

Išoriškai vartojamas padidėjus limfmazgiams, nuo raumenų skausmų po sumušimų ir kaulų lūžių. Ruošiamos raminamosios vonios. Skystasis amalų ekstraktas vartojamas nuo traukulių, kaip tonizuojamoji, galvos skausmą malšinanti, potenciją didinanti priemonė.

Gydant I ir II stadijų hipertoninę ligą, amalų preparatai veikia panašiai kaip rezerpinas ir ypač efektyviai – juos derinant su rauvolfijų preparatais.

Arbatos ruošimas ir vartojimas.

● 1 valg. šaukštas susmulkintos žaliavos užpilama stikline verdančio vandens. Po 20 min. nukošiama ir ši dozė išgeriama ryte prieš pusryčius arba praėjus 2 valandoms po jų. Amalo preparatai paprastai vartojami 4–6 savaites, jei tam nėra apribojimų.

Paprastasis amalas – NUODINGAS AUGALAS. Jo preparatus skiria tik gydytojas, kuris turi nuolat stebėti juos vartojančius pacientus.

PAPRASTASIS APYNYS

Humulus lupulus L.

Šeima: Kanapiniai – *Cannabaceae* Endl.

Sinonimai: apynas, apvynas, puronas, vynia

Morfologinis aprašymas. Daugiametis dvinamis vijoklinis 6–14 metrų aukščio žolinis augalas. Šakniagumbis mėsingas su ilgais šakniastiebiais. Stiebas šešiabriaunis, žalias arba rausvas, šiurkštus, apaugęs aštriais kabliukų pavidalo dygliukais; tuščia-viduris, vyniojasi tik iš kairės į dešinę pusę, žiemą sunyksta. Lapai priešiniai, 8–15 cm ilgio ir beveik tokio pat pločio, su 3–5 skiautėmis, širdišku pamatu, dantyti, su prielapiais; viršutiniai lapai mažesni, dažnai sveiki. Lapkočiai iki 14 cm ilgio. Kuokeliniai (vyriškieji) žiedai – pažastiniuose arba viršūniniuose šluoteliniuose žiedynuose, maži, žaliai balsvi arba gelsvai žali. Piesteliniai (moteriškieji) žie-

dai kankorėžio pavidalo trumpakotėse varpose. Vaisiams bręstant žiedynai virsta spurgais.

Žydi birželį–rugpjūtį, spurgai sunoksta rugpjūtį–rugsėį. Vaisius – rudas vienasėklis iki 3 mm ilgio riešutėlis. Dauginasi šaknų atžalomis ir sėklomis.

Bendras paplitimas. Rusijos europinė dalis, Krymas, Kaukazas, Vakarų Sibiras, Vidurio Azija, Vidurio ir Pietų Europa, Šiaurės Amerika, Balkanų pusiasalis, Rytų Mongolija.

Paplitimas Lietuvoje. Auga miškuose, prie upių, ežerų pakrančių tankmėje, griovių šlaituose. Mėgsta derlingą dirvožemį. Paplitęs visoje respublikoje. Dažnas.

Lietuvoje savaime auga 1 rūšis – paprastasis apynys (*Humulus lupulus* L.).

VDU Kauno botanikos sode nuo 1926 m. kaupiamos paprastojo apynio veislės iš Centrinės ir Vakarų Europos, o pastaraisiais metais ir kolekciniai pavyzdžiai iš natūralių augaviečių. Apynių kolekcija išskiriama Baltijos šalių regione – tai bazė tolesnei selekcinėms donorų atrankai.

Auginimas. Kultūriniai apyniai dauginami vegetatyviškai (auginiais). Augalų požeminė dalis yra ilgiamžė, vienoje vietoje gali augti 50 ir daugiau metų, o antžeminė kasmet sunyksta. Apyniams auginti parenkama saulėta, nuo vėjų apsaugota, su giliu podirvio vandeniu, silpnai rūgščios arba neutralios reakcijos (pH 6–7) priemolio arba priesmėlio dirva.

Prieš sodinant apynius į nuolatinę auginimo vietą, dirva gausiai tręšiama organinėmis ir mineralinėmis trąšomis. Apyniams vyniotis įrengiamos atramos („špaleriai“). Auginiai arba jauni kereliai sodinami anksti pavasarį 2,5×1,5 m atstumu, iškasamos 60×60 cm gylio ir skersmens duobės. Jos užpildomos lygiomis dalimis pūdinio ir iš duobučių išmetamu viršutinio žemių sluoksnio mišiniu. Kai augalai užauga iki 50 cm aukščio, pririšami prie atramų.

Augalų priežiūra: dirvos purenimas bei piktžolių naikinimas. Kerams išaugus iki 2–3 m aukščio (birželio viduryje), patartina kiekvieną jų patręšti azoto trąšomis (po 100–500 g).

Apyniai pradeda derėti antraisiais auginimo metais. Ankstyvųjų veislių ('Alta', 'Smolisty') spurgai subręsta rugpjūtį, vidutinio ankstyvumo ('Fredos derlingieji', 'Fredos taurieji', 'Žitran') – rugsėjo pirmoje pusėje.

Žaliava. Apynių spurgai (*Lupuli strobulus*).

Žaliavos ruošimo laikas. Žaliai geltonos spalvos ankstyvųjų veislių apynių spurgai kartu su koteliais skinami brendimo metu (rugpjūčio pabaigoje), vėlyvųjų – rugsėjį.

Žaliavos ruošimas ir laikymas. Apynių spurgai skinami rankomis, gamybinėse plantacijose – specialiomis mašinomis.

Maži spurgų kiekiai džiovinami pastogėje, dideli – specialiose džiovyklose 40–45 °C temperatūroje. Išdžiūvę spurgai turi būti žalsvai gelsvi, su 1,5–2,0 cm ilgio koteliais, nesubyreję, specifinio apyniams būdingo kvapo, kartūs. Nuo vieno kero gaunama 0,5–1,0 kg orasausių spurgų. Iš 10 kg šviežių spurgų gaunama 2,5–2,6 kg orasausių.

Paruošta žaliava talpinama į specialius maišus ir sandėliuojama tamsiose, vėsiose (0, +2 °C temperatūroje), gerai vėdinamose, sausose patalpose. Tinka vartoti 3–4 metus.

Veiklosios medžiagos. Apynių spurguose kaupiasi eterinis aliejus (1,0–3,0 %), kurio sudėtyje – mircenas, farnezenas, kariofilenas, geraniolis ir kt., karčiosios medžiagos (5,0–20,0 %): alfa-karčioji rūgštis (humulonas), beta-karčioji rūgštis (lupulonas); dervos, raugai, flavonoidai (rutinas, izokvercitrinas ir kt.), antocianinai (0,3 %), leukoantocianidinai, askorbo rūgštis, vitaminas B₁.

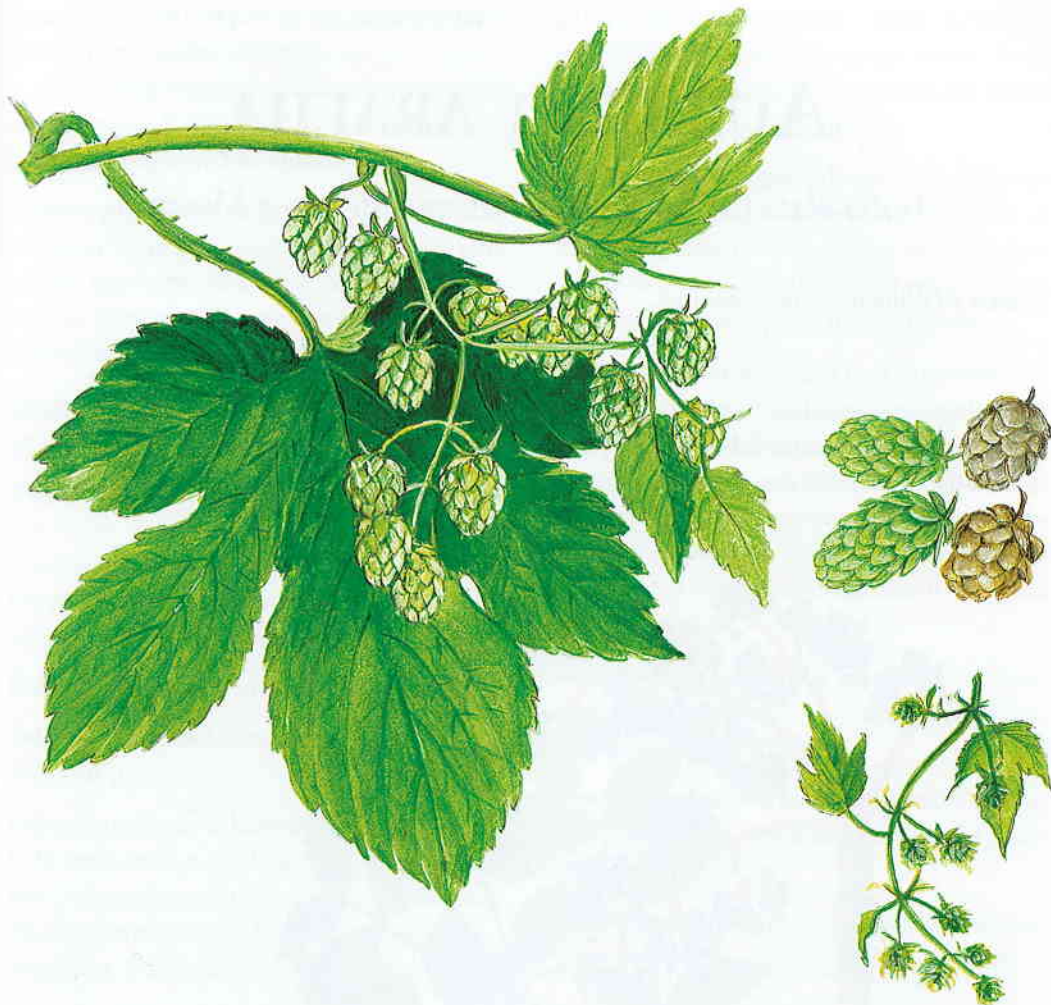
Indikacijos. Apynių spurgai jau VIII a. buvo žinomi ir vartojami nuo nemigos, kaip nervų raminaimoji, virškinimą gerinanti, šlapimo išsiskyrimą skatinanti, skausmus ir traukulius slopinanti priemonė.

Apyniai vartojami: gydant nervinius negalavimus ir nemigą su vaistiniais valerijonais; nervinio pobūdžio skrandžio sutrikimus su karminatyviniais vaistais. Apynių spurgai yra kombinuotųjų raminamųjų preparatų sudedamoji dalis. Įrodytos apynių spurgų baktericidinės, fungicidinės savybės, estrogeninis aktyvumas.

Bulgarų liaudies medicina rekomenduoja nakčiai po galva apynių spurgų prikimštą pagalvėlę kaip miegą gerinančią priemonę.

Kontraindikacijos. Ilga laikas apynių spurgų ir preparatų vartojimas ir terapinių dozių viršijimas gali pakenkti centrinei nervų sistemai, suerzinti odą, sukelti alergines reakcijas, dirginti inkstus, silpninti lytinį aktyvumą.

Kitos naudojimo sritys. Lietuvoje išplėtotą alaus pramonę ir apynių spurgai naudojami alaus gamy-



bai. Iš stiebų pluošto audžiama medžiaga maišams, sukamos virvės, gaminamas popierius.

Apynių spurgų nuoviras stiprina plaukų šaknis, naikina pleiskanas. Jų ekstrakto dedama į kremus, losjonus, šampūnus, muilą. Losjonai vartojami veido odai tonizuoti.

Apyniai yra dekoratyvūs augalai ir puikiai tinka ūkiniams pastatams, pavėsinėms, tvoroms vertikaliai apželdinti.

Užpilo ruošimas ir vartojimas.

● **N u o n e m i g o s.** 1 valg. šaukštas susmulkintų apynių spurgų užplikoma 200 ml (stikline) verdančio vandens, pašildoma 5–10 min. ant silpnos ugnies, po 20 min. nukošiama. Visas užpilas išgeriamas vakare. Tai senas, liaudies medicinos mėgstamas raminamasis, migdomasis apynių spurgų užpilas.

Prieš pradedant gydytis apynių preparatais rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku.