

žurnalas žolynų

2018 m.
Nr. 2 (50)

Leidinio
SODO
spalvos

ir komplektų
prenumeratoriai
šį žurnalą gaus
dovanų

ŽURNALO „SODO SPALVOS“ PRIEDAS

**Vasara –
metas stiprinti
imunitetą**

**Liepų
dovanos**

**[kovą su
kraujasiurbiais.
Eterinių aliejų galios**

Vietoj plastikinės
plėvelės –
**vaškinė
skiautė**

RENKAME VASAROS ŽOLYNUS.
Calendarius

Kaina 1,16 €



VABZDŽIUS ATBAIDANČIOS NATŪRALIOS AUGALINĖS MEDŽIAGOS

Ne tik efektyvu, bet ir nekenksminga sveikatai

RŪTA DAUNORAVIČIENĖ, „KVAPŲ NAMAI“



Sugrįžus šilumai, savo darbą pradėjo ir kraujasiurbiai vabzdžiai. Tad skubame aptarti efektyviausius ir drauge saugiausius būdus, kurie padės atbaidyti „mažuosius vampyrus“ ir išvengti jų keliamos grėsmės.

Vabzdžiai užuodžia žmogų per kelias dešimtis metrų

Kraujasiurbių vabzdžių patinėliai yra vegetarai – minta augalų nektaru, o patelėms reikia baltymų – kraujo, kad galėtų padėti kiaušinius ir taip pratęstų giminę. Uodes traukia išskvepiamo anglies dvideginio dujos, taip pat odos išskyros – prakaitas, pieno rūgštis. Uodės gali užuosti žmogų už kelių dešimčių metrų. Jas traukia tamsios spalvos judantys objektai – šiltakraujai gyvūnai, tad gamtoje geriau vilkėti šviesius drabužius.

Pastaraisiais metais susidomėjimas

augalų ir jų ekstraktų galimybėmis atbaidyti nepageidaujamus vabzdžius yra labai išaugęs, nes visuomenė reikalauja produktų, kuo sveikesnių žmogui ir kuo palankesnių aplinkai. Mokslininkai aktyviai tiria augalų eterinių aliejų repelentines savybes. Daugiausia dėmesio jie skiria tropikų kraštų vabzdžiams, kur jų paplitimas ir užkrėstumo ligų (maliarijos, karštinės) sukėlėjais procentas yra didelis. Dažniausiai tyrinėjamos *Aedes* ir *Anopheles* gentys, taip pat kiti mažesnio masto, bet gana sunkių ir dažnų ligų pernešėjai.

Uodes traukia tamsios spalvos judantys objektai, tad gamtoje geriau vilkėti šviesius drabužius.

Mūsiškiai tikrieji uodai, *Culex pipiens*, nėra tokie pavojingi, kaip jų tropikų kraštų giminaičiai. Jie nenešioja jokių ligų, ir didžiausias jų sukeltas nepatogumas tėra sudirgusi, niežtinti odos reakcija į įkandimą. Galbūt dėl to nėra itin daug tyrimų apie tai, kaip eteriniai aliejai veikia Lietuvos uodus. Vis dėlto praktika rodo, kad eteriniai aliejai, atbaidantys kitų genčių uodus, panašiai veikia ir mūsiškius.



Ginantys nuo vabzdžių, eteriniais aliejais gali būti purškiami drabužiai, prieš tai juos įplakus į hidrolatą.

Eteriniai aliejai, atbaidantys uodus

Augalų eterinių aliejų, atbaidančių kraujasiurbius, yra nemažai. Dažnas augalas pasigamina aromatinių medžiagų, kurioms padedant „komunikuoja“ su aplinka – vilioja arba atstumia vabzdžius, augalais mintančius gyvūnus. Tos medžiagos eterinių aliejų pavidalu veikia vabzdžius keliais būdais: atstumia, blokuoja kvapo receptorių, klaidina, maskuoja patrauklius kvapus, apnuodija.

Pagrindinė eterinių aliejų problema – jų lakumas ir trumpesnis veikimo laikas, lyginant su itin efektyviais ir dažniausiai pasaulyje naudojamais chemikalais. Keletas eterinių aliejų, naudojamų mišinyje, gali veikti sinergiškai, t. y. stipriau nei naudojami atskirai. Dažniausiai literatūroje minimi citrinžolių (*Cymbopogon spp.*), bazilikų (*Ocimum spp.*) ir eukaliptų (*Eucalyptus spp.*) eteriniai aliejai. Repelentinėmis savybėmis pasižymi juose esančios medžiagos: α -pinenas, limonenas, citronelolis, citronelalis, kamparas ir timolis (Nerio, 2010).

Tikruosius „lietuviškus“ uodus, *Culex pipiens*, atbaido:

Rutulinių eukaliptų (*Eucalyptus globulus*), tikrųjų levandų (*Lavandula angustifolia*), rozmarinų (*Rosmarinus officinalis*) ir čiobrelių (*Thymus vulgaris*) eteriniai aliejai (Choi, 2002).

Taip pat minėtini anyžių (*Pimpinella*

Nuo erkių įkandimų saugo:

- * Kasdienis česnako valgymas, 1.2 g per dieną (Stjernberg, 2000);
- * Korimbijų (sin. Citrinakvapių eukaliptų) ekstraktas, tinka ir vaikams (Elmhalli, 2009);
- * Korimbijų, pelargonijų ir levandų eterinių aliejų mišinys, tinka ir vaikams (Jaenson, 2006);
- * Imbierinių citrinžolių-palmarozų, pelargonijų, degmedžių, vetiverijų ir nimbamedžių aliejų mišinys, tinka ir vaikams;
- * Kunzėjų (*Kunzea ambigua*) eterinis aliejus (N. Zelandijos gydytojų asociacijos pranešimas), tinka ir vaikams;
- * Bitkrėslių (*Tanacetum vulgare*) eterinis aliejus (Palsson, 2008);
- * Nimbamedžių (*Azadirachta indica*) aliejus (Garboui, 2006);
- * Kokosų aliejus (laurinė riebalų rūgštis) (Schwantes, 2008).



Kaip saugotis įkandimų ir naudoti repelentus

Bendrieji principai, lemiantys tinkamą apsaugą nuo kraujasiurblių:

- ✿ Jei įmanoma, geriau repelentų nenaudoti, nesvarbu – sintetinių ar natūralių.
- ✿ Naudoti tinklius, skrybėles su tinkliu.
- ✿ Gamtoje dėvėti neaptemptus, tankaus audinio šviesios spalvos drabužius, ilgas kelnes, sukištas į kojines. Viršutinis rūbas turi būti ilgomis rankovėmis.
- ✿ Eterinius aliejus ar sintetinius repelentus būtina patikrinti, ar šie nedirgina odos. Jei nuo grynų eterinių aliejų oda sudirgsta, juos reikia praskiesti aliejumi, degtine ar spiritu, hidrolatu ar vandeniu (turėkite galvoje, kad eteriniai aliejai vandenyje netirpsta, tad mišinį su vandeniu ar hidrolatu prieš naudojimą reikės kaskart suplakti).
- ✿ Repelentus naudoti ant drabužių ir neuždengtų kūno vietų. Nenaudoti repelentų ant odos po drabužiais.
- ✿ Nenaudoti repelentų ant kūdikių odos ir arti jų kvėpavimo takų. Geriau kūdikio lopšį uždengti tinkliu. Lauke eterinius aliejus rekomenduojama lašinti / purkšti ant lopšio, patalo ar rūbų, bet ne arčiau kaip 30 cm nuo kūdikio veido.
- ✿ Vaikams negalima patiems naudoti repelentų – tai turi padaryti suaugęs žmogus.
- ✿ Nepurkšti repelentų ant veido: pirma reikia priemone ištepti delnus ir jais švelniai patrinti veidą. Netepti arti akių.
- ✿ Grįžus namo, nuplauti odą muilu.



Jautriausią vietą – galvą – puikiai sergsti skrybėlė su tinkliu nuo vabzdžių.

anisum), rausvųjų eukaliptų (*Eucalyptus camaldulensis*), bazilikų (*Ocimum basilicum*); kiek silpniau veikia pipirmėčių (*Mentha piperita*) ir laurų (*Laurus nobilis*) eteriniai aliejai (Erlar, 2006).

Aedes albopictus, Ae. Aegypti ir Culex pipiens pallens atbaido:

Čiobrelių, katžolių, balzaminių degmedžių, eukaliptų ir cinamonų eteriniai aliejai (Zhu, 2006).

Repelentas su kokosų aliejumi, 5 % pelargonijų e. a., 2 % sojų aliejaus ir vanilinu saugo nuo *Aedes aegypti* įkandimų 1.5 val. (Fradin, 2002).

Aedes, Anopheles, Culex ir Ochlerotatus gentis atbaido:

Korimbijų (vad. citrinakvapių eukaliptų) (*Corymbia citriodora*) lapų eterinis aliejus. Repelentinės savybės priskiriamos aliejuje esančiai medžiagai monoterpenui *para-Menthane-3,8-diol*, sutrumpintai – PMD (sudaro > 60 % aliejaus).

Šį ir kvapiųjų citrinžolių aliejų kaip natūralius repelentus rekomenduoja naudoti JAV Ligų prevencijos ir kontrolės centras (Scott, 2006); priemonės su 20–30 % citrinakvapių eukalipto aliejaus gali apsaugoti 2–4 val.

Aedes, Culex gentis atbaido:

Kokosų aliejus su 2 % nimbamedžių

(*Azadirachta indica*) sėklų aliejaus (Sharma, 1995).

Aedes aegypti, Culex quinquefasciatus ir Anopheles dirus atbaido:

Citronela, arba kvapioji citrinžolė (*Cymbopogon nardus*), pačiulė (*Pogostemon cablin*), gvazdikėlis (*Syzygium aromaticum*) ir *Zanthoxylum limonella*. Buvo tiriamos 10, 50 ir 100 % koncentracijos; ilgiausiai veikė neskiesti eteriniai aliejai (Trongtokit, 2005).

Rudenines piktmuses (*Stomoxys calcitrans*) (musinių šeimos dvisparnis vabzdys, labai panašus į kambarinę musę, bet kraujasiurbis; suaktyvėja rudeniop, rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais, plačiai paplitusi ir Lietuvoje) atbaido:

Vaistinių puiklapių (*Calophyllum inophyllum*) aliejus. Dvikomponenčiame mišinyje su puiklapių aliejumi buvo tiriamas 21 eterinis aliejus. Stipriausiai veikė pelargonijų, gvazdikėlių, pačiulių, čiobrelių, raudonėlių, dašių eteriniai aliejai (Hieu, 2010).

Vaikams iki 2 m. eteriniais aliejais reikia kvėpinti drabužius arba garinti ore – tepti tiesiai ant odos nerekomenduojama.

Eterinių aliejų repelentinį veikimą gali pailginti fiksatoriai, t. y. bazinės natos eteriniai aliejai – vanilinas, bosvelijų, miros, stirakų, degmedžių, virginių kadagių eteriniai aliejai ir aliejinė mišinio bazė.

Kaip naudoti eterinius aliejus apsaugai nuo vabzdžių?

- Grynus eterinius aliejus ar jų mišinį garinti aromatinėje lemposje ar garintuve, lašinti ant drabužių.
- Užlašinti po lašą ant delnų, patrinti delnus vieną į kitą ir ištrinti atviras kūno vietas, plaukus, drabužius: eteriniai aliejai gali dirginti jautrių žmonių odą, jei naudojami gryni, neskiesti. Todėl eterinių aliejų mišinį galima praskiesti augaliniais aliejais (iki 30–10 %).
- **Pasigaminti purškala:**
 - ✓ 5 ml pasirinkto eterinio aliejaus ar jų mišinio;
 - ✓ 1 valg. š. spirito;
 - ✓ 80 ml hidrolato. Tinkamiausi hidrolatai – levandų, pipirmėčių, sėklučių, pelargonijų.
- Vaikams iki 2 m. kvėpinti tik drabužius arba garinti eterinius aliejus ore, netepti jų tiesiai ant odos.

Smilkymas

Verandoje, pavėsinėje, lauke nepamirškime ir smilkymo. Tinka natūralios smilkalų lazdelės ar dhumos. Ant įkaitintų anglių galima pasmilkinti aromatinį sakų, dervų, grūstų gvazdikėlių, anyžių.

Žvakių su citrinžolių aliejais naudojimas

Yra atlikta tyrimų, bandančių iširti žvakių su eteriniais aliejais efektyvumą.

Citrinžolių, citranelų žvakės, anot tyrimų, efektyvumu lenkia geraniolio ir linalolio žvakės. Tačiau neskubėkite atimesti citranelos ar kitų citrinžolių žvakių – iš tyrimo neaišku, kokios sudėties / kilmės aliejus buvo naudotas. Žvakės veikia nedideliu spinduliu, tad jų reikės keleto. Beje, vėjuotu oru žvakės lauke bus neefektyvios.

Žvakės su eteriniais aliejais patalpose: 5 % geraniolio žvakės yra



Bazilikai

ATKURTAI LIETUVAI 100 KVAPU NAMAMS 10

Dezodorantai

IŠ ALŪNO, HIDROLATŲ IR ETERINIŲ ALIEJŲ
NATŪRALU, KVAPNU, EFEKTYVU

kvapunamai.lt

Vilniuje: Šeimyniškių 3A, Šaltinių 22, PC OZAS. Kaune: Vilniaus 37. Klaipėdoje: PC AKROPOLIS



Kamparingas levandų (ypač varpinių) eterinis aliejus palengvina nemalonus pojūčius įkandimų vietose.

dvigubai efektyvesnės už 5 % linalolio žvakės ir 5 kartus efektyvesnės už citranelos (kvapiųjų citrinžolių) žvakės. Patalpų viduje deginamos 5 % citranelos žvakės uodų įkandimų skaičių sumažina 29.0 %, linalolio – 71.1 %, geraniolio – 85.4 % (Muller, 2008).

Žvakės su eteriniais aliejais lauke: Citranelos žvakės garai 1.0 m spinduliu uodų patelių skaičių

sumažina 35.4 %, smėlio musių – 15.4 %, linalolio žvakės – 64.9 % ir 48.5 %, o geraniolio žvakės – 81.5 % ir 69.8 %. 2 m ir 3 m spinduliu žvakių efektyvumas žymiai sumažėja (Muller, 2008).

Kaip palengvinti įkandimų sukeltą skausmą ir niežulį

Veiksmingiausiai įkandimų vietas nuramina varpinių levandų (*Lavan-*

dula latifolia) ir levandinių (*Lavandula intermedia*) eteriniai aliejai. Šiam tikslui jie efektyvesni net už tikrųjų levandų (*Lavandula angustifolia*) aliejų. Bet gelbsti ir kiti po ranka turimi „vaistinėlių“ aliejai – levandų, arbatmedžių, šlamučių, eukaliptų, pipirmėčių. Kiekvieną įkandimą reikia tepti gryno eterinio aliejaus lašeliu kas kelias valandas. Jei įkandimų daug – eterinio aliejaus įplakti į levandų ar pipirmėčių hidrolatą ir juo gausiai bei dažnai purkšti pažeistas vietas. ☼

Tegul kraujasiurbiai Jus aplenkia iš tolo!



Citrinžolių eterinis aliejus gali apginti ne tik nuo nemalonių kvapų, bet ir nuo vabzdžių ar net... nemielų žmonių.

Ar repelentas, ypač botaninis-natūralus, bus efektyvus, priklauso nuo daugybės faktorių: vabzdžių rūšies ir jų skaičiaus aplinkoje; žmogaus amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ir asmens fizinio-biocheminio „patrauklumo“ kandantiems vabzdžiams; aplinkos temperatūros, drėgnumo ir vėjo greičio; taip pat eterinio aliejaus koncentracijos. Taigi, tas pats repelentas neveiks visų vartotojų visada visur vienodai.

Tas laimingas uodo gyvenimas...

DOVILĖS RYLOS TEKSTAS.

Kas vienija viso pasaulio žmones? Dėl daug ko galima ginčytis, tačiau neabejotinai visus susietų nemeilė uodams. Šis bendras įkyrus, varginantis priešas užklumpa, kada jam patogiu: mums poilsiaujant, miegant, išskylaujant gamtoje arba, tiksliau sakant, bet kurią akimirką vasarojant. Šių vabzdžių pragyvenimo šaltinis – kraujas, kurį jie siurbia iš mūsų. Ir ne tik...

Tačiau gana apkalbinėti niekuo nekaltus gamtos kūrinius: pažvelkime į jų gyvenimo sunkumus ir džiaugsmus kiek atidžiau. Pristatome 10 įdomių faktų apie uodų kasdienybę!

1. Uodai - daugiausiai mirčių žmonijai atnešantys gyvūnai

Joks kitas mūsų planetos gyvis neatneša žmogui daugiau nelaimių, negu uodas. Šie vabzdžiai perneša daugybę mirtinų ligų, tarp kurių – maliarija, dengė karštinė, geltonoji karštinė, encefalitas ir t. t. Be kita ko, šunims uodai perduoda ypač pavojingą širdies kirminų ligą, vadinamą dirofilarioze.

2. Uodų patinai maitinasi gėlių žiedų nektaru

Žmonės ir gyvūnus puola tik uodų patelės. Vis dėlto jos neturi jokių blogų ketinimų Jūsų atžvilgiu. Kraujas joms reikalingas tam, kad galėtų daugintis: tokiu būdu jos pasipildo kiaušinėliams išgyventi būtinų baltymų rezervą. Vyriškos lyties vabzdžiai neturi rūpintis jaunuomenės atėjimu, todėl mieliau leidžia laiką tarp gėlių žiedų. Beje, laisvu laiku, atitrūkusios nuo motinystės reikalų, į gėlių pievą džiugiai nusileidžia ir patelės.

3. Kai kurioms uodų rūšims žmogus neįdomus

Ne visos uodų rūšys minta žmogaus krauju. Kai kurių uodų patelių specializacija – paukščiai (jų krauju minta *Culiseta melanura*), o štai *Uranotaenia sapphirina* rūšies atstovėms įdomūs tik ropliai ir amfibijos.

4. Uodai nemėgsta greičio

Uodai per valandą įprastai nuskrenda apie 1,5–2,5 kilometro. Galbūt skamba neblogai, tačiau jei vienoje trasoje skristų uodai ir visi kiti skraidantys vabzdžiai, uodas, ko gero, neaplenktų nei vieno. Beje, mašalų priekyje skristų drugelis, skėrys ir bitė.

5. Uodas sparnais suplasnoja 300-600 kartų per sekundę

Šis faktas paaiškina, kodėl naktį po kambarį zujantį uodą girdime taip aiškiai. Neduokdie, jei jis ima leistis ausies link...

6. Uodų meilės duetas - sinchroniškas

Kai susitinka uodo patinėlis ir patelė, jų sparnų judėjimas tampa sinchroniškas – tiksliai suvienodėja sparnų judesių dažnis. Taip uodai išreiškia vienas kitam, jog įdėmiai klausosi. Tiesa, anksčiau buvo manoma, kad įsiklauso ir prie patelės greičio prisitaiko patinėlis, tačiau paskutiniaisiais *Aedes aegypti* rūšies tyrinėjimais buvo patvirtinta, jog patelė taip pat geba prisitaikyti.

7. Druskožemyje išsiritę uodai nuo gimtinės gali nutolti iki 160 km

Dauguma uodų, kilusių iš vietovių, kur gausu vandens maitinamos žemės, visą gyvenimą laikosi netoli namų. Tačiau vabzdžiai, gimę druskingose žemėse, ilgą laiką skrenda ieškodami vietos, kur būtų



užtenkamai nektaro ir kraujo. Jų kelias gali viršyti net pusantro šimto kilometrų.

8. Uodų veisimuisi būtinas vanduo

Tiesa, vandens gali būti ir nedaug: užtenka 5 cm gylio nedidelio plotelio, kad patelės galėtų padėti kiaušinėlius. Nedidukės uodų lervos sparčiai vystosi paukščių girdyklose, lietaus nuotekų vamzdžiuose, senų padangų grioveliuose. Kai kurioms rūšims užtenka ir paprastų lietaus balų.

9. Suaugęs uodas išgyvena iki 5-6 mėnesių

Dažną į mus nusitaikiusį uodą mes paprastai priplojame delnu, taip užbaigdami jo dienas. Tačiau idealiomis sąlygomis uodas gali džiaugtis gana ilgu – pusės metų – gyvenimu.

10. Uodai užfiksuoja anglies dioksido šaltinį, esantį net 22,5 m atstumu nuo jų

Anglies dioksidas, kurį generuoja gyvūnai ir žmonės, yra raktinis signalas uodų patelėms, nurodantis, kad galima vykti pasivaikinti krauju. Natūraliai joms būdingas itin išvystytas jautrumas ore esančiai anglies dioksido koncentracijai. Taigi, vos pajutusi išsiskyrusį anglies dioksidą, uodo patelė ima skraidyti pirmyn atgal visu anglies dioksido garų plotu, kol aptinka auką. ☼

