

Daugiau
nei **100**
įvairių tinktūrų,
ekstraktų ir arbatų
receptų bei vertingų
patarimų!



SEPTYNI STEBUKLINGI MIŠKO AUGALAI



Septyni svarbiausi miško augalai ir
jų stebuklingos gydomosios galios



Melynė



*Meškinis
česnakas*



*Paprastoji
avietė*



*Šilinis
viržis*



*Paprastasis
čiobrelis*



*Islandinė
kerpena*



OBUOLYS



*Miltinė
meškauogė*

SEPTYNI STEBUKLINGI MIŠKO AUGALAI

Septyni svarbiausi miško augalai ir
jų stebuklingos gydomosios galios



OBUOLYS

TURINYS

PAPRASTOJI AVIETĖ	9
Paprastoji avietė	11
Kuo naudingos avietės	15
Aviečių lapų ir vaisių sulčių vartojimas	18
Avietės mūsų virtuvėje	24
Kada aviečių preparatų vartoti negalima?	27
MĖLYNĖ	29
Mėlynė	31
Kuo naudingos mėlynės?	34
Vartojimas	37
Receptai	39
MILTINĖ MEŠKAUOGĖ	43
Miltinė meškauogė	45
Meškauogių preparatai	49
ISLANDINĖ KERPENA	51
Islandinė kerpena	53
Kuo naudingos islandinės kerpenos?	57

Islandinių kerpenų ir kitų vaistinių augalų mišiniai	62
Kaip gydytis islandinėmis kerpenomis?	64
 PAPRASTASIS ČIOBRELIŠ	 71
Paprastasis čiobrelis	73
Čiobrelių nauda sveikatai	78
Čiobrelių nauda grožiui	82
Čiobrelių naudojimas	84
 ŠILINIS VIRŽIS	 91
Niekada neišsiskleidžiantys žiedai	93
Kuo naudingi viržiai?	96
Kada viržių preparatų nereikėtų naudoti	101
 MEŠKINIS ČESNAKAS	 103
Meškinis česnakas	105
Keletas meškinių česnakų receptų	109

PAPRASTOJI AVIETÈ



PAPRASTOJI AVIETĖ

Pirmieji aviečių gydomąsias savybes pastebėjo senovės graikai ir romėnai, kurie jas valgė ir vartojo gydymui. Aviečių lapus, ūglius ir uogas žmonės vartojo kaip gydomąją priemonę nuo uždegimų, sklerozės, taip pat prakaitavimui skatinti, temperatūrai mažinti.

Paprastoji avietė – *Rubus idaeus* L.

Šeima: erškėtiniai – *Rosaceae* Juss.

Kiti lietuviški augalo pavadinimai: *avienės, aviečiai, avietys.*

Avietė – 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 nusėti melsvomis apnašomis, sultingi, apaugę trumpais plaukeliais ir rusvai rudais smulkiais dygliukais. Antrų metų ūgliai sumedėja, paruduoja, susidarius vaisiams nunyksta, bet

kitais metais iš tos pačios šaknies išauga nauji stiebai. Lapai sudėtiniai, ne poromis plunksniški, apatiniai sudaryti iš 5–7 lapelių, viršutiniai – iš trijų. Lapeliai kiaušiniški, nelygiai dantyti, smailiomis viršūnėmis, apskriti arba širdies formos. Jų viršutinė pusė plika arba kartais šiek tiek plaukuota, apatinė – padengta baltais pūkeliais. Žiedai dvilyčiai (retai vienalyčiai), balti, purpuriniai ar rausvi, 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 susikuria sudėtinis, mėsingas ir sultingas, uoga vadinamas vaisių telkinys, sudarytas iš daugelio raudonų arba geltonų, pūkuotų, smulkių sultingų kaulavaisių. Aviečių uogos – raudonos arba geltonos, 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 šalyje augalas.

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

AUGINIMAS

Augalai auga velėniniame jauriniame vidutinio priemolio arba priesmėlio dirvožemiuose. Dauginama vegetatyviniu būdu (gyvašakėmis ir dalijant krūmus). Sodinama ankstų pavasarį, prieš pumpurams išsiskleidžiant (kovo pabaigoje – balandį), arba rudenį, lapams nukritus (spalio pabaigoje – lapkritį), 40–50 cm atstumu tarp augalų.

ŽALIAVA

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

ŽALIAVOS RUOŠIMAS IR LAIKYMAS

Vaisiai renkami liepą–rugpjūtį; lapai birželį–liepą. Žaliava ruošama iš natūralių sąžalynų ir kultūrinių plantacijų. Aviečių vaisiai (uogos) renkami saulėtą dieną, jie turi lengvai atsiskirti nuo žiedsosčio. Aviečių vaisiai (uogos) vartojami švieži arba džiovinti. Švieži vaisiai laikomi šaldiklyje – 18 °C temperatūroje.

Šviežius vaisius prieš džiovinimą reikėtų 3–4 val. apvytinti, džiovinti 45–50 °C temperatūroje.

Išdžiūvę vaisiai yra malonaus kvapo ir saldžiai rūgštoko skonio. Žaliava pakuojama 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 -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, protokatechinė, gentisinė, p-hidroksibenzoinė, vanilinė), mineralinės medžiagos (kalcis, magnis, cinkas), alkoholiai (oktanolis, n-butanolis, 3-heksenas), aldehydai (benzaldehydas, heksanalis ir kt.). Aviečių vaisiuose (uogose) yra fenolinių rūgščių (elago rūgštis ir jos dariniai, p-kumaro, ferulinė, kavos, p-hidroksibenzoinė rūgštis), flavonoidų (kvercetas ir jo gliukozidai), taninų, sangvinino, lambertianino, proantocianidinų, askorbo rūgšties.

KUO NAUDINGOS AVIETĖS

Aviečių lapai Europos medicinoje vartojami nuo senų laikų. Skiriami simptominiams menstruacijų spazmams lengvinti, burnos ir ryklės uždegimui gydyti.

Farmakologiniais tyrimais nustatytas aviečių preparatų poveikis: uždegimo slopinamasis, 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, ūgliai ir vaisiai vartojami nuo įvairių peršalimo ligų: slogos, bronchito, gripo, kaip prakaitavimą skatinanti priemonė; ginekologijos praktikoje – lengvinti pykinimą nėštumo metu bei skatinti gimdymą; tradicinėje kinų medicinoje – kaip diuretinė priemonė, pasižyminti itin svarbiu, kalį tausojančiu poveikiu.

Aviečių vaisiai ir lapai naudojami homeopatinių vaistų gamybai.

VIENOS VERTINGIAUSIŲ

Pirmieji avietes ištyrė jomis gydęsi graikai ir romėnai. Uogose yra daug naudingųjų medžiagų, reikalingų normaliai organizmo veiklai. Taip pat gausu fruktozės, sacharozės, ląstelinės, pektinų, organinių rūgščių, mineralinių medžiagų: natrio, kalio, kalcio, magnio, fosforo, geležies, vitaminų B1, B2, PP, C bei karotino. Dėl tokios vertingų medžiagų ir vitaminų gausos avietės laikomos vienomis vertingiausių uogų. Dėl didelės vitamino C koncentracijos paprastosios avietės tinka peršalimo ligoms gydyti, sergant gripu, angina. Pasižymi uždegimo slopinamuoju ir priešbakteriniu poveikiu.

KONTRAINDIKACIJOS

Paprastosios avietės antžeminėje dalyje kaupiasi didelis kiekis purino darinių, todėl aviečių preparatų dėl klinikinių tyrimų duomenų trūkumo nerekomenduojama vartoti nėščiosioms ir maitinančioms moterims.

KITOS VARTOJIMO SRITYS

✓ *Vaisinis maistinis augalas*

Aviečių vaisiai (uogos) yra geras dietinis maistas – tinka ir vaikams, ir suaugusiesiems.

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*

Paprastųjų aviečių plantacijoje iš 1 ha bitės surenka
900–1 500 kg nektaro.

AVIEČIŲ LAPŲ IR VAISIŲ SULČIŲ VARTOJIMAS

Aviečių vaisių sultys – natūralus polivitaminų šaltinis.

VAISTAS NUO PERŠALIMO

Avietėse esanti salicilo rūgštis skatina prakaitavimą. Liaudies medicinoje tam vartojami džiovinti vaisiai ir jauni lapeliai. Rauginės medžiagos suteikia sutraukiančių ir vidurius kietinančių savybių, todėl avietės vartojamos viduriavimui ir dizenterijai gydyti.

Aviečių arbata – geriausias vaistas nuo peršalimo. Uogose esančios obuolių, citrinų ir kitos organinės rūgštys skatina virškinimą, naikina žalingus žarnyno ir skrandžio mikroorganizmus. Šios medžiagos padeda pašalinti iš organizmo sunkiųjų metalų druskas, radionuklidus, gydo aterosklerozę.

Aviečių preparatai jau nuo senų laikų buvo vartojami nėštumo metu, norint sustiprinti gimdos raumenis. Avietės dėl sudėtyje esančio didelio kiekio mineralinių druskų teigiamai veikia širdies ritmą. Jomis patariama gydyti avitaminozę ir uždegimų ligas. Žali aviečių ūgliai žiemą ir pavasarį žmogaus organizmą

gali papildyti reikalingais vitaminais. Tai – taip pat puikus priešvėžinis antioksidantas, gerinantis apetitą.

GRAŽINA ODA

Šios uogos, kadangi jose gausu A, E, PP, C ir B grupės vitaminų, puikiai tinka moterims, norinčioms turėti gražią ir spindinčią odą. Avietėse esantis varis veikia kaip puikus antidepresantas. Jei nuolat kenčiate nervinę įtampą, valgykite aviečių ar gerkite aviečių arbatos. Viename puodelyje aviečių yra 8 g ląstelių. Svarbu paminėti, kad kiekviena moteris turi gauti 25 g ląstelių per dieną. Gaunant pakankamai ląstelių, apsaugoma nuo rizikos susirgti žarnyno vėžiu, virškinimo sutrikimų bei širdies ligų. 100 g aviečių yra tik 36 kcal, todėl jas naudinga valgyti norint atsikratyti antsvorio.

VEIKIA ŠIRDIES RITMĄ IR PAPILDO VITAMINAI

Maistui tinka ne tik aviečių uogos, bet ir jų jauni lapai bei ūgliai. Nuo jaunų aviečių ūglių reikia nuvalyti žievę. Žali aviečių ūgliai žiemą ir pavasarį žmogaus organizmą gali papildyti reikalingais vitaminais. Aviečių lapus patariama vartoti verdant arbatą. Jie taip pat pasižymi puikiomis gydomosiomis ir skonio savybėmis. Ligoms gydyti žiemą geriausiai tinka džiovintos aviečių uogos. Dėl sudėtyje esančio didelio kiekio mineralinių druskų avietės teigiamai veikia širdies ritmą.

MAŽINA CHOLESTERINO KIEKĮ, SLOPINA ATEROSKLEROZĘ, PADEDA SERGANTIESIEMS CUKRINIU DIABETU

Vartojamos džiovintos šakelės su žiedais ir lapais, žiemą – šviežiai nuskinti ūgliai. Tad jeigu neturite sudžiovintų aviečių lapų ar vaisių, arbatos galite pasiruošti iš jaunų (pirmamečių) ūglių ir nedidelių stiebų.

RECEPTAI

- Sulaužytus aviečių stiebus reikia susmulkinti ir užplikius verdančiu vandeniu pavirti 3–5 min. (50 g aviečių stiebų užtenka 1 l vandens). Arbatą pagardinkite medumi ir po truputį gurkšnokite visą vakarą. Paruoštą arbatą geriausia išgerti iš karto, nes ilgainiui iš stiebų išsiskiriančios medžiagos gali pakenkti akims.
- Jei turite džiovintų aviečių lapų, keturis šaukštelių žaliavos užpilkite dviem stiklinėmis verdančio vandens ir palikite maždaug 20 min. pritraukti. Nukošę gėrimą gerkite po pusę stiklinės keturis kartus per dieną.

PUIKUS ANTIDEPRESANTAS

Ne visi žino, kad šios skanios, saldžios, maistingos uogos yra puikus antidepresantas ir gerai padeda susidoroti su nervine įtampa. Dėl šios priežasties aviečių patariama vartoti ne tik vasarą, bet ir užšaldyti jų žiemai, kai saulės gauname ne tiek daug.

Skaitykite likusius
94 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Tinka rinkti
nuo ankstyvo
pavasario
iki vėlyvo
rudens!

Atskleiskite nepaprastą gamtos botaninių lobių potencialą su knyga „Septyni stebuklingi miško augalai“. Pasinerkite į lengvai prieinamą (ir visiškai nemokamą!) vaistažolių pasaulį ir atraskite nepaprastą šių septynių nuostabių augalų, kurių kiekvienas kruopščiai atrinktas dėl savo nepaprastų gydomųjų savybių, naudą.

Šioje knygoje rasite šimtus sveikatos patarimų:

- Sužinokite, kokiomis antioksidacinėmis savybėmis pasižymi avietė. Stiprina imuninę sistemą, skatina sveiką virškinimą, veikia priešūždegimiškai, yra puikus antidepresantas.
- Mažose mėlynių uogose esantys stiprūs antocianinai pagerina regėjimą ir apsaugo akis. Atsiveikinkite su pavargusiomis akimis ir džiaukitės ryškesniu regėjimu.
- Išnaudokite nuo senų laikų žinomos meškauogės galią šlapimo takų sveikatai palaikyti. Pasinaudokite jos natūraliomis diuretinėmis savybėmis ir palaikykite sveiką šlapimo sistemą.
- Atraskite antibakterinius ir priešgrybelinius paprastojo čiobrelio stebuklus. Stiprinkite kvėpavimo sistemą, malšinkite kosulį ir stiprinkite bendrą imunitetą.
- Patirkite raminamąjį ir atpalaiduojamąjį šilinio viržio poveikį. Pagerinkite miego kokybę, sumažinkite nerimą ir atkurkite proto ir kūno pusiausvyrą.
- Atskleiskite miškinio česnako imunitetą stiprinančią galią. Apsaugokite širdies ir kraujagyslių sistemą, sumažinkite cholesterolio kiekį ir sustiprinkite bendrą gyvybingumą.
- Patirkite raminamąjį islandinės kerpenos poveikį. Ji lengvina virškinimo problemas, skatina sveiką žarnyno florą ir gerina maistinių medžiagų įsisavinimą... Ir, žinoma, padeda peršalimo atvejui!

Įtraukiančiuose „Septynių stebuklingų miško augalų“ puslapiuose leiskitės į gamtos kelionę, kurioje senovės išmintis derinama su šiuolaikiniu mokslu. Atraskite šių gamtos stebuklių paslaptis susipažindami su šių augalų gydomąja paskirtimi, dozėmis ir preparatais. Priimkite miško dovanas ir pradėkite savo holistinę ir natūralios sveikatos kelią.

Svarbu žinoti – kaip ir kokiais kiekiais naudoti vaistinių augalų preparatus ar kitas natūralias sveikatinimo medžiagas, turite nuspręsti ne vieni patys – jums privalo padėti patyręs gydytojas, vaistininkas, medicinos biologas ar fitoterapeutas.

NATŪRALI MEDICINA JŪSŲ ŠEIMOS SVEIKATAI

Jeigu jus domina natūralūs gydymo metodai ir norite pažinti teikiančias sveikatą gamtos galias – privalote perskaityti „Septyni stebuklingi miško augalai“.



OBUOLYS

nuo 2004



obuolys.lt

ISBN 978-609-484-638-0



9 786094 846380

www.obuolys.lt

Knygos pigiau, idomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audioknyga

skaitmeninė knyga



Elektroninė knyga

Visiškai bespalvė ir be garsų
Skaitmeninė knyga yra gražus