

Liaudies išmintyje - žolelių pagalba sąnariams

Kas mums nutiko, kad nusigrėžėme nuo palaikymo, kurį duoda krašto žolės ir žolynai, krūmai, medžiai, jų šaknys, žiedai, vaisiai ir syvai? Per amžius gimtinės augalai lydėjo kiekvieną žmogaus žingsnį – nuo kūdikiško ropojimo iki senatvės išminties. Be žolynų neapsieidavo nei vestuvės, nei krikštynos, nei laidotuvės. Kodėl pradedame pamiršti?

Mes, žolinčiai, vedami mūsų didžiųjų mokytojų: kun. Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos, Vydūno, hab. m. dr. Eugenijos Šimkūnaitės, Tėvo Stanislovo ir kitų, norime perteikti jų mokymus. Kun. Jurgis Pabrėža daugiau nei prieš 240 metų per pamokslus mokė, kaip turėt gerą sveikatą ir šeimoj, kaip dera elgtis, kaip maitintis, dorybes auginti ir gamtą pažinoti. Lietuvos kultūros istorikai negali neminėti kunigo, kaip ryškaus pavyzdžio, pasišventusio vienam iš svarbiausių švietimo epochos tikslų – ištrauk-

ti visuomenę iš tamsos. Jis siekė tobulesnės visuomenės, auklėdamas ir šviesdamas liaudį, kartu reikalaujamas teisingo ir moralaus elgesio. J. Pabrėžos pamokslai persunkti susirūpinimo moralės problemomis ir žmogaus sielos tobulinimu, kupini labai praktiškų naudingų patarimų teisiniais, medicinos, psichologijos it kt. klausimais. Pavyzdžiui, aiškino žmonėms, kaip atskirti tikrą daktarą nuo šarlatano. Visų pirma pataria sužinoti, ar tas daktaras studijavo mediciną, ar turi vyriausybės leidimą gydyti žmones. Daktaro gerumą galima pažinti iš to, kaip jis teiraujasi apie ligą, ar prižadėjęs viską padaro, ar pernelyg nesigiria ir primygtinai neįtikinėja išgydysiąs ligonį. Gero daktaro nereikia atsisakyti.

J. Pabrėža yra sakęs pamokslą „Apie reikalą storotis ir užlaikyti sveikatą savo“. Jame valstiečius mokė laikytis švaros, nors ir kokiame varge begyventų, stengtis, kad

oras troboje būtų grynus ir švarus – tam reikia jas vėdinti ir vienoje troboje su gyvuliais negyventi, neapsileisti parazitais, dėvėti švarius rūbus, naudoti švarius nepriskretusius indus, dažniau prausti ir maudytis, nes tai stiprina sveikatą, rengtis nei per šiltai, nei per šaltai, nedirbti per jėgą, sveikam negulėti viename patale su sergančiu. Pataria kaip maitintis. Prašo laikytis saiko, valgyti paprastus valgius, saldumą ir aštrumą naudoti su saiku. Svarbiausia sąlyga sveikatai išsaugoti jis laiko sielos ramybę, kurią pasiekti padeda savo pareigų vykdymas, Dievo meilė. Perspėja, kad sveikatai kenkia per didelis jausmingumas, aistros, išgąstis, ilgas liūdesys, ištvirkavimas, girtavimas. J. Pabrėža sako, kad susirgus būtina rūpintis gydymu. Jo nuomone, susirgę žmonės daug kur galėtų patys sau padėti ir patys save gydyti, bet tam reikia tam tikrų žinių – pažinti ligą, jos priežastį, žinoti gydančių augalų, gyvių ir metalų (pvz. geležies, vario, gintaro, šungito ir kt.) savybes. Bet to nežinant kreiptis į gydytoją. Svarbiausiu jo informacijos šaltiniu buvo medicinos veikalai. Pamoksluose kunigas cituoja L. Pežyno knygą „Valsiečių gydytojas“, kuri buvo išleista 1793 m. su 27 puslapių priedu „meilės ligoms“. Kretingoje Vienuolyno bibliotekoje buvo trys medicinos knygos: be jau minėtos, Varšuvoje pijorų rūpesčiu išleistas P. Tysoto vertimas iš prancūzų kalbos „Patarimai liaudžiai apie sveikatą“, knyga apie žolių naudojimą medicinoje, S. Blankardo, kuris gyveno ir rašė XVII a. lotynų kalba; daug iš šio autoriaus veikalų kunigas turėjo susikonspektavęs ir stengėsi pagelbėti žmonėms. Jo bibliotekoje buvo nemažai medicinos literatūros.

Turime nusilenkti žemaičių kunigui, pamokslininkui, pasaulinio lygio mokslininkui, liaudies gydytojui, peržengusiam vienuolyno sienas. J. Pabrėža priklausė tai kartai, kuriai buvo būdinga siekti didžiausios pilnatvės, nesupriešinant dvasinio ir racionalaus gyvenimo. Siekė sujungti tuos du dėmenis -- savo paties gyvenime ir mokė ganomuosius gyventi nepažeidžiant pasaulio darnos. Jo tikslas buvo gerai pažinti augalų vaistingąsias savybes ir ne tik pačiam jais gydyti, bet išmokyti kitus juos pažinti ir jais gydytis. Veikalo „Botanika arba Taislius Auguminis“ įžangoje rašo: „Oi kaip tai būtų labai gerai, kad žemaičių ūkininkai pažintų vaiskesnes augimes, o dar neabejotinai, ale tikrai. Tuokart galėtų sugadlyviausias prie kokio tai vartojimo dėl savęs rinkti ir ant reikalo kovoti, o vodijančių sergėtis. Tai ta buvo priežastis, jog pradėjau geisti žemaitiškame liežuvyje parašyti augminyčią, kurioje galėtų pramokti pažinti ir dalinti augmes, apygardoje savo pašalio augančias“.

Vaižganto atsiminimuose rašoma apie Pabrėžos gy-

dytojavimą : gydė kuo ne vienomis žolelėmis, 28 celės numeris visada kvepėjo žolelėmis, gydydavo podagrą, sergančius deformuojančiu poliartritu, skleroze ir druskų nusėdimą. Įduodavo juosvų ar juodų džiūvėsėlių. Receptas: 2/3 rupių miltų, 1/3 grūstų guveinių. Ligoniai sustiprėdavo ir sveikdavo. Už tai neįmdavo atlygio.

Kunigo veikalai gražina žmogų į gamtą, į jo gyvybę ir sveikatą saugančius aruodus. Lietuvių kalba išleido mažus rankraščius „Apie kraujažolę“, „Apie slogas plaučių“, „Apie slogas nosies“, „Apie kosulį“, „Apie dusulį ir slogas smaugiančias“. Jis rašė: „Skiriu savo darbą naudai ir gelbėti sveikatai tų, kurie neturi arti vaistinės bei galimybės pasitarti su gydytojais ir ne tik gyvendami skursti, bet ir per anksti mirti turi“.

Galima tik spėlioti ir įsivaizduoti -- rašo Viktoras Gidžiūnas - kiekai ligonių jis padėjo fiziškai ir dvasiškai, kiek ašarų per savo gyvenimą nušluostė, kiek skausmų palengvino. Iš gamtos ir medicinos mokslų įgytomis žiniomis patarnavo sveikiems ir sergantiems savo krašto žmonėms.

Ne mažesnę palikimą gavome iš habilituotos mokslų daktarės Eugenijos Šimkūnaitės, kuri visą gyvenimą domėjosi liaudies medicina, rinko gydymo receptus, užrašė ir apibendrinusi palygino su kitų tautų tradicine medicina. Sukaupusi didžiulę patirtį dalijosi su visuomene, skaitė paskaitas, vedė ekspedicijas, rašė straipsnius, kalbėjo per radiją ir televiziją. Parašė per 800 mokslinių straipsnių.

Knygose „Gyvenimas be tablečių“, „Gyvenimo receptai“ užrašyta per šimtas receptų, kai kuriuos lengvai galima sau sutaisyti sopei mažinti.

Visaip šnekama apie vaistinguosius augalus: vieni mano, kad žolelės nei pakenks, nei padės, ir galima vartoti vos ne glėbiais, kiti įsitikinę, kad nuo rimtos ligos gali gelbėti tik žolės. Palikime stebuklus ramybėje. Vaistinių augalų negalima vartoti, kada tik užsimanius. Staigiams susirgimams gydyti geriau tinka greičiau ir stipriau veikiančios priemonės - išgrynintos įvairių augalų veikliosios medžiagos, o chroninėms švelniau veikiančios įvairios augalinės žaliavos. Gydant daugelį nervų, širdies, kraujagyslių sutrikimų, augalinės kilmės priemonės nepakeičiamos.

KELETAS PATARIMŲ IŠ DAKTARĖS UŽRAŠŲ

Esant judėjimo sutrikimams --- priežastys gali būti įvairios, tad ir vienodos pagalbos negali būti. Tik reikia įsisąmoninti, kad sutrikimas –tai didelis nepatogumas, o ne kokia katastrofa. Pravers ir raminančios priemonės, kol tai suprasime. Labai atsargiai reikia elgtis su skauda-

mais sąnariais. Juose gali būti reumato ar podagros procesas, paūmėjimo metu reikalinga ramybė, o kai procesas sulėtės, galimas ir vidutinis ar intensyvus masažas. Gali būti druskų - ataugų. Jeigu nepažeista kremzlė, galima ir gan intensyviai masažuoti. Labai ribotas masažas esant kaulų išretėjimui. Tinka tik glostymas, patepimai. Jei nežinote priežasties, bet stipriai skauda ir trukdo miegoti, judėti, visada rinkitės ką švelnesnio. Daktarė siūlo pasidaryti kramtalo: susimaišyti valerijono šaknų su kmynų ar krapų sėklomis. Valerijonų turi būti 3-4 kartus daugiau. Dar galima pridėti kiekio šaknų. Per dieną kelis kartus po žiupsnelį sukramtyti ir sučiulpti, kol nebus kvapo ir skonio. Liekanas išspjauti. Prieš miegą būtina. Ir pasigaminti degtinės arba aliejaus ištrauką iš gailių, kieklių, apynių. 4 šaukštus mišinio, pridėtus vieną šaukštą mėtų, užpilti 0,5 l skysčio, laikyti šiltai vieną savaitę vis suplakant. Jeigu vyrauja trombozės pridėti geltonžiedio barkūno arba stumbražolės, gardunytės. Gali praversti vandeninė kaštonų ištrauka. Taip pat tarkuotų bulvių kompresas. Piktybinių sanarių pakitimų atvejais geriau tiks drignių, ugniažolių, apynių, mėtų, katmėtės ištraukos. Gali praversti lengvas šildomas kompresas be plėvelės. Tuberkuliozinių sutrikimų atvejais gali tiktį lengvi trynimai su jonažolėmis.

Labai gražiai aprašoma vantų galia, ypač turint sąnarių sopes. Sako: gera vanotoja taip išmiklina kaulus, kad visi sąnarių skausmai dingdavo. Pasakojama, kad pirtyse mokėta ir kuprotą ištiesinti, surakintus kaulus atleisti, sąnariams lankstumą sugrąžinti. Kad geriausiam vanotojui negali būti geros pirties be vantos, o vantos toli gražu nevienodos. Universaliausia beržinė - jaunam ir senam. Kai oda smulkiomis puškeliais keliasi tiks baltalksnio, juodalksnio, ąžuolo šakelės. Jei oda dedervine serga ar grybeline liga - tai gluosnio ar karklo šakų, iš blindžių ar net drebulių gerai, nes šių augalų žievėje salicilo junginiai, o jų bijo grybeliai. Sveikai, švelniai odai, lepiei - liepų tiko. Kadaginė vantelė tik išvanotus sąnarius, kai įtrindavo tepalais, švelniai paplakdavo. Tinka ir eglinė ir pušinė. Jos mažiau duria ir labai tinka raumenų skausmams malšinti. Būna kai tikros ligos sąnarius suka, skauda - tai kiekio vanta tikrai nepakeičiama. Vantoms pjauti gerai ūgtelėjusius kiečius žydėjimo pradžioje.

Beržinės, kietinės, gluosninės, drebulinės vantos gali praversti vietoje vaistažolių vonios. Dar nesenai mėgome dilgėlių vantas. Išperia sąnarį ir skausmas kuriam laikui dingsta. Bet negalima turintiems aukštą kraujo spaudimą, širdininkams, alergikams.

Skaudamą sąnarį esant reumatui nakčiai aprišti padraskytu kopūsto lapu. Vietoj kopūsto lapo galima pri-

rišti retoko audinio maišelį, pripildytą rupiai kapotų pušies spyglių, čiobrelio ar raudonėlio žolės, ajero lapų, jei labai skauda ir apynio spurgų ir būtinais kiekio žolės. Toks sausas kompresas, dar prieš užrišant kiek pašildytas, irgi ne tik skausmą malšina, bet trupučiuką gydo. Sausą kompresą galima pakeisti karštomis aplikacijomis. Šaukščio, beržo, ajero lapus, sumaišytus su vingiorykštėmis, čiobreliais, rupiai susmulkinti, užplikyti, kad būtų tiršta, nevarvanti putra. Tada uždėti ant skaudaus sąnario, uždengti plėvele, lengvai aprišti. Porą valandų laikyti šiltai, skausmas atlėgs. Vietoj vaistažolių tinka sumalti kaštonų vaisiai.

Iš anksčiau pavardintų vaistažolių nuoviro, trintas bulves ar degtine praskiedus nuovirą - dėti kompresus šildomuosius, aprišti vilnoniu arba kailio gabalu. 4 - 6 val. laikyti.

Reumatas - uždegimo liga, ir saugotis nuo jo šalia antibiotikų tinka aviečių stimbai, bruknių lapai, vingiorykštės, našlaitės arbatos.

Labai gerai būtų, jei nei sirgti, nei gydytis, nei vaistažolių rinkti nereikėtų. Gaila taip nėra. Tenka pagalvoti, kokių gi savai namų vaistinėlei reikėtų. Ir būtina reikia prisiminti, kad nei vaistažolės pakeičia vaistus, nei vaistai-vaistažoles, jie kiekvienas tėra gydomųjų priemonių dalis, gerai veikia, kai gerai suderinti.

Susižeidus, nudegus, pragulai, varikozinei opai sutvarstyti tinka kiminas, jonažolė, ugniažolė, morka, vingiorykštė.

Diabetikams - mėlynės žolė, juodojo serbento lapai, erškėčiai, šermukšniai, perluotis, dirvinis dobilas-kačiukas.

Suviduriavus - ąžuolo gilės, alksnio kankorėžiai, sida-bražolė, mėlynės uogos, vingiorykštė, čiobrelis.

Kietiems viduriams - šunobelės vaisių, rūgščios žolės, šaltkėsnio žievė.

Virškinimo sulčių gamybai sutrikus gelbės kartumynai: pelynas, puplaiškis, gyslotis, kiaulpienė, trūkažolė.

Sklerozei - rykštenė, šalpusnis, našlaitės.

Tulžį varantys, kepenų darbui pagerinti - rykštenė, medetka, šlamutis, ajero lapai, čiobrelis, raudonėlis, kmynai, krapai, mėtos.

Kai peršalome, angina gerklę veržia - skalauti jonažole, kraujažole, ajeru, medetka, čiobreliu, raudonėliu, našlaite, vingiorykšte.

Nuo nervų, kai dabartiniai laikai juos suėda -bijūnai, sukatžolė, kietis, valerijonas, baltažiedė notrelė, kmynas, krapas.

Darbštuoliui motorėliui - širdelėi - gudobelės, našlaitės, pakalnutės. Kai širdelė pradeda permušinėti, ne-

galuoti, tiks ir lengvas širdies masažas. Palėtinimui gali būti su šiais augalais skystis: apyniai, krapai, gelsvė, gudobelės žiedai. Kai pagreitinti - čiobreliai, pušies spyglių, kai skausmą gniaužiantį nuraminti - barkūnas, gailis, kietis, ajeras.

Ne mažiau svarbu, koks kiekis leistinas vaistažolių. Suaugusiam, jei nenurodyta gydytojo, skiriama 5-6 gramus (kupinas valg. šaukštas) kurios vaistažolės ar mišinio. Senstantiems ir vaikams –atitinkamai mažiau. Nes kiekvienoje paprastutėje žolelėje yra kelios dešimtys junginių, kad nepakenktume naudokime su saiku.

Tad vedami meilės sau ir artimui keliaujame ir nešame žinią, kuria dalijamės, mokomės ir mokome. No-

rime, kad žmonės, kurie dar nepažino gamtos gėrybių, pažintų jas ir pamiltų. Pamiltų Gamtą, kaip savo Motiną Globėją. Grįžtų prie natūralaus gyvenimo būdo, atrastų maistinius ir vaistinius augalus, kuriuos nuo neatmenamų laikų dovanoja Motina Gamta. Kokia didi Kūrėjo visagalybė.

„Sveikata visuomet saistosi su šviesa, su kvapu, su tyru oru ir su švarumu“ - moko VYDŪNAS.

DANUTĖ KUNČIENĖ
„Žolinčių akademijos“ prezidentė