

UDK 615.89  
Ži55

Ži55 **Žiniuonė pataria**, arba Kas nepagrįstai pamiršta / sudarytoja Aušra Žvirblienė. – Vilnius: Asveja, 2010. – 200 p.  
Bibliogr.: p. 200.

**ISBN 978-9955-738-25-1**

Knygoje pateikiami Lietuvos kaimuose surinkti ir užrašyti pasakojimai apie netradicinius gydymo būdus (jų receptai), įvairūs močiucių patarimai bei užkalbėjimai.

UDK 615.89

Dėl knygoje pateikiamos informacijos neprisiimame jokios atsakomybės. Nei leidykla, nei sudarytoja negali būti atsakingos už bet kokius nuostolius ar patirtą žalą naudojantis knygoje aprašytais praktiniais patarimais. Knygos skyriai negali būti tiražuojami ar dauginami be raštiško leidyklos ir sudarytojos sutikimo.

© Sudarymas, Žvirblienė A, 2010  
© Leidykla ASVEJA, 2010

**ISBN 978-9955-738-25-1**

## TURINYS

Žodis skaitytojui / 9

I SKYRIUS  
**APSIDAIRYKIME VIRTUVĖJE / 11**

KASDIENĖ DUONELĖ / 11

Močiutės patarimai / 13

Apatinė duonos pluta / 13

Duonos minkštymas / 13

Nuo veido spuogų bei raukšlių / 15

Poodiniai naujagimio šeriai / 15

Viršutinė duonos pluta / 18

Taip duonelė padėdavo diagnozuoti nužiūrėjimą / 19

PIENAS, JO PRODUKTAI – IR GYDO, IR GRAŽINA / 20

Pienas / 20

Pienas ir kosmetika / 23

Kaip pasigaminti pušų pieną / 24

Šiek tiek apie ožkos pienuką / 24

Varškė / 25

Kaip pasigaminti vadinamąją prėską varškę / 25

Kada varškė gali pakenkti / 28

Pasukos ir išrūgos / 28

Išrūgas galima pasigaminti ir namų sąlygomis / 29

Kefyras / 30

Gydymosi kefyru receptai / 31

Kada negalima gerti kefyro / 33

Šalta kefyro ir daržovių sriuba / 33

Sviestas / 34

Grietinė / 35

TAIP GYDĖSI TAUKAIS, LAŠINIAIS IR TULŽIMI SENOLIAI / 36

Kiaulienos lašiniai ir vidiniai kiaulės taukai / 36

Barsuko taukai / 39

Meškos taukai / 40

Ožkos taukai / 41

Avies taukai / 41

Žąsies taukai / 41

Gydymasis tulžimi / 42

Keli patarimai, kaip gydytis tulžimi / 42

Gydymasis meškos tulžimi / 43



BALTAS, GARDUS IR SALDUS / 44  
Kaip gydytis cukrumi / 45

PONIŲ DŽIAUGSMAS – KAVA IR KAKAVA / 47  
Brangi kava ne kiekvienam / 48  
Kakava / 50

ALIEJUS – NE VIEN TIK MAISTUI / 52  
Patarimai, kaip išlaikyti aliejų tinkamą naudoti / 53  
Saulėgražų aliejus / 54  
Patarimai, kaip gydytis saulėgražų aliejumi / 55  
Linų aliejus / 58  
Jonažolių aliejus / 60  
Kedrų aliejus / 61  
Senovinis patarimas plikiams / 61  
Alyvuogių aliejus / 62  
Kaip vartoti alyvuogių aliejų sergant įvairiomis ligomis / 63  
Ricinos aliejus / 64  
Mašinų variklių alyvos, tepalai / 67  
Kaip iš surinktų prie namų augalų pasigaminti  
naudingą sveikatai aliejų / 68  
Aliejus ir kosmetika / 72

KAS KVEPIA PUODELYJE / 74  
Žalioji arbata / 75  
Juodoji arbata / 78  
Sudano rožės arbata / 80  
Miško ir sodos žolynų arbata / 81  
Kada ir kokia arbata kenkia / 83  
Arbata ir kosmetika / 84

NEGERK, BROLELI, NEGERK TREČIOS... / 85  
Kada gydo ir gražina alus / 85  
Alus plaukų ir odos priežiūrai / 89  
Keli vertingi patarimai alaus mėgėjams / 91  
Konjako ir šampano magija / 91  
Dar keli gydymosi konjaku receptai / 93  
Konjakas išoriškai / 94  
Šampanas / 95  
Degtinė padeda nuo visų ligų, išskyrus alkoholizmą / 95  
Beržų tinktura / 98  
Degtinė ir kosmetika / 99  
Kaip pritaikyti degtinę buityje / 100  
Vynas – išmintingo žmogaus draugas / 100  
Keli patarimai / 102  
Vyno receptai / 103

GYDO IR SODA, ACTAS, MIELĖS BEI DRUSKA / 106  
Vaistinė ir grožis sodos pakelyje / 106  
Soda ir kosmetika / 108  
Actas – gydytojas ir kosmetologas / 109  
Kaip pasigaminti obuolių actą / 110  
Obuolių acto receptai / 111

Vynuogių acto receptai / 112  
Kaip pasigaminti uogų actą / 114  
Kitų acto rūšių naudingosios savybės / 114  
Acto kosmetika / 115  
Mielių paskirtis – ne tik pyragas ar gira / 117  
Mielės ir kosmetika / 118

GYDYMASIS DRUSKA / 119  
Nuo seno žmonės gydėsi druska / 121  
Druskos tvarsčiai / 123  
Druskos ir vilnos kompresai / 125  
Druskos vonios / 126  
Jūros druska / 127  
Jūros druskos receptai / 128  
Druska ir grožis / 129  
Druska ir magija / 130

ŽELATINA – ŠANARIŲ BALZAMAS / 131

VISKAS APIE CINAMONĄ / 132

GYDYMASIS KIAUŠINIAIS / 134  
Gydomosios kiaušinių savybės / 134  
Lukštų terapija / 139  
Kaip tinkamai paruošti kiaušinio lukštus / 140  
Prieš vartojant lukštus / 141  
Kiaušinio lukštų receptai / 141  
Kiaušiniai grožiui / 142  
Ypatinga kiaušinių galia / 143

ŪKIŠKAS MUILAS – NE TIK SKALBTI, BET IR GYDYTI / 145  
Senovinis tepalo receptas / 147

KROSNĖS PELENAI IR PJUVENOS / 147  
Pjuvenos / 150

## II SKYRIUS

### **NAMŲ, MIŠKŲ IR LAUKŲ DRAUGAI / 152**

BŪK SVEIKA, RAINIUKĖ / 153

PATS IŠTIKIMIAUSIAS DRAUGAS / 154

PAUKŠTELIS ČIULBUONĖLIS / 156

GYVŪNŲ VILNOS IR KAILIUKAI / 158  
Švelnios gyvūnų vilnos / 158  
Avių vilna / 159  
Orenburgo skarelės / 160  
Kailiukai / 161  
Avių kailis / 162  
Zuikio kailis / 163  
Lapės kailis / 163  
Meškos kailis / 163

MAŽOSIOS DARBININKĖS / 164

GALI PADĖTI IR KOLORADO VABALAS / 166



### III SKYRIUS

## GAMTOS DOVANOS TAU / 168

### GINTARAS / 168

- Gintaro imitacijos / 169
- Kaip atskirti tikrą gintarą / 169
- Gintaro antpilas / 170
- Gintaro rūgštis / 171
- Ligų gydymas gintaru / 172

### GYDYMASIS SIDABRU IR AUKSU / 173

- Sidabras / 173
- Kaip pasigaminti sidabro vandenį / 174
- Sidabro vandens naudojimas / 175
- Sidabro žiedai ir ligos / 176
- Auksas / 176
- Auksinis gelis nuo sąnarių skausmų / 179
- Magiški veiksmai / 180

### GYDYMASIS VARIU / 181

- Kaip pasigaminti varinį vandenį / 183
- Keli patarimai / 183
- Patys paprasčiausi receptai / 184

### EBONITINIS DISKAS / 185

### IV SKYRIUS

## KUO DAR PAKEISTI VAISTINĖLĘ / 187

### AUGALŲ AROMATERAPIJA / 187

- Aromatinė pagalvėlė / 188
- Saldus ir ramus miegas / 188
- Nuo peršalimo / 188
- Padeda širdžiai / 189
- Nuo galvos skausmų / 189

### KUO GALI PADĖTI PLYTA AR AKMUO / 190

- Gimtųjų namų akmenų galia / 191

### PAGELBĖS FOLIJA / 192

### KITOS PO RANKA ESANČIOS SMULKMENOS / 193

### V SKYRIUS

## ŠIEK TIEK MAGIJOS / 195

### PRISIJAUKINKITE UGNĮ / 195

- Žvakių liepsnos galia / 195
- Spalvų parinkimas atsižvelgiant į ligą / 195
- Patarimai, kaip panaudoti vaškinę žvakę / 197
- Apsisaugant nuo nužiūrėjimo / 198
- Ugnis – apsisvalymo simbolis / 198

### UŽKALBĖJIMŲ GALIA / 199

## Žodis skaitytojui

Senų senovėje nebuvo jokių vaistinių. Žmonės gydėsi augalais, moliu, sidabro bei aukso papuošalais, įvairiais metalais. Iš kartos į kartą, iš lūpų į lūpas buvo perduodami receptai ir patarimai, kaip prie namų augančios gamtos gėrybės ir paprasčiausi buities rakandai gali pagelbėti žmogui. Tobulėjant farmacijos pramonei, šie paprasti, bet neprasti gydymo būdai buvo nepagrįstai pamiršti.

Šiuolaikinės medikamentų terapijos hormoniniai vaistai, jų preparatai ir antibiotikai ne visuomet tinkamai „susidoruoja“ su liga. Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, smarkiai išaugo vaistinių tinklas, bet ligonių, deja, nesumažėjo. Dažniausiai sveikata susirūpinama tik tada, kai liga „įleidžia šaknis“. Ir visai jauni žmonės, baigę vidurines mokyklas, jau turi vienokių ar kitokių sveikatos sutrikimų. Gera sveikata šiandien nepasižymi ir mokiniai. Įvairios nuolat kaip chameleonas „kailį keičiančios“ bakterijos kaip pelės prie nuodų priprato prie vienu ar kitu vaistų ir tapo jiems atsparios, t. y. nenugalimos. Kasmet atsiranda vis naujų ligų.

Šiuo metu mokslininkai vis labiau domisi nestandartiniais gydymo būdais. Medikai, be tradicinės medicinos, praktikuoja ir alternatyvius gydymo būdus – tokius kaip fitoterapija, gydymas adatomis, taškinis masažas, metalų, gyvūnų įtaka sveikatai.

Kai lankydavausi pas paprastas kaimo močiutes (rinkau ir užrašinėčiau jų pasakojimus apie netradicinius gydymo