

2020 metai- Eugenijos Šimkūnaitės metai.

Darbą atliko: Agnė Jankauskaitė



Eugenija Šimkūnaitė

Eugenija Šimkūnaitė gimė 1920 m. kovo 11 d.; mirė Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje.

Ji buvo vaistininkė, žolininkė, etnografe, habilituota gamtos mokslų daktarė.

Tėvas – vaistininkas Pranas Šimkūnas, kilęs iš Indubakių kaimo Tauragnų valsčiuje, motina – medicinos sesuo Olga Lebedeva-Šimkūnienė iš Novorosijsko. 1922 m. su šeima ir kitais pabėgėliais grįžo į Lietuvą. Tauragnuose tėvas įkūrė vaistinę.





Juozažolė (Isopas)

Lotyniškas pavadinimas - *Hyssopus*

Gydomasis poveikis: Juozažolės gerai žinomos liaudies medicinoje kaip vaistas gydantis kvėpavimo takų ligas, skatinantis atsikosėjimą, skatina prakaitavimą, todėl tinka vartoti peršalus. Gerina pablogėjusi apetitą, šalina virškinimo sistemos sutrikimus. Ramina nervinę sistemą padidėjus nerimui. Eterinis aliejus reguliuoja imuninę sistemą ir veikia kaip antiseptikas. Turi antiseptinių ir raminamųjų savybių, šiek tiek praplečia kraujagysles, skatina šlapimo išsiskyrimą. Tinka gydyti odos susirgimams ar ilgai negyjančioms žaizdom, ramina niežulį įkandus vabzdžiams. Sergantiems konjunktyvitu tinka plauti akis.

Juozažolės preparatų negalima vartoti asmenims, sergantiems inkstų ligomis, sumažėjus arteriniam kraujo spaudimui, sergantiesiems epilepsija, neuropatijomis, nėščioms bei žindančioms moterims, mat augalas mažina pieno išsiskyrimą.

Juozažolių kaukė

Džiovintas juozažolės susmulkinkite iki miltelių. Sudėkite į dubenį ir užpilkite pakaitintą avižų pieną. Palaipsniui sudėkite molį ir mišinį maišykite su mediniu šaukštu iki vientisos masės. Kai kaukė šiek tiek sutirštės ir taps klampi, palikite ją dar pastovėti ir jau galite naudoti.

Jums reikės: 1 šaukšto džiovintų juozažolių (10 g); 1 šaukšto žaliojo molio ar kaolino (baltojo molio) (10 g); 2 valgomųjų šaukštų avižų pieno (20 ml)





Juozažolės rinkimas

Džiovinimui vaistažolę patariama rinkti jos žydėjimo metu liepos mėnesį, o antrą kartą rugsėjo mėnesį. Vaistinei žaliavai tinka tiek lapai, tiek žiedai. Nupjovus sausą žaliavą reikėtų plonai paskleisti gerai vėdinamoje sausoje patalpoje.

Vaistinių Juozažolių eterinis
aliejus EKO.



"BIOCOS academy" Isopų (vaistinių juozažolių)
eterinis aliejus EKO.

**Poveikis emocijoms - Miegui,
Nuotaikai, Susikaupimui, protiniam darbui.**

Poveikis aplinkai - Valantys/dezinfekuojantys,
Antivirusiniai, Augalų priežiūrai.

Kosmetikai ir masažams - Virškinimui, Kvėpavimui.

5ml kaina 12,50 €

Štai ir aš :DD



Dar norėjau pridurti

Paplitusi Viduržemio jūros šalyse ir Vidurinėje Azijoje. Juozažolė mėgsta išpuoselėtą derlingą žemę ir saulės spindulius. Juozažolę laukuose ar pamiškėse ją sutikti sunku, todėl ją dažniausiai galima pamatyti kiemo darželiuose ar soduose. Dauginamos sėklomis arba daigais, anksti pavasarį arba vėlai rudenį. Vienoje vietoje juozažolė auga apie 5 – 6 metus, kartais ir daugiau.

Ne pasižymi maloniu kvapu, bet šiek tiek kartoko skonio.



Pelynas (kartusis kietis, pelūnas, metēlis, kartēlis)

Lotyniškas pavadinimas - *Artemisia absinthium*

Liaudies medicinoje pelynas vartojamas nuo tulžies pūslės, kepenų ligų, kirmėlių. Vartojamas sumažėjus apetitui bei sergant kvėpavimo organų ligomis. 1 arbatos puodeliui reikia vos pusę arbatinio šaukštelio žaliavos.

Negalima padauginti, nes per didelė pelynų dozė gali sukelti vėmimą ir traukulius. Seniau pelyno arbata žmonės iš organizmo valydavo kirmėles, kurių tais laikais turėdavo daugelis vaikų ir suaugusiųjų.

Pelynų arbata

Pelynų arbatos paruošimas: 1 arbatinį šaukštelį džiovintos susmulkintos pelyno žolės užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, palaikyti uždengus, po 10 -15 minučių nusunkti.

Nors pelynas yra nepaprastai kartaus skonio, prie jo įmanoma priprasti. Bandytas saldinti pelynų arbatą beviltiškai: kartumas ir saldumas nesiderina harmoningai, o pasaldinimas silpnina poveikį. Jeigu niekaip negalite prisiversti gerti pelyno arbatos dėl jo kartumo, patartina sumaišyti jį su širdažole ir pipirmėte. Ir ši arbata bus kartaus skonio, tačiau dėl pipirmėtės aromato jis bus malonesnis. Imama lygiomis dalimis džiovintų pelynų, širdažolės ir pipirmėtės. Arbatinis šaukštelis mišinio užpilamas 1/4 litro verdančio vandens. Po 10 minučių nukošiamas. Tokią arbatą geriau gerti šiltą.



Pelynų rinkimas

Žydi liepos - rugsėjo mėn.

Auga panamėse, sausuose šlaituose, šiukšlynuose, dykvietėse. Paplitęs visoje Lietuvoje, kiek retesnis šiaurinėje dalyje. Šiuo metu bandomas auginti.

Vaistams vartojama žolė arba tik lapai. 25 cm ilgio (žydinčios viršūnės su lapais) piaunama, augalams žydint. Lapai skinami prieš žydėjimą ir žydėjimo pradžioje, geriausia rinkti tada, kai augalai išleidžia jaunus ūglius.





Pelynu milteliai

Sudėtis: karčiojo kiečio žolės pudra (lot. Artemisia absinthium).

Vartojimas: Naudoti pagal savo nuožiūrą. Jei yra sunku kapsulę praryti, galite ją ištirpinti šiltame vandenyje ir taip pasigaminsite arbatą.

Kapsulės tinkamos vegetarams ir veganams.

Kaina: nuo 14,50€ iki 16,57 €

Štai aš su pelynu






Dar norėjau pridurti

PELYNŲ ARBATA YRA TIKRIAUSIAI PATS KARČIAUSIAS DALYKAS KURĮ ESU GERUSI SAVO GYVENIME!!!
AR TAI BUVO VERTA? NE!

Aš, man atrodo esu jiems psichologiškai alergiška.

PELYNAI YRA FUFU KAKA!

(atsiprašau, kad rėkiu:)).



Ačiū už dāmesj