

Vaistinių augalų derinimo tradicijos skaičiuoja šimtmečius. Iki cheminių preparatų atradimo žmonės savo sveikatą patikėdavo žolininkams, kurie gerai išmanė apie gydomąją vaistažolių poveikį mūsų organizmui. Fitoterapeutas Virgilijus Skirkevičius sako, kad šiuo metu vaistingieji augalai išgyvena tikrą renesansą ir tampa svarbia alternatyva ieškantiems natūralių sveikimo priemonių.

V. Skirkevičiaus teigimu, tam tikri žolelių deriniai kartu veikia stipriau, nei kiekvienas augalas atskirai, ir yra saugūs vartoti ilgesnį laiką – neleidžia pasireikšti kurio nors iš augalų galimam šalutiniam poveikiui. Žolininkas išskiria net septynis mūsų organizmui svarbius augalus – kiekvieno jų skirtingos veikliosios medžiagos, o šių augalų mišiniai pasižymi koncentruotu gydomuoju poveikiu.

Širdžiai, nervams, skrandžiui

„Širdies raumeniui stiprinti, kraujagyslių sistemai gerinti ir kraujo spaudimui sureguliuoti gali būti vartojamas trijų itin veiksmingų augalų mišinys – gudobelės, sukatžolės ir valerijono. Valerijonas ramina, sukatžolė slopina vidinį žmogaus karštį ir nerimą, sureguliuoja kraujospūdį, o rūgštūs gudobelės vaisiai gerina kepenų darbą ir mažina aukštą kraujo cholesterolį“, – pastebi V. Skirkevičius.

Nemigai ar padidėjusiam nervingumui gydyti vartojamas pipirmėtės ir apynių derinys, pridėjus jau minėtos sukatžolės bei valerijono. „Šis mišinys pasižymi stipriu sinerginiu poveikiu nervų sistemai. Specialiai atrinkti augalai sustiprina vienas kito gydomąjį poveikį, todėl kartu veikia efektyviau, nei po vieną“, – pasakoja žolininkas.

Sutrikęs virškinimas, apetito stoka, sunkumas skrandyje ar pilvo pūtimas išpėja apie tulžies problemas. Akmenys tulžies pūslėje, lėtinis uždegimas ir kiti tulžies funkcijų sutrikimai gydomi karčiuoju kiečiu, kitaip vadinamu pelynu. Kartus jo skonis stimuliuoja organizmo gyvybines jėgas, valo organizmą, todėl gerina apetitą ir virškinimą, šalina spazmus, stabdo viduriavimą.

„Pelynas ir šunvyšnė kartu su pipirmėte ir visiems deriniams tinkančiu valerijonu yra nepakeičiama pagalba sutrikusiam virškinamajam traktui, žarnyno ir tulžies takų spazmams, blogam apetitui, vidurių pūtimui. Kiekvienas augalas veikia tam tikrą simptomą, o veikdami kartu jie garantuoja efektyvų ir visą apimantį poveikį žmogaus savijautai“, – įsitikinęs V. Skirkevičius.

Augalinė terapija - natūralus būdas padėti sau

Miesto gyventojams, dažnai neturintiems galimybių patiems pasirinkti augalais, rinkoje siūloma daug įvairių maisto papildų ir preparatų- tablečių, kapsulių, tepalų ar tinktūrų pavidalu, todėl kiekvienas žmogus gali rasti sau tinkamiausią vartojimo formą.

„Svarbu žinoti, kad tam tikrą laiką vaistingąsias žoleles laikant spirito tirpale jos efektyviau išskiria savo naudingąsias savybes, o tai leidžia daug greičiau pajusti teigiamą poveikį širdžiai, kraujagyslėms, nervinei sistemai bei virškinimui, nes dalis veikliųjų medžiagų pasisavinamos iš karto per burnos gleivinę, nereikia laukti, kol organizmas jas suvirškina“, – teigia V. Skirkevičius.

Žolelių ištraukos spirite yra vadinamos žolelių tinktūromis. Tai ne tik seniausias augalinės terapijos būdas, bet ir pripažintas saugus bei veiksmingas tradicinis augalinis vaistas. Fitoterapeutas prabrėžia, kad tinktūros nedirgina skrandžio gleivinės, yra saugios kepenims bei inkstams, o svarbiausia, kad jose yra etanolio, lemiančio geresnę augalų veikliųjų medžiagų įsisavinimą. Besibaiminančius dėl etanolio kiekio V. Skirkevičius tikina, kad etanolio kiekis tinktūrose yra mažesnis, nei natūraliai gamina organizmas, tad nėra pagrindo baimintis.

Svarbu nepamiršti, kad augalus sudaro aktyvūs biologiniai junginiai, todėl, kad išvengtume negalavimų ar šalutinio poveikio, augalinius preparatus turime vartoti atsakingai.

