

Sveikatos dovanos gamtoje ir
Eugenijos Šimkūnaitės
kūryboje“.

**projektas „Sveikata visus metus 2023“
Visagino Draugystės progimnazija**

- Eugenija Šimkūnaitė gimė 1920 m. gegužės 3 d. Novorosijske, Rusijoje. Ji augo šeimoje, kurioje gamtos ir tradicinės medicinos žinios buvo gerbiamos ir sveikintinos. 1922 m., kai Jevgenijai buvo vos dveji metai, jos šeima persikėlė į Lietuvą, kur ji įgijo farmacijos ir etnografijos išsilavinimą. Lietuvoje ji gyveno iki 1945 m., po to iki 1956 m. gyveno Kazachstane. Grįžusi į Lietuvą, E. Šimkūnaitė tęsė mokslinį ir tiriamąjį darbą, dėjo daug pastangų tradicinei medicinai tirti ir populiarinti.





- E. Šimkūnaitės profesinė veikla buvo susijusi su vaistinių augalų ir liaudies medicinos tyrimais. Jos moksliniai tyrimai skverbėsi į įvairias sritis, įskaitant vaistinių augalų įvairovės, jų racionalių naudojimo, poveikio žmogaus sveikatai ir ryšio su liaudies medicina tyrimus.



- E. Šimkūnaitė dirbo Lietuvos TSR Mokslų akademijos Botanikos instituto Biologijos ir vaistažolių skyriuje, kuriame atliko daugybę tyrimų ir mokslinių darbų, susijusių su liaudies medicina ir vaistažolėmis. Ji taip pat buvo pirmoji Lietuvoje, pradėjusi mokyklų vaikus mokyti atpažinti ir renkantis vaistažoles.



- E. Šimkūnaitė organizavo vaistažolių rinkimo konkursus mokiniams ir įvairiuose Lietuvos regionuose organizavo „Jaunojo žolynininko dieną“, siekdama skatinti vaikų domėjimąsi gamta ir jų supratimą apie sveiką gyvenseną.



- Šis darbas tapo jos gyvenimo misija, o jos moksliniai tyrimai, ypač susiję su vaistažolių naudojimu, padarė didelę įtaką fitoterapijos srityje.



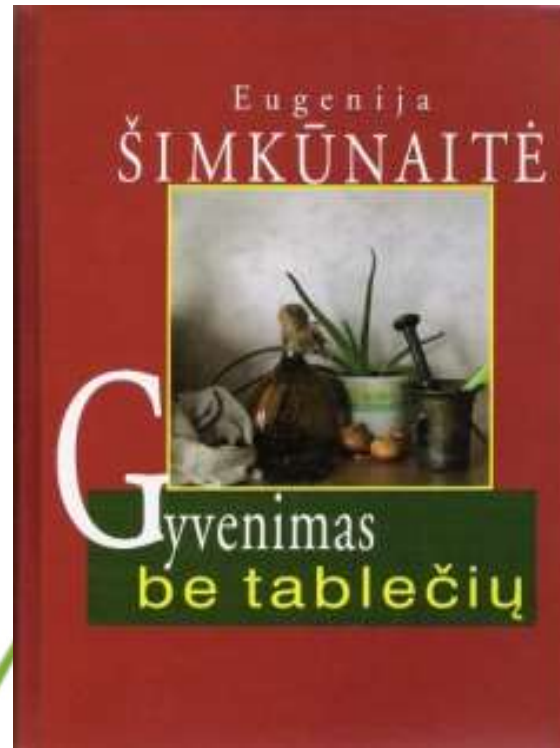


Fitoterapija, vaistažolių medicina, yra žmonių ir gyvūnų ligų gydymo ir prevencijos metodas, pagrįstas vaistinių augalų naudojimu. Terminus "fitoterapija" ir "fitopreparatai" XX a. pradžioje pirmą kartą pavartojo prancūzų gydytojas Henris Leklerkas (Henri Leclerc, 1870 – 1955)

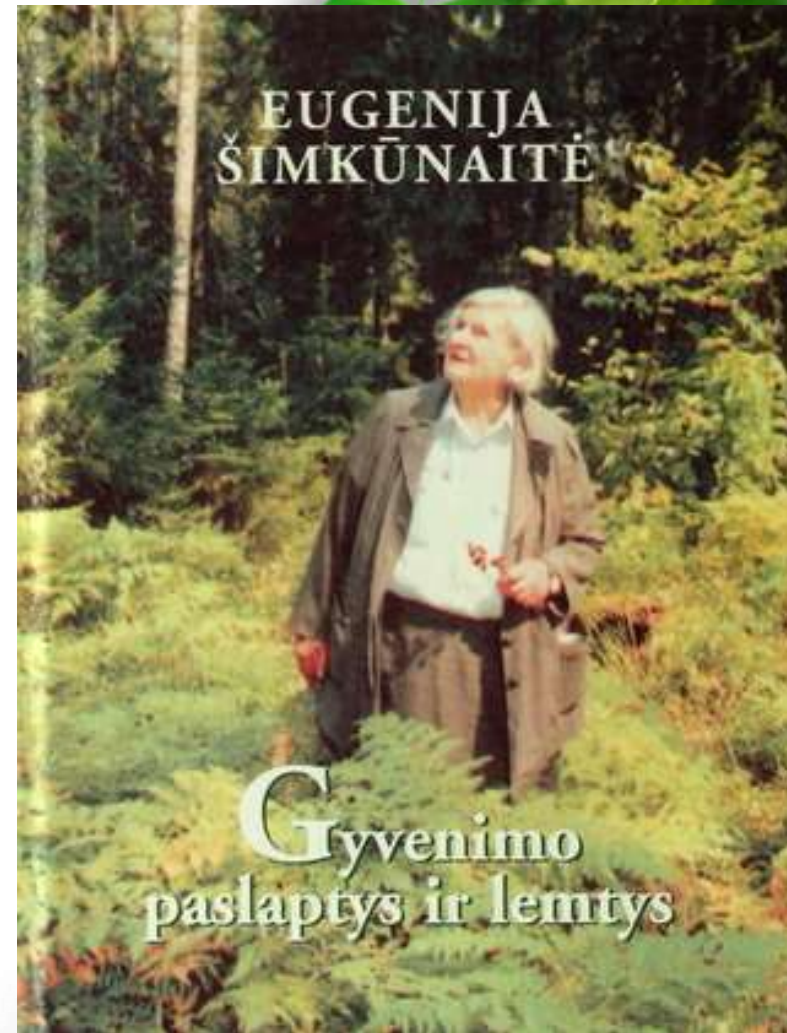
- E. Šimkūnaitė yra daugybės knygų ir straipsnių redaktorė, kuriuose aptariama vaistažolių medicina, etnografija ir sveikas gyvenimas.
- "Vaistažolės" (1971 m.) yra viena iš jos žymiausių knygų, kurioje aptariama daugybė medicininių augalų, jų savybės ir panaudojimas medicinoje.



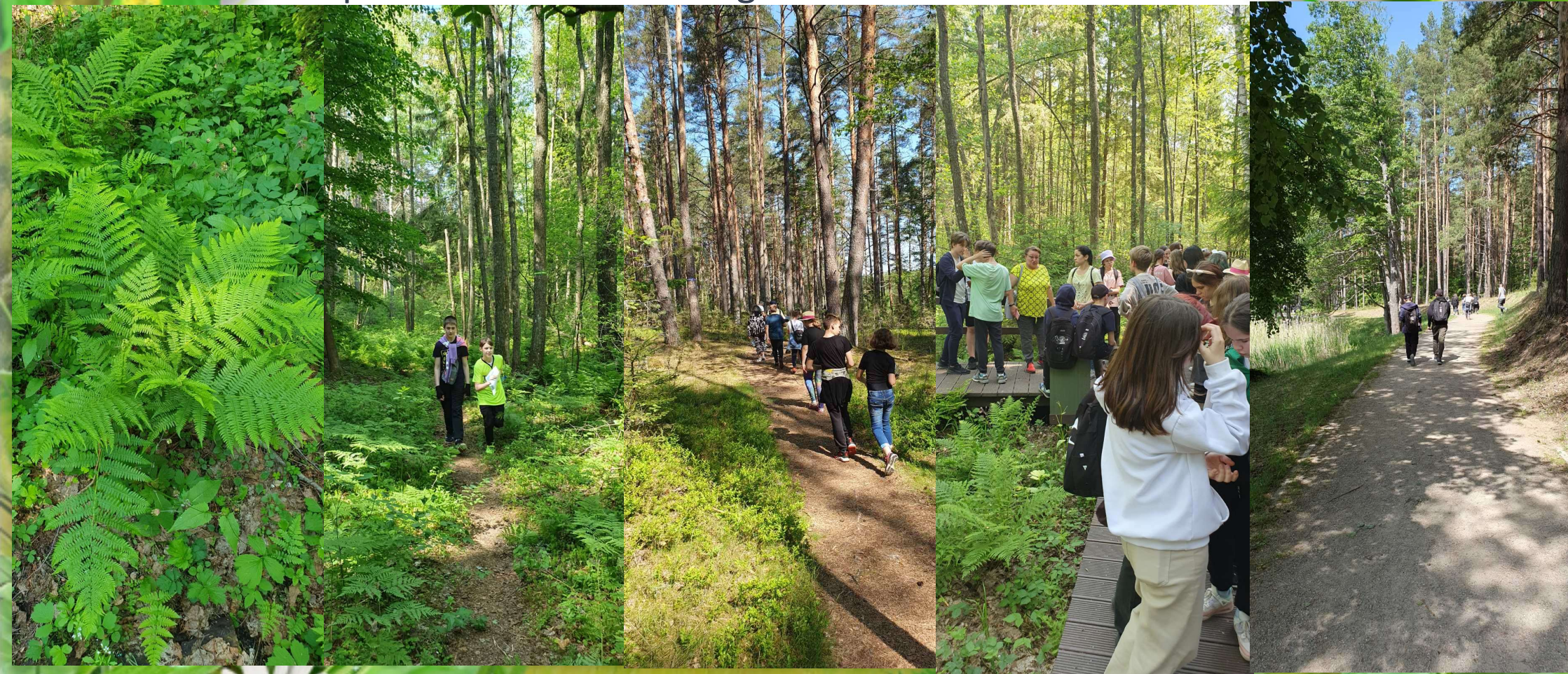
- "Girios medeliai, žali žaliuonėliai" (1991 m.) - tai knyga, kurioje E. Šimkūnaitė dalinasi savo žiniomis apie laukines miško augalus ir žoleles. "Pipirų žemė" (1993 m.), "Gyvačių karalystė" (1993 m.) ir "Ką žino tik ragana, arba gyvenimas be tablečių" (1994 m.)
- **E. Šimkūnaitė aptaria liaudies mediciną.**



Žymios vaistažolių tyrinėtojos, farmacininkės, botanikės, Lietuvos gamtos ir tradicijų žinovės antroji knyga. Knygą sudaro keturi skyriai. Pirmajame – „Metų paslaptys ir lemtys“ spausdinamas mėnesių horoskopas pagal paukščius, metų horoskopas pagal javus, plačiai aprašomi lietuvių metų darbai ir valgiai paėjusio amžiaus pradžioje. Antras skyrius skirtas fitoterapijos pagrindams, trečiasis – seniesiems lietuvių papročiams (metūgalio burtai, saulės žymėjimas lietuvių kultūroje, Kūčių, velykiniai prietarai ir kt.). Ketvirtajame skyriuje – praktiški patarimai susirgus viena ar kita liga, rašoma apie okultizmą, astrologiją, liaudies mediciną.



- E. Šimkūnaitė savo darbuose pateikia daugybę vaistažolių pavyzdžių.
- Mūsų grupė nusprendė aplankyti Aukštaitijos parką ir susipažinti su vaistiniais augalais.



- E. Šimkūnaitė aptaria daugybę rūšių, įskaitant ramunėles, žinomas dėl jų raminamųjų savybių ir efektyvumo gydant skrandžio skausmus, beržo lapus, kurie padeda gerinti inkstų veiklą, ir kraujažolę, kuri buvo naudojama gydant žaizdas ir nudegimus.



Edukacija: "Ar pažįsti vaistinius augalus,"



Žaidimas "Sveikata be vaistų"





• Fitoterapija susijusi su sveikata:

1. Daugelyje augalų yra veikliųjų medžiagų, kurios gali padėti išvengti įvairių ligų arba jas gydyti. Pavyzdžiui, alavijas pasižymi gydomosiomis savybėmis, o česnakas gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje.
2. Natūralumas ir prieinamumas: skirtingai nei sintetiniai vaistai, fitoterapiniams vaistams dažnai teikiama pirmenybė dėl jų natūralumo ir prieinamumo. Jie taip pat gali turėti mažiau šalutinio poveikio.
3. Fitoterapija dažnai apima holistinį požiūrį į sveikatą, atsižvelgiant į fizinę, emocinę ir dvasinę asmens būklę.

- E. Šimkūnaitės darbai nepakartojami.



Namų vaistinė.

- Mokiniai gerai žino vaistinių augalų savybes



- stiprina imuninę sistemą
- vitamino C ir antioksidantų šaltinis

- Žaizdų ir nudegimų gydymas



- vartojama esant tulžies, virškinamojo trakto sutrikimams



- Malšina galvos skausmą
- Gerina virškinimo sistemą



- E. Šimkūnaitė įnešė didelį indėlį į fitoterapijos mokymą ir plėtrą, taip pat paskatino naujų mokslinių tyrimų atlikimą šioje srityje.



- Po Eugenijos Šimkūnaitės mirties 1996 m. jos darbai ir įnašas buvo plačiai pripažinti. 1997 m. buvo įsteigtas Eugenijos Šimkūnaitės fondas, kurio tikslas – remti studijuojančius farmaciją ir vaistažolininkystę studentus bei darbus vaistažolių tyrimo srityje.

Habil. dr. Eugenijai Šimkūnaitei –

įžymiai XX a. vaistinių augalų
tyrinėtojai ir propaguotojai,

liaudies medicinos žinovei

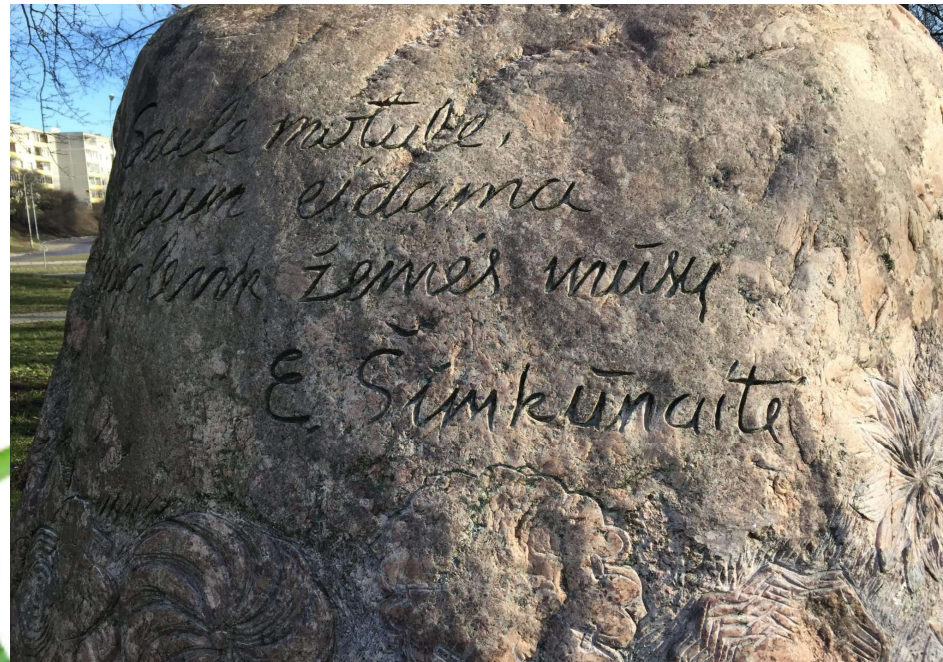
2013

E. Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondas

- Be to, 1998 m. Tauragnų vidurinė mokykla buvo pervadinta jos garbei. E. Šimkūnaitės palikimas tebejaučiamas šiandien - jos tyrimai ir knygos tebėra naudojami kaip referenciniai šaltiniai, o jos meilė gamtai ir žolėms toliau inspiruoja naujas kartas.



- 2013 m. rugsėjo 13 d. Vilniuje, Erfurto g. 1 skvere (Lazdynų seniūnija), atidengtas vaistininkei skirtas paminklinis akmuo (skulpt. Jonas Gencevičius). Akmenyje iškalti lietuviški ornamentai ir E. Šimkūnaitės pamėgtos maldos žodžiai: „Saule motule, dangun eidama neaplenk žemės mūsų.“



2020 m. minint mokslininkės 100-ąsias gimimo metines, Lietuvos Respublikos Seimas paskelbė šiuos metus E. Šimkūnaitės atminimo metais. Jubiliejiniais metais Vilniuje išleista žurnalisto, literatūrologo Stasio Lipskio parengta knyga „Eugenija Šimkūnaitė – Lietuvos legenda“.

