

FILOMENA TAUNYTĖ

Gyvenimas be stogo

PUBLICISTIKA
IR MEDICINA

VILNIUS 2009

DERA KAIP BULVĖ, ŽYDI KAIP SAULĖGRAŽA

Topinambas – tai daržovė, dar vadinama žemės kriaušė, žiemine bulve, žemės obuoliu arba bulvine saulėgraža. Jeigu nežinome ar neprisimename jokios vaistažolės (o Lietuvoje, kaip ir Amerikoje, tokių jau atsiranda), teks prisiminti arba atrasti stebuklingą augalą topinambą, nes vaistai brangsta, kai kas negali jų vartoti, o ligonių, ypač sunkių, nutukusių, sergančių lėtinėmis ligomis, daugėja. Mažėja gimstamumas. Gamta nemėgsta tuštumos, todėl ilgėja padorių žmonių gyvenimas. Nori nenori tenka rūpintis, kad žmogus iki žilos senatvės būtų darbingas ir ne tik pats užsidirbtų duoną, bet ir paremtų narkotikų, AIDS ir palaido gyvenimo pakirstą jaunimėlį.

Topinambai dera kaip bulvės, žydi kaip saulėgražos ir turi daugybę vaistinių ir maistinių savybių. Šis augalas nebijo šalčių, po sniego sluoksniu iškenčia 40 laipsnių žemiau nulio, augdamas gerina dirvožemį, rudenį trešia jį savo lapais bei ūgliais ir kaip didvyris priešus slibinus sunaikina jam trukdančias piktžoles. Kartą pasodintas auga toje vietoje tol, kol gyvena jį pasodinęs šeimininkas, jeigu jis kiekvienais metais rudenį (spalio pabaigoje–lapkričio pradžioje) ar pavasarį (kovo pabaigoje–balandžio pradžioje) nukasa derlių. Pakartotinai sodinti topinambų nereikia, nes žemėje likę mažičiai gumbeliai pavasarį vėl išleidžia galingus ūglius, kurie rudenį subrandina gausų derlių. Kartais gumbai pasiekia pusės ir daugiau kilogramų svorį. Nenukasus derliaus augalas su-

nyksta, nes auga visi žemėje likę gumbai. Šio stebuklingo augalo dar rasime daugelyje darželių. Jų gumbų po tris litus už kilogramą mačiau turguje, bet perkančiųjų eilės nestovėjo. O be reikalo. Pakalbėkime, kaip šis stebuklingu vadinamas augalas gali mums pagelbėti.

Topinambo istorija

Topinambai žinomi seniai. Gruzijoje auga topinambų sąvašynai. Tai Pietų kraštų daržovė, gerai deranti ir Sibiro platybėse. Topinambas galėjo padėti mums sunkiais karo ir pokario metais, kai nebuvo leidžiama pasisodinti jokių daržovių. Tarybinė santvarka vadovavosi

šūkiu: „Juo blogiau, tuo geriau.“ Dabartinė vadovaujasi panašiu: „Juo burokams blogiau, tuo elitiniams geriau.“

Tenka rūpintis, kad žmogus iki žilos senatvės būtų darbingas ir ne tik pats užsidirbtų duoną, bet ir paremtų narkotikų, AIDS ir palaido gyvenimo pakirstą jaunimėlį.

Topinambą galima sodinti palangėje, daugiaaukščio namo patvoryje ar darželyje tarp gėlių, tikrintojams aiškinant, kad jo šienauti nedera. Jis gražiai žydi, naikina piktžoles, kaip gyvatvorė apsaugo nuo gatvės dulkių. Tai bus tiesa. Miesto pavyduoliai, matydami, kad kaimynas purena žemę, nepavydės. Galima jiems pasakyti teisybę, kad auginame topinambą valgyti, gydyti sergančiuosius cukralige, visomis medžiagų apykaitos bei kraujotakos ligomis. Šia gamtos gėrybe pasidaliję su kaimynais, išigysime draugą.

Deja, dėl menkų žinių apie gydomąsias ir maistines šio augalo savybes topinambai neišgelbėjo mūsų nuo bado bei ligų

karo metais ir negelbėja dabar. Pasitelkę specialistus, bandysime šiek tiek užpildyti žinių spragą, kad stebuklingu vadinamas augalas mums pasitarnautų.

Ūkininkas Paulius Gumbelevičius šiuo metu beveik keturiasdešimtyje hektarų augina topinambus, gauna gausų jų gumbų derlių ir Europos Sąjungos išmokas už ekologinį ūkį bei jo propagavimą. Sako taip daras iš tingumo, nes topinambams beveik nereikia priežiūros ir jokių sėjomainų.

– Vaikystėje motulės darželyje augo nereiklūs, nesunykstantys, nors kasmet nukasami, topinambai, – pasakoja ūkininkas. – Skanius jų gumbus valgėdavome žalius, keptus ir virtus tiek žiemą, tiek pavasarį. Vasarą topinambų lapus naudodavome arbatai, salotoms. Motulė lapų nuoviru trinkdavo galvą, šutindavo pavargusias kojas. Šį augalą prisiminkiu daugiau baigęs Žemės ūkio akademiją. 1997 metais dirbau Šilutės rajono medžioklės baro viršininku. Atsirado būtinybė kaip nors apsaugoti bulvių laukus nuo gana dažnai ten užklystančių šernų. Miško aikštelėse pasodinome topinambų. Derlius užaugo gausus. Šernams ir net briedžiams, kurie gumbus išsikasa ragais, naujoji kultūra patiko. Šernai žiemą, atsigule ten, kur auga topinambai, savo kūnais šildydavo žemę ir atknisdavo maistingas šaknis.

Ūkininkas pasakoja, koks tai nuostabus pašaras, teikiantis vitaminų ir visų mikroelementų paukščiams ir gyvuliams.

– Pagal vokiečių mokslininkų tyrimus, topinambų ateitis – etanolio gamyba. Sumaišytas su benzinu, etanolis atpigins visiems labai reikalingus degalus, – pasakoja ūkininkas.

Mums neatpigins, pagalvojau. Tačiau ši daržovė gali pagelbėti kitomis Vokietijos ir Sibiro mokslininkų išgarsintomis savybėmis. Mums nereikia nei ragais, nei nagais išsikasti maistingųjų topinambų šaknų. Kodėl jų nevartojame? Negi

dėl to, kad pamažu (skatinami ir Europos Sąjungos premijuojami už žemės nedarumą bei gyvulių neauginimą) jau tapame tokiais tinginiais, kad išsikasti šaknelių nebesugebame. Mūsų priemiesčių sodai, apsėti dažnai pjaunama žolyte kaip Anglijoje, tapo poilsivietėmis, be jokių akis džiuginančių darželio gėlių. Kodėl negalėtume nors sodo pakraščius apšondinti topinambais tarsi vasarinę gyvatvare.

Dr. Algirdas Aleksynas 2004 metais žurnale „Mano ūkis“ rašė, kad topinambų gumbuose yra beveik 72 procentai fruktozės, todėl augalas pranoksta grūdus, kukurūzus ir prilygsta cukriniams runkeliams. Tačiau topinambuose esanti fruktozė (inulinas) organizmui naudingesnė ir pasisavinama netgi be insulino pagalbos, todėl tinka maitintis ir gydytis cukralige sergantiems žmonėms.

Cukrinis diabetas – cukraligė

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, po susirgimų vėžinėmis ir kraujotakos ligomis trečioje vietoje žmoniją kankina cukrinis diabetas, kurio kasmet daugėja, nes valgome daugiau koncentruotų ir konservuotų produktų. Reikia nereikia ryjame vaistus, kurie dėl šalutinio poveikio nuodija organizmą ir sukelia kitas ligas. Gausėja paveldimų ligų, nes vaikelius dėl mokamų už juos išmokų gausiai gimdo tokie tėveliai, kuriems nederėtų nė vieno vaikelio gimdyti. Dėl gydytojų trūkumo ir sveikatos apsaugos pertvarkos baisybių sunkių ligų diagnozavimas vėluoja.

Cukraligė esti dviejų tipų. Pirmasis, kuriuo susergama vaikystėje ir jaunystėje, išsivysto dėl to, kad organizme nebega-minamas hormonas insulinas, kurio pareiga – atidaryti kelias

gliukozei pasiekti ląsteles. Negaudamos gliukozės (energijos šaltinio), mūsų organizmo ląstelės neįstengia atlikti savo darbo. Susirgus cukralige, kraujyje plaukiojanti ląstelių nepasiekusi gliukozė ragina inkstus ją šalinti, dėl to ligonis geria daug vandens, kad atskiestų kraujyje plaukiojančią gliukozę ir sudarytų sąlygas inkstams ją pašalinti iš organizmo. Deja,

Gausėja paveldimų ligų, nes vaikelius dėl mokamų už juos išmokų gausiai gimdo tokie tėveliai, kuriems nederėtų nė vieno vaikelio gimdyti.

gelbėtojo hormono insulino nėra, o inkstai, šalindami gausiai geriamą vandenį, kartu šalina ir žmogui labai reikalingus mikroelementus (kalį, natrį ir kt.).

Pagrindiniai cukraligės požymiai – padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, džiūstanti burna, stiprus troškulys, dažnas šlapinimasis, odos niežėjimas, greitas nuovargis, silpnumas, sunkiai gyjančios mažiausios žaizdelės. Tai požymiai, kuriems atsiradus tiek vaiką, tiek suaugusįjį būtinai turi ištirti gydytojas ir patikrinti cukraus kiekį kraujyje.

Antrojo tipo cukraligė, kuria serga 70–80 procentų visų diabetikų, yra vyresnių ir senyvų žmonių liga. Išganingojo insulino tokiems žmonėms pakanka, bet jis (kaip ir senėjančio žmogaus organai) nebeatlieka viso arba dalies jam skirto darbo, todėl kraujyje taip pat padaugėja cukraus. Susirgimo požymiai tokie patys kaip jaunuolių, sergančių pirmojo tipo cukralige, tačiau jie ne tokie ryškūs, liga vystosi lėčiau, kartais metų metus. Gydytojai nesusiprotėja patikrinti odos niežėjimu besiskundžiančio senelio kraujo ir gydo ne nuo tikros ligos, bet nuo jos požymių. Tai galima paaiškinti tuo, kad insulino tokie ligoniniai turi ir jis šiek tiek gelbėja. Tačiau nekokybiškas insulino darbas ne visuomet nuneša cukrų iki

reikalingų ląstelių. Sustojusi riebaliniame audinyje gliukozė didina nutukimą, kuris vyresniame amžiuje būdingas ir be cukraligės. Nutukimas, kai riebalai kaupiasi ne visame kūne, o pilvo ir liemens srityje, padidina antrojo tipo cukralige sergančiųjų skaičių. Prie to prisideda nejudrus gyvenimas, gausus vaistų ir kaloringo maisto vartojimas.

Antrojo tipo (insulino injekcijomis negydoma) cukraligė ne tokia ir pavojinga kaip pirmoji, kuria susergama vaikystėje. Susirgusieji antrojo tipo cukralige patys gana sėkmingai sugeba sau pagelbėti.

Šiuo metu pasaulyje pasigirsta drąsių tvirtinimų, kad sergantiesiems cukralige jokia dieta nereikalinga. Nesu cukraligės specialistė. Žinau apie ją tiek, kiek turi žinoti kiekvienas bet kokios specialybės gydytojas. Tačiau drįstu manyti, kad tokia pažiūra nėra teisinga. Gydant insulinu niekuomet nesugebama nustatyti reikiamo mažiausio vaisto kiekio, dėl to per keletą metų dėl vaistų perdozavimo ar nepakankamo jų kiekio tokius ligonius neretai išstinka ne tik koma, bet ir sunkus invalidumas, lydymas aklumo, negyjančių žaizdų kojose, kraujotakos bei inkstų veiklos nepakankamumo.

1996 metais į mano rankas pakliuvo rusiško žurnalo „Cellitel“ trečias numeris su akademiko Nikolajaus Vavilovo straipsniu apie augalą stebuklą – topinambą. Trumpai jį apasakosiu.

Šalinti iš organizmo įvairių druskų perteklių rekomenduojama supjaustyti pusantra kilogramo topinambų lapų bei stiebų ir 25 minutes virinti 5–8 litrų talpos inde. Nuovirą užpilti keturiasdešimčia litrų karšto vandens ir penkiolika minučių jame pagulėti. Neturint vonios tokiam žaliame tirpale šutinti rankas ir kojas.

Akademikas tvirtina, kad vietoj žalių topinambų stiebų ir lapų galima naudoti džiovintus topinambų lapus arba 150 gramų džiovintų šakniagumbių. Virinti juos 40–45 minutes ir vartoti vonioms kasdien ar kas antrą trečią dieną. Po dvidešimties procedūrų daryti dvidešimties dienų pertrauką ir taip gydytis iki pasveikimo.

Cukralige, padidėjusį kraujospūdį ir insultą akademikas rekomenduoja gydyti valgant užpiltus aliejumi topinambų lapus ir jaunus ūglius kaip atskirą patiekalą arba jų dėti į salotas.



Į pusantro litro vandens galima dėti porą šviežių arba du valgomuosius šaukštus džiovintų šakniagumbių. 10–15 minučių virti šviežius, 40–50 minučių džiovintus. Nuovirą išgerti per dieną tiek šaltą, tiek karštą.

Reguliariai vartojami topinambai ar jų nuoviras mažina kraujospūdį, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje, gerina kasos darbą. Vartodami topinambų šakniagumbius, lapų ir ūglių salotas, įdėdami į arbatą jaunų lapelių, pašalinsime iš organizmo apšvitinimo padarinius, išvengsime insulto ir daugelio kitų ligų – tvirtina akademikas.

Šias atsitiktines žinias atsirado galimybė pritaikyti. Cukralige sirgo ir vienoje palatoje gulėjo našlės mokytojos vienuktė dukrelė ir tokio pat amžiaus bendradarbės gydytojos anūkėlė. Abiejų moterų sielvartą raminome pavyzdžiais, kad tokie žmonės gyvena, baigia aukštąsias mokyklas, sulaukia meilės, vaikelių ir kartais būna laimingesni už sveikuosius, kurių gyvenime daugiau pagundų ir klystkelių.

Gydytoja šluostydama ištryškusias ašaras suprato, kad

metų metus anūkėlei teks vartoti vaistus, kurie ne visuomet išganingi. Mokytoja nesuprato nieko. Bėgiojo ieškodama burtininkų ir užkalbėtojų. Nusivylusi įkyriai grįždavo prašyti patarimo.

– Jeigu Išganytojas užleido tokią ligą, tai turėjo duoti kokią žolę ar patarimą nekaltiesiems išgydyti. Aš tarybiniais metais nusidėjau, atsižadėjusi Viešpaties. Nubaudė Aukščiausiasis reumatu ir skausmais. Kentėsiu iki gyvenimo pabaigos. Bet kuo kalta dukrytė? – verkšleno.

„Susirgote turbūt dėl to, kad persišaldėte stovėdama po mokinių langais ir sekdam, ar šeima nešvenčia Kūčių“, – ant liežuvio lipo pikti žodžiai. Žinojau, kad ne vienas gabus mokinys neįstojo į aukštąją dėl tuometinės vidurinės mokyklos direktorės išduotos charakteristikos. Susivaldžiau. Ne laikas buvo jai tai priminti. Atidaviau mokytojai žurnalą su akademiko N. Vavilovo straipsniu apie gydymą topinambais. Paprašiau, jeigu pasinaudos, paskambinti ir pasakyti, kaip sekasi. Dvylika metų nei skambučio, nei žinios.

Antrajai ligonei, nepaisant tinkamiausio gydymo, nesisekė. Praėjus dvylikai metų, ji, kankinama depresijos, beveik akla, žaizdotomis kojomis slampinėjo po kambarius dėl savo nelaimės kaltindama motiną, tėvą ir senele. Grynu oru mergaitė pakvėpuodavo tik vežama į ligoninę atlikti dializės, kurios dažnai prireikdavo dėl cukraligės sukulto inkstų veiklos nepakankamumo. Sergančios mergaitės šeima nebeturėjo draugų. Niekas nebežinojo žodžių, kuriais galėtų juos paguosti.

Pamačiusi baisią ligos našą velkančią gydytojos anūkėlę, prisimindavau kažkada vienoje palatoje su ja gulėjusios mokytojos dukrą. Įdomu, kaip jai sekasi, – pagalvodavau, kol kartą nelauktas skambutis į duris patenkino mano smalsu-

mą. Duris atidariau jaunai šeimai. Moteris puolė man į glėbį. Tai buvo „įkyriosios“ mokytojos dukra.

Atvažiavo su vyru ir sūneliu. Papasakojo, kad ne tik ji, bet ir jos mamytė iki šiol naudojasi akademiko straipsnio rekomendacijomis. Insuliną leidžiasi mažomis dozėmis (kartais net kokią dienele praleidžia). Liga jai beveik netrukdo.

– Mamytei nuo tų vonių visai nebeskauda raumenų.

Atvažiavę su vyru padėkoti, atsiprašyti, kad tiek laiko ty-
lėjo, ir pasitarti – gal topinambai padėtų sūneliui, nes jai su vyru neramu, kad vaikelis nepaveldėtų motinos ar senelės ligų.

Džiugu dėl normalaus cukralige sergančios ligonės gyvenimo. Baugu tvirtinti, kad sergantiesiems cukralige taip veiksmingai padeda topinambai. Galbūt šios moters liga buvo lengvesnė nei jos palatos draugės. Nepaisydama baimės būti sukritikuota, remdamasi negausia patirtimi, Novosibirsko mokslininkų tyrimais bei žurnaluose ir laikraščiuose rastomis publikacijomis, kai ką papasakosiu apie topinambus. Ši nuo senų senovės maistui vartojama daržovė, miškininkų išbandyta su briedžiais ir šernais, o mokslininkų – su pelėmis, pakenkti negali niekam, o padėti, regis, gali.

Vitaminų (ypač C ir B grupės) topinambas sukaupia daugiau nei mūsų vartojamos ir giriamos bulvės, burokėliai bei kitos daržovės. Baltymų jis šiek tiek stokoja, todėl ilgą laiką maitintis vien topinambais nepatariama (nors esama ir kitokios nuomonės). Topinambuose esantis inulinas, veikiamas skrandžio rūgščių ir fermentų, virsta fruktozės molekulėmis, sugebančiomis be insulino pagalbos pakliūti į ląsteles ir užkirsti kelią didesniajam cukraus kiekiui „gyventi“ kraujyje. Likusi nepasisavinta fruktozės (inulino) dalis greitai pašalinama ir kartu su savimi išneša iš organizmo sunkiuosius

metalus, cholesterolio perteklių, kancerogenines ir pūvančias atliekas. Žmogaus imuninė sistema, atsikračiusi nereikalingo, kenksmingo užterštumo, sustiprėja. Inulinas sumažina gliukozės pasisavinimą iš maisto ir jos kiekį kraujyje (A. B. Šenderovas, 2001 metai).

Tuo tikslu JAV ir Europoje topinambų miltų dedama į maisto produktus. Viena šauni lietuvaitė, kasmet važinėjanti į Švediją talkininkauti ją mylintiems ponams, pasakojo, kad toje šalyje džiovintų topinambų miltų dedama į grietinėlę jos konsistencijai, kokybei ir naudingoms savybėms pagerinti.

Bematant išbandėme. Nulupus žievę supjaustyta daržovė ant šilto radiatoriaus išdžiūsta per dvi dienas. Sumalus kavamale tampa baltais salstelėjusio malonaus skonio miltais, kurių galima dėti į blynus, sriubas, mišraines arba kasdien profilaktiškai duoti po visą ar pusę arbatinio šaukštelio mažam, sergančiam cukralige, o ir visai sveikam vaikelui, nes topinambų miltuose yra pakankamai išganingojo inulino. Tai, tik didesniais kiekiais, tinka ir susirgusiam arba ir sveikam (jeigu tokių esama) seneliui.

Ūkininkas Povilas Gumbelevičius – šiuo metu didžiausias topinambų auginimo specialistas Lietuvoje. Vieno kero gumbų bendras svoris neretai siekia iki trijų kilogramų. Šviežius topinambų gumbus galima valgyti septynis mėnesius – nuo spalio iki balandžio. Vasaros mėnesiais topinambų lapai ir ūgliai tinka arbatai arba antpilams. Lapus maišant su karštu moliu pasigaminamas karštas kompresas, veikiantis panašiai kaip gydymasis purvas sanatorijose. Jis tikrai padeda nuo sąnarių ir raumenų skausmų, ypač jeigu išorinį gydymą papildysime kasdien suvalgydami porą topinambų gumbų arba išgerdami šviežių ar džiovintų topinambų lapų, gumbų nuoviro ar sulčių, kaip rekomenduoja akademikas N. Vavilovas.

Ponas Povilas nepataria padauginti šviežių topinambų lapų ar gumbų.

– Tai sveikatai nekenksminga, tačiau yra žmonių, kuriems nuo žemės kriausių pučia vidurius. Tokiais atvejais padeda pora anglies tablečių. Virti topinambai vidurių nepučia. Labai skanūs virti, o ypač kepti topinambų gumbai, – teigia lietuvius topinambų specialistas.

Nuo savęs pridursiu, kad labai skanu įvairios salotos su topinambų gumbais ir netgi lapais. Labai sveika topinambų ir obuolių mišrainė, pagardinta linų sėmenų aliejumi. Skanūs ir maistingi svieste kepti topinambų gumbai. Nuluptus topinambų gumbus derėtų iš karto dėti į parūgštintą arba pasūdytą vandenį, nes jie greitai juoduoja, o mums, ponams, pajuodavusių produktų (nors nuo to jų savybės nepakinta) valgyti nesinori. Džiovintų topinambų spalva išlieka balta.

Nesunkiai antrojo tipo cukraligei gydyti vyresnio amžiaus žmonėms pakaks topinambų ir retkarčiais per pietus išgeriamos taurelės antpilo, kuri aprašiau „Laimingame senelių gyvenime“. Taurelę alkoholio, kaip virškinimą gerinančią priemonę, cukralige sergantiems žmonėms rekomenduoja senoji medicinos literatūra.

Nepagailėkime stebuklingųjų topinambų sveikiems, nutukusiems, kenčiantiems dėl silpno imuniteto, sergantiesiems lėtinėmis ligomis, o ypač cukralige. Šiokia tokia praktika yra. Ji menka, tačiau galiu prisiekti, kad daržovė niekam nepakenks, nes tai ne tik vaistas. Pirmiausia tai maistas, prieinamas ir naudingas bet kokios socialinės padėties žmogui, o ypač mums, burokams. Tai geriau nei brangūs išreklamuoti maisto papildai. Tikiu, kad topinambais susidomės mūsų gydytojai specialistai ir su stebuklingąja daržove pabandys padėti sunkiai sergantiems tiek vaikeliams, tiek seneliams.

LAISVĘ PASNINKUI!

Įsivaizduokime, kad valgome mėsą su bulvėmis, – labai skanu. Jau burnoje turi prasidėti virškinimas – turime labai gerai sukramtyti maistą. Tai ne visada pavyksta – pagyvenusiam trys dantys burnoje, o jaunimas dažnai sėda valgyti taip peralkęs, kad ryja kaip smakai; kokia panelė, kad būtų elegantiškiau, vos pakramto ir jau nuryja.

Tuo metu turi prasidėti virškinimas ir skrandyje. Jame skiriasi įvairiausi fermentai: vieni skirti bulvėms virškinti, kiti ridikėliams, tretai mėesai. Tą pačią mėsą virškina skirtingi fermentai: vieni skirti baltymams, kiti riebalams. Kasa dirba, tulžis išsiskiria, patenkinti sotinamės. Pastebėta, kad jei vaisėse geriama degtinės, mėsos suvalgoma trečdaliu daugiau, mat degtinė skatina virškinimo sulčių išsiskyrimą. Organizmas rūpinasi detoksikuotis, žiūri, kad žmogus nepersigertų.

Jeigu viskas vyksta gerai, tai viskas nueina į žarnyną. Jei ne vieną mėsą šlamštėm, iš žarnyno tą pačią dieną pašalinamos atliekos, o tai, kas liko, panaudojama mūsų gerovei: kraujui gerinti, bendrai sveikatai palaikyti. Jei labai persivalgome, sunkiai užmiegame, bet jei išgeriame degtinės, tai ir užmigti pavyksta.

Jei kokio nors produkto ilgai atsisakoma, pavyzdžiui, pieno, organizmas gali ne iš karto „prisiminti“ fermentų, reikalingų laktozei (pieno baltymui) virškinti, gamybos technologiją. Kartais kokių nors fermentų trūksta iš prigimties. Šitaip suser-