

LAUKO VAISTAŽOLĖS

*2020-ieji -Eugenijos Šimkūnaitės
metai*



Darbą atliko: Miglė Žėglytė 2ga

2020-05-20 😊

KAS TAI?

- Vaistiniai augalai – plati augalų, kurių dalys naudojamos kaip žaliava vaistiniams preparatams, grupė. Priskaičiuojama apie 12 000 augalų rūšių, laikomų vaistiniais . Šie vaistiniai preparatai naudojami medicinoje ir veterinarijoje gydymui bei profilaktikai. Toks gydymas vadinamas fitoterapija. Kai kurie vaistiniai augalai buvo pirmieji vaistai žmonijos istorijoje.



GŪŽINIS KOPŪSTAS

- Gūžinis kopūstas (lot. *Brassica oleracea* var. *capitata*) – bastutinių šeimai priklausanti daržovė . Augalas dvimetis. Stiebas trumpas, lapai trumpakočiai , stambūs, mėsingi, kieti, įgaubti. Jie sudaro kietą gūžę , kuri naudojama maisto gamyboje(balandėliams, salotoms , sriuboms). Maistingosios medžiagos susikaupusios lapuose; čia yra vitaminų A, B1, B2, C, riebalų, angliavandenių ir kt.



LIGŲ IR NEGALAVIMŲ GYDYMAS GŪŽINIU KOPŪSTU

- Dėl didelio kiekio vitamino C kopūstai stiprina imuninę sistemą, skatina greičiau gyti įvairius sužalojimus, žaizdas. Kopūstuose yra ir antioksidantų. Antioksidantai neutralizuoja laisvuosius radikalus organizme, kurie gali sukelti sunkių ligų – vėžį, širdies ligų. Kopūstuose mažai kalorijų ir daug ląstelienos, kalio, folio rūgšties, beta karotino. Kopūstai gerina virškinamojo trakto veiklą, saugo nuo pernelyg ankstyvo senėjimo, nuo peršalimo.



PERŠALIMO GYDYMAS FARMACINIAIS PREPARATAIS

- **Vaistai:**
- „Actifed“ - mažina nosies ir viršutinių kvėpavimo takų užburkimą peršalus, slopina nosies tekėjimą ir čiaudulį.
- **Sudedamosios dalys:**
- Veikliosios medžiagos yra pseudoefedrino hidrochloridas ir triprolidino hidrochloridas. Pagalbinės medžiagos yra laktozė monohidratas, kukurūzų krakmolai, povidonas ir magnio stearatas.
- **Kaina:**
- 5,19 €



RINKIMAS IR PARUOŠIMAS ŽIEMAI

- Nereikėtų kopūstų rinkti lietingą dieną. Geriausia tai daryti kelias dienas esant sausam ir giedram orui. Sunkiau laikyti kopūstus, jeigu vasarą buvo lietinga, tada jų galvos linkusios trūkinėti. Ilgalaikiam saugojimui skirtas šias daržoves reikia iškasti kartu su šaknimis ir atsargiai pašalinti žemę. Surinkus visą kopūstų derlių, būtina pažeistas ir smulkias galvas atskirti nuo sveikų ir didesnių. Tarp saugoti sudėtų sveikų kopūstų jokia būdu negalima palikti pūvančių arba pažeistų. Geriau juos panaudoti kitiems tikslams, pavyzdžiui, užraugti. Visus surinktus kopūstus reikėtų sudėti po stogu sausoje ir vėsioje vietoje. Svarbu išdėstyti juos atskirai, kad jie tolygiai pradžiūtų. Praėjus parai galima apipjaustyti šaknis ir kopūstkočius.



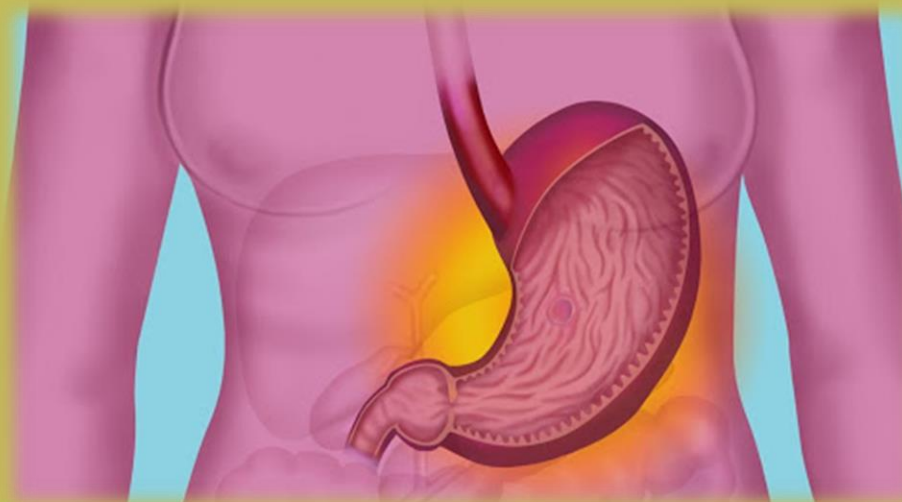
KELIO ARTROZĖS GYDYMAS KOPŪSTO LAPŲ KOMPRESU

- Kopūsto kompresai ištraukia iš audinių skysčius ir greitai sumažina patinimus. Jie slopina sąnarių uždegimą ir yra lengvai naudojami.
- 1. Nuplaukite ir nusausinkite kopūsto lapą.
- 2. Nupjaukite storąją gyslą ir suvyniokite į šiltą sudrėkintą marlę ar švarią medžiagos skiautę.
- 3. Pakočiokite arba pamuškite lapą, kol pradės sunktis sultys.
- 4. Uždėkite kompresą ant skaudamos kūno dalies, apvyniokite tvarsčiu, kad tvirtai laikytųsi.
- 5. Kompresą reikėtų laikyti kuo ilgiau, geriausia – per naktį.



ŠALUTINIS POVEIKIS

- Šalutinis poveikis, kurį gali sukelti rauginti kopūstai, yra pilvo pūtimas, patinimas ar net silpni skrandžio skausmai.



JUODASIS SERBENTAS

- Juodasis serbentas (lot. *Ribes nigrum*,) – agrastinių šeimos augalas. Vasaržalis krūmas. Lapai skiautėti, apatinėje pusėje su liaukutėmis, išskiriančiomis eterinį aliejų. Žiedai rausvai žalsvi, sukrauti svyrančiose kekėse. Žydi balandžio–gegužės mėn. Vaisius – sultinga, juoda uoga su daug sėklų. Ypač daug turi askorbo rūgšties (vitamino C). Žmogui askorbo rūgšties reikia 30 mg per parą, todėl pakanka per dieną suvalgyti 25-50 g juodųjų serbentų. Juodųjų serbentų uogose vitamino C yra 100 kartų daugiau negu vynuogėse. Uogos dažniausiai naudojamos kulinariniams tikslams: maisto gamyboje (uogienė).



LIGŲ IR NEGALAVIMŲ GYDYMAS JUODUOJU SERBENTU

Juodųjų serbentų uogos turi sutraukiamųjų, prakaitavimą ir šlapimo skyrimą didinančių savybių. Juodųjų serbentų sultys su medumi geriamos sergant bronchitu, laringitu, nes padeda atsikosėti. Taip pat jos gerina apetitą, detoksikuoja organizmą. dar šios sultys vartojamos sergant avitaminoze, mažakraujyste. Juodųjų serbentų lapai skatina šlapinimąsi, gydo reumatą, tonizuoja organizmą, gydo šlapimo pūslės akmenligę bei kitas kepenų, inkstų ir šlapimo pūslės ligas. Lapų nuoviras padeda šalinti iš organizmo šlapimo ir rūgščių perteklių.



PŪSLĒS SKAUSMO GYDYMAS FARMACINIAIS PREPARATAIS

- **Vaistai:**
- „Elmiron“ - skirtas gydyti šlapimo pūslės skausmo sindromą, kuriems pasireiškia vidutinio stiprumo arba stiprus skausmas, neatidėliotinas noras šlapintis ir padažnėjęs šlapinimas.
- **Sudedamosios dalys:**
- Natrio pentozano polisulfatas.
- **Kaina:**
- 10,65€



RINKIMAS IR PARUOŠIMAS ŽIEMAI

Žiemos laikotarpiu mums labiausiai reikalingos uogos ir jose esantys vitaminai, todėl nuskintas uogas užšaldome. Žiemą užšaldytuose juoduosiuose serbentuose vis dar apstu vitaminų. Užšaldyti serbentai išlaiko visas naudingas šviežių uogų savybes. Svarbu užšaldyti mažiausiomis galimomis temperatūromis (apie 20 laipsnių šalčio) ir vėlesniam sandėliavimui neturėtų būti atšildoma ir užšaldoma. Netgi iš džiovintų juodųjų serbentų lapų galima išsivirti vitaminizuotos arbatos. Specialių laikymo sąlygų nereikia.



ŠLAPIMO RŪGŠTIES PERTEKLIAUS IŠSISKYRIMO SKATINIMAS SERBENTŲ LAPŲ ANTPILU

- Juodųjų serbentų lapų antpilas:
- šaukštą džiovintų juodųjų serbentų lapų užpilkite puse litro verdančio vandens, indą šiltai apvyniokite ir palikite 2 valandas nusistovėti, paskui nukoškite. Patariama gerti po pusę stiklinės 4-5 kartus per dieną prieš valgį.



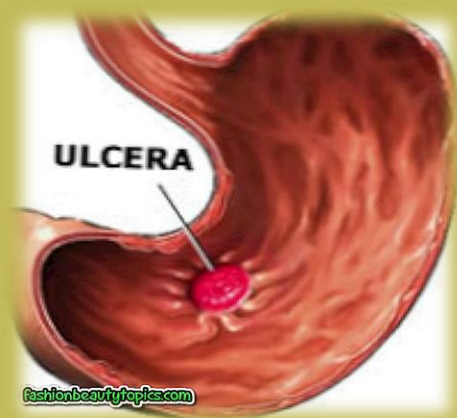
ŠALUTINIS POVEIKIS

- Juodieji serbentai gali turėti neigiamą poveikį, jei jie vartojami maiste, esant **1) padidėjusiam skrandžio rūgštingumui** **2) opos** **3) gastrito paūmėjimui**. Serbentų sultys ir gėrimai mažiems vaikams gali sukelti rimtą **4) alerginę reakciją**.

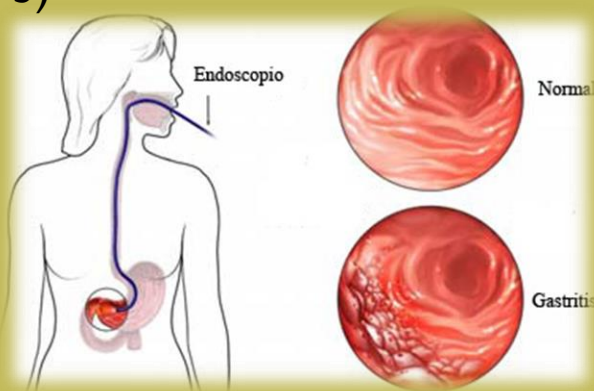
1)



2)



3)

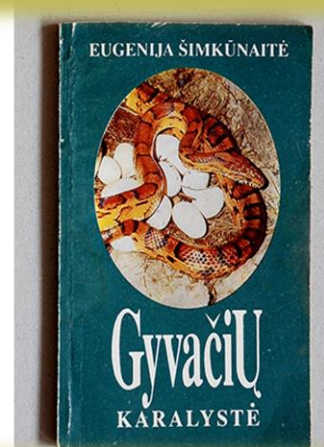
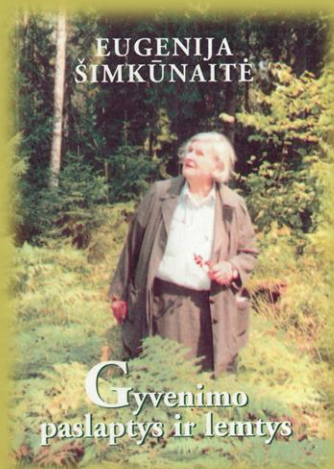


4)



LIETUVOJE BUVO RAGANŲ?

Eugenija Šimkūnaitė (1920-03-11 – 1996-01-27) – farmacininkė, žolininkė, dažnai buvo vadinama Lietuvos Žiniuone, Žolių karaliene, artimiausių draugų – Lietuvos Ragana. Jai pačiai labiausiai prie širdies buvo Raganos vardas. Net ekslibrisą turėjo – paparčių ir skruzdėlės fone ant šluotos jojanti ragana, pakilusi taip aukštai, kad net mėnulį dengė. Sukaupusi didžiulį žinių lobyną, žymioji žolininkė savitai ir subtiliai tomis žiniomis dalindavosi su žmonėmis. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga.



DAR NORIU PRIDURTI, KAD...

- 2020-uosius Seimas yra paskelbęs Eugenijos Šimkūnaitės metais. Būtent šiais metais kovo 11 d. sukako 100 metų nuo E. Šimkūnaitės gimimo. Pasak „Žolinčių akademijos“ vadovės Danutės Kunčienės, habilituota gamtos mokslų daktarė, farmacininkė ir botanikė E. Šimkūnaitė buvo nepaprastai tvirto ir savito charakterio, itin geros širdies, labai dosni ir tikra savo darbo profesionalė. Ir nors žiniuone žmonių vadintos mokslininkės tarp mūsų nebėra jau 24 metai, jos atminimas gyvas iki šiol.



2020-ieji – EUGENIJOS
ŠIMKŪNAITĖS METAI

AČIŪ UŽ DĒMESJ!

