



Nakviša

Oenothera

Rangas: **genus**

1

STEBĖJIMŲ

1

STEBĖTOJŲ

Birželis

PIKO MĖNUO

KARALYSTĖ

Plantae

KLASĖ

Magnoliopsida

ŠEIMA

Onagraceae

GENTIS

Oenothera

Kur ir kada stebėti?

Daugiausia stebėjimų užfiksuota birželį.

Apie rūšį

Nakviša (*Oenothera*) – nakvišinių (*Onagraceae*) šeimos augalų gentis. Natūraliai paplitusi Šiaurės ir Pietų Amerikoje. Tai vienmečiai, dvimečiai ir daugiamečiai augalai.

Rūšys

Smėlinė nakviša (*Oenothera oakesiana*, sin.*Oenothera ammophila*)

Dvimetė nakviša (*Oenothera biennis*)

Žiloji nakviša (*Oenothera canovirens*)

Karpytalapė nakviša (*Oenothera laciniata*)

Raudonstiebė nakviša (*Oenothera rubricaulis*)

Naudojimas

Lietuvoje nakvišos auginamos kaip dekoratyvinis augalas, tačiau nakviša yra plačiai paplitusi ir naudojama medicinoje. Pagrindinė vaistinė žaliava – dvimetės nakvišos sėklos. Iš sausų sėklų gaunamas auksinio atspalvio aliejus. Omega-6 riebalinės rūgštys, esančios nakvišų aliejuje, labai reikalingos odos barjerinės funkcijos palaikymui – esant laisvųjų radikalų atakoms, perdozavus UVS (ultravioletinių spindulių): pavyzdžiui, ilgai būnant soliariume ar pajūrio saulėje. Be kitų organizmui naudingų medžiagų, nakvišų aliejuje yra ir vitamino E, kuris daugeliui žinomas kaip „odos ir kraujagyslių elastingumo vitaminas“, turintis stiprų antioksidantinį poveikį.

Nakvišų aliejus yra populiarus ir gerai žinoma priemonė, padedanti sušvelninti PMS ir menopauzės simptomus. Gydytojais kiria nakvišų aliejų mastopatijos prevencijai.

Nakvišų aliejuje esantis vitaminas E neutralizuoja toksinius fiziologinių procesų organizme metu susidarančius laisvuosius radikalus.

== Išnašos ==



Skenuok ir peržiūrėk
naujausią informaciją

seskinesozas.lt

Biologinės įvairovės projektas

Duomenys: iNaturalist, Wikipedia, GBIF

iNaturalist rūšies puslapis