



2020-ieji metai – Eugenijos Šimkūnaitės
metai. Vaistažolės

Darbą atliko Paulius Čepulis 2gb

Turinys

- Eugenija Šimkūnaitė
- Vaistažolė
- Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas
- Ligos bei negalavimai, gydomi šiuo augalu
- Ligos gydymo receptas
- Farmacinis preparatas, skirtas gydyti ligoms
- Nepageidaujami (šalutiniai) efektai
- Kitos vaistažolės panaudojimo sritys
- Ar žinojote, kad ...
- Šaltiniai, naudota literatūra

Eugenija Šimkūnaitė

Eugenija Šimkūnaitė, habil. biologijos m. dr., 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. Jos paskaitų pasiklausyti ateidavo šimtai. O dešimčių ir šimtų auditorijos jos patarimų laukdavo per radiją. Šimtus straipsnių apie vaistažoles, apie liaudies mediciną ji paskelbė Lietuvos viešojoje spaudoje.

E. Šimkūnaitė gimė 1920 m. kovo 11 d. Novorosijske (Krasnodaro krašte) Olgos ir Prano Šimkūnų šeimoje.

1941 metais E. Šimkūnaitė baigė Vilniaus universitetą, Gamtos fakultetą. 1942-1947 metais dirbo Vilniaus universitete, Lietuvos TSR Sveikatos ministerijos Farmacijos valdyboje (1947-1949 ir 1957-1975) Sąjunginiame vaistingųjų ir aromatinių augalų institute (1949-1957) ir Lietuvos mokslo akademijos Biologijos institute (1955-1957). Plačiausia E. Šimkūnaitės mokslinių tyrimų kryptis – vaistažolininkystė. Ji išstudijavo ir moksliskai aprašė lietuvių vaistažolininkų patirtį, atliko originalių tyrimų. Iš vaistažolininkystės tyrimų apgynė biologijos mokslų kandidato (dabar daktaro) (1951 m.) ir daktaro (dabar habil. daktaro) 1972 metais disertacijas.



Didžioji ugniažolė

Didžioji ugniažolė (lot. *Chelidonium majus*) – aguoninių (*Papaveraceae*) šeimos, ugniažolių (*Chelidonium*) genties augalas.

Daugiametis, 30-100 cm aukščio žolinis augalas, kurio visose dalyse yra oranžinių, tirštų, nemalonaus kvapo sulčių. Šakniastiebiai trumpi, šakoti. Stiebas status, šakotas. Lapai švelnūs, plunksniškai suskaldyti į 5-3 karbuotas skiltis. Apatiniai lapai kotuoti, viršūniniai bekočiai, viršutinė jų pusė žalia, apatinė pilkai žalia. Žiedai taisyklingi, po 4-8 susitelkę stiebų viršūnėse į skėtišką žiedyną. Sėklos juodos, pailgos, grublėtos, su mėsingu sėklagūbriu, kurį ėda skruzdėlės, kartu jos platina sėklas.



Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas

Ugniažolių žolė renkama gegužės–birželio mėn., kai augalas žydi ir dar neturi subrendusių vaisių. Vasaros pabaigoje pjaunamas atolas. Nupjautos 50 cm žydinčios stiebų viršūnės džiovinamos pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje ne aukštesnėje 35 °C temperatūroje. Svarbu greitai ir gerai išdžiovinti žaliavą, kad ji nesupelytų. Gerai išdžiovinta žolė yra pilkai žalios spalvos, gali turėti nesubrendusių vaisių. Rečiau naudojamos ugniažolių šaknys. Jos kasamos rudenį arba pavasarį. Nuplautos šaknys supjaustomos ir džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje.

Ligos bei negalavimai, gydomi šiuo augalu

Ugniažolių užpilas geriamas virškinamojo trakto spazmams šalinti, sergant tulžies pūslės ligomis, kepenų, tulžies akmenlige. Gydomas kosulys, bronchitas, laringitas, astma, geltligė, podagra, reumatas, žvynelinė, egzemos, furunkulai, gimdos kaklelio erozija, nagų ir odos grybelinės ligos, nuospaudos. Ugniažolės veikia raminamai, nuskausminamai, antibakteriškai, skatina tulžies išsiskyrimą. Dėl antiseptinių savybių vartojama odos susirgimų gydymui. Ugniažole gydoma odos tuberkuliozė. Liaudies medicina šviežiomis ugniažolių sultimis gydo karpas.

Manoma, kad ugniažolių užpilas stabdo piktybinių auglių augimą.



Ligos gydymo receptas

Ugniažolės raugu gydomi onkologiniai susirgimai, nes stabdo metastazių atsiradimą, neleidžia organizme susidaryti blogoms ląstelėms, stiprina atsparumą. Ugniažolės raugo receptas:

Reikia užraugti 3 l gero pieno. Kai gerai surūgs, nugriebti grietinę. Rūgpienį pašildyti, kol sutrauks ir nusunkti varškę. Raugą gaminsite iš pieno išrūgų.

Išrūgas supilkite į trilitrinį stiklainį. Susiraskite juodą, vištos kiaušinio dydžio akmenėlį.

Supjaustykite labai smulkiai 160 g šviežios ugniažolės be šaknų. (Ugniažolės galima prisišaldyti šaldiklyje porcijomis, kad turėtumėte ir žiemą, nes gali prireikti keleto porcijų raugo per metus). Galima gaminti ir iš džiovintos žolės (60 g), bet geriau iš žalios arba šaldytos.

Į drobinį delno dydžio maišelį įdėkite švariai nuplautą akmenėlį ir sukimškite susmulkintą ugniažolę. Maišelį užriškite lininiu siūlu ir panardinkite į išrūgas, paspausdami mediniu šaukštu.

Rauginkite tamsioje, nešaltoje vietoje 2-3 savaites. Retkarčiais galite paspaudyti maišelį mediniu šaukštu. Baltas sluoksnis, atsiradęs raugo paviršiuje, yra normalus reiškinys. Tai užaugusi bakterijų kolonija. Galite jį nugriebti ir naudoti kaip tepaliuką. Laikykite šaldytuve.

Nukoškite į tamsius butelius, įpilkite šaukštą aliejaus. Gerai užkimškite. Laikykite šaltoje, tamsioje vietoje. Galioja, jei gerai paruoštas, metus.

Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną, priklausomai nuo skrandžio rūgštingumo. Jei jis didelis – po valgio, jei mažas – prieš valgį.

Galima palengva didinti išgeriamo raugo kiekį iki 100 ml 3 kartus per dieną. Reikia stebėti, kaip organizmas priima raugą. Gali tekti gerti visą gyvenimą, todėl verta išmokti pasigaminti raugą pačiam. Ruošiant naują ugniažolės raugo porciją, reikia įpilti pusę stiklinės seno raugo į naujai užraugtą. Gausite dar geresnį raugą. Rauginimo pabaigą taikykite ant delčios. Panaudotas žoleles pagarbiai užkaskite į žemę.

Farmacinis preparatas

UGNIAŽOLIŲ ŽOLĖ ŠVF vaistažolių arbata.

UGNIAŽOLIŲ ŽOLĖ ŠVF sudėtis: veiklioji medžiaga yra ugniažolių žolė. Viename grame vaistažolių arbatos yra 1 g *Chelidonium majus* L., herba (ugniažolių žolės); pagalbinių medžiagų nėra.

UGNIAŽOLIŲ ŽOLĖ ŠVF išvaizda ir kiekis pakuotėje: įvairaus dydžio šviesiai žalios spalvos lapų, lapkočių, stiebų ir geltonos spalvos žiedų gabalėlių mišinys. Popierinis maišelis, kuriame yra 50 g arbatos. Kartoninėje dėžutėje yra vienas maišelis.

Vartojimas: vieną arbatinį šaukštelį vaistažolių arbatos užpilkite 150 ml verdančio vandens, sandariai uždenkite, po 10 - 15 minučių nukoškite, išmirkusias vaistažoles išspauskite ir išmeskite. Gerkite užpilą 2 – 3 kartus per dieną, nesaldintą, 15 minučių prieš valgį. Paskutinį kartą užpilo gerkite prieš miegą.

Nepageidaujamas (šalutinis) efektas: perdozavus galimas toksinis poveikis, kuris pasireškia pykinimu vėmimu ir kvėpavimo centro veiklos slopinimu.

Gamintojas: UAB Švenčionių vaistažolės.

Kaina: iki 1.87 €.

Kitos instrukcijos: laikyti ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje. Maišelį laikyti išorinėje dėžutėje, kad vaistas būtų apsaugotas nuo šviesos ir drėgmės. Vaistų negalima išmesti į kanalizaciją arba su buitinėmis atliekomis. Šį vaistą laikykite vaikams nepastebimoje ir nepasiekiamoje vietoje.

Kitos didžiosios ugniažolės panaudojimo sritys

- Ugniažolės preparatus naudoja bitininkai bitėms gydyti.
- Ugniažolių nuoviras naudojamas daržo kenkėjams naikinti.
- Kosmetikoje ugniažolės dedama į kremus nuo spuogų, jos preparatais naikinami veido šlakai.
- Išskiriamos sultys naudojamos metalurgijos pramonėje.
- Ugniažolių nuoviru su kandikais audiniai dažomi įvairių atspalvių geltona spalva.

Ar žinojote, kad ...

- Didžiosios ugniažolės liaudiški pavadinimai yra: akių žolė, cacalija, cacelija, cenevada geltonoji, cindalija, dangdovena, gajutė, gailiapienė, gelonė, geltonpienė, geltpienė, karpažolė, kaukapienė, kraujuotė, kregždažolė, kregždinė, lelionė, ugniažolynis, valasnykažolės.
- Didžioji ugniažolė auga krūmuose, patvoriuose, šiukšlynuose, mėgsta pavėsį, purias ir trąšias dirvas.
- Ugniažolės žolėje yra 0,97–1,87 % alkaloidų (chelidoninas, homochelidoninas, cheleritrinas, protopinas, berberinas ir kt.), organinių rūgščių (chelidono, obuolių, citrinos, gintaro rūgštys), vitamino C, provitamino A, flavonoidų, saponinų, eterinio aliejaus.
- Ugniažolę geriausia vartoti su kitais augalais, pavyzdžiui, gysločiu ar medetka. Tokiu būdu sustiprinamas priešvėžinis veikimas ir apsisaugoma nuo jo nuodingo šalutinio poveikio.

Paprastoji kiaulpienė

Paprastoji kiaulpienė (lot. *Taraxacum officinale*) – astrinių šeimos kiaulpienių genties augalas.

Paprastoji kiaulpienė – daugiametis, apie 5–30 cm aukščio, bestiebis žolinis augalas. Šaknis liemeninė, mažai šakota, siekia iki 30 cm ilgio. Šakniastiebis trumpas, iš kurio išauga lapų rozetė. Lapai žali, lancetiški, plunksniškai skiautėti arba dantyti. Žiedynstiebis belapis, plikas, tuščiaviduris, užsibaigiantis vienu pilnaviduriu graižu. Žiedai liežuviški (iki 200 viename graiže), geltoni, kraštiniai dukart ilgesni už vidinius. Žydi balandžio–gegužės mėn. Visose augalo dalyse yra daug pieno sulčių. Sėkloms subrendus geltono graižo vietoje susidaro baltas pūkų kamuoliukas, tai vaisiai – 3–4 mm ilgio lukštavaisiai su skristuku.



Vaistažolės rinkimo ir paruošimo būdas

Kiaulpienės šaknys kasamos pavasarį (iki pasirodant lapams) ar rudenį. Nuvalomos, pašalinami lapai, nuplaunamos šaltu vandeniu, storos perskeliamos išilgai. Vytinamos tol, kol perpjovus nebeteka pieno sultys. Tuomet džiovinamos pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje 40–50 °C temperatūroje. Išdžiovintos šaknys – išilgai raukšlėtos, kartais persisukusios, paviršiuje rudos, lūžyje pilkai baltos, bekvapės, kartaus skonio.

Lapai renkami birželį–rugpjūtį. Lapai vartojami švieži, taip pat ir džiovinami paskleidus plonu sluoksniu nuo tiesioginių saulės spindulių apsaugotose patalpose. Turi būti žalios spalvos. Tinka vartoti 1 metus.

Žiedai renkami balandį–gegužę, prieš žydėjimą. Vartojami švieži, taip pat džiovinami. Laikomi kaip ir lapai.

Ligos bei negalavimai, gydomi šiuo augalu

Paprastosios kiaulpienės preparatai pagreitina tulžies išsiskyrimą, suaktyvina kepenų ir kasos fermentų veiklą, didina tulžies gamybą kepenyse, gerina apetitą, taip pat vartojami nuo sąnarių uždegimų, stabdo kraujavimą. Kiaulpienė – viena geriausių šlapimą varančių priemonių. Šaknų nuoviras vartojamas nuo lėtinio vidurių užkietėjimo, hemorojaus, nemigos, egzemos, furunkulų, nudegimų. Sultimis gydomos nuospaudos, strazdanos, karpos. Kiaulpienė turi stafilokokų, meningokokų, pneumokokų ir kitų bakterijų dauginimąsi stabdančių medžiagų. Gydomi odos pūliniai, nudegimai.

Ligos gydymo receptas

Kasos uždegimo gydymo paprastosiomis kiaulpienėmis receptas:

Patariama surinkti pražydusias kiaulpienes su visais kotais. Be abejonės, geriausia rinkti pievose toliau nuo kelių ir automobilių išmetamųjų dujų. Naudojamas tik kotelis: sukarpoma 3-4 cm ilgio gabaliukais. Džioviname tamsioje vietoje. Išdžiūsta per 10-14 dienų. Prieš naudojant išdžiūvusius kiaulpienių kotelius, labai smulkiai sukarpome ir 1valg. šaukštą užpilti stikline verdančio vandens. Leidžiame nusistovėti ne mažiau nei vieną valandą. Patariama gerti pusę valandos prieš valgį tris kartus per dieną.

Farmacinis preparatas, skirtas gydyti kasos uždegimui, virškinimui gerinti

Verdin Gastro Tea GREEN TEA. Arbata virškinimui su žaliaja arbata.

Sudedamosios dalys: blakinių kalendrų vaisiai (*Coriandrum sativum*) 30%, žaliosios arbatos lapai (*CameliaCamellia sinensis*) 20%, paprastųjų kmynų vaisiai (*Carum carvi*) 15%, pipirinių mėtų žolė (*Mentha piperita*) 15%, paprastųjų erškėčių vaisiai (*Rosa canina*) 8%, tikrųjų citrinžolių lapai (*Cymbopogon citratus*) 6%, paprastųjų saldymedžių šaknys (*Glycyrrhiza glabra*) 3%, **paprastųjų kiaulpienių šaknys (*Taraxacum officinale*) 3%**. Produkto sudėtyje yra saldymedžio, todėl sergantieji hipertenzija turi vartoti saikingai.

Gamintojas: US Pharmacia.

Kaina: apie 3.35 €.

Grynasis kiekis: 36 g (20 maišelių po 1,8 g).

Instrukcijos: Laikyti kambario temperatūroje sausoje, vėsioje vietoje. Saugoti nuo šviesos ir pašalinių kvapų. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Nepageidajami (šalutiniai) efektai

Didesni paprastosios kiaulpienės nuoviro kiekiai gali sukelti šleikštulį, pykinimą, vėmimą ir širdies funkcijos sutrikimus, ypač vaikams (kai kur nurodoma, kad vaikams vartoti kiaulpienės nepatartina). Kiaulpienė nevartojama sergant gripu, tulžies pūslės akmenlige, taip pat žarnų ir tulžies uždegimu ir nepraeinamumu.

Perdozavus kiaulpienės pagrindu pagamintą vaistą, gali pasireikšti tokios neigiamos reakcijos kaip virškinimo sutrikimas, galvos svaigimas, pykinimas.

Kiaulpienių pieningos sultys, sukelia odos niežėjimą, sudirgimą ar net alergines reakcijas. Taip pat inulinas, esantis kiaulpienėse kai kuriems žmonėms gali sukelti alergijas.

Kitos paprastosios kiaulpienės panaudojimo sritys

- ❖ Šviežios, paskrudintos šaknys gali būti vartojamos kaip kavos pakaitalas.
- ❖ Kiaulpienės šaknys audinius dažo rausvai ruda spalva.
- ❖ Iš kiaulpienių žiedų gaminamas kiaulpienių medus.
- ❖ Su česnakais marinuoti jauni žiedai vartojami salotoms ir pirmiesiems patiekalams pagardinti, mišrainėms, įvairiai mėesai, ypač laukinei ir paukštienai pagardinti.

Ar žinojote, kad ...

- ✓ Paprastosios kiaulpienės liaudiški pavadinimai yra: diedukai, gyvybės šaknis, karčiuška, karpės, karvžolė, lenciūginė, piktšašė, geltonoji pievpienė, pienė, pūkenė, pūkučiai, snaudė.
- ✓ Be aprašytosios rūšies Lietuvoje dar auga mažoji kiaulpienė, pelkinė kiaulpienė. Visos tinka vaistinei žaliai. Tačiau pelkinės kiaulpienės žaliavos rinkti negalima, nes ši yra labai retas ir saugomas augalas.
- ✓ Prancūzijoje, Austrijoje, Olandijoje, Vokietijoje, Indijoje, Japonijoje, JAV ir kitose šalyse kiaulpienės auginamos specialiose *plantacijose*.

Naudota literatūra

- http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/ugniazole_didzioji/
- <http://www.manosveikata.lt/lt/vaistai/nereceptiniai-vaistai/virskinimui/arbatos/ugniazoles-zole-herba-chelidonii-50g-uab-svencioniu-vaistazoles>
- http://www.esat.lt/liudies_medicina.php?lt=receptai_su_didziaja_ugniazole
- <https://www.zinoti.lt/sveikata/ugniazole-tikra-dangaus-dovana-isbandykite-namie-pagamintus-vaistus-ivairioms-ligoms-gydyti/>
- <http://kmintys.lt/archyvas/?psl=sveikata&id=14>
- <https://www.vaistai.lt/kaip-neapsinuodyti-gydantis-v%C4%97%C5%BE%C4%AF-garsi%C5%B3-lietuvi%C5%B3-specialist%C5%B3-patarimai-8100.html>
- http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/kiaulpiene_paprastoji/
- https://lt.wikipedia.org/wiki/Paprastoji_kiaulpien%C4%97
- <http://www.gamtosgalerija.lt/vaistazoles/2-vaistazoliu-sarasas/239-paprastoji-kiaulpiene>



Ačiū už dėmesį!