

ONA RAGAŽINSKIENĖ  
VALDAS SASNAUSKAS

# DIDŽIOJI VAISTINIŲ AUGALŲ KNYGA



VISI SVARBIAUSI  
GYDOMIEJI AUGALAI,  
KURIUOS RASITE  
LIETUVOJE, IR  
ŠIMTAI RECEPTŲ  
KAIP SUSTIPRINTI  
SVEIKATĄ!





ONA RAGAŽINSKIENĖ  
VALDAS SASNAUSKAS

DIDŽIOJI  
VAISTINIŲ  
AUGALŲ  
KNYGA





---

---

# TURINYS

---

---

|                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| PADĖKA .....                                                                                                                                           | 10  |
| PRATARMĖ .....                                                                                                                                         | 11  |
| BENDROJI DALIS .....                                                                                                                                   | 13  |
| Vaistažolininkystės raida ir jos perspektyvos Lietuvoje .....                                                                                          | 13  |
| Vaistinių (aromatinių) augalų įvairovės gausinimo, apsaugos<br>ir racionalaus jų naudojimo teisinis reguliavimas, retų rūšių augalų išsaugojimas ..... | 16  |
| Vaistinės augalinės žaliavos ruošimas ir racionalus naudojimas .....                                                                                   | 18  |
| Vaistinės augalinės žaliavos džiovinimo įtaka jos kokybei ir kiekybei .....                                                                            | 20  |
| Vaistinės augalinės žaliavos ir augalinių preparatų (produktų) sandėliavimas,<br>pakavimas, ženklinimas, transportavimas .....                         | 22  |
| Biologiškai veikliosios medžiagos vaistiniuose augaluose .....                                                                                         | 24  |
| Vaistiniai augalai, vartojami ligų prevencijai, gydymui, reabilitacijai ir profilaktikai ....                                                          | 27  |
| <br>Pavasarinis adonis ( <i>Adonis vernalis</i> L.) .....                                                                                              | 32  |
| Vaistinė agurklė ( <i>Borago officinalis</i> L.) .....                                                                                                 | 36  |
| Balinis ajeras ( <i>Acorus calamus</i> L.) .....                                                                                                       | 42  |
| Smailialapė aktinidija ( <i>Actinidia arguta</i> (Siebold et Zucc.) Planch. ex Miq.) .....                                                             | 48  |
| Medėjantis alavijas ( <i>Aloe arborescens</i> Mill.) .....                                                                                             | 52  |
| Paprastasis amalas ( <i>Viscum album</i> L.) .....                                                                                                     | 56  |
| Paprastasis apynys ( <i>Humulus lupulus</i> L.) .....                                                                                                  | 60  |
| Aliaskinė arnika ( <i>Arnica chamissonis</i> Less.) .....                                                                                              | 66  |
| Juodavaisė aronija ( <i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott) .....                                                                                 | 70  |
| Dirvinis asiūklis ( <i>Equisetum arvense</i> L.) .....                                                                                                 | 74  |
| Paprastoji avietė ( <i>Rubus idaeus</i> L.) .....                                                                                                      | 78  |
| Sėjamoji aviža ( <i>Avena sativa</i> L.) .....                                                                                                         | 84  |
| Paprastasis ąžuolas ( <i>Quercus robur</i> L.) .....                                                                                                   | 90  |
| Vaistinė baltašaknė ( <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce) .....                                                                                 | 96  |
| Geltonžiedis barkūnas ( <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall.) .....                                                                                 | 100 |
| Kvapusis bazilikas ( <i>Ocimum basilicum</i> L.) .....                                                                                                 | 104 |
| Storalapė bergenija ( <i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.) .....                                                                                 | 108 |
| Plaukuotasis beržas ( <i>Betula pubescens</i> Ehrh.) .....                                                                                             | 112 |
| Vaistinis bijūnas ( <i>Paeonia officinalis</i> L.) .....                                                                                               | 118 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Paprastoji bitkrėslė ( <i>Tanacetum vulgare</i> L.)                    | 122 |
| Paprastoji blindė ( <i>Salix caprea</i> L.)                            | 126 |
| Bruknė ( <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.)                              | 130 |
| Šluotelinis burnotis ( <i>Amaranthus cruentus</i> L.)                  | 134 |
| Kininis citrinvytis ( <i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.)     | 138 |
| Valgomasis česnakas ( <i>Allium sativum</i> L.)                        | 144 |
| Paprastasis čiobrelis ( <i>Thymus serpyllum</i> L.)                    | 150 |
| Kalninis dašis ( <i>Satureja montana</i> L.)                           | 156 |
| Didysis debesylas ( <i>Inula helenium</i> L.)                          | 162 |
| Miškinė dedešva ( <i>Malva sylvestris</i> L.)                          | 168 |
| Taurasis didramunis ( <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.)             | 174 |
| Vaistinė dirvuolė ( <i>Agrimonia eupatoria</i> L.)                     | 184 |
| Raudonasis dobilas ( <i>Trifolium pratense</i> L.)                     | 188 |
| Juodoji drignė ( <i>Hyoscyamus niger</i> L.)                           | 192 |
| Paprastoji durnaropė ( <i>Datura stramonium</i> L.)                    | 196 |
| Paprastasis erškėtis ( <i>Rosa canina</i> L.)                          | 200 |
| Rutulinis eukaliptas ( <i>Eucalyptus globulus</i> Labill.)             | 206 |
| Rausvažiedė ežiuolė ( <i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench)           | 212 |
| Baltoji garstyčia ( <i>Sinapis alba</i> L.)                            | 218 |
| Siauralapis gaurometis ( <i>Chamerion angustifolium</i> (L.) Holub)    | 222 |
| Gebenė lipikė ( <i>Hedera helix</i> L.)                                | 228 |
| Vaistinė gelsvė ( <i>Levisticum officinale</i> W.D.J. Koch)            | 232 |
| Geltonasis gencijonas ( <i>Gentiana lutea</i> L.)                      | 236 |
| Dviskiautis ginkmedis ( <i>Ginkgo biloba</i> L.)                       | 240 |
| Plačialapis gyslotis ( <i>Plantago major</i> L.)                       | 246 |
| Paprastoji gyvatžolė ( <i>Bistorta officinalis</i> Delarbre)           | 252 |
| Sėjamasis grikis ( <i>Fagopyrum esculentum</i> Moench)                 | 256 |
| Vienapiestė gudobelė ( <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.)                | 262 |
| Paprastoji ieva ( <i>Padus avium</i> Mill.)                            | 268 |
| Vaistinis isopas, vaistinė juozažolė ( <i>Hyssopus officinalis</i> L.) | 272 |
| Kanadinė jakšūnė ( <i>Desmodium canadense</i> (L.) DC.)                | 276 |
| Paprastoji jonažolė ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)                  | 280 |
| Paprastoji juodgalvė ( <i>Prunella vulgaris</i> L.)                    | 286 |
| Sėjamoji juodgrūdė ( <i>Nigella sativa</i> L.)                         | 290 |
| Paprastasis jūrsvogūnis ( <i>Drimia maritima</i> (L.) Stearn)          | 294 |
| Paprastasis kadagys ( <i>Juniperus communis</i> L.)                    | 298 |
| Blakinė kalendra ( <i>Coriandrum sativum</i> L.)                       | 304 |
| Baikalinė kalpokė ( <i>Scutellaria baicalensis</i> Georgi)             | 308 |
| Karklavijas ( <i>Solanum dulcamara</i> L.)                             | 312 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dvinamė katpėdė ( <i>Antennaria dioica</i> (L.) Gaertn.)                                      | 316 |
| Paprastoji katžolė ( <i>Nepeta cataria</i> L.)                                                | 320 |
| Paprastoji kiaulpienė ( <i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.)                               | 324 |
| Kartusis kietis; pelynas ( <i>Artemisia absinthium</i> L.)                                    | 330 |
| Pankolinė kinmėtė ( <i>Agastache foeniculum</i> (Pursh) Kuntze)                               | 336 |
| Paprastasis kmynas ( <i>Carum carvi</i> L.)                                                   | 340 |
| Paprastasis krapas ( <i>Anethum graveolens</i> L.)                                            | 346 |
| Vaistinė kraujalakė ( <i>Sanguisorba officinalis</i> L.)                                      | 352 |
| Paprastoji kraujažolė ( <i>Achillea millefolium</i> L.)                                       | 356 |
| Valgomasis krienas ( <i>Armoracia rusticana</i> P. Gaertn., B. Mey. et Scherb.)               | 362 |
| Paprastasis kukurūzas ( <i>Zea mays</i> L.)                                                   | 366 |
| Saldžialapė kulkšnė ( <i>Astragalus glycyphyllos</i> L.)                                      | 370 |
| Mėlynoji kurpelė ( <i>Aconitum napellus</i> L.)                                               | 374 |
| Triskiautis lakišius ( <i>Bidens tripartita</i> L.)                                           | 378 |
| Tikroji levanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.)                                        | 382 |
| Mažalapė liepa ( <i>Tilia cordata</i> Mill.)                                                  | 388 |
| Sėjamas linas ( <i>Linum usitatissimum</i> L.)                                                | 394 |
| Paprastoji linazolė ( <i>Linaria vulgaris</i> Mill.)                                          | 400 |
| Vaistinė mandragora ( <i>Mandragora officinarum</i> L.)                                       | 404 |
| Tikrasis margainis ( <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.)                                    | 408 |
| Vaistinė medetka ( <i>Calendula officinalis</i> L.)                                           | 412 |
| Vaistinė melisa ( <i>Melissa officinalis</i> L.)                                              | 418 |
| Mėlynė ( <i>Vaccinium myrtillus</i> L.)                                                       | 424 |
| Miltinė meškauogė ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.)                              | 430 |
| Miškinė mėta ( <i>Mentha longifolia</i> (L.) Huds.)                                           | 436 |
| Pipirinė mėta ( <i>Mentha x piperita</i> L. [ <i>M. aquatica</i> L. x <i>M. spicata</i> L.] ) | 440 |
| Paprastasis moliūgas ( <i>Cucurbita pepo</i> L.)                                              | 446 |
| Dvimetė nakviša ( <i>Oenothera biennis</i> L.)                                                | 450 |
| Didžioji nasturtė ( <i>Tropaeolum majus</i> L.)                                               | 454 |
| Trispalvė našlaitė ( <i>Viola tricolor</i> L.)                                                | 460 |
| Baltažiedė notrelė ( <i>Lamium album</i> L.)                                                  | 466 |
| Miškinė obelis ( <i>Malus sylvestris</i> Mill.)                                               | 470 |
| Vaistinis ožiarūtis ( <i>Galega officinalis</i> L.)                                           | 474 |
| Vaistinė ožragė ( <i>Trigonella foenum-graecum</i> L.)                                        | 478 |
| Paprastoji pakalnutė ( <i>Convallaria majalis</i> L.)                                         | 482 |
| Mėlynasis palemonas ( <i>Polemonium caeruleum</i> L.)                                         | 486 |
| Paprastasis pankolis ( <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)                                       | 490 |
| Vaistinis pataisas, pataisas šarkakojis ( <i>Lycopodium clavatum</i> L.)                      | 494 |
| Krūminė perilė ( <i>Perilla frutescens</i> (L.) Britton)                                      | 498 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tamsioji plautė ( <i>Pulmonaria obscura</i> Dumort.)                     | 504 |
| Pelkinis pūkelis ( <i>Gnaphalium uliginosum</i> L.)                      | 508 |
| Trilapis pupalaiškis ( <i>Menyanthes trifoliata</i> L.)                  | 512 |
| Paprastoji pušis ( <i>Pinus sylvestris</i> L.)                           | 516 |
| Paprastasis putinas ( <i>Viburnum opulus</i> L.)                         | 522 |
| Vaistinis putoklis ( <i>Saponaria officinalis</i> L.)                    | 528 |
| Plaštakinis rabarbaras ( <i>Rheum palmatum</i> L.)                       | 532 |
| Pavasarinė raktažolė ( <i>Primula veris</i> L.)                          | 536 |
| Vaistinė ramunė ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.)                       | 542 |
| Paprastasis rapontikas ( <i>Rhaponticum carthamoides</i> (Willd.) Iljin) | 548 |
| Paprastoji rasakila ( <i>Alchemilla vulgaris</i> L.)                     | 554 |
| Paprastasis raudonėlis ( <i>Origanum vulgare</i> L.)                     | 558 |
| Paprastasis raugerškis ( <i>Berberis vulgaris</i> L.)                    | 564 |
| Paprastasis ricinmedis ( <i>Ricinus communis</i> L.)                     | 570 |
| Graikinis riešutmedis ( <i>Juglans regia</i> L.)                         | 574 |
| Paprastoji rykštenė ( <i>Solidago virgaurea</i> L.)                      | 580 |
| Rausvoji rodiolė ( <i>Rhodiola rosea</i> L.)                             | 586 |
| Pelkinis rododendras ( <i>Rhododendron tomentosum</i> Harmaja)           | 590 |
| Rugiagėlė ( <i>Centaurea cyanus</i> L.)                                  | 594 |
| Dėmėtasis rūgtis ( <i>Persicaria maculosa</i> Gray)                      | 600 |
| Paprastoji rusmenė ( <i>Digitalis purpurea</i> L.)                       | 604 |
| Žalioji rūta ( <i>Ruta graveolens</i> L.)                                | 608 |
| Paprastasis saldymedis ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)                   | 612 |
| Valgomasis salieras ( <i>Apium graveolens</i> L.)                        | 618 |
| Apskritalapė saulašarė ( <i>Drosera rotundifolia</i> L.)                 | 624 |
| Valgomasis (melsvauogis) sausmedis ( <i>Lonicera caerulea</i> L.)        | 628 |
| Juodasis serbentas ( <i>Ribes nigrum</i> L.)                             | 632 |
| Gvazdikinis serentis ( <i>Tagetes patula</i> L.)                         | 638 |
| Krūminė sidabražolė ( <i>Potentilla fruticosa</i> L.)                    | 644 |
| Miškinė sidabražolė ( <i>Potentilla erecta</i> (L.) Raeusch.)            | 648 |
| Vaistinis smidras ( <i>Asparagus officinalis</i> L.)                     | 652 |
| Stambiašaknis snaputis ( <i>Geranium macrorrhizum</i> L.)                | 658 |
| Paprastoji spanguolė ( <i>Vaccinium oxycoccos</i> L.)                    | 662 |
| Kvapioji stumbražolė ( <i>Hierochloe odorata</i> (L.) P. Beauv.)         | 668 |
| Paprastoji sukatžolė ( <i>Leonurus cardiaca</i> L.)                      | 672 |
| Vaistinė svilarožė ( <i>Althaea officinalis</i> L.)                      | 678 |
| Valgomasis svogūnas ( <i>Allium cepa</i> L.)                             | 684 |
| Vaistinis šalavijas ( <i>Salvia officinalis</i> L.)                      | 688 |
| Ankstyvasis šalpusnis ( <i>Tussilago farfara</i> L.)                     | 694 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dygliuotasis šaltalankis ( <i>Hippophae rhamnoides</i> L.)                           | 698 |
| Paprastasis šalteknis ( <i>Frangula alnus</i> Mill.)                                 | 704 |
| Paprastoji šantra ( <i>Marrubium vulgare</i> L.)                                     | 708 |
| Plačialapis šaukštis ( <i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn., B. Mey. & Scherb.) | 714 |
| Juoduogis šėivamedis ( <i>Sambucus nigra</i> L.)                                     | 718 |
| Paprastasis šermukšnėis ( <i>Sorbus aucuparia</i> L.)                                | 724 |
| Pievinė šilagėlė ( <i>Pulsatilla pratensis</i> (L.) Mill.)                           | 730 |
| Skėtinė širdažolė ( <i>Centaureum erythraea</i> Rafn.)                               | 734 |
| Smėlyninis šlamutis ( <i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench)                      | 740 |
| Vaistinė šunvėšnė ( <i>Atropa belladonna</i> L.)                                     | 744 |
| Kartusis šventadagis ( <i>Cnicus benedictus</i> L.)                                  | 748 |
| Vaistinė šventagaršvė ( <i>Angelica archangelica</i> L.)                             | 752 |
| Paprastoji takažolė ( <i>Polygonum aviculare</i> L.)                                 | 758 |
| Vaistinė taukė ( <i>Symphytum officinale</i> L.)                                     | 764 |
| Šliaužiančioji tramažolė ( <i>Glechoma hederacea</i> L.)                             | 768 |
| Paprastoji trūkažolė ( <i>Cichorium intybus</i> L.)                                  | 772 |
| Didžiažiedė tūbė ( <i>Verbascum densiflorum</i> Bartol.)                             | 778 |
| Smalkinis tvertikas ( <i>Erysimum cheiranthoides</i> L.)                             | 782 |
| Didžioji ugniažolė ( <i>Chelidonium majus</i> L.)                                    | 786 |
| Vaistinis valerijonas ( <i>Valeriana officinalis</i> L.)                             | 790 |
| Didžioji varnalėša ( <i>Arctium lappa</i> L.)                                        | 796 |
| Paprastasis varputis ( <i>Elytrigia repens</i> (L.) Desv. ex Nevski)                 | 802 |
| Rudeninis vėlyvis ( <i>Colchicum autumnale</i> L.)                                   | 808 |
| Vaistinė veronika ( <i>Veronica officinalis</i> L.)                                  | 812 |
| Geltonasis vilkdalgis ( <i>Iris pseudacorus</i> L.)                                  | 816 |
| Pelkinė vingiorykštė ( <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.)                       | 820 |
| Šilinis viržis ( <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull)                                  | 826 |
| Tikrasis vynmedis ( <i>Vitis vinifera</i> L.)                                        | 830 |
| Paprastoji žemuogė ( <i>Fragaria vesca</i> L.)                                       | 836 |
| Kininis ženšenis ( <i>Panax ginseng</i> C.A. Mey.)                                   | 842 |
| Geltonoji žiognagė ( <i>Geum urbanum</i> L.)                                         | 848 |
| Darželinė žiomenė ( <i>Dracocephalum moldavica</i> L.)                               | 852 |
| Trikertė žvaginė ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.)                       | 856 |
| LIETUVIŠKŲ PAVADINIMŲ RODYKLĖ                                                        | 863 |
| LOTYNIŠKŲ PAVADINIMŲ RODYKLĖ                                                         | 867 |
| LITERATŪROS SĄRAŠAS                                                                  | 871 |
| APIE AUTORIUS                                                                        | 875 |
| PASTABOS / UŽRAŠAI                                                                   | 876 |



# VAISTINIAI AUGALAI, VARTOJAMI LIGŲ PREVENCIJAI, GYDYMUI, REABILITACIJAI IR PROFILAKTIKAI

## AKIŲ LIGOMS

Geltonžiedis barkūnas  
Rausvažiedė ežiuolė  
Tikroji levanda  
Vaistinė medetka  
Mėlynė  
Vaistinė ramunė  
Rugiagėlė  
Paprastasis raugerškis  
Pievinė šilagėlė

## ALERGIJAI

Paprastasis čiobrelis  
Plačialapis gyslotis  
Tikroji levanda  
Vaistinė medetka  
Vaistinė ramunė  
Juoduogis šėivamedis

## AUSŲ LIGOMS

Paprastasis čiobrelis  
Miškinė dedešva  
Vaistinė dirvuolė  
Rutulinis eukaliptas  
Siauralapis gaurometis  
Dviskiautis ginkmedis  
Plačialapis gyslotis  
Tikroji levanda  
Trispalvė našlaitė  
Paprastasis pankolis  
Vaistinė ramunė  
Vaistinė svilarožė  
Didžiažiedė tūbė  
Pelkinė vingiorykštė

## CUKRINIAM DIABETUI

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Sėjamoji aviža        | Vaistinis ožiarūtis    |
| Dirvinis asiūklis     | Pelkinis pūkelis       |
| Bruknė                | Paprastasis raugerškis |
| Kininis citrinvytis   | Valgomasis svogūnas    |
| Didysis debesylas     | Vaistinis šalavijas    |
| Didžioji dilgėlė      | Paprastasis šermukšnis |
| Rausvažiedė ežiuolė   | Paprastoji takažolė    |
| Paprastoji jonažolė   | Paprastoji trūkažolė   |
| Paprastoji kiaulpienė | Didžioji varnalėša     |
| Sėjamasis linas       | Tikrasis vynmedis      |
| Mėlynė                | Paprastoji žemuogė     |
| Miškinė obelis        |                        |





## KRAUJOTAKOS SISTEMOS IR ŠIRDIES VEIKLOS SUTRIKIMAMS ŠALINTI

|                                   |                         |                          |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Pavasarinis adonis                | Paprastasis jūrsvogūnis | Graikinis riešutmedis    |
| Vaistinė agurklė                  | Baikalinė kalpokė       | Paprastoji rusmenė       |
| Paprastasis apynys                | Paprastoji kiaulpienė   | Žalioji rūta             |
| Sėjamoji aviža                    | Paprastasis krapas      | Stambiašaknis snaputis   |
| Aliaskinė arnika / kalninė arnika | Vaistinė kraujalakė     | Paprastoji sukatžolė     |
| Juodavaisė aronija                | Paprastoji kraujažolė   | Valgomasis svogūnas      |
| Paprastasis amalas                | Paprastasis kukurūzas   | Paprastoji spanguolė     |
| Geltonžiedis barkūnas             | Sėjamasis linas         | Dygliuotasis šaltalankis |
| Bruknė                            | Vaistinė medetka        | Paprastasis šermukšnis   |
| Valgomasis česnakas               | Vaistinė melisa         | Vaistinė šventagaršvė    |
| Meškinis česnakas                 | Pipirinė mėta           | Paprastoji takažolė      |
| Didžioji dilgėlė                  | Paprastoji pakalnutė    | Smalkinis tvertikas      |
| Raudonasis dobilas                | Pelkinis pūkelis        | Didžioji varnalėša       |
| Paprastasis erškėtis              | Paprastasis putinas     | Vaistinis valerijonas    |
| Dviskiautis ginkmedis             | Paprastasis raugerškis  | Paprastoji žemuogė       |
| Vienapiestė gudobelė              | Vaistinė ramunė         | Trikertė žvaginė         |

## KVĖPAVIMO SISTEMOS ORGANŲ LIGOMS

|                                        |                           |                          |
|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Paprastoji avietė                      | Kartusis kietis (pelynas) | Paprastasis saldymedis   |
| Paprastasis ažuolas                    | Mažalapė liepa            | Apskritalapė saulašarė   |
| Bruknė                                 | Sėjamasis linas           | Juodasis serbentas       |
| Valgomasis česnakas                    | Vaistinė medetka          | Paprastoji spanguolė     |
| Paprastasis čiobrelis                  | Trispalvė našlaitė        | Vaistinė svilarožė       |
| Didysis debesylas                      | Didžioji nasturtė         | Vaistinis šalavijas      |
| Miškinė dedešva                        | Mėlynasis palemonas       | Ankstyvasis šalpusnis    |
| Vaistinė dirvuolė                      | Paprastasis pankolis      | Dygliuotasis šaltalankis |
| Paprastasis erškėtis                   | Pipirinė mėta             | Paprastoji šantra        |
| Rutulinis eukaliptas                   | Miškinė mėta              | Plačialapis šaukštis     |
| Rausvažiedė ežiuolė                    | Tamsioji plautė           | Pievinė šilagėlė         |
| Pelkinis rododendras (pelkinis gailis) | Paprastoji pušis          | Juoduogis šeimamedis     |
| Gebenė lipikė                          | Vaistinis putoklis        | Šliaužiančioji tramažolė |
| Plačialapis gyslotis                   | Pavasarinė raktažolė      | Didžiažiedė tūbė         |
| Vaistinis isopas (vaistinė juozažolė)  | Vaistinė ramunė           | Didžioji varnalėša       |
| Paprastoji juodgalvė                   | Paprastasis raudonėlis    | Geltonasis vilkdalgis    |
| Paprastasis kadagys                    | Rugiagėlė                 | Geltonoji žiognagė       |

### PSICHIKOS LIGOMS

Vaistinė agurklė  
Kininis citrinvytis  
Paprastoji durnaropė  
Juodoji drignė  
Paprastoji jonažolė  
Vaistinė mandragora  
Paprastasis rapontikas  
Kininis ženšenis

### NERVŲ SISTEMOS LIGOMS

|                                       |                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Paprastasis apynys                    | Tikroji levanda                        |
| Sėjamoji aviža                        | Mažalapė liepa                         |
| Vaistinis bijūnas                     | Pipirinė mėta                          |
| Paprastasis čiobrelis                 | Vaistinė melisa                        |
| Taurusis didramunis                   | Mėlynasis palemonas                    |
| Didysis debesylas                     | Paprastasis raudonėlis                 |
| Vaistinis isopas (vaistinė juozažolė) | Pelkinis rododendras (pelkinis gailis) |
| Paprastoji jonažolė                   | Vaistinis valerijonas                  |
| Mėlynoji kurpelė                      | Šilinis viržis                         |

### UROGENITALINĖS SISTEMOS ORGANŲ LIGOMS

|                     |                       |                      |
|---------------------|-----------------------|----------------------|
| Vaistinė agurklė    | Paprastoji kiaulpienė | Paprastoji takažolė  |
| Dirvinis asiūklis   | Valgomasis krienas    | Valgomasis salieras  |
| Plaukuotasis beržas | Paprastasis kukurūzas | Vaistinis smidras    |
| Bruknė              | Miltinė meškauogė     | Plačialapis šaukštis |
| Vaistinė gelsvė     | Didžioji nasturtė     | Paprastasis varputis |
| Paprastasis kadagys | Paprastoji rykštenė   | Paprastoji žemuogė   |

### MOTERIŠKŲ LYTINIŲ ORGANŲ IR SEKRECIJOS LIAUKŲ VEIKLOS SUTRIKIMAMS ŠALINTI

|                       |                        |                       |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| Paprastasis apynys    | Paprastoji kraujažolė  | Miškinė sidabražolė   |
| Dirvinis asiūklis     | Paprastasis kukurūzas  | Paprastoji sukatžolė  |
| Paprastasis ažuolas   | Vaistinė melisa        | Vaistinis šalavijas   |
| Geltonžiedis barkūnas | Baltažiedė notrelė     | Vaistinė šunvyšnė     |
| Didžioji dilgėlė      | Vaistinis ožiarūtis    | Vaistinė šventagaršvė |
| Vaistinė gelsvė       | Paprastasis putinas    | Paprastoji takažolė   |
| Dvinamė katpėdė       | Vaistinė ramunė        | Didžioji varnalėša    |
| Paprastoji kiaulpienė | Paprastoji rasakila    | Paprastasis varputis  |
| Paprastasis kmynas    | Paprastasis raudonėlis | Miškinė žemuogė       |
| Paprastasis krapas    | Graikinis riešutmedis  | Trikertė žvaginė      |
| Vaistinė kraujalakė   | Žalioji rūta           |                       |

### VYRIŠKŲ LYTINIŲ ORGANŲ IR SEKRECIJOS LIAUKŲ VEIKLOS SUTRIKIMAMS ŠALINTI

|                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| Balinis ajeras         | Paprastoji jonažolė    | Paprastasis saldymedis |
| Paprastasis apynys     | Blakinė kalendra       | Vaistinis smidras      |
| Valgomasis česnakas    | Paprastasis kukurūzas  | Paprastoji sukatžolė   |
| Didžioji dilgėlė       | Paprastasis moliūgas   | Valgomasis svogūnas    |
| Siauralapis gaurometis | Paprastasis rapontikas | Didžioji varnalėša     |
| Vaistinė gelsvė        | Graikinis riešutmedis  | Kininis ženšenis       |



PAPRASTOJI AVIETĖ  
*Rubus idaeus* L.

Šeima: Erškėtiniai – *Rosaceae* Juss.

# PAPRASTOJI AVIETĖ

*Rubus idaeus* L.

Šeima:  
Erškėtiniai – *Rosaceae* Juss.

KITI LIETUVIŠKI AUGALO PAVADINIMAI:  
*avienės, aviečiai, avietys*

*Augalo mokslinio pavadinimo kilmė.* Gintis: lot. **ruber** – raudonas (daugelio genties augalų vaisiai raudonos spalvos); rūšies epitetas: gr. **idaios** – dabartinės Turkijos teritorijoje esančio Idos kalno šlaituose Dioskorido aprašyto augalo pavadinimas.

## MORFOLOGINIS APRAŠYMAS

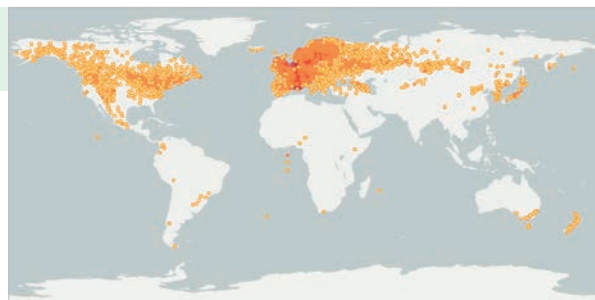
Vasaržalis krūmas, iš kurio daugiamečių šakniastiebių išauga antžeminiai, dvimečiai, derantys antraisiais gyvenimo metais, stiebai. Šakniastiebiai sumedėję, labai šakoti, su daugybe gulsčių pridėtinių šaknų. Stiebai statūs, apvalūs, nusvirusiomis viršūnėmis, apatinėse dalyse dažniausiai dygliuoti, užauga iki 2 m aukščio. Pirmų metų ūgliai žoliniai, žalsvi, dažniausiai su melsvomis apnašomis, sultingi, apaugę trumpais plaukeliais ir rusvai rudais smulkiais dygliukais. Antrų metų ūgliai sumedėja, paruduoja, po vaisių susidarymo nunyksta, bet kitais metais iš tos pačios šaknies išauga nauji stiebai. Lapai sudėtiniai, neporomis plunksniški, apatiniai iš 5–7 lapelių, viršutiniai – iš 3. Lapeliai kiaušiniški, nelygiai dantyti, smailiomis viršūnėmis, apvaliu arba širdišku pamatu.

Jų viršutinė pusė plika arba kartais šiek tiek plaukuota, apatinė – padengta baltais pūkeliais. Žiedai dvilyčiai (retai vienalyčiai), balti, purpuriniai ar rožiniai, smulkūs, susitelkę trumpose viršūninėse arba pažastinėse plaukuotose ir šiek tiek dygliuotose negausiažiedėse kekėse.

Žydi gegužę–birželį, o vaisiai prinoksta liepą–rugpjūtį. Vaisiai – nedideli plaukuoti kaulavaisiai, kuriems tarpusavyje suaugus susidaro sudėtinis, mėsingas ir sultingas, uoga vadinamas vaisių telkinys, sudarytas iš daugelio raudonų arba geltonų, pūkuotų, smulkių sultingų kaulavaisių. Aviečių uogos – raudonos arba geltonos spalvų, saldžios, kvapios, prinokusios lengvai atsiskiria nuo kūgiško balto žiedsosčio. Avietės dauginasi šakniastiebinėmis atžalomis bei sėklomis.

## BENDRAS PAPLITIMAS

Europos, Azijos ir Šiaurės Amerikos vidutinio klimato juostos.





## PAPLITIMAS LIETUVOJE

Auga lapuočių, spygliuočių ir mišriuose miškuose (ypač kirtimuose), pamiškėse, krūmynuose. Tinkamose augavietėse dažniausiai sudaro tankius sąžalynus. Aviečių krūmai geriausiai auga vidutinio drėgnumo derlingų dirvožemių sąlygomis. Labai dažnas visoje respublikoje augalas.

Genties *Rubus* L. augalams pavadinti lietuvių kalba egzistuoja trys lygiateisiai lietuviški vardai – gervuogė, avietė ir katuogė. Lietuvoje (*Rubus* L.) genčiai iš viso priklauso 11 savaiminių rūšių. Tai miškuose auganti paprastoji katuogė (*Rubus saxatilis* L.), kai kuriose aukštapelkėse paplitusi avietė tekšė (*Rubus chamaemorus* L.), miškuose, krūmynuose ir paupiuose sąžalynus sudaranti paprastoji gervuogė (*Rubus caesius* L.) ir kitos.

Kaip kultūrinis augalas avietė žinoma nuo IV a. Šiuo metu yra išvesta įvairių aviečių veislių, kurios auginamos medelynuose, soduose, dekoratyviniuose želdiniuose.

## AUGINIMAS

Augalai auga velėniniame jauriniame vidutinio priemolio arba priemolio dirvožemiuose. Dauginama vegetatyviniu būdu (gyvašakėmis ir dalijant krūmus). Sodinama anksti pavasarį, prieš pumpurams

išsiskleidžiant (kovo pabaigoje–balandį), arba rudens, lapams nukritus (spalio pabaigoje–lapkritį), 40–50 cm atstumais tarp augalų.

## ŽALIAVA



Paprastųjų aviečių vaisiai (*Rubi idaei fructus*) ir paprastųjų aviečių lapai (*Rubi idaei folium*).

**Žaliavos ruošimo laikas.** Vaisiai renkami liepą–rugpjūtį; lapai – birželį–liepą.

**Žaliavos ruošimas ir laikymas.** Žaliava ruošama iš natūralių sąžalynų ir kultūrinių plantacijų. Aviečių vaisiai (uogos) renkami saulėtą dieną, jie turi lengvai atsiskirti nuo žiedsosčio. Aviečių vaisiai (uogos) naudojami švieži arba džiovinami. Švieži vaisiai laikomi šaldiklyje – 18 °C temperatūroje.

Švieži vaisiai 3–4 val. apvytinami prieš džiovinimą: džiovinami 45–50 °C temperatūroje.

Išdžiūvę vaisiai yra malonaus kvapo ir saldžiai rūgštoko skonio. Žaliava pakuojuama į maišus arba medines dėžes. Tinka vartoti 1–2 metus.

## VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS

Aviečių lapuose kaupiasi polifenoliai: hidrolizuojami taninai (galotaninai, dimeriniai ir tetrameriniai elagotaninai), flavonoidai (kemferolis ir jo glikozidai (kempferol-3-O-β-D-galaktopiranozidas, kempferol-3-O-β-D-larabinopiranozidas, kempferol-3-O-β-D-gliukozidas), kvercetas ir jo glikozidai (kvercetin-3-O-β-D-glukopiranozidas, kvercetin-3-O-β-D-galaktopiranozidas), izokvercetas, hiperozidas, rutinas (kvercetin-3-rutinozidas)) ir eterinis aliejus (kaupimasis priklauso nuo augalo vegetacijos tarpsnio), terpenoidai (monoterpenoidai,

seskviterpenoidai, triterpenoidai), vitaminai C ir E, fenolinės rūgštys (kavos, kumaro, ferulinė, cholinerginė, protokatecheinė, gentisinė, p-hidroksibenzoinė, vanilinė), mineralinės medžiagos (kalcis, magnis, cinkas), alkoholiai (oktanolis, n-butanolis, 3-heksenas), aldehydai (benzaldehydas, heksanalis ir kt.). Aviečių vaisiuose (uogose) nustatyta fenolinės rūgštys (elago rūgštis ir jos dariniai, p-kumaro, ferulinė, kavos, p-hidroksibenzoinė rūgštis), flavonoidai (kvercetas ir jo glikozidai), taninai, sangvininas, lambertianinas, proantocianidinai, askorbo rūgštis.

## INDIKACIJOS IR NAUDOJIMAS

Aviečių lapai nuo senų laikų naudojami Europos medicinoje. Dabar terapinės indikacijos yra simptominiams spazmams, susijusiems su menstruacijomis, lengvinimui, burnos ir ryklės uždegimo bei viduriavimo gydymui.

Farmakologiniais tyrimais nustatyti aviečių preparatų poveikiai: priešuždegiminis, priešalerginis, sutraukiantis, antioksidacinis, priešvėžinis, antibakterinis, hipoglikeminis, svorį mažinantis, antiproliferacinis, karščiavimą ir skausmą mažinantis, prakaitavimą ir diurezę skatinantis.

Išoriškai aviečių lapų preparatais gydomas akių uždegimas, sudirgusi oda, žaizdos.

Europos, Šiaurės Amerikos, Vidurinės Azijos šalių tradicinėje medicinoje džiovinti aviečių lapai, uogliai ir vaisiai naudojami nuo įvairių peršalimo ligų: slogos, bronchito, gripo, kaip prakaitavimą skatinanti priemonė; ginekologinėje praktikoje – pykinimui nėštumo metu mažinti bei gimdymo skatinimui; tradicinėje kinų medicinoje – kaip diuretinė priemonė, pasižyminti itin svarbiu, kalį tausojančiu poveikiu.

Aviečių vaisiai ir lapai naudojami homeopatijoje vaisių gamybai.

## KONTRAINDIKACIJOS

**Paprastosios avietės antžeminėje dalyje kaupiasi didelis kiekis purino darinių, todėl aviečių preparatų nerekomenduojama vartoti:**

- nėščiosioms ir maitinančioms moterims dėl klinikinių tyrimų duomenų trūkumo;
- asmenims su padidėjusiu jautrumu aviečių biologiškai veikliajai (-oms) medžiagai (-oms).

**Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:**

Trūksta klinikinių tyrimų duomenų dėl aviečių preparatų vartojimo vaikams ir paaugliams iki 18 metų amžiaus.

## KITOS NAUDOJIMO SRITYS

### Vaisinis-maistinis augalas.

- Aviečių vaisiai (uogos) yra geras dietinis maistas – tinka ir vaikams, ir suaugusiems.
- Iš vaisių spaudžiamos sultys, gaminamas kompotas, verdamos uogienės, sirupas, kisielius, džemas.
- Švieži aviečių vaisiai (uogos) šaldomi.
- Jauni nulupti ūgliai (žali arba virti) valgomi kaip šparagai.
- Aviečių ir gervuogių lapų arbata – puikus kavos pakaitalas.

**Medingas augalas.** Paprastosios avietės plantacijoje iš 1 ha bitės surenka 900–1500 kg nektaro.

## RECEPTAI

**Aviečių vaisių sultys** – natūralus polivitaminų šaltinis.

AVIEČIŲ LAPŲ IR VAISIŲ VANDENINIS UŽPILAS,  
NAUDOJAMAS PRAKAITAVIMUI SKATINTI

Trys valgomieji šaukštai džiovintų aviečių lapų ir vaisių užpilama 500 ml verdančio vandens. Po 15–20 min. nukošiama, nuspaudžiama. Vartojamas šiltas užpilas mažais gurkšneliais per vieną valandą vakare.

AVIEČIŲ IR GERVUOGIŲ LAPŲ, ERŠKĖČIŲ VAISIŲ IR KINROŽIŲ ŽIEDŲ  
MIŠINIO (LYGIOMIS DALIMIS) TROŠKULĮ MALŠINANTI ARBATA

Arbatinis šaukštelis vaistažolių mišinio užpilama 250 ml verdančio vandens, laikoma 15–20 min. termose, po to nukošiama. Vartojama vieną kartą dienoje.

ORGANIZMĄ STIPRINANTI,  
ATEROSKLEROZĖS PROFILAKTIKAI NAUDOJAMA PRIEMONĖ

Grūstuvėje sutrinami džiovinti arba švieži (jų reikia 5–6 kartus daugiau) aviečių vaisiai, masė užpilama pienu arba liesesne grietinėle iki skystokos konsistencijos. Vartojama po du valgomuosius šaukštus 5–6 kartus per dieną.

**! Prieš pradedant gydytis aviečių preparatais rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku.**

Skaitykite likusius  
**862** iš **880** puslapių,  
įsigiję šią knygą

**[www.obuolys.lt](http://www.obuolys.lt)**

---

## KITI KNYGŲ FORMATAI:



[klausykla.lt](http://klausykla.lt)

**Audio  
knyga**



**Elektroninė  
knyga**



Leidinyje pristatoma  
170 rūšių vaistinių augalų, kurie  
auga Vytauto Didžiojo universiteto  
Botanikos sodo Mokslo skyriaus Vaistinių ir  
prieskoninių augalų mokslo sektoriaus unikaliajoje,  
ilgalaikėje (nuo 1924 metų) mokslinėje vaistinių  
augalų kolekcijoje. Šie augalai yra nacionalinių ir  
tarptautinių institucijų mokslo, projektinės veiklos ir  
studijų objektas.

Knygos tikslas – supažindinti skaitytoją su  
vaistažolininkystės raida ir jos perspektyva Lietuvoje;  
vaistinių (aromatinių) augalų įvairovės gausinimu, retų  
rūšių augalų apsauga; vaistinės augalinės žaliavos  
paruošomis ir inovatyviais jos gamybos būdais;  
biologiškai veiklių medžiagų įvairovė ir  
kokybiškų, saugių bei veiksmingų  
augalinių preparatų poveikiu  
organizmui.

#### IŠSAMUS VAISTINIŲ AUGALŲ ŽINYNAS

*Jei norite išmokti pažinti vaistinius augalus  
ir atrasti jų gydomąsias galias – jūs privalote perskaityti  
„Didžiąją vaistinių augalų knygą“.*



ISBN 978-609-484-470-6



[www.obuolys.lt](http://www.obuolys.lt)

Knygos pigiau, įdomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio  
knyga



Elektroninė  
knyga

Vėselio detalės: © Shutterstock  
Skaitantis žmogus yra gražus