

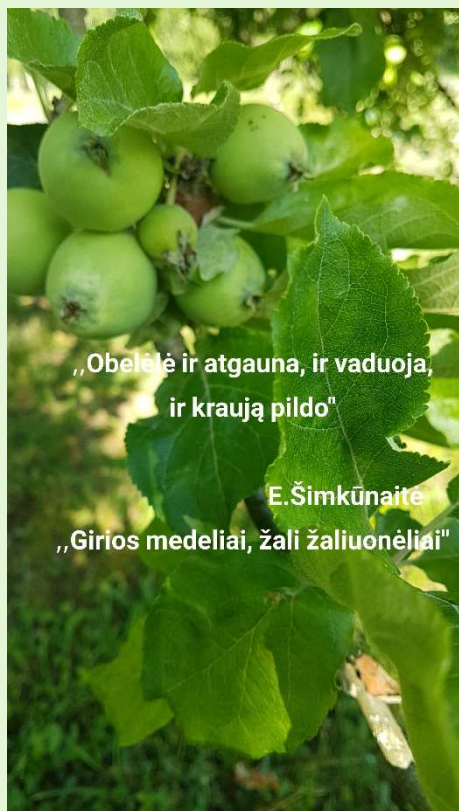
**Ukmergės „Ryto“ Specialioji mokykla**

**Sveikata visus metus 2023  
BIRŽELIO MĖNESIO IŠŠŪKIS**

„SVEIKATOS DOVANOS GAMTOJE IR  
EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS  
KŪRYBOJE“

## „Vaistažolių takeliais į sveikatos kelią“

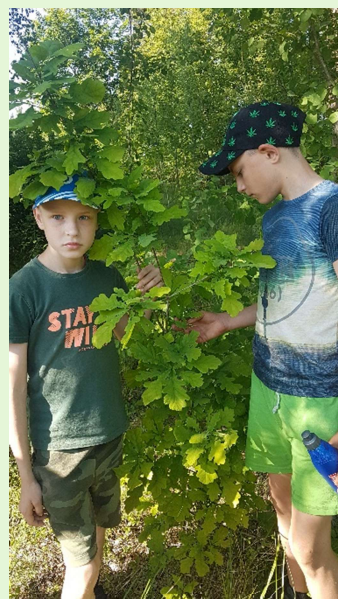
Ukmergės „Ryto“ mokyklos mokinių pėsčiųjų ir dviračių žygiai į gamtos augalų lobyną.



„Obelėtė ir atgauna, ir vaduoja,  
ir kraują pildo“

E. Šimkūnaite

„Girios medeliai, žali žaliuonėliai“



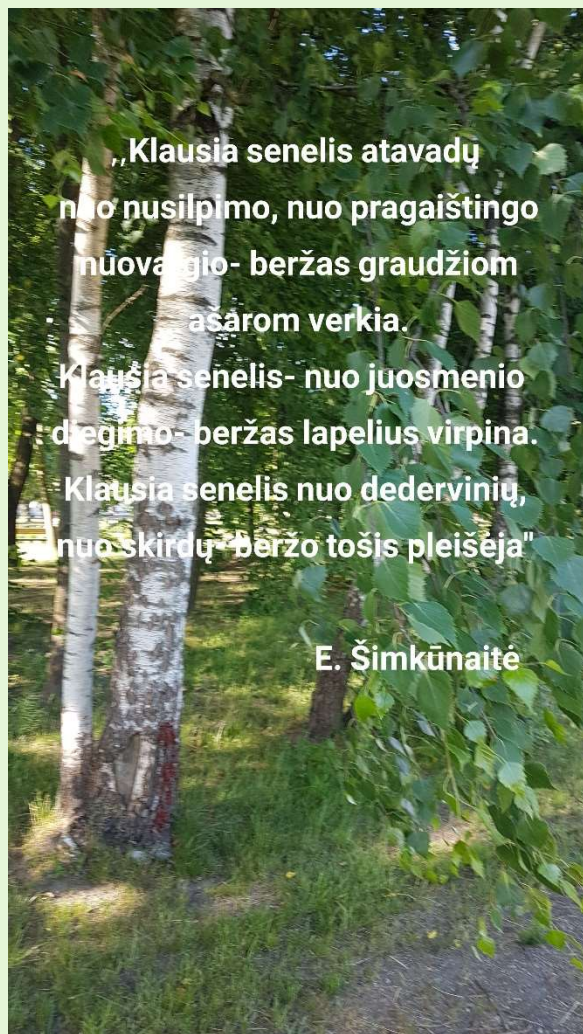
Klevas!

„Mano lapeliai - karščiui ištraukti.  
Mano žiedeliai - kvapui atgauti.  
Mano sulelė - širdžiai atgauti.“

E. Šimkūnaite

„Girios medeliai, žali žaliuonėliai“





„Klausia senelis atavadu  
nuo nusilpimo, nuo pragaištingo  
nuovargio- beržas graudžiom  
asarom verkia.

Klausia senelis- nuo juosmenio  
diegimo- beržas lapelius virpina.

Klausia senelis nuo dedervinių,  
nuo skirdų- beržo tošis pleišėja”

E. Šimkūnaite



O jau liepos galybė!

Lapuose trys galybės: nuo

sumenkimo, nuo vidurių

supykimo, nuo atkiurimo,

žieduose- nuo krūtinės sunkumo,

nuo kaulų laužymo, nuo

dieglių diegimo, nuo valgio

nepriėmimo, nuo šerpetų,

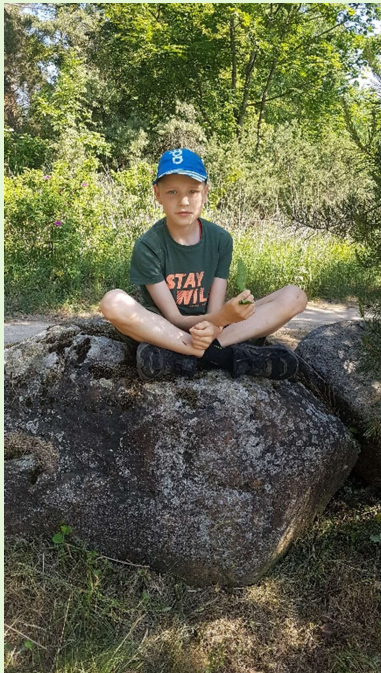
nuo spaugų, nuo dedervinių...

O žiedų galybių galybė-tai medaus

saldybė! Kokia medaus galybė-

bitelių paklausk...”





„Paparčio žiedas - tai saulės dalis,  
iškritusi iš jos žiedo ir  
pataikiusi į papartį.“



E. Šimkūnaitė  
„Žiniuonės kalendorius“





**„Visi medeliai Dievo galia apdovanoti. Tik reikia juos pažinti, jų kalbą suprasti“**

**Eugenija Šimkūnaitė**







### Paprastasis kiškiakopūstis

Augaluose gausu rauginių medžiagų, glikozidų, vitamino C, krakmolo, karotino, B grupės vitaminų ir kalcio. Malšina skausmus, tonizuoja, stabdo kraujavimą, gydo žaizdas, veiksmingai valo odą.

### Erškėtrožė

Gausu C, P, PP, B1, B2, K, E vitaminų, kalio, kalcio, magnio, geležies, mikroelementų: cinko, vario, seleno, natrio, nikelio, fosforo. Gelbsti nuo išsekimo, mažakraujystės, hipertenzijos, inkstų, tulžės pūslės ligų, mažina cholesterolio kiekį kraujyje bei gerina regą.

### Bruknė

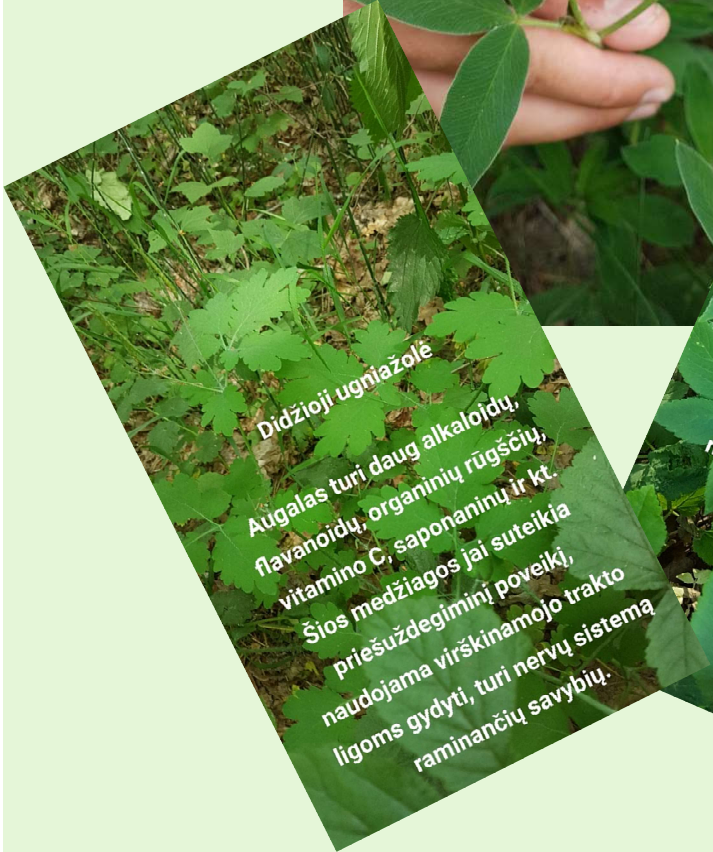
Bruknės lapai naudojami šlapimo išsiskyrimui skatinti, sergant inkstų akmenlige, reumatu, podagra.





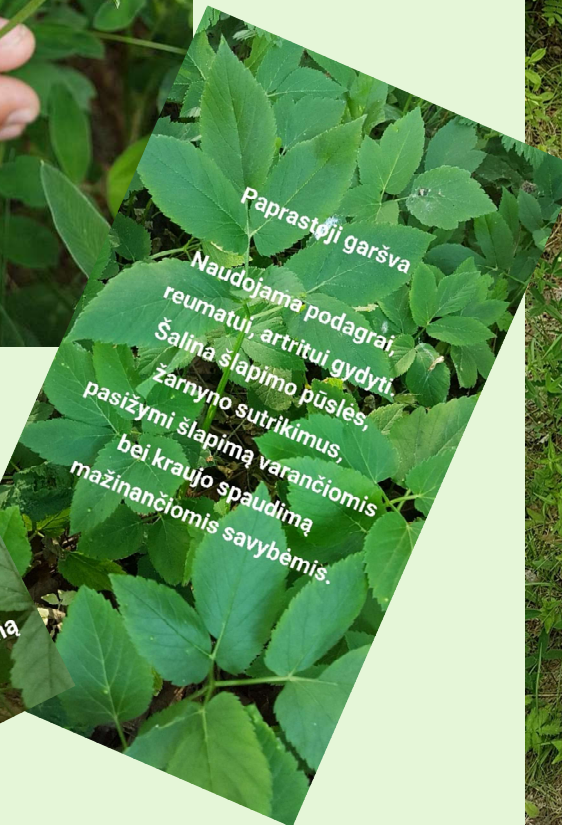
### Dobilas raudonasis

Valo bei stiprina organizmą,  
lengvina atsikosėjimą,  
padeda sergant odos ligomis,  
skatina šlapimo išsiskyrimą.



### Didžioji ugniažolė

Augalas turi daug alkaloidų,  
flavonoidų, organinių rūgščių,  
vitamino C, saponaninų ir kt.  
Šios medžiagos jai suteikia  
priešuždegiminį poveikį,  
naudojama virškinamojo trakto  
ligoms gydyti, turi nervų sistemą  
raminančių savybių.



### Paprastoji garšva

Naudojama podagrai,  
reumatui, artritui gydyti.  
Šalina šlapimo pūslės,  
žarnyno sutrikimus,  
pasižymi šlapimą varančiomis  
bei kraujo spaudimą  
mažinančiomis savybėmis.







### Paprastoji ženuogė

Lapuose yra rauginių medžiagų,  
flavanoidų, eterinio aliejaus,  
C, B grupės vitaminų,  
fosforo druskų.

Uogose gausu folio rūgšties,  
karotinoidų, daug kalio,  
kalcio, magnio.

Tinka avitaminozei gydyti,  
diabetui, šlapimo takų akmenligei,  
hipertonijai, mažakraujystei,  
aterosklerozei gydyti.



### Paprastasis lazdynas

Naudojami augalo lapai,  
vaisiai ir žiedynai.

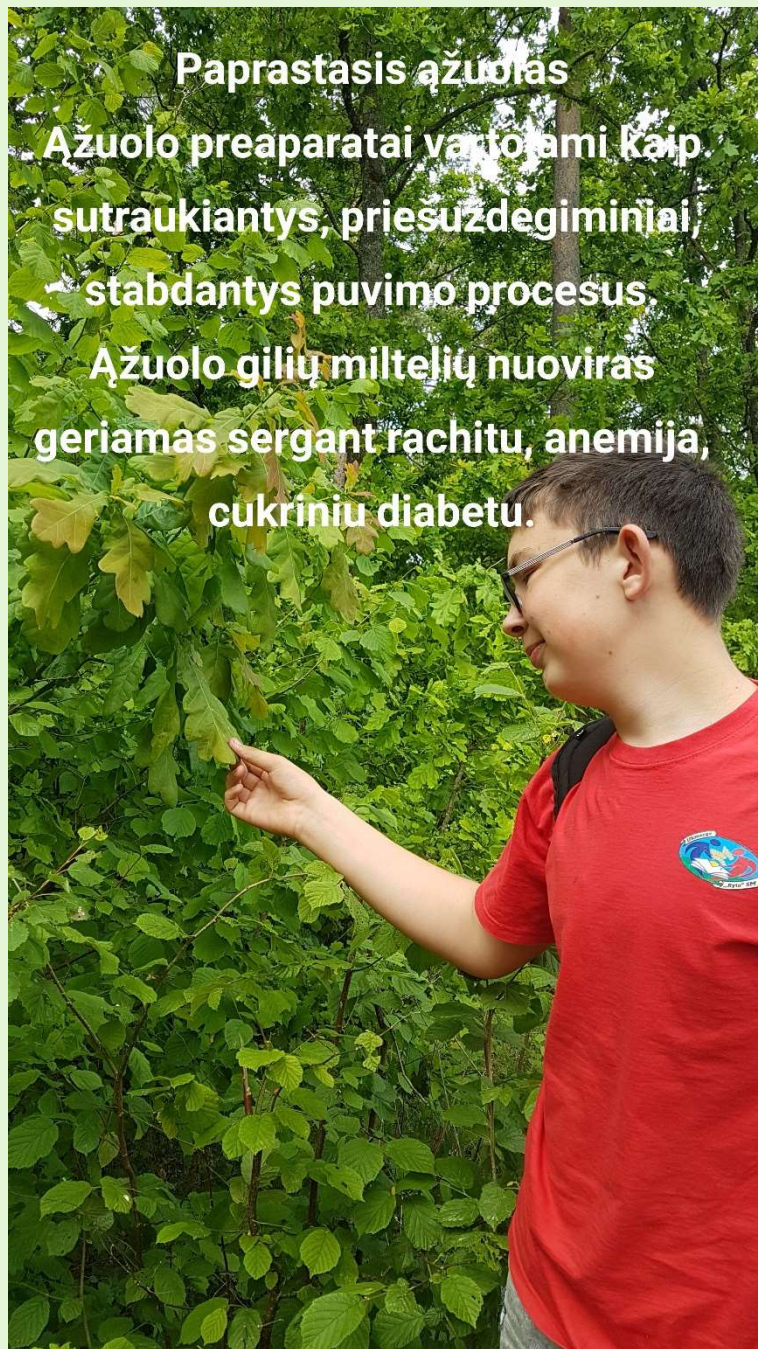
Gerina centrinės nervų  
sistemos veiklą,  
stiprina imuninę sistemą,  
gerina prostatos veiklą  
ir moterų lytinę sveikatą.



### Pienė

Augalas turtingas flavonoidais,  
vitaminais C, E, A, B2, PP.  
Turi geležies, magnio, kalio, fosforo.  
Pienė pasižymi tulžį, šlapimą  
varančiomis savybėmis,  
gerina apetitą, spartina medžiagų  
apykaitą, stiprina kaulų sistemą.





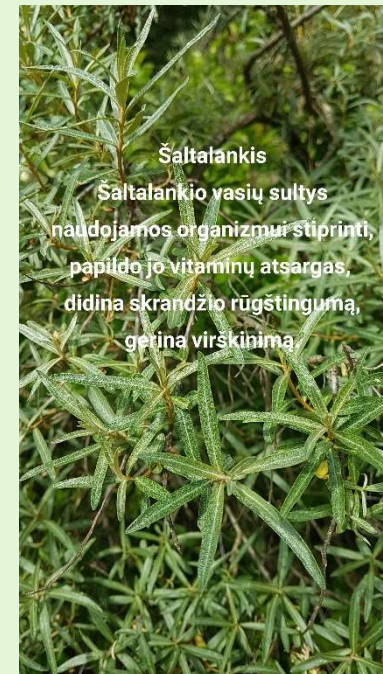
## Paprastasis ažuolas

Ažuolo preparatai vartojami kaip  
sutraukiantys, priesuždegiminiai,  
stabdantys puvimo procesus.  
Ažuolo gilių miltelių nuoviras  
geriamas sergant rachitu, anemija,  
cukriniu diabetu.



## Daržinė aguona

Iš jos gaminami nuskausminantys,  
slopinantys sausa ir dažną  
kosulį vaistai, gydantys kraujotakos  
nepakankamumą preparatai.



## Šaltalankis

Šaltalankio vasių sultys  
naudojamos organizmui stiprinti,  
papildo jo vitaminų atsargas,  
didina skrandžio rūgštingumą,  
gerina virškinimą.



## Paprastoji naktiziedė

Padedą palaikyti emocinę  
pusiausvyrą, šlapimo pūslės ir  
šlapimo takų funkcijas.





**1-2-4 jungtinės lavinamos klasės ekskursija į Taujėnų dvarą.  
Kelionės metu mokiniai buvo supažindinti su vaistiniais augalais,  
augančiais namuose ir gamtoje. Mokiniai, kartu su savo artimaisiais  
kūrė vaistažolių puokštes.**









**„Nėra negydančių žolynų, bet razumno iš durno  
nepadarys ir jie.“**

**Eugenija Šimkūnaitė**

