

# **Vaistažolės Tradiciškai Naudojamos Hidroterapijoje Traumoms Gydyti**





# **Vaistažolės Tradiciškai Naudojamos Hidroterapijoje Traumoms Gydyti**

Iliustracijos: Sukurtos naudojant Copilot  
dirbtinį intelektą

Vertimas: Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers:  
Improving Outcomes with Water Therapies. *United States:*  
*Handspring Publishing.*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

2025. Visos teisės saugomos Masažo studija „Humanus“, MB

## **Turinys**

### **1. Įvadas**

- Vaistažolių ir hidroterapijos ryšys traumos gydyme (skausmui, uždegimui, spazmams, kraujotakai, žaizdoms) – p. 1–2

### **2. Vaistažolės raumenų skausmui ir uždegimui**

- Mėlynė
- Arnika
- Medetka
- Ramunėlė
- Tauklapis
- Jonažolė
- Lazdynas
- Pritaikymas: mėlynės, patinimas, akių uždegimas, raiščių plyšimas, skausmas, raumenų skausmas, padų fascitas, sinusų uždegimas, patempimas, įtampa – p. 2–5

### **3. Vaistažolės raumenų spazmams ir įtampai**

- Juodauogis viburnas
- Ramunėlė
- Viburno žievė
- Imbieras
- Levanda
- Lobelija
- Gebenė
- Pritaikymas: raumenų spazmai, gripo skausmai, reumatinis skausmas, atsipalaidavimas ir miegas, spazminė astma – p. 6–8

#### 4. Vaistažolės gerinančios vietinę kraujotaką

- Kajeno pipiras
- Imbieras
- Garstyčios
- Pritaikymas: fibrozitas, lūžių gijimas, užšalęs petys, nugaros skausmas, migrena, įtampa, silpna kraujotaka, rotatoriaus plyšimas – *p. 9–10*

#### 5. Vaistažolės žaizdoms gydyti

- Tauklapis
- Jonažolė
- Arnika
- Pritaikymas: lūžių gijimas, pažeisti sąnariai, sausgyslių patempimas – *p. 11*

#### 6. Šaltiniai – *p. 11*

# Vaistažolės Tradiciškai Naudojamos Hidroterapijoje Traumoms Gydyti

Vaistažolių preparatai šimtmečius buvo naudojami kartu su hidroterapijos metodais įvairioms su traumomis susijusioms problemoms spręsti: skausmui, uždegimui, raumenų spazmams, prastai vietinei kraujotakai ir žaizdoms gydyti. Masažo terapeutai naudoja vaistažoles karštuose / šaltuose kompresuose, vietiniuose voniose, užpiluose, pleistruose ir kituose hidroterapijos methoduose, tikėdami, kad tai sustiprina jų taikomų metodų efektyvumą (Sinclair, 2008).

## Vaistažolės Raumenų Skausmui Ir Uždegimui

Informacija apie vaistažoles ir jų naudą pagal traumas:

### Mėlynė

- Arnica (Arnika)
- Calendula (Medetka)
- Chamomile (Ramunėlė)
- Comfrey (Tauklapis)
- St. John's Wort (Jonažolė)
- Witch Hazel (Lazdynas)

(Sinclair, 2008).



### Patinimas

- Chamomile (Ramunėlė)

(Sinclair, 2008).



### Akių uždegimas

- St. John's Wort (Jonažolė)

(Sinclair, 2008).



### **Raiščių plyšimas**

- Arnica (Arnika)

(Sinclair, 2008).



### **Skausmas**

- Arnica (Arnika)

(Sinclair, 2008).



### **Raumenų skausmas**

- Arnica (Arnika)

(Sinclair, 2008).



### **Padų fascitas**

- Comfrey (Tauklapis)

(Sinclair, 2008).



### **Sinusų uždegimas**

- St. John's Wort (Jonažolė)

(Sinclair, 2008).



### **Patempimas**

- Arnica (Arnika)

(Sinclair, 2008).



### **Itampa**

- Arnica (Arnika)

(Sinclair, 2008).





## Vaistažolės Raumenų Spazmams Ir Įtampai

Informacija apie vaistažoles ir jų naudą pagal bėdas:

### Raumenų spazmai

- Blackhaw (Juodauogis viburnas)
- Chamomile (Ramunėlė)
- Cramp Bark (Viburno žievė)
- Ginger (Imbieras)

(Sinclair, 2008).



### Gripo skausmai

- Ginger (Imbieras)

(Sinclair, 2008).



### Reumatinis skausmas

- Lavender (Levanda)

(Sinclair, 2008).





### **Miegui / Atsipalaidavimui**

- Chamomile (Ramunėlė)
- Lavender (Levanda)

(Sinclair, 2008).



### **Spazminė astma**

- Lobelia (Lobelija)
- Mullein (Gebenė)

(Sinclair, 2008).



# Vaistažolės Gerinančios Vietinę Kraujotaką Traumų Gydyme

Informacija apie vaistažoles ir jų naudą pagal bėdas:

## Fibrozitas

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

(Sinclair, 2008).



## Lūžio gijimas

- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

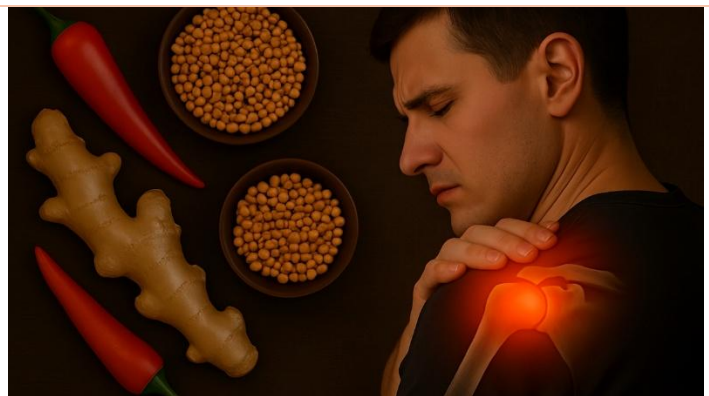
(Sinclair, 2008).



## Užšalęs petys

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

(Sinclair, 2008).



### **Nugaros skausmas**

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

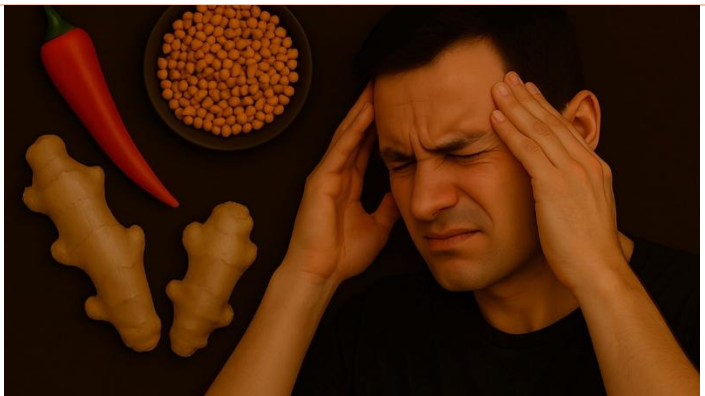
(Sinclair, 2008).



### **Migrena**

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

(Sinclair, 2008).



### **Itampa**

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

(Sinclair, 2008).

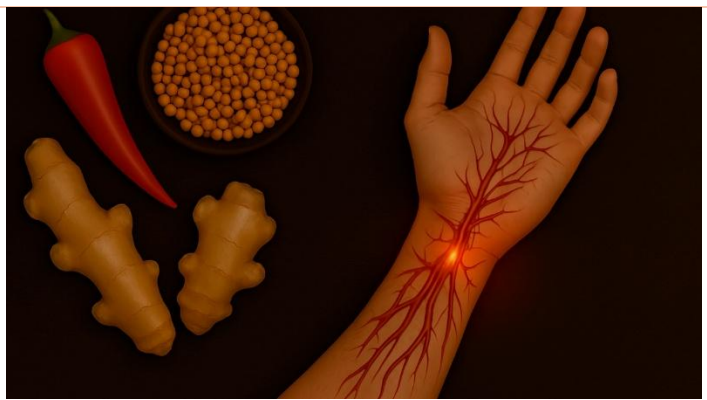




### **asta kraujotaka**

- Cayenne (Kajeno pipiras)
- Ginger (Imbieras)
- Mustard (Garstyčios)

(Sinclair, 2008).



### **Rotatoriaus plyšimas**

- Ginger (Imbieras)

(Sinclair, 2008).



## Vaistažolės Žaizdoms

Informacija apie vaistažoles ir jų naudą pagal bėdas:

### Lūžio gijimas

- Comfrey (Tauklapis)
- St. John's Wort (Jonažolė)

(Sinclair, 2008).



### Pažeisti sąnariai

- Arnica (Arnika)
- Comfrey (Tauklapis)

(Sinclair, 2008).



### Sausgyslių patempimas

- Arnica (Arnika)
- St. John's Wort (Jonažolė)

(Sinclair, 2008).



Šaltiniai:

1. Sinclair M. B. (2008). Hydrotherapy for Bodyworkers: Improving Outcomes with Water Therapies. *United States: Handspring Publishing.*