

1 priedas

| I komanda | | II komanda | | III komanda | | IV komanda | | V komanda | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Paprastoji ieva (<i>Prunus padus</i>) | 1. | Paprastasis klevas (<i>Acer platanoides</i>) Parinkti žiedų | 1. | Prastasis kaštonas (<i>Aesculus hippocastanum</i>) | 1. | Karpotasis beržas (<i>Betula pendula</i>) | 1. | Paprastasis lazdynas (<i>Corylus avellana</i>) |
| 2. | Vaistinė plautė (<i>Pulmonaria officinalis</i>) Parinkti žolės su žiedais | 2. | Pavasarinė raktažolė (<i>Primula veris</i>) Parinkti žolės su žiedais | 2. | Pražangialapė blužnutė (<i>Chrysosplenium alternifolium</i>) Parinkti žolės su žiedais | 2. | Paprastoji kiaulpienė (<i>Taraxacum officinale</i>) Parinkti žiedelių | 2. | Baltažiedė notrelė (<i>Lamium album</i>) Parinkti žolės su žiedais |
| 3. | Raudonžiedė notrelė (<i>Lamium purpureum</i>) Parinkti žolės su žiedais | 3. | Ankstyvasis šalpusnis (<i>Tussilago farfara</i>) | 3. | Daugiametė saulutė (<i>Bellis perrenis</i>) Parinkti žiedų | 3. | Plačialapis šaukštis (<i>Petasites hybridus</i>) | 3. | Paprastoji garšva (<i>Aegopodium podagraria</i>) Parinkti jaunos žolės (blizgių lapelių) |
| 4. | Dirvinis asiūklis (<i>Equisetum arvense</i>) | 4. | Paprastasis kiškiakopūstis (<i>Oxalis acetosella</i>) | 4. | Paprastoji vištapienė (<i>Gagea lutea</i>) | 4. | Stačioji vaisgina (<i>Ajuga pyramidalis</i>)– pažeidžiama rūšis (RK) | 4. | Gegužinė žvynšaknė (<i>Lathraea squamaria</i>) |
| 5. | Baltažiedė plukė (<i>Anemone nemorosa</i>)– nuodinga | 5. | Geltonžiedė plukė (<i>Anemone ranunculoides</i>)– nuodinga | 5. | Pavasarinis švitriešis (<i>Ranunculus ficaria</i>)– bręstant vaisiams nuodingas | 5. | Blindė (<i>Salix caprea</i>) | 5. | Uosialapis klevas (<i>Acer negundo</i>)– invazinis |

2 priedas

I KOMANDOS PATYRIMINĖS VEIKLOS LAPAS

Data:

Vardas:

| <i>Uždaviniai:</i> | <i>Sėkmės kriterijai:</i> | ☺ | ☺ | ☺ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Dėmesingai apžiūrėti savo komandos augalų herbariumus, paveikslus. Susipažinti su augalų aprašymais– kaip atpažinti, kokiomis vaistinėmis ir/ar kitomis savybėmis pasižymi? | •Atpažinau gamtoje bent 3-5 augalus. Galiu pasakyti, kurie iš jų vaistiniai. | | | |
| Tyrinėti Trakų Vokės dvaro parke ankstyvą pavasarį žaliuojančius ir žydinčius augalus, klausinėti bei surasti savo komandos augalus. Nusikinti po 5-7 nurodytas (kiekvienos rūšies) vaistinei arbatai tinkamas žoles ar žiedynus. | •Žinau, jog kai kurie augalai gali būti nuodingi. | | | |
| Gamtoje elgtis tausojančiai, pagarbiai. | •Galiu įvardyti (parodyti) bent vieną nuodingą augalą. | | | |
| Išvykos pradžioje ir pabaigoje atlikti „3P“ meditacijas. | •Pasirinkome žolelių arbatai. | | | |
| Surasti „Laimės šaltinį“, atsigavinti. | •Gamtoje elgiausi pagarbiai, tausojančiai, apdairiai. | | | |
| Išsirinkti medį, kurį norėsiu apkabinti ir jį pajauti. Lėtai pakvėpuoti, vis labiau prailginant iškvėpimus. | • Prisišlaudęs(-usi) prie medžio pajutau savo ramesnį kvėpavimą . | | | |
| Pristatyti klasei savo komandos darbą. Įvardyti ir apibūdinti augalus, kaip atpažinti, ar turi vaistinių savybių ir kuo gali pagelbėti? Kurių augalų nederėtų skinti, kodėl? | •Aplinkos stebėjimui pasitelkiau klausą, regą ir uoslę. | | | |
| | •Pajutau judėjimo ir buvimo gamtoje džiaugsmą. | | | |
| | •Drauge su komanda pristaciau klasiokams augalus. | | | |
| | •Noriu pažinti daugiau augalų. | | | |
| | •Noriu pažinti vaistinius augalus. | | | |
| | •Nupiešiau pavasarį žydintį vaistinių augalą. | | | |

RADAU IR IŠTYRINĖJAU ŠIUOS AUGALUS:

| | Radau | Nera-dau | Žolė | Krū-mas | Me-dis | Aukštis | Žiedo spalva | Žiedo forma | Lapu forma | Vais-tinis | Vaistinė žaliava | Ką gydo? | Nuodin-gas |
|----------------------|-------|----------|------|---------|--------|---------|--------------|-------------|------------|------------|------------------|----------|------------|
| Paprastoji ieva | | | | | | | | | | | | | |
| Vaistinė plautė | | | | | | | | | | | | | |
| Raudon-žiedė notrelė | | | | | | | | | | | | | |
| Dirvinis asiūklis | | | | | | | | | | | | | |
| Baltažie-dė plukė | | | | | | | | | | | | | |

II KOMANDOS PATYRIMINĖS VEIKLOS LAPAS

Data:

Vardas:

| <i>Uždaviniai:</i> | <i>Sėkmės kriterijai:</i> | ☺ | ☺ | ☺ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <p>Dėmesingai apžiūrėti savo komandos augalų herbariumus, paveikslus. Susipažinti su augalų aprašymais– kaip atpažinti, kokiomis vaistinėmis ir/ar kitomis savybėmis.</p> <p>Tyrinėti Trakų Vokės dvaro parke ankstyvą pavasarį žaliuojančius ir žydinčius augalus, klausinėti bei surasti savo komandos augalus. Nuskinti po 5-7 nurodytas (kiekvienos rūšies) vaistinei arbatai tinkamas žoles ar žiedynus.</p> <p>Gamtoje elgtis tausojančiai, pagarbiai.</p> <p>Išvykos pradžioje ir pabaigoje atlikti „3P“ meditacijas.</p> <p>Surasti „Laimės šaltinį“, atsigavinti.</p> <p>Išsirinkti medį, kurį norėsiu apkabinti ir jį pajauti. Lėtai pakvėpuoti, vis labiau prailginant iškvėpimus.</p> <p>Pristatyti klasei savo komandos darbą. Įvardyti ir apibūdinti augalus, kaip atpažinti, ar turi vaistinių savybių ir kuo gali pagelbėti? Kurių augalų nederėtų skinti, kodėl?</p> | <ul style="list-style-type: none"> •Atpažinau gamtoje bent 3-5 augalus. Galiu pasakyti, kurie iš jų vaistiniai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Žinau, jog kai kurie augalai gali būti nuodingi. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Galiu įvardyti (parodyti) bent vieną nuodingą augalą. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Pasirinkome žolelių arbatai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Gamtoje elgiausi pagarbiai, tausojančiai, apdairiai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Prisišlaudęs(-usi) prie medžio pajutau savo ramesnę kvėpavimą | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Aplinkos stebėjimui pasitelkiau klausą, regą ir uoslę. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Pajutau judėjimo ir buvimo gamtoje džiaugsmą. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Drauge su komanda pristačiau klasiokams augalus. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Noriu pažinti daugiau augalų. | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •Noriu pažinti vaistinius augalus. | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •Nupiešiau pavasarį žydintį vaistinių augalą. | | | | |

RADAU IR IŠTYRINĖJAU ŠIUOS AUGALUS:

| | Radau | Nera- dau | Žolė | Krū- mas | Me- dis | Aukštis | Žiedo spalva | Žiedo forma | Lapų forma | Vais- tinis | Vaistinė žaliava | Ką gydo? | Nuodin- gas |
|-----------------------------------------|-------|--------------|------|-------------|------------|---------|-----------------|----------------|------------|----------------|---------------------|----------|----------------|
| Paprastas is klevas | | | | | | | | | | | | | |
| Pavasari- nė raktažolė | | | | | | | | | | | | | |
| Anksty- vasis šalpusnis | | | | | | | | | | | | | |
| Paprasta- sis kiškiako- pūstis | | | | | | | | | | | | | |
| Gelton- žiedė plukė | | | | | | | | | | | | | |

III KOMANDOS PATYRIMINĖS VEIKLOS LAPAS

Data:

Vardas:

| <i>Uždaviniai:</i> | <i>Sėkmės kriterijai:</i> | ☺ | ☺ | ☺ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <p>Dėmesingai apžiūrėti savo komandos augalų herbariumus, paveikslus. Susipažinti su augalų aprašymais– kaip atpažinti, kokiomis vaistinėmis ir/ar kitomis savybėmis. Tyrinėti Trakų Vokės dvaro parke ankstyvą pavasarį žaliuojančius ir žydinčius augalus, klausinėti bei surasti savo komandos augalus. Nuskinti po 5-7 nurodytas (kiekvienos rūšies) vaistinei arbatai tinkamas žoles ar žiedynus. Gamtoje elgtis tausojančiai, pagarbiai. Išvykos pradžioje ir pabaigoje atlikti „3P“ meditacijas. Surasti „Laimės šaltinį“, atsigavinti. Išsirinkti medį, kurį norėsiu apkabinti ir jį pajauti. Lėtai pakvėpuoti, vis labiau prailginant iškvėpimus. Pristatyti klasei savo komandos darbą. Įvardyti ir apibūdinti augalus, kaip atpažinti, ar turi vaistinių savybių ir kuo gali pagelbėti? Kurių augalų nederėtų skinti, kodėl?</p> | •Atpažinau gamtoje bent 3-5 augalus. Galiu pasakyti, kurie iš jų vaistiniai. | | | |
| | •Žinau, jog kai kurie augalai gali būti nuodingi. | | | |
| | •Galiu įvardyti (parodyti) bent vieną nuodingą augalą. | | | |
| | •Pasirinkome žolelių arbatai. | | | |
| | •Gamtoje elgiausi pagarbiai, tausojančiai, apdairiai. | | | |
| | •Prisiglaudęs(-usi) prie medžio pajutau savo ramesnį kvėpavimą. | | | |
| | •Aplinkos stebėjimui pasitelkiau klausą, regą ir uoslę. | | | |
| | •Pajutau judėjimo ir buvimo gamtoje džiaugsmą. | | | |
| | •Drauge su komanda pristaciau klasiokams augalus. | | | |
| | •Noriu pažinti daugiau augalų. | | | |
| •Noriu pažinti vaistinius augalus. | | | | |
| •Nupiešiau pavasarį žydintį vaistinių augalą. | | | | |

RADAU IR IŠTYRINĖJAU ŠIUOS AUGALUS:

| | Radau | Nera- -dau | Žol- -ė | Krū- -mas | Me- -dis | Aukštis | Žiedo spalva | Žiedo forma | Lapų forma | Vais- -tinis | Vaistinė žaliava | Ką gydo? | Nuodin- -gas |
|--------------------------------|-------|---------------|------------|--------------|-------------|---------|-----------------|----------------|------------|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| Prastasis kaštonas | | | | | | | | | | | | | |
| Pražan- gialapė blužnutė | | | | | | | | | | | | | |
| Daugia- metė saulutė | | | | | | | | | | | | | |
| Paprastoji vištapie- nė | | | | | | | | | | | | | |
| Pavasari- nis švitriešis | | | | | | | | | | | | | |

Vardas:

| <i>Uždaviniai:</i> | <i>Sėkmės kriterijai:</i> | ☺ | ☺ | ☺ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <p>Dėmesingai apžiūrėti savo komandos augalų herbariumus, paveikslus. Susipažinti su augalų aprašymais– kaip atpažinti, kokiomis vaistinėmis ir/ar kitomis savybėmis. Tyrinėti Trakų Vokės dvaro parke ankstyvą pavasarį žaliuojančius ir žydinčius augalus, klausinėti bei surasti savo komandos augalus. Nuskinti po 5-7 nurodytas (kiekvienos rūšies) vaistinei arbatai tinkamas žoles ar žiedynus. Gamtoje elgtis tausojančiai, pagarbiai. Išvykos pradžioje ir pabaigoje atlikti „3P“ meditacijas. Surasti „Laimės šaltinį“, atsigavinti. Išsirinkti medį, kurį norėsiu apkabinti ir jį pajauti. Lėtai pakvėpuoti, vis labiau prailginant iškvėpimus. Pristatyti klasei savo komandos darbą. Įvardyti ir apibūdinti augalus, kaip atpažinti, ar turi vaistinių savybių ir kuo gali pagelbėti? Kurių augalų nederėtų skinti, kodėl?</p> | <ul style="list-style-type: none"> •Atpažinau gamtoje bent 3-5 augalus. Galiu pasakyti, kurie iš jų vaistiniai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Žinau, jog kai kurie augalai gali būti nuodingi. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Galiu įvardyti (parodyti) bent vieną nuodingą augalą. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Pasirinkome žolelių arbatai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Gamtoje elgiausi pagarbiai, tausojančiai, apdairiai. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Prisišlaudęs(-usi) prie medžio pajutau savo ramesnį kvėpavimą. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Aplinkos stebėjimui pasitelkiau klausą, regą ir uoslę. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Pajutau judėjimo ir buvimo gamtoje džiaugsmą. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Drauge su komanda pristaciau klasiokams augalus. | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> •Noriu pažinti daugiau augalų. | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •Noriu pažinti vaistinius augalus. | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •Nupiešiau pavasarį žydintį vaistinių augalą. | | | | |

RADAU IR IŠTYRINĖJAU ŠIUOS AUGALUS:

3 priedas

ANKSTYVIEJI PAVASARIO AUGALAI. HERBARIUMAI







Darbus parengė: Ieva Valiukienė

4 priedas

Nuotraukos iš parengto pamokai Pover Point pristatymo, fotografavo Ieva Valiukienė



Europinis maumedis



Žilvitis karklas



Blindė



Blindė



Karpotasis beržas



Glotnioji gudobelė



Paprastasis lazdynas



Paprastasis lazdynas



Šis paveikslēlis iš interneto



Prastasis klevas



Raudonasis klevas



Paprastasis klevas



Paprastasis klevas



Triskiautė žibuoklė



Daugiametė saulutė



Paprastoji vištapienė



Krūmokšninė žilūgė



Pražangialapė blužnutė



Miškinė neužmirštuolė



Raudonžiedė notrelė



Baltažiedė notrelė



Geltonžiedė notrelė



Plačialapis šaukštis



Pavasarinis pelėžirnis



Paprastasis vėdrynas



Raudonoji žiognagė



Pavasarinė raktažolė



Baltažiedė plukė



Geltonoji plukė



Paprastoji kiaulpienė



Vaistinė plautė



Paprastasis kiškiakopūstis



Paprastasis kiškiakopūstis



Pavasarinis švitriešis



Šilaužiančioji tramažolė



Dirvinis asiūklis



Dirvinis asiūklis



Didžioji dilgėlė



Paprastoji garšva



Gegužinė žvynišaknė



Stacioji valsgina

Fotografijos Ievos Valiukienės, 2024m. balandis

5 priedas



PAPRASTASIS KLEVAS (*Acer platanoides*)

Medis 25-30m. aukščio, plačiais šakotas, tankia laja. *Kamienas* tiesus, kartais iki 1m skersmens. *Žievė* tamsiai pilka ar ruda, smulkiai suaižėjusis, jaunų medelių lygi, šviesiai ruda. *Pumpurai* rausvai violetiniai arba tamsiai rusvi, žvilgantys, šoniniai prie prie šakelių prigludę, viršūniniai dvigubai stambesni, briaunoti. *Lapai* priešiniai, stambūs, su 5-7 nusmailėjusiomis skiautėmis, beveik tokio pat ilgio ir pločio, širdišku pamatu, viršutinė pusė tamsiai žalia, žvilganti, apatinė šviesiai žalia. Rudenį lapai būna įvairių spalvų: geltoni, oranžiniai, tamsiai raudoni. Labai dažnai rudenį klevų lapus išmargina juodos apskritos dėmės. Tai ne lapų pigmentacijos spalva, o grybo vaisiakūniai. *Žiedai* penkianariai, vienalyčiai ar dvilyčiai, gelsvai žali, kvapūs, stačiuose skėtiškuose žiedynuose. *Vaisius* – ilgas (4-6 cm), gelsvai rudas dvisėklis sparnavaisis.

Žydi gegužės pradžioje, rečiau balandžio pabaigoje, prieš lapų skleidimąsi arba jiems skleidžiantis.

Lietuvos miškuose auga mišriuose medelynuose su ąžuolu, egle, uosiu, liepa. Dažnas parkuose. Gyvena 150-200m.

Klevų žiedų ir lapų arbata malšina gerklės skausmą, mažina nervinę įtampą, atpalaiduoja, mažina uždegiminius procesus, malšina kepenų ir blužnies skausmus, padeda gydyti skrandžio ligas. Švieži, susmulkinti lapai naikina mikrobus, išdžiovintų lapų nuoviru skalaujama burna, kraujuojančios dantenos, pavilgu gydomos ilgai negyjančios žaizdos.



PAPRASTASIS KAŠTONAS (*Aesculus hippocastanum*)

Užauga 15–25 m, rečiau iki 36–39 m aukščio. *Laja* plati, daugiašakė. *Lapai* sudėtiniai, delniški, sudaryti iš 5–7 lapelių, kurių ilgis 13–30 cm. *Žydi* gegužės mėnesį baltais kvapniais žiedynais. *Žiedyno* aukštis 10–30 cm, sudarytas iš 20–50 žiedų. Rudenį subrandina *vaisius*, vadinamąjį spygliuotą goželį, kurių ant kotelio gali būti nuo 1 iki 5. Goželio viduje paprastai būna viena, rečiau dvi ar trys stambios, rudos *sėklos*. Neapdorotos *sėklos* yra **nuodingos**, o perdirbtos naudojamos muilo bei kosmetikos gamyboje.

Paprastieji kaštonai plačiai auga parkuose, soduose, šalikelėse.

Tikima, jei kišenėje nešiosiesi kaštoną, tavo lydės sėkmė.

Vaistams naudojama kaštonų žievė, žiedai, sėklos, kartais lapai. *Žievė* lupama nuo nestorų šakų pavasarį. *Žiedynai* skinami birželio pradžioje, kai apatiniai kekių žiedai jau pražydę, o viršutiniai dar neprasiskleidę. *Pavieniai žiedeliai* nedelsiant išdžiovinami. *Farmacijos* pramonei renkamos sėklos, iš kurių gaminamas ekstraktas.

Kaštonų preparatais gydomos lėtinio venų nepakankamumo simptomai (edema, blauzdų traukuliai, niežulys, sunkumas kojose, mazginis venų išsiplėtimas), blauzdų opos, potrauminiai ir pooperaciniai kojų patinimai. *Kaštonų žievės nuoviru* gydomos suskilusios rankos ir kojos, šiurkšti ar riebi veido oda. Nuo kojų venų varikozės ir hemorojaus geriamos **žiedų** sulčių lašai.

Kaštonai gali net apsaugoti drabužius nuo kandžių. Tiesiog juos išskirstykite po drabužių lentynas.



PAPRASTOJI IEVA (*Prunus padus*)

Krūmas arba nedidelis, 10-17m aukščio, **medis**. *Kamieno žievė* rausvai juoda, suaižėjusi, jaunų šakelių blizganti. *Lapai* kotuoti, smailiaviršūniai, pjūkliškais kraštais, kiek raukšlėti, viršutinė pusė tamsiai melsvai žalia, apatinė šviesesnė, 5-7cm ilgio ir 3-4 cm pločio. *Žiedynas*- lapuota, nusvirusi, 6-12cm ilgio kekė, išaugusi iš ūglių šoninių pumpurų. *Taurėlapiai* 5, trikampiški. *Vainiklapiai* 5, balti, iki 1,5cm skersmens. *Vaisius*- rutuliškas, juodas, saldokus, sutraukiančio skonio kaulavaisis su vienu kauliuku.

Žydi balandžio-gegužės mėn. Lietuvoje labai paplitusi. Auga prie upių ir upelių šlaituose, pamiškėse, sodybose, parkuose.

Visas augalas labai stipriai kvepia. Žiedai turi ir nuodingų savybių. Todėl ievų puokščių nepatartina laikyti gyvenamosiose patalpose, nes galima lengvai apsinuodyti.

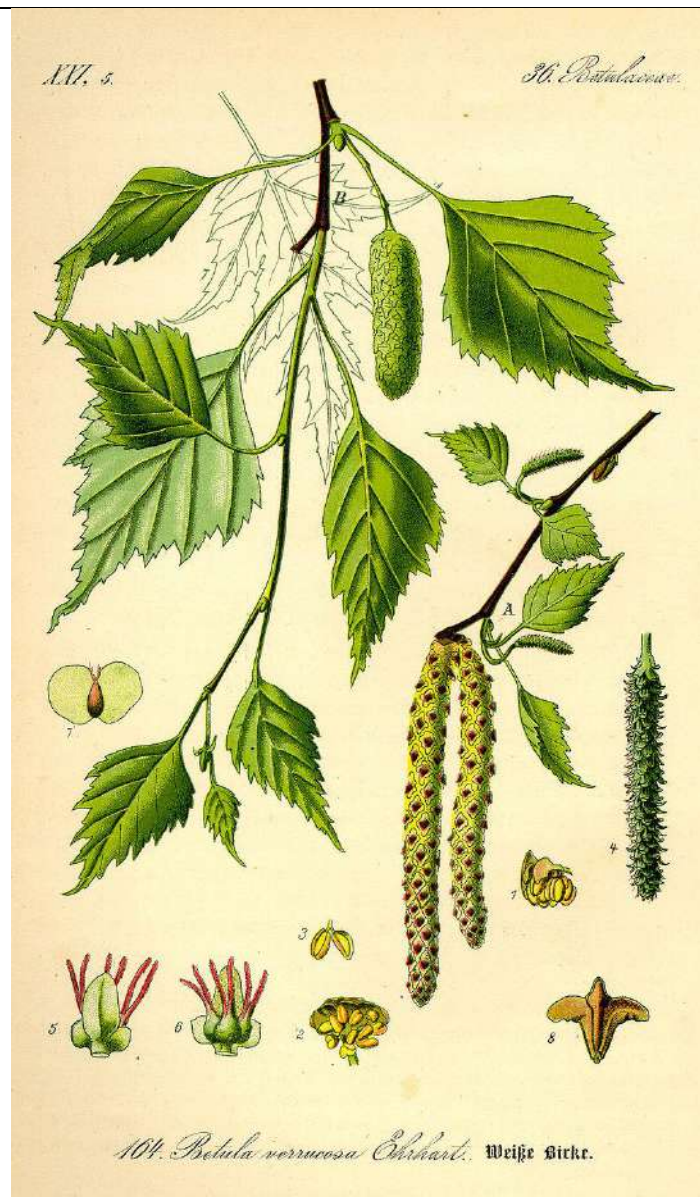
Ievos žieduose yra daug dezinfekuojančių medžiagų, todėl žiedų distiliato buvo pilama į akių lašus ar jis vienas taikomas plovimams.

Šviežių ievų lapų dedama ant sumuštų kūno vietų, pūlinių.

Vaistinei žaliavai renkami ir prinokę vaisiai su vaiskočiais. Jų nuoviras turi antibakterinių ypatybių, slopina uždegimą, vartojamas viduriuojant, kai skauda pilvą, sutrikus virškinimui dėl apsinuodijimo maistu.

Žievės užpilą galima naudoti kompresams nuo radikulito (skauda nugarą), reumato (skauda sąnarius).

Ievų preparatų negalima vartoti nėščiosioms.



KARPOTASIS BERŽAS (*Betula pendula*)

Gražus, iki 30m. aukščio medis. Laja reta, svyruoklinė. Jaunų medelių žievė rausvai ruda, vėliau bąla ir apie dešimtuosius metus pasidaro balta, lygi, tik tai žemutinėje kamieno dalyje juoda ir giliai suaižėjusi. Jaunos šakutės svyrancios, nusėtos smulkiomis lipniomis karputėmis. Lapai kotuoti, pakraščiai dvigubai pjūkliškai dantyti, viršutinė pusė tamsiai žalia, žvilganti, apatinė šviesiai žalia.

Žydi balandį–gegužę, besiskleidžiant lapams. Žiedai susitelkę į žirginius. Moteriški žirginiai pavieniai, dukart trumpesni už vyriškus, išauga ant trumpų šoninių ūglių, vyriški susitelkę ant šakelių galų po 2–4 kekėmis. Riešutėliai (vaisiai) su 2-3 kartus platesniais sparneliais sunoksta liepos mėnesį. Sėklos prinoksta liepos mėn. ir netrukus išsisėja. Gyvena iki 150 metų.

Vienas labiausiai paplitusių Lietuvos medžių. Dažnai auga miškuose su drebulė, egle, pušimi, kartais sudaro grynus beržynus. Sodinami pakelėse, sodybose, parkuose.

Beržas naudingas visas: beržo sultys, pumpurai, lapai, žievė, beržo grybas. Anksti pavasarį surinktos beržų sultys turi bendrai stiprinantį poveikį, didina organizmo pasipriešinimą virusinėms infekcijoms.

Beržas naudojamas kaip atsikosėjimą lengvinanti ir prakaitavimą skatinanti priemonė, todėl jis tinka sergant ir kvėpavimo takų ligomis – laringitu, bronchitu, tracheitu. Tinka, kai vargina šlapimo pūslės uždegimas, skauda sąnarius, skrandį. Gerina kraujotaką.



PAPRASTASIS LAZDYNAS (*Corylus avellana*)

Iki 10 metrų užaugti galintis *krūmas*. Augalo *žievė* yra rausvai pilkos spalvos, o *lapai* tamsiai žali (su šiek tiek šviesesne apatine puse), krašteliai dvigubai dantyti. Lapai pražanginiai, ovalūs, viršūnėje nusmailėjantys, apaugę smulkiais plaukeliais ir gana stambūs. Lazdyno *žiedai* vienalyčiai: piestelės po dvi sukrautos į pumpuro formos žiedyną, o kuokeliai susitelkę į daugiažiedžius žiedynus vadinamus žirginėliais. Krūmo *vaisius* – rausvai geltonas, ovalus, pailgas, apgaubtas gožele riešutukas.

Augalas *žydi* pavasarį, kovo–balandžio mėnesiais, o *vaisiai* subręsta rugsėjį.

Lietuvoje lazdynai *auga* natūraliai, mėgsta drėgnus, priemolio arba priemolio dirvožemius, todėl gali būti aptinkami spygliuočių, lapuočių ir mišriuose miškuose, kirtimuose, palaukėse, šlaituose.

Vertinamas dėl maistingų riešutų.

*Gydomiesiems preparatams ruošti renkami lazdyno **lapai, branduoliai** ir **žievė**.*

Tinka dermatologinių susirgimų gydymui, širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai, šlapimo ir lytinių organų sistemai, virškinimo sistemai ir medžiagų apykaitai.

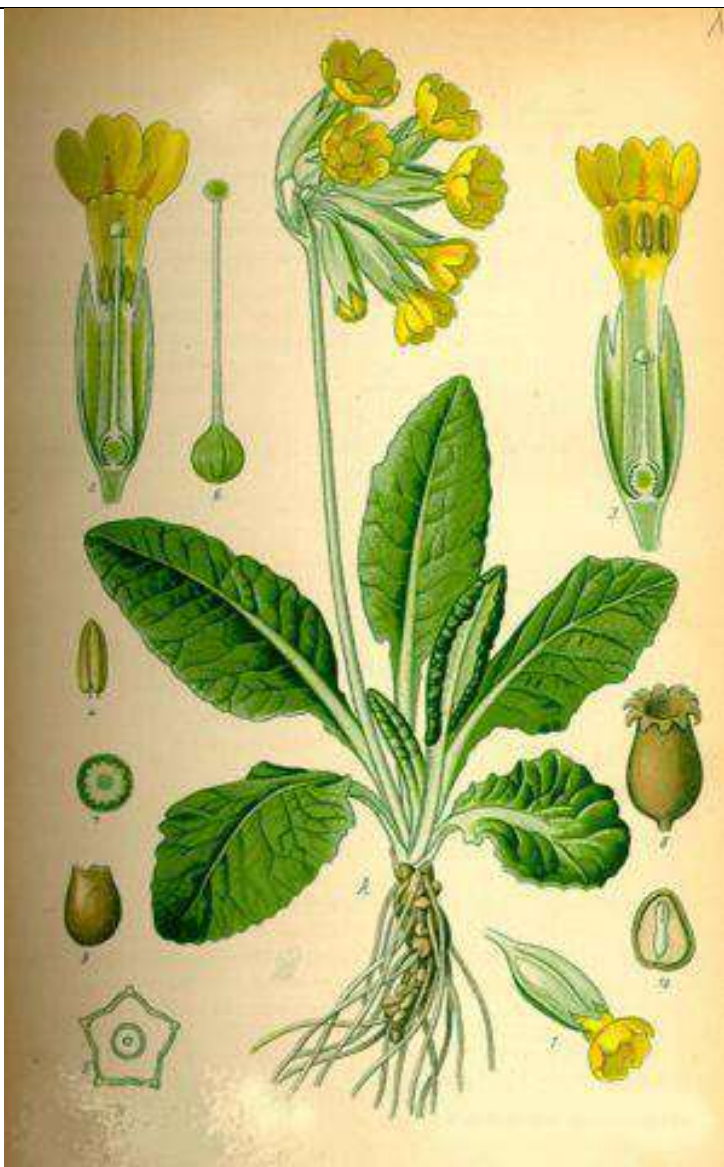


VAISTINĖ PLAUTĖ (*Pulmonaria officinalis*)

Žolinis. Augalo aukštis 25-30 cm. *Stiebas* stačias, apaugęs plaukeliais; *lapai* pražanginiai, lygiais kraštais; *žiedai* susitelkę stiebų viršūnėse, raudoni, mėlyni, violetiniai. *Šakniastiebis* storas su pridėtinėmis šaknimis. *Žydi* balandžio-gegužės mėnesį. *Vaisius* - 4 riešutėliai.

Auga lapuočių ir mišriuose miškuose.

Vaistinė žaliava - augalo antžeminė dalis, pjaunama prieš žiedams skleidžiantis. *Vartojama* kaip vidurius kietinanti priemonė; tinka užkimimui, kosuliui gydyti. *Ja plaunamos* pūliuojančios žaizdos; kompresai dedami ant šunvočių. *Plautės užpilo voniose* maudydavo skrofulioze sergančius vaikus, gydydavo hemorojų.



PAVASARINĖ RAKTAŽOLĖ (*Primula veris*)

Daugiametis, 15–30 cm aukščio žolinis augalas. Šakniastiebis trumpas, gausiai šakotas. Visi lapai skroteliniai, pailgai kiaušiniški, šviesiai žali, su įdubusiomis gyslomis, dėl to lapų paviršius raukšlėtai vagotas, iš pradžių kraštai būna užsirię, vėliau išsitiesia, apatinė pusė plaukuota. Lapkočiai su sparneliais. Iš lapų skrotelės išauga vienas arba keletas žiedstiebių. Žiedynas panašus į raktų ryšulėlį. Žiedai kvapūs, po 5-20 žiedyne. Žiedkočiai augalams žydint nulinkę, vėliau statūs. Taurelė piltuviška ar varpiška, šviesiai žalsva, plaukuota, ryškiai briaunota. Vainikėlis geltonas, su oranžiškai raudonomis dėmelėmis žiotyje. Kuokeliai 5, priaugę prie vainikėlio vamzdelio. Mezginė viršutinė. Vaisius – ruda dėžutė; joje subręsta rutuliškos, tamsiai rudos, smulkiai karpotos, apie 1,5 mm ilgio sėklos. Žydi balandžio - gegužės mėn. Auga sausesnėse pievose, dirvonuose, pakelėse, šlaituose, sausesniuose šviesiuose miškuose ir miško aikštelėse.

Vaistams vartojamas visas augalas. Lapai ir žiedai skinami raktažolėms žydint, požeminės dalys kasamos rudenį. Raktažolė padeda atsikosėjimui. Padeda slopinti uždegimus. Liaudies medicinoje raktažolės šaknys naudotos sergant kokliušu, astma, podagra, kilus neuralginiam skausmam.



PRAŽANGIALAPĖ BLUŽNUTĖ (*Chrysosplenium alternifolium*)

Daugiametis, 5-20 cm aukščio žolinis augalas. Stiebas stačias, sultingas, tribriaunis. Pamatiniai lapai 2-4, kotuoti, apskritai inkstiški, karbuoti, apaugę retais plaukeliais. Stiebiniai lapai pražanginiai, už pamatinius smulkesni, gerokai trumpesniais kotais. Stiebo viršūnėje žiedyną gaubia stambios, gelsvai žalios pažiedės. Taurelė 4-5 mm skersmens, keturiaskiautė, iš vidinės pusės ryškiai geltona. Žiedyne viršūninis žiedas su 10 kuokelių ir penkiaskiaute taurele. Taurelės skiautės plačios, jos pamatas suaugęs su mezgine. Vainikėlio nėra. Vaisius - vienalizdė, tokio pat ilgio kaip taurelė, su 2 rageliais dėžutė, atsidaranti išilginiu plyšiu ties vaislapelių siūle. Sėklos juodos, blizgančios. Žydi balandžio - birželio mėn. Auga miškuose, krūmuose, pamiškių pievose, upių, upelių ir ežerų pakrančių krūmynuose, šlapiose, šaltiniuose vietose, kur gausu maisto medžiagų ir azoto. Augalas turi rauginių medžiagų.

Vaistinei žaliavai vartojama antžeminė dalis, nuplauta augalams žydint.

Liaudies medicinoje blužnutės lapai seniau buvo vartojami sutrikus blužniai.



BLINDĖ (*Salix caprea*)

Dvinamis *medis* iki 15-20 m aukščio arba krūmas. *Laja* plačiai kiaušiniška arba skėtiška. *Žievė* pilkai žalia, lygi, apatinėje liemens dalyje suaižėjusi. *Lapai* elipsiški, nusmailėję, 5-18 cm ilgio ir 3-8 cm pločio, lygiais arba dantytais kraštais, su trumpa, dažnai atgal atsilenkusia raukšlėta viršūne. *Žiedai* vienalyčiai, susitelkę į stačius, stambius žirginius, iš pradžių apaugę švelniais baltais plaukeliais, vėliau gelsvi, kvapūs. *Kuokeliniai žirginiai* 5-6 cm ilgio ir apie 2 cm skersmens, gausiažiedžiai. *Piesteliniai žirginiai* iš pradžių kotuoti, cilindriški, augalams žydint apie 6 cm ilgio, o vaisiams bręstant dar labiau pailgėja. *Žieduose* gausu nektaro. *Vaisius* - dėžutė; sėklos su baltų plaukelių kuokšteliais, smulkios.

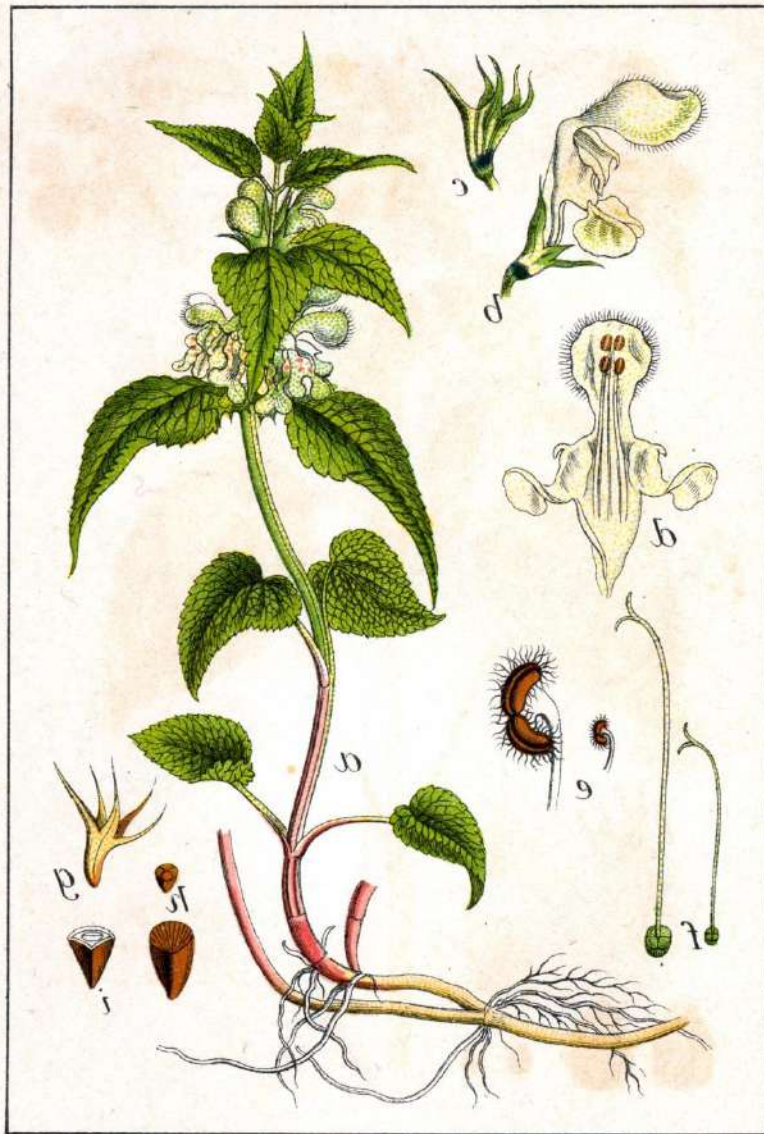
Žydi balandžio mėn., prieš skleidžiantis lapams. Labai dažna miškuose, kirtimuose, jaunuolynuose, paupiuose, drėgnokose pievose. *Kenčiantieji nuo širdies ir kraujagyslių ligų turėtų vieną kartą per dieną išgerti stiklinę arbatos su „kačiukais“.* *Liaudies medicinoje dažniausiai naudojama blindės žievė, lupama pavasarį, kai lengvai atšoka nuo medienos. Blindės žievės nuoviro vartojama sergant šlapimo takų uždegimu, reumatu, žarnų kataru su viduriavimu. Žievė ekstraktu skalaujama burna kraujuojant dantenoms ar sergant stomatitu.*



PAPRASTOJI KIAULPIENĖ (*Taraxacum officinale*)

Daugiametis žolinis augalas. Liemeninė šaknis gana stora, 1-2 cm skersmens, iki 0,5 m ilgio, geltona. Lapai skroteliniai, į pagrindą siaurėjantys, skiltėti, plunksniškai skiautėti, dantyti, beveik lygiakraščiai, tik su neryškiais danteliais, žali, sultingi. Nuskynus lapą ar kitą augalo dalį, teka baltas skystis. Iš skrotelinių lapų vidurio išauga keletas, o kartais net keliasdešimt apvalių, tuščiavidurių, 5-30 cm ilgio žiedynstiebių, kurių viršūnėje yra po 1 stambų, 3-5 cm skersmens graižą, apgaubtą skraiste. Žiedai geltoni, visi liežuviški. Kuokelių dulkinėse subręsta daug žiedadulkių. Vaisius - rudas lukštavaisis su skėčio formos skristuku. Žydi balandžio - gegužės mėn., tačiau pavieniai augalai pražysta ir vėliau, kartais net rudenį. Auga pievose, ganyklose, laukuose, pelkėse, skverbiasi į gazonus. Gausiai paplitusi visoje Lietuvoje.

Vaistams vartojamos šaknys, kartais lapai. Kiaulpienės kaip vaistinio augalo preparatai pagreitina tulžies išsiskyrimą, suaktyvina kepenų ir kasos fermentų veiklą, gerina apetitą.



BALTAŽIEDĖ NOTRELĖ (*Lamium album*)

Daugiametė, 20-40 cm aukščio žolė su gulsčiu šakniastiebiu ir palaipomis. *Stiebas* keturbriaunis, stačias arba kylantis, plaukuotas. *Lapai* priešiniai, širdišku pamatu, stambiai dantytais kraštais, abipus apaugę retais plaukeliais, apatiniai kotuoti, viršutiniai bekočiai. *Žiedai* bekočiai, viršutinių lapų pažastyse susitelkę į menturius po 8-9 žiedus. *Vainikėlis* baltas, dvilūpis. Viršutinė lūpa išgaubta, šalmo pavidalo, labai plaukuota, apatinė triskiautė. *Vaisius* suskyla į pailgus, beveik tribriaunius riešutėlius. Žydi nuo gegužės mėn. iki vėlyvo rudens. Labai dažna visoje Lietuvoje. *Auga* patvoriuose, šiukšlynuose, krūmuose, daržuose.

Augalas vaistinis. Vaistinei žaliavai vartojami vainikėliai. Jie renkami augalams pradėjus žydėti. Žieduose yra labai daug nektaro.

Liaudies medicinoje naudojamos kraujavimo stabdymui. Pasižymi uždegimo slopinamuoju poveikiu, puikiai tinka žaizdų gydymui. Taip pat padeda esant virškinimo sutrikimams (apmašina skrandžio skausmus), stiprina organizmą, mažina kūno temperatūrą. Notrelės gali būti naudojamos ir nemigai gydyti.



Lamium purpureum L.

RAUDONŽIEDĖ NOTRELĖ *(Lamium purpureum)*

Aukštis 10-30 cm. *Stiebas* gulsčias arba kylantis, ties pamatu išsišaknijęs, kiek plaukuotas, jo tarpubambliai blizgantys. *Lapai* karbuoti arba bukai dantyti. Jų apatinė pusė plika, o viršutinė - švelniai plaukuota. *Lapkotis* 15-35 mm ilgio. Viršutiniai lapai kiaušiniški, dažniausiai violetišškai purpurinės spalvos. *Žiedai* bekočiai, išaugę viršutinių lapų pažastyse, po 6-10 susitelkę į menturius. *Vainikėlis* šviesiai purpurinis, kartais rožinis arba baltas, 13-16 mm ilgio, šiek tiek plaukuotas.

Žydi gegužės - spalio mėn. *Riešutėliai* 2-2,5 mm ilgio, trikampiškai kiaušiniški, dažniausiai pliki.

Augalas medingas. *Žiedai* vartojami liaudies medicinoje nuo kosulio, o *žolė* - kaip kraują stabdanti priemonė.



ANKSTYVASIS ŠALPUSNIS (*Tussilago farfara*)

Daugiametis *žolinis* medingas augalas, turintis vertikalių apie 20-25 cm ilgio šakniastiebi, ant kurio anksti pavasarį išauga vienas ar keletas vienagraižių stiebų. *Stiebas* paprastas, apsitraukęs baltu, voratinklišku pūku. *Pamatiniai lapai* 10-20 cm skersmens, apskritoki, šiek tiek dantyti, viršutinė pusė plika, apatinė baltai pūkuota. *Žiedai* pavieniuose, 2-2,5 cm skersmens, graižuose, geltoni, kraštiniai išsidėstę keliomis eilėmis, liežuviški, piesteliniai, vaisingi, viduriniai vamzdiški. Augalui žydint dieną stiebas būna stačias, o naktį bei nepažydusių ir peržydėjusių egzempliorių - nulinkęs. Graiže subręsta apie 300 *vaisių*. Tai cilindriški, briaunoti, geltoni lukštavaisiai, kurių viršūnėje yra 2-3 kartus ilgesnis už vaisių plaukelių skristukas. Nužydėjus, lieka pūakai (lukštavaisis su skristuku), panašūs į pienės pūkus, kuriuos išnešioja (ir taip išplatina) vėjas.

Žydi balandžio-gegužės mėn., lukštavaisiai subręsta gegužės-birželio mėn.

Randamas visoje Lietuvos teritorijoje. Auga pagrioviuose, moliuguose šlaituose, upių ir upelių pakrantėse, bergždynuose.

Vaistams dažniausiai vartojami lapai. Jie pjaunami birželio mėn.

Šalpusnis yra lengvinanti atsikosėjimą priemonė. Norint sumažinti kosulį ir užkimimą reikia kelis kartus per dieną gerti labai karštą šalpusnių arbatą su medumi. Lapų ir žiedų garais gydomas lėtinis bronchitas.

Nuplautų ir sutrintų šviežių lapų tyrė dedama ant krūtinės – padeda nuo plaučių uždegimo, mėlynių ir tinimų, sąnarių uždegimų.

Tinstančias kojas reiktų dažnai plauti šalpusnių nuoviru.

Šviežios sultys lašinamos į ausį esant ausų uždegimui.

Nevartoti vaistams nėštumo metu ir žindant.



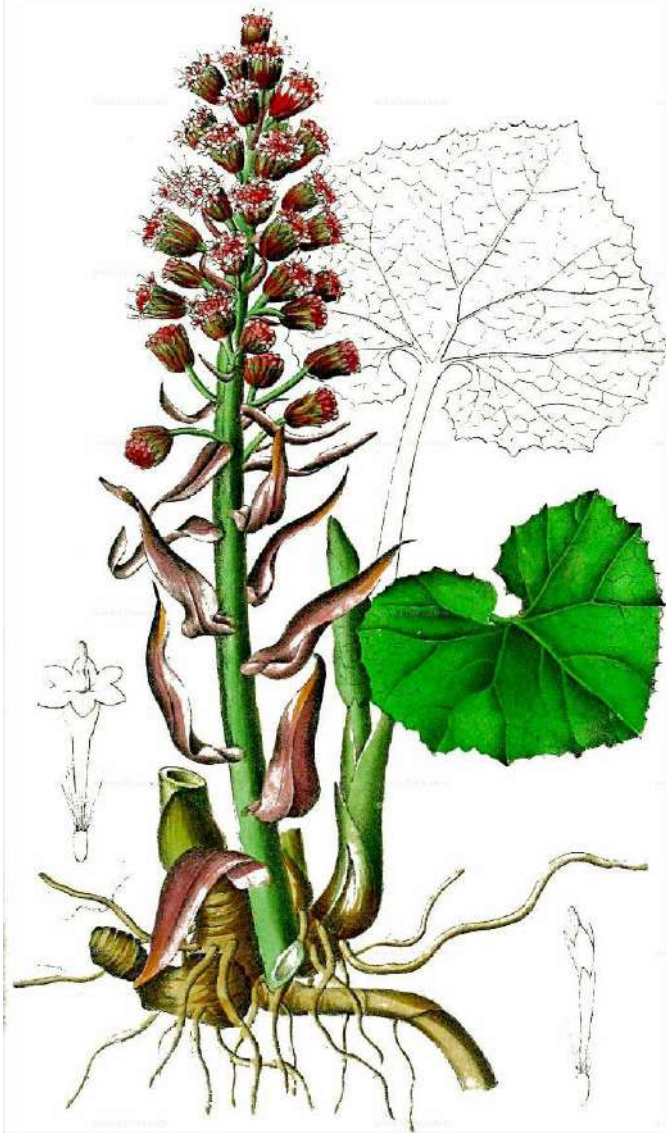
DAUGIAMETĖ SAULUTĖ (*Bellis perennis*)

Daugiametis, 5-15 cm aukščio *žolinis* augalas. *Šakniastiebis* trumpas, kartais šiek tiek šakotas. *Lapai* skroteliniai, lygiakraščiai arba karbuoti, susiaurėję į platų sparnuotą lapkotį, plaukuoti, kartais pliki. *Stiebas* belapis, plaukuotas arba plikas, su vienu graižu viršūnėje. *Graižai* apgaubti dvieile skraiste. *Skraistlapiai* pailgi, dukart trumpesni už liežuviškus žiedus. Liežuviški žiedai įvairių spalvų: balti, rožiniai, rausvi, iki 1 cm ilgio, vamzdiški graižo viduryje, geltoni. *Vaisius* - mažas lukštavaisis; kraštinių žiedų vaisiai plaukuoti, vidurinių pliki.

Žydėti pradeda balandžio mėn. ir žydi iki vėlyvo rudens. *Auga* darželiuose, kapinėse, pievose, paežerėse, paupiuose. *Vaistams* vartojama antžeminė dalis, nupjauta augalams žydint.

Vartojama kaip atsikosėjimą skatinanti ir priešuždegiminė priemonė sergant viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis, bronchitu, bronchine astma, tuberkulioze. Šiais atvejais padeda ir karštį mažinanti augalo savybė.

Padeda sergant inkstų, šlapimo pūslės ligomis. Gydo kepenų ligas, skatina tulžies išsiskyrimą.



PLAČIALAPIS ŠAUKŠTIS (*Petasites hybridus*)

Daugiametis žolinis augalas. Šakniastiebis stambus, iki 1 m ilgio ir 1-2 cm storio, mėsingas, gumbuotas, baltas, šviesoje greit tamsėjantis. Stiebas 20-45 cm aukščio, tuščiaviduris, apaugęs žvyniškais lapais. Vaisiams nunokus stiebas nudžiūsta ir iš šakniastiebio išauga didžiuliai pamatiniai lapai, kurių aukštis su lapkočiu iki 1,5 m. Lapo lakštas apie 50 cm pločio, nelygiai dantytas. Lapo pamatinės išpjovos kraštai susisiekia. Stiebo viršūnėje žiedynas iš 50-65 trumpų graižų. Žiedai raudoni, rausvai balti. Vaisius - cilindriškas lukštavaisis su skristuku. Vaisiai retai subręsta, dauginasi šakniastiebiais.

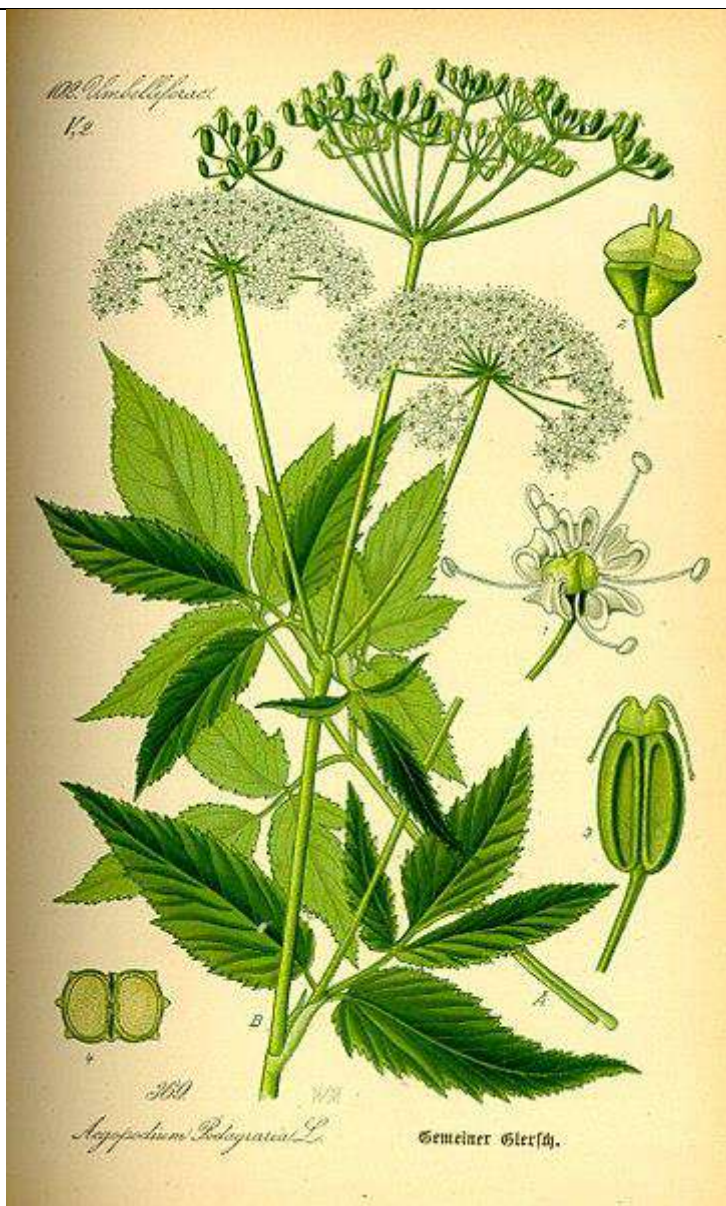
Žydi balandžio - gegužės mėn.

Auga vandens telkinių pakrantėse, versmėtuose šlaituose, tarp krūmų.

Vaistams vartojami lapai (kartais šaknys). Jie pjaunami gegužės pabaigoje ir birželio mėn.

Šaukščio vaistinėje žaliavoje kaupiasi medžiagos pasižyminčios skausmą malšinančiomis, spazmus atpalaiduojančiomis, raminančiomis savybėmis. Dėl to naudojamas esant nemigai, neurozėms, skaudant galvai.

Išoriškai švieži švarūs lapai naudojami žaizdoms ir odos ligoms gydyti, dedami ant vočių.



PAPRASTOJI GARŠVA (*Aegopodium podagraria*)

Užauga iki 50-120 cm aukščio. Stiebas tuščiaviduris, su briaunuotomis vagelėmis. Žiedynas gana didelis, turintis apie 15-20 maždaug vienodo ilgio stipinų. Žydi gegužės – rugsėjo mėn.

Auga miškuose, krūmuose, pamiškėse, soduose. Sodininkai žino garšvą kaip vieną iš įkyriausių piktžolių, nes ji sugeba ataugti iš smulkių šaknies fragmentų.

Gydamosios savybės: varo šlapimą, gydo reumatą, artritą, gydo šlapimo pūslės ir žarnyno sutrikimus, mažina kraujo spaudimą, ramina, antpilo vonelės padeda nuo hemorojaus, švieži susmulkinti lapai ar nuoviro kompresai ramina ir gydo odos pažeidimus, vabzdžių įgėlimus, nudegimus, karšti kompresai (pakaitinus garšvas virš garų puodo) dedami ant skaudamų sąnarių.

Garšvų lapų sultimis galima tepti vabzdžių įgeltas vietas – malšina peršulį. Šviežios garšvų sultys neutralizuoja per didelį organizmo rūgštumą, jose gausu kalcio, natrio, magnio, geležies, vitamino A. Jas tinka maišyti su pavasarinių augalų sultimis. Garšvos sultis rekomenduojama gerti prieš valgį ryte arba vakare.



DIRVINIS ASIŪKLIS (*Equisetum arvense*)

Daugiametis *sporinis* augalas. *Šakniastiebiai* giliai įsiskverbę, labai šakoti, „painiai“ susipynę vienas su kitu ir išsidėstę „aukštais“ palei tuos dirvožemio sluoksnius, kuriais teka vanduo. *Auga* atvirose vietose, puriose priemolio arba smėlingose dirvose, kuriose žemiau yra priemolio sluoksnių.

Jauni ūgliai (pavasariniai): išdygsta ankstyvą pavasarį; iki 20 cm ilgio, geltonai rudos spalvos, neišsišakoję, turi smaigo formos sporanges. Žūsta paskleidę sporas.

Navaisingi ūgliai (vasariniai): pasirodo po jaunų ūglių; žalios spalvos, plunksniškai skiltėti (išsidėstę „aukštais“), turi šoninius ūglius, kurie išsidėstę ratu aplink stiebą ir trumpėja artėjant link stiebo viršūnės, ties segmentų bambliais ūgliai apsupti makšties formos dantelių (lapų vainiku); iki 40 (50) cm ilgio.

*Vaistinei žaliavai renkami vegetatyviniai ūgliai. Dirvinio asiūklio (*Equisetum arvense*) nuoviras skatina šlapimo išsiskyrimą, gydo šlapimo organų uždegimą. Lietuvoje didysis asiūklis (*Equisetum telmateia*) saugomas Gamtos apsaugos įstatymo.*



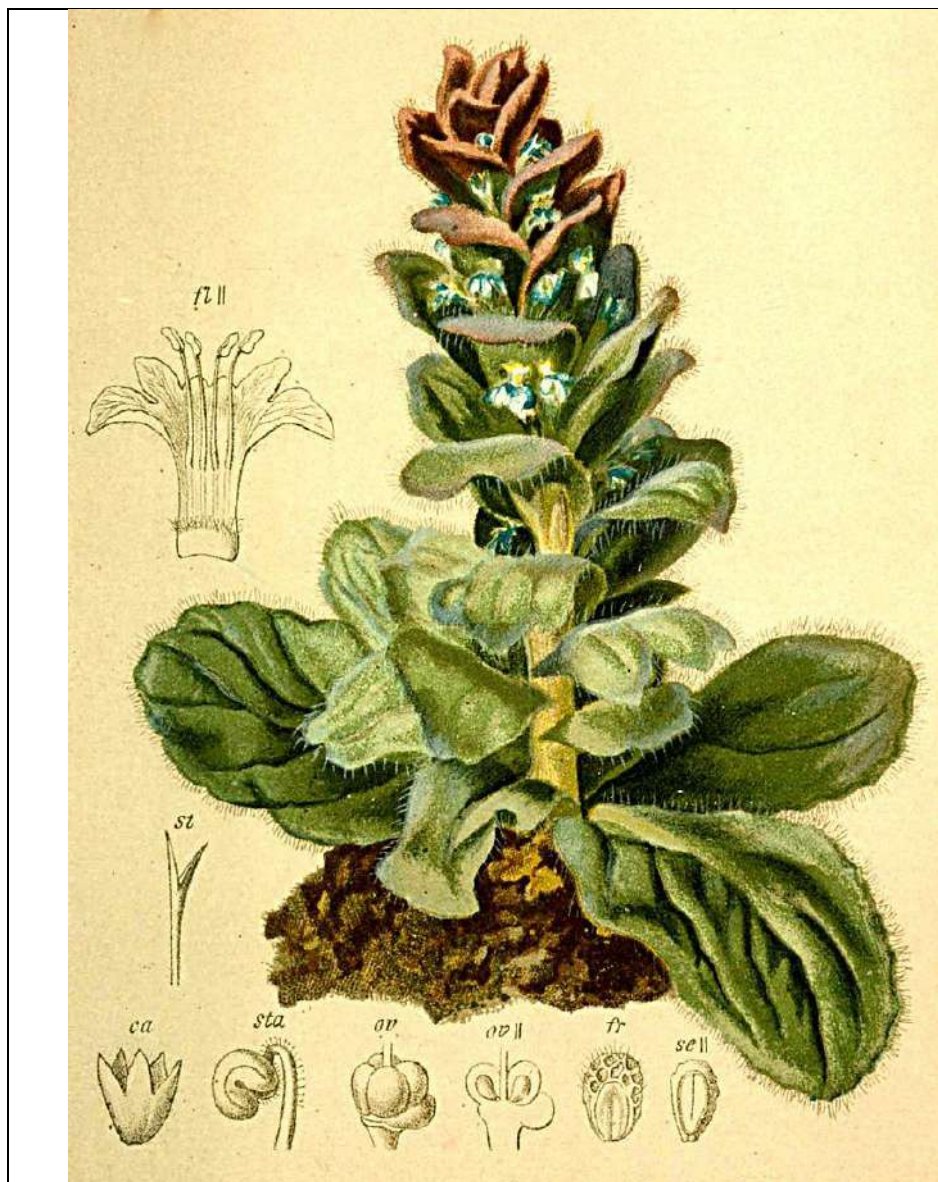
PAPRASTASIS KIŠKIAKOPŪSTIS

(*Oxalis acetosella*)

Daugiametis, 5-12 cm aukščio žolinis augalas. Šakniastiebis ilgas, plonas, šliaužiantis, dažnai apšepęs rausvais mėsingais žvyneliais, iš jo išauga ilgakočiai lapai. Lapkotis plonas, 2-10 cm ilgio, žalsvas, rausvas arba raudonas, plaukuotas. Lapai trilapiai; lakšteliai apaugę retais, ilgais, baltais plaukeliais, tamsoje (naktį arba darganotą dieną) nulinksta ir susiglaudžia. Žiedai pavieniai, kaip ir lapai, išauga iš šakniastiebio, ilgakočiai, su dviem mažomis žvyniškomis pažiedėlėmis. Vainiklapiai 5, balti, su violetinėmis arba rožinėmis gyslelėmis ir dažnai geltona dėme prie pamato. Vaisius — penkializdė, penkiakampė, šviesiai ruda dėžutė; prinokusi ji plyšta ir išsvida sėklas. Kiekviename lizde po 1 arba 2 mažas, rudas, išilgai briaunotas sėklas.

Žydi gegužės - birželio mėn. Dažnas visoje Lietuvoje. Auga ūksminguose spygliuočių ir mišriuose miškuose, ypač eglėnuose.

Lapuose vitamino C. Maistui galima vartoti tik nedideliais kiekiais, nes lapuose esanti oksalo rūgšties druska kenkia inkstams.



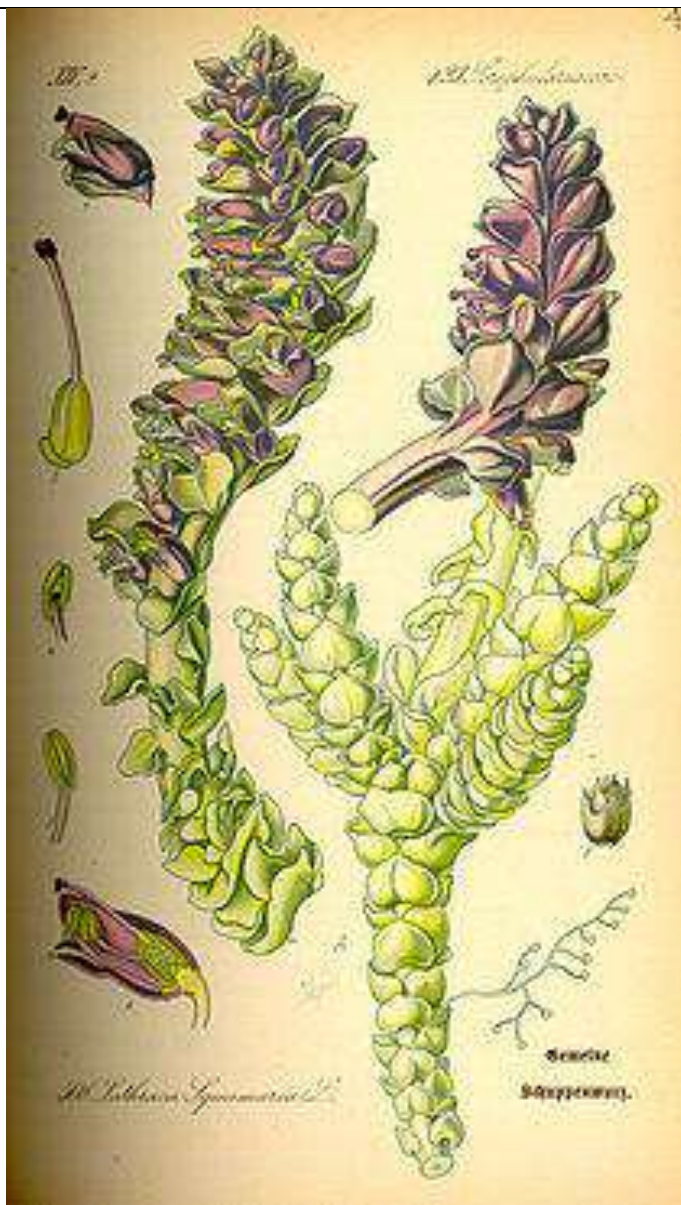
STAČIOJI VAISGINA (*Ajuga pyramidalis*)

Tai daugiametis, 10–30 cm aukščio *žolinis* augalas. *Stiebas* status, šiurkščiai gauruotas. Skroteliniai *lapai* atvirkščiai kiaušiniški, plaukuoti, su lapkočiais, lygiakraščiai arba nežymiai karbuoti, prisiglaudę prie žemės.

Pažiedės kiaušiniškos, neskiautėtos, lygiakraštės. *Žiedynas* keturbriaunis, piramidės pavidalo, tankus; jo menturiai dažniausiai iš 6 žiedų. *Žiedai* maži, 10–13 mm ilgio, bekočiai. *Taurelė* penkiadantė, jos danteliai apaugę pasišiaušusiais plaukeliais, apatinė dalis beveik plika. *Vainikėlis* žydras ar šviesiai mėlynas, gauruotas. Jo viršutinė lūpa dviskiautė, o apatinė – triskiautė. *Kuokelių* 4, jų koteliai pliki.

Žydi gegužės–birželio mėnesiais. *Vaisiai* – riešutėliai, rutuliški, maždaug 1,5 mm ilgio, raukšlėti, neretai apaugę pasišiaušusiais plaukeliais. Dauginasi sėklomis.

Į Lietuvos *saugomų augalų* sąrašus rūšis įrašyta nuo 1962 m. Grėsmę kelia augaviečių užaugimas krūmais, medynų tankėjimas, mindymas, skynimas.



GEGUŽINĖ ŽVYNIAŠAKNĖ (*Lathraea squamaria*)

Daugiametis, 10-30cm aukščio *žolinis*, parazitinis augalas. *Šakniastiebis* apie 1cm storio, sultingas, ilgas, žvynuotas. *Šaknys* apraizgo medžių ir krūmų šaknis, išleidžia gausybę haustorijų, kurios įauga į maitintojo ląsteles, ir iš jų ima maisto medžiagas, suardydamos jas. *Žvynšaknės stiebas* stačias, 10-30cm aukščio, rausvas arba baltas, storas, sultingas, lapuotas. *Lapai* žvyniški, pražanginiai, balsvi. Didesnę stiebo dalį sudaro vienašalės kekės pavidalo žiedynas, iš pradžių tankus, nulinkęs, o paskui išsitiesęs, išretėjęs. *Žiedai* ant trumpų žiedkočių pažiedžių pažastyse. Taurelė rausvai violetinė, varpiška su 4 skiauterėmis, apaugusi retais plaukeliais. *Vaisius*– dėžutė, kurioje sunoksta daug smulkių, su mėsinga ataugėle sėklų.

Žydi balandžio- gegužės mėn.

Įdomu tai, jog žvyniašaknė neturi chlorofilo, kuri paprastai turi visi augalai ir kuris nudažo žaliai.

Medicinoje kartais vartojami šakniastiebiai.



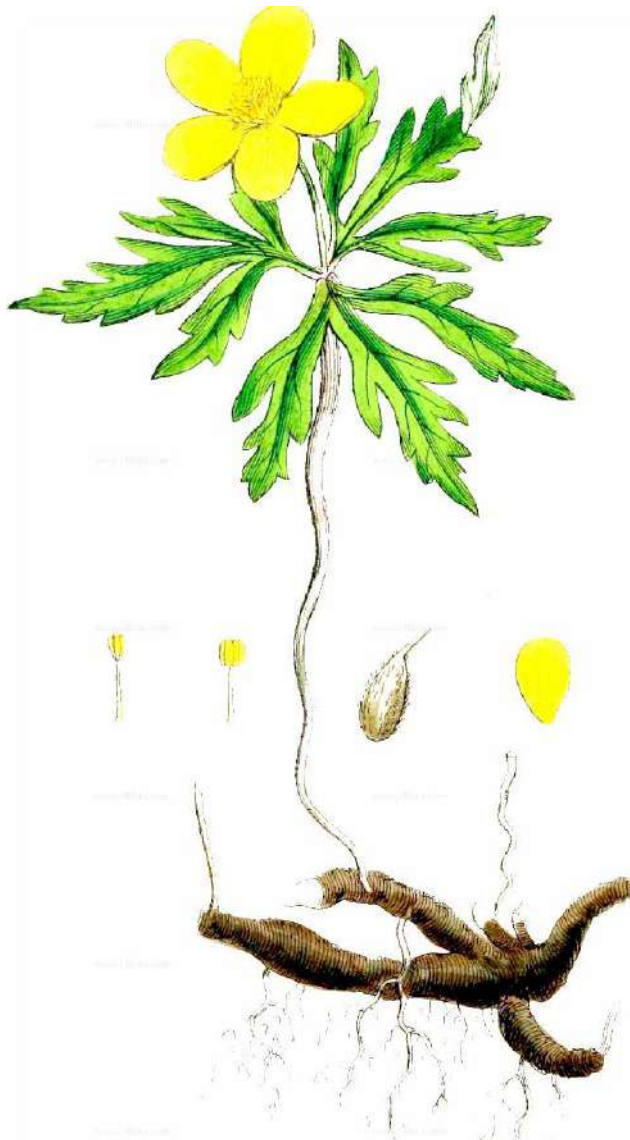
BALTAŽIEDĖ PLUKĖ (*Anemone nemorosa*)

Daugiametis, 6-30 cm aukščio žolinis augalas. Šakniastiebis ilgas (iki 30 cm), horizontalus rudas arba gelsvas. Stiebas stačias, plikas arba šiek tiek plaukuotas. Antroje vasaros pusėje stiebai ir lapai nuvysta, žiemoja šakniastiebis, kurio senoji dalis apmiršta, o auga naujos ataugos. Pamatinis lapas vienas, ilgakotis, triskiautis, giliai suskaldytas. Stiebiniai: lapai trys, sudaro menturį, triskilčiai, vidurinė skiltis triskiautė, kraštinės dviskiautės, abipus negausiai plaukuoti. Iš stiebinių lapų menturio išauga žiedkotis, kurio viršūnėje yra žiedas. Apyžiedis paprastas. Žiedlapiai 6-12 - balti, išorinė pusė kartais švelniai rausva arba rausvai violetinė. Kuokelių daug, geltoni. Piestelių daug. Vaisiai - pailgi riešutėliai lenktais snapeliais, apaugę trumpais plaukeliais, su mėsingomis ataugėlėmis. Vaisius platina skruzdėlės.

Žydi balandžio - gegužės mėn., kol medžiai dar be lapų. Kartais žydi antrą kartą rugsėjo - spalio mėn. Auga lapuočių, spygliuočių ir mišriuose miškuose, krūmuose, parkuose, miškapievėse. Mėgsta vidutinio drėgnumo humusingus

dirvožemius. **Nuodinga.**





GELTONŽIEDĖ PLUKĖ (*Anemone ranunculoides*)

Daugiametis žolinis augalas. Šakniastiebis rudas, žvynuotas, šakotas. Stiebas stačias, 7-30 cm aukščio. Pamatinių *lapų* dažniausiai nėra arba tik vienas, su ilgu lapkočiu. Stiebiniai lapai trys, trumpakočiai, aukščiau vidurio sudaro menturį. *Lapo* lakštai suskaldyti į 3 pjūkliškai dantytais kraštais skiautes; viršutinė jų pusė plika, apatinė truputį plaukuota. Žiedai vienas arba du, ant ilgų plaukuotų žiedkočių, gana dideli. Apyžiedžio lapeliai 5 (retai daugiau), geltoni, plaukuota apatine puse. Kuokelių ir piestelių daug, jie gerokai trumpesni už apyžiedžio lapelius. *Vaisiai* - plaukuoti, lenktais snapeliais riešutėliai, susitelkę į apskritą vaislapyną. Vaisius platina skruzdėlės.

Žydi balandžio - gegužės mėn., šiek tiek vėliau už baltažiedę plukę. Dažna visoje Lietuvoje. Auga miškuose, pamiškėse, krūmuose, parkuose, drėgnuose ir derlinguose dirvožemiuose.

Nuodinga.

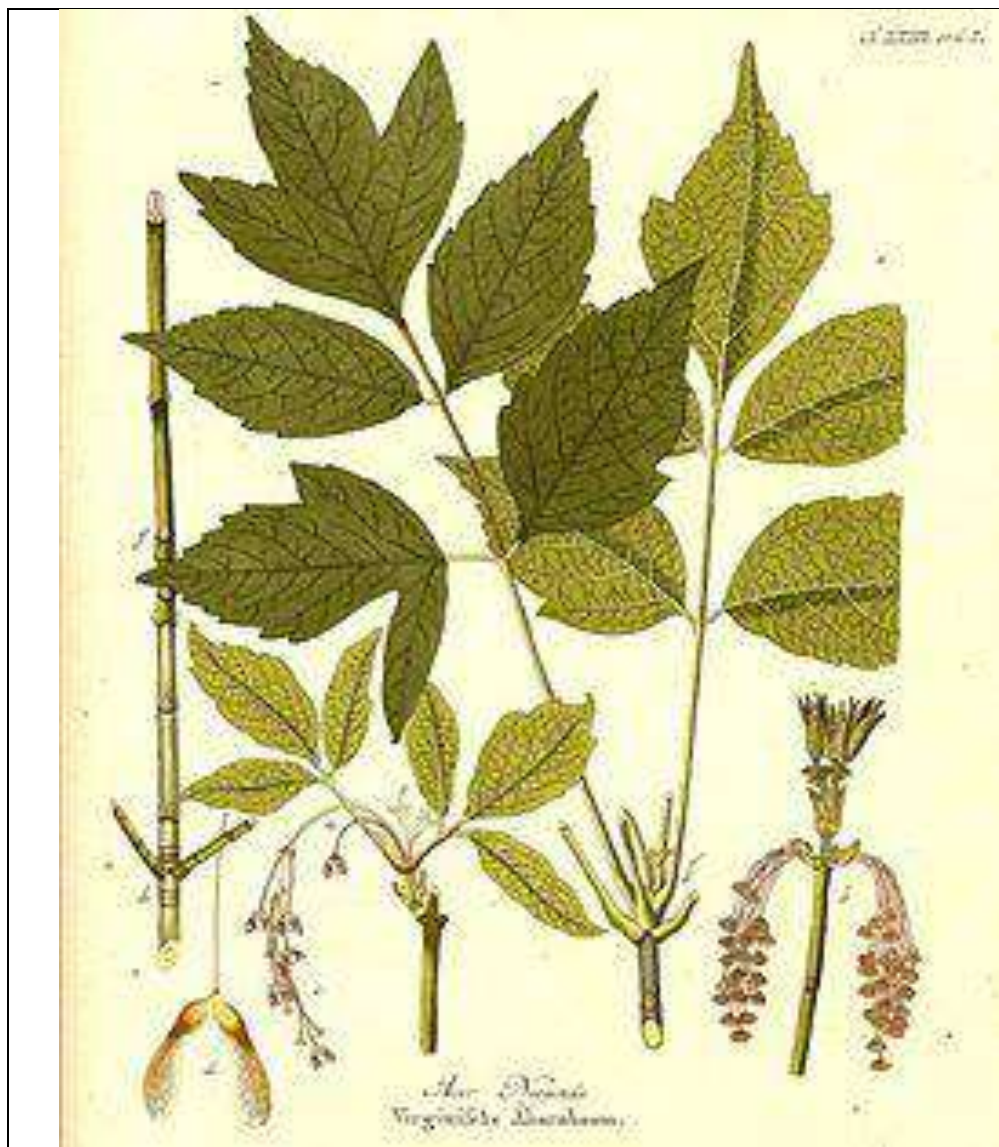




PAVASARINIS ŠVITRIEŠIS (*Ranunculus ficaria*)

Daugiametis, 5-30 cm aukščio žolinis augalas. Šakniastiebis trumpas, iš jo išauga kuokštinės, gumbiškai sustorėjusios šaknys. Stiebai gulsti arba kylantys, nešakoti arba viršutinė dalis šakota, pliki, pamatinė dalis su pievinių lapų makštimis. **Lapai** apvalūs arba inkstiški, 2-5 cm pločio, karbuoti arba rečiau lygiakraščiai, ilgakočiai; lakštai ryškiai žali, blizgantys, sultingi. Lapų pažastyse susidaro pumpurai, kurie, augalui apmirus, išsibarsto, ir kitais metais iš jų išauga nauji augalai. Žiedai pavieniai, šakų galuose, 2-3 cm pločio. Apyžiedis dvigubas. Taurėlapiai 3, rečiau daugiau, pieviniai, žalsvi, trumpesni už vainiklapius. Vainiklapių 8-12, jie geltoni, blizgantys, pailgai elipsiški, prie pagrindo su nektaro liaukute, pridengta žvynelio. Kuokelių ir piestelių daug. Vaisiukai vienasėkliai, su trumpu snapeliu. Jie retai kada subręsta, todėl švitriešis paprastai dauginasi adventyviniais pumpurais, kuriuos išnešioja lietaus vandens srovės.

Žydi balandžio – gegužės mėn., žiedai geltoni. Jauni lapeliai ir jauni stiebai vartojami salotoms, vėliau, vaisiams bręstant, augalas pasidaro *nuodingas*, turintis saponinų, ciano rūgšties ir kt. Anksčiau lapai, šaknys bei stiebai buvo vartojami liaudies medicinoje.



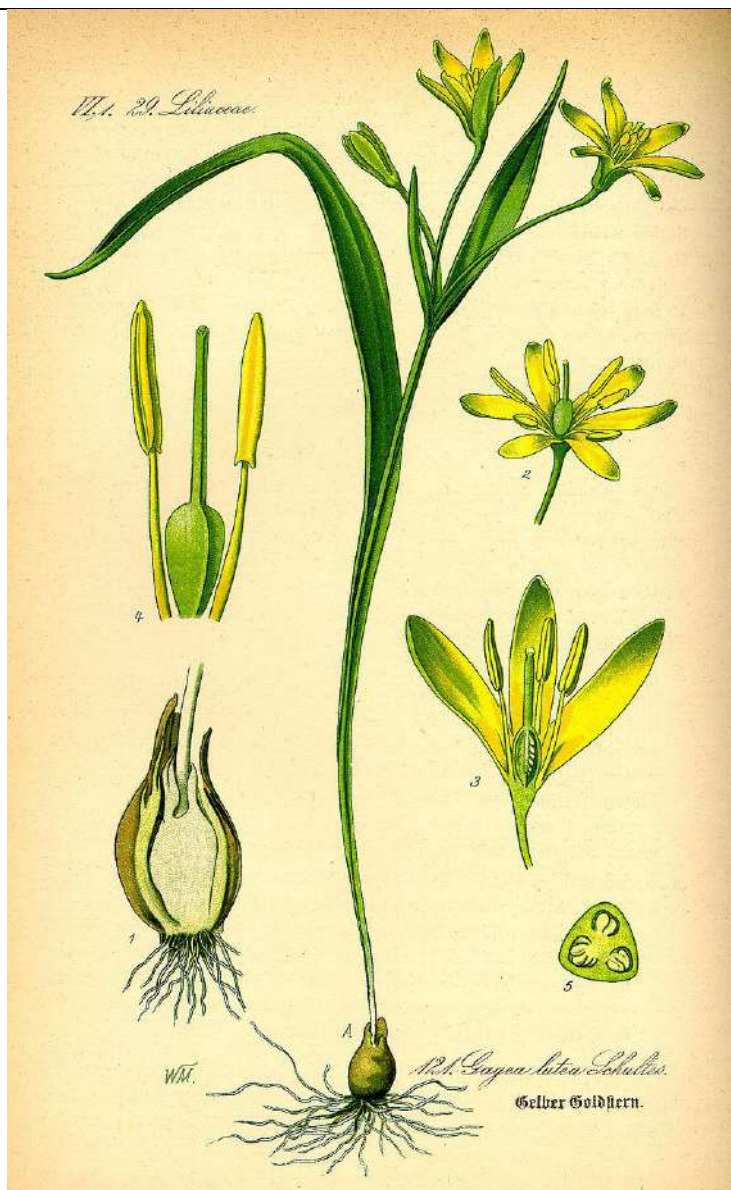
UOSIALAPIS KLEVAS (*Acer negundo*)

Aukštis 10–25 m, *laja* 6-10 m skersmens, dažnai užauga keli *kamienai*, kurių skersmuo 30–50 cm, labai retai iki 1 m. *Lapai* sudėtiniai, neporomis plunksniški. Kuokeliniai *žiedai* sukrauti nusvirusiuose šluotelės pavidalo žiedynuose, o piesteliniai – kekėse.

Žydi balandžio mėn. prieš išsiskleidžiant lapams.

Vaisiai – sparnavaisiai ir sunoksta rugsėjo – spalio mėn.

Augalas introdukuotas, auginamas kaip dekoratyvinis miestų želdiniuose, pakelių juostoms formuoti, taip pat sodinamas smėlynams apželdinti. Auga greitai, gajus. Nesunkiai nukonkuruoja gluosnius ir stumia juos iš natūralių augaviečių, todėl Aplinkos ministerijos paskelbtas kaip naikintinas **invazinis** augalas, nes plinta, užgoždamas vietinę augaliją ir užimdamas naujus jos biotopus.



Paprastoji vištapienė (Gagea lutea)

Daugiametis *žolinis* augalas. *Stiebas* stačias, 10-30cm aukščio. Stiebo pamatinėje dalyje yra vienas linijiškai lancetiškas, gana platus ir ilgas, beveik paties augalo ilgio, *lapas*. Stiebo viršūnėje yra už žiedyną žiedynlapiai. *Žiedynas* iš 5-10 ilgakočių, stiebo viršūnėje susitelkusių *žiedų*. *Žiedkočiai* pliki, nevienodo ilgumo. *Apyžiedžio* lapeliai 6, pailgai lancetiški, buki, 1 cm ir daugiau ilgio; išorinė jų pusė gelsvai žalsva, vidinė- geltona. *Vaisius* – apvali, trumpesnė už apyžiedį dėžutė, kurioje subręsta *sėklos*; jos su mėsingomis ataugėlėmis. Ataugėles ėda skruzdės, kartu platina ir sėklas.

Žydi balandžio-gegužės mėn.

Svogūnėliai valgomi, bet neskanūs.

Medžiagą surinko ir korteles parengė Ieva Valiukienė. Šaltiniai: *Ž.Lazdauskaitė. Pavasari žydintys augalai; fitoterapijos studijos, internetas.*