

The background of the entire page is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# **PLAUKUOTASIS BERŽAS IR ŽALIOJI RŪTA**

SKAIDRES RENGĖ VIKTORIJA ALBAVIČIŪTĖ 2GB

PLAUKUOTASIS BERŽAS – (LOT. BETULA PUBESCENS)

ŽALIOJI RŪTA - (LOT. RUTA GRAVEOLENS)



# EUGENIJA ŠIMKŪNAITĖ

- VAISTININKĖ, ŽOLININKĖ, ETNOGRAFĖ, HABILITUOTA GAMTOS MOKSLŲ DAKTARĖ.
- E. ŠIMKŪNAITĖS VAIKYSTĖ IR PAAUGLYSTĖ PRABĖGO TAURAGNUOSE, UTENOS RAJONE, TAČIAU JI GIMĖ NE TEN, O NOVOROSIJSKE, KRASNODARO KRAŠTE PRIE JUODOSIOS JŪROS.



- E. ŠIMKŪNAITĖ BUVO SUDĖTINGO, PRIEŠTARINGO, DAŽNAI IR ŠIURKŠTAUS BŪDO, BET GEROS ŠIRDIES. TURĖJO HUMORO JAUSMĄ, DAŽNAI PATI JUOKDAVOSI IŠ SAVĖS, VADINDAMA SAVĖ “RAGANA”, MĖGDAVO VAIDINTI “PRANAŠAUTOJĄ”, “RAGANAUTI”, BURDAVO IŠ SURINKTŲ PER JONINES ŽOLYNŲ, SPĖDAVO ATEITĮ IŠ DELNO, SUDARINĖDAVO HOROSKOPUS.

# LIGOS IR NEGALAVIMAI

- **PLAUKUOTASIS BERŽAS** - GALENINIAI PREPARATAI, PARUOŠTI IŠ BERŽO PUMPURŲ IR LAPŲ, VARTOJAMI KAIP ANTISEPTIKAI, NUO GRYBELIO. JIE GERINA TULŽIES IR ŠLAPIMO IŠSISKYRIMĄ. REKOMENDUOJAMI VARTOTI SERGANT INKSTŲ LIGOMIS, ESANT TINIMAMS DĖL ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO.
- BERŽO PUMPURAIŠ GYDOMOS KVĖPAVIMO ORGANŲ LIGOS (LARINGITAS, BRONCHITAS, TRACHEITAS). BE TO, JIE VARTOJAMI KAIP ANTISEPTINĖ, ATSIKOSĖJIMĄ LENGVINANTI IR PRAKAITAVIMĄ SKATINANTI PRIEMONĖ.
- SULA TIRPDO SUSIKAUPUSIUS KEPENUOSE AKMENIS.

- **ŽALIOJI RŪTA** - JOS TINKA ATEROSKLEROZEI GYDYTI IR KLIMAKTERINIO PERIODO SIMPTOMAMS PALENGVINTI, ARTERINIAM KRAUJO SPAUDIMUI MAŽINTI, REUMATUI, EPILEPSIJAI GYDYTI. RŪTOS PASIŽYMI ŠLAPIMO IR TULŽIES IŠSISKYRIMĄ SKATINANČIOMIS, RAMINAMOSIOMIS, KRAUJO KREŠUMĄ DIDINANČIOMIS SAVYBĖMIS (TODĖL TINKA KRAUJAVIMUI STABDYTI)

# VAISTAŽOLĒS RINKIMO IR PARUOŠIMO BŪDAS

- **PLAUKUOTASIS BERŽAS** - VAISTINEI ŽALIAVAI RENKAMI NEIŠSISKLEIDĒ BERŽO PUMPURAI ANKSTI PAVASARĪ, O LAPAI SKINAMI KOL JAUNI IR KVAPŪS – ŽYDINT MEDŽIUI. JIE DŽIOVINAMI GERAI VĒDINAMOJE PATALPOJE, KUR NEPATENKA TIESIOGINIAI SAULĒS SPINDULIAI, KAIMUOSE TAM TINKA NAMŪ AR ŪKINIŪ PASTATŪ PASTOGĒS.

- **ŽALIOJI RŪTA** - GYDOMIESIEMS PREPARATAMS RUOŠTI RENKAMA ANT ŽEMĖS AUGANTI RŪTOS DALIS – ŽOLĖ. RINKTI REIKĖTŲ AUGALUI PRADĖJUS ŽYDĖTI. DŽIOVINTI REKOMENDUOJAMA GERAI VĒDINAMOJE, NUO TIESIOGINIŲ SAULĖS SPINDULIŲ APSAUGOTOJE PATALPOJE ARBA SPECIALIOJE DŽIOVYKLĖJE, TAČIAU DŽIOVINIMO TEMPERATŪRA NETURĖTŲ BŪTI DIDESNĖ NEI 35 LAIPSNIAI CELSIJAUS. SUDŽIOVINUS NUKULTI IR PAŠALINTI STAMBIUS STIEBUS.



# LIGOS GYDYMO RECEPTAS

## PLAUKUOTASIS BERŽAS

TUBERKULIOZEI AR ĮSISENĖJUSIAM KOSULIUI :

PATARIAMA PAIMTI 150 G BERŽO PUMPURŲ, 1 KG LIEPŲ MEDAUS, 1 STIKLINĘ ALIJOŠIAUS SULČIŲ, 100 G ALYVUOGIŲ ALIEJAUS, 50 G LIEPŲ ŽIEDŲ IR 2 STIKLINES VANDENS. IŠ PRADŽIŲ IŠTIRPINTI MEDŲ, SUPILTI ALIJOŠIAUS SULTIS IR TRUPUTĮ LĒTAI PAKAITINTI. KITAME INDE UŽVIRTI 2 STIKLINES VANDENS, SUBERTI LIEPŽIEDŽIUS IR PUMPURUS, VISKĄ PAKAITINTI 2–5MIN., NUKOŠTI IR SUMAIŠYTI SU ALIJOŠIAUS SULTIMIS. VARTOTI 3 KARTUS PER DIENĄ PO VIENĄ VALGOMĄJĮ ŠAUKŠTĄ“,

# ŽALIOJI RŪTA

RŪTŲ TINKTŪRA VENŲ VARIKOZINIO IŠSIPLĖTIMO GYDYMUI:

- 2 VALGOMUOSIUS ŠAUKŠTUS SUSMULKINTŲ RŪTŲ SUBERTI Į STIKLAINĮ IR UŽPYLUS 200 ML GEROS DEGTINĖS PALAIKYTI TAMSIOJE VĖSIOJE VIETOJE ( PASTOVIAI SUJUDINANT) 10 PARŲ. NUFILTRUOTĄ TINKTŪRĄ REKOMENDUOJAMA GERTI 30 DIENŲ, ĮLAŠINANT Į 1 VALGOMĄJĮ ŠAUKŠTĄ VANDENS 10 LAŠŲ TINKTŪROS. GERTI PATARIAMA 3 KARTUS DIENOJE 15 MINUČIŲ PRIEŠ VALGĮ. TAIP PER METUS SIŪLOMA PAKARTOTI 3-4 KARTUS SU 1 – 2 SAVAIČIŲ PERTRAUKOMIS. JEIGU VARTOJOTE MĖNESĮ LAIKO RŪTŲ TINKTŪRĄ, IR NORITE TĘSTI GYDYMĄ TOLIAU – BŪTINA BENT 1-2 SAVAIČIŲ PERTRAUKA.

TINKTŪRA, VADINAMAS PREPARATAS

# NEPAGEIDAUJAMI (ŠALUTINIAI) EFEKTAI

- ABEJAIS ATVEJ AIS RIZIKUOJAMA ORGANIZMĄ PER DAUG APKRAUTI, TAI YRA JĮ APNUODYTI.
- YPAČ RŪTOS, NES JOS YRA NUODINGOS, TODĖL GYDYTIS RŪTOS PREPARATAIS DRAUDŽIAMA NĖŠČIOMS MOTERIMS, NES JOMS GALI SUKELTI VAISIAUS PERSILEIDIMĄ.

# INFORMACIJA APIE FARMACINĮ PREPARATĄ, KURIUO GYDOMA ŠI LIGA

**VAISTAS TUBERKULIOZEI GYDYTI - EMB-FATOL 400MG PLĖVELE DENGTA TABLETĖS N100**

- GAMINTOJAS: FATOL;
- KAINA: IKI 28.83 € SU RECEPTU;
- VARTOJIMAS: NEVARTOTI SU MAISTU, PAROS DOZĘ REIKIA IŠGERTI RYTE, ESANT TUŠČIAM SKRANDŽIUI

## **VAISTAS, MALŠINANTIS VENŲ PLĒTIMĄSI - TROXEVASIN 300MG,KIETOS KAPSULES N50**

- **GAMINTOJAS: BALKANPHARMA-RAZGRAD AD 68 APRILSKO VASTANIE BLVD. 7200 RAZGRAD BULGARIJA**
- **KAINA : 11,93 EUR**
- **TROXEVASIN SUDĖTYJE YRA LAKTOZĖS IR SAULĖLYDŽIO GELTONOJO FCF**
- **VARTOJIMAS: KAPSULES REIKIA GERTI SU MAISTU, NES JOS GALI SUKELTI DISPEPSIJOS SIMPTOMUS (NEMALONŲ JAUSMĄ SKRANDYJE, PYKINIMĄ, VĖMIMĄ IR VIDURIAVIMĄ).**

# KITOS ŠIO AUGALO PANAUDOJIMO SRITYS

## **PLAUKUOTASIS BERŽAS**

- BERŽŲ MEDIENA STIPRI, NAUDOJAMA BALDŲ, FANEROS GAMYBOJE. IŠ ŠAKELIŲ RIŠAMOS ŠLUOTOS IR VANTOS. IŠ BERŽŲ GAUNAMA BERŽŲ SULA, VARTOJAMA KAIP GĖRIMAS. TIRŠTINANT BERŽŲ SULĄ GALIMA PAGAMINTI BERŽŲ SIRUPĄ.

## ŽALIOJI RŪTA

- ŽALIOJI RŪTA NAUDOJAMA, KAIP PRIESKONIS, BERIAMAS ANT SUMUŠTINIŲ, KAIP PADAŽO INGREDIENTAS, MĖSOS PATIEKALUOSE NAUDOJAMAS, TAIP PAT YRA NAUDOJAMA NET KAI KURIUOSE GAIVIUOSIUOSE GĖRIMUOSE.

# DAR ŠIEK TIEK ĮDOMYBIŲ

- BERŽAS TURI VALOMŪJŲ, GRYNINAMŪJŲ SAVYBIŲ, SAUGO NUO ŽAIBO. ŠVELNIAI MUŠANT ŠIO MEDŽIO ŠAKELE, IŠ ŽMONIŲ AR GYVŪNŲ SENIAU BUVO VAROMAS VELNIAS. APRIŠTA RAUDONA JUOSTELĖ APLINK STIEBĄ AR ŠAKELĘ IRGI GELBĖDAVO NUO ŠIOS PIKTOSIOS DVASIOS.
- PAGAL BERŽĄ ŽINODAVO, KADA REIKIA AVIŽAS SĖTI AR BULVES SODINTI, SPĖDAVO, KOKIA BUS VASARA AR ŽIEMA.
- BERŽŲ ŠAKELĖMIS PUOŠTOS TROBOS, VARTAI, IŠ JŲ PINTI VAINIKAI LAIKYTI NEMIRTINGUMO, SIELOS IR GYVŪJŲ RYŠIO SU MIRUSIAISIAIS SIMBOLIŲ.



- RŪTA DAR VADINAMA “MALONĖS AUGALU”, JI BUVO SVARBI ANTIKINĖJE MEDICINOJE IR YPAČ VIDURAMŽIAIS ĮVAIRIUOSE EUROPOS KRAŠTUOSE. BUVO TIKIMA, KAD RŪTA APSAUGO NUO “BLOGŲ AKIŲ”, KERŲ, RAGANAVIMO, MARO, ĮVAIRIŲ NUODŲ IR NET VELNIO ŽABANGŲ.
- VIENA LIAUDIES LEGENDA BYLOJA, KAD RŪTA IŠDYGO IŠ KRISTAUS KRAUJO IR AŠARŲ, NULAŠĖJUSIŲ ANT ŽEMĖS MELDŽIANTIS ALYVŲ KALNE, KITA – JOG Į RŪTOS AUGALĄ JĖZUS PASIVERTĖS TUO METU, KAI JŲ SU MOTINA PERSEKIOJO PONCIJUS PILOTAS.