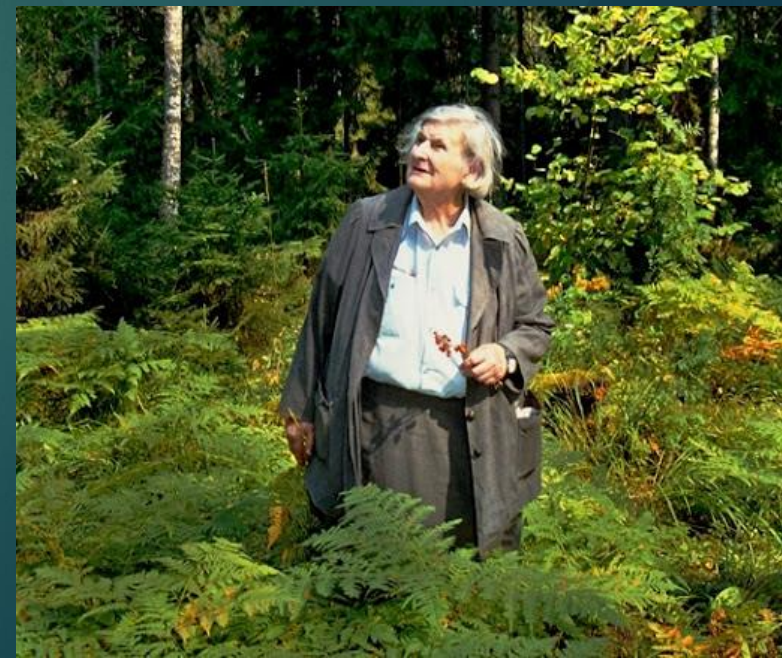


2020 metai- Eugenijos
Šimkūnaitės metai.
Vaistažolės

Eugenija Šimkūnaitė

- ▶ Eugenija Šimkūnaitė gimė 1920m kovo 11d Novorosijske, mirė 1996m sausio 27d Vilniuje.
- ▶ Šimkūnaitė buvo vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.
- ▶ 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.
- ▶ 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.



Vaistinė melisa ir valgomasis krienas

▶ Vaistinė melisa (lot. *Melissa officinalis*)

Daugiametis, 30-120 cm aukščio žolinis augalas. Stiebas status, šakotas, apaugęs plaukeliais. Lapai priešiniai, plaukuoti. Lapuose ir stiebuose yra malonaus citrinos kvapo eterinio aliejaus. Žiedai susitelkę po 3-12. Vainikėlis balsvas, rožinis arba šviesiai rausvas. Vaisiai – tamsiai rudi riešutėliai. Šakniastiebis šakotas. Vienintelė Lietuvos daržuose ir soduose auginama genties rūšis. Savaimė auga pievose. Tai medingas vaistinis augalas



▶ Valgomasis krienas (lot. *Armoracia rusticana*)

Valgomasis krienas auginamas kaip prieskoninis augalas. Šaknyse ir lapuose yra daug vitamino C (apie 290 mg kilograme šaknų) ir fitoncidų. Šaknys ilgos, storos, mėsingos. Šaknyse gausu mineralinių druskų (kalio, kalcio, magnio, sieros, vario, fosforo, ir kt.).



Ligos ir negalavimai , kurie gydomi šiais augalais

Vaistinė melisa-Melisų užpilo geriama, kai padažnėja širdies plakimas, skauda širdies srityje, kai svaigsta galva, vargina nervinis nuovargis, traukuliai. Šio augalo preparatai naudingi žmonėms, kurių padidėjęs kraujospūdis, nes plečia kraujagysles.

Valgomasis krienas-Krienai žadina apetitą ir gerina žarnyno veiklą, krienai vartojami kaip šlapimą varanti priemonė, tinkama sergant vandene, šlapimo pūslės akmenlige, podagra, reumatu. Krienų sultys skatina kraujo kūnelių gamybą. Krienai naudojami kosuliui, bronchų astmai gydyti.

Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas.

- ▶ Melisa-Vaistinė žaliava – lapai ir viršutinė stiebo dalis – pjaunama nuo birželio iki pat rugsėjo pabaigos, bet geriausia – prieš žydėjimą vėsią nesaulėtą dieną ir džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje paskleista nestoru sluoksniu, kad nesusidarytų gniutulai.

Vienos ligos gydymo receptas.

- ▶ **(Krienas) bronchų astmai gydyti**- Sumaišyti šaukštą šviežiai tarkuotų krienų ir 3 šaukštus medaus. Šio mišinio vartoti po šaukštelį 5 kartus per dieną. Įsisenėjusiam kosuliui gydyti naudojame tarkuotus krienus, sumaišytus lygiomis dalimis su medumi. Vartoti po 10–20 lašų kas porą valandų visą dieną.
- ▶ **(Melisa)** Užpilui du šaukštus džiovintų melisų lapų emaliuotame inde reikia užplikyti stikline verdančio vandens ir įstačius į didesnę puodą su vandeniu, uždengus dangčiu ant nedidelės ugnies pakaitinti 15 min. Nuėmus nuo viryklės ne mažiau kaip 45 minutes leisti pritraukti ir perkošti. Įpilti tiek vandens, kad vėl būtų pilna stiklinė. Užpilas geriamas šiltas po valgymo 2–3 kartus per dieną, suaugusieji jo turėtų vartoti po trečdalį arba pusę stiklinės, vaikai – nuo vieno šaukšto iki trečdaliao stiklinės.

Informacija apie farmacinį preparatą, kuriuo gydoma ši liga

▶ **Bronchu astmai-**

1. Pavadinimas-Dexamethason Krka 4mg/ml injekcinis ar infuzinis tirpalas 1 ml N25 (LI)
2. Kaina-11,98eur
3. Gamintojas- Lex ano

▶ **Padažnėjusiam širdies plakimui-**

1. Pavdinimas-Propanorm 150mg plėvele dengtos tabletės N50
2. Kaina-8.88eur
3. Vartojimas : Valgio metu arba pavalgius Valgio metu arba pavalgius. Negalima vartoti kartu su greipfrutų sultimis
4. Gamintojas : PRO.MED.CS Prague SpA

Kitos šių augalo panaudojimo sritys.

- ▶ Melisa vertinama dėl stipraus, gaivinančio, į citrinas panašaus skonio. Vartojami žali ir džiovinti lapai. Žali lapai dedami į salotas, padažus, daržoves, įvairias sriubas. Ja paskaninami paukštienos ir žuvies patiekalai. Daugelis mėgsta melisos dėti į tarkuotą sūrį. Ja skaninama veršiena, kiauliena, aviena ir laukinė paukštiena. Puikų aromatą suteikia vaisių, žirnių ir bulvių sriuboms.
- ▶ Krienai – koncentruoto skonio maisto produktas valgomojo krienų augalo šaknies pagrindu, pagamintas naudoti kaip prieskonis ar papildyti padažams, suteikiantis specifinį karčiai aštrų skonį ir kvapą. Krienai naudojami kaip prieskonis įvairiems mėsos valgiams, padažams, įmaišomi su kai kuriomis daržovėmis ar jų mišiniais, į salotų užpilus ar majonezą.