

Sigutis Obelevičius

IMUNITETĄ STIPRINANTYS AUGALAI



VAISTINIAI, KULTŪRINIAI,
GĖLYNŲ, EGZOTINIAI
AUGALAI BEI GRYBAI



Alma littera



TURINYS

Autoriaus žodis6

Dar kartą
apie imunitetą..... 8

Fitoterapijos galia..... 10

1

**Vaistiniai
augalai:
neprilygstamoji
trijulė**

12–25



2

**Natūralios
gamtos
lobynai**

26–71

3

**Kultūriniai
augalai ir
prieskoniai**

72–111





4

**Parkuose,
gėlynuose ir
želdiniuose
vešintys
imunostimu-
liatoriai**

112–165



5

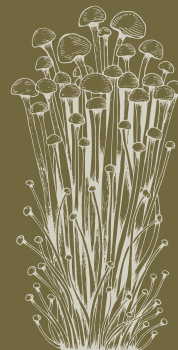
**Egzotiniai
augalai**

166–195

6

**Imuninę
sistemą
stiprinantys
grybai**

196–225



Bičių produktai..... 226

**Augalų ir grybų rodyklė
lietuvių kalba..... 228**

**Augalų ir grybų rodyklė
lotynų kalba 229**

Literatūros sąrašas..... 230

Fitoterapijos galia

Mokslo įrodyta, kad imunitetą stiprina net keliasdešimt vaistinėmis savybėmis pasižyminčių augalų. Tokių vaistažolių galime rasti ir mūsų šalies gamtoje, gėlynuose, daržuose, parkuose. Imunitetą stiprinančiomis savybėmis pasižymi ir svetur augantys egzotiniai augalai, vaisiai ir prieskoniai, taip pat augalai, auginami kaip kambarinės gėlės (alavijas, kvapioji kalizija). Tačiau, jeigu reikėtų išrinkti žinomiausią imunitetą stiprinantį augalą, ko gero, niekam nekiltų abejonių dėl ežiuolių. Rytiečiai, manau, išskirtų ženšenį ir imunitetą stiprinančius grybus. Lietuvių liaudies

medicina ežiuolių nežinojo ir veiksmingiausia priemone nuo peršalimo bei įvairių infekcijų laikė česnakus. Vieni mokslininkai tvirtina, kad mūsų imuninę sistemą geriausiai stiprina juodieji serbentai, kiti – kad juoduogiai šeivamedžiai, eleuterokokai, rodiolės ir kt. Priešvirusiniu poveikiu pasižymi ir europinis alyvmedis, paprastasis saldymedis. Vitaminų atsargas organizme gerokai papildo ir rūgštinės, kiškio kopūstai, plaučių lapai, varnalėšos, kopūstai, ypač briuseliniai, brokoliai, vaistinės gelsvės, vaistinės šventagaršvės, špinatai, vaistinės svilarožės (lapai ir žiedai), dedešvos ir daugybė kitų augalų.

VERTA ŽINOTI

Imunitetui stiprinti liaudies medicina nuo seno pataria vartoti šalavijų, kasdien suvalgyti 1–2 skilteles česnako, tris kartus per dieną pusvalandį prieš valgį išgerti arbatinį šaukštelį šviežiai spaustų alavijų sulčių, po valgio gerti imunitetą stiprinančio gėrimo: į verdantį vandenį įmetami 3–4 griežinėliai ženšenio šaknies, beriamas žiupsnis cinamono ir 15–20 minučių palaikoma uždengus dangteliu. Nusilpusiam organizmui stiprinti galima paruošti mišinio iš 100 g medaus, tiek pat žąsų taukų, kakavos ir valgomojo šaukšto alavijų sulčių. Mišinys kaitinamas nustačius silpną kaitrą, bet neužvirinamas, tada įpilama stiklinė karšto pieno ir gerai išmaišoma. Laikoma tamsioje vietoje ir vartojama po šaukštą 2 kartus per dieną.



Rausvažiedė ežiuiolė

(Echinacea purpurea (L.) Moench)

PURPURINĖ EŽIUOLĖ,
RAMUNĖ EŽIUOLĖ



Daugiametis 60–100 cm siekiantis žolinis astrinių šeimos augalas. Žydi liepą–rugsėjį. Plinta sėklomis, dauginamas dalijant kerą. Plačiausiai paplitęs Šiaurės Amerikos vidurinėje ir rytinėje dalyse. Į Europą ežiulė atkeliavo XVII amžiaus pabaigoje, Lietuvoje auginama nuo 1960 metų. Gana dažnas gėlynų augalas. Tinka derlingos ir skurdžios, neutralios ir kalkingos dirvos, išskyrus užmirkusias. Atsparus ligoms, sausroms ir šalčiams.

Vaistams naudojama rausvažiedžių ežiulių žolė (*Echinaceae pupureae herba*), t. y. antžeminė augalo dalis, 25–35 cm žydinčios viršūnės, ir šaknys (*Echinaceae pupureae radix*), kasamos rudenį (spalį) arba pavasarį.

Iš ežiulių gaminami užpilai, nuovirai, sultys (jos spaudžiamos iš nedžiovintos ežiulių žolės), įvairios tinktūros.

Farmacijos pramonė iš ežiulių gamina daugybę papildų imunitetui stiprinti – juos gali vartoti ir vaikai. Sveikatai reikšmingas poveikis gaunamas suvartojant 1000 mg ežiulių tris kartus per dieną.

Kitos rūšys. Ežiulių genčiai priklauso devynios augalų rūšys. Vaistams tinka ir blyškioji ežiulė (*Echinacea pallida*), ir siauralapė ežiulė (*Echinacea angustifolia*).

Ežiulės stimuliuoja T limfocitų aktyvumą, imunines ląsteles priverčia savo jėgomis kovoti su bakterijomis, virusais ir kitomis patogenėmis ląstelėmis. Malšina uždegiminius procesus, naikina virusus, grybelius ir veikia kaip stiprus antioksidantas (pastebėtas specifinis ežiulių poveikis gripo, pūslelinės ir pūslelinio stomatito virusams). Mūsų imuninei sistemai svarbiausi ežiulės biokomponentai yra fenoliai, kontroliuojantys įvairių fermentų ir ląstelių receptorių aktyvumą, pasižymintys stipriomis antioksidacinėmis savybėmis.



TAI ĮDOMU

Jutų genties indėnai ežiulę siejo su briedžiais ir vadino „briedžio šaknimi“. Buvo manoma, kad sužeistas briedis šių žolelių ieško norėdamas išgyti. Indėnai ežiulėmis gydydavo nudegimus, žaizdas, gonorėją, malšino dantų, galvos skausmus, kosulį. Ši stebuklingą augalą vartojo ir kaip priešnuodį įkandus gyvatei ar nuodingam vabzdžiui.

Jei susirgote gripu ar COVID-19, kas 2–3 valandas gerkite po 5–10 rausvažiedžių ežiulių tinktūros lašų. Vėliau dienos dozę sumažinkite trigubai ir vartokite, kol baigsis negalavimas.

Gydomosios savybės ir vartojimas

- Ežiuolės veiksmingai lėtina piktybinių auglių augimą, atkuria leukocitus, valo limfinę sistemą, kraują, inkstus ir kepenis.
- Padeda įveikti įvairias uždegimines odos ligas, pažeidimus, infekcijas, pavyzdžiui, egzemą, žvynelinę.
- Pasižymi skausmą malšinančiomis ir antiseptinėmis savybėmis.
- Vartojamos kamuojant lėtiniam uždegimui, viršutinių kvėpavimo takų ligomis, kai padidėja limfmazgiai, skauda gerklę, peršalus, užsikrėtus gripu ir kitomis virusų sukeliomomis ligomis. Po ilgalaikio antibiotikų vartojimo, chemoterapijos ir radiacijos.
- Vartojami išoriškai ežiuolių preparatai pagreitina žaizdų gijimą, mažina skausmą ir patinimą įpjovimų, nudegimų vietose.
- Vertingos ginekologinių, urologinių, onkologinių ligų ir kraujo užkrėtimo atvejais.
- Ežiuolių preparatais gydomas gripas, bronchitas, plaučių uždegimas, angina, pūslelinė, cistitas, nefritas, hepatitas, skrandžio opos, gastritas, vidurių užkietėjimas, kraujagyslių spazmai, vyriškų lytinių organų ligos: prostatitas, adenoma.



UNIVERSALUS RECEPTAS

1 šaukštelį džiovintų smulkintų šaknų užpilkite **300 ml verdančio vandens** ir po 10 minučių perkoškite. Gerkite kelis kartus per dieną tarp valgymų. Geriausių rezultatų pasieksite, jeigu užpilą pradėsite vartoti vos pajutę pirmuosius ligos simptomus.



KONTRAINDIKACIJOS

Nerekomenduojama nėščioms moterims, vaikams iki dvejų metų, tuberkulioze, leukoze, išsėtine skleroze, AIDS sergantiems žmonėms, taip pat vartojant imuninę sistemą slopinančius vaistus. Ežiuolių žaliava ir preparatai gali būti vartojami ne ilgiau kaip 4–6 savaites. Pavartojus ilgiau ir didesnėmis dozėmis, slopinama imuninė sistema. Gydomą ežiuolių preparatais skiria gydytojas.



VEIKSMINGIAUSI VAISTAI NUO VIRUSŲ SLYPI GAMTOJE!

Žolelių arbatomis, tinkama mityba, sveiku gyvenimo būdu imunitetą reikia stiprinti ne tuomet, kai susergate, o nuolat, ypač rudenį ir žiemą, kai trūksta saulės, kai kimba peršalimo ligos, ir, žinoma, virusinių ar bakterijų sukeltamų ligų protrūkių, epidemijų ar pandemijų metu.

Imunitetą stiprina ne tik česnakai ir citrinos. Gamtoje egzistuoja ne viena dešimtis augalų, kurie žmogaus organizmą veiksmingai saugo nuo įvairių infekcijų, o užklupus ligai – gydo. Daugelis jų auga šalia mūsų: miškuose, soduose, gėlių ir prieskonių darželiuose.

◦ Biochemine sudėtimi juodųjų serbentų uogos yra vieni vertingiausių gamtos sukurtų maisto produktų. Joms savo verte nė iš tolo neprilygsta citrusiniai atogrąžų vaisiai.

◦ Kaloringumu dilgėlės prilygsta bulvėms, jos dukart maistingesnės už morkas, o geležies gausa joms neprilygsta jokia kita daržovė.

◦ Pavasarinių raktažolių lapai galėtų būti lengviausiai pasiekiamą kiekvieno lietuvių imunitetą stiprinanti priemonė, nes pakanka vos dviejų lapelių, kad organizmas gautų vitamino C paros normą.

◦ Hipokratas pagal vaistines savybes vynuogės prilygino medui ir motinos pienui.

» DAUG VERTINGOS INFORMACIJOS

» GAUSYBĖ RECEPTŲ

» ĮDOMYBĖS



www.almalittera.lt



ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!

- Karščiausios knygų naujienos
 - Ypatingi pasiūlymai ir akcijos
 - Gausus kitų prekių pasirinkimas
 - Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt