

Artėjant Joninėms ir ilgajam savaitgaliui, planuojantiems ieškoti paparčio žiedo ir žoliauti miškuose, primename apie miškuose randamus naudingus bei nuodingus augalus, o taip pat augalus, kuriais pasigrožėjus, reikėtų juos palikti miškui.

Birželio pabaigoje ir liepos pradžioje Lietuvos miškuose bei pamiškėse galima rasti gausybę naudingų sveikatai žolinių augalų. Reikėtų rinkti gerai pažįstamus, mažiausiai šalutinį poveikį galinčius sukelti augalus:

- **Paprastoji avietė (*Rubus idaeus* L.)** – lapai renkami visą vasarą, o uogos pradeda nokti liepos pradžioje. Naudojama peršalimo ligoms, stiprina imunitetą.
- **Didžioji dilgelė (*Urtica dioica* L.)** – dilgėlių nuoviras mažina cukraus kiekį kraujyje, antpilas didina kraujo krešumą.
- **Paprastasis apynys (*Humulus lupulus* L.)** – Apynių spurgai ir jų preparatai vartojami nuo nemigos, nervams raminti, virškinimui gerinti.
- **Siauralapis gaurometis (*Chamerion angustifolium* (L.) Holub)** – labai medingas augalas, gauromečių preparatai normalizuoja virškinimą.
- **Plačialapis gyslotis (*Plantago major* L.)** – Lapų sultys vartojamos esant lėtiniam gastritui, skrandžio bei dvilykapištos žarnos opoms. Švieži augalų lapai dedami ant nudegimų, pūlinių.
- **Paprastoji jonažolė (*Hypericum perforatum* L.)** – jonažolių nuoviras vartojamas kaip priešūždegiminė, sutraukianti, dezinfekuojanti, žaizdų gijimą skatinanti priemonė.

Prieš renkant žolinius augalus dar svarbu įsitikinti, kad jie auga švarioje aplinkoje, toli nuo užterštų vietų. Taip pat pravartu pasitarti su specialistu, ypač jei augalus planuojate vartoti medicininiiais tikslais.

Augalai, kurių reikėtų vengti. Miškuose ir pievose augančių žolinių augalų rinkimas reikalauja žinių, nes kai kurios iš jų gali būti pavojingos žmogui. Štai keletas dažniau sutinkamų pavojingų žolelių Lietuvoje:

- **Nuodingoji nuokana (*Cicuta virosa* L.)** – Visos nuokanos dalys yra nuodingos. Šakniastiebio skystis ypač nuodingas. Jam patekus į organizmą, ištinka stiprūs priepuoliai, spazmai. Dažnai randamas drėgnose vietose ir pakelėse.
- **Keturlapė vilkauogė (*Paris quadrifolia* L.)** – visos augalo dalys, ypač uogos ir žievė. Vartojimas gali sukelti sunkius skrandžio ir žarnyno sutrikimus, kvėpavimo problemų ir net mirtį.
- **Sosnovskio barštis (*Heracleum sosnowskyi* Manden.)** – vienas iš pavojingiausių tiek aplinkai, tiek žmonių sveikatai invazinis augalas. Šio augalo sultys yra labai

pavojingos, kontaktuojant su oda ir saulės šviesa sukelia stiprius nudegimus ir pūsleles.

- **Paprastasis žalčialunkis (*Daphne mezereum* L.)** – nuodingos visos augalo dalys. Apsinuodijus nudega burnos ertmė, jaučiami skausmingi diegliai pilvo srityje.

Tiek saugant gamtą, tiek save, svarbu atpažinti augalus prieš juos renkant ir niekada nerinkti tų, dėl kurių nesate tikri.

Žinotina, kad skinant augalus gamtoje, reikia laikytis teisės aktų, verta patikrinti aplinkos apsaugos taisykles ir įstatymus, kad įsitikintumėte, jog neprisidedate prie nykstančių rūšių nykimo.

Saugomų rūšių, tarp jų ir žolinių augalų, sąlygų gerinimui ir biologinės įvairovės palaikymui miškuose įgyvendinamos gamtotvarkinės priemonės.

Keletas retų, saugomų augalų:

- **Gebenė lipikė (*Hedera helix* L.)** – Tai daugiametė, visžalė, sumedėjusi liana, lipanti medžių kamienais. Lietuvoje saugoma nuo 1962 m.
- **Kalninė arnika (*Arnica montana* L.)** – Kalninė arnika (*Arnica montana* L.) – reta ir saugoma dėl intensyvaus rinkimo praeityje.
- **Paprastasis kardelis (*Gladiolus imbricatus* L.)** – saugomas, auga natūraliose vidutinio drėgnumo ir drėgnose pievose, pamiškėse.
- **Plačialapė klumpaitė (*Cypripedium calceolus* L.)** – retas augalas, žavintis išskirtinio dydžio ir formos žiedais.

Tiek artėjantį šventinį savaitgalį, tiek likusią vasarą miško gėrybes rinkime tausojančiai, gražiasias žoliavimo tradicijas išsaugant ir ateities kartoms.

