

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS  
FARMACIJOS FAKULTETAS  
VAISTŲ TECHNOLOGIJOS IR SOCIALINĖS FARMACIJOS KATEDRA

**Giedrė Puidokaitytė**

**NATŪRALIŲJŲ VAISTINGŲJŲ MEDŽIAGŲ, VARTOTŲ VARĖNOS  
RAJONO APYLINKĖSE 2014 METAIS, ETNOFARMACINIS  
TYRIMAS**

**Magistro baigiamasis darbas**

**Darbo vadovas**  
Doc. dr. T. Mekas

Kaunas, 2015

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS  
FARMACIJOS FAKULTETAS  
VAISTŲ TECHNOLOGIJOS IR SOCIALINĖS FARMACIJOS KATEDRA

**TVIRTINU:**

Farmacijos fakulteto dekanas Vardas, pavardė, parašas Data  
(metai, mėnuo, diena)

**NATŪRALIŲJŲ VAISTINGŲJŲ MEDŽIAGŲ, VARTOTŲ VARĖNOS  
RAJONO APYLINKĖSE 2014 METAIS, ETNOFARMACINIS  
TYRIMAS**

**Magistro baigiamasis darbas**

Konsultantas  
Vardas, pavardė, parašas  
Data (metai, mėnuo, diena)

Darbo vadovas  
Vardas, pavardė, parašas  
Data (metai, mėnuo, diena)

Recenzentas  
Vardas, pavardė, parašas  
Data (metai, mėnuo, diena)

Darbą atliko  
Magistrantas (-ė)  
Vardas, pavardė, parašas  
Data (metai, mėnuo, diena)

Kaunas, 2015

## TURINYS

SANTRAUKA .....	4
SUMMARY .....	6
ĮVADAS.....	8
LITERATŪROS APŽVALGA .....	10
2. TYRIMO METODIKA.....	15
3. TIRIAMŲ VIETŲ APRAŠYMAS IR RESPONDENTŲ DEMOGRAFINIAI DUOMENYS .	17
4. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS .....	19
4.1. Vaistažolių rinkimo laikas ir sąlygos.....	19
4.1.1 Populiariausios augalinės kilmės medžiagos gydymui.....	21
4.1.2. Pagrindinės ligos, kurioms naudojamos augalinės žaliavos .....	33
4.1.3. Pasenusių vaistažolių sunaikinimo būdas .....	34
4.2. Pagrindinės grybų rūšys, vartojamos ligoms gydyti Varėnos r. apylinkėse.....	35
4.3. Gyvūninės kilmės žaliavų naudojimas gydymo tikslais Varėnos r. apylinkėse.....	36
4.4. Kiti gydymo būdai .....	37
5. TYRIMO METU RESPONDENTŲ PATEIKTOS RECEPTŪROS.....	39
IŠVADOS.....	42
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	43
PRIEDAI.....	48

## SANTRAUKA

G. Puidokaitytės magistro baigiamasis darbas. Natūraliųjų vaistingųjų medžiagų, vartotų Varėnos rajono apylinkėse 2014 metais, etnofarmacinis tyrimas/mokslinis vadovas doc. dr. T. Mekas; Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Farmacijos fakulteto, Vaistų technologijos ir socialinės farmacijos katedra. – Kaunas.

Tyrimo tikslas – surinkti ir susisteminti, Varėnos rajono apylinkėse išlikusias etnofarmacines žinias. Tyrimo uždaviniai: susisteminti surinktą etnofarmacinę medžiagą Varėnos rajono apylinkėse, pagal gydymui vartojamų priemonių prigimtį; nustatyti dažniausiai gydymui vartojamus vaistinius augalus, gyvūnus, grybų rūšis ir mineralinės kilmės medžiagas; nustatyti, kokios kilmės vaistingųjų medžiagų tiriamojame teritorijoje vartojama daugiausiai; nustatyti, kokios ligos gydomos vaistiniaisiais augalais tiriamojame teritorijoje; nustatyti, kokiais būdais vaistinės augalinės žaliavos ruošiamos vartoti tiriamojame teritorijoje.

Baigiamajame darbe buvo naudojami trys pagrindiniai metodai: teorinis, empirinis ir turinio analizės. Teoriniu metodu atlikta mokslinės ir dalykinės literatūros analizė. Empirinis metodas buvo naudingas, rengiant gyventojų apklausą ir struktūrizuotą interviu. Tyrimo metu apklausti 24 gyventojai, pašnekovai buvo pasirinkti atsitiktinai.

Tyrimo metu buvo užfiksuota 82 gydymui naudojama priemonė. Didžiąją dalį (78%) sudarė augalinės kilmės priemonės. Gyvūninės kilmės priemonių užfiksuota visai mažai (7%). Pagal respondentų pateiktus atsakymus matyti, kad rečiausiai gydymui yra vartojami grybai (6%) ir kiti gydymo būdai sudaro 9%.

Užfiksuotos 64 augalinės kilmės žaliavos, kurios priklauso 32 šeimoms. Labiausiai respondentai išskyrė Astrinių (*Asteraceae*) šeimą. Nustatyta, kad populiariausia vaistinė žaliava ligoms gydyti yra vaistinė ramunė (minėta 44 kartus), kurią dzūkai vadina „ramunėle“. Gyvūninės kilmės medžiagos yra: medus (minėta 24 kartus), gyvatės ar rupūžės (minėta 14 kartų) užpiltinė ir kiškio taukai (minėta 20 kartų). Dažniausiai gydymui vartojama grybų rūšis yra baravykas (minėta 14 kartų) ir raudonoji musmirė (minėta 12 kartų).

Atlikus tyrimą ir susistemintus duomenis buvo išsiaiškinta, kokių ligų gydymui ar prevencijai respondentai dažniausiai naudoja natūralias priemones. Dažniausiai gydomos yra kvėpavimo takų ligos (20%). Pagrindinės kvėpavimo takų ligos: peršalimas, sloga, kosulys, gripas, bronchitas, gerklės skausmas. Rečiau gydoma bronchinė astma, kokliušas.

Pažvelgus į respondentų atsakymus, galima daryti prielaidą, kad ligoms gydyti Varėnos rajono gyventojai dažniausiai vartoja astrinių (graižaziedžių) *Asteraceae Dumort* šeimos vaistinius augalus. Buvo paminėta 11 šios šeimos augalų.

Dažniausiai respondentai minėjo vienkomponentes receptūras, augalinių žaliavų mišinių, tačiau pasitaikė ir daugiakomponenčių receptūrų.

Daugelis atsakiusiųjų (83%) buvo vieningos nuomonės, kad pasenusias, gydymui netinkamas vaistažoles, yra geriau sudeginti.

Didžioji dauguma respondentų (20%) vaistines augalines žaliavas vartoja ruošdami įvairias arbatas arba darydami kompresus (17%).

## SUMMARY

Master's Thesis by G. Puidokaitytė. Ethnopharmaceutical study of natural medicinal substances used in the environs of Varėna District in 2014 year/Scientific Supervisor: Doc. Dr. T. Mekas; The Department of Drug Technology and Social Pharmacy of the Faculty of Pharmacy at the Lithuanian University of Health Sciences. – Kaunas.

The aim of the research is to collect and to systematize the preserved ethno-pharmaceutical knowledge in the environs of Varėna District. The tasks of the research are to group the ethno-pharmaceutical materials collected in the environs of Varėna District according to the nature of remedies used for treatment purposes; to determine medicinal plants, animals, types of fungi, and mineral substances that are most frequently used for treatment purposes; to determine the origin of medicinal substances most frequently used in the research area; to determine illnesses treated with medicinal plants in the research area; to determine methods of preparing medicinal plant-based raw materials in the research area.

Three key methods were applied in the thesis: theoretical, empirical, and content analysis. The analysis of scientific and specialized literature was carried out using the theoretical method. The empirical method was helpful in conducting the public survey and preparing the structured interview. 24 residents were interviewed during the survey; respondents were randomly selected.

During the survey, 82 remedies used for treatment purposes were recorded. The major part (78%) consisted of remedies of plant origin. Only few (7%) remedies of animal origin were recorded. Judging by answers of the respondents, it appears that fungi are most rarely (6%) used for treatment purposes, while other treatment methods make up 9%.

64 raw materials of plant origin, grouped in 32 plant families, were recorded. The respondents particularly emphasized medicinal plants of the family *Asteraceae*. It was determined that the common chamomile (called „ramunėle“ by Dzūkija) is the most popular medicinal raw material used for the treatment of different illnesses (it was mentioned 44 times). Honey, snake or toad infusions, and hare tallow were indicated among substances of animal origin. The edible boletus (19%) and the red fly-agaric (18%) were mentioned among types of mushrooms most frequently used for treatment purposes.

The survey and the systematized data revealed illnesses for treatment and prevention of which natural remedies were most frequently used by the respondents. Respiratory diseases are among most frequently treated by these remedies (20%). The main treated respiratory diseases are acute viral respiratory infection, head cold, cough, influenza, bronchitis, sore throat. Bronchial asthma and whooping-cough are less frequently treated by these remedies.

Judging by the feedback from the respondents, it may be concluded that the residents of Varèna District most frequently use medicinal plants of the family *Asteraceae Dumort.* 11 plants of this family were mentioned.

The respondents most frequently mentioned one-component formulae of mixtures of plant-based raw materials; however, multi-component formulae were also mentioned.

The majority of the respondents (83%) shared the unanimous opinion that herbs which are out-of-date and unsuitable for treatment should better be burned.

The majority of the respondents (20%) use plant-based raw materials for preparing teas or for applying compresses (17%).

## IVADAS

Šiuolaikiniame įvairiausių technologijų ir išradimų pasaulyje žmogus vis dažniau atsisuka į gamtą, į protėvių paliktą išmintį, kuri atsiveria ir liaudies medicinoje. Stengiamasi naudoti kuo natūralesnes ir organizmą tausojančias priemones.

Neretai pastebima, kad vartojant sintetinius preparatus atsiranda galimybė gyventi ir neišsigydzius ligos, kadangi šiais preparatais tik slopinami jų simptomai. Todėl tik lengvi fiziniai negalavimai labai greitai pereina į gilesnius ir net gyvybiškai svarbesnius organus. Norėdami išvengti tokių pasekmių, žmonės renkasi liaudies mediciną, kuri gelbėjo mūsų protėvius dar XIX a.

Liaudies medicina itin populiari provincijoje, ypač vyresnio amžiaus gyventojai yra linkę nenutraukti savo ilgamečių ir protėvių paliktų tradicijų ir stengiasi gydytis tik savo surinktomis žolelėmis bei kitomis vaistinėmis žaliavomis.

Šiame magistriniame darbe aprašytas natūraliųjų vaistingųjų medžiagų, vartotų Varėnos rajono apylinkėse etnofarmacinis tyrimas. Etnofarmacija – tai mokslo šaka, tirianti tradicinių ir naujų vaistų vartojimą visuomenėje, kuris vertinamas atsižvelgiant į kultūrinius veiksnius. Varėnos rajonas Lietuvoje išskiriamas kaip pats didžiausias ir miškingiausias. Čia gausu ne tik miško gėrybių, bet ir įvairiausių augalų, kuriuos mūsų senoliai naudojo savo buityje kaip gydomąsias priemones. Vyresnieji gyventojai dar iki šiol stengiasi gydytis savo surinktomis ir laiko patikrintomis natūraliomis priemonėmis. Varėnos rajonas turtingas ir grybais, kurių gydamosios savybės yra žinomos iki šių dienų.

Rajone anksčiau buvo populiarūs įvairūs užkalbėjimai, mokėta ir nikstelėjimus užkalbėti, valasnyką (kitais tariant plauką) iš įsisenėjusių vočių išvaryti. Prireikdavo ir užkalbėtojų specialistų (šaptūnų) arba, kaip šiose apylinkėse vadinta, „varažbytnykių“ (būrėjų) paslaugų. Todėl tyrimo metu buvo stengiamasi apibrėžti visas gydymui vartojamas priemones: tiek augalų, grybų ar gyvūninės kilmės vaistingąsias medžiagas, tiek prietarus, užkalbėjimus ir burtus.

Atliktas etnofarmacinis tyrimas ir jo metu surinkta etnofarmacinė medžiaga yra unikali ir papildo liaudies medicinos duomenų bazę.

**Darbo tikslas** – surinkti ir susisteminti, Varėnos rajono apylinkėse išlikusias etnofarmacines žinias.

### **Darbo uždaviniai:**

1. Susisteminti surinktą etnofarmacinę medžiagą Varėnos rajono apylinkėse, pagal gydymui vartojamų priemonių prigimtį.
2. Nustatyti dažniausiai gydymui vartojamus vaistinius augalus, gyvūnus, grybų rūšis ir mineralinės kilmės medžiagas.



3. Nustatyti, kokios kilmės vaistingųjų medžiagų tiriamojoje teritorijoje vartojama daugiausia.
4. Nustatyti, kokios ligos gydomos vaistiniais augalais tiriamojoje teritorijoje.
5. Nustatyti, kokiais būdais vaistinės augalinės žaliavos tiriamojoje teritorijoje ruošiamos vartojimui.

## LITERATŪROS APŽVALGA

Lietuvoje etnofarmaciniai tyrimai nėra populiarūs, todėl ir literatūros šaltinių, nagrinėjančių šio pobūdžio tyrimus, yra nedaug. Terminu „etnofarmacija“ galima įvardyti vietinių gyventojų žinias apie įvairių vaistingųjų medžiagų panaudojimą gydymui. Tačiau labai dažnai „etnofarmacija“ supainiojama su etnofarmakologija, kuri tyrinėja išskirtinai tik tradicinių vaistų farmakologinį poveikį [48]. Todėl, siekiant išspręsti šią problemą, siūloma vartoti terminą „etnofarmacija-botanika“, kad būtų išskirta atskira disciplina, tyrinėjanti vaistinių augalų naudojimą medicininiais tikslais.

Kai kurių tyrėjų nuomone, [48] liaudies medicina yra didžiulis lietuviškosios medicinos paveldo klodas, o medžiaga apie lietuvių liaudies mediciną buvo pradėta fiksuoti ir kaupti tik XIX a. pabaigoje. Renkant liaudies medicinos žinias, nėra išskiriama kuri nors viena atskira sritis, pavyzdžiui, gydymas vaistiniais augalais, kadangi liaudies medicina suvokiama kaip visuma, t.y. visos medžiagos ir metodai, gydantys ligas. Toks žinių susisteminimas ir vadinamas „etnofarmacija“ [48]. Pirmųjų liaudies medicinos aprašymų užuomazgų galima rasti įvairiose tautosakos rinktinėse, sudarytuose raštuose, pavyzdžiui, M. Valančiaus, S. Daukanto bei jau minėtos G. Petkevičaitės-Bitės, bei ekspedicijų įrašuose.

M. Valančius [73] aprašė, kokiomis priemonėmis tuo metu buvo saugojama ir puoselėjama sveikata, ir kuo gydytis susirgus. Pagrindiniai minimi vaistai – augalai, t.y. pipirai, kaulo žolės, imbieras ir t.t. Vis dėlto yra pateikti net ir nepavykę receptai, norint perspėti žmones, kaip geriau nedaryti ir nesigyti.

Didelį indėlį į liaudies mediciną ir etnofarmacinius tyrimus įdėjo dr. J. Basanavičius. 1898 m. jo išleistoje knygelėje „Medžiaga mūsų tautiškai vaistininkystei“ [7] pateikta to meto Lietuvos kaime egzistavusių ligų kvalifikacija bei šių ligų priežasčių paaiškinimai. Savo leidinyje autorius pasižymėjo ir kaip profesionalus medikas, pavyzdžiui prie pateikiamo abėcėlinio liaudiškų pavadinimų sąvado pridėti ir lotyniški terminai. Taip pat nurodyta liaudiški ligų simptomų aiškinimai, kai kuriais atvejais įterpti ir sakininės tautosakos tekstai, apibūdinantys šias ligas, aprašyti ligų gydymo būdai [67]. Šia išleista knyga J. Basanavičius skatino tiek gydytojus, tiek ir vaistininkus įsiklausyti į žmonių nuomones apie ligas ir jų gydymą bei rekomendavo visą šią informaciją užrašyti, nes žinios yra labai svarbios ir vertingos [6].

1814 m. J. Pabrėža parengė veikalą „Kai kurių augalų gydantieji ypatumai, tų augalų panaudojimo įvairių ligų atvejais būdai, kunigo Jurgio Pabrėžos, Kartenos altaristos, parinkti iš Simono Sirenijaus, Krokuvos akademijos daktaro veikalo, 1814 m. Kartenoje“. Šiame darbe autorius pateikia daug vertingos informacijos apie Lietuvoje gausiai augančias ir vaistinėje lengvai gaunamas vaistažoles, vaistingosios žaliavos savybes, liaudies receptus, atitinkamo vaisto pasigaminimo iš aprašomosios vaistažolės būdus [9].

1910 m. Vilniuje dr. K. Grinius sudarė ir išleido knygėlę „Trumpa folkloro dalykams rinkti programa“, joje buvo įtrauktas ir „žmonių medicinos“ skyrius. Ši knygėlė buvo parengta kartu su Lietuvos mokslo draugijos nariais. Būtent šios, 1910 m. įsteigtos Lietuvos mokslo draugijos Medicinos ir farmacijos sekcijos vienas uždavinių buvo liaudies medicinos tyrinėjimas [48]. „Žmonių medicinos“ skyriuje pateikti pagrindiniai klausimai, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį, norint, kad užrašyta liaudies medicinos medžiaga būtų kuo kokybiškesnė. Šis K. Griniaus sudarytas leidinys priskiriamas prie pirmųjų metodinių nurodymų, kaip reikia atlikti etnofarmacinį tyrimą Lietuvoje [17].

Dar vienas liaudies medicinos istorijai svarbus darbas – 1911 m. medikės G. Petkevičaitės-Bitės išspausdintas rinkinys „Lietuvių liaudies medicinos medžiaga“ [43]. Vėliau sukaupta medžiaga perkelta į šios autorės knygą „Raštai“, išspausdintą 1947 m. [45]. Skyriuje „Medžiaga lietuvių liaudies medicinai“ išvardyta beveik šešiasdešimt skirtingų ligų, jų pavadinimai dažniausiai pateikti tarmiškai, o ties keletu iš jų įrašytas ir lotyniškas pavadinimo atitikmuo. Visa informacinė medžiaga pateikiama etnografinio aprašymo metodu [44.]

1913 m. M. Grigonis išleido „pamokinimą, kaip žolynai auginti“. Jame surašyti augalai, kurie dažniausiai yra auginami lietuvių darželiuose. Savo nedideliame, tačiau reikšmingame leidinyje M. Grigonis akcentavo augalų puoselėjimo svarbą, kaip žmogaus doros ir grožio sampratos išraišką [16].

Pirmąjį leidinį, kuriame būtų surašyti augalai ir jų medicininis pritaikymas, 1932 m. lietuvių kalba parašė A. Skinderis. Čia aprašyta net aštuoniasdešimt dažniausiai aptinkamų ir atpažįstamų augalų, kurie yra pritaikomi žmogaus, gyvūnų ligoms gydyti, taip pat naudojami kaip dažikliai. Leidinyje vartojama senoji lietuvių kalba, todėl įrašyti liaudiški augalų pavadinimai arba paimta iš rusų ar lenkų kalbų. Vis dėlto autorius prie kiekvieno aprašyto augalo pridėjo ir lotyniškus pavadinimus [57].

Nepriklausomoje Lietuvoje medicininėje spaudoje straipsnius apie liaudies mediciną yra parengę gydytojai: V. Tiškus [66], J. Skliutauskas [58], Č. Bankauskas [4], A. Mačius [34]. Sovietiniu laikotarpiu taip pat buvo medikų, kurie domėjosi šia sritimi: A. Vileišis, N. Paražinskaitė [77], V. Kutorga [31], S. Prialgauskaitė [52]. Išsamiausi darbai pateikti prof. J. Šurkaus [64] bei dr. E. Šimkūnaitės [62].

Nevertėtų pamiršti etnologų, kurių rengiamos ekspedicijos ir sukaupta informacinė medžiaga sudarė pagrindą liaudies medicinos etnofarmaciniams tyrimams, tačiau medikai taip pat nebuvo šių tyrimų nuošalėje.

Visi šie paminėti leidiniai daugiausiai tėra aprašomojo pobūdžio, o etnofarmacinių tyrimų Lietuvoje atlikta nedaug. Prie tokių tyrimų priskiriamas KMU magistrantės R. Kanapekaitės baigiamasis darbas – „Etnobotaniniai-farmaciniai aspektai lietuvių tautosakose (A. Juškos rinkinyje „Lietuviškos svotbinės dainos“). Tai pirmasis darbas Lietuvoje, kuriame analizuojami tautosakoje paminėti augalai etnofarmaciniu aspektu.

Dar vienas praktine reikšme išsiskiriantis darbas – Ž. Petkevičiūtės magistro baigiamasis darbas – „Natūraliųjų vaistingųjų medžiagų, vartotų Telšių rajono Varnių apylinkėje 2006 metais“. Šios studentės atliktas etnofarmacinis tyrimas 2010 m. buvo publikuotas žurnale „Journal of Medicinal Plants Research“ [49].

2006 m. Vilniaus universitete A. Šulskienė parašė darbą „Augalai lietuvių liaudies medicinoje“.

2009 m. parašytas VPU studento R. Petkevičiaus bakalauro darbas „Proto negalia XX-XXI a. rytų Lietuvos kaimo bendruomenėje“. Vėliau, t.y. 2008-2011 m. to paties autoriaus buvo atliktas etnofarmacinis tyrimas Lietuvoje ir Baltarusijoje, o jo publikacijoje „Nerviniai sutrikimai ir jų gydymas Užpalių apylinkių XX-XXI a. tradicinėje medicinoje“ yra atliktas tyrimas apie išlikusių rašytinių šaltinių apie Užpalių liaudies mediciną. Čia pateikiami duomenys apie išlikusių tiriamojo krašto žolininkų, žiniuonių, liaudies medicinos žinių apie nervinių sutrikimų gydymą [46].

Taip pat vertėtų paminėti ir R. Trimako straipsnį „Lietuvos medicinos tradicijos Anykščių ir Kupiškio rajonuose bei Dzūkijos nacionaliniame parke“ (1997) [67]. Šioje publikacijoje atsispindi, kad tirtose apylinkėse gydymui dažniausiai naudojamos vaistažolės, kurios yra džiovinamos, bet kartais naudojami ir šviežiai nuskinti vaistingieji augalai. Taip pat tirtuose kraštuose populiarios ir gyvulinės kilmės medžiagos – avies lajus, karvės, arklio mėšlas ar šuns taukai. Paaikškėjo, kad šios medžiagos tinkamos plaučių ligoms, suskilusiai kojų odai gydyti.

2012 m. žurnale „Medicinos teorija ir praktika“ publikuotas V. Naumavičiaus, J. R. Naujalio straipsnis „Lietuvos fitoterapinė patirtis: į vaistinių augalų sąvadus retai įtraukiamų induočių augalų rūšys“. Nustatyta, kad Lietuvos induočių augalų retas įtraukimas į lietuviškus vaistinių augalų sąrašus priklauso nuo augalų ar jų šeimos medicininės vertės ištirtumo, taksonominio artumo, gamtosaugos statuso ir visiškai nepriklauso nuo jų geografinio paplitimo bei nuodingumo [38].

Etnofarmaciniai tyrimai plačiai atliekami ir kitose Europos šalyse. Pavyzdžiui, 2004 m. pietų Italijoje, vietovėje Vidurio Lucania, buvo atliktas tyrimas „Tautinės farmacijos žinios Dolomiti Lucane teritorijoje, vidurio pietų Italijoje“ [56].

Tais pačiais metais buvo atliktas tyrimas „Tradicinė fitoterapija ir tarptautinės vaistinės tarp Turkijos migrantų, gyvenančių Kelne, Vokietijoje“. Tyrime dalyvavo Nyderlandų socialinių mokslų fakultetas, Wageningen universitetas ir tyrimų centras, UK Farmacijos mokslų universitetas, Bradford, Richmond Road bei dar keli Jungtinės Karalystės ir Turkijos universitetai [25].

1996-2000 m. Trinidade ir Tobage vyko tyrimas, jame dalyvavo 30 gyventojų, kurių buvo teirujamasi apie liaudies medicinoje šlapimo takams ir cukriniam diabetui gydyti vartojamus augalus. Išsiaiškinta, jog šlapimo takų sistemos ligoms gydyti vartojamas tikrasis kakavmedis ir šiurkščioji karpazolė. Cukrinis diabetas gydomas kokosais ir įvairių rūšių lakišiais [32].

1995 m. atliktas tyrimas, siekiant nustatyti, kokia yra tradicinė turkų medicina Juodosios jūros regionuose. Rezultatai parodė, jog naudojamos 194 gydymosi priemonės, iš kurių – 96 augalai ir 5 gyvūnų rūšys. Tyrimas atskleidė, kad daugiausia augalų rūšių turkai naudoja virškinamojo trakto negalavimams gydyti, t.y. pilvo skausmams, hemarajui, opoms ir pan. [13].

2000-2001 m. buvo atliktas etnofarmacinis tyrimas Šiaurės Basilicatoje Italijoje, kurio metu apklausti 44 ten gyvenantys albanai. Tyrimas atskleidė, kad gyventojai vartoja 54 botanines rūšis. Akcentuotinas faktas, kad kai kurios medžiagos ar augalai naudojami tik kaip simbolinės ritualinės priemonės per dvasines ceremonijas [51].

2007 m. atliktas ir aprašytas tyrimas apie tradicinę mediciną, kuri yra populiari tarp pakistaniečių imigrantų, gyvenančių Anglijoje. Rezultatai atskleidė, kad net 56 gydymo būdai, iš kurių populiariausias – gydymasis augalinės kilmės priemonėmis. Dar vienas išskirtinis gydymosi būdas priklauso maisto medicinai [50].

Tais pačiais metais buvo publikuotas straipsnis apie vaistinių augalų naudojimą psichinėms ligoms gydyti Nigerijoje. Tyrimo metu nustatyta, kad gydymui naudojami įvairūs būdai, pvz.; užkalbėjimai ir vaistiniai augalai, nuovirai, milteliai. Pažymėta, jog iš viso gydymui naudojama 18 augalų rūšių [21].

2011 m. leidinyje „Etnopharmacology“ paskelbtas straipsnis „Liaudies fitoterapija pietų Italijos Amalfi Coast vietovėje“. Šiam tyrimui vadovavo Aplinkos biologijos departamentas, „Roma Tre“ Italijos Universitetas, Botaninių tyrimų institutas Teksase, USA, Hawai‘c universitetas [12].

Tais pačiais metais atliktas tyrimas apie tradicinių vaistinių augalų naudojimą Indijoje. Paaiškėjo, kad ligoms gydyti šios vietovės gyventojai naudoja 47 augalų rūšis. Augalai priklauso 37 augalų šeimoms [77].

2012 m. publikuotas straipsnis apie atliktą etnofarmacinį tyrimą Bazilikatos regione, pietų Italijoje. Seniausi regiono žolininkai pateikė informaciją, kokias tradicines priemones naudoja ne tik gydymui, bet ir ritualinėms apeigoms [18].

Vertėtų paminėti ir atliktą etnofarmakologinę apklausą apie vaistinius augalus, kuri buvo atlikta Jordanijoje, Šiaurės Badia regione. Tyrimu buvo stengiamasi surinkti ir užfiksuoti reikiamą informaciją iš aborigenų beduinų Šiaurės Badia regione, Jordanijoje [11].

Dar vienas tyrimas atliktas šešiose Tenejapo Čiapaso ir Meksiko rajonų bendruomenėse. Tyrimo pagrindinis tikslas – išsiaiškinti, koks yra piktžolių vaidmuo gydant įvairius etnomedicininius susirgimus. Susumavus rezultatus paaiškėjo, kad iš 103 paminėtų augalų, net 35 yra piktžolės: šaltmėtė, paprastoji kiaulpienė, paprastasis pankolis ir kt.[59]

Išskirtinas vienas mokslinis leidinys – „Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine“, kuriame publikuojami straipsniai, susiję su etnobotanika, etnozoologija, etnofarmacija, liaudies

medicina, etnoklimatologija ir kt. Šis žurnalas sudaro galimybes viso pasaulio mokslininkams pasidalinti informacija ir atradimais įvairiose minėtose srityse [25].

Taip pat svarbus ir populiarus mokslinis žurnalas – „Journal of Ethnopharmacology“. Žurnale publikuojami straipsniai ir etnofarmacijos tematika [26].

## 2. TYRIMO METODIKA

Lietuvoje parengtos metodikos, kaip atlikti etnofarmacinius tyrimus, beveik nėra, todėl ruošiantis vykdyti tyrimo apklausai, buvo vadovaujama bendraisiais metodikos principais [27] ir Ž. Petkevičiūtės bei T. Meko pateiktomis rekomendacijomis [48], kaip vertėtų atlikti etnofarmacinį-botaninį tyrimą. Vadovaujantis nurodymais, buvo sudaryta anketa. Šis atliktas tyrimas yra kokybinio pobūdžio.

Galima būtų išskirti šiuos pagrindinius darbo etapus:

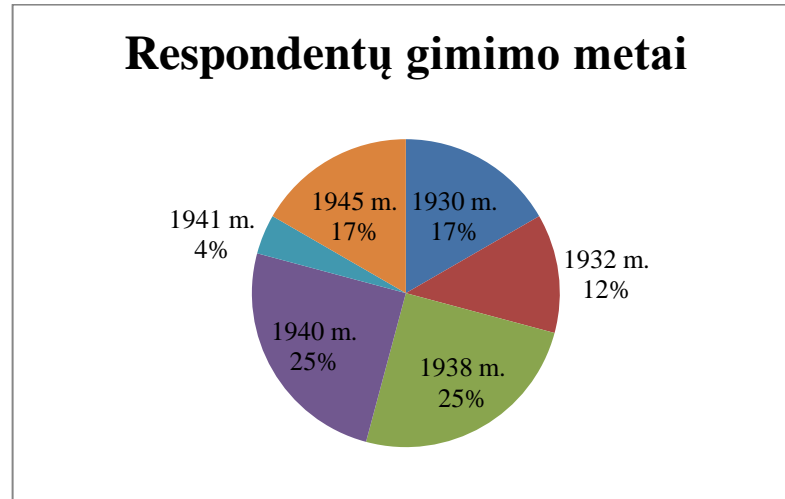
- apklausos anketos sudarymas;
- pasirinktų tiriamų vietovių gyventojų apklausa, norint nustatyti, kokias vaistines augalinės, gyvūninės kilmės žaliavas bei grybus jie renkasi ligoms gydyti;
- tyrimo metu surinktų žaliavų identifikavimas, vadovaujantis K.K.Vilkonio atlasu „Lietuvos žaliasis rūbas“, 2001 m. [79], O. Ragažinskienės ir kt. „Vaistinių augalų enciklopedija“, 2005 m. [54].

Kaip nurodo Ž. Petkevičiūtė ir T. Mekas [48], tyrimo pradžioje naudinga susirasti žmones – „vedlius“, kurie nurodo reikalingus ir tinkamus žmones, taip pat per juos galima turėti ryšį su visa bendruomene. Nurodoma, kad interviu geriau yra imti respondentams gerai pažįstamoje aplinkoje, kad jie atsipalaiduotų ir suteiktų reikiamos informacijos. Autorių nuomone, tyrimo sėkmė priklauso ir nuo glaudaus respondento ir tyrėjo kontakto, ypač svarbios tyrėjo asmeninės savybės, gebėjimas atsiriboti nuo savo nuomonės, nes yra galimybė susidurti su jo pasaulėžiūrai svetimais teiginiais.

Ž. Petkevičiūtės ir T. Meko nuomone [48], etnofarmacijai ypač reikšminga medžiaga – kada žaliava renkama, džiovinama, kaip dozuojama, parenkamas tinkamas vaistas, kokios vaisto formos gaminamos ir t.t. Taip pat svarbu yra pabrėžti, kokia vaistingųjų augalų dalis yra renkama iš natūralių augimviečių, o kuri auginama dirbtinėmis sąlygomis. Prieš atliekant tokio pobūdžio tyrimą, reikia iškelti hipotezę bei įtraukti ir užkalbėjimų, apsaugos nuo blogos akies, išgąščio ir kitų magiškų elementų, susijusių su gydymu, tyrimus [48].

Anketą sudaro 14 klausimų. Atliekant tyrimą stengtasi išsiaiškinti, kokius augalus, grybus, gyvūnus ir jų dalis Varėnos rajono apylinkių gyventojai vartoja ligoms gydyti, kokias vaistažoles auginama patys, kaip pasielgia su pasenusiomis vaistažolėmis, ar savo gydymosi vaistažolėmis patirtį perduoda kitiems asmenims. Buvo pasirinktas pusiau struktūrizuotas interviu, kuriame dalis klausimų yra uždari, kita dalis – atviri klausimai, į kuriuos respondentas gali atsakyti laisva forma. Stengtasi tiksliai užfiksuoti surinktus duomenis: užrašyti visų respondentų duomenis, kurie pateikė reikiamą informaciją, kuo tiksliau identifiкуotos visos augalų rūšys, kurios užfiksuotos tyrimo metu.

Apklausiai buvo pasirinkti vyresnio amžiaus žmonės, t.y. nuo 1930 iki 1945 metų gimimo. Pagal iš anksto parengtą anketą buvo apklausti 24 respondentai (visos moterys). Toks amžiaus vidurkis pasirinktas todėl, kad etnofarmacinių tyrimų pagrindą sudaro informacija, kuri yra išlikusi iš senesnių laikų. Atliekant apklausą-interviu, pokalbio pabaigoje būdavo paprašoma respondento, kad jis pasiūlytų kitą tinkamą asmenį, kuris priklausytų tai pačiai amžiaus grupei.



**1 pav. Apklausoje dalyvavusių respondentų gimimo metai**

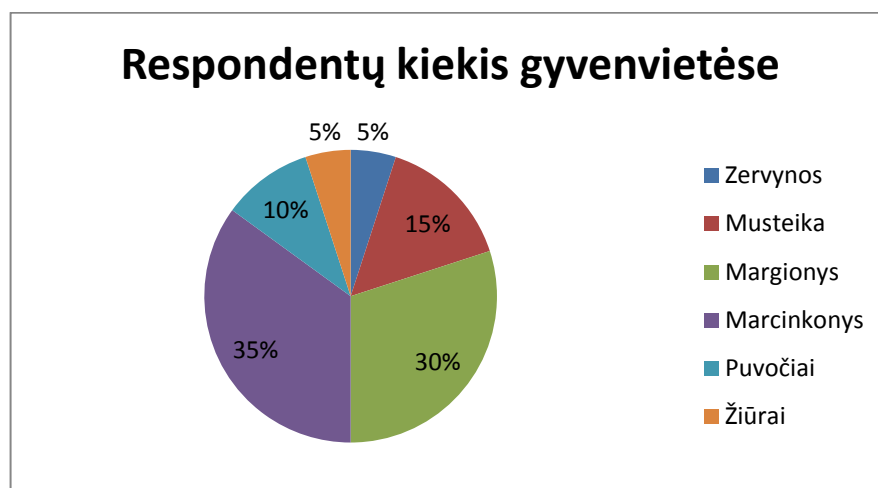
Surinkti duomenys statistiškai apdoroti naudojantis *Microsoft Office Excel* programa.



### 3. TIRIAMŲ VIETŲVIŲ APRAŠYMAS IR RESPONDENTŲ DEMOGRAFINIAI DUOMENYS

Dzūkų labai senas verslas – vaistažolių rinkimas. Seniausiai vaistažoles rinko žolininkai, žiniuonės, senutės. Tai buvo liaudies medicinos pagrindas. Vaistažolės buvo pardavinėjamos aplinkiniuose kaimuose, jas plačiai naudojo nuo XIX a. įsikūrusios vaistinės. XIX a. pabaigoje – XX a. pirmoje pusėje didėjo jų paklausa. Pagerėjus susisiekimui Vilniuje birželio 23-24 dienomis vykdavo didelės vaistinių augalų mugės, į kurias suvažiuodavo pirkliai iš Lietuvos, Lenkijos, Baltarusijos miestų bei iš tolimesniojo užsienio.

Tyrimui atlikti buvo pasirinktos kelios Varėnos rajono apylinkės: Zervynų kaimas, Musteika, Margionys, Marcinkonys, Puvočiai ir Žiūrai. Keli kaimai pasirinkti todėl, kad pavyzdžiui, Zervynų k. gyvena tik trys pastovūs gyventojai, kituose kaimuose senolių taip pat jau nedaug išlikę. Be to, šios pasirinktos apylinkės yra išsidėstę Dzūkijos nacionalinio parko teritorijoje, kuri išsiskiria biologine, floros ir augalijos bei grybų ir kerpių įvairove.



2 pav. Pasirinktose gyvenvietėse gyvenančių respondentų kiekis

Parkas yra pačiuose Lietuvos pietuose. Tai didžiausia saugoma teritorija Lietuvoje, kurios plotas – 55 920 ha. Didžioji parko dalis yra Varėnos rajone (apie 95 %), o mažesnioji – Alytaus (apie 4 %) ir Lazdijų (apie 1 %) rajonuose. Nacionaliniame parke galima susipažinti su Dzūkijos gamtos vertybėmis, šilinių, panemunių ir gruntinių dzūkų buitimi, tradicijomis ir papročiais.

Šiliniai dzūkai – kraštas aplink Marcinkonis. Čia gyvenantys žmonės gyveno iš to, ką duoda miškas, gamta. „Visa kas gera – paraina iš girios“ – sako ir senieji Margionių kaimo gyventojai [20].

Ilgus šimtmečius dzūkų materialinio gyvenimo pagrindas buvo miškinė-dirvoninė žemdirbystė ir kiti verslai, susiję su miško gėrybių naudojimu: miško kirtimas ir plukdymas, medienos perdirbimas pelenams, medžio anglims, dervai, degutui gauti, statyboms – rąstams ir stogui (drebulės ,

pušų skiedrų arba „gontų“ – lentelių), balų rūdos gavyba, lydymas ir kalvystė, medžioklė, drevinė bitininkystė, grybų, uogų, vaistažolių rinkimas ir perdirbimas [20.]

Ištisas klodas – liaudies išmintis, žolininkės, liaudies medicina, užkalbėjimai, tikėjimai, burtai, prietarai, sapnų ir gamtos reiškinių aiškinimai, orų ir būsimos derliaus spėjimai, gamtos pažinimas ir sugebėjimas gyventi jos prieglobstyje.

Šiuo metu Dzūkijos nacionaliniame parke vyksta netradicinės pamokos gamtoje įvairiomis temomis. Šių pamokų organizatoriai vadovaujasi posakiu: „Geriau kartą pamatyti, nei dešimt kartų išgirsti“, todėl kviečia moksleivius ne tik žiūrėti ir klausytis, bet ir liesti, uostyti, ragauti ir tokiu būdu iš arčiau pažinti gamtą. Viena iš siūlomų temų pamokai – „Vaistiniai, valgomi ir nuodingi augalai“. Veikla: ėjimas Zackagirio taku, pakeliui mokomasi gamtoje pažinti valgomus, vaistinius ir nuodingus augalus, kalbama apie paprasčiausių vaistažolių arbatas, valgomus laukinius augalus, renkamos dilgėlės sriubai. Taip pat atkreipiamas dėmesys į nuodingus augalus, pakeliui renkamas herbaras. Moksleiviams sudaroma galimybė bent kiek iš arčiau pažinti gamtos pasaulį, pasisemti žinių apie liaudies mediciną, tam tinkamus ir vartojamus vaistinius augalus.

Taip pat čia organizuojami žygiai dviračiais „Atrask Dzūkiją“, kurių metu gamtos mylėtojai gali susipažinti su regiono kultūriniu paveldu ir gražiausiais nacionalinio parko kampeliais. Čia siūlomi dviračių žygiai aplink Merkinės piliakalnį, pažintis su ekologiniu ūkiu Panaroje. Dzūkijos nacionalinio parko ekologas ir Liškiavos retųjų augalų kolekcijos steigėjas Henrikas Gudavičius dviračių entuziastus supažindina su vaistiniais augalais.

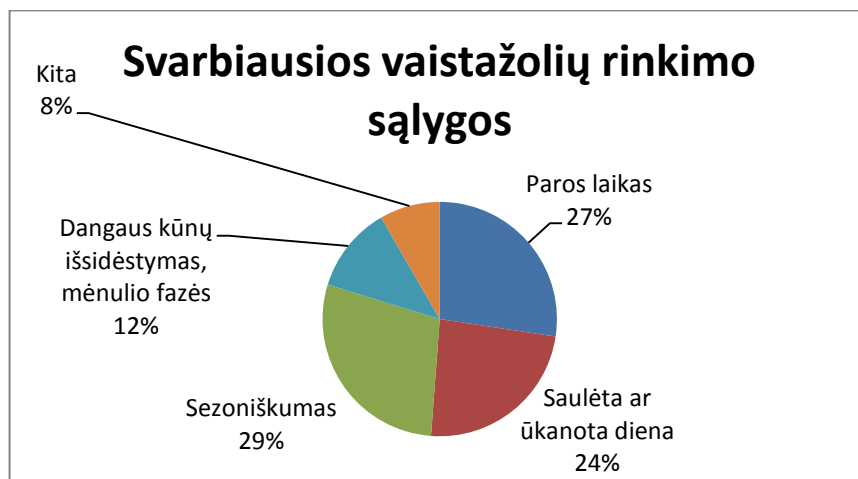
Dzūkijos nacionaliniame parke gausu vaistinių augalų. Vaistažolių paruošos ir jų vartojimas Dzūkijoje buvo tradicinis verslas, perduodamas iš kartos į kartą. Vien Zervynose geresniais metais buvo superkama per 100 t vaistažolių. Parko miškuose paplitę kadagiai, sausose miško aikštelėse – čiobreliai, smiltyniniai šlamučiai, pelkėse – gailiai, viržiai. Nemažai vaistinių augalų yra ir paupių pievose: paprastoji vingiorykštė, valerijonas, dilgėlės. Gausu uoginių augalų – mėlynių (itin daug Kibyšių ir Musteikos girininkijose) ir bruknių (Musteikos, Puvočių, Merkinės girininkijose).

Puvočiuose gyvena 66 gyventojai. Kaime yra 38 sodybos su išlikusiais senoviniais namais, kluonais, svirnais, girininkija. Nuo 1983 m. Puvočiuose kasmet vyksta Vilniaus universiteto Gamtos mokslų fakulteto hidrometeorologijos, biologijos specialybės studentų zoologinė ir botaninė praktika.

## 4. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

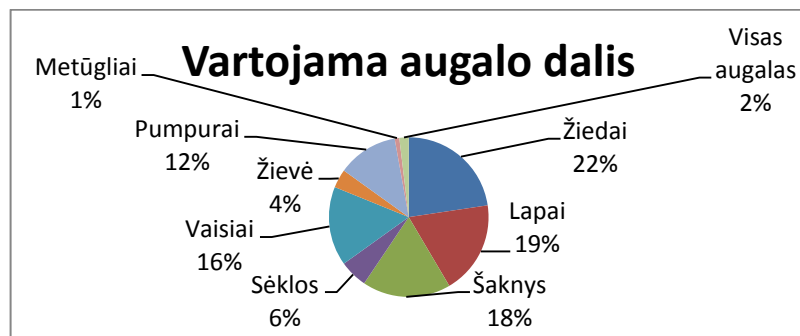
### 4.1. Vaistažolių rinkimo laikas ir sąlygos

Vaistažolės renkamos tada, kai kurioje nors augalo dalyje yra susikaupę daugiausia veikliųjų medžiagų. Augalų antžeminėje dalyje šių medžiagų daugiausia susikaupia žydėjimo pradžioje, šaknyse ir šakniastiebiuose – vegetacijos pabaigoje. Taip pat reikia atsižvelgti į dienos laiką, oro sąlygas. Sultingų augalų lapų, žiedų negalima rinkti po lietaus ar anksti rytą, kol dar yra rasa.



3 pav. Respondentų išskirtos svarbiausios vaistažolių rinkimo sąlygos

Respondentai pabrėžia, kad ne visos kurio nors augalo dalys turi gydomųjų savybių, kai kurių gydymui vartojamos tik uogos, kitų renkami ir džiovinami tik lapai, dar kitų – vertingi tik žiedai arba šaknys. Pumpurai, šaknys, žiedai, lapai, žolė, vaisiai ar sėklos turi savo išskirtinę rinkimo metodiką, kurios reikia laikytis, norint, kad surinktos vaistažolės duotų naudos organizmui ir padėtų išgydyti negalavimus. Apklausoje metu paaiškėjo (4 pav.), kad tarp respondentų paklausiausi yra augalų žiedai (22%) bei lapai (19%), rečiau šaknys (18%) ir pumpurai (12%).



4 pav. Dažniausiai respondentų vartojama augalo dalis

**Pumpurus** respondentai renka anksti pavasarį, t.y. kovo-balandžio mėnesį, kai dar yra pradėję brinkti, bet neišsiskleidę. Beržo pumpurai nupjaunami su šakutėmis, kurios surišamos į šluoteles ir džiovinamos vėsioje, gerai vėdinamoje patalpoje. Pušų pumpurai renkami tik šoniniai, kad galėtų augti ūgliai.

**Šaknys, šakniastiebiai ir gumbai.** Šią žaliavą apklausoje dalyvavę respondentai kasa vėlai rudenį arba anksti pavasarį, kai augalai yra ramybės būsenoje, kadangi šiuo laikotarpiu juose būna daugiausia veikliųjų medžiagų. Pavyzdžiui, kiaulpienės šaknis galima kasti pavasarį su jaunų lapų skrotele, kol dar nematyti žiedinio stiebo. Tuo tarpu ajero šakniastiebiai, anot respondentų, ruošiami vasarą arba rudenį, kai nusenka vandens telkiniai.

Iškastas šaknis dzūkai nuplauna šaltu vandeniu, pašalina lapų likučius, plonas šakneles bei kitas sugedusias dalis paskleidžia, kad apvystų. Džiovinama, paskleidus plonu sluoksniu, pastogėse arba apšildomose džiovyklose, dažnai vartant. Pašnekovų teigimu, svarbu yra, kad išdžiūtų šaknų vidus. Respondentai nurodė, kad gerai išdžiovintos šaknys ir šakniastiebiai lengvai lūžta, jų vidus būna sausas.

**Žiedai.** Žiedus ir žiedynus Varėnos r. gyventojai renka saulėtomis dienomis, rasai nukritus. Jų rinkimo būdas ir laikas, anot respondentų, priklauso nuo augalo rūšies. Pavyzdžiui, liepų žiedus geriausia raškyti, kai prasiskleidžia pirmieji skydelio žiedeliai. Vaistinės ramunės graiželius reikia rinkti tada, kai graiželyje būna prasiskleidęs vienas trečdalis vamzdelinių žiedelių. Ramunės žiedai nupjaunami su gražkočiu ne ilgesniu kaip 1-3 cm. Jie labai gležni, suspausti kaista, keičia spalvą. Varėnos r. gyventojai juos renka giedros dienos antroje pusėje į pintines ar kartonines dėžes. Jų negalima dėti į polietileningus maišelius. Surinkti greitai džiovinami saugant nuo tiesioginių saulės spindulių.

Respondentai įspėja, kad negalima rinkti peržydėjusių žiedų arba graižų, nes jie bedžiūdami pajuoduoja ir turi mažiau veikliųjų medžiagų. Pašnekovų nuomone, žiedai yra pačios švelniausios augalo dalys, todėl jų negalima maigyti, spausti, o nuraškytus reikia laisvai sudėti į pintinėles ir tuojau džiovinti. Ilgiau kaip 1-2 valandas palaikyti nepadžiauti žiedai pradeda kaisti, paruduoja ir jų gydomosios savybės labai susilpnėja. Žiedai paskleidžiamai plonu sluoksniu ir dažnai maišomi, kad neįkaistų.

**Lapai.** Lapus vaistinei žaliavai respondentai skina pilnai išaugusius, sveikus, nepažeistus ligų ir kenkėjų. Dideli lapai dažniausiai skinami po vieną, stengiantis jų nesumaigyti. Pavyzdžiui, bruknės lapai yra raškomi su šakutėmis, džiovinami lėtai, vėsesnėje patalpoje. Išdžiūvusiais jie laikomi tada, kai lapkočiai lengvai lūžta. Lapų spalva turi likti natūrali.

**Žolė.** Vaistinę žaliavą – žolę sudaro nupjauta ir išdžiovinta antžeminė augalo dalis su stiebais, lapais bei žiedais. Respondentai pataria, jog geriausia žolę pjauti, kai pradeda skleisti žiediniai pumpurai, t.y., kai augalas pradeda žydėti. Nuo daugiamečių augalų vaistinei žaliavai pjaunamos

žydinčios šakotos viršūnės, o sumedėjusios ir be lapų stiebų dalys nupjaunamos, kad netrukdytų atželti atolui. Kai kurių augalų likę stiebai atželia ir rudenį galima nupjauti antrą žolę: raudonėlio, jonažolės, čiobrelio ir kt. Dzūkai nerekomenduoja rinkti peržydėjusių augalų, nes vaistinei žaliavai jie netinka. Renkant žolę, reikia nepaliesti šaknų sistemos ir palikti nors vieną apatinę stiebo atšaką, pavyzdžiui, jonažolės. Tuomet augalas gali baigti žydėti, subrandinti sėklas ir natūraliai daugintis.

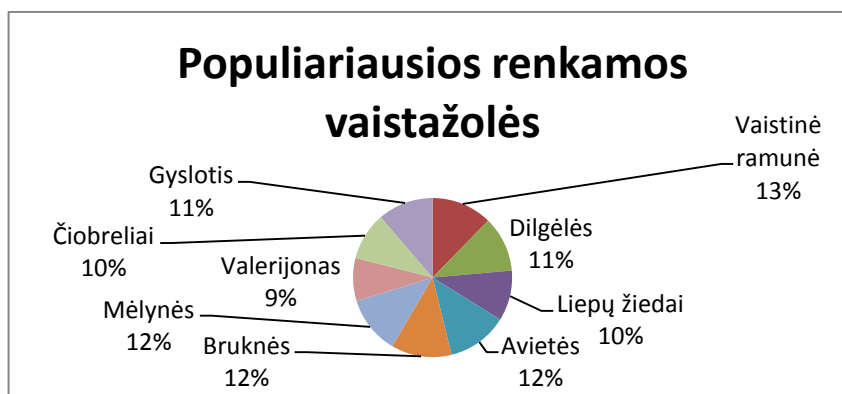
**Vaisiai ir sėklos.** Šią žaliavą Varėnos r. gyventojai renka visiškai prinokusią, išskyrus kmyno, krapo, kalendros, kurie prinokę byra. Šiuos, vaisius brandinančius augalus, reikia pjauti ryte pradėjus nokti vaisiams. Juos respondentai riša į pundelius ir džiovina, o paskui valo. Sultingi vaisiai renkami sunokę, sausi su vaiskočiais (žemuogės) ar be jų (mėlynės). Kadagio vaisius dzūkai renka purtydami augalų šakutes, šermukšnio, ievos vaisių kekes nupjauna peiliu, tačiau respondentai įspėja, kad negalima laužyti medžių šakų. Renkant daugiamečių augalų vaisius, būtina išsaugoti stiebą ir šaknų sistemą.

Anot respondentų, delčia yra netinkamas metas rinkti vaistažoles, atkreipiant dėmesį į mėnesius – labiausiai tinka gegužės ir birželio mėnesiai, kai kurias pravartu rinkti ir rugsėjo mėnesį. Dažniausiai surinktas ir išdžiovintas vaistažoles laiko drobinėse, marlinėse „tarbukėse“ (maišeliuose), sausoje, vėsioje vietoje. Džiovinamas vaistažoles reikia saugoti nuo saulės spindulių ir patalpą gerai vėdinti.

#### 4.1.1 Populiariausios augalinės kilmės medžiagos gydymui

Visi apklausoje dalyvavę respondentai įvairioms ligoms gydyti vartoja ne tik laukuose, pievose, miškuose ar pakrantėse surinktas vaistažoles, bet ir kitus augalus bei daržoves, kurias augina savo daržuose ar soduose, pvz. bulvės, morkos, bijūnas ar net mums taip jau įprastas ir žinomas prieskonis – petražolės. Susisteminius tyrimo metu gautus duomenis, sužinota, kokios augalų šeimos dažniausiai naudojamos ligų gydymui Varėnos r. Iš viso buvo paminėtos 64 augalinės kilmės medžiagos, priklausančios 32 augalų šeimoms.

##### Gamtoje renkamos vaistažolės.



5 pav. Populiariausios respondentų renkamos vaistažolės

Pažvelgus į respondentų atsakymus, galima daryti prielaidą, kad ligoms gydyti Varėnos rajono gyventojai dažniausiai vartoja astrinių (graižaziedžių) *Asteraceae Dumort* šeimos vaistinius augalus. Buvo paminėta 11 šios šeimos augalų.

Populiariausia yra vaistinė ramunė *Matricaria recutita* (minėta 44 kartus), kurią dzūkai vadina „ramunėle“. Apklausoje dalyvavusieji buvo vieningos nuomonės, jog „ramunėlė“ yra nuo 99 ligų, ją galima vartoti įvairiausiems negalavimams gydyti, pavyzdžiui uždegimui mažinti, kraujavimui stabdyti, žaizdoms plauti, dėti kompresus dantų skausmui ir gėlimui mažinti, spazmų atpalaidavimui, tulžies ir prakaito valymui. Naudojama tiek arbata, tiek ir nuovirai.

Antrą pagal populiarumą galima išskirti smėlyninį šlamutį *Helichrysum arenarium* (paminėtas 37 kartus), kurį dzūkai įvardija kaip „sausučius“. Jie auga smėlynuose, o renkami gegužės-birželio mėnesiais. Naudojami tik žiedeliai, kurie išdžiūvę yra geltoni ir kartaus skonio. Tamsioje ir sausoje vietoje šią vaistinę žaliavą galima laikyti net trejus metus. Šis vaistinis augalas tinka mažiems vaikams prausti, jei nemiega naktimis, suaugusiems taip pat tinka nemigai gydyti. Smėlyniniais šlamučiais gydomas kepenų, tulžies pūslės ir virškinimo trakto ligos, gydomas hepatitas, tulžies latakų uždegimas. Vartojami nuovirai, pavyzdžiui, itin populiarius smėlyninio šlamučio ir geltonojo barkūno mišinys, naudojamas prausiantis, kad atpalaiduotų ir nuramintų. Respondentai yra girdėję, kad anksčiau moterys smėlyninį šlamutį vartojo sergant kiaušidžių vėžiu.

Kiaulpienės *Taraxacum officinale* (minėta 36 kartus) žavi ne tik savo ryškiaspalviai žiedais, bet turi daug gydomųjų savybių. Dažniausiai gydymui vartojamos kiaulpienių šaknys, kurias galima laikyti 5 metus. Respondentai pasakojo, kad kiaulpienės vertingos esant vidurių užkietėjimui, taip pat jos mažina kūno temperatūrą, padeda atsikosėti, padeda užmigti, mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Tai ir gastritą gydanti priemonė. Reikėtų 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų kiaulpienės šaknų užpilti stikline verdančio vandens, pakaitinti 5-7 min. ir palikti pastovėti, po 2 val. nukošti. Ši nuoviras tinka sergantiems gastritu.

Kraujažolės *Achillea millefolium* (minėta 20 kartų) preparatais gydamos įvairios onkologinės ligos, leukemija, ši vaistažolė stiprina ir tonizuoja nusilpusį organizmą, skatina prakaitavimą. Kraujažolė taip pat turi antiuždegiminių ir apetitą skatinančių savybių. Respondentės pasidalijo receptu, kuriuo galima sustabdyti kraujavimą: reikia džiovintų kraujažolės ir vaistinės ramunės graižų, užplikyti verdančiu vandeniu ir atvėsinti, tuomet padaryti kompresus ir dėti juos ant blogai gyjančių ar kraujuojančių žaizdų. Anksčiau buvo manoma, kad kraujažolės žolės ir žiedų užpilas skatina maitinančių motinų pieno liaukų sekreciją, tačiau apklausoje dalyvavusios respondentės pačios to nėra bandę.

Kartųjį kietį arba pelyną *Artemisia absinthium* (minėta 22 kartus) respondentai įvardija kaip stebuklingą vaistą. Pelynai nupjaunami prieš pat žydėjimą ir surišami į šluoteles, tuomet jos

džiovinamos. Gydimui senoliai naudojo tik pelynų žiedus, kadangi lapai turi daug kartumo. Pelyno nuoviru respondentai nuo seno gydo traukulius ir skrandžio ligas, tačiau pelynus dar maišo su ramunėlėmis, melisa ir ajerais. Taip pat pelynais gydydavo įvairias onkologines ligas, jis vartojamas ir kaip priešnuodis, apsinuodijus maistu. Pelynų užpilais ir sultimis gydoma mažakraujystė, pelyno užpilas naudingas ir šlapimo išsiskyrimo skatinimui. Nuo pat senų laikų visi žinojo, kad bet kokiais pelyno preparatais yra uždrausta gydyti nėščias moteris.

Kalninę (kai kur miškinę) arniką *Arnica montana* (minėta 27 kartus) respondentai vartoja itin dažnai, nes šios vaistažolės preparatai naudingi centrinei nervų sistemai, mažina temperatūrą, skatina tulžies išsiskyrimą, praplečia venines kraujagysles, svarbiausia daugeliui žmonių miškinės arnikos savybė – mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Dažniausiai vaistinei žaliai naudojami žiedai, rečiau – visas augalas ar šaknys. Žiedus ar žoles respondentai teigė pjauną giedrą dieną, kai augalas žydi. Populiarūs ir miškinės arnikos kompresai: 3 valgomuosius šaukštus žiedų užpilti 320 ml verdančio vandens, kai atvėsta, tuomet nusunkti ir naudoti kompresams.

Šalpusnis *Tussilago farfara* (minėta 32 kartus) – ankstyvoji pavasario gėlė, tačiau turi ir daugybę vaistinių savybių. Apklausoje dalyvavę respondentai dažniausiai vartoja ankstyvojo šalpusnio žiedus, kuriuos skina pačioje žydėjimo pradžioje. Yra žinoma, kad gydimui vartojami ir šalpusnio lapai, tačiau juos reikia skinti birželio mėnesį. Šalpusnių preparatai apsaugo nuo uždegiminių ligų, padeda atsikosėti, taip pat skatina prakaitavimą. Respondentai teigė, kad šalpusniai naudingi viršutinių kvėpavimo takų ir plaučių ligų gydimui bei bronchinei astmai ir anginai. Senoliai šalpusnių nuovirą geria, kai yra skrandžio, žarnyno uždegimas ar kraujotakos sutrikimai. Labai dažnai šviežių šalpusnių sulčių lašinama į nosį, kai sergama sloga.

Rugiagėlės *Centaurea cyanus* (minėta 34 kartus) žiedlapiai gydimui renkami tik patys mėlyniausieji, juos reikia ir tuoj pat išdžiovinti. Varėnos r. gyventojai rugiagėlių žiedus naudoja kaip šlapimą varančią, tulžies uždegimą malšinančią ir kaip dezinfekuojančią priemonę. Žiedų nuoviras padeda, kai sergama akių uždegimu, esant miežiui ar paprastam akių nuovargiui. Reikia 1 arbatinį šaukštelį rugiagėlės žiedų užpilti stikline vandens ir užvirinti, tuomet palikti valandai, kad pastovėtų. Nuoviru galima plauti akis. Šis nuoviras naudojamas ir pagal kitą paskirtį – malšinant dantų skausmą, nuoviru reikia skalauti burną. Gydomųjų savybių turi ne tik rugiagėlės žiedai, bet ir visa žolė, kurios užpilas senolių naudojamas kaip priešuždegiminė priemonė, ypač sergant šlapimo pūslės uždegimu ar prostatitu.

Lakišius *Bidens cernua* (minėta 14 kartų) praversdavo tuomet, kai būdavo išberti ar odos uždegimu sergantys vaikai. Juos maudydavo lakišiaus užpilo voniose. Nuoviras geriamas ir esant alerginiams išbėrimams. Respondentai lakišiaus užpilą geria ir nuo aukšto kraujo spaudimo, nes jis valo kraują ir gerina širdies darbą. Kai sergama gripu, apklausoje dalyvavę Varėnos r. gyventojai teigė, kad lakišius yra dar geriau už aspiriną, jis varo prakaitą ir yra priešuždegiminis.

Varanalėšos *Árctium tomentósum* (minėta 18 kartų) gydymui dažniausiai respondentai naudoja šaknis, kuriomis gydo onkologines krūtų ligas, stiprina imuninę sistemą, skatina šlapimo išsiskyrimą, yra puiki priemonė nuo vidurių užkietėjimo, taip pat vartojama kaip priešnuodis, apsinuodijus gyvsidabriu. Anksčiau nebuvo tiek priemonių merginoms, kad galėtų prižiūrėti ir puoselėti plaukus, todėl varnalėšų šaknys, dilgėlių lapai ir apynio spurgų nuoviras buvo puiki priemonė galvai plauti, kad sustorėtų plaukai ir išnyktų pleiskanos. Ką tik nuskintus ir švariai nuplautus varnalėšos lapus respondentai dar ir dabar naudoja sąnarių skausmui raminti. Varnalėšos arbata palengvina ir kosėjimą: reikia 1 valgomąjį šaukštą džiovintos žaliavos užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, po pusvalandžio nukošti ir gerti šiltą kelis kartus per dieną po valgio.

### **Erškėtinių *Rosaceae* šeimos augalinės žaliavos.**

Žemuogėmis *Fragária véscá* (minėta 39 kartus) senoliai gydėsi ištisus metus: vasarą – šviežiomis uogomis, o žiemą – džiovintų lapų ir žiedų užpilais. Ypatingas metas yra pavasaris, kai žmogaus organizmas yra nusilpęs, išsekęs po žiemos šalčių, trūksta vitaminų, tuomet labai veiksminga gydytis žemuogių preparatais. Susisteminus respondentų gautus atsakymus, galima prieiti išvados, kad žemuogėmis senoliai gydo šias ligas: įvairių rūšių onkologines ligas, šviežiomis ir džiovintomis uogomis, uogų nuovirais ir užpilais gydoma mažakraujystė; stiprinama imuninė sistema, laisvinami užkietėję viduriai, gydomos šlapimo pūslės ligos; žemuogių preparatai puikiai valo kraują. Žemuogių lapų nuovirą respondentai rekomenduoja, sergant kraujagyslių ir širdies ligomis, tuomet reikia vartoti po 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną. Per daug žemuogių uogų taip pat negalima valgyti, ypač nėščioms moterims.

Avietės *Rúbus idéus*(minėta 34 kartus), respondentų teigimu, ypač padeda sergantiems mažakraujyste, taip pat vartojamos nuo gripo ir peršalimo. Nors dauguma apklaustųjų gyventojų avietes augina ir šalia namų esančiuose soduose, tačiau vienbalsiai pripažįsta, kad naudingesnės yra laukinės, miškuose augančios avietės. Aviečių uogos skatina prakaitavimą ir mažina karščiavimą, stiprina imunitetą ir ramina nervus. Gydymui respondentai naudoja ir aviečių šakeles su lapais, tačiau pabrėžia, kad negalima aviečių valgyti sergantiems skrandžio opalige.

Sidabražolės *Potentílla erécta* (minėta 12 kartų) šakniastiebių nuoviras padeda viduriuojant, kraujuojant, sergant inkstų uždegimu, reumatu. Tinkamai laikoma sausa vaistinė žaliava išlieka vertinga net 4 metus. Nuoviru skalaujama burna, sergant angina ar parodontoze. Gydomos žaizdos ir nudegimai.

Gudobelės *Cratáegus rhipidophýlla* (minėta 38 kartus) vertingi tiek žievė, tiek lapai, žiedai ir vaisiai. Šio augalo preparatai naudojami kaip kraujagysles plečianti, kraujo spaudimą mažinanti, miegą gerinanti priemonė. Respondentai įspėja, kad šalnų pakąstus vaisius galima naudoti tik maistui, bet ne vaistinei žaliavai.



Aronijas *Arónia melanocárpa* (minėta 26 kartus) rekomenduojama valgyti sergant cukriniu diabetu. Aronijos pasižymi kraujospūdį mažinančiu poveikiu; taip pat aronija vartojama norint sužadinti apetitą, padidinti skrandžio sulčių rūgštingumą; vartojama opoms, praguloms gydyti.

Ievos *Pádus ávium* (minėta 23 kartus) preparatai pasižymi uždegimus slopinančiu poveikiu, raminamosiomis, valomosiomis, antibakterinėmis savybėmis, todėl puikiai tinka plauti pūlingas žaizdas, valyti akių gleivines. Ievos preparatai vartojami esant virškinamojo trakto sutrikimams (viduriuojant); jie skatina šlapimo ir prakaito išsiskyrimą, todėl tinka karščiuojant bei sergant šlapimo takų infekcijomis.

Erškėčio *Rósa canína* (minėta 33 kartus) visas augalas pasižymi vaistingosiomis savybėmis. Naudojami erškėčių stiebai, vaisiai, lapai bei žiedai. Vaisiai naudojami arbatoms, antpilams, kurie gerina organizmo medžiagų apykaitą. Šis augalas mažina cholesterolio kiekį, skatina tulžies išsiskyrimą. Erškėčiai naudojami sunkiai gyjančioms žaizdoms, susiraukšlėjusiai ar nusilpusiai odai, sutrūkusiems krūtų speneliams gydyti. Iš erškėčios tiebų verdama aromatinga, vaistinių savybių turinti arbata.

Gervuogė *Rúbus cáesius* (minėta 32 kartus) pasižymi sutraukiančiu poveikiu, todėl vartojama gydant viduriavimą. Priešuždegiminis poveikis suteikia galimybę gydyti burnos gleivinės uždegimus, nedideles burnoje esančias opas. Ruošiami nuovirai, kuriais skalaujama skaudanti gerklė. Šio augalo preparatai stabdo kraujavimą, todėl kompresus galima dėti ant žaizdų ar mėlynių; skatina šlapimo išsiskyrimą.

#### **Notrelinių *Lamiaceae* šeima.**

Čiobreliai *Thýmus serpyllum* (minėta 41 kartą) normalizuoja sutrikusią medžiagų apykaitą, gydo mažakraujystę, valo kraują, skatina prakaitavimą, šlapimo išsiskyrimą. Respondentai minėjo čiobrelių nuovirą: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų čiobrelių užpilti stikline verdančio vandens ir virinti 15 min., vėliau nukošti. Šį nuovirą galima vartoti, kai kankina kosulys, nemiga, sergant viršutinių kvėpavimo takų ligoms. Žolės nuoviras pilamas į vonią, kaip dezinfekuojanti ir skausmą malšinanti priemonė.

Liepų *Tília cordáta* žiedų (minėta 42 kartus) arbata skatina prakaito išsiskyrimą, ramina centrinę nervų sistemą, lengvina kosulį. Ji padeda nuo išbėrimų, vočių, ja galima skalauti burną, sergant jos uždegimu, angina, nuoviro pavilgai dedami ant spuoguočių, apdegusių vietų, hemorojaus mazgų.

#### **Dilgėlinių *Urticaceae* šeima.**

Dar vienas itin dažnai naudojamas augalas – dilgėlės *Urtíca dioíca* (paminėtas 31 kartą). Daugelis ši augalą žino, kaip daržų ir sodų piktžolę, tačiau jame slypi nemažai vaistinių savybių: padeda organizmui pašalinti šlapimo rūgštį ir kartu su ja bakterijas, kurios sukelia šlapimo takų infekcijas, ši žolė tinka turint padidintą kraujospūdį, palengvina artrito, sausgyslių uždegimo

simptomus, gali būti vertinga sergant sąnarių uždegimu, stabdo kraujavimus iš žaizdų, nosies, taip pat gausų kraujavimą menstruacijų metu.

#### **Gyslotinių *Plantaginaceae* šeima.**

Gysločio *Plantago major* lapais (paminėta 29 kartus) patariama gydyti plaučių, skrandžio ir žarnyno vėžį. Norint išvalyti kraują, vertėtų kas valandą gerti po valgomąjį šaukštą gysločių lapų užpilo. Gyslotis nuo senų laikų buvo žinomas, kaip kraujavimą stabdantis augalas, susižeidus, ant žaizdos būdavo dedamas gysločio lapas.

#### **Valerijoninių *Valerianaceae* šeima.**

Valerijono *Valeriana officinalis* šaknų (paminėta 29 kartus) preparatais gydomas tiesiosios žarnos vėžys, jis stiprina imuninę sistemą, gydo šlapimo pūslės ligas.

#### **Erikinių *Ericaceae* šeima.**

Bruknė *Vaccinium vitis-idaea*, (paminėta 37 kartus) Mažai turima tokių vaistingųjų augalų, kurie žaliuotų ir žiemą, ir vasarą. Vaistams bruknės lapai renkami pavasarį, prieš žydėjimą (balandžio-gegužės mėnesiais), taip pat ir rudenį, jau sunokus uogoms. Senoliai pabrėžė, kad jeigu lapai bus renkami kitu metų laiku, jie paruduos. Taip pat pravartu žinoti, kad lapai turi būti skinami pavieniai arba kerpami su šakutėmis ir džiovinami palėpėse, tinka vartoti trejus metus. Respondentai, į savo namų vaistinėlę įtraukę šią vaistinę žaliavą, naudoja ją sergant inkstų ir šlapimo pūslės ligomis. Bruknių lapai varo šlapimą, skatina tulžies nutekėjimą, taip pat vartojama, kai sergama podagra, artritais. Lapų nuoviro duodama gerti žmonėms, kurie naktį nelaiko šlapimo.

Respondentai dažniausiai šviežias bruknių uogas ir jų sultis vartoja, kai būna padidėjęs kraujospūdis. Žalias, išmirkytas ar virtas bruknių uogas senoliai siūlo vartoti sergant gastritu, kai yra sumažėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas. Bruknių lapų ir uogų nuoviras padeda, kai būna užkietėję viduriai.

Mėlynės *Vaccinium myrtillus*, (paminėta 38 kartus) kaip ir kitos miško gėrybės, buvo ir yra neatsiejama Dzūkijos krašto gyventojų dalis. Mėlynės respondentai valgydavo, kad sustiprintų akis, jos, senolių nuomone, stiprina ir atmintį bei mažina cukraus kiekį kraujyje. Šviežias uogas patariama valgyti, kai užkietėja viduriai, o sausos uogos valgomos, jei viduriai būna per laisvi. Mėlynių sultimis respondentai skalauja burną, kad apsaugotų nuo dantenuų ar burnos ertmės uždegimų.

Spanguoles *Oxycoccus palustris* (paminėta 32 kartus) dar ir dabar senoliai vadina „gyvybės uogomis“, jos vartojamos nuo aukšto kraujo spaudimo, sutrikus skydliaukės veiklai. Spanguolių sultys taip pat varo ir šlapimą, su medumi geriamos, kai sergama angina, reumatu bei stipriai kosint. Iš spanguolių gaminamos sultys labai dažnai būdavo duodamos karščiuojančiam ligoniui. Sergant žvyneline, dedami spanguolių sulčių kompresai. Šviežios spanguolių sultys apsaugo nuo inkstų akmenligės ir gydo šlapimo išsiskyrimo organų infekcijas

#### **Agurklinių *Boraginaceae* šeima.**

Kaulažolės arba Vaistinės taukės *Symphytum officinále* šaknų (paminėta 21 kartą) preparatai vartojami esant virškinimo sutrikimams, skrandžio opaligei, kaulų lūžiams gydyti, sergant hemorojumi ar šlapinantis su krauju, gausiai kraujuojant menstruacijų metu. Senoliai prisimena, kad anksčiau Vaistinė taukė buvo puiki gydymo priemonė, kai lūždavo kaulai, tuomet šviežias šio augalo dalis sutrindavo su nesūdytais kiaulės lašiniiais ir šiuo mišiniu tepdavo lūžimo vietas.

#### **Jonažolinių *Hypericaceae* šeima.**

Jonažole *Hypéricum perforátum* (paminėta 19 kartų) gydoma mažakraujystė, šlapimo pūslės ligos, vidurių užkietėjimas. Tai veiksminga priemonė gydant kepenų, skrandžio ir kiaušidžių vėžį.

#### **Našlaitinių *Violaceae* šeima.**

Trispalvės laukinės našlaitės *Víola trícólor* (paminėta 16 kartų) nuovirai padeda atsikosėti, sergant bronchitu, skatina prakaito ir šlapimo išsiskyrimą. Ši vaistinė žaliava padeda ir nuo odos ligų: dermatito ar egzemos.

#### **Aguoninių *Papaveraceae* šeima.**

Ugniažolė *Chelidónium május* (paminėta 12 kartų) dėl savo gydomųjų savybių yra plačiai naudojama liaudies medicinoje: ji efektyviai mažina spazmus, slopina skausmus, ramina. Respondentai pataria nepamiršti, kad ugniažolė – nuodingas augalas. Per didelis ugniažolės sulčių kiekis gali suparalyžiuoti ar sukelti dusulį. Ugniažole yra gydomos karpos.

#### **Pušinių *Pinaceae* šeima.**

Pušų *Pinus sylvestris* pumpurų (paminėta 23 kartus) užpilai ir nuovirai padeda atsikosėti, dezinfekuoja, gydo peršalimo ligas, lėtinį bronchitą, malšina kosulį. Taip pat pušų antpilai ir nuovirai padeda moterims sureguliuoti menstruacijų ciklą.

#### **Beržinių *Betulaceae* šeima.**

Spiritinis alksnio (juodalksnio) *Álnus glutinósa* lapų (paminėta 16 kartų) ekstraktas vartojamas sergant chronišku vidurių užkietėjimu, podagra. Žali lipnūs lapai dedami ant žaizdelių, vočių, saulės nudegintų vietų.

#### **Pupalaiškių *Menyanthaceae* šeima.**

Pupalaiškis *Menyánthes trifoliáta* (paminėtas 10 kartų) vartojamas apetitui žadinti. Juo gydomas gastritas, vidurių užkietėjimas. Pupalaiškių lapų užpilą respondentai rekomenduoja gerti žmonėms, kurie yra išsekę po sunkių ligų. Lapų užpilas tinka skalauti burną, kai sergama parodontoze.

#### **Gencijoninių *Gentianaceae* šeima.**

Širdažolę *Centáurium erythráea* (paminėta 12 kartų) respondentai įvardija kaip augalą, kuris skatina virškinimo liaukų sekreciją ir žarnyno veiklą. Širdažolės preparatai vartojami, kai sutrikęs virškinimas, esant apetito stokai, užkietėjus viduriams, kai po valgio graužia rėmuo, netgi susirgus nervine anoreksija;

#### **Kežinių *Parmeliaceae* šeima.**

Islandinė kerpena *Cetrária islándica* arba Kerpėta samana (paminėta 22 kartus) yra plačiai naudojama liaudies medicinoje. Šis augalas tinkamas pūliuojančioms žaizdoms ir kvėpavimo takų ligoms gydyti. Kerpena tinka tuberkuliozei gydyti, skatina tulžies išskyrimą, gydo viduriavimą ir chronišką vidurių užkietėjimą, reguliuoja virškinimą. Dažniausiai respondentai išlandinę kerpeną naudoja, esant kvėpavimo takų ligoms, „sausam“ kosuliui.

#### **Kiparisinių *Cupressaceae* šeima.**

Paprastų kadagių *Júniperus commúnis* vaisiais (paminėta 16 kartų) respondentai pataria gydyti odos vėžį, mažakraujystę, kadagių vaisių nuoviras ir užpilas skatina šlapimo išsiskyrimą. Vaisių užpilas gaminamas taip: 2 valgomuosius šaukštus kadagių vaisių užpilti stikline verdančio vandens ir leisti pastovėti maždaug 3 val., vėliau nukošti. Gerti prieš valgį po 1 valgomąjį šaukštą 4 kartus per dieną.

#### **Pupinių *Fabaceae* šeima.**

Baltas barkūnas *Melilótus álbus* (paminėta 9 kartus) mažina kraujo krešėjimą, vartojamas gydant šunvotes, sumušimus, žaizdas; barkūno preparatai vartojami, kai yra padidintas organizmo jautrumas, kamuoja nemiga, sergant podagra, reumatu; nuoviras būdavo vartojamas net maliarijai ir karštinei gydyti;

Rausvojo dobilo *Trifólium híbridum* žiedų (paminėta 6 kartus) nuovirai ir užpilai slopina uždegimus, gydo kvėpavimo takus, inkstų ligas. Sudžiūvusią žaliavą galima vartoti 2 metus.

#### **Putinių *Viburnaceae* šeima.**

Vaistams naudojama putino *Vibúrnum ópulus* (paminėta 18 kartų) žievė, uogos, žiedai, sėklos ir lapai, gaminami nuovirai ir užpilai. Putino uogos gerina širdies darbą, varo šlapimą. Putino uogų sultis arba nuovirą su medumi respondentai rekomenduoja geri nuo viršutinių kvėpavimo takų ligų. Buvo manoma, kad putino arbata padeda sutvirtinti klibančius dantis.

#### **Žiliakrūminių *Elaegnaceae* šeima.**

Šaltalankių *Hippóphae rhamnoídes* (paminėta 23 kartus) šviežios sultys ir uogos vartojamos peršalimo ligoms malšinti. Respondentai įsitikinę, kad valgant šaltalankio uogas, nesergama gripu ir angina. Šaltalankio lapus, nuskintus gegužės mėnesį ir išdžiovintus, dzūkai vartoja arbatoms gerti. Jos padeda nuo mažakraujystės ar žarnyno uždegimo. Reikėtų paruošti taip: 1 valgomąjį šaukštą lapų užpilti stikline verdančio vandens ir 15 min. palaukti, gerti 1 kartą per dieną „ant tuščio skrandžio“ ir šiltą.

#### **Papartinių *Dryopteridaceae* šeima.**

Kelminio paparčio *Dryópteris filix-más* (paminėta 4 kartus) šaknys ir lapai, pavirti acte (1 valgomąjį šaukštą acto atskiesti 1 šaukštu vandens), vartojami kaip kompresai, gydo kojų gangreną ar kai kojos labai ištinusios ir pajuodavusios. Suskaudus sąnariams arba strėnoms ar jei jie skauda dažnai, padės sauja paparčių lapų – juos reikia pridėti prie skaudamos vietos. Jei peršalus pablogėja klausa,

labai naudinga miegoti ant šviežių paparčių lapų prikimštos pagalvės. Po kiek laiko lapus reikia pakeisti naujais. Skausmas paprastai praeina, o klausa pagerėja

#### **Amalinių *Viscaceae* šeima.**

Amalo *Viscum album* (paminėta 12 kartų) ekstraktą respondentai įvardijo kaip vaistinę medžiagą nuo onkologinių susirgimų, nuo epilepsijos bei nervų ligų. Ši vaistinė žaliava išplečia kraujagysles, stiprina širdies veiklą. Respondentai perspėja, kad amalas vis dėlto yra nuodingas augalas ir, ilgai vartojant jo preparatus, galima net apsinuodyti.

#### **Bastutinių *Brassicaceae* šeima.**

Krienai *Armoracia rusticana* (paminėta 18 kartų) skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą, todėl jais patariama gydyti gastritą, kai sumažėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas. Apetitui sužadinti prieš valgį reikėtų suvalgyti 1 šaukštelį tarkuotų krienų, sumaišytų su medumi arba cukrumi. Sergantiems geltlige patariama gydytis krienų šaknų antpilu: sumalti 1 kilogramą krienų šaknų, užpilti 3 litrais verdančio vandens, uždengti ir palikti 24 valandoms nusistovėti. Gerti 3 kartus per dieną po pusę stiklinės prieš valgį. Krienai taip pat stiprina imuninę sistemą, todėl jų patariama valgyti apsaugojimui nuo peršalimo. Po peršalimo 1-3 kartus per dieną reikėtų suvalgyti po šaukštelį šviežiai sutarkuotų krienų su medumi — tai pravaldo nosį ir mažina slogą. Susirgus ausų uždegimu, respondentai į ausis kelis kartus per dieną įsilašina po 1-2 lašus krienų sulčių.

#### **Kanapinių *Cannabaceae* šeima.**

Apynio *Humulus lupulus* (paminėta 16 kartų) spurgas dzūkai skina kartu su koteliais rugpjūčio pabaigoje, išdžiūvusius apynius pataria vartoti tik vienerius metus. Apynių spurgų preparatais gydomas radikulitas, psichikos sutrikimai ir nemiga. Šios vaistinės žaliavos užpilas vartojamas kaip raminantis vaistas: 1 valgomąjį šaukštą susmulkintų spurgų užpilti stikline verdančio vandens, atvėsinti ir perkošti, geriama po ¼ stiklinės prieš valgį.

#### **Kaštoninių *Hippocastanaceae* šeima.**

Gydymui naudojami tiek kaštonų *Aesculus hippocastanum* (paminėta 12 kartų) žievė, tiek žiedai, lapai ir vaisiai. Šių komponentų nuovirais ir užpilais respondentai teigė, kad nuo seno buvo gydomi venų išsiplėtimai, hemorojus, odos ligos, pūliuojančios žaizdos bei viršutinių kvėpavimo takų uždegimai. Galima vartoti ir šviežių kaštonų žiedų išspaustas sultis, tokiu atveju reikia gerti po 20-25 lašus 4 kartus per dieną, esant išsiplėtusioms venoms arba sergant hemorojumi.

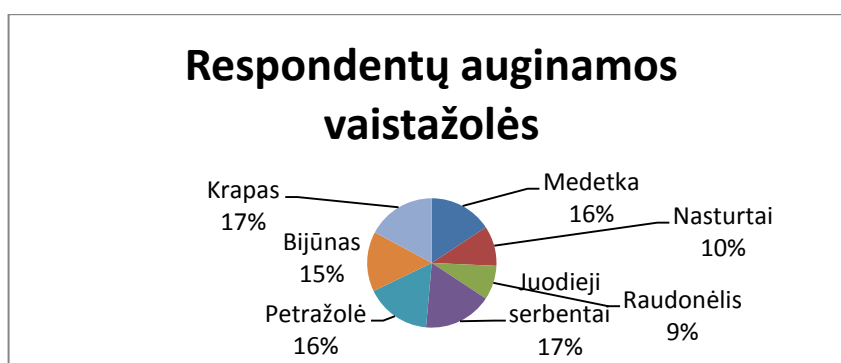
#### **Bukinių *Fagaceae* šeima.**

Ažuolo *Quercus robur* (paminėta 13 kartų) žievę Varėnos r. gyventojai dar iki šiol naudoja gerklės uždegimams, dantenu kraujavimui gydyti: reikia 2 arbatinius šaukštelius susmulkintos azuolo žievės užpilti stikline verdančio vandens ir palikti 10 min., kad atvėstų, tuomet nukošti ir šiuo nuoviru skalauti burną 2 kartus per dieną. Moterys azuolo žievės vonias naudoja esant venų išsiplėtimui. Ažuolo žievės nuoviro kompresai būdavo pirmoji pagalba nudegus. Respondentai teigė, kad azuolas

yra ypatingas medis, jis buvo nuolat gerbiamas, aukštinamas. Gydomųjų savybių turi ne tik ąžuolo žievė, bet ir lapai, gilės. Respondentai gyrė ir ąžuolines vantas, kurios puikiai tinka pertis, jei sergama odos ligomis, jei yra riebi oda ir prakaituoja kojos. Vantas dzūkai pataria ruošti rugpjūčio ir rugsėjo mėnesiais.

### Namuose auginamos vaistažolės.

Ne visas vaistažoles respondentai renka miškuose, pievose, paupiuose, kai kurias jų patogų užsiauginti ir daržuose ar šalia esančiuose soduose. Kokias dažniausiai dzūkai augina vaistažoles, pavaizduota 6 pav.



6 pav. Respondentų auginamos vaistažolės namuose

### Astrinių *Asteraceae* šeima.

Vaistinei žaliavai dažnai naudojami medetkų *Caléndula officinális* žiedai (minėta 28 kartus). Jie skinami dar žydintys ir džiovinami gerai vėdinamoje, nuo saulės apsaugotoje vietoje, išdžiūvę žiedai yra oranžinės spalvos ir kartoko skonio. Medetkų gydomąsias savybes žmonės žinojo jau nuo neatmenamų laikų, jomis gydomi įvairūs moteriški susirgimai, vidaus organų ligos, pavyzdžiui, skrandžio gleivinės uždegimas, kitaip tariant – gastritas, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa, taip pat turi teigiamos įtakos kepenų medžiagų apykaitai, gydomas burnos gleivinės uždegimas bei stomatitas.

Daugiametė saulutė *Béllis perénnis* (paminėta 16 kartų) rekomenduojama žmonėms, sergantiems artritu reumatu; saulutės preparatais gydomos kepenų, inkstų ligos. Šis augalas pasižymi sutraukiančiu poveikiu, todėl tinka vartoti viduriuojant.

### Notrelinių *Lamiaceae* šeima.

Raudonėlis *Oríganum vulgáre* (paminėta 23 kartus) gydymui renkamas žydėjimo metu. Raudonėlis padeda atsikosėti, skatina šlapimo ir prakaito išsiskyrimą, apsaugo nuo mėšlungio, taip pat mažina padidėjusį kraujo spaudimą. Ši vaistinė žaliava ypač naudinga moterims, kai yra sutrikęs menstruacijų ciklas. Tuomet vertėtų 2 valgomuosius šaukštus raudonėlio užpilti puse litro verdančio vandens ir po pusės valandos perkošti, gerti ¼ stiklinės 4 kartus per dieną prieš valgį.

Pipirmėčių *Méntha piperíta* (paminėta 16 kartų) lapai ramina skausmus, atpalaiduoja spazmus, gydo uždegiminius procesus. Respondentai tvirtina, kad juos vartojant pagerėja apetitas, virškinimas, tinka nuo pykinimo, vėmimo. Galima dėti ir kompresus ant skaudamų vietų: 2-3 šaukštus vaistinės žaliavos užpilti puse stiklinės verdančio vandens, pakaitinti iki virimo, paskui palikti atvėsti, suvilgyti drobę ir dėti kompresą. Respondentai iš pipirmėčių lapų spaudžia ir sultis, kurios gerina virškinimą, jų reikia vartoti po 1 šaukštą 2-3 kartus per dieną, užgeriant vandeniu.

Vaistinė melisa *Melíssa officinális* (paminėta 29 kartus) atpalaiduoja mėšlungius, laisvina užkietėjusius vidurius, skatina prakaito išsiskyrimą, gerina apetitą, stiprina širdies ir kraujotakos sistemą. Respondentai melisos užpilą ir nuovirą naudoja, kai skauda dantis ar yra nesveikos dantenos. Nuovirų kompresai naudojami sąnarių, raumenų skausmams malšinti.

Šaltmėčių *Méntha spicáta* (paminėta 31 kartą) arbata stimuliuoja širdies veiklą, mažina arterinį spaudimą. Tai puiki priemonė prieš blogą burnos kvapą, slogą, raumenų ir žarnyno skausmus. Šaltmėčių arbata gerina kraujotaką, padega įveikti miego sutrikimus, mažina galvos skausmą, gana sparčiai numuša karštį, padeda atsipalaiduoti, įveikti stresą ir įtampą.

#### **Erškėtinių *Rosaceae* šeima.**

Svarainius (*Chaenomeles japonica*) (paminėta 23 kartus) respondentai rekomenduoja vartoti sergantiems skrandžio veiklos sutrikimais, ypač viduriuojant. Virti trinti vaisiai naudojami kepenų ligoms gydyti, taip pat ši priemonė slopina vėmimą ir pykinimą. Svarainių sėklų nuoviru gydomas odos ligos, nudegimai, supleišėjusios lūpos, žievės nuoviru skalaujama burna, kraujuojančioms dantenoms.

#### **Nasturtinių *Tropaeolaceae* šeima.**

Didžiųjų nasturtių *Tropaeolum május* (minėta 11 kartų) preparatai naikina bakterijas, palengvina atsikosėjimą, skatina šlapimo išsiskyrimą, plečia kraujagysles, padeda įveikti sklerozę ir papildyti vitaminių kieki organizme.

#### **Agrastinių *Grossulariaceae* šeima.**

Juodųjų serbentų *Ribes nígrum* (minėta 19 kartų) uogose gausu vitaminų A ir C, E [75]. Šviežias juodųjų serbentų sultis respondentai geria, norėdami pagerinti apetitą ir kraujo sudėtį, jo krešėjimą. Šios sultys stiprina širdies ir kraujotakos sistemas, padeda greičiau užgyti žaizdoms. Respondentai rekomenduoja 10 g susmulkintos vaistinės žaliavos užpilti 100 ml virinto vandens ir po 15 min. nukošti, gerti po 100 ml 4-5 kartus per dieną, reikėtų gerti su medumi ar citrina. Toks preparatas padeda peršalus, stipriai kosint ar užkimus.

#### **Gvazdikinių *Caryophyllaceae* šeima.**

Daržinė žliūgė *Stellária média* (minėta 9 kartus) yra paplitusi piktžolė, aptinkama laukuose, miško aikštelėse ir daržuose. Tačiau šis augalas pasižymi skausmą malšinančiomis, prieš uždegiminėmis, žaizdas gydančiomis, tulžies išsiskyrimą skatinančiomis, kraujavimą

stabdančiomis savybėmis. Taip pat daržinė žliūgė, anot respondentų, stiprina širdies veiklą, reguliuoja medžiagų apykaitą, ramina nervus. Šviežią žliūgės žolę Varėnos r. gyventojai vartoja ir rekomenduoja vartoti sergant kepenų, inkstų, plaučių ir širdies ligomis. Išdžiūvusios žliūgės nuoviru tinka gydyti hemorojų, malšinti skausmą širdies plote. Žliūgės kompresais respondentai dažniausiai gydo radikulitą, žaizdas ir sumušimus. Apklausoje dalyvavusieji gyventojai rekomendavo gerti ir žliūgės sultis, kurios naudingos esant organizmo išsekimui.

250 g. šviežios žolės reikėtų užpilti litru verdančio vandens, 10 min. pavirti ir apie 2 val. šiltai palaikyti, tuomet nukošti ir galima dėti kompresus ant skaudamų sąnarių bei nudegimų.

### **Salierinių *Apiaceae* šeima**

Petražolės *Petroselinum crispum* (paminėta 19 kartų) Dzūkijoje gyventojai dažniausiai vartoja nuo įvairių šlapimo organų ligų, šlapimo pūslės, prostatos, akmenligės. Petražolių lapai, anot respondentų, yra dedami ant uodų ir bičių įgeltų arba sumuštų vietų.

Kmynų *Cárum cárvi* (paminėta 22 kartus) Dzūkijoje galima rasti net pievose ir miško aikštelėse, kai kurie juos augina ir savo daržuose. Vaistinei žaliai respondentai renka kmynų vaisius, kurie sunoksta liepos-rugpjūčio mėnesiais. Respondentai rekomenduoja kmynus rinkti tik vos prinokus, geriausiai – tik iškritus rasai, nes sausi vaisiai labai greitai išbyra. Kmynų vaisių arbatą apklausoje dalyvavusieji dažniausiai geria, kai nėra apetito, sutrikus virškinimui arba užkietėjus viduriams. Kmynai visuomet buvo žinomi ir kaip skatinantys krūtimi žindančių motinų pieno liaukų sekreciją.

Paprastasis krapas *Anéthum graveólens* (paminėtas 26 kartus) yra ne tik prieskoninis augalas, bet turi ir gydomųjų savybių. Respondentai teigė, jog dažniausiai krapai yra naudojami gydant kepenų ligas, jie mažina padidėjusį kraujo spaudimą, pilvo skausmus ir uždegimus. Krapų vandenį gerdavo krūtimi maitinančios moterys, kad pagausėtų pieno, o krapų sėklų nuovirą gerdavo sergantys cukriniu diabetu. Krapų žalumą vartoja ir tie, kurie serga bronchitu bei mažakraujyste.

Morkų *Dáucus caróta* (paminėta 36 kartus) šakniavaisiai itin vertingi gydymui. Šviežias morkų sultis respondentai vartoja, norėdami išgydyti regėjimo sutrikimus. Taip pat nuo seno morkomis yra gydomi nušalimai, nudegimai, pūliuojančios žaizdos ar opos. Morkos ir jų sultys laisvina vidurius, todėl jos vartojamos net sergant hemorojumi. Morkų sultys, sumaišytos su medumi, yra ir vaistas nuo kosulio, peršalus ar užkimus. Sergant hemorojumi, respondentai rekomenduoja geri morkų lapų arbatą.

### **Česnakinių *Alliaceae* šeima.**

Valgomasis česnakas *Allium sativum* (paminėta 39 kartus) vertingas vaistas nuo daugelio ligų, jis didina organizmo atsparumą infekcinėms ligoms. Šis vaistinis augalas gerina širdies darbą ir virškinimą, o svarbiausia ir daugeliui žmonių aktualiausia – mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imunitetą. Respondentai rekomenduoja kasdien suvalgyti po 1-2 skiltis česnako. Česnako



sultimis Dzūkijoje gydomos žaizdos, įvairūs pūliniai ir vabzdžių įkandimai. Stipriai kosint vaikams, siūloma prieš miegą ištrinti pėdas česnakų ir apauti vilnones kojines.

Svogūnas *Allium cépa* (paminėta 42 kartus) nuo seno yra laikomas vaistu nuo daugelio ligų. Gydomos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, angina, gripas, skrandžio ir žarnyno sutrikimai, cukraligė. Šviežiomis svogūnų sultimis respondentai gydo pūliuojančias žaizdas, odos išbėrimus ar spuogus. Sausą kosulį taip pat gali išgydyti svogūnų tyrė, pagardinta medumi. Jei skauda ausį, respondentai rekomenduoja supjaustyti svogūną griežinėliais ir griežinėlių pridėti prie skaudamos ausies skarele.

#### **Bastutinių *Brassicaceae* šeima.**

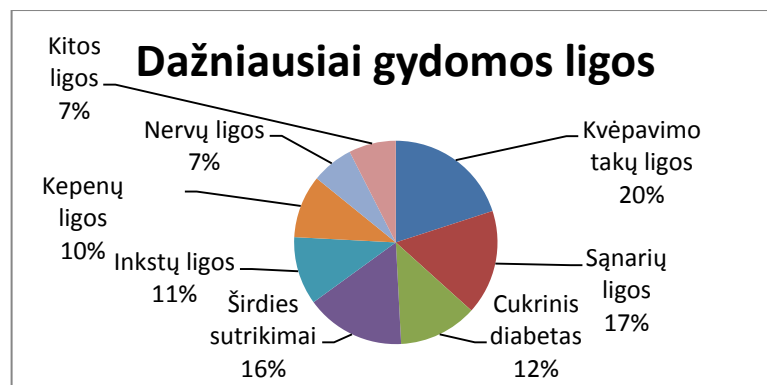
Gydymui dažniausiai vartojami baltagūžio kopūsto *Brassica oleracea* (paminėta 21 kartą) lapai. Kopūstų sulčių patariama gerti švitintiems ligoniams, kurie serga onkologinėmis ligomis. Šiltų kopūstų sultys geriamos prieš valgį, pusę stiklinės 2 kartus per dieną. Tokias sultis rekomenduojama vartoti mėnesį laiko. Šviežių kopūstų sultys sumaišytos su medumi greitai numalšina kosulį, padeda gydyti uždegimines ligas.

#### **Bulvinių *Solanaceae* šeima.**

Bulvių *Solanum tuberósum* (paminėta 36 kartus) sultis respondentai geria, kai yra užkietėję viduriai. Reikėtų gerti prieš valgį, 2-3 kartus per dieną, tačiau vertėtų gerti 2-3 savaites.

### **4.1.2. Pagrindinės ligos, kurioms naudojamos augalinės žaliavos**

Atlikus tyrimą ir susistemintus duomenis buvo išsiaiškinta kokių ligų gydymui ar prevencijai respondentai dažniausiai naudoja natūralias priemones (7 pav.)



**7 pav. Dažniausiai respondentų gydomos ligos vaistažolėmis**

Dažniausiai gydomos yra kvėpavimo takų ligos (20%). Dažniausios kvėpavimo takų ligos: peršalimas, sloga, kosulys, gripas, bronchitas, gerklės skausmas. Rečiau gydoma bronchinė astma,

kokliušas. Kvėpavimo ligoms gydyti naudojama: gysločio lapai, čiobrelių lapai, melisos lapai, liepžiedžiai, ramunėlių žiedai, jonažolė, anyžius, spanguolės, aviečių šaknys ir kt.

Sąnarių ligos taip pat labai aktualios senyvo amžiaus žmonėms (17 %), joms gydyti naudojama: česnakas, bruknės, petražolės, alksnis, varnalėšos, bulvės, pušų pumpurai, medetkos, kadagio uogos, dilgėlės, baltasis barkūnas, juodieji serbentai ir kt.

Cukriniam diabetui (12%) gydyti naudojami beržų lapai, beržų pumpurai, gudobelės uogos, gudobelių žiedai, bruknių lapai, gervuogių lapai, gervuogių šaknys, putinų žiedai, putinų žievė, kadagio uogos, erškėtrožių uogos, lapai, juodųjų serbentų uogos ir lapai, sidabražolės šaknys, dilgėlės, varnalėšos ir kt.

Širdies sutrikimams (16%) malšinti vartojama: valerijono šaknys, gudobelės lapai, beržo lapai, kmynai, ramunėlės, mėtos, erškėtrožių uogos, pupalaiškis, aronijos vaisiai, žemuogių lapai, krapai, šaltalankio žievė, jonažolė, česnakas, amalas ir kt.

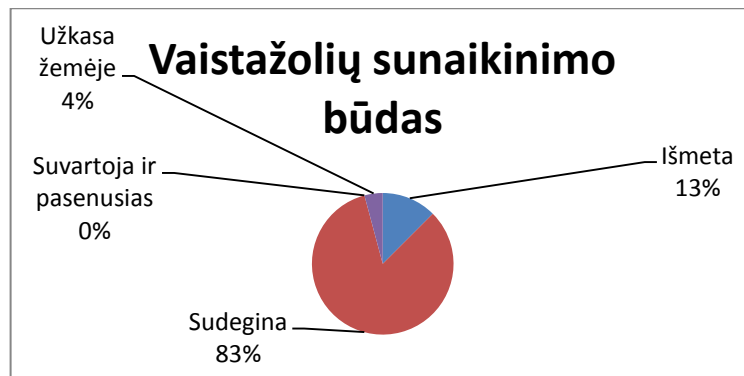
Inkštų ligoms (11%) gydyti vartojama: meškauogės lapai, kraujažolė, rugiagėlės žiedai, erškėtuogių šaknys, asiūklis, beržų lapai, takažolė, ajero šaknys, morkos, bulvių sultys, žemuogių uogos, mėlynės, šaltalankio uogos, gyslotis, ramunėlių žiedai ir kt.

Kepenų ligos (10%) gydamos: erškėtuogėmis, avietėmis, bruknėmis, serbentais, šermukšnio uogomis, kraujažole, ramunėlių žiedais, jonažole, dilgėlėmis, pipirmėte ir kt.

Nervų ligų (7%) gydymui vartojama: čiobreliai, gudobelės vaisiai, jonažolė, valerijono šaknys, ramunėlių žiedai, mėtų lapai, raudonėlis, putino žievė, gervuogių lapai, varnalėšos lapai, šalpusnis, krienai, apynys ir kt.

#### **4.1.3. Pasenusių vaistažolių sunaikinimo būdas**

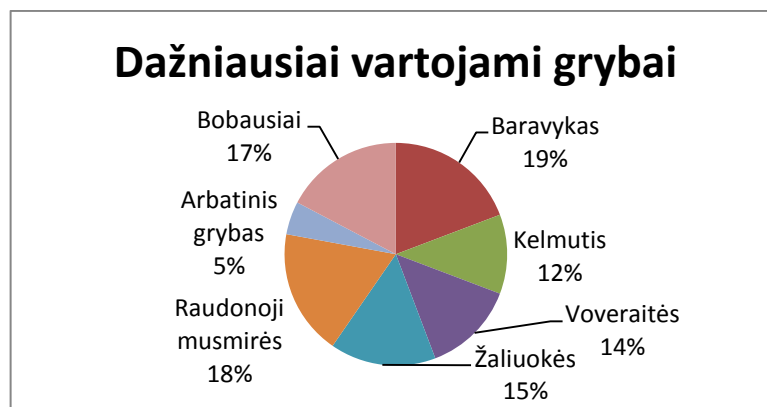
Respondentų buvo klausiama, kur jie deda pasenusias vaistažoles. Kai kurios vaistinės žaliavos tinkamomis sąlygomis gali stovėti 2 metus, kai kurios 3 ar net 5, tačiau ne visuomet jų prireikia tiek, kiek yra pririnkta. Daugelis atsakiusiųjų (83%) buvo vieningos nuomonės, kad pasenusias, gydymui netinkamas vaistažoles yra geriau sudeginti, nes išmetus, dar kas nors kitas gali pasinaudoti. Keli respondentai vaistažoles sunaikina kitokiu būdu – užkasa žemėje (4%). Nepasitaikė nė vieno apklausoje dalyvavusio respondento, kuris rizikuotų savo ar kitų aplinkinių sveikata ir suvartotų pasenusias vaistažoles. Tačiau pasitaikė nemaža dalis respondentų nuomonių (13%), kad geriausia senas vaistažoles – išmesti.



**8 pav. Pasenusių vaistažolių sunaikinimo būdas**

#### 4.2. Pagrindinės grybų rūšys, vartojamos ligoms gydyti Varėnos r. apylinkėse

Grybų gydomąsias savybes dzūkai žinojo jau nuo senų laikų, todėl į pagalbą telkdavosi ne tik vaistažoles, bet ir šias miško gėrybes. 8 pav. atsispindi dažniausiai Varėnos r. gyventojų vartojami grybai gydymui.



**9 pav. Dažniausiai respondentų vartojami grybai gydymui**

Baravyko (minėta 14 kartų) ekstraktu buvo gydomos nušalusios ir apmirusios kūno vietos. Džiovintų baravykų distiliatas buvo rekomenduojamas paralyžiuotų vietų, o taip pat kraujotakos organų sutrikimams gydyti. Baravykų ekstraktą dar iki šiol senieji gyventojai naudoja gastritui gydyti.

Kelmutis (minėta 9 kartus) populiarus Varėnos r. kaip vaistas, laisvinantis vidurius. Iš tauriabudžių, baltikų gaunama antimikrobinė medžiaga, stabdanti odos ir kaulų tuberkuliozės bakterijų gyvybinę veiklą.

Voveraičių, žaliuokių, rudojo piengrybio (minėta 11 kartų) ekstraktai padeda pūliuojančioms žaizdoms. Iš musmirių (minėta 12 kartų) gauti muskarinas, muskaridinas ir kitos medžiagos mažomis dozėmis naudojamos vidaus sekrecijos liaukų veiklai suaktyvinti, kraujagyslių spazmams mažinti, sklerozei, nervų ligoms gydyti. Raudonosios musmirės užpiltinė su namine degtine vartojama vėžiui gydyti, gerti po kelis lašus.

Jau gan seniai tiek miesto, tiek ir kaimo gyventojai ant virtuvės palangės stiklainyje išsiaugina arbatinį grybą (minėta 4 kartus). Arbatinis grybas – acto rūgšties bakterijų ir mieliagrybio kolonija. Ši tradicija atkeliavo iš Pietų ir Pietryčių Azijos šalių (Indijos, Japonijos ir kt.). Mieliagrybis arbatoje ištirpusį cukrų skaido į organines rūgštis (askorbino, citrinos, pieno), alkoholį ir anglies dioksidą, o bakterijos alkoholį paverčia acto rūgštimi. Arbatinis antpilas praranda skaidrumą, bet jame išlieka pagrindiniai arbatos komponentai: kofeinas, taninas, B, C, P vitaminai, anglies dioksidas). Todėl skystis, kuriame plūduriuoja grybas, pasidaro maloniai saldžiarūgštis ir šiek tiek gazuotas. Manoma, kad šis skystis gerina apetitą, naikina kai kurias kenksmingas skrandžio, žarnyno bakterijas. Juo taip pat skalaujama gerklė sergant angina, dantenų uždegimu.

Anot respondentų, atpjautas gabalėlis grybų kolonijos įdedamas į stiklainį su pasaldinta arbata (maždaug 100 g cukraus 1 litrui), visa tai užrišama marle ir pastatoma ant palangės. Palankiausia arbatiniam grybui augti yra kambario temperatūra. Po savaitės gėrimas pasidaro tinkamas gerti, tačiau piktnaudžiauti arbatinio grybo antpilu nepatartina.

Bobausių (dzūkiškai – šmarškų) (minėta 12 kartų) kompresai su namine degtine naudojami sąnariams trinti.

Įžūlnusis skylenis *Inonotus obliquus* (beržo grybas) (minėta 3 kartus) – užpiltinė su namine degtine vartojama profilaktikai ir vėžio gydymui. Taip pat šį grybą užpila degtine ir palaiko, kol grybas gerai išmirksta. Vėliau „įsigėrusiu“ grybu trinami sumušimai ir mėlynės.

### 4.3. Gyvūninės kilmės žaliavų naudojimas gydymo tikslais Varėnos r. apylinkėse

Susitikimo su respondentais metu buvo kalbama ne tik apie augalus ir jų panaudojimą ligoms gydyti, bet paminėtos ir gyvūninės kilmės medžiagos, skirtos gydyti įvairius susirgimus. Respondentai prisimena, kaip gyvūninės kilmės priemonėmis jie buvo gydomi vaikystėje, ką tuo metu naudojo jų tėvai ar kaimynai ir kaip gydėsi net onkologines ligas.

Gyvatės *Vipera berus* ar rupūžės *Bufo bufo* užpiltinė (minėta 14 kartų). Naudojama arba džiovinta, arba šviežia gyvatė arba rupūžė, kuri užpilama spiritu sandariame butelyje. Tokio pobūdžio užpiltinės buvo geriamos onkologinių ligų atveju, daugelis respondentų įvardijo prostatos vėžį, taip pat priepuolio, dar kitaip tariant – epilepsijos priepuolio atveju.

Tikriausiai ne vienas yra turėjęs arba pas kitus artimus žmones matęs karpų. Šiuolaikinėje medicinoje yra daugybė priemonių joms naikinti, įvairiausių tepalų. Tačiau anksčiau, kaip pasakojo senyvo amžiaus respondentės, vienintelis pagalbininkas, norint išnaikinti karpas, buvo ugniažolė arba žiogas *Tertigonia viridissima* (minėta 12 kartų). Reikėjo pasigauti žiogą ir pridėti prie karpos, kad įkastų.

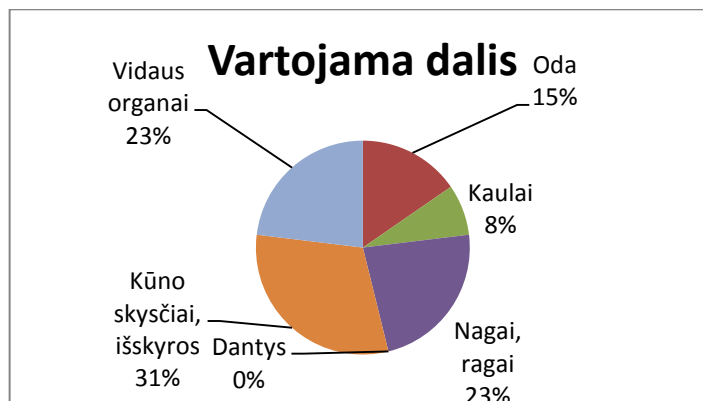
Zuikio (kiškio) taukai (minėta 20 kartų) naudojami kaip tepalas, kai sergama sinusitu, bronchitu, jeigu skauda gerklę. Kiškio taukai – „išvaro“ pašinus, tepamas aplink ausis, atkemša nuo

sieros užsikimšusias ausis. Taip pat vartojama nudegimams gydyti, įvardijama kaip vaistas nuo 100 ligų.

Tulžis (minėta 15 kartų). Respondentai kiaulės tulžies užpildinę su degtine vartoja nuo skrandžio skausmų.

Riekelę šviežių arba rūkytų kiaulės lašinių (minėta 8 kartus), nuvalius druska, reikia uždėti ant skaudančio danties, tarp dantenu ir palaikyti apie 15 min, kol skausmas nurimsta.

Dar iki šiol veiksmingi ir populiarūs yra bičių produktai – medus ir pikis (minėta 24 kartus). Medus vartojamas širdies ligoms, peršalimui, pilvo skausmui ir pūtimui gydyti, cholesteroliui mažinti, virškinimui gerinti ir imunitetui stiprinti. Medaus produktai visais laikais buvo brangūs, ne kiekvienas galėdavo jų nusipirkti. Jeigu savo bičių nelaikydavo, tai ir medaus įsigyti buvo didelė prabanga. Senoliai dar ir dabar pajutus peršalimo simptomus, pirmiausiai skuba suvalgyti šaukštelį medaus arba įsidėti jo į arbatą. Respondentai įspėja, kad medus verdančiame vandenyje praranda daug savo gydomųjų savybių, todėl šaukštelį medaus reikėtų dėti į šiek tiek praušusią arbatą.



10 pav. Respondentų vartojama gyvūno organizmo dalis gydymo tikslams

#### 4.4. Kiti gydymo būdai

Pieno išrūgos (minėta 19 kartų) naudojamos spuogams gydyti, veidui plauti.

Acto kompresais (minėta 16 kartų) yra malšinamas galvos skausmas. Respondentai prisimena, kad anksčiau jų senoliai merkdavo adatas į acto esenciją ir tuo užpilu trindavo sąnarius. Nuo slogos kvėpuodavo acto garais.

Respondentai prisimena, kaip anksčiau buvo gydomasi avižomis (minėta 12 kartų). Avižų grūdus iššutindavo krosnyje, susidarydavo tiršta ir lipni masė, ji būdavo sukrečiama į maišelį ir jį padėdavo po strėnomis, tuomet šiltai užklodavo ir ligonis gulėdavo, kol praušdavo avižos, po to maišelį išimdavo ir leisdavo ligoniui pagulėti 30 min. Tokią procedūrą reikėdavo kartoti 5 kartus, kad ligonis pasveiktų.

Dar vienas gydymo būdas – skruzdėlės (minėta 6 kartus). Nuo reumato žmonės kojas kišdavo į skruzdėlyną, kad praeitų skausmas.

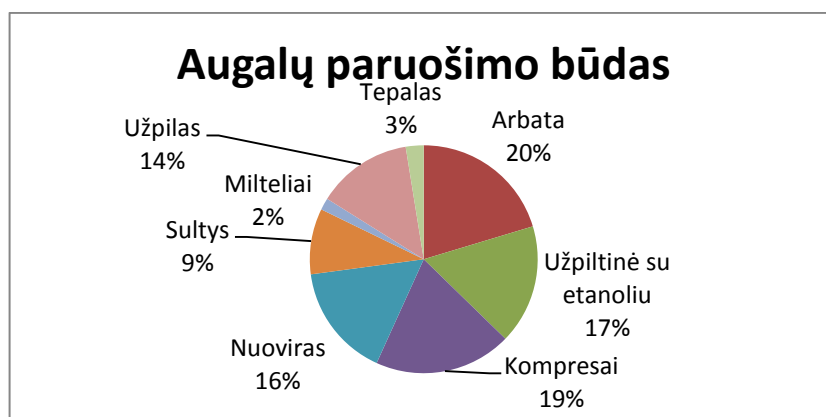
Dzūkijos kaimo žiniuonės gydydavo ir vašku (minėta 5 kartus), anot respondenčių, buvo tikima, kad vaške esančios medžiagos veikia kaip antibiotikai. Būdavo daromas vaško tepalas ir juo gydydavo votis, tepdavo ant skaudamo vietos.

Respondentai prisimena, kad anksčiau naminė duona (minėta 14 kartų) būdavo ne tik maistas, bet ir vaistas. Duona gydė kaulų auglius. Šviežios duonos paplotėliu patrindavo tuos kaulų auglius ir numesdavo per slenkstį šuniui, reikėdavo šį gydymą atlikti kelis kartus ir tuomet kaulų augliai išnykdavo.

Duonos rūgštingumo kvapu leisdavo kvėpuoti vaikams, kad nesirgtų kosuliu ar angina.

## 5. TYRIMO METU RESPONDENTŲ PATEIKTOS RECEPTŪROS

Respondentų buvo klausiami, kokius vaistažolių paruošimo būdus jie naudoja. Populiariausias atsakymas buvo arbatos (20%). 11 pav. pateikiami dažniausiai naudojami vaistažolių paruošimo būdai.



11 pav. Populiariausi respondentų augalų paruošimo būdai

**Arbatos (minėta 48 kartus).** Senoliai neabejoja, kad tik teisingai paruošta arbata iš vaistažolių turi gydomųjų savybių ir yra naudinga sveikatai.

Arbata, kuri, anot respondentų, padeda, kai išsenka organizmas: išmaišyti 70 g džiovintų šermukšnių uogų ir 30 g dilgėlių lapų, 1 šaukštą mišinio užpilti 1 stikline verdančio vandens ir 15 minučių pakaitinti, leisti pastovėti apie 30 min. ir tuomet nukošti.

Jei trūksta vitaminų, tiks tokio pobūdžio arbata: sumaišyti 2 dalis bruknių ir 3 dalis erškėtrožių uogų, 4 šaukštelių šių uogų mišinio užpilti 1 stikline verdančio vandens ir leisti pastovėti 3-4 valandas, vėliau nukošti.

Šlapimo nelaikymui geriamas mišinys iš bruknių uogų, lapų ir jonažolių: 2 šaukštus šių žaliavų mišinio reikia užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir 15 minučių pakaitinti vonelėje, pripildytoje karšto vandens. Gerti po vieną stiklinę 2 kartus, bet senoliai rekomenduoja gerti antroje dienos pusėje. Paskutinę stiklinę reikėtų išgerti prieš pat einant miegoti.

1 arbatinį šaukštelį susmulkintų šaltalankių lapų užpilti 1 stikline verdančio vandens, gerti po 100-200 ml 2-3 kartus per dieną. Galima vartoti šaltalankių, jonažolių, juodųjų serbentų, mėtų lapų mišinių arbatas (lygiomis dalimis).

1 arbatinį šaukštelį pelyno užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, uždengti ir palaikyti 20 min. Vėliau perkošti ir gerti 0,5 val. prieš valgį po ketvirtį stiklinės.

Aviečių ir žemuogių lapų arbata vartojama nuo peršalimo.

Liepžiedžių, čiobrelių ir jonažolės žolės arbata geriama nuo gripo.

Esant nemigai ar įtampai, reikėtų gerti šią arbatą: 10 g apynių spurgų, 10 g pipirmėčių lapų, 20 g valerijonų šaknų, 20 g melisų.

### **Užpiltinės su etanoliu (su degtine) (minėta 19 kartų)**

Graikinių riešutų ir degtinės užpilas tinka gydant miomas, cistas, endometriozę, mastopatiją. Gaminama taip: reikia įsigyti 1,200 kg sveikų, nesupelijusių graikinių riešutų, išlukštenti iš jų plonas pertvarėles, esančias viduriuose; gaunama apie 4 valgomi šaukštai pertvarėlių. Jas užpilti 4 stiklinėmis (800 ml) stiprios (daugiau kaip 40 laipsnių) degtinės. Palaikyti 30 parų. Nukošti. Gerti: po 1 arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną, po valgio.

200 g putinų sulčių, 150 g cukraus pudros, 1 litras degtinės, 1 stiklinė vandens. Cukrų ištirpinti vandenyje, sumaišyti su sultimis ir degtine. Palaikyti 3-4 dienas.

Beržų pumpurus reikia užpilti degtine arba spiritu, leisti nusistovėti ir gautu antpilu trinti skaudamas vietas. Esant reikalui, mažais kiekiais jį galima ir gerti.

### **Kompresai (minėta 24 kartų)**

1 šaukštelį medetkų žiedų užpilti 0,5 litro vandens, paruošti nuovirą, 1-2 kartus per dieną dėti kompresą ant nušalusių vietų, laikyti apie 30 min.

Čiobrelius užplikyti verdančiu vandeniu, suvynioti į drobulę ir dėti ant skaudamos vietos.

### **Nuovirai (minėta 16 kartų)**

Skaudančią gerklę vertėtų gydyti taip: verdančiu vandeniu užplikyti ąžuolo žievės, leisti pritraukti ir šiuo skysčiu skalauti.

### **Sultys (minėta 9 kartus)**

Žaizdą galima dezinfekuoti ir šviežiomis paprastųjų kraujazolių sultimis. Augalus galima sumalti ir mėsmale, tyrelę uždėti ant žaizdos ir aprišti.

Esant kosuliui respondentai pataria vartoti morkų sultis su medumi.

### **Milteliai (minėta 3 kartus)**

Kad žaizdos užgytų nepalikdamos randų, reikia sumalti raudonąsias pupeles ir jų milteliais pabarstyti ir įtrinti gydomas vietas.

### **Užpilai (minėta 12 kartų)**

1 valgomąjį šaukštą susmulkintų dilgėlių lapų suberti į indą ir užpilti stikline verdančio vandens, palaikyti 1,5 val. ir nukošti. Šiuo užpilu vieną kartą per savaitę reikia įtrinti išplautos galvos odą.

15 g čiobrelių užpilti stikline verdančio vandens ir po 25 min. jau galima vartoti.

200 ml bruknių lapų užpilo, 20 g medaus. Gerti kelis kartus per dieną, esant inkstų akmenligei, podagrai.

### **Tepalai (minėta 2 kartus)**



3 šaukštus sutrintų vaistinės taukės šaknų užpilti 90 g karšto vandens, gauta pasta aptepti sumuštą vietą, aprišti ir palikti per naktį. Sumušimo vietą galima pabarstyti ir taukių šaknų milteliais ir pridengtu drėgnu audiniu.

## IŠVADOS

1. Baigiamajame darbe buvo susisteminta surinkta etnofarmacinė medžiaga Varėnos rajono apylinkėse, pagal gydymui vartojamų priemonių prigimtį.
2. Nustatyti dažniausiai gydymui vartojami vaistiniai augalai, gyvūnai, grybų rūšys. Tyrimo metu buvo užfiksuota 82 gydymui naudojamos priemonės. Didžiąją dalį (78%) sudarė augalinės kilmės priemonės. Gyvūninės kilmės priemonių užfiksuota visai mažai (7%). Pagal respondentų pateiktus atsakymus matyti, kad rečiausiai gydymui yra vartojami grybai (6%) ir kiti gydymo būdai sudaro 9%.
3. Nustatyta, kokios kilmės vaistingųjų medžiagų tiriamojoje teritorijoje vartojama daugiausia. Varėnos rajono gyventojai dažniausiai vartoja astrinių (graižožiedžių) *Asteraceae Dumort* šeimos vaistinius augalus. Buvo paminėta 11 šios šeimos augalų. Populiariausia yra vaistinė ramunė *Matricaria recutita* (minėta 44 kartus), kurią dzūkai vadina „ramunėle“.
4. Nustatyta, kokios ligos gydomos vaistiniais augalais tiriamojoje teritorijoje. Tai – kvėpavimo takų ligos (20%). Dažniausios kvėpavimo takų ligos: peršalimas, sloga, kosulys, gripas, bronchitas, gerklės skausmas. Rečiau gydoma bronchinė astma, kokliušas. Kvėpavimo ligoms gydyti naudojama: gysločio lapai, čiobrelių lapai, melisos lapai, liepžiedžiai, ramunėlių žiedai, jonažolė, anyžius, spanguolės, aviečių šaknys ir kt.
5. Nustatyta, kokiais būdais vaistinės augalinės žaliavos tiriamojoje teritorijoje ruošiamos vartojimui. Didžioji dauguma respondentų (20%) vaistines augalines žaliavas vartoja ruošdami įvairias arbatas arba darydami kompresus (17%).

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Baltėnas A., Drobelenė O. Šilų dzūkai. Marcinkonys. 2009.
2. Balvočiūtė J., Dagytė S., Juknevičienė G. Medingieji augalai. Vilnius. 1987.
3. Balvočiūtė J., Gudavičius S. Jaunajam vaistažolių rinkėjui. Kaunas: Šviesa. 1983.
4. Bankauskas Č. Lietuvos gyvatė (Vivera berus) ir jos nuodingumas. Farmacijos žinios. 1939; 4-5; 28-32.
5. Baranauskaitė D. Ką reikia žinoti apie vaistažoles. Vilnius. 1990.
6. Baranauskaitė D. Vaitazolės mūsų sveikatai ir grožiui. Vilnius. 1994.
7. Basanavicius J. Medega musu tautiszkaai vaistynykystai. Shenandoah; 1898.
8. Česnulis V. Poringė apie Mergežerio sodžią. Vilnius. 2011.
9. Dagys J., Jankevičius K., Kruopas J., Lekavičius A., Petrauskas V. Jurgis Pabrėža 1771-1849. Vilnius. 1972, p. 3-6.
10. Dūdėnas H. Vasitingieji augalai. Vilnius. 1979.
11. Ethnopharmacological survey of medicinal herbs in Jordan, the Northern Badia region. Iš Journal of Ethnopharmacology. 2011 02 16 [žiūrėta 2015 04 15]. Prieiga per internetą: <http://www.citeulike.org>.
12. Folk phytotherapy of the Amalfi Coast (Campania, Southern Italy) Journal of Ethnopharmacology. Nr. 135 [interaktyvus] 2011 gegužė. [žiūrėta 2015 04 20]. Prieiga per internetą <http://www.sciencedirect.com>.
13. Fujita T., Sezik E., Tabata M. et al. Traditional medicine in Turkey VII. Folk medicine in Middle and West Black Sea Regions. [interaktyvus].1995. [žiūrėta 2015 04 10.]. Prieiga per internetą [http://rbedrosian.com/Ethnob/Turkey\\_TM\\_1995\\_Black\\_Sea.pdf](http://rbedrosian.com/Ethnob/Turkey_TM_1995_Black_Sea.pdf)
14. Gaidys V. Musteikos pasaulis. 2002.
15. Grigas A. Lietuvos augalų vaisiai ir sėklos. Vilnius. 1986.
16. Grigonis M. Rūtelių darželis. Pamokinimas, kaip žolynai auginti. Kaunas: S. Banaičio spaustuvė; 1913.
17. Grinius K, Volteris E, Basanavičius J, Tumas J, Janulaitis J. Trumpa folkloro dalykams rinkti programa. Vilnius: M. Kuktos spaustuvė; 1910.
18. Guarrera P., Lucchese F., Medori S. Ethnophytotherapeutical research in the high Molise region (Central-Southern Italy). Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2008, 4:7. [interaktyvus] [žiūrėta 2015 04 04] Prieiga per internetą: <http://www.ethnobiomed.com/content/4/1/7>
19. Gudelytė U. Tradiciškai Lietuvoje augintų dekoratyvinių augalų etnofarmacinis tyrimas. [interaktyvus]. Kaunas: Kauno medicinos universitetas; 2010. [žiūrėta 2015 04 12.]. Prieiga per

- internetą [http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D\\_20100621\\_093246-13768/DS.005.0.02.ETD](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D_20100621_093246-13768/DS.005.0.02.ETD)
20. <http://gamta.cepkeliai-dzukija.lt/19038/gamta.html> [interaktyvus] [žiūrėta 2015 04 12].
  21. Ibrahim J. A., Muazzam I., Jegede I. A., Kunle O. F., Okogun J. I. Ethno-medicinal plants and methods used by Gwandara tribe of sabo wuse in Niger state, Nigeria, to treat mental illness. [interaktyvus]. 2007. [žiūrėta 2015 04 12]. Prieiga per internetą <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2816449/>
  22. Jankevičienė R. Botanikos vardų žodynas. Vilnius: Botanikos instituto leidykla; 1998.
  23. Jankevičienė R. Botanikos vardų žodynas; Vilnius: Botanikos instituto leidykla; 1998.
  24. Jaskonis J. Augalai – mūsų gyvenimas“. Vilnius. 1996.
  25. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. Etnobiologijos ir etnomedicinos žurnalas. [interaktyvus] [žiūrėta 2015 04 04] Prieiga per internetą: < <http://www.ethnobiomed.com> >
  26. Journal of Ethnopharmacology. Etnofarmakologijos žurnalas. [interaktyvus] [žiūrėta 2015 03 06] Prieiga per internetą: < <http://www.ethnopharmacology.org/index.htm> >
  27. Kardelis K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas: Judex leidykla; 2002.
  28. Karnickienė B. Gamtos kalendorius: gydo, gaivina, praktiška. Kaunas: Varpas. 1997.
  29. Kulbis A. Augmenijos tyrimo pradmenys. Vilnius. 1994.
  30. Kunwar R., Shrestha K., Bussmann R., Traditional herbal medicine in Far – west Nepal: a pharmacological appraisal. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 2010. 6: 35. [interaktyvus] [žiūrėta 2015 04 04] Prieiga per internetą: <<http://www.ethnobiomed.com/content/6/1/35>>
  31. Kutorga V. Lietuvių liaudies medicina apie navikinius susirgimus. Sveikatos apsauga. 1963. 11: 44-50.
  32. Lans CA. Ethnomedicines used in Irinidad and Tobago for urinary problems and diabetes mellitus. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 2006; 2(45).
  33. Lekavičius A. Vadovas augalams pažinti. Vilnius. 1989.
  34. Mačius A. Kaip seniau žmonės gydėsi ir kokius vaistus vartojo. Farmacijos žinios. 1939; 4-5, 28-32.
  35. Margionys / Dzūkijos nacionalinis parkas. Marcinkonys. 1998.
  36. Murkaitė R., Karazija S. Lietuvos miškų augalai. Vilnius. 1977.
  37. Natūralios priemonės nuo 100 ligų / Medicina visiems. Vilnius. 2013.
  38. Naumavičius V., Naujalis J. R. Lietuvos fitoterapinė patirtis: į vaistinių augalų sąvadus retai įtraukiamų induočių augalų rūšys. [interaktyvus]. Vilnius: Vilniaus universiteto Gamtos mokslų fakulteto Botanikos ir genetikos katedra; 2012. [žiūrėta 2015 04 12.]. Prieiga per internetą [http://www.mtp.lt/files/MTP4.2\\_25\\_660%E2%80%9393664p.pdf](http://www.mtp.lt/files/MTP4.2_25_660%E2%80%9393664p.pdf)

39. Nikolaičiuk L. Vaistai iš močiutės skrynelės. Vilnius. 1993.
40. Obelevičius S. Nuostabus augalų pasaulis. Vilnius. 2000.
41. Papečkys M. Geros sveikatos receptai. Vilnius. 2006.
42. Papečkys M. Sveikata iš gamtos. Vilnius. 2005.
43. Petkevič G. Materialy po narodnoj medicene litovcev. Peterburg; Živaja starina; 1911.
44. Petkevičaitė – Bitė G. Medžiaga lietuvių liaudies medicinai// Literatūros istorija. Vilnius. 1968. p. 313 – 349.
45. Petkevičaitė - Bitė G. Raštai. Vilnius: Valstybinė grožinės literatūros leidykla; 1947.
46. Petkevičius R. Nerviniai sutrikimai ir jų gydymas Užpalių apylinkių XX- XXI a. tradicinėje medicinoje. [interaktyvus]. Lietuvos lokaliniai tyrimai. Etnologija; 2012. [žiūrėta 2015 04 12]. Prieiga per internetą [http://www.llt.lt/pdf/uzpaliai/uzpaliai-2\\_etno-2011.pdf](http://www.llt.lt/pdf/uzpaliai/uzpaliai-2_etno-2011.pdf)
47. Petkevičius R. Nervinių sutrikimų gydymas tradicinėmis priemonėmis XX- XXI a. pr. Aukštaitijoje ir dzūkijoje. [interaktyvus]. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas; 2011. [žiūrėta 2015 04 15]. Prieiga per internetą [http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D\\_20110616\\_153905-40494/DS.005.0.02.ETD](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110616_153905-40494/DS.005.0.02.ETD)
48. Petkevičiūtė Ž, Mekas TA. Etnofarmacinio - botaninio tyrimo perspektyvos Lietuvoje. Medicinos teorija ir praktika. 2011; 17(1): 77 - 82.
49. Petkevičiūtė Ž., Savickienė N., Savickas A., Bernatoniene J., Šimaitienė Z., Kalvėnienė Z. et al. Urban ethnobotany study in Samogitia region, Lithuania. Journal of Medicinal Plants Research Vol. 4(1), pp. 64-71. 2010 [interaktyvus] [žiūrėta 2015 04 04] Prieiga per internetą:<<http://www.academicjournals.org/JMPR>>
50. Pieroni A. et al. Traditional medicines used by Pakistani migrants from Mirpur living in Bradford, Northern England. [interaktyvus]. 2007. [žiūrėta 2015 04 05]. Prieiga per internetą <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18514909>
51. Pieroni A., Quave C., Nebel S., Heinrich M. Ethnopharmacy of the ethnic Albanians of northern Basilicata, Italy. [interaktyvus]. London;2002. [žiūrėta 2015 04 14.]. Prieiga per internetą <http://etnobotanica.us/wordpress/wp-content/uploads/2011/12/FIT2002.pdf><http://www.ajbpr.com/issues/volume1/issue3/p37.pdf>
52. Prialgauskaitė S. Stomatologijos raida Lietuvoje. Kaunas: Disertacija medicinos mokslų kandidato laipsniui įgyti; 1964.
53. Puodžiūnienė M. Kalendorius „Žiniuonių patarimai ir kitos smulkmenos“. Vilnius. 2004.
54. Ragažinskienė O, Rimkienė S, Sasnauskas V. Vaistinių augalų enciklopedija. Kaunas: Lututė; 2005.
55. Ruckert U. Mūsų sveikatos knyga. Vilnius. 1997.

56. Sharma AK., Kumar R., Mishra A., Guota R. Problems associated with tirals of Ajuurvedic medicines. *Brazilian Journal of Pharmacognosy*. 2010. 20(2). 276-280.
57. Skinderis A. *Vaistų žolynas*. Kaunas: "Šviesos" spaustuvė; 1932.
58. Skliutauskas J. *Apie liaudies mediciną*. Medicina. 1931.
59. Stepp JR, Moerman DE. The importance of weeds in ethnopharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*. 2011;75:19-23.
60. Stumpf W. *Homeopatija*. Vilnius. 1998.
61. Šaučiūnienė I. *Žolynai*. Magistro baigiamasis darbas. Šiauliai: 2009. [interaktyvus] [žiūrėta 2015 03 29] Prieiga per internetą: <[http://vddb.laba.lt/obj/LT-eLABa-0001:E.02~2009~D\\_20090211\\_110446-02245](http://vddb.laba.lt/obj/LT-eLABa-0001:E.02~2009~D_20090211_110446-02245)
62. Šimkūnaitė E. *Liaudies medicina*. Ignalinos kraštas. Vilnius. 1966.
63. Šimkutė I. *Natūraliųjų vaistingųjų medžiagų, naudotų Plungės rajone 2009- 2010 m., etnofarmacinis tyrimas*. [interaktyvus]. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2011. [žiūrėta 2015 04 04]. Prieiga per internetą [http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D\\_20110628\\_151300-47090/DS.005.0.01.ETD](http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110628_151300-47090/DS.005.0.01.ETD)
64. Šurkus J. *Lietuvių liaudies medicinos tyrinėjimų apžvalga*. Vilnius: LTSR aukštųjų mokyklų mokslo darbai. Medicina. 1973.
65. *Tai Žiūrų slaunas kaimas*. Dzūkijos nacionalinis parkas. 1994.
66. Tiškus V. *Mūsų liaudies medicina*. Medicina. 1931.
67. Trimakas R. *Liaudies medicijos tradicijos Kupiškio ir Anykščių rajonuose bei Dzūkijos nacionaliniame parke*. In universitetas V. *Etnografiniai ir folkloristiniai tyrinėjimai*. Vilnius; 1997. 33 - 38.
68. Trimakas R. *Lietuvių liaudies medicina: etnografiniai ir folkloristiniai aspektai XIX amžiaus pabaiga-XX amžiaus pirmoji pusė*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. 2008.
69. Uehleke B., Hentschel H.D. *Ligų profilaktika ir gydymas gamtinėmis priemonėmis*.
70. Vailionis L. *Lietuviškas botanikos žodynas*. I dalis. Kaunas: Varpas; 1938.
71. *Vaistai iš močiutės klėtelės*. UAB „Žiburys“. 2007.
72. Vaitkevičienė D. *Lietuvių užkalbėjimai: gydymo formulės*. Vilnius: Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas; 2008.
73. Valančius M. *Paaugusių žmonių knygelė*. In *Raštai I tomas*. Vilnius: Vaga; 1972. 140 - 148.
74. Vasiliauskas J. *12 žolininkų linkėjimų ir 1000 patarimų*. Vilnius. 2014.
75. Vasiliauskas J. *Gamtos vaistinė*. Vilnius. 2011.
76. Vaškelevičiūtė-Zakarauskienė O. *Dzūkijos žolelės gydo*. Vilnius. 2012.
77. Vethanarayanan P., Unnikannan P., Baskaran L., Sundaramoorthy P. *Survey on traditional medicinal plants used by the village peoples of Cuddalore district, Tamilnadu, India*.

[interaktyvus]. Asian Journal of Biochemical and Pharmaceutical Research; 2011. [žiūrėta 2015 04 07]. Prieiga per internetą

78. Vileišis A., Paražinskaitė N. Lietuvių liaudies gydomosios priemonės. Kaunas: Kauno valstybinio medicinos instituto darbai. 1958.
79. Vilkonis K. Botanikos ir ekologijos pagrindai. Šiauliai. 1991.
80. Vilkonis KK. Lietuvos žaliasis rūbas. Kaunas: Lututė; 2008.
81. Žiniuonių patarimai. Kaunas:Europa. 1995.

## PRIEDAI

### RESPONDENTŲ APKLAUSOS ANKETA

#### ETNOBOTANINĖS –FARMACINĖS APKLAUSOS ANKETA

1. Respondento amžius, lytis .....
2. Išsilavinimas, profesija .....
3. Gyvenamoji vieta.....
4. Kokias vaistažoles auginate patys? .....
- .....
5. Kokias vaistažoles renkate?.....
- .....
6. Ar Jums svarbus vaistažolių rinkimo laikas ir sąlygos?
  - Paros laikas
  - Saulėta ar ūkanota diena
  - Sezoniškumas
  - Dangaus kūnų išsidėstymas, mėnulio fazės
  - Kita .....
7. Kaip džiovinate vaistažoles?.....
8. Kaip ir kur laikote sudžiovintas vaistažoles? .....
- .....
9. Kokių šiuo metu turite surinktų vaistažolių?.....
- .....
10. Ką darote su pasenusiomis vaistažolėmis?
  - Išmetate
  - Sudeginate
  - Suvartojate ir pasenusias
  - Užkasate žemėje
  - Kita .....



11. Iš ko išmokote gydyti(s) vaistažolėmis? .....

12. Ar patys gydotės vaistažolėmis?

Taip

Ne

13. Ar gydymosi vaistažolėmis patirtą perduodate kitiems asmenims?

Taip

Ne

	<b>Augalai</b>	<b>Grybai</b>	<b>Gyvūnai ir jų dalys</b>
<b>Liaudiški pavadinimai</b>			
<b>Botaninis vardas</b>			
<b>Vartojama dalis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Žiedai</li> <li><input type="radio"/> Lapai</li> <li><input type="radio"/> Šaknys</li> <li><input type="radio"/> Sėklos</li> <li><input type="radio"/> Vaisiai</li> <li><input type="radio"/> Žievė</li> <li><input type="radio"/> Pumpurai</li> <li><input type="radio"/> Metūgliai</li> <li><input type="radio"/> Visas augalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Viršutinė dalis</li> <li><input type="radio"/> Požeminė dalis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Oda</li> <li><input type="radio"/> Kaulai</li> <li><input type="radio"/> Nagai, ragai</li> <li><input type="radio"/> Dantys</li> <li><input type="radio"/> Kūno skysčiai, išskyros</li> <li><input type="radio"/> Vidaus organai</li> </ul>
<b>Paruošimo būdas (užrašyti gamybos būdus)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Arbata</li> <li><input type="radio"/> Užpiltinė su etanoliu</li> <li><input type="radio"/> Kompresai</li> <li><input type="radio"/> Nuoviras</li> <li><input type="radio"/> Sultys</li> <li><input type="radio"/> Milteliai</li> <li><input type="radio"/> Užpilas</li> <li><input type="radio"/> Tepalas</li> <li><input type="radio"/> Kita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Arbata</li> <li><input type="radio"/> Užpiltinė su etanoliu</li> <li><input type="radio"/> Kompresai</li> <li><input type="radio"/> Nuoviras</li> <li><input type="radio"/> Sultys</li> <li><input type="radio"/> Milteliai</li> <li><input type="radio"/> Užpilas</li> <li><input type="radio"/> Tepalas</li> <li><input type="radio"/> Kita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Arbata</li> <li><input type="radio"/> Užpiltinė su etanoliu</li> <li><input type="radio"/> Kompresai</li> <li><input type="radio"/> Nuoviras</li> <li><input type="radio"/> Sultys</li> <li><input type="radio"/> Milteliai</li> <li><input type="radio"/> Užpilas</li> <li><input type="radio"/> Tepalas</li> <li><input type="radio"/> Kita</li> </ul>
<b>Kokioms ligoms gydyti ir kaip vartojate?</b>			
<b>Mišiniai (užrašyti mišinių sudėtį ir gamybos būdus)</b>			

14. Kokius žinote prietarus, keistenybes ligoms gydyti? .....