preparatais galima gydyti krūties, kiaušidžių ir gimdos vėžį.

Sergant gimdos vėžiu, patariama kasdien išgerti po vieną puodelį rasakilos ir notrelės užpilo (lygiomis dalimis).

Ant vočių, odos žaizdų patariama dėti rasakilos lapus. Jaunas rasakilos lapus naudoti maistui: virti sriubas, džiovinti lapus milteliams, rasakilą naudoti kaip prieskonį.

Jei skauda kojų pėdas, ypač pirštų sąnarius ir pėdų sąnarius, prisikišti rasakilos lapų į medvilnines puskojines ir apsiausti tuo storu rasakilos sluoks-



niu. Vaikščioti, kol lapai susidėvės. Taip gydo podagrą, sąnarius (pakeisti kelis kartus).

Padaryti mišinį iš kiaulpienės šaknų, varpučio šaknų, rasakilos lapų. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti verdančio vandens stikline. 1 val. palaukti, kad prisitrauktų. Perkošti, Vartoti po 3/4 stiklinės prieš pusryčius. Kursas – 3 savaitės.

76. Gydymas raugerškiais



Šiuo metu raugerškiai yra populiarius liaudies medicinos augalas, o gydymui naudojamos visos šio augalo dalys: žievė, šaknys, lapai ir uogos.

Raugerškių uogose yra gliukozės, organinių rūgščių (obuolių ir citrinos), mineralinių druskų, pigmentų. Raugerškių lapuose gausu askorbino rūgšties (vitamino C), eterinio aliejaus, vitamino E.

Raugerškių žievėje ir šaknyse yra rauginių ir dažančių medžiagų, kurios naudojamos dažant audinius ir odas.

Tulžies pūslės akmenligei gydyti: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų raugerškių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, 15 min. pakaitinkite verdančio vandens vonelėje, leiskite nusistovėti 1 val. Nukoškite, lapus nuspaukite.

Sergantiems tulžies pūslės akmenlige, šio užpilo prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Nuoviras, skatinantis šlapimo ir tulžies sulčių išsiskyrimą: 2 arbatinius šaukštelių sausų raugerškio uogų užpilkite stikline verdančio vandens, 5–6 min. pakaitinkite ant silpnos ugnies, leiskite nusistovėti 1 val., nukoškite. Šį nuovirą patariama gerti prieš valgį po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gimdos kraujavimas: 1 dalį šviežių ir sausų raugerškių lapų užpilkite 5 dalimis degtinės. Tamsioje vietoje leiskite mėnesį nusistovėti ir nukoškite. Moterims, besiskundžiančioms per dideliu kraujavimu menstruacijų metu, patariama šio užpilo gerti po 25–30 lašų 3 kartus per dieną. Gydytis reikia 3 savaites.

Pastaba. Šio antpilo negalima gerti moterims, kurios serga kiaušidžių disfunkcija, nulemiančia gausų gimdos kraujavimą.

Burnos gleivinės uždegimo gydymas: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų raugerškių šaknų užpilkite 0,5 l vandens, pavirkite 10 min., nukoškite. Šiuo nuoviru burną skalauti kelis kartus per dieną.

Cukrinio diabeto gydymas: sumaišyti 1 valgomąjį šaukštą raugerškių sulčių su tokiu pat kiekiu medaus ir šio mišinio po valgio gerti 4 kartus per dieną.

Artrozės gydymas: 1 valgomąjį šaukštą raugerškių uogų užpilkite litru verdančio vandens, leiskite vieną parą nusistovėti. Paruoštą užpilą mažais gurkšneliais patariama išgerti per dieną.

Reumato ir sužeidimų gydymas: 1/2 arbatinio šaukštelio susmulkintų sausų raugerškio šaknų užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti 0,5 val., nukošti. Sergantiems reumatu ir susižeidusiems prie skaudamų vietų kelis kartus per dieną pridėkite raugerškių šaknų nuoviro kompresus.

Hepatito ir choleliscito gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų raugerškių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 1 val. ir nukoškite. Šio užpilo prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4–5 kartus per dieną.

Pastaba. Raugerškio negalima vartoti turintiems stambių akmenų, kurie gali užkšti tulžies pūslės latakus, nelaikantiems šlapimo, sergantiems inkstų tuberkulioze.

77. Sėjamoji salota

Vaistams naudojami jauni salotų lapai, sėklos, sultys. Salota pasižymi skausmą malšinančiomis, virškinimą ir apetitą gerinančiomis, priešskorbutinėmis savybėmis. Salotų preparatai padeda iš organizmo pašalinti cholesterolį, užkirsdami kelią aterosklerozės vystymuisi, reguliuoja kraujo spaudimą, gydo hipertoniją, tuberkuliozę, mažakraujystę, cukrinį diabetą. Šviežių salotų lapų sultys sąlygoja skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opų gijimą ir randėjimą.



Salotų lapai – labai vertingas dietinis maistas.

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų šviežių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, ataušus nukošti. Gerti po pusę stiklinės 1–2 val. prieš miegą, kankinant nemigai, neurastenijai.

Po 15 lašų šviežių lapų sulčių įlašinti į stiklinę vandens. Gerti 3 kartus per dieną, sergant širdies ligomis, stenokardija.

Pastaba. Salotų nerekomenduojama vartoti sergantiems podagra, inkstų akmenlige. Saikingai vartoti, turint padidintą kraujo spaudimą.

78. *Paprastasis svarainis*



Daugiametis, 1–5 m aukščio krūmas arba medis. Vaisiai subręsta rugsėjo mėnesį. Sėklos raudonai rudos spalvos. Vaisiai pasižymi sutraukiančiomis, antiseptinėmis, kraujavimą stabdančiomis, šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis. Sėklos – minkštinančiomis, antiseptinėmis ir priešuždegiminėmis savybėmis. Svarainio preparatai vartojami sergant virškinamojo trakto, kvėpavimo organų ligomis, cukriniu diabetu, viduriuojant, kraujuojant. Sulčių

kompresais gydomi išeinamosios angos įtrūkimai, iškritusi tiesioji žarna. Šviežių svarainio ekstraktu gydoma mažakraujystė.

Svarainio vaisiai pasižymi aitriu skoniu, nes juose yra didelis rauginių medžiagų kiekis. Svarainio vaisiuose yra nemažai vitamino C bei vitamino PP. Šviežiuose svarainio vaisiuose yra daug geležies, todėl sergant mažakraujyste ir kai kuriomis ligomis, gydymui naudojami švieži vaisiai, iš kurių gaminami ekstraktai bei dietiniai gėrimai.

Liaudies medicinos specialistai rekomenduoja vartoti svarainius sergantiems skrandžio veiklos sutrikimais (pvz. gastritu) arba žarnyno veiklos sutrikimais (pvz. viduriuojant). Šiuo atveju geriamas nesaldintas svarainio vaisių nuoviras. Virti trinti vaisiai naudojami kepenų ligoms gydyti ir kaip vėmimą ir pykinimą slopinanti priemonė.

Sėklų nuoviras vartojamas sergant virškinamojo trakto ligomis, uždegiminėmis gerklės ligomis, trachetitu, bronchitu, kosint. Išoriškai (kompresais, pavilgais) gydomos odos ligos, nudegimai, supleišėjusios lūpos, kai

kurios akių ligos, plikimas. Žievės nuoviru skalaujama burna, kraujuojant dantenoms.

Vaisiai vartojami maistui (uogienės, džemai, sirupai, trauktinės).

5 g lapų užpilti 250 ml verdančio vandens ir 15 min. palaikyti verdančio vandens inde, po valandos nusunkti, nuovirą papildyti iki pradinio tūrio (paruoštą nuovirą laikyti ne ilgiau kaip 3 dienas šaldytuve). Gerti po 2 valgomojus šaukštus 4 kartus per dieną prieš valgį, sergant uždegiminėmis skrandžio ligomis, malšinant bronchinės astmos priepuolius.

1 arbatinį šaukštelį susmulkintų sėklų užpilti 300 ml verdančio vandens ir 15 min. kaitinti verdančio vandens inde. Po 2 val. nukošti. Gerti po 100 ml 3 kartus per dieną, kaip vidurius laisvinančią, minkštinančią, skausmą malšinančią priemonę, sergant virškinamojo trakto ligomis, gerklės uždegimu, tracheitu, bronchitu, kosint.

Iš svarainių sėklų galima pasigaminti *naminių vaistų*: išdžiovinintas sėklas užpilti šaltu vandeniu (5–10 g sėklų reikia 100 ml vandens) ir indą sandariai uždengus laikyti 1–2 dienas, kol susidaro gleivinė masė. Vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną, sergant gastroenteritu, spazminiu kolitu bei esant padidėjusiam dujų susidarymui žarnyne, taip pat sergant uždegiminėmis kvėpavimo organų ligomis (bronchitu arba laringitu). Išoriškai galima naudoti kaip pavilgus arba kompresus, sergant keratitu (ragenos uždegimu) ir konjunktyvitu, nusideginus arba esant sudirgintai odai, taip pat kaip skalavimo priemonę, sergant angina.

79. Miškinė sidabražolė

Miškinė sidabražolė (liaudiškai: kon-drotas, degsnys, trakžolė, gumbučiai, dagai, dagiukas) – daugiametis žolinis augalas.

Vaistams naudojami sidabražolės šakniastiebiai, rečiau – žiedai ir žolė.

Vartojami šakniastiebiai, iškasti rudeni, nuvytus antžeminei augalo daliai arba anksti pavasarį prieš augalų atžėlimą. Iškasus nuplaunami ir džiovinami. Tinkamai laikoma sausa žaliava išlieka vertinga 4 metus. Šakniastiebių nuovi-

ras padeda viduriuojant, kraujuojant iš virškinamojo trakto, sergant inkstų uždegimu, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, reumatu. Išoriškai



nuoviru ir užpilu skalaujama burna, sergant stomatitu, angina, gingivitu, parodontoze. Jo pavilgais gydamos odos žaizdos, nudegimai, šlapios egzemos. Šakniastiebių milteliais, užpildais alyvuogių aliejumi ir kelias dienas palaikytais šiltoje vietoje, gydamos suskeldėjusios rankos ir kojos.

Sergant virškinamojo trakto uždegimu, imami 2 šaukštai sugrūstų sausų šakniastiebių, užpilami 0,5 l verdančio vandens ir 5 min. virinami. Atvėsus perkošti ir gerti po 30 g 4 kartus per dieną prieš valgį.

Nuoviras: 1 valgomas šaukštas susmulkintos žaliavos (šaknų) užpilamas 200 ml verdančio vandens, pavirinama 25–30 min. Nuėmus nuo viryklės, nuoviras nukošiamas. Vartojamas karštas. Išgeriamas per dieną, kaip priešuždegiminis vaistas nuo gastroenterokolito (skrandžio ir žarnų uždegimo), viduriavimo.

Tepalas suskeldėjusioms lūpoms, rankoms, kojoms: 1 desertinis šaukštelis sumulkintos šviežios vaistinės žaliavos ir 100 g sviesto keletą min. kaitinami ant silpnos ugnies, kol sviestas ištirps. Tepalas nukošiamas per marlę, kol dar šiltas.

80. Spanguolė



Spanguolė – erikinių šeimos visžalis augalas, miško uoga. Nuo seno liaudies medicinoje spanguolės buvo vadinamos gyvybės uogomis.

Besiskundžiantiems ataugomis patariama 2 l stiklainyje sumaišyti 200 g nuvalytų ir mėsmale sumaltų česnakų bei 500 g trintų spanguolių uogų. Šiam mišiniui leiskite nusistovėti vieną parą, po to mišinį sumaišykite su 1 kg skysto medaus. Šių vaistų gerkite po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną 15 min.

prieš valgį. Jei apsinuodijote maistu ar norite iš organizmo pašalinti toksines medžiagas bei šlakus, spanguolėmis gydykitės 3 savaites. Pirmą gydymosi savaitę 3 kartus per dieną išgerkite 1/2 stiklinės spanguolių sulčių. Antrą gydymosi savaitę – 1/2 stiklinės spanguolių sulčių išgerkite per 2 kartus, o trečią – šias sultys išgerti iš karto.

Norėdami sustiprinti imuninę sistemą, sumaišykite 2 obuolių, 2 morkų, 1 raudonojo burokėlio bei 1 valgomąjį šaukštą spanguolių arba 1 citrinos sulčių. Šio mišinio gerti 3–4 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Liaudies medicinoje spanguolės vartojamos nuo aukšto kraujo spaudimo, sutrikus skydliaukės veiklai.

Spanguolių sultys silpnai varo šlapimą, turi baktericidinių savybių. Tinka pielonefritui gydyti, su medumi geriamos sergant angina, reumatu, stipriai kosint. Augalo sultys vartojamos 15–20 min. prieš valgį, nes uogose yra nemažai organinių rūgščių, kurios skatina virškinamojo trakto liaukų sekreciją (žadina apetitą).

Iš spanguolių gaminami rūgštūs gėrimai, sultys vartojamos karščiujančių ligonių troškuliui malšinti, hipovitaminozei gydyti (spanguolėse yra vitamino C). Jais galima skalauti kraujuojančias dantenas.

Spanguolės tinka ir maistui. Valgomos šviežios, iš jų spaudžiamos sultys, verdamos uogienės, sirupai, kisieliai, dedamos ir rauginant kopūstus.

Nuo skrandžio ir žarnyno sutrikimų: 2 valgomieji šaukštai spanguolių uogų užpilami 2 stiklinėmis karšto vandens, 10 min. pavirinama ant silpnos ugnies, atvėsinama ir perkošiama. Geriama po 1–2 stiklines 4 kartus per dieną. Šis nuoviras ypač naudingas viduriuojantiems.

Odos ligos. Sergant sausąja egzema arba žvyneline, dedami spanguolių sulčių kompresai.

Šlapimo sistemos ligos: šviežios spanguolių sultys apsaugo nuo inkstų akmenligės ir gydo šlapimo išsiskyrimo organų infekcijas. Sultis rekomenduojama gerti po vieną stiklinę 3 kartus per dieną.

Pastaba. Spanguolių negalima valgyti tiems, kurie serga skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige.

81. Gydomas serbentais

Juodųjų serbentų uogose gausu vitaminų A ir C, E bei bioflavonoidų, kurie neleidžia organizme kauptis kancerogeninėms medžiagoms, susidaryti vėžinėms ląstelėms ir netgi stabdo AIDS vystymąsi.

Juodųjų serbentų uogos žmogaus organizme normalizuoja medžiagų apykaitą, stiprina kraujagyslių sienelės,



stiprina dantis, kaulus, imuninę sistemą. Juodieji serbentai iš organizmo išvalo žalingąsias medžiagas, tame tarpe ir sunkiųjų metalų druskas bei radionuklidus. Ypač sveika juoduosius serbentus valgyti vaikams ir paaugliams, nėščioms ir kūdikius maitinančioms moterims, taip pat ir dirbantiems sunkų darbą, dažnai pervargstantiems bei norintiems sustiprėti po sunkių ligų. Šviežios juodųjų serbentų sultys gerina apetitą ir kraujo sudėtį, jo krešėjimą, stiprina širdies ir kraujotakos sistemą bei akis (ypač sergant glaukoma), padeda greičiau išgyti žaizdoms.

Raudonųjų serbentų uogos gerina apetitą, veiksmingai malšina troškulį, normalizuoja medžiagų apykaitą, didina eritrocitų ir hemoglobino kiekį kraujyje, padeda iš organizmo pašalinti šlapimo rūgštį. Raudonųjų serbentų uogų patariama valgyti patyrusiems miokardo infarktą ar insulto priepuolį, sergantiems onkologinėmis ligomis.

Geltonuosiuose ir baltuosiuose serbentuose yra tiek pat vitaminų C ir PP bei kalio, kiek ir juodųjų serbentų uogose. Be to, geltonųjų ir baltųjų serbentų uogose gausu cukraus, organinių rūgščių, karotino, jodo ir pektino, stabdančių per greitą kraujo krešėjimą. Todėl baltųjų ir geltonųjų serbentų patariama valgyti sergantiems įvairiomis kraujo ligomis. Baltųjų ir geltonųjų serbentų sultys aktyvina žarnyno darbą, skatina prakaitavimą, tirpina ir iš organizmo šalina inkstų ir šlapimo pūslės akmenis.

Gastrito, kai sumažėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas, enterokolito ir bronchito gydymas: patariama 3 kartus per dieną gerti po 1/4 stiklinės šviežiai išspastų juodųjų, geltonųjų ar raudonųjų serbentų sulčių.

Mažakraujystės, hipertenzijos, sauso kosulio, difterito gydymas: sumaišyti 1 valgomąjį šaukštą medaus su 1/4 stiklinės serbentų sulčių, į šį mišinį supilti stiklinę šilto vandens. Šį mišinį išgerti valgio metu.

1 savaitę reikia vartoti juodųjų, o antrą – raudonųjų, baltųjų ir geltonųjų serbentų sulčių.

Aterosklerozės gydymas: 2 kartus per dieną pusę val. prieš valgį patariama gerti po 1/4 stiklinės raudonųjų serbentų sulčių.

Dermatito gydymas: 1 stiklinę raudonųjų serbentų uogų ir 4 valgomuosius šaukštus šviežių serbentų pumpurų užpilkite 3 stiklinėmis degtinės, mėnesį leisti nusistovėti tamsioje, šiltoje vietoje. Reguliariai pakratyti. Nukošti. Naudoti kompresams.

Juodųjų serbentų uogų ir lapų arbata padeda sergantiems aritmija, širdies yda, kardioneuroze: 10 g susmulkintos žaliavos užpilama 100 ml virinto vandens, po 15 min. nukošiama. Geriama po 100 ml 4–5 kartus per dieną su medumi ar citrina. Padeda peršalus, stipriai kosint, užkimus, sergant anemija.

Juodųjų serbentų ir pumpurų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą su-smulkintų juodųjų serbentų lapų ir pumpurų mišinio (arba vien tik lapų) užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 15 min. nukoškite. Šio užpilo patariama gerti po stiklinę 2–3 kartus per dieną.

Juodųjų serbentų uogų nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus juo-dujų serbentų uogų užpilkite stikline verdančio vandens, virinkite 10 min., leiskite nusistovėti 1 val. Patariama šio nuoviro gerti po 1/2 stiklinės 3 kar-tus per dieną.

82. Salieras – antibakterinė daržovė

Salieruose yra eterinių aliejų, kurie suteikia jam savitą skonį, apsaugo au-galą nuo grybelių ir bakterijų bei kito-kių *priešų*. Savo antibakterinio poveikio nepraranda ir žmogaus organizme. Jis dezinfekuoja burnos, ryklės, skrandžio ir žarnyno gleivines, šlapimo sistemą. Salieruose yra visų B vitamino grupės vitaminų, labai reikalingų organizmui.

Gydomosios salierų savybės:

- naikina sąlyginai patogenines bakte-rijas ir grybelius, reguliuoja virškini-mą,
- gerina žarnyno peristaltiką, padeda nuo vidurių užkietėjimo,
- dezinfekuoja burnos ir ryklės gleivines, padeda pašalinti toksinams,
- skatina skrandžio sekreciją, gerina baltymų pasisavinimą,
- naikina šlapimo sistemoje esančias bakterijas, stiprina šlapimo pūslę, malšina uždegiminius procesus,
- gydo slogą, peršalimo ligas, padeda atsikosėti,
- neleidžia kauptis skysčiams, padeda kovoti su antsvoriu,
- suaktyvina angliavandenių apykaitą,
- stiprina nervus ir smegenis, sušvelnina stresų poveikį,
- padeda aprūpinti būtinomis medžiagomis odą, nagus, plaukus,
- skatina šlapimo išsiskyrimą, gydo inkstų akmenligę.

Salierų šakniavaisiai švariai nuplaunami, nuskutami ir sutarkuojami arba smulkiai supjaustomi. Galima jį valgyti žalią ar troškintą, keptą, blan-širuotą, užpiltą padažu.



Salierų salotos: 1 saliero šaknis su lapais, 1 obuolys, 1 valgomasis šaukštas razinų, 1 valgomasis šaukštas acto, 1 valgomasis šaukštas aliejaus, druskos.

Nuvalytas salieras supjaustomas ir sumaišomas su supjaustytu nenulupu obuoliu, užpilama truputį vandens ir patroškinama. Po to pašlakstomas aliejumi ir actu, pasūdoma, sudedama į lėkštę ir apibarstoma razinomis.

83. Gydymas svogūnais



Gydymui dažniausiai vartojamos svogūnų roputės. Svogūnų ropučių preparatais patariama gydyti įvairias ligas:

- svogūnų ropučių valgyti ir spiritinio svogūnų ropučių antpilo patariama gerti sergantiems įvairioms onkologinėmis ligomis,
- šviežia svogūnų tyrele patariama gydyti išorinius auglius.

Norint sustiprinti nusilpusią imuninę sistemą, siūloma valgyti svogūnų ropučių ir gerti spiritinį svogūnų antpilą.

Sergantiems mažakraujyste siūloma valgyti svogūnų ropučių.

Svogūnų antpilas skatina šlapimo išsiskyrimą.

Spiritinis svogūnų antpilas: svogūnų ropučių tyrele (santykiu 1:4) užpilti 70 laipsnių stiprumo spiritu, leisti nusistovėti 10 dienų. Gerti po 20–30 lašų 3 kartus per dieną. Gydytis reikia 3–4 savaites.

Svogūnų ropučių užpilas: 2–3 susmulkintas svogūnų roputes užpilkite stikline šilto vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Svogūnas nuo seno laikomas vaistu nuo daugelio ligų. Jo preparatais gydamos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, angina, gripas, skrandžio ir žarnyno veiklos sutrikimai, avitaminozė, cukraligė, aterosklerozė.

Šviežiomis svogūnų sultimis gydamos pūliuojančios žaizdos, opos, odos išbėrimai, spuogai. Sausą kosulį gali išgydyti svogūnų tyrė su medumi (santykiu 1:1). Vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną.

Pastaba. Svogūnų preparatais nepatariama gydytis sergantiems ūimomis inkstų ir kepenų, skrandžio ir žarnyno ligomis.

84. Apie svogūnų gydomasias savybes

Svogūnai labai teigiamai veikia inkstus ir šlapimo pūslę. Juose esančios medžiagos naikina šlapimo pūslės uždegimus (cistitą) arba inkstų infekcijas sukeliančias bakterijas (ar bent sustabdo jų dauginimąsi), skatina šlapimo skyrimąsi, todėl puikiai „išplauna“ šlapimo takus. Šis veikimas svarbus ir kraujui (valo).

Gydantis svogūnais išnyksta pabrinkimai (iš organizmo pasišalina įvairiose kūno vietose susikaupę skysčiai).

Kai kurie natūraliais gydymo metodais gydantys gydytojai tvirtina, kad pacientui paskyrus svogūnų, pavyko iš inkstų pašalinti smėliuką ir nedidelius inkstų akmenukus. Svogūnai tinka ir susilaikius šlapimui (kai ligonis negali nusišlapinti).

Visi vyrai turėtų žinoti, kad svogūnai tinka prostatos uždegimui gydyti.

Svogūnai tinka ir aterosklerozės profilaktikai. Gydant aterosklerozę turi reikšmės svogūnuose esantys fitoncidai.

Svogūnas dažnai naudojamas liaudies medicinoje gydant kvėpavimo takus. Svogūno sultys skatina atsikosėjimą ir tirpina gleives, švelnina katarinį bronchitą, smarkų kosulį bei užkimimą. Svogūnuose esančių natūralių antibiotikų savybės ypač svarbios kvėpavimo takų ligoms gydyti. Dar prieš atsirandant antibiotikams, gydytojams svogūnais pavykdavo išgydyti net plaučių uždegimą. Svogūnais gali būti sėkmingai gydomas peršalimas, gripas, ryklės uždegimas, prienosinių angų ligos.

Kaip išorinis vaistas svogūnas tinka vabzdžių įgėlimams, karpoms, pūliniams, šunvotėms, nudegimams ir ausies skausmui gydyti. Paprastai šiam tikslui supjaustomas ir ant pažeistos vietos uždedamas jo griežinėlis. Jei skauda ausį, svogūno griežinėlis prispaudžiamas prie skaudamos ausies skarele. Peršalimo profilaktikai ir jam gydyti per naktį mažoje lėkštelėje prie lovos galima palikti kelis svogūno griežinėlius. Visą naktį kvėpuojame eteriniais svogūno aliejais. Kelis šviežio svogūno gabalėlius galima sudėti į drobinį maišelį ir pasidėti greta savęs ant palangės arba galvūgalyje.

Jei susilaiko šlapimas, rekomenduojama sutraiškyti vieną ar du svogūnus ir uždėti juos toje vietoje, kur yra šlapimo pūslė ir žarnos. Tačiau šios tyrės ilgai laikyti negalima, ją nuimkite, kol dar nepradėjo rausti oda.

Raumenų ir sausgyslių patempimams, sumušimams, sutrenkimams gydyti puikiai tinka svogūnų kompresas: svogūnas supjaustomas į mažus gabaliukus, įpilama truputį vandens bei įberiama žiupsnelis druskos. Šios

košelės uždedama ant skaudamos vietos. Tokia svogūnų tyrėlė ypač gerai malšina skausmą.

Bronchitui ir kosuliui gydyti: supjaustyti vieną svogūną į mažus gabalėlius ir sumaišyti su 3 valgomaisiais šaukštais medaus bei 1/8 l vandens. Šį mišinį reikia truputį pakaitinti ir leisti kelias valandas nusistovėti. Tada nuspaušti ir nusunkti. Geriama po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Tinkamas ir vaikams. Norint, kad sirupas veiktų stipriau, į jį prieš nuspaudžiant dar galima įdėti arbatinį šaukštelį čiobrelių žolės.

Svogūnų „vynas“ ypač gerai tinka šlapimo takams „praplauti“ ir pabrinkimams mažinti. Jis ruošiamas taip: nedideliais gabaliukais supjaustytą svogūną reikia užpilti vienu litru ekstrahento ir palikti 10–14 dienų prisitraukti. Po to ekstraktas nukošiamas, o svogūno gabalėliai sudedami į lininę drobę ir gerai nuspaudžiami. Išsunktos sultys taip pat supilamos į nukoštą ekstrahentą. Gautą svogūnų ekstraktą reikia laikyti vėsioje ir tamsioje vietoje. Per dieną reikia išgerti 2–3 šaukštus šio vaisto. Svogūnų ekstraktas skatina šlapimo skyrimąsi, slopina kosulį bei bronchitą. Pabrinkimai dar labiau sumažės, jei į šį ekstraktą įdėsite 2–3 valgomuosius šaukštus rozmarino. Tuomet jis labiau stimuliuos kraujotaką ir skatins šlapimo skyrimąsi.

85. Česnakas



Česnakas – veiksmingas natūralus antiseptikas. Vartojant česnaką ir jo preparatus, didėja organizmo atsparumas infekcinėms ligoms. Česnakas skatina šlapimo, prakaito išsiskyrimą, gerina širdies darbą ir virškinimą, mažina puvinimo ir rūgimo procesus žarnyne, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imunitetą. Patariama kasdien suvalgyti 1–2 skiltis česnako. Česnakas vartojamas aterosklerozės profilaktikai.

Česnako sultimis gydomos žaizdos, pūliniai ir vabzdžių įkandimai.

Česnakas kaip ir gudobelė yra vienas svarbiausių augalų, daugelio tautų liaudies medicinoje vartojamas širdies ir kraujagyslių ligoms gydyti. Jis plečia kraujagysles, mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje, dezinfekuoja ir naikina grybelines infekcijas.

Be to, česnakas efektyviai gydo aterosklerozę ir per didelį kraujospūdį. Persirgus širdies infarktu, be kitų medikamentų, rekomenduojama per dieną profilaktiškai suvalgyti po 2–4 skilteles česnako. Jo galima dėti į varškę, salotas, paskaninti sumuštinius.

Magija. Tai bene žinomiausias ir galingiausias augalas nuo seno naudojamas, norint apsiginti nuo nelabojo išdaigų ir piktų kerėtojų kėslų. Česnakų pynių būdavo kabinama ant ką tik pastatyto namo fasado bei ant vertingiausių vaismedžių ir vaiskrūmių šakų.

Neturėdamas česnako galvutės į kelionę nesileisdavo net užkietėjęs klajoklis. O sėslieji kaimų gyventojai, siekdami apsisaugoti ne tik nuo piktų kerėtojų bei nužiūrėtojų, bet ir nuo kraujasiurbių vampyrų arba vilkolakių, česnakų prikabindavo virš namų, klėčių bei tvartų durų ir nuolatos nešiodavosi česnako galvutę kaip amuletą.

86. Gydymas ankstyvuoju šalpusniu

Ankstyvieji šalpusniai – daugiamečiai žoliniai augalai. Medicinoje dažniausiai vartojami ankstyvojo šalpusnio žiedai, kuriuos reikia skinti augalų žydėjimo pradžioje. Gydimui taip pat vartojami ankstyvojo šalpusnio lapai, kuriuos reikia skinti birželyje.

Ankstyvųjų šalpusnių preparatai apsaugo nuo uždegiminių ligų, gerina bronchų darbą, padeda atsikosėti, skatina prakaitavimą.

Ankstyvojo šalpusnio preparatais patariama gydyti viršutinių kvėpavimo takų ir plaučių ligas, o taip pat bronchinę astmą ir anginą.

Liaudies medicinoje šalpusnių nuovirą patariama gerti sergant uždegiminėmis skrandžio ir žarnyno bei širdies ir kraujotakos ligomis.

15 g ankstyvojo šalpusnio lapų užpilkite stikline vandens, pavirkite 10 min., leiskite nusistovėti 30 min. nukošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–6 kartus per dieną.

Ankstyvojo šalpusnio užpilai sergantiems laringitu, bronchitu, astma: 1 valgomąjį šaukštą ankstyvojo šalpusnio lapų užpilkite 250 ml verdančio



vandens. Leiskite nusistovėti 1 val. Nukošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 5–6 kartus per dieną.

20 g ankstyvojo šalpusnio žiedų užpilkite litru verdančio vandens, leiskite nusistovėti 1 val. Nukoškite. Sergantiems uždegiminėmis skrandžio ir žarnyno ligomis patariama gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną.

Ankstyvojo šalpusnio lapų gydamosios sultys. Nuplaukite nuskintus ankstyvojo šalpusnio lapus, juos nuplikykite verdančiu vandeniu, sumalkite mėsmale ir nuspauskite.

Ankstyvojo šalpusnio lapų sultis lygiomis dalimis praskieskite vandeniu, virkite 3 min. Sergantiems uždegiminėmis viršutinių kvėpavimo takų ligomis, šio mišinio patariama po valgio gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Vartoti 7–8 dienas.

Šio mišinio taip pat patariama gerti sergantiems skrandžio ir žarnyno ligomis bei besiskundžiantiems dažnais galvos skausmais.

Šviežių ankstyvojo šalpusnio sulčių į nosį patariama lašinti, sergant sloga.

Dažniausiai gydymui vartojami ankstyvojo šalpusnio lapai. Susmulkintais ankstyvojo šalpusnio lapais ir jų nuoviru patariama gydyti įvairius išorinius auglius.

Ankstyvojo šalpusnio lapus su medumi arba šių augalų lapų sirupu patariama tonizuoti organizmą, stiprinti nusilpusią imuninę sistemą. Susmulkintus ankstyvojo šalpusnio lapus užberti cukrumi, leisti nusistovėti. Sirupo patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Ankstyvojo šalpusnio lapų užpilą patariama gydyti centrinės nervų sistemos sutrikimus.

Ankstyvojo šalpusnio lapų preparatai beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Ankstyvojo šalpusnio lapų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų ankstyvojo šalpusnio lapų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Prieš valgią patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Ankstyvojo šalpusnio lapų milteliai: sausų ankstyvojo šalpusnio lapų miltelių patariama gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną, užgeriant pienu ar medaus vandeniu.

Ankstyvojo šalpusnio lapais ir žiedais patariama gydyti įvairias viršutinių kvėpavimo takų ligas, laringitą, tracheitą ir lėtinį bronchitą: 2 valgomuosius šaukštus šalpusnio lapų ir žiedų užpilti stikline verdančio vandens, uždengti dangčiu ir verdančio vandens vonelėje kaitinti 15 min. 45 min.

leisti nusistovėti. Po to nukošti, šalpusnius nuspausti. Gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną valandą prieš valgį. Šaldytuve galima laikyti ne ilgiau kaip 3 paras.

Kombinuota arbata mažina bronchinės astmos priepuolių pavojų. Ji gaminama taip: 3 g pelkinio gailio, 4 g plačialapio gysločio, 2 g ankstyvojo šalpusnio ir 2 g didžiosios dilgėlės džiovintų lapų susmulkinama ir užpylus 200 ml (stikline) verdančio vandens, uždarame inde virinama 3–5 min. Arbata, nuimta nuo viryklės, maišoma 20 min. Tada nukošti, pagal skonį įpilti sirupo ir gerti po valgomąjį šaukštą kas 2 val.

87. Gydomas šaltekšniu

Liaudies medicinoje dažniausiai vartojama šaltekšnio žievė, rečiau – vaisiai. Šaltekšnio žievės nuoviru patariama gydyti kepenų vėžį, dažną vidurių užkietėjimą.

Užkietėjus viduriams, iš šaltekšnio žievės pagaminto nuoviro patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–6 kartus per dieną.

Gydymui vartojama antrųjų augimo metų žievė, nes pirmųjų augimo metų šaltekšnio žievėje yra medžiagų, sukeliančių pykinimą ir vėmimą bei pilvo skausmus.

Žievės nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos šaltekšnio žievės užpilti stikline verdančio vandens ir pavirti 15 min., nukošti. Šio nuoviro patariama gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Spiritinis vaisių užpilas: šaltekšnio vaisius užpilti (santykiu 1:5) 70 laipsnių stiprumo degtine-spiritu, leisti nusistovėti 7–10 dienų, nukošti. Geriama po 20 lašų 3 kartus per dieną.

Pastaba. Šaltekšnio preparatų draudžiama gerti nėščioms moterims.



88. Juoduogis šeivamedis



Juoduogio šeivamedžio preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas. Šias ligas papildomai patariama gydyti juoduogio šeivamedžio žiedų užpilai ir nuovirais, taip pat šlapimo pūslės ligas. Šlapimo išsiskyrimą skatina juoduogio šeivamedžio užpilas ir nuoviras, šaknų antpilas,
- vidurių užkietėjimą. Užkietėjusius vidurius laisvina juoduogio šeivamedžio žiedų antpilas ir nuoviras, juoduogio šeivamedžio jaunų lapų nuoviras su

medumi, juoduogio šeivamedžio uogų užpilas bei nuoviras,

- nervų sistemos sutrikimus. Centrinės nervų sistemos ligas gydo juoduogio šeivamedžio žievės nuoviras.

Juoduogio šeivamedžio žiedų nuoviras ir užpilas veiksmingai skatina prakaito išsiskyrimą.

Juoduogio šeivamedžio žiedų antpilas: 1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 15 min. Nukošti. Gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.

Juoduogio šeivamedžio žiedų nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, virinti 5 min., nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Norėdami gydyti įvairias ligas, turite išvalyti ir kraują. Kraują veiksmingai valyti padeda juoduogio šeivamedžio nuoviras ir antpilas.

Juoduogio šeivamedžio lapų nuoviras: 8 smulkiai supjaustytus juoduogio šeivamedžio lapus užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 10 min. Atvėsintą nuovirą išgerti ryte, prieš pusryčius. Šiuo nuoviru kraują valyti patariama 3 savaites.

Juoduogio šeivamedžio uogų užpilas: 2 valgomuosius šaukštus juoduogio šeivamedžio uogų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 4 val. Šio užpilo patariama gerti 1 val. prieš valgį, užgeriant vandeniu. Gydytis 3 mėn.

Juoduogio šeivamedžio uogų nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus juoduogio šeivamedžio uogų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens.

Ant silpnos ugnies kaitinti 1 val. Šio nuoviro 1 val. prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Gydytis 3 savaites.

Spiritinis juoduogio šėivamedžio uogų užpilas: 0,5 l talpos butelį pripilkite šviežiomis arba sausomis uogomis, užpilkite 50 laipsnių stiprumo spiritu. Tamsioje vietoje leisti nusistovėti 21 dieną. Valydami kraują, užpilą gerti po 8 lašus 3 kartus per dieną 1 val. prieš valgį. Gydytis 3 savaites.

89. Dėmėtoji mauda

Dėmėtosios maudos stiebas yra plikas, padengtas melsvomis apnašomis ir apatinėje dalyje pažymėtas tamsiai raudonomis dėmėmis, todėl šis augalas ir vadinamas dėmėtoju. Lapai panašūs į petražolių lapus. Patrynus dėmėtosios maudos lapus, pasklinda nemalonus, kačių šlapimo kvapas.

Dėmėtoji mauda žydi smulkių baltų žiedų žiedynais, o vėliau subrandina dvisėklį vaisių. Dėmėtoji mauda žydi nuo birželio pabaigos iki rugpjūčio pradžios, o sėklas subrandina rugpjūčio–rugsėjo mėnesiais.

Specialistų teigimu, tai vienas nuodingiausių augalų, ypač nuodingi dėmėtos maudos lapai ir vaisiai.

Liaudies medicinoje naudojama dėmėtosios maudos žolė, kurią reikia pjauti žydėjimo metu. Dėmėtosios maudos preparatai ramina sudirgusią centrinę nervų sistemą, atpalaiduoja traukulius, malšina skausmą, gydo onkologines ligas.

Dažnai skaudant galvą ir sergant akių uždegimu, vyrams skundžiantis lytinės potencijos sutrikimais, sergant kaulų ligomis dėmėtosios maudos sausos žolės miltelių kartu su cukrumi arba pilkojo saldymedžio sausų šaknų milteliais patariama gerti ryte ir vakare po 0,06 gramo. Šie milteliai taip pat apsaugo nuo traukulių ir dažnų migrenos priepuolių.

Dėmėtosios maudos sultys: 1 ml dėmėtosios maudos praskiesti 0,5 l vandens. Besiskundžiantiems dažnais galvos skausmais ar kaulų skausmais, šio mišinio patariama gerti po 5 ml 2 kartus per dieną.



Dėmėtosios maudos kompresai: dėmėtosios maudos žolę nupli-
kykite verdančiu vandeniu arba pavirkite piene, tada susukite į marlę. Taip
paruoštus kompresus dėkite prie sukietėjusių auglių, podagros pažeistų są-
narių, kaulų ataugų ar patinusių vietų.

Dėmėtosios maudos užpilas: 0,5 l talpos stiklainio pridėkite dė-
mėtosios maudos žiedynų ir nedidelį kiekį jaunų lapelių. Tada vaistinguo-
sius augalus perpilkite į 3 l talpos stiklainį, užpilkite 0,5 l degtinės.

Į stiklainį reikia krauti susmulkintus dėmėtosios maudos žiedynus. Jei
į didesnio tūrio stiklainį dėsite nesmulkintų dėmėtosios maudos žiedynų,
vaistiniai augalai šildami ims šusti ir suges.

Beje, dėmėtosios maudos žiedynus reikia skinti pavėsyje. Jei skinate
prieš vėją, jų nemalonus kvapas gali sukelti galvos skausmus.

Kai dėmėtosios maudos žiedynus užpilsite 3 l talpos stiklainyje degtine,
į stiklainį dar pridėkite šviežiai nuskintų dėmėtosios maudos žiedynų. Įbėrę
šviežių dėmėtosios maudos žiedynų į stiklainį, pakratykite, kad degtinė su-
drėkintų visus į stiklainį subertus augalus.

Stiklainį hermetiškai uždarykite dangteliu, tamsioje ir vėsioje vietoje
leiskite nusistovėti 14 dienų. Jei labai reikės, dėmėtosios maudos antpilu
galite pradėti gydytis po 3–5 dienų, tačiau geriau, kad šis antpilas nusisto-
vėtų ilgiau.

Jei šio užpilo norisi reguliariai gerti, jo šiek tiek nupilkite į nedidelį inde-
lį, kurį laikykite šaldytuve, toliau nuo maisto produktų.

Dėmėtosios maudos užpilu patariama pabandyti gydytis virškinamojo
trakto vėžį.

Ryte, valandą prieš pusryčius su 1/2 stiklinės vandens išgerkite lašą šio
užpilo. Vėliau šio užpilo gerkite lašu daugiau, o kai išgersite 40 lašų, šių
vaistų vartojimą kasdien po vieną lašą mažinkite. Po mėnesio pertraukos
šį gydymą pakartokite. Trečią kartą patariama gydytis po pusės metų per-
traukos.

Receptas: susmulkintų jaunų dėmėtosios maudos lapų, stiklinė geros
degtinės arba 2 stiklinės 72% spirito. Lapus užpilkite degtine, sandariai už-
denkite ir 12–14 dienų laikyti tamsioje vietoje. Perkošti. Gydyti nuo skran-
džio, žarnyno, kepenų, inkstų vėžio ir kt. onkologinių susirgimų.

Maudos užpilą pradedame naudoti nuo 1 lašo per dieną valandą iki
pusryčių kartu su 100 ml vandens. Dozę kasdien po 1 lašą didinti iki
40 lašų, – jokių būdu ne daugiau. Užpilą būtina gerti su vandeniu, nes, kaip
žinoma, kuo daugiau vandens, tuo švelnesnis nuodų poveikis organizmui.
Iki 12 lašų užpilo geriama po 100 ml, nuo 13–25 lašų su 150 ml vandens,
o didesnės dozės geriamos su 200 ml vandens.

Jaunų maudos lapų arba žalių vaisių ir 72% spirito užpilą galima vartoti nuo 1 lašo 4 kartus per dieną, dozę didinant iki 5 lašų.

Vartoti taip: 8 val. – 1 lašas, 12 val. – 1 lašas, 16 val. – 1 lašas, 20 val. – 1 lašas (4 dienos iš eilės),

kitos 4 dienos: 8 val. – 2 lašai, 12 val. – 2 lašai, 16 val. – 2 lašai, 20 val. – 2 lašai (4 dienos iš eilės),

Dar kitas 4 dienas po 4 lašus, kitas dienas – po 5 lašus.

Taip gydytis, kol pasveiks.

Reikia stebėti organizmo reakvimą į dėmėtosios maudos naudojimą. Jei gerai jaučiatės panaudoję 4 ar 5 lašus, didinti normos nereikia.

90. Ugniažolė

Tai vienas iš nuodingų vaistinių augalų. Paplitę trys ugniažolės gydymo būdai: išdžiovinta ugniažolė, ugniažolės sultys (vienos ar maišytos su degtine), ugniažolės raugas.

Ugniažolės žolę sudžiovinti (skinti žydėjimo metu). Vieną arbatinį šaukštelį žolės užpilkite stikline vandens. Palaikyti virimo temperatūrą kelias minutes. Leisti nusistovėti. Nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės ryte ir vakare.

Sultys. Žolės išrauti su šaknimis, nuplauti, pradžiovinti ir sumalti. Kad dirbdami neapsinuodytume, reikia dirbti su pirštinėmis (guminėmis) ir ant veido užsidėti kaukę iš audeklo. Išspaustas sultis supilti į butelį ir pastatyti tamsioje vėsioje vietoje mėnesį, kas antrą dieną atsukant butelio kamštį, išleisti susikaupusias dujas. Kitaip – gali sprogti. Po mėnesio šviesiąją sulčių dalį nupilti (nuosėdų neliesti). Sultis galima laikyti vienas ir galima (santykiu 1:1) sumaišyti su degtine. Kasdien pradėdant 1 lašu su 1/2 stikline vandens gerti 20 min. prieš valgį. Didinant po 1 lašą pasiekama 20 lašų (arbatinio šaukštelio dozė), kuri su vandeniu geriama 3 kartus per dieną prieš valgį. Ugniažolės, sumaišytos su degtine, koncentracija bus žymiai mažesnė, apsinuodijimas negrės, o naudingumas bus beveik tas pats.

Ugniažolių raugas. Surauginti 3 litrus karvės pieno. Atšildyti. Į gautas išrūgas dėti 200 g susmulkintų ugniažolių, maišelyje su kiaušinio dydžio titnaginiu akmenėliu, įpilti stiklinę cukraus. Maišelį su ugniažole ir



akmenėliu panardinti į išrūgas. Retkarčiais reikia iškilusį maišelį panardinti, paėmus kadagio lazdele. Po 3–4 savačių maišelį išimti ir gerai nuspausti. Vaistas paruoštas. Gydyti pradedama atsargiai, nuo 1 lašo kasdien 3 kartus per dieną, didinant 1 lašu. Pasiekiamo 1 valgomojo šaukšto kiekį, o vėliau iki 50 g išgeriame to raugo, stebėdami savo sveikatą, savijautą. Nuo odos išbėrimų išrūgų pilama maudant vaikus, netgi ir suaugusius.

91. Smiltyninis šlamutis



Smiltyninis šlamutis – tai daugiametis žolinis augalas, užaugantis iki 30–50 cm aukščio.

Smiltyninio šlamučio antpilais ir nuovirais patariama gydyti tokias ligas ir organizmo sutrikimus, kaip:

- kepenų ir kiaušidžių vėžį,
- medžiagų apykaitos sutrikimus,
- valyti kraują,
- skatinti šlapimo išsiskyrimą.

Liaudies medicinos žinovų teigimu, smiltyninio šlamučio preparatai neturi

žalingo šalutinio poveikio.

Smiltyninio šlamučio žiedų užpilai: 1 valgomąjį šaukštą smiltyninio šlamučio žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val. Nukoškite. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

1 valgomąjį šaukštą smiltyninio šlamučio žiedų užpilkite 0,5 l šalto virinto vandens, leiskite nusistovėti 8 val. Nukoškite. Šį užpilą per dieną patariama išgerti per 3 kartus.

Smiltyninio šlamučio nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą smiltyninio šlamučio žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, virinkite 5 min. Nukoškite. Šio nuoviro 1 val. prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

92. Šventagaršvė – angelų duona

Šventagaršvė – dvimetis arba daugiametis 100–250 cm aukščio žolinis augalas.

Šventagaršvės šaknys nuo bronchito ir astmos: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų šventagaršvės šaknų užpilti stikline vandens ir vonelėje pavirinti 30 min. Palaukti, kol praauš, perkošti ir papildyti vandens iki pradinio tūrio. Gerti po 0,5 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Šventagaršvės šaknų vonios naudojamos, gydant artritą (kojas mirkyti): 100 g sumaltų sausų šventagaršvės šaknų užpilti 2 l vandens, pavirti 20 min. ir supilti į vonią 37–38 temperatūros šilumos. Vonioje išbūti 15–20 min. Kursas – 10–12 dienų.

Šventagaršvės nuoviras malšina skausmus ir uždegiminį procesą. Gerai būtų, jeigu kas antrą dieną darytumėte vonią iš augalų mišinio. Vieną vakarą su šventagaršve, kitą vakarą – augalų mišiniu: 100 g šventagaršvės šaknų, 50 g sidabražolės šaknų, 50 g čizmos žiedų. 100 g mišinio užpilti 2 l vandens, pavirinti 15 min. ir supilti į vonią.

Dėl gražaus veido: 2 valomuosius šaukštus susmulkintų šventagaršvės šaknų užpilti stikline verdančio vandens ir valandą palaukti, paskui tuo skysčiu galima valyti veidą nuo spuogų ir kitų gadinančių *išaugų* 2 kartus per dieną.

Nuo raukšlių: masažas su šventagaršvės aliejumi (nusipirkti vaistinėje) arba pasidaryti patiems: 0,5 l stiklainį sumaltų šventagaršvės šaknų užpilti aliejumi, pašildyti vandens vonelėje 1 val. ir 10 dienų tamsioje vietoje palaikyti, perkošti ir naudoti veido masažui.

Šventagaršvės šaknų nuoviras arba balto vyno ekstraktas: 30 g susmulkintų šaknų užpilama 500 g balto vyno, palaikius parą, perkošiama ir kasdien 2 kartus per dieną geriama po 20 g. Palengvina kosulį, gerina virškinimą, slopina spazmus, skatina prakaitavimą ir šlapimo išsiskyrimą, padeda sergant bronchitu, laringitu, reumatu, tulžies pūslės ligomis.

Šventagaršvės šaknys naudojamos benediktino, šaltrezo, vermuto gamyboje, vaisvandenių, žuvies konservų pramonėje. Jaunais lapais paskanina-



mi daržovių patiekalai, o virti su cukrumi vartojami kaip įdaras miltiniams patiekalams. Eterinis šventagaršvės aliejus vartojamas ir parfumerijos pramonėje.

Tinka inhaliacijoms.

93. Šaltalankis



Dygliuotasis šaltalankis – daugiame-
tis, dygus, 1,5–6 m aukščio medelis ar
krūmas.

Gydymo tikslui vartojama šaltalan-
kio žievė, lapai, uogos, sėklos, sultys.

Šviežios uogos ir sultys vartojamos
peršalimo ligoms malšinti. Jei valgysi-
me šaltalankio uogų, nesirgsime gripu,
angina.

Arbata iš šaltalankio lapų, nuskintų
gegužės mėn. ir išdžiovintų pavėsyje,
padeda nuo mažakraujystės, reumatiz-
mo, žarnyno uždegimo. Ruošti taip: 1 valgomąjį šaukštą lapų užpilti stikli-
ne verdančio vandens. 15 min. palaukti. Gerti 1 kartą per dieną *ant tuščio
skrandžio*, šiltą.

Šaltalankių aliejumi ir žievės nuoviru galima gydyti įvairias onkologines
ligas: 1 valgomąjį šaukštą šaltalankio žievės užpilti stikline verdančio van-
dens, virti 10 min. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Spiritiniu šaltalankio žievės užpilu gydyti onkologines ligas: susmulkin-
tą šaltalankio žievę (santykiu 1:10) užpilkite 70 laipsnių stiprumo spiritu.
Leiskite nusistovėti 10 val., nukoškite. Šio užpilo gerti po 1 arbatinį šaukš-
telį 3 kartus per dieną.

Šaltalankių aliejumi (vidinis gydymas) patariama gydyti mažakraujys-
tę, avitaminozę. Šaltalankių aliejų patariama gerti po 1 arbatinį šaukštelį
2–3 kartus per savaitę, po to daryti mėnesio pertrauką. Jei reikia, gydymą
pakartoti.

Norėdami paruošti šaltalankių aliejų, susmulkinkite, sutrinkite uogas
ir iš jų išspauskite sultis. Šių sulčių paviršiuje susidarys *oranžiniai* rausvas
aliejus, kurį surinkite į atskirą indą. Išspaudas praplaukite vandeniu, išdžio-
vinkite ne aukštesnėje nei 60 °C temperatūroje. Tada išspaudas sumalkite,
užpilkite tokio pat svorio rafinuotu ar pakaitintu saulėgrąžų aliejumi, leis-

kite nusistovėti 2–3 savaites. Reguliariai antpilą pamaišyti. Tada susidariusį aliejų nupilkite. Abu sujunkite. Paruoštą laikykite sandariai uždaruose tamšaus stiklo buteliuose šaldytuve arba šaltame rūsyje.

Šaltalankio aliejus gydo nuo daugelio ligų. Išoriškai greitai išgydo žaizdas, opas, nudegimus. Sergant skrandžio opa, dvylikapirštės žarnos opa, šaltalankio aliejus geriamas po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Sergant žarnyno vėžiu, patariama šaltalankio aliejaus gerti po pusę valgomąjo šaukšto 2–3 kartus per dieną.

Sergant ateroskleroze, patariama pasirinkti tinkamą dietą, kuri pagerina centrinės nervų sistemos ir medžiagų apykaitos sistemos darbą. Mažiau valgyti druskos, aštrių prieskonių bei mažiau gerti skysčių, valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių. Ypač efektyvios yra obuolių iškrovos dienos, kai per dieną 5–6 kartus suvalgoma po 2 kg obuolių. Taip pat patariama per dieną išgerti 1,5 l šaltalankių uogų kompoto ir valgyti šviežių džiovintų šaltalankio uogų. Taip pat rekomenduojama valgyti virtos ryžių košės su cukrumi, gerti vaistinių augalų antpilo: sumaišykite 2 valgomuosius šaukštus miško žemuogių lapų, kiaulpienių ir paprasto varpučio šaknų. Valgomąjį šaukštą šių vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min., nukoškite. Išgerti po 3–4 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Kosulys. Liaudies medicinos žinovai žmonėms, kankinamiems kosulio, pataria gydytis vaistinių augalų preparatais, kurie palengvina bei gydo kosulį. Juos naudoti ir gydomiesiems kompresams. Sumaišykite po valgomąjį šaukštą juoduogio šeimamedžio bei liepos žiedų, ankstyvojo šalpusnio lapų bei žiedų ir šaltalankio lapų. 1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, leisti nusistovėti 8 val. Gerti po 50 ml 3–4 kartus per dieną.

Sumaišykite 4 valgomuosius šaukštus ankstyvojo šalpusnio lapų, 3 valgomuosius šaukštus plačialapio gysločio lapų, 1 valgomąjį šaukštą papras-tojo saldymedžio šaknų bei 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų šaltalankio lapų bei šaknų. 1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 2 val., po to nukoškite. Šio užpilo kas 3–4 val. patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus.

Podagra. Gydomieji mišiniai: 1 valgomąjį šaukštą šaltalankių ir bruknių lapų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 30 min. Šio užpilo gerti po 1–3 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną. Sergantiems podagra, per dieną patariama suvalgyti iki 1 kg šviežių žemuogių (braškių) ir šaltalankio uogų su medumi bei cukrumi.

2 stiklines susmulkintų jaunų pušų kankorėžių ir 1 stiklinę susmulkintų šaltalankių šakelių užpilti 2 l vandens, virti 5 min. Nukošti ir nuovirą supilti į karštą vandens vonią ir maudytis.

Nuo seno įvairias ligas patariama gydyti šaltalankių preparatų voniomis, kompresais, įtrynimais.

Sergantiems podagra arba artritu patariama maudytis šiltose (37–38 °C) ir karštosiose (39–41 °C) šaltalankių lapų bei žievės užpilo voniose.

50–100 g šaltalankių lapų arba žievės užpilti litru vandens, pavirti 5 min., leisti nusistovėti 1 val. Tada nuovirą supilkite į vandens vonią. Šiose voniose taip pat patariama mirkyti ir įvairių ligų pažeistas odos ligų kojas arba rankas.

Kompresai. Karštame šaltalankių uogų nuovire arba antpile pamirkykite gabalėlį audinio ir šį karštą audinį uždėkite ant gydomos odos vietos. Ant šio dar neatvėsusio kompreso tuoj pat uždėkite kitą pamirkytą šaltalankių nuovire arba nuoviru užpiltą medžiagos atraizą. Antrasis medžiagos sluoksnis turėtų būti storesnis, todėl jį sulenkite 2–3 kartus. Ant antrojo medžiagos sluoksnio uždėkite vatos, kad šis kompresas būtų šiltesnis ir išlaikykite 4–8 val. Jei oda pradeda perštėti, šį kompresą nuimkite.

Kai kraujuoja dantenos. Jei valantis dantis kraujuoja dantenos, tai pavalgę, burną skalaukite šio vaistinio augalo nuovirais ir antpilais.

Lygiomis dalimis sumaišykite paprastosios jonažolės ir ramunėlės žiedus bei šaltalankių lapus. 1 valgomąjį šaukštą šio vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti ir šiuo šiltu užpilu skalaukite burną.

1 valgomąjį šaukštą eukalipto lapų ir šaltalankių šakelių mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min., po to šiuo užpilu skalaukite burną.

Uždegiminės burnos gleivinės ligos. Jei pavargo akys ir patino akių vokai, patariama gydytis šaltalankių preparatais. Pavargusias akis kasdien praplaukite stipria arbata, į kurią įmeskite kelis šaltalankių lapus.

Jei šia arbata kasdien plausite akis, pranyks akių paraudimas bei akių vokų patinimas.

Norint, kad akys nepavargtų, neparaustų, o akių vokai nepatintų, kasdien akims darykite gydomuosius kompresus: sumaišykite po 0,5 valgomojo šaukšto liepų ir ramunėlių žiedų ir šaltalankio lapų. Šį vaistinių augalų mišinį užpilkite stikline verdančio vandens ir užpilui leiskite nusistovėti iki kambario temperatūros, po to nukoškite per marlę. Šiame užpile pamirkykite vatos tamponus, kuriuos 10 min. uždėkite ant akių.

Sergantiems akių ir akių vokų uždegimu, patariama 1 valgomąjį šaukštą šaltalankių lapų ir čiobrelių užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Leisti nusistovėti 1 val. ir šiuo užpilu plauti akis.

Pastaba. Šaltalankių preparatais draudžiama gydytis sergantiems ūmiu cholecistitu ir pankreatitu (tulžies pūslės ir kasos ligomis). Gydantis šaltalankio preparatais, būtina laikytis dietos. Jei besigydančius šaltalankio preparatais dažnai pykina ar dusina, šį gydymą būtina nutraukti.

94. Gydymas rūgtimi takadžole

Takadžolė – vienmetis, besidriekiantis pažeme žolinis augalas. Auga visoje Lietuvoje.

Gydymui dažniausiai naudojama rūgties takadžolės žolė. Rūgties takadžolės preparatais (užpilai ir nuovirais) patariama gydyti:

- įvairių rūšių onkologines ligas,
- medžiagų apykaitos sutrikimus,
- nusilpusią organizmo imuninę sistemą,
- centrinės nervų sistemos sutrikimus, šlapimo pūslės ligas.

Rūgties takadžolės užpilas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų rūgties takadžolės užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val. Nukoškite. Šio antpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 2 kartus per dieną.

Rūgties takadžolės nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos rūgties takadžolės užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, pavirinti 5 min., nukošti. Šio nuoviro prieš valgį patariama gerti po 1/2 ar 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.



95. Tuopa

Gluosnių šeimos iki 25 m aukščio medis. Vaistinė žaliava – lapų pumpurai renkami prieš išsiskleidžiant lapams, džiovinami ne aukštesnėje kaip 35 °C temperatūroje.



Tuopos pumpurai pasižymi antibakterinėmis, skausmą slopinančiomis, priešuždegiminėmis, atsikosėjimą lengvinančiomis savybėmis. Pumpurų nuoviras vartojamas sergant hemorojumi, podagra, reumatu, poliartritu. Nuoviro kompresais, pavilgais, pumpurų tepalais gydomos žaizdos, opos, nudegimai, odos uždegimai. Slenkant plaukams, nuoviru plaunama galva.

2 valgomuosius šaukštus pumpurų užpilti 0,5 l degtinės, palaikyti šiltai 6 dienas, nusunkti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą rytais prieš valgį, sergant hemorojumi.

Tuopos pumpurai naudojami ir kosmetikoje: šaukštas pumpurų sutrinamas, užpilamas šaukštu lanolino ir laikomas visą dieną. Po to perkošus tepama oda, esant jos uždegimui, įtrinamos plaukų šaknys.

Tuopų mediena naudojama popieriaus, degtukų, įvairių padargų, anglies gamybai.

Pastaba. Augalo preparatai gali sukelti alergiją.

96. *Tubė didžiažiedė*



Aukštis iki 2 m. Lapai stambūs, pailgi, bekočiai. Žiedynas – tankus, kekė – varpiška.

Liaudies medicinoje tubės žolė naudojama išorinių ir vidaus ligų gydymui.

Lapų nuoviras naudojamas gydant šlapimo pūslės uždegimą, akmenligę, bronchitą, bronchinę astmą, plaučių uždegimą. Tubės preparatais galima gydyti ir peršalimą, kosulį, užkimimą, o taip pat skrandžio ir žarnyno negalavimus, kepenų, blužnies, skrandžio ligas.

Išoriškai tinka gydyti sąnarių ligas, taip pat artritą, reumatą, podagrą, neuralgiją. Tubės preparatai naudojami ir veido nervų uždegimo ir maitinančių moterų suskeldėjusių krūtų speneliams gydyti.

Lapų ir žiedų užpilas naudojamas gydant odos susirgimus, egzema, spuogus, votis. Užpilu plaunama galva, norint sustiprinti plaukus. Rekomenduojama taip pat sergant ateroskleroze, hipertonija, o taip pat ir po gimdymo.

Hemorojaus gydymas: žiedus užvirinti verdulėje ir išgerti kaip arbatą po 6–7 stiklines per dieną. Sustabdo kraujavimą po 2–3 dienų, o vėliau hemorojus dingsta.

Plaučių uždegimui gydyti: 1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilti 200 ml vandens. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą kas 3 val.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa. Užpilas: 2/3 litrinio indo užpilti tubės žiedais ir iki indo viršaus užpilti degtine ar samane. Palaikyti 21 dieną, periodiškai sukrečiant. Per vieną gydymo kursą išgerti 0,5 l užpilo, geriant po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Nuo kojų egzemos: į kibirą vandens supilti 3 *rieškutes* tubės žiedų, virinti 20 min., šiek tiek palaukti ir šitame karštame nuovire laikyti kojas, kol nuoviras atvės. Po to susukti kojas šiltu tankiu audeklu. Tuo pačiu nuoviru galima naudotis 2–3 kartus. Patariama tai daryti prieš naktį. Vonias daryti, kol pasveiksite.

Senovinis anginos gydymo būdas (ypač vaikams): 250 g tubės žiedų užpilti medumi (*pilnutinai*), pastatyti šiltoje vietoje – 8 val. Po to laikyti šaldytuve.

Vaikams gerti po 1 arbatinį šaukštelį, o suaugusiems – po 1 valgomąjį šaukštą prieš valgį 3 kartus per dieną. Padeda kosint ir sergant infekcinėmis ligomis.

97. Gydomoji maumedinė pintis

Maumedinė pintis – 20–40 cm ilgio grybas, parazituojantis spygliuočių medžių kamienuose. Maumedinė pintis – kietas, balsvai gelsvas, kanopos formos arba pailgas grybas nelygiu arba sutrūkinėjusiu paviršiu. Gydymui maumedinę pintį patariama ruošti pavasarį ir pirmoje vasaros pusėje. Maumedinėje pentyje yra įvairių rūgščių, riebalų, filosterino, gliukozės. Maumedinės pinties preparatai laisvina vidurius, stabdo kraujavimą,



sudirgusią nervų sistemą, lengvai migdo, o taip pat mažina pernelyg gausų prakaitavimą.

Maumedinės pinties nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos maumedinės pinties užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, pavirkite 20 min., leiskite nusistovėti 4 val. Šio nuoviro patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną. Šis nuoviras lengvai laisvina užkietėjusius vidurius, stabdo kraujavimą, todėl jo patariama gerti, jei kraujuoja vidaus organai. Šis nuoviras taip pat ramina sudirgusią centrinę nervų sistemą, padeda gydyti podagrą ir reumatą, malšina galvos skausmą. Šį nuovirą patariama gerti kaip lengvą migdomąjį vaistą.

98. Paprastoji trūkažolė



Daugiametis 30–70 cm aukščio žolinis augalas, augantis palaukėje, dirvose, žvyrduobėse. Tai laukų piktžolė. Vaistams naudojamos išaugusios šaknys, kurios kasamos rudenį. Jos sumulkinamos ir džiovinamos ant krosnies ar džiovykloje. Žiedai skinami žydėjimo pradžioje. Trūkažolės šaknų nuovirai žadina apetitą, gerina virškinimą, pasižymi antiseptiniu poveikiu. Žiedų antpilas ramina centrinę nervų sistemą. Nuovirai aktyvina širdies susitraukimus,

gydo kepenų cirozę, tulžies pūslės uždegimus.

Paskrudintos ir susmulkintos šaknys gerai tirpsta vandenyje ir yra vartojamos kaip kavos pakaitalas. Kadangi jose nėra kofeino, tokią kavą galima gerti ir žmonėms, sergantiems širdies, kraujagyslių ir nervų ligomis.

Iš jaunų trūkažolės ūglių lapų gaminamos skanios salotos. Iš jų žiedų bitės surenka gerą medų.

1 arbatinį šaukštelį išdžiovintų susmulkintų žiedų užpilkite stikline verdančio vandens. Valandą palaikyti šiltai ir nusunkti. Gerti po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną prieš valgį. Tokia arbata stiprina širdies darbą, ramina nervus.

99. *Topinambai*

Tai žieminės bulvės, laikomos pirmu vaistu, sergant cukriniu diabetu, o taip pat kraujospūdžiu, kasos ligomis, širdies negalavimais. Valgomos žalios bulvės, daromi nuovirai. Paimti dvi bulves, nuvalyti šepetėliu, nelupti. Užpilti litru vandens. Pavirti 40 min. Ataušinti, perkošti ir šį nuovirą išgerti per dieną (2 mėn.). Mėnesį padaryti pertrauką ir kas antrą dieną pakartoti gydymą nuoviru. Galima padžiovinti, sumalti kaip kavą. Iš bulvyčių galima daryti veido kaukes. Valgyti žalias, be druskos ir priesonių 30 min. prieš valgį. Iš jaunų lapelių galima daryti salotas. Galima išspausti sultis. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus, sumaišius su 2 valgomaisiais šaukštais vandens. Šis mišinys gydo opas, poliartritą. Gydymo kursas – mėnuo.

Tobinambai padeda sergant „ataugomis“, pūslelės akmenlige. Jos valgomos profilaktiškai, norint išvengti infarktų, insultų, anemijos ir aterosklerozės.



100. *Varputis*

Daugiametis, 60–100 cm aukščio žolinis augalas. Auga pievose, dykvietėse, patvoriuose, daržuose, dirvose, kaip įkyri piktžolė.

Vaistams pavasarį arba rudenį kasami šakniastiebiai, nuplaunami šaltu vandeniu ir džiovinami 40 °C temperatūroje. Žaliava vartojama 2–3 metus.

Varpučio preparatai pasižymi priešūždegiminėmis kosulių lengvinančiomis, šlapimo ir prakaito išsiskyrimą skatinančiomis, organizmą tonizuojančiomis, vidurius laisvinančiomis savybėmis. Šakniastiebių nuoviras reguliuoja organizmo medžiagų apykaitą, stiprina kraujagyslių sienelės.



Liaudies medicinoje šakniastiebių nuoviru reguliuojamas menstruacijų ciklas. Išoriškai nuoviru (voniomis, pavilgais) gydoma diatezė, egzema, furunkuliozė, odos išbėrimai. Sultimis gydomas bronchitas, viršutinių kvėpavimo takų ligos, skrandžio kataras, kolitas, vandenė, osteochondrozė. Šviežios augalo šaknys vartojamos salotoms, garnyrams, sriuboms. Iš džiovintų šaknų miltų kepama duona, verdamos košės, kisieliai, alus. Paskrudintos šaknys – kavos pakaitalas.

5 valgomuosius šaukštus susmulkintų šaknų 15 min. virti 500 ml vandens. Vartoti klizmoms, užkietėjus viduriams. Išoriškai pavilgai naudojami odos ligoms, furunkulams.

5 arbatinius šaukštelius susmulkintų šaknų užpilti 250 ml šalto virinto vandens ir palaikyti 12 val. Tuomet nusunkti. Šaknis užpilti 250 ml verdančio vandens, palaikyti valandą šiltai, nusunkti. Sumaišyti abu skysčius ir gerti po 100 ml 4 kartus per dieną prieš valgį, sergant gastritu, kolitu, bronchitu, inkstų ir šlapimo pūslės akmenlige, reumatu, podagra, persišaldžius.

101. Vyšnios



Nedidelis, iki 6 m aukščio vaiskrūmis. Išvesta daug kultūrinių veislių.

Šios puikios ir visų mėgstamos uogos tokios skanios, kad sunku įsivaizduoti esant vaistais. Ugose esantys vitaminai C, PP ir beveik visi B grupės vitaminai bei folinė rūgštis yra tiesiog būtina vaikams. Be to, vyšniose gausu kalio, vario ir ypač – geležies. Dėl to šios uogos ne tik labai skanios, bet ir naudingos, ypač vaikams. Jos žadina apetitą, stiprina organizmą, todėl varto-

jamos gydant anemiją, karščiuojant bei persirgus infekcinėmis ligomis. Vyšniose, ypač tamsioje jų rūšyje, gausu mineralų, stiprinančių kraujagysles ir pasižyminčių karščiavimą slopinamu poveikiu. Visas peršalimo ligas sukeliantys virusai, įskaitant ir gripo virusus, daro neigiamą poveikį kapiliarams, tai ypač pavojinga žmonėms, sergantiems ateroskleroze ir hipertenzija.

Vyšnios padeda *išvengti* daug nemalonumų. Jei jūsų vaikui užkietėjo viduriai, šviežios vyšnios padės pašalinti šį negalavimą – neteks griebtis laisvinamųjų vaistų.

Vyšnių sultys, ypač su minkštimu, palengvina atsikosėjimą, todėl liaudies medicinoje nuo seno vartojamos kvėpavimo takų ligoms gydyti. Be to, jos pasižymi ir antiseptiniu poveikiu, o tai labai palankiai veikia bendrąją ligonio būklę. Tačiau stebuklingoji gamtos vaistų galia glūdi ne tik vyšnių uogose. Įvairių šalių liaudies medicinoje vartojamos praktiškai visos augalo dalys – nuo jaunos vyšnios šakelių iki uogų kauliukų.

Sergant dantų uždegimu, lėtiniu kolitu ir išsivysčius žarnyno atonijai labai padeda skalavimas tokiu nuoviru: 10 g susmulkintų vyšnios šakelių užpildyti stikline verdančio vandens, pusę valandos pavirti, nukošti ir pripilti virinto vandens, kad bendras nuoviro kiekis būtų ne mažesnis kaip 200 ml.

Susmulkintus šviežius vyšnių lapus liaudies medicinos žinovai pataria naudoti kaip pirmosios pagalbos priemonę (kai po ranka neturima jokių vaistų nei specialių priemonių), susižeidus, norint sustabdyti kraujavimą. Tuomet švarūs lapai pamaigomi ir uždedami ant žaizdos.

Vyšnių lapų nuoviras veiksmingai stabdo kraujavimą iš nosies – tereikia juo sudrėkinti vatos tamponus. Liaudies medicina rekomenduoja sergant geltlige reguliariai vartoti specialų gydomąjį gėrimą: vyšnios lapai pavirinami piene, kuris nukošiamas ir geriamas mažais gurkšneliais.

Vienas liaudies žiniuonių siūlomas receptas: paimti po lygiai šviežių ir džiovintų (džiovintų reikia kiek daugiau) vyšnios, slyvos, šaltalankio, obels ir erškėtrožės lapų bei užplikyti verdančiu vandeniu. Tokia arbata ypač naudinga sergantiems osteochondroze ir ateroskleroze.

Iš vyšnių verdamos uogienės bei kompotai, gaminamas marmeladas, spaudžiamos sultys. Šios saldžiarūgštės uogos naudojamos konditerijos gaminių įdarams.

102. *Diemedis*

Kilęs iš Ispanijos, bet seniai prisitaikė prie mūsų klimato sąlygų ir dažnai auginamas darželiuose kaip dekoratyvinis augalas.

Žydi liepos–rugpjūčio mėnesiais, sėklų nesubrandina, dauginasi vegetatyviniu būdu.



Diemedžio šakutėse ir lapuose yra eterinio aliejaus (iki 14 %), alkaloido, abrotamino, dervų, rauginių bei mineralinių medžiagų.

Vaistams skinamos viršutinės šakutės žydėjimo metu. Jos džiovinamos ryšuliuose arba paskleidžiamos vėjo perpučiamose pastogėse. Išdžiovinta žaliava dedama į maišus ar dėžes ir laikoma vėdinamoje patalpoje.

Gydymui naudojama diemedžio arbata viena arba mišinyje su kitomis vaistažolėmis nuo dantų skaudėjimo, peršalimo, reumato, kai kurių skrandžio ligų, taip pat įvairiems kompresams, praplovimams. Homeopatijoje diemedžio šaknų preparatais gydoma epilepsija ir tuberkuliozinis meningitas. Receptas: 50 g diemedžio, 50 g medetkos žiedų, 40 g dedešvos, 10 g kraujažolės žiedų.

Valgomąjį šaukštą mišinio užplikykite 300 ml verdančio vandens ir palaikykite 40 min. Perkoškite. Gerti po stiklinę 3 kartus per dieną, sergant sąnarių uždegimu ir esant *nenormalioms* menstruacijoms.

Sergant išiju (sėdimąjo nervo uždegimu): 40 g diemedžio žolės, 20 g vaistinės noteros žolės, 40 g juoduogio šėivamedžio.

Du valgomuosius šaukštus mišinio užplikyti 500 ml verdančio vandens, palaikyti 40 min. Gerti po 1/2 stiklinės.

103. Medėjantis alavijas



Lietuvoje auginamas kambariuose, šiltnamiuose. Kiti jo pavadinimai: alijošius, alvasas, aliuosas, alijošius, oželis, šimtametis. Vaistinė žaliava – sveiki žali lapai.

Iš alavijo lapų spaudžiamos sultys ir konservuojamos. Sultys – karčios, aštraus kvapo. Kaip išoriniu vaistu jomis gydomos pūlingos uždegiminės žaizdos, egzemos, o jų geriama sergant hipoacidiniu gastritu, enteritu, kolitu, lėtiniu vidurių užkietėjimu. Geriama

20–30 min. prieš valgį po 1 arbatinį šaukštelį 2–3 kartus per dieną. Sultys žudo įvairius mikroorganizmus (stafilokokus, streptokokus) arba sustabdo jų veiklą.

Liaudies medicinoje šviežių alavijo lapų sultys gaminamos taip: apatiniai lapai nupjaunami, nuplaunami verdančiu vandeniu, supjaustomi smul-

kiais 0,2–0,3 cm gabalėliais ir išspaudžiama per marlę. Užpilą (santykiu 1:1) užpilti degtine. Gydomo kursas – nuo 3 savaičių iki 2 mėnesių. Sulčių kompresais dar gydomi nudegimai, nušalimai, žaizdos, o sulčių pavilgais gydoma spuoguota, riebi veido oda, išskyrus tuos atvejus, kai spuogai pūliuoja arba išsiplėtusios odos poros. Sultis reikia laikyti tamsioje ir vėsioje vietoje.

Alavijų sultys gaminamos dar ir taip: 1–2 savaites nelaistykite augalo, vėliau nupjaukite apatinius jo lapus, nuplaukite šaltu virintu vandeniu, supjaustykite mažais gabalėliais ir išspauskite per marlę. Gydomasis poveikis bus didesnis, jei nuplautus lapus sudėsite į uždara indą ir 12 dienų palaikysite vėsioje vietoje (+8 °C temperatūros).

Sergantiems kosuliu, angina, kokliušu, bronchitu ir plaučių uždegimu patariama gydytis alavijų sirupu: pusę butelio prikimškite alavijo susmulkintų lapų ir užpilkite smulkiu cukrumi. Butelio kaklą apriškite marle ir palikite 3 dienas nusistovėti, tada sirupą nukoškite, o tirščius nuspauskite. Gerti 3 kartus per dieną po 1 arbatinį šaukštelį prieš valgį, kol pasveiks.

Sergantiems bronchitu, patariama sumaišyti 15 g alavijų sulčių, po 100 g sviesto, kiaulių arba žąsų taukų, medaus ir į mišinį įberti 50 g kakavos (dėl skonio). Vartoti po 1 arbatinį šaukštelį 2 kartus per dieną su karštu pienu.

Sergant gastritu, vidurių užkietėjimu ir vidurių pūtimu patariama lygiomis dalimis sumaišyti alavijų sulčių ir medaus. Palikti nusistovėti 3 val. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną prieš valgį.

Universalus vaistas: savaitę nelaistykite alavijų. Susmulkinkite didelį alavijų lapą, 1 raudoną pipirą, suberkite į indą ir užberkite 1 šaukštą didžiųjų ugniažolių. Mišinį užpilkite puse litro degtinės, palikite tamsioje, vėsioje vietoje 10 dienų nusistovėti. Užpilą laikykite šaldytuve. Juo patariama trinti skaudamas kūno vietas, kojų kelius ir blauzdas, jei juos skauda naktimis. Sergantiems peršalimo ligomis ar sinusitu, šiuo užpilu patariama trinti tarpuakį. Užpilas gydo žaizdas, nudegimus ir spuogus. Jei riebaluojasi plaukai, įtrinkite plaukų šaknis.

Lygiomis dalimis sumaišykite alavijų sulčių, sauso raudono vyno ir medaus. Mišinį palikite tamsioje vėsioje vietoje 7 dienas nusistovėti, nuolat pakratykite. Vartoti sergant skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige. Sergant radikulitu, reumatu, egzema, psichikos ligomis ar jei dažnai skauda galvą, šio mišinio patariama gerti po 1 šaukštą 3 kartus per dieną pusvalandį prieš valgį. Mišinį vartoti 2–3 mėnesius.

Suaugusius ir vaikus, išsekusius po sunkių ligų, patariama gydyti tokiu mišiniu: sumaišykite porą stiklinių alavijo sulčių, pusę kilogramo susmul-

kintų graikiškų riešutų, 300 g medaus ir 3–4 citrinų sulčių. Gerti šito mišinio po šaukštelį 3 kartus per dieną pusvalandį prieš valgį.

Ant akių voko miežio kelis kartus per dieną dėti tokius kompresus: sumaišykite alavijų sultis ir vėsą virintą vandenį (santykiu 1:10).

Vidurių užkietėjimą galima gydyti ir tokiu mišiniu: alavijų lapus užpilkite medumi ir palikite mėnesį nusistovėti tamsioje, vėsioje vietoje. Vėliau alavijo lapus ištraukite, susmulkinkite ir užpilkite medumi ir palikite dar mėnesį nusistovėti, Tada nukoškite. Gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 40 min. prieš valgį. Šiais vaistais galima gydyti ir bronchinę astmą.

Akių ligos. Sergantiems konjunktyvitu ir regėjimo nervo atrofija patariama 3 kartus per dieną išgerti po 1 arbatinį šaukštelį alavijo sulčių. Be to, einant miegoti, patariama po kelis lašus alavijo sulčių įlašinti į akis.

Pastaba. Vaistinei žaliavai tinka tik žali, sveiki, ne trumpesni kaip 15 cm ilgio lapai iš apatinės ir vidurinės stiebo dalies. Daugiausiai gydomųjų ypatybių turi seni, ne jaunesni kaip 3–5 metų augalai.

104. Kanapė



Liaudies medicinoje susmulkintų kanapės sėklų ir vandens ar pieno emulsija laikoma geru raminančiu vaistu. Gydomas kosulys (sergant astma), skausmingas šlapinimasis (dienos dozė – 5–10 sėklų stiklinei vandens). Kanapė vartojama esant inkstų susirgimams, ja gydomos kepenų ligos, pleuritas, perikarditas. Sėklų košelė dedama ant sąnarių, sergant reumatu, podagra.

Sergant juosmens-kryžmens radikulitu, kanapių aliejumi įtrinamas juosmuo. Aliejus vartojamas nudegimams gydyti. Kanapės ūglių tinktūra vartojama kaip raminamasis ir migdomasis vaistas. Homeopatijoje vartojamos šviežios stiebų viršūnėlės su lapais ir žiedais.

Mokslas patvirtino kanapių gydomąsias savybes.

105. Gydomas pelkinė vingiorykštė

Pelkinė vingiorykštė – daugiametis, 60–150 cm žolinis augalas.

Gydymui naudojama pelkinės vingiorykštės žolė, kurią reikia ruošti šio augalo žydėjimo metu ir ant augalo šakų užaugę gumbai. Pelkinės vingiorykštės preparatai naikina žalinguosius mikrobus, gydo uždegimines ligas, skatina prakaitavimą ir šlapimo išsiskyrimą bei lėtina pernelyg greitą kraujo krešėjimą.

Pelkinė vingiorykštė naudojama liaudies medicinoje gydant podagrą ir reumatą, diarėją, hemorojų, leukemiją, odos išbėrimus.

Podagros ir reumato gydymas: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintos pelkinės vingiorykštės žolės užpilkite stikline verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 6–8 val. ir nukoškite. Sergant podagra ir reumatu, šio užpilo 15–20 min. prieš valgį patariama gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Tromboflebito, padidėjusio kraujo krešėjimo ir gausaus odos išbėrimo gydymas. 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos pelkinės vingiorykštės žolės užpilkite 0,5 l verdančio vandens. Termose leiskite nusistovėti 2 val. ir nukoškite. Šio užpilo prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą per dieną.

Reumato ir hemorojaus gydymas. 2 arbatinius šaukštelius susmulkintos pelkinės vingiorykštės žolės suberti į termosą ir užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2–3 val., nukošti ir nuspausti vaistinius augalus. Šio užpilo prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną.

Sergantiems reumatu, patariama paruošti dar vieną užpilą: 2 valgomuosius šaukštus pelkinės vingiorykštės susmulkintų gumbų užpilti stikline degtinės, tamsioje ir šiltoje vietoje leisti nusistovėti 3 savaites, tada nukošti, vaistinius augalus nuspausti ir šiuo užpilu trinti skaudamus sąnarius kelis kartus per dieną (būtinai prieš miegą), tada atsigulti į lovą ir užsikloti šilta antklode.

Leukemijos gydymas. 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos pelkinės vingiorykštės gumbų užpilkite stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinkite pusę valandos. Leiskite nusistovėti 1 val. laiko, nukoškite, nuspauskite. Šio nuoviro patariama gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Išijo gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintos pelkinės vingiorykštės gumbų užpilti 3 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pakaitinti



15–20 min., leisti nusistovėti pusę valandos, nukoškite ir nuspauskite. Paruoštą nuovirą supilkite į šilto 38–39 °C vandens vonelę. Sergantiems išiju, šiose voniose patariama maudyti kas antrą dieną po 15–20 min. Šiose voniose patariama pagulėti valandą prieš miegą. Taip išijų patariama gydyti 12–15 kartų.

106. *Gydymas vaistiniais valerijonais*



Liaudies medicinoje dažniausiai vartojamos vaistinio valerijono šaknys. Vaistinio valerijono šaknų preparatais patariama gydyti:

- tiesiosios žarnos vėžį – nuoviro kompresais,
- gūžį (strumą) – vandeniniu ir spiritiniu užpilu, šaknų milteliais,
- centrinės nervų sistemos sutrikimus – vandeniniais ir spiritiniais užpilai, nuoviru ir karšto vandens voniomis,
- stiprinti nusilpusią imuninę sistemą – vandeniniais ir spiritiniais užpilai,
- šlapimo pūslės ligas – nuoviru.

Pasak liaudies medicinos žinovų, vaistinio valerijono preparatai beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.

Vaistinio valerijono šaknų užpilai:

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų vaistinio valerijono šaknų užpilti stiklinė verdančio vandens, per naktį leisti nusistovėti termose ar orkaitėje. Šio užpilo patariama gerti po 1/3 ar 1/2 stiklinės per dieną.

2 valgomuosius šaukštus sutarkuotų vaistinio valerijono šaknų užpilkite stikline šalto vandens, leiskite nusistovėti 5 val., nukoškite. Mažais gurkšneliais išgerkite per dieną.

Susmulkintas valerijono šaknis (santykiu 1:5) užpilkite spiritu, leiskite nusistovėti 2 savaites, nukoškite. Šio užpilo patariama gerti po 20–30 lašų 3 kartus per dieną.

Sausus valerijono miltelius patariama gerti po 1–2 g 3–4 kartus per dieną.

107. Gydomas didžiąja varnalėša

Didžioji varnalėša – dvimetis 60–180 cm aukščio žolinis augalas. Dažnas augalas. Auga šiukšlynuose, dykvietėse, krūmynuose. Lietuvoje auga 4 varnalėšų rūšys.

Gydymui dažniausiai vartojamos didžiosios varnalėšos šaknys. Didžiosios varnalėšos preparatais patariama gydyti:

- įvairiais vėžines ligas,
- kompresais – onkologines krūtų ligas,
- sultimis – išorinius auglius,
- stiprinti imuninę sistemą,
- normalizuoti medžiagų apykaitos procesus,
- apsinuodijus gyvsidabriu, vartoti kaip priešnuodį,
- skatinti šlapimo išsiskyrimą,
- laisvinti užkietėjusius vidurius.



Didžiosios varnalėšos preparatai beveik neturi žalingojo šalutinio poveikio.

Didžiosios varnalėšos šaknų nuoviras:

2 valgomuosius šaukštus susmulkintos didžiosios varnalėšos šaknų užpilkite puse litro verdančio vandens, pavirkite 20 min., nukoškite. Patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Didžiosios varnalėšos šaknų užpilas:

5 g susmulkintų didžiosios varnalėšos šaknų užpilkite 250 ml šalto virinto vandens, leiskite nusistovėti 5 val., nukoškite. Šį užpilą mažais gurkšneliais išgerkite per dieną.

Šviežios lapų sultys, sumaišytos su aliejumi, gydo žaizdas. Varnalėšos šaknų, dilgelės lapų ir apynio spurgų nuoviras – gera priemonė galvai plauti, kad sustorėtų plaukai ir išnyktų pleiskanos.

Ką tik nuskinti ir švariai nuplauti žali lapai tinkami dėti ant odos – sąnarių skausmui raminti, egzamai gydyti. Žiemai – lapus džiovinti ir sudėjus į drobinius maišelius laikyti, kol prireiks. Sutrintus džiovintus lapus sudrėkinti vandeniu ir sukrėtus į *vienlinką* marlę dėti ant egzemos ar skaudamo sąnario. Galima maišyti su kitomis skausmą malšinančiomis vaistažolėmis: plačialapiu gysločiu, paprastąja kiaulpiene, pelkine sidabražole.

Atsikosėjimui lengvinti gerti didžiosios varnalėšos arbatą: 1 valgomąjį šaukštą džiovintos žaliavos užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Po pusvalandžio nukošti ir gerti šiltą 3–4 kartus per dieną po valgio.

Sergant prostatitu, imti šaukštą džiovintos žaliavos, tiek pat miškinės sidabražolės šaknų, pipirmėtės lapų ir pupelės ankščių. Šaukštą šio mišinio užpilti 2 stiklinėmis (400 ml) vandens ir 10 min. pavirti. Nekošti ir gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

Sergant diabetu, šaukštą džiovintų didžiosios varnalėšos šaknų, smiltyninės viksvos šakniastiebių ir pupelės ankščių susmulkinti ir sumaišyti. Šaukštą šio mišinio užpilti 400 ml (dviem stiklinėmis) vandens ir 10 min. virti. Nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną prieš valgį.

Užkietėjus viduriams, imti šaukštą varnalėšos šaknų, tiek pat vaistinės melisos žolės ir plačialapio gysločio lapų. Šaukštą šio mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Palaikyti 30 min. ir nukošti. Gerti šiltą po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną prieš valgį. Sergant radikulitu, skaudant sąnarius dedami varnalėšų lapų kompresai. Lapai švariai nuplaunami ir storu sluoksniu dedami ant reikiamos vietos. Apdengiama plėvele ir aprišama.

Varnalėšos rutuliškus graižus su kibiomis viršūnėlėmis ir sausus kibių kaimo gyventojai naudodavo graužikams naikinti. Jie, įsikibę į švelnų pelės kailiuką, jų nepaleisdavo. Pelės nepajėgdavo jų atsikratyti ir nuo streso žūdavo.

108. *Vaistinė verbena*



Daugiametis iki 80 cm aukščio žolinis augalas, paplitęs pievose, pelkėse, vandens telkinių pakrantėse, šlaituose. Kaip piktžolė auga javuose, soduose, daržuose. Žydi birželio–rugsėjo mėnesį rausvais arba šviesiai violetiniais žiedeliais. Vaisius – riešutėlis.

Vaistinė žaliava – žydinčios viršūnėlės, žolės šaknys, rečiau tik lapai. Viršūnėlės žiedai ir lapai pjaunami žydėjimo metu, džiovinami gerai vėdinamoje vietoje, pavėsyje. Šaknys kasamos rudenį arba pavasarį.

Verbenos aparatai pasižymi priešūždegiminiais, organizmą stiprinančiomis, temperatūrą ir sutinimus mažinančiomis savybėmis. Šaknų nuoviru gydomos kepenų ligos, aterosklerozė, furunkuliozė, malšinami galvos skausmai.

Žolės nuoviras vartojamas, esant bendram organizmo nusilpimui, fiziniam išsekimui, juo skalaujama burna, sergant angina, gerklės ir burnos uždegimais.

Išoriškai žolės nuoviru (kompresais, voniomis) gydomos sunkiai gyjančios žaizdos, nudegimai, odos bėrimai. Homeopatijoje augalo preparatais gydoma epilepsija, nervų ligos.

Verbenų šaknys vartojamos maistui (marinuojant, rauginant daržoves).

1 valgomąjį šaukštą išdžiovintos žolės užpilti 250 ml verdančio vandens, palaikyti 2 val., nusunkti. Gerti po 100 ml 2–3 kartus per dieną, esant bendram organizmo nuovargiui, fiziniam išsekimui. Nuoviru skalauti burną, sergant gerklės ir burnos uždegiminėmis ligomis.

109. *Gydymas šiliniu viržiu*

Šilinis viržis – nedidelis krūmokšnis, apie 0,2–0,7 m aukščio, pradedantis žydėti antroje liepos pusėje.

Pamiškių gyventojai gerai žino, kad viržių žolė ramina uždegimus, dezinfekuoja žaizdas, votis, sumušimus, skatina šlapimo ir prakaito skyrimąsi. Viržio žolės arbata ir užpilais gydoma inkstų akmenligė, inkstų geldelės ir šlapimo pūslės uždegimai, kepenų ligos.

Viržio žolės nuovirą gerdavo esant nervų sistemos sutrikimams, o mišinį su valerijono šaknimis ir gudobelės vaisiais nuo širdies ligų.

Žiedų milteliais apibarstydavo žaizdas ir nudegintas vietas. Viržių ekstraktu gydydavo odos spuogus, egzemas, dedervinę.

Pašutintą viržių žolę dėdavo ant sumuštų vietų, šunvočių, ištinusių sąnarių.

Kadangi viržiai turi silpną narkotinį poveikį, vartodavo gydant nemigą, baimę, depresiją. Seniau žydinčių viržių šakeles kabindavo kambaryje, kur



gulėdavo sunkus ligonis. Viržių kvapas pagerindavo orą, fitoncidai sunaikindavo bakterijas.

Šilinis viržis naudotas daugelyje burtų ir užkalbėjimų, ypač nuo gyvatės įkandimo arba išgąščio.

Džiovinų viržių šakelių nuoviras naudojamas raminausioms ir dezinfekuojančioms vonioms.

110. Daržinė žliūgė



Žiedai balti, panašūs į mažas žvaigžduotes, taisyklingi, penkianariai, kiek prasiskleidę.

Žliūgė plačiai paplitusi daržinė piktžolė, dažnai sutinkama laukuose, grioviuose, miško aikštelėse, paupiuose. Žydi nuo pavasario iki rudens mažais, baltos spalvos žiedeliais. Vaisiai – pailgos dėžutės su smulkiais sėklomis.

Vaistams žydėjimo metu pjaunama žolė. Džiovinama pavėsyje. Paruošta žaliava tinka iki 9 mėnesių.

Augalas pasižymi skausmą malšinančiomis, priešuždegiminėmis, žaizdas gydančiomis, tulžies išsiskyrimą skatinančiomis, kraujavimą stabdančiomis, organizmą tonizuojančiomis, širdies veiklą stiprinančiomis, medžiagų apykaitą reguliuojančiomis, nervus raminančiomis savybėmis.

Šviežia žliūgės žolė vartojama sergant kepenų, inkstų, plaučių ir širdies ligomis. Išdžiūvusios žolės nuoviru gydomas hemorojus, holecistitas, malšinami skausmai širdies plote. Išoriškai žolės kompresais gydomas reumatas, radikulitas, žaizdos, sumušimai.

Žolės nuovirai naudojami vonioms. Žliūgės sultys geriamos esant organizmo išsekimui. Jos preparatai vartojami ir homeopatijoje.

Daržinė žliūgė – puikus naminių paukščių ir gyvulėlių pašaras.

Šviežia žliūgės žolė vartojama salotoms, sriuboms ir kitiems maisto patiekalams. Iš sulčių ruošiamas gaivus gėrimas.

250 g šviežios žolės užpilkite litru verdančio vandens, 10 min. pavirkite, 2 val. palaikykite šiltai, nukoškite ir vartokite vonioms arba galima dėti kompresus ant skaudamų sąnarių, žaizdų arba nudegimų bei kitų odos pažeidimų.

1 valgomąjį šaukštą sausos žliugės žolės užpilti stikline verdančio vandens, 4 val. palaikyti, nukošti ir išgerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną prieš valgį, sergant hipertenzija, išemine širdies liga, artritu, podagra, hemoroidais.

Po 1 arbatinį šaukštelį žliugės sulčių su medumi ir šiltu vandeniu gerti 4–6 kartus per dieną, esant virškinimo trakto ar širdies veiklos sutrikimams, sergant reumatu, podagra.

Pastaba. Kalkėtame dirvožemyje išaugusios žliugės preparatai gali sukelti alerginę reakciją: niežulį, odos paraudimą.

111. *Gydymas trikerte žvagine*

Trikertė žvaginė – vienmetis ar dvimetis 20–60 cm aukščio žolinis augalas. Paplitusi visoje Lietuvoje.

Gydymui vartojama visa žolė. Trikertės žvaginės preparatais (spiritiniu užpilu ir sultimis) patariama gydyti gimdos vėžį ir sutrikusią medžiagų apykaitą.

Trikertės žvaginės užpilai: 2 valgomuosius šaukštus trikertės žvaginės žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Trikertę žvaginę (santykiu 1:5) užpilti 70 laipsnių spiritui, leisti nusistovėti 10 dienų, nukošti. Gerti po 20 lašų 3 kartus per dieną.

Trikertės žvaginės sultys: gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Trikertė žvaginė beveik neturi žalingo šalutinio poveikio.



112. *Žemuogė*

Paprastoji žemuogė – daugiametis žolinis 5–20 cm aukščio augalas.

Manoma, kad žemuogių lapais žmonės gydėsi jau prieš tūkstančius metų ir tai vienas pirmųjų vaistinių augalų liaudies medicinoje. Žemuogėmis galima gydytis ištisus metus: vasarą – šviežiomis uogomis, šaltuoju metų laiku – džiovin-



tų lapų ir žiedų užpilais. Ypač veiksminga žemuogių preparatais gydytis pavasarį, kai žmogaus organizmas būna išsekęs po žiemos šalčių ir jaučia vitaminų stygių. Žemuogių lapų ir žiedų preparatai pasižymi antiseptiniu poveikiu, gydo uždegimines ligas ir žaizdas, stabdo kraujavimą, skatina prakaitą, šlapimo ir tulžies sulčių išsiskyrimą, gerina apetitą, mažina padidėjusį kraujospūdį ir sulėtina sergančių tachikardija padažnėjusį širdies ritmą.

Nusilpusio organizmo stiprinimas avitaminozės ir mažakraujystės gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų žemuogės lapų užpilkite stikline verdančio vandens, užvirkite, leiskite nusistovėti. Nukošti. Šio užpilo gerti pusę valandos prieš valgį po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Medžiagos apykaitos sutrikimų, aterosklerozės, hipertenzijos ir kojų patinimų gydymas: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų žemuogių lapų užpilti stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 1 val. laiko, nukoškite. Gerti 15–20 min. prieš valgį po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

113. Gydymas miško žemuogėmis



Miško žemuogių preparatais patariama gydyti:

- leukemiją, įvairių rūšių onkologines ligas,
- gūžį (strumą) – nuovirais,
- mažakraujystę – šviežiomis ir džiovintomis uogomis, uogų nuovirais ir užpilais, lapų nuovirais ir užpilais,
- stiprinti imuninę nusilpusią sistemą – uogų užpilais ir nuovirais, lapų užpilais ir nuovirais,
- normalizuoti medžiagų apykaitos

procesus – uogų užpilais ir nuovirais, lapų užpilais ir nuovirais,

- laisvinti užkietėjusius vidurius – viso augalo nuoviru,
- šlapimo pūslės ligas – šlapimo išsiskyrimą skatinančiais uogų užpilais ir nuovirais bei lapų užpilais ir nuovirais,
- valyti kraują – viso augalo arba šaknų nuovirais.

Miško žemuogių uogų užpilas: 2 valgomuosius šaukštus miško žemuogių užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite valandą nusistovėti. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Miško žemuogių uogų arba lapų, ar viso augalo nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą miško žemuogių uogų, lapų ar susmulkinto augalo užpilkite stikline verdančio vandens, virinkite 5 min., leiskite nusistovėti 2 val., nukoškite. Šio nuoviro patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–6 kartus per dieną.

Sergantiems išemine širdies liga, hipertenzija ir ateroskleroze per sezoną kiekvieną dieną patariama suvalgyti po stiklinę miško žemuogių.

Sergantiems bronchine astma, gastritu, blužnies ligomis, o taip pat besiskundžiantiems nemiga ir nusilpusia imunine sistema patariama 3 valgomuosius šaukštus miško žemuogių užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., o vėliau šio užpilo gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

Sergantiems kepenų, skrandžio, žarnyno ligomis, plaktuvu suplakti stiklinę žemuogių, pusę stiklinės cukraus ir 3–4 kiaušinių baltymus. Plakite tol, kol susidarys blyškiai rožinė orinė masė, kurią 15–20 min. palaikykite šaldytuve. Šią masę patariama suvalgyti bet kuriuo dienos metu.

Sergantiems inkstų, šlapimo pūslės, ir tulžies pūslės akmenlige bei podagra: 2 arbatinius šaukštelių susmulkintų miško žemuogių ir jų lapų užpilti puse litro verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirti 5 min., leisti valandą nusistovėti, nukošti. Šio nuoviro pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Norint išvalyti iš žarnyno parazitus, kasdien suvalgykite po stiklinę šviežių žemuogių.

Pūliuojančių odos žaizdų, vočių, egzemos ir dermatito gydymas: ant medvilninės medžiagos užtepkite sluoksnį sutrintų miško žemuogių, gautą kompresą pridėkite prie gydomos vietos ir apriškite šiltai. Taip gydyti patariama pūliuojančias odos žaizdas, votis, egzema, dermatitą, gausius odos išbėrimus. Šiuos tvarsčius keisti kasdien.

Žemuogės stimuliuoja tulžies skyrimąsi, kasos veiklą, normalizuoja žarnyno mikroflorą ir padeda iš jo pasišalinti puvimo produktams. Maitinantis visaverčiu maistu ir valgant daug žemuogių, galima labai pagerinti kraujotaką ir išvengti daugelio kraujotakos ligų.

Žemuogių lapų (20 g) nuoviras rekomenduojamas, sergant kraujagyslių ir širdies ligomis, išemine širdies liga, aritmija, vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Sergant pielonefritu (inkstų geldelių ir taurelių uždegimu), reikia per dieną išgerti 1–2 stiklines nuoviro, tradiciniu būdu pagaminto iš žemuogių, dilgėlių bei beržo lapų ir linų sėmenų.

Žemuogių lapų užpilas gerina apetitą, gydo inkstų bei šlapimo pūslės ligas, spartina druskos ir vandens apykaitą organizme, stabdo gimdos kraujavimą.

Pastaba. Daug miško žemuogių nepatariama valgyti žmonėms, kurie yra alergiški šioms uogoms, alergiški aspirinui, sergantiems šlapimo pūslės akmenligės paūmėjimu, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, kai padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas bei nėščioms moterims.

114. Vandens lelija



Liaudies medicina vandens leliją gydymui naudojo jau senovėje nuo įvairių susirgimų. Žolininkai naudoja lelijos šaknis, žiedus.

Užlaikius šlapimą: 2 valgomuosius šaukštus šaknies užpilti 0,5 l verdančio vandens – palikti per naktį. Gerti kas 2 val. po valgomąjį šaukštą. Pradėti gydymą 6 val. ryte ir užbaigti 22 val. vakaro. Pertrauka – naktis. Kursas – 4 dienos.

Šlapimo pūslės infekcija, kai šlapime *radosi* pūliai: 100 g šaknies užpilti 0,5 l užvirinto vyno ir palikti 48 val. Vartoti po 40 lašų 6–7 kartus per dieną, nepriklausomai nuo valgio.

Negaluoiant skrandžiui, kai *kieti* viduriai: 2–3 lelijų žiedus ir šaknis (pusė didžiojo piršto dydžio) užpilti 0,5 l verdančio vandens, palaikyti, kol praaus ir išgerti gurkšniais per visą dieną. Kursas – 2 savaitės.

Tuberkuliozė: stiklinę šaknų apvirti vynuogių litre ir gerti po 0,5 stiklinės, spjaudant krauju.

Kai skauda galvą, šviežių šaknų plokštelės priglaudžiamos prie skaudamos vietos.

Jei stipriai krenta plaukai: 1 stiklinę šaknų litre alaus virti 10 min. ant silpnos ugnies ir šiuo nuoviru plauti galvą.

Dėl raukšlių: 3–5 lelijos žiedus užpilti stikline alyvų aliejaus, saulėje palaikyti 14 dienų, perkošti ir šiuo aliejumi tepti veidą. Per keletą dienų oda taps švelni, minkšta, aksominė.

Nuo impotencijos: desertinį šaukštelį lelijos sausų šaknų užpilti 100 g gero konjako, palaikyti 14 dienų ir prieš naktį išgerti po 20 lašų.

115. Gydomas plačialapiu gysločiu

Gydymui galima naudoti visą augalą. Plačialapio gysločio lapais patariama gydyti plaučių, skrandžio ir žarnyno vėžį:

susmulkintus plačialapio gysločio lapus užberkite tokiu pat kiekiu cukraus, šiltoje vietoje leiskite nusistovėti 2–3 savaites. Šio mišinio pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Arba:

1 valgomąjį šaukštą gysločio sėklų užpilkime stikline verdančio vandens, pavirti 15 min. Taip paruoštą nuovirą kartu su sėklomis patariama per dieną išgerti per 3 kartus.

Galima gydyti ir burnos ertmės ir gerklės vėžį (burną ir gerklę skalauti plačialapio gysločio sultimis), išorinius auglius (kompresams naudoti plačialapio gysločio lapų nuovirą).

Gydant onkologines blužnies ligas, 3 kartus per dieną gerkite po žiupsnelį sausų plačialapio gysločio lapų miltelių. Gydymas bus dar veiksmingesnis, jei gersite plačialapio gysločio lapų, dilgėlių ir šalavijų (lygiomis dalimis) miltelių mišinio.

Plačialapiu gysločiu galima gydyti gūžį (strumą). Šią ligą patariama gydyti gysločio lapų užpilu.

Valydami kraują, kas valandą gerkite po valgomąjį šaukštą gysločio lapų užpilo. Taip gydytis mėnesį.

Užkietėjusius vidurius patariama laisvinti plačialapio gysločio sėklų antpilu: 1 valgomąjį šaukštą gysločio sėklų užpilkite puse stiklinės verdančio vandens, leiskite nusistovėti tol, kol šis užpilas atvės, o vėliau išgerkite kartu su sėklomis. Išgėrę užpilo, laisvinantį poveikį pajusite po 5–12 val.

Pasak specialistų, plačialapio gysločio preparatai neturi žalingo šalutinio poveikio.

Plačialapio gysločio lapų užpilas: 3 valgomuosius šaukštus plačialapio gysločio lapų užpilkite 2 verdančio vandens stiklinėmis, leiskite nusistovėti pusę valandos, nukošti. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną.



116. Gydomas saulėgrąžomis



Gydymui dažniausiai vartojami geltoni saulėgrąžų žiedlapiai ir sėklos. Saulėgrąžų preparatais patariama:

- gydyti įvairias onkologines ligas (saulėgrąžų žiedlapių užpilas),
- vartoti kaip priešnuodį, apsinuodijus maistu ar cheminėmis priemonėmis (saulėgrąžų žiedlapių užpilas),
- skatinti šlapimo išsiskyrimą (saulėgrąžų žiedlapių užpilai),
- laisvinti užkietėjusius vidurius. Laisvindami užkietėjusius vidurius, 50 ml

saulėgrąžų aliejaus išgerkite ryte, prieš pusryčius.

Saulėgrąžų preparatai žalingo šalutinio poveikio neturi.

Saulėgrąžų žiedlapių užpilas: 1 valgomąjį šaukštą saulėgrąžų žiedlapių užpilkite stikline verdančio vandens ir leiskite valandą nusistovėti, nukoškite. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Saulėgrąžų žiedlapius užpilkite spiritu (santykiu 1:5), leiskite nusistovėti 10 dienų. Gerti po 20–30 lašų 3 kartus per dieną.

117. Gydomas paprastaisiais kiečiais



Gydymui naudojamas visas augalas su šaknimis. Paprastojo kiečio preparatais patariama gydyti:

- skrandžio, tiesiosios žarnos, gimdos ir šlapimo pūslės vėžį (paprastojo kiečio žolės užpilas, paprastojo kiečio šaknų spiritinis užpilas),
- išorinius auglius (kompresams naudoti paprastojo kiečio šaknų nuovirą),
- gūžį (strumą). Šią ligą patariama gydyti kiečio šaknų nuoviru,
- stiprinti nusilpusią imuninę sistemą (viso augalo su šaknimis antpilai),

- vartoti kaip priešnuodį, apsinuodijus maistu ar cheminėmis medžiagomis (viso augalo su šaknimis nuoviras),
- centrinės nervų sistemos sutrikimus (paprastojo kiečio šaknų arba viso augalo nuoviru),
- skatinti šlapimo išsiskyrimą (spiritinis paprastojo kiečio šaknų antpilas).

Paprastojo kiečio užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkinto paprastojo kiečio žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Paprastojo kiečio žolę (santykiu 1:7) užpilkite 70 laipsnių stiprumo spiritu, leisti nusistovėti 7 dienas, nukošti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

Paprastojo kiečio nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų paprastojo kiečio šaknų arba visą augalą užpilti stikline verdančio vandens ir virti 15 min., nukošti. Šio nuoviro patariama išgerti po 1/3 stiklinės per dieną.

Pastaba. Paprastojo kiečio preparatais draudžiama gydyti nėščias moteris.

118. Gydomas šermukšniais

Gydymui dažniausiai naudojamos šermukšnių uogos ir žiedai. Šermukšnių preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas (šermukšnių žiedų antpilas, šermukšnių uogų užpilas ir nuoviras, šermukšnių uogų sultys, spiritinis užpilas),
- gydyti mažakraujystę, kad pagerėtų kraujo krešėjimas (šermukšnių uogų užpilas ir nuoviras, šermukšnių uogų sirupas),
- normalizuoti organizme sutrikusią medžiagų apykaitą (šermukšnių uogų užpilas ir nuoviras, šermukšnių uogų sirupas),
- gūžį (strumą). Šią ligą patariama gydyti šermukšnių žiedų užpilu,
- laisvinti užkietėjusius vidurius, ypač vaikams (šermukšnių uogų užpilas ir nuoviras, šermukšnių uogų sirupai),



- skatinti šlapimo išsiskyrimą (šermukšnių uogų antpilas ir nuoviras, šermukšnių uogų sirupas).

Šermukšnių uogų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų uogų užpilti stikline verdančio vandens, virti 10 min., nukošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Uogų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą šermukšnių uogų užpilti stikline verdančio vandens, leisti 4 val. nusistovėti, nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Šermukšnių uogas (santykiu 1:5) užpilti 70 laipsnių spiritu. Leisti nusistovėti 7 dienas. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną.

119. Šermukšnio sultys



Šermukšnio sultyse yra labai daug organizmo veiklai reikalingų amino rūgščių. Dėl gausaus vitamino C kiekio jomis galima gydyti skorbutą. Šermukšniuose gausu ir pektino bei rauginių medžiagų.

Šermukšnių sultys – puikus vitamininis gėrimas, kuris naudingas sergant avitaminoze, mažakraujyste, išsekimu.

Sultys padeda gydyti sumažėjusį skrandžio sulčių rūgštingumą (gerti po 1 arbatinį šaukštelį prieš valgį), širdies

bei kraujagyslių ligas, o taip pat kepenų ir tulžies ligoms gydyti.

Šviežių šermukšnių uogų sulčių prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Šermukšnių uogų sirupas: 1 kg šermukšnių uogų užberkite 600 g cukraus, virkite 1–1,5 val.

Šermukšnio šaknų nuoviras. Patariama gydyti tulžies pūslės ir inkstų akmenlige: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintų šermukšnių šaknų užpilkite stikline vandens, pavirkite 15 min., atvėsinkite, nukoškite. Šio nuoviro gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 1–2 savaites, sergant tulžies pūslės ir inkstų akmenlige.

120. Gydomas vaistinėmis medetkomis

Vaistinių medetkų preparatais patariama gydyti:

- onkologines krūties, gimdos, kiaušidžių, kepenų, virškinamojo trakto, skrandžio ir žarnyno ligas. Šias ligas patariama gydyti vaistinių medetkų užpilai ir milteliais,
- odos vėžį. Šią ligą pataria gydyti užpilai ir tepalu,
- gūžį (strumą). Šią ligą patariama gydyti užpilai,
- antrinės nervų sistemos sutrikimus gydyti užpilai.

Vaistinių medetkų užpilai skatina šlapimo išsiskyrimą.

Pasak specialistų, vaistinės medetkos preparatai beveik neturi šalutinio žalingo poveikio.

Vaistinių medetkų užpilai: 1 valgomąjį šaukštą vaistinių medetkų žiedų užpilama stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 15 min., nukošti. Gerti po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Vaistinių medetkų žiedų (santykiu 1:4) užpilkite 70 laipsnių stiprumo spiritu, leiskite savaitei nusistovėti, nukoškite. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po vieną arbatinį šaukštelį su puse stiklinės šilto vandens 3 kartus per dieną.

Vaistinių medetkų žiedų milteliai: patariama gerti po 0,3 g 3 kartus per dieną, užgeriant vandeniu.

Gydomas vaistinių medetkų tepalas: 10 g vaistinių medetkų žiedų užpilkite 40 g lydytą kiaulės ar žąsų taukų ar sviesto, kruopščiai su-trinkite ir juo tepkite gydomas vietas.



121. Gydymas dilgėlėmis



Gydymui dažniausiai naudojami visi dilgėlių augalai kartu su šaknimis. Dilgėlių preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas. Šias ligas patariama gydyti šaknų nuoviru ir žiedų užpilu,
- onkologines blužnies ligas. Šias ligas patariama gydyti lapų milteliais, kurių patariama gerti po žiupsnelį 3 kartus per dieną. Šių miltelių dar geriau gerti su šalavijų ir plačialapio gysločio lapų milteliais, užgeriant vandeniu,
- onkologines odos ligas. Šias ligas išoriškai patariama gydyti viso augalo nuoviru, kuriuo reikia plauti gydomąsias vietas, o taip pat šį nuovirą panaudoti kompresams,
- mažakraujystę patariama gydyti dilgėlių lapų nuoviru,
- centrinės nervų sistemos sutrikimus gydyti dilgėlės žolės užpilu.

Valyti kraują padeda dilgėlių užpilai bei šaknų nuovirai. Ruošdami spiritinį užpilą, dilgėlės (santykiu 1:5) užpilti 70 laipsnių spiritu, leisti nusistovėti 3 savaites. Šio užpilo valandą prieš valgį patariama gerti po 10 lašų su 1 valgomuoju šaukštu vandens 3 kartus per dieną.

Lapų užpilas, šaknų nuoviras ir žiedų užpilas skatina šlapimo išsiskyrimą: 2 valgomuosius šaukštus dilgėlių žiedų, lapų ar žolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 15 min., nukoškite. Prieš valgį gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

Ne veltui nuo seno sakoma, kad dilgėlės atstoja 7 gydytojus.

Pasak garsiojo gydytojo Avicenos, dilgėlės lapai ir sėklos gali sušildyti atšalusį ir ligotą kūną.

Dilgėlės su miežių vandeniu veiksmingai išvalo krūtinę, o dilgėlių lapai stabdo kraujavimą, dilgėlių sėklos gražina kūną. Dilgėlės stiprina sumažėjusį lytinį potraukį. Dilgėlės ir acto kompresą patariama dėti prie veido.

Avitaminozės gydymas. Sergantiems avitaminoze, 3 kartus per dieną patariama gerti po 1 arbatinį šaukštelį jaunų dilgėlių ūglių sulčių.

Patariama gerti arbatą iš lygiomis dalimis sumaišytų dilgėlių lapų, erškėtrožių ir šermukšnių uogų. 2 valgomuosius šaukštus šio susmulkinto mišinio užpilti 0,5 l verdančio vandens, valandą leisti nusistovėti termose. Nukošti.

Šios arbatos 30 min. prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną, 2–3 savaites.

Isterijos ir nervinių sutrikimų gydymas: 2 valgomuosius šaukštus šviežių dilgėlių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirkite 2–3 min., leiskite nusistovėti pusę valandos. Nukoškite. Šio nuoviro prieš valgį gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną. Gydytis reikia 10–14 dienų.

Hemorojaus, dažno nosies kraujavimo ir pernelyg gausaus kraujavimo menstruacijų metu gydymas. Patariama 3–4 kartus per dieną 15 min. prieš valgį gerti po 1 arbatinį šaukštelį šviežių dilgėlių sulčių, praskiestų 1/4 stiklinės vandens. Gydytis tol, kol pagerės savijauta.

Cukrinio diabeto gydymas: 4 valgomuosius šaukštus šviežių, susmulkintų dilgėlių užpilti stikline verdančio vandens, šiltai apvynioti inde, leisti valandą nusistovėti, tada nukošti. Šio užpilo prieš valgį gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną. Sergant cukriniu diabetu, susmulkintas dilgėlės berti į salotas ir sriubas.

Apsinuodijus maistu ar kitomis medžiagomis, reikia išvalyti kraują. 3 valgomuosius šaukštus susmulkintų šviežių dilgėlių šaknų ir ūglių užpilti stikline verdančio vandens, leisti valandą nusistovėti, nukošti. Paruošto užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną. Gydytis 2–3 dienas.

Viduriavimo gydymas: lygiomis dalimis sumaišykite dilgėles su gervuogių lapais. 2 arbatinius šaukštelius užpilkite 1,5 stiklinės verdančio vandens, valandą leisti prisitraukti ir nukošti. Šio užpilo pusę valandos prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Taip gydytis tol, kol nustosite viduriuoti.

Reumatinio poliartrito gydymas: 1 valgomąjį šaukštą džiovintų arba 2 valgomuosius šaukštus šviežių dilgėlių užpilkite stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite valandą nusistovėti, tada nukoškite. Šio užpilo prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną. Gydytis tol, kol pagerės savijauta.

Sąnarių reumato gydymas. Patariama skaudamas vietas iki paraudimo įtrinti šviežiomis dilgėlėmis. Gydytis kas antrą dieną. Gydytis tol, kol pagerės savijauta.

Dantų skausmo malšinimas: 3 valgomuosius šaukštus šviežių arba 2 valgomuosius šaukštus džiovintų dilgėlių užpilti stikline verdančio vandens, leisti valandą nusistovėti, nukošti. Vaistinius augalus nuspausti. Šiuo užpilu skalaukite burną, taip pat panaudokite dantų skausmą malšinantiems kompresams.

Plaukų augimo skatinimas. Jei plaukai slenka, ar yra pleiskany, į galvos odą įtrinkite šviežių dilgėlių sulčių, pusiau praskiestų su vandeniu arba dilgėlių antpilą: 1 valgomąjį šaukštą dilgėlių užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20–30 min. ir nukoškite. Taip plaukų augimą skatinti vieną kartą per savaitę 3 mėnesius.

Pastaba. Dilgėlių preparatais draudžiama gydytis nėščioms moterims ir žmonėms, kurių kraujas labai greitai kreša.

122. Gydymas baltagūžiais kopūstais



Gydymui daugiausiai vartojami baltagūžiai kopūstų lapai, o rečiau sėklos ir šaknys.

Baltagūžių kopūstų preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas, o ypač skrandžio ir žarnyno vėžį,
- odos onkologines ligas: smulkiais baltagūžio kopūsto lapais.

Kopūstų sulčių patariama gerti švintintiems ligoniams, sergantiems onkologinėmis ligomis.

Stiprindami nusilpusią imuninę sistemą, gerkite kopūstų sultis su medumi.

Jei užkietėjo viduriai, 2 kartus per dieną ryte ir vakare gerkite po 2 stiklinės raugintų kopūstų sulčių.

Kopūstų sultys. Šiltų kopūstų sulčių prieš valgį patariama gerti po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną. Kopūstų sultis galima gerti su cukrumi. Gerti mėnesį.

Kopūstų sėklų arba šaknų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą kopūstų sėklų arba susmulkintų šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, palikite valandą nusistovėti, nukoškite. Šį nuovirą per dieną išgerti per 3 kartus.

Kitų ligų gydymas kopūstų sultimis. Sergantiems ateroskleroze, kopūstų sulčių patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Susirgę ūmiu viršutinių kvėpavimo organų kataru, pasveiksite per 5–6 dienas, jei šiltų kopūstų sulčių su 1 arbatiniu šaukšteliu cukraus ar medaus gersite po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Sergantiems skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, patariama gerti kasdien po 3–4 stiklines šviežių kopūstų sulčių (mėnesį). Šį gydymą pakartokite po 4–6 mėnesių pertraukos.

Šviežiomis kopūstų sultimis patariama gydyti ir stomatitą. Kopūstų sultis (santykiu 1:3) praskiesti vandeniu ir šiuo tirpalu skalaukite burną 5–6 kartus per dieną. Norint vieną kartą išskalauti burną, reikia paruošti 1/2 stiklinės kopūstų sulčių ir vandens mišinio. Šiuo tirpalu patariama skalauti gerklę, sergantiems peršalimo ligomis.

Šviežios kopūstų sultys su medumi greitai numalšina kosulį, naikina žalinguosius mikrobus ir padeda gydyti uždegimines ligas. Kopūstų sultys pasižymi gydomosiomis savybėmis todėl, kad jose gausu žmogaus organizmui reikalingų medžiagų: kalio, natrio, magnio, geležies, fosforo sieros, vario, jodo ir kt.

123. Gydymas bulvėmis

Gydymui dažniausiai vartojami raundonųjų bulvių gumbai, o rečiau žiedai. Bulvių preparatais patariama gydyti:

- įvairias onkologines ligas – bulvių žiedų užpilu,
- gūžį (strumą), mažakraujystę – bulvių sultimis. Jos skatina šlapimo išsiskyrimą.

Bulvių sultys laisvina vidurius.

Pasak specialistų, bulvių preparatai beveik neturi šalutinio žalingo poveikio.

Bulvių sultys. Bulvių sulčių prieš valgį patariama gerti po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną. Patariama gerti 2–3 savaites.

Bulvių žiedų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą bulvių žiedų užpilti 0,5 l verdančio vandens, termose palaikyti 3 val., nukošti. Prieš valgį patariama gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

Bulvių žiedadulkės. Bulvių žiedadulkių patariama gerti po žiupsnelį (ant peilio galo) 3 kartus per dieną.



124. Juodieji ridikai



Gydymui dažniausiai naudojami juodųjų ridikų šakniavaisiai. Juodieji ridikai tinka gydyti įvairias onkologines ligas, jų sultys skatina šlapimo išsiskyrimą.

Mažakraujystę galima gydyti juodųjų ridikų sulčių, morkų ir burokėlių sulčių mišiniu (lygiomis dalimis). Šį sulčių mišinį orkaitėje kaitinti tamsaus stiklainio inde 3 val. Gerti po valgomąjį šaukštą 15 min. prieš valgį 3 kartus per dieną. Gydytis 3 mėnesius.

Gydymas juodųjų ridikų sultimis: juodųjų ridikų sulčių ir medaus mišinio (santykiu 1:1) patariama gerti po 2–3 valgomuosius šaukštus 2–3 kartus per dieną.

Elenos Kraujelienės receptas: 5 kg juodųjų ridikų nuplauti, bet nereikia lupti. Sutarkuoti su žieve ir išspausti sultis. Į jas įdėti kilogramą medaus, 4 valgomuosius šaukštus druskos, įpilti 0,5 l degtinės ir viską gerai išmaišyti. Gerti kartą per dieną, prieš miegą, gerai būtų po vonios, po 70 g (1/3 stiklinės). Į sausas ridikų išspaudas įdėti stiklinę medaus ir gerai išmaišyti. Tinka kompresams nakčiai ant skaudamų vietų.

Juodųjų ridikų sultys gydo sąnarių ir stuburo ataugas, gimdos ir prostatos auglius, kaulų retėjimą, žarnyno veiklos sutrikimus, padeda nuo skausmų strėnose, nuo kvėpavimo takų susirgimų.

Liaudies medicina siūlo gydyti: kvėpavimo takus, podagrą, reumatą, radikulitą, strazdanas, karpas, egzemas, opas, pūlingas žaizdas.

Kai po gripo ilgai kosime: įpjauti ridike skylę (duobutę). Ją pripildyti medumi. Tą duobutę uždengti nupjauto ridiko viršūne. Palaikyti 4–6 val. Susirenka sultys. Jas gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

O jei nuo gripo inkstuose yra smėlio, tai sutarkuotą ridiką pusiau sumaišyti su medumi. Naudoti po 1/3 stiklinės. Nuo 1/3 stiklinės iki pilnos stiklinės pereiti palaipsniui. Tai padeda sklerotikams ir tiems, kurių kepenys mirguliuoja.

Pastaba. Juodųjų ridikų sultimis negalima gydytis nėščioms moterims, sergantiems skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, enterokolitu, o taip pat sergant sunkiomis širdies ligomis.

125. Gydymas vaistinėmis ramunėlėmis

Gydyti vaistinių ramunėlių žiedais patariama: gimdos vėžį (vaistinių ramunėlių žiedų antpilai, žiedų nuovirais, kurį patariama purkšti į lyties organus), taip pat gūžį (strumą), centrinės nervų sistemos sutrikimus.

Specialistų teigimu, vaistinių ramunėlių žiedų užpilas neturi šalutinio žalingo poveikio.

Vaistinių ramunėlių žiedų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą vaistinių ramunėlių žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, termose leiskite nusistovėti 4 val., nukošti. Patariama gerti šio užpilo prieš valgį po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Vaistinės ramunėlės užpilu ir nuoviru skalaujama burna, nosiaryklė, sergant stomatitu, gingivitu, tonzilitu, sloga. Jų geriama, sutrikus virškinimui, viduriuojant, sergant kepenų bei tulžies latakų ligoms. Ramunėlių nuoviras skatina tulžies išsiskyrimą, slopina spazmus. Vaistinės ramunėlės graižai vartojami kremams, losjonams, šampūnams gaminti. Nuoviro pilama į gydomąsias, raminančias, kraujo apytaką gerinančias ir aromatines vonias. Juo prausiamas veidas, mirkomos suskeldėjusios bei daug prakaituojančios rankos ir kojos. Nuoviras tinka kaip pavilgas išbertai, saulės nudegintai ar nušalusiai odai, sunkiai gyjančioms žaizdoms, akių uždegimui, egzamai gydyti.

Graižų užpilas tinka kenkėjams naikinti: 1 kg graižų užpilamas 10 l vandens ir palaikoma 12 val. Perkošus, dar įpilama 20 l vandens, kuriame ištirpinta 40 kg ūkiško muilo. Paruoštu tirpalu apipurškiami augalai.

Nuoviras: 4 valgomuosius šaukštus vaistinių ramunėlių žiedų užpilti 0,5 l vandens, virti 5 min. Nukošti. Šiuo nuoviru patariama plauti plaukus.



126. *Gydymas burokėliais*



Gydymui dažniausiai naudojami burokėlių šakniavaisiai, jais patariama gydyti įvairias onkologines ligas. Burokėlių sultimis ypač veiksminga gydyti plaučių vėžį. Sergant onkologinėmis ligomis, patariama burokėlių sulčių gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Tai pat patariama kasdien valgyti po 200–300 g burokėlių. Gydytis 3 mėnesius. Daryti 7 dienų pertrauką.

Burokėlių sultimis galima gydytis gūžį (strumą), mažakraujystę. Laisvinti užkietėjusius vidurius patariama: imti lygiomis dalimis burokėlių, griežčių, bulvių ir spanguolių sulčių bei medaus. Mišiniui leisti nusistovėti 5–18 dienų ir gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną. Neturi žalingo šalutinio poveikio.

Burokėlių sulčių paruošimas ir vartojimo kiekis: burokėlių šakniavaisius sutarkuoti, jų tyrę nuspausti per marlę. Nusistovėjusių burokėlių sulčių patariama gerti po 2–3 valgomus šaukštus 3 kartus per dieną.

PRIESKONINĖS VAISTAŽOLĖS



127. Vaistinė agurklė

Agurklės tėvynė yra Mažoji Azija, bet šiuo metu šiltesniuose kraštuose ji sutinkama, kaip užneštas, sulaukėjas augalas. Lietuvos daržininkai ir sodininkai augina šią daržovę, naudoja ją salotoms ir pan. Agurklė labai mėgstama bičių. Augalas turi ir gydomųjų savybių. Vaistams gaminti naudojama visa žydinčios agurklės žolė ir jos sultys. Sausa žolė gerinama arbatos pavidalu. *Tam reikalui* žolė pjaunama žydėjimo metu ir džiovinama pagreitintu būdu šildomoje džiovykloje (apie 50 °C). Kaitresnės vasaros metu žolę galima džiovinti ir gerai ventiliuojamoje patalpoje, pastogėje, ne saulėje. Iš džiovintos žolės stambesnės stiebo dalys išmetamos, o likusios plonos viršūnėlės su lapais bei žiedais smulkiai nupjaunamos ir laikomos sausoje patalpoje.



Augalas pasižymi minkštinamomis, sutraukiančiomis, medžiagų apykaitą ir širdies veiklą reguliuojančiomis, šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis. Žolės nuoviras vartojamas, sergant inkstų ir kepenų uždegimais, reumatu, uždegiminėmis odos ligomis, tulžies pūslės ir inkstų akmenlige. Homeopatijoje agurklės preparatai gydoma depresija, kai kurios nervų ir širdies ligos.

Švieži agurklės lapai vartojami maistui. Žiedais aromatizuojami marinatai.

1 valgomąjį šaukštą išdžiovintų lapų su 2 arbatiniais šaukšteliais cukraus užpilti 250 ml verdančio vandens, palaikyti 5 val. uždarame inde,

nusunkti. Gerti po 250 ml per dieną, sergant inkstų, kepenų uždegimais, reumatu, inkstų ir tulžies pūslės akmenlige.

Agurklės vaistai įvairiomis formomis yra geriama nuo pilvaplėvės uždegimo ir norint sustiprinti nervų sistemą. Taip pat sergant hipochondrija, susijusia su virškinamojo kanalo sutrikimo priežastimi. *Tam reikalui* iš sausos agurklės žolės yra verdama arbata (5 kupini valgomieji šaukštai žolės ir 0,5 l vandens). Tokia arbata geriama po stiklinę 2–6 kartus per dieną, o šviežios sultys geriamos po 1 valgomąjį šaukštą 1–4 kartus per dieną.

Be vaistų ir salotų agurklės fermentuoti lapai gerai tinka kasdieninei arbatai virti, žiedai dedami į valgomąjį actą, iš pjaustytų žalių lapų ir žiedų gaminami prieskoniniai konservai. Žalia agurklė ir cukrus eilutėmis dedami į stiklinius indus, kad juos būtų galima laikyti atsargoje ilgesnį laiką.

128. Anyžius – anyžinė žolė



Atvežtinis augalas. Švieži anyžiaus lapai vartojami kulinarijoje. Vaisių, kaip prieskonių, dedama į įvairius mėsos padažus, pienarūgščius produktus, girą, pyragą ir konditerijos gaminius.

Vabzdžiai nepakelia anyžiaus kvapo, todėl, patepus veidą ir rankas anyžių aliejumi, galima apsaugoti nuo uodų. Anksčiau liaudis utėles naikino tokiu tepalu: anyžių (1 dalis), baltojo čemerio vaisių miltelių (1 dalis) ir kiaulės taukų (4 dalys).

Šiuolaikinėje medicinoje anyžių eterinis aliejus dažnai vartojamas kaip atsikosėjimą lengvinantys vaistai. Anyžių lašais gydomas viršutinių kvėpavimo takų kataras, ypač bronchitas (po 5–10 lašų 2–3 kartus per dieną). Namuose dažnai naudojamas anyžiaus vaisių užpilas: 1 valgomas šaukštas susmulkintų vaisių užplikomas stikline verdančio vandens, leidžiama nusistovėti 20 min., nukošiama ir geriama po 1–2 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną. Anyžių užpilas vartojamas ir virškinimui gerinti. Skrandžio veiklai sužadinti ir nuo vidurių pūtimo užplikomas toks užpilas: 1 arbatinis šaukštelis vaisių užplikomas stikline verdančio vandens, geriama po 1/4–1/3 stiklinės 30 min. prieš valgį.

Anyžiaus vaisių dedama ir į vaistinių žolių mišinius. Jų galima nusipirkti vaistinėse arba pasidaryti patiems.

Arbata nuo kosulio: piliarožės šaknys, saldymedžio šaknys, šalavijų lapai, pušų pumpurai, anyžiaus vaisiai (visų po 1 dalį). Gaminimo būdai: 1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikyti stikline verdančio vandens, leisti 20 min. nusistovėti, perkošti. Gerti po 1/4 stiklinės kas 3 val.

Lengvina atsikosėjimą: šalpusnio lapai, piliarožės šaknys, saldymedžio šaknys, anyžiaus vaisiai, (visų po 1 dalį): 1 valgomąjį šaukštą mišinio užplikyti stikline verdančio vandens ir 20 min. leisti nusistovėti, perkošti. Geriama 3–4 kartus po 1/2 stiklinės.

Skrandžio arbata (reguliuoja žarnyno veiklą): šaltekšnio žievė, garsčių sėklos, anyžiaus vaisiai (visų po 2 dalis) kraujažolės (1 dalis), saldymedžio šaknys (3 dalys). 2 arbatinius šaukštelius mišinio užpilti stikline verdančio vandens, pavirti 10 min. ir perkošti. Geriama po pusę stiklinės ryte ir vakare.

Prakaitavimą skatinanti arbata: gluosnio žievė, šalpusnio lapai, liepos žiedai, aviečių uogos, anyžiaus vaisiai (visų po 1 dalį): 1 valgomasis šaukštas mišinio užpilamas 2 stiklinėmis verdančio vandens ir 5 min. pavirdama, perkošima. Arbata geriama karšta.

129. *Bazilikas*

Bazilikas – vienmetis, lūpažiedžių šeimos kvepiantis augalas. Liaudies medicina baziliko antžemine dalimi gydo karštligę, kosulį, varo šlapimą, vartoja kaip minkštinantį ir dezinfekuojantį vaistą. Kartu su kitomis žolėmis jo dedama į vonias, vartojamas skalavimui, kompresams, ypač ilgai negyjančioms žaizdoms ir egzemoms gydyti.

Baziliko žolės ištraukos žadina apetitą ir mažina uždegimą, sergant lėtiniu gastritu, enterokolitu, kolitais ir apsinuodijus maistu. Vartojamas ir nuo šlapimo pūslės uždegimo.

Nuovirui imti 1–2 arbatinius šaukštelius žolės (bazilikos). Žolę užpilti stikline vandens ir užvirti. Geriama vienodomis porcijomis per dieną. Kartais baziliko nuoviras vartojamas nuo galvos skausmo.



Sausos žolės kvapas suerzina nosies gleivinę ir sukelia čiaudulį. Tuo kartais pasinaudojama sergant sloga, taip pat stiprinamos organizmo apsauginės reakcijos.

130. Cinamonas (atvežtinis)



Cinamono žievė žadina apetitą, slopina padidėjusių žarnų peristaltiką, mažina dujų susidarymą.

Cinamono žievė – kraują stabdantis vaistas, stabdo gimdos kraujavimus, ji užmuša bakterijas ir mikrobus, žievės esencija vartojama nuo gripo.

131. Gelsvė



Gelsvė (liubystras, grybžolė) yra iki 2 metrų aukščio skėtinių šeimos augalas. Jo šakniastiebis storas, mėsingas, rusvas status stiebas, apvalus ir tuščia-viduris. Lapai – blizgantys, pliki. Žiedynas – skėtis. Vaisiai – plokšti, gelsvai rudi. Žydi liepos–rugsėjo mėnesį. Vaisiai sunoksta rugsėjį.

Vartojami švieži ir džiovinti lapai bei džiovinti šakniastiebiai. Tinka mėsiskų sriubų, mėsos, žuvies, daržovių patiekalų, padažų, įvairių salotų sko-

niui pagerinti ir aromatizuoti.

Gelsvės preparatai skatina šlapimo išsiskyrimą, mažina dujų gaminimąsi žarnyne, gerina virškinimą, lengvina atsikosėjimą, tonizuoja visą organizmą. Vidiniam naudojimui ruošiamas toks preparatas: arbatinį šaukštelį sumulkintų šakniastiebių supilti į termosą, užpilti stikline verdančio vandens ir laikyti 2–3 val. Po to perkošti ir per dieną gurkšniais išgerti visą stiklinę.

Stiprių šaknų ir lapų nuoviru vilgoma pigmentuota veido oda.

Piktnaudžiaujantiems alkoholiu, gaminamas toks ekstraktas: 50 g susmulkintų šakniastiebių su šaknimis užpilti 250 g degtinės, įdedami 2 lauro lapai. Laikyti šiltoje vietoje 2 savaites. Perkošti, duoti išgerti stiklelio mėgėjui po stiklinę ekstrakto. Kelis kartus išgėrus šio ekstrakto, pradeda bjaurėtis degtine.

Pastaba. Didesnės gelsvės dozės gali sutrikdyti menstruacijų ciklą, sukelti persileidimą.

132. *Siauralapis gaurometis*

Gaurometis arba ožrožė yra iki 150 cm aukščio daugiametis nakvišinių šeimos augalas. Stiebas status, mažai šakotas. Lapai – apie 12 cm ilgio, bekočiai su ryškiomis gyslomis. Žiedai – šviesiai purpuriniai, stiebo viršūnėje susitelkę į ilgus kekes. Žydi liepos–rugsėjo mėn., o sėklas subrandina rugsėjo–spalio mėnesį. Vartojamos visos augalo dalys – šakniastiebiai, jų atžalos, jauni stiebai tinka maistui, gėrimų gamybai, stiebų pluoštas – virvėms vyti, maišinei medžiagai austi. Lapų nuoviras padeda sergant virškinamojo trakto uždegimu, skrandžio opa, anemija, esant galvos skausmams.



Vidiniam vartojimui ruošiamas toks preparatas: 10 g sutrintų sausų lapų supilama į termosą, užpilama stikline verdančio vandens, laikoma 2–3 val. Perkošus geriama prieš valgį po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gauromečio lapai tinka mėsiskoms sriuboms paskaninti. Labai vertinga ir skani fermentuotų lapų arbata, ypač maišant ją su fermentuotais žemuogių, aviečių ar gervuogių lapais. Gaurometis – geras pašaras galvijams, briedžiams, elniams. Be to, jis labai medingas. Iš hektaro gauromečio augimvietės bitės prirenka 120–250 g nektaro. Gauromečio medus yra malonaus skonio.

133. Imbieras



Augalas kilęs iš Indijos. Auginamas daugelyje Azijos šalių. Į Lietuvą atvežamos imbiero šaknys. Malonų specifinį kvapą imbieriui teikia eterinis aliejus, o deginantį skonį – aliejinė medžiaga – hingerolis. Imbiero kaip prieskonio dedama į kai kuriuos kulinarijos ir konditerijos gaminius. Nuo senų laikų imbieras vartojamas kaip vaistas. Netgi buvo manoma, kad jis apsaugo nuo maro, todėl buvo naudojamas per epidemiją.

Daugelyje šalių imbiero šakniastiebiai vartojami kaip vaistas. Pirmiausiai jis vartojamas nuo blogo apetito ir sutrikusio virškinimo (pykinimo, vėmimo), meteorizmo, lėtinio enterito. Paprastai valgoma po 0,3–1,5 g šakniastiebio kelis kartus per dieną. Neretai jo duodama susilaikius šlapimui ir susidarius pabrinkimams, nuo reumato, neurastenijos. Sergant angina, nuoviru skalaujama gerklė.

Kinų medicinoje imbieras stiprina atmintį. Imbiero miltelių patariama gerti toksiške sergančioms nėščioms moterims, o imbiero arbatas gerti peršalus.

Jeigu jus „supa“ važiuojant automobiliu ar traukiniu, prieš kelionę išgerkite 1/3 stiklinės vandens, į kurią įberkite žiupsnelį sausų maltų imbiero miltelių.

134. Juozažolė

Juozažolė – daugiametis 20–60 cm aukščio malonaus kvapo puskrūmis. Juozažolėmis liaudies medicinos žinovai gydė ginekologines ligas, bronchitą, plaučių tuberkuliozę, epilepsiją, o taip pat stiprino ir pablogėjusią atmintį.

Gydymui patariama skinti žydinčias juozažolių viršūnėles kartu su lapeliais.

Juozažolės preparatai naikina žalingąsias bakterijas, gydo uždegimines ligas ir žaizdas, padeda atsikosėti, gerina apetitą ir stiprina imuninę sistemą.

Lėtinio bronchito, lėtinės astmos, lėtinių virškinamojo trakto (gastrito, kolito, dispancijos, vidurių užkietėjimo) gydymas: 2 arbatinius šaukštelių susmulkintos juozažolės užpilti puse litro verdančio vandens, užvirinti, leisti nusistovėti pusę valandos, nukošti. Gerti prieš valgį po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną (20 dienų).

Spiritinis juozažolės antpilas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos juozažolės užpilti viena stikline degtinės, sandariai uždaryti ir palaikyti savaitę tamsioje vietoje. Po to nukošti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 2–3 kartus per dieną, praskiedus nedideliu kiekiu vandens.

Hipotonijos, neurozės, depresijos gydymas, išsekusio organizmo stiprinimas: 2 arbatinius šaukštelių susmulkintos šviežios juozažolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti pusę valandos. Po to nukošti. Gerti pusę valandos prieš valgį po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną (10 dienų).

Padidėjusio prakaitavimo mažinimas klimakteriniu periodu: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintos šviežios arba džiovintos juozažolės užpilkite stikline verdančio vandens, užvirti, leisti valandą nusistovėti, perkošti. Išgerti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus pusę valandos prieš valgį per 4 savaites.

Anginos, užkimusio balso, nemalonaus kvapo iš burnos slopinimas: valgomąjį šaukštą susmulkintos šviežios ar sausos žolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 1 val., tada nukoškite. Šiuo užpilu skalauti gerklę 3–4 kartus per dieną 5–10 dienų.

Konjunktyvito gydymas: 1 valgomąjį šaukštą šviežios ar sausos juozažolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti vieną valandą, tada nukošti. Šiuo užpilu plauti akis 4–6 kartus per dieną.

Žolės užpilai varo šlapimą ir mažina vidurių pūtimą. Jais vilgomos ir apiplaunamos blogai gyjančios žaizdos ir opos. Kartais geriama nuo skrandžio ir žarnyno ligų.

Juozažolės eterinis aliejus naudojamas likerių, parfumerijos, pramonėje, kulinarijoje, taip pat juo tepamas veidas ir rankos, kad bitės negeltų.

Receptas: 40 g juozažolės, 30 g čiobrelis, 20 g šalpusnio, 10 g šalavijo žolės.



Valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 250 g verdančio vandens, palaikyti 30 min. Gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną, sergant bronchitu.

Receptas: 5 g juozažolės, 30 g raktažolės šaknų, 20 g piliarožės šaknų.

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 300 ml šalto vandens, palaikyti 6 val., po to pavirti 5–8 min. Gerti 3–4 kartus per dieną, sergant lėtiniu bronchitu.

Pastaba. Juozažolės preparatų draudžiama gerti nėščioms moterims.

135. Kardamonas



Pagal specialistų, kardamonas – vienas vertingiausių prieskonių pasaulyje. Kai kurie kardamoną vadina prieskonių karaliumi. Viduramžiais kardamoną pardavinėjo tik vaistinėse.

Kardamonas aktyvina galvos smegenų darbą, stimuliuoja širdies veiklą, kūnui suteikia lengvumo, ramybės ir džiaugsmo jausmą. Be to, kardamonas ypač gerai stimuliuoja visų vidaus organų darbą.

Kardamonas stiprina organizmą, padeda atsikosėti, skatina prakaitavimą, mažina pilvo pūtimą, todėl šiais prieskoniais patariama gydyti peršalimo ligas, kosulį, bronchitą, astmą ir gerinti sutrikusį virškinamojo trakto darbą.

Jei kasdien su arbatiniu šaukšteliu medaus suvalgysite 4–5 juodas kardamono sėklas, pastebimai pagerės regėjimas ir sustiprės centrinė nervų sistema.

Jei iš burnos sklinda nemalonas kvapas, jis pranyks, jei pakramtysite kardamono sėklą.

Kosintiems žmonėms patariama išpjauti kietos kriaušės sėklas su sėklidėmis ir į šią ertmę pridėti medaus, sumaišyto su puse arbatinio šaukštelio malto kardamono, o vėliau taip paruoštą kriaušę pakepinti orkaitėje. Jei kasdien valgysite šio deserto, kosulys netrukus jūsų nebekankins.

136. Kalendra

Blakinė kalendra – gerai žinomas prieskoninis augalas. Jos sėklos turi apie 2 % eterinio aliejaus, nemažai vitamino C ir provitamino A. Kalendros eterinis aliejus malšina skausmą, turi antiseptinių savybių. Kalendros vaisiai naudojami atsikosėjimą skatinanti, žaizdų gijimą gerinanti priemonė. Gydant hemorojų, geriamas kalendros vandeninis užpilas, kurio gamybai imama: arbatinis šaukštelis kalendros sėklų į vieną stiklinę vandens. Kalendros užpilas – puiki priemonė nuo vidurių pūtimo.



Liaudies medicinoje kalendros nuoviru gydomi skrandžio sutrikimai. Jos tinktūra vartojama kaip spazmus atpalaiduojanti, nervų sistemą raminanti priemonė. Kalendros vaisiais mažiems vaikams išvaromos kirmėlės.

Mokslininkų nustatyta, kad kalendros eterinis aliejus skatina tulžies išsiskyrimą, gydo hemorojų, mažina skausmą, veikia antiseptiškai, gydo žaizdas ir stiprina virškinimo liaukų veiklą.

Nuoviro ir užpilo paprastai geriama 3 kartus per dieną po 1/3 stiklinės (1 arbatinis šaukštelis 1 stiklinei vandens).

137. Kilnūs lauras

Lauras – laurinių šeimos visžalis medis tankialapiu vainiku. Lauras kilęs iš Viduržemio pajūrio. Į Lietuvą atvežami lauro lapai. Lapuose yra 2–3,5 eterinio aliejaus, acto, valerijono, kaprono rūgščių ir kitų medžiagų. Lauro vaisiai yra juodai mėlyni, apie 2 cm ilgio. Kaulavaisiai turi eterinio aliejaus gerokai mažiau negu lapai.

Lauro lapai dedami į įvairiausių daržovių, žuvies, mėsos patiekalus, padažus, konservus. Į maistą lapų dedama



5–10 min. prieš baigiant virti, mat ilgai virinant gali atsirasti kartus prieskonis.

Riebusis eterinis aliejus gaminamas iš vaisių, vartojamas liaudies medicinoje dirginantiems įtrynimams, sergant paralyžiumi, reumatu, raumenų uždegimu ir kt. ligomis. Lauras veikia insekticidiškai, todėl jo galima dėti į tepalus nuo utėlių, niežų, erkių.

138. *Levanda*



Levandos tėvynė – Viduržemio jūros šalys. Lietuvoje tikroji levanda 1924–aisiais metais pradėta auginti Kauno botanikos sode, o šiuo metu auginama ir sodybose.

Levandos mėgsta sausą bei purią dirvą ir saulėtą vietą. Teigiama, jog sausų levandos lapų nemėgsta kandys.

Neurozės ir hipertenzijos gydymas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 10 min., nukošti. Gerti po

1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį 10–14 dienų kaip papildomą vaistą.

Reumato gydymas, sąnarių skausmų malšinimas: 5 valgomuosius šaukštus levandos žiedų užpilkite puse litro degtinės ir tamsioje vietoje palaikykite 2 savaites, nukoškite. Šiuo užpilu trinti skaudamas vietas, aprišti vilnone medžiaga vakare prieš miegą.

Hematomų (išsiliejusio kraujo vienoje vietoje) gydymas: paruoškite levandos aliejų: 3 valgomuosius šaukštus levandos žiedų užpilti stikline alyvų aliejaus, karšto vandens vonelėje valandą pakaitinti, leisti parą nusistovėti, nukošti. Aliejumi įtrinti (lengvai) skaudamas vietas 1–2 kartus per dieną tol, kol hematomos pranyks.

Ilgai negyjančių odos opų gydymas: ant ilgai negyjančių odos opų uždėkite sutrintų levandos lapų košelę ir apriškite. Šį tvarstį keiskite 1–2 kartus per dieną.

Migrenos skausmo malšinimas: ant smilkinių užlašinti lašą levandos aliejaus ir lengvai patrinti.

Bronchito ir sutrikusio menstruacinio ciklo gydymas: 3 arbatinius šaukštelius susmulkintų šviežių levandos žiedų užpilkite puse litro verdančio

vandens, leiskite nusistovėti 10 min., nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus pusę valandos prieš valgį. Gerti 5–7 dienas.

Peršalimo ligų gydymas, neigiamo streso poveikio malšinimas: levandos arbata: 0,5 arbatinio šaukštelio šviežių levandos žiedų užpilti stikline verdančio vandens, arbatinuke leisti nusistovėti 5–7 min. Gerti po 1/2 stiklinės pietaujant ir prieš miegą.

Nervinio išsekimo ir nemigos gydymas. Reikia maudytis levandos antpilo vonioje. Antpilui: 5 valgomuosius šaukštus susmulkintos levandos žolės užpilti 5 l verdančio vandens. Leisti valandą nusistovėti. Po to nukošti ir nupilti į +37–38 temperatūros vonią. Gulėti 10–15 min. 2–3 kartus per savaitę. Padaryti 10–12 procedūrų.

Blefario (akių vokų krašto uždegimo) gydymas: 6 valgomuosius šaukštus levandos žiedų užpilti litru degtinės ir lygiomis dalimis praskiesti su vandeniu. Tamsioje vietoje leisti nusistovėti 2 savaites, nukošti. Šiuo užpilu akies voko kraštus tepti 1–2 kartus per dieną.

Uždegiminių ginekologinių ligų gydymas: 3 valgomuosius šaukštus susmulkintos levandos žolės užpilti litru virinto vandens, leisti valandą nusistovėti, nukošti ir į užpilą supilti litrą verdančio vandens. Sergant ginekologinėmis ligomis, kas vakarą prieš miegą patariama įpurkšti į lyties organus (10 procedūrų).

Pastaba. Negalima naudoti nėščiosioms.

139. Pankolis

Pankolis – vienmetis, dvimetis ir daugiametis sietinių šeimos augalas, apvaliu, viršuje šakotu stiebu ir suskaldytais siūliškomis skiltelėmis lapais. Smulkūs žiedai su gelsvais vainiklapiais susitelkę skėčiais. Vaisiai – pilkšvai žali, pailgi, briaunuoti, malonaus kvapo, saldoki, dvisėkliai. Augalas atvežtinis, kilęs nuo Viduržemio jūros šalių.

Pankolio vaisiai vartojami apetitui žadinti ir virškinimui gerinti, susikaupus dujoms žarnyne, nuo skrandžio ir žarnų spazmų bei dyglių, tulžies ir inkstų akmenligės, atsikosėjimui lengvinti, sergant kvėpavimo takų ir plaučių uždegimu.



Antpilas gaminamas taip: 2–3 arbatinius šaukštelių susmulkintų vaisių užpilkite stikline verdančio vandens. Jo geriama po 1–3 valgomuosius šaukštus 4–5 kartus per dieną.

Pankolių vaisių dedama į įvairius vaistažolių mišinius (arbatas): vidurių paleidžiamuosius, vidurių pūtimą mažinančius, tulžį varančius, kosulį lengvinančius ir raminančius.

Pankolio preparatai:

- gydo vidurių užkietėjimus,
- šalina virškinimo sutrikimus – vidurių pūtimą bei pilnumo pojūtį,
- mažina cholesterolio bei riebalų kiekį kraujyje,
- iš organizmo šalina vandenį, o iš žarnyno – toksinus,
- didina ląstelių gyvybingumą,
- stiprina imuninę sistemą,
- kosint bei sloguojant šalina gleivines,
- švelniai ramina, mažina įtampą.

140. *Vaistinė melisa*



Melisa – medingas ir vaistinis, daugiametis, 30–80 cm aukščio žolinis augalas. Būdingas citrinos kvapas. Lietuvoje savaime neauga. Soduose, daržuose auginama tik viena melisos rūšis.

Gydymui naudojama viršutinė melisų ūglių dalis, kurią pjauti reikia augalo žydėjimo pradžioje.

Melisos preparatai ramina sudirgusią centrinę nervų sistemą, malšina skausmus, atpalaiduoja mėšlungius, laisvina užkietėjusius vidurius, skatina prakaito išsiskyrimą, gerina apetitą ir virškinamojo trakto darbą, stiprina širdies ir kraujotakos sistemos sistemą. Patariama gerti, jei dažnai svaigsta galva, sergate neuroze arba odos ligomis.

Širdies skausmų malšinimas, tachikardijos ir dusulio gydymas: 4 valgomuosius šaukštus susmulkintos melisos užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. Šiltoje vietoje leisti nusistovėti 4 val., tada nukošti. Gerti šio nuoviro

po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną 15–20 min. prieš valgį, kol savijauta pagerės.

Hipertenzijos, nemigos, neurozės, skausmingų menstruacijų gydymas: 4 valgomuosius šaukštus susmulkintos melisos žolės užpilti puse litro verdančio vandens, 15–20 min. pakaitinti verdančio vandens vonelėje, perpilti į termosą ir palaikyti 2 val. Šio užpilo gerti 15–20 min. prieš valgį po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną, kol savijauta pagerės.

Receptas. Pykinimo ir vėmimo slopinimas: 2 arbatinius šaukštelių susmulkintos melisos žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 15–20 min., nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės 5–6 kartus per dieną, kol pasveiks.

Pilvo pūtimo ir skausmų malšinimas: 2 arbatinius šaukštelių užpilti stikline verdančio vandens, 15 min. pakaitinti verdančio vandens vonelėje, atvėsinti, nukošti. Gerti po 1–2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Spiritinis antpilas: 3 valgomuosius šaukštus užpilti 1/2 stiklinės degtinės, tamsioje vietoje palaikyti 5–6 dienas, perkošti. Gerti prieš valgį po 1–2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną. Kursas – 7–10 dienų.

Paūmėjusio hemorojaus ir dažno vidurių užkietėjimo gydymas: 1 arbatinį šaukštelį melisos sulčių praskiesti stikline virinto vandens. Naudoti klizmoms. Kasdien, kol savijauta pagerės.

Melisa stiprina gyvybingumą ir išsklaido melancholiją. Žolės antpilo (santykiu 1:10) ar nuoviro gerti po valgomąjį šaukštą per dieną kaip raminančius vaistus nuo per didelio dirglumo, isterijos, hipochondrijos, nemigos. Kartais nuoviro skiriama nuo mažakraujystės ir labai negausių mėnesinių.

Liaudies medicinoje nuo stipraus širdies plakimo, skausmų širdies plote geriama 10–15 lašų melisos eterinio aliejaus.

Esant nesveikoms dantenoms ir skaudant dantis, melisos užpilu ir nuoviru skalaujama burna. Jos kompresai dedami, esant sąnarių, raumenų reumatiniais skausmais, sumušimams ir opoms.

Melisos lapų dedama į mišinius aromatizuotoms vonioms.

141. Pipirmėtė



Pipirmėtė – lūpažiedžių šeimos daugiametis žolinis augalas tiesiais šakotais iki metro aukščio stiebais, pailgais lapais ir rožiniais žiedais, susitelkusiais į varpišką žiedyną. Žydi liepos–rugpjūčio mėnesiais.

Įvairių šalių liaudies medicinoje pipirmėtė vartojama nuo pykinimo, vėmimo ir viduriavimo, esant skrandžio ir žarnyno uždegimams, ypač kai atsiranda skausmingieji diegliai ir žarnyne susidaro daug dujų. Sergant lėtiniais

skrandžio sutrikimais, rytais rekomenduojama gerti šilto jos užpilo. Pipirmėtės duodama, sutrikus kepenų funkcijoms bei tulžies pūslės skausmui mažinti, tulžies išsiskyrimui skatinti ir kaip raminančio vaisto nuo įvairių nervinių sutrikimų, ypač nuo nemigos. Pipirmėtės užpilą gaminame iš 2–3 arbatinių šaukštelių lapų 1 stiklinei verdančio vandens (lygiomis porcijomis), – išgerti per dieną.

Pipirmėtė, pavirinta su actu, varo kirmėles.

Granatų sultyse pavirta pipirmėtė gydo niežus. Iš jos lapų daromos aromatinės vonios, pavilgai nuo sumušimų, limfinių mazgų uždegimų, reumato. Lapų nuoviro garai inhaliuojami, kai skauda žiotis ir ryklę. Pipirmėtės arbatas anksčiau gerdavo nuo gripo. Ji buvo laikoma geriausia iš „vidinių šildančių vaistų“.

142. Pastarnokas

Pastarnokas – skėtinių šeimos dvimetis augalas. Skoniu pastarnokas panašus į petražolę ar salierą. Liaudyje pastarnokas vertinamas todėl, kad jis žadina apetitą, gerina virškinimą, ypač sergant skrandžio diegliais. Apetitui gerinti, nusilpus organizmui, sveikstant po ilgų ligų, labai nualinusių organizmą, patariama gerti 4 kartus per dieną prieš valgį po 1/4–1/2 stiklinės užpilo (su cukrumi ar medumi). Užpilui imama: 2 valgomieji šaukštai susmulkintų šaknų ir stiklinė verdančio vandens.

Neretai pastarnokas vartojamas kaip šlapimą varantis, spazmolitinis ir skausmą mažinantis vaistas, atsiradus inkstuose ir šlapimo pūslėje smėlio

ir akmenų, nuo vandenės ir kai kurių ginekologinių ligų.

Pastarnoko nuoviras geriamas peršalus kosuliui švelninti bei skrepliavimui lengvinti. Nuovirui imama: 1 arbatinis šaukštelis susmulkintų šaknų stiklinei vandens. Verdama 15 min., geriama po 1 valgomąjį šaukštą 4–6 kartus per dieną. Iš pastarnoko sėklų gaminami ne vieni vaistai. Bet čia jau ne liaudies medicinos reikalas.



143. *Peletrūnas – vaistinis kietis*

Tai graižaziedžių šeimos daugiametis žolinis beveik 120 cm aukščio augalas, tiesiais stiebais ir ilgais ištysusiais lapais. Balti smulkūs žiedai susitelkę siaurašluotiniais žiedynais. Žydi antroje vasaros pusėje.

Dėl kvapo, kurį sukelia eteriniai aliejai, šviežia ir džiovinta peletrūno žolė nuo seno vartojama kaip prieskonis. Jos dedama į daržovių ir mėsos patiekalus, gardinamos sriubos. Žolė valgoma su sūriu, rūgpieniu, kaip salotos ir stalo žalumynai, jos dedama į raugiamus agurkus, pomidorus, grybus, marinatus. Žolė turi vitamino C ir provitamino A.



Vartojama nuo vidurių pūtimo. Peletrūno šaknų degtinės antpilas 19 a. buvo vartojamas kaip epilepsiją ir traukulius slopinantis vaistas. Vartojo ir nuo vandenės bei skorbuto.

Skystu ekstraktu Gruzijoje buvo gydomi ligoniai, sergantys lėtiniais gastritais, su pakitusia skrandžio sulčių sekrecija. Pastebėta, kad 1–2 valgomieji šaukštai ekstrakto, išgerti 15–20 min. prieš valgį, padeda normalizuoti skrandžio sulčių rūgštingumą. Peletrūnas labiausiai tinka nuo berūgščių gastritų.

144. *Kvapusis rozmarinas*



Rozmarinas – lūpažiedžių šeimos visžalis daugiametis labai šakotas apie 2 metrų aukščio krūmas linijiškais odiškais lapais ir smulkiais mėlynai violetiniais žiedais, susitelkusiais nedidelėmis netikromis kekėmis. Atvežtinis augalas. Savaime auga Viduržemio pajūryje: Kryme, Kaukaze, Vidurinėje Azijoje.

Rozmarinas dažnai sodinamas kapinėse. Žiemą vasarą žaliuojantis krūmas – tarsi amžinas atminties simbolis.

Šviežiais sausais lapais bei ūgliais kaip prieskoniais skaninami mėsos, žuvies ir daržovių patiekalai, aromatizuojami duonos ir pyrago gaminiai, arbata, gaivinantys ir alkoholiniai gėrimai. Eterinis aliejus naudojamas parfumerijoje. Nuo senovės rozmarinas vartojamas kaip vaistinis augalas. Vienų populiariausių preparatų buvo rozmarino vanduo (buvo destiliuojamas spiritu). Ir dabar daugelyje šalių rozmarinas yra vienas svarbiausių vaistinių augalų. Lapų antpilais gydomos ginekologinės ligos, ypač kai sutrikęs mėnesinių ciklas, nerviniai sutrikimai. Naudojamas klimakso metu, esant širdies neurozei, atminties susilpnėjimui. Be to, antpilas skatina tulžies išsiskyrimą.

Liaudies medicinoje lapų užpilais dar gydoma astma ir viršutinių kvėpavimo takų ligos, lėtiniai skrandžio katarai, meteorizmas.

Rozmarino tirpalai, užpilo kompresai ir vonios naudojami nuo podagros neuritų, neuralginių skausmų, prasidėjusių peršalimų, taip pat lėtai gyjančioms žaizdoms, furunkulams gydyti. Užpilu skalaujama gerklė, esant ryklės ir gerklų uždegimui.

Užpilui imama: 2–3 arbatiniai šaukšteliai susmulkintų lapų, stiklinė verdančio vandens. Per dieną reikia išgerti 1 stiklinę užpilo per 3–4 kartus.

Aliejiniu rozmarino užpilu rekomenduojama įtrinti skaudamus raumenis ir sąnarius. Šis aliejus gydo galvos odą, stiprina plaukų šaknis, apsaugo nuo plikimo. Įtrinus odą aliejumi, reikia 3 min. palaukti ir išplauti plaukus švelniu šampūnu ir švriu vandeniu, riebius – šampūnu ir rozmarino acto tirpalu (ipilami 2 desertiniai šaukštai rozmarino acto).

Rozmarinas su ramunėlėmis malšina galvos skausmus, su kardamonu – saugo nuo depresijos.

Rozmarino arbata: 250 ml vandens, 1 arbatinis šaukštelis susmulkinto rozmarino. Rozmarinas užpilamas verdančiu vandeniu, keletą minučių palaukiama, perkošiama ir geriama. Manoma, kad ši arbata suteikia žvalumo, gerina dėmesio koncentraciją ir atmintį, palankiai veikia širdį. Be to, rozmarino arbata įveikia nerimą ir depresiją.

Gaivus kvapas: rytais nepusryčiavus, vakarais prieš miegą geriamas vanduo su rozmarino žiedais pašalina iš burnos sklindantį nemalonių kvapą. O jei dar įdedama ir gvazdikėlių, cinamono, anyžių sėklų bei muskato riešuto žievelės, tai kvapas pasidaro visai malonus. Į stiklinę vandens įpilkite po 2 arbatinius šaukštelius kiekvieno minėto augalo užpilo ir skalaukite burną rytais ir vakarais.

Rozmarinas virtuvėje. Labai skanūs rozmarino lapai, kepti su bulvėmis. Įdėkite rozmarino į alyvuogių aliejų – gausite nuostabų skonį. Mažus rozmarino ūglius sumaišykite su pjaustytais česnakais. Naudokite juos su raudonu vynu – kaip marinatą vištienai ir avienai.

Pastaba. Kadangi rozmarinas yra stiprus stimulatorius, jo nerekomenduojama vartoti prieš miegą.

145. Raudonėlis

Paprastasis raudonėlis – daugiameitis apie 50 cm aukščio žolinis augalas. Dekoratyvus, medingas, prieskoninis ir vaistinis augalas. Lietuvoje apyretis.

Gydymui rinkti žydėjimo metu. Raudonėlis naikina žalinguosius mikrobus, gydo uždegimines ligas ir žaizdas, malšina skausmus, ramina sudirgusią nervų sistemą, padeda atsikosėti, skatina šlapimo ir prakaito išsiskyrimą, apsaugo nuo mėšlungio, gerina virškinamojo trakto darbą, mažina padidėjusį kraujospūdį.

Kosulio ir gripo gydymas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos džiovintos žolės suberti į termosą (galima ir šviežios žolės) ir užpilti puse litro verdančio vandens, leisti valandą nusistovėti, nukošti. Gerti po 30 min. prieš valgį po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną, kol pasveiksite.

Skrandžio spazmų ir vidurių užkietėjimo gydymas, apetito gerinimas: 2 arbatiniai šaukšteliai raudonėlio, stiklinė verdančio vandens. Leisti nusi-



stovėti 20 min., po to perkošti. Šilto užpilo gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį, kol pagerės sveikata.

Neurozės ir nemigos gydymas: 1 valgomąjį šaukštą raudonėlio žolės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., po to nukošti. Gerti 15 min. prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 10–14 dienų.

Sutrikusio menstruacinio ciklo gydymas: 2 valgomuosius šaukštus raudonėlio žolės užpilti pusę litro verdančio vandens. Leisti nusistovėti pusę valandos, po to perkošti. Gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Kraujagyslių spazmų ir galvos skausmų malšinimas: 4 valgomuosius šaukštus susmulkintos šviežios ar džiovintos raudonėlio žolės užpilti litru verdančio vandens, leisti nusistovėti pusę valandos, nukošti. Šiuo užpilu skalauti plaukus, nusausti ir aprišti šilta skarele.

Sutrikus virškinimui: imti 3 arbatinius šaukštėlius sausos susmulkintos žaliavos, supilti į termosą, užpilti stikline verdančio vandens ir laikyti 2–3 val. Perkošus išgerti vieną stiklinę per dieną.

Raudonėliu paskaninami ir aromatizuojami mėsos, bulvių, pupelių, žirnių patiekalai, žalios salotos. Smulkiai sutrinta ir su mairūnu sumaišyta sausa žaliava dedama į dešras, raugiamus agurkus.

146. Šalavijas



Šalavijų tėvynė – Viduržemio jūros šalys. Lietuvoje jį augina sodininkai. Gegužės mėnesį šalavijo sėklas patariama sėti lauke, o vėliau jų daigus perretinti kas 35 cm. Vaistinis šalavijas dauginamas sėklomis, kurios sėjamos anksti pavasarį į lysvę. Birželio mėnesį daigai persodinami (40–50 cm) atstumu vienas nuo kito į nuolatinę augimo vietą. Pražysta antrais, trečiais metais. Šalavijas neatsparus šalčiams. Vienoje vietoje gali augti 5–6 metus.

Šio augalo, kaip turinčio gydomųjų galių, istorija siekia dar antikos laikus. Pirmieji Europoje šalaviją išgarsino romėnai, o vėliau, jau viduram-

žiais, savo vienuolynų daržuose jį augino vienuoliai benediktinai. Tuomet šalavijas buvo ypač populiarius, nes žmonės manė, kad tai vaistas nuo visų ligų.

Vaistinei žaliavai naudojami šalavijo lapai. Šalavijo lapuose yra daug kalio, kalcio, magnio, vario, ypač daug mangano, boro ir cinko.

Vaistinio šalavijo lapai ir iš jų paruošta vaistinė žaliava pasižymi su-traukiamuoju poveikiu, slopina uždegimus, lengvina atsikosėjimą, stabdo kraujavimą, atpalaiduoja lygiuosius raumenis, veikia raminamai. Veiklio-sios medžiagos skatina organizmą gaminti estrogeną, mažina prakaitavimą bei veikia tonizuojančiai. Taip pat nustatyta, kad šalavijas veikia ir antibak-teriškai. Jame esančios rauginės medžiagos, rūgštys bei kai kurios eterinio aliejaus sudėtinės dalys veiksmingai stabdo bakterijų dauginimąsi (ypač greitai įveikia auksinį stafilokoką). Vaistinio šalavijo ekstraktu skalaujama burnos gleivinė ir gerklė, virškinamojo trakto jis stabdo „blogosios“ bak-terinės floros augimą, mažina rūgimą ir dujų kaupimąsi žarnyne. Šalavijo nuoviro pavilgai, vonios bei apsiplovimai daromi sergant egzema, esant šunvotėms, odos niežuliui, praguloms, pirmojo laipsnio nudegimams, juo skalaujamos kraujuojančios dantenos bei gerklė.

Šalavijo ekstrakto kompresai ir tamponai mažina moterų lytinių organų uždegimus, šio augalo užpilai gydomi skrandžio bei žarnyno uždegimai, o šalavijo nuoviro klizmos puikiai padeda sergantiems storosios žarnos už-degimu. Be to, šalavijas sveika ir nuo viduriavimo. Šio augalo lapų nuo-viras esant pirmai cukrinio diabeto stadijai šiek tiek mažina cukraus kiekį kraujyje.

Liaudies medicinos žinovai džiovinto vaistinio šalavijo lapais gydo ligo-nius, kuriems pablogėjusi atmintis. Šalavijų lapų užpilas padeda sustiprinti sveikatą ir atitolinti senatvę, puikiai stimuliuoja nervų sistemą.

Šviežia šalavijų žolė vartojama kompresams ir gydant auglius.

Klasikinis žolės užpilas: 90 g žiedų, 800 g degtinės, 400 ml van-dens. Šis užpilas 40 dienų palaikomas saulėtoje vietoje, sandariai uždeng-tame stikliniame inde. Geriamas ryte prieš valgį, po vieną valgomąjį šaukš-tą, pusiau atskiedus vandeniu.

147. Sėjamasis žirnis



Mums labai gerai žinomi ir visų mėgstami žirniai yra sėjami ne tik laukuose, bet taip pat ir daržuose. Žmonės mėgsta žirnius ne tik dėl jų sėklų ir ankščių skanumo bei jų nepaprasto maistingumo, bet ir taip pat dėl augalo gražumo. Taip pat mėgstame žirni ant iškilmingo ir ant kasdieninio stalo. Tačiau jį ne visi gali valgyti dėl sunkaus virškinimo.

Liaudies medicinoje žirnis naudojamas esant žandikaulio uždegimui, sergant „kiaulyte“ (sukietėjimams po oda gydyti): iš žirnių miltų sumaišyta tirštoka tyrė, suvyniota į audeklą, dedama prie skaudančių kūno vietų.

Žirnių arbata vaistams gaminama taip: 4–5 kupini šaukštai švorių žirnių sėklų mirkomi 10–12 val. litre vandens, kuris turi būti minkštas, virintas, bet ataušęs. Paskui vanduo nukošiamas ir dalimis išgeriamas per dieną. Geriau yra tokią žirnių arbatą gerti su ką tik pamelžtu, nevirintu pienu, pagal skonį ir galimybes pasaldintą medumi.

Žirniams mirkyti ir nuo jų nusunktą vandenį, kol jis bus išgertas, laikyti beveik visiškoje tamsoje, kitaip vandenyje ištirps vitaminas B₂ (jis nuo šviesos labai greit sugenda, pasidaro nenaudingas). Žirnių arbatos reikia gaminti tik tiek, kiek jos numatoma išgerti tą pačią dieną.

Be azotinių medžiagų žirniuose yra kalio, natrio, kalcio, magnio, geležies oksido, fosforo, sieros, titnaginės rūgšties, vitamino B₁ ir B₂.

VONIOS



148. Vaistingųjų augalų vonios

Jos ramina ir gydo. Ruošiant vaistingųjų augalų vonias, naudojami specialiai pagaminti spiritiniai užpilai, ekstraktai, žalia ir džiovinta žaliava. 20–30 l vandens reikia 150 g sausos arba 600 g žalios žaliavos. Žolė, žiedai ir lapai užpilami verdančiu vandeniu, o šaknys, žievės, šakelės ir stiebeliai 10–18 min. pavirinami ir 40–60 min. palaukiama. Po to užpilas ar nuoviras perkošiamas ir supilamas į vonią su vandeniu.



Mėtų ir levandų vonios

Šių augalų vonia tonizuoja organizmą ir suteikia jėgų, o jos aromatas maloniai nuteikia. Rekomenduojama tokias vonias daryti kasdien arba kas antrą dieną. Vandens temperatūra +37–39 °C, procedūros trukmė – 15–20 min. Kursas – 10–15 vonių.



Ramunėlių vonios

Rekomenduojama sergant reumatu, podagra, neuroze, žarnyno ligomis, šlapiuojančia egzema, moterų lytinių organų ligomis, hemoroidais. Vonios daromos kas antrą dieną po 25 min. Kursas – 10–15 vonių.



Šalavijų vonios

Šios vonios malšina uždegiminius procesus, dezinfekuoja. Jos rekomenduojamos sergant lytinių organų ligomis, egzema, reumatu, podagra. Procedūros trukmė – 20 min. Gydomo kursas – 10–15 vonių.



Ažuolo žievės vonios

Šios vonios gydo žaizdotą odą, egzemas ir kai kurias kitas ligas. Jos daromos kasdien po 20–30 min. Kursas – 10–15 vonių.



Kaštonų vonios

Rekomenduojama sergant odos ligomis, negyjančioms opoms, kamuojant raumenų ir sąnarių skausmams, sergant periferinės nervų sistemos ligomis, sutrikus periferinei kraujotakai. 1,5 kg maltų kaštonų užpilami 5 l vandens, 30 min. pavirinama, perkošiama ir supilama į paruoštą vonią. Vonios rekomenduojamos kas antrą dieną po 20 min. Kursas – 10–15 vonių.



Medetkų vonios

Rekomenduojamos šerpetojant odai, sergant varikozine venų liga, hemoroidais, furunkulioze. Procedūros daromos kasdien arba kas antrą dieną. Trukmė – 20 min.



Dirvinio asiūklio vonios

Rekomenduojamos sergant šlapiuojančia egzema, osteomielitu, ilgai negyjančiomis žaizdomis. Vonios daromos kas antrą dieną. Procedūros trukmė – 15 min.



Valerijonų vonios

Rekomenduojamos sergant neurozėmis ir širdies ligomis, kamuojant nemigai. Vonios daromos kas antrą dieną po 15–20 min.



Putino vonios

Šios vonios malšina uždegiminius procesus, skatina prakaitavimą, malšina alergines reakcijas. Naudojama putino žievė, lapai, žiedai arba šakelės. Tokios vonios daromos 2–3 kartus per savaitę. Vandens temperatūra +39–40 °C, procedūros trukmė – 15–20 min.



Liepžiedžių vonios

Rekomenduojamos peršalus. Jos daromos 2–3 kartus per savaitę. Vandens temperatūra – +38–43 °C. Procedūros trukmė – 15 min. Po procedūros 2 val. gulima lovoje. Gydyto kursas – 5–6 vonios.



Šieno pabirų vonios

Rekomenduojama sergant reumatu, neurozėmis, kamuojant nemigai. Vonios daromos kasdien ar kas antrą dieną. Kursas – 30 vonių.

Pastaba. Sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, dėl šių vonių reikia pasitarti su gydytoju.



Eukalipto arba gailių vonios

Rekomenduojamos sergant lėtiniu bronchitu. Daroma 2–3 kartus per savaitę. Vandens temperatūra +38 °C, procedūros trukmė – 20 min. Kursas – 10–15 vonių. Po procedūros maždaug 2 val. gulima lovoje.



Bruknių žiedų vonios

Rekomenduojamos sergant reumatu ir sąnarių ligomis. Vandens temperatūra – +37–38 °C. Procedūros trukmė – iki 30 min. Kursas – 15 vonių.



Erškėtrožių vonios

Rekomenduojamos skaudant sąnariams, negyjančioms žaizdoms, opoms. Nuoviras voniai gaminamas iš erškėtuogių šakelių ir šaknų. Vonios daromos 2–3 kartus per savaitę.



Ajerų vonios

Rekomenduojamos sergant odos ir sąnarių ligomis, rachitu, pagausėjus prakaitavimui. Procedūros daromos kiekvieną dieną po 15–20 min. Kursas – 28 vonios.



Kadagio uogų vonios

Rekomenduojamos sergant reumatu, neuroze, radikulitu. Vandens temperatūra – +35–37 °C. Procedūros trukmė – 20 min. Kursas – 15 vonių.



Augalų mišinio vonios

Augalų mišinys gaminamas iš serbentų, beržų, gysločių ir dilgėlių lapų, ramunėlių žiedų ir jonažolės bei mėtų žolės. Antpilas supilamas į vonias +37–39 °C. Vonios daromos 2 kartus per savaitę po 30 min. Gydytojo kursas – 10–15 vonių. Rekomenduojama sergant odos ligoms arba kaip kosmetinės procedūros, suteikiančios odai stangrumo.



Gydomosios vonios

Mėtų ir levandų vonios tonizuoja organizmą ir padeda atgauti jėgas: 50–100 g mėtų ar levandų užpilkite verdančiu vandeniu, leiskite nusistovėti 5–10 min., po to atpilą supilkite į +37–39 °C vandens vonią. Šioje vonioje patariama išbūti 15–20 min.

Sergant reumatu, egzema bei neuroze patariama gydytis ramunėlių žiedų atpilo vandens voniomis.

Ant 50–100 g sausų ramunėlių žiedų užpilkite 2 litrus verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 2 val., po to užpilą supilkite į +37–38 °C vandens vonią. Vonioje patariama maudyti 25 min.



Moteriškas bei odos ligas ir hemorojų gydančios vonios

50–100 g sausų šalavijų užpilkite 2 l verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., po to antpilą supilkite į +37–39 °C vandens vonią. Maudytis 20 min.



Vonios, gydančios alergiją (putino vonios)

200 g putino lapų ir žiedų užpilkite 3 l verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 2 val., po to supilkite antpilą į +39 °C vandens vonią. Maudytis 15–20 min. Putino antpilo vonia skatina prakaitavimą.



Gydomoji bruknių lapų antpilo vonia

250 g bruknių lapų užpilkite 3 l verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., po to šį antpilą supilkite į +37–39 °C vandens vonią. Maudytis 15–20 min.



Vonia, gydanti depresiją

200 g sausų pelynų užpilkite litru verdančio vandens, šiltoje vietoje leiskite valandą nusistovėti, po to šį antpilą supilkite į +37–39 °C vandens vonią. Maudytis 20 min. (10 kartų).

SĄNARIŲ LIGOS IR JŲ GYDYMAS



149. Artritas

Artritas – sąnarių uždegimo liga. Požymiai – skausmas sąnariuose, kuris pasireiškia einant. Artrito požymiai matosi ir išoriškai, nes oda virš pažeisto sąnario parausta.

Artritas prasideda beveik nepastebimai, nes į nedidelius skausmus beveik nekreipiame dėmesio.

Pirmieji artrito požymiai – sunku pajudėti, ypač ryte, tik prabudus. Sergantieji artritu skundžiasi ūmiais ir netgi veriančiais kūno galūnių skausmais, klubų bei kelių skausmais.

Liga vis labiau plinta ir tampa net centrinės nervų sistemos ligų priežastimi. Norėdami apsisaugoti nuo artrito – nepersišaldykite, nepriaukite daug svorio bei pasistenkite, kad organizmui netrūktų būtinų vitaminų bei maisto medžiagų.

Žmonėms, kurie gali susirgti artritu, patariama kuo mažiau valgyti mėsos ir riebalų bei maisto produktų, kuriuose yra daug krakmolo.

Norintiems apsisaugoti nuo artrito, patariama gerti kuo daugiau šviežio, nepasterizuoto pieno, kefyro, jogurto.

Artrito profilaktikai 3–4 kartus per dieną valandą prieš valgį patariama gerti 1/2 stiklinės 7–8 dienų grybo antpilo arbatą. Kuo dažniau kojas bei rankas mirkyti bulvių lupenų nuovire po 20–25 min. Pamirkę, nuplaukite vandeniu, po to patepkite ricinos aliejumi. Jei visą dieną prastovėjote ant kojų, vakare neskubėkite gulti į lovą, o namuose lengvai jas pamasažuokite. Po 15 min. bus geriau.

Kad kūnas pradėtų prakaituoti, ypač efektyvu kūno odą įtrinti minkšta medžiagos atraiša ar vilnone pirštine, todėl sergantiems artritu būtina dažniau įtrinti bei masažuoti kūną.

Artrito gydymas liaudies medicinos priemonėmis: patariama alyvų aliejuje sumirkytą vatos kompresą per naktį pridėti prie skaudamų vietų. Malšina skausmą.

Patariama miegoti ant čiužinių, prikimštų šviežių paparčio lapų.

Gali būti daugybė priežasčių, kodėl skauda sąnarius. Paprastai gydytojais išskiria reumatoidinį artritą ir osteoartritą.

Reumatinio artrito požymiai:

- sąnarių sustingimas ir uždegimai,
- skausmas,
- silpnumas,
- sąnario judrumo praradimas,
- sąnarių iškrypimas.

Osteoartritas turi visai kitus požymius:

- skausmingi sąnariai,
- traškesio garsas lankstant sąnarį,
- nykstančios sąnarių kremzlės,
- kartais pasitaikantis sąnarių „užstrigimas“, kurį sukelia kaulų ataugos ir gumbai.

Sergant osteoartritu, ligos eiga pagerėja, kai vartojami maisto papildai su selenu. Selenas veikia skausmą, gerina sąnarių veiklą, mažina ligos simptomus.

Gliukozamino sulfatas laikomas pačiu populiariausiu šios ligos atveju. Jis pagamintas iš vėžiagyvių, suteikia organizmui biologiškai aktyvių medžiagų, kurios skatina kremzlių sintezę.

Keletas liaudies medicinos artrozės (artrito) gydymo būdų. Gydymas vaistažolių antpilais, užpiltinėmis, kompresais, voniomis: pusę litro stiklainį pripildyti pušies pjuvenų, užpilti 1,5 l virinto vandens, palikti prisitraukti 2–3 val. Po to pjuvenas nusunkti, išspausti ir karštas dėti ant skaudamos vietos, uždėjus plėvele ir šiltai aprišus. Su tokio šiltu kompresu pagulėti lovoje. Kompresą galima dar kartą pašildyti. Pjuvenomis galima gydyti ir radikulitą.

Iš pelkinės trindažolės padaryti užpilą: 1/3 butelio užpilti trindažolę (imti 1 l butelį). Iki viršaus užpilti degtine, sandariai uždarius, tamsioje vietoje palaikyti 21 dieną, kasdien pakratant. Po to nusunkti, išspausti. Išspaudas išmesti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą, atskiestą vandeniu, 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Kursas – 4 savaitės.

Kai pradedi gerti trindažolę, padeda gydymas ryžiais: 2 valgomuosius šaukštus gerai po tekančiu vandeniu nuplautų ryžių per naktį užpilti 2 l vandens. Ryte perplauti ir virti 2 litruose vandens (be druskos ir prieskonių). Po to perkošti ir ant „tuščios“ tą košę suvalgyti. Suvalgius košę, 2–3 val. nieko nevalgyti ir negerti. Visas šias 4 savaites gerti žuvų taukus, pvz. 100 kapsulių, 3 kartus per dieną po 5 kapsules valgio metu. Savaitę gerti – savaitę pertrauka.

Nusipirkti vaistinėje eukalipto ir kėnio aliejaus, juos sumaišyti ir su jais daryti sąnarių masažą 3 kartus per dieną.

Prieš nakties miegą: sąnarį (skaudamą) nuplauti, sausai nušluostyti ir uždėti kopūsto lapų kompresą. Kol taip gydotės, praverstų ir 200 g japoniškos soforos vaisių užpilti 2 l degtinės (ar spirito pusiau su vandeniu) ir 40 dienų palaikyti. Po to perkošti. Gerti 40 dienų po 1 arbatinį šaukštelį 30 min. prieš valgį 3 kartus per dieną. Laikytis dietos.

Vasarą artritą (sąnarių) gydyti juodųjų serbentų, alyvos žiedų, uosio lapų (po lygiai) arbata.

Dėti ant sąnarių šviežių krienų lapus, aprišti (ir taip vaikščioti). Išdžiūvusius lapus nuimti.

Iš trikertės žvaginės išspausti sultis. Gerti po 40–50 lašų.

Padeda dyglios kardažolės toks gėrimas: 1 valgomąjį šaukštą kardažolės dygliukų su lapais užpilti puse stiklinės virinto vandens ir palaikyti 3 val. Perkošti ir gerti 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną (2 savaites su pertrauka).

Topolio pumpurų tepalas-užpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkinėtų topolio pumpurų užpilti stikline verdančio vandens, 2 val. palaikyti. Perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Sausus tuopos pumpurus sumalti į miltelius. 1 valgomąjį šaukštą sumaltų tuopos pumpurų (miltelių) sumaišyti su 5 valgomaisiais šaukštais nesūdyto sviesto (ar kiaulės taukų) ir šiuo tepalu tepti sąnarius.

Stuburui (osteochondrozei) padeda spiritinis užpilas iš baltų akacijos žiedų su šakelėmis ir lapais. Imame 2 valgomuosius šaukštus baltos akacijos šakelių su lapais ir žiedais (pačias šakelių viršūnėles), užpilame puse litro degtinės. 7 dienas palaikome. Dedame kompresus išilgai stuburo.

Baltų akacijų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą šviežių ar sausų baltos akacijos žiedų užpilame stikline vandens. Virti 30 min. Vartoti po vieną valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Galima naudoti ir baltos akacijos žievę: užvirti pusę litro virinto vandens ir 1/2 valgomąjo šaukšto baltos akacijos žievės, ant silpnos ugnies pavirti 20 min. Praaušinti ir papildyti iki pradinio tūrio. Vartoti nedideliais gurkšniais kiekvieną dieną po 250 ml.

Trynimai ir kompresai: gabalėlį minkšto audinio suvilgyti juodos ropės sultimis, uždėti ant skaudamos vietos ir šiltai aprišti.

Arba: smulkia tarka sutarkuoti juodąjį ridiką. Košelę išdėlioti ant audeklo ir aprišti skaudamą vietą.

Kėnio masės užpilas: sumaišyti vandenį ir sultis lygiomis dalimis. Suvilgyti atraizą ir dėti ant stuburo (nugaros).

Alyvų žiedus (geriau violetinius) sumaišyti lygiomis dalimis su sviestu (taukais) ir ištrinti nugarą.

2 valgomuosius šaukštus dilgėlių užpilti stikline degtinės ir palaikyti 3–7 dienas. Nukošti. Trinti nugarą. Galima ir taip *ant greitujų*: 2 valgomuosius šaukštus dilgėlių lapų užpilti stikline verdančio vandens ir palaikyti 30 min. Daryti kompresus 1–2 kartus per dieną po 1,5–2 val.

Paaštrėjus radikulitui, ant skaudamos vietos dėti maišelį su tarkuotais česnakais 10–15 min. Po to nuimti, odą ištepti augaliniu aliejumi ir šiltai aprišti.

Sergant radikulitu ir esant nugaros skausmams: kartą per dieną pridėti prie skaudamos vietos kompresą iš mėlyno molio, sumaišyto su vyno actu (proporcingai). Po to nuplauti, nuvalyti. Po kompreso reikia gulėti lovoje.

Gera padeda kompresai su beržo, liepos lapais. Aplieti lapus verdančiu vandeniu ir storu sluoksniu apdėti skaudamą vietą ir šiltai apvynioti 1,5 val. Daryti ryte ir vakare.

Galima ir taip: keptuvėje padeginti (pakepinti) sausos druskos ir joje įmaišyti 20–30 g propolio. Viską supilti į marlinį maišelį ir uždėti ant skaudamos vietos. Laikyti, kol atauš.

3 valgomuosius šaukštus drebulės žievės, paruoštos anksti pavasarį, užpilti 500 ml vandens ir virti tol, kol paliks pusė skysčio. Po to pagal skonį pridėti medaus ir cukraus ir gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Bruknės šalina druskas iš organizmo: jauni bruknių lapai užpilami 1/3 indo (puslitriu) spirito ir saulėje palaikyti tol, kol prisitrauks. Vartoti po mažą stikliuką (20–30 ml) 2–3 kartus per dieną.

Gerti ir valgyti petražoles: 2 šaknis supjaustyti, užpilti vandeniu (1,5 stiklinės), pavirinti ant silpnos ugnies 15 min. Palaukti, kol prisitrauks 30 min. Po to perkošti. Vartoti 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Kasdien nauja porcija.

Profilaktikai:

- fiziniai pratimai, kad sustiprėtų nugaros raumenys,
- pakaboti ant turnyro ir prie švediškos sienelės,
- dirbdami darykite pertraukas, mankštą,
- stenkitės tiesiai sėdėti, išsitiesus vaikščioti,
- miegoti ant kieto čiužinio (lovos),
- nešioti daiktus vienodu svoriu rankose. Jei reikia nuo žemės pakelti svorį, stengtis, kad nugara būtų tiesi.

Užpilas sąnariams: imti 10 vienodų pušų ar eglių kankorėžių, supilti į 700 ml butelį ir iki viršaus užpilti degtine (*samagonu*) ir palaikyti tamsioje vietoje. Trinti. Užpilas turi būti tamsiai rudos spalvos.

Debesylos nuo reumato ir sąnarių: imti po vieną valgomąjį šaukštą debesylo, varnalėšos šaknies, užpilti 300 ml vandens ir virti iki virimo vandens vonelėje, uždengus dangčiu 20 min., palaikyti. Perkošti ir vartoti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Galima ant sąnarių daryti šio nuoviro kompresus ir dėti ant skaudamos vietos. Galima debesylą lygiomis dalimis maišyti su čiobreliu ir virti arbatą. Kursas – 2 savaitės. Valo organizmą, esant ligos paūmėjimui.

Varnalėšos blynėliai sąnariams, radikulitui gydyti. Nupjauti 6–8 jaunus varnalėšos lapus ir ant stalo sudėti vieną ant kito šviesiaja puse į apačią. Ant tos krūvos pastatyti puodą su verdančiu vandeniu. Supresuotą blyną padėti ant strėnų (ten kur skauda – ant sąnario) ta puse, kaip buvo sudėta ant stalo. Ant viršaus uždėti kompresinį popierių, o ant jo – šiltą apdangalą. Tokį kompresą laikyti 2 val. Kompresus daryti 3 kartus per dieną.

Bulvių *želkai* gydo sąnarius: apskabyti bulvių *želkus*, sudėti tampriai į stiklainį ir užpilti degtine. Laikyti tamsioje vietoje 2 savaites iki vieno mėnesio. Po to *želkus* išmesti. Skysčiu trinti sąnarius. Šiltai aprišti.

Sergant poliartritu: po 5 g debesylo, jonažolės, varnalėšos šaknų, ugniažolės ir eukalipto lapų. Visą sumalti ir emaliuotame puode ant silpnos ugnies virti iki 120 laipsnių. Po to greitai masę sudėti į švarų sterilizuotą stiklainį ir užpilti 150 g karšto kukurūzų aliejaus, šiltai aprišti ir palikti 40 dienų (šiltai). Po to nukošti, išspausti, perfiltruoti į butelį ir įpilti laukinės medetkos. Leisti 45 min. prisitraukti. Perkošti per dvigubą marlę. Papildyti iki pirminio tūrio. Naudoti po 2 valgomuosius šaukštus 2 kartus per dieną ryte ir vakare 30 min. prieš valgį.

Ant skaudamų sąnarių dėti tokį mišinį: 2 valgomieji šaukštai sausų alksnio žirgelių (galima rinkti žiemą), 2 valgomieji šaukštai sausos drebulės žievės, 1 valgomasis šaukštas trindažolės.

1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilti stikline verdančio vandens ir 15 min. virti vandens vonelėje ant silpnos ugnies, ataušinti, perkošti, papildyti 75% spirito ir 2 valgomaisiais šaukštais nerafinuoto saulėgrąžų aliejaus. Gera išmaišyti ir vieną savaitę padėti į šaldytuvą. Prieš naudojant, reikia sukrėsti.

Česnako lapai (lambai). Šviežius česnako lapus labai smulkiai supjaustyti, sutrinti, užpilti augaliniu aliejumi ir šią košę uždėti ant sąnarių 1–2 valandoms, kas antrą dieną tuo pačiu laiku.

Nuo sąnarių padeda: 50 g pušų pumpurų užpilti puse litro degtinės. Palaikyti 2 savaites tamsioje vietoje (kambario temperatūroje), retkarčiais sukrėčiant. Trinti skaudamus sąnarius, kelius, nugarą – prieš miegą.

150. *Gydomieji vaistinių augalų mišiniai* (*sergant artritu*)

Sumaišykite 1 valgomąjį šaukštą vaistinių medetkų ir tiek pat juoduogio šeivamedžio žiedų, 1 valgomąjį šaukštą kadagio uogų, 1 valgomąjį šaukštą šaltekšnių ir tiek pat gluosnio žievės, 1 valgomąjį šaukštą beržų ir tiek pat dilgėlių lapų.

2 valgomuosius šaukštus šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilkite litru verdančio vandens, 10 min. kaitinkite verdančio vandens vonelėje, leiskite nusistovėti per naktį, o ryte nukoškite.

Sergant artritu, šio užpilo pusę valandos prieš valgį patariama gerti po 1/2 stiklinės 4–5 kartus per dieną. Kursas – 8 mėnesiai.

Sumaišykite 5 valgomuosius šaukštus triskiaučio lakišiaus žolės, 4 valgomuosius šaukštus pelkinio gailio ir tiek pat vaistinės dirvuolės, 3 valgomuosius šaukštus didžiojo debesyno šaknų ir tiek pat geltonžiedžio barkūno bei jonažolės žolės, 2 valgomuosius šaukštus linų sėklų ir tiek pat paprastosios kraujažolės, 1 valgomąjį šaukštą kadagio uogų arba spyglių.

Šių vaistinių augalų mišinio užpilą ruoškite ir vartokite lygiai tai pat, kaip ir pirmąjį vaistinių augalų mišinį. Pagerėjus savijautai, bet kurio šio užpilo pavasarį ir rudenį patariama gerti 4–5 savaites.

Jei artritas paūmėjęs, užpilą ruošti imkite ne 2, o 4–5 valgomuosius šaukštus susmulkinto vaistinių augalų mišinio.

Gydymas actu: stiklinėje pomidorų sulčių išmaišykite 1–2 arbatinius šaukštėlius obuolių acto. Sergant artritu, šį gėrimą patariama išgerti ryte pusę valandos prieš valgį. Gydytis patariama 7–10 kartų. Prieš gydymą – iš organizmo išvalyti šlakus.

Iš pradžių paruoškite mišinį: stambia tarka sutarkuokite 1 kilogramą perplautų juodųjų ridikų, suberkite stiklinę cukraus, leiskite 3 paras nusistovėti, nukoškite, tyrę nuspauskite. Butelį laikyti šaldytuve.

Kiekvieną dieną ne mažiau kaip 3 kartus masažuokite skaudamus sąnarius ir šalia jų esančius raumenis, vartodami vaistinių augalų tepalą arba eterinių aliejų mišinį. Sumaišykite 1 valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus, 5 lašus eterinio pušų aliejaus ir po 3 lašus eterinių levandų ir citrinų aliejaus.

Gydomasis tepalas: sumaišykite 2 valgomuosius šaukštus sausų susmulkintų į miltelius geltonžiedžio barkūno žiedų, tiek pat apynių spurgų ir jonažolių su 2 valgomaisiais šaukštais vazelino. Šį mišinį maišykite tol, kol susidarys vienalytė masė.

Paruoštą mišinį sandariame stiklainyje galima laikyti ne ilgiau kaip metus.

Sumaišykite 30 g susmulkintų svogūnų, 100 g skysto medaus ir 600 ml baltojo vyno ir leiskite nusistovėti ne mažiau kaip 2 paras, po to nukoškite. Patariama gerti po 3 valgomuosius šaukštus per dieną.

Sumaišykite 1 stiklinę medaus, 1,5 stiklinės ridikų sulčių, 1/2 stiklinės degtinės bei 1 valgomąjį šaukštą druskos. Išsimaudę vonioje ar pasikaitinę pirtyje, šį mišinį įtrinkite į skaudamas vietas, o taip pat šių vaistų išgerkite po 1 ar 2 taureles.

Vaistinių augalų mišinio nuoviras: lygiomis dalimis sumaišykite juodučio šeimavedžio žiedus, dilgėlių lapus, petražolių šaknis, blindės žievę. Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies virkite 5 min. Po to atvėsinkite. Perkošti. Patariama gerti po 2 stiklines per dieną.

Artrito skausmų malšinimas: 1 stiklinėje vandens išmaišykite 2 arbatinius šaukštelius obuolių acto, tiek pat medaus. Šį antpilą patariama gerti per dieną 3 kartus. Juo gydykitės tol, kol artrito skausmai nurims.

Litre vandens 0,5 kg neskustų bulvių virkite tol, kol liks pusė skysčio, tada nuovirą išgerkite, o bulves suvalgykite.

Vienos cigaretės (be filtro) pelenus sumaišykite su 1 valgomuoju šaukštu gydamosios sieros ir tokiu pat kiekiu medaus. Šiuo tepalu tepkite stuburą arba skaudamas vietas. Taip gydykitės tol, kol artrito skausmai nurims.

Sumaišykite 1 saują kukurūzų miltelių, 1 kiaušinio trynį, 100 ml degtinės arba spirito ir 100 ml terpentino.

Šiuo mišiniu nakčiai ištepkite skaudamas vietas, apriškite. Taip artrito skausmus malšinkite 4–5 kartus.

Vandenyje parą laiko pamirkykite 1–2 krienų lapus, tada pridėkite prie skaudamų vietų. Krienų lapų kompresais gydykitės tol, kol artrito skausmai nurims.

Gydomieji kompresai: naktį prie gydomų sąnarių pridėkite medvilnės medžiagos kompresą, suvilgytą eukalipto aliejumi.

Gydomą sąnarį uždenkite sugeriamuoju popieriumi ir apriškite vilnoniu šaliku. Taip gydytis sergantiems artritu patariama ne mažiau kaip 7–14 kartų.

Plaukiojimas vandenyje teigiamai veikia sąnarius. Sergantiems artritu, baseine patariama plaukioti bent 4–5 kartus per mėnesį. Atsargiai įlipkite į baseiną, šiek tiek pavaikščiokite dugnu, lakstydami į šonus, šį pratimą atlikite įbridę į vandenį. Vėliau pradėkite judėti aktyviau, pavyzdžiui, plaukiokite. Plaukioti krūtine, nes, pasak medikų, tai geriausias plaukiojimo būdas, sergant artritu.

151. Sergančių artritu valgiaraštis

Gydydami artrito pažeistus sąnarius, daugiau valgykite smidrų, salierų, obuolių.

Sezono metu kasdien valgykite slyvų, rūgštynių, mėlynių, šermukšnių, šaltalankių ir juodųjų serbentų.

Juodųjų serbentų patariama valgyti šviežių, šaldytų, trintų, virtų, nes jie organizme pagausina vitamino C atsargas.

Stenkitės kiekvieną dieną gerti morkų sulčių. Galima taip pat gerti morkų ir moliūgų sulčių mišinio (lygiomis dalimis), nes šios sultys organizme pagausina vitamino A kiekį. Vitaminas A organizme veiksmingai mažina vykstančius uždegiminius procesus. Dažniau valgykite riebios jūros žuvies, o ypač silkų, skumbrių, lašišų ir ančiuvų. Žuvyje gausu vitamino D, kuris gerina kaulų augimą.

Kiekvieną dieną į košes, salotas ir kitus patiekalus berkite linų, saulėgrąžų ar moliūgų sėklų.

Mažiau vartokite aliejaus: per dieną ne daugiau kaip 3 valgomuosius šaukštus.

152. Kaip numalšinti sąnarių skausmą?

Skausmą malšiname vaistinės taukės medaus pasta: 1 stiklinę smulkiai supjaustytų vaistinių taukių lapų arba susmulkintų šaknų sumaišykite su 1/4 stikline alyvuogių aliejaus ir tokiu pat kiekiu skysto medaus. Paruoštą pastą šaldytuve galima laikyti 2–3 savaites, o šaldymo kameroje – kelis mėnesius.

Šiltą pastą užtepkite ant skaudamų vietų, apriškite ir tvarstį išlaikykite parą.

1 stiklinę susmulkintų vaistinės taukės lapų arba 1/3 stiklinės šaknų užpilkite viena stikline augalinio aliejaus, ant silpnos ugnies dangčiu pridengta puode pakaitinkite pusę valandos, nukoškite, supilkite 1/4 stiklinės mėsmale sumalto bičių vaško ir 15–20 lašų vitamino E tirpalo. Gautą tepalą laikykite šaldytuve. Skaudamus sąnarius reikia tepti tik šiltu tepalu.

Skausmą malšina pelkinė trindažolė: sausas pelkinės trindažolės stiebus sulaužyti 1 cm ilgio gabalėliais, jais pripildyti 1/3 ar 1/2 butelio tūrio, iki butelio viršaus užpilkite spiritu, tamsioje vietoje leiskite nusistovėti 21 dieną.

Šio užpilo gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį, užgeriant vandeniu. Iš viso išgerti vieną litrą.

Sąnarių skausmus geriausia malšinti šaltuoju metų laiku. Skausmą malšina fikuso lapai.

Susmulkinkite vidutinio dydžio fikuso lapą, užpilkite viena stikline degtinės, tamsioje vietoje leiskite nusistovėti 5 paras. Išsimaudę šilto vandens ir druskos vonioje, šiuo atpilu trinkite skaudamas vietas. Taip gydytis savaitę, o vėliau skaudamas vietas trinkite spiritiniu krienų atpilu: 50 g sutarkuotų krienų šaknų užpilkite viena stikline degtinės, leiskite nusistovėti 5 paras.

Skausmą malšina dobilų žiedai: 3 arbatinius šaukštelių dobilų žiedų kartu su lapais užpilkite stikline verdančio vandens ir šiltai aprištame inde leiskite valandą nusistovėti, nukoškite.

Jei kankina sąnarių, reumato, podagros skausmai, šio atpilo 20 min. prieš valgį gerkite po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną.

Išsikaitinkite pirtyje ir skaudamus sąnarius ištrinkite pelkinės trindažolės užpilu, tada gydomas vietas apriškite druskos tirpale sumirkyta vilnone medžiaga. Tirpalas: 0,5 l vandens ir 1 valgomas šaukštas druskos.

Dieną ant skaudamų vietų uždėkite vilnonės medžiagos kompresą, sudrėkintą plonu bičių pikio sluoksniu. Bičių pikis veiksmingai malšina skausmus, o druska dezinfekuoja, šildo ir iš organizmo šalina šlakus. Šiuos kompresus, paėmėjus sąnarių ligoms, patariama dėti 14 dienų.

153. Sąnarių skausmų gydymas kompresais

Jei skauda sąnarius, marlės maišelį su šieniu bei kitais žydinčiais džiovintais augalais pamerkite į vandenį, puodą pridenkite dangčiu, džiovintus augalus pakaitinkite 2 min., po to marlės maišelį nuspauskite ir dar karštą (kiek tik galima kentėti) ant skaudamų vietų uždėkite 40 min. Norint, kad kompresas ilgiau išlaikytų šilumą, jį apriškite rankšluosčiu. Šiuo būdu negalima gydytis sergant ūmia uždegimine liga. Kartais odą sudirgina džiovinti augalų žiedai.

Nuo seno skaudamas vietas patariama paplakti dilgėlėmis. Šis būdas kartais būna gana skausmingas, tačiau efektyvus, nes dilgėlės stimuliuoja kraujotaką ir taip malšina įvairus skausmus.

Dilgėlėmis skaudamas vietas patariama plakti 3 dienas. Po to padaryti 3 dienų pertrauką, kad odos pernelyg nesudirgintų dilgėlėse esanti skruzdžių rūgštis. Kai skaudamas vietas išpėrėte dilgėlėmis, jų nedrėkinkite vandeniu, nes odą gali pradėti stipriai perštėti.

Jei skauda nugarą ir pečius, skaudamas vietas patrinkite eteriniais balteglių, rozmarino, eukalipto ar kamparo aliejais arba uždėkite pipirinį pleistrą.

Ant skaudamų nugaros arba pečių vietų taip pat patariama uždėti karšto šieno kompresą.

Jei traukia kojų raumenis, juos dažniau mankštinkite bei ant jų uždėkite karštą rankšluostį. Jei dažnai skauda sprandą, ant jo uždėkite į polietileno maišelį įsuktą karštą rankšluostį.

154. Sąnarių uždegimo gydymas

Sergantiems sąnarių uždegimu, patariama lygiomis dalimis sumaišyti jonažoles, ramunėles, liepos žiedus ir juodųjų šėivamedžių uogas: 1 arbatinį šaukštelį šio vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti ir šių augalų antpilo kasdien gerkite po 2–3 stiklines.

Gydymas bičių nuodais: sergantiems sąnarių ligomis vasarą patariama gydytis bičių įgėlimais. Bitės turi įgelti į skaudamą sąnario vietą. Bičių nuodai gydo ir stiprina sąnarius.

Bet kurios sąnarių ligos progresuoja palaipsniui, todėl svarbu nelaukti, kol liga įsisenės, o ją pradėti laiku gydyti.

Sąnarių ligų profilaktikai ir sergantiems pradinėmis šios ligos stadijomis patariama maudyti vaistinių augalų vonioje.

Susmulkintas kartu su kankorėžiais nuplautas jaunas pušų ar eglių šakeles suberkite į didelį emaliuotą puodą arba kibirą, užpilkite vandeniu, pavirkite 5–6 min. ir nuovirą supilkite į šilto vandens vonią. Vandens ir nuoviro vonioje turi būti tiek, kad apsemtų visus kojų sąnarius iki pat klubų. Vonioje pasėdėti 15–20 min. Šitaip gydytis patariama prieš miegą, kas antrą vakarą 7–8 kartus. Vaistinių augalų vonioje ypač sveika pasėdėti žmonėms, patyrusiems traumas.

Sergantiems sąnarių ligomis bei reumatu, patariama maudyti bruknių lapų antpilo vonioje: 250 g bruknių lapų užpilkite 3 l verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., po to šį antpilą supilkite į +37–39 °C vandens vonią. Tokioje vonioje patariama maudyti 15–20 min.

155. Gydomieji tepalai

Skaudamas vietas tepti specialiu gydomuoju tepalu: 50 g sauso kamparos sumaišykite su 50 g garstyčių ir 10 g spirito. Kamparas ir garstyčių milteliai turi ištirpti spirite.

Kitas tepalas: sumaišykite po 0,5 l terpentino, spirito ir aliejaus bei 100 g kamparo. Kamparą ištirpinkite, įpilkite aliejaus, o vėliau ir spirito.

Prieš tepdami skaudamas vietas, mišinį suplakite, ištepę, palaukite, kol tepalas nudžius, o tada gydomą vietą apriškite vilnone medžiaga.

Sumaišykite 30 g druskos ir 100 g sausų garstyčių miltelių. Šį mišinį užpilkite 30 g žibalo. Šiuo grietinės tirštumo tepalu skaudamas vietas įtrinkite prieš naktį.

Naminis tepalas sąnariams: vieną valgomąjį šaukštą garstyčių sumaišyti su 1 valgomuoju šaukštu saulėgrąžų aliejaus ir 1 valgomuoju šaukštu medaus. Viską gerai sumaišyti ir pakaitinti vandens vonelėje 30 min. Kai masė atšals, ją trinti skaudamus sąnarius ir palikti kelioms valandoms. Galima virš užtepimų padaryti šildomą aprišimą.

156. Užpilai ir nuovirai nuo sąnarių ligų

10 g jonažolės žolės (termose) užpilama stikline verdančio vandens. Po 2 val. nukošiama. Vartojama po valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną prieš valgį.

2 arbatinius šaukštelių bruknių lapų bei uogų mišinio (termose) užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens. Po 2 val. perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Sumaišoma po 10 g vingiorykštės žiedų, pupelių ankščių, takažolės žolės bei rugiagėlių žiedlapių ir po 15 g meškauogės lapų, kukurūzų purkų, šėivamedžio šaknies bei beržo pumpurų. 4 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilti litru vandens. Po 8 val. pavirti 5–10 min. Ataušus perkošiama, nuspaudžiama. Išgeriama per dieną.

1 valgomasis šaukštas džiovintų dilgėlių lapų užpilamas stikline verdančio vandens. Po 2 val. perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės. Per dieną išgerti 4 stiklinės tokio *gėralo*.

1 arbatinį šaukštelį šviežių rūgties gyvatžolės šakniastiebių užpilame 1,5 stiklinės verdančio vandens. Geriame po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną 40 min. prieš valgį.

3 arbatinius šaukštelius lankos dobilų žiedų užpilama stikline verdančio vandens ir 2 val. palaikoma šiltoje vietoje. Perkošiama. Geriama po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Sutrintus drebulės pumpurus ir jaunus lapelius suberiame į marlinį maišelį, palaikome verdančiame vandenyje ir uždedame ant skaudamo sąnario kaip kompresą.

Sumaišoma po 10 g debesylo šaknų bei šakniastiebių ir varnalėšos šaknų, užpilama stikline vandens ir 20 min. pavirinama. 4 val. palaikome termose. Perkošiama. Vartojama po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną valandą prieš valgį.

Sumaišoma po 2 dalis baltojo beržo, juodųjų serbentų bei avietės lapų, jonažolės bei trispalvės našlaitės ir juodojo šėivamedžio žiedų, po 3 dalis bruknių lapų ir 4 dalis takažolės šakniastiebių.

5 valgomuosius šaukštus mišinio termose užpilame litru verdančio vandens. Po 2 val. nukošiame. Geriame po 0,5 stiklinės 4–5 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Vartojama 3–4 mėnesius. Kas mėnesį daroma 5 dienų pertrauka.

Sumaišyti po 2 dalis apynio spurgų, takažolės žolės, dilgėlės lapų bei gailio ūglių, 3 dalis cikorijos šaknų, 4 dalis notrelės žiedų ir žolės. 5 valgomuosius šaukštus mišinio termose užpilama litru verdančio vandens. Po 2 val. perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 4–5 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Vartojama 3–4 mėnesius, kas mėnesį daroma 5 dienų pertrauka.

157. Reumato gydymas

Medikų apibūdinimu, reumatas – tai lėtinė, uždegiminė jungiamųjų audinių liga. Medikai įvardina daugiau nei šimtą įvairių reumato ligų.

Reumatas pažeidžia sąnarius. Ši reumato forma pati skausmingiausia. Jei reumatas pažeidžia kraujagyslę ir širdies vožtuvus, ši liga žmogaus gyvybei daug pavojingesnė ir gali baigtis ligonio mirtimi.

Viena dažniausių įvairių širdies ydų priežasčių – reumatas. Reumatas taip pat gali pažeisti galvos smegenų apvalkalus, inkstus, vegetatyvinę nervų sistemą, plaučius, kepenis ir kt. Nors reumatas nėra mirtina liga, visgi ji iš esmės sutrumpina žmogaus gyvenimą, suteikdama ligoniui didžiules kančias.

Kaip reikia gydyti reumatą?

Tiek gydytojai, tiek liaudies medicinos žinovai sergantiems reumatu pataria iš esmės išvalyti savo organizmą ir iš jo išvalyti žalinguosius antikūnius, įvairius šlakus ir medžiagų apykaitos produktus, kurie nuodija organizmą.

Organizmą išvalyti patariama įvairiomis priemonėmis ir būdais. Petražolių nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų petražolių šaknų ir žalumos užpilkite 0,5 l verdančio vandens, pavirkite 5 min., tada nuovirą nukoškite ir jo gerkite po 1/3 stiklinės 4 kartus per dieną.

Lygiomis dalimis sumaišykite saulėgrąžų aliejų ir degtinę. Valydami šiuo mišiniu organizmą, gerkite jo po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Žiedadulkės yra taip pat galingas biologinis stimulatorius, padedantis veiksmingai išvalyti organizmą ir normalizuoti imuninės sistemos darbą.

Reumato ir artrito priežastimi gali būti angina, laringitas, skarlatina. Šios ligos gali pakenkti ir širdžiai. Norint apsisaugoti nuo artrito ir reumato, reikia vengti skersvėjų, drėgnų vietų, neperšalti, laiku taisytis dantis. Sergantiems patariama gerti beržo sulčių po 1 stiklinę 3 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį 6 savaites, o po 10–14 dienų pertraukos, šį gydymą pakartoti.

Beržo sultys padeda iš kraujo išvalyti šlapimo rūgštį ir kitas kenksmingas medžiagas, normalizuoti medžiagų apykaitos procesus, stiprinti organizmą. Taip pat patariama gerti beržų lapų nuovirą.

Išvalius organizmą, reikia pradėti tinkamai maitintis. Norint, kad į organizmą patektų jam reikalingos medžiagos ir liga vėl nepaūmėtų, sergantys reumatu privalo reguliariai valgyti česnakų, svogūnų, šparagų, nevalytų ryžių, šviežių morkų, baltagūžių ir brokolio kopūstų, jūros moliuskų, kruopų, šviežių miežių daigų, medaus ir bičių produktų.

Sergantiems reumatu, patariama atsisakyti raudonojo vyno, raudonos mėsos, gyvulinių riebalų, kiaušinių baltymų, pieno, kavos, šokolado. Patariama mažiau valgyti bulvių, pomidorų, raugintų agurkų.

Reumato gydymas liaudies medicinos priemonėmis: gydymas dobilų žiedų nuoviru: 20 g sausų dobilų žiedų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti vieną valandą. Šio antpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną. Šiuo antpilu patariama gydytis lėtinį reumatą.

Gydymas česnakų užpilu: 40 g susmulkintų česnako skiltelių užpilkite 1/2 stiklinės degtinės. Laikyti uždarame inde, tamsioje vietoje, kambario temperatūroje. Reguliariai pakratyti. Antpilui leisti nusistovėti 7–10 parų, tada nukoškite per marlę. Sergantiems reumatu ir podagra, patariama gerti 2–3 kartus po 10 lašų 20–30 min. prieš valgį.

Gydymas alyvų pumpurų ir žiedų užpilais: 1/4 stiklinės alyvų žiedų ir susmulkintų pumpurų užpilkite stikline degtinės. Leiskite tamsioje

vietoje nusistovėti 10 parų. Sergantiems reumatu, patariama gerti po 50 lašų 3 kartus per dieną.

Sausus alyvų žiedus užpilkite degtine (santykiu 1:10). Sandariame inde leiskite nusistovėti 8–10 dienų. Patariama gerti po 30 lašų 2–3 kartus per dieną ir tuo pačiu metu šiuo antpilu trinti reumato pažeistas ir skaudamas vietas bei šį antpilą naudoti kompresams.

Gydymas juodųjų serbentų užpilu: vieną valgomąjį šaukštą susmulkintų juodųjų serbentų lapų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti 6 val., nukoškite. Gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną. Juodųjų serbentų lapų užpilas iš organizmo šalina šlapimo rūgšties perteklių, todėl šio antpilo patariama gerti ir sergantiems podagra.

Aviečių uogų užpilas: 30 g aviečių uogų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti 20 min. Šio antpilo 2 stiklines patariama gerti vakare, prieš miegą.

1 valgomąjį šaukštą stambiai susmulkintų bruknių lapų, užpilkite stikline vandens ir pavirkite 5–10 min. Patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną. Nuovirą vėsioje vietoje laikyti ne ilgiau kaip parą.

1/3 butelio pripildykite susmulkintų bruknių lapų su jaunais ągliais, užpilkite spiritu iki butelio viršaus, saulėje vietoje leiskite nusistovėti 7 dienas. Gerti 2 kartus per dieną po vieną taurelę.

Vonios, gydančios reumatą: sergantiems reumatu, patariama gydytis ramunėlių žiedų antpilo vandens voniomis: 50–100 g sausų ramunėlių žiedų užpilkite 2 l verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., po to šį užpilą supilkite į +37–38 °C vandens vonią. Šioje vonioje patariama maudyti 25 min.

Liaudies medicina rekomenduoja ir šį gydymosi būdą:

1 savaitę – skleistinio užpilas: 1 valgomąjį šaukštą žolės užpilti 0,5 l verdančio vandens, 30 min. palaukti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

2 savaitę – takazolės užpilas: 1 valgomąjį šaukštą užpilti stikline verdančio vandens. 30 min. palaikyti. Perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 30 min. prieš valgį (nepatariama sergant inkstų cistomis).

3 savaitę – jonažolė: 3 valgomuosius šaukštus žolės užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens, palaikyti 2 val., kad prisitrauktų. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

4 savaitę – šeivamedžio žiedų užpilas: 1 valgomąjį šaukštą žiedų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti pusę valandos, kad prisitrauktų ir gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną.

KVĖPAVIMO TAKŲ LIGŲ GYDYMAS



158. Arbatos, padedančios išgyti persišaldžius

Karklo žievė. Slopina uždegimą, gerklės skausmą ir šaltkrėtę (veikia kaip aspirinas). Vartojama karščiavimu ir skausmu pasireiškiančioms kvėpavimo takų ligoms gydyti. 2 arbatinius šaukštelių susmulkintos karklo žievės užpilti šaltu vandeniu, pakaitinti iki virimo ir po 5 min. nukošti. Gerti po 150 g 3–4 kartus per dieną.

Saldymedžio šaknys skystina ir skatina išsiskirti gleives, atpalaiduoja spazmus. Vartojamas bronchitu ir viršutinių kvėpavimo takų kataru sergančių ligonių gleivėms skystinti ir skreplių atsikosėjimui palengvinti. 1 arbatinis šaukštelis saldymedžio šaknų užpilamas verdančiu vandeniu, 5 min. kaitinama iki virimo. Ataušusį nuovirą nukošti. Gerti po 150 g po valgio. Negalima vartoti ilgiau nei 4–5 savaites.

Be to, saldymedžio šaknies nuovirą vartojančio žmogaus maiste turi būti daug kalcio (valgyti bananus, abrikosus).

Siauralapio gysločio lapai slopina dirginimą, uždegimą, veikia antibakteriškai. Vartojami dirginimui sušvelninti, sergant viršutinių kvėpavimo takų ligomis. Vienam puodeliui arbatos reikia 2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Gerti po vieną puodelį 3 kartus per dieną.

Raktažolės žiedai skystina ir skatina išsiskirti gleives. Vartojami kartu su kitais vaistais sergant viršutinių kvėpavimo takų kataru – skystina gleives ir mažina kvėpavimo takų dirginimą. 1 puodeliui arbatos reikia 1–2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Kelis kartus per dieną reikia išgerti po puodelį kuo karštesnės arbatos.

Čiobrelų lapai veikia antibakteriškai, slopina spazmus. Vartojami viršutinių kvėpavimo takų katarui gydyti. Vienam puodeliui arbatos reikia pusės arbatinio šaukštelio žaliavos. Gerti po puodelį kelis kartus per dieną.

Melisos lapai veikia raminamai, slopina spazmus. Vartojami nerviniams kvėpavimo sutrikimams ir kvėpavimo takų peršalimui gydyti. Vienam puodeliui arbatos reikia 1–3 arbatinių šaukštelių žaliavos. Gerti po vieną puodelį 3 kartus per dieną.

Dedešvos žiedai vartojami viršutinių kvėpavimo takų uždegimui gydyti. Mažina dirginimą peršalus ir karščiuojant. Vienam puodeliui arbatos reikia 2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Gydomąjį antpilą galima paruošti ir užpilant šaltu vandeniu, bet tuomet jis turi 2–3 val. pastovėti. Kelis kartus per dieną (taip pat ir prieš einant miegoti) išgerti po puodelį antpilo.

Liepžiedžiai – iš tiesų klasikinė arbatėlė persišaldžius. Sušvelnina dirginimą ir norą kosėti. Dažniausiai vartojami su stipriu kosuliu susijusiam katariniam kvėpavimo takų uždegimui bei peršalimui su karščiavimu ir šaltkrėčiu gydyti. Vienam puodeliui arbatos reikia 1–2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Šią arbatą reikia gerti kelis kartus per dieną. Ji turi būti kuo karštesnė.

Pušų ūgliai skystina gleives, šiek tiek slopina uždegimą ir skatina kraujotaką. Ypač veiksmingai gydo bronchitą. Vienam puodeliui arbatos reikia 1–2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Geriama kelis kartus per dieną.

Ramunėlių žiedai slopina uždegimą, „suriša“ kai kurias nuodingąsias medžiagas, atpalaiduoja gerklės raumenų spazmus, veikia antibakteriškai. Vartojami kvėpavimo takų uždegimui ir su kvėpavimo takų dirginimu susijusiai būklei gydyti. Šviežia arbata geriama kelis kartus per dieną.

Pastaba. Ramunėlių užpilo garų inhaliuoti negalima.

Jonažolė mažina depresiją, baimę. Dažniausiai vartojama nerviniams ir su didele baime susijusiems kvėpavimo sutrikimams gydyti, labai veiksminga persišaldžius. Vienai užpilo porcijai reikia 1–2 arbatinių šaukštelių žaliavos. Gerti 2–3 kartus per dieną kelias savaites.

Šeivamedžio žiedai skatina prakaitavimą, didina išsiskiriančių gleivių kiekį. Vartojami karščiavimu pasireiškiantiems peršalimams gydyti. Vienai užpilo porcijai pagaminti reikia 2 arbatinių šaukštelių šviežios žaliavos. Per vieną kartą išgerti 1–2 puodelius kuo karštesnio antpilo.

Eukalipto lapai skystina gleives ir atpalaiduoja spazmus. Vartojami viršutinių kvėpavimo takų peršalimui ir bronchitui gydyti. Iš pusės arbatinio šaukštelio žaliavos paruošti šviežią arbatą ir gerti ją 3 kartus per dieną.

Pastaba. Eukalipto lapai nevartojami jaunesniems kaip 2 metų vaikams, negalima dėti eukalipto lapų nuoviro kompresų ant veido ir nosies srities. Eukalipto lapų arbata gali susilpninti kitų vaistų veikimą.

Piliarožės šaknų nuoviras mažina gerklės dirginimą peršalus, didina gleivinės atsparumą. Dažniausiai vartojamas ryklės ir viršutinių kvėpavimo takų gleivinės uždegimui gydyti. Vieną valgomąjį šaukštą piliarožės šaknų užpilti šaltu vandeniu ir palikti pastovėti 1,5 valandos (dažnai pamaišyti), paskui nukošti. Gerti po 1 puodelį kelis kartus per dieną. Reikia kasdien kiekvieną kartą gaminti iš naujo. Prieš geriant, jį galima truputį pašildyti.

Anyžius veiksmingai skystina gleives, atpalaiduoja susitraukusius gerklės raumenis, veikia antibakteriškai. Dažniausiai vartojamas kvėpavimo takų gleivinėms stiprinti. Geriausia kelis kartus per dieną suvalgyti 1–2 arbatinius šaukštelių smulkiai sutrintų anyžių, galima ryte ir vakare išgerti po puodelį ką tik paruoštos anyžių arbatos.

Peršalus rekomenduojamas toks mišinys: 200 g juodojo ridiko ir tiek pat krieno. Ridikų netarkuoti. Sumaišykite su šaukštu valgomosios druskos, 1 valgomuoju šaukštu žibalo ir tiek pat acto. Visą masę palikti 10 dienų. Valgomąjį šaukštą paruoštos masės plonu sluoksniu uždėti ant marlės ir uždėti ant pakaušio, uždengus kompresiniu popieriumi. Ir žiūrėti kaip veikia: jei labai degina, tai nuimti ir dėti tik kitą dieną. O šiaip tai galima dėti ryte ir vakare.

159. *Lėtinio bronchito gydymas liaudies priemonėmis*

Gydymas pelkiniu gailiu: 2 valgomuosius šaukštus išdžiovintos ir susmulkintos pelkinio gailio žolės užpilkite stikline verdančio vandens, indą uždenkite dangteliu, retkarčiais pamaišykite ir 15 min. pakaitinkite verdančio vandens vonelėje. 45 min. atvėsinkite, nukoškite, nuspauskite. Patariama po valgio gerti po 50 ml 2–3 kartus per dieną.

Sergantiems lėtiniu bronchitu, vynuogių valgyti ir jų sulčių gerti patariama prieš valgį. Iš pradžių vynuogių suvalgyti 1 kilogramą per dieną, o vėliau 2–3 kg.

Pastaba. Negalima valgyti vynuogių ir gerti jų sulčių sergantiems cukriniu diabetu, nutukimu, skrandžio ir dvylikapirštės opalige, širdies nepakankamumu, kai tinsta galūnės, sergantiems hipertenzija, kolitu, pūlinėmis plaučių ligomis.

Spanguolių uogose yra medžiagų, kurios veiksmingai mažina kūno aukštą temperatūrą ir gydo uždegimines ligas, būtent dėl to spanguolių valgyti ir jų sulčių gerti patariama, sergant lėtiniu bronchitu.

160. Bronchinės astmos gydymas vaistiniais augalais

Bronchinė astma – liga, kurios požymis – periodiškai besikartojantys įvairaus pobūdžio ir trukmės dusulio priepuoliai.

Sergantiems bronchine astma svarbu veiksmingai numalšinti ir apsisaugoti nuo dusulio priepuolių.

Gydymas vaistinių augalų mišiniais: sumaišykite 25 g smulkiai supjaustyto pelkinio gailio ir 15 g dilgėlių. Užpilkite litru verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite nusistovėti 3 val. Nukoškite. Gerti po 1/2 stiklinės 5–6 kartus per dieną.

Sumaišykite 1 dalį pušų pumpurų, 1 dalį plačialapio gysločio ir tiek pat ankstyvojo šalpusnio lapų. 4 arbatinius šaukštelių šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline šalto vandens. Leiskite 2 val. nusistovėti, virkite 5 min., vėl leiskite 15 min. nusistovėti. Nukoškite. Šį nuovirą išgerti per 3 kartus per dieną.

Lygiomis dalimis sumaišykite juoduogio šėivamedžio žiedus, plačialapio gysločio lapus, trispalvės našlaitės ir apskritalapės saulašarės žolę. 4 arbatinius šaukštelių šio susmulkinto mišinio užpilkite stikline šalto vandens, leiskite nusistovėti 2 val., tada 5 min. pavirkite, o kai nuoviras atvės, nukoškite. Nuovirą per dieną išgerti per du kartus. Gerti mėnesį.

Lygiomis dalimis sumaišykite žąsinę sidabražolę, didžiąją ugniažolę, pušų pumpurus ir katžolę. 4 arbatinius šaukštelių susmulkinto mišinio užpilti stikline šalto vandens, leisti nusistovėti 2 val., pavirti 5 min., o kai nuoviras atvės, nukošti. Šį nuovirą išgerti per 3 kartus per dieną.

Sumaišykite 1 dalį jaunos gluosnio žievės ir tiek pat ankstyvojo šalpusnio lapų ir 2 dalis anyžių sėklų ir tiek pat erškėtuogių vaisių. 4 arbatinius šaukštelių susmulkintų vaistinių augalų mišinio užpilti stikline šalto vandens, leisti nusistovėti 2 val., pavirti 5 min., o kai nuoviras atvės, nukošti ir per dieną išgerti per 3 kartus.

Gydymas krienų ir citrinos mišiniu: į 100 g tarkuotų krienų supilkite 2 citrinos sulčių, išmaišykite, kad susidarytų tirštas padažas. Šio *padažo*, sergantiems bronchine astma, patariama valgyti po 1/2 arbatinio šaukštelio 2 kartus per dieną vieną mėnesį.

Gydymas aviečių šaknimis. Vėlyvą rudenį (galima ir žydėjimo metu) iškasti aviečių šaknis. Jas perplauti šaltu vandeniu, išdžiovinti pavėsyje. 50 g susmulkintų, išdžiovintų aviečių šaknų užpilkite 0,5 l vandens, ant silpnos ugnies kaitinti pusę valandos. Atvėsinti ir perkošti. Šio nuoviro, sergantiems bronchine astma, gerti po 50 ml 4 kartus per dieną.

Gydymas anyžiais: 15 g anyžių sėklų užpilkite stikline vandens, pavirti 5 min., nukošti. Šio nuoviro prieš valgį patariama gerti po 50 ml 4 kartus per dieną.

Gydymas paprastąja efedra: 15–20 g jaunų paprastosios efedros šakelių užpilti 0,5 l vandens, pavirti, kol liks pusė skysčio. Sergantiems bronchine astma, šio nuoviro 30 min. prieš valgį gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydomasis mišinys: sumaišykite 1 stiklinę morkų, 1 stiklinę krienu sulčių, tiek pat medaus, 1 citrinos sultis. Šio mišinio, sergantiems bronchine astma, valandą prieš valgį patariama gerti po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną. Kursas – 2 mėnesiai.

Gydymas ankstyvojo šalpusnio lapais: 4 arbatinius šaukštelių susmulkinto ankstyvojo šalpusnio lapų užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti pusę valandos, nukošti. Šio antpilo patariama gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną. Kai kurie liaudies medicinos žinovai pataria burnoje palaikyti šviežius arba anksti džiovintus šalpusnio lapus.

Vynuogių sultys. Sergantiems bronchine astma reikia gerti vynuogių sulčių.

Gydymas česnakiniu sviestu: su nedideliu kiekiu druskos sutrinkite 5 stambias česnako skilteles ir sumaišykite su 100 g sviesto. Šio sviesto patariama užsitempti ant duonos arba dėti į bulvių košę ar barščius.

Gydymas medaus vandeniu: 1 dalį medaus ištirpinti 2 dalyse vandens ir naudoti inhaliacijai. Viena procedūra trunka 20 min. Į inhaliatorių patariama įpilti 15–20 ml medaus vandens.

1 stiklinę pelenų, sudeginus saulėgrąžos stiebą, nupilti į litro stiklainį. Užpilti karštu virintu vandeniu ir palikti vieną parą, retkarčiais pamaisant mediniu šaukštu ar lazdele, kad geriau pelenai susijungtų su vandeniu. Po paros perkošti per dvigubą marlę ir pradėti gydymą.

Pirmą dieną išgerti 30 g skysčio 1 kartą užkandant 1 valgomuoju šaukštu sviesto ar kitokiu riebalu. Jei viskas *normos ribose*, tai kitą dieną tokiu pat būdu išgerti 3 kartus su pertraukomis prieš pusryčius ir pietus, tarp pietų ir vakarienės, prieš naktį.

Jei su skrandžiu ir kepenimis viskas gerai, tai dozę galima padidinti iki 70 g ir gerti 4 kartus. Laikyti šaldytuve. Iš anksto įpilti į stikliuką. Rezultatą pajusite už savaitės. Lengvai *nueis* sunkumai, lengviau bus kvėpuoti. Kai viską išgersite – savaitę pertraukos.

Svarainis nuo astmos. Reikia paimti išdžiovintų svarainių lapų ir jo sėklų. 1 valgomąjį šaukštą lygiomis dalimis užpilti 200 g verdančio van-

dens ir dar pavirti 5 min. Po to ataušinti, perkošti ir gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną (vaikams po vieną desertinį šaukštą).

Galima užvirinti tik lapus (be sėklų), sėklų negalima malti. Pagal skonį įdėti medaus (mažai). Šį nuovirą gerti vieną savaitę. Padaryti pertrauką, o paskui pakartoti.

Galima valgyti iškeptus svarainius. Perpjauti per pusę, išimti sėklas ir į vidurį įdėti graikišką riešutą, sumaišyti su medumi ir cinamonu, o ant viršaus mažą gabaliuką sviesto ir kepti. Kai atauš – valgyti.

Sergant šia liga, galimos ir kontrastinės vonios.

161. Nuo astmos, bronchito, kosulio

Sumaišoma po 15 g piliarožės bei rudmenės šaknų, 10 g pankolio vaisių. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline šalto vandens, 2 val. palaukti. 3–5 min. pavirti, perkošti. Išgerti per dieną, sergant bronchitu.

Sumaišoma po 10 g piliarožės šaknų bei čiobrelės žolės ir 20 g rudmenės šaknų. 1 valgomas šaukštas antpilo užpilamas stikline šalto vandens, 2 val. palaukiama, 3–5 min. pavirinama, dar 15 min. palaukiama, perkošiama. Geriama sergant bronchitu arba pneumonija.

Sergant bronchitu, sumaišoma 15 g čiobrelės žolės, pankolio vaisių bei piliarožės šaknų ir 5 g pipirmėtės lapų bei 10 g rudmenės šaknų.

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline šalto vandens, 3–5 min. pavirinti, 15 min. palaukti, perkošti. Išgeriama per dieną.

1 valgomąjį šaukštą rudmenės šaknų ir trispalvės našlaitės žolės lygių dalių mišinį užpilti stikline šalto vandens, 2 val. palaukti, 3–5 min. pavirinti, perkošti. Išgeriama per dieną, sergant bronchitu.

Sergant bronchitu: 30–40 g raktažolės užpilama litru verdančio vandens ir geriama po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Įsisenėjus bronchitui, rekomenduojama krūtinės sritį įtrinti lydytais kiaušės taukais, įlašinus į juos keletą lašų pušų eterinio aliejaus.

Kamuojant astmos priepuoliams, rekomenduojama gerti anyžių sėklų nuovirą, pagamintą iš 15–20 g žaliavos ir litro vandens. Dozė: po 30–50 g kas valandą.

Sergant astma: 4 arbatinius šaukštelių čiobrelės žolės ir piliarožės šaknų mišinio užpilti stikline verdančio vandens. 2 val. palaukiama, 3–5 min. pavirinama, perkošiama. Išgeriama per dieną. Kursas – 10–30 dienų.

Sergant astma: 4 arbatinius šaukštelius linų sėmenų, čiobrelio žolės ir pankolio vaisių lygių dalių mišinį užpilti stikline verdančio vandens. 2 val. palaikoma, 3–7 min. pavirinama, perkošiama, išgeriama per dieną.

Kamuojant sausam kosuliui: 10 g grikių žiedų užpilama litru verdančio vandens ir išgeriama per dieną. Šis antpilas suskystina bronchuose susikauptus tirštus skreplius.

Sergant bronchitu, astma rekomenduojami tokie sulčių mišiniai:

- vienos citrinos sultys ir apie 120 g tarkuotų krienų,
- salierų ir morkų sultys (santykiu 7:9),
- morkų ir kiaulpienių sultys (santykiu 12:4),
- morkų, salierų, ridikėlių sultys (santykiu 8:5:3),
- morkų ir ridikėlių sultys (santykiu 11:5),
- morkų ir špinatų sultys (santykiu 10:6).

162. Kosulys – inhaliacija

Į pusę litro virinto vandens įberti po 1 valgomąjį šaukštą saldymedžio šaknų, debesilo šaknų ir virti ant silpnos ugnies 8–10 min. Po to įberti arbatinį šaukštelį pušų pumpurų ir vėl pavirti 2 min. Po to į verdantį vandenį įberti 2 valgomuosius šaukštus šalpusnio, 1 arbatinį šaukštą gailio, 1 arbatinį šaukštą ramunėlių ir 2 arbatinius šaukštus mėtų. Mišinį pavirti 2 min. Nuoviras paruoštas. Lieka jį perpilti į inhaliatorių (galima panaudoti paprastą virdulį, pritaissant triubelę apie 30 cm ant virdulio snapelio, kad neapsideginti). Reikia padaryti maždaug 80 įkvėpimų ir iškvėpimų. Po to išgerti 1/3 stiklinės šilto nuoviro (jei neturite pušies pumpurų, galima pakeisti eukaliptu ar jo ištrauka – 20 lašų, ar jo aliejumi – 8 lašai). Juos įlašinti į nuovirą prieš inhaliaciją. Geriausiai tai daryti prieš miegą, po vakarienės, o jei ryte, tai kokią valandą neišeiti į lauką. Po trijų procedūrų kosulys turėtų dingti.

163. Patarimai visiems, kurių silpni plaučiai ir bronchai

Paruošti košelę iš trijų citrinų be sėklų, bet su odele, pridėti 20 g graikiškų riešutų minkštųjų, 300 g alijošiaus sulčių, pusę kg nesūdyto šviežio sviesto, pusę kg medaus ir stiklinę *Kagoro* vyno.

Viską gerai išmaišyti ir mišinį laikyti šaltoje tamsioje vietoje. Naudoti nuo plaučių ir bronchų susirgimų po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Šis mišinys atlieka savo valomąjį darbą lėtai, bet užtikrintai. Praeina visi įsisenėję procesai, kurie metais *graužė* organizmą iš vidaus. Kvėpavimas tampa lengvas, karkimas dingsta.

164. *Pagyvenusiems žmonėms nuo bronchito*

20 g sviesto sumaišoma su 200 g kiaulės taukų, 300 g kakavos miltelių, 200 g medaus, 15 žalių kiaušinių trynių. Gautas mišinys 10 min. pavirinamas ant silpnos ugnies, atvėsinamas ir vartojamas po 1 arbatinį šaukštelį su 1/3 stiklinės karšto pieno 3 kartus per dieną.

Didelė svogūno galva sutarkuojama ir sumaišoma su žąsies taukais. Trinama krūtinė ir priekinė kaklo dalis.

Ligonio krūtinė trinama ir po lygiai sumaišytų trintų česnakų ir lydytų kiaulės taukų tepalu.

Kosulį gydykite natūraliomis priemonėmis: nuo stipraus, nenutrūksta-
mo kosulio: gerkite ajero šaknų miltelius (po 0,6 g 3 kartus per dieną).

0,5 l tarkuoto juodojo ridiko sulčių sumaišykite su 400 g medaus. Gerkite po 2 valgomuosius šaukštus vakare prieš valgį,

Galvutę česnako ir 10 susmulkintų svogūno galvučių virkite piene, kol suminkštės. Pridėkite 1 arbatinį šaukštelį mėtų sulčių ir 1 valgomąjį šaukštą medaus. Valgykite po 1 valgomąjį šaukštą visą dieną, kas valandą.

Gerkite po 2–3 valgomuosius šaukštus mandarinų žievelių nuoviro 3 kartus per dieną prieš valgį.

Nuo sauso kosulio: sumaišykite morkų sulčių ir cukraus sirupo (lygiomis dalimis). Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą šilto mišinio 5–6 kartus per dieną.

Į stiklinę pieno įberkite 1 arbatinį šaukštelį šalavijo ir užvirinkite. Mišinį ataušinkite ir vėl užvirinkite. Gerkite karštą prieš miegą, šiltai apsiklokite.

Į litrą vandens įdėkite 500 g susmulkintų svogūno galvučių, 50 g medaus bei 40 g cukraus ir virti ant silpnos ugnies. Mišinį ataušinti ir suvalgyti po 4–6 šaukštus per dieną.

Gerkite šviežias kopūstų sultis – tai puikiai kosulį malšinanti antiseptinė ir uždegimą slopinanti priemonė.

Nevalytą ir smulkiai sutarkuotą svogūno galvelę užpilkite tokiu pat kiekiu cukraus ir 12 val. laikyti vėsioje vietoje. Po to išspausti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį kelis kartus per dieną – malšina kosulio priepuolius.

Sumaišykite morkų sultis su medumi (santykiu 1:1) ir gerkite po 1–2 valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną.

Krienų sultis sumaišykite su medumi (santykiu 1:1) ir gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 2 kartus per dieną – ryte ir vakare.

165. Kuo gydyti laringitą?

2 valgomieji šaukštai susmulkintų piliarožės šaknų užpilami stikline verdančio vandens, 15 min. pakaitinami vandens vonelėje, 30 min. palaukiama. Perkošiama. Pasaldinama medumi ir vartojama po 2 valgomuosius šaukštus kas 2 val. (vaikams po 1 arbatinį šaukštelį).

3 valgomuosius šaukštus raudonėlio žolės termose užpilti 0,5 l verdančio vandens, 2 val. palaukti. Perkošti. Gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

2–3 valgomuosius šaukštus gysločio lapų termose užpilti 0,5 l verdančio vandens, valandą palaukti. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus 30 min. prieš valgį.

2–3 valgomuosius šaukštus čiobrelių termose užpilti 0,5 l verdančio vandens, 2 val. palaukti. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

1 valgomąjį šaukštą avietės lapų bei stiebų termose užpilti stikline verdančio vandens, 2 val. palaikyti. Perkošti. Išgerti su medumi prieš naktį.

Stikline šalto virinto vandens užpilti 2 arbatinius šaukštelius smulkiai sutarkuotos krienų šaknies. Gerai išmaišyti. Nukošti. Sergant laringitu ir angina, skalauti gerklę keletą kartų per dieną.

Inhaliacijos: 2–3 kartus per dieną po 15–20 min. (ligai paūmėjus).

166. Kalciumitas

Jau nuo seno ne tik bronchitą, plaučių uždegimą, bet ir džiovaną gydė tokiu preparatu: 6 vištos balto lukšto kiaušinius sudėti į stiklainį ir užpilti šviežiai išspaustomis 10 citrinų sultimis. Stiklainį aprišti marle, susukti į standų popierių ir pastatyti tamsioje, sausoje, bet ne šaltoje vietoje 6–8 dienas, kad kiaušinių lukštai ištirptų. Paskui 300 g liepų medaus pakaitinti tiek, kad tekėtų ir atausinus supilti į mišinį. Viską sumaišyti ir į gautą mišinį įpilti 3/4 stiklinės konjako. Vaistai paruošti. Vartoti po 1 desertinį šaukštelį 3 kartus po valgio. Laikyti būtinai tamsaus stiklo butelyje sausoje tamsioje vietoje, kur nepatenka saulės spinduliai.

CUKRINIS DIABETAS



167. *Vaistiniai augalai, padedantys sergantiems cukriniu diabetu*

Vaistiniai augalai cukrinio diabeto išgydyti negali, tačiau gali pagerinti sergančių šia liga savijautą.

Gydymas pupelių ankštimis: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų pupelių ankščių užpilkite stikline verdančio vandens, pavirinkite 20 min., leiskite nusistovėti 3–4 val., nukoškite. Gerti po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Gydymas beržų lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų beržų lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 10 min., suberkite 1/5 valgomąjo šaukšto geriamos sodos, leiskite nusistovėti 6 val., nukoškite. Patariama šį nuovirą išgerti per 3 kartus per dieną.

Gydymas beržų pumpurais: 1 arbatinį šaukštą beržų pumpurų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 20 min., leiskite nusistovėti 6 val. Sergantiems diabetu, mažais gurkšneliais šio nuoviro per dieną patariama po valgio išgerti 1/2 stiklinės arba šio nuoviro gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydymas gudobelių uogomis: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų gudobelių uogų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirinkite 20 min., leiskite nusistovėti 3–4 val. Šį nuovirą gerti kaip arbatą.

Gudobelių žiedai: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų gudobelės žiedų užpildyti stikline verdančio vandens, pavirinti 2 min., leisti nusistovėti 2 val. Patariama po valgio gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną, užgeriant medumi.

Gydymas juoduojo šeivamedžio lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų šeivamedžio lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti 2 val. Patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Gydymas bruknių lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų bruknių lapų užpilkite 1 stikline verdančio vandens, pavirti 3 min. Leisti nusistovėti 3–4 val. Nuovirą patariama gerti per dieną 2–3 kartus.

Gydymas juoduogio šėivamedžio šaknimis: 1 arbatinį šaukštą sumulkintų juoduogio šėivamedžio uogų užpilti stikline verdančio vandens, virti 20 min., leisti nusistovėti 3–4 val. Prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas daržiniu prožirniu: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų daržinio prožirnio užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti 2 val. Gerti prieš valgį po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydymas gervuogių lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų gervuogių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min. Leiskite nusistovėti 3 val., nukoškite. Gerti prieš valgį po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gervuogių šaknimis: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų gervuogių šaknų užpilti stikline verdančio vandens. Pavirti 10 min. Leisti nusistovėti 3 val., nukošti. Gerti prieš valgį po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas putinų žiedais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų putinų žiedų užpilkite 300 ml verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti 3 val. Nukošti.

Sergantiems cukriniu diabetu, šio nuoviro prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas kryklių (kaukazinių slyvaičių) žiedais: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų kryklių žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti 4 val. Sergantiems cukriniu diabetu, šio nuoviro po valgio patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas putinų žievėmis: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų putinų žievių užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 10 min., nukoškite. Šio nuoviro patariama gerti prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas kininės šizandros uogomis: 1 valgomąjį šaukštą kininės šizandros uogų užpilkite stikline verdančio vandens, virkite 10 min., leiskite nusistovėti 1–2 val. Gerti prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas kadagio uogomis: 1 arbatinį šaukštelį užpilkite verdančiu vandeniu, pavirkite 10–15 min., leiskite nusistovėti vieną valandą. Patariama gerti prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas graikiškų riešutų lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų graikiškų riešutų lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 15–20 min. Leiskite nusistovėti. Nukoškite. Gerti prieš valgį po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas erškėtrožių uogomis: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų erškėtrožių uogų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 15–20 min. Leiskite nusistovėti. Perkoškite. Gerti po 1/2 stiklinės prieš valgį 3 kartus per dieną.

Gydymas erškėtrožių lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų erškėtrožių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti vieną valandą. Nukoškite. Gerti kelis kartus per dieną po 1 stiklinę.

Gydymas šermukšnių uogomis: 1 arbatinį šaukštelį susmulkintų šermukšnių uogų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 20 min. Leiskite nusistovėti 3–4 val. Gerti prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

Gydymas juoduogio šėivamedžio žiedais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų šėivamedžio žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min., leiskite nusistovėti 10 min. Gerti prieš valgį po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Gydymas juodųjų serbentų uogomis: 1 valgomąjį šaukštą sausų susmulkintų juodųjų serbentų uogų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 5 min. Leiskite nusistovėti 2 val. Gerti po valgio po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydymas juodųjų serbentų lapais: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų juodųjų serbentų lapų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 10 min., leiskite nusistovėti 4 val. Gerti po valgio po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas kryklių žieve: 1 arbatinį šaukštelį kryklių žievės užpilkite 300 ml vandens, pavirkite 20 min., leiskite nusistovėti 1 valandą. Gerti po valgio po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Cukraligei gydyti: paimti 300 g žalių petražolių, 300 g česnako, 100 g citrinos vidaus. Viską permalti ir palaikyti tamsioje vietoje 2 savaites. Paskui po 2 val. galima vartoti po 1 arbatinį šaukštelį prieš valgį, užgeriant nuoviru iš mėlynių ir bruknių ir pupelių ankščių po lygiai. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens (termose) ir palaikyti per naktį. Nukošti. Gerti po 1/3 stiklinės, kol ta masė su česnakų, petražolėmis ir citrina pasibaigs.

Alyvų pumpurai nuo diabeto: 1 valgomąjį šaukštą nuskintų baltosios alyvos pumpurų ir išdžiovintų tamsioje vietoje užpilti litru verdančio vandens palaikyti, kol pritrauks. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus 15 min. prieš valgį.

Sumaišyti (mėsmaie sumalti) juodgrūdžių sėklų, debesylo šaknų, raudonėlio žolės, granato žievės. Mišinį laikyti uždaramame tamsaus stiklo inde (butelyje). Paimti po 1 valgomąjį šaukštą mišinio (per mėnesį) ir užpilti virintu vandeniu. Gerti 15 min. prieš valgį 3–4 kartus.

10 g erškėtuogių užpilti stikline verdančio vandens ir ant silpnos ugnies pavirti 5–10 min., palaukti 4 val., nukošti. Gerti po 200 g 3 kartus per dieną.

Užpilti valgomąjį šaukštą sausų raudonųjų dobilų stikline verdančio vandens, 30 min. palaukti. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną 4 savaites.

Gerti sidabražolės šaknų arbatą. 1 valgomąjį šaukštą užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies 3 min. pavirti. 2 val. palikti prisitraukti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

4 dalys sausų dilgėlių lapų, viršutinė avižų dalis, 3 dalys erškėčių vaisių, mėlynių lapų, 2 dalys varnalėšos šaknų, 2 dalys kiaulpienės šaknų. Mišinį gerai sumaišyti, sumalti. 1 desertinį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens ir ant silpnos ugnies 20 min. pakaitinkite. 30 min. palaukti, kol prisitrauks. Gerti kaip arbatą 2 kartus per dieną mėnesį. Padaryti pertrauką ir pakartoti.

Po 2 dalis kadagio, lėnų sėmenų ir 1 dalis rasakilos ir mėlynių lapų. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, pašildyti 30 min. Gerti po 1 stiklinę 2 kartus per dieną.

Po 0,5 valgomojo šaukšto alksnio lapų (pavasarij), vieną šaukštą dilgėlių užpilti stikline verdančio vandens ir valandą palaikyti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 2 kartus per dieną: ryte prieš valgį ir vakare prieš miegą. Kas 3 savaites daryti pertrauką po 5 dienas.

Sergant diabetu, tinka maudynės, pasivaikščiojimai parke, dušas.

10 g lauro lapų užpilama 3 stiklinėmis verdančio vandens, po 3 val. perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 4–5 kartus per dieną, prieš valgį.

Sergant cukriniu diabetu, reikia 3–4 kartus per dieną prieš valgį gerti po 1 valgomąjį šaukštą granatų sulčių. Rūgštūs ir saldžiarūgščiai granatų vaisiai padeda gydyti cukrinį diabetą, skrandžio uždegimą, karštinę.

20 g paprastosios pupelės apyvaisių užpilama litru vandens, 1,5–2 val. pavirinama ant silpnos ugnies, atvėsinama, perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 4 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

100 g gudobelės vaisių termose užpilama 0,5 l verdančio vandens, po valandos perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

100 g avižų grūdų užpilama 750 ml verdančio vandens, atvėsinama, perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

2 valgomuosius šaukštus džiovintos saliero žolės, šaknų arba sėklų termose užpilti 0,5 l verdančio vandens, po 2 val. perkošiama. Geriama po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

2 valgomuosius šaukštus girtuoklės lapų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, 5 min. pavirinti, po 1,5 val. perkošti. Gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

30 g susmulkintos maumedžio žievės užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, uždengti ir pakaitinti 10 min. Nukelti nuo ugnies, atvėsinti ir nukošti. Nuovirą suvartoti per dieną.

Paimti 0,5 valgomojo šaukšto alksnio lapų, 1 valgomąjį šaukštą krapų šakelių, 2 valgomuosius šaukštus balandūnės lapų. Viską susmulkinti, užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 1 valandą, nukošti. Gerti po 1 arbatinį šaukštelį 2 kartus per dieną (ryte prieš valgį ir vakare prieš miegą). Po mėnesio gydymo būtina 5–10 dienų pertrauka.

Lygiomis dalimis sumaišykite linų sėklas, ankštinių pupelių ankštis be sėklų, mėlynių lapus ir avižų šiaudus. Vietoje šiaudų geriau vartoti išdžiovintas žaliąsias avižas, kai jos pradėjo brandinti varpas. 2 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilti 3 stiklinėmis karšto vandens, ant silpnos ugnies pavirti 15 min., nukošti. Gerti valgio metu po 1/3 stiklinės.

PADĖKIME ŠIRDŽIAI



168. *Patarimai sergantiems širdies ligomis*

Kartais širdies skausmai būna neurotinio pobūdžio, juos sukelia centrinės nervų sistemos sutrikimai. Šiuos skausmus patariama malšinti keliais būdais:

sumaišykite 20 g sumulkintų svogūnų galvučių, tiek pat baltojo amalo, gudobelės lapų, valerijono šaknų, dirvinio asiūklio ir beržo lapų. Vieną arbatinį šaukštelį šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 45 min., nukoškite. Malšindami neurotinio pobūdžio širdies skausmus, šio užpilo per dieną išgerkite 3 stiklines.

Sumaišykite 20 g paprastosios sukatžolės, tiek pat valerijono šaknies, levandos žiedų, kmynų ir pankolių sėklų. Vieną arbatinį šaukštelį šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos, atvėsinkite, nukoškite.

Malšindami neurotinio pobūdžio širdies skausmus, šio antpilo gerkite 3 kartus per dieną po 50 ml.

Dažnai dėl centrinės nervų sistemos sutrikimų padažnėja širdies plakimas ir ima kankinti nemiga. Šiuo atveju patariama sumaišyti 10 g vaistinių ramunėlių ir tiek pat pakalnučių žiedų, 20 g pankolio sėklų, 30 g mėtų lapų ir 40 g valerijono šaknų.

1 arbatinį šaukštelį šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio užpilti stikline šalto vandens, pavirti 3 min. ir atvėsinti, nukošti. Šį nuovirą patariama išgerti per dieną (mažais gurkšneliais).

169. Receptai sergantiems širdies yda

Sergantiems širdies yda, liaudies medicinos žinovai siūlo kelis receptus:

sumaišykite 1 dalį šilkmedžio pumpurų, tiek pat mėtų lapų ir erškėtožių uogų, 2 dalis kalninės arnikos ir tiek pat jaunų vaivorų ūglių bei 4 dalis auksalapio gaivenio žolės.

Vieną valgomąjį šaukštą šio susmulkinto vaistinių augalų mišinio suberkite į termosą, užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 6 val. Sergantiems širdies yda, šio užpilo gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną (pusę valandos prieš valgį).

Sumaišykite 30 g valerijono šaknų, tiek pat paprastosios sukatžolės bei 2 g anyžių sėklų. 2 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilkite verdančio vandens stikline. Atvėsinkite 45 min., nukoškite. Besiskundžiantiems dažniais širdies skausmais, šio antpilo patariama gerti po 1/4 ar 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Gydymas gudobelėmis: 5 g susmulkintų uogų užpilkite stikline karšto vandens, pavirinkite 15 min. ir nukoškite. Sergantiems įvairiomis širdies ligomis, šio nuoviro patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną (3 mėnesius).

Spiritinis gudobelės antpilas: 1 valgomąjį šaukštą sausų uogų užpilti 0,5 l spirito ir tamsioje, šiltoje vietoje leisti nusistovėti 14 dienų. Malšindami širdies skausmus, šio užpilo prieš valgį gerti po 20–30 lašų 3 kartus per dieną.

Sergantiems įvairiomis širdies ligomis patariama valgyti šviežių gudobelės uogų, gerti jų kompotą, uogų nuovirą su cukrumi arba medumi.

Gydymas trilapiu pupalaiškiu: 2 arbatinius šaukštėlius susmulkinto džiovinto trilapio pupalaiškio užpilti 250 ml verdančio vandens, leisti nusistovėti 20 min., nukošti. Prieš valgį gerti po 1/4 stiklinės 2–3 kartus per dieną 2 mėnesius.

Gydymas baltuoju gluosniu: 1 valgomąjį šaukštą vyriškų baltojo gluosnio žiedynų užpilkite 0,5 l spirito, tamsioje ir šiltoje vietoje leisti nusistovėti 2 savaites. Gerti po 15–20 lašų 3 kartus per dieną vieną mėnesį. Padaryti 2 mėnesių pertrauką ir gydymą pakartoti.

Gydymas pupelėmis: 2–3 valgomuosius šaukštus susmulkintų pupelių ankščių užpilti 3–4 stiklinėmis vandens, pavirti 10–15 min., nukošti. Besiskundžiantiems širdies skausmais, šio nuoviro gerti po 50 ml 4 kartus per dieną 6 mėnesius.

Valgomąjį šaukštą pupelių sėklų užpilkite stikline karšto vandens, pusę valandos pakaitinti verdančio vandens vonelėje, 10 min. atvėsinti ir nukošti.

Šio užpilo po valgio patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus, 3–4 kartus per dieną.

Gydymas paprastąja trūkažole: 20 g džiovintos, sumulkintos trūkažolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min., nukošti.

Besiskundžiantiems širdies skausmais, šio užpilo patariama gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 3–6 mėnesius.

Gydymas kvapiaja krune: 10–15 g džiovintos viršutinių kvapios krunės lapų ir žiedų užpilti 0,5 l lygiomis dalimis su vandeniu, praskiesti degtine, leisti nusistovėti 2 dienas. Besiskundžiantiems širdies skausmais ir padažnėjusiu plakimu, šio užpilo gerti 3 kartus per dieną po 1 valgomąjį šaukštą. Gydymosi metu negalima valgyti mėsos ir žuvies, vartoti druskos ir sūdytų maisto produktų. Kvapniosios krunės užpilo patariama gerti 5 dienas, tada padaryti 10 dienų pertrauką, kurios metu besigydančias kasdien privalo suvalgyti po vieną stambią svogūno galvą. Po pertraukos kvapniosios krunės užpilo gerti dar 10 dienų.

Širdies veiklai pagerinti:

I dalis. Sumaišykite 500 g natūralaus medaus ir 0,5 l degtinės. Pašildyti ant silpnos ugnies, pamaišyti iki tol, kol pasirodys pieno spalvos putos. Nukelkite ir atšaldykite. Tada: II dalis. Paimti po žiupsnelį sukatžolės, peklinio pūkelių, valerijono šaknų (susmulkintų), takažolės, ramunės, pipirmėtės. Šį mišinį užpilti litru verdančio vandens, palaikyti 30 min., perkošti ir sumaišyti su I dalimi ir palaikyti tamsioje vietoje 3 paras. Gerti pirmą savaitę po arbatinį šaukštelį ryte ir vakare. Antrą savaitę – po valgio šaukštą. Išgėrus daryti 10 dienų pertrauką ir vėl kartoti. Gydymosi kursas – metai.

170. Kraujo spaudimo mažinimas

Sumaišykite 200 g burokų (raudonų) sulčių, 200 g morkų sulčių, 200 g medaus, 100 g spanguolių sulčių, 100 ml medicininio spirito. Palaikyti 3 dienas, retkarčiais sukrečiant. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus prieš valgį.

Šis užpilas neturi šalutinio poveikio. Jį galima ilgokai gerti (3–8 savaites). Po 12 dienų pertraukos pakartoti. Laikyti šaldytuve.

Patarimas širdininkams: į stiklinę mineralinio vandens įpilti 1 valgomąjį šaukštą medaus ir pusę citrinos sulčių. Išgerti iš karto ryte, nieko nevalgius. Kursas – 7–10 dienų.

Receptas:

4 dalys sukatžolės, 2 dalys katpėdės, 1 dalis gudobelės vaisių, 1 dalis juodųjų serbentų vaisių, 1 dalis krapų vaisių, 3 dalys žemuogių lapų, 1 dalis trikertės žvaginės žolės, linų sėklos.

2–3 valgomuosius šaukštus mišinio užplikyti 2,5 stiklinėmis verdančio vandens ir termose palaikyti 6–8 val. Nukošti. Gerti per dieną 3 kartus prieš valgį.

Aukštą kraujo spaudimą gydantys ir reguliuojantys vaistiniai augalai: medetka, paprastasis apynys, raudonėlis, vaistinis šalavijas, pipirmėtė, paprastoji katžolė, vaistinė melisa, paprastoji trūkazolė, vaistinis valerijonas, amalas, juodoji aronija, česnakas, debesylas, erškėtis, ežiuolė, grikis, gudobelė, krapas, nasturtė, paprastasis raugerškis, paprastoji spanguolė, paprastoji sukatžolė, svogūnas, šermukšnis, paprastoji avietė, asiūklis, dilgėlė, raudonasis dobilas, jonažolė, kadagys, kiaulpienė, krienas, mėlynė, meškauogė, našlaitė, beržas, pušis, žemuogė, varputis.

171. Patarimai hipertonicams

Vaistažolių mišinys: 3 dalys aronijos vaisių, 2 dalys pelkinio pūkelio žolės, 2 dalys žemuogių lapų, 1 dalis gudobelės žiedų, 1 dalis krapų sėklų, 1 dalis linų sėmenų ir 0,5 dalies pipirmėtės lapų.

2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, palaikyti 6 val., po to perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 4 kartus (kursas – 3 savaitės).

Mišinys su šaltalankiu: 2 valgomuosius šaukštus susmulkinto šaltalankio žievės užpilti 0,5 l vandens, užvirti ir ant silpnos ugnies pavirti 30 min. Nukošti, papildyti iki 0,5 l. Gerti po 1/3 stiklinės (kursas – 3 savaitės). Šaltalankio uogos iš organizmo šalina cholesterolį.

Galima sudžiovinti lygiomis dalimis šaltalankio, serbentų lapų, vyšnių ir jonažolės, dar įmesti melisos, mėtų lapų, dilgėlės. Jei skauda galvą, pridėti avietės, blogai miegant – melisos ir gauromečio.

Receptas: lygiomis dalimis sumaišyti jonažolės, šaltalankio ir juodojo ridiko lapus. Užvirti kaip arbatą ir gerti po stiklinę kelis kartus per dieną visą savaitę.

Sumaišoma po lygiai gudobelės žiedų, sukatžolės bei katpėdės žolės ir erškėtuogių: 20 g mišinio užpilti litru verdančio vandens. 8 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną po valgio.

Sumaišoma po lygiai gudobelės žiedų, dirvinio asiūklio bei česnako: 20 g mišinio užpilti stikline verdančio vandens, keletą valandų palaukiama, perkošiama ir geriama po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Nuo kraujo spaudimo gaminamos arbatos iš valerijono šaknų, medetkos žiedų, dobilų, serbentų, svogūno, česnako, putino uogų, adonio, gudobelės žolės: 10 g valerijono šaknų bei šakniastiebių užpilama stikline verdančio vandens, 30 min. pavirinama, 2 val. palaukiama ir vartojama po 1–2 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną arba valerijono šaknys kruopščiai nuvalomos, sutrinamos ir vartojamos po 2 g 3 kartus per dieną.

Medetkos žiedų užpilas: 40 g medetkų žiedų, 100 ml etanolio, savaitę palaukiama, perkošiama ir vartojama po 20–30 lašų 3 kartus per dieną.

Rekomenduojama kasdien suvalgyti po 1–2 svogūnų galvutes.

Dobilai: 1 valgomąjį šaukštą dobilų žiedų užpilti stikline verdančio vandens, 30 min. palaukiama, perkošiama ir geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną, maždaug 2–3 savaites.

Česnakas: 2 česnako galvutės išverdamos stiklinėje pieno. Perkošiama ir vartojama po 1 valgomąjį šaukštą šilto antpilo 3 kartus per dieną po valgio. Gydomo kursas – 10–15 dienų.

Sukatžolė: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos sukatžolės užpilti 200 g vandens, pavirti vandens vonelėje 15 min. Po to 45 min. palaukti, perkošti, papildyti vandens iki pradinio tūrio. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus 4 kartus per dieną.

Paimti šviežių geranijos lapų, sutrinti ir per naktį įdėti į abi ausis. Ryte sausus išimti. Mažina arterinį spaudimą, galvos svaigimą.

Gudobelės žiedai, sukatžolė, amalas (po 1 dalį). Užpilti 4 valgomuosius šaukštus mišinio litru vandens. Palikti 6–8 val., po to perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną po valgio. Kursas – 3 savaitės.

2 valgomuosius šaukštus džiovintų juodųjų serbentų uogų užpilti stikline karšto vandens, pavirinti 10 min., valandą palaukti, perkošti ir gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną.

0,5 stiklinės putino uogų užpilama 0,5 l verdančio vandens, 8–10 min. pavirinama. Perkošus įdedami 2 šaukštai medaus ir vartojama po 100 ml 4 kartus per dieną prieš valgį.

Po lygiai: rudmenės šaknų, lakišiaus žolės, medetkų žiedų ir valerijono šaknų bei šakniastiebių. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, valandą palaukti ir gerti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Patarimas: padidėjusį kraujo spaudimą mažina košelė, pagaminta iš vienos citrinos ir 2 šaukštų spanguolių, šaukšto erškėtuogių ir 5 šaukštų medaus. Kruopščiai nuplautą citriną su žievele ir sėklomis sumalti mėsmale. Taip pat sumalti spanguoles ir erškėtuoges. Viską sumaišyti su medumi ir laikyti šaldytuve. Vartoti po 1 šaukštą mišinio 2 kartus per dieną (ryte ir vakare). Galima pasigaminti dvigubą porciją, bet ne daugiau, nes mišinys sensta.

172. *Insultas*

Paralyžius. Bijūno šaknys: 1 arbatinį šaukštą bijūno šaknų įdėti į 3 stiklines verdančio vandens. Vieną valandą šiltai aprišus palaikyti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną (15 min. prieš valgį). Arba: į butelį gero konjako ($\frac{3}{4}$), įpilti sausos smulkios druskos tiek, kad konjakas pakiltų iki kištuko, po to sukrėtus plakti 30 min. Kada druska nusės – vaistas paruoštas. Vartojant neplakti. Vartoti *ant tuščios* valandą prieš valgį kartą per dieną po 2 valgomuosius šaukštus, sumaišant su 6 šaukštais karšto vandens.

Spiritinė bijūno ištrauka (būna ir vaistinėse). Vartoti po 30 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį – gerai veikia nuo nervų, nemigos, pagerėja miegas, sumažėja galvos skausmai, pakyla tonusas.

Nuo kojų patinimo gerti nuovirą iš linų sėmenų: 4 arbatiniai šaukšteliai ir vienas litras vandens. Virti 10–15 min. Indą uždengti ir pastatyti valandą šiltai. Dėl skonio galima įlašinti citrinos sulčių. Gerti po 0,5 stiklinės kas 2 val. (2–3 savaites).

Vieną valgomąjį šaukštą sidabražolės žolės užpilti 400 g verdančio vandens. Palaikyti termose 6–8 val. Gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus prieš valgį. Kursas – 2 mėnesiai. Mėnesį gerti, 7 dienas – pertrauka.

Sumalti 10 citrinų su žieve ir galvą česnako, sumaišyti su litru medaus, leisti pastovėti 7 dienas. Vartoti 1 kartą po 4 arbatinius šaukštelius kasdien. Gerina atmintį ir gydo infarktą.

Iš notros žolės padaryti užpilą: 100 g žolės ir 50 g degtinės, leisti 21 dieną pastovėti. Vartoti po 40 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį.

Pelyno sultis ir medų sumaišyti lygiomis dalimis. Naudoti po 1 arbatinį šaukštą 2–3 kartus per dieną. Kursas – 15 dienų.

Padedą molis, pirkas vaistinėje. Molį išleisti vandenyje, daryti *pridėklus* prie pakaušio ir stuburo 2–3 kartus per dieną. Ištepti molio vandeniui paralyžuotas vietas, o į vandenį sutarkuoti česnaką.

Vieno litro talpos termose užpilti 1/2 stiklinės krapų sėklų, supjaustyti 1 valgomąjį šaukštą valerijono šaknų ir supilti į termosą. Iki viršaus užpilti virinto karšto vandens. Palaikyti 12 val. (Geriausia nuo 19 val. vakaro iki 7 val. ryto). Perkošti. Vartoti po 25 g (pusė stiklinės) 30 min. prieš valgį 3 kartus per dieną (3 mėnesiai kursas). Padeda ir nuo nemigos.

Po insulto, svaigstant galvai: žąsinė sidabražolė, cikorija, sukatžolė, melisa (1 dalis vandens): 6 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 3 l verdančio vandens, pavirti 2 min. ir valandą palikti nusistovėti. Perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Pusę litro nupilti vidiniam naudojimui, o likusiu – plauti galvą, masažuojant 5 min. Po masažavimo vėl perplauti galvą mišinio vandeniu. Paskui nusausinti rankšluosčiu ir gulėti lovoje.

173. Sukatžolės pagalba širdžiai

Sukatžolės žaliavos preparatais gydoma širdies ir širdies kraujagyslių neurozė, hipertonija, struma, kardiosklerozė.

Sukatžolės preparatai ramina centrinę nervų sistemą, lėtina širdies ritmą, didina širdies susitraukimo galią, mažina kraujospūdį. Sutrikus širdies ritmui, reikia 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos sausos žaliavos supilti į termosą, užpilti pusę litro verdančio vandens ir palaikyti 2 val. Atvėsus perkošti. Gerti po 30 g 4 kartus per dieną prieš valgį.

Nuo visų širdies ligų rekomenduojama:

6 valgomieji šaukštai kalninės arnikos žiedų, 6 valgomieji šaukštai paprastosios sukatžolės lapų ir žiedų, 5 valgomieji šaukštai kmynų sėklų, 5 valgomieji šaukštai krapų sėklų, 3 valgomieji šaukštai snapučio žolės, kalninio valerijono šaknų.

Du valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 0,6 ml verdančio vandens, palaikyti per naktį uždengtą ir šiltai suvyniotą. Ryte pakaitinti 15 min. karštoje vonelėje, perkošti, išspausti. Gerti po 150 ml 3–4 kartus per dieną.

Galima išbandyti ir tokį receptą: paprastosios sukatžolės lapai – 6 valgomieji šaukštai, paprastosios kraujažolės žolės – 6 valgomieji šaukštai, valerijono šaknų – 6 valgomieji šaukštai, anyžių vaisių – 8 valgomieji šaukštai, sinavadlapio vingirio žolės – 6 valgomieji šaukštai. Toks pat naudojimas.

Pastaba. Augalai nenuodingi, bet ilgai vartojant gali atsirasti mieguistumas, centrinės nervų sistemos slopinimas.

INKSTŲ GYDYMAS



174. Padėkime inkstams

Jei sergate pielonefritu su kojų pabrinkimu ir hipertonija, reikia imti 1 desertinį šaukštą kukurūzų purkų, 1 stiklinę verdančio vandens. Pavirti 20 min. ant silpnos ugnies ir palikti 30 min., kad prisitrauktų. Perkošti. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus kas 3 val.

Sergant inkstų uždegimu – nuoviras iš meškauogės lapų. Ši vaistažolė ne tik šlapimą varanti, bet turinti priešuždegiminių ir antiseptinių savybių.

Užpilkite 1 valgomąjį šaukštą meškauogių stikline vandens, uždenkite dangteliu ir vandens vonelėje 30 min. pakaitinkite. Po to perkošti, papildyti iki pradinės normos (iki 1 stiklinės vandens). Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną – šiltą.

Jei pielonefritą lydi cistitas, tai paruoškite kraujažolės užpilą, kuris taip pat turi priešuždegiminių savybių. Rekomenduojama kraujažolę naudoti ir pasirodžius kraujui šlapime, nes kraujažolė turi kraujavimą stabdančių savybių.

Užpilti 2 arbatinius šaukštus susmulkintos kraujažolės stikline verdančio vandens ir valandą palaikyti. Po to perkošti. Išgerti per kelis kartus per dieną.

Rugiagėlės žiedai taip pat padeda gydyti uždegimą ir patinimus, gydo ir ramina pielonefrito sukeltus skausmus. Rugiagėlė naikina mikrobus ir varo šlapimą: 1 desertinį šaukštą rugiagėlės žiedų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti termose kurį laiką, tada perkošti ir vartoti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Išnaudokime mišinius: sumaišykite 5 dalis linų sėmenų, po 2 dalis dilgėlės ir beržų lapų, 1 dalį žemuogės lapų. Viską sumaišyti. Paimti 1 valgomąjį šaukštą mišinio ir užpilti stikline verdančio vandens, 2 val. palaikyti šiltoje vietoje. Perkošti. Vartoti po 1–2 stiklines užpilo, sergant chroniniu pielonefritu (gydymas ilgas).

Kitą mišinį vartoti 6–8 kartus per dieną po 50 ml. Sumaišyti lygiomis dalimis erškėtuogių šaknis, erškėtuogių vaisius, jonažolę, sukatžolę, trispalvę našlaitę, asiūklį. Imti 1 valgomąjį šaukštą sumaišyto mišinio, užpilti stikline verdančio vandens, ant silpnos ugnies 10 min. pakaitinti, palaukti, kol atvės. Perkošti. Gerti pusę metų su savaitės pertraukomis.

Sergant pielonefritu hipertenzijos forma, tinka toks mišinys: po 3 dalis pupelių ankščių, beržo pumpurų, kukurūzų purkų, meškauogės lapų, po 2 dalis vingiorykštės žiedų, rugiagėlės žiedų, takažolės, asiūklio, skleistenio žolės.

4 valgomuosius šaukštus mišinio per naktį užpilti litru šalto vandens, o ryte pavirti 5–10 min. Perkošti. Gerti užpilą šiltą 6–7 kartus per dieną.

Sergant inkstų ligomis – beržo pumpurai: 1 valgomąjį šaukštą beržo pumpurų užpilti stikline verdančio vandens. Kai nusistovės, gerti 30 min. prieš valgį 3–4 kartus (paros norma).

Citrinos sultys: 1 stiklinę sulčių padalyti į 3 dalis. Po 1/3 stiklinės gerti ant *tuščios*, paskui prieš pietus ir vakare (pavalgius, kursas – 10 dienų).

Sergant inkstų ligomis, žymioji Vanga rekomendavo gerti moliūgų sėklų arbatą. Su 2 linų sėmenų pakeliais padaryti kompresą ir uždėti ant skaudamos vietos.

Tujų ūgliais gydomas inkstų cistos: 20 g tujų ūglių termose užpilti litru virinto vandens. Gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį vieną mėnesį.

Nuo akmenų inkstuose patariama gerti erškėtuogių šaknis. Kasti anksti pavasarį, kai dar nėra lapų. Iškastas šaknis susmulkinti. Gerti kaip arbatą.

175. Vonio

Sergant pielonefritu, daroma asiūklio vonia (sėdima arba gulima): 350 g asiūklio žolės (*gulinčiai* voniai) arba 150 g (*sėdinčiai* voniai) užpilti 5 l verdančio vandens, palaikyti 2–3 val. ir išpilti į vonią ar vonelę.

Sergant chroniniu pielonefritu, naudingi šilti kompresai su tokiu asiūklio užpilu: įpilti meškauogės užpilo (per pusę su vandeniu) ir suvilgyti audinį. Apsukti šituo šlapiu, drėgnu audiniu liemenį. Laikyti pusę valandos. Šis kompresas turi šildyti, todėl ant viršaus patariama uždėti celofano ir vilnonę skarą.

Patariama daryti vonią ir su beržų lapais, takažole, šalaviju. Sumaišyti lygiomis dalimis visas tris žoles ir paimti užpilui 200 g mišinio. Užpilti

3–5 litrus verdančio vandens, palikti 2–3 val. nusistovėti, perkošti, supilti į vonią, kad temperatūra būtų 32–34 °C. Viso reikia tokių 7–8 vonių, kas antrą dieną po 15–20 min. Vonios veiksmingos, jei geriama užpilai ir nuovirai nuo inkstų ligos:

avižas (žolę) užpilti vandeniu ir virti 30 min. Gerti po 2 puodelius nuoviro kasdien per 2–3 savaites, *priimant* vonias. Gydomoji vonia ruošiama: lygiomis dalimis avižų šiaudų, šieno pakratų, pušies šakelių. Viską susmulkinti. Ir tokiu mišiniu užpildyti pusę 10 l indo (puodo), užpilti iki *pilnumos* verdančio vandens ir ant silpnos ugnies 20 min. pavirti. Po to valandą leisti nusistovėti ir supilti į vonią. Vandens vonioje temperatūra turi būti ne mažesnė nei 34 °C.

Vonia su ajero šaknimis: 1 arbatinį šaukštelį ajerų miltelių įpilti į stiklinę verdančio vandens, 20 min. palaukti ir po to perkošti. Vonioje sėdima 20 min., o geriama po 1/2 stiklinės 4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Kaip padėti inkstams namų sąlygomis: iš valgymo *išjungti* mėsą, kiaušinius, druską. 7–10 dienų nevalgyti jokios sriubos. Tik antrą – blyneliai, bulvės, salotos, košės, ypač avižinė. Nuo 10 dienos galima suvalgyti pusę porcijos sriubos.

Nuo pat pirmos dienos gerkite karšto pieno stiklinę su arbatiniu šaukšteliu medaus. Karštas pienas šildo inkstus, veikia kaip šlapimą varantis, o medus nuima intoksikaciją, gydo žaizdas. Pieno baltymus su medumi geriau įsisavina organizmas, gerėja kraujas. Gerėja ir organizmo priešinimasis. Pieną su medumi gerti 2–3 mėnesius ir inkstai pasveiks.

176. Vaisiai ir daržovės, sergant inkstų ligomis

Morkų užpilas. Išvalyti ir sutarkuoti morkas. 3 valgomuosius šaukštus morkų masės užpilti 3 stiklinėmis verdančio vandens. Palikti per naktį ir kitą dieną gerti po stiklinę šio šilto užpilo (3 kartus).

Ryte gerti šviežias bulvių sultis, nevalgius po 1/2 stiklinės (inkstų praplovimas).

Vienas iš geriausių šlapimo valymo vaisių – moliūgas. Sergant chroiniu pielomelitu, valgykite moliūgo minkštimą (žalią, nevirtą) po 500 g 2 kartus per dieną arba gerkite moliūgo sultis po 1/2 stiklinės per dieną. Taip pat gerai padeda obuoliai ir arbūzai. Jie taip pat valo inkstus ir gerina medžiagų apykaitą. Greičiau pasveikstama. Patariama valgyti arbūzus, ypač pagyvenusio amžiaus žmonėms. Nemaišyti su kitais produktais.

Taip pat naudinga valgyti kriaušes. Sumaišykite stiklinę sausų, susmulkintų kriaušių su 4 valgomaisiais šaukštais avižinių kruopų ir apvirkite visą tai litre vandens. Palaikyti 3 val., kad prisitrauktų. Per dieną išgerti 3 stiklines gërimo.

Sergant pielonefritu, rekomenduojama vartoti figmedžio vaisius su pienu. Vaisius su pienu pavirti 15–20 min. Po to perkošti. Gerti karštą pieną po 2–3 stiklines per dieną.

177. *Gydamosios uogos ir dar šis bei tas*

Esant inkstų susirgimams, geriausiai tinka juoduogio šėivamedžio uogos. Nuoviras veikia dezinfekuojančiai. Naudojamos ne tik uogos, bet ir žiedai.

Užpilti 3 valgomuosius šaukštus juoduogio šėivamedžio uogų litru vandens, pavirti 20 min., palikti prisitraukti 30 min. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės nuoviro 3–4 kartus per dieną prieš valgį, sergant chroniniu pielonefritu ir pasireiškiant inkstų nepakankamumui.

Sergant pielonefritu, rekomenduojama vartoti sodo žemuoges arba braškes (jei nėra šioms uogoms alergijos).

Sodo žemuogių uogos ir lapai tinka gydymui, nes juose daug vitaminų, nuima skausmus sergant nefritu, turi priešuždegiminių ir šlapimą varančių savybių. Užpilti 1 valgomąjį šaukštą žemuogių lapų ir uogų (miško) stikline verdančio vandens. 2 val. leisti nusistovėti. Gerti po 0,5 stiklinės 3–4 kartus per dieną prieš valgį.

Jei žemuogės netinka, naudokite mėlynės, o dar geriau – jų sultis. Gerti po 300–500 ml šviežių mėlynių sulčių. Kiekvieną dieną per sezoną. Šios uogos gerina savijautą. Taip pat naudokite šviežias uogienes ar mirkytas bruknių uogas.

Agrastų uogos taip pat vertos dėmesio, sergant inkstų liga. Imti 2 valgomuosius šaukštus uogų, pavirti jas 10 min. stiklinėje vandens, po to į nuovirą įdėti 1 arbatinį šaukštelį medaus. Gerti po 1/2 stiklinės 4–6 kartus per dieną.

Populiarios ir šaltalankio uogos. Taip pat ir putino uogos. Sezono metu valgyti šaltalankio uogas, o putino uogas sumaišyti su medumi ir valgyti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną – būtinai prieš valgį. Šios uogos pasižymi stipriomis priešuždegiminėmis savybėmis.

Naudojamos ir šermukšnių uogos bei sultys, sumaišytos lygiomis dalimis su bulvių sultimis. Prieš vartojimą leisti šioms sultims valandą pastovėti, vis jas pamaišant. Po to gerti ant *tuščios* vieną kartą per dieną.

Vaistai iš vištų skrandelių (nuo akmenų inkstuose): gydymui reikia pa-
imti vidinę plėvelę nuo inkstų skrandelių (galima gauti paukščių fermose).
Plėvelę gerai nuplauti ir išdžiovinti, sumalti į miltelius.

Sumalti linų sėmenys. Stiklinei miltelių – 2 valgomieji šaukštai sė-
menų (sumalti). Miltelių nevirti, neužpilti. Gerti pačius miltelius. Užgerti
pienu arba vandeniu. Mišinys turi neypatingai malonų kvapą ir skonį. Vais-
tus reikia vartoti pagal tokią schemą: 10 dienų po 1 arbatinį šaukštelį (be
kaupo) ryte *ant tuščios*, 30 min. prieš valgį. Po to – 10 dienų pertrauka.

Po 10 dienų miltelius gerti po 1 arbatinį šaukštelį ryte ir prieš miegą. Po
to vėl 10 dienų pertrauka. Vėliau vėl ta pati procedūra. Kol išvalys akmenis,
reikia padaryti 2–3 kursus su pertraukomis (2–3 savaitės). Ši priemonė gerai
padeda nuo cistų inkstuose. Reikia prisilaikyti dietos. Vengti aštrių patieka-
lų. Gerti daugiau sulčių, kad išvalyti toksinus.

178. Išsirink receptą, gydantį inkstus

1 variantas.

1 ciklas nuo 1–10 dienų – erškėtuogių nuoviras.

2 ciklas nuo 11–23 dienų: 1 valgomas šaukštas kadagio uogų, 1 valgo-
masis šaukštas saldymedžio šaknies, 1 valgomas šaukštas skleistenio arba
beržo lapų, 1 desertinis šaukštas meškauogės, 1 desertinis šaukštas bruknių
lapų.

Mišinį užpilkite 3 stiklinėmis verdančio vandens, pavirkite 10 min. Po
1 valgomąjį šaukštą vartoti 3 kartus per dieną 15 min. prieš valgį.

3 ciklas nuo 24–30 dienos gerti spanguolių ir bruknių morsą.

2 variantas. Paruošti mišinį: po 50 g meškauogių lapų, inkstų arbatos,
linų sėmenų. Viską gerai sumaišyti. 3 valgomuosius šaukštus šito mišinio
supilti į emaliuotą puodą ir užpilti 0,5 l vandens. Pavirti ant silpnos ugnies
5 min. Nuimti nuo ugnies, 30 min. palaukti. Perkošti. Vartoti po 150 g
3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Ir taip pat kasdien – 2 mėnesius. Pa-
sitikrinti *analizis*. Ir vėl tęsti gydymą. Naują nuovirą daryti iš 2 valgomųjų
šaukštų masės. Vartoti 3 mėnesius, netgi prie *normalaus analizo*.

3 variantas. 7 žolės, 7 savaitės.

Pirma savaitė – meškauogės. Virti 2 min. vandens vonelėje. Gerti 4 kar-
tus po 30–50 g, paskutinis išgėrimas – prieš miegą. Dažnai tenka šlapintis.
Po savaitės gydymosi meškauoge, pereiname prie gydymosi asiūkliu, pas-
kui krapais, petražolės šaknimis, bruknės lapais, medetkos žiedais ir taka-
žole (viską pavirti vandens vonelėje po 20 min.).

Dozavimas vienodas: 1 valgomasis šaukštas į vieną stiklinę verdančio vandens. Pradėti būtina nuo meškauogės. Gerai susitvarko su bacilomis.

179. „Inkstų“ arbata

20 g meškauogės lapų, 10 g asiūklio, 10 g saldymedžio šaknies, 10 g medetkos žiedų, 15 g gysločio lapų, 15 g ramunėlių žiedų.

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens. Palaukti 30 min. Gerti po 1/4–1/3 užpilo 3–4 kartus per dieną, sergant chroniniu pielonefritu.

180. Kaip iš inkstų išplauti smėlį?

Inkstų valymas beržų sultimis: valydami inkstus kiekvieną pavasarį 3 kartus per dieną prieš valgį gerkite po stiklinę beržų sulčių. Beržų sultys tirpdo akmenis, šalina smėlį ne tik iš inkstų, bet ir iš šlapimo pūslės.

Inkstus valantis petražolių ir salierų mišinys: sumaišykite 4 kg susmulkintų petražolių žalumos su šaknimis, 1 kg salierų šaknų ir tiek pat medaus bei litrą vandens. Šį mišinį užvirkite ant silpnos ugnies, jį dažnai pamaišydami leiskite nusistovėti 3 dienas. Tada įpilkite dar litrą vandens, vėl užvirkite, nukoškite. Jei iš inkstų plaunate smėlį, šio nuoviro prieš valgį gerkite po 3 valgomuosius šaukštus.

Inkstų valymas braškėmis ir soda: 150 ml braškių sulčių ištirpinkite 4 g valgomosios sodos. Šio tirpalo prieš valgį gerti po 4 valgomuosius šaukštus. Kursas – 20 dienų.

Inkstų valymas linų sėklomis: 1 arbatinį šaukštelį linų sėklų užpilkite stikline vandens. Užvirkite. Šio nuoviro gerkite po 1/2 stiklinės, kas 2 val. 2 dienas. Prieš gerdami linų nuovirą, jį praskieskite vandeniu.

Inkstų valymas daržinė raudė: valgomąjį šaukštą susmulkintos daržinės raudės šaknų užpilkite stikline verdančio vandens. Leiskite nusistovėti per naktį. Šio antpilo 20–30 min. prieš valgį gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną (viršyti nurodytos normos negalima). Kiekvieną vakarą ruoškite daržinės raudės antpilą kitai dienai.

Petražolių sėklų antpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Su petražolių sėklų antpilu tuo pat metu būtina gerti ir razinų antpilą: 2 valgomuosius šaukštus praplautų razinų nuplikykite verdančiu vandeniu, užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti per naktį. Kitą dieną išgerkite mažais gurkšneliais, o razinas suvalgykite.

Kaip išvalyti iš inkstų smėlį?

Padedą gimnastikos kompleksas.

Iš pradžių vaikštome po kambarį lėtai, greičiau-greitai, aukštai kelti kojas, lenkti per kelius, ištiesti kojas.

Nedaug pašokinėti. Tai viena, tai kita koja, tai abiem kojomis.

Stovint daryti kojomis sukinius: pirmyn, atgal.

Sėsti ant kėdės. Koją už *kelienių* pakelti į viršų ir pastatyti ant kėdės.

Gultis ant nugaros ir važiuoti dviračiu.

Ant pilvo. Rankomis pasiremti prieš krūtinę ant grindų. Pereiti į „keturiomis“, po to prisėsti ant pėdų ir grįžti į pirmąją padėtį.

Veidu į viršų. Po galva padėti rankas. Daryti kojomis pratimus pirmyn, atgal, ištiesi, sulenkti. Pratimus daryti, kad jaustųsi pilvo patempimas.

Keturiomis. Ir taip 2 min. pabūti. Iš tos padėties kelti į viršų tai vieną, tai kitą koją.

Pagulėti ir atsipalaiduoti.

Gydantis ne tik vaistažolėmis, bet ir darant pratimus, galima išvalyti inkstus nuo smėlio.

181. Inkstų akmenligės gydymas

Susiformavus uratiniais akmenimis: sumaišoma po 15 g kraujažolės bei dirvinio asiūklio žolės, po 10 g dilgėlės ir bruknių lapų, 25 g raudonojo skėstuko žolės ir 5 g ugniažolės. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens (termose), po 15 min. perpilame į kitą indą, po 30 min. perkošiame. Geriama po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Gydymo kursas – 30 dienų.

Susiformavus oksalatiniais akmenimis. Sumaišyti po 15 g rugiagėlių žiedų, dirvinio asiūklio, jonažolės bei žąsinės sidabražolės ir po to 10 g trispalvės našlaitės bei tramažolės. Antpilas gaminamas ir vartojamas: 1 valgomąjį šaukštą mišinio termose užpilti 1,5 stiklinės verdančio vandens, po 15 min. perpilama į kitą indą, po 30 min. perkošiama. Geriama po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį. Gydymo kursas – 30 dienų.

Susiformavus fostatiniais ir karbonatiniais akmenimis: sumaišoma po 25 g jonažolės bei kiaulpienės žolės, po 15 g trispalvės našlaitės bei dirvinio šaknų ir 30 g dirvinio asiūklio žolės. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, po valandos perkošti. Geriama po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį. Gydymo kursas – 30 dienų.

Į litrą vandens įberti 4 šaukštus morkų sėklų ir ant mažos ugnies virkite 10 min. Paskui palikite prisitraukti 2 val. Nuovirą perkošti, supilti į termosą ir išgerti per dieną. Kasdien ruoškite naują porciją (termose nuoviras greitai rūgsta). Šis gėrimas ne tik valo inkstus, bet ir visą organizmą. Tinka ir odos ligoms gydyti.

182. Šlapimo nelaikymas

Šlapimo nelaikantiems žmonėms patariama gydytis vaistinių augalų užpilais ir nuovirais. Šis gydymo būdas būna bene veiksmingiausias.

Gydymas paprastąja jonažole: 40 g džiovintos jonažolės žolės su žiedais užpilkite litru verdančio vandens, šiltai aprištame inde šiam antpilui leiskite nusistovėti 2–3 val.

Šio užpilo gerkite tiek, kiek tik panorėsite. Jei miegodamas vaikas arba suaugęs žmogus naktimis šlapinasi į lovą, šio antpilo patariama gerti ir prieš miegą.

Gydymas šalavijais: 40 g sausos šalavijų žolės užpilkite litru verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite nusistovėti 1–2 val. Nelaikantiems šlapimo, šio užpilo patariama gerti 3 kartus per dieną nuo 100 iki 200 ml.

Gydymas paprastąja kraujažole: 10 g paprastos kraujažolės užpilkite stikline vandens, ant silpnos ugnies virkite 10 min., po to šiltai apriškite puode ir leiskite valandą nusistovėti, o vėliau nuovirą nukoškite. Šio nuoviro patariama gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

Gydymas krapų sėklomis: valgomąjį šaukštą krapų sėklų užpilkite stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite nusistovėti 2–3 val., po to antpilą nukošti. Stiklinę šio užpilo patariama išgerti iš karto.

Senuose liaudies medicinos žinyuose teigiama, jog krapų sėklų užpilu galima visiškai išgydyti bet kurio amžiaus žmogaus šlapimo nelaikymą.

Gydymas vaistine dirvuole: 20 g vaistinės dirvuolės žolės užpilkite stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite valandą nusistovėti.

Nelaikantiems šlapimo šio antpilo patariama gerti po 1/4 ar 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 15 min. prieš valgį. Šį užpilą galima pagardinti ir medumi.

Broknių lapų nuoviru patariama gydyti naktinį šlapimo nelaikymą.

Nors broknių lapai ir skatina šlapimo išsiskyrimą, tačiau jie tuo metu gydo ir šlapimo nelaikymo ligą. Ypač efektyvu šlapimo nelaikymą gydyti broknių lapų ir uogų nuoviru.

Su 2 valgomaisiais šaukštais paprastosios jonažolės sumaišyti po valgomąjį šaukštą bruknių uogų ir lapų. Šį mišinį užpilkite 3 stiklinėmis vandens, virkite 10 min. Šio nuoviro patariama gerti po 3 stiklines per dieną. Šio nuoviro pirmą kartą patariama išgerti 16 valandą, paskutinį kartą – prieš miegą.

Miško uogų nuoviras: sumaišykite po valgomąjį šaukštą gervuogių ir mėlynių uogų. Mišinį užpilkite puse litro vandens ir ant silpnos ugnies kaitinkite 10–20 min. Šio nuoviro patariama gerti po stiklinę 4 kartus per dieną.

Gydymas moliu: geros kokybės molį užpilkite vandeniu ir leiskite nusistovėti kelias valandas, 2 kartus keisdami vandenį. Kai vanduo nusistovės, jį nupilkite ir šio vandens gerkite kelis kartus per dieną po taurelę.

KEPENYS



183. Kaip išvalyti kepenis?

Kepenų funkcijos labai glaudžiai susijusios su angliavandenių, riebalų, mineralinių medžiagų, vitaminų ir hormonų apykaita organizme. Kepenų išvalymui kaip ir panašaus pobūdžio procedūroms reikia pasiruošti iš anksto. Labai svarbios karštos vonios ir pirtys. Prieš kepenų valymą reikia atlikti po 3–4 tokias procedūras. Paskutinė procedūra daroma likus vienai dienai iki kepenų valymo. Tuo metu reikia daugiausia valgyti augalinį maistą, gerti daug sulčių. Ypač naudingos obuolių sultys.

Procedūros dieną reikia kuo mažiau valgyti. Likus valandai iki jos, galima kepenų sritį pašildyti šildytuvu ar gumine pūsle. Procedūrą rekomenduojama pradėti maždaug 19–20 val. Trečdalį stiklinės alyvuogių aliejaus ir tiek pat citrinos sulčių pašildoma iki 30–35 °C ir išgeriama po 1–2 gurkšnius vieno ir kito skysčio. Jeigu pradeda pykinti, po 15–20 min. vėl išgeriama aliejaus ir citrinos sulčių. Taip kartoti kelis kartus. Šlakai pradeda skirtis po 2–3 val. arba paryčiais. Galima pamatyti visas netinkamas mitybos pasekmes. Išsituštinus patariama pasidaryti išsivalomą klizmą, po to rekomenduojama išgerti pusę litro morkų sulčių, kurios dar kartą „išplauna“ kepenis. Vėliau galima valgyti salotas, košes ir kitą nesunkų maistą. Tačiau mėsos būtina vengti bent 2–3 dienas.

Verta atminti, kad obuolių, morkų, citrinų sultys ir alyvuogių aliejus yra labai naudingi kepenims. Bet jeigu tulžies pūslėje yra stambių akmenų, po tokios procedūros gali išsivystyti peritonitas arba net plyšti tulžies pūslė.

Istrigus akmenims jų latakuose, taip pat tenka daryti operaciją. Be to, šildymo procedūros taip pat gali būti pavojingos. Šildant kepenis, skiriasi daugiau tulžies. Todėl kepenų nereikia per daug ilgai ir pernelyg intensyviai šildyti, nes gali pasigaminti per daug tulžies. Sveikoms kepenims išvalymas labai naudingas. Net ir sergant cholecistitu (tulžies pūslės uždegimu), tulžies latakų diskinezija (virškinimo organų judesių sutrikimu) ar toksiniu hepatitu, truputį alyvuogių aliejaus ir citrinos sulčių neturėtų pakenkti.

Erškėtuogės nuo kepenų ligų: 3 valgomieji šaukštai erškėtuogių ir aviečių, bruknių bei serbentų lapų lygių dalių mišinio užpilama 1,5 stiklinės verdančio vandens, pakaitinama iki virimo, 4 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną.

Sumaišoma po vieną dalį šermukšnio uogų bei erškėtuogių ir 3 dalys dilgėlių lapų. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, 4 val. palaukti, perkošti ir gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną, valandą prieš valgį.

Sumaišoma po lygiai erškėtuogių, kraujažolės, lakišiaus bei jonažolės, bitkrėslių bei ramunėlių žiedų, šalavijo lapų ir debesyno šaknų. 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens. 30 min. palaukti, perkošti ir gerti po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną, 20 min. prieš valgį.

Sumaišoma po 20 g erškėtuogių ir takažolės šakniastiebių ir 10 g dilgėlių lapų. 3 valgomuosius šaukštus mišinio užpilame 3 stiklinėmis verdančio vandens ir 10 min. pavirinama. 2 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po stiklinę 2–3 kartus per dieną 15–20 min. prieš valgį.

Sumaišoma po 20 g erškėtuogių ir 10 g pipirmėčių bei dilgėlės lapų. 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens ir 10–15 min. pavirinama. 2 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po 0,5 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Sumaišoma po 20 g pipirmėtės bei dilgėlių lapų ir po 40 g erškėtuogių, jonažolės žolių, takažolės šaknų. 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens. 12 min. pavirinama ir 2 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po 0,5 stiklinės 3 kartus per dieną, 20 min. prieš valgį. Šis mišinys skatina tulžies gamybą.

OSTEOCHONDROZĖ



184. Liaudiškos osteochondrozės gydymo priemonės

Tepalai. Tubės žiedai: 50 g žiedų 10 dienų laikyti užpylus 200 ml degtinės arba 100 ml – 70% stiprumo spiritu. Tinktūrą naudoti sąnarių įtrynimui.

Citvarinis kietis. Šaukštą žiedų užpilti 300 ml verdančio vandenis ir palaikyti 2 val., Perkošti ir naudoti kompresams.

Alyvų žiedai. Stiklinę žiedų 10 dienų laikyti užpylus puse litro degtinės. Perkošti. Naudoti trynimui.

Saulėgrąžų aliejus, raudonasis pipiras, žibalas. Sumaišyti 250 g saulėgrąžų aliejaus, 25 g žibalo ir 10 ankštinių pipirų. Šiltoje vietoje palaikyti 10 dienų. Trinti skaudamas vietas.

Lauras, kadagio spygliai, sviestas: šaukštą apynių spurgų į miltelius sutrinti su šaukštu sviesto. Gautu tepalu trinti pažeistus sąnarius ir skaudamas vietas.

Aplikacijos (kompresai). Tepalai dažniausiai naudojami dieną, o aplikacijas geriau daryti prieš miegą. Gydymas kompresais – tai 8–10 procedūrų kursas.

Žibalo-muilo aplikacija. Gabalėlį drobinio audeklo sudrėkinti žibalu, nuspausti. Audinys turi būti drėgnas, bet žibalas turi nelašėti. Vieną pusę išmuiluoti ūkišku muilu tiek, kad susidarytų blizgantis muilo sluoksnis. Dėti ant nugaros, bet ne muiluota puse. Ant viršaus uždengti klijuote, paskui polietilenu, vatos sluoksniu ir viską pritvarstyti. Su muilo-žibalo aplikacija galima gulėti nuo 30 min. iki 2 val.

Tulžies-pipirų-kamparo aplikacija. Paimti 250 g medicininės tulžies, 160 g kamparo spirito ir 5–6 susmulkintus raudonuosius ankštinius pipirus. Visus komponentus sumaišyti tamsiame butelyje, užkimšti ir laikyti tamsioje vietoje 7 dienas. Uždėti kaip ankstesniame recepte. Procedūros trukmė – 1,5–2 valandos.

Medaus-alavijo aplikacijos. Sumaišyti 100 g medaus, 50 g alavijo ir 100 g degtinės. Palaikyti 3–4 dienas.

Gydymas žolėmis. Paprastoji kraujažolė. Šaukštą džiovintos žolės užpilti stikline verdančio vandens. Apvyniojus valandą palaikyti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Paprastoji alyva. Džiovintus žiedus supilti į butelį, nesuspaudžiant, iki viršaus užpilti degtine ir šiltai palaikyti 10 dienų. Perkošti. Gerti po 30–40 lašų ir tuo pačiu metu iš tos pačios tinktūros daryti kompresus ar trinti skaudamas vietas.

Salierų šaknis, šviežias augalo sultis gerti po 2 arbatinius šaukštelius 3 kartus per dieną. Galima pagaminti antpilą: šaukštą šaknų užpilti 2 verdančio vandens stiklinėmis ir palaikyti 4 val. Vartoti po 50 g 3 kartus per dieną, 30 min. prieš valgį.

Avižos (grūdai). Avižų stiklinę užpilti litru vandens, virinti ant silpnos ugnies tol, kol išgaruos 1/4 tūrio. Perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį.

Ridikai, medus, degtinė, druska. 1,5 stiklinės ridikų sulčių sumaišyti su stikline medaus ir 0,5 l degtinės, įberti šaukštą druskos. Gera išmaišyti. Valgyti po 50 g prieš miegą. Tuo pačiu mišiniu galima trinti skaudamas vietas.

185. Druskų išvalymas iš organizmo

Jeigu nutarėte visiems laikams atsikratyti osteochondrozės, tai gydymą reikia pradėti nuo druskų išvalymo iš organizmo. Metodų daug, bet galima pradėti nuo tokio: į 2 litrus virinto vandens išspausti pusės citrinos sulčių ir prieš miegą pasidaryti klizmą. Organizmą prieš miegą valyti pagal tokią schemą:

pirmą savaitę – kasdien. Antrą savaitę – kas antrą dieną. Trečią savaitę – kas trečią dieną. Penktą savaitę – kartą per savaitę. Vėliau – vieną kartą per savaitę. Organizmo valymo metodika susideda iš tokių procedūrų. Vakare padaryti 2 l šilto vandens klizmą, išgerti vidurius laisvinančių vaistų. Kitą dieną reikalingas visiškas badavimas, gerti tik distiliuotą vandenį. Vakare į virinto vandens stiklinę įdėti pušies arba eglės kankorėžį. Ryte tame pačiame vandenyje kankorėžį pavirti 5 min. Kankorėžį išmesti, stiklinę iki 200 ml papildyti virinto vandens ir pusę stiklinės išgerti vakare. Kitą pusę palikti kitai dienai.

Kiekvieną rytą paimti porciją ryžių (100–150 g), prieš tai 2–3 val. pamirkyti vandenyje, pakeisti vandenį ir dėti ant ugnies. Pavirti 3–4 min., nukelti nuo ugnies, nupilti vandenį, nuplauti, užpilti naujo vandens ir vėl pavirti 3–4 min. Taip daryti 3 kartus. Ketvirtą kartą ryžius baigti virti. Juos suvalgyti pusryčiams. Iki pietų daugiau nieko nevalgyti (jei labai norisi, gerti distiliuotą vandenį).

Gydymo kursas – ne mažiau kaip mėnuo. Rytą ryžiai, vakare kankorėžių vanduo. Po pietų galima valgyti viską, bet su minimaliu druskos kiekiu. Per mėnesį taip gydantis iš organizmo pašalinama nuo 3 iki 4 kilogramų druskos. Druska *išeina* iš sąnarių, stuburo, kraujagyslių, vidaus organų. Po mėnesio sąnariai ir stuburas pasidaro lankstūs. Žmogus ilgam užmiršta osteochondrozę ir radikulitą.

Pastaba. Taip gydantis nepamiršti vieno dalyko: 16–18 dieną gali pradėti skaudėti širdies sritį (su druskomis pašalinama kalis, reikalingas širdies darbui). Todėl nuo 14–15 dienos reikia pradėti valgyti medų – po 1 arbatinį šaukštelį 3–4 kartus per dieną, abrikosus ir kitus produktus, kuriuose gausu kalio.

Dar keletas liaudies medicinos receptų, kurie padės atsikratyti susikauptų druskų: iš 100 g beržo žievės, 100 g uosio žievės, 100 g ažuolo žievės išvirtas stiprus nuoviras (1 valgomas šaukštas 1 stiklinei vandens) vartojamas po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Į 100 ml acto esencijos įdedami du kiaušiniai ir palaukiama, kol ištirps jų lukštai. Tuomet nuėmus plėvelę, kiaušiniai ištrinami su 30 g sviesto ir sumaišomi su skysčiu. Gauta emulsija tepama ant skaudamų sąnarių.

Didelis salieras su šaknimis sumalamas. Iš gautos masės išspaustos sultys vartojamos po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną prieš valgį. Gautos išspaudos – kompresams.

Juodasis ridikas gerai nuplaunamas ir nulupamas, 15–30 min. mirkomas kalio permanganate. Po to nuplaunamas po tekančia srove. Sutarkuojamas. Iš gautos masės išspaudžiamos sultys. Šias sultis reikia laikyti šaldytuve. Vartoti 3 kartus per dieną 30 g (ne daugiau).

Išbandytas druskų šalinimo receptas. 2 valgomuosius šaukštus ryžių grūdų (kruopų) užmerkti šaltame virintame vandenyje 10 val. Po to ryžius nusunkti ir, užpylus 2 l šalto vandens, virti. Kai užverda, ant silpnos ugnies pavirti 15–20 min. Tada ryžius nusunkti. Rytė juos suvalgyti pusryčiams. Po to 4 val. nieko nevalgyti ir neužsigerti. Pietus valgyti. Neriebius ir kuo mažiau druskos. Taip rytais gydytis vieną mėnesį. Po to – 2 savaites pertrauka. Gydymą pakartoti po mėnesio. Po to – penkių metų pertrauka.

NERVŲ LIGOS



186. Nervų ligų gydymas

Vaistiniai augalai, augantys Dzūkijos žemėje, padės jums gydyti nervų ligas. Raudonųjų burokėlių sultis, sumaišytas lygiomis, gerti su medumi. Šių vaistų gerkite po 1/4 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

6 g sausų ir sumulkintų mėlynojo palemono šaknų užpilkite viena stikline šalto vandens, virkite pusę valandos. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 2 kartus per dieną.

15 g sausų čiobrelėlių užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

10 g sausų miltinės arkliauogės (meškauogės) lapų užpilkite stikline verdančio vandens, virkite 15 min., po to nuovirą nukoškite. Šio nuoviro sergantiems nervų ligomis patariama gerti po valgio 5 kartus per dieną.

Arbatinį šaukštelį sausos susmulkintos pelkinio gailio žolės užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos, nukoškite. Gerti po valgomąjį šaukštą 5 kartus per dieną.

Sumaišykite po 30 g gudobelės vaisių, jonažolės bei po 20 g gudobelės žiedų bei valerijono šaknų. 1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 5–6 val., po to atpilą nukošti. Gerti po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną pusę valandos prieš valgį.

Sumaišykite po 30 g vienapiestės gudobelės žiedų, paprastosios sukatžolės ir pelkinio pūkelio bei 10 g ramunėlių žiedų. 1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite 8 val. nusistovėti, po to nukoškite. Šio užpilo gerkite po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną, valandą po valgio, jei jaučiate nervinį jaudulį ar skauda širdį ar širdies plotą.

Valgomąjį šaukštą susmulkintų valerijono šaknų suberkite į termosą, užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti per naktį. Šio atpilo gerkite po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną. Nervingiems žmonėms šiuo užpilu patariama gydytis 2 mėnesius.

Sumaišykite 40 g susmulkintų valerijono šaknų, 30 g mėtų lapų, 20 g pankolio sėklų bei po 10 g pakalnučių ir ramunėlių. Arbatinį šaukštelį šio vaistinių augalų mišinio užpilkite stikline verdančio vandens ir sandariai uždarytame inde leiskite valandą nusistovėti, po to nukoškite. Šio užpilo gerkite po 1/4 stiklinės 1 ar 2 kartus per dieną.

Lygiomis dalimis sumaišykite valerijono šaknis, paprastą sukatžolę, pankolio sėklas bei čiobrelių žolės. Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite valandą nusistovėti, po to nukoškite. Šį užpilą nedideliais gurkšneliais išgerti per dieną.

Sumaišykite 4 dalis šilinio viržio, po 3 dalis paprastosios sukatžolės bei pelkinio pūkelio ir 1 dalį valerijono šaknų. 4 valgomuosius šaukštus šio vaistinio augalų mišinio užpilkite litru verdančio vandens, leiskite nusistovėti, kad prisitrauktų. Šį užpilą išgerkite per dieną. Šio užpilo gerkite, jeigu kamuoja baimės jausmas bei nemiga ar dažnai esate sudirgę.

2 arbatinius šaukštelių susmulkintos, sausos paprastojo raudonėlio žolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min. Šio užpilo patariama gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną, pusę valandos prieš valgį.

4 arbatinius šaukštelių sausų, susmulkintų gervuogių lapų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos. Šį užpilą išgerkite per dieną ir per 3 kartus.

3 valgomuosius šaukštus paprastos jonažolės užpilkite stikline verdančio vandens. Leiskite nusistovėti 2 val. Šio užpilo patariama gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

20 g sausų miško žemuogių lapų užpilkite stikline verdančio vandens. Virkite 5–10 min. ir leiskite 2 val. nusistovėti. Šio nuoviro patariama gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

10 g susmulkintos putino žievės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti pusę valandos, nukoškite. Gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną, prieš valgį. Šiuo užpilu patariama gydytis, sergantiems isterija ir dusuliu.

15 g sausos susmulkintos siauralapės ožrožės žolės užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 15 min., leiskite valandą nusistovėti. Šio nuoviro gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną prieš valgį.

1 valgomąjį šaukštą sausos susmulkintos pelkinės vingiorykštės žolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite valandą nusistovėti. Šio užpilo gerkite po valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

5 g sausų susmulkintų raktažolių lapų užpilkite stikline vandens, virkite 5–10 min., termose leiskite nusistovėti 2–3 val. Šio nuoviro gerkite po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

2 arbatinius šaukštėlius pievinės šilagėlės žolės užpilkite stikline virinto vandens, leiskite parą nusistovėti. Šį užpilą nedideliais gurkšneliais išgerkite per dieną.

4 valgomuosius šaukštus sausų, susmulkintų paprastojo varpučio šaknų užpilkite 5 stiklinėmis vandens, virkite tol, kol skysčio sumažės ketvirtadaliu. Gerti po valgomąjį šaukštą 4–5 kartus per dieną.

20 g sausos, susmulkintos rūgties takažolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val. Šio užpilo gerkite po valgomąjį šaukštą 2–5 kartus per dieną.

5 g čiobrelių užpilkite 0,5 l verdančio vandens, sandariai uždenkite puode, leiskite nusistovėti 40 min. Šio užpilo 2–3 kartus per savaitę pata-riama gerti 3–4 kartus per dieną.

187. *Sergant neuralgija*

Trynimas ir kompresai. Namų sąlygomis galima pagaminti tokį tepalą: 1 dalis sausų alyvos žiedų miltelių, 4 dalys žarnų taukų. Pašildyti ir gerai išmaišyti. Tokiu tepalu trinti skaudamas vietas.

Parinkti pusiau išsiskleidusių beržo pumpurų. Paimti žiupsnelį ir užpilti 0,5 l degtinės, palaikyti, kol prisitrauks. Paruoštu užpilu trinti skaudamas vietas. Galima daryti ir kompresus.

Galvos pakaušio nervo gydymui tiks kompresas: imti vieno kiaušinio baltymą, įpilti valgomąjį šaukštą terpentino ir gerai išmaišyti bei suplakti. Gautą emulsiją dėti ant lininės medžiagos plonu sluoksniu ir uždėti ant kaklo prie pakaušio 10 min. Po to nuimti ir kaklą nuvalyti švari rankšluosčiu. Po 6 val. kompresą pakartoti.

10 g smulkiai supjaustytų vėlyvio užpilkite 50 ml 50–60 laipsnių stiprumo spiritu, palaikyti 4 savaites tamsioje vietoje, retkarčiais sukratant. Trinti šiuo užpilu skaudamas vietas arba 1 dalį šio augalo šaknų sumaišyti su 1 dalimi stalo acto. Palaikyti 2 savaites. Naudoti trynimui.

Tinka arnikos žiedai: 100 g žydinčių viršūnių žiedų užpilti litru degtinės ar 70 laipsnių stiprumo spiritu. Palaikyti keletą dienų, kol prisitrauks ir trinti skaudamas vietas.

Tinka geranijos lapai. Juos ant drobinio skudurėlio (žalius lapus) pritvirtinti prie skaudamos vietos, iš viršaus aprišus vilnone skarele. Po 2–3 kartų patariama pakeisti šviežiais lapais. Sakoma, kad po 1,5–2 val. skausmas nurims.

Padedą varnalėšos lapai. Dėti pūkuotą pusę prie skaudamų vietų, apvynioti vilnone skara. Geriausiai – per naktį. Mažina uždegimą ir skausmą.

Padedą kietai išvirtas vištos kiaušinis. Karštą kiaušinį perpjauti pusiau ir pridėti prie skaudamos vietos. Kai kiaušinis atauš, skausmas praeis.

188. *Gerkinge vaistažolių nuovirą*

Sergant neuralige, užpilkite 1 valgomąjį šaukštą kraujažolės stikline verdančio vandens, palikite valandą šiltai aprištą. Nukošti. Naudoti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną prieš valgį. Tai skausmus malšinantis ir uždegimą gydantis užpilas.

Gerti šalpusnio arbatą: 1 valgomąjį šaukštą šalpusnių užpilti verdančiu vandeniu, pavirti 10 min. ir nukošti. Gerti nuovirą 2 kartus per dieną, ryte ir vakare.

2 arbatinius šaukštelių šilagėlės užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti kurį laiką ir per dieną išgerti.

Pastaba. Naudoti tik džiovintą, žalia – nuodinga.

189. *Daržovių savybės*

Sergant pakaušio neuralgija: paimti 1 svogūną, 1 sūdytą agurką, 1 bulvę (gumbą). Viską sutrinti ir užpilti litru vyno acto. 2 val. palaukti, periodiškai sukrečiant. Ryte ir vakare dėti ant kaklo ir pakaušio kompresus po valandą.

Naudojami krienai. Prie skaudamos vietos dėti krienų košelės (iki odos paraudimo).

Padedą juodojo ridiko sultys. Tik ką išspaustos. Pastovėjusios netinka. Sultimis trinti skaudamas vietas.

Kompresai iš juodojo ridiko ir medaus: 1 stiklinė sulčių, 2 valgomieji šaukštai medaus ir 1 arbatinis šaukštelis druskos. Visus komponentus gerai sumaišyti ir užpilti 1/4 stiklinės 40 laipsnių degtine. Iš šio užpilo daryti kompresus prieš miegą ir po masažo. Trukmė – 7 dienos.

Burokėlių sultys. Sergant trišakio nervų uždegimu, į ausį įlašinti burokėlių sulčių arba tarkuotą burokėlį, padarant tamponą su burokėliu ir įkišti į ausį.

190. Užpilas nuo depresijos

Vienam litrai degtinės imti po vieną valgomąjį šaukštą melisos, šventagaršvės šaknų, 1 citrinos žievelę, 2 gvazdikėlius, vieną žiupsnelį susmulkinto muskato riešuto ir žiupsnelį kalendros. Viską gerai išmaišyti. Palikti 2 savaites prisitraukti. Po to perkošti. Gerti mažais gurkšneliais po 1 stikliuką. Ramina nervus, atstato aktyvumą.

Vazonėlyje pasėti jonažolės. Laikyti ant palangės, tegul žydi. Apsaugo nuo depresijos.

Bazilikas: 1 valgomąjį šaukštą užpilti stikline verdančio vandens. Palaikyti, kol prisitrauks. Gerti kaip arbatą.

Viržio žolė ir žiedai: 1 valgomąjį šaukštą užpilti 0,5 litro vandens, pavirinti 10 min. Šiltai palaikyti 2–3 val. Gerti kaip arbatą.

Sumaišyti po 1 dalį mėtų ir apynių, po 2 dalis melisos ir sukatžolės, po 3 dalis valerijono ir raudonėlio. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti 0,5 l verdančio vandens. Po 3 val. nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės prieš miegą.

2 g valerijono šaknų užpilti stikline verdančio vandens ir 30 min. pakaitinti. Atvėsinti. Gerti prieš miegą.

Jei kamuoja nemiga, virtas pupelės sutrinkite su česnakais, įpilkite augalinio aliejaus ir prieš naktį šiuo mišinio patepkite smilkinius.

Padedą vonios. Vonios iš mėtų: 5 valgomuosius šaukštus užpilti litru virinto vandens.

Iš apynių: 3 stiklines apynių spurgų užpilti 3 l virinto vandens, pavirinti 15 min.

Iš dilgėlių: 1/2 stiklinės užpilti 0,5 litro verdančio vandens, 15 min. pavirinti.

Daromos citrinų, gydamosios medaus vonios.

Gerti arbatas iš jonažolių, viržių, ežiuolių, kraujažolės, dobilų žiedų, šaltalankio, beržų ir trūkažolės lapų.

191. Dvasinę disharmoniją padės įveikti raminančios augalinės priemonės

Melisa (žolė arba lapai). Gaminamas užpilas iš 10 g sausos žaliavos ir 500 ml verdančio vandens. Sandariai uždengtame inde palaikyti 2 val. Gerti po 2/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

Nuo smarkaus nervinio dirglumo geriamas melisos antpilas: 1 valgomasis šaukštas žaliavos, stiklinė verdančio vandens. Palaikyti vieną valandą. Gerti po 2–3 kartus per dieną.

Pipirmėtė. 2 valgomuosius šaukštus žaliavos užpilti 300 ml verdančio vandens. 2 val. palaikyti, perkošti. Gerti po 1 stiklinę 3 kartus per parą.

Katpėdė (žolė). 3 šaukštai žaliavos, 500 ml virinto vandens. Palaikyti vieną valandą, perkošti. Gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.

Raudonėlis (žolė). Antpilas gaminamas iš 6 šaukštų žaliavos ir vieno litro vandens. Gerti kaip arbatą, su medumi po stiklinę 2–3 kartus per dieną.

Vaistinis valerijonas. 10 g džiovinto valerijono šaknų užpilti 300 ml virinto vandens, palaikyti 8 val. Užvirinti. Atausinti per vieną valandą, perkošti. Gerti po šaukštą 3 kartus per dieną.

Valerijono tinktūra (iš vaistinės). Gerti po 30–40 lašų 2–3 kartus per dieną.

Valerijono šaknų vonios. Į 10 l šilto vandens įpilti 300 ml stipraus džiovintų šaknų nuoviro. 20 g susmulkintų šaknų užpilti 500 ml vandens, 15 min. virti ant silpnos ugnies, perkošti.

Dirvinis šalavijas. Puiki priemonė nuo nervinio pervargimo. 3 šaukštus žiedų užpilti 500 ml virinto vandens. Sandariai uždengtame inde laikyti valandą. Gerti po 150 ml 3 kartus per dieną prieš valgį.

Svyrantysis bijūnas. 1 arbatinį šaukštelį džiovintų žiedlapių užpilti 500 ml virinto vandens. Šiltai apvyniojus, palaikyti 2 val., perkošti. Gerti po šaukštą 3 kartus per dieną.

Mišinio paruošimas: 3 dalys gudobelės vaisių, 2 dalys gudobelės žiedų, 3 dalys valerijono, 3 dalys jonažolės, 3 dalys kraujažolės.

Šaukštą susmulkinto mišinio užplikyti stikline verdančio vandens, palaikyti 5 val., perkošti. Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

3 dalys gudobelės žiedų, 3 dalys sukatžolės, 3 dalys katpėdės, 1 dalis ramunėlių žiedų. 1 valgomąjį šaukštą susmulkinto mišinio užplikyti stikline

verdančio vandens, palaikyti 8 val. Gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną kaip raminamąją priemonę.

Apynių spurgai. 1 šaukštą susmulkintų apynių spurgų užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 1 valandą, perkošti. Gerti po 2 arbatinius šaukštelius 3–4 kartus per dieną.

Pavasarinis adonis (žolė). 1 arbatinį šaukštelį įdėti į stiklinę virinto vandens. Palaikyti vieną valandą, perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną nuo nervinio dirglumo, nemigos, galvos skausmų.

20 g dirvinio asiūklio, 30 g takažolės, 50 g gudobelės žiedų. 2 šaukštus mišinio užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 2 val., sandariai uždengus inde, perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Viržiai (žolė, šakelės). Šaukštą susmulkintos žaliavos užpilkite stikline virinto vandens, pavirti 10 min. ant silpnos ugnies, palaikyti valandą. Perkošti. Gerti kaip arbatą po vieną stiklinę 3 kartus per dieną.

192. Geram miegui

Nuplauti juodų slyvų, supilti į puodą, užpilti pusę litro *Kagoro* vyno, pakaitinti ant silpnos ugnies, pridėti 5–7 žvynelius juodų pipirų, 1 lauro lapą, kelis gvazdikėlius, pusę arbatinio šaukštelio kardamono. Sandariai uždaryti. Prieš naktį vartoti po 40 ml.

193. Vonia, sergant nerviniu dermatitu

Sumaišyti po 200 g graikiško riešuto lapų, čiobrelės žolės, pridėti 100 g lakišiaus. Viską supilti į marlinį maišelį ir užpilti karštu verdančiu vandeniu kibire. Palaikyti valandą, išpilti kibiro vandenį kartu su marlės maišeliu į vonią (33 °C). Vonia pusiau gulom, iki krūtinės. Sėdėti 15 min. Geriausiai vonią daryti prieš naktį. Po to gulėti lovoje iki ryto, o jei vonia daroma dienos metu, tai po jos pagulėti patale, užsiklojus šiltai apie valandą.

RIMTOS LIGOS



194. Kitų rimtų ligų gydymas vaistiniais augalais

Liaudies medicinos žinovai pataria vaistinius augalus naudoti onkologinių ligų profilaktikai ir jų gydymui.

Vaistiniai augalai pasižymi keleriopu poveikiu žmogaus organizmui, todėl vienu metu gali gydyti net kelias ligas. Jei namų vaistinėlyje turėsite bent 10–20 populiariausių vaistinių augalų ir juos tinkamai naudosite, galite pasiekti veiksmingų rezultatų. Sergantiems onkologinėmis ligomis, gali padėti organizmo imuninę sistemą stiprinantys ir žmogaus gyvenimą ilginantys vaistiniai augalai. Gydytis vaistiniais augalais tenka gana ilgai, kelis mėnesius ar net metus. Po mėnesio gydymosi būtina padaryti 7–10 dienų pertrauką, o tada geriau gydyti kitais, bet pasižymintčiais panašiu gydomuoju poveikiu vaistiniais augalais.

Skrandžio ir žarnyno vėžio gydymas vaistiniais augalais. Balinio ajero antpilas: 10 g susmulkintų balinio ajero šaknų užpilkite 1/2 stiklinės degtinės, leiskite nusistovėti 7 dienas. Sergantiems skrandžio žarnyno vėžiu, šio antpilo patariama gerti po 40 lašų 3 kartus per dieną.

Balinio ajero šaknų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų ajero šaknų užpilti 0,5 l vandens, virti 15 min. Gerti po 50 ml 3 kartus per dieną.

Gydymas putinais. Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu, patariama gerti putinų uogų mišinio su medumi. 1 valgomąjį šaukštą putinų žiedų užpilti stikline vandens, leisti valandą nusistovėti ir šio antpilo gerti po 150 ml 3 kartus per dieną.

2 valgomuosius šaukštus putinų uogų užpilkite stikline vandens, užvirkite, leiskite valandą nusistovėti ir šio nuoviro gerkite po 1/2 stiklinės 3 kartus prieš valgį.

Vaistinės veronikos antpilas: 2 valgomuosius šaukštus vaistinės veronikos užpilti 0,5 l verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val. ir šio antpilo gerti po 150 ml 3 kartus per dieną.

Pelkinės maudraunikės antpilas: arbatinį šaukštelį susmulkintos pelkinės maudraunikės (visą augalą su šaknimis) užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Skėtinės širdažolės antpilas: 1 valgomąjį šaukštą skėtinės širdažolės užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val. Gerti po 150 ml 3 kartus per dieną.

Vaistinės medetkos nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą vaistinės medetkos žiedų užpilti stikline verdančio vandens, virkite 15 min. Gerti po 150 ml 3 kartus per dieną.

Spiritinis geltonosios žiognagės antpilas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų geltonosios žiognagės šaknų užpilkite 0,5 l degtinės, tamsioje vietoje leisti nusistovėti 3 paras.

Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu, šio antpilo prieš valgį patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 2 mėnesius. Tada daryti 7 dienų pertrauką ir gydymą vėl pakartoti.

Pasak liaudies medicinos žinovų, tai ypač veiksminga skrandžio ir žarnyno vėžio gydymo priemonė.

Europinės pipirlapės šaknų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą europinės pipirlapės šaknų užpilti stikline vandens. Pavirinti 10 min., leisti pusę valandos nusistovėti ir šio nuoviro gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Gydymas vaistinių augalų mišiniais. Sumaišykite 20 g dyglosios kardazolės žiedų, tiek pat beržo pumpurų ir didžiosios ugniažolės. 2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 0,5 l vandens, virti minutę, leisti valandą nusistovėti. Gerti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną.

Linų sėklų nuoviras: 1 valgomąjį šaukštą linų sėklų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite 10 min., atvėsinkite.

Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu, šio nuoviro patariama gerti po 50 g 3 kartus per dieną kartu su linų sėklomis.

Kadagių nuoviras. Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu patariama gydytis kadagių uogų arba šaknų nuoviru. 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų kadagio uogų arba šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, pavirti 10 min. ir šio nuoviro gerti po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

Paprastojo varpučio nuoviras: 2 valgomuosius šaukštus paprastojo varpučio užpilti 250 ml vandens, virti 15 min., leisti nusistovėti 2 val. Sergantiems skrandžio ir žarnyno vėžiu, šio nuoviro patariama gerti po 1/2 stiklinės 3 kartus per dieną.

Spiritinis graikinių riešutų antpilas. Smulkiai supjaustyti 30 žalių (neprinokusių) graikinių riešutų, užpilkite litru spirito, saulėje vietoje leisti nusistovėti 14 dienų, tada užpilą nukoškite, supilstykite į mažesnius butelius, kuriuos laikykite tamsioje vietoje. Malšindami skrandžio ir žarnyno skausmus, šio antpilo prieš valgį gerti 3 kartus per dieną po 1 arbatinį šaukštelį su 1 valgomuoju šaukštu medaus.

Plačialapio gysločio sėklos. Sumalkite sunokusias, išdžiovintas plačialapio gysločio sėklas ir šių miltelių su vandeniu kasdien prieš valgį gerkite po 1 g.

Spiritinis pelynų užpilas. Pajutę skausmus storojoje žarnoje, ryte ir vakare gerkite po 12–15 lašų spiritinio pelyno užpilo su 1 valgomuoju šaukštu vandens.

Didžiojo debesylo užpilas. 30 g susmulkintos didžiojo debesylo šaknų užpilti litru verdančio vandens, šiltoje orkaitėje išlaikyti per naktį.

Malšindami skrandžio ir žarnos skausmus, medumi pasaldinti užpilą, gerti po 1/2 stiklinės per dieną.

Spiritinis melisos antpilas: 15 g džiovintos melisos užpilkite viena dalimi degtinės, leiskite nusistovėti 5–7 dienas, tada antpilą nukoškite, jei prastai dirba virškinamasis traktas ir pučia pilvą, šio antpilo gerkite 3 kartus per dieną po 15 lašų prieš valgį su 1 valgomuoju šaukštu vandens.

Kmynų sėklų antpilas: 10 g kmynų sėklų užpilkite stikline verdančio vandens. Vandens vonelėje pakaitinti 15 min., leisti nusistovėti 45 min., nukošti.

Jei kankina skrandžio ar žarnyno skausmai, sergate opiniu kolitu, šio antpilo prieš valgį gerkite 50–100 ml 3 kartus per dieną.

Jei prastai dirba virškinamasis traktas ar sergate kolitu, 30 min. prieš valgį išgerkite pusę arbatinio šaukštelio krapų sėklų ir užgerkite vandeniu. Sumaišykite 1 arbatinį šaukštelį sutrintų mėtų lapų ir tiek pat vaistinių ramunėlių žiedų bei 1/4 arbatinio šaukštelio pelynų žolės. Šį mišinį užpilkite litru verdančio vandens, leiskite nusistovėti 4 val., nukoškite. Šio antpilo 3 kartus per dieną po valgio gerkite po 50 ml, tada padarykite savaitės pertrauką, po kurios gydymą pakartokite.

Rūgštynių sėklų ir žiedų nuoviras: 200 g rūgštynių sėklų ir žiedų užpilkite stikline vandens, ant silpnos ugnies 4 val. pakaitinkite. 2 valgomuosius šaukštus po 50 ml gerti prieš valgį, galima pasaldinti.

Vaistinių augalų mišiniai: sumaišykite 2 g trilapio puplaiškio, 15 g mėtų lapų ir tiek pat kraujažolės žiedų bei 30 g jonažolės. 2 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite nusistovėti 2 val., nukošti. Malšindami skausmus, šį antpilą išgerkite per dieną.

195. Pankretitas (kasos uždegimas)

Geriausiai tinka šis avižų nuoviras: 3 stiklines sėklinių avižų nuplau-
ti, 15 min. pavirti, kol išbrinks. Po to sumalti mėsmale. Gautą košę virti
30 min. 3–4 litruose švaraus vandens, o po to pridėti valgomąjį šaukštą
medaus ir dar pavirinti 10 min., pridėti 1–2 valgomuosius šaukštus medetkų
žiedų ir gerai apvyniojus puodą 45 min. palikti, kad prisitrauktų. Po to nu-
košti per metalinį sietelį, išspaudas gerai ištrynus mediniu šaukštu. Šį labai
skanų kisielių gerti be apribojimų, kuo daugiau, tuo geriau. Geriausiai esant
tuščiam skrandžiui, tai yra nieko nevalgius, gerti po 1–2 litrus per dieną.

Paimti 1 kilogramą citrinų (su luobele, bet be sėklelių), 300 g petražolių
šaknų, 300 g česnako, sumalti mėsmale. Mišinį 2 savaitės padėti į emaliuo-
tą puodą. Laikyti šaldytuve, vartoti po 1 arbatinį šaukštą 3 kartus per dieną
15 min. prieš valgį. Šį mišinį užgerti žolių antpilu: lapas mėlynių, lapas
bruknių, žemuogė su lapais ir šaknimis, pupelių ankštys, kukurūzų purkos.
Žolių mišinį sumalti mėsmale, gerai sumaišyti. Vieną valgomąjį šaukštą mi-
šinio suberti į termosą, užpilti stikline verdančio vandens, palikti per naktį,
kad prisitrauktų. Gerti po 1/3 stiklinės.

Valgyti kuo daugiau keptų obuolių.

Vartoti užpilus iš: paprastojo šermukšnio, juodųjų serbentų, ievos, erš-
kėtuogės, miško žemuogių, mėlynių, kiaulpienės, morkų, žaliųjų žirnelių,
daigintų kviečių, liucernos, dobilų ūglių.

Šie užpilai gydo uždegimą, dezinfekuoja ir normalizuoja skrandžio,
žarnyno veiklą bei kepenų funkcijos sutrikimus.

196. Žvynelinė

Viena sunkiausių ir nelengvai gydomų ligų.

Gydymas vaistažolėmis priklauso nuo ligos tipo, ligonio amžiaus, gyve-
nimo būdo, laiko sezono, ligos ilgumo (apleidimo).

Gydoma antpilais, užpilai, tepalais, voniomis.

Galima paruošti tokį tepalą: šviežių kiaušinių baltymas – 50–60 g,
bičių medus – 75–100 g, pikio milteliai – 250–300 g, švarių beržų degu-
tas – 0,5–0,6 l, augalinis aliejus – 100–150 ml.

Arba: šviežių kiaušinių baltymas – 50 g, bičių medus – 200 g, pikio mil-
teliai – 260 g, ugniažolės milteliai – 50 g, degutas – 0,75–1 l.

Gydant ligą, gelbėja ir šis vaistažolių mišinys: kartusis kietis – 10 g,
rozmarinas – 10 g, šalavijas – 10 g, paprastoji kraujažolė – 20 g, skėtinė šir-

dažolė – 20 g, paprastoji jonažolė – 20 g, plačialapis gyslotis – 20 g, didžioji ugniažolė – 20 g, dirvinis asiūklis – 30 g, trispalvė našlaitė – 30 g, didžioji dilgėlė – 20 g, kadagio uogos – 20 g.

5 valgomuosius šaukštus mišinį užpilti litru verdančio vandens. Palikti 7–8 val. sandariai uždarytame ir šiltai apvyniotame inde. Perkošti. Gerti po 125 ml 8 kartus per dieną. Vaikams duoti 35–50 ml 8 kartus per dieną.

Gaminti tepalą: šviežių kiaušinių baltymai, 50 g bičių medaus, vaikiškas kremas, medicininis solidolis – 900 g.

Per pirmą gydymo etapą šiuo tepalu per dieną tepti ir kruopščiai įtrinti pažeistas vietas. Praėjus 10 dienų nuo tepimo pradžios, kasdien 3 kartus per dieną gerti 30–40 mandžiūrinės aralijos antpilo 30 min. prieš valgį. Gydymą tęsti 30–40 dienų. Po aralijos antpilo 2 savaites nevartoti, o tą laiką gerti žolių mišinio nuovirą. Po to visą ciklą pakartoti.

Gydant daugelių atvejų ant nusivaliusios ir pasveikusios odos iškyla pūliniai, niežintys spuogai. Tokiu atveju 10–15 min. prieš kiekvieną įtrynimą odą plauti šiltu virintu vandeniu ir nušluostyti. 2–3 kartus per savaitę būtina praustis su muilu. Palaipsniui spuogai išnyks ir niežėti nustos.

Nusivaliusi oda, toje vietoje, kur buvo žvyneliai tampa tamsiai mėlyna, po palaipsniui atgauna „sveiką“ spalvą.

Tada tepalą pakeisti kita vaistažolių sudėtimi: švieži kiaušinių baltymai – 60–65 g, bičių medus – 100–150 g, vaikiškas kremas – 2–3 g, didžioji ugniažolė – 50–55 g, medicininis solidolis – 850–1000 g.

Žibalo ir riešutų ekstraktas: žalius graikiškus riešutus supjaustyti į 4 dalis, sumalti mėsmale. Sumaltais riešutais užpildyti 2/3 l talpos ir užpilti išvalytu žibalu, tamsioje vietoje laikyti 3 savaites. Po to perkošti, supilti į tamsaus stiklo butelį ir laikyti vėsioje vietoje. Išspaudų neišmesti. Naudoti malšinant artrito, podagros skausmus, išnirimus, sausgyslių patempimus. Ekstraktą gerti prieš valgį po 80–100 lašų su 2 valgomaisiais šaukštais medaus kartą per dieną (kol pagerės savijauta). Ekstraktą galima gerti su morkų, bulvių ar burokėlių sultimis.

Šį žibalo ir graikiškų riešutų ekstraktą sumaišyti su beržo degutu ir žuvų taukais (santykiu 1:3:2), tepti pažeistas vietas, kokias dvi savaites. (Žvynelinės vietas patepti pieno plėvele, kuri lieka ant puodo šono).

Žvynelinės vonios:

1. Sumaišyti po 100 g plačialapio gysločio, didžiosios varnalėšos ir dilgėlės. Šį mišinį užpilti 5 l verdančio vandens, leisti nusistovėti 2 val., nukošti, supilti į vonią ir 20 min. joje pagulėti 1–2 kartus per savaitę.

2,5 litrus verdančio vandens užpilti ant 100 g ažuolo žievės (gali būti ir lapai), didžiosios varnalėšos lapų ir kadagio spyglių. Susmulkintą mišinį palaikyti 2 val. ir supilti į karštą vonią. Pagulėti 20 min. 1–2 kartus per savaitę. Daromos ir vandens, purvo, druskos vonios.

Vaistinių augalų receptas. Po 15 g lakišiaus, jonažolės, balinio ajero šaknų, po 10 g šėivamedžio žiedų, debesyno šaknų, kukurūzų purkų, bruknių lapų, dirvinio asiūklio ir 5 g ugniažolės. 1–2 valgomuosius šaukštus mišinio suberti į emaliuotą puodą, užpilti stikline verdančio vandens, leisti valandą nusistovėti. Nukošti. Gerti po 1/2 stiklinės ryte ir vakare po valgio. Vartojimo trukmė – mėnuo.

197. Strumos gydymas

Susmulkinti ir supilti į tamsaus stiklo indą 0,5 g valerijono šaknų, 5 g beržo pumpurų, stiklinę graikiškų riešutų pertvarų, 2–3 muskato riešutai (jei neturite riešutų, tada imti 6 pakelius muskato riešutų). Užpilti 0,5 l spirito, palaukti 21 dieną, po to perkošti. Gerti po valgomąjį šaukštą prieš naktį, niekuo neužkandant ir neužgeriant iki ryto. Po dviejų savaitių sunkumo, dusinimo požymiai dings. Vaistų užteks 3 mėnesiams. Dar galima gerti jodą, jei jo trūksta.

Į 50 g virinto vandens įmaišykite 10 g bulvių krakmolo (1 arbatinį šaukštelį su kaupu), pridėti 10 g cukraus (1 arbatinį šaukštelį su kaupu), 0,4 g citrinos rūgšties (keletą kruopelių). Atskirai išvirti 150 ml vandens ir supilti anksčiau atskiestą vandenį su krakmolu, užvirinti kaip kisielių. Praaušus įlašinti spiritinio jodo tirpalo (5 laipsnių). Gaunasi panašu į melsvumą (melsvas jodas). Tegul truputį pastovi. Naudoti po 3–4 valgomuosius šaukštus iki 10 g 20 min. prieš valgį.

Difuzinės strumos gydymas. Sumaišykite po 40 g šalavijo, sukatžolės, jūros kopūsto, po 30 g apynių, erškėtuogių, gudobelės vaisių, jonažolės ir 20 g medetkos.

2 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 1/2 stiklinės verdančio vandens ir palikti per naktį. Perkošti. Gerti 3 kartus per dieną po 1/2 stiklinės 30 min. prieš valgį.

Nasturtos. Valgyti kaip salotas arba 1 valgomąjį šaukštą nasturtų lapų užvirinkite stikline verdančio vandens. Ataušinti. Išgerti per dieną.

198. Trombozė

Receptas. Išspausti sultis iš mėlynojo svogūno. Paimti 1 valgomąjį šaukštą svogūno sulčių, sumaišyti su 1 valgomuoju šaukštu medaus. Palaikyti 3 dienas šaldytuve ir vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 30 min. prieš valgį 3 kartus per 2–3 dienas.

Receptas: gerai nuplauti 3 gražius obuolius, užpilti verdančiu vandeniu ir šiltai aprišti indą su obuoliais. Laikyti 3 val. Po to obuolius sutrinti mediniu šaukštu. Visą masę persunkti per marlę ir pridėti 2 valgomuosius šaukštus medaus. Galima ir nesunkti, tik gerai išmaišyti. Vartoti po 1/4 stiklinės 2 kartus. Ryte – nevalgius ir vakare prieš miegą.

199. Blužnies gydymas

Blužnį pažeidžia įvairios ligos: ji gali padidėti ir sumažėti, ją gali kaninti skausmai. Blužnies ligas galima gydyti ne tik vaistais, bet ir liaudies medicinos priemonėmis. Padidėjusią blužnį liaudies medicinos žinovai pataria gydyti keliais būdais:

sumaišykite 200 g miškinės dedešvos, 15 g pelynų ir tiek pat vaistinių ramunėlių bei litrą avižių grūdų. Šių vaistinių augalų mišinį užpilkite 5 l vandens. Leiskite nusistovėti 12 val., tada antpilą supilkite į karšto vandens vonią. Jei padidėjęs blužnis, +38 °C vandens ir vaistinių augalų mišinio užpilo vonioje maudykitės 15–20 min.

50 g paprastosios kraujažolės suberkite į termosą, užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite valandą nusistovėti, tada nukoškite.

Jei padidėjo blužnis, šio užpilo pusę valandos prieš valgį gerkite 3 kartus per dieną po 80 ml. Dar geriau, jei gydysite blužnį tuo pat metu gersite paprastosios kraujažolės ir vaistinių medetkų antpilo: 50 g vaistinių medetkų žiedų užpilkite 0,5 l verdančio vandens, leiskite nusistovėti 25 min. Šio užpilo ryte ir vakare pusę valandos prieš valgį patariama gerti po stiklinę.

1 arbatinį šaukštelį pelynų užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens. Leiskite nusistovėti pusę valandos, tada nukoškite.

Mažindami padidėjusią tulžį, šio antpilo gerkite 3 kartus per dieną po 25 ml prieš valgį.

Gydymas paprastąja trūkvažole: 20 g susmulkintos paprastos trūkvažolės šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leisti nusistovėti 30–40 min., nukošti. Jei blužnis padidėjo, šį užpilą, kaip gydomąjį ir nuskausminamąjį vaistą, patariama gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydymas apynių spurgomis: 10 g apynių spurgų užpilkite stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite pusę valandos nusistovėti, nukoškite. Šio blužnį gydančio ir raminančio užpilo patariama gerti po 1–2 valgomojus šaukštus 3 kartus per dieną.

Gydymas baltagūžio kopūsto sultimis: patariama 2–3 kartus per dieną valandą prieš valgį gerti po 1/2 stiklinės baltagūžių kopūstų sulčių.

Gydymas vaistine dirvuole: 20 g vaistinės dirvuolės žolės užpilti stikline verdančio vandens, šiltai aprištame inde leiskite nusistovėti 30–40 min., nukoškite. Patariama gerti po 1/4 ar 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną, pasaldintą medumi.

Rekomenduojama gerti po 1/2 stiklinės granatų sulčių 2–3 kartus per dieną.

Lygiomis dalimis sumaišykite trispalvę našlaitę, triskiautį lakišį, žemuogių lapus ir vaistinės notrelės. 20 g šio vaistinių augalų mišinio užpilti 0,5 l verdančio vandens, šiltai aprištame inde leisti nusistovėti valandą, tada nukošti. Patariama šio užpilo gerti po 3 stiklines kasdien.

Lygiomis dalimis sumaišykite šalavijų ir dilgėlių lapų sausus miltelius. Patinus blužniai, šių miltelių po žiupsnelį (ant peilio galo) patariama gerti 3 kartus per dieną.

Lygiomis dalimis sumaišykite paprastosios kraujažolės žolę su žiedynais ir vaistinių medetkų žiedus.

20 g šio vaistinių augalų mišinio užpilkite 0,5 l vandens, šiltai aprištame inde leiskite nusistovėti 40 min., nukoškite.

Padidėjus blužniai, šio antpilo patariama gerti po 1/3 stiklinės 2 kartus per dieną.

Sumaišykite 20 g susmulkintų vaistinio putoklio šaknų ir tiek pat gluosnio žievės. Šį mišinį užpilti litru šalto vandens, pavirti 15 min., šiltai aprištame inde leisti nusistovėti valandą, nukošti. Sergant blužnies ligomis, šio nuoviro patariama gerti po 1 stiklinę 3 kartus per dieną.

200. Rožė (romantiškas tik ligos pavadinimas)

Nors pavadinimas ir romantiškas, ši liga yra klatinga ir sunkiai gydoma – gražią gėlę primena tik pažeistos odos spalva. Šią ligą gydo tik gydytojas, o liaudies medicinos priemonėmis galima palengvinti jos eigą ir pagreitinti išgyjimą.

Rožė – infekcinė liga, kurią sukelia bakterijos. Rožės sukėlėjas – streptokokas, kuris patenka į odą per žaizdas. Ši liga taip pat gali būti pūlinės

žaizdos komplikacija. Nors liga praktiškai neužkrečiama, bet sveikiems žmonėms nepatariama liesti rožės pažeistų vietų.

Uždegimas paprastai išplinta per limfos tekėjimo takus ir pažeistą odą bei poodinę ląstelieną. Uždegiminis procesas dažniausiai prasideda veide, rečiau pažeidžia galūnes arba sėdmenis. Liga prasideda praėjus maždaug 1–2 savaitėms po užkrėtimo momento. Kūno temperatūra pakyla iki 39–40 °C. Karščiavimas gali trukti net 8–14 dienų. Pažeistos vietos labai parausta, patinsta, šiek tiek pakyla virš sveikos odos. Oda tose vietose pleiskanoja ir blizga, ligos odos vietos labai ryškiai skiriasi nuo greta esančių sveikų audinių. Patinsta netoli pakilusio uždegiminio audinio esantys limfmazgiai. Jei ant rožės pažeistų vietų iškyla pūslių, jų pradurti negalima.

Rožė linkusi kartotis. Liga gali komplikuotis pūliniu limfmazgių, smegenų dangos uždegimu, net kraujo užkrėtimu. Kartojantis rožei ant blauzdos, gali prasidėti dramblialgė.

Vaistai iš virtuvės: trečdalį stiklinės saulėgrąžų aliejaus sumaišykite su bulvių krakmolu. Tyrelė turi būti grietinės tirštumo. Mišinį tepkite ant gydomos vietos, pridenkite vaškiniu popieriumi, uždėkite polietileno ir apriškite arba pritvirtinkite pleistru. Kompresą keiskite 2 kartus per dieną. Rožės pažeistas vietas galima gydyti ir paprasčiau, tiesiog pabarstyti sausu bulvių krakmolu.

Liaudies medicinos žinovai teigia, kad ypač efektyvi rožės gydymo priemonė yra kiaulės taukai: gydomas vietas storai patepkite kiaulės taukais. Taukus keiskite kas 2 val.

Sumalkite pupelių ir šiais milteliais pabarstykite rožės pažeistas odos vietas. Pupelių milteliais galima gydyti ir šlapiuojančią egzemą bei nudegimus.

Jei sergantiems rože pakyla aukšta temperatūra, patariama po valgio išgerti 1 šaukštą svogūnų sulčių, pasaldintų medumi arba cukrumi.

Plačialapio gysločio lapus užpilkite vandeniu, pakaitinkite, lygiomis dalimis sumaišykite su kreida ir gautą tyrelę dėkite ant rožės pažeistų odos vietų. Galima dėti ir šviežių plačialapio gysločio lapų, šiek tiek pabarstyti kreidos milteliais.

Ant rožės pažeistos odos dėkite vaistinių augalų: šviežių rožių žiedlapių, gervuogių lapų, paprastosios lūgnės lapų. Gydomos vietos užgis dar greičiau, jei ant jų dėsime šių gydomųjų augalų kompresus.

Rožę patariama gydyti ankstyvaisiais šalpusniais – ant ligos pažeistų vietų dėkite šio augalo lapų. Gydymas bus efektyvus, jei šalpusnio lapus sutrinsite į miltelius ir jais pabarstysite gydomas odos vietas. Gydantis

patariama gerti ir ankstyvojo šalpusnio nuoviro: 15 g ankstyvojo šalpusnio užpilkite stikline verdančio vandens, pavirkite ant silpnos ugnies 10 min., po to uždenkite ir palikite pusę valandos nusistovėti. Nuovirą nukoškite, gerkite po 1 šaukštelį 3 kartus per dieną.

Susmulkinkite alyvų medžio žievę ir pabarstykite ligos pažeistas vietas. Rožę galima gydyti ir susmulkintais alyvų lapais. Pirmąją gydymo dieną keiskite 3–4 kartus per dieną, o vėliau – vieną kartą per dieną.

Sergantiems rožę, patariama gerti erškėčių lapų nuovirą su medumi: 1 šaukštelį erškėčių lapų užpilkite 300 ml verdančio vandens, uždenkite ir palikite 2–3 val. prisitraukti, po to nukoškite ir įdėkite medaus. Gerkite po 2 šaukštus 3–4 kartus per dieną.

Rožės pažeistas vietas plaukite ramunėlių antpilu: ramunėlių žiedus užpilkite verdančiu vandeniu (santykiu 1:20), uždenkite, palikite nusistovėti 20 min., po to nukoškite.

Šiai ligai gydyti tiks ir aviečių stiebų viršūnėlių antpilas: 2–3 šaukštus susmulkintų aviečių stiebų viršūnėlių užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, uždenkite, palikite nusistovėti, po to nukoškite.

Rožės pažeistas vietas efektyviai gydo bičių pikis. Juo tepkite gydomas vietas.

Ligos pažeistas vietas tepkite didžiojo debesyno šaknų tyrę.

Ant rožės pažeistų vietų galite uždėti sutrintų vienapiestės gudobelės vaisių tyrėlės.

Vaistinio putoklio šaknys: susmulkinkite vaistinio putoklio šaknis, užpilkite karštu virintu vandeniu, kad išeitų grietinės tirštumo tyrė. Ja tepkite gydomas vietas.

Gydomieji raiščiai ir kompresai: ruginius miltus sumaišykite su juodauogio šėivamedžio lapais ir medumi. Šį mišinį naudokite kompresams.

Ant rožės pažeistų odos vietų galima dėti paprastosios durnaropės lapų arba sėklų kompresą: 20 g susmulkintų lapų arba sėklų suberkite į termosą, užpilkite stikline verdančio vandens ir palikite pusę valandos nusistovėti. Antpilą nukoškite, praskieskite stikline virinto vandens ir naudokite kompresams.

Ant rožės pažeistų vietų dėkite kamparo aliejuje suvilgytą drobinį audinį. Jį keiskite 2 kartus per dieną.

Rytų medicinos žinovai pataria gydyti rožės pažeistas vietas vyno, kuriam laikomas pamerktas surūdijusio metalo gabalas, kompresais.

Vandens procedūros: jei rožė pažeidė veidą arba galvą, į vandens vonelę, kurios temperatūra apie 45 laipsniai, įpilkite ramunėlių arbatos, pasi-

lenkite ir pakaitinkite galvą kylančiais garais 5–10 min. Po to šioje vonelėje pamirkykite kojas iki kelių.

Jei rožė pažeidė kojas arba apatinę kūno dalį, tai virš karšto vandens vonelės 10–15 min. pakaitinkite pilvą, o po to ant pilvo uždėkite kompresą, pamirkytą šiltame kraujažolių nuovire: 2 šaukštus kraujažolės žiedų ir lapų užpilkite 0,5 l verdančio vandens, pavirkite 5 min., uždenkite ir palikite nusistovėti, po to nukoškite.

Pastaba. Jei aukšta kūno temperatūra, kaitintis karštais garais nepatariama.

Per naktį patariama uždėti gysločio košelės. Ryte nuimti. Tą vietą apibarstyti kreida (palengva, patepus riebalais, kad kreida nenubyrėtų). Kompresą palaikyti 4 val. Jei po 2 val. ima deginti, kompresą nuimti. Skystis turi nutekėti iš atvirų porų. Kai skystis ištekės, per naktį uždėti iš japoniškos soforos padarytą pavilgą.

201. Epilepsija

2 valgomuosius šaukštus trispalvės našlaitės iš vakaro užpilti termose 2 stiklinėmis verdančio vandens. Ryte nukošti. Gerti po 100 ml 4 kartus per dieną prieš valgį. 10 g raudonėlio užpilti 300 ml verdančio vandens ir virti 15 min. Ataušinti ir perkošti. Gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną 15 min. prieš valgį.

Epilepsiją gydantys augalai: ajeras, dėmėtoji mauda, valerijonas, vaistinė šventagaršvė, katuogė, žasinė sidabražolė, lazdynas, raudonoji musmirė, bitkrėslė, kartusis šilovas, bijūnas, kietis, ežėinis, juodgalvė, kalpokė, daugialapis perluotis.

202. Kraujo valymo būdai

Kraujo valymas pieno ir arbatos mišiniu: 1/5 puodelio pripilkite pieno, įpilkite stiprios arbatos ir žiupsnelį druskos. Į šį mišinį dar galite įberti susmulkintų sausų kiaulpienės šaknų. Valydami kraują, šio mišinio gerkite ne ilgiau kaip savaitę. Pagal skonį į šį mišinį galite įpilti medaus. Taip valydami kraują, kas antrą dieną statykite klizmas, kad tik iš organizmo pašalintumėte šlakus.

Keli kraujo valymo būdai: sumaišykite 100 g vaistinių ramunėlių žiedų, tiek pat jonažolės, smiltyninio šlamučio, beržo pumpurų ir žemuogių lapų. 2 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilkite 2 stiklinėmis verdančio

vandens, per naktį leiskite nusistovėti termose. Valydami kraują, šio užpilo gerkite 2 kartus per dieną po 1 valgomąjį šaukštą.

Antras būdas. Į 100 ml dilgėlių sulčių supilkite tokį pat kiekį rūgščių obuolių sulčių. Valydami kraują, šį visą tirpalą išgerkite ryte, pusę valandos prieš valgį. Taip darykite 20 dienų, o po to – 10 dienų pertrauka.

Kraujo valymas kiaulpienės šaknimis. Anksti pavasarį arba vėlų rudeni prisikaskite kiaulpienių šaknų, išdžiovinkite ir sutrinkite į miltelius.

1 valgomąjį šaukštą kiaulpienių šaknų miltelių užpilkite stikline verdančio vandens, indą uždenkite dangčiu ir leiskite nusistovėti 1–2 val. Ši užpilą ruoškite prieš pat vartojimą ir gerkite rytais 7 dienas. Po 10 dienų pertraukos kraujo valymą galima pakartoti.

Į 6 stiklines užvirinto vandens suberkite po 2 arbatinius šaukštėlius susmulkintos varnalės ir purpurinės ežiulės šaknies. Ant silpnos ugnies pakaitinkite 10 min., po to į nuovirą dar suberkite 2 arbatinius šaukštėlius dobilų, juoduogio šeimamedžio žiedų ir mėtų žolės. Šiam nuovirui uždaram inde leiskite nusistovėti 5 min., po to nukoškite. Į šį nuovirą dar galite įpilti šiek tiek medaus. Pirmą gydymosi savaitę šių vaistų gerkite 3 kartus po 1/2 stiklinės pusę valandos prieš valgį. Antrą savaitę – po 1/2 stiklinės 2 kartus. Trečią savaitę – po 1/2 stiklinės 1 kartą per dieną. Šis nuoviras stiprina taip pat centrinę nervų sistemą bei gydo skrandį.

1 arbatinį šaukštelį sausų susmulkintų dilgėlių suberkite į stiklainį, užpilkite stikline verdančio vandens, indą pridenkite dangteliu ir leiskite nusistovėti 45 min., po to nukoškite. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 30 min. prieš valgį. Ryte ir vakare. Taip gydykitės vieną mėnesį (atstato sutrikusią medžiagų apykaitą, valo kraują).

Valgomąjį šaukštą sausų susmulkintų smiltyninių viksvų arba paprastos kraujažolės užpilkite stikline verdančio vandens, vandens vonelėje pakaitinkite 15 min. Leiskite atvėsti iki kambario temperatūros, vėliau išpilkite į kitą butelį. Patariama gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną po valgio. Laikyti ne ilgiau kaip 2 paras.

203. *Limfos gydymo receptas*

Rekomenduojama kasdien prieš valgį išgerti po stiklinę tik išspaustų morkų arba obuolių sulčių, sumaišytų su burokėlių sultimis (santykiu 4:1). Be to, vartoti ugniažolės užpilą: išspaustos ugniažolės sultys perkošiamos per sulenktą marlę. 450 ml sulčių sumaišoma su 70 ml medicininio spirito ir vartojamos, laikantis tokios schemos: prieš pusryčius – 1 lašas, prieš

pietus – 2 lašai, prieš vakarienę – 3 lašai. Kai dozė padidėja iki 15 lašų, ji pamažu vėl mažinama iki 1 lašo.

Tokiu būdu ne tik išvaloma limfa, bet ir pagerinama savijauta, sergant hipertenzija, skrandžio ir žarnyno ligomis, psoriaze.

204. Patarimai, sergant Parkinsono liga

Užpilti 0,5 l vyno 30 g šunvyšnės, virti 10 min., pridėdant gyvūnų anglies (2–3 valgomuosius šaukštus). Mišinį ataušinti. Perkošti. Vartoti po 0,8 stiklinės tarp „valgymų“, nuolat laikyti burnoje gabalėlį ajero.

Čiulpti propolį. Seiles nuryti, propolio – ne. Kursas – mėnuo. Pirmas 15 dienų – 3 kartus po 1 g, o kitas 15 dienų – po 1 g 1 kartą per dieną.

Šalavijo užpilas: 2 valgomuosius šaukštus susmulkintos žolės užpilti 0,5 l karšto virinto vandens. 8 val. palaikyti termose. Gerti 3 kartus per dieną 15 min. prieš valgį, padalinus į tris lygias dalis. Gydytis ilgiau.

Parkinsono ligą gydančios vaistažolės: vaistinė šunvyšnė, šilagėlė, vaistinė veronika, valerijonas, sukatžolė, vaistinė melisa, apynys, erškėtuogės.

205. Kaip pagerinti klausą?

Nuo kurtumo vartojama 30–40 laipsnių spiritinė propolio užpiltinė. Ją reikia sumaišyti su alyvų bei kukurūzų aliejumi (santykiu 1:4). Suplakti. Gaunasi augalinė-spiritinė propolio užpiltinė. Prieš vartojimą suplakti. Suvilgyti tamponą ir per naktį įstatyti į ausį. Po 10–12 val. išimti. Reikia padaryti 12–14 procedūrų.

1 česnako skiltelę, nuvalius apvaskalą, sutrinti ir į gautą košelę įlašinti 2–3 lašus kamparo aliejaus. Masę suvynioti į marlės tamponėlį ir įdėti į ausį, kuria blogai girdite. Palaikyti iki graužimo ar deginimo ir išimti.

Atlikti pratimus: abi ausis užsidengti delnais, atleisti ir t.t. Kartoti 3–4 kartus.

Pabūgninti trimis viduriniais abiejų rankų pirštais 12 kartų po pakaušį. Tuo metu ausyse pasigirs ūžesys, kuris panašus į būgno garsą. Po to, kai baigiate *būgninti* vėl uždenkite ausis ir staigiai nuimkite delnus nuo ausų. Taip daryti 12 kartų.

Į abi ausis įkiškite rodomąjį pirštą ir juo 3 kartus pasukite, lyg ką valytumėte ausyse. Po to pirštą greitai ištraukti. Tie 12 pastuksenimų padaro

sveiką smegenų pojūtį. Geriausiai šią procedūrą daryti rytais. Ji gelbėja ir nuo didelio nuovargio.

Delnais ausų uždengimas ir atitraukimas – geras masažas blogai girdintiems.

Žemės sliekus gerai nuplauti ir virti su šviežiais žąsų taukais, kol gausis vientisa masė. Perkošti per marlę ir lašinti lašais po 1 lašą į kiekvieną ausį, esant visiškam arba daliniam kurtumui, ausų skausmui. Svogūnų sultis, sumaišytas su žąsų taukais, taip pat galima lašinti į ausis.

Kurtiesiems liaudies medicina pataria į ausis lašinti jaučio tulžį, sumaišytą lygiomis dalimis su ožkos šlapimu. Nuo ausų skausmo 3–4 kartus per dieną lašinti po 1–2 lašus sidabrinės tuopos ar uosio sulos arba mergelės šlapimo. Gydomo kursas – 3–4 savaitės.

Imti po 0,5 kg burokų ir morkų. Išspausti sultis, pridėti 100 g medaus, 50 g degtinės. Išmaišyti. Laikyti šaldytuve. Vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį. Po 2 savaičių pertraukos, pakartoti.

206. Išorinės egzemos liaudiškos gydymo priemonės

Pušų pumpurai: 200 g pušų pumpurų užpilti stikline vandens, virti pusę valandos. Nuoviras naudojamas gydomiesiems kompresams.

Miško žemuogės. Nuo seno trintų miško uogų tyrėlę uždėdavo ant egzemos pažeistų vietų. Žaizdas taip pat galima plauti miško žemuogių antpilu.

Mėlynės. Sugrūskite virtas arba šviežias mėlynių uogas. Mėlynių uogų tyrėlę storu sluoksniu uždėkite ant egzemos pažeistų vietų ir apriškite. Nuo seno tirštu mėlynių uogų nuoviru plaudavo egzemos pažeistas odos vietas.

Spanguolių sultys. Žaizdas patariama aprišti marle, sumirkyta spanguolių sultyse.

Gervuogių ir triskiaučių lakišių užpilai: 5 valgomuosius šaukštus sausų ar šviežių susmulkintų gervuogių lapų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min. Po to užpilą nukošti ir jame sumirkytą marlę uždėkite ant žaizdos.

1 valgomąjį šaukštą triskiaučio lakišiaus užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite 20 min. nusistovėti. Šį antpilą patariama gerti tik šiltą, nes šaltas užpilas neturi gydomųjų savybių.

Putino uogų sultys. Sultimis patariama tepti pūliuojančias žaizdas, nepratrūkusias votis bei egzemos pažeistas vietas.

Dilgėlių lapų ir žiedų antpilas: 50–60 g dilgėlių lapų ir žiedų užpilkite litru verdančio vandens. Šiuo užpilu plaukite žaizdas.

Uosio pelenai. Sumaišykite uosio pelenus (santykiu 1:4) su vazelinu. Tepti egzėmų pažeistas vietas.

Paprastoji kraujažolė. Stipriu, karštu paprastosios kraujažolės antpilu plaukite gydomąsias vietas.

Dirvinio asiūklio užpilas. 1 valgomąjį šaukštą dirvinio asiūklio užpilti stikline šalto vandens. Leisti parą nusistovėti. Nukošti. Plauti pažeistas kūno vietas.

Pelkinės purienos lapus susmulkinti ir užpilti verdančiu vandeniu. Susukite į servetėlę ir uždėkite ant žaizdos.

Purienos taip pat gydo uždegimų ligas bei egzėmą.

Šilinio viržiaus šakelių antpilas: 1 valgomąjį šaukštą sausų susmulkintų šakelių su lapais užpilti stikline verdančio vandens, leisti valandą nusistovėti. Nukošti. Plauti egzėmos pažeistas vietas.

Didžioji ugniažolė: egzėmos pažeistas vietas patariama pabarstyti sausais ugniažolės lapų milteliais.

Pelkinis pūkelis: egzėmą pabarstyti sausais pelkinio pūkelio lapų milteliais.

Didžioji varnalėša: ant egzėmos pažeistų vietų patariama uždėti didžiosios varnalėšos lapų.

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų didžiosios varnalėšos šaknų užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, virti 30 min., atvėsinti, nukošti. Naudoti gydomiesiems kompresams.

Kiaulpienių šaknų tepalas: sumaišyti sausų kiaulpienės šaknų miltelių su medumi. Tepti egzėmos pažeistas vietas. Nuplauti šiltomis pieno išrūgomis.

Paprastos sukatžolės šaknų nuoviras: 20 g susmulkintų paprastosios sukatžolės šaknų užpilti stikline verdančio vandens, užvirti. Naudoti gydomiesiems kompresams.

Didžiojo debesylo šaknų antpilas: 100 g susmulkintų didžiojo debesylo šaknų užpilti 4 stiklinėmis verdančio vandens, leisti 4 val. nusistovėti. Plauti egzėmos pažeistas vietas.

15 g pilkojo saldymedžio užpilti stikline verdančio vandens. Leisti nusistovėti. Naudoti gydomiesiems kompresams.

Vaistinės putoklės. Sutarkuoti vaistinės putoklės šaknis, užpilti nedideliu kiekiu karšto virinto vandens. Šiuo antpilu patariama plauti pažeistas odos vietas, pūlines žaizdas bei rožę.

Beržai. Žaizdas tinka plauti beržų sultimis. Nuoviras: stiklinę beržo pumpurų užpilti stikline verdančio vandens ir virti 15–20 min., leisti nusistovėti. Nukošti. Kasdien plauti egzemos pažeistas vietas.

Blindės žievės nuoviras. Egzemos pažeistas vietas kasdien plauti stipriu blindės žievės nuoviru.

Vaistažolių mišiniai: sumaišykite po 20 g čiobrelių ir ramunėlių žiedų. 3 valgomuosius šaukštus šio mišinio užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens ir virkite 15–20 min. Po to nukoškite. Naudoti kelis kartus per dieną gydomiesiems kompresams.

Sumaišykite po 15 g čiobrelių ir ramunėlių žiedų bei 10 g levandos žiedų. 3 valgomuosius šaukštus užpilti 2 stiklinėmis vandens, pavirti 15–20 min., leisti nusistovėti 20 min. Nukošti. Naudoti gydomiesiems kompresams.

207. Nuo šlapiojančių egzemų

3 valgomieji šaukštai kraujažolės žiedų, 6 valgomieji šaukštai širdažolės žolės, 6 valgomieji šaukštai rūgties takažolės, 8 valgomieji šaukštai jonažolės žolės, 8 valgomieji šaukštai lakišiaus žolės, 8 valgomieji šaukštai ugniažolės žolės, 4 valgomieji šaukštai gluosnio žievės, 10 valgomųjų šaukštų varnalėšos šaknų, 6 valgomieji šaukštai trūkažolės šaknų.

4 valgomuosius šaukštus mišinio per naktį užpilti litru destiliuoto vandens ir palikti prisitraukti (orkaitėje). Ryte 7–10 min. pavirinti, 30 min. duoti prisitraukti. Nukošus vieną stiklinę arbatos išgerti nevalgus, kitą – praėjus 2 valandoms po pietų, o dar vieną – einant miegoti. Geriant arbatą, nevalgyti kiaušinių, riebios mėsos, keptų produktų, rūgštynių, nevartoti alkoholio, nerūkyti. Jeigu yra galimybė, valgyti miško žemuogių. Išsituštinus, per parą daryti klizmą iš 250 ml vaistažolių užpilo. Užpilo sudėtis: 3 valgomieji šaukštai kraujažolės žiedų, 3 valgomieji šaukštai vaistinių ramunėlių žiedų, 3 valgomieji šaukštai tubės žiedų, 6 valgomieji šaukštai dirvinio asiūklio žolės, 4 valgomieji šaukštai ugniažolės, 2 valgomieji šaukštai ažuolo žievės, 1 valgomasis šaukštas valerijono šaknų.

Vaistažolės užpilti 500 ml verdančio vandens, sandariai uždengus 2 val. leisti prisitraukti. Nukošti, klizmą stengtis kuo ilgiau *užlaikyti*.

Pavilgai: 3 valgomieji šaukštai rožės žiedų lapelių, 3 valgomieji šaukštai vaistinės medetkos žiedų, 1 valgomasis šaukštas dirvinio asiūklio žolės, 1 valgomasis šaukštas ažuolo žievės, 3 valgomieji šaukštai ugniažolės žolės, 2 valgomieji šaukštai valerijono šaknų. Šį mišinį virti 7–10 min.

litre vandens. Šiltai apvyniojus, leisti valandą prisitraukti. Nukošti. Nuoviru vilgyti lininį audeklą sulenkti dvigubai, dėti ant pakenktos vietos, pridengti popieriumi ir aprišti. Laikyti, kol išdžius. Procedūrą kartoti, kol išgysite.

1–2 valgomieji šaukštai deguto, 1 valgomasis šaukštas nesūdytų taukų, 2–3 arbatiniai šaukšteliai sieros, nepilnas valgomasis šaukštas kanifolijos, kiaušinio trynys.

Degutą, taukus ir kanifoliją virti ant silpnos ugnies, visą laiką maišant. Kai ištirps, lėtai supilti sierą ir išmaišyti. Nuėmus nuo ugnies ir ataušus, supilti kiaušinio trynį ir išmaišyti. Visą masę laikyti šaldytuve. Tepti. Nevilgyti. Prausti tik, kai išgis. Plauti degutiniu muilu. Padaryti 3 dienų pertrauką ir pakartoti.

Gydymas žibalu. Į emaliuotą puodą suberti susmulkintas sausas kiaulpienių ir varnalėšos šaknis ir užpilti 1/2 stiklinės valyto žibalo ir trinti mediniu šaukštu, kol susidarys vienalytė masė. Vakare prieš miegą ištepti egzemos pažeistas vietas. Ryte nuvalyti pieno išrūgomis (tamponu). Egzemos vietas pabarstyti susmulkintomis šviežiomis pupelėmis.

Patarinama gerti alijošių. Galima gydytis ir ažuolo žieve.

Kitas patarimas: 15 g šviežių graikiškų riešutmedžių lapų užpilti 1/2 stiklinės alyvų ar šaltalankio aliejumi. Palaikyti savaitę šiltoje vietoje. Po to verdančio vandens vonelėje kaitinti 3 val. Vėliau 2 kartus perkošti per marlę ir dar kartą pakaitinti pusę valandos. Į šį atpilą įpilti 15 g išlydyto vaško, kruopščiai išmaišyti. Tepti egzemos vietas.

Patarinama gysločio lapus sutrinti, dėti ant egzemos vietų ir aprišti.

1/2 arbatinio šaukštelio ciberžolės miltelių ir žiupsnelį druskos ištirpinti verdančiame vandenyje. Tepti pažeistas vietas.

Piene išvirtus kopūsto lapus pridėti prie gydomųjų vietų. Kompresą dėti 2 kartus. Aprišti.

Gydamosios vonios, sergant egzema. Šalavijo atpilo vonios: 3 valgomuosius šaukštus šalavijo užpilti verdančio vandens, leisti nusistovėti pusę valandos ir supilti į vonią. 7–8 kartus po 20–25 min. pagulėti. Išgerti šalavijo nuoviro: 1 arbatinį šaukštelį vienai stiklinei verdančio vandens. Pavirti 15 min. Leisti nusistovėti 45 min. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną, 2–3 savaites.

Paprastosios varnalėšos atpilo vonia: po 100 g šaknų ir lapų užplikyti 5 l verdančio vandens. 2 val. palaikyti. Nukošti. Supilti į vonią. Vonioje pagulėti 15–20 min. Kursas – 2 mėnesiai.

Beržo pumpurų nuoviro vonia: 100 g beržo pumpurų užpilti 5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirti 10 min. Leisti valandą nusi-

stovėti. Nukošti Supilti į vonią. Maudytis kas antrą dieną po 15–20 min. Kursas – 2 mėnesiai.

Balinio ajero nuoviro vonia. 10 valgomųjų šaukštų ajero šaknų užpilti 2,5 l verdančio vandens, ant silpnos ugnies pavirti 30 min. Leisti nusistovėti. Supilti į vonią. Kursas 10 vonių. Vieną kartą per savaitę po 10–15 min.

Juodųjų serbentų nuoviro vonia: stiklinę džiovintų ir susmulkintų šakelių, pumpurų ir lapų užpilti 1,5 l verdančio vandens, pavirinti 10 min. Nukošti ir supilti į vonią. Maudytis 1–2 kartus per savaitę po 15–20 min.

Drebulės žievės nuoviro vonia: stiklinę drebulės žievės užpilti 3 l šalto vandens ir pavirti 45 min. Nukošus, supilti į vonią. Kursas – 1–2 kartai per savaitę. Viso 10–12 vonių po 10–15 min.

Šieno vonios: 3 stiklines šieno pakratų užpilti 3 l šalto vandens. Pavirinti pusę valandos. Supilti į vonią. Pagulėti 10–15 min.

Krakmolo vonia: 100 g bulvių krakmolo 10 l vandens. Tirpalą suberti į vonią. 1–2 kartai per savaitę. Viso – 10–12 vonių po 15 min.

Gali būti acto, kadagio ir graikiškų riešutų vonios.

208. *Tepalas, gydantis trofines žaizdas ir pūlinius*

Ištirpinti vandens vonelėje pušų sakų ir sviesto. Perkošti karštą masę. Vos praašus, pridėti medaus. Gerai sumaišyti. Komponentų santykis 1:1:1 (visų po lygiai). Laikyti šaldytuve. Aprišalą keisti 2 kartus per parą.

Sidabražolės aliejus: imti 200 g šviežių sidabražolės žiedų, pridėti 10 sutrintų figmedžio vaisių, užpilti litru augalinio aliejaus ir šaltoje vietoje 40 dienų laikyti, retkarčiais sukrečiant, kad gerai išsimaišytų. Ryte, *ant tuščios*, gerti po 1 baltą vištos kiaušinį, o už pusės valandos – 1 šaukštą sidabražolės aliejaus. Šiuo aliejumi galima tepti ir veidą. Aliejus tinka ir nuo skrandžio susirgimų.

Nuo pūslėlinės ir peršalimų: sumaišyti po 100 g konjako, šviežių alijošiaus sulčių, putino sulčių ir citrinos. Gausis butelis gėrimo. Gerti po gurkšnį kelis kartus per dieną prieš valgį ar po jo.

Imti 1 valgomąjį šaukštą su kaupu susmulkintų šviežių ridiko lapų, užpilti stikline verdančiu vandeniu. Vieną valandą palaukti. Perkošti. Naudoti po valgio 3 kartus per dieną. Padeda žarnynui apsisvalyti.

APIE VISKĄ PO TRUPUTĮ



209. Gydymas gyvate

Sugaudavo gyvatę ir ją užmušdavo. Pakabindavo pašiūrėje išdžiūti. Gyvatę kepė, virė, darė degtinės užpilą. Gydė „užskurdusius“ paršus, silpno nuoviro davė gerti ir „užskurdusiems“ vaikams. Gyvatės užpilu trynė skaudamas vietas. Užpilą darė ne tik iš išdžiovintos gyvatės, bet ir iš gyvos.

210. Gydymas skruzdėlėmis

Didelio indo ar kibiro vidų ištepkite aliejumi ar kitais riebalais ir padėkite šalia skruzdėlyno. Saldžiu skysčiu pateptas lenteles (lazdeles) padėdavo ant indo krašto, o kitą galą įsmeigdavo į skruzdėlyną. Ragaudamos saldų skystį, skruzdėlės eidavo lentelėmis (lazdelėmis) ir įkrisdavo į išteptą indą, negalėdavo išlipti. Indą su skruzdėlėmis pusę valandos pakepdavo krosnyje. Susidarydavo 2 sluoksniai. Masę nusunkdavo. Šviesesnę gerdavo lašais nuo įvairių skausmų, tamsesniu trindavo sąnarius. Nuo reumato žmonės kojas kišdavo į skruzdėlyną, prašydami miško gydytojų pagalbos. Pagelbėdavo geriau nei brangūs iš skruzdėlių paruošti pramoniniai vaistai.

Kiti būdai: reumatą gydė ir bičių įgėlimais.

211. Gydymas sliekais, avižomis

Anksčiau gydėsi sliekų užpilu, šiltu karvės mėšlu, žmogaus šlapimo gėrė, darė šlapimo kompresus. Ir padėdavo. Gydėsi ir avižomis. Avižų grūdus iššutindavo krosnyje, susidarydavo tiršta, lipni masė, kurią sukrėsdavo į maišelį ir padėdavo po strėnomis. Šiltai užklojus, ligonis guli, kol praaūšta avižos (bet nebūna šaltos). Po to maišelį išima iš po ligonio, jį šiltai apkloja ir leidžia pagulėti dar 20–30 min. Reikia saugotis, kad po tokio gydymosi ligonis nesusaltų, neperpūstų skersvėjis. Po 5 tokių procedūrų jaučiasi pa-

sveikę. Tokiu būdu gydomi ir moteriški negalavimai. Jau po pirmos procedūros pagerėja savijauta.

212. Gydymas actu

Acto kompresai malšina galvos skausmą. Senoliai į acto esenciją merkdavo adatas. Tuo užpilu trindavo sąnarius. Acto kvapo nemėgsta uodai. Actu, atskiestu vandeniu, gynėsi nuo žagsulio ir kosulio. Nuo slogos kvėpavo acto garais. Sutinusias kojas pamirkydavo vandens vonelėje, į kurią įpildavo šiek tiek acto. Actu tepė karpas, nuo anginos gėrė vandeniu atskiestą actą su medumi.

Obuolių actas veikia dezinfekuojančiai. Maro, choleros epidemijų metu nuprausdavo kūną, atskiestu obuolių actu. Taigi actą gėrė, prausėsi, darė kompresus, skalavo.

213. Gydymas rupūžė ir musmire

Kartais tenka išgirsti žmones sakant taip: „Tokį tik pakarti už vienos kojos, kaip kokią rupūžę.“ Bet taip tik keikiamasi. Rupūžė kariama už vienos kojos ne dėl nusikaltimų, o todėl, kad liaudies medicinoje yra toks prietaisas, jog krupą (kriokšlę, difteritą) gali išgydyti tik ta rupūžė, kuri išdžiūvo, pakabinta už užpakalinės (kairės) kojos ant aukšto, po gegnėmis. Sugavęs rupūžę, žmogus prašydavo atleidimo, aiškindamas, kad ji savo mirtimi išgelbės gyvybę labai brangiam žmogui. Nuplautą rupūžę dėdavo į stiklainį 3 dienoms, per tiek laiko ji išsivalydavo, o tada nuplovę ir vėl prašydavo jos atleidimo bei pagalbos, dėdami į puslitrinį stiklainį (ar litrinį) ir užpildavo degtine. Vienai rupūžei – 500 ml degtinės. Po 3 savaičių pasikeičia degtinės spalva, rupūžė išimama. Degtinės papildoma iki 0,5 litro. Ir tokį užpilą jau galima vartoti.

Vaistams užpilti tinka didelė, rauplėta, gegužinė rupūžė. Užpilas geriamas nuo 1 iki 20 lašų. Užpilas su rupūžė malšina dantų, sąnarių skausmus, gydo gerklės ligas, ypač anginą, onkologines ligas, infekcijas. Pradedant nuo 1 lašo, kasdien dozė didinama po 1 lašą ir pasiekus 20 lašų, vėl mažinama iki vieno lašo. Organizmui pripratus prie neįprasto nuodo, kasdien geriama po arbatinį šaukštelį 20–30 min. prieš valgį, kol pasveikstama.

Onkologiniams susirgimams gydyti naudojama rupūžė su sidabražolių šaknimis: 100 g sidabražolių šaknų užpilti 500 g degtinės, palaikyti 3 savaites ir tokiu pat lašų kiekiu kaip rupūžės, išgerti kartu.

Musmirė. Vaistams naudojama raudonoji musmirė. Šalnos nepakęstas 3 cm skersmens musmirių galvutes sukišdavo į trilitrinį stiklainį ir įkaskę į žemę 1 metro gylyje, apdėję arklio mėšlu (geriausiai, kad būtų arklio mėšlas atitinkamos kultūros), laikydavo vieną mėnesį. Po mėnesio nusišovėjusios musmirės sultys buvo vartojamos vienos ar konservuojamos su degtine. Sultys būna sluoksniuotos, viršutinis – šviesesnis sluoksnis ir vartojamas geriamam (vidiniam) gydymui, apatinis – tamsesnis ir vartojamas įtrynimams.

Ilgesniam išlaikymui: į 0,5 l skysčio įpilti 200 ml degtinės arba taip: į butelį įpilkite 200 ml degtinės, o po to iki butelio viršaus pripilkite musmirės skysčio. Nuo ilgesnio laikymo skystis įgaus konjako spalvą.

Džiovintų ir į miltus sutrintų musmirių ant peilio galo buvo nuryjama kartu su koše. Nepadauginti.

Susirgę paršeliai ar veršeliai irgi buvo gydomi musmirėmis. Pastebėta, kad sunegalavę miško gyvūnai patys ieškodavo musmirių ir jas suėsdavo. Po tokio gydymosi pagerėdavo paršelių ir veršelių apetitas ir greitai priaugdavo svorio. Musmirėmis tai pat gydoma sergant sąnarių ligomis, galvos ir smegenų skleroze, augliais. Sergant radikulitu, reumatinėmis ligomis, musmirės užpilu trinami sąnariai, skaudamos vietos.

Naudojamas ir toks gydymo būdas: sergant reumatu, radikulitu, poliartritu, paralyžiumi, sutrinamos šviežios musmirių kepurėlės su šviežia tiršta grietine (santykiu 1:1). Šią masę uždeda ant lopinėlio ir deda ant skaudamos vietos.

Naudojamas ir toks receptas: skaudant strėnas, raudonos musmirės kepurėlės supjaustomos ir sudedamos į molinį ąsotį, uždaroma dangčiu ir ant viršaus užtepama tešla. Dedama į duonkepių pečių ir kepama. Hermetiškai uždarytame ąsotyje susidaro tiršta masė, kurią perleidžia per vieną ar kelis sluoksnius marlės, supila į butelius ir aklina uždaro. Trinti skaudamas vietas (prieš miegą) ir šiltai užkloti.

214. Patempimų, išnirimų bei sumušimų gydymas kompresais

Pasitempus, susimušus ar išsinarinus svarbiausiai pažeistą vietą tuoj pat atšaldyti, kad ji nesutintų. Ledus dėkite ne tiesiai ant odos, o ant plono audinio, kad nesusaldytumėte pažeistų vietų.

Ledą ant gydomų vietų palaikyti 20 min., po 20 min. vėl pakartoti procedūrą. Po tokio pat laiko trukmės pertraukos ant gydomų vietų vėl uždė-

kite ledą. Pertraukos metu ant gydomos vietos patariama uždėti praskiestą kalninės arnikos antpilo kompresą.

Patemptas, išnarintas ar sumuštas vietas gydykitės kelias valandas, po to ant gydomų vietų uždėkite molio ir acto kompresą: 1 valgomąjį šaukštą molio sumaišykite su stikline acto vandens, šiame tirpale pamirkykite lininės ar medvilninės medžiagos skiautę ir uždėkite ant skaudamų vietų, o per naktį apriškite šalikui. Kitą dieną skaudamas vietas taip pat gydykitės molio kompresais.

Kiti gydomieji kompresai. Sumuštas bei kitais sužalotas vietas galima gydyti kalninės arnikos žiedų, vaistinės taukės (kaštovalo) ir dirvinio asiūklio kompresais: 2 valgomuosius šaukštus šio vaistinių augalų mišinio užpilkite 3 stiklinėmis verdančio vandens, indą uždenkite dangčiu, leiskite nusistovėti 30 min., po to šį užpilą atvėsinkite ir nukoškite. Šio antpilo kompresus keiskite kas valandą.

Kalninės arnikos žiedų kompresas: 1 valgomąjį šaukštą kalninės arnikos žiedų užpilkite stikline verdančio vandens, sandariai uždarykite ir leiskite nusistovėti pusę valandos.

Kad kraujas neišsiliėtų po oda ir neatsirastų mėlynių ant sužeistų vietų, tuoj pat uždėkite sumaigytų kopūsto lapų. Jeigu uždėjus kopūstų peršti odą, juos tuoj pat nuimkite (kopūstai dirgina odą). Taip gali nutikti ir su taukės šaknų kompresu.

Patariama ant sužeistų vietų dėti ir tarkuotų bulvių tyrę su pienu.

215. Naminės priemonės nuo kirmėlių

Yra daug liaudiškų vaistų, gydančių kirmėlines ligas. Svogūnas, česnakas, bitkrėslė, moliūgo sėklos, pelynas, rūgštyinė ir net silkė gana sėkmingai kovoja su šiais gana pavojingais „veltėdžiais“. Moliūgų sėklos padeda atsikratyti kaspinočių. Nevalgius, suvalgyti 100 g žalių sėklų, padengtų plona žalia plėvele, po valandos mažais gurkšneliais išgerti stiklinę natūralaus pieno, kuriame buvo išvirta česnako galvutė. Po 30 min. vartoti stiprių laisvinamųjų vaistų, o po 2 val. padaryti šilto česnakų antpilo klizmą.

Česnakai šalina visų rūšių kirminus. Kasdien valgant česnakus, šiais parazitais neužsikrečiama. Būtina laikytis higienos reikalavimų.

Rekomenduojama vartoti šviežias česnakų sultis 2–3 kartus per dieną su šiltu, virintu pienu. Dozė – 10–15 lašų.

50 g česnakų ir krienų košelės užpilama 0,5 l degtinės, 10 dienų palai-koma tamsioje vietoje, periodiškai pakratant. Perkošiama ir vartojama po

1 valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną 20–30 min. prieš valgį, užgeriant vandeniu. Šis vaistas šalina liamblijas, kurios pažeidžia plonąją žarną, o kartais ir tulžies pūslę.

Norint pašalinti kaspinuotį, reikia sutrinti 1 česnako skiltelę ir sumaišyti su 1 nevalyta ir sutrinta silke, įberti 2 valgomuosius šaukštus kviečių ir įdėti 1 kiaušinio trynį. Mišinys atskiedžiamas vėsiu virintu vandeniu ir geriamas po 0,5 stiklinės keletą kartų per dieną.

Smulkios baltos kirmėlės – spalinės, varomos piene išvirtu česnakų ir daromos šio nuoviro klizmos. O jei užsikrėtęs vaikas, į jo išangę galima įterpti česnako skiltelę.

Efektyvus vaistas gaminamas iš česnako ir bitkrėslės: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų bitkrėslės žiedų sumaišoma su 2 trintomis česnako skiltelėmis, užpilama 2 stiklinėmis pieno ir 10 min. pavardama ant silpnos ugnies. Atvėsinama. Perkošiama ir daromos klizmos. Reikia stengtis nuovirą žarnyne išlaikyti kuo ilgiau. Kursas – 7 dienos. Po 10 dienų pakartoti.

216. Gydomosios propolio savybės

Propolis yra vienas iš ilgą laiką liaudies medicinoje naudojamų bičių produktų. Daugeliui jis yra gerai žinomas kaip *bičių pikis*.

Dar senovėje žmonės propoliu gydė įvairias sunkiai gyjančias žaizdas. Propolis turi antivirusinių, bakteriologinių, gydomųjų savybių. Ir dabar juo gydomos įvairios kilmės žaizdos, opos, onkologinės ligos, uždegiminio pobūdžio ligos, hemorojus, sloga, gripas, nefritas, radikulitas, plaučių tuberkuliozė.

Užpilas ruošiamas taip: reikia susmulkinti 10 g gero propolio ir sumaišyti su 100 g spirito. Laikyti tamsioje vietoje, kambario temperatūroje 7 dienas (tamsiame stiklainyje).

Darant vandeninį skystį, reikia šiltame vandenyje sumaišyti 10 g spiritinės masės ir 100 g vandens.

Tepalas gaminamas naudojant vazeliną, lanoliną, žuvies taukus, sviestą – kaitinti iki užvirimo emaliuotame inde. Nuimti nuo ugnies ir pridėti smulkiai supjaustyto gabalėliais propolio. Masę ištisai maišyti 30 min., esant 80 °C temperatūrai. Dar kartą perfiltruoti ir išpilstyti į indelius. Tepalą kaip spiritinį ekstraktą tinka naudoti ilgus metus.

Propolio tepalai: 1 kilogramą sviesto pavirinti iki užvirimo emaliuotame puode, nuimti nuo ugnies, sudėti smulkiai supjaustyto 100–150 g propolio, maišyti 15–20 min., esant 80 °C temperatūrai.

Natūralaus propolio naudojimas: gydant nuospaudas (*mozolius*): bandelę iš gryno propolio žirnio dydžio pridėti prie nuospaudos. Užbintuoti. Laikyti 3 paras. Po to nuvalyti ir pašalinti.

Sergant gripu, angina: gabalėlį 1–2 žirnio dydžio propolį laikyti burnoje, pastumiant liežuvį tai į vieną, tai į kitą pusę. Naktį laikyti už žando.

Skaudant dantį: laikyti prie skaudamo danties šaknies 1–2 žirnio dydžio propolio gabalėlį.

Gydant anginą, reikia lėtai čiulpti gabalėlį propolio nago dydžio (po valgio). Per dieną taip sučiulpiant 5 g propolio.

Gydant chroninius vidinės ausies uždegimus, naudojamas 30% spiritinis propolio užpilas. Į ausies angą įdėti propolyje suvilgytą marlinę tūtelę. Kitą dieną pakartoti. Kursas –10 dienų.

217. Gydome įgėlimus

Gyvatės pavojingiausias pavasarį. Tuo metu jos poruojasi ir būna gana piktos. Nustatyti, kokia gyvatė įgėlė – nuodinga ar ne nuodinga, labai lengva. Įgėlus nenuodingai gyvatei, žaizdelė viena, dantyta. Nuodinga gyvatė paliko dvi apvalias žaizdeles.

Gyvatės įkirtimo vietoje lieka žaizdelė, kurią stipriai skauda. Netrukus ta vieta parausta ir sutinsta, atsiranda pūslė ir kraujosruva. Be to, įgėlus gyvatei, pasireiškia nerimas, bendras silpnumas, troškulys, galvos svaigimas, sutrinka kvėpavimas ir širdies veikla. Nukentėjusiojo savijauta priklauso nuo šių faktorių:

- gyvatės rūšies ir lyties,
- įgėlimo gilumo ir nuodų kiekio,
- įgėlimo vietos (pavojingiausia, kai įgelia į stambią kraujagyslę arba į galvą),
- nuo metų laiko.

Žymusis Avicena pataria, norint, kad greičiau pasišalintų nuodai, žmogui reikia duoti prakaitavimą bei šlapimo išsiskyrimą skatinančių ir vėmimą bei viduriavimą sukeliančių vaistų.

Be to, nukentėjusiam reikia duoti dobilų sėklų vandeninio arba spiritinio užpilo ir ramunėlių nuovių.

Norint, kad susilpnėtų nuodų poveikis, reikia paimti maždaug po 6 g gencijono, pipirų bei rūtos, sumaišyti su medumi, užpilti vynu ir išgerti.

Norint apsaugoti nuo gyvatės įgėlimo, reikia kūną patrinti baziliku arba apipurkšti amoniako ir vandens mišiniu.

Liaudies priemonės nuo gyvatės įkandimo. Įgėlus gyvatei, kanapių sėmenis sugrūsti ir uždėti ant žaizdos. Liaudis naudoja tokį būdą: įgėlus gyvatei stipriai suveržti diržu arba virvele ranką ar koją aukščiau įgeltos vietos, prideginti šitą vietą įkaitintu metalu. Raištį nuimti po 15 min. Jei nukentėjusio burna švari, nėra žaizdelių, jis pats gali žaizdelę iščiulpti. Įgėlus gyvatei, 3 dienas ant įgeltos vietos dėti šviežių alaus mielių, keičiant kas valandą. Dar geriau jas kaitalioti su česnakais.

Užkalbėjimas nuo gyvatės įkandimo:

„Karaliau liepsnotas, gyvačių viešpats, žvilgtelk akele po savo karūnėlę. Žalčių karaliau, atimk žandelį nuo to (tos) vargdienėlio (vargdienėlės) (7 kartus peržegnoti duonos gabalėlį). Paukštelis be pieno, akmuo be šaknų, papartis be žiedo, vanduo be sparno. Taip keikiu aš tave, kad eitum į sausus miškus, į tyrus, kad nesopėtų, anei tintų. Keikiu aš tave, prapulk, pražūk, ant amžių amžintųjų, amen“ (kartą persižegnoti ir duoti suvalgyti duoną).

„Auseli, sidabrėli, eik namo gulti, saulelė eina, mėnuo eina, niekam blogo nedaro – eik namo gulti, eik namo gulti, eik namo gulti.“

(Reikia spjauti kampan pečiaus ir sakyti 3 kartus): „saule, saule, upe, upe eik tu gyvate skradžiai žemę.

Saldžioji bitele, šviesioji žvaigždele, atprašau, atmeldžiu aš tave atmal-dau“: (sakyti žmogaus ar gyvulio plauko spalvą) „juodo plauko, juodo plauko, juodo plauko nekliudyk.“

Bičių, vapsvų ir kitų vabzdžių įgėlimai. Pavojingiausia, kai žmogų sugelia daug vabzdžių arba kai jo organizmas jautrus kurio nors vabzdžio įgėlimui.

Požymiai: skausmas, audinių tinimas įgėlimo vietoje, bendras silpnumas, pykinimas, vėmimas, dilgėlinė, sąmonės praradimas.

Būtinoji pagalba: būtina pašalinti geluonį, po to ant įgėlimo vietos uždėti marlės arba vatos, suvilgytos amoniaku (odekolonu, degtine, vyno spiritu, kalio peroksidu ar kalio permanganatu) arba paprasčiausiai uždėti šaltą kompresą. Būtina duoti nukentėjusiam daug skysčių. Kartais tenka daryti netiesioginį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą. Po to būtina nugabenti į ligoninę.

Senelių patarimai. Organizmas jautriausiai reaguoja į vapsvų įgėlimus. Jeigu žmogus per daug jautrus vabzdžių įgėlimams, pirmiausiai reikia iščiulpti nuodus, o po to jam duoti išgerti mairūno antpilo arba sukramtyti keletą žiupsnelių sausos kalendos. Įgėlimo vietą galima patepti dedešvos, nesubrendusių vynuogių ar baziliko sultimis arba kamparu. Galima ant skaudamos vietos uždėti druskos tirpalo kompresus. Norint greičiau numal-

šinti skausmą, reikia iš pradžių įgėlimo vietą pamirkyti karštame vandenyje, o po to panardinti į šalto vandens ir acto mišinį.

Įgėlus bitei, vapsvai, širšei pirmiausiai reikia ištraukti geluonį, o po pradėti gydytis. Padeda česnakų sulčių kompresai. Česnakas greitai pašalina skausmą ir sustabdo tinimą.

Galima dėti drėgnos žemės, bet šis būdas silpnesnis. Galima įgeltą vietą patepti medetkų žiedų sultimis arba uždėti gysločio lapų. Padeda petražolės lapų, amoniako kompresai. Jeigu įgeltoji vieta pradėjo tinti ir susidarė pūlinys, dėti šildantį spirito arba degtinės kompresą, vatos, įmirkytos karbolio tepale. Žaizda pūliuoti paprastai pradeda tik tuo atveju, jei nebuvo pašalintas geluonis.

Uodų, musių, blakių ir kitų smulkių vabzdžių įgėlimas. Uodams nepatinka džiovintos mirtos kvapas. Jie vengia ir pelyno ir rūtos kvapų. Blakes atbaido gervuogių nuoviras. Blakės nemėgsta oleandro ir sieros kvapų. Muses naikina arsenas. Todėl rekomenduojama įberti į pieną ir pastatyti musių pamėgtoje vietoje (kad nepasiektų vaikai). Pagalba tokia pat kaip įgėlus bitei ar vapsvai.

Priemonė, atbaidanti muses, uodus, mašalus, gylius, miškinės erkes, blakes ir saugantis nuo jų įkandimo – tai žuvies taukai. Jais reikia ištepti veidą, kaklą, rankas, kojas – visas atviras vietas.

Skorpiono įkandimas dažniausiai sukelia vėmimą, viduriavimą, aukštą temperatūrą, silpnumą. Gydytas toks: sudrėkinti žaizdą skorpiono trauktine. Jei tokios trauktinės neturite, reikia sugauti gyvą skorpioną ir sutrinti jį medžio aliejuje ir šią košelę įtrinti žaizdą. Prilaužyti degtukų galvučių, užvirinti jas vandenyje, leisti ataušti. Dėti tokios trauktinės kompresus. Ši priemonė tinka ir įkandus tarantului.

Liaudies priemonė: sutraiškyti virš žaizdelės gyvą blakę taip, kad jos kraujas patektų į žaizdelę. Skausmas, patinimas, paraudimas tuoj pat išnyks.

Įkandus vorui tarantului, žaizdą iščiulpti, jei sveika burna. Gydyti taip, kaip įkandus gyvatei arba sidabro nitratu, sieros rūgštimi, po to dėti dezinfekuojančius kompresus.

Labai nuodingi vikšrai, besiveisiantys ant gervuogių šakelių. Vieta, kur prašliaužė toks vikšras, ilgai niežti, atsiranda žaizdos. Tą vietą reikia ištepti švriu terpentinu.

Nuodingi augalų „įkandimai“. Sodą sumaišyti su vandeniu, padaryti paplotėlį, uždėti ant skaudamos vietos ir aprišti drėgna marle. Keisti paplotėlį kas 3–4 val. Skausmas ir niežėjimas palaipsniui nurims. Ši priemonė taip pat padeda nuo vabzdžių įkandimo.

Prisilietus prie nuodingosios gebenės, iškyla pūslė, kurią stipriai perštės. Keletą kartų sužeistą vietą apiplauti muiliniu vandeniu, kitaip kasantis susidarys žaizdos, kurios ne taip lengvai užgis.

218. Vaistingieji užpilai nuo išgąščio

Labai išsigandus ir mikčiojant: 10 g pakalnučių žiedų užpilama 15 g degtinės, 7 dienas palaikoma tamsioje šiltoje vietoje, perkošiama ir vartojama po 3 lašus 3 kartus per dieną, sumaišius su 1 valgomuoju šaukštu vandens.

20 g valerijono šaknų užpilama 200 g degtinės, 7 dienas palaikoma tamsioje šiltoje vietoje, perkošiama ir vartojama po 5 lašus 3 kartus per dieną, sumaišius su 1 valgomuoju šaukštu vandens.

Sumaišoma po 75 g mėtų žolės bei gudobelės žiedų ir užpilama stikline verdančio vandens, 8 val. palaukiama, perkošiama ir vartojama po 1/4 stiklinės 4 kartus per dieną valandą prieš valgį.

100 g sukatžolės sumaišoma su 75 g čiobrelių. 2 valgomuosius šaukštus mišinio (termose) užpilama 2 stiklinėmis verdančio vandens, 8 val. palaukiama, perkošiama ir geriama po 100 g 4 kartus per dieną.

Jei išsigandus kamuoja nemiga: 3 valgomuosius šaukštus zundos užpilti 3 stiklinėmis verdančio vandens (termose), 8 val. palaukiama, perkošiama ir vartojama po 150 g 4 kartus per dieną valandą prieš valgį.

3 saujos apynių spurgų emaliuotame inde užpilamos litru šalto vandens. 15 min. pavirinama ir perkošus, supilama į vonią.

100 g gvazdikėlių (gvazdikų) užpilama 0,5 degtinės, 10 dienų palaikoma tamsioje šiltoje vietoje, periodiškai suplakant. Perkošiama ir vartojama po 1/2 valgomojo šaukšto 3 kartus per dieną.

Išsigandusiems vaikams rekomenduojamos jaunos bitkrėslės žolės arba takažolės ir mėtų žolės mišinio vonios.

Užkalbėjimas nuo išgąščio: „Užkalbu Dievo tarną (tarnaitę) (tariamą vardą) nuo išgąščio ir vagysčių iš mėslios galvos iš (spalva) plaukų, iš kaukų, iš jėgos, iš skaisčių akių, iš karštos širdies, iš kojelių iš rankelių, iš nagelių, iš lūpyčių, iš dantelių“. Virš vandens šnabždėti 3 kartus ir duoti išgerti, paskui suvilgyti krūtinę, galvą, pilvą. Ant rankų odos suvolioti po vieną duonos minkštimo gabaliuką ir numesti į šalis arba sušerti šunims.

Liaudies žolininkai nuo išgąščio vartojo bijūno žiedų ir šaknų užpilą išgąščiui gydyti, sergant neurastenija, nemiga.

219. Gydymas pienu

Pirmas maistas, kurį mes paragaujame atėję į šį pasaulį, yra pienas. Kūdikis žindo motinos krūtį ir čiulpia pieną, kad augtų ir gautų jėgų.

Nuo seno duodavo vaikams ryte išgerti ką tik pamelžto karvės šilto pieno. Kosinčius vaikus mamos girdydavo karštu pienu su medumi. Įdėdavo ir šviežio sviesto. Dažnai įmušdavo dar ir kiaušinį. Šviežio pieno su įmuštais kiaušiniiais duodavo vaikams išgerti, kad sveiki ir didesni užaugtų.

Sergantiems kokliušu, vaikams ieškodavo kumelės pieno. Ožkos pieno duodavo vaikams, neturintiems apetito. Liaudies medicina pataria ožkos pienu girdyti sergančiuosius bronchine astma, karštlige, kolitu, kepenų, šlapimo, inkstų ligomis. Šiuo metu ožkos pieną reikia virinti, nes galima susirgti erkiniu encefalitu.

Jei kankina nemiga, vakare išgerkite stiklinę pieno. Miegas bus ramesnis.

Nuo seno pastebėta, kad seni žmonės neprabunda naktį ir ilgiau miega ryte, jei apie 8 valandą vakaro išgėrė stiklinę pieno.

Pieno produktais, rūgusiu pienu, išrūgomis, varške, sviestu taip pat gydomi susirgimai.

Per dieną patariama suvalgyti 100–200 g varškės, sergantiems kepenų ligomis, inkstų ligomis, nėščioms moterims, tinstantiems.

Išrūgas geria sergantys skrandžio ir žarnyno ligomis. Išrūgomis prausiama veidą nuo inkštūrų ir spuogų. Senoliai rūgusį pieną vakare valgydavo su šutintomis (virtomis) bulvėmis.

220. Gydymas pieno išrūgomis

Pasak specialistų, pieno išrūgos – ypač vertingas maisto produktas, kuriame daug mineralinių medžiagų ir vitaminų.

Pieno išrūgose yra antibiotikų ir organizmo imuninę sistemą stiprinančių baltymų.

Energetinės pieno išrūgų savybės yra daug mažesnės negu pieno, tačiau biologinės savybės beveik vienodos, todėl pieno išrūgų patariama gerti besilaikantiems dietos.

Pieno išrūgos vertingos tuo, kad žmogaus organizmui reikalingų amino rūgščių jose yra daugiau negu piene. Beje, pieno išrūgų riebalus suaugusių ir vaikų organizmas įsisavina geriau nei piene esančius riebalus.

Pieno išrūgomis gydyti patarė dar senovės gydytojas Hipokratas, kuris patarė jų gerti sergantiems plaučių tuberkulioze, geltlige, odos ligomis. Vėliau mokslininkai nustatė, kad pieno išrūgos skatina šlapimo išsiskyrimą, ramina sudirgusią centrinę nervų sistemą, stiprina išsekusį organizmą, stabdo viduriavimą, gydo šlapimo pūslės akmenligę.

Pieno išrūgos skatina virškinamojo trakto darbą, todėl jų patariama gerti sergantiems gastritu, sumažėjus skrandžio rūgštingumui.

Pieno išrūgos žarnyne taip pat slopina rūgimo procesus ir gerina virškinamojo trakto mikroflorą.

Jei norite, kad kūno oda būtų graži, ją gaivinkite pieno išrūgomis, jų kompresais.

Jei kūno oda riebi, išberta spuogų ar jautri maisto produktams, gerkite pieno išrūgų. Gerti po stiklinę 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Jei sergate seborėja, ant pažeistų vietų uždėkite pieno išrūgose sumirkytą kompresą. Palaikyti 2 val., o tada nuplauti šiltu medetkų nuoviru.

Sutrūkinėjusią odą greičiau sugydysite, jei sutrūkinėjusias rankas ar kojas kasdien pašildysite pieno išrūgų vonelėse.

Norėdami išvalyti odą, visų pirma, iš organizmo išvalykite šlakus. Išmaišykite 2 arbatinius šaukštelių druskos stiklinėje pieno išrūgų ir gėrimą išgerkite prieš pusryčius.

Jei dažnai užkietėja viduriai, pieno išrūgas lygiomis dalimis sumaišykite su morkų sultimis ir išgerkite rytais.

Jei ant veido daug spuogų, per dieną išgerkite 2 stiklines pieno išrūgų. Jas gerkite savaite. Tada darykite 3–4 dienų pertrauką ir vėl gerkite pieno išrūgas.

Poodinių kojų venų išsiplėtimas: 1 arbatinį šaukštelį mėtų užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite nusistovėti 20 min. Po to nukoškite. Lygiomis dalimis sumaišykite su pieno išrūgomis. Gerti prieš valgį 3–4 kartus per dieną 2 savaites.

Norint, kad dažnai neskaudėtų galvos, per dieną išgerkite bent po stiklinę pieno išrūgų.

Sergantiems hemorojumi, prieš valgį patariama gerti 1–2 stiklines pieno išrūgų.

Sergantiems bronchitu ir kosinties, pieno išrūgų patariama gerti 1/2 stiklines 3–4 kartus per dieną.

Bronchitą patariama gydyti ir kitaip: valgomąjį šaukštą susmulkintų paprastojo varpučio šaknų ištrinti su 2 stiklinėmis pieno išrūgų ir gerti po 1/2 stiklinės prieš valgį 3–4 kartus per dieną.

Valydami žarnyną, stiklinėje pieno išrūgų ištirpinkite 2 arbatinius šaukštelius druskos ir išgerkite prieš pusryčius.

Kraujagyslių valymas: pieno išrūgų gerti po 1/2 stiklinės 3–4 kartus per dieną.

Sergantiems šlapimo pūslės akmenlige, per dieną mažais gurkšneliais patariama gerti po stiklinę pieno išrūgų.

221. Gydymas vašku

Vašku paprastai gydoma išoriškai. Vaškas sunaikina daugelį pavojingų mikrobus, o kai kurios vaške esančios medžiagos veikia kaip antibiotikai. Vašku gydomos odos ligos, pneumonija, bronchitas, burnos gleivinės uždegimas. Farmacininkai vašką naudoja tepalams gaminti.

Kaimo „daktarkos“ vaško aplikacijas dėjo peršalus, sergant uždegiminėmis ligomis. Darydavo vaško tepalą ir juo gydydavo votis, uždegimus: sumaišoma po lygiai kiaulės taukų (vidinių), bičių vaško bei ūkiško muilo ir nuolat maišant mediniu šaukštu, virinama tol, kol susidaro vienalytė masė. Tada dar įpilama denatūruoto spirito, gerai išmaišoma. Gautu tepalu tepamos skaudamos vietos, dedama ant skaudulių ir vočių. Gydomo trukmė priklauso nuo ligos.

Darydami tepalą votims gydyti, naudojo vašką, pušų sakus, kiaulės taukus (arba ištirpindavo senų (3 metų) lašinių ir sulašindavo ant vandens, po to nuimdavo riebalų plėvelę ir dėdavo į tepalą). Visko dėdavo po lygiai. Gerai išmaišydavo. Įpildavo denatūruoto spirito ir vėl gerai sumaišydavo. Tokiu tepalu gydydavo votis. Toks tepalas tinka ir sodo medelių priežiūrai.

222. Gydymas duona

Duona – maistas ir vaistas. Duona dažnai gydydavo išgąsčiu sergantį vaiką. Kaimo „daktarka“ imdavo gabalėlį duonos, juo 3 kartus apsuksdavo sergantį vaiką ir įmetus į *bliūdą* (dubenį) su vandeniu pastatydavo ant slenkščio. Pašauktas šuo ištraukdavo iš dubens duoną ir suėsdavo. Buvo tikima, kad šuo suėda ir ligą. Vandeniu, kuriame buvo duona, nuprausdavo vaikui burną, kad šuo išgastų išlotų.

Duona gydė kaulų auglius. Iškepavo šviežios duonos paplotėlį, juo patrindavo tuos kaulų auglius ir numesdavo per slenkstį šuniui *atžagaria* ranka. Kelis kartus taip padarius, kaulų augliai dingdavo.

Duoną užkalbėdavo. Užkalbėtą duoną duodavo suvalgyti sergančiam. Duoną užkalbėdavo nuo išgąščio, gyvatės įkandimo, vočių, auglių. Užkalbėtą duoną duodavo suėsti šuniui ar gyvuliui.

Žmogus, iš kurio turguje pirkto gyvulį, duodavo duonos gabaliuką, kad iš pardavėjo „neišeitų“ veislė, o pirkėjui sektųsi pirktą gyvulį auginti.

Norint, kad greičiau pritvinktų šunvotė, reikia ant jos uždėti seilėmis suvilgytos duonos minkštimo. Duoną sumaišyti su gysločiu. Daroma duonos ir svogūno košelė. Uždėjus tokį kompresą, greičiau suminkštėja aplink šunvotę audiniai, ji greičiau pratrūksta, o vėliau geriau gyja žaizdos.

Jeigu slenka plaukai, padaryti duonos košelę, ja įtrinti plaukų šaknis ir palaukus 30 min. išplauti paprastu būdu.

Labai riebaluotus plaukus labai naudinga plauti duonos plutele, džiovėsiiais, juos gerai išmirkus.

Duonos rūgštingumo kvapu leido vaikams pakvėpuoti, kad nesirgtų kosliu bei angina.

Garais, kylančiais išėmus iš krosnies iškeptą duoną ir suvilgius duonos paviršių, stiprina vaikų kvėpavimo takus.

Valgant duonos kriaukšlelių tikėtasi, kad pirmagimis bus sūnus.

223. Karpų gydymas

Senoliai vartojo tokį gydymo būdą: nupjautų rugių ražienoje išrauti šiaudus su šaknimis ir juos užkasti žemėn šaknimis į viršų. Kol ražienos supus, dings karpos. Aštriu galu paliesti karpas ir tada užkasti į žemę.

Jei nėra ražienos, tai paimti bulvę, perpjauti pusiau, vieną pusę numesti per galvą nuo savęs, o kita puse patrinti karpą ir tuoj pat užkasti į žemę sausoje vietoje, kad išdžiūtų ir neaugtų. Kai išdžius, tai ir karpa išnyks.

224. Sveikatos eliksyras

Šis eliksyras pagerina smegenų veiklą ir apetitą, neleidžia sutirštėti kraujui, normalizuoja arterinį spaudimą ir kraujo apytaką, sustiprina nervus:

50 g rozmarino, 2 valgomieji šaukštai šalavijo, 1 valgomasis šaukštas baziliko, 1 valgomasis šaukštas petražolių, 4 arbatiniai šaukšteliai sutrintų krapų, 4 susmulkintos česnako skiltelės, 2 arbatiniai šaukšteliai malto imbiero, 2 citrinų sultys, gabalėlis citrinos žievelės, 20 g gvazdikėlių, 6 kardamono žirneliai, 1,75 l vandens, 450 g medaus.

Viską, išskyrus medų, išvirti. Virti tol, kol nugaruoja 300 ml vandens. Tada į nuovirą sudėti medų. Vartoti po 1 arbatinį šaukštelį 2–4 kartus per dieną.

225. *Jei apsideginote*

Imti vieną valgomąjį šaukštą nerafinuoto augalinio aliejaus, užvirinti, atšaldyti. Pridėti vištos kiaušinio baltymą. Gerai išmaišyti. Laikyti šaldytuve. Prieš naudojimą įpilti į kitą indą tokį kiekį, kad vieną dieną užtektų ir papildyti grietine. Tokį tepalą uždėti ant *aprišalo* ir dėti ant nudegintos vietos, kad nebūtų sausa. Tepalas ne tik gydo, bet ir malšina skausmą. Po ilgesnio gydymo žaizdas patepti šaltalankių aliejumi.

226. „Šventadienė“ liga

„Šventadienė“ ligą, ypač po išgertuvių *gydyti*: 1 dalis puplaiškio, 2 dalys kraujažolės, 2 dalys siauralapio gysločio, 2 dalys dilgėlės, 1 dalis širdažolės, 2 dalys asiūklių ir 2 dalys kiaulpienės šaknų. 4 valgomuosius šaukštus mišinio užpilti 3 stiklinėmis verdančio vandens ir uždengtame dangčiu inde palikti per naktį. Ryte pašildome ant silpnos ugnies 10–15 min. (bet neužviriname). Gerti 3 kartus per dieną po 1/2 stiklinės 30 min. prieš valgį. Per savaitę po išgėrimo ir gero sotaus persivalgymo, kepenys *ateina į normą*.

227. *Nuo uždegimo*

Imti po lygiai: pipirmėtės ir šalavijo lapų bei čiobrelės žolės. Valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens. Uždegti dangteliu ir palikti prisitraukti 15–20 min. Po to perkošti. Vartoti skalavimui ir gerti po 1/4 stiklinės – tai priešuždegiminiai vaistai, jei kosti.

Galima daryti ant akių kompresus prieš miegą, jei akys ašaroja ar rausta.

Mišinio užpilas gerai veikia *prie nušalimo*, o jei pakyla ir temperatūra, tai dar pridėti 2 dalis liepos žiedų, 1 dalį ramunėlių, 2,5 dalis ievos žievės, 2,5 dalis aviečių uogų.

1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline vandens, palikti prisitraukti 10–15 min. (uždengtame inde) ir gerti karštą po 1/2 stiklinės kas valandą, kol nukris temperatūra.

Kitas receptas, tinkantis daugelių atvejų: smulkiai supjaustyti 1 valgomąjį šaukštą sausos ugniažolės žolės ir 1 didelį lapą alijošiaus, 1 dalį kartaus pipiro.

Mišinį užpilti puse litro degtinės arba 50% spirito. Palaikyti 10 dienų sausoje šiltoje vietoje. Paskui laikyti šaldytuve. Šiuo užpilu gerai trinti krūtinę ir nugarą nušalus, skaudamas vietas, sergant neuralgija (trišakio nervo uždegimu), sąnariais. Sergant sloga, užtenka patrinti užpilu panosę ir tampa lengviau kvėpuoti ir mažiau būna užgulusi nosis. Galima tepti ir plaukų šaknis, esant riebiems plaukams, nuo seborėjos ir pleiskanų. Jei suka kojas ir rankas – patepti užpilu ir po to padaryti sausus kompresus iš vilnonės medžiagos (per naktį).

228. Jaunystės ir sveikatos receptas

Nuo kraujo spaudimo patariama gerti arbatinį grybą.

Jei stipriai skauda galvą, ypač vakarop, patariama pasidaryti mišinį iš medaus ir sviesto. Viską sumaišyti ir pašildyti. Šią masę padalyti į 3 dalis. Viena dalimi ištepti visą galvą ir sėdėti pirtyje, gerai išprakaituoti. Po 1–2 dienų su likusia mišinio dalimi padaryti tą patį.

Jeigu negalite gydytis pirtyje, tai galvą apriškite (užmaukite polietileninį maišelį, uždėkite šiltą kepurę ir palaikykite). O po to *išprausti* galvą po trečio ištepimo.

Jaunystės receptas. Po 100 g ramunėlės, jonažolės, šlamučio, beržo pumpurų, žemuogių lapų. Mišinį gerai išmaišyti ir uždengti dangteliu. Vakare paimti vieną valgomąjį šaukštą mišinio ir užpilti puse litro verdančio vandens. 20 min. palaikyti, kad prisitrauktų, perkošti per tankų audinį (tik ne per marlę), nuspausti.

Į stiklinę gėrimo įdėti arbatinį šaukštelį medaus, išgerti prieš miegą. Po to nei valgyti, nei gerti. Ryte pašildyti gėrimą ant garų, pridėti vieną arbatinį šaukštelį medaus ir išgerti 20 min. prieš pusryčius. Taip daryti rekomenduojama kiekvieną dieną, kol išgersite visą mišinį. Pakartoti po 5 metų.

Valo kraują nuo nuosėdų, gydo sklerozę, hipertonią, padeda jei svaigsta galva, pablogėjęs regėjimas.

Atgauti jėgas po ligos: imti 1 kilogramą razinų, 1 kilogramą graikiškų riešutų ir 1 kilogramą džiovintų abrikosų (pusiau perpjautų). Viską išvalyti, perplauti, permalti, sumaišyti su puse litro medaus ir palikti vieną parą. Vartoti rytais (*ant tuščios*) po 1 valgomąjį šaukštą pusę valandos prieš valgį, vakare tiek pat (vieną valandą prieš valgį).

229. Moterų rūpesčiai

Nervuotumą, nerimą klimaksiniu periodu nuima valerijonas. Valerijono ilgai gerti negalima, nes gali sukelti neigiamą reakciją.

1 valgomąjį šaukštą valerijono susmulkintų šaknų užpilkite stikline verdančio vandens, 15 min. pakaitinkite vandens vonelėje. Perkošti. Papildyti iki pirminio tūrio. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus 3–4 kartus per dieną po valgio 30 min. Laikyti šaldytuve.

Valerijoną galima pakeisti bijūno šaknimis (būna vaistinėse). Gerti po 25–30 lašų ryte ir vakare.

Galima daryti lygiomis dalimis mišinį iš viržiaus, sukatžolės, pelkinio pūkelio, apynių. Mišinio 1 valgomąjį šaukštą užpilti stikline verdančio vandens, 30 min. palaukite, kad prisitrauktų. Perkoškite. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną

Lygiomis dalimis imti liepos žiedus, pipirmėtę, pankolio vaisius. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens. Leisti nusistovėti ir perkošti. Gerti po pusę stiklinės iš vakaro, esant didesniai jautrumui.

Klimaksiniu periodu moters sveikatai naudingos gervuogių uogos, jų sultys, lapai. Sulčių gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus prieš valgį. 25 g džiovintų gervuogės lapų sumaišyti su 10 g gudobelės susmulkintų vaisių, 20 g sukatžolės ir po 15 g melisos ir pelkinio pūkelio. 1 valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilti stikline verdančio vandens, palaukti, kol prisitrauks. Gerti kaip arbatą, norint sumažinti karštį ir nuovargį. Ši arbata padės ir nuo galvos skausmo ar nemigos.

Jei klimakso metu mėnesinės skausmingos ir nereguliarios, imti 2 valgomuosius šaukštus raudonųjų dobilų ir užpilti stikline verdančio vandens, 6–8 val. palaukti, kol prisitrauks, išgerti per parą, kiekvieną kartą po 1/3 stiklinės antpilo 20–30 min. prieš valgį.

2 arbatinius šaukštėlius sumulkintų žemuogių lapų užpilkite verdančio vandens stikline ir leiskite nusistovėti pusę valandos. Besiskundžiančioms pernelyg gausiu prakaitavimu menstruacijų metu klimakterinio amžiaus moterims, šį nukoštą užpilą mažais gurkšneliais patariama išgerti per dieną.

Labai prakaituojant klimakso metu padeda sultys iš šviežių šalavijų lapų. Gerti po 2 valgomuosius šaukštus sulčių 3 kartus per dieną. Galima nuovirą pagaminti ir iš sausų šalavijų lapų.

Naudojama ir rūta. Nepilną arbatinį šaukštelį užpilti 2 stiklinėmis šalto vandens, leisti pastovėti 8 val. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.

II variantas. Užpilti sausų rūtos lapų augaliniu aliejumi (santykiu 1:1) ir palaikyti 2 savaites. Vartoti augalinį rūtos užpilą po 5–7 lašus 2 kartus per dieną, užlašinus ant gabalėlio duonos.

Naudojamos ir rūgštyinės. 1 valgomąjį šaukštą rūgštyinių lapų užpilti stikline virinto vandens, pavirinti 1 min. ant silpnos ugnies, palikti prisitraukti, kol ataus. Vartoti po 0,3 stiklinės 3 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Sumalti kiaušinio lukštus ir ant peilio galo vartoti 2 kartus per dieną 2 mėnesius.

Klimaksinio periodu valgyti produktus, turinčius kalcio, varškę, vaisius ir daržoves su tamsias žaliais lapais.

Vietoje kiaušinių lukštų galima vartoti išvalytą molį 3 kartus per dieną po 1 arbatinį šaukštelį, atskiedus su stikline virinto vandens (1–2 savaites). Neigiamo poveikio nepastebėta (jei *pasitaiko* vidurių užkietėjimas, tada gerti silpnesnį molio užpilą 1/2 ar 1/3 arbatinio šaukštelio į stiklinę vandens).

Kalcio įsisavinimą pagerina moliūgo sėklos – suvalgyti po 5–10 vienetų per dieną (vieną mėnesį), o taip pat riešutai ir gyvulių kepenys, žuvų taukai, riebios žuvies mėsa.

Kraujavimo sustabdymas: užpilti 1 stiklinę riešutų kevalų (sibirinio kedro) litru verdančio vandens ir ant silpnos ugnies pavirinti 30 min. Nuėmus nuo ugnies, 2 val. palaikyti. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną prieš valgį. Dilgėlė naudojama kraujavimui sustabdyti, ypač šviežios dilgėlės sultys: po 1/4 stiklinės 2 kartus per dieną prieš valgį. Taip pat padeda kraujažolė ir trikertė žvaginė. 1 valgomąjį šaukštą vaistažolių mišinio užpilti stikline virinto vandens, palaikyti 30 min. Perkošti. Gerti po 3 valgomuosius šaukštus 5–7 kartus per dieną.

Gimdos kraujavimui padeda mišinys iš raugerškio, gysločio, trikertės žvaginės. Užpilti valgomąjį šaukštą virinto vandens, palaikyti 30 min. Perkošti. Gerti po 1/3 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Patariama gerti salierų sulčių 1/3 stiklinės 2 kartus per dieną 30 min. prieš valgį arba valandą po valgio.

Klimaksinio periodu tinka: 2 valgomuosius šaukštus sausos rasakilos užpilti puse litro vynu. Vyną pavirti 10 min., palikti parą ir leisti prisitraukti. Perkošti. Vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną prieš valgį.

Arba: 3 valgomuosius šaukštus sausos rasakilos žolės užpilti stikline virinto vandens. Palikti 4 val. prisitraukti. Perkošti. Vartoti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Patarimas, kai klimakteriniu periodu kraujuojama: 2 arbatinius šaukštelius ažuolo žievės užpilti 2 stiklinėmis šalto virinto vandens, palaikyti

6–8 val., paskui virti iki užvirimo, perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 2–3 kartus per dieną.

Esant nemigai, masažuoti tašką ausies snapelyje, ypač dešinę ausį.

Susinervinus priešakiniais dantimis pakandžioti liežuvio galiuką 20 kartų per vieną minutę. Didelę reikšmę sveikatai turi mineralinis vanduo. Jis geriamas 15–20 min. prieš valgį.

Arbata nuo liūdesio ir nervingumo: lygiomis dalimis paimti mėtų lapų, barkūno žolės, gudobelės žiedų, medetkos, raudonėlio. 1 valgomąjį šaukštą mišinio užpilti stikline verdančio vandens, leisti nusistovėti. Gerti po pusę stiklinės 2–3 kartus prieš valgį. Arba 2 arbatinius šaukštelius sauso raudonėlio užpilti stikline virinto vandens ir 20 min. palaikyti. Perkošti. Gerti po pusę stiklinės 30 min. prieš valgį (nervus gydo).

230. *Liaudies medicinos patarimai vyrams*

Impotenciją gydo šviežios šaltalankio uogos, sultys.

Nustatyta, kad graikiški riešutai palankiai veikia spermatogenezę ir stiprina vyro organizmą. 10 g graikiškų riešutų susmulkinama ir užpilama 1/2 stiklinės šalto vandens. Valandą palaukti ir perkošti, įdėti 1–2 arbatinius šaukštelius medaus.

Šis riešutų pienas labai naudingas, nes jame yra vitaminų P ir E, kurie stiprina lytinę galią ir suteikia vyrui pasitikėjimo.

2 valgomuosius šaukštus šviežių (arba 1 šaukštą džiovintų) susmulkintų lazdyno lapų užpilama stikline verdančio vandens, palaukiama, kol atvės ir perkošiama. Šis užpilas gydo priešakinės liaukos adenomą. Jis vartojamas po 1/2 stiklinės 2 kartus prieš valgį.

1 dalis petražolių sėklų sumaišoma su 1 dalimi sviesto. Šis potenciją stiprinantis mišinys vartojamas po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.

100 g sausų susmulkintų bijūno šaknų užpilama puse litro degtinės. Indas su antpilu tamsioje vietoje laikomas 3 savaites, periodiškai suplakant. Po to šis impotenciją gydantis užpilas perkošiamas ir vartojamas po 20–30 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį. Gydomo kursas – 25–30 dienų.

Virtos ropės arba ropių sėklos valgomos su mėsa, sustiprina lytinį potraukį, o erškėtuogių luobelių arbata gydo prostatitą.

Prostatito uždegimą ir adenomą gydo šviežių salierų ir medaus mišinys, vartojamas po 2 valgomuosius šaukštus 2–3 kartus per dieną, 30 min. prieš valgį.

Podagros skausmams numalšinti: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintos pelkinio gailio žolės ir susmulkintos šaltalankio žievės sumaišykite su 5 valgomaisiais šaukštais saulėgrąžų aliejaus, šiltoje vietoje leiskite nusistovėti uždarame inde 12 val., po to užpilą nukoškite. Šiuo užpilu masažuokite skaudamas vietas ir ant skaudamų vietų uždėkite šio užpilo kompresus.

Pasak žiniuonių, violetinės spalvos alyvų žiedų užpilas gydo impotenciją, kurią sukelia, tarkime, mylimo žmogaus išdavystė ir šiurkštumas: 2 valgomuosius šaukštus alyvos žiedų užpilkite 2 stiklinėmis virinto vandens, leiskite 20 min. šiltai apvyniojus pastovėti. Perkošiama ir geriama 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną po valgio.

Reguliariai naudoti dilgėlių užpilą. Žiupsnelis dilgėlių užpilama puse litro verdančio vandens, palaukiama ir išgeriama pirmoje dienos pusėje (ne vakare). Dilgėlių užpilą naudoti su smidru. 30 g ir 50 g užpilo (70 %) spiritu 2 savaites patariama pastovėti. Gerti rytais po 20 lašų su vandeniu.

Patariama kasdien valgyti arbūzų sėklas, krienus.

231. Sveikatos arbata

Lygiomis dalimis sumaišyti ažuolą, katuogę, pusę normos čiobrelis, 3 kartus daugiau žemuogių lapų, viską sumaišyti ir supilti į vieną stiklinę. Po to paimti 1 arbatinį šaukštelį ar 2 arbatinius šaukštelius mišinio ir užpilti stikline vandens. Pavirti iki užvirimo, truputį palaikyti porcelianiniame puodelyje, po to pridėti pagal skonį medaus ir gardžiuotis šia vitaminine arbata. Šią arbatą patariama gerti visą žiemą.

Kitas arbatos receptas: jonažolė, bergenijos šaknis, bruknės lapai, avietės lapai ir raudonėlis. Galima pridėti dar erškėtuogių, serbentų lapų ir uogų.

232. Užpilas visiems atvejams

100 g sausos krapų žolės (200 g šviežios) užpilti litru sauso balto vyno. Palikti tamsioje vietoje mėnesį, retkarčiais pakratant. Paskui perkošti ir išspausti. Vartoti po 25 g 3 kartus per dieną prieš valgį. Šis užpilas normalizuoja virškinamojo trakto veiklą, gerina apetitą, veikia nuo dujų susidarymo, šlapimo pūslės ir kraujospūdžio, galvos skausmų.

233. Arbata kiekvienai dienai

Pavasariinių aviečių ir gervuogių arbatą rekomenduojama gerti kaip įprastą arbatžolių arbatą. Jos pagrindas – aviečių ir gervuogių lapai. Ši arbata priešingai nei daugelis gydomųjų vaistažolių mišinių užpilų, yra puikaus skonio, be to, pasižymi tonizuojančiomis savybėmis. Arbata turi ir gydomųjų savybių ir ją vartojant nereikia baimintis šalutinio poveikio.

Geriausias laikas rinkti aviečių bei gervuogių lapus – anksti pavasarį (balandžio–gegužės mėn.). Paprastai aviečių lapai sumaišomi su dvigubai didesniu kiekiu gervuogių lapų ir fermentuojami. Tai daroma šitaip: nuskinti lapai palaikomi apie 6 val., kad suvystytų. Tada lapai suvyniojami nedideliais voleliais, apšlakstomi šaltu vandeniu, susukami į švarų audeklą ir palaikomi 2–3 dienas šiltoje patalpoje. Taip gervuogių ir aviečių lapai natūraliai fermentuojasi, subręsta, ima skleisti malonų aromatą. Dar po 2–3 dienų greitai sudžiovinami ir laikomi sandariuose induose. Labai skubant, lapus fermentuoti galima ir tokiu būdu: paruoštus gervuogių ir aviečių lapus reikia standžiai sukišti į nedidelius polietileningus maišelius. Po 3 dienų juos reikia greitai sudžiovinti ir laikyti sandariai uždarytame inde, saugant nuo drėgmės ir pašalinių kvapų.

Paruošus žaliavą, 1 arbatinį šaukštelį lapų mišinio reikia užplikyti stiklinėje verdančio vandens ir uždengus palikti 10–15 min., kad prisitrauktų. Tokia natūrali arbata tonizuoja. Ji puiki tuo, kad visiškai neturi kofeino. Ją galima nesibaiminant gerti bet kuriuo dienos metu ir ryte ir prieš miegą. Arbatą rekomenduojama pasaldinti medumi arba parūgštinti citrinos sultimis.

Pastaba. Arbata šiek tiek kietina vidurius, todėl ją geriant rekomenduojama valgyti daugiau balastinių medžiagų turinčius produktus.

234. Ilgaamžiškumo receptas

Sumaišyti 30 g sausos dilgėlės ir pusę litro degtinės. Palaikyti 10 dienų. Po to perkošti ir gerti po 1 arbatinį šaukštelį prieš valgį ir 30 min. prieš miegą.

235. Tonizuojantis gėrimas

4 valgomieji šaukštai erškėtuogių vaisių, pusė citrinos, 1 arbatinis šaukštelis sutrintos rodiolos (auksinė šaknis), 3 valgomieji šaukštai medaus, litras vandens. Erškėtuoges išvalyti nuo sėklų, sumalti ir sumaišyti su rodiolos

šaknimis, užpilti virintu vandeniu ir vandens vonelėje ant silpnos ugnies 15–20 min. pakaitinti. Po to nukelti nuo ugnies ir valandą palikti šiltai aprišus arba termose. Perkošti, pridėti citrinos ir medaus. Gerti po stiklinę per dieną.

236. Receptas, naudingas visiems

Imti po 1 valgomąjį šaukštą ramunėlės žiedų, 2 valgomuosius šaukštus juodųjų serbentų lapų (gali būti kartu džiovinti su lapais), 3 valgomuosius šaukštus erškėtuogių vaisių. Viską gerai sumaišyti. Naudoti: 1 arbatinį šaukštelį mišinio užpilti stikline verdančio vandens, 30 min. palaukti. Perkošti. Gerti kaip arbatą po vieną stiklinę ryte ir vakare (vieną mėnesį). Stiprina organizmą.

237. Valgio ir arbatos užkalbėjimas

Pasilenkus prie valgio, sakyti: „Košele tu mano, brangioji motinėle, iki soties pamaitink, nuo ligų apgink.

Arbatėle mano, žolelių medau, pagirdyk mane, sustiprink, nuo ligų apgink, jėgų man suteik“.

Visam valgiui reikia padėkoti už gyvastį, kad maitina (reikia paprašyti stiprybės, sveikatos ir išminties).

Užkalbėjimas nuo visų ligų:

„Tapsiu aš (tariamasis vardas) Dievo laiminamas ir eisiu nuo durų prie durų ir išeisiu į tyrą lauką, tyrame lauke stovi sušalęs medis. Prie to sušalusio medžio nesiglaudžia net pamokslautojai, nei pranašai, nei nesusipratėliai, nei prižiūrėtojai, nei vėjalaužos, nei nelaba mintis. Ir aušra aušrelė prieis prie Dievo tarno (tariamasis vardas) paims iš Dievo tarno (tariamasis vardas) visus nesusipratimus ir priežiūras ir vėjolaužus iš baltojo kūno, iš ugningosios širdies, iš mąsliosios galvos, iš skaisčiųjų akių, iš juodųjų antakių, nuneš už mėlynų jūrų, už tamsiųjų girių, už aukštųjų kalnų. Ten, kur yra blogų žmonių ir sudegins ir supleškins. Amžių amžiams, visiems laikams. Amen“.

238. *Vaistiniai augalai ir prietarai*

Seniau žmonės namuose laikydavo įvairių augalų šaknis, tikėdamiesi, kad jos apsaugos nuo ligų ir nelaimių.

Zuikio kopūsto šaknis apsaugodavo gyvulius nuo ligų.

Jonažolės. Seniau sakydavo, kad jonažolių šaknis – veiksmingiausia priemonė nuo ligų ir nevaisingumo. Buvo manoma, kad blogi žmonės negalės pakenkti tam, kuris ant kaklo nešios maišelį su jonažolėmis.

Dilgėlių šaknis savo šeimnininkui suteikdavo drąsos. Buvo manoma, kad to, kuris turi dilgėlių šaknų, neįmanoma įbauginti.

Paprastos lūgnės šaknis. Šių šaknų visada nešiojasi prekybininkas, nes šie augalai padeda siekti pelno. Be to, jos vysto savo šeimnininko kūrybines galias.

Žvynašaknės šaknis. Šių šaknų buvo patariama nešioti blogai gyvenantiems ir nelaimingiems žmonėms. Dar kitaip žvynašaknė buvo praminta *PETRO* kryžiumi.

Vaistinės verbenos šaknis. Buvo manoma, kad maišelis su vaistinės verbenos šaknimis į namus priviliotų laimę ir turtus. Vaistinės verbenos šaknis garsėjo kaip talismanas, apsaugantis nuo visų ligų.

Vaistinės noteros šaknis žmogų apsaugo nuo visų ligų.

Didžiojo debesyno šaknis žmogui suteikia *devynias galias*.

Vaistinės pikutės šaknis turėdavo nešioti vedę vyrai, nes jos stiprindavo protines galias ir atmintį.

Pūkelio šaknis apsaugodavo nuo egzemos, opos, epilepsijos.

Vaistinės šventagaršvės šaknis seniau ant kaklo užkabindavo vaikams, nes jos apsaugo nuo įvairių ligų.

Sidabražolės šaknis – sveikatos šaknis.

Ajero šaknis ligų epidemijos metu saugo nuo susirgimų. Vaikams riša ant kaklo.

239. *Tepalas nuo baltų pigmentų ant veido*

Sumaišyti po 1 dalį jonažolės žiedų ir lapų, pridėti 3 dalis alyvuogių aliejaus, 1 dalį saulėgrąžų ir 1 dalį kukurūzų aliejaus. Viską gerai sumaišyti ir vieną mėnesį palikti tamsioje šaltoje vietoje. Po to perkošti ir naudoti pažeistų vietų trynimams.

240. Dar keli praktiški patarimai

Jaunų berželių lapus, rinktus *apie Trejybės šventę* (pirmąjį sekmadienį po Sekminių) keletą valandų pavytinti, prigrūsti į 3 l stiklainį (labai nesuspausti). Užpilti litru kukurūzų aliejaus be kvapo. Stiklainį sandariai uždengti polietileno dangteliu. Pirmą savaitę stiklainį pastatyti saulėje šiltoje vietoje. Kasdien sukratyti. Po 2 savaičių perkelti į tamsią, bet šiltą vietą, taip pat kasdien sukrėsti. Po to uždengus stiklainį 4 marlės sluoksniais perpilti į kitą *trilitrinį* stiklainį, kad aliejus lėtai ištektų. Vaistai paruošti. Gali *išstovėti* 2 metus šaldytuve. Naudoti tik skaudančių vietų trynimams. Šiltai aprišti. Ryte nuvalyti servetėle, nuplauti šiltu vandeniu ir sausai nušluostyti. Taip kasdien. Gydo sąnarius, strėnas, radikulitą.

Jei mėšlungis sutraukė kojas – trinkite kojų padus su citrina.

„Šeimos receptas“, jei sergate žvyneline. Patariama gegužę, kai tik pradeda žydėti ugniažolė, pasidaryti vantą ir išsivanioti pirtyje.

Indiškas receptas. Norint, kad po sunkios ligos organizmas greičiau sustiprėtų, patariama per naktį užpilti vandeniu 10 migdolo sėklų. Ryte nuo migdolų nuimti žievę ir užpilti riešutus stikline lieso pieno, įmesti žiupsnelį imbiero, kardamono ir 1 arbatinį šaukštelį cukraus. Išmaišyti. Ir išgerti. Tinka ir vaikams nuo peršalimo.

Dar vienas patarimas, bene pats svarbiausias – labiau įsijausti į gamtą. O gamta tai lyg tylus geras daktaras. Žalia medžių spalva, žalia žolė ramina nervus. Lapų šnarėjimas, bičių dūzgimas, paukščių čiulbėjimas – visa tai gerai ramina ir atstato sutrikusį organizmo balansą. O kvapai? Jie taip pat gydo. Ir užmirškite nors minutei savo problemas, tiesiog gerėkitės supančia gamta.

Dalinkitės su žmonėmis gerumu. Nors gal jums neatrodo jie to verti. Dalinkitės. Nuo to geriau bus ir jums, ir tiems, su kuriais dalinsitės. Gerumas grįš dvigubai.

Literatūros sąrašas

1. E.Šimkūnaitė ir kt. „Vaistiniai augalai“. Vilnius, 1973.
2. Jaskonis J. „Augalai–mūsų gyvenimas“. Vilnius, 1996.
3. Milda Puodžiūnienė. Kalendorius „Žiniuonių patarimai ir kitos smulkmenos“. Vilnius, 2004.
4. Laikraštis „Sveikatos, grožio, buities patarimai“. Kaunas, 2001–2011.
5. Kalendorius „Liaudiški sveikatos patarimai“. Kaunas, 2009.
6. O. Zakarauskienė „Užrašai“ pagal seno Burokaraisčio kaimo žolininkių Pranės Sviklienės, Levos Kibirkštienės, Marijonos ir Elenos Vaškelevičienų, Petronėlės Kibirkštienės, levos Cilciuvienės, Onos Zurlienės pasakojimus apie Dzūkijoje augančias gydomąsias žoleles, kurias jos naudojo ligos atvejais gydyti susirgusius tiek žmones, tiek gyvūnėlius. Jų jau nėra gyvųjų tarpe. Išsisi Burokaraisčio kapinėse, tačiau jų atminimas gyvas žmonių širdyse.

TURINYS



Tylioji Dzūkijos žolininkė ... 3

ŽOLYNĖLIAI – SVEIKATA IŠ GAMTOS

1. Gydomųjų vaistažolių arbatų paruošimas ... 7
2. Balinis ajeras ... 10
3. Geltonoji ir baltoji akacija ... 11
4. Paprastoji alyva ... 12
5. Gydymas dirviniu asiūkliu ... 13
7. Alksnis ... 14
8. Amalas ... 15
9. Paprastas agurkas ... 16
10. Paprastas apynys ... 17
11. Pievinė akišveitė ... 18
12. Gydymas ažuolo žieve ... 19
13. Apie magiškašias ažuolo gilių ir lazdyno riešutų savybes ... 20
14. Kalninė arnika ... 22
15. Gydymas agrastais ... 23
16. Gydymas avietėmis ... 24
17. Bruknės ... 26
18. Beržas ... 27
19. Beržo grybas ... 28
20. Gydymas uosių lapais ir žieve ... 30
21. Gydymas čiobreliais ... 31
22. Paprastoji bitkrėslė (čizma) ... 33
23. Dobilas (raudonasis dobilas) ... 35
24. Dirvinis dobilas ... 35
25. Baltasis dobilas ... 36
26. Drebulė (epušė) ... 36
27. Gydymas didžiuoju debesylu ... 37
28. Gydymas vaistinėmis dirvuolėmis ... 39
29. Purpurinė ežiulė ... 40
30. Paprastas ežeinis ... 40
31. Erškėtis ... 41
32. Sėjamasis grikis ... 42
33. Gudobelė ... 43
34. Gervuogė – sveikatos krūmas ... 43
35. Gydymas gervuogėmis ... 44
36. Pelkinis gailis ... 46
37. Rūgtis gyvatžolė ... 48
38. Gydymas paprastąja juodgalve ... 48
39. Gydymas paprastąja jonažole ... 50
40. Paprastoji katžolė ... 51
41. Paprastas kaštonas ... 51
42. Vaistinė taukė (kaštavolas) ... 52
43. Gydymas kiaulpienėmis ... 55
44. Kiaulpienių žiedų medus ... 56
45. Gydymas paprastąja kraujazole ... 57
46. Kukurūzas ... 58
47. Kmyną gydomas poveikis ... 59
48. Gydamosios obuolių arbatos ... 60
49. Paprastas pelynas ... 61
50. Gydymas krapais ... 62
51. Gydymas kadagiais ... 64
52. Liepa. Gydymas liepų žiedais, sėklomis ... 65
53. Gydymas linais ... 66
54. Gydymas linų sėklomis ... 67
55. Triskiautis lakišius ... 69
56. Gydymas morkomis ... 70
57. Gydymas meškauoge ... 72
58. Gydymas medlevomis ... 73
59. Mėlynės ... 74
60. Paprastoji našlaitė ... 75
61. Gydymas trispalve našlaite ... 75
62. Paprastas perluotis ... 76
63. Gydymas vaistine plaute ... 77
64. Gydymas pipirnėmis ... 79

65. Pupalaiškis ... 79
66. Gydymas pušimis ... 80
67. Pelkinis pūkelis ... 83
68. Pupos ... 84
69. Kopūstų sultys ... 84
70. Putinas ... 84
71. Gydymas vaistiniu putokliu ... 86
72. Gydymas petražolėmis ... 87
73. Mėlynakė daktarė rugiagėlė ... 89
74. Aukso šaknis – rausvoji rodiolė ... 90
75. Rasakila ... 91
76. Gydymas raugerškiais ... 92
77. Sėjamoji salota ... 93
78. Paprastas svarainis ... 94
79. Miškinė sidabražolė ... 95
80. Spanguolė ... 96
81. Gydymas serbentais ... 97
82. Salieras – antibakterinė daržovė ... 99
83. Gydymas svogūnais ... 100
84. Apie svogūnų gydomąsias savybes ... 101
85. Česnakas ... 102
86. Gydymas ankstyvuojų šalpusniu ... 103
87. Gydymas šaltekšniu ... 105
88. Juoduogis šėivamedis ... 106
89. Dėmėtoji mauda ... 107
90. Ugniažolė ... 109
91. Smiltyninis šlamutis ... 110
92. Šventagaršvė – angelų duona ... 111
93. Šaltalankis ... 112
94. Gydymas rūgtimi takazole ... 115
95. Tuopa ... 115
96. Tubė didžiažiedė ... 116
97. Gydomoji maumedinė pintis ... 117
98. Paprastoji trūkažolė ... 118
99. Topinambai ... 119
100. Varpūtis ... 119
101. Vyšnios ... 120
102. Diemedis ... 121
103. Medėjantis alavijas ... 122
104. Kanapė ... 124
105. Gydymas pelkine vingiorykšte ... 125

106. Gydymas vaistiniais valerijonais ... 126
107. Gydymas didžiąja varnalėša ... 127
108. Vaistinė verbena ... 128
109. Gydymas šiliniu viržiu ... 129
110. Daržinė žliūgė ... 130
111. Gydymas trikerte žvagine ... 131
112. Žemuogė ... 131
113. Gydymas miško žemuogėmis ... 132
114. Vandens lelija ... 134
115. Gydymas plačialapiu gysločiu ... 135
116. Gydymas saulėgrąžomis ... 136
117. Gydymas paprastaisiais kiečiais ... 136
118. Gydymas šermukšniais ... 137
119. Šermukšnio sultys ... 138
120. Gydymas vaistinėmis medetkomis ... 139
121. Gydymas dilgėlėmis ... 140
122. Gydymas baltagūžiais kopūstais ... 142
123. Gydymas bulvėmis ... 143
124. Juodieji ridikai ... 144
125. Gydymas vaistinėmis ramunėlėmis ... 145
126. Gydymas burokėliais ... 146

PRIESKONINĖS VAISTAŽOLĖS ... 147

127. Vaistinė agurklė ... 147
128. Anyžius – anyžinė žolė ... 148
129. Bazilikas ... 149
130. Cinamonas (atvežtinis) ... 150
131. Gelsvė ... 150
132. Siauralapis gaurometis ... 151
133. Imbieras ... 152
134. Juozažolė ... 152
135. Kardamonas ... 154
136. Kalendra ... 155
137. Kilnūsias lauras ... 155
138. Levanda ... 156
139. Pankolis ... 157
140. Vaistinė melisa ... 158
141. Pipirmėtė ... 160
142. Pastarnokas ... 160
143. Peletrūnas – vaistinis kietis ... 161
144. Kvapusis rozmarinas ... 162

- 145. Raudonėlis ... 163
- 146. Šalavijas ... 164
- 147. Sėjamasis žirnis ... 166

VONIOS

- 148. Vaistingųjų
augalų vonios ... 167

ŖANARIŲ LIGOS IR JŲ GYDYMAS

- 149. Artritas ... 171
- 150. Gydomieji vaistinių augalų
mišiniai (sergant artritu) ... 176
- 151. Sergančių artritu
valgiaraštis ... 178
- 152. Kaip numalšinti Ŗanarių
skausmą? ... 178
- 153. Ŗanarių skausmų gydymas
kompresais ... 179
- 154. Ŗanarių uždegimo
gydymas ... 180
- 155. Gydomieji tepalai ... 181
- 156. Užpilai ir nuovirai
nuo Ŗanarių ligų ... 181
- 157. Reumato gydymas ... 182

KVĖPAVIMO TAKŲ LIGŲ GYDYMAS

- 158. Ąrbatos, padedančios išgyti
persišaldžius ... 185
- 159. Lėtinio bronchito gydymas
liaudies priemonėmis ... 187
- 160. Bronchinės astmos gydymas
vaistiniais augalais ... 188
- 161. Nuo astmos, bronchito,
kosulio ... 190
- 162. Kosulys – inhaliacija ... 191
- 163. Patarimai, visiems,
kurių silpni plaučiai
ir bronchai ... 191
- 164. Pagyvenusiems žmonėms
nuo bronchito ... 192
- 165. Kuo gydyti laringitą? ... 193
- 166. Kalciumitas ... 193

CUKRINIS DIABETAS

- 167. Vaistiniai augalai,
padedantys sergantiems
cukriniu diabetu ... 194

PADĖKIME ŠIRDŽIAI

- 168. Patarimai sergantiems
širdies ligomis ... 199
- 169. Receptai sergantiems
širdies yda ... 200
- 170. Kraujo spaudimo
mažinimas ... 201
- 171. Patarimai hipertonikams ... 202
- 172. Insultas ... 204
- 173. Sukatžolės pagalba
širdžiai ... 205

INKSTŲ GYDYMAS

- 174. Padėkime inkstams ... 206
- 175. Vonios ... 207
- 176. Vaisiai ir daržovės, sergant
inkstų ligomis ... 208
- 177. Gydomosios uogos
ir dar šis bei tas ... 209
- 178. Išsirink receptą,
gydantį inkstus ... 210
- 179. „Inkstų“ arbata ... 211
- 180. Kaip iš inkstų išplauti
smėlį? ... 211
- 181. Inkstų akmenligės
gydymas ... 212
- 182. Šlapimo nelaikymas ... 213

KEPENYS

- 183. Kaip išvalyti kepenis? ... 215

OSTEOCHONDROZĖ

- 184. Liaudiškos osteochondrozės
gydymo priemonės ... 217
- 185. Druskų išvalymas iš
organizmo ... 218

NERVŲ LIGOS

- 186. Nervų ligų gydymas ... 220
- 187. Sergant neuralgija ... 222
- 188. Gerkime vaistažolių
nuovirą ... 223
- 189. Daržovių savybės ... 223
- 190. Užpilas nuo depresijos ... 224
- 191. Dvasinę disharmoniją padės
įveikti raminančios augalinės
priemonės ... 225
- 192. Geram miegui ... 226
- 193. Vonia, sergant nerviniu
dermatitu ... 226

RIMTOS LIGOS

- 194. Kitų rimtų ligų gydymas
vaistiniais augalais ... 227
- 195. Pankretitas (kasos
uždegimas) ... 230
- 196. Žvynelinė ... 230
- 197. Strumos gydymas ... 232
- 198. Trombozė ... 233
- 199. Blužnies gydymas ... 233
- 200. Rožė (romantiškas tik ligos
pavadinimas) ... 234
- 201. Epilepsija ... 237
- 202. Kraujo valymo būdai ... 237
- 203. Limfos gydymo receptas ... 238
- 204. Patarimai, sergant
Parkinsono liga ... 239
- 205. Kaip pagerinti klausą? ... 239
- 206. Išorinės egzemos liaudiškos
gydymo priemonės ... 240
- 207. Nuo šlapiojančių
egzemų ... 242
- 208. Tepalas, gydantis trofinės
žaizdas ir pūlinius ... 244

APIE VISKĄ PO TRUPUTĮ

- 209. Gydymas gyvate ... 245
- 210. Gydymas skruzdėlėmis ... 245
- 211. Gydymas sliekais,
avižomis ... 245
- 212. Gydymas actu ... 246
- 213. Gydymas rupūže ir
musmire ... 246
- 214. Patempimų, išnirimų bei sumušimų
gydymas kompresais ... 247
- 215. Naminės priemonės nuo
kirmėlių ... 248

- 216. Gydamosios
propolio savybės ... 249
- 217. Gydome įgėlimus ... 250
- 218. Vaistingieji užpilai
nuo išgąščio ... 253
- 219. Gydymas pienu ... 254
- 220. Gydymas pieno
išrūgomis ... 254
- 221. Gydymas vašku ... 256
- 222. Gydymas duona ... 256
- 223. Karpų gydymas ... 257
- 224. Sveikatos eliksyras ... 257
- 225. Jei apsideginote ... 258
- 226. „Šventadienė“ liga ... 258
- 227. Nuo uždegimo ... 258
- 228. Jaunystės ir
sveikatos receptas ... 259
- 229. Moterų rūpesčiai ... 260
- 230. Liaudies medicinos
patarimai vyrams ... 262
- 231. Sveikatos arbata ... 263
- 232. Užpilas visiems atvejams ... 263
- 233. Arbata kiekvienai dienai ... 264
- 234. Ilgaamžiškumo receptas ... 264
- 235. Tonizuojantis gėrimas ... 264
- 236. Receptas, naudingas
visiems ... 265
- 237. Valgio ir arbatos
užkalbėjimas ... 265
- 238. Vaistiniai augalai ir
prietarai ... 266
- 239. Tepalas nuo baltų
pigmentų ant veido ... 266
- 240. Dar keli praktiški
patarimai ... 267

Literatūros sąrašas ... 268



Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė
DZŪKIJOS ŽOLELĖS GYDO

Tiražas 1000 egz.
Išleido UAB „Gimtinės šaltinis“
El. p. direktorius@gimtinessaltinis.lt
Interneto puslapis www.gimtinessaltinis.lt

Spausdino spaustuvė „Rotas“,
Pylimo g. 42, LT-01336 Vilnius



Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė
gimė 1928 m. spalio 24 d.
Burokaraiščio kaime, Merkinės
seniūnijoje, Varėnos rajone,
ūkininkų šeimoje.

Mokėsi Merkinės ir Vilniaus
gimnazijose, baigė tuometinį Vilniaus valstybinį pedagoginį
institūtą lietuvių kalbos ir literatūros fakultetą.

Pradėjo dirbti 1947 m. Vilnijos krašto mokyklose. Paskutinė
darbovietė – Vieciūnų pagrindinė mokykla (Varėnos rajonas).

Išėjusi į pensiją, visą laisvalaikį skyrė liaudies medicinai.
Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė nuo pat mažens turėjo ryšį
su kaimo žolininkėmis. Jos močiutė Marijona Vaškelevičienė,
teta Pranė Sviklienė buvo kaimo *žoliaunykės*, kurios ligos,
negalios atvejais savo surinktomis Dzūkijos laukų, miškų,
pievų žolėmis padėjo pasveikti tiek žmonėms, tiek gyvulėliams.

Anksčiau išleistose autorės gimtojo kaimo istorijos knygelėse
„Burokaraistis 1“ ir „Burokaraistis 2“ taip pat randame ne
vieną aprašytą gydomąją žolelę, padėjusią pagyti susirgusiam
viena ar kita liga.

Nuo 1968 m. Ona Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė gyvena
Druskininkuose.

ISBN 978-609-95341-3-8



9 786099 534138