

2020 – EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS METAI

Kostas Klimašauskas 2gb

- ▶ Eugenija Šimkūnaitė (1920 m. kovo 11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje) – 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. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga. Jos straipsniai pasižymi gyva, lengvai skaitoma kalba.



PAPRASTASIS KMYNAS (CARUM CARVI)



KMYNO VAISTINĖS SAVYBĖS

- ▶ Kmyną vaisių arbata vartojama virškinimui gerinti, ji sustiprina virškinimo trakto sekretinę funkciją ir peristaltiką, taip pat sumažina rūgimo ir puvimo procesus žarnyne. Tai švelni priemonė viduriuojant, ypač vaikams. Jais gydomas ir vidurių užkietėjimas, pūtimas, nes mažina dujų kiekį žarnyne. Taip pat juo gydomas anacidinis gastritas, dispepsija, tulžies ir kasos uždegimas, lėtinis bronchitas.

KMYNAS KAIP VAISTINĖ ŽALIAVA

- ▶ Kmyną vaisius rekomenduojama rinkti, kai šie nepilnai sunokę (kai būna parudavę kiek daugiau nei pusę vaisių). Kad vaisiai nenubyrėtų, geriausia rinkti anksti ryte arba vakare. Nupjauti kmynai rišami į pėdelius (šluoteles), kurie pakabinami arba sudedami gerai vėdinamoje patalpoje. Čia baigia nokti. Po surištais pėdeliais patiesiamas patiesalas, ant jo išbyra sėklos. Vėliau kmynai kuliami, sėklos išvalomos ir džiovinamos gerai vėdinamoje patalpoje. Tada vaisiai nukuliami ir baigiami džiovinti pavėsyje ar džiovykloje 35–40 °C temperatūroje. Tinkamai išdžiovinti vaisiai būna aromatingi, karčiai deginančio skonio.

VIRŠKINIMO SUTRIKIMŲ GYDYMAS KMYNŲ ARBATA

► Paruošimo ir vartojimo būdas:

1 arbatinį šaukštelį kmynų vaisių užpilkite 200 ml verdančio vandens ir uždenkite. Palaikykite 10–15 minučių, nukoškite. Gerkite po stiklinę arbatos 1–3 kartus per dieną. Šalutinio poveikio nėra.

KMYNŲ VAISIAI Žolelių arbata.

Pagaminta pagal UAB ACORUS CALAMUS užsakymą Švenčionių vaistažolių fabrike.

UAB „Acorus Calamus“

Adučiškio g. 3/4, LT-18110 Švenčionys, Lietuva

Sudedamosios dalys: kmynų vaisiai (*Carum carvi*) – 100 %.

1,48 EUR

KITOS KMYNO PANAUDOJIMO SRITYS

- ▶ Kmynų vaisiai nuo senų laikų labai plačiai vartojami kaip prieskonis.
- ▶ Iš vaisių gaunamas eterinis aliejus, kuris vartojamas vaistiniams preparatams aromatizuoti.



KITI FAKTAI APIE KMYNĄ

- ▶ Įdomu, kad paukščiams kmynas yra nuodingas. Žvirbliai, sulesę vos keletą kmynų vaisių, gali žūti.



VAISTINIS ŠALAVIJAS (SALVIA OFFICINALIS)



ŠALAVIJU GYDOMI SUTRIKIMAI

- Į VIDŲ VARTOJAMI ŠALAVIJO PREPARATAI GYDO KVĖPAVIMO TAKŲ LIGAS, IŠORIŠKAI (SKALAVIMAI NUOVIRU) – DANTENŲ, GLEIVINĖS UŽDEGIMUS, PAVILGAIS GYDOMOS SUNKIAI GYJANČIOS ŽAIZDOS, OPOS. ŠALAVIJO PREPARATAI TAIP PAT VARTOJAMI KAIP PRAKAITAVIMĄ MAŽINANTI PRIEMONĖ RANKOMS IR KOJOMS MIRKYTI, PASIŽYMI NERVŲ SISTEMĄ RAMINANČIU POVEIKIU. ŠALAVIJAS ĮEINA Į VIDURIAVIMĄ STABDANČIŲ, ATSIKOSĖJIMĄ GERINANČIŲ IR DEZINFEKUOJANČIŲ VAISTAŽOLIŲ MIŠINIŲ SUDĖTIS. SLOPINA PIENO LIAUKŲ SEKRECIJĄ, TODĖL VARTOJAMA NUTRAUKIANT KŪDIKIŲ MAITINIMĄ KRŪTIMI.

ŠALAVIJO VAISTINĖ ŽALIAVA

- AUGALUI PRADĖJUS ŽYDĖTI PJAUNAMA ANTŽEMINĖ DALIS – ŠALAVIJO ŽOLĖ, KURI DŽIOVINAMA PAVĖSYJE, GERAI VĖDINAMOJE PATALPOJE ARBA DŽIOVYKLOJE 35 °C TEMPERATŪROJE. IŠDŽIŪVĘ LAPAI NUKULIAMI, TURI SPECIFINĮ KVAPĄ.

VIRŠKINAMOJO TRAKTO SUTRIKIMŲ GYDYMAS ŠALAVIJU

- UŽPILO SKRANDŽIO IR ŽARNYNO LIGOMS GYDYTI RUOŠIMAS 1,5 - 2 G ŠALAVIJŲ LAPŲ ARBA VIENĄ PAKETĖLĮ SU MILTELIAIS UŽPILTI 150 ML KARŠTO VANDENS IR PO 5 MIN. PERKOŠTI. GERTI 15 - 30 MIN. PRIEŠ VALGĮ ŠILTA, 2 - 3 KARTUS PER DIENĄ.
- ŠALUTINIS POVEIKIS.

ŠALAVIJŲ LAPŲ PREPARATAI TOLERUOJAMI, TAČIAU PERDOZUOTI ARBA JŲ GERTI LABAI ILGAI NEGALIMA. ŠALAVIJŲ VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS GALI SUKELTI GREITĄ ŠIRDIES PLAKIMĄ, KARŠČIO POJŪTĮ, GALVOS SVAIGIMĄ IR LABAI RETAI EPILEPSIJĄ. NEPAGEIDAUJAMAS POVEIKIS PASIREIŠKIA DAŽNIAU, JEI PACIENTAS SAVO NUOŽIŪRA VARTOJA ŠALAVIJŲ LAPŲ DIDELĖMIS DOZĖMIS IR ILGAI.

VEIKLIŲJŲ MEDŽIAGŲ SĄRAŠAS IR KIEKIAI:

ŠALAVIJŲ LAPUOSE YRA ETERINIO ALIEJAUS, KARČIŲJŲ MEDŽIAGŲ IR FLAVONOIDŲ.

GAMINTOJO PAVADINIMAS IR ADRESAS:

UAB ŠVENČIONIŲ VAISTAŽOLĖS, ADUTIŠKIO G. 3/4, LT-4730 ŠVENČIONYS.

KITOS VAISTINIO ŠALAVIJO PANAUDOJIMO SRITYS

- STIPRAUS AROMATO IR AŠTRAUS SKONIO ŠALAVIJAS PUIKUS PRIESKONIS ANKŠTINIŲ DARŽOVIŲ IR MĖSOS PATIEKALAMS.

KITI FAKTAI APIE VAISTINĮ ŠALAVIJĄ

- ŠALAVIJŲ ETERINIŲ ALIEJŲ AROMATIZUOJAMI DANTŲ MILTELIAI. BE TO, ŠALAVIJŲ LAPAIS NAIKINAMOS KANDYS.