

Ropė (Rapa)

Darba atliko: Liutauras Vaičiulis

Eugenija Šimkūnaitė

- Eugenija Šimkūnaitė (1920 m. kovo 11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje) – vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.



Ropès



Ropių nauda

- Ropė naudinga ne tik kaip maisto produktas, bet ir pasižymi gydomosiomis savybėmis: gydo kosulį, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, turi daug prieš vėžį kovojančių junginių, ropės veiksmingai padidina išmatų tūrį ir yra itin naudingos žmonėms, kurių viduriai linę užkietėti.

Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas.

- Ropės auga greitai, todėl jas galima sėti keletą kartų. Jei norima ropių šakniavaisius laikyti per žiemą, sėti reikia birželio pabaigoje – liepos pradžioje. Ropės jautrios šalčiui, todėl vėlyvosios sėjos derlių būtina nuimti prieš pirmąją šalną.
- Ropių paruošimas – labai įvairus. Jas galima valgyti tiek žalias, tiek termiškai apdorotas. Šviežios ropės puikiai tinka salotoms ir užkandžiams gardinti. Jas taip pat galima kepti, virti, troškinti.

Vienos ligos gydymo receptas.

- Dažnai naudojami ropės su medumi, kurių naudingos savybės yra priešuždegiminį poveikį, šis vaistas yra naudojamas gydyti vyrų lytinę funkciją, taip pat gerklės skausmus ir bronchitą. Efektyvi kosulio ropė: 2 šaukštai tarkuotų daržovių, virtų stikline verdančio vandens ir gėrimo per dieną. Toks mišinys palengvins skreplių atskyrimą ir minkštinimą, greitį.

Nepageidaujami (šalutiniai) efektai.

- Reikia nepamiršti, kad ropės yra šakniavaisiai, kurie turi būti vartojami labai atsargiai ir mažomis dozėmis, ypač kai kalbama apie žalias daržoves. Dienos norma neturėtų viršyti 200 g produkto - priešingu atveju, daržovė kenkia, sukelia rėmuo, stiprus vidurių pūtimas, viduriavimas ar alerginės reakcijos.

Svarbu

- Žalių (termiškai neapdorotų) ropių turėtų vengti sergantieji skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opalige, kolitu ir gastroenteritu ūminėje stadijoje. Nerekomenduojama ropes valgyti sergant kepenų, inkstų, skrandžio ir žarnyno uždegiminėmis ligomis.

Rugiagèlè (Cornflower)

Rugiagèlè



Ligos ir negalavimai , kurie gydomi šiuo augalu.

- Rugiagėlės turi dezinfekuojančių, kosulį slopinančių bei priešuždegiminių savybių. Padeda išgydyti anginą, šlapimo takų uždegimą, kosulį.
- Rugiagėlių žiedų arbata stiprina imuninę sistemą, mažina nerimą ir malšina virškinimo sutrikimus.

Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas.

- Vaistams vartojami kraštiniai mėlyni žiedai (Centaureae Cyani flos), kurie renkami liepą–ruggpjūtį. Renkami tik jauni mėlyni pražydę žiedai ir labai greit džiovinami šiltoje, užtemdytoje, gerai vėdinamoje patalpoje. Kad išliktų jų natūrali (mėlyna) spalva, reikia dažnai vartyti. Iš 1 kg šviežių vainiklapių gaunama 220–230 g sausų. Išdžiovinta žaliava turi išlikti mėlynos spalvos, be kvapo, silpnai kartoka. Tinka vartoti 1 metus.

Ligos gydymo receptas.

- Vienos arba maišytos su kitomis vaistažolėmis rugiagėlės vartojamos sergant akių ligomis, iš išorės (kompresais) ir geriant nuovirus gydoma furunkuliozė, egzema, trofinės opos.

Preparatas

- ŽIEDĖ – tai natūrali vaistinėje pagaminta kosmetika.
- PASKIRTIS: rugiagėlių hidrolatas palaiko odos tonusą, spalvą, elastingumą. Drėkina odą būnant sausose patalpose arba pasideginus. Galima drėkinti ir plaukus (rekomenduojama skalauti arba apipurkšti sausus plaukus). Galima naudoti kompresams nuo sumušimų ruošti ar sudirgusioms akims nuraminti. Rekomenduojama naudoti kaip toniką ar drėkiklį būnant sausose patalpose ar saulėje – apipurkšti odą ir leisti hidrolatui natūraliai nudžiūti. Patartina hidrolatu drėkinti odą prieš tepant kremą, aliejų ar serumą. Ypač tinka sausai ir jautriai odai.
- SUDĖTIS: ekologiškas rugiagėlių vanduo (*Centaurea cyanus*).



**ŽIEDĖ, HIDROLATAS RUGIAGĖLIŲ,
100 ML
Kaina 3,37€**

Panaudojimas kitur.

- Rugiagėlė panaudojama kaip dažinis augalas parfumerijos ir maisto gaminiams dažyti. Rugiagėlės žiedais dažomi audiniai.



AČIŪ UŽ DĒMESI !

