

# 2020 METAI- EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĒS METAI VAISTAŽOLĒS



# EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS BIOGRAFIJA

Eugenija Šimkūnaitė gimė Rusijoje, Krasnodaro krašte, Novorosijske vaistininko Prano Šimkūno šeimoje. 1922 m. Šimkūnai kartu su kitais pabėgėliais grįžo į Lietuvą, kur gimtuosiuose Tauragnuose Eugenijos Šimkūnaitės tėvas atidarė vaistinę. E. Šimkūnaitė pasirinko tėvo profesiją. 1941 m. baigė Kauno Vytauto Didžiojo universitetą ir įgijo farmacininkės specialybę. 1941–1942 m. dirbo Kauno, Tauragnų vaistinėse. 1942–1949 m., 1950–1955 m., 1957–1996 m. gyveno ir dirbo Vilniuje. 1949–1950 m. dirbo Kauno Botanikos sode jaunesniąja mokslinė bendradarbe. 1955–1957 m. dirbo Kazachstane Visasąjunginio vaistinių augalų ūkio „Darmina“ padalinio stoties Aris direktore. 1968 m. E. Šimkūnaitei suteikiama aukščiausia provizorės – farmacinio darbo organizatorės kvalifikacinė kategorija. Jos iniciatyva įsteigiamas Lazdijų rajone Gerdašių eksperimentinis vaistažolių ūkis vaistinių augalų auginimui ir tyrimui. E. Šimkūnaitė buvo Lietuvos Farmacijos sąjungos Garbės narė, bendradarbiavo žurnale „Lietuvos farmacijos žinios“, pasisakydavo Farmacijos sąjungos suvažiavimuose. 1993 m. Lietuvos Mokslo Taryba po nostrifikacijos provizorei E. Šimkūnaitei suteikė habilituotos gamtos mokslų daktarės mokslinį lapasnį. E. Šimkūnaitė mirė 1996 m. Vilniuje, palaidota Tauragnuose, šalia tėvų.



*Visą gyvenimą E. Šimkūnaitė tyrė vaistinguosius augalus, nagrinėjo liaudies medicinos ir etnografijos klausimus. Ekspedicijų metu įvairiose Lietuvos vietovėse tirdama vaistinių augalų augimvietes, ji rinko ir tautosaką, žodžius lietuvių kalbos žodynui. Domėjosi archeobotanika, talkindavo archeologams, nustatydama augalų rūšį ir amžių iš kasinėjimų metu rastų gaisravietėse suanglėjusių augalų liekanų.*



# DIDŽIOJI DILGĖLĖ (LOT. URTICA DIOICA)



Dilgėlinių (Urticaceae) šeimos daugiametis, su šakniastiebiu, 60-150 cm aukščio žolinis augalas, apaugęs paprastais ir dilginamaisiais plaukeliais. Stiebas stačias, keturbriaunis. Lapai priešiniai, pailgai kiaušiniški, beveik trikampiški, ilgomis nusmailėjusiomis viršūnėmis ir širdiškais arba apybukiais pamatais, dantyti, 8-17 cm ilgio ir 2-8 cm pločio. Žiedai vienalyčiai, žali, neryškūs, susitelkę į varpas arba šluoteles viršūninių lapų pažastyse. Kuokelinių žiedynų šakelės stačios, piestelinių vėliau nusvirusios. Vaisius – ovališkas arba kiaušiniškas, 1,2-1,5 cm ilgio riešutėlis. Dauginasi sėklomis ir šakniastiebiais. Žydi birželį-spalį. Sėklos prinoksta liepą-spalį.



# PAPLITIMAS

Didžioji dilgelė auga patvoriuose, miškuose, krūmuose, pievose, šiukšlynuose. Piktžolė, gausiai paplitusi visoje Lietuvoje.





# DIDŽIOJI DILGĖLĖ, AUGANTI MANO NAMUOSE





# VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS

Veikliosios medžiagos. Dilgėlės lapuose yra 19,7% proteinų, 3,6% riebalų, 15-18% pelenų, 22,3% celiuliozės (žydėjimo metu iki 30%), 7,4% beazotinių medžiagų, nedidelis kiekis cukraus, skruzdžių rūgšties, tanidų, glikozido urticino, 15-19% įvairių mineralinių medžiagų: daug kalcio (2,4-7,9%), kalio, natrio, magnio, geležies, silicio, sieros, chloro; vitaminų: C – 0,6%, K, B2, B3; protoporfirino, koproporfirino, citosterino, histamino, fermentų (oksidazės, peroksidazės, chlorofilazės), karotino (47,8-116 mg%, o jaunuose augaluose iki 700 mg%), ksantofilo, ksantofilepoksido, violaksantino, 2-5% chlorofilo (jaunuose net iki 7%). Dilginamuose plaukeliuose yra lakaus beazotinio toksino, be to, yra skruzdžių, riebiųjų rūgščių ir šiek tiek alkaloidų.

# PARUOŠIMAS

Dilgēliu žolė (*Urticae herba*) užsidėjus pirštines pjaunama birželį-rugpjūtį.

Šaknys (*Urticae radix*) kasamos vėlai rudenį arba anksti pavasarį, o sėklos (*Urticae semen*) renkamos liepą-rugpjūtį. Visa žaliava iškart džiovinama paskleidus plonu sluoksniu, vartant, gerai vėdinamoje vietoje, pavėsyje ar džiovykloje iki 50 °C temperatūroje. Iš 1 kg šviežios žaliavos gaunama 220-230 g sausos. Žaliava laikoma maišuose gerai vėdinamoje vietoje. Tinka vartoti iki 2 metų.





# PANAUDOJIMAS

Didžiosios dilgėlės preparatais gydoma mažakraujystė (padidina hemoglobino ir eritrocitų kiekį kraujyje), odos ligos, nudegimai ir sunkiai gyjančios žaizdos, sąnarių ir nervų uždegimai, gimdos susirgimai, ypač sutrikus menstruacijoms klimakteriniame laikotarpyje, reumatas, viduriavimas, be to, jie skatina šlapimo išsiskyrimą, stabdo kraujavimą. **Lapų milteliai** naudojami kraujavimui sulaukyti, **sultys** – nuo džiovos, **lapų arbata** – geltligei ir hemorojui gydyti, taip pat kraujavimui iš vidaus organų stabdyti, karščiui mažinti, **šaknys**, virtos su cukrumi – įsisenėjusiam kosuliui gydyti, o virti dilgėlės lapai su vynu arba medumi – nuo astmos. Plakantis šviežiomis dilgėlėmis gydomas reumatas. Šaknų, lapų nuoviras, ištraukos, šviežios sultys vartojamos galvai plauti, plaukų šaknims stiprinti.

# PANAUDOJIMAS

Jaunos dilgėlės tinka maistui gaminti. Jų maistinė vertė prilygsta ankštiniams augalams. Vertinama ir dilgėlių pašarinė vertė: dilgėlėmis šeriamų karvių pienas riebesnis, paukščiai sparčiau auga ir greičiau riebėja, jų kiaušiniai stambesni. Ilgi ir ploni į šilką panašūs dilgėlės plaušai, vartojami audinių, maišų gamybai, virvėms, špagatui vyti, tinklams megzti, o celiuliozės atliekos – popieriaus gamybai.



# ŠALUTINIAI EFEKTAI

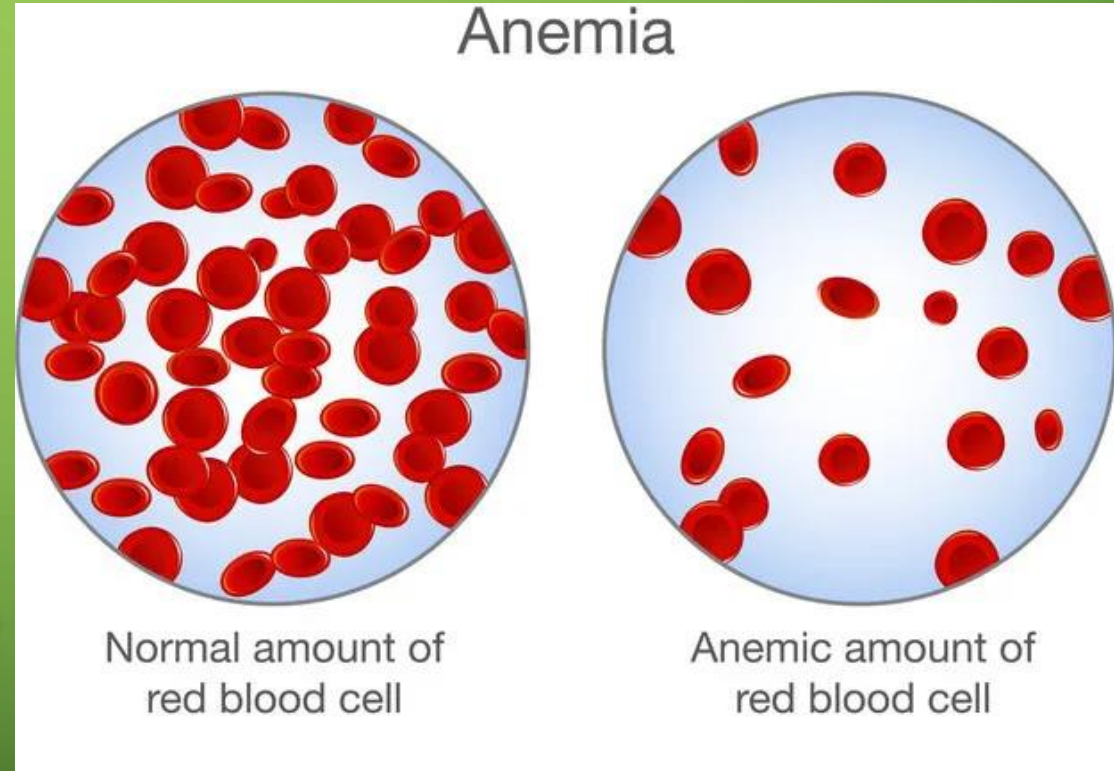
Dilgėlių preparatai nevartojami sergant hipotonija, ateroskleroze, esant padidėjusiam kraujo krešumui. Maistui dilgėlių negalima vartoti esant strazdanoms ar pigmentinėms dėmėms ant odos, nes didina odos jautrumą saulės spinduliams.



# MAŽAKRAUJYSTĖ

Sergant mažakraujyste, medikai dažniausiai pataria gerti geležies preparatus, tačiau kraują sustiprinti galima ir įvairiais liaudies medicinos propaguojamais būdais.

Mažakraujystę padeda gydyti dilgėlių arbata. Užsiplikykite kurios nors iš šių arbatų ir gerkite po pusę puodelio triskart per dieną prieš valgį.





# CHEMINIS PREPARATAS MAŽAKRAUJYSTEI GYDYTI

CHEMINIS PREPARATAS MAŽAKRAUJYSTEI GYDYTI: FERROSI SULFAS (firminis pavadinimas-TARDYFERON). Gamintojas : Pierre Fabre. Tardyferon sudėtis

Veiklioji medžiaga yra geležies (II) sulfatas. Vienoje tabletėje yra 256,3 mg geležies (II) sulfato, atitinkančio 80 mg geležies.

Pagalbinės medžiagos

Tablečių šerdis: askorbo rūgštis, mukoproteazė, bulvių krakmolai, Eudragitas S, trietilo citratas, povidonas K 30, talkas, magnio stearatas, hidrintas ricinų aliejus ir magnio trisilikatas.

Tablečių dangalas: eudragitas E 100, titano dioksidas, ryžių krakmolai, eritrozinas, karnaubo vaškas ir sacharozė.

Kaina: iki 4,11 eur (su receptu).



# NATŪRALUS PREPARATAS MAŽAKRAUJYSTEI GYDYTI





# DILGĖLIŲ ARBATOS RECEPTAS

Kupiną šaukštelį susmulkintų dilgėlių užpilkite 250 ml verdančio vandens, uždenkite ir palikite trumpam prisitraukti, nukoškite ir gerkite be cukraus. Arbatos pirmą puodelį išgerkite gurkšneliais ryte prieš pusryčius ir dar 1–2 puodelius per dieną 4–6 savaites. Ši arbata ypač naudinga pavasarį, kai pasirodo jauni dilgėlių ūgliai – jie veiksmingai gražina išsekusias jėgas.



# MIŠKINIS ERŠKĖTIS (ROSA MAJALIS)

Botaninis aprašymas:

Daugiametis 0,5-2m aukščio išsilenkusiomis šakomis dygliuotas vasaržalis krūmas. Stiebai ploni, kiek svyrantys, rausvai rudi, blizgantys. Dygliai nedideli, kiek išlinkę, dažniausiai poromis išsidėstę lapų pamatinėje dalyje. Žiedinės šakelės nedygliuotos. Lapai iš 5-7 lapelių, kiaušiniški arba pailgai elipsiški; jų viršutinė pusė plika arba kiek plaukuota, melsvai žalia, apatinė tankiai apaugusi pilkais plaukeliais. Žiedai 3-5cm skersmens, pavieniai, rečiau po 2-3 žiedynuose, šviesiai rožiniai arba balti, kvapūs. Žydi gegužės-birželio mėnesiais, vaisiai prinoksta rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais. Netikrieji

vaisiai- 1,5-3,0cm ilgio uogos pavidalo (erškėtuogės), raudoni, blizgantys(tikrieji vaisiai riešutėliai yra jų viduje ir paprastai vadinami sėklomis); Šviesomėgis ir atsparus šalčiui.





# PAPLITIMAS

Paplitęs beveik visoje Europoje, Vidurinėje ir Mažajoje Azijoje, Skandinavijoje, Vakarų ir Rytų Sibire. Aptinkamas upių šlaituose, pakelėse, miškuose, pamiškėse. Dažnas vakarinėje ir šiaurinėje dalyje. Lietuvoje dažnai auginamas soduose ir darželiuose. Mėgsta vidutinio drėgnumo derlingus dirvožemius.





# ERŠKĖTIS AUGANTIS METELIŲ REGIONINIAME PARKE (ASMENINĖ NUOTRAUKA)



# VAISTINĖ ŽALIAVA- ERŠKĖČIŲ VAISIAI

Be miškinio erškėčio, vaistinei žaliai ruošti tinka taip pat paprastasis erškėtis (*Rosa canina*) ir raukšlėtalapis erškėtis (*Rosa rugosa*). Erškėčių vaisiai renkami prinokę- nuo rugpjūčio pabaigos iki pat šalnų. Prinokę jie yra tamsiai raudonos spalvos. Surinkti vaisiai paskleidžiami plonu sluoksniu ir tuoj pat džiovinami iš pradžių lauke, o paskui orkaitėje arba džiovykloje 70-80°C temperatūroje. Išdžiuvę yra tamsiai raudoni, be kvapo, saldžiai rūgštaus skonio. Kuo greičiau išdžiūsta, tuo geresnė žaliavos kokybė. Išdžiuvusių uogų pašalinamos taurelė ir koteliai. Tinkamai laikomi vaisiai vaistams vartojami 2 metus. Erškėčiai yra polivitamininiai augalai. Jų vaisiai labai vitaminingi. Vitamino C juose yra 10 kartų daugiau negu juodųjų serbentų uogose ir apie 50 kartų daugiau negu citrinoje. Erškėčio vaisiuose yra 190-760mg% vitamino C, apie 600mg% vitamino P, taip pat vitaminų: B1, B2, vitamino PP, karotino. Be to, juose yra iki 8 procentų cukraus, organinių rūgščių: daugiausia obuolių ir citrinos; rauginių ir pektininių medžiagų, riebalų, eterinio aliejaus, mineralinių medžiagų: geležies, fosforo, kalio, natrio, kalcio, magnio, sieros, silicio ir kitų biologiškai aktyvių junginių. Sėklose- riebalinio aliejaus, karotinoidų, vitamino E; lapuose- askorbo rūgšties (1,0-1,5%); šaknyse- raugų.





# VARTOJIMAS MEDICINOJE

Avicena daugiau kaip prieš tūkstantį metų apie erškėtį rašė kaip apie gydomąjį augalą sergant įvairiausiomis ligomis. Senovėje Teofrastas ir Dioskoridas žinojo erškėčių vaisių gydomąsias savybes ir vartojo juos nuo daugelio ligų. Erškėčių užpilai puikaus skonio, malšina troškulį, stiprina žmogaus organizmo atsparumą infekcinėms ligoms. Iš erškėčių vaisių pagamintos vaistų formos vartojamos kaip profilaktinė (nuo hipovitaminozių), medžiagų apykaitą reguliuojanti, šlapimo ir tulžies išsiskyrimą skatinanti, cholesterolio kiekį organizme mažinanti priemonė; šalina šlakus, normalizuoja širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, virškinamojo trakto organų, kepenų veiklą. Iš erškėčių vaisių farmacijos pramonė gamina vitamininius preparatus. Aliejinį ekstraktą karotoliną. Jis skatina odos ląstelių augimą ir dalijimąsi, todėl vartojamas kaip išorinis vaistas trofinėms opoms, egzemoms ir kitoms odos ligoms gydyti. Taip pat gaminamas erškėčių sėklų aliejus. Juo gydomi negilūs spenelių įtrūkimai, pragulos, dermatozės, negyjančios opos.



## Liaudies medicinoje

Erškėčių vaisių arbatos vartojamos sergant gastritu, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, ypač sumažėjus skrandžio sulčių rūgštingumui; kepenų ir tulžies pūslės ligomis, inkstų ir šlapimo pūslės akmenlige, hipertonine liga. Be to, lapai ir antpilai turi fitoncidų, naikinančių mikrobus. Lapų ir medaus sirupu gydomas burnos ertmės uždegimas, stomatitas. Erškėčių vaisių yra vitamininių arbatų sudėtyje. Erškėčių vaisiai nuo seno vartojami įvairių šalių liaudies medicinoje.

- Europoje – inkstų ir šlapimo pūslės ligoms gydyti bei organizmo atsparumui nuo infekcinių ligų didinti.
- Rusijoje – kraujuojančioms dantenoms gydyti.
- Tibete – tuberkuliozei gydyti.
- Kinijoje augalų šaknys vartojamos virškinimui gerinti.
- Erškėčiai neturi šalutinio poveikio, jų užpilus ir nuovirus galima gerti be apribojimų.







### Kitos panaudojimo sritys

- Erškėčių vaisiai, žiedai ir lapai vartojami kosmetikoje; rožių aliejus(iš *Rosa damascena* žiedlapių)- parfumerijos pramonėje.
- Erškėtis yra rožės protėvis. Sodininkystėje naudojamas kaip kultūrinių rožių poskiepis.
- Erškėčių žiedus noriai lanko bitės. Augalai medingi.
- Erškėčiai auginami želdiniuose, gyvatvorėse, eroduojamuose šlaituose, žvyroduobėse.



### Sergant ateroskleroze, mažakraujyste, nusilpus organizmui

❖ Šaukštą džiovintų, susmulkintų vaisių termose užplikyti 250ml verdančio vandens. Po 10-12val nukošti. Užpilą pagardinti Šaukšteliu medaus, vartoti šiltą po stikline ryte ir vakare. Perkošti, kad į užpilą nepatektų plaukelių, kurie dirgina virškinamojo trakto gleivinę.

### Vitamininė arbata

❖ Šaukštą džiovintų erškėčių vaisių ir tiek pat juodojo serbento lapų užpilti 2 stiklinėmis(400ml) verdančio vandens. Po valandos nukošti. Kada trūksta vitaminų, gerti kaip paprastą arbatą, įdėti truputį medaus.

### Erškėčių vaisių kaukė

❖ Šviežius, sveikus ir švarius vaisius, pašalinus sėklas, mediniu šaukštu sutrinti porcelianiniame arba stikliniame inde. Marlės skiautelę, iškirpus skylės nosiai, akims, burnai, sumirkyti sutrintų vaisių tyrelėje ir dėti ant

veido. Po 10-15min kaukę nuimti. Kaukė tinka suvytusiai, suglebusiai ir susiraukšlėjusiai odai. Kaukę ant veido dėti 3-4 karius per savaitę.

❖ Išspaustas vaisių sultis sumaišyti su nedideliu kiekiu kvietinių miltų ir gauta tyrele tepti veidą, kaklą. Po 20-30min kaukę nuplauti virintu ir iki kambario temperatūros atšaldytu vandeniu.



# Maistui

*Erškėčių vaisiai daug kur vartojami kaip maisto papildai. Tai natūralus vitaminų koncentratas. Iš jų gaminamos uogienės, kompotai, sultys, džemai, tyrės, kisieliai, įdarai pyragams. Arbatą galima ruošti iš džiovintų lapų bei vainiklapių. Ji yra labai skani bei kvapi. Erškėčių žiedų vainiklapiais galima aromatizuoti vyną, likerį, užpiltines.*

## *Keletas receptų:*

### Erškėčių vaisių tyrė

Sirupas: gaminti su vandeniu, kuriame buvo blanšiuojami erškėčio vaisiai; 1,5kg cukraus, 0,5l vandens/1kg vaisių.

❖ Prinokusius vaisius nuplauti, supjaustyti išilgai vaisiaus puselėmis ir išimti sėklalaidžius. Blanšiuoti 2-3min, užpilti sirupu, virti, kol vaisiai, suminkštės, paskui pertrinti per sietelį. Gautą tyrę pašildyti iki virimo, išdėlioti į sterilius stiklainius, uždengti dangteliais, hermetiškai uždaryti ir ataušinti.

### Erškėčių vaisių ir mėtų kompotas

❖ Išrinkti prinokusius erškėčių vaisius su standžiu minkštimu, supjaustyti puselėmis, išimti sėklas, nuplauti, užpilti verdančiu perkoštu sirupu(600g cukraus ir 0,1l vandens/1kg vaisių), pavirti 5min ir palikti 20val. Paskui vaisius išimti iš sirupo ir sudėti į stiklainius(0,5l). Sirupą užvirinti, įmetus keletą mėtos lapelių. Vaisius užpilti verdančiu sirupu, uždengti dangteliais, 20min sterilizuoti, hermetiškai uždaryti ir ataušinti.

### Džiovintų erškėtuogių kisielius

Produktai: 50g džiovintų erškėtuogių, 3/4 stiklinės cukraus, 2 šaukštai bulvių krakmolo.

❖ Karštu vandeniu nuplautas džiovintas erškėtuoges apipilti 2 stiklinėmis šalto vandens ir 15-20min virti. Kai uogos suminkštės, nuovirą perkošti į kitą indą, o likusias uogas apipilti stikline vandens, užvirinti ir nuovirą spaudžiant išsunkti į indą su pirmuoju nuoviru. Paskui į nuovirą pridėti cukraus, dar kartą užvirinti ir įpilti skiesto bulvių krakmolo.

# CHEMINIS PREPARATAS OPALIGEI GYDYTI

Opaligė – tai lėtinė liga, kuriai paūmėjus atsiranda skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opa. Paviršinės skrandžio ar dvylikapirštės žarnos gleivinės žaizdelės vadinamos erozijomis. Jei pažeidimas gilesnis, susidaro gleivinės „žaizda“ – tai opa.

## Ligos gydymas

Gydant opaligę, siekiama dviejų tikslų – užgydyti opą ir užkirsti kelią ligos paūmėjimui. Opai gydyti vartojama:

- druskos rūgšties sekreciją slopinantys vaistai (H<sub>2</sub> receptorių antagonistai (RANIBERL), protonų siurblio inhibitoriai),
- skrandžio ir dvylikapirštės žarnos gleivinę saugantys vaistai (sukralfatas, koloidiniai bismuto junginiai).

Opaligės paūmėjimų išvengti padeda:

- H.pylori išnaikinimas (skiriamas protonų siurblio inhibitorius su klaritromicinu ir amoksicilinu),
- stresų vengimas,
- dieta ir maitinimosi įpročių keitimas (nevirtoti gazuotų gėrimų, apskrudusio, aštraus maisto; valgyti dažnai ir po nedaug, nevalgyti vėlai vakare),
- žalingų įpročių (rūkymo, alkoholio vartojimo) atsisakymas,
- nesteroidinių priešuždegiminių vaistų vartojimo nutraukimas.

Retais atvejais, kai nepadeda minėtas gydymas, ligoniai operuojami.



# CHEMINIS PREPARATAS OPALIGEI GYDYTI



Veikliosios medžiagos: Aliuminio hidroksidas, magnio hidroksidas, simetikonas.

Pagalbinės medžiagos

Tablečių šerdis: askorbo rūgštis, mukoproteazė, bulvių krakmolai, Eudragitas S, trietilo citratas, povidonas K 30, talkas, magnio stearatas, hidrintas ricinų aliejus ir magnio trisilikatas.

Tablečių dangalas: eudragitas E 100, titano dioksidas, ryžių krakmolai, eritrozinas, karnaubo vaškas ir sacharozė.

Gamintojas : US Pharmacia.

Kaina: iki 2.95 eur.

# NATŪRALUS PREPARATAS OPALIGEI GYDYTI

Iš erškėčių vaisių farmacijos pramonė gamina aliejinį ekstraktą karotoliną. Jis skatina odos ląstelių augimą ir dalijimąsi, todėl vartojamas kaip išorinis vaistas trofinėms opoms, egzemoms ir kitoms odos ligoms gydyti.





„Nėr negydančių žolynų, bet razumno iš durno nepadarys ir jie.“

-Eugenija Šimkūnaitė



SKAIDRES PARENGĖ:  
MARTYNA TAMULIONYTĖ