

DILGELĒ (ISIRGAN)

2020 metai- Eugenijos Šimkūnaitės metai.

EUGENIJA ŠIMKŪNAITĖ

Gimė Krasnodaro krašte,
Novorosijsko mieste. 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.





Gimė Krasnodaro krašte, Novorosijsko mieste. 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.

Baigusi Tauragnų pradžios mokyklą, E. Šimkūnaitė įstojo į Utenos gimnaziją, kurią baigė 1937 m. Pasirinko tėvo profesiją ir 1937 m. Vytauto Didžiojo universitete pradėjo studijuoti farmaciją. 1941 m. išklausiusi kursą, pradėjo dirbti Kauno, Tauragnų vaistinėse, o 1942 m. – Vilniaus universiteto farmakognostiniame sode asistente. 1943 m. baigė universitetą.

Aš pasirinkau Vaistazole
(Dilgele) (Isirgan)

Dilgėlėmis žmonės gydos ir
vartoja jas maistui nuo
seniausių laikų. Garsusis
senovės gydytojas Avicena
sakė, jog dilgėlių lapai ir
sėklos gali sušildyti
sušalusį ir ligotą kūną, na,
o liaudies išmintis teigia,
kad „dilgėlės – vertos
septynių daktarų“.



DILGELE

Dilgėlės labai maistingos. Badmečiu iš dilgėlių virdavo sriubą, kepė blynus, pyragėlius, gamino salotas. Dilgėlės ne tik maistingos, jos ir medžiagų apykaitą spartina, lieknina, nejaučiant alkio.

Prieš vartojant dilgėles reikia nuplauti ir nuplikyti verdančiu vandeniu, kad jos nebedilgintų.



RECEPTAS

Dilgėlės naudingos ne tik sveikatai, bet ir grožiui. Dilgėlių antpilas pašalins tamsius paakių ratilus, oda ir plaukai taps gražesni.

Puikus skysčio plaukams skalauti receptas: 3 šaukštai šviežių arba džiovintų dilgėlių lapų, jei yra stiebų – irgi 3 šaukštai.

Užpilkite 0,5 l verdančio vandens, išmaišykite ir palikite pastovėti 1 val., paskui perkoškite.



NAUDINGOS DILGĖLIŲ YPATYBĖS

Dilgėlių lapai ir stiebai daug kur naudojami gydymui, kosmetologijoje, kulinarijoje, žemės ūkyje (vitaminai į galvijų pašarą), iš dilgėlių gaminami natūralūs maistiniai dažai.



ŠALUTTINIS POVEIKIS

Kai dilgėlių arbata geriama kartu naudojant antidepresantus, ji gali sustiprinti sedaciją (sąmonės slopinimą), arba net laikinai pagilinti depresiją. Dilgėlių arbatą reikėtų atsargiai vartoti kartu su kraujo spaudimą mažinančiais vaistais. Kadangi ji yra natūralus diuretikas, naudojant kartu su vaistais, gali numušti kraujo spaudimą iki pavojingai žemo lygio.

Dilgėlių arbatos jokiomis aplinkybėmis negalima naudoti kartu su ličio preparatais. Dėl aukščiau minėto diuretinio poveikio, ličio koncentracija gali tiek padidėti kad net apnuodyti organizmą.



NOREJAU DAR PRIDURTI

Didžioji dilgėlė (*Urtica dioica*) – daugiametis augalas, savaime plintantis ir augantis patvoriuose, pakelėse, miškuose, – visur, kur jų išravėti nespėja ir nepasiekia tvarkos mėgėjai. Dilgėlė laikoma piktžole, skaudžiai baudžiančia visus ją palietusius. Tačiau visais laikais ji turi savo užtarėjų ir gerbėjų.



SKAIDRES DARĒ
EDVINAS NOSELIS
2GA