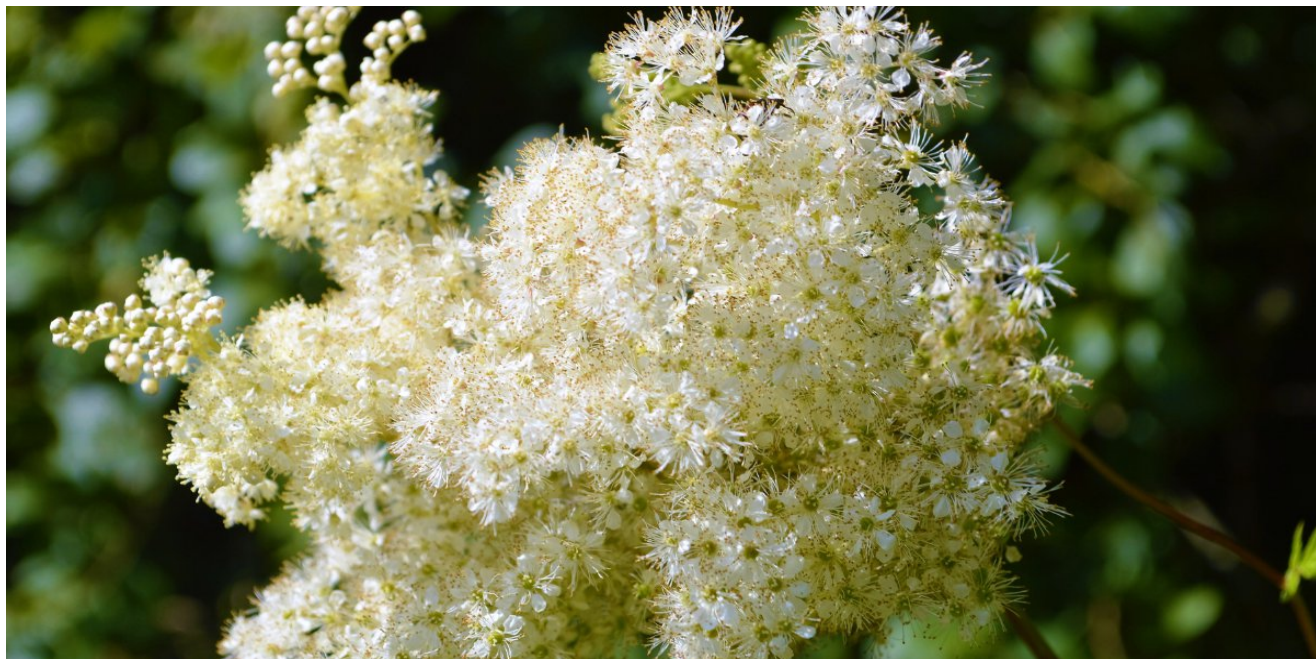


Vingiorykštė (Filipendula ulmaria)

Mini Materia Medica



Pavadinimas LT	Pelkinė Vingiorykštė
Pavadinimas mokslinis	<i>Filipendula ulmaria</i>
Pavadinimas kitom klb.	Meadowsweet, Queen of meadow, Bridewort, Dollof, Sweet hay, Goat's beard (Eng), Reine des pres, Ulmaire, Barbe de chevre, Herbe aux abeilles, Vignette (Fr) Ehtes Mädesüss, Wiesenkönigin, Moorspierstaude, Wiesenngelssbart, Geissleitern (Ge)
Šeima	<i>Erškėtinių - Rosaceae</i>
Renkama augalo dalis	Antžeminė augalo dalis. Šaknys.
Kada rinkti	Antžeminę dalį žydėjimo pradžioje, šaknis rudenį.
Sudėtis	Eterinis aliejus; salicilaldehidas, etilsalicilatas, metilsalicilatas; fenoliniai glikozidai (spiraeinas, monotropinas, gaulterinas); flavonoidai (flavonoliai, flavonai, flavanonai ir chalkono dariniai; rutinas ir kiti kvercetino glikozidai; kaempferolio glikozidai, hiperozidas, spiraeozidas); polifenoliai ir kiti taninai, fenilkarboksirūgštys, kumarinas, vitaminas C
Poveikiai	Sutraukiantis, kartusis tonizuojantis, analgetinis, diaforetinis (karšta arbata), karščiavimą mažinantis, šlapimo takų antiseptinis
Energetika	Vėsinanti, džiovinanti
Skonis	Kartus, sutraukiantis
Elementas	Žemė
Planeta	Saturnas

5 raktai

Skonis	Poveikis	Sąsajos	Energetika	Audinių būsenos
Saldus	Demulgentinis	Gleivinės	Vėsinanti	Karščio/Sudirginimo
Sūrus	Minkštinantis	Kvėpavimo takai	Drėkinanti	Sausumo/Atrofijos
	Atsikosėjimą skatinantis	Virškinimo sistema		KTM: Plaučių, skrandžio, Storosios žarnos, Šlapimo pūslės meridianai. Karštis/ Yin trūkumas.
	Uždegimą moduluojantis	Oda		Ajurveda: Vatta/ Pitta – Kapha +
	Diuretinis	Šlapimo sistema		
	Sutraukiantis/Žaizdas gydantis			

Trumpa santrauka

Pelkinė Vingiorškė (*Filipendula ulmaria*) - daugiameis erškėtinių šeimos augalas, kurio antžeminės dalys (žiedai, lapai) renkamos žydėjimo metu, o šaknys rudenį. Tradiciškai ji vartota kaip karščiavimą mažinanti, analgetinė ir virškinimą raminanti priemonė - ypač naudinga skrandžio reflukso, gastrito, skrandžio opų, viduriavimo bei kai kurių šlapimo takų ir sąnarių uždegimų atvejais.

Biochemine prasme Vingiorškė yra turtinga salicilatų (pvz., metilsalicilatas, salicilaldehidas), taninų ir flavonoidų; šios medžiagos suteikia augalui analgetinį, priešuždegiminį ir sutraukiantį poveikį, o laboratoriniai duomenys rodo poveikį, pvz., prieš *H. pylori* bakteriją.

Energetiškai augalas apibūdinamas kaip vėsinantis ir džiovinantis, tai rodo ir jos skonis - kartus ir sutraukiantis.

Konkrečios indikacijos

Virškinimo traktas: virškinimo sutrikimai su galvos skausmu, pilnumo jausmas skrandyje su pykinimu, gleivėmis ir apetito stoka, dispepsija, rėmuo ir padidėjęs rūgštingumas, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos, viduriavimas (ypač mažiems vaikams), refluksas ir GERL (gastroezofaginio reflukso liga)

Lytiniai organai ir šlapimo takai: cistitas, šlapimo pūslė ir inkstų akmenys

Raumenų ir kaulų sistema: sąnarių skausmas, artritas, reumatinės ligos

Viršutinių kvėpavimo takų ligoms (kosulys, sunkiai išskiriami skrepliai) ir kaip diaforetinis/karščiavimą mažinantis augalas peršalimo atvejais.

Vartojimas ir derinimas su kitais augalais

Vartojimas (paruošimas ir dozavimas)

- Infuzija (Arbata): 1–3 arbat. šaukšt. (dažniau 1 valg. šaukštas = ~3 arbat. šaukšt.) 250 ml vandens; laikyti uždengus ≥ 30 min; gerti 1–3× per dieną.
- Tinktūra: dažniausiai 1:5 (sausą žaliavą) 45 % alkoholyje; alternatyva 30 % + 10 % glicerino arba šviežia žaliava 1:2–1:3. Įprasta dozė ~2–4 ml 2–3× per dieną; ūmiose būklėse galima dažninti vartojimą (pvz., skausmo malšinimui).
- Stiprus galvos skausmas: pradėti anksti ir vartoti dažnai (pvz., kas 15–20 min.), kol skausmas praeina - Vingiorųkštė veikia lėčiau nei aspirinas, bet poveikis gali būti ilgalaikis.

Derinimas su kitais augalais (praktika & formulės)

- **Opoms / gastritui / refluiksui:** derinti su Svilarožė (*Althaea officinalis*) ir Gysločiu (*Plantago major*) - Svilarožė drėkina ir ramina gleivinę, Gyslotis padeda gijimui; dažnai vartojama kaip kombinacija pvz., 40 % Vingiorųkštė / 40 % Gyslotis / 20 % Svilarožė. Davido Hoffmanno receptas 3 dalys Svilarožės / 1 dalis Vingiorųkštės / 1 dalis Ramunėlių. Šiose formulėse Vingiorųkštė veikia kaip kartus sutraukiantis tonikas, Svilarožė - raminanti drėkinanti; kartais pridedami ramieji (Ramunėlės) ir raminantys korekciniai augalai (Saldymedis).
- **Dvylikapirštės žarnos opos formulė:** Ramunėlės 25 % / Ežiulė 25 % / Vingiorųkštė 20 % / Saldymedis 15 % / Propolis 15 % - vartojama kaip tinktūra (pvz., 5 ml 3× per dieną). Propolis ir Ežiulė skirti infekcijai/imuniteto stiprinimui.
- **Šlapimo takų problemoms** - Vingiorųkštė derinama su antiseptikais ir imunostimuliatoriais (pvz., Ežiule) bei vietiniais antiseptikais; propolis naudojamas infekcijų gydymui. Geros draugės šlapimo takams yra Kraujažolė (*Achillea millefolium*), Vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*), ypač kai šlapimo takų sudirgimas yra chroniškas, Svilarožė (*Althaea officinalis*), kai jaučiate skausmą, dirglumą šlapimo takuose bei reikia diuretinio poveikio.
- **Viduriavimas / gastroenteritas (vaikai):** Vingiorųkštė suteikia sutraukiančio poveikio; dažnai derinama su karminatyvais (pavyzdžiui, Mėtų/Ramunėlių mišiniais) ir švelniais sutraukiančiais augalais, tokiais kaip Kraujažolė (*Achillea millefolium*), Vaistinė dirvuolė (*Agrimonia eupatoria*), Gyslotis (*Plantago major*).

Specialios pastabos apie derinimą ir saugumą

- Venkite tiesioginių derinių su augalais, kurių alkaloidai stipriai reaguoja su taninais; pvz., Rykštenės (*Hydrastis canadensis*) alkaloidai gali būti NESuderinami su Vingiorųkštės taninais - jei naudojama, stebėti dirginimą; esant problemoms, sumažinti žolelių dozę arba nutraukti Rykštenės vartojimą.
- Dėl salicilatų kiekio Vingiorųkštę reikia atsargiai vartoti kartu su kraują skystinančiais vaistais ir asmenims, turintiems salicilatų jautrumą.

Jei formulėje yra daug taninų (pvz., didelė Vingiorųkštės dalis), derinkite su drėkinančiais augalais (Svilarožė, Gyslotis) arba raminančiais augalais (Ramunėlės, Saldymedis), kad sumažintumėte džiovinantį/dirginantį poveikį.

Farmakologija

Vingiorykštės pagrindinės cheminės **sudedamosios dalys**: eterinis aliejus; salicilaldehidas (iki 70 %), etilsalicilatas, metilsalicilatas; fenoliniai glikozidai (spiraeinas, monotropinas, gaulterinas); flavonoidai (flavonoliai, flavonai, flavanonai ir chalkono dariniai; rutinas ir kiti kvercetino glikozidai; kaempferolio glikozidai, hiperozidas, spiraeozidas); polifenoliai ir kiti taninai, daugiausia hidrolizuojami (1 % alkoholiniame ekstrakte, 12,5 % vandeniniame ekstrakte); įvairūs: fenilkarboksirūgštys, kumarinas, vitaminas C

Laboratoriniai tyrimai rodo, kad antžeminiai ekstraktai slopina ciklooksigenazės (COX-1 ir COX-2) aktyvumą ir COX-2 geno ekspresiją, o taninai prisideda prie elastazės slopinimo; in vitro buvo užfiksuotas aktyvumas prieš *Helicobacter pylori* ir kai kurias bakterijas. Flavonoidai (pvz., kvercetinas, kaempferolis, hiperozidas) suteikia antioksidacinį ir priešuždegiminį poveikį, o taninai - sutraukiantį efektą, kuris klinikinėje praktikoje padeda apsaugoti ir sutvirtinti gleivines.

Antžeminės dalys paprastai rodo ryškesnį uždegimą moduliuojantį poveikį nei šaknys, o salicilatų kiekis ir flavonoidų profilis paaiškina Vingiorųkštės analgetinį bei karščiavimą mažinantį veikimą.

Sauga ir kontraindikacijos

Vingiorykštė paprastai laikoma saugia ir gali būti vartojama ilgesnį laiką, tačiau yra keli svarbūs saugumo dalykai, kuriuos būtina žinoti.

- **Jautrumas salicilatams:** Vingiorųkštės žiedai turi salicilatų, todėl jų neturėtų vartoti asmenys, kuriems žinomas padidintas jautrumas salicilatams.
- **Vaistų sąveikos:** Dėl natūralaus salicilatų kiekio Vingiorųkštę reikia vartoti atsargiai kartu su kraują skystinančiais vaistais - prieš pradėdant vartoti pasitarkite su gydytoju.
- **Perdozavimo / ilgalaikio vartojimo požymiai:** Ilgalaikis arba per didelis vartojimas gali skatinti *Vāta* konstitucinio tipo simptomus (sausumą, audinių hipertoniškumą) - jei pastebimi nepageidaujami poveikiai, sumažinkite dozę arba nutraukite vartojimą.
- **Virškinimo dirginimas:** nors augalas tradiciškai vartojamas skrandžio apsaugai, dėl salicilatų poveikio kai kuriems žmonėms (ypač jautriems) gali pasireikšti viršutinio virškinimo trakto dirginimas - stebėkite simptomus.

Derinimo atsargumas: Jei derinate Vingiorųkštę su kitomis žolelėmis ar stipriais ekstraktais (pvz., gydomosiomis alkaloidų turinčiomis žolėmis), stebėkite dirginimą;

Praktinis patarimas: prieš duodant vaikams arba derinant su receptiniais vaistais - pasitarkite su sveikatos specialistu; nutraukite vartojimą, jei atsiranda stiprus pilvo skausmas, kraujavimas ar alerginės reakcijos.

Atpažinimas laukinėje gamtoje



Vingiorykštė (*Filipendula Ulmaria*) auga drėgnose pievose, vandens telkinių pakrantėse ir pelkėse; Lietuvoje natūraliai auga dviejų rūšių augalai: Pelkinė (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.) ir Paprastoji (*Filipendula vulgaris* Moench) Vingiorykštė.

Augalas užauga iki ~120 cm aukščio, turi kelis stačius stiebus, viršuje sudarančius didelius kuokštus kreminės baltos, saldžiai kvepiančių žiedų.

Lapai dantyti, viršutinė jų pusė raukšlėta - dėl to lotyniškas pavadinimas *Ulmaria* (panašumas į Guobos lapus). Sutrynus žiedpumpurius tarp pirštų juntamas būdingas žiemiškas, metilsalicilato kvapas kurį papildo šiek tiek lipnus saldumas ir kartumas (tai geras atpažinimo požymis rinkėjui). Žydi nuo birželio iki rugsėjo; antžeminę dalį patartina rinkti žydėjimo pradžioje, o šaknis - rudenį.

Praktinis patarimas: rinkite toli nuo kelių ir užterštų vietovių, atkreipkite dėmesį į kvapą ir lapų dantytumą - tai padeda atskirti nuo panašių augalų. Rinkite ne daugiau nei 1/3 visų toje vietovėje augančių augalų, tai suteiks galimybę augalams išlikti ir daugintis. Gerbkite juos ir save.

Energetinė architektūra

- Valdanti planeta: **Saturnas**. Vingiorykštė priskiriama Saturnui - jis atspindi vėsinantį, sausinantį ir sutraukiantį poveikį, kuris gydomiems audiniams suteikia tonusą ir struktūrą.
- Elementas: **Žemė** - augalas stiprina struktūrinius audinius, sutvirtina jungiamąjį audinį ir „sukuria Žemę“, kad ji geriau sulaikytų perteklinį Vandens kiekį.
- Alcheminis principas: Kardinalinis / **Siera** / Pitta - Vingiorykštė veikia kaip kardinalinis (inicijuojantis) Sieros augalas, mažinantis audinių karštį (Pitta) ir lokalizuojantis/perkraunant šalindamas perteklių.

Saturno-Žemės kombinacija paaiškina augalo pasirinkimą sąnariams, kaulams, jungiamajam audiniui ir gleivinėms: vėsina, džiovina, sutraukia ir tonizuoja - todėl Vingiorųkštė tinka chroniškiems struktūriniais disbalansams, podagrai, opoms ir gleivinių uždegimams.

Trumpas patarimas formulėms: jeigu siekiama sutraukti/atvėsinti (Saturno poveikis), derinkite Vingiorųkštę su drėkinančiais arba raminančiais augalais (Svilariožė, Gyslotis), kad subalansuotumėte energetinį poveikį kūno audiniams bei energetikai efektyviau.

Ezoterinė reikšmė

- Simbolika ir kultūra: istoriškai augalas buvo naudojamas svarbiose gyvenimo šventėse, ypač vestuvėse ir buvo siejamas su vaisingumu; gėlės naudotos midaus, alaus ir ritualų aromatizavimui - todėl augalas turi ir šventumo bei bendruomeniškumo atspalvį.
- Psichosdvasinė reikšmė: Vingiorųkštė susijusi su valia, atkaklumu ir „kopimu į kalną“ - tinka praktikai, kuri reikalauja išlaikyti ribas, sutvarkyti chaosą ir sustiprinti vidinę struktūrą (Saturno / Ožiaragio savybė).
- Ritualinė rekomendacija: naudokite Vingiorųkštę, kai norite įtvirtinti ribas, sutvarkyti „perteklių“ (emocijų ar energijų) ir atvėsinti uždegimą ar aistrą - derinant ją su raminančiais / drėkinančiais augalais jos sutraukiantis poveikis tampa saugesnis ir labiau subalansuotas.

[Pilna materia medica paskaita ir PDF](#)



Šaltiniai:

1. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs, American Botanical Council, 202
2. Culpeper, Nicolas. Culpeper's complete herbal, STERLING, 2019
3. Margaret Grieve, *A Modern Herbal* (Dover Publications, 1971)
4. Meadowsweet profile, Herbal Reality <https://www.herbalreality.com/herb/meadowsweet>.
5. Matthew Wood, *The Earthwise Herbal: Volume One*. (North Atlantic Books. Berkley, California. 2008)
6. Culpeper, Nicolas. Culpeper's complete herbal, STERLING, 2019
7. John G. Hatfield, *The Botanic Pharmacopeia. Comprising the Materia Medica, Doses and Preparations of the Medicines Employed in the Botanic Practice* (White & Pike, Moor Street Printing Works, 1886)
8. *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, 2025
9. Simon Mills, Kerry Bone, *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine* (Churchill Livingstone, 2000), 176
10. Harvey Wickes Felter, M.D., and John Uri Lloyd, Ph.D. M., Ph. D., *King's American Dispensatory*, 1898
11. Avishan Farzaneh et al., *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. "(Meadowsweet) A Review of Traditional Uses, Phytochemistry, and Pharmacology" *Research Journal of Pharmacognosy*, May 2022
12. David Hoffmann, *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Healing Arts Press, 2003)
13. Sharol Marie Tilgner, *Herbal Medicine From the Heart of the Earth* (Wise Acres LLC Publishing, 2020)
14. O.Ragažinskienė, S.Rimeikienė, V.Sasnauskas, *Vaistinių augalų enciklopedija*, 2005
15. Holmes, Peter. *The Energetics of Western Herbs*; Snow Lotus Press. 2007.
16. S.Popham, *Materia Medica*, 2019
17. R. Žemaitytė, *PELKINIŲ VINGIORYKŠČIŲ (FILIPENDULA ULMARIA L.) AUGALINĖS ŽALIAVOS CHEMINĖS SUDĖTIES, ANTIRADIKALINIO IR ANTIMIKROBINIO POVEIKIŲ ĮVERTINIMAS*, Magistro baigiamasis darbas <https://portalcris.lsmuni.lt/server/api/core/bitstreams/b61346be-892a-49a6-893d-0764f7e0c23b/content>
18. U.Andriuškevičiūtė, *PELKINIŲ VINGIORYKŠČIŲ (FILIPENDULA ULMARIA L.) ŽOLĖS SKYSTŲJŲ EKSTRAKTŲ PRIEŠVĖŽINIO AKTYVUMO IN VITRO ĮVERTINIMAS*, Magistro baigiamasis darbas <https://portalcris.lsmuni.lt/server/api/core/bitstreams/48d538be-759b-4d79-939a-0379cb40cc52>
19. <https://www.botanikos-sodas.vu.lt/puslapiai/augal%C5%B3-gentys/vingioryk%C5%A1t%C4%97>
20. A. Vasiliauskas, *Gastroduodeninės srities gleivinės oksidacinių procesų ir augalų tinktūrų poveikio eksperimentinis ir klinikinis įvertinimas*, <https://epublications.vu.lt/object/elaba:2020123/>