

Vaistinė melisa (*Melissa officinalis*), rugiagėlė (*Centaurea cyanus*)



Darbą atliko 2gb klasės mokinė Milvydė Lukoševičiūtė

EUGENUNIJA ŠIMKŪNAITĖ (1920-1996 m.)

- Uteniškė habilituota biologijos mokslų daktarė savo gyvenimu ir veikla sukaupė didžiulį etnokultūrinį bei intelektualinį turtą Lietuvai.
- Eugenija Šimkūnaitė parašė labai daug mokslinių publikacijų, vykdė įvairius tyrimus, tačiau labiausiai ją išgarsino asmeninės konsultacijos, pelniusios jai žiniuonės šlovę.
- Dar labiau ją išgarsino režisieriaus H. Šablevičiaus dokumentinis filmas „Lietuvos žiniuonė“. Spaudžiama aplinkinių ji išleido net kelias, labai gyva ir įtaigia kalba parašytas patarimų knygas.
- 1997 m. buvo įsteigtas Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondas, kuris siekia remti tuos studentus, kurie gilinasi į vaistažoles, tęsia didžiosios gamtininkės tyrimus.



NAUDOJIMAS

- Vaistine melisa vartojama kaip raminanti, prieštraukulinė, nuskausminanti priemonė. Gerai veikia širdies kraujagyslių sistemą, reguliuoja virškinamojo trakto veiklą. Išoriškai vartojama sergant odos ir gleivinių ligomis. Ja galima skalauti burną, nes panaikina blogą kvapą. Taip pat skatina prakaitavimą, malšina krūtinės skausmus.
- Rugiagėlių žiedų arbata stiprina imuninę sistemą, mažina nerimą ir malšina virškinimo sutrikimus, taip pat minkština odą, atpalaiduoja įsitempusius raumenis ir slopina sąnarių skausmą.

VAISTAŽOLIŲ RINKIMAS IR PARUOŠIMAS

- Renkama melisos žolė. Antžeminė augalo dalis pjaunama prieš pat žydėjimą. Rugsėjo pradžioje gali būti pjaunamas atolas. Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje ar džiovykloje ne aukštesnėje 40 °C temperatūroje. Tinka vartoti 1 metus.
- Paruošimas: 1 valg. šaukštas smulkintos melisos žolės užpilamas stikline verdančio vandens. Palaikoma uždengtame inde 15 min., kad prisitrauktų. Nukošiama. Geriama po stiklinę ryte ir vakare.

VAISTAŽOLIŲ RINKIMAS IR PARUOŠIMAS

- Rugiagėlių žiedai išpešiojami iš žydinčių graižų - liepos - rugpjūčio mėn. Skinami tik kraštiniai piltuviški žiedai. Džiovinama nedelsiant, paskleidus plonu sluoksniu, dažnai vartant, kad išliktų natūrali mėlyna spalva, gerai vėdinamoje ir užtemdytoje patalpoje ar džiovykloje 40-50 C temperatūroje. Kokybiškai paruošta žaliava turi būti mėlynos spalvos, bekvapė, aitriai kartaus skonio.
- Paruošimas: 1 valg. šaukštas rugiagėlių žiedų užpilamas stikline verdančio vandens, po valandos nukošiama. Geriama gurkšneliais po stiklinę per dieną.

GYDYMO RECEPTAI

- Melisų arbata - pasižymi raminamosiomis savybėmis, todėl tinka esant miego sutrikimams. Užpilas - arbatinį šaukštelį melisos žolės užpilti stikline verdančio vandens ir palikti 30-40 min. Užpilą nukošti. Vartoti po arbatinį šaukštelį 3 kartus per dieną ir prieš miegą.

Rugiagėlių žiedų užpilas vartojamas slopinant uždegimą. 1 valgomas šaukštas džiovintų žiedų užpilamas 200 ml verdančio vandens, kaitinama 15 min. ant silpnos ugnies, retkarčiais pamaišant laikoma 45 min., po to perkošiama. Geriama po 1-2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną prieš valgį.

ŠALUTINIAI EFEKTAI

- Kai kuriems žmonėms gali sualergizuoti. Vaistažolės kaip ir vaistai gali turėti šalutinį poveikį, kuris kiekvienam asmeniškai gali pasireikšti skirtingai. Ypač būti atsargiems naudojant mažiems vaikams.

INFORMACIJA APIE FARMACINĮ PREPARATĄ

- Vaistinės melisos lapus pardavinėja vaistinėse. Gamintojas: Švenčionių vaistažolių fabrikas. Kiekis: 50g. Kaina: ~ 2-3 eurus.
- Rugiagėlės nėra taip plačiai vartojamos, kaip melisos, todėl jos pardavimų nėra daug.

KITOS ŠIŲ AUGALŲ PANAUDOJIMO SRITYS

- Rugiagėlė naudojama kaip dažinis augalas parfumerijos ir maisto gaminiams dažyti. Rrugiagėlės dažais dažomi audiniai, bet dažnai nėra labai patvarūs.
- Vaistinė melisa naudojama maisto gamyboje. Gaminami eteriniai aliejai, kurie taip pat naudojami ir pefumerijoje.