



Birželio mėnesio iššūkis:

**„Sveikatos dovanos gamtoje ir  
Eugenijos Šimkūnaitės kūryboje“.**

**111. Vaistažolių rinkėjo kalendorius : [patarimai vaikams apie  
vaistažolių rinkimą, paruošimą, džiovinimą]**

Darbo grupė:

Direktorės pav. ugd. Beata Mošenec

Ikimokyklinio ugd. pedagogė Jolanta Bagdonienė

Neformalaus ugdymo pedagogas Dariusz Kryžanovskij

Slaugytoja Gonorata Lapienienė



# Vaistažolių rinkėjo kalendorius

Nusprendusiems rinkti vaistažoles būtina atsižvelgti ir į tai, koks tuo metu oras – jis ne visada tinkamas vaistažolių rinkimui. Jokiu būdu negalima to daryti lietingą dieną. Augalus reikia skinti sausus, o lyjant lietui sauso augalo nerasi. Jeigu pasidžiausime šlapią vaistažolę, ji pajuoduos ir neišdžius.



# VASARĄ RANDAMŲ VAISTAŽOLIŲ KALENDORIUS

BIRŽELIS



Vaistinė  
ramunė

LIEPA



Mažalapė  
liepa

RUGPJŪTIS



Dirvinis  
asiūklis

RUGSĖJIS



Paprastoji  
jonažolė

Plačialapis  
gyslotis



Paprastoji  
bitkrėsėlė

Vaistinė  
medetka



Paprastoji  
kraujažolė



Pelkinis  
gailis

Ankstyvasis  
šalpusnis



# Vaistinė ramunė (birželis-rugpjūtis)



Randama: laukuose, pakelėse.

Poveikis. Ramunių užpilas ramina sudirgintą skrandį, malšina skausmą. Verta pasitaupyti džiovintų vaistinės ramunės žiedų vėsesniems metų laikams – jos bus nepamainomos gydant peršalimą, skatinant prakaitavimą. Odos ligoms gydyti gali būti naudojami ir jų kompresai. Išoriškai naudojama artritų gydymui. Vaistinė ramunėlė varo tulžį, gali būti skiriama inkstų uždegimui gydyti.

Vartojimas. Mūsų sveikatai ypač naudingi šio augalo žiedai, kuriuos reikia sudžiovinti vengiant tiesioginių saulės spindulių. Jau po 3 dienų džiovinimo vietoje, kurioje netrūksta lengvo vėjelio, vaistinės ramunės žiedai tampa žaliai geltoni ir yra paruošti naudojimui.

## Kaip džiovinti ramunėles

Ramunėlių gėlės išsaugomos jas veikiant šiltam, sausam orui. Atvirus žiedus derliaus nuėmimas ankstyvą rytą, kai tik ryto rasa nudžiūvo, kai eteriniai aliejai yra piko metu.



Saulėje džiovintos ramunėlės. Pats paprasčiausias ir ekonomiškiausias ramunėlių džiovavimo būdas yra lauke. Rūšiuokite per gėles ir pašalinkite vabzdžius. Nubraukite žiedus ant švaraus popieriaus arba tinklelio. Būtinai išdėstykite juos vienu sluoksniu, kad jie greitai išdžiūtų. Palikite juos lauke karštą, žemos drėgmės dieną arba šiltoje, sausoje, gerai vėdinamoje vietoje. Nors ramunėles galima džiovinti saulėje, šio metodo dažnai vengiama, nes dėl saulės žolelės praranda spalvą ir skonį..

# Kaip pagaminti ramunėlės arbata

Į puodelį virinto vandens įdėk 1-2 arbatinius šaukštelius (apie 2-3 g) džiovintų ramunėlių. Prieš geriant leisk arbatai apie 10 min pastovėti.

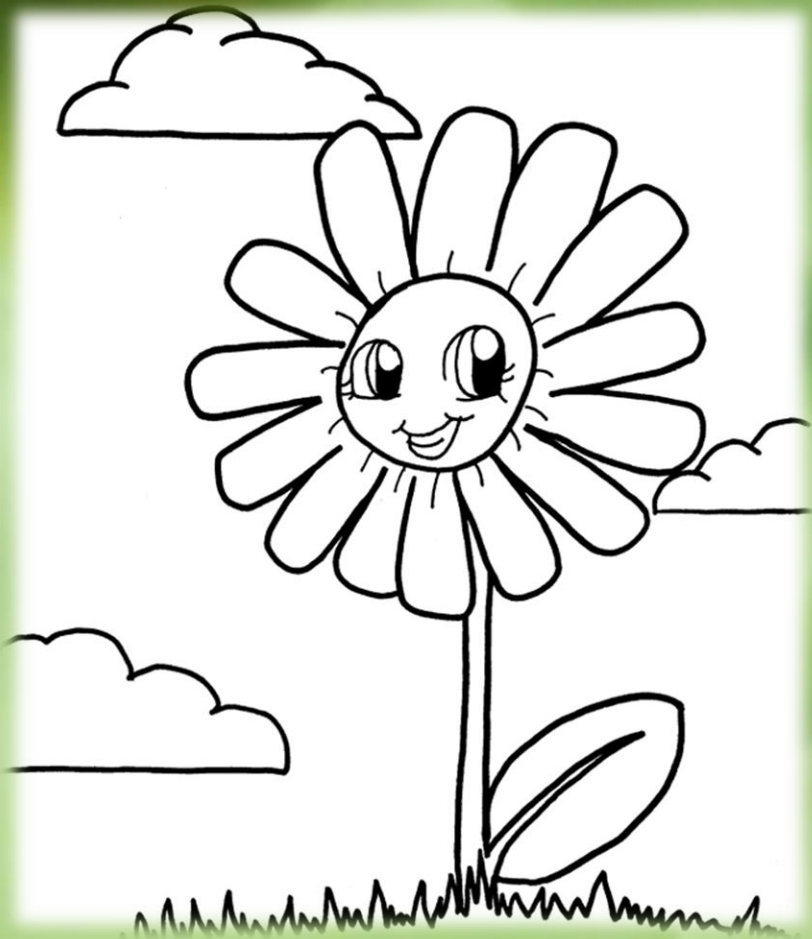


# Kaip paprastai ir greitai nupiešti ramunę. Piešimo pamokos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=v5eEQVN GGHo>



# NUSPALVINK



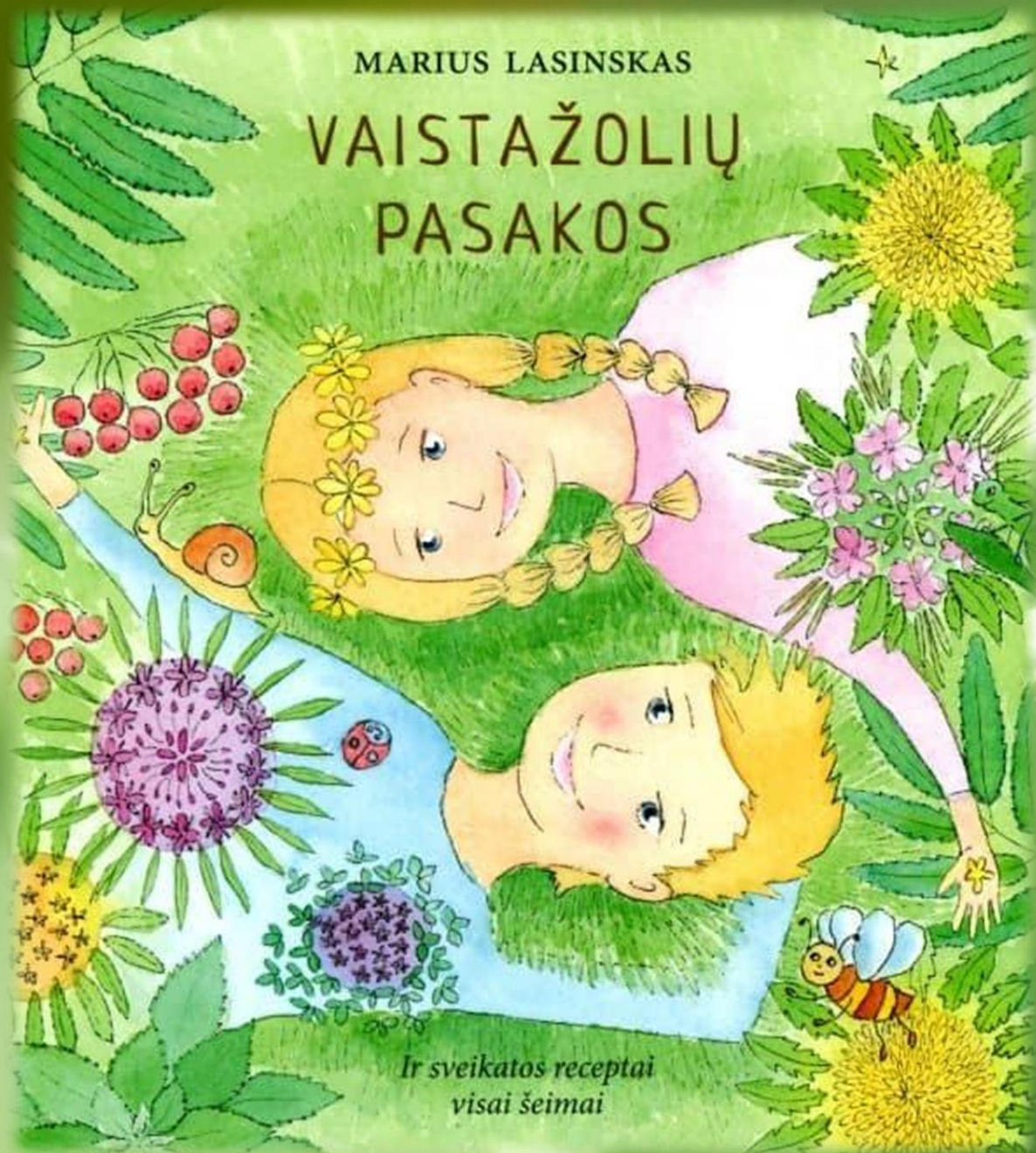


<https://www.youtube.com/watch?v=WWV4ahvVZSA>



MARIUS LASINSKAS

# VAISTAŽOLIŲ PASAKOS



*Ir sveikatos receptai  
visai šeimai*