



2020-ieji Eugenijos Šimkūnaitės metai

Parengė: Kamilė Valentaitė

Paprastasis klevas

- **Paprastasis klevas (lot. *Acer platanoides*)**- Lietuvoje labiausiai paplitę rytuose bei Žemaičių aukštumoje. Tai pat paplitęs Prancūzijos vakaruose, pietų Skandinavijoje. Įprastai užauga iki 20-30 m, kartais gali užaugti iki 38 m aukščio. Išgyvena nuo 150 iki 250 metų.



Paprastoji kriaušė

- ▶ **Paprastoji kriaušė (lot. *Pyrus communis*)**- Natūraliai paplitusi centrinėje ir rytų Europoje, pietvakarių Azijoje. Medis užauga iki 20 m aukščio. Žydi gegužės mėnesį, o vaisius veda vasaros pabaigoje.



Eugenija Šimkūnaitė



- **Eugenija Šimkūnaitė-** (1920- 1996), mirė būdama 75 metų.
- Ji buvo vaistininkė, žolininkė, etnografė, habilituota gamtos mokslų daktarė.
- E. Šimkūnaitė gilinosi į tradicinę mediciną. Tūkstančiams į ją besikreipiančių patardavo dėl įvairių ligų gydymo žolelėmis bei dėl sveiko gyvenimo būdo.



(Paprastoji kriaušė)



(Paprastasis klevas)



(Paprastoji kriaušė)



(Paprastasis klevas)



Kokias ligas gydo

- **Paprastasis klevas**- gydomas aukštas spaudimas, ramina centrinę nervų sistemą, gydoma nuo avitaminozės, anemijos, skalaujama burna sergant skorbutu, taip pat gydomi peršalimo simptomai.
- **Paprastoji kriaušė**- gydo aterosklerozę, leukemiją, diabetą, gydo inkstų ir kepenų ligas, mažina uždegiminius procesus. Gydo sergančiuosius plaučių tuberkulioze, bronchitu, kosėjant.

Rinkimo ir paruošimo būdai

- **Paprastasis klevas-** klevo lapai renkami rudenį, kai lapai nukrinta savaime. Verta rinkti ryškius geltonus arba oranžinius lapus, be jokių akivaizdžių kenkėjų pažeidimų, dėmių ar pelėsių. Jauni lapai nuimami nuo birželio iki liepos mėn. Taip pat medicinoje naudojamos klevo sėklos. Būtina surinkti žaliavas tik ekologiškai švarioje vietoje, toli nuo kelių, pramonės įmonių. Surinkus lapus ir šakeles, reikia patikrinti ir išdžiovinti nuo saulės spindulių vėdinamoje patalpoje. Surinkti lapai turi būti išdėstyti tolygiai ant popieriaus arba pakabinami ant virvės.



Rinkimo ir paruošimo būdai

- ▶ **Paprastoji kriaušė-** kriaušės pradeda žydėti nuo balandžio iki gegužės. Vaisius veda vasaros pabaigoje, rudenį pradeda bręsti. Medicinoje naudojami kriaušės vaisiai ir jauni lapai. Kriaušės lapus reikia rinkti ir laikyti panašiai kaip klevo lapus, laikyti nuo saulės spindulių vėdinamoje patalpoje.



Vienos ligos gydymo receptas

- **Paprastasis klevas-** nuo kosulio patartina naudoti klevo sėklas. 1 arbatinis šaukštelis sėklų dedamas į 200 ml vandenį (virinta), reikia pamaišyti ir palikti 40 minučių. Tada skystį perkošti per marlę ir prieš valgį išgerti 50 ml.
- **Paprastoji kriaušė-** nuo diabeto, pusvalandį užvirkite stiklinę džiovintų vaisių 0,4 litro vandens. Reikia palikite stovėti tris valandas ir gerti po 100 ml nuovirą keturis kartus per dieną.

Nepageidaujami šalutiniai efektai

- **Paprastasis klevas-** gali sukelti dirgliosios žarnos sindromą, kraujo lipidų disbalansą, lengva hipotenziją.
- **Paprastoji kriaušė-** kriaušės vaisiais nereikėtų piktnaudžiauti. Negalima valgyti kriaušių tuščiu skrandžiu, nes jose daug ląstelių. Todėl patekusios į tuščią skrandį, gali sukelti diskomfortą. Nerekomenduojama jų vartoti esant virškinimo sistemos problemoms, ypač esant lėtiniam vidurių užkietėjimui.



Farmacinis preparatas

- **Nuo kosulio-** geriamas tirpalas Bronchipret ti, 100ml. Gamintojas- Vokietija, „BIONORICA SE“, sudėtis- vaistinių čiobrelių žolės skystasis ekstraktas, gebenių lapų skystasis ekstraktas, amoniako tirpalas, glicerolis, etanolis, vanduo. Kaina- 5,08€
- **Nuo diabeto-** DIAPREL MR 60mg modifikuoto atpalaidavimo tabletės N120. Gamintojas- Prancūzija „Les Laboratoires Servier“, sudėtis- informacijos nėra. Kaina- 21,55€

Kitos panaudojimo sritys

- **Paprastasis klevas**- naudojamas baldų, faneros, muzikos instrumentų, parketų, įrankių gamybai, drožinėjimo darbams.
- **Paprastoji kriaušė**- maisto pramonėje. Iš jų gaminamos uogienės, sultys, kompotai, džemai. Taip pat iš kriaušių medienos gali būti gaminami muzikos instrumentai, baldų apdailos.



Norėjau dar pridurti...

- Paprastojo klevo lapų nuoviras skatina prakaito išsiskyrimą, taip pat klevo lapuose yra gliukozės, acto, gintaro rūgščių, vitamino C ir E.
- Kriaušės lapuose esantis arbutinas turi uždegimus slopinančių, dezinfekcinių savybių.



Šaltiniai

- <https://lt.keepingyourjointshealthy.com/listja-klena-lechebnye-svojstva.html>
- https://lt.wikipedia.org/wiki/Paprastasis_klevas
- <https://camelia.lt/nereceptiniai-vaistai-nuo-persalimo/81985-bronchipret-ti-geriamas-tirpalas-100ml.html>
- <https://optolov.ru/lt/balkon-i-lodzhiya/grusha-obyknovennaya-pyrus-communis-l-grusha-obyknovennaya.html>
- https://lt.wikipedia.org/wiki/Paprastoji_kriau%C5%A1%C4%97
- <https://www.medguru.lt/vaistinele/vaistazoles/paprastoji-kriause/>