



# Paprastoji jonažolė

*Hypericum perforatum*

Rangas: **species**

2

STEBĖJIMŲ

2

STEBĖTOJŲ

**Birželis**

PIKO MĒNUO

KARALYSTĖ

**Plantae**

KLASĖ

**Magnoliopsida**

ŠEIMA

**Hypericaceae**

GENTIS

*Hypericum*

## Kur ir kada stebėti?

Daugiausia stebėjimų užfiksuota birželį.

## Apie rūšį

Paprastoji jonažolė – daugiameis žolinis augalas, priklausantis jonažolinių (Hypericaceae) šeimos jonažolių (Hypericum) genčiai.

## Alternatyvioji medicina

Vaistinė žaliava – stiebų viršūnėlės su žiedais ir lapeliais, kurie pjaunami žydėjimo metu. Žmonės jonažolę vadina „vaistu nuo 99 ligų“. Negalima vartoti būnant saulėje, nes gali atsirasti alerginiai odos pažeidimai.

Dažniausiai vartojama dezinfekcijai kaip priešuždegiminė, surišančioji, reguliuojanti medžiagų apykaitą priemonė.

Vartojama esant inkstų uždegimams, akmenligei, virškinamojo trakto veiklai reguliuoti, kvėpavimo takų ligoms gydyti. Mažina kraujagyslių pralaidumą.

Išoriškai vartojama žaizdas gydanti, regeneraciją skatinanti priemonė. Nuoviru plaunamos pūlingos žaizdos, flegmonos, abscesai. Sergant stomatitu, skalaujama burnos ertmė.

Jonažolė šiek tiek mažina depresiją, baimę. Vartojama nerviniams ir su didele baime susijusiems kvėpavimo sutrikimams gydyti. Vienai antpilo porcijai reikia 1-2 arbatinių šaukštelių žolės. Gerti 2-3 kartus per dieną kelias savaites.

== Šaltiniai ==



Skenuok ir peržiūrėk  
naujausią informaciją

**seskinesozas.lt**

Biologinės įvairovės projektas  
Duomenys: iNaturalist, Wikipedia, GBIF

iNaturalist rūšies puslapis