

PETRAUSKAITĖ, Aurelija Gabrielė. IV dalis. Tėvo Pabrėžos sodai.
Vienuolynų sodai ir augalai. Šv. Jono seserų vienuolynas, 2023, p. 89–110.
ISBN 9789955966937

IV DALIS

TĖVO PABRĖŽOS SODAI





Lietuvos botanikos tėvas ir liaudies gydytojas kunigas vienuolis pranciškonas Jurgis Ambraziejus Pabrėža buvo vienas iš garsiausių vaistinių augalų žinovų, Kretingos vienuolyno kiemelyje įrėngęs įvairių gėlių ir vaistažolių sodelį.

TĖVAS JURGIS AMBRAZIEJUS PABRĖŽA

Anksčiau Lietuvoje beveik visi didesni vienuolynai turėjo savo daržus ir sodus. Lietuvos sostinėje Vilniuje prie Vilnelės upės nuo seno buvo miesto Bernardinų sodas. Jis priklausė pranciškonų vienuolynui, garsėjo savo grožiu bei augmenijos gausa ir įvairove. Bernardinų sodą XV a. įkūrė bernardinų vienuoliai. Jie pastatė Šv. Onos bažnyčią, Bernardinų vienuolyno kompleksą, o šalimais užveisė daržą. Čia augino daržoves, vaistinius ir prieskoninius augalus, kuriuos naudodavo savo reikmėms: krienus, dilgėles, viendienes, raktažoles, svogūnus, laiškinčius česnakus, rūgštynes, rabarbarus. Vienuolyne buvo auginamos rožės ir kitos gėlės. Broliai taip pat įkūrė bityną, laikė midaus daryklą.

Tačiau Žemaitijoje, Kretingos mieste, taip pat gyvavo pranciškonų vienuolyno sodas, kurio pėdsakų, deja, jau neliko. Jis buvo sunaikintas sovietmečiu. Vienuolyno sode mažesnieji broliai augino daržoves, vaisius, gėles, vaistinius augalus, turėjo bityną. Nuo miesto centro mūro tvora atskirtas sodas buvo vienuolių susitikimų vieta, čia buvo priimami garsūs svečiai, vykdavo įvairūs renginiai.

Kretingos pranciškonų vienuolyne XIX a. gyveno vienas iškiliausių Ordino narių Lietuvoje – tėvas Jurgis Ambraziejus Pabrėža, kunigas, pamokslininkas, mokytojas ir mokslininkas, atlygio neimantis liaudies gydytojas, pirmasis Lietuvos floros tyrinėtojas. Dvasininkas šalia vienuolyno buvo įkūręs vaistinių augalų ir gėlių daržą.

J. A. Pabrėža buvo žemaitis, gimęs 1771 m. Kretingos apskrityje. Jo tėvai buvo pasiturintys ūkininkai, užauginę septynis vaikus. Norėdami, kad sūnus gautų išsilavinimą, leido jį į Kretingos gimnaziją, kurios

dvasiniam auklėjimui vadovavo pranciškonai. Jurgis gerai ir uoliai mokėsi, todėl siekė aukštojo mokslo. Įstojęs į Vilniaus universiteto medicinos studijas, mokėsi istorijos, medicinos, botanikos, chemijos, fizikos, teisės ir teologijos. Uždarius Vilniaus universitetą, Pabrėža, jo nebaigęs, tapo Varnių kunigų seminarijos klieriku. Labai greitai buvo įšventintas kunigu. Liaudyje garsėjo kaip uolus išpažinčių klausytojas ir geras pamokslininkas. Vyskupas Motiejus Valančius apie jį rašė, kad šis sutraukias minias žmonių iš visų artimų parapijų, kad iš jo pamokslų „gaunama pelno išgainingo“ ir kad „taip yra šventu laikomas, jog tarsi, pats jo pasirodymas jau draudžia žmones nuo pikto ir veda į gerą“. Jurgis Pabrėža tarp žmonių buvo žinomas kaip pavyzdingo gyvenimo sielų ganytojas: didelio ir uolaus maldingumo, gilaus tikėjimo, rūpinęsis gydyti žmonių sielas ir kūnus. Bet, gyvendamas pasaulyje tarp žmonių, suprato, kad negali taip atsiduoti Dievui ir sielos reikalams, kaip to norėtų.

1816 m. jis įstojo į Kretingos vienuolyną kaip pranciškonas tretininkas ir gavo Ambraziejaus vardą. Kretingoje jis tęsė botanikos, medicinos, pedagogikos studijas. Gimnazijoje dėstė lotynų kalbą, gamtos mokslus, geografiją ir tikybą, buvo gimnazijos kapelionu. Pasak J. Tumo-Vaižganto, per gamtos pamokas „pasiėmęs lazda ir būrį vaikų braidydavo po pievas ir miškus, apžiūrinėdamas kiekvieną augalėlį nuo šimtamečio medžio iki mažiausio kimino“. Kartu su mokiniais rinkdavo herbariumą. Vienuolyno kiemelyje buvo įsirengęs vaistinių augalų ir gėlių sodelį. Mokiniais padedant tą sodelį prižiūrėdavo. Šį sodelį broliai pranciškonai išsaugojo net iki 1963 metų. Vienuolyno kieme išplitę augalai buvo dalijami kretingiškiems, kurie rūpestingai prižiūrėjo Pabrėžos augalus. Tarp jo žolynų buvo citrininių melisų, juozažolių, levandų, vaistinių šalavijų, didžiažiedžių tūbių ir kitų. Augalais Pabrėža domėjosi nuo pat vaikystės: „Dar vaikas būdamas pamėgau augalus. Juos sodinau, ravėjau ir su jais žaidžiau. Norėdamas pažinti jų savybes, darydavau tinkūras“, – prisimena jis.

Visą gyvenimą Pabrėža daug keliavo rinkdamas istorinę, etnografinę medžiagą, botanikos eksponatus. Parašė ir išleido pirmąjį lietuvišką geo-

grafijos vadovėlių, lotynų kalbos gramatiką, sukūrė ir pagrindė botanikos mokslo terminiją. Lietuvių kalboje prigijo daug J. Pabrėžos augalams duotų pavadinimų: *rugys, miežis, aviža, plūdė, bajorė, guboją, gudobelė, raganė, amalas, plautė, agurklė, balandūnė, rasakila* ir kiti. Vienus augalų pavadinimus jis išvertė iš lotynų kalbos, kitiems pritaikė liaudies vartotus vardus. Kai kuriems augalams pats davė vardus, atsižvelgdamas į jų savybes, ypač į tinkamumą gydyti arba į jų pavojingumą.

Keliaudamas po Žemaitiją ir užrašinėdamas žemaitiškus augalus, J. Pabrėža surinko apie 800 augalų rūšių herbariumą. J. Pabrėža rinko ir moksliskai aprašė augalus, norėdamas pažinti ir atrinkti vaistinius ir kuo daugiau vietinių žolynų pritaikyti gydyti. Dienomis tėvas laikėsi griežtos dienvartakės, o užsidaręs savo celėje rašydavo per naktis iki aušros. Savo rankraščius jis skyrė tiems, kuriuos gydė. Jis nesiūlė brangių neprieinamų vaistų, o aprašė tai, ką galima rasti pievoje, darže ar miške.

Tėvas Jurgis Pabrėža studijavo mediciną ir botaniką, įgijo žinių apie vaistines žoles pas prof. F. Špicnagelį. Taip pat bičiuliavosi su to meto Vilniaus mokslininkais, kurių mokslinių interesų sritis siejosi su medicina, farmacija ir botanika. Svarbu pažymėti ir tai, kad kunigas Jurgis Ambraziejus mokėjo nemažai kalbų, todėl tuo metu turėjo plačias galimybes rasti jį dominančios informacijos viena ar kita tema. Pabrėža žinių sėmėsi ir naudojosi Simono Syreniaus augalų žinyne *Zielnik* (liet. *Žoliaknygė*).

Jo sukaupytų žinių gausa leidžia įsitikinti Pabrėžos sudaryta enciklopedija *Taislius augyminis* (liet. *Augalų sistema*), kurioje aprašyta daugiau nei 640 augalų; knygelės apie įvairias ligas bei jų gydymą: *Apie kraujažolę, Apie slogą nosies, Apie kosulį, Namų vaistinė, Augalai, naudingi gydymui* ir kt.

Daug metų Kretingoje gyvenęs kunigas aplinkiniams gyventojams turbūt labiausiai buvo žinomas ne dėl savo mokslo darbų, bet kaip sielovadininkas ir gydytojas. Jis dažnai lankydavo ligonius, gamino vaistus tiems, kurie negalėjo sau leisti jų nusipirkti ar gauti medicininės pagalbos,

priiminėjo ir gydė sergančiuosius vienuolyne. Taip pat ragino žmones domėtis vaistažolėmis, jas auginti ir gydyti jomis įvairius negalavimus. Pabrėžos laikais dvasiškam luomui kanonų teisė nedraudė gydyti žmones, teikti jiems sveikos gyvensenos patarimų, todėl ne tik tėvas Ambraziejus, bet ir daug kunigų bei vienuolių gydydavo žmones ar bent suteikdavo paprastų medicinos ir higienos patarimų. Beveik dešimt metų Kretingos apylinkėse tėvas Jurgis A. Pabrėža buvo vienintelis medicinos išsilavinimą turintis žmogus.

Juozas Tumas Vaižgantas taip aprašė J. A. Pabrėžos gydytojavimą: „Nors turi gerą spintą vaistų, tačiau gydo kone vienomis žolelėmis. 28-as jo celės numeris ir visas koridorius būdavo pakvipęs jo žolėmis... Kasdien būdavę daug ligonių... Atėjus tam tikram vienuolių reikalaujamam laikui, palikdavęs svečius, eidavęs į antrą kambarį ir kiaurai per tris valandas klūpodavęs prieš Nukryžiuotąjį ir medituodavęs. Tik pabaigęs dvasiškąją pratybą, vėl išeidavęs pas savo ligonius ir lankytojus.“ Daug dvasinės stiprybės tėvui Ambraziėjui teikė apmąstymai ir malda. Jis turėjo iš gydomųjų žolių susirinkęs dvi spintas įvairių vaistų, kuriais gydė žmones. Daugiausia gydė vargšus, elgetas ir našlaičius. Prašyti jo pagalbos pasiligoję asmenys ir jų artimieji atvykdavo iš tolimesnių Žemaičių vyskupijos parapijų. Už gydymą ir vaistus J. Pabrėža niekada neėmė jokio atlyginimo, tačiau žmonės vis vien atsilygindavo kuo tik galėjo.

Tėvas Ambraziejus paliko apie 250 pamokslių visais žmogaus gyvenimo ir tikėjimo klausimais. Senatvės ir ligų nukamuotas 1849 m. J. A. Pabrėža tyliai iškeliavo pas Viešpatį besimelsdamas savo celėje, po ligonių priėmimo valandų. Palaidotas senosiose Kretingos kapinėse.

Dabar šalia pranciškonų vienuolyno įsikūrusios Kretingos Jurgio Pabrėžos gimnazijos vidiniame kiemelyje auga 18 J. Pabrėžos veikale *Botanika* arba *Taislius augyminis* aprašytų vaistažolių, dekoratyvinių ir prieskoninių augalų: čiobreliai, levandos, vaistiniai šalavijai, juozažolės, rasakilos, raudonėliai, balzamitos ir kiti.

KELETAS TĖVO PABRĖŽOS VAISTINIŲ AUGALŲ

Dirvinis asiūklis (lot. *Equisetum arvense*). Augalas labai dažnas visoje Lietuvoje, tad tėvas Pabrėža tikrai jį laikė savo rankose ir naudojo gydymui. Asiūklis niekada nežydi. Ši žolelė žinoma ir vartojama labai seniai. Rašytojas ir romėnų kariškis Plinijus Vyresnysis augalą vadino *žemės plaukais* ir rašė, kad jis stabdo kraujavimą. Antikos gydytojas Galenas juo taip pat naudojosi kraujavimui iš nosies stabdyti bei sužeistoms sausgyslėms ir raiščiams gydyti. Jis žavėjosi gydomosiomis asiūklio savybėmis ir jį vertino. XVII a. anglų žolininkas M. Kulpeperis rašė, kad „jis toks galingas, jog gali sustabdyti vidinį ir išorinį kraujavimą“. *Vaistažolių pastorius* Kneipas taip rašė apie dirvinį asiūklį: „Jis valo ir gydo vidinius bei išorinius žmogaus kūno trūkumus.“

Liaudies medicina asiūklių žolės siūlo esant viduriavimui, žarnyno opoms, reumatui, gimdos bei hemorojiniams kraujavimams stabdyti. Manoma, kad ši žolė taip pat tinka stabdyti kraujavimui iš plaučių bei skrandžio. Pasak šveicarų pastoriaus Künzle, žolelėmis gydžiusio kaimiečius, visi tam tikro amžiaus sulaukę žmonės kasdien turėtų išgerti puodelį dirvinių asiūklių arbatos, tuomet praeitų visi reumatiniai, podagros ir nervų šaknelių uždegimai. Jis teigė, kad asiūklių arbata labai greitai išgydo stipriausius kraujavimus.

Dirviniai asiūkliai turi daug mineralinių druskų: silicio, kalcio, cinko, mangano. Joks kitas augalas neturi tiek silicio rūgšties, kiek dirvinis asiūklis. Jis taip pat turi vitamino C.

Dirvinių asiūklių preparatai veikia kaip uždegimą malšinanti ir šlapimo išsiskyrimą skatinanti priemonė. Augalo antpilas vartojamas sergant šlapimo pūslės bei šlapimtakijų uždegimu, inkstų ligomis bei inkstų akmenlige, pleuritu, prostatitu, širdies ir kepenų ligomis, reumatu. Asiūklis valo organizmą, šalina iš jo skysčių perteklių, ypač menopauzės metu, stabdo kraujavimą, stiprina širdį ir sąnarius, mažina cholesterolį.

Asiūkliai vertinami dėl savo naudingųjų savybių, stiprinančių nervų sistemą ir padedančių išvengti širdies bei smegenų kraujagyslių aterosklerozės. Tinka imuninei sistemai stiprinti, medžiagų apykaitai gerinti, pasižymi detoksikuojančiomis savybėmis ir šalina iš organizmo šviną bei kitus sunkiuosius metalus, druskas ir toksinus. Asiūkliai valo kraują, taip užkirsdami kelią kraujagyslėms užkalkėti ir gerindami atmintį. Stabdo vaikų, senyvų vyrų šlapimo nelaikymą. Ši neišvaizdi žolė sustiprina kaulus, nagus ir plaukus.

Gydymo tikslams šį augalą reikia vartoti atsargiai, nedideliais kiekiais ir su pertraukomis.

Barkūnas (lot. *Melilotus officinalis*). Barkūnai auga visoje Lietuvoje, tačiau labiau paplitę ir dažnesni esti baltažiedžiai barkūnai. O geltonžiedžiai naudojami gydymo tikslams. Džiūdami žiedai skleidžia švelnų vanilės kvapą. Geltonžiedžiai barkūnai – nuo senų laikų žinomos vaistažolės. Antikos Graikijoje juos vartojo odos ligoms bei dantų skausmui malšinti. Arabų gydytojas Avicena vartojo barkūnus nuo kepenų ir blužnies auglių. Buvo žinoma, kad augalas veiksmingai ramina nervus, gerina kraujotaką. Lietuvių liaudies medicinoje dažniausiai vartotas gydant su depresija susijusius psichikos sutrikimus, taip pat lengvinti atsikosėjimą ir kamuojant nemigai.

Augalo veikliosios medžiagos plečia kraujagysles, gerina kraujotaką bei skystina kraują todėl vartojamos ištikus kraujagyslių trombozei arba kraujų krešumui mažinti. Barkūnai mažina kraujospaudimą, nervinę įtampą, jais gydomos išsiplėtusios venos, hemorojus. Vaistažolė antiseptiškai veikia žarnyno ir skrandžio uždegimus, taip pat ir šlapimo takus.

Barkūno didesnėmis dozėmis galima apsinuodyti, todėl jais gydantis reikėtų pasitarti su gydytoju.

Beržas (lot. *Betula*). Beržai – viena dažniausių Lietuvos medžių rūšių, labai vaistingi ir įvairiai naudojami augalai. Pas mus labiausiai paplitę ir vaistams naudojami karpotasis ir plaukuotasis beržai. Pastarojo šakos yra

nesvyrančios. Vertingi yra medžio pumpurai, lapai, sula. Pumpurai turi tas pačias savybes kaip ir lapai. Šiaurės Europoje beržai naudojami medicinoje jau labai seniai.

Garsioji vaistažolių žinovė E. Šimkūnaitė labai vertino beržą, laikė jį sveikatos medžiu: „Nuo beržo lapų gėrimo ir akyse šviesiau, ir ausyse nebespengia, ir kvėpuoti lengviau. <...> Beržo lapuose nemažai saponinų, jie naikina cholesterolio perteklių, įvairias ataugas, sklerotinius pakitimus. Tad nieko nuostabaus, jei beržo lapų arbatos ir širdies sopę atleidžia.

Ne vien lapais berželis gydo: pagersi sulos – tuoj ir miklesnis, ir stipresnis, o jau visokius niežulius, pūškus – kaip ranka nuima. Sula tikrai gerai organizmą „praplauna“, o kai inkstai geriau pradeda veikti – oda pašvarėja.“

Labai vertinga anksti pavasarį pradedanti tekėti lengvai salstelėjusi beržų sula, kuri valo ir stiprina visą žmogaus organizmą. Šis skystis turi daug teigiamai veikiančių savybių: tirpdo šlapimtakio akmenis, patariamasi gerti nuo mažakraujystės, furunkuliozės.

Beržų lapai yra puiki priemonė nuo druskų susidarymo organizme, šalina šlakus ir toksinus, inkstų bei tulžies akmenis, gydo cistitą, reumato skausmus ir podagrą. Lapų antpilas gydo vandenligę, reumatą, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, kepenų sutrikimus. Kai kurie žolininkai netgi teigia, kad lapų arbatos reikėtų gerti sutrikus hormonų apykaitai, moterims – klimakteriniu laikotarpiu. Jaunų lapų ir pumpurų nuoviras stimuliuoja tulžies ir šlapimo skyrimąsi, pasižymi baktericidinėmis savybėmis, gerina kraujotaką.

A. Malovičko apie beržą ir jo naudą parašė knygą *Beržas gydo beveik viską*. Štai ką dar jis siūlo gydyti beržo pumpurais ir lapais: „Pumpurų antpilas ir nuoviras bei jų spiritinis antpilas valo kraują, slopina uždegiminius procesus, dezinfekuoja, skatina greitesnę žaizdų gijimą, naikina žarnyno kirmėles – spalines bei askarides. Beržų pumpurai gydo ir šlapimo pūslės akmenis, malšina skrandžio ir žarnyno skausmus.“ Jis pasakoja apie begalę vaistų, kurių galima pasigaminti iš beržų bei apie tai, kaip naudojami juodasis beržo grybas, beržo degutas, beržų žirginėliai.

Vaistinė dirvuolė (lot. *Agrimonia eupatoria*). Dirvuolės buvo vertinamos dar senovės Egipto laikais. Šios vaistažolės buvo pasitelkiamos kaip nuo apsinuodijimų ir beprasidedančių uždegimų apsauganti, viduriavimo ir šlapimo nelaikymo problemas mažinanti priemonė. Antikoje dirvuolės laikė galinčias įveikti kataraktą, geltligę, gelbstinčias nuo gyvačių įkandimo. Vaistinės dirvuolės, liaudyje vadinamos *karalių žole*, buvo labai garbinamos viduramžiais. Šv. Hildegarda dirvuolę apibūdino kaip šiltą augalą, patarė ja gydyti pamišimą, raupsus, virškinimo sutrikimus. Anot senųjų žolininkystės knygų, žolelė gydo ir inkstų, šlapimo pūslės, skrandžio ligas. Senojoje liaudies medicinoje dirvuolių žolės arbata dažniausia būdavo skiriama nuo kepenų bei virškinamojo trakto ligų. Liaudies medicinos knygoose minimas organizmą stiprinantis ir tonizuojantis dirvuolių poveikis. Žolininkė Maria Treben sakydavo, jog vaistinės dirvuolės gydo visus gerklės, burnos ir ryklės uždegimus. Puikiai pagelbsti nuo mažakraujystės, virškinimo sutrikimų, gydo kepenų cirozę bei kitas kepenų ir blužnies ligas. Ponia Treben teigė, kad dirvuolės tepalas padės nuo išsiplėtusių venų ir trofinių opų.

Dirvuolės dabar pripažintos kaip vienos iš labiausiai imunitetą stiprinančių augalų, jos netgi keturis kartus stipriau veikia nei visų išgirtošios ežiulės. Dirvuolės stiprina imunitetą sergant leukemija, mielomine liga, kiaušidžių, kepenų, kasos vėžiu. Jos veiksmingai padeda nuo gerklės skausmo, slogos. Dirvuolės, valydamos kepenis, valo visą organizmą, mažina cukraus kiekį kraujyje sergant diabetu. Žolės užpilu gydamos virškinamojo trakto, skrandžio, kepenų, inkstų ligos, gydomas žarnynas. Dirvuolės yra vienos iš saugiausių žolelių, tinka visiems ligoniams, net vaikams ir senyviems žmonėms. Mažiems vaikams tinka nuo kosulio bei viduriavimo.

Siauralapis gaurometis (lot. *Epilobium angustifolium*). Šis augalas labai populiarus ir vertinamas liaudies medicinoje. Prieškarinėje Rusijoje jį naudojo labai plačiai, tiesiog arbatai ir vadino paprastai – *Ivano arbata*. Jo lapai ir šaknys valgomos. Liaudies medicinoje siauralapio gauromečio



Siauralapis gaurometis (lot. *Epilobium angustifolium*).

Daugiametis, iki 150 cm aukščio žolinis augalas.

Žydi birželio–rugsėjo mėn. Gauromečių lapai renkami iki Joninių, kai žolynas pražysta purpurine spalva. Augalas medingas ir aliejingas, lapai vartojami kaip žaliosios arbatos pakaitalas. Gauromečių arbata gydo uždegimus, gerina medžiagų apykaitą ir ramina.

nuoviras ar antpilas vartojami organizmui stiprinti, spazmams atpalaiduoti, medžiagų apykaitai gerinti, kraujavimui stabdyti ir net kaip raminamieji bei atpalaiduojamieji vaistai. Maria Treben smulkiažiedžiais gauromečiais siūlė gydyti šlapimo pūslės ir prostatos vėžį, įvairius prostatos uždegimus ir ligas.

Lapuose randama daug vitamino C, gražus augalas turi nemažai geležies, todėl tinkamas mažakraujystei gydyti, stimuliuoja imuninę sistemą. Gaurometis dar vadinamas *nervų draugu*. Jis ne tik gerina nuotaiką, tonizuoja, bet ir malšina nerimą. Žolė gali veikti dvejopai: įsiaudrinusį nuraminti, o pavargusį pastatyti ant kojų. Pasižymi nervų sistemą raminamuoju, antidepresiniu poveikiu. Tai saugus augalas, tinkantis kaip juodosios ar žaliosios arbatos pakaitalas, kurį galima gerti ir karštą, ir šaltą. Pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, todėl labai tinka virškinamojo trakto uždegiminiams procesams slopinti, nuo kolitų, sergant skrandžio opalige, gastritu, slopina uždegimus, piktybinių ląstelių augimą, teigiamai veikia širdies darbą. Arbata mažina skrandžio rūgštingumą, padeda nuo rėmens, taip pat valo organizmą bei kraujagysles.

Paprastoji jonažolė (lot. *Hypericum perforatum*). Paprastosios jonažolės – daugybe vaistinių savybių garsėjantis, legendomis apipintas augalas. Jeigu pirštais sutrintumėte geltoną jonažolės žiedą, jūsų pirštai nusidažytų raudona kaip kraujas spalva. Augalo žieduose esantis hipericinas neleidžia tikrosios jonažolės supainioti su jokių kitu augalu. Liaudyje ši žolė dažnai vadinama *Jono krauju*, arba *Nukryžiuotojo Kristaus krauju*. Pasak legendos, Kristaus mylimasis mokynys, apaštalas Jonas, stovėjęs prie Viešpaties kryžiaus, surinko šventuoju krauju aptaškytus augalus ir išdailijo tikintiesiems Išganytojo mirčiai atminti. Nuo seno liaudies tikėjimas susiejo kraujo raudonumo žiedų sultis su Atpirkėjo krauju ir žaizdomis. Gana paplitę ir tokie jonažolės pavadinimai kaip *Stebuklingoji Dievo žolė* ir *Dievo malonės žolė*. Antikos laikais graikai ir romėnai augalą vartojo nuo gyvačių įkandimų, opaligės, depresijos, melancholijos, menstruacinių skausmų ir žaizdoms gydyti.

Antpilas arba nuoviras padeda sergant virškinimo sistemos sutrikimais, žarnyno ligomis, sergant nesunkia depresijos forma, pagelbsti kepenims, gydo šlapimo nelaikymą, tonizuoja organizmą. Žolelės taip pat ramina nervų sistemą. Raudonas jonažolių aliejus tinka žaizdoms, nudegimams gydyti, jis malšina skausmą ir slopina uždegimą.

Jonažolių preparatų nereikėtų vartoti ilgą laiką, ypač vasarą, nes jie didina organizmo jautrumą ultravioletiniams saulės spinduliams. Jų pavartojus ilgiau gali pakilti ir kraujospūdis.

Paprastasis kadagys (lot. *Juniperus communis*). Kadagio uogos vaistams buvo vartojamos senovės Graikijoje, Romos imperijoje, o jau nuo XVI a. vaistams buvo spaudžiamos jų sultys. Senovės gydytojai kadagio uogas skirdavo kaip šlapimo išsiskyrimą skatinantį, dujas iš žarnyno šalinantį vaistą. Viduramžiais šis visžalis krūmas buvo laikomas panacėja. Šv. Hildegarda iš kadagio uogų, tūbės, skaisteninio seiliaus šaknų ir vyno gamindavo kadagių eliksyrą nuo astmos. Prancūzų liaudies medicina pataria sergant reumatizmu įpilti į vonią kadagio šakelių antpilo. Iš Bavarijos kilęs vokiečių dvasininkas ir teologas Sebastianas Kneipas nuo sąnarių ir artrozės sukeltų skausmų patarė kramtyti kadagio uogas.

Paprastųjų kadagių vaisiai turi šlapimą ir tulžį varančių savybių, jų dezinfekuojamas poveikis ypač naudingas gydant šlapimo pūslės uždegimus. Malšina karštį, uždegimą ir skausmą, lengvina atsikosėjimą. Uogos žadina apetitą, skatina virškinimą bei gerina medžiagų apykaitą. Vartojamas išoriškai ir į vidų, kadagys veiksmingas sergant chronišku artritu, podagra ir reumatu. Ypač tam tinka kadagio kankorėžėliai – uogos, jos neblogas diuretikas, padeda nuo akmenligės. Malonaus skonio uogų sirupas girdomas nusilpusiems vaikams, sustiprinti organizmo gyvybines jėgas, sergant įvairiomis peršalimo ligomis. Gražiai ir įdomiai apie kadagių rašė žinoma biologijos mokslų daktarė, liaudies medicinos žinovė E. Šimkūnaitė: „Kadagių spygliai smarkiai kvepia, o to kvapo bakterijos bijo. Užtat kadagių garais, dūmais, o kartais ir karšto van-

dens kubilėlyje, po storu dangčiu mirkytomis šakomis ar prisitraukusiu vandeniu vočiukščiai ir votys, užgulusi gerklė gydoma, ir plaukai trenkami, jei galva šašais aptekusi. <...>

Jaunas spyglys sutrinamas – iškirmijusian dantin dedamas, išgedusios dantų smegenys tepamos. Ir smegenys užgyja, ir danties sopę kaip ranka nuima. Šiandien mes žinome, kad jaunuose spygliuose daug dezinfekuojamų medžiagų – fitoncidų, daug vitamino C. Mūsų senelėms tai buvo galybė, ir nemenka.

Ne vien spygliais kadagys akį traukia. Jis kas kelintais metais gražiom juodom, salsvom uogom pasipuošia. <...> Lengvai pritraiškytų kadagio „uogų“, šaltu vandeniu užpiltų, šaltiny ar šiaip šaltoj vietoj palaikytų, gėrimas atgauna širdį. O privirtos uogos išvaduoja nuo prietvoro. Piene pašutintomis uogomis girdomi karščio stverti ligoniai. Nuo jų prakaitas išmuša, karštis išvaromas. Sugerūdus juodas „uogas“ kuo smulkiausiai, užminkius tešlą karštam vandeny, pridėjus prie susuktų sąnarių, atleis ir nebeskaudės...“

Kadagiai labai gerai valo orą nuo teršalų, pasižymi dezinfekuojamu poveikiu, sunaikina daugelį mikrobus. Degančių kadagio šakelių ir uogų dūmais būdavo smilkomos patalpos maro ir kitų epidemijų laikotarpiu. Kadagynuose atsiradusios gyvenvietės, miestai gavo kadagio vardą, vieni žymiausių jų – tai Gentai ir Ženeva.

Iš šio dygaus krūmo uogų gaminamas alus, gira, džinas. Rašoma, kad anksčiau Rusijoje buvo daromas natūralus kadagių vynas. Melsvai juodos uogelės pravers gardinant mėsos, ypač laukinių žvėrių ir paukštienos, žuvies patiekalus. Jų šeiminkės deda ir raugintiems kopūstams paskaninti. Tačiau sergant inkstų ir kepenų ligomis kadagių preparatų negalima vartoti savo nuožiūra.

Paprastoji katžolė (lot. *Nepeta cataria*). Kadangi šio augalo kvapą ypač mėgsta katės, jis ir pavadintas katžole. Žolynas turi vitaminų C, A, B, PP bei įvairių mineralinių medžiagų.

Liaudies medicinoje katžolėmis gydomas galvos skausmas ir kvėpavimo takų ligos. Europiečių protėviai jas laikė vertingu augalu kovojant su isterija, buvo manoma kad jos teigiamai veikia moterų vaisingumą. Augalėlis buvo vartojamas nervams raminti. Šv. Hildegarda katžolę laikė šiltu augalu. Ji tvirtino, jog turintiems kaklo skrofuliozę, idant limfmazgiai nepratrūktų, turi sumalti į miltelius katžolių ir dažnai jų valgyti su duona arba su daržovėmis, ir liga išnyks. O jeigu limfmazgiai pratrūksta, ant viršaus dėti šviežių ir žalių katžolės lapų, taip žaizda užgysianti.

Paprastųjų katžolių užpilas tonizuoja organizmą, gerina apetitą ir virškinimą. Kvapnūs žolynas skatina prakaito išsiskyrimą, taip mažindamas karščiavimą bei kosulį. Jo malonus skonis ir švelnus veikimas pasitarnauja gydant sloguojančius bei karščiuojančius vaikus, sergančius gripu. Augalas mažina stresą, ramina veikia nervų sistemą, naudojamas esant mažakraujystei.

Rasakila (lot. *Alchemilla vulgaris*). Augalas, liaudyje vadinamas *Moters apsiaustu*, *Dievo Motinos apsiaustu*, *Marijos žole*, nuo krikščionybės laikų buvo pašvęstas Mergelei Marijai. Tai viena iš geriausių Dievo dovanotų vaistažolių, padedančių moterims. Viduramžiais rasakilomis gydė moterų nevaisingumą bei lengvino gimdymą. Rasakilų lapai liaudies medicinoje nuo labai seniai vartojami viduriavimui, įvairioms moterų ligoms, cukraligei ir reumatui gydyti. Ši vaistažolė išoriškai naudota nuo žaizdų ir opų. Rasakilos buvo vienos populiariausių žolelių liaudies medicinoje. Tėvas J. A. Pabrėža jas ne tik žinojo, bet ir suteikė lietuvišką vardą, orientuodamasis į tai, jog rytais ant žolyno lapų galima išvysti didžiulius, spindinčius rasos lašelius.

Šiuolaikinėje medicinoje rasakilų lapai ir jų preparatai dažnai vartojami medžiagų apykaitai gerinti, organizmui stiprinti, šlapimo skyrimuisi skatinti, karščiavimui slopinti, kraujavimui stabdyti. Vaistažolė reguliuoja hormonus, veiksmingai gydo menstruacijų sutrikimus ir mažina jų skausmą. Jų reikėtų gerti sunkiai pastojančioms ar linkusioms į persileidimus moterims. Rasakilos išrašomos nuo miomų ir endometriozės, padeda esant klimakterinio periodo negalavimams. Mūsų žolininkai teigia, jog augalėlis

Liaudies medicinoje katžolėmis gydomas galvos skausmas ir kvėpavimo takų ligos. Europiečių protėviai jas laikė vertingu augalu kovojant su isterija, buvo manoma kad jos teigiamai veikia moterų vaisingumą. Augalėlis buvo vartojamas nervams raminti. Šv. Hildegarda katžolę laikė šiltu augalu. Ji tvirtino, jog turintiems kaklo skrofuliozę, idant limfmazgiai nepratrūktų, turi sumalti į miltelius katžolių ir dažnai jų valgyti su duona arba su daržovėmis, ir liga išnyks. O jeigu limfmazgiai pratrūksta, ant viršaus dėti šviežių ir žalių katžolės lapų, taip žaizda užgysianti.

Paprastųjų katžolių užpilas tonizuoja organizmą, gerina apetitą ir virškinimą. Kvapnusiis žolynas skatina prakaito išsiskyrimą, taip mažindamas karščiavimą bei kosulį. Jo malonus skonis ir švelnus veikimas pasitarnauja gydant sloguojančius bei karščiuojančius vaikus, sergančius gripu. Augalas mažina stresą, raminausiai veikia nervų sistemą, naudojamas esant mažakraujystei.

Rasakila (lot. *Alchemilla vulgaris*). Augalas, liaudyje vadinamas *Moters apsiaustu*, *Dievo Motinos apsiaustu*, *Marijos žole*, nuo krikščionybės laikų buvo pašvęstas Mergelei Marijai. Tai viena iš geriausių Dievo dovanotų vaistažolių, padedančių moterims. Viduramžiais rasakilomis gydė moterų nevaisingumą bei lengvino gimdymą. Rasakilų lapai liaudies medicinoje nuo labai seniai vartojami viduriavimui, įvairioms moterų ligoms, cukraligei ir reumatui gydyti. Ši vaistažolė išoriškai naudota nuo žaizdų ir opų. Rasakilos buvo vienos populiariausių žolelių liaudies medicinoje. Tėvas J. A. Pabrėža jas ne tik žinojo, bet ir suteikė lietuvišką vardą, orientuodamasis į tai, jog rytais ant žolyno lapų galima išvysti didžiulius, spindinčius rastos lašelius.

Šiuolaikinėje medicinoje rasakilų lapai ir jų preparatai dažnai vartojami medžiagų apykaitai gerinti, organizmui stiprinti, šlapimo skyrimuisi skatinti, karščiavimui slopinti, kraujavimui stabdyti. Vaistažolė reguliuoja hormonus, veiksmingai gydo menstruacijų sutrikimus ir mažina jų skausmą. Jų reikėtų gerti sunkiai pastojančioms ar linkusioms į persileidimus moterims. Rasakilos išrašomos nuo miomų ir endometriozės, padeda esant klimakterinio periodo negalavimams. Mūsų žolininkai teigia, jog augalėlis

mažina cholesterolį ir cukraus kiekį kraujyje, valo kraujagysles, vartojamas nuo žarnų gleivinių uždegimo, nuo išorinių ir vidinių žaizdų, nuo nusilpimo ir mažakraujystės, nuo baltųjų ir gausių mėnesinių, nuo slogos, sergant gastritu ir skleroze.

Mūsų šalyje yra daug rasakilų rūšių, tačiau labiausiai paplitusios pievinės rasakilos. Visų rūšių rasakilų sudėtis yra labai panaši, todėl gydymo tikslams galima naudoti jas visas.

Smėlyninis šlamutis (lot. *Helichrysum arenarium*). Smėlyninio šlamučio pavadinimas *helichrysum* kildinamas iš graikų kalbos ir reiškia *auksinė saulė*. Lietuvoje jis dar vadinamas katpėdėle. Smėlyniniai šlamučiai priskiriami vaistinių augalų grupei, kurių ištekliai gamtoje yra nedideli, mažesni už poreikį, todėl jų rinkimas yra draudžiamas. Augalėliai išvaizdūs, tinka sausoms puokštėms, o užplikytas šlamučių antpilas kaipmat nusidažo gražia auksine spalva. Liaudies medicinoje smėlyninio šlamučio žiedų nuoviras buvo naudojamas virškinimo sutrikimams, skrandžio ir žarnyno ligoms gydyti. Taip pat jis buvo žinomas kaip priemonė, padedanti išvengti šlapimo takų ligų.

Šiuolaikinis mokslas pripažino, jog šlamučių galeniniai preparatai varo tulžį, mažina uždegimus, pasižymi dezinfekuojamu, bakterijų naikinamuoju poveikiu. Jais, kaip ir anksčiau, gydomos kepenų, tulžies pūslės ir virškinamojo trakto ligos, hepatitas. Dar mūsų proseneliai žinojo, kad šlamučių arbata pasižymi apetitą gerinančiomis ir šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis. Manoma, kad šlamučiai padeda išvengti tulžies pūslės akmenligės, padeda iš jos šalinti vadinamąjį smėlį ir smulkius akmenėlius.

Tūbė (lot. *Verbascum*). Akylesnieji, ankstyvą pavasarį nusiskynę tūbių, pastebės, kad jų pailgi, dideli lapai yra padengti smulkiais pūkeliais. Galbūt ne veltui šių vaistažolių pavadinimas lietuvių kalboje savo sąskambiu artimas žodžiui *tūbas* (veltinis). Akivaizdu, kad ši tūbių savybė neliko nepastebėta ir kitų tautų. Pavyzdžiui, Rusijoje ši vaistažolė neretai pavadinama *meškos ausimis*. Vokietijoje tūbes vadina *karališkomis žvakė-*

mis, o kadaise buvę labai pamaldūs prancūzai jas vadino *Dievo Motinos žvakėmis*. Lietuvoje auga trys tūbių rūšys: smulkiažiedė (lot. *Verbascum thapsus*), didžiažiedė (lot. *Verbascum densiflorum*) ir juodoji (lot. *Verbascum nigrum*). Tėvas Pabrėža mėgo šį gražų aukštą žolyną, augino jį vienuolyne, savo puoselėjamame vaistinių augalų darželyje.

Graikų gydytojai, nuo Hipokrato iki Dioskorido, atrado jų nepaprastą, uždegimą mažinančias savybes. Dioskoridas, kaip ir Plinijus Vyresnysis, tūbės patarė vartoti nuo visų plaučių ligų (tik vienas gydymui skirdavo lapus, o kitas – šaknis). *Trévoux* žodyne (XVIII a.) rašoma, kad „tūbės vertinamos dėl plaučių ligas gydančių savybių, jos padeda, kai kankina pilvo skausmai ir dizenterija. Vartojami jų žiedai ir lapai.“ Tūbės įeina į senąją garsiąją *Keturių žiedų arbatą* (kartu su dedešvomis, svilarožėmis, šalpusniais, laukinėmis aguonomis, kvapiosiomis našlaitėmis), lengvina atsikosėjimą ir ramina astmą. Viduramžių garsioji ir geroji abatė šv. Hildegarda vertino jų žiedus kaip veiksmingą vaistą nuo užkimimo. Ji taip apibūdina tūbes: „Tūbė yra šilta, sausa ir truputį šalta. Tam, kas kenčia nuo silpnos širdies ir jaučiasi liūdnas, teišverda tūbę su mėsa arba žuvimi be kitų prieskonių: tegul dažnai taip valgo – tai sustiprins širdį ir sugrąžins gerą nuotaiką. Taip pat žmogus, kenčiantis nuo užkimusio balso bei gerklės ir jei skauda krūtinę, teišverda gerame vyne tiek pat tūbės ir pankolio, tegul nukošia ir dažnai geria šį vyną, taip jam sugrįš balsas, o plaučiai bus pagydyti.“ Šis eliksyras taip pat padeda nuo bronchito ir laringito. O štai Airijoje tūbių lapai buvo verdami piene, o pagamintas nuoviras buvo vartojamas kaip priemonė nuo tuberkuliozės.

Tūbė – itin vertinama vaistažolė gydant kvėpavimo sutrikimus, peršalinimo, bronchito, bronchinės astmos ar plaučių uždegimo ligas. Taip pat jos turinčius preparatus siūloma naudoti gydant išorinius uždegimus: žaizdas, įkandimus. Dėl švelninančių savybių šios žolelės vartojamos nuo vidinių uždegimų: žarnyno skausmų, skrandžio opų, hemorojaus, šunvočių, nudegimų.

Lietuvos šviesuolė, žolininkė E. Šimkūnaitė įspėjo atsargiai vartoti tūbių lapus, turinčius daug saponinų, nes, viršijus dozę, šie gali labiau pa-

kenkti nei padėti. „Mažiau saponinų, ir žymiai švelnesnių, randame žiedų vainikėliuose. Juos medicina ir vartoja sunkiam kosuliui gydyti. Po du tris vainikėlius prie kitų žolių prisideda.“ Žolininkė patarė tūbių nevartoti daug ir ilgai, daryti pertraukas.

Nuo seno žinoma, kad tūbės – puiki priemonė, lengvinanti kvėpavimą, padedanti atsikratyti kvėpavimo takų dirglumo, kosulio bei skausmo. Be to, jos pasižymi ir atmintį gerinančiomis, kraujospūdį reguliuojančiomis savybėmis. Dėl šios priežasties juodosios tūbės liaudyje neretai pavadinamos jaunystės eliksyrų. Svarbu paminėti ir tai, kad šios vaistažolės vertinamos dėl savo savybių lengvinant Parkinsono ligos simptomus, moterims siekiant išvengti cistų.

Vokietijoje tūbių žiedai mirkomi alyvuogių aliejuje, taip gaunamas vaistas gydo ausų skausmą bei infekcijas ir hemorojų.

Pelkinė vingiorykštė (lot. *Filipendula ulmaria*). Pelkinės vingiorykštės pasižymi akį traukiančiais, švelniai kreminės spalvos žiedais ir salsvu, malonių kvapu. Pastarasis vasarą itin traukia bites, galbūt todėl šios vaistažolės nuo seno buvo vadinamos *bičių žolelėmis*. Teigiama, kad druidai – keltų dvasininkai, studijavę gamtą, astronomiją, matematiką ir mediciną – pelkinės vingiorykštės, kartu su ąžuolais ir amalais, dėl jų gydomųjų savybių laikė šventais augalais. Antikos laikotarpiu žolelės vartotos nuo vandenligės, tačiau to meto žolininkai pastebėjo, kad jos yra kone stebuklingas vaistas nuo sąnarių skausmo. Pelkinės vingiorykštės buvo vertinamos viduramžių epochoje. XVI a. anglų botanikas ir žolininkas Gerardas savo knygoje *Herbal*, arba *Augalų istorija*, rašė, kad „jų kvapas pripildo širdį laimės bei džiaugsmo ir kad jos žavi jutimus“. XVI a. išpopuliarėjo vingiorykščių vynas, skirtas pagelbėti nuo reumato, akmenligės ir inkstų skausmų. XVII a. anglų žolininkas ir gydytojas M. Kulpeperis rašė, kad „virtos vyne jos greitai padėdavo kenčiantiems nuo vidurių dieglių ir sustabdėdavo kraujoplūdį pilvo ertmėje“.

Pelkinės vingiorykštės – labai seniai liaudies ir šiuolaikinėje medicinoje vartojami vaistiniai augalai. Liaudies medicinoje žolės antpilas vartoja-

mas sergant gastritu ir skrandžio opaligei gydyti. Taip pat gydamos plaučių ligos, reumatas, net piktybiniai augliai.

Augalas laikomas natūraliu aspirinu, todėl puikiai malšina skausmą, įvardijamas kaip priešūždegiminis, antireumatinis, veiksmingai padedantis kovoti su artritu ir reumatu. Vaistingosios žolės veikia kaip diuretikas, skatina prakaito ir šlapimo skyrimąsi, šalina teršalus ir šlapimo rūgštį, pagelbsti nuo šlapimo takų ir pūslės skausmų, patariama vartoti nuo podagros, sergant inkstų ligomis. Kvapnūs augalai stiprina organizmą, mažina temperatūrą, geriama susirgus gripu, bronchitu, sloga. Vingoriokštės veikia skrandžio negalavimus ir uždegimus, mažina ir slopina skrandžio rūgštingumą, padeda graužiant rėmeniui, laikomos efektyviu vaistu nuo gastrito, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės. Jos yra gera priemonė nuo diarėjos, ypač veiksmingos vaikams. Liaudyje sakoma, kad vingoriokštė itin veiksminga, kraujo spaudimą reguliuojanti, priemonė. Ji taip pat teigiamai veikia kraujotakos sistemą, skystina kraują, neleidžia susidaryti trombam, dėl savo naudingųjų savybių yra vertinama sergančiųjų diabetu.

Išskirtiniai, medaus ir vanilės aromatą skleidžiantys žiedai dar viduramžiais buvo naudojami midaus gamyboje kaip skonio suteikiantys augalai. Stiprieji gėrimai jais aromatizuojami ir mūsų dienomis.

Šilinis viržis (lot. *Calluna vulgaris*). Antikos gydytojai viržiams priskyre galią skaldyti šlapimo akmenis. Galeno nuomone, šie augalai skatina prakaitavimą.

Dažniausiai viržių preparatais gydamos įvairios šlapimo sistemos – inkstų, šlapimtakių, šlapimo pūslės – ligos, nes augalai pasižymi diuretiniu ir antiseptiniu veikimu. Šilinių viržių dedama į vaistažolių mišinius, skirtus šlapimo nelaikymui gydyti. Tai geras vaistas prostatos negalavimams gydyti, ypač esant uždegimui. Šis dekoratyvus krūmokšnis gydo cistitą ir inkstų bei tulžies akmenis. Žydinčių augalų antpilas taip pat skatina prakaito skyrimąsi, valo organizmą, šalindamas iš jo kenksmingas atliekas, veikia kaip švelnūs raminamieji ir sutraukia kraujagysles. Nuoviro geriama peršalus

ir kosint. Kadangi šilinių viržių preparatai valo organizmą, jie vartojami persirgus užkrečiamosiomis ligomis, po apsinuodijimų, vartojant gausų bei daug purinų turintį maistą. Kadangi veikia detoksikuojančiai, žolynas ramina artritą, reumatą ir podagrą. Viržių nuoviras naudojamas kvapioms raminamosioms ir dezinfekuojamosioms vonioms. Šilinių viržių preparatų reikėtų vengti sergantiesiems lėtiniu vidurių užkietėjimu ir esant padidėjusiam kraujo krešumui.

Šių medingų augalų žiedai naudojami likerių gamyboje, o seniau iš jų būdavo ruošiamas ypatingas midus. Kai kuriose šalyse alaus gamyboje viržiai naudoti vietoje apynių.

Paprastoji žemuogė (lot. *Fragaria vesca*). Žemuogės medicinoje vartojamos nuo viduramžių. Kaip vaistinis augalas jos minimos XII a. knygose. Renesanso laikotarpiu flamandų gydytojas ir botanikas Lobelijus pabrėžė, kad augalas pašalina iš kūno skysčių perteklių ir kad jis toks nuostabus, „jog organizme gali suskaldyti net didžiausius akmenis“. Olandų botanikas, gydytojas ir chemikas Boerhaave XVIII a. augalą vartojo ne vien nuo podagros, bet ir nuo plaučių džiovos. Žemuogės nusipelnė *dievų malonės* vardo, kurį jam suteikė žymusis švedų botanikas Linėjus, jų dėka pasveikęs nuo skausmingos podagros. Seniau buvo manoma, kad žemuogės gali išgydyti melancholiją.

Liaudies medicinoje žemuogės labai populiarios. Jos vartojamos nuo širdies ligų, hipertonijos, aterosklerozės. Lapų, šaknų ir uogų nuoviras geriamas sergant gelta.

Šiuolaikinėje medicinoje paprastųjų žemuogių lapų antpilas vartojamas stabdyti kraujavimą, jis skatina šlapimo skyrimąsi, stiprina organizmą, gerina medžiagų apykaitą. Džiovintų žemuogių antpilas vartojamas tiems patiems tikslams kaip ir lapai: juo gydomos peršalimo ligos, podagra, vaikų ir suaugusiųjų viduriavimas, žarnyno uždegimai. Lapų užpilas retina širdies ritmą, plečia kraujagysles, mažina cukraus kiekį kraujyje ir šlapimo rūgšties bei jos druskų kiekį organizme. Rausvų uogyčių lapai taip pat gerina virškinimą, padeda pakelti kraujospūdį, iš jų gaminama stiprinanti arbata.

Šiuo augalu gydomas skrandžio ir tulžies pūslės uždegimas, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės, diareja. Žemuogėse yra nemažai salicilo rūgšties, todėl jų antpilas vartojamas esant kai kuriems kepenų ir inkstų veiklos sutrikimams, sergant inkstų, tulžies ir šlapimo pūslės akmenlige. Užpilas, pagamintas iš lapų ir uogų, yra vitaminų šaltinis. Šviežiose uogose yra vitamino C ir daug geležies, todėl jos labai naudingos sergant mažakraujyste bei patiriamos valgyti sergant tuberkulioze, artritu, podagra, reumatu, ateroskleroze, taip pat sutrikus druskų apykaitai. Azijos šalyse džiovinti ir paskrudinti šakniastiebiai vartojami kaip kavos pakaitalas.

Mažoji žiemė (lot. *Vinca minor*). Mažosios žiemenės pasižymi gausiais, mėlynais žiedais. Šie žolynai auginami darželiuose ir soduose. Visgi XX a. Lietuvoje žiemenės buvo labiau vertinamos ne dėl akį traukiančių žiedų, bet dėl tiek vasarą, tiek žiemą žaliuojančių lapų. Jie puikiai pasitarnaudavo koplyčių, bažnyčių puošyboje, vainikų pynime ir kt.

Be abejo, mažosios žiemenės vertinamos ne tik dėl savo dekoratyvumo, bet ir gydomųjų savybių. Dar II a. gyvenęs Romos imperijos filosofas Lucijus Apulėjus Madaurietis rašė, kad žiemenės pravartu naudoti įkandus laukiam žvėriui ar įgėlus gyvatei. Agricola – XVI a. saksų kilmės gydytojas ir mokslininkas mineralogas – teigė, jog žiemenės yra vaistas nuo anginos. Nuo seniai mažosios žiemenės giriamos dėl kraujavimą (kraujavimo iš nosies ir atsikosėjimo krauju) stabdančio poveikio. Tai gera tonizuojanti priemonė, kurią nuo anemijos ir kaip stiprinančią bei apetitą žadinančią žolę patarė vartoti prancūzų gydytojas ir vaistažolių žinovas H. Lekleras.

Liaudies medicinoje šis augalas vartojamas gana plačiai. Taip pat ir kaip šlapimą varantis vaistas nuo tinimo dėl širdies ar inkstų nepakankamumo, nuo dizenterijos bei viduriavimo.

Augalas veikia antidiabetiškai ir mažina varginantį troškulio jausmą. Veiklieji augalo alkaloidai skatina galvos smegenų kraujotaką ir mažina arterinį kraujospūdį bei galvos skausmą. Nuo seno žinota, kad mažųjų žieminių preparatai veiksmingai plečia kraujagysles ir stiprina jų sienelės, todėl gerėja protinė veikla, raminama centrinė nervų sistema. Jie pasižymi dantenų,

nosies, gimdos, žarnyno ir kt. kraujavimą stabdančiomis, šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis. Mažosios žiemenės dėl savo naudingųjų savybių naudojamos preparatuose širdžiai ir jos kraujagyslėms stiprinti, gydyti; taip pat vartojamos susirgus senatvine silpnaprotyste, smegenų ateroskleroze. Žinoma, kad šis augalas gali padėti pablogėjus klausai.

Onkologijoje vartojami rausvųjų žiemių preparatai, bet ir mažosios žiemenės yra gera profilaktinė priemonė nuo vėžio. Jos palankiai veikia hormonų pusiausvyrą.

Medicinoje populiarūs mažųjų žiemių lapai, tačiau be gydytojo ar vaistininko pagalbos patiems gydytis šiais augalais nederėtų, nes jie yra nuodingi.



PABAIGOS ŽODIS

Vienuolynų sodų pasaulis yra toks didelis ir įdomus, kad perskaičius paskutines knygelės eilutes atrodo dar tiek nedaug apie jį parašyta. Gailestingasis Dievas turi nuostabų sodą – mūsų žemę, Jis apščiai dovanoja jos turtus ir savo sodo gydančius augalus, kviesdamas savo vaikus juos pažinti, vertinti ir saugoti. Dievo gamtos vaistinė dovanai atvira kiekvienam. Vienuoliai ją brangino ir stengėsi perkelti arčiau savo namų. O ji juos mokė ir gydė, ir todėl iš vienuolynų kilo padėkos malda Viešpačiui.



LITERATŪROS SĄRAŠAS

- BECK, B. (2000). Jardin monastique, jardin mystique. Ordonnance et signification des jardins monastiques médiévaux. Iš: *Revue d'Histoire de la Pharmacie*, Nr. 327, p. 377–394.
- BECK, B. (2017). Qu'est-ce qu'un jardin de monastère? Prieiga per internetą: <https://www.la-croix.com/Abonnes/Theologie/L-Eglise/Qu-est-ce-qu-un-jardin-de-monastere> [Žiūrėta: 2022 08 06]
- BENEDICT XVI. (2012). Apostolic Letter Proclaiming Saint Hildegard of Bingen, professed nun of the Order of Saint Benedict, a Doctor of the Universal Church. Prieiga per internetą: https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/apost_letters/documents/hf_ben-xvi_apl_20121007_ildegarda-bingen.html [Žiūrėta 2023-03-01]
- CHEVALLIER, S. (1998). Sainte Hildegarde, une sagesse a retrouver. Iš: *Famille Chrétienne*, Nr. 1073.
- CONSEIL DE PRÉSIDENT DU GRAND JUBILÉ DE L'AN 2000. (1999). *Le Livre des Merveilles*, Paris: MAME.
- DEBUIGNE, G., COUPLAN, F., FOLLIARD, T. (1974). *Le petit Larousse des plantes qui guérissent*. Paris: Larousse.
- Encyclopédie des plantes médicinales*. (2001). Paris: Larousse.
- FREEMAN, M. B. (1997). *Herbs for the Medieval Household*. Dallas: The Metropolitan Museum of Art.
- GODEMEL, M. (2017). *Quatre aliments qui rendent heureux*. Prieiga per internetą: <https://fr.aleteia.org/2017/09/16/sainte-hildegarde-et-les-aliments-qui-rendent-heureux/>
- GUDŽINSKAS, Z., BALVOČIŪTĖ, J. (2007). *Lietuvos vaistiniai augalai*. Kaunas: Šviesa.
- HERTZKA, G., STREHLOW, W. (1994). *Manuel de la médecine de sainte Hildegarde*. Montsur: Résiac.
- HILDEGARDE, de B. (2002). *Le livre des subtilités des créatures divines (Physica)*. Grenoble: Jérôme Million.

- HODGSON, L. Le saint patron des jardiniers. Prieiga per internetą: <https://www.lesoleil.com/2013/08/17/le-saint-patron-des-jardiniers-0a9c41a9fe9df21192ccac4fd6626310> [Žiūrėta: 2022 08 06]
- KIŠKŪNĖ, L. (2018). Vidurvasario žolynų dvelksmas – aštuonios kvapnios žolės. Prieiga per internetą: <https://www.laimekiskune.lt/vidurvasariozolynu%CC%A8-dvelksmas-aštuonios-kvapnios-zoles/> [Žiūrėta 2022 08 06]
- KLIETKUTĖ, J. (2021). Jurgis Ambraziejus Pabrėža – sielos ir kūno gydytojas. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/jurgis-ambraziejus-pabrezasielos-ir-kuno-gydytojas/> [Žiūrėta 2022 08 06]
- Linų sėmenys – nauda ir receptai. (2022) Prieiga per internetą: <https://www.pasiutuslape.lt/apie/tinklarastis/linu-semenys---nauda-ir-receptai> [Žiūrėta 2022 08 06]
- MALOVIČKO, A. (2007). *Beržas gydo beveik viską*. Kaunas: Tikroji panacėja.
- PAKNYS, M. (2020). *Pažaislio eremas*. Vilnius: LKTI.
- Pažaislio legendos ir tikrovė: vienuolyno XVIII ir XIX a. aprašymai*. Parengė ir vertė M. Paknys. (2014). Vilnius: LKTI.
- RÜCKERT, U. (1997). *Mūsų sveikatos knyga*. Vilnius: Mūsų knyga.
- Spelta. Prieiga per internetą: <http://www.spelta.eu/apie-spelta/> [Žiūrėta: 2022 08 06]
- STUHLMEYER, B. (2021). *Keliai į jo šviesą*. Vilnius: Magnificat leidiniai.
- ŠIENAIŠKIENĖ, D. (2020). Naudingosios medaus savybės. Prieiga per internetą: <https://pasvaliovsb.lt/index.php/item/1075-naudingosios-medaus-savyb%C4%97s.html> [Žiūrėta 2022 08 06]
- ŠIMKŪNAITĖ, E. (2001). *Gyvenimo receptai*. Vilnius: Žuvėdra.
- TREBEN, M. (2014). *Sveikata iš Dievo vaistinės*. Kaunas: Terra Bella.
- UCCUSIC, P. (1999). *Bitė gydo*. Vilnius: Mūsų knyga.
- VASILIAUSKAITĖ, V. Antikinės ir krikščioniškos išminties vaisiai Valafrido Strabono poemoje „Darželis“. Pranešimas skaitytas Bažnytinio paveldo muziejaus konferencijoje „Kultūros paveldo ir gamtos dermė: vienuolynų kiemai ir sodai“, 2022 09 13. Prieiga per internetą: <https://fb.watch/j1PpQHeIwG/> [Žiūrėta 2023 03 01]
- VASILIAUSKAS, J. (2015). *Žolininkas pataria*. Vilnius: Alma Littera.
- Žolelių paslaptys*. (2016–2022). Nr. 5–32. Vilnius: Žurnalas „Savaitė“.

Sudarytoja
sesuo Aurelija Gabrielė Petrauskaitė CSJ

Iliustracijų autorė
sesuo Victoria Phelts CSJ

Redaktorės
Ernesta Pauwels ir Michalina Bočiarova

Korektorė
Aušra Čebatoriūtė

Maketuotoja
Ramunė Razmienė

Be autorių sutikimo draudžiama kopijuoti
ar perspausdinti visą knygą ar jos dalį.

© Šv. Jono kontempliatyvosios seserys, 2023



VIENUOLYNŲ
SODAI
IR AUGALAI