



# 2020 METAI- EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS METAI. VAISTAŽOLĖS

Darbą atliko: Monika Sušinskaitė 2ga

# Eugenija Šimkūnaitė

- Vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.
- Žolininkė gimė 1920 m. Rusijoje lietuvių pabėgėlio Prano Šimkūno ir medicinos sesers Olgos Lebedevos – Šimkūnienės šeimoje.
- Visą savo gyvenimą dr. E. Šimkūnaitė paskyrė vaistinių augalų, liaudies medicinos, kraštotyros tyrimui. Į tautosaką surinko tūkstančius žodžių lietuvių kalbos žodyniui.
- E. Šimkūnaitė mirė beveik staiga, vos savaitę sirgusi, 1996 m. sausio 27 d.



- 1997 metais buvo įsteigtas Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondas, kurio tikslas – remti studijuojančius farmaciją, vaistažolininkystę, neturtingus studentus bei darbus vaistažolių tyrimo srityje.
- 1998 m. E. Šimkūnaitės vardas buvo suteiktas [Tauragnų vidurinei mokyklai](#).
- E. Šimkūnaitės knygos:
  - [E. Šimkūnaitės knygų sąrašas](#)
  - [Nuotraukos iš E.Šimkūnaitės gyvenimo](#)
  - [E. Šimkūnaitės dokumentai](#)
  - [Lankstinukas apie E. Šimkūnaitę. Išleistas 2013 m.](#)

# Paprastoji vyšnia



- **Paprastoji vyšnia (lot. *Cerasus vulgaris*)** – tai erškėtinių šeimai priklausantis, daugiametis, iki 6 metrų užaugti galintis krūmas arba medelis.
- Vyšnia turi šaknines atžalas. Jos stiebas – vertikali, padėties, tvirtas, žievė rusvai pilka.
- Vaisiai - tamsiai raudoni, sultingi kaulavaisiai ant ilgų kotelių.
- Paprastoji vyšnia žydi gegužės-birželio mėn.
- Vaisius, vaisius ir sėklas reikia rinkti liepos – rugpjūčio mėnesiais, lapus ir šakas - gegužę.





# Rinkimas ir paruošimas

- Vaisius, vaisius ir sėklas reikia rinkti liepos – rugpjūčio mėnesiais, lapus ir šakas - gegužę.
- Naudojimui tinka vyšnių uogos, lapai, šaknys, šakos ir sėklos.
- Vyšnias galima naudoti tiek šviežias, tiek užšaldytas.
- Iš stiebo ir lapų gaminami įvairūs nuovirai, iš šaknų užpilai, o iš vaisių įvairios sultys ir sirupai.

# Gydomosios savybės

- Vyšnia vartojama tik liaudies medicinoje.
- Jas tinka vartoti turint virškinimo sistemos sutrikimų (didina apetitą, slopina viduriavimą), sergant kvėpavimo takų ligomis (bronchitu, tracheitu, kosėjant).
- Vyšnių kotelių nuoviras pasižymi šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis savybėmis, todėl gali būti naudojamos šlapimo takų infekcinėms ligoms gydyti.
- Augalas taip pat padeda sergant kepenų ligomis, mažakraujyste, avitaminozėmis, nusilpus organizmui. Išoriškai naudojami vyšnių lapai pasižymi kraujavimą stabdančiomis savybėmis.
- Augalo vaisiai mažina rūgimo ir puvimo procesus žarnyne, laisvina vidurius.
- Švieži lapai padeda nuo išorinio kraujavimo.

# Receptas

- Vyšnių stiebų nuoviras gaminamas tokiu būdu:
- 1 arbatinis šaukštelis žaliavos užvirinamas stikline verdančio vandens ir virinamas 15 minučių. Vartoti 3 kartus per dieną .
- Šiltas nuoviras padeda nuo vidurių pūtimo, karščiavimo, viduriavimo, urolitiazės metu, taip pat antiseptinis. Karščiavimą mažina šaltas vaistas.



# Šalutinis poveikis

- Vyšnių sėklų negalima naudoti dideliais kiekiais, kitaip bus apsinuodijimo pavojus, nes jose yra amigdalino glikozido (0,85%), dėl kurio žarnyne atsiranda vandenilio cianido rūgštis.
- Jos yra draudžiamos vartoti esant virškinimo trakto problemoms. Gausus vitamino C kiekis padidina rūgštingumą ir yra opos bei gastrito „priešas“.
- Vyšnia yra draudžiama nutukimo ir diabeto atvejais dėl didelio gliukozės kiekio.
- Taip pat vyšnios nerekomenduojamos sergant lėtinėmis plaučių ligomis.

# Kitos panaudojimo sritys

- Vyšnių sėklų aliejus naudojamas tualetinio muilo gamyboje, parfumerijoje.
- Mediena kieta, sunki, rausvai gelsva, naudojama baldų apdailai.
- Vyšnių žievė, kurioje daug rauginių medžiagų, tinka odoms rauginti.
- Vyšnios yra medingi augalai. Iš 1 ha vyšnyno bitės pirenka apie 70kg nektaro ir daug žiedadulkių.
- Gali būti poskiepis trešnėms.
- Formos su pilnaviduriais žiedais auginamos kaip dekoratyvinės
- Konditerijoje

# Valgomoji rūgštynė



- **Valgomoji rūgštynė (lot. *Rumex acetosa*)** – tai daugiametis augalas, ypač dažnas šlapiose pievose ir vandens telkinių pakrantėse.
- Iš tvirtos liemeninės šaknies pavasarį išauga kuokštas stėliškų lapų.

# Rinkimas ir paruošimas



- Pasėjus rūgštynes anksti pavasarį, derlių galima imti vasaros pabaigoje – rudens pradžioje, o pasėjus vasaros pradžioje – kitų metų pavasarį.
- Skaniausi yra jauni gležni lapai. Juos galima ir užšaldyti.
- Supjaustyti žali ar virti lapai yra sriubų, salotų ir Frankfurto žaliojo padažo sudedamoji dalis. Jais galima troškinti svieste.

# Gydamosios savybės

- Rūgštinės gydo žaizdas, opas bei bėrimus, anginą, malšina gausų kraujavimą ir dantų skausmą.
- Dėl didelio kiekio veiklių medžiagų ir vitamino C rūgštinė yra puikus vaistas nuo skorbuto.
- Taip pat rūgštinė gerina apetitą, valo kraują, šalina iš organizmo skysčius.
- Rūgštinės yra naudingos žmonėms, dirbantiems su radioaktyviaisiais elementais, ypačiai stroncio izotopais. Rūgštūs rūgštinės lapai padeda naikinti toksinus.
- Rūgštynių šaknų nuoviras teigiamai veikia kraujagyslių pralaidumą ir stabilizuoja kepenų veiklą.
- Rūgštynių lapų ir šaknų antpilai yra puiki kraują atstatanti ir priešuždegiminė priemonė.

# Receptas

- Rusų liaudies medicina viduriavimą stabdo rūgštynių lapų nuoviru.
- Paruošimas:
- 20 g rūgštynių užpilama stikline vandens
- Gerti po valgomojį šaukštą 3—5 kartus per dieną



# Vaistai

- Iš rūgštynių gaminamas preparatas „**Sinupret intens**“. Tai dengtos tabletės, skirtos suaugusiųjų ūminiam nekomplikuotam prienosinių ančių uždegimui gydyti.
- **Gamintojas:** Bionorica
- **Sudėtis:**
  - Gencijonų šaknys
  - raktažolių/juoduogių šėivamedžių žiedai,
  - rūgštynių/verbenų žolės sausasis ekstraktas
- **Sinupret : veikimas**
  - sekretolitinis
  - prieš uždegiminis
  - priešvirusinis, antibakterinis
  - optimizuojantis antibiotikoterapiją



# Šalutinis poveikis

Nepaisant visų naudingųjų savybių, rūgštynėmis piktnaudžiauti nereikėtų.

- Per daug jų vartojant inkstuose gali pradėti kauptis akmenys. Taip pat rūgštynės trukdo organizmui įsisavinti kalcį, dėl ko gresia osteoporozė.
- Pradėjus augti rūgštynių žiedstiebiams citrinos rūgščių mažėja, daugiau kaupiasi rūgštynių (oksalo) rūgštis – iki 0,7 proc., kuri yra žalinga žmogaus sveikatai.
- Žmonėms, kurie serga virškinimo organų ligomis, tuberkulioze bei akmenlige, daug rūgštynių valgyti nepatartina.
- Rūgštynių nerekomenduojama valgyti sergant inkstų ar žarnyno uždegimu, gastritu, kai yra padidėjęs rūgštingumas, turint skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa ar sutrikus vandens ir druskų pusiausvyrai organizme.
- Taip pat valgant per daug rūgštynių dėl per didelio oksalo rūgšties kiekio gresia podagra ir uremija.

# Kitos panaudojimo sritys

- Rūgštinės naudojamos maisto gaminimui, pvz.: salotoms, šaltibarščiams, sriuboms, marinatams bei padažams ruošti.

- Dar norėjau pridurti, kad rūgštynės yra vienos iš pačių naudingiausių žmogaus organizmui augalų, galinčių mus aprūpinti įvairiais naudingais vitaminais ir mikroelementais bei dėl unikalios savo sudėties išspręsti daugybę mūsų sveikatos bėdų.



# Šaltiniai

- [http://www.mke.lt/Paprastoji\\_vy%C5%A1nia](http://www.mke.lt/Paprastoji_vy%C5%A1nia)
- [https://www.google.lt/search?hl=lt&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=625&ei=3TDJXuPDGNKr3AOsnp\\_gCg&q=paprastoji+vysnia&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzlECAAQGDoCCABQgwNYziFgxCNoAHAAeACAAbQCiAH8EZIBCDAuMTMuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ved=0ahUKEwIjpvnuIsrpAhXSFXcKHSzPB6wQ4dUDCAc&uact=5](https://www.google.lt/search?hl=lt&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=625&ei=3TDJXuPDGNKr3AOsnp_gCg&q=paprastoji+vysnia&gs_lcp=CgNpbWcQAzlECAAQGDoCCABQgwNYziFgxCNoAHAAeACAAbQCiAH8EZIBCDAuMTMuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ved=0ahUKEwIjpvnuIsrpAhXSFXcKHSzPB6wQ4dUDCAc&uact=5)
- <https://www.medguru.lt/vaistinele/vaistazoles/paprastoji-vysnia/>
- <https://www.sodininkyste.lt/paprastoji-vysnia/>
- <https://optolov.ru/lt/dizajin-vannoji/vishnya-obyknovennaya-krasnaya-kislaya-vishnya-obyknovennaya-vishnya-sadovaya.html>
- <https://www.sodininkyste.lt/valgomoji-rugstyne-rumex-acetosa/>
- <https://www.manonamai.lt/lt/darzas/g-17210-valgomosios-rugstynes-spinatai-ir-spinatines-rugstynes-kaip-auginti>
- <https://www.lrytas.lt/skonis/mitybos-abc/2018/05/09/news/rugstynes-yra-nepaprastai-naudingos-bet-kai-ka-reiketuzinoti-6223506/>
- <https://www.vlmedicina.lt/lt/rugstyne-namu-vaistineleje>

- Ačiū už dėmesį

