

Lauko vaistažolės



Darbą atliko: Tadas Mikalonis 2gb

Kas tai?

- *Vaistažolės – 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.*



Pluoštinis linas

- *Linas* (lot. *Linum*) – lininių (*Linaceae*) šeimos gentis. Linų stiebelis turi apie 20 – 30 % pluošto. Pluošto gavybai panaudojama antžeminė stiebo dalis iki išsišakojimo. Iš linų sėmenų spaudžiamas plačiai naudojamas sėmenų aliejus. Jo sudėtyje yra omega-3, omega-6 polinesočiųjų riebalų rūgščių, oleino rūgšties, sočiųjų riebalų rūgščių. Auginant linus stengiamasi, kad jų stiebas būtų kiek įmanoma ilgesnis ir storesnis (storesniame stiebelyje yra daugiau pluošto). Egiptiečiai iš lininio audinio siuvo rūbus, darė bures ir virves. Šiais laikais linai naudojami drabužių, įvairių audinių, drobių gamyboje. Iš Indijos linai pateko į Graikiją ir Romą, o iš ten į Vakarų Europą.



Ligų ir negalavimų gydymas pluoštiniu linu

- Linas naudingas odai, vasarą vėsina, darganotą dieną sušildo. Linas nesukelia alerginių reakcijų, yra kaip natūralus antiseptikas. Sėmenų aliejus aktyvina žarnyno peristaltiką, dėl to maistas greičiau juda žarnomis. Jis taip pat naudojamas kaip nutukimą stabdanti priemonė. Didesni kiekiai aliejaus (50 – 100 mL) gali būti vartojami kaip vidurius laisvinanti priemonė. Aliejus tinka ir silpniems plaukams stiprinti. Sėmenų užpilo geriama sergant opaligėmis ir kolitais.*



Padidė jusio rūgštingumo gydymas farmaciniais preparatais

- *Vaistai:*
- *„Omepr Uno“ - mažina skrandyje gaminamos rūgšties kiekį.*
- *Sudedamosios dalys:*
- *Veiklioji medžiaga- omeprazolas. Pagalbinės medžiagos: cukrinės granulės, hipromeliozė, natrio laurilsulfatas, magnio oksidas, sunkusis, povidonas K25, talkas, metakrilo rūgštis ir etilakrilato kopolimero dispersija, trietilo citratas.*
- *Kaina:*
- *2,53 €*



Rinkimas ir paruošimas žiemai

- *Geriausias linų pluoštas gaunamas tada, kai linai auginami vėsesniu ir debesuotu oru (tada jie mažiau šakojasi), raunami sulaukę ankstyvosios geltonosios brandos. Išrovus, linai sustatomi galvutėmis aukštyn į kūgio formos krūvą ir paliekami džūti. Vėliau jie kuliami, darginami, minami, džiovinami, brukami. Galiausiai šukuojami ir sutvarkomi. Iššukuotą pluoštą sutvarkius, baigiamas linų žaliavos parengimas- verpimas. Linai, ypač jų pluoštas privalo negauti drėgmės, todėl geriau juos laikyti pastogėje.*



Opaligės gydymas linų sėmenų užpilu

- *Užpilo paruošimas:*
- *I valgomasis šaukštas sėmenų užpilama 200 mL verdančio vandens, maišoma 15 min (kad į vandenį pasklistų gleivės), po to nukošiama. Geriama po 50 mL 30 minučių prieš valgį 3-4 kartus per dieną.*



Šalutinis poveikis

- Pavartojus linų sėmenų ar linų sėmenų aliejaus, gali pasireikšti alerginiai simptomai: delnų ir akių niežėjimas, I) dilgėlinė, pykinimas ar vėmimas. Linų sėmenys, vartojami su vaistais nuo diabeto, gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje iki pavojingo lygio. Taip pat per didelis linų sėmenų kiekis gali pernelyg suaktyvinti žarnyno veiklą.



Paprastasis putinas

- *Paprastasis putinas* (lot. *Viburnum opulus*) – sausmedinių šeimos, putinų genties krūmas. Žievėje yra glikozido viburnino, vitaminų C ir K, karotinoidų, rauginių medžiagų, triterpeninių saponinų. Lapai priešiški, dantyti, raukšlėti. Žiedai balti, kvapnūs, sutelkti į skėčio pavidalo žiedynus. Žydi gegužės – birželio mėnesiais. Rudenį jis sunokina skaisčiai raudonos spalvos apvalius, kartaus skonio kaulavaisius, kuriuose gausu organinių rūgščių, rauginių medžiagų, polisacharidų, vitaminų. Neretai Putinas auginamas kaip dekoratyvinis augalas. Jo kaulavaisiai naudojami gydomųjų užpilų, nuovirų, sulčių gamyboje.



Ligų ir negalavimų gydymas paprastuoju putinu

- Putino vaisių užpilas naudingas sergant skrandžio opalige, kolitu, avitaminoze, nusilpus organizmui, virškinimo gerinimui. Jis stimuliuoja šlapimo skyrimąsi, gydo kosulį, bronchitą, užkimimą.*



Virškinimo gerinimas farmaciniais preparatais

- *Vaistai:*
- *„DIGESTIVEAID“ - mažina pilnumo pojūtį skrandyje, vidurių pūtimą.*
- *Sudedamosios dalys:*
- *Margainių vaisių rafinuotas ir standartizuotas sausasis ekstraktas, silimarinas išreikšto silibininu, kiaulpienių šaknys, kmynų vaisiai, pipirmėčių lapai, šaltekšnių žievės. Pagalbinės medžiagos: koloidinis silicio dioksidas ir bulvių krakmolos.*
- *Kaina:*
- *1,43€*



Rinkimas ir paruošimas žiemai

- Žievė lupama pavasarį, nuo balandžio mėnesio. Prasidėjus sulčių judėjimui, ji lengvai atsiskiria nuo medienos. Lupama nuo jaunų šakų ūglių. Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje, pavėsyje ar džiovykloje iki 45 C temperatūroje (Išdžiovinintas produktas naudojamas nuoviruose). Vaisiai skinami su visu skydeliu, kai sunoksta, ir džiovinami krosnyse ar specialiose džiovyklose 50–60 °C temperatūroje. Po šalnų putino uogos praranda savo kartoką skonį, todėl jas galima valgyti kaip vitaminingą produktą. Šias uogas galima išsaugoti per visą žiemą, pvz., subėrus į dėžę ir užkasus sniege.*



Sudirgusios centrinės nervų sistemos raminimas paprastojo putino uogų antpilu

- *Antpilo paruošimas:*
- *I šaukštą putino uogų užpilkite 1 stikline verdančio vandens, uždenkite ir palikite nusistovėti 1-2 valandas, po to nukoškite. Gerkite po pusę stiklinės 2 kartus per dieną.*



Šalutinis poveikis

- Uogos yra šiek tiek toksiškos, ir vartoti dideliais kiekiais nerekomenduojama. Taip pat gali sukelti pykinimą ir vėmimą.*



Lietuvos ragana ?

- *Eugenija Šimkūnaitė (1920-03-11 – 1996-01-27) – farmacininė, žolininkė, dažnai buvo vadinama Lietuvos Žiniuone, Žolių karaliene, artimiausių draugų – Lietuvos Ragana. Jai pačiai labiausiai prie širdies buvo Raganos vardas. Sukaupusi didžiulį žinių lobyną, žymioji žolininkė savitai ir subtiliai tomis žiniomis dalindavosi su žmonėmis. Patarimus mėgdavo užrašyti. Išleista ne viena E. Šimkūnaitės patarimų knyga*



Noriu pridurti, kad...

- Seimas 2020-uosius yra paskelbęs Eugenijos Šimkūnaitės metais. Būtent šiais metais kovo 11 d. sukako 100 metų nuo E. Šimkūnaitės gimimo. Nors žiniuose žmonių vadintos mokslininkės tarp mūsų nebėra jau 24 metai, jos atminimas gyvas iki šiol.



A wooden mortar and pestle are the central focus, resting on a light-colored wooden surface. The mortar is filled with fresh, vibrant yellow flowers and green leaves, likely a medicinal herb. The pestle is positioned diagonally across the mortar. The background is a soft-focus view of more of the same plant material, creating a sense of abundance and naturalness. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures of the wood and the freshness of the herbs.

Ačiū už dėmesį!