

VAISTA ŽOLĖS

DARBĄ ATLIKO: SAMANTA
ŠARAKOJYTĖ ZGA

2020 Eugenijos Šimkūnaitės metai

Uteniškė habilituota biologijos mokslų daktarė Eugenija Šimkūnaitė gimė 1920 m. kovo 11 d. Rusijoje, Krasnodaro krašte, Novorosijsko mieste, vaistininko Prano Šimkūno ir medicinos sesers Olgos Lebedevos – Šimkūnienės šeimoje.

Eugenija Šimkūnaitė augo nuostabioje vietoje: Tauragnus supa ežerai, pušynai, senos girios, padavimais apipinti piliakalniai. Ji nuo mažens mylėjo gyvulius, paukščius, žvėrelius, net žalčius ir gyvates, su kuriomis tekdavo susitikti raistuose ir miške.

Visą savo gyvenimą dr. E. Šimkūnaitė paskyrė vaistinių augalų, liaudies medicinos, kraštotyros tyrimui.

Eugenija Šimkūnaitė buvo sudėtingo, prieštaringo, dažnai ir šiurkštaus būdo, bet geros širdies.

E. Šimkūnaitė labai mėgo jaunimą. Norėjo jam perteikti savo žinias. Bendravo su moksleiviais, Jaunųjų gamtininkų stotimi, padėdavo organizuoti rajonuose moksleivių vaistažolių dienas.

Eugenija Šimkūnaitė mirė beveik staiga, vos savaitę sirgusi, 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje. Palaidota mylimuose Tauragnuose, šalia tėvų.

1997 metais buvo įsteigtas Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondas, kurio tikslas – remti studijuojančius farmaciją, vaistažolininkystę, neturtingus studentus bei darbus vaistažolių tyrimo srityje.



Paprastasis krapas (lot. *Anethum graveolens*)



Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas

Krapų vaisiai (*Anethi fructus*) renkami rugpjūčio–rugsėjo mėn. dviem etapais: pirmiausia pjaunami anksčiau subręstantys viršūniniai skėčiai, vėliau, kai subręsta maždaug du trečdaliai augalo vaisių, – nupjaunami visi stiebai. Surišama į pėdelius ir pastatoma pavėsyje džiūti. Išdžiovinus vaisiai nukuliami ir išvalomi nuo priemaišų. Gerai paruoša žaliava – rusvi, su geltonomis šoninėmis ir vidurinėmis briaunomis, stipraus kvapo, saldoko, truputį deginančio skonio skeltavaisiai. Tinka vartoti 2 metus.

Taip pat gali būti renkama krapų žolė (*Anethi herba*). Žolė pjaunama žydėjimo pradžioje, ryte, nukritus rasai. Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje 30–35 °C temperatūroje, atsargiai vartant. Tinka vartoti 6–8 mėnesius.

Ligos ir negalavimai, kurie gydomi šiuo augalu

Manoma, kad krapų preparatai pasižymi antiseptiniu, priešuždegiminiu, diuretiniu (šlapimą varančiu) poveikiu, skatina skrandžio sulčių ir tulžies išsiskyrimą (gerina virškinimą ir kelia apetitą), veikia spazmolitiškai, kraujospūdį mažinančiai, skatina laktaciją.

Krapų užpilo gerinančio virškinimą receptas

1 valg. šaukštas smulkintų krapų vaisių užpilamas stikline verdančio vandens, uždegama ir po 30 min. nukošiama.

Gerinama po pusę stiklinės 30 min. prieš valgį

Farmacinis preparatas, kuriuo gydomas šis negalavimas

Gamintojas: BERLIN-CHEMIE AG

Sudėtis: vienoje skrandyje neirioje tabletėje yra 80,00 mg - 111,11 mg kiaulių kasos miltelių.

Šalutinis poveikis: Labai retas šalutinis poveikis (gali pasireikšti ne daugiau kaip 1 iš 100000 žmonių): alerginės reakcijos (čiaudulys, padidėjęs ašarojimas, odos išbėrimas), bronchų spazmas. Pilvo skausmas, vidurių užkietėjimas, nenormalios išmatos viduriavimas, pykinimas ar vėmimas.



Šalutiniai efektai

Dažnai ir dideliais kiekiais vartojant krapus krenta kraujospūdis, išsiplečia kraujagyslės.

Kitos augalo panaudojimo sritys

Prieskoninis augalas, plačiai naudojamas maisto pramonėje ir kulinarijoje. Krapų dedama į salotas, mišraines, mėsos, žuvies, daržovių sriubas, antruosius patiekalus, duonos gaminius, marinatus.



Paprastoji avietė (lot. *Rubus idaeus*)



Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas

Prisirpusios aviečių uogos (*Rubi idaei fructus*) renkamos liepą–rugpjūtį, lapai (*Rubi idaei folium*) – birželį–rugsėį. Uogos džiovinamos paskleistos plonu sluoksniu ant retos medžiagos ar sietų apvytinamos atvirame ore, saulėje, po to džiovinamos krosnyje arba džiovykloje 50 °C temperatūroje. Išdžiūvusios uogos suspaustos saujoje nesukimba ir nenudažo rankos, turi būti be žiedsosčio ir taurelės, 0,75–1,2 cm diametro, kvapios ir saldžios. Iš 1 kg nedžiovintų uogų gaunama 160–180 g sausų. Tinka vartoti 2 metus. Uogas taip pat galima laikyti šaldiklyje –18°C temperatūroje.

Aviečių lapai (*Rubi idaei folium*; ankstesnis: *Folium Rubi idaei*) skinami birželio–rugsėjo mėnesiais, pasirinktinai, augalo neapnuoginant. Džiovinama pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje 40–45°C temperatūroje. Tinka vartoti 1–2 metus.

Ligos ir negalavimai, kurie gydomi šiuo augalu

Avietės pasižymi prakaito ir šlapimo išsiskyrimą skatinančiu, karščiavimą ir skausmą mažinančiu, antibakteriniu, priešuždegiminiu poveikiu, mažina cukraus kiekį kraujyje.

Aviečių užpilo nuo peršalimo receptas

2 valg. šaukštai džiovintų aviečių uogų užpilami stikline verdančio vandens, palaikoma 15–20 min, kad prisitrauktų. Per valandą išgeriamos 2–3 stiklinės tokio užpilo ir atsigulama į lovą.

Farmacinis preparatas, kuriuo gydomas šis negalavimas

Gamintojas: Chemax Pharma EOOD arba US Pharmacia Sp. z o.o.

Sudėtis: Veikliosios medžiagos yra paracetamolis, askorbo rūgštis, fenilefrino hidrochloridas. Kiekviename paketyje yra 300 mg paracetamolio, 20 mg askorbo rūgšties ir 5 mg fenilefrino hidrochlorido. Pagalbinės medžiagos yra manitolis (E421), bevandenė citrinų rūgštis, natrio citratas, sacharino natrio druska, natrio ciklamatas, kalcio gliukonatas, bevandenis koloidinis silicio dioksidas, apelsinų skonio aromatinė medžiaga ir braškių skonio aromatinė medžiaga.

Šalutinis poveikis: Reti šalutiniai poveikiai (gali pasireikšti ne daugiau nei 1 iš 1000 žmonių): kaulų čiulpų (tai kaulų viduje esantis tirštas skystis, kuris gamina kraujo ląsteles) veiklos susilpnėjimas, kraujo krešėjimo sutrikimai, alerginės reakcijos: dilgėlinė, paraudimas, išbėrimas, depresija)



Kitos augalo panaudojimo sritys

Avietės naudojamos konditerijoje, uogienėms, džemams gaminti.



Norėjau pridurti..

Kiek ir kokių veikliųjų medžiagų yra abėjuose augaluose:

- krapas: Krapo vaisiuose yra iki 4% eterinio aliejaus, susidedančio iš d–karvono (iki 50%), dilapiolio (iki 30%), felandreno ir d–limoneno. Sėklose yra iki 20% riebalų, žolėje – 1,5% eterinio aliejaus, susidedančio iš karvono (iki 16%), felandreno, dilapiolio, terpineno, dipenteno,– proazuleno ir izomiristicino. Krapų šviežioje žolėje yra iki 133 mg% vitamino C, 6,5 mg% karotino, flavonoidų: kvercetino, izoramnetino, kempferolio.
- avietė: Aviečių uogose yra 9–10 % sacharidų (gliukozė, fruktozė, sacharozė), organinių rūgščių (citrinų, salicilo, skruzdžių rūgštys ir kt.), eterinio aliejaus, rauginių medžiagų, mineralinių medžiagų, pektinų, ląstelienos, vitaminų C, PP, B1, B2, P, folio rūgšties, karotino, fitosterinų, flavonoidų. Lapuose kaupiamų veikliųjų medžiagų sudėtis panaši.



Šaltiniai

- <http://www.simkunaites-fondas.lt/apie-e-simkunaite/biografija/>
- http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/krapas_paprastasis/#
- http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/aviete_paprastoji/