

2020-IEJI EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS METAI

Vesta Vaitulionytė

Eugenija Šimkūnaitė : paskutinė Lietuvos ragana



Eugenija Šimkūnaitė

(1920 m. kovo 11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje)

- Vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.
- Baigė Tauragnų pradžios mokyklą, Utenos gimnaziją. Vytauto Didžiojo universitete studijavo farmaciją.
- 1993 m. Lietuvos Mokslo Taryba E. Šimkūnaitei suteikė habilituotos gamtos mokslų daktarės mokslinį laipsnį.



VAISTINĚS ŽOLELĚS

Paprastasis agrastas (lot. *Ribes uva-crispa*)



Ligos, kurias galima gydyti agrastais bei agrastų paruošimo būdai

- Sergant tuberkulioze
- Viduriavimo slopinimui
- Esant virškinamojo trakto sutrikimams
- Skrandžio ir žarnyno diegliams
- Stabdo kraujavimą ir kt.



Ligų gydymas

- Sutrikusios medžiagų apykaitos ir nutukimo gydymas: 2–3 kartus per savaitę kasdien patariama suvalgyti po 1,5–3 stiklines agrastų.
- Egzemos gydymas: 1 valgomąjį šaukštą prinokusių agrastų užpilti stikline verdančio vandens ir 10 min. pakaitinti, atvėsinti, nukošti. Šiuo užpilu patariama tepti egzemos pažeistas vietas.



CHILI BURN

vaistas medžiagų apykaitai gerinti

- Gamintojas „New Nordic“
- Sudėtyje esantis chromas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą. Maistinės makromedžiagos – tai baltymai, riebalai, angliavandeniai, kurias skaidant organizme išsiskiria energija (kalorijos). Magnis, niacinas, pantoteno rūgštis, tiaminas, riboflavinai, vitaminai B6, B12 padeda palaikyti normalią energijos apykaitą.



Agrastai

- Šalutinio poveikio neturi

- Neprinokusios uogos vartojamos konditerijoje, apnokusios – konservavimui, uogienėms, prinokusios – desertui, marmeladui, vynui, valgomos žalios. Ilgam laikymui uogos šaldomos ir sublimuojamos, konservuojamos cukrumi.
- Agrastuose yra fruktozės, gliukozės, sacharozės, pektinų, organinių rūgščių kalio, cinko, geležies, fosforo, vario, mangano, fluoro, jodo, vitaminų, rauginių medžiagų.



Agrastai

- Uogos normalizuoja skrandžio ir žarnyno veiklą, padeda organizmui po sunkių ligų.
- Uogose gausu vitamino P, kuris stiprina kraujagysles.
- Viena iš svarbiausių agrastų ypatybių – didelis kiekis gintaro rūgšties, kuri mažina galvos smegenų kraujagyslių spazmus.



Mažalapē liepa (lot. *Tilia cordata* sin. *Tilia parvifolia*)



Liepų gydomasis poveikis ligoms

- Liepų žiedai ramina nervų sistemą ir malšina skausmą.
- Liepžiedžių arbata padeda, jei kamuoja nemiga, nerimas ar irzlumas.
- Liepžiedžių arbata skatina prakaitavimą, todėl vartojama, kai pakyla temperatūra. Panašiomis savybėmis pasižymi ir vonia su liepų žiedais.
- Vaistinėmis savybėmis pasižymi ir liepų žievė. Teigiama, kad liepų žiedai teigiamai veikia kepenis ir tulžies pūslę, valo organizmą, mažina kraujo spaudimą.



Ligų gydymas

- **Antpilas:** 1 arbatinį šaukštelį liepžiedžių užpilkite 250 ml verdančio vandens ir palikite 30 minučių, perkoškite. Gerkite 250 ml šilto antpilo nakčiai arba po 100 ml 2-3 kartus per dieną prieš valgį. Vartoti kaip priemonę, mažinančią gerklės skausmą, arba vartokite antpilą burnos skalavimui 3-4 kartus per dieną.



FURASOL, 100mg+900mg, 1 g, milteliai tirpalui, N5

- Furasol vartojamas infekcijos sukeltam burnos ir ryklės uždegimo lokaliai gydymui.
- Suaugusiems žmonėms ir vyresniems kaip 4 metų vaikams
- Tirpalą reikia ruošti prieš pat vartojimą. Maišelyje esančius miltelius reikia ištirpinti stiklinėje karšto virinto vandens ir šiltu tirpalu 2-3 kartus per dieną skalauti juo burną arba gargaliuoti. Paruoštas tirpalas yra skaidrus, geltonas. Tirpalą reikia suvartoti iš karto. Jo laikyti negalima.



Vaistažolēs rinkimo būdas

- Geriausia liepžiedžius rinkti žydėjimo pradžioje — pirmojoje liepos mėnesio pusėje.
- Liepos žiedais šis medis pasidabina liepos mėnesį. Liepa žydi 10-12 dienų. Rinkti liepžiedžius geriausia karštu oru ir pusiaudienį, per jaunatį.



Įspėjimai ir šalutinis poveikis

- Daugumai žmonių liepžiedžių arbatą vartoti yra saugu, nors kai kurie gali būti alergiški šiems žiedams. Nerekomenduojama žolelių arbatų gerti nėščioms ir žindančioms moterims, taip pat sergantiems širdies ligomis.
- Gali skatinti vandens iš organizmo netekimą, ir gali pabloginti kai kurių vartojamų vaistų veikimą.



Kiti panaudojimo būdai

- Labai plačiai naudojama beveik visoje Europoje kaip vaistinis, dekoratyvis medis.
- Liepa- svarbus nektaro rinkimo šaltinis bitėms
- Kai kuriose šalyse iš mažalapių liepų anksti pavasarį leidžiama labai saldi sula bei iš jos gaminamas sirupas.
- Iš mažalapės liepos karnos senovėje gamindavo vyžas, vartojo pynimo darbams.
- Iš jos pluošto kai kuriuose kraštuose ausdavo audinius drabužių siuvimui, iš medienos gaminami drožiniai, suvenyrai, namų apyvokos reikmenys, medžio anglis naudojama medicinoje, piešimui.

ĮDOMŪS FAKTAI

- Agrastų sultys mažina troškulį ir gaivina, bet šiek tiek laisvina vidurius, paskanintos medumi gydo gerklės perštėjimą.
- Šviežios agrastų uogos – dietinis produktas, rekomenduojamas vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms, esant polivitaminozei, geležies trūkumui organizme
- Liepų žieduose yra daug natūralių augalinių junginių, kurie yra labai naudingi žmonių sveikatai. Antioksidantai padeda šalinti laisvuosius radikalus iš organizmo.
- Liepų žieduose taip pat yra taninų ir lakiųjų aliejų.



ŠALTINIAI

- <http://www.simkunaite-fondas.lt/apie-e-simkunaite/biografija/>
- <http://www.agrozinios.lt/portal/categories/133/1/0/1/article/11333/agrastu-auginimas>
- <http://www.infolangas.lt/lt/1000-naudingu-patarimu/14.-gydymas-agrastais.html>
- http://www.esat.lt/liaudies_medicina.php?lt=agrastai_liaudies_medicinoje
- <http://www.agrozinios.lt/portal/categories/133/1/0/1/article/11333/agrastu-auginimas>
- <https://www.eurovaistine.lt/chili-burn-60-tableciu>
- https://lt.wikipedia.org/wiki/Ma%C5%BEalap%C4%97_liepa
- <http://www.manosveikata.lt/lt/temos/vaistazoliu-zinynas/liepu-ziedai-tiliae-flos>
- <https://prie kavos.lt/liepziedziu-arbata-sveikatos-gurksnis/>
- <https://www.eurovaistine.lt/furasol-100mg-900mg-1-g-gargalas-milteliai-tirpalui-n5>
- <https://www.lrytas.lt/gyvenimo-budas/seima/2008/07/15/news/liepa---sveikatos-ir-grozio-medis-5893266/>
- <https://prie kavos.lt/4-idomus-faktai-apie-liepziedziu-arbata/>