



"2020-ieji Eugenijos Šimkūnaitės metai"

Ilma Samukovaitė 2gb

Eugenija Šimkūnaitė

Eugenija Šimkūnaitė (1920 m. kovo 11 d. Novorosijske – 1996 m. sausio 27 d. Vilniuje) – farmacininkė, žolininkė, dažnai buvo vadinama Lietuvos Žiniuone, Žolių karaliene, artimiausių draugų – Lietuvos Ragana.

Ji išstudijavo ir moksliskai aprašė lietuvių vaistažolininkų patirtį, atliko originalių tyrimų. Iš vaistažolininkystės tyrimų apgynė biologijos mokslų kandidato (1951 m.) ir daktaro 1972 metais disertacijas.

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.



Vaistažolės



Paprastasis čiobrelis
Ir
Pavasarinė raktažolė



Paprastasis čiobrelis

(Thymus serpyllum)

Paprastasis čiobrelis – 10–15 cm aukščio, daugiametis, aromatingas, labai šakotas puskrūmis.

Vaistažolės rinkimas ir paruošimas.

Vaistams čiobrelis pjaunamas žydėjimo metu (birželį–liepą), neleidžiant brandinti sėklų. Žirklėmis kerpama nesumedėjusi antžeminė augalo dalis.



Ji džiovinama pastogėje, palėpėje ar kitoje nuo saulės apsaugotoje, gerai perpučiamoje vietoje. Tinkamai išdžiovinta žolė kvapni, aštraus skonio. Žaliava laikoma audininiuose maišuose atskiroje nuo kitų žaliavų vėdinamoje patalpoje. Tinka vartoti iki 2 metų.

Čiobrelių gydymo nuo ligų užpilas ir čiobrelių šalutinis poveikis

Užpilo ruošimas ir vartojimas nuo kosulio.

2 valgomieji šaukštai čiobrelio žolės užpilami stikline verdančio vandens, indas uždengiamas ir 15 min. kaitinamas vandens vonelėje (kitame inde su verdančiu vandeniu). Paliekama 45 min. atvėsti, nukošiama. Geriama po 1 valgomąjį šaukštą 2–3 kartus per dieną.

Paprastojo čiobrelio nuoviras vartojamas ir nuo bronchito, peršalimo, nemigos, gerina virškinimą, skatina šlapimo išsiskyrimą, malšina skausmą, vartojamas nuo kirmėlinių ligų.

Šalutinis poveikis.

Čiobrelių sudėtyje esantis timolis neigiamai veikia kepenis ir inkstus, todėl nevartojamas sergant inkstų, kepenų ligomis.



Farmacijos preparatai ir kitos šio augalo panaudojimo sritys

Preparatai. Čiobrelių užpilai, nuovirai. Įeina į atsikosėjimą lengvinančių vaistažolių mišinių sudėtį. Iš čiobrelių ekstrakto gaminamas Pertusinas, kitos atsikosėjimui palengvinti skirtos vaistų formos.

Pertusina gamina UAB „Valentis“. Jo kaina yra 2,84 €. Sudėtis: yra nemažiau kaip 8 % etanolio, 5ml yra 4,6 g cukraus

Panaudojimas kitur

Švieži ar džiovinti čiobreliai – puikus įvairių patiekalų prieskonis. Čiobrelių eterinis aliejus naudojamas parfumerijoje.



Pavasarinė raktažolė (lot. *Primula veris*)

Daugiametis, 15-30 cm aukščio žolinis augalas.

Žydi balandžio - gegužės mėn. Auga sausesnėse pievose, dirvonuose, pakelėse, šlaituose, sausesniuose šviesiuose miškuose ir miško aikštelėse. Mėgsta karbonatinius dirvožemius. Aptinkama visoje Lietuvoje.

Vaistažolės rinkimas ir paruošimas.

Vaistams vartojamas visas augalas. Lapai ir žiedai skinami raktažolėms žydint (pavasarij), požeminės dalys kasamos rudenį.

Surinktus raktažolės lapus ir žiedus dailiai sudėkite ant popieriaus ir džiovinkite tiesioginių Saulės spindulių nepasiekiamoje, gerai vėdinamoje vietoje.



Ligos, kurias gydo raktažolės ir šalutinis poveikis

Ši vaistažolė rekomenduojama naudoti sergant mažakraujyste ir esant bendram organizmo nusilpimui. Nuo senų laikų raktažolė vartojama nuo kosulio, viršutinių kvėpavimo takų ligų, peršalimo, reumato, kaulų, krūtinės skausmų, galvos svaigimo ir nuo slogos.

Pavasarinės raktažolės pasižymi raminančiu, skausmą mažinančiu, migdančiu, priešuždegiminiu, spazmus slopinančiu, prakaitavimą skatinančiu, šlapimą varančiu, atsikosėjimą lengvinančiu, nosies gleivių sekreciją stimuliuojančiu poveikiu. Anksti pavasarį raktažolės lapuose yra daug vitamino C, tad iš jų galima išsivirti skanią ir kvapnią vitamininę arbatą.

Šalutinis poveikis

Raktažolių preparatų nerekomenduojama vartoti alergiškiems žiedadulkėms, turintiems padidintą jautrumą aspirinui žmonėms, nėščioms moterims, vartojantiems antikoagulantus, tokius kaip varfarinas.



Vienos ligos gydymo receptas

Nuoviras gydo nuo viršutinių kvėpavimo ligų, kosulio.

Iš raktažolės šaknų ruošiamas nuoviras. Imama 10 gramų smulkintos žaliavos, užpilama stikline verdančio vandens ir kaitinama verdančio vandens vonelėje 30 minučių. Tada dešimt minučių aušinama kambario temperatūroje, nukošiama ir pripilama verdančio vandens iki ankstesnio tūrio (200 ml). Geriama prieš valgį po 1-2 valgomuosius šaukštus 3-4 kartus per dieną.

Raktažolės užpilas vartojamas kvėpavimo takų ligų gydymui, taip pat slopina uždegimą, skatina ir palengvina atsikosėjimą, sergant bronchitu, plaučių uždegimu.



Farmacijas preparatai ir kitos šio augalo panaudojimo sritys

„Sinunorm Duo“ kapsulių sudėtyje yra sausųjų augalų ekstraktų. Vaistiniai čiobreliai, pavasarinės raktažolės, paprastoji pušis padeda palaikyti kvėpavimo takų funkciją. Juoduogis šeivamedis, cinkas kartu su plikosios malpigijos ekstrakto esančiu vitaminu C padeda palaikyti imuninę sistemą.
Kaina 9,19 €

Gamintojas: SIA „Lotos Pharma“, Pernavas iela 1-39, Rīga, Latvija.

Atstovas Lietuvoje: UAB „Lotos pharma“, Eigulių g. 2-315, LT-03150 Vilnius.



Panaudojimas kitur

Raktažolių ekstraktas naudojamas veido priežiūros priemonėse. Teigiama, kad raktažolių ekstraktas valo odą, padeda nuo aknės ir kitų odos problemų. Pavasarį jauni lapai naudojami šviežioms salotoms. Kai kuriose šalyse konservuojami žiedlapiai, kurie vėliau naudojami maisto papuošimui.

Dar norėčiau pridurti...

Eilėraštis apie čiobrelį.

Sklinda violetiniai čiobreliai —
mažutėliai — vos nuo žemės kyla.
Ir paukšteliai gūžtoj įsiklauso
į pušyno aitrią kvapią tylą.

Ir sustingsta voveraitė ant šakos,
uodegą išrietus tarsi lanką.
Ir pačiu dienovidžiu šile
saulė prie čiobrelio pasilenkia.

Nes čiobrelis mažas mažutėlis —
ligi saulės pasistiept negali.
Tik jo kvapas kyla į padangę —
net apsvaigsta žalvarniui galvelė.

Saulė stabteli akimirką šile
ir čiobrelį paima ant rankų.

Citata iš pasakojimo „Pieva“.

„Šiandien iš drėgnos ir šiltos žemės prasikalė
raktažolė. Ji dar silpnutė, vos nulaiko
neišsiskleidusių galvutę. Aplink ją – visos
pasaulio gėlės – didesnės, mažesnės, tik
kraunančios pumpurą ir jau
besipuikuojančios vešliais žiedynais.“

Naudoti šaltiniai

<http://alkas.lt/2020/03/02/o-voveriene-lietuvos-ragana-prof-eugenija-simkunaite/>

http://naturalus.sveikas.lt/lt/naturalus-vaistai/vaistazoles/ciobrelis_paprastasis/#

<https://camelia.lt/nereceptiniai-vaistai-nuo-persalimo/85668-pertusinas-forte-sirupas-100ml.html>

<https://e-darna.lt/vaistazoles-pavasarine-raktazole/>

https://www.eurovaistine.lt/sinunorm-duo-15-kapsuliu?gclid=EAlaIQobChMlod-_w4TH6QIVBsYYCh3IRAUTEAAYASAAEgKY__D_BwE

<https://gamtininkas.lt/augalai/raktazole-pavasarine-lot-primula-veris/>