

# 2020 metai- Eugenijos Šimkūnaitės metai. Vaistažolės



parengė: Augustė Zablackaitė 2ga

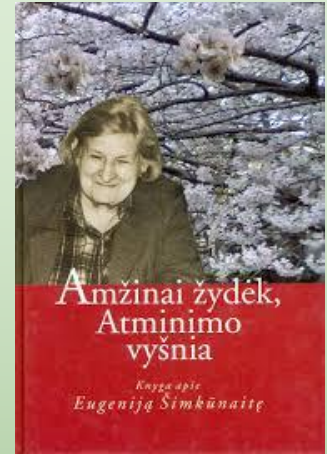
# Eugenija Šimkūnaitė

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

**Gimė:** 1920 m. kovo 11 d., [Novorosijskas, Rusija](#)

**Mirė:** 1996 m. sausio 27 d., [Vilnius](#)

E. Šimkūnaitė gilinosi į tradicinę mediciną. Tūkstančiams į ją besikreipiančių patardavo dėl įvairių ligų gydymo žolelėmis bei dėl sveiko gyvenimo būdo. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga. Jos straipsniai pasižymi gyva, lengvai skaitoma kalba.



**Ankstyvasis šalpusnis**(lot. *Tussilago farfara*) – astrinių šeimos, šalpusnių genties augalas. Daugiametis žolinis medingas augalas, turintis vertikalus apie 20-25 cm ilgio šakniastiebį, ant kurio anksti pavasarį išauga vienas ar keletas vienagražių stiebų. Stiebas paprastas, apsitraukęs baltu, voratinklišku pūku.



**Dirvinis asiūklis**(lot. *Equisetum arvense*) – asiūklūnų skyriaus, asiūklių genties daugiametis žolinis augalas, priklausantis sporinių induočių augalų grupei. Gyvenimo ciklą sudaro dviejų kartų – sporofito ir gametofito – kaita.



**Ankstyvasis šalpusnis**



**Dirvinis asiūklis**



# Ligos ir negalavimai, kurie gydomi šiais augalais

**Ankstyvasis šalpusnis šioms ligoms, negalavimams gali padėti:**

kosuliui gydyti sergant tracheitui

laringitui

lėtiniu bronchitu



**Dirvinis asiūklis šioms ligoms ir negalavimams gali padėti:**

Esant burnos ir gerklės gleivinių uždegimui

Sergant inkstų akmenlige

Nuo hemorojaus



# Rinkimo ir paruošimo būdas

**Ankstyvasis šalpusnis** Šalpusnio lapai renkami liepos–rugsjūčio mėnesį. Žaliavai netinka parudavę, dėmėti (pažeisti miglinių rūdžių) lapai. Lapkotis turi būti trumpesnis nei 5 cm. Džiovinama paskleidus plonu sluoksniu, pastoviai vartant, pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje 35–45 °C temperatūroje. Išdžiovinta žaliava bekvapė, kartoko, gleivingo skonio.



**Dirvinis asiūklis** Vaistinei žaliavai ruošti vartojama antžeminė dirvinio asiūklio dalis (*Equiseti herba*). Pjaunama 5 cm nuo žemės (birželį–rugsjūtį), giedrą dieną. Džiovinama gerai vėdinamoje, nuo saulės apsaugotoje patalpoje arba džiovykloje ne aukštesnėje kaip 45 °C temperatūroje. Išdžiuvusi žaliava turi būti šviesiai žalios spalvos silpno kvapo ir rūgštoko skonio. Iš 1 kg šviežios žolės gaunama 200–220 g sausos. Laikoma sandariai uždarytuose induose.



# Vienos ligos gydymo receptas

Laringitui gydyti:

*1 valg. šaukštas smulkintų šalpusnio lapų užpilamas stikline verdančio vandens, indas uždengiamas ir 15 min kaitinama vandens vonelėje (kitame inde su verdančiu vandeniu). Paliekama 45 min atvėsti, nukošiama. Jei reikia, praskiedžiama virintu vandeniu iki 200 ml tūrio. Geriama po pusę stiklinės 2–3 kartus per dieną prieš valgį.*



## Nepageidaujami (šalutiniai) efektai

Šalpusnio preparatai pasižymi gleivinančiu (kvėpavimo takų gleivines padengia gleivėmis).

Šalpusnyje randamų pirolizidino alkaloidų poveikis nėra iki galo ištirtas.





# Laringitui gydyti patarima vartoti GeloMyrtol forte



## Gelomyrtol forte sudėtis:

- Veiklioji medžiaga. Vienoje skrandyje nerioje minkštojoje kapsulėje yra 300 mg išgrynintų eukaliptų, saldžiųjų apelsinų, mirtų ir citrinų eterinių aliejų mišinio (66:32:1:1) distiliato.
- Pagalbinės medžiagos yra: Rafinuotas rapsų aliejus, želatina, glicerolis (85 %), skystasis sorbitolis (nesikristalizuojantis) (E420), hipromeliozės acetatas-sukcinatas, trietilo citratas, natrio laurilsulfatas, talkas, dekstrinas, amonio glicirizatas, praskiesta vandenilio chlorido rūgštis.

## gamintojas:

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG  
Kieler Str. 11,  
25551 Hohenlockstedt  
Vokietija

kaina: **6,25 € - 300ml**

## Kitos augalų panaudojimo sritys:

### Ankstyvasis šalpusnis

arbatos



puokštės mielos



### Dirvinis asiūklis

maisto papildai



arbatos



# Norėjau dar pridurti...

Ankstyvojo šalpusnio preparatų negalima vartoti nėštumo metu ir žindant. Nepatartina vartoti sergant anemija, širdies ligomis. Itin dideli kiekiai arba ilgas šalpusnio preparatų vartojimas gali sukelti kepenų susirgimus.

Dirvinis asiūklis yra laukų piktžolė, auganti pievose, dirbamuose laukuose, pamiškėse, dažniausiai ir gausiausiai – tose vietose, kur negiliai yra gruntinių vandenių.

