

Paprastoji obelis (*Malus domestica*) ir Paprastoji žemuogė (*Fragaria vesca*)

Eugenija Šimkūnaitė

Eugenija Šimkūnaitė - vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė. E. Šimkūnaitė gilinosi į tradicinę mediciną. Tūkstančiams į ją besikreipiančių patardavo dėl įvairių ligų gydymo žolelėmis bei dėl sveiko gyvenimo būdo. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga. Jos straipsniai pasižymi gyva, lengvai skaitoma kalba.





Paprastoji obelis ir Paprastoji žemuogė



Ligos ,kurias galima išgydyti šiais augalais

Medicininėse knygose rašoma, kad žmonėms, kurie kasdien valgo obuolius, sumažėja kraujyje cholesterino. Pasitarus su gydytoju, obuoliais galima gydyti ir virškinimo trakto ligas. Organinės obuolių rūgštys gerina virškinimą, reguliuoja rūgščių ir šarmų balansą, tinka sergant cukriniu diabetu, podagra, diateze.

Žemuogių uogų užpilas efektyvi priemonė podagrai gydyti. Liaudies medicina pataria vartoti esant viduriavimui, peršalimui, cukraligei, širdies - kraujagyslių, kepenų ligoms, skalauti gerklę ir burną esant gerklės ar burnos ertmės įvairiems uždegimams. Dar lapai gali būti vartojami tiesiog kaip juodosios arbatos pakaitalas.



Vaistažolių rinkimo ir paruošimo būdai

- ▶ Obels vaisius galima valgyti bet kada ,kai jie yra sunokę . Jiems specialaus ruošimo nereikia , tik prieš valgant patartina nuplauti obuolį.
- ▶ Žemuogių lapai renkami žydėjimo metu, o vaisiai jiems prinokus - birželio-liepos mėn. Jauni lapai skinami rankomis be lapkočių ar su trumpais lapkočiais. Džiovinama paskleidus plonu sluoksniu, pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje. Gerai išdžiovinti žemuogių lapai būna susisukę, sveiki ar aptrupėję, su neilgesniu nei 1 cm lapkočiu, silpno kvapo. Viršutinė lapų pusė žalia, apatinė - pilka, plaukuota. Iš žemuogių lapų daromi įvairiausi užpilai, o iš vaisių daromi užpilai , sultys, sirupai ir uogienės.



Ligų gydymas obuoliais ir žemuogėmis

Obuolius siūloma valgyti peršalimo ligų profilaktikai (3–4 obuolius per dieną). Jų nuoviras peršalus lengvina kosulį, tinka užkimus. Tinka ir obelių lapų antpilas (1:10), kuris geriamas po pusę stiklinės keletą kartų per dieną.

Žemuogių užpilas gydo faringitą. Norint jį pasigaminti reikia 2 valg. šaukštus šviežių žemuogių vaisių užpilti stikline verdančio vandens. Palaikyti 2 val. Gerti po ½ stiklinės 3-4 kartus per dieną.

Šalutiniai efektai šių vaistažolių

Per daug valgant žemuogių žmogus gali pradėti labai prakaituoti . Žemuogės taip pat skatina norą šlapintis.

Užtat obuolys neturi jokių šalutinių poveikių , todėl obuolius galite valgyti kiek norite.

Vaistai nuo faringito ir peršalimo

- ▶ Vaistas nuo faringito.
- ▶ **Tonsilotren tabletės N40 (6.49 Eur)**
- ▶ Tonsilotren yra homeopatinis vaistinis preparatas ryklės uždegimo sukeltų negalavimų lengvinimui. Suaugusiems, *ūminės ligos metu*, vartoti po 1 tabletę kas valandą, iki 12 tablečių per dieną, kol pagerėja savijauta. *Tolimesniam gydymui arba lėtinės ligos metu* vartoti po 1 - 2 tabletes 3 kartus per dieną. Tonsilotren sudėtis:
 - ▶ 1 tabletėje yra šių veikliųjų medžiagų: Atropinum sulfuricum D5 12,5 mg, Hepar sulfuris D3 10 mg, Kalium bichromicum D4 50 mg, Silicea D2 5 mg, Mercurius bijodatus D8 25 mg.
 - ▶ Pagalbinės medžiagos: sacharozė, laktozė monohidratas, magnio stearatas



Vaistai nuo faringito ir peršalimo

- ▶ Vaistas nuo peršalimo.
- ▶ Strepsils intensive
- ▶ Strepsils Intensive kietosiose pastilėse yra flurbiprofeno. Flurbiprofenas priklauso vaistų, kurie vadinami nesteroidiniais vaistais nuo uždegimų grupei. Šie vaistai pasižymi skausmą ir karščiavimą mažinančiu bei priešuždegiminiu poveikiu. Strepsils Intensive kietosios pastilės yra vartojamos skaudančios gerklės simptomams palengvinti, tokiems kaip skausmas, skausmingumas ir patinimas, sunkumas nuryti suaugusiesiems vyresniems kaip 12 metų amžiaus vaikams.
- ▶ Strepsils Intensive sudėtis:
 - ▶ Veiklioji medžiaga yra flurbiprofenas. Vienoje kietojoje pastilėje yra 8,75 mg flurbiprofeno.
 - ▶ Pagalbinės medžiagos yra makrogolis 300, kalio hidroksidas, citrinų aromatinė medžiaga, levomentolis, medus, skystoji gliukozė ir skystoji sacharozė.





Kitas obelis ir žemuogių panaudojimas

- ▶ Obelis gali būti naudojama kaip dekoratyvinis augalas ,nes žydint obels žiedai yra labai gražūs.
- ▶ Iš obuolių yra spaudžiamos skanios sultys.
- ▶ Iš žemuogių yra daromos uogienes.
- ▶ Žemuogių sultys yra labai skanios,todėl jas žmonės daro.

