

VAISTINIAI AUGALAI

SĒJAMASIS ŽIRNIS (LOT. PISUM SATIVUM) – PUPINIŲ
(FABACEAE) ŠEIMOS ŽIRNIŲ (PISUM) GENTIES AUGALŲ
RŪŠIS.



Sėjamoji aviža (*Avena sativa*) – miglinių (*Poaceae*) šeimos
avižų (*Avena*) genties grūdinis augalas. Sėjamoji aviža kilusi
iš Europoje augančios laukinės tuščiosios avižos (*Avena
fatua*).



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 KITAIŠ PABĖGĖLIAIS GRĮŽO Į LIETUVĄ. TAURAGNUOSE TĖVAS ĮKŪRĖ VAISTINĘ.

1975 m., norėdama pasišvęsti moksliniam darbui, išėjo į pensiją.

1952 m. sausio 14 d. MA Biologijos instituto taryboje apgynė biologijos mokslų kandidatės disertaciją. 1955 m. išvažiavo į Kazachstaną dirbti Visasąjunginio vaistinių augalų ūkio „Darmina“ padalinio stoties direktore. 1957 m. grįžusi į Lietuvą, vėl įsidarbino Vyr. Farmacijos valdyboje, dirbo vyr. inspektore vaistažolių paruošoms, nuo 1969 m. įsteigus atskirą vaistažolių skyrių, paskirta jo viršininke. 1968 m. jai suteikta aukščiausia provizorės – farmacinio darbo organizatorės kvalifikacinė kategorija.

Eugenija Šimkūnaitė – vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.

ŽIRNIS GYDO

VALO INKSTUS, ŠLAPIMO PŪSLĘ

Gražina ir gydo odą

Lėtina senėjimą

AVIŽOS GYDO

Akmenys tulžies pūslės, trūksta tulžies pūslės.

Inkstų ar širdies ir kraujagyslių nepakankamumą.

Padidėjusį skrandžio rūgštingumą.

KAIP PARUOŠTI ŽIRNELIŲ UŽPILĄ

VALO INKSTUS, ŠLAPIMO PŪSLĘ. SUSIDARIUS AKMENŲ ŠLAPIMO PŪSLĖJE, NAUDINGA VALGYTI NESUBRENDUSIŲ ŽIRNELIŲ - ŽALIŲ ARBA VIRTŲ. GALIMA VARTOTI TOKĮ UŽPILĄ: 2 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI SMULKINTOS ŽALIAVOS (ANKŠČIŲ IR AUGALO ŽOLĖS) UŽPILAMI 1 STIKLINE VERDANČIO VANDENS. UŽPILUI LEIDŽIAMA 2 VALANDAS NUSISTOVĖTI, JIS PERKOŠIAMAS IR IŠGERIAMAS PER PARĄ.

AVIŽŲ KOŠĖ

- SERGANT CUKRINIŲ DIABETU. 100 G AVIŽŲ GRŪDŲ UŽPILKITE 3 STIKLINĖMIS VANDENS IR PARĄ LEISKITE NUSISTOVĖTI. GAUTĄ ANTPILĄ GERKITE PO 0,5 STIKLINĖS PRIEŠ VALGĮ 3–4 KARTUS PER DIENĄ.

ŽIRNIŲ ŠALUTINIS POVEIKIS

- PRIEŠIŠKUMAS ŽIRNIAMS ATSIKADA DĖL TO, KAD JIE SKATINA DUJŲ IŠSISKYRIMĄ. O IŠ TIESŲ TAME NĖRA NIEKO BAIŠAUS. VISŲ PIRMA „ŽIRNIŲ EFEKTAS“ STIPRIAUSIAU PAVEIKIA TIK TUOS, KURIŲ JAUTRUS SKRANDIS ARBA TUOS, KURIE TURI PROBLEMŲ SU VIRŠKINAMUOJU TRAKTU.

AVIŽŲ ŠALUTINIS POVEIKIS

TAI SMARKIAI SUMAŽINA VERTINGŲ MEDŽIAGŲ KIEKĮ, TAMPA MAŽIAU MAISTINIŲ PLUOŠTŲ, BET PADIDINA KRAKMOLO KIEKĮ, TODĖL ATsiranda PAPILDOMŲ SVARŲ. KITAS ŠALUTINIS POVEIKIS GALI PASIREIKŠTI – VIDURIAVIMAS. BE TO, GREITO GRŪDO SUDĖTIS DAŽNAI APIMA DIRBTINIUS AROMATUS IR SALDIKLIUS. GERIAU NE JUOS VALGYTI, YPAČ NUOLAT.

IŠ AVIŽŲ GAMINAMA

- DUONA
- BANDELĖS
- SAUSAINIAI
- ŠERIAMI GYVULIAI

IŠ ŽIRNIU GAMINAMA

- KOŠĖ
- SRIUBA
- ŠERIAMI GYVULIAI

AČIŪ UŽ DĒMESI



DOVYDAS SUKACKAS