

A woman in a grey dress stands in a greenhouse, holding a large bouquet of dried, yellowish-brown flowers. The background is filled with various green plants and flowers. The text is overlaid on the right side of the image.

*2020 metai -
Eugenijos
Šimkūnaitės metai.
Vaistažolės*

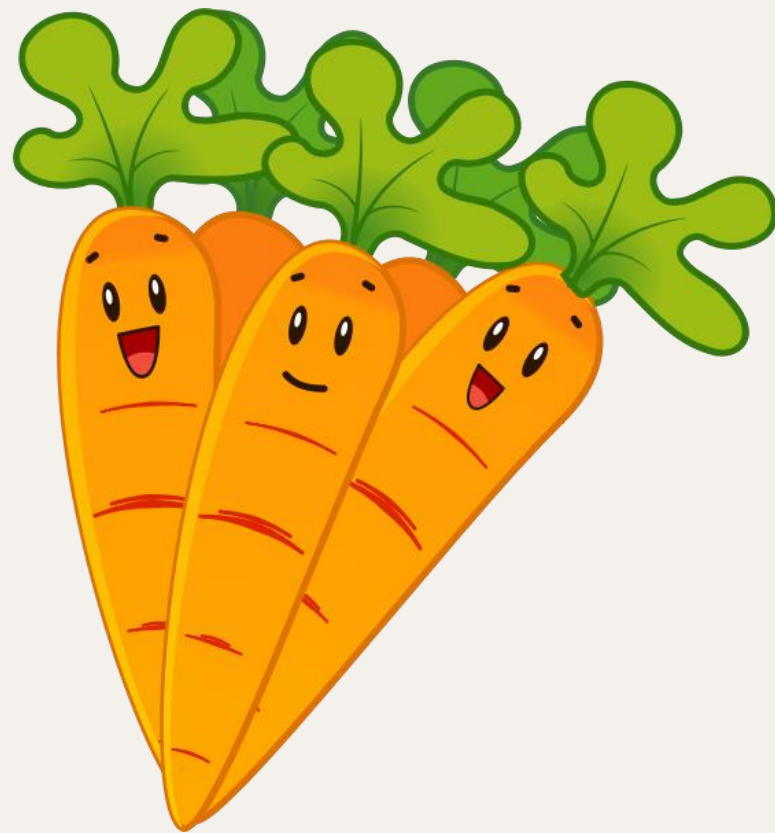
darbą atliko Kajus Germanas
Lyderis Ilgb klasė

Eugenija Šimkūnaitė

Eugenija yra vaistininkė, žolininkė, etnografė, habiliuota gamtos mokslų daktarė. Ji gimė Krasnodaro krašte, Novorosijsko mieste. 1922 metais su šeima ir kitais pabėgėliais grįžo į Lietuvą. Tauragnuose tėvas įkūrė vaistinę.



Valgomoji morka arba
lotyniškai - *Daucus carota*
var. *sativa*



*Su kokiais negalavimais
jums gali padėti valgomoji
morka?*

Nuo
anginos

Jei kosite

Žaizdoms
gydyti



Ligų gydymo receptai

nuo

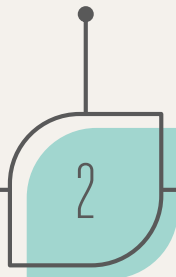
anginos

Pusę stiklinės šviežiai spaustų morkų sulčių atskieskite 0,4 stiklinės šilto virinto vandens ir įmaišykite šaukštelį medaus. Gautu mišiniu keliskart per dieną skalaukite skaudančią gerklę. Tokie vaistai palengvins negalavimus ir esant dantenų uždegimui, sergant stomatitu.



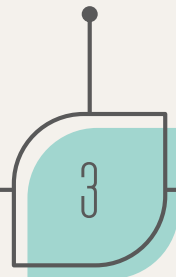
Jei kosite

Stiklinėje morkų sulčių sumaišykite šaukštą medaus ir gurkšnokite per dieną. Jis padeda nuslopinti įkryrų kosulį. Varginant astmos priepuoliams, morkų sultis patariama perpus maišyti su pienu.



Žaizdoms gydyti

Nuo seno morkų sultimis ir jų tarkiais gydoma nušalusi, nudegusi, vėjo nugairinta oda. Šviežiai sutarkuotų morkų košelę uždėkite ant žaizdos ar nudegusios vietos arba sultimis apiplaukite pažeistą vietą.



Morkų nuėmimas ir laikymas

Morkos nuimamos rugsėjo pabaigoje prieš šalnas. Nuo šakėmis pakeltų ir išrautų iš drėgnos lysvės morkų žemės nuvalomos rankomis, nekratomos ir nedaužomos į žemę arba viena į kitą.

Išrautos morkos nepaliekamos lauke, o iškart sudedamos po pastoge, nes jos greitai netenka vandens, suvysta ir netinka ilgam laikymui.

Nupjovus lapus ir surūšiavus, morkos sudedamos į dėžes eilėmis, kiekvieną eilę apiberiant 2-3 cm smėlio sluoksniu.

Morkos gerai išsilaiko, prieš sudedant į saugyklas jas panardinant į tirštą atskiestą molį. Kai molis apdžiūsta, šakniavaisiai sudedami į dėžes, apiberiami smėliu, bet galima laikyti ir be smėlio. Jeigu morkos nesluoksniuojamos su smėliu ir nemerkiamos į molį, būtina apibarstyti smulkiai sutrinta kreida – tai apsaugo šakniavaisius nuo puvimo.



Ar morkos gali pakenkti

Kalbėdamas apie morkų keliamą pavojų, turiu pasakyti apie du dalykus:

- morkos renka nitratus iš dirvožemio, net jei jie nėra. Todėl rekomenduojama nupjauti geltoną morkų centrą, kuris labiausiai sukaupia viską, kas nėra naudinga mūsų sveikatai;
- morkos turi aukštą glikemijos indeksą. Tie, kurie serga cukriniu diabetu, taip pat tuos, kurie seka šiuos rodiklius, reikia atsižvelgti.





Kitos šio augalo panaudojimo sritis

- Morkos naudojamos gaminant pigią ir labai naudingą veido kaukę





Norėjau dar pridurti...

Morkos užkirs kelią širdies ligoms

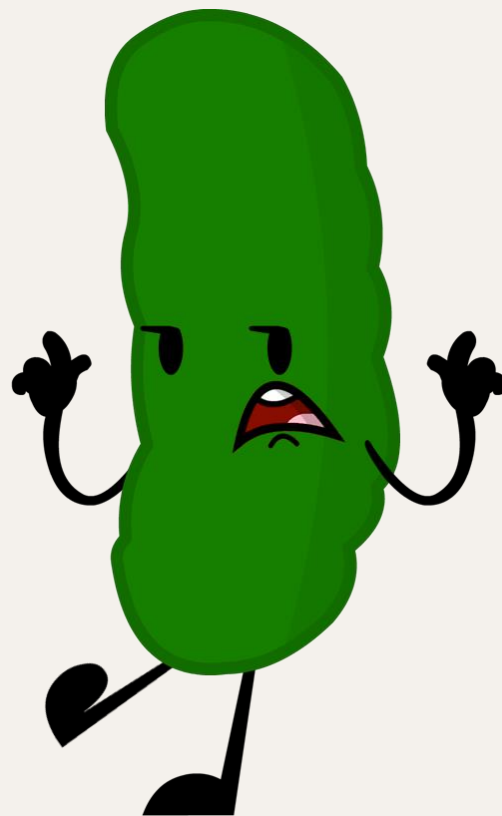
Tyrimai parodė, kad dietos su aukštu karotinoidų lygiu yra susijusios su žemesne širdies-kraujagyslių ligų susirgimo rizika. Morkos savo sudėtyje turi ne tik beta-karotino, tačiau ir alfa-karotino ir Liutvino.

Taip pat reguliarus morkų vartojimas sumažina cholesterolio lygį, kadangi tirpus pluoštas morkose jungiasi su tulžies rūgštimi.





Paprastasis agurkas arba
lotyniškai - cucumis
sativus



*Su kokiais negalavimais jums
gali padėti paprastasis*

agurkas?

Nuo
geltligės

Nuo vidurių
užkietėjimo

Nuo kosulio





Kaip reikia naudoti paprastąjį agurką norint išgydyti kosulį?

jų sultys mažina karštį, efektyviai gydo nuo kosulio, ramina nervinę sistemą ir veikia kaip antiseptikai.

Vaisiažolės

rinkimo ir paruošimo būdas

Agurkų paruošimas

1 kilogramas agurkų nuplaunamas šaltu vandeniu, nupjaunami galiukai. Supjaustome aštraus pipiro ankštį, 2 skilteles česnako, 150 gr. didelių krapų stiebų. Indo apačioje dedame daugiau kaip pusę krapų, ant jų vieną prie kito sudedame agurkus, pabarstome pipirų ir česnakų griežinėliais. Vėl dedame krapus, po to, kitą agurkų sluoksnį. Ant viršaus pabarstome didelį šaukštą druskos. Viską užpilame verdančiu vandeniu ir palaikome 2 minutes. Atsargiai skystį nupilame atgal į indą ir dar kartą kaitiname iki užvirimo. Tą patį skystį vėl supilame atgal, uždengiame lėkšte ir uždedame svorį, kuris prispaus agurkus. Po dviejų parų agurkai bus paruošti.

Nuėmimas

Kaip ir kitas daržoves - agurkus reikia nuimti iš daržo



Kitos paprastojo agurko panaudojimo sritys

Apėmė popietinis nuovargis? Užuot gurkšnoję gazuotą gėrimą su kofeinu, suvalgykite agurką. Agurkai – puikus B grupės vitaminų šaltinis, juose gausu angliavandenių, kurie greitai padės atgauti jėgas, taip pat papildys organizmą skysčiais – juk daugelio tyrimų duomenimis, žmonės vartoja per mažai skysčių.

Augalų lysves užplūdo lervos ir vikšrai? Sakoma, kad tereikia pastatyti skardinį indą su keliomis agurkų riekelėmis, ir jūsų lysvėse neliks lervų ir kitų kenkėjų. Agurkuose yra cheminių medžiagų, kurios reaguoja su aliuminiu, tada išsiskiria žmogui nejaučiamas, bet kenkėjų labai nemėgstamas kvapas.

Išsimaudžius visada apgaruoja vonios veidrodis? Patrinkite veidrodį agurko riekele, tad veidrodis neapgaruos ir spindės.





Pasidomėkime dar...

kur dar gali būti panaudojami agurkai?

- Agurkai vandeningumu pralenkia visus vaisus ir daržoves – jų sudėtyje vandens yra net 97 proc.
- Agurkų stiebus aplink vertikaliai ištemptas virves reikėtų apsukti pagal laikrodžio rodyklę. Jei agurkų stiebus apsuksite prieš laikrodžio rodyklę, jie jau kitą dieną atsisuks.
- Beje, raugintų agurkų nepatariama valgyti ir sergantiems skrandžio ir žarnyno, kepenų ir inkstų ligomis, ateroskleroze, hipertonine liga, turintiems širdies ydą.
- Švieži agurkai padeda sergant lėtiniu vidurių užkietėjimu, o šviežiai spaustos agurkų sultys vartojamos kaip raminamasis ir skausmą mažinantis vaistas.
- Juose taip pat yra ląstelienos, azotinių ir beazotinių medžiagų, kalio druskų, šiek tiek vitaminų D, B1, B2, PP ir provitamino A. Agurkai nėra labai maistingi, bet gerina apetitą, padeda organizmui geriau įsisavinti riebalus ir baltymus.
- Rauginti bei marinuoti agurkai ypač didina virškinimo liaukų sekreciją, todėl šių, atrodo, visiškai „nekaltų“ daržovių linkusiems tukti žmonėms daug valgyti ne rekomenduojama.

*AČTŮ UŽ
DĚMĚSÍ*





Kreditai

- ◀ Skaidrių pagrindas - Slidesgo
- ◀ Ženkliukai - Flaticon
- ◀ Nuotraukos - Png wing com puslapis