

# 2020 METAI- EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĒS METAI. VAISTAŽOLĒS

Miglė Abromavičiūtė 2ga



Eugenija Šimkūnaitė (1920 m. kovo 11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje) – vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.

E. Šimkūnaitė gilinosi į tradicinę mediciną. Tūkstančiams į ją besikreipiančių patardavo dėl įvairių ligų gydymo žolelėmis bei dėl sveiko gyvenimo būdo. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga. Jos straipsniai pasižymi gyva, lengvai skaitoma kalba.



# DOBILAS (LOT. TRIFOLIUM,)

**VIENMEČIAI IR DAUGIAMEČIAI ŽOLINIAI AUGALAI SU STAČIAIS AR KYLANČIAIS BEI GULSČIAIS STIEBAIS IR TRILAPIAIS LAPAIS. ŽIEDAI MAŽI, SUKRAUTI SAVOTIŠKUOSE ŽIEDYNUOSE – GALVUTĖSE**

Dobilai turi teigiamą poveikį organizmui tiek išoriniu, tiek vidaus naudojimu. Pagrindiniai gydomieji poveikiai:

- skrandžio opų prevencija ir gydymas;
- palaikyti sveikus kvėpavimo takus;
- palengvinti gleivių išsiskyrimą ir pagreitinimą;
- kraujo valymas ir kraujo formavimas;
- raumenų ir sąnarių skausmo šalinimas;



## SURINKIMAS IR DŽIOVINIMAS

- Būtina surinkti tik visiškai žydinčias viršūnes, atsargiai jas išpjaustant iš augalo (galima su keliais gretimais lapais).
- Džiovinimas atliekamas skaldant gėlės sluoksniu pavėsyje arba gerai vėdinamoje vietoje.
- Saugojimo metu svarbu, kad žolė būtų atokiau nuo drėgmės ir kenkėjų, todėl ją reikia sulenkti į uždarytą indą ir įdėti į sausą vietą. Tada dobiai nepraranda savo naudingų savybių.

## ARBATA SU DOBILAIS IŠORINIAM NAUDOJIMUI. JUMS REIKIA:

**-2 ŠAUKŠTAI. GĖLĖS;  
-300 ML VERDANČIO VANDENS.**  
UŽPILDYKITE ŽALIAVĄ  
VERDANČIU VANDENIU IR  
PALIKITE UŽPILTI 15-20 MINUČIŲ,  
TADA NUIMKITE IR NAUDOKITE  
ŽAIZDOMS PLAUTI IR  
LOKALIZUOTI ODOS LIGAS.  
NUPLAUKITE VANDENIU!

**ŠALUTINIAI EFEKTAI:** PYKINIMAS;  
ODOS BĖRIMAI;  
GALVOS SKAUSMAS IR  
RAUMENŲ SKAUSMAS;

## Žaizdas plauti galima ir su VANDENILIO PEROKSIDU.

Vandenilio peroksidas „Valentis“ sudėtyje yra natrio benzoato (E211). Natrio benzoatas truputį dirgina odą, akis ir gleivinę.



Gamintojas:

UAB „Valentis“,  
Taikos pr. 102, LT-  
51195 Kaunas,  
Lietuva  
Kaina 0,48€



## KITOS DOBILO PANAUDOJIMO SRITYS

- DIRVOŽEMIO VALYMAS  
NUO CINKO.
- Džiovinti jauni dobilų  
lapai naudojami kaip  
prieskonis



# NORĖJAU DAR PRIDURTI...

DOBILAI GALI APSAUGOTI NUO KAULINIO AUDINIO NYKIMO. 2004 METAIS EKSPERIMENTE DALYVAVO 177 MOTERYS (NUO 49 IKI 65 METŲ). TŲ MOTERŲ, KURIOS METUS VARTOJO RAUDONOJO DOBILO PAPILDUS, KAULŲ TANKIS SUMAŽĖJO MAŽIAU NEI TŲ, KURIOS VARTOJO PLACEBĄ.



## PAPRASTOJI TRŪKAŽOLĖ (LOT. CICHORIUM INTYBUS)

Aukštis 20-130 cm. Stiebas šakotas, apaugęs plaukeliais. Lapai pjūkliški arba plunksniškai suskaldyti, iš abiejų pusių apaugę šereliais ir plaukeliais. Graižai pavieniai, 3-4 cm pločio. Vainikėlis šviesiai mėlynas, vandenyje greitai nublunka. Pasitaiko ir baltos spalvos vainikėlis. Žydi liepos-rugsėjo mėn. Auga pakelėse, palaukėse, dykvietėse.





**VIRŠUTINĖ AUGALO DALIS TURI GYDOMĄJĄ POVEIKĮ, SERGANT ANEMIJA, ARTRITU, REUMATU, PODAGRA, OSTEOCHONDROZE, CUKRINIŲ DIABETU, GANGRENOS IR SKYDLIAUKĖS AUGLIŲ ATVEJAIS, PADĖS PAŠALINTI TOKSINUS IŠ ORGANIZMO APSINUODIJUS.**

Viena iš pagrindinių trūkšolės savybių, mažinti cukraus lygį kraujyje, labai tinkama cukrinio diabeto gydyme. Trūkšolės žiedų užpilas, kuris padės atsikratyti diabeto:

2 desertiniai šaukšteliai sausų susmulkintų žiedų užplikiname termose 2 stiklinėmis verdančio vandens ir paliekame 2 valandas prisitraukimui. Nufiltravus, patariama gerti po pusę stiklinės 4 kartus dienoje.

Šalutinis poveikis: alergija, galvos skausmas.

Diabetą galima gydyti ir su Metforal 850mg plėvele dengtomis tabletėmis N120.



**Gamintojas: Berlin-  
Chemie AG  
Kaina 4,84€**

- Trūkažolės žiedai skinami liepos mėnesį žiedams pilnai išsiskleidus. Suskinti žiemai džiovinami pabėrus plonu sluoksniu nuo tiesioginių saulės spindulių apsaugotoje vietoje arba džiovyklose iki 25-30 laipsnių temperatūroje. Laikant sausoje, gerai vėdinamoje, tamsioje vietoje tinka vartoti 1 metus.
- Trūkažolių šaknys kasamos 2 arba 3 metais. Šaknys nuvalomos, nuplaunamos šaltu vandeniu, susmulkinamos ir džiovinamos labai gerai vėdinamoje patalpoje arba džiovykloje 50-55 C temperatūroje. Tinkamai paruoštos būna bekvapės, viduje baltos, susiraukšlėję. Laikomos sausoje vėsioje vietoje, tinka vartoti 2 metus.



## TRŪKAŽOLĖ DAR NAUDOJAMA:

-IŠ JAUNŲ ŪGLIŲ IR LAPŲ GALI BŪTI RUOŠIAMOS SALOTOS.

-SUBRENDEŲ TAMPA KARTŪS.

-IŠ PAPRASTOSIOS TRŪKAŽOLĖS ŠAKNŲ RUOŠIAMA KAVA, ARBA JI MAIŠOMA SU KITŲ AUGALŲ ŠAKNIMIS RUOŠIANT KAVOS GĖRIMĄ.

-ŠAKNIS TAIP PAT GALIMA VIRTI AR TROŠKINTI. TAM GERIAUSIAI TINKA DVIMEČIŲ AUGALŲ ŠAKNYS, VĖLIAU TAMPA LABAI KARČIOS.

-IŠ TRŪKAŽOLĖS IŠGAUNAMA FRUKTOZĖ, INULINAS.

# NORĖJAU DAR PRIDURTI...

YRA DUOMENŲ, KAD TRŪKAŽOLĘ GYDYMO  
TIKSLAIS NAUDOJO EGIPTO IR ROMOS  
GYVENTOJAI.

