



# Bundanti gamta dovanoja energiją



## Pavasarinės žalumos jėga

Kad žmogaus medžiagų apykaita būtų normali, jis nuolat turi gauti 90 veikliųjų medžiagų: 60 mineralų, 16 vitaminų, 13 būtinų aminorūgščių. Iprastas kasdieninis maistas – bulvės, duona, kruopos, žuvis, mėsa ir daržovės – nepadeda apsirūpinti nė puse jų. Kas gali padėti?

Docentas pastebi, kad ta pagalba greta mūsų, o pavasarį ir vasarą – net mums po kojomis:

„Per žiemą organizmas sukaupia daug teršalų, parūgtėja, todėl neturime energijos, tampame vangūs. Tada gali padėti augalai, visų pirma vadinamosios piktžolės: dilgėlės, kiaulpienės, balandos, žliūgės, garšvos, rakažolės, rūgštynės. Jos valo kepenis, tulžis, inkstus, detoksikuja visą organizmą, yra puikus vi-

taminų, mikroelementų, mineralų šaltinis. Šie augalai tinka salotoms, sriuboms, su teikia daug energijos, darbingumo. Labai puiku pavasarį kasdien sukrumtyti ir po kelis beržų, serbentų ar liepų pumpurus. Jie valo inkstus ir kepenis, stimuliuoja kasis veiklą, atpalaiduoja spazmus. Pavasarį dažnai užkietėja viduriai, o žolių salotos su aliejumi gali padėti to išvengti.“

Fitoterapeutas pavasarį stengiasi kasdien nusiskinti ir nusiplovės suvalgyti po 2–3 raktažolių, dilgelių, garšvų, vėliau kiaulpienių lapelius. Žino, kad tai padės pasijusti energingesniams, gerins virškinimą.

„Medžių, žolių lapai skleisdamiesi, augdamiesi turi daug energijos, veikliųjų medžiagų, kurios gali daug padėti ir žmogui. Jie – puikus pastiprinimas mums, natūralūs maisto papildai“, – mano docentas. Fitoterapeutas dilgėlės moko taip ruošti: nupjautus stiebus su lapais pirmiausia reikėtų valandą pamirkyti šaltame vandenye, o po to 10–15 minučių užplikyti verdančiu. Tada jau galima valgyti, gaminti maistą.

## Kas dvi savaitės

Žinodamas, kaip puikiai veikia pavasarinių pumpurų ir lapų mišinys, ponas Juozas kone kiekvieną pavasarį jo pasidaro. Prisirinkęs liepų, beržų, klevų, topolių, serbentų, aronijų, aviečių, raugerškių, lazdynų, šaltalankių, šermukšnių, lazdynų, obelų, vyšnių pumpurų ir jų jaunu lapelių (renka kas dvi savaites, nes skleisdamiesi pumpurai, lapai prisipildo naujų veikliųjų medžiagų), juos papildo žliūgių, dilgelių, kiaulpienių, garšvų, rakažolių, kiaulpienių, asiūkliai, kraujažolių ir kitų augalų lapeliais, džiovina, sumala, sumaišo ir turi puikų pagalbininką organizmui.

Docentas puikiai prisimena 1991 m., kai raše knygą „Augalai ir sveikata“. Pasi-

Lietuvos fitoterapijos centro vadovas medicinos mokslų daktaras vaistininkas **Juozas Vasiliauskas** pavasarį išsiruošia rinkti keliasdešimties augalų pumpurų ir jaunų lapelių, kad juos išdžiovinti ir sumalės turėtų natūralių maisto papildų.

Nuotrauka: Davydas Černokšinas

mankštinęs ryte papusryčiaudavo, išgerdavo šaukštelių džiovintų augalų mišinio ir sėsdavo dirbtį. Per mėnesį paraše knygą. Nenorejo nei kavos, nei arbatos, jautėsi kaip reta energingas, švaria galva.

Pasak tradicinės ir Rytų medicinos žinovo, tautiečių iprotis darbe keliolika kartų per dieną parūkyti, išgerti kavos ar kitų stimuliatorių visų pirma rodo tai, kad jiems trūks ta ivairių mineralų, mikroelementų ir kitų veikliųjų medžiagų, todėl sunku susikaupti ir dirbtį. Kai organizmas viskuo aprūpintas, žmogus jaučiasi energingas ir džiugus.

## Kartumas – būtinas

Kiaulpienes fitoterapeutas vadina pasakiškais augalais. Jos turi daug flavonoidų, puikiai veikia kepenis, virškinimo traktą, detoksikuoja organizmą, valo kraują, labai naudingos sergantiems ateroskleroze, hipertenzija, kitomis kraujotakos ir virškinamojo trakto ligomis. Pasak docento, pavasarį kasdien vertėtų pastiprinti organizmą 10 kiaulpienių lapų ar iš jų padarytų salotą. Kiaulpienėms pražydus, galima valgyti maždaug po 5 jų žiedus, vėliau vėl kramsnoti lapus.

Fitoterapeutas ragina nebijoti kartaus jų skonio. Nustatyta, kad kartumynų turintys augalai valo ir stimuliuoja kepenis, taigi kartu gerina mūsų darbingumą, ištvermę. Ir Rytų medicina patvirtina, kad kartumynai šalina nuovargi, gerina medžiagų apykaitą, slopina žarnyne puvimo procesus. Karčių, panašiai veikiančių augalų yra daug: pelynai, puplaiškiai, takažolės, karčiarūgtys, baliniai ajerai, vaistinės šventagaršvės, skėtinės širdažolės, paprastosios kraujažolės.

„Patartina šių augalų preparatus gerti patiriantiems stresą, dirbantiems sunkų fizinių darbą ar kenksmingomis sąlygomis, aktyviai sportuojantiems žmonėms. Ne veltui sakoma, kad norintys būti sveiki turėtų gerti karčią arbata, nes kartumynai slopina puvimo procesus žarnyne, šalina toksinus iš organizmo“, – aiškina docentas.

## Gamta mus gydo

„Žmogus yra gamtos dalis ir joje yra visko, ko reikia mūsų sveikatai. Augalai – idealus vaistas, jų struktūra tokia pati kaip ir mūsų, prie augalų veikliųjų junginių mūsų organizmas prisitaikę per tūkstantmečius. Augalai turi vitaminų, mineralų, eterinių aliejų, raugų, pektinų, komponentų, būtinų normaliai organizmo veiklai, ypač virškinimui, stiprina laštelių atsinaujinimą, pasotina saulės energija laštelių baltymus, kai kurios vaistažolės turi antimikrobinių savybių, pasižymi biostimuliuojančia galią. Augalai veikia kompleksiškai, vienas

## Pasiruoškite sveikatos mišinio

Prisirinkite liepų, beržų, klevų, topolių, serbentų, aronijų, avietių, raugerškių, lazdynų, šaltalankių, šermukšnių, lazdynų, obelų, vyšnių pumpurų ir jaunų lapelių (rinkite kelis kartus kas dvi savaites, nes besiskleisdami pumpurai, lapai prisipildo nauju veikliųjų medžiagų), jaunų žiliūgių, dilgelių, kiaulpienių, garšvų, raktažolių, asiūklių, kraujažolių ir kitų augalų lapelių ir juos išdžiovinkite pavėsyje. Tada sumalkite, sumaišykite – turėsite puikų maisto papildą žiemai ir kitam pavasariui, kai organizmui stinga vitaminų, mikroelementų ir ivairių veikliųjų medžiagų. Šio maisto papildo gerkite po šaukštelių prieš valgį arba juo užsibarstykite maistą.



kitą papildo, sustiprina. Dažnai net tokios pat sudėties dirbtiniai junginiai néra efektyvūs“, – išsitikinęs fitoterapeutas.

Pasak jo, gamta numatė, kad kiekviename regione būtų augalų, kurie gydo ten gyvenančius žmones. Kituose kraštuose, kur kitoks saulės aktyvumas, kita energija cirkuoliuoja, ir augalai veikia kitaip. Todėl geriausia stiprintis ir gydytis savo krašto augalais. Jų pas mus užtektinai.

J. Vasiliauskas pripažista, kad svarbiausios gydymo tiesos žinotos dar iki mūsų eros pradžios: pirmiausia padeda žodis, po to – augalai, tik tada peilis.

## Neniekinkime ir augančių miesto pakraštyje

Labai reikšminga, kada ir kur augalai rinkti. Pasak fitoterapeuto, tam, kad vaistiniai augalai turėtų daugiau mineralų, juos rinkti reikėtų saulėtose pakalnėse, mat nuo kalvelių lietus nuplauna daugiau veikliųjų mine-

ralinių medžiagų. Vietose, kurias pavasari užlieja vanduo, želiantys augalai sukaupia daugiau mineralinių medžiagų, tad jie vertingesni. Puikūs ir miškuose surinkti augalai, nes juos pasiekia mažiau teršalų. Tačiau J. Vasiliauskas nepritaria tiems, kurie tvirtina, kad augalų negalima rinkti mieste. Jo nuomone, tai daryti reikėtų nuošalesnėse vietose, toliau nuo transporto ir kitų taršos šaltinių: „Miestuose augantys augalai gal kiek ir užterštai, bet juk ir mūsų maistas, aplinka néra idealūs. Tik pažiūrėkite, kiek maiste visokių konservantų, stabilizatorų, kitų komponentų su E raide, – vadinas, negalima tokio valgyti? Negalima gyventi užterštoje aplinkoje? Bet juk mes gyvename.“

Pasak 77-erių metų mediko, gyvenimas mums duotas džiaugtis. Tik šio džiaugimo nereikia painioti su beprotiškomis linksmybėmis. Svarbiausia – saikas viame kame ir judėjimas, noras nuolat ko nors siekti.