



PAPRASTOJI KIAULPIENĒ IR PLAČĪALAPIS GYSLOTIS

2020 metai- Eugenijas Šimkūnaitės metai.



Paprastoji kiaulpienė ([lot.](#)
Taraxacum officinale)



Astrinių šeimos [kiaulpienių](#)
genties augalas

Plačialapis gyslotis
([lot.](#) *Plantago major*)



Gyslotinių šeimos [gysločių](#)
[augalų](#) rūšis

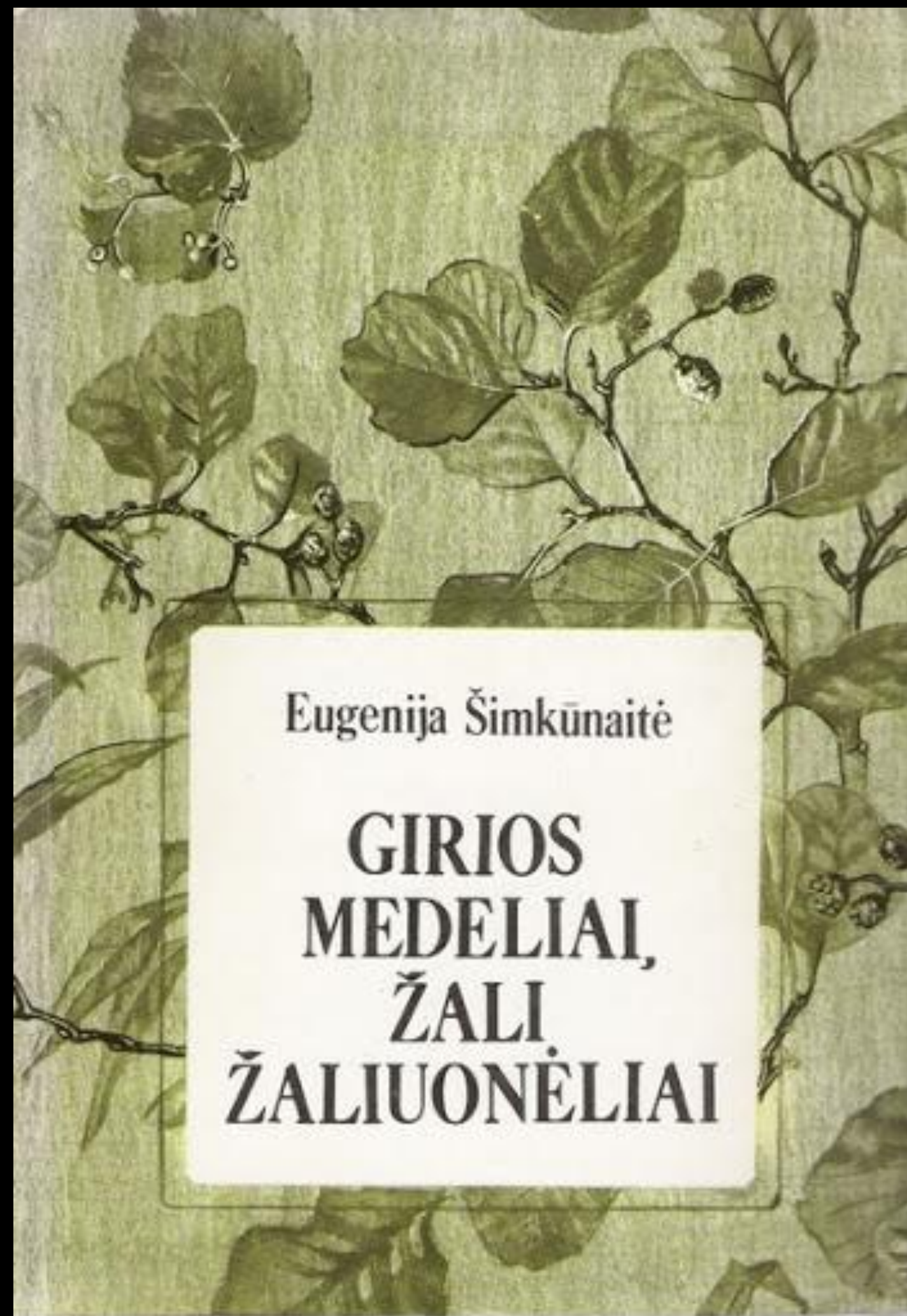


Eugenija Šimkūnaitė –
vaistininkė, žolininkė, etnografė,
habilituota gamtos mokslų daktarė.

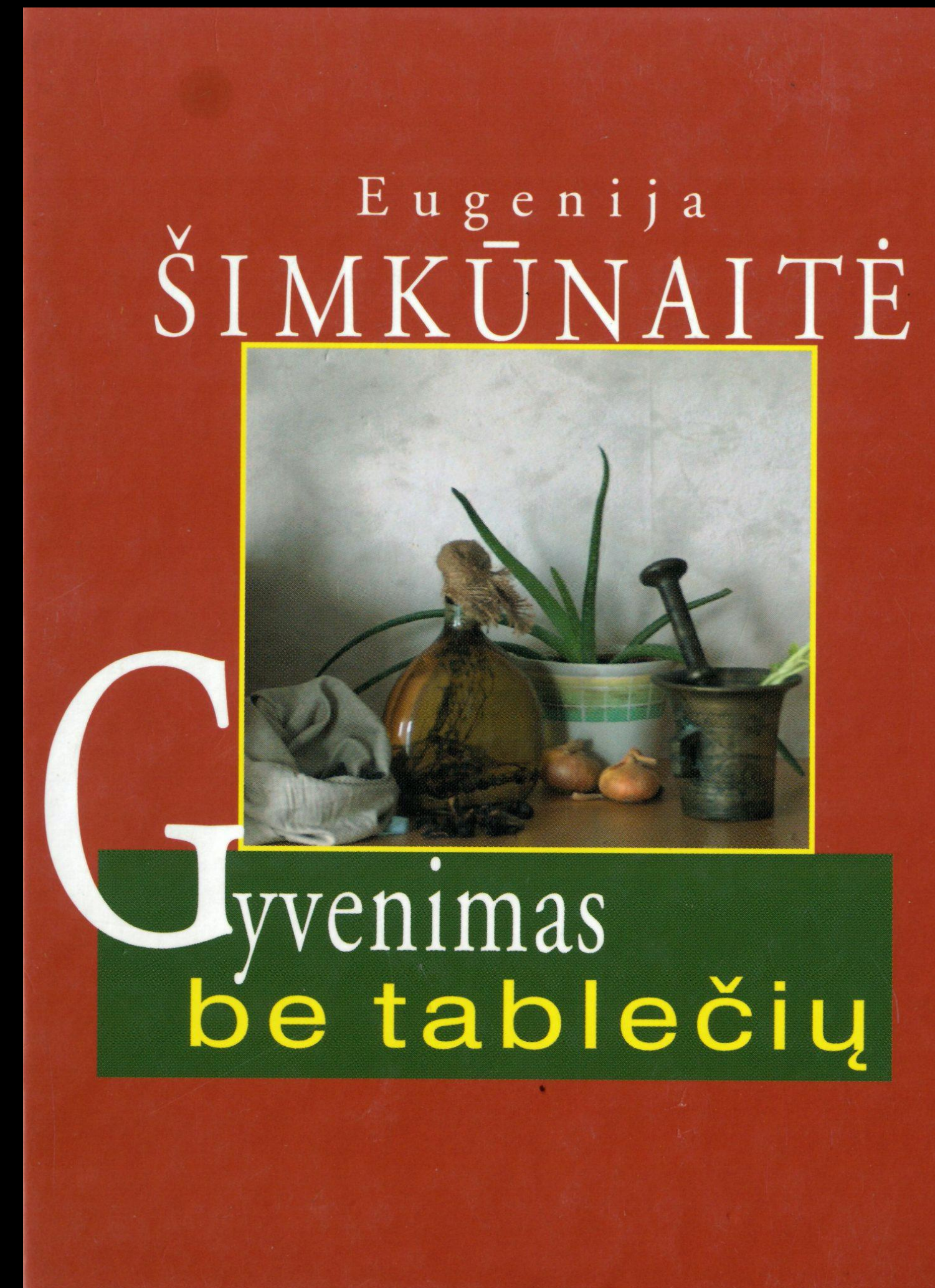
Gimė [1920](#) m. [kovo 11](#) d.
[Novorosijske](#), o mirė [1996](#) m.
[sausio 27](#) d. [Vilniuje](#).

Ji dažnai buvo vadinama Lietuvos
Žiniuone, Žolių karaliene,
artimiausių draugų – Lietuvos
Ragana. Jai pačiai labiausiai prie
širdies buvo Raganos vardas. Ne
veltui Žiniuone ir Ragana buvo
vadinama. Nuo pat vaikystės E.
Šimkūnaitė suprato medžių kalbą,
vėliau – jų filosofiją ir jų
stebuklingąsias gydomąsias
galias. Sukaupusi didžiulį žinių
lobyną, žymioji žolininkė savitai ir
subtiliai tomis žiniomis dalindavosi
su žmonėmis.





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.





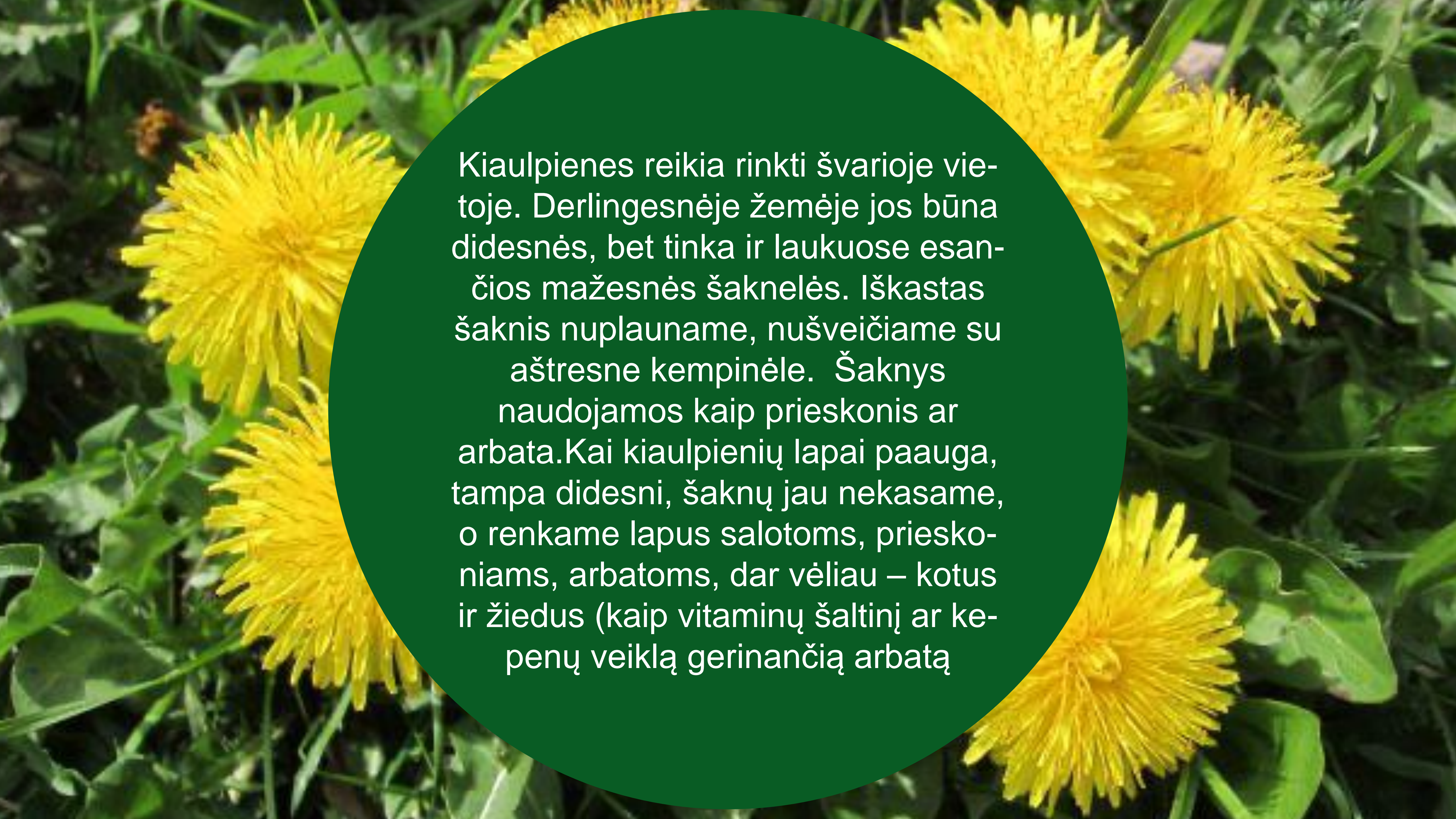
Kiaulpienės padeda gydyti:

- Reumatą. Reikia valgyti stiebus trečia diena po žiedų numetimo.
- Sanarių skausmą. Reikia tepti sąnarius galvučių ir odekolono mišinio skysčiu
- Artritą ir poliartritą. Reikia sukramtyti ir nuryti kasdien po 10 žiedų.

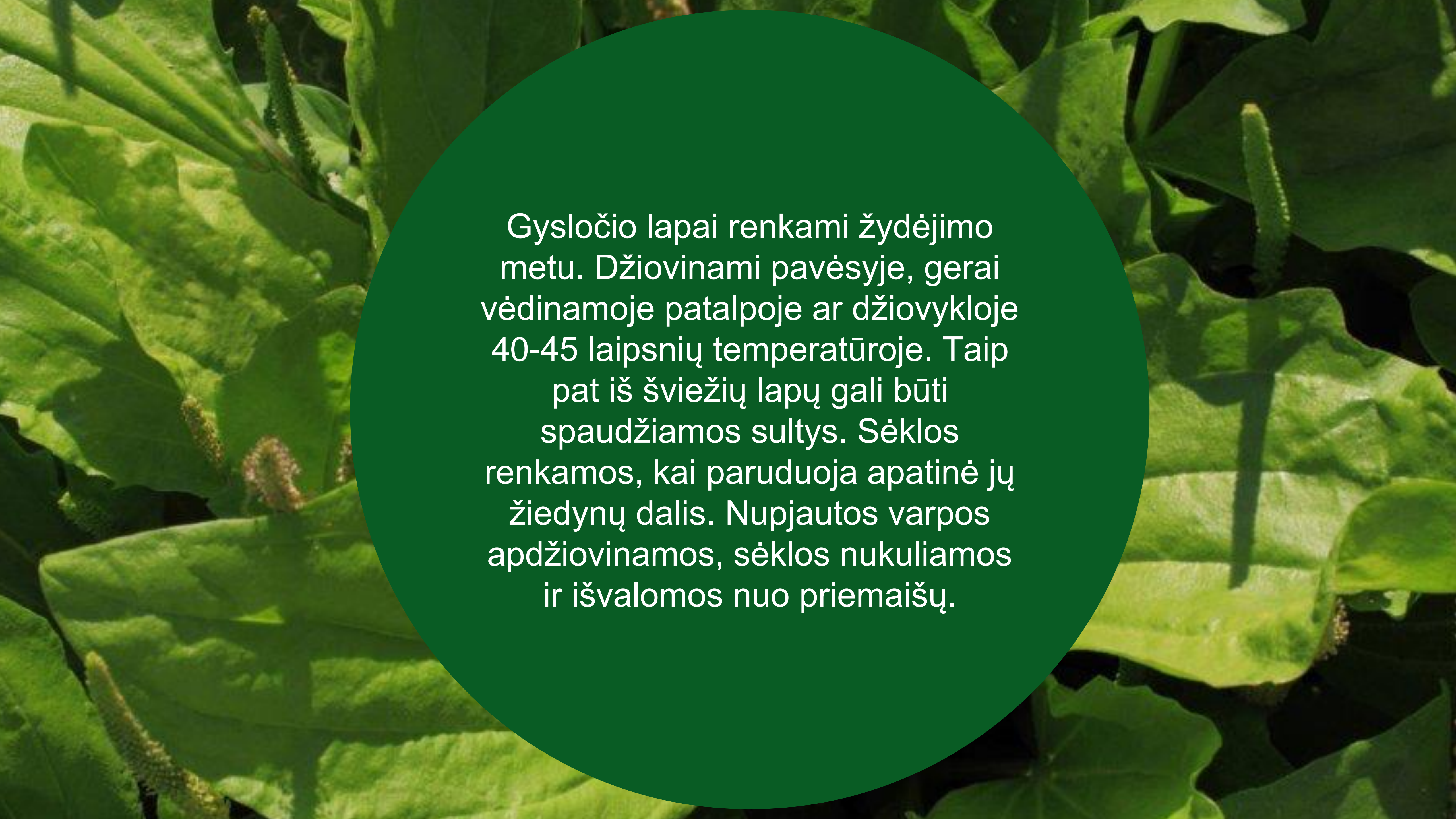
Gysločiai padeda gydyti:

- Vidurių užkietėjimą. Reikia išgerti stiklinę vandens sumaišytą su gysločio seklomis.
- Kosėjimą. Reikia gerti gysločio lapų arbatą.
- Sužeidimus, pūlinius, nudegimus. Reikia lapą įjauti ar pamaigyti ir dėti ant žaizdos.





Kiaulpienes reikia rinkti švarioje vietoje. Derlingesnėje žemėje jos būna didesnės, bet tinka ir laukuose esančios mažesnės šaknelės. Iškastas šaknis nuplauname, nušveičiame su aštresne kempinėle. Šaknys naudojamos kaip prieskonis ar arbata. Kai kiaulpienių lapai paauga, tampa didesni, šaknų jau nekasame, o renkame lapus salotoms, prieskoniams, arbatoms, dar vėliau – kotus ir žiedus (kaip vitaminų šaltinį ar kepenų veiklą gerinančią arbatą)



Gysločio lapai renkami žydėjimo metu. Džiovinami pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje 40-45 laipsnių temperatūroje. Taip pat iš šviežių lapų gali būti spaudžiamos sultys. Sėklos renkamos, kai paruduoja apatinė jų žiedynų dalis. Nupjautos varpos apdžiovinamos, sėklos nukuliamos ir išvalomos nuo priemaišų.

Gydomasis pienių medus

Norint pasigaminti medų iš pienių, reikia rinkti pienių žiedus per pirmą masinį žydėjimą. Susiraskite vietą, kuri būtų 2 – 3 km nuo automagistralių, kad pienėse nebūtų sunkiųjų metalų.

1 l medaus pririnkite 350 pienių žiedų kartu su žaliu pagrindu, bet be stiebų. Žiedus nuplaukite šaltu vandeniu, užpilkite 1 l šalto vandens, užkaiskite, kai masė užvirs, sumažinkite kaitrumą ir virkite 1 val. uždengus dangčiu. Masę perkoškite, žiedus išmeskite. Į gautą nuovirą suberkite 1 kg cukraus, užvirinkite ir virkite 1 val. ant nedidelio kaitrumo viryklės. Likus 15 min. virimo, išspauskite 1 citrinos sultis. Palaikykite skystį iki kito ryto. Medus paruoštas. Vartoti po 1 arbatinį šaukštelį tris kartus per dieną. Šiuo medumi galima gydyti sąnarių ligas, varyti akmenis iš tulžies pūslės ir iš inkstų, gydyti sąnarių, pirštų skausmus, jis gerina medžiagų apykaitą, gydo osteochondrozę, gerina pagrindinių organizmo filtrų – kepenų ir inkstų veiklą.



Šalutiniai augalų poveikiai:

Kiaulpienės nereikėtų vartoti jau turint akmenu tulžies pūsleje, atsargiai vartoti esant skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opoms, nes gali sukelti uždegimus. Perdozavus galimas viduriavimas, vėmimas.



Ypač didelės dozės gysločio sulčių gali sukelti alergines reakcijas. Draudžiama vartoti esant padidėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligei. Vartojant gysločio preparatus, reikia gerti daug vandens.

Voltaren Emulgel 23,2 mg/g gelis

Kaina: 7,79 Eur

Voltaren Emulgel vartojamas raumenų ir sąnarių sužalojimų sukeltam skausmui malšinti ir uždegimui slopinti.

Sudėtis: Veiklioji medžiaga yra diklofenako dietilaminas. Viename grame gelio yra 23,2 mg (2,32 %) diklofenako dietilamino, kuris atitinka 20 mg diklofenako natrio druskos. Pagalbinės medžiagos: butilhidroksitoluenas (E 321), karbomerai, kokoilo kaprilokapratas, dietilaminas, izopropilo alkoholis, skystasis parafinas, makrogolio cetostearilo eteris, oleilo alkoholis, propilenglikolis, eukalipto aromatinė medžiaga, išgrynintas vanduo.

Vaisto negalima vartoti vaikams ir jaunesniems kaip 14 metų paaugliams.



Jauni kiaulpienių lapeliai beveik neturi jokio kartumo. Būtent iš jų daromos salotos ir padažai. Beje, švelnūs marinuoti kiaulpienių pumpurai pagal skonį primena kaparėlius. Iš žiedų verdamos egzotiškos uogienės, o iš šaknų gaminamas puikus gėrimas, šiek tiek primenantis kavą.

Augalas sėkmingai naudojamas kosmetologijoje. Iš kiaulpienių gaminamos maitinamosios, drėkinamosios, balinamosios ir jauninamosios kosmetinės priemonės.



Veterinarijoje gysločio lapų milteliai vartojami gyvulių juodligei gydyti. Gysločio lapai vartojami rauginti. Iš jų gaminamos salotos, sultiniai, sriubos, kotletai, kava. Gysločio sėklas galima rauginti su pienu ir vartoti kaip pagardinimą mėsos ir žuvies patiekalams.

Ačiū už dėmesį



Parengė: Sandra Jančiukaite 2gA