

2020 m. - Eugenijos Šimkūnaitės metai. Vaistažolės

- ▶ **Paprastasis agurkas** (lotyniškai *Cucumis sativus*) - tai moliūginių šeimai priklausantis, vienerius metus gyvuojantis, iki 2 metrų užaugti galintis žolinis augalas.
- ▶ **Paprastasis kmynas** (lotyniškai *Carum carvi*) - tai dvimetis žolinis augalas, užaugantis iki 100 cm aukščio.

Eugenija Šimkūnaitė (1920 m. - 1996 m.) - habilituota biologijos mokslų daktarė, farmacininkė, žolininkė. Ji nuo pat mažens buvo mokinama auginti vaistažoles, paruošti jas pardavimui, padėti tėvui vaistinėje. Visą savo gyvenimą dr. E. Šimkūnaitė paskyrė vaistinių augalų, liaudies medicinos, kraštotyros tyrimui. Jos iniciatyva buvo įsteigtas Lazdijų rajone Gerdašių eksperimentinis vaistažolių ūkis vaistinių augalų auginimui ir tyrimui.





Asmeninė nuotrauka su augalu



PAPRASTASIS AGURKAS:

- Gydo virškinimo sutrikimus;
- Tinka aterosklerozei (lėtinė arterijų sienelės liga) gydyti;
- Gydo spuogus;
- Kosuliui lengvinti.

PAPRASTASIS KMYNAS:

- Padeda esant skrandžio, žarnyno spazmams;
- Kosuliui lengvinti;
- Niežams gydyti.

- Paprastieji agurkai auginami dirvožemyje arba šiltnamiuose, sodinami daigais, užaugę yra renkami, vartojami švieži arba sulčių pavidalu.
- Kmynai auga pakelėse, pievose, soduose, šlaituose. Kmynai rišami į pėdelius (šluoteles), kurie pakabinami arba sudedami gerai vėdinamoje patalpoje. Čia baigia nokti. Tada vaisiai nukuliami ir baigiami džiovinti pavėsyje ar džiovykloje 35-40 C temperatūroje.

Kitos panaudojimo sritys

- ▶ **PAPRASTASIS AGURKAS:** agurkai naudojami ne tik liaudies medicinoje, bet ir maisto pramonėje. Iš jų gaminamos sriubos, salotos, mišrainės, jie gali būti rauginami, marinuojami.
- ▶ **PAPRASTASIS KMYNAS:** kmynų vaisiai nuo senų laikų labai plačiai vartojami kaip prieskonis.

Ligos gydymo receptai

Kosuliui lengvinti tinka šviežiai spaustos agurkų sultys.

Reikia: apie 1 kg paprastųjų agurkų, šluotelės krapų ir petražolių, 2-3 šaukštelių medaus.

Gaminimo būdas: agurkus nuplauti, nupjauti galiukus, perpjauti išilgai pusiau (kad tilptų į sulčiaspaudę). Žalumynus nuplauti, sudėti į sulčiaspaudę. Įdėti medų. Išspausti sultis elektrine sulčiaspaude ir patiekti.



Ligos gydymo receptai

Esant skrandžio ir žarnyno spazmams padeda kmynų nuoviras.

2 valg. šaukštai kmyno vaisių užpilami stikline verdančio vandens, indas uždengiamas ir 30 min. įstatomas į vandens vonelę (kitą indą su verdančiu vandeniu). Paliekama 10 min. atvėsti, nukošiama. Jei reikia, nuoviras praskiedžiamas iki 200 ml (stiklinės tūrio) virintu vandeniu. Geriama po pusę stiklinės 2-3 kartus per dieną.

Šalutinis efektas

- ▶ Šviežių agurkų sulčių reikia vengti žmonėms, sergantiems tulžies ir inkstų ligomis. Grynų agurkų sulčių per dieną galima išgerti ne daugiau kaip 100 g.
- ▶ Vartojant didelius kiekius kmynų ilgą laiką, gali išsivystyti inkstų ir kepenų ligos.

Farmacinis preparatas kosuliui lengvinti



- Kosulį lengvina HEDELIX sirupas;
- Jį sudaro gebenų lapų (Hederae folium) tirštasis ekstraktas (8mg/ml);
- Vartojama per burną;
- Kainuoja apie 5 eurus (100 ml buteliukas);
- Gamintojas: Krewel Meuselbach (Vokietija)

Farmacinis preparatas skrandžio ir žarnyno skausmams gydyti



- Skrandžio ir žarnyno skausmus lengvina NO-SPA plėvele dengtos tabletės ;
- Veiklioji medžiaga yra drotaverino hidrochloridas (40 mg kiekvienoje tabletėje);
- 24 tablečių dėžutė kainuoja apie 3 eurus;
- Gamintojas: SANOFI-AVENTIS (Lietuva)

Įdomybės

- ▶ Paprastasis agurkas yra laikomas viena seniausių daržovių, jis buvo auginamas daugiau nei 2000 m. pr. m. e., senovėje agurkų duodavo karščiuojantiems žmonėms.
- ▶ Jau Julijus Cezaris kmynus naudodavo duonos gamyboje. Ši praktika yra išlikusi ir iki šių dienų.
- ▶ Paukščiams kmynas yra nuodingas. Žvirbliai, sulesę vos keletą kmynų vaisių, gali žūti.

ŠALTINIAI

- ▶ <https://www.sodininkyste.lt/paprastasis-agurkas/>
- ▶ <https://www.medguru.lt/vaistinele/vaistazoles/paprastasis-agurkas/>
- ▶ http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/kmynas_paprastasis/
- ▶ http://www.esat.lt/vaistazoles.php?lt=paprastasis_kmynas
- ▶ <http://alkas.lt/2020/03/02/o-voveriene-lietuvos-ragana-prof-eugenija-simkunaite/>
- ▶ <http://www.simkunaite-fondas.lt/apie-e-simkunaite/biografija/>
- ▶ <https://www.15min.lt/naujiena/sveika-gyvensena/netradicine-medicina/sulciu-nauda-ir-ju-salutinis-poveikis-769-392681>
- ▶ <https://www.pasveik.lt/lt/vaistai/hedelix/5800/>
- ▶ <https://www.gintarine.lt/no-spa-40-mg-plevele-dengtos-tabletes-n24>