



PAPRASTASIS ČIOBREĻIS (LOT.
THYMUS SERPYLLUM) IR
PAPRASTASIS ŠERMUKŠNIS (LOT.
SORBUS AUCUPARIA)
2020-IEJI EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĒS
METAĪ

MONIKA SNARSKAITĒ 2GA

EUGENIJA ŠIMKŪNAITĖ



- **Eugenija Šimkūnaitė** (1920 m. kovo_11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio_27 d. Vilniuje) – vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.
- Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga. Jos straipsniai pasižymi gyva, lengvai skaitoma kalba.
- **Šimkūnaitė Eugenija yra vadina paskutine Lietuvos ragana.**

PAPRASTASIS

ČIOBRELIS:



PAPRASTASIS
ŠERMUKŠNIS:



PAPRASTASIS

ČIOBRELIŠ:



PAPRASTASIS
ŠERMUKŠNIS:



Paprastasis šermukšnis:

- vaisių arbatą gerema esant sunegalavus skrandžiui, prastam virškinimui, ar esant vitaminų trūkumui.
- Paprastojo šermukšnio vaisiai vartojami ir nuo avitaminozės, o vaisiuose esančios medžiagos mažina kraujospūdį, gerai veikia kepenis, tulžį bei inkstus.

Paprastasis čiobrelis:

- gydoma hipertonija
- arbata varo šlapimą, gydo parezus, paralyžius, artritus; turi raminantį, prieštraukulinį poveikį



ŽOLELIŲ, VAISIŲ RINKIMAS IR PARUOŠIMAS:

- Liaudis gydymo tikslais naudo ir naudoja šermukšnio lapus, žievę, žiedus ir vaisius. Vaistams renkami pilnai prinokę vaisiai, kurie džiovinami 50-60 °C temperatūroje.
- Čiobrelis žolė lietuviškoje liaudies medicinoje laikoma vaistine medžiaga. Renkamos šakelės su lapeliais ir žiedeliais jų žydėjimo metu. Naudojami ką tik surinkti arba žiovinti.
- Šermukšnio vaisiai (*Sorbi fructus*) renkami po pirmųjų šalnų – rugpjūčio–rugsėjo mėn. Kartais rekomenduojama rinkti prieš šalnas, kadangi tuomet esti daugiau veikliųjų medžiagų.

• Čiobreliai:

• **Esant peršalimui:**

2 šaukštai čiobrelių

250 ml vandens

Vandenį užvirinti, šiek tiek palaukti ir užplikyti čiobrelius. Įdėkite šaukštą medaus. Gerti kol arbata karšta.

Šermukšniai:

1 valg. šaukštas smulkintų šermukšnių vaisių užpilamas stikline verdančio vandens ir pašildoma 3 min ant silpnos ugnies, nukošiama. Gydo skrandžio ir žarnyno ligas.

ŠALUTINIS POVEIKIS:

- Per didelis kiekis šermukšnių arbatos gali sudirginti skrandį
- Pavartojus per daug čiobrelių, specialisto teigimu, gali būti įvairūs šalutiniai poveikiai: nuo alergijų iki virškinimo sutrikimų, odos bėrimų, pykinimo, galvos skausmų.
- Čiobrelių sudėtyje esantis timolis neigiamai veikia kepenis ir inkstus, todėl nevartojamas sergant inkstų, kepenų ligomis, nėštumo metu.

NUO PERŠALIMO: BRONCHONORM

- **Sudėtis:** sausieji augalų ekstraktai. Vaistiniai čiobreliai, plačialapiai gysločiai, paprastoji pušis padeda palaikyti kvėpavimo takų funkciją.
- **Gamintojas:** Lotos pharma
- **Kaina:** apie 9,20 €



KITOS PANAUDOJIMO SRITYS:

- Kosmetika
- Maistas/ maisto produktai
- Prieskonis patiekiant maistą
- Eteriniai aliejai
- Parfumerija



ĮDOMYBĖS:

- Čiobrelių kvapas stimuliuoja intelektą.
- Egzistuoja apie 350 čiobrelių rūšių.
- Senovės graikai čiobrelių nuoviru aromatizuodavo vonios vandenį. Romėnai čiobreliais gydydavo depresiją.
- Nuo gilos senovės lietuviai tikėjo, kad šermukšniai apsaugo nuo piktųjų dvasių, užkerėjimų, ligų. Iš šermukšnių darydavosi lazdas, vaikščiodavo su jomis, laikydavo namuose ir tvartuose, kad velnias bijotų.