ARBATOS NAUDA

20 NEĮTIKĖTINŲ AUGALŲ JŪSŲ SVEIKATAI IR GROŽIUI

ARBATOS NAUDA

Šis straipsnių rinkinys yra skirtas arbatos mėgėjams ir visiems besidomintiems naudingosiomis arbatos savybėmis. Arbatos nauda organizmui neabejojama jau šimtus metų.
Tai viena iš prekių, keliavusių aplink pasaulį nuo seniausių laikų.
Kviečiame atrasti tiek naujus, tiek ir tradicinius, jau žinomų žolelių arbatų skonius kartu su mumis.

TURINYS:

• Pelyno arbata | 3
• Aviečių arbata | 6
• Imbiero arbata | 9
• Ramunėlių arbata | 13
• Medetkų arbata | 15
• Šalavijas | 18
• Liepų žiedų arbata | 21
• Čiobrelių arbata | 25
• Svarainių arbata | 29
• Lauro lapų arbata | 32
• Kmynų arbata |36
• Jonažolė | 39
• Mėtų arbata | 42
• Meškauogių arbata | 45
• Šaltalankių arbata | 48
• Takažolių arbata | 51
• Gudobelės arbata | 54
• Melisų arbata | 57
• Kanapių arbata | 59
• Dilgėlių arbata | 62

Pelyno arbata

Naikina viską, dėl ko mūsų organizmas sensta ir serga

Pelynas *(lot. Artemisia absinthium)* – liaudyje vadinamas karčiuoju kiečiu, kartėliu ar meteliu – tai viena vertingiausių žolių, iš kurios gaminama pelyno arbata. Tai daugiametis žolinis augalas, užaugantis iki 1 m aukščio. Stiebas gausiai šakotas, apaugęs plaukuotais lapeliais, prie žemės – sumedėjęs. Pelynas žydi šviesiai geltonais rutuliškais žiedais liepos – rugpjūčio mėnesiais, o rugsėjį subręsta lukštavaisiai. Augti gali ir visiškai nederlingoje žemėje.

Vaistinei žaliavai, bei arbatoms tinkamiausia pelyną skinti iki 25 cm ilgio nuo viršūnės vos augalui pradėjus žydėti. Tokios vaistažolės savo sudėtyje turi eterinio aliejaus, karotino, karčiųjų glikozidų, rauginių medžiagų, organinių rūgščių ir kt.

Pelynas 2015 metais už maliarijos gydymą gavo Nobelio premiją. Anksčiau ši premija būdavo skiriama tik augalų sudedamosioms dalims, o šį kartą jos nusipelnė visas augalas – pelynas. Šis augalas – tiesiog stebukladarys: vartojamas ne tik arbatoms, bet ir gaminant tepalus, papildus arba naudojamas tiesiog kaip prieskonis.

Ar pelynas gali sukelti haliucinacijas?

Dar vienas įdomus faktas apie pelyną – jis kaip vienas iš aktyvių komponentų naudojamas absente (prancūziškame likeryje). Šį gėrimą, veikiausiai dėl itin svaiginančio poveikio, buvo pamėgę daugelis XIX a. menininkų, tame tarpe ir olandų dailininkas Vincento Van Gogo. Dėl šio gėrimo sukeliamų haliucinacijų daug kritikos teko ir pelynui. Manyta, kad būtent šio augalo aktyvusis komponentas tujonas lemia tokį šio gėrimo poveikį. Šiuo metu nėra nustatyta konkrečių ribojimų pelyno vartojimui. Tačiau produktuose, kuriuose yra pelyno, yra reguliuojamas leidžiamas tujono kiekis sudėtyje. Farmacijos pramonėje pelyno preparatai gaminami su pašalintu, arba saugiu tujono kiekiu.

Dėl šios pelyno ypatybės, liaudies medicinoje geriau vartoti džiovintą pelyno žaliavą (joje mažiau tujono) ir tik labai atsakingai.

Pelynas liaudies medicinoje

Nors pelynas yra labai kartus, tačiau ganėtinai mylimas liaudies medicinoje ir vartojamas gydymo tikslais nuo šių ligų:

- esant virškinimo sutrikimams,
- nuo onkologinių ligų,

• nuo kirmėlių, parazitų, mielių, grybelių, gleivių,
• tulžies pūslės ligų,
• kepenų ligų,
• apetitui gerinti,
• organizmo valymui, bei kūno svoriui reguliuoti.

Pelyno turtinga sudėtis naudinga sveikatai

Pelynas ypač turtingas savo sudėtimi ir daro stebuklus dėl savyje sukaupiamų medžiagų:
Kartumynas – būtent dėl jo pelyno skonis yra kartus – dėl jo stimuliuojama organizmo virškinimo sistema, išvalomi parazitai, naikinamos bakterijos.
Artemizininas – veikia prieš vėžines ląsteles, naikina, bei padeda pašalinti organizmo parazitus.
Flovanoidai – geltonasis pigmentas, esantis pelyno žieduose – saugo organizmą nuo įvairiausių uždegimų, stiprina kraujagyslių sieneles, bei jungiamuosius audinius, taip pat slopina alergines reakcijas.
Obuolių rūgštys apsaugo raudonuosius kraujo kūnelius nuo kenksmingų cheminių medžiagų poveikio, gerina kraujotaką, virškinimą, balansuoja medžiagų apykaitą.
Gintaro rūgštis skatindama atsinaujinti ląsteles tokiu būdu stabdo organizmo senėjimą, bei suteikia daugiau energijos.
Karatinoidai saugo organizmo ląsteles nuo žalingųjų laisvųjų radikalų, palaiko imunitetą, taip pat sumažina vėžio riziką.
Kapilinas naikina grybelius, mažina skausmą, kraujo krešulių susidarymo riziką, veikia kaip natūralus antibiotikas, bei gerina vitaminų A, B ir C įsisavinimą.
Karotinas, kaip ir karatinoidai, veikia kaip antioksidantas, taip pat teigiamai veikia odos elastingumą.
Chamazulogenas slopina organizmo uždegimus.
Kalis užtikrina skysčių pusiausvyrą organizme, raumenų, širdies veiklą, bei palaiko sveiką nervų sistemą.
Kalcis svarbus dantims, kaulams, nervų sistemai, bei rūgščių – šarmų pusiausvyrai organizme.
Vitaminas K palaiko kraujo krešėjimą, skatindamas žaizdų gijimą, bei didina atsparumą įvairioms infekcijoms, sumažina osteoporozės riziką, palaiko kaulų stiprumą, bei normalią inkstų veiklą.
Vitaminas C – pagrindinis imunitetą stiprinantis vitaminas, padedantis įsisavinti geležį, bei dalyvaujantis kolageno gamyboje.
Vitaminas B dalyvauja riebalų, aminorūgščių, baltymų apykaitoje, raudonųjų kraujo kūnelių, hormonų gamyboje, reikalingas normaliai nervų sistemos veiklai, bei imunitetui užtikrinti. B6 vitaminas – vienas svarbiausių moters organizme palaikant normalų hormonų balansą.

Kaip paruošti pelynų arbatą

Nors pelynas gali būti naudojamas įvairiais būdais (šviežias, kapsulėmis, eterinis aliejus), arbatą geriausia ruošti iš džiovintos žaliavos. Joje yra mažiau cheminio junginio tujono, galinčio neigiamai paveikti psichinę sistemą.

1. Į puodelį įberkite pusę arbatinio šaukštelio džiovintų pelynų.
2. Užplikykite verdančiu vandeniu (250 ml) ir leiskite apie 15 min pritraukti, bei pravėsti.
3. Kadangi arbata yra karti, galite skonį pagerinti citrina, bei medumi.

Pelynų arbatą reikia gerti nesaldintą, kad poveikis būtų geriausias. Tačiau pelynų arbata yra karti. Šiam nemaloniam skoniui sušvelninti, galite į arbatą įmaišyti džiovintų pipirmėčių ar anyžių. Taip pat – įdėti griežinėlį citrinos ar šiek tiek pasaldinti medumi.
Jeigu esate sveikas, neturite jokių lėtinių ligų, profilaktiškai pakanka 7 dienas iš eilės išgerti po 1 puodelį pelyno arbatos. Net po 3 dienų galite pajusti teigiamą rezultatą.
Esant kokiam negalavimui ar ligai (ypač, virškinamojo trakto sutrikimams), pelynų arbatą gerkite po 50 gramų kelis kartus per dieną likus 30 min – 1 val. iki valgio arba 1-2 valandas po valgio.

Pelyno tinktūra apetito gerinimui

Tinktūrai paruošti reikės:
• 1 puodelio džiovintos pelyno žolės,
• 250 gr degtinės.

Sandariame inde užpilkite pelyno žaliavą degtine, gerai uždarykite ir laikykite vėsioje, sausoje vietoje 4–6 savaites. Tuomet antpilą perkoškite ir supilkite į švarų, sandarų buteliuką. Vartokite po 20–30 lašų tinktūros kasdien, ne ilgiau kaip 2 savaites. Apetito pagerinimui tinktūra naudojama 30 minučių prieš valgį. Turintiems virškinimo problemų, tinktūra

vartojama po valgio du kartus per dieną. Šią tinktūrą galima vartoti ir kaip arbatos pakaitalą – į stiklinę vandens įlašinti 15 lašų preparato, išmaišyti ir išgerti.

Klausykitės savo intuicijos
Kasdien mėgstantiems gerti kokią nors arbatą galite bandyti išgirsti savo intuiciją ir pajusti, jog galbūt šiandien jums norisi silpnesnės pelynų arbatos, o gal norisi pamaišyti su kitomis vaistažolėmis, pavyzdžiui čiobreliais, medetkomis, gvazdikėliais ar kraujažolėmis. Paklausykite – jūsų kūnas iš tiesų turi sugebėjimą pajausti kokių medžiagų jam šiandieną labiausiai reikia.

Pelyno arbata vaikams

Silpnos pelynų arbatos retkarčiais galite duoti ir vaikams. Nebijokite – kartais vaikams netgi patinka jų kartus skonis ir to paties kitą dieną paprašo vėl – tai reiškia, kad šiuo metu vaiko organizmui trūksta tam tikrų medžiagų, kurių pelynas turi savo sudėtyje.

Jeigu įtariate vaiką turint kirminų ir vaikas nenori gerti karčios pelynų arbatos, ją galite paskaninti medumi arba tiesiog pabarstyti pelyno miltelių ant duonos, užteptos medumi.

Pelyno, bitkrėslės ir gvazdikėlio mišinys nuo parazitų

Šį mišinį patartina vartoti norint išsivalyti organizmą nuo parazitų.

Sumaišykite lygiomis dalimis pelyno, gvazdikėlių ir bitkrėslės susmulkintų žolelių (miltelių). Kasdien suvalgykite po 1 šaukštelį kartu su medumi, užgerdami šiltu vandeniu. Po 3 savaičių vartojimo darykite mėnesio pertrauką.

Pelynas namų oro valymui

Pelynas, kaip natūralus antiseptikas ir kovotojas su mikrobais, gali būti naudojamas patalpų oro valymui ir jo kokybės gerinimui. Tokią priemonę, greta švaros užtikrinsiančią ir gaivų patalpų kvapą, galite pasigaminti namuose.

Tam reikės:
• 1 arbatinio šaukštelio džiovinto
arba 2 arbatinių šaukštelių šviežio pelyno,
• 1 arbatinio šaukštelio čiobrelių žolės,
• šakelės rozmarino,
• keleto šakelių levandų,
• 2–3 gvazdikėlių,
• ½ litro obuolių sidro acto.

Visus ingredientus sumaišykite, supilkite į sandarų stiklainį ir palikite vėsioje, tamsioje vietoje 3–4 savaitėm pastovėti. Po to mišinį perkoškite ir supilkite į purkštuvą. Šiuo mišiniu kas rytą išpurkškite gyvenamąsias patalpas ar ofisą ir kvėpuokite švariu ir gaiviu oru!

Pelyno šalutinis poveikis

Net jeigu ką tik perskaitėte koks pelynas naudingas jūsų organizmui, tačiau jį reikėtų vartoti atsakingai. Didelė pelyno dozė gali sukelti pykinimą, vėmimą, virškinimo ar inkstų sutrikimų, net traukulius, todėl šią stebuklingą žolę reikėtų vartoti atsargiai ir atsakingai. Pelyno vertėtų atsisakyti, jeigu jūs:

• Esate alergiškas daugeliui žolelių ar žiedadulkių, sergate šienlige.
• Esate nėščia, neturėtumėte vartoti pelynų, nes tai gali sukelti persileidimą.
• Žindote krūtimi, turėtumėte vengti pelyno vartojimo, nes nėra pakankamai duomenų apie jo poveikį kūdikiams ir mažiems vaikams.
• Sergate epilepsija, nes pelynuose esantis tujonas stimuliuoja smegenis ir gali sukelti traukulius. Pelynas taip pat gali sumažinti įprastų vaistų nuo traukulių, tokių kaip gabapentinas ir primidonas, veiksmingumą.
• Sergate širdies ligomis, nes pelyno vartojimas kartu su vaistu nuo širdies ligų varfarinu gali sukelti kraujavimą iš žarnyno.
• Turite inkstų problemų, nes pelynas yra toksiškas inkstams ir gali padidinti inkstų nepakankamumo riziką.

Aviečių arbata

Vaistas nuo peršalimo ligų

Avietė *(Rubus)* priklauso erškėtinių *(Rosaceae)* šeimos augalų genčiai, kuri apima avietes ir gervuoges. Žinoma apie 120 aviečių rūšių. Europoje ir Azijoje labiausiai paplitusios yra paprastoji avietė *(Rubus idaeus)* ir šiaurinė avietė *(Rubus arcticus)*. Lietuvoje auga paprastoji avietė *(Rubus idaeus)*. Iš šių krūmų uogų ir lapų gaminama gardi aviečių arbata.

Avietės – daugiamečiai krūmai ar puskrūmiai. Stiebas status, laipiojantis, dažniausiai dygliuotas, 1–3 m aukščio. Lapai paprasti arba sudėtiniai. Žiedai dažniausiai dvilyčiai, balti, purpuriniai ar rožiniai. Uogos – raudonos arba geltonos. Jose yra angliavandenių, organinių rūgščių, kalio, kalcio, geležies, vitamino C, provitamino A, vitamino B, aromatinių medžiagų ir salicilo rūgšties. Aviečių uogos vartojamos šviežios ir perdirbtos.

Kaip kultūrinis augalas avietė žinoma jau labai seniai. Geriausiai dera užuovėjose, drėgnose ir puriose dirvose. Gydymo tikslais tinka ir laukinės, ir savo sode užaugintos naminės avietės.

Aviečių derliaus rinkimas, džiovinimas ir šaldymas

Aviečių uogos renkamos liepos–rugpjūčio, o lapai – birželio–rugsėjo mėnesiais. Geriausiai tam tinka giedra diena, nudžiūvus rasai. Arbatoms taip pat naudojamos džiovintos šakutės su žiedais ir lapais. Surinkta vaistinė žaliava plonu sluoksniu paskleidžiama ir džiovinama pavėsyje arba vėdinamoje patalpoje, apsaugotoje nuo tiesioginių saulės spindulių. Sudžiovinus avietes galima laikyti medžiaginiuose maišeliuose iki 1 metų.

Aviečių uogas žiemai galima šaldyti. Uogos gali būti sveikos arba sutrintos, su cukrumi ar be jo. Nuplautos ir nusausintos, šaldymui paruoštos uogos šaldiklyje paberiamos ant folijos vienu sluoksniu. Sušalusios uogos supilamos į šaldymo maišelius ar šaldymui skirtas dėžutes ir sudedamos į šaldiklį. Taip jas galima laikyti apie metus. Šaldytose aviečių uogose vertingos medžiagos išsilaiko geriau negu džiovintose. Šaldytos uogos greitai atšyla pamirkytos šaltame vandenyje.

Aviečių arbatos nauda

Liaudies medicinoje aviečių nauda sveikatai jau žinoma nuo seno, tačiau gydomosios savybės yra pagrindžiamos ir šiuolaikiniais mokslo tyrimais.

• Aviečių lapai yra geras antioksidantų šaltinis. Juose ypač daug antioksidacinių junginių, tokių kaip elagitaninai, hidroksibenzoinė rūgštis ir antocianinai. Antioksidantai gali padėti neutralizuoti laisvuosius radikalus ir apsaugoti nuo įvairių uždegimų bei lėtinių ligų. Be to, aviečių lapuose yra nedideli kiekiai elaginių rūgščių, kurių priešvėžinis poveikis buvo įrodytas atliktais tyrimais. Ir nors aviečių lapų potencialo kovoti su vėžiu tyrimų reikia atlikti daugiau, dabartiniai rezultatai teikia vilčių.

• Gerina savijautą nėštumo metu. Vaistažolių arbatas akušerės naudojo jau labai seniai, kad padėtų įveikti kai kuriuos neigiamus su nėštumu ir gimdymu susijusius simptomus. Įdomu tai, kad atlikus vieną tyrimą, kuriame dalyvavo 121 nėščioji, paaiškėjo, kad 38 % nurodė nėštumo metu vartojusios būtent aviečių lapų arbatą. Kai kurios moterys tokią arbatą vartoja ir ankstyvojo nėštumo metu, kad sumažintų pykinimą ir vėmimą. Yra atliktų tyrimų kurie teigia, kad aviečių lapų arbata gali padėti sustiprinti gimdą.

• Gali padėti sutrumpinti gimdymą. Kai kurie tyrimai rodo, kad aviečių lapų arbata gali padėti sutrumpinti gimdymo laiką ir sumažinti gimdymo intervencijų naudojimą. Viename senesniame tyrime nustatyta, kad moterims, kurios gėrė aviečių lapų arbatą vėlesniu nėštumo laikotarpiu, rečiau buvo naudojamos įvairios intervencijos, taip pat sumažėjo priešlaikinio gimdymo tikimybė. Nors reikėtų atlikti daugiau tyrimų, manoma, kad lengvesnis gimdymas su mažiau intervencijų gali sumažinti kraujavimą pogimdyvinėje būklėje.

Aviečių arbata liaudies medicinoje

Liaudies medicinoje aviečių arbata nuo seno yra žinoma kaip puikus vaistas sergant peršalimo ligomis. Net ir tradicinės medicinos gydytojai dažnai skiria šios arbatos. Aviečių arbata padeda sumažinti karščiavimą. Tai yra saugus liaudiškas vaistas, jis drąsiai skiriamas ir vyresniems vaikams. Žinoma, jeigu vaikas nėra alergiškas uogoms ar neturi individualaus netoleravimo. Į vaikų mitybą avietes galima įtraukti nuo 2 metų amžiaus. Aviečių arbata vaikui iš pradžių duodama po **1 valgomąjį šaukštą** per dieną. Vėliau proporcijos po truputį didinamos.

Be aviečių lapų arbatoms galima naudoti uogas, stiebus ir šakeles. Aviečių arbata karščiuojant vartojama šilta. Jos suaugusiems rekomenduojama išgerti 1-3 puodelius per dieną.

Aviečių arbatos receptai

Visos arbatos su avietėmis tinka gerti kosint, karščiuojant ir norint išprakaituoti. Išgėrus puodelį tokios arbatos būtina atsigulti ir šiltai užsikloti. Aviečių uogienė taip pat turi tų pačių savybių kaip ir aviečių arbata. Verdant uogos praktiškai nepraranda savo savybių. Todėl uogienės, kaip ir arbatos, vartojimas gali sumažinti temperatūrą ir padėti pasveikti serganti peršalimo ir kvėpavimo takų ligomis.

Aviečių stiebų arbata su pušų spygliais

Jums reikės:
• karščiui atsparaus indo;
• 50 g džiovintų aviečių stiebų;
• keleto džiovintų aviečių uogų;
• 5-10 žalių pušų spyglių;
• 1 l vandens.

Aviečių stiebus supjaustykite gabaliukais ir sumeskite į verdantį vandenį. Pavirkite 15-20 minučių ant silpnos ugnies. Į išvirusią arbatą įdėkite pušų spyglius ir aviečių uogas. Puodą su arbata palikite uždengtą dar 30-45 minutėms. Po to nukoškite ir galite gerti.

Aviečių uogų arbata

Jums reikės:
• puodelio arbatos paruošimui;
• 1-2 šaukštelių džiovintų aviečių uogų;
• 200 ml verdančio vandens.

Džiovintas aviečių uogas užplikykite verdančiu vandeniu ir palikite pastovėti 5-10 minučių. Prieš geriant arbatos nukošti nereikia. Išbrinkusias uogas galima suvalgyti.

Aviečių lapų arbata

Jums reikės:
- karščiui atsparaus indo;
- 2 šaukštelių susmulkintų džiovintų arba šviežių aviečių lapų;
- 400 ml verdančio vandens.

Aviečių lapus užplikykite verdančiu vandeniu ir palikite maždaug 20 minučių, kad pritrauktų. Prieš geriant arbatą nukoškite. Ši arbata gali padėti gydyti ne tik kvėpavimo takų uždegimą, bet ir gastritą.

Aviečių ir šermukšnių lapų arbata

Jums reikės:
- indo arbatos užplikymui;
- 2 arbatinių šaukštelių džiovintų šermukšnių lapų;
- 2 arbatinių šaukštelių džiovintų aviečių lapų;
- 1 valgomojo šaukšto medaus;
- 1 l vandens.

Džiovintus šermukšnius ir avietes užpilkite verdančiu vandeniu. Palikite porai valandų, po to perkoškite, įdėkite šaukštą medaus. Įsipilkite 1/3 puodelio paruoštos arbatos, o likusią puodelio dalį užpildykite karštu, virintu vandeniu.

Aviečių uogienės receptas

Jums reikės:
- puodo, uogienės virimui;
- švarių, iškaitintų, norimo dydžio stiklainiukų, uogienės laikymui;
- 1 kilogramo aviečių;
- 500 gramų cukraus uogienėms.

Nuplautoms avietėms nuimkite kotelius. Suberkite uogas į puodą ir užpilkite uogienių cukrumi. Viską šiek tiek pamaišykite ir uogas patrinkite, kad atsirastų sulčių. Puodą užkaiskite ir jam užvirus dar pavirkite apie 5 minutes nuolatos maišydami. Po to puodą nukelkite nuo viryklės ir nugriebkite susidariusias putas. Paruoštą uogienę išpilstykite į paruoštus nedidelius stiklainiukus. Uždarykite uogienę dangteliais ir palikite atvėsti. Atvėsusią uogienę laikykite vėsioje, tamsioje vietoje.

Šalutinis aviečių arbatos poveikis

Aviečių arbata daugeliui žmonių yra saugi. Netgi pasireiškus šalutiniams poveikiams, jie būna lengvi. Tačiau į juos vis tiek reikia atsižvelgti. Kai kuriais neoficialiais duomenimis aviečių lapų arbata gali:

- Turėti vidurius laisvinančių savybių.
- Nepaisant teigiamų savybių, gali turėti neigiamos įtakos nėščiosioms. Nors nėra oficialių rekomendacijų, kiek arbatos galima gerti, dauguma šaltinių rekomenduoja pirmojo nėštumo trimestro metu neviršyti 1 puodelio arba 220 ml per dieną, o antrojo ir trečiojo trimestro metu – 1-3 puodelių (220-660 ml) per dieną. Tos pačios rekomendacijos tinka ir maitinančioms krūtimi.
- Turėti neigiamos įtakos sergantiems diabetu.
- Avietės sąveikauja su cukraus kiekį reguliuojančiais vaistais, todėl, sergant cukralige, jas reikėtų vartoti atsargiai.
- Turėti šalutinį poveikį vaikams iki 2 metų.

Imbiero arbata

Vienas iš sveikiausių prieskonių mūsų planetoje

Tikrasis imbieras *(Zingiber officinale)* – imbierinių šeimos prieskoninis augalas. Jo šakniastiebyje yra 1 – 3 % eterinių aliejų. Vartojimui naudojamas imbiero mėsingas šakniastiebis, vadinamas šaknimi, nors iš tiesų tai nėra šaknis. Šviežias imbieras atrodo kaip išsišakojęs medis, o iš džiovinto imbiero gaminami smėlio spalvos imbiero milteliai. Tiek iš paties imbiero šakniastiebio, tik iš paruoštų ibiero miltelių gaminama išskirtinio skonio imbiero arbata.

Imbiero tėvynė – pietų Kinija. Iki šiol visoje Kinijoje imbieras vartojamas itin plačiai: tiek verdamas, tiek kepamas. Dabar – tai vienas sveikiausių ir skaniausių prieskonių, labiausiai paplitusių visame pasaulyje. Imbiero kvapas gaivus, primenantis citriną, o skonis aštrus, šiltas, „kandantis". Kaip prieskonis imbieras sutarkuojamas arba smulkiai sukapojamas ir dedamas į neilgai verdamus ar kepamus patiekalus. Kuo ilgiau imbieras verdamas, tuo jis tampa aštresnis, tačiau jo aromatas ir gaivus skonis išnyksta.

Tailande tarkuotu imbieru gardinami troškiniai – kariai, ruošiami kokosų pieno pagrindu.

Indonezijoje prieš kepant mėsą ji įtrinama imbiero ir uoginės paprikos pagaminta tyrele. Japonijoje išspaustu imbieru tepama vištiena prieš ją gaminant, o prie sušių patiekiami labai jauni marinuoti imbiero šakniastiebiai.

Šiaurės Indijoje imbieras kepamas riebaluose kartu su svogūnais arba česnakais – taip ruošiami gardūs padažai. Kepamas imbieras praranda nemažai aštrumo.

Imbiero nauda organizmui

Imbieras turi ne tik puikų skonį, bet ir daugybę sveikatai naudingų medžiagų, kurias galite gauti vartojant imbierą įvairiomis formomis: vartojant šviežią, džiovintą, sumaltą į miltelius, kaip aliejų, sultis. Tai labai dažnas receptų ingredientas.

Imbiero nauda sveikatai:

- Imbiero šaknies natūrali sudedamoji dalis gingerolis (kuris ir suteikia unikalų imbiero kvapą) gerina virškinamojo trakto veiklą – pagreitina maisto virškinimą, todėl maistas neužsilaiko žarnyne per ilgai ir yra greičiau pašalinamas.
- Imbieras mažina pilvo pūtimą, dujų kaupimąsi organizme, kuris kyla dėl rūgimo procesų, vidurių užkietėjimo.

• Imbiere esantis gingerolis – tai medžiaga, taip pat pasižyminti stipriomis priešuždegiminėmis ir antioksidacinėmis savybėmis – kovoja prieš laisvuosius radikalus – junginius, pažeidžiančius ląsteles.
• Imbieras mažina pykinimo simptomus, skatindamas skrandį greičiau išsituštinti. Imbierą tinka vartoti po chemoterapijos, nėštumo metu, esant pykinimui.
Imbieras gali padėti sureguliuoti kūno svorį esant nutukimui, tad imbierą galite vartoti siekiant sulieknėti.
• Imbieras gali padėti sergant osteoartritu. Tai sąnarių degeneracija, sukelianti sąnarių skausmą, bei sustingimą.
Imbieras teikia ir specifinės naudos vyrams: veikia kaip afrodiziakas, didindamas testosterono gamybą, bei libido.
• Imbieras padeda vyrams numesti nereikalingus kilogramus, kuomet riebalų perteklius yra kaip moteriškų hormonų šaltinis, stabdantis testosterono gamybą. Nevaisingumo atveju – šiek tiek pagerina spermos kokybę.

Imbiero arbatos nauda

Imbiero arbata – labiau mėgstama ir geriama šaltuoju metų laiku imuniteto stiprinimui ar peršalimų gydymui, nors labai tinkama ir vasarai atsigaivinti kaip gaivus gėrimas. Imbierų arbata dažniausiai ruošiama su citrina, medumi, kmynais ar ciberžole – šie papildomi ingredientai imbierą papildo savo naudingosiomis savybėmis.

Prekybos centruose ar specializuotose arbatų parduotuvėse galite įsigyti įvairiausių skonių imbierų arbatos, tačiau ją nesunkiai galite pasigaminti ir namuose. Arbatų mišiniuose yra naudojamas sausas imbieras, turintis panašų poveikį sveikatai, kaip ir šviežias imbieras. Tačiau namuose ruošiamos arbatos iš šviežios imbiero šaknies skonis yra intensyvesnis ir gyvybingesnis, nors arbatos gaminimas užtrunka daugiau laiko.

Kaip pasigaminti imbiero arbatą

Imbiero arbata – aromatingas, aštrokas ir sveikas gėrimas, tinkantis tiek vasaros karščiams, tiek žvarbiems žiemos šalčiams. Pasigaminti imbierų arbatą labai paprasta.

Jums reikės:
• Šviežio gabalėlio imbiero šaknies,
• Vandens.

Gaminimo eiga:
• Nuo šviežios imbiero šaknies nupjaukite kietus mazgelius ir sausus galus, o likusią didžiausią dalį nulupkite.
• Nuluptą imbierą supjaustykite plonais griežinėliais.
• Įdėkite keletą imbiero griežinėlių į puodelį ir užplikę verdančiu vandeniu uždenkite bent 10 minučių, kad geriau pritrauktų. Galite laikyti ir ilgiau – tuomet skonis bus intensyvesnis.
• Jei gaminate didesnį arbatos kiekį arbatinuke, dėkite atitinkamai daugiau šaknies, bei vandens, galite pavirti kelias minutes. Skonio intensyvumą galite reguliuoti patys pagal savo pomėgius.

Imbierinis vanduo

Imbierinis vanduo yra šiek tiek silpnesnis už arbatą – jo galite gerti daugiau – tokiu būdu suvartodami daugiau skysčių per dieną, kas taipogi yra naudinga jūsų organizmui, jeigu nepavyksta išgerti pakankamai gryno vandens.

Jums reikės:
• 1,5 arbatinio šaukštelio tarkuotos imbiero šaknies,
• 1 litro (4 puodelių) verdančio vandens.

Į puodą ar arbatinuką su verdančiu vandeniu sudėkite tarkuotą imbiero šaknį, išmaišykite ir, nukėlę nuo viryklės, palikite pastovėti 5-10 min kol pravės. Pilant imbiero vandenį į puodelius perkoškite per sietelį. Šią imbiero arbatą galite laikyti šaldytuve ir vasarą mėgautis vėsia gaiva. Pagardinimui labai tiks medus, citrina ar mėtos lapelis.

Šaltalankių ir imbiero arbata – nuo peršalimo

Tik pajutus pirmuosius peršalimo simptomus, rekomenduojame pasigaminti šios stebuklingos imbiero ir šaltalankių arbatos.

Imbiero, medaus ir cinamono arbata arba late

Nors šį nuostabų gėrimą galima gaminti ir su vandeniu – tuomet jį derėtų vadinti imbiero arbata su cinamonu ir medumi, tačiau šįkart rekomenduojame paragauti imbiero late su medumi ir cinamonu.

Jums reikės:
• 500 ml migdolų pieno,
• 2 arbatinių šaukštelių tarkuotos imbiero šaknies (kiekį galite pareguliuoti priklausomai nuo to, kaip aštriai mėgstate),
• 1-2 cinamono lazdelių,
• medaus pagal skonį, priklausomai kaip saldžiai mėgstate.

Ant viryklės užvirinkite migdolų pieną ir į jį sudėję tarkuotą imbierą, bei cinamono lazdeles pavirkite ant mažos ugnies apie 5 min., kad ingredientai susigertų vienas į kitą, tuomet suplakite plaktuvu, kad susidarytų puta. Šiek tiek pravėsusį gėrimą pasaldinkite medumi pagal savo skonį.

Gėrimą galite papuošti išvirusia cinamono lazdele, o norėdami sustiprinti naudingąsias savybes, galite užberti juodųjų pipirų, muskato, kardamono, ciberžolės ar kitų prieskonių.

Kmynų ir imbiero arbata

Imbiero arbata su kmynais padeda sureguliuoti svorį. Ji ne tik gerina medžiagų apykaitą, bet ir padeda neužsilaikyti skysčiams. Taip pat tai geras būdas stiprinti imunitetą ir išvengti ligų šaltuoju metų periodu.

Turtinga imbiero arbata su citrusais ir prieskoniais

Siūlome pabandyti pasigaminti ypač turtingą imbierų arbatą su citrusais. Tai bus tikras tonizuojantis gėrimas. Siūlome išbandyti arbatas pagal savo turimus ingredientus ir rasti sau skaniausias proporcijas. Gamindami arbatą pasikliaukite nuojauta – jūsų kūnas pats nurodys kiek ko įdėti į arbatą. Svarbiausia išlikite ramūs ir pasitikėkite.

Jums reikės:
• Apelsino ir citrinos griežinėlių (būtinai prieš pjaustant juos gerai nuplaukite karštu vandeniu, kad ant žievelės neliktų pesticidų ar vaško likučių).
• Imbiero šaknies. Nuluptą šaknį galite pjaustyti griežinėliais, lazdelėmis arba sutarkuoti.
• Cinamono – geriausia naudoti cinamono lazdelę, nes naudojant maltą cinamoną arbatoje liks nuosėdų.
• Juodieji pipirai. Geriausia prieš naudojimą šviežiai juos suskaldyti, kad išgautumėte maksimalią naudą.
• Kardamonas nėra privalomas, tačiau arbatai suteikia gardaus skonio ir šilumos.
• Vanduo.
• Jūsų mėgstamas saldiklis: klevų, agavų sirupas, medus, stevija, cukrus ar kt.

Gaminimo eiga:
• Puode ar arbatinuke užvirinkite vandenį ir sudėkite smulkintą imbiero šaknį, cinamoną, kardamoną, bei pipirus. Nukėlę nuo viryklės palikite uždengtą ir leiskite pravėsti apie 10 minučių.
• Po to sudėkite apelsinų ir citrinų griežinėlius. Jų negalima dėti į verdantį vandenį, kad nežūtų vaisiuose esantys vitaminai.
• Patiekti galite įdėdami į stiklinį puodelį imbiero ar cinamono lazdelę, vaisių griežinėlį – pasitelkite savo fantaziją.
• Taip pat šioje arbatoje galite pakeisti arba papildomai įdėti kitų ingredientų, kasdien pasigamindami vis naujų skonių arbatą.

Imbierų arbata su ciberžole.

• Ciberžolė labai stipriai veikia prieš uždegimus. Vienam puodeliui galite naudoti ½ arbatinio šaukštelio tarkuoto imbiero šaknies ir ½ arbatinio šaukštelio ciberžolės.
• Kajeno pipirai. Jie pagerins kraujotaką, veiks prieš uždegimus, teiks naudos skrandžio veiklai ar gydant kosulį. Jie yra itin aštrūs, tad jų dėkite labai nedidelį žiupsnelį.
• Muskato riešutas, gvazdikėliai, žvaigždanyžiai suteikia ganėtinai intensyvų skonį, tad jų reikėtų dėti labai nedaug.

• Keletas mėtų lapelių suteiks papildomo skonio, palengvins virškinimą, mažins uždegimus.

Žalioji arbata su imbieru

Žaliosios arbatos lapelius dėkite į karštą vandenį, bet ne verdantį, kad išgautumėte kuo daugiau teikiamų žaliosios arbatos naudų. Ir tik vėliau, bent po 5 min., žaliajai arbatai nusistovėjus, sudėkite citrusus (citrusai per stipriai atvėsins vandenį ir žalioji arbata gali nespėti išskleisti viso savo gėrio, jei vanduo taps per šaltas)

Imbieras su medumi ir citrina

Tai ko gero vienas populiariausių receptų užpuolus peršalimui. Taip pat labai tinka ir imuniteto stiprinimui, savijautos gerinimui. Šie trys produktai – imbiero šaknis, medus ir citrina – tikra vitaminų bomba jūsų organizmui. Šiame recepte rekomenduojame visų ingredientu dėti maždaug lygiomis dalimis, tačiau jas galite keisti pagal savo skonį arba turimų produktų kiekį.

Jums reikės:
• 1 didelės arba 2 mažesnių citrinų (arba laimų),
• 1 imbiero šaknies,
• 400 ml medaus.

Gaminimo eiga:
• Citrinas gerai nuplaukite su karštu vandeniu, pamirkykite vandenyje su soda, kad neliktų pesticidų ar vaško likučių.
• Citrinas su žievelėmis supjaustykite, išimkite sėklas.
Imbierą nulupkite ir supjaustykite gabalėliais.
• Citrinas, bei imbierą sudėkite į smulkintuvą ir susmulkinkite.
• Į gautą masę užpilkite medų. Jeigu medus kietas, galite šiek šiek pašildyti medu sudėję į mažą indelį ir jį pamerkus į didesnį indą karšto vandens, kad medus suskystėtų ir geriau išsimaišytų.

Šį imbiero, medaus ir citrinos mišinį galite valgyti vieną arba iš jo pasidaryti arbatą. Arbatai naudokite karštą, bet ne verdantį vandenį, kad išsaugotumėte visus vitaminus.

Imbiero galimas šalutinis poveikis

Nors imbieras laikomas saugiu vartoti daugeliui žmonių, prieš vartodami didesnius jo kiekius (daugiau kaip 5 g imbiero miltelių per dieną) didėja šalutinio poveikio rizika. Tokiu atveju būtinai prieš vartodami, ypač gydymo tikslais, pasitarkite su gydytoju.

• Žindant krūtimi ir nėštumo metu, ypač, kuomet kamuoja pykinimas, mažais kiekiais imbierą vartoti yra saugu. Imbiero turėtų vengti tik tos nėščios moterys, kurios yra patyrusios persileidimą arba artėja gimdymo terminas.
• Imbiero turėtų atsisakyti žmonės, turintys kraujo krešėjimo sutrikimų ar vartojantys kraują skystinančius medikamentus. Taip pat nustokite vartoti imbierą bent 2 savaites iki planuojamos operacijos, nes imbieras gali sulėtinti kraujo krešėjimą, kas sukeltų papildomą kraujavimą operacijos metu arba po jos.
• Imbiero skonis – taip pat priskiriamas šalutiniam poveikiui, kai gydymo tikslais jo reikia vartoti didesniais kiekiais, tačiau pacientui jis yra itin nemalonus.
• Jeigu imbiero arbatos vartojate labai daug, galimi šie organizmo sutrikimai: viduriavimas, pilvo skausmai, rėmuo, širdies sutrikimai.
• Jeigu vartojate kokius nors vaistus, prieš pradedant vartoti imbierą būtinai pasikonsultuokite su savo gydytoju dėl galimos vaistų ir imbiero sąveikos.

Ramunėlių arbata

Skausmui malšinti – natūralus aspirinas

Vaistinė ramunė – liaudyje dėl savo vaistinių savybių mylimi ramunėliai

Vaistinė ramunė *(lot. Matricaria recutita),* liaudiškai dažniausiai vadinama ramunėliais – vienmetis žolinis augalas, dažniausiai šakotas, plunksniniais lapais, žiedai – baltais lapeliais. Ramunė auga laukuose, pakelėse, prie namų, žydi gegužės – rugsėjo mėnesiais, vaistams ir arbatoms naudojami tik ramunėlių žiedai be kotelių, skinami išsiskleidę horizontaliai. Džiovinti reikia gerai vėdinamoje patalpoje, kur nepasiekia tiesioginiai saulės spinduliai, paskleidus plonu sluoksniu. Taip pat svarbu ramunėlių žiedų neperdžiovinti – jie turi išlikti žalsvai geltoni, kvepiantys, kartoko skonio.

Ramunėlių arbatos nauda

Ramunėlių žiedai turtingi vaistinėmis, priešuždegiminėmis, antimikrobinėmis, regeneracinėmis savybėmis dėl savyje turimų vitaminų, eterinių aliejų, kartumynų, kumarinų, cholino, salicilo rūgšties, gleivių, bei kitų medžiagų. Ramunėlė pasižymi stipriu gydomuoju poveikiu ne dėl atskirų sudedamųjų dalių, o dėl to, jog visos šios medžiagos veikia sinergiškai, sustiprindamos viena kitos veikimą.

Vaistinė ramunė liaudyje naudojama gydymui, bei sveikatinimui nuo įvairų organizmo vidaus ir išorės negalavimų:

- Sergant peršalimo ligomis ramunėlių arbata labai tinka inhaliacijoms, skaudant gerklei ar burnos ertmės uždegimams – skalavimui.
- Esant virškinamojo trakto, dvylikapirštės žarnos negalavimams: vidurių pūtimui, viduriavimui, atpalaiduoja žarnyno spazmus, dujų kaupimąsį žarnyne. Tinka skrandžio ligoms gydyti: opoms, refliuksui, gastritui.
- Ramunėlės liaudyje vadinamos natūraliu aspirinu dėl galimybės sumažinti sąnarių skausmą, reumatą ar kitą skausmą, kilusį dėl traumų, uždegimų. Padeda esant nugaros skausmui, karščiavimui.
- Tinka piktybiniams navikams (sudėtyje turi flavonoido apigenino, veikiančio prieš vėžį), inkstų uždegimui ir kitiems organizmo uždegimams gydyti.
- Padeda esant danties ar dantenų skausmui: iš užplikytos arbatos išimkite išmirkusius ramunėlių žiedus, juos sumaigykite ir uždėkite tiesiai po lūpa ant dantenos.
- Tinka gydant išorinius odos pažeidimus, plaukams stiprinti, taip pat nuo pleiskanų.
- Skatina prakaitavimą, tinka kepenų ligoms gydyti, yra kaip tulžį varanti priemonė.
- Esant stipriam prakaitavimui ramunėlių nuovire galima mirkyti rankas, bei kojas.
- Tinka vartoti prieš miegą – ramina, gerina miego kokybę.

Kaip paruošti ramunėlių arbatą

Į standartinio dydžio puodelį (250 ml) įberkite 1 arbatinį šaukštelį džiovintų ramunėlių žiedų ir užpilkite verdančiu vandeniu. Palaikykite kol gerai pritrauks ir pravės apie 15 minučių. Paruoštą arbatą galite pagardinti medumi ir/ar citrina.

Ši arbata gerina apetitą, bei virškinamojo trakto veiklą.

Esant ūmiems organizmo uždegimams ar virškinamojo trakto sutrikimams paruoškite stipresnę ramunėlių arbatą puodelyje užplikydami vieną valgomąjį šaukštą ramunėlių žiedų. Gerkite atvėsintą 2-3 kartu per dieną.

Vaistinių ramunių arbata – kūdikiams

Jeigu jūsų kūdikis neramus, galimai patiriantis pilvo diegliukus, vidurių pūtimą, ar dėl dantukų dygimo, galite išbandyti vaistinių ramunių arbatą. Arbatinį šaukštelį ramunėlių užplikykite 100 ml verdančio vandens ir pritraukus po 5 min nukoškite.

- **0-2 mėn.** amžiaus kūdikiui 10 lašų arbatos praskieskite
10 ml vandeniu ir duokite 2-3 kartus per dieną.
- **2-6 mėn.** kūdikiams galima duoti neskiestos ramunėlių arbatos po 10-50 ml 2-3 kartus per parą, priklausomai nuo vaikelio amžiaus.

Šią arbatą, kaip švelnią gydomąją priemonę, rekomenduoja ne tik liaudies medicinos atstovai, bet ir gydytojai.

Ramunėlės – ne tik moterims, bet ir vyrams

Vaistinės ramunės arbata, nors nerekomenduotina nėščiosioms, tačiau labai tinka po gimdymo moters pilvo raumenims atpalaiduoti, kad gimdyvė galėtų pailsėti. Puikiai tinka ir menstruaciniams skausmams malšinti.

Kadangi ramunėlės savo sudėtyje turi antioksidanto apogenino, jos veikia stebuklingai stabdant įvairių navikų augimą, įskaitant krūtų, kiaušidžių, o vyrams – prostatos vėžį.

Ramunėlių užpilas – plaukams, bei skalavimui

Moterys, norinčios sustiprinti plaukų šaknis, kad plaukai būtų minkšti ir blizgantys, skalauja plaukus ramunėlių nuoviru. Šis nuoviras šiek tiek pagelsvins plaukus, taipogi naikins pleiskanas.

Norėdami paruošti ramunėlių užpilą plaukams, į puodelį (250 ml) įberkite 2 valgomuosius šaukštus ramunėlių žiedų ir užplikykite verdančiu vandeniu. Leiskite pritraukti bent 15 minučių, naudokite pravėsusį nuovirą.

Šis nuoviras taip pat tinka burnos ir gerklės skalavimui esant gerklės skausmui ar burnos gleivinės pažeidimams.

Ramunėlių kompresai: skausmui malšinti, veido odai, bei akims

Plačiai naudojami ramunėlių kompresai, kurie ne tik slopina uždegimus, tačiau ir dezinfekuoja žaizdas. Ramunėlių arbatoje gausu flavonoidų, kurie prasiskverbia pro odos paviršių į gilesnius sluoksnius taip išsaugodami jaunatvišką odą. Ramunėlių kompresai ne tik stabdo odos senėjimą, bet ir gydo odą, mažina sudirgimus. Taip pat tinka akių sudirgimams, uždegimams, ašarojimui slopinti.

Į puodą įpilkite 1 litrą vandens ir suberkite 5 šaukštus džiovintų ramunėlių. Kai užvirs, jeigu turite laiko, galite pavirinti iki 15 min. Nukėlus nuo viryklės dar palaikykite15 min. kol dar daugiau pritrauks, bei pravės, tada nukoškite. Šiame nuovire sušlapinkite marlę, ją nugręžkite, kad nevarvėtų ir uždėkite ant skaudamos vietos ar veido odos. Palaikykite 15-20 min., o jei turite kantrybės, ir ilgiau.

Akių kompresams galite gaminti mažesnį kiekį nuoviro. Sušlapinkite vatos diskelius ar tiesiog vatos gabalėlius ir uždėtus ant akių laikykite bent 15-20 min. Ši procedūra kartu gali virsti ramybės, bei poilsio akimirka atsipalaidavimui nuo streso ir įtampos, ypač, jeigu prigulsite, pasileisite raminančios ar kitos mėgstamos muzikos. Esant didesniam nuovargiui galite ir nusnūsti.

Ramunėlių arbatos šalutinis poveikis

Ramunėlių arbatos turėtų vengti žmonės:

- alergiški ir kitoms vaistažolėms, ar sergantys šienlige (bent jau vartoti ją atsargiai),
- vartojantys kraują skystinančius vaistus,
- vartojantys kitus vaistus: arbatą galima gerti ne anksčiau kaip 2 val. iki vaistų vartojimo arba bent 2 val. po vaistų vartojimo, nes ramunėlių arbata trukdo įsisavinti kai kuriuos medikamentus,
- moterys, besilaukiančios kūdikio – nėštumo metu ramunėlė stimuliuoja gimdos susitraukimus, tad gali sukelti priešlaikinį gimdymą,
- pavargę ir sėdantys už vairo, nes ramunėlių arbata gali sukelti mieguistumą.
- Esant rimtiems skrandžio sutrikimams, tokiems kaip opa ar uždegimas, ramunėlių arbatą galima gerti keliskart per dieną vieną mėnesį, tačiau jokiu būdu nepadauginant.

Arbatą vertėtų vartoti gydymo tikslais, tačiau ne profilaktiškai – dažnai vartojant ramunėlių arbatą sumažėja jos efektyvumas, bei gali pasireikšti šalutinis poveikis.

Medetkų arbata

Ypatingų gydomųjų galių turintis gėrimas

Medetka *(lot. Calendula)* Lietuvoje auga visokiose dirvose, mėgsta saulėtas vietas, džiugina savo ryškiais žiedais gėlių darželiuose, ir tuo pačiu naudojama įvairioms ligoms gydyti. Iš jos ryškių geltonų ir oranžinių žiedų gaminama sveikatingoji medetkų arbata.

Šio augalo žiedus galima rinkti visą vasarą kas 2-3 dienas, rudeniop – rečiau. Daugiausia vaistinių savybių turi vos prasiskleidę žiedai. Skinant augalas šakojasi – taip daugiau šakojasi ir sukrauna dar daugiau žiedų. Džiovinti reikia paskleidus gerai vėdinamoje patalpoje, kur žiedų neapšviečia tiesioginiai saulės spinduliai. Jei medetkų žiedus džiovinsite orkaitėje ar džiovyklėje vertėtų palaikyti apie 40^0 C temperatūrą, kad išlaikytumėte jų naudingąsias savybes. Vartojimui tinka 2 metus.

Vasarą liaudyje medetkos padėdavo spėjant dienos orus. Jeigu ryte medetkų žiedų galvutės neprasiskleidžia, tai reiškia artėjantį lietų, o žiedams išsiskleidus gerokai prieš septynias, senoliai laukdavo išties gražios dienos.

Medetkų naudingosios savybės

Vaistinė medetka nepaisant savo, kaip gėlės grožio, kerinčio savo ryškiais, karotino kupinais oranžiniais žiedais, savyje turi ir organinių rūgščių, dervų, flavonoidų, mikroelementų, eterinio aliejaus ir kitų biologiškai aktyvių atiseptinių, bei priešuždegiminių medžiagų. Medetkų arbatos nauda sveikatai neabejotina ir tinka kaip vaistas įvairioms ligoms gydyti:

• Įvairiems odos pažeidimams, bei ligoms. Medetkos skatina audinių regeneraciją, aktyvina kraujotaką, pažeistoje zonoje padeda gamintis kolagenui ir greitina odos atstatymo procesą po operacijų ar kitokių sužeidimų. Anot žolininkės Žanos Rouz,, medetkos užpilu galima gydyti odos problemas, juo tinka prausti traiškanojančias akis, jautrią ar dermatito pažeistą odą.
• Virškinamojo trakto sutrikimams: skrandžio, dvylikapirštės žarnos opaligei gydyti, taip pat skrandžio ir žarnyno piktybiniams navikams gydyti.
• Moterims – kaip vaistas nuo skausmingų menstruacijų.
Ramina pavargusias akis, gerina regėjimą – užpilas naudojamas kompresams.
• Sergant geltlige – gerti du puodelius per dieną.
Naikina kai kurias bakterijas, o labiausiai stafilokokus ir streptokokus.

• Sergant dantų bei gerklės ligoms – skalauti burną, gerklę medetkų užpilu.
• Gerina širdies veiklą.
• Gerina tulžies pūslės veiklą.
• Tinka riebiems plaukams, bei pleiskanojančiai galvos odai prižiūrėti, mažina riebalų išsiskyrimą, taip pat rekomenduojama nuo plaukų slinkimo.
• Kūdikiams – nuo sauskelnių sudirgusiai odelei nuraminti.
• Gydo ir ramina vabzdžių įkandimus.
• Inkstams, bei šlapimo takams tinka tiek profilaktikai, tiek gydymui. Medetkų arbatą patariamas gerti, jeigu padažnėjo šlapinimasis arba jis tapo skausmingas.

Medetkų arbata – prevencija kepenų ligoms

Kepenų ligoms gydyti, bei kepenims detoksikuoti naudojami ne tik medetkų žiedai, bei ir lapai. Svarbu arbatą gerti be cukraus.

Tyrimo metu buvo įrodyta, kad medetkos dėl laisvųjų radikalų šalinimo ir priešuždegiminių savybių, priklausomai nuo dozės, pasižymėjo hepatoprotekcinėmis (kepenis apsaugančiomis) savybėmis nuo aflatoksinų sukelto kepenų pažeidimo. Aflatoksinai – tai kancerogeninės medžiagos, kurių net mažas kiekis gali sukelti kepenų vėžį.

Kitas mėgintuvėlyje atliktas tyrimas parodė, kad medetkų ekstraktas slopina leišmanijos, parazito, sukeliančio leišmaniozę – ligą, dėl kurios gali atsirasti odos žaizdelių arba būti pažeisti vidaus organai – pirmiausia kepenys, blužnis ir kt.

Kaip pasigaminti medetkų arbatą

Vaistinių medetkų gydančią arbatą pasigaminsite labai greitai. Į standartinio dydžio puodelį ar stiklinę (250 ml) įdėkite vieną arbatinį šaukštelį medetkų žiedų ir užplikykite verdančiu vandeniu. Palikite pritraukti ir gerkite pravėsusią. Arbatą galite pagardinti medumi ar citrina.

Medetkų arbata – vaisingumui

Jeigu nepavyksta pastoti ir priežastis yra lytinių ir vidaus organų uždegimas, tuomet pabandykite seną liaudišką medetkų ir viržių arbatos receptą. Paruošimo būdas toks pat, kaip rašyta anksčiau – 1 šaukštelį arbatžolių užplikyti stikline verdančio vandens, prieš valgį gerti 2-3 kartus per dieną po visą stiklinę.

Stebuklingas medetkų tepalas

Iš medetkų galite pasigaminti vaistinį tepalą, padedantį nuo negyjančių opų, fistulių, venų uždegimo, taip pat pažeistai odai: suskilinėjusiai, sužvarbusiai ar nudegusiai. Medetkų tepalas pasižymi priešuždegiminėmis, regeneracinėmis, bei raminančiomis savybėmis. Tepalas taip pat gali būti naudojamas nuo krūties auglių, net piktybinių, o iš tepalo gamybos likučių galite pasidaryti krūtų kompresą.

Šį tepalą paprasta pasigaminti namuose.
• Keptuvėje pakaitinkite 250 g kiaulės arba žąsų taukų (veganams tiks taukmedžio sviestas).
• Į karštus riebalus supilkite dvi saujas medetkų žiedų, lapų, bei stiebų.
• Kai mišinys pradės putoti, gerai išmaišykite, nukelkite nuo ugnies ir uždengę palikite per naktį atvėsti.
• Kitą dieną mišinį vėl pašildykite ir perkoškite per smulkų sietelį, lininę skepetą ar marlę, išspaudžiant kuo daugiau žolelėse likusių sulčių.
• Tepalą supilstykite į užsukamus stiklainius.

Vaistinių medetkų trauktinė

Medetkų trauktinė pagelbės gydant skrandžio, žarnyno ligas, aritmiją, hipertoniją, onkologines ligas, pagelbės esant nemigai, dusuliui.

Vaistinių medetkų trauktinę pasigaminsite labai paprastai:
• Į tamsaus stiklo butelį suberkite 20 gramų medetkų žiedų ir užpilkite 100 ml spirito.
• 2 savaites šį butelį laikykite tamsioje vietoje, o paskui nukoškite.

Medetkų trauktinės vartojimas:
• Gerkite po 20 lašų 3 kartus per dieną prieš valgį.
Virintu vandeniu skiestą trauktinę (stiklinei vandens pilti • 1 arbatinį šaukštelį trauktinės) galite tepti nudegimus, opas, inkštirus, spuogus, žaizdas, skalauti burną ir gerklę.
• Kompresams nuo žaizdų, kraujosrūvų, raumenų patempimų, pragulų, gumbų, pūliuojančių, bei piktybinių auglių taip pat reikėtų naudoti skiestą medetkų trauktinę (stiklinei vandens pilti 1 arbatinį šaukštelį trauktinės).

Medetkų nuoviras

Odai gydyti naudojamas medetkų nuoviras. 2 valgomuosius šaukštus džiovintų medetkų gėlių užplikykite 200 ml vandens ir palaikykite 10 minučių. Pravėsus nukoškite žoleles.

Nuoviras gali būti naudojamas kompresams ruošti: nuo vabzdžių įkandimų, nudegimų, nušalimų, grybelinių infekcijų ir kitų odos ligų. Medetkose esantys antioksidantai ir priešuždegiminės medžiagos užtikrina greitą rezultatą.

Medetkų, varnalėšų ir apynių nuoviras plaukams stiprinti

Norint sustabdyti plaukų slinkimą ar tiesiog sustiprinti plaukus, kad atrodytų žvilgantys ir sveiki, galite pasiruošti medetkų žiedų, varnalėšų šaknų ir apynio spurgų nuovirą.

• Susmulkinkite vieną valgomajį šaukštą varnalėšų šaknų, medetkų ir apynių spurgų lygionis dalimis.
• Šį žolelių mišinį užpilkite 500 ml vandeniu ir pavirkite 15 minučių.
• Nuovirą perkoškite, praskieskite vandeniu ir plaukite 2 kartus per savaitę arba 2 kartus per savaitę įtrinkite galvos odą.
• Kiekvienam plovimui ar įtrynimui paruoškite šviežią nuovirą – būtent toks turės stipriausią gydomąją galią.

Atpalaiduojanti medetkų vonia

Kūno ir jausmų išvalymui per dylantį mėnulį savaitgalį atlikite tokią procedūrą: paruoškite puodelį šviežių ar džiovintų medetkų žiedlapių (voniai), puodelį medetkų arbatos (gėrimui), Epsom druskos stiklinę (galite rinktis paprastą jūros druską), žvakę ir vandens. Pripilkite vonią šilto vandens, įberkite į vonią šviežių ar džiovintų medetkos žiedų. Uždekite žvakę. Atsigulkite į vonią ir įjunkite mėgstamą muziką. Atsigerkite medetkų arbatos, po jos išgerkite vandens. Procedūrą kartokite savaitgaliais per dylantį mėnulį.

Šalutinis medetkų poveikis

Medetkų nepatartina vartoti žmonėms:
• patiriantiems alergines reakcijas naudojant kitas vaistažoles, sergantiems šienlige,
• alergiškiems A vitamino preparatams,
• turintiems žemą kraujospūdį,
• nėščiosioms – draudžiama.

Šalavijas

Ligoms gydyti ir grožiui puoselėti

Šalavijas – tai gilias tradicijas liaudies medicinoje turintis augalas. Jo nauda ir efektyvumas ligų gydymui patikrintas laiko ir iki šiol naudojamas liaudies medicinoje – šalavijo istorija išties įstabi. Šalavijo veikimo spektras yra platus, todėl ir jo panaudojimo galimybių yra kur kas daugiau nei vien tik šalavijų arbata. Šiame straipsnyje pateikiame keletą patarimų, kaip efektyviai panaudoti šalavijo teikiamą naudą žmogui. Galbūt atrasite kažką netikėto ir tinkančio kaip tik Jums?

Šalavijas: trumpa botaninė atmintinė

Šalavijas *(lot. Salvia)* – tai augalas, kilęs iš Viduržemio jūros regiono ir išplitęs daugelyje pasaulio vietų. Yra daug ir įvairių šio augalo rūšių. Botaninis šalavijo pavadinimas kilęs iš lotyniško žodžio *„salvere“*, reiškiančio *„būti išgelbėtam“*. Taigi – šalavijas pasižymi žmogui naudingomis savybėmis, labai plačiai pritaikomomis įvairiose gyvenimo srityse. Kai kurios šalavijo rūšys labiau naudojamos kulinarijoje, o kitos turi daugiau gydomųjų savybių.

Lietuvoje savaime auga arba yra auginama daugiau nei 10 šalavijų rūšių. Mityboje ir gydomaisiais tikslais paprastai naudojamas vaistinis šalavijas *(lot. Salvia officinalis)*. Tai daugiametis, žolinis augalas, turintis šakotą, keturbriaunį, apatinėje dalyje sumedėjusį stiebą. Lapai aplink stiebą išdėstyti priešine tvarka, ovališkai pailgi, žalsvai pilkšvos spalvos. Palietus – primena vos šiurkštų audinį. Žydi birželio ir liepos mėnesiais, smulkiais, purpuriniais žiedynais.

Žmogaus poreikiams naudojami tiek šviežiai, tiek džiovinti šalavijo lapeliai. Jei šalavijas auga sode – galima pasiruošti džiovintos lapelių žaliavos. O jei šalavijas puošia namų palangę – šviežių lapelių galima pasiskinti ištisus metus.

Šalavijo maistinė sudėtis – cheminis užtaisas gerai sveikatai

Šaukštas šalavijų turi 43 procentus paros rekomenduojamos vitamino K normos, taip pat yra puikus skaidulų, vitamino A, folio rūgšties, kalcio, geležies, magnio ir mangano šaltinis. Jame yra daug didesnės B grupės vitaminų, tokių kaip folio rūgštis, tiaminas, piridoksinas ir riboflavinas, dozės, taip pat sveiki vitamino C, vitamino E, tiamino ir vario kiekiai.
Be to, šiame kvapniame augale yra kavos rūgšties, chlorogeno rūgšties, rozmarino rūgšties ir rutino – tai elementai, būtini gerai sveikatai.
Kadangi šalavijas paprastai vartojamas nedideliais kiekiais, jis suteikia tik nedidelį kiekį angliavandenių, kalorijų ir baltymų.

Šalavijų tinktūra

Tinktūros yra paprastas, veiksmingas ir lengvai prieinamas būdas gauti kuo daugiau naudos iš vaistinių žolelių. Alkoholio komponentas, naudojamas tinktūrų gaminime, ištraukia ir išsaugo veikliąsias žolelių sudedamąsias dalis, paversdamas jas galingu gydomuoju užtaisu.

Šalavijų tinktūra veiksmingai padės esant virškinimo problemoms, apetito praradimui, skrandžio skausmui, pilvo pūtimui, viduriavimui, rėmeniui. Taip pat šią tinktūrą galima vartoti siekiant kontroliuoti pernelyg didelį prakaitavimą, menstruacijų skausmą, pernelyg didelį pieno tekėjimą žindančioms, menopauzės simptomus.

Šalavijų tinktūrai paruošti reikės:

- Kelių saujų šalavijų lapelių (geriausia – šviežių),
- 190 laipsnių stiprumo alkoholio,
- 1 l talpos, sandaraus indo (pvz., stiklainio).

Nuplaukite ir visiškai išdžiovinkite šalavijų lapus (geriausia palikite per naktį). Sausus šalavijų lapelius susmulkinkite ir sudėkite į indą. Užpilkite alkoholiu, sandariai uždenkite ir palikite vėsioje bei tamsioje vietoje 2 savaitėms. Indą kasdieną gerai supurtykite.

Po 2 savaičių nuimkite dangtelį ir uždenkite indo viršų marle. Nukoškite žoleles, turinį supildami į tamsaus stiklo indą. Uždarytą indą laikykite vėsioje, tamsioje vietoje. Tinktūrą galima naudoti iki dvejų metų.

Paprastai rekomenduojama dozė yra ¼ arbatinio šaukštelio tris kartus per dieną. Tinktūrą galima tiesiog nuryti arba sumaišyti su sultimis, šiltu vandeniu ar arbata.

Šalavijų sirupas nuo kosulio

Šalavijo antibakterinės savybės yra būtent tai ko reikia, norint efektyviai kovoti su kosuliu. Sudirgintą ir skaudančią gerklę nuraminti gali puodelis šalavijų arbatos, tačiau efektyviau kosulį išgydyti gali šalavijų sirupas.

Jam paruošti reikės:

- 2 kupinų arbatinių šaukštelių susmulkintų šviežių šalavijų lapelių,
- 1 valgomojo šaukšto medaus,
- 2 puodelių vandens,
- Panašaus kiekio obuolių sidro acto.

Į puodą sudėkite smulkintus šalavijų lapelius, užpilkite vandeniu ir užvirinkite. Tuomet sumažinkite ugnį ir dar pusvalandį virkite ant silpnos ugnies. Nuovirą perpilkite į matavimo puodelį, įpilkite maždaug tokį patį kiekį obuolių sidro acto, sudėkite medų ir gerai išmaišykite. Leiskite mišiniui atvėsti, tuomet sudėkite jį į sandarų indą ir laikykite tamsioje, vėsioje vietoje.

Sirupą vartokite po vieną arbatinį šaukštelį iki trijų kartų per dieną. Vaikams duokite po ½ arbatinio šaukštelio.

Šalavijas gali būti tikras atradimas Jūsų plaukams

Naudojamas kaip skalavimo priemonė, šalavijas padeda nuo plaukų slinkimo, taip pat suteikia plaukams sveiko žvilgesio. Šalavijų nuoviru tinka skalauti pleiskanotą galvos odą. Sveiką priemonę plaukų priežiūrai visiškai nesudėtinga pasiruošti namuose:

1 arbatinį šaukštelį džiovintų arba 2 arbatinius šaukštelius šviežių rozmarinų lapų užplikykite verdančiu vandeniu, uždenkite ir palikite pastovėti apie 10 minučių. Paruoštą antpilą naudokite plaukams skalauti. Efektyvumui sustiprinti į šį antpilą galima įlašinti po porą lašelių šalavijų ir rozmarinų eterinio aliejaus. Šią procedūrą galima kartoti du kartus per savaitę – tiek užteks, kad pamatytumėte rezultatą.

Plaukų slinkimui mažinti ir plaukų sveikatai stiprinti taip pat labai tinka eterinių aliejų mišinys: sumaišykite 3–4 lašus šala-

vijų eterinio aliejaus su keliais lašais pipirmėčių arba rozmarinų eterinio aliejaus. Šį mišinį praskieskite 1 šaukštu alyvuogių aliejaus ir du kartus per dieną masažuokite galvos odą.

Šalavijas – natūrali priemonė plaukų spalvos tonavimui

Šalavijų lapuose yra pigmentų, kurie gali natūraliai patamsinti žilus plaukus. Šalavijų arbatoje yra taninų – medžiagų, turinčių dažomųjų savybių. Šią saugią ir tvarią priemonę plaukų spalvai koreguoti galima pasigaminti namuose. Išbandykite – gal tai kaip tik tai, kas Jums ir tiks, ir patiks.

1 saują šalavijų lapų (šviežių arba džiovintų) užpilkite 0,5 l verdančio vandens, uždenkite ir palikite pastovėti kol atvės. Naudokite po plaukų plovimo, kaip skalavimo skystį. Skalaudami, priemonę gerai įmasažuokite į galvos odą bei plaukus.

Šalavijo nauda riebios, spuoguotos odos priežiūrai

Šalavijas yra „superžolelė“ kovoje su laisvaisiais radikalais. Dėl šių savybių šalavijas lėtina senėjimo procesus, skatina odos ląstelių atsinaujinimą, taip pat efektyviai gerina riebios, į spuogus linkusios odos būklę. Efektyvių, gydančių, o kartu ir gražinančių veido priežiūros priemonių galima pasigaminti namuose. Toliau pateikiame porą naminių priemonių, skirtų riebiai veido odai.

• Šalavijų tonikas kasdieniai veido priežiūrai. Pasigaminkite šalavijų lapų nuoviro: užpiltus vandeniu lapus užvirinkite, išjunkite ugnį ir palikite atvėsti. Nuovirą perpilkite į naudojimui patogų, užsukamą indą (buteliuką ar pan.). Naudokite šį nuovirą kaip toniką kasdieniam veido odos valymui.

• Šalavijų kaukė riebiai odai. 1 valgomąjį šaukštą smulkintų šalavijų lapų sumaišykite su 2 šaukštais natūralaus medaus ir 1 takuotu obuoliu. Maišykite kol susidarys vientisa masė, primenanti pastą. Kaukę tepkite ant švarios odos ir laikykite 20 minučių. Nuplaukite drungnu vandeniu, nusausinkite ir odą patepkite drėkinamuoju kremu.

Liepų žiedų arbata

Ir sveikatai, ir grožiui

Vieniems liepų arbata siejasi su karštomis vasaromis ir nuostabių, kvepiančių liepų žydėjimu miesto parkuose. Kitiems liepų žiedų arbata atėjusi iš vaikystės kaip močiutės vaistas nuo peršalimo ligų. Tad pasidomėkime plačiau kuo visgi ši arbata yra naudinga, kad pažįstama ir vartojama kiekvienuose namuose.

Liepa *(Tilia)* – dedešvinių *(Malvaceae)* šeimos augalų genties didelis ir ilgaamžis medis, derlingoje, bei gerai drenuotoje dirvoje užaugantis iki 28-32 m aukščio. Liepa žydi birželio pabaigoje – liepos pradžioje. Jos žiedai šviesiai geltonos spalvos, kvapnūs. Žiedų skaičius žiedyne, priklausomai nuo augalo rūšies, gali svyruoti nuo 2-4 iki 5-12 žiedų.

Liepų žiedai skleidžia labai malonų kvapą, juose yra 7-10 % polisacharidų (galakturono rūgšties, gliukozės, ksilozės, galaktozės ir arabinozės), triterpeninių saponinų, 4-6 % flavonoidų (kvercetino, hesperidino, kaempferolio), vitamino A (karotino), vitamino C (askorbo rūgšties) ir net kai kurių mikro- ir makroelementų, taninų bei kumarino. Liepų žiedų sudėtyje taip pat yra 0,05 % eterinio aliejaus.

Liepžiedžių arbatos nauda sveikatai

Fitoterapeutai ir tradicinės medicinos šalininkai teigia, kad šis skanus gėrimas, gaminamas iš liepžiedžių, yra labai naudingas organizmui ir turi daugybę sveikatai naudingų savybių.

Liepžiedžių arbata yra sveikas ir skanus gėrimas, turintis atstatomąjį poveikį žmogaus organizmui ir galintis padėti išgydyti nemažai ligų.

- Liepų žiedų arbata padeda mažinti karščiavimą ir pasižymi diaforetiniu poveikiu, todėl liaudies medicinoje plačiai vartojamas peršalimo ligų profilaktikai ir gydymui. Taip pat jis didina organizmo atsparumą bakterijoms ir virusams.
- Ši arbata taip pat naudinga sergant bronchitu ar sunkiai kosint. Ją sudarantys saponinai praskiedžia skreplius ir padeda juos pašalinti iš kvėpavimo takų. Gėrimas turi antibakterinių ir priešuždegiminių savybių, todėl puikiai tinka nuo gerklės skausmo.
- Jį taip pat galima naudoti mažoms žaizdelėms ir pūlinukams ant gleivinių, šalinti.
- Liepžiedžių arbata naudinga nervų sistemai, normalizuoja miegą, padeda kovoti su nervine įtampa ir nemiga.
- Ji taip pat vartojama virškinamojo trakto veiklai gerinti, nes didina skrandžio sulčių gamybą ir suaktyvina virškinimo fermentus. Liepžiedžių arbatą rekomenduojama gerti po sunkaus, riebaus maisto.
- Liepų arbata taip pat teigiamai veikia ir kraujotakos sistemą. Ji stiprina kraujagysles ir didina jų elastingumą.

• Liepžiedžių arbata pasižymi antioksidacinėmis savybėmis. Liepų arbata užkerta kelią vėžio atsiradimui ir vystymuisi.
• Ji mažina "kenksmingo" cholesterolio kiekį kraujyje.
Nesukelia staigaus gliukozės šuolio ir šalina iš organizmo toksinus.
• Šis gėrimas teigiamai veikia odą, plaukus ir nagus.
• Liepų žiedų arbata pasižymi hipoglikemizuojančiomis savybėmis, todėl ją rekomenduojama gerti žmonėms, sergantiems antro tipo diabetu.
• Liepų arbata yra puiki priemonė kovojant su antsvoriu. Joje yra medžiagų, kurios ne tik greitina medžiagų apykaitą, bet ir lipolizę. Dėl šio skanaus gėrimo riebalinės ląstelės aktyviai skaidomos ir šalinamos iš organizmo.

Liepų žiedų arbatos privalumai moterų organizmui

Liepžiedžių arbata naudinga moterų organizmui.

• Gėrimas padeda normalizuoti moters hormoninį foną, sureguliuoti mėnesinių ciklą ir palengvinti PMS simptomus. Kritinėmis dienomis liepžiedžių arbata gali padėti atsikratyti maudžiančių skausmų pilvo apačioje.
• Liepų arbata naudinga moterims ir menopauzės metu, nes sumažina karščio bangų skaičių, normalizuoja kraujospūdį, mažina dirglumą ir apsaugo nuo stiprių nuotaikų svyravimų.
• Liepų arbata taip pat turi jauninamąjį poveikį moters organizmui ir greitina medžiagų apykaitą. Tai mažai kaloringas produktas, todėl tinka moterims prižiūrinčioms savo figūrą.

Liepžiedžių arbata nėštumo metu

Nėštumo metu būsimos mamos gali drąsiai į savo racioną įtraukti liepų arbatą. Šis gėrimas turi ryškių diuretinių savybių, todėl padeda kovoti su patinimais, nuo kurių kenčia dauguma besilaukiančių moterų.

Kaip žinia, nėštumo metu moterų organizmas šiek tiek išsenka, o jų imunitetas gerokai susilpnėja. Liepų žiedų arbata labai tinka peršalimo ir virusinių ligų profilaktikai, todėl specialistai rekomenduoja būsimoms mamoms reguliariai vartoti šį skanų ir gydomąjį gėrimą. Liepų arbata būsimai mamai gali sustiprinti imuninę sistemą, nuraminti, pagerinti virškinimą, normalizuoti miegą ir prisotinti nėščiosios organizmą naudingomis medžiagomis.

Liepų arbatos poveikis žindančiai mamai ir kūdikiui

Liepų arbatą gali gerti ir maitinanti mama. Ši puiki arbata teigiamai veikia ne tik moters, bet ir kūdikio organizmą. Liepų žiedų arbata didina motinos pieno kiekį, todėl ją rekomenduojama gerti toms moterims, kurios nori maitinti kūdikį krūtimi ilgiau. Šis gėrimas prisotina motinos ir vaiko organizmą naudingomis medžiagomis, stiprina imuninę sistemą, padeda nuraminti kūdikio pilvo spazmus, susidoroti su peršalimo ir virusinėmis ligomis, kosuliu ir šaltkrėčiu. Tai puiki alternatyva antipiretikams, kurių mamai žindymo laikotarpiu vartoti negalima.

Svarbu! Žindančioms moterims liepžų žiedų arbatą rekomenduojama gerti ne dažniau kaip 3-4 kartus per savaitę.

Kaip paruošti liepžiedžių žaliavą arbatai?

Liepų žiedai skinami jų žydėjimo metu. Geriau tai reikėtų daryti birželio mėnesį, žydėjimo pradžioje. Arbatai ruošti geriausiai tinka žiedai su sparneliais. Pradėti rinkti reikėtų, kai dauguma žiedų jau yra išsiskleidę ir tik pavieniai žiedai dar tebėra su pumpurais.

Žaliavą arbatai reikėtų rinkti iš ryto. Oras turėtų būti šiltas ir sausas. Per lietų arba iš karto po lietaus nuskintus žiedus būtų labai sunku išdžiovinti. Žiedus galima skinti rankomis arba genėjimo žirklėmis. Arbatai tinkami tik sveiki, natūralios spalvos, žiedai. Nereikia rinkti žiedų nuo liepų, augančių pramoniniuose rajonuose ar šalia pagrindinių kelių, bei greitkelių.

Nuskintus žiedus galima džiovinti džiovykloje, gerai vėdinamoje patalpoje arba tiesiog lauke po stogu. Svarbu nedžiovinti liepų žiedų tiesioginiuose saulės spinduliuose. Paskleidus ploną, tolygų liepų žiedų sluoksnį reiktų uždengti jį marle arba kitokiu panašiu audiniu. Džiovinant, reikėtų 2-3 kartus per dieną švelniai, bet kruopščiai pamaišyti žiedus, kad jie nepradėtų pūti ar pelyti.

Išdžiovintus liepų žiedus geriausia laikyti tamsioje, vėsioje vietoje stikliniuose indeliuose, popieriniuose maišeliuose, keramikiniuose induose arba natūralių medžiagų maišeliuose. Plastikiniai indai netinka.

Jei nusprendėte laikyti liepų žiedus stiklainyje, stiklainis neturi būti sandariai uždarytas, nes džiovinti žiedai turi kvėpuoti. Vietoj dangtelio galima naudoti lininį audeklą. Jei laikomasi visų laikymo taisyklių, džiovinti liepų žiedai gali išlaikyti visas savo naudingąsias ir sveikatą stiprinančias savybes iki 2 metų.

Klasikinė liepžiedžių arbata

Kad liepų arbata būtų ne tik skani, kvapni, bet ir išsaugotų visas gydomąsias savybes, reikia išmokti ją teisingai gaminti. Žemiau aprašysime populiariausius liepų žiedų arbatos receptus.

1 arbatinį šaukštelį žaliosios arba juodosios arbatos ir ½ valgomojo šaukšto džiovintų liepžiedžių užpilkite 200-250 ml verdančio vandens ir palikite 10-15 minučių pritraukti. Į arbatą įdėkite medaus ar kito saldiklio.

Raminanti liepų žiedų arbata su melisomis ir jonažolėmis

Ši liepų žiedų arbata, papildyta melisų, bei jonažolių naudingomis savybėmis, turės didesnį raminantį poveikį esant stresinėms situacijoms ar nemigai.

Sumaišykite 1 arbatinį šaukštelį liepų žiedų su 1 arbatiniu šaukšteliu melisos ir 1 arbatiniu šaukšteliu jonažolių. Šį mišinį užpilkite 400-450 ml verdančio vandens. Į arbatą galima įdėti cukraus, medaus ar kitokio saldiklio.

Liepų žiedų ir erškėtuogių arbata – tikra vitaminų bomba

Liepų žiedų arbata, papildyta erškėtuogėmis, jūsų organizmą papildys reikalingais vitaminais.

Susmulkinkite 20-25 džiovintų erškėtuogių, sudėkite į stiklinį indą ir užpilkite 1 litru verdančio vandens. Įdėkite 2 valgomuosius šaukštus džiovintų liepų žiedų, 2-3 valgomuosius šaukštus susmulkintų, mėgstamų džiovintų vaisių. Prieš dedant, džiovintas uogas rekomenduojama nuplauti. Indą sandariai uždarykite dangčiu ir palikite 30-35 min. Po to arbatą perkoškite ir pasaldinkite.

Arbata nuo peršalimo. Į pasirinktą indą įdėkite 3 valgomuosius šaukštus džiovintų liepų žiedų ir užpilkite 200 ml verdančio vandens. Palikite užpilą pastovėti 45 minutes ir perkoškite. Dar papildomai įpilkite 200 ml karšto virinto vandens. Gerkite šią arbatą šiltą 2-3 kartus per dieną, po 1 puodelį iš karto po valgio.

Liepos žiedai kosmetikoje

Liepa turi daug gydomųjų savybių, plačiai naudojama ne tik liaudies medicinoje, bet ir kosmetologijoje. Liepžiedžių pagrindu ruošiami gydomieji nuovirai, užpilai bei losjonai. Jie lėtina senėjimo procesus, padeda atsikratyti uždegimų, spuogų, išlygina smulkias raukšleles ir atjaunina odą.

Liepų žiedų nauda veido odai

Visi turėtume nuolat rūpintis savo išvaizda ir reguliariai valyti veido odą. Norint tai padaryti, galima naudoti natūralias priemones, tarp kurių yra ir liepų žiedai. Liepų žiedynuose yra daug naudingų medžiagų, kurios padeda pašalinti kosmetinius odos trūkumus.

- Glikozidai padeda pašalinti susikaupusius toksinus ir pagerinti veido spalvą.
- Taninai, turintys antimikrobinių ir tonizuojančių savybių, normalizuoja riebalinių liaukų veiklą.
- Salicilo rūgštis šviesina amžiaus dėmes, padeda kovoje su spuogais, dalyvauja ląstelių regeneracijos procesuose.
- Vitaminai apsaugo nuo žalingo išorinės aplinkos poveikio, prisideda prie odos atjauninimo.
- Liepų žiedai gali padėti gydyti visų tipų odą. Jie drėkina, kai oda yra išsausėjusi, pašalina riebų blizgesį ir bėrimus, kai oda yra riebi.

Prieš pradedant procedūras visada reikia pašalinti kosmetiką, švariai nuvalant odą. Kaukes galima tepti ne dažniau kaip du kartus per savaitę.

Liepžiedžių nuoviras veidui

Liepų žiedų nuoviras rekomenduojamas kasdieniam veido prausimui. Jis taip pat gali būti dedamas į kaukes. Šis nuoviras drėkina, skaistina odą ir naikina raukšles.

Pusę arbatinio šaukšto liepžiedžių užpilkite stikline vandens ir ant silpnos ugnies lėtai užvirkite. Pavirkite 20 minučių, po to perkoškite. Kai nuoviras atvės, jį galima naudoti.

Iš liepžiedžių nuoviro galite pasigaminti ledo kubelius – jais valoma veido oda ryte ir vakare tonizuoja, mažina paburkimą ir lygina raukšles. Iš liepų žiedų paruoštas nuoviras, supilamas į formeles ledui gaminti ir dedamas į šaldiklį. Po 7-8 valandų liepžiedžių ledas yra paruoštas naudojimui.

Liepžiedžių veido kompresas

Liepų židų kompresas yra veiksminga priemonė, padedanti atsikratyti uždegimų, patinimų ir spuogų. Paruoškite liepžiedžių nuovirą, įmerkite į jį rankšluostį ar marlės servetėlę. Sudrėkintą medžiagą kelioms minutėms uždėkite ant veido. Procedūrą pakartokite 5-7 kartus, tada nuplaukite virintu vandeniu. Prieš tai į virintą vandenį įpilkite obuolių acto, santykiu: 500 ml vandens – du šaukšteliai acto.

Liepų žiedų ir krapų veido tonikas

Liepžiedžių tonikas naudojamas kasdieniniam veido prausimui ryte ir vakare. Nuskalauti nereikia, galite tiesiog palikti nudžiūti. Jis padeda kovoti su uždegimais, amžiaus dėmėmis ir tonizuoja senstančią odą.

Sumaišykite 0,5 valgomojo šaukšto džiovintų liepų žiedų ir 0,5 šaukšto krapų. Mišinį užpilkite 2 stiklinėmis verdančio vandens, leiskite pastovėti 2 valandas, o po to nukoškite.

Po procedūrų likusį losjoną galite laikyti šaldytuve, kur jis gali būti laikomas ne ilgiau kaip dvi savaites.

Liepų žiedų veido kaukė su ramunėlėmis

Liepžiedžių kaukė, papildyta naudogomis ramunėlių savybėmis, padeda atsikratyti amžiaus dėmių, sausumo ir mažina raukšles.

Sumaišykite po 1 valgomąjį šaukštą liepų ir ramunėlių žiedų, užpilkite juos 500 ml verdančio vandens. Paimkite 1 valgomąjį šaukštą grietinės, įpilkite nedidelį kiekį nuoviro ir išmaišykite. Paruoštą kaukę tepkite ant odos ir po 25 minučių nuplaukite liepžiedžių nuoviru ar toniku.

Liepų žiedų ir medaus kaukė su citrina

Ši liepžiedžių arbatos ir medaus kaukė pašalina riebų blizgesį, kovoja su spuogais ir uždegimais.

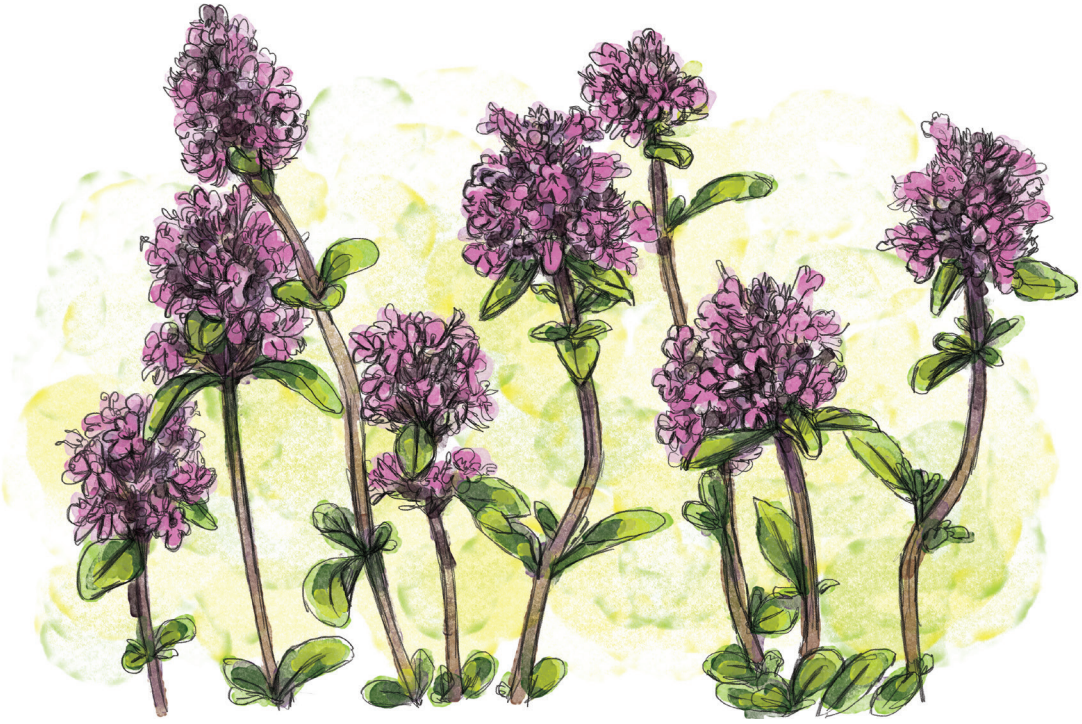
3 valgomuosius šaukštus skysto medaus sumaišykite su 2 arbatiniais šaukšteliais citrinos sulčių ir 2 arbatiniais šaukšteliais liepų žiedų nuoviro. Paruoštą kaukę tepkite ant odos ir po 15 min nuplaukite šiltu, po to vėsiu vandeniu.

Liepžiedžių arbatos šalutinis poveikis

Nors liepų žiedų arbata turi daug naudos sveikatai, tam tikrais atvejais geriau jos vengti. Ji netinka tiems, kurie yra padidėjusio jautrumo arbatos sudėčiai arba linkę į alergines reakcijas. Nereikėtų piktnaudžiauti šia arbata ar gerti kasdien ilgą laiką, nes tai gali sukelti širdies ir nervų sistemos sutrikimų. Didžiausia, rekomenduojama liepų žiedų arbatos vartojimo trukmė – 3 savaitės. Po to privaloma padaryti 10-14 dienų pertrauką.

Čiobrelių arbata

Skanus ir labai naudingas gėrimas



Čiobrelis *(Thymus)* – priklauso notrelinių *(Lamiaceae)* šeimos augalų genčiai. Tai kvapūs puskrūmiai, turintys plonus, gulsčius arba augančius į viršų, sumedėjusius stiebus. Lapai labai smulkūs. Žiedai sutelkti galvelės pavidalo žiedynuose. Notrelinių šeimos gentyje yra daug čiobrelių rūšių. Lietuvoje auginami čiobreliai: vaistinis čiobrelis *(Thymus vulgaris),* keturbriaunis čiobrelis *(Thymus pulegioides)* ir paprastasis čiobrelis *(Thymus serpyllum).* Paprastasis čiobrelis natūraliai auga pievose, taip pat jo galima pasisėti ir užsiauginti. Šie augalėliai dažniausiai padeda žiemą peršalus – iš jų gaminama čiobrelių arbata.

Čiobrelis nuo seno gerai žinomas prieskonis, kurio dedama į įvairius patiekalus, siekiant sukurti aštrų, unikalų skonį ir neįprastą aromatą. Juo gardinamos salotos, makaronai, mėsa, žuvis, bulvės.

Anksčiau mūsų protėviai šį augalą naudojo ir magiškuose ritualuose. Žmonės tikėjo, kad čiobrelis skirtas apsisaugoti nuo nužiūrėjimo. O jo kvapas gali atbaidyti piktąsias jėgas ir nežemiškas būtybes.

Čiobrelių arbatos nauda

Čiobreliuose yra iki 1 % eterinių aliejų, kurių trečdalį sudaro timolis, pasižymintis antihelmintiniu, priešuždegiminiu ir skausmą malšinančiu poveikiu. Čiobrelių priešuždegiminės ir antimikrobinės savybės gali padėti sergant odos ligomis. Jis gali padėti atsikratyti bakterinių infekcijų ir kartu padėti sumažinti uždegimus. Dėl to čiobrelis gali padėti įveikti tokių ligų, kaip egzema ir spuogai, sudirgimą ir uždegimą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad čiobrelio sudėtyje yra timolio, kalio, vitamino A, vitamino C ir magnio. Dėl tokios sudėties reguliariai vartojant čiobrelių arbatą nedideliais kiekiais ji gali padėti:

- sustiprinti imuninę sistemą;
- pagerinti odos būklę;
- pagerinti apetitą;
- palengvinti migreną;
- pagerinti nuotaiką;

• pagerinti regėjimą;
• palengvinti kvėpavimo takų ligas;
• pagerinti miegą;
• padėti nusiraminti;
• pagerinti inkstų funkciją – pasižymi diuretiniu poveikiu;
• veikti gaivinančiai ir tonizuojančiai.

Čiobrelių arbatos nauda moterims

Čiobrelių arbata gali pagelbėti esant šiems moteriškiems negalavimams:

• turint gimdos priedų uždegimų;
• varginant skausmingoms ir užsitęsusioms mėnesinėms;
• turint hormonų veiklos sutrikimų;
• menopauzės metu;
• palengvinti migreną.

Nėščios moterys turėtų būti atsargios dėl šios arbatos dozavimo. Prieš nusprendžiant ar vartoti čiobrelių arbatą geriau pasikonsultuoti su gydytoju.

Čiobrelių arbatos nauda vyrams

Čiobrelių arbata labai naudinga vyrų sveikatai. Įrodyta, kad ji puikiai neutralizuoja šlapimo takų uždegimą ir infekciją. Ši arbata gali sumažinti šlapimo takų patinimą sergant prostatitu, taip pagerindama šlapimo pasišalinimą iš organizmo.

Taip pat čiobrelių arbata naudinga stipriosios lyties atstovams, kenčiantiems nuo plikimo. Joje esanti ursolio rūgštis gali stimuliuoti svogūnėlius, taip suaktyvindama plaukų augimą.

Čiobrelių derliaus rinkimas

Čiobrelių žiedų kekės ir jauni stiebai renkami jų žydėjimo laikotarpiu: nuo birželio iki ankstyvo rudens. Džiovinti čiobrelius reikia gerai vėdinamoje patalpoje arba lauke, pavėsyje. Čiobrelius džiovinti galima ir džiovykloje, tačiau svarbu, kad temperatūra neviršytų +40 °C. Džiovintas vaistažoles galima naudoti iki 3 metų. Vaistažoles reikėtų laikyti tik medžiaginiuose maišeliuose arba stikliniuose indeliuose vėsioje, sausoje vietoje. Arbatžoles būtina apsaugoti nuo pašalinių kvapų ir tiesioginių saulės spindulių.

Kaip pasigaminti čiobrelių arbatą

Čiobrelių arbatą galima vartoti vieną pagal skonį: tiek stiprią, tiek silpnesnę, tačiau ji puikiai dera ir su klasikinėmis juodąja bei žaliąja arbata, taip pat ir su kitomis vaistažolėmis, priklausomai nuo to kokio skonio pageidaujate ar kokių kitų gydomųjų savybių tikitės. Parteikiame keletą receptų, kuriuos galite išbandyti.

Klasikinis čiobrelių arbatos receptas

Ši čiobrelių arbata vartojama kaip profilaktinė priemonė nuo peršalimo ir virusinių ligų, virškinamojo trakto ligų, jėgoms stabilizuoti ir nemigai įveikti. Ji taip pat gali turėti bendrą stiprinamąjį poveikį žmogaus organizmui.

Jums reikės:
• puodelio, arbatos paruošimui;
• 2 arbatinių šaukštelių džiovintų čiobrelių;
• 200 ml verdančio vandens.
• Čiobrelius užpilkite verdančiu vandeniu, uždenkite ir palikite 10 minučių. Jei norisi, prieš geriant, galima arbatą perkošti. Galite paskaninti jūsų mėgstamu saldikliu.

Čiobreliai su žaliąja arbata

Ši čiobrelių arbata, papildyta žaliosios arbatos naudingomis savybėmis, pasižymi tonizuojančiu poveikiu, gali palengvinti peršalimo ligų eigą, normalizuoti virškinimą.

Jums reikės:
• puodelio, arbatos paruošimui;
• 1 arbatinio šaukštelio džiovintų čiobrelių;
• 1 arbatinio šaukštelio žaliosios arbatos;
• 200 ml verdančio vandens.

Užplikykite čiobrelius verdančiu vandeniu, uždenkite ir palikite 5 minutėms, o kai šiek tiek pravės, suberkite žaliąją arbatą ir vėl uždengtą arbatą palikite dar 5 minutėms. Priklausomai nuo žaliosios arbatos rūšies, žalioji arbata geriausia atskleidžia savo sveikatinamąsias savybes užpilama 60-90 °C temperatūros karštu vandeniu. Paruoštą arbatą galima perkošti, įdėti šaukštelį medaus arba jūsų mėgstamo sirupo. Pagardinti galima ir griežinėliu citrinos.

Juodoji arbata su čiobreliais

Šis mišinys puikus tuo, kad dėl nedidelio čiobrelių kiekio jo galima vartoti neribotais kiekiais. Klasikiniam gėrimui čiobreliai suteikia pikantiškumo ir pagyvina juodosios arbatos skonį.

Jums reikės:
• karščiui atsparaus indo arbatos virimui;
• 3 arbatinių šaukštelių juodosios arbatos;
• 1 arbatinio šaukštelio džiovintų čiobrelių;
• 500 ml verdančio vandens.

Į indą supilkite vandenį, jį užvirkite, suberkite juodąją arbatą ir pavirkite 3-5 minutes. Po to suberkite džiovintus čiobrelius. Palikite 5-10 minučių, kad pritrauktų. Arbatą perkoškite, į puodelį įsipilkite paruoštos arbatos tiek, kad ji užimtų apie trečdalį puodelio. Likusią puodelio dalį užpildykite karštu, virintu vandeniu.

Čiobrelių ir pipirmėčių arbata

Pipirmėtės ne tik suteikia gaivų kvapą, malšina troškulį, bet ir teigiamai veikia savijautą. Pipirmėtė kartu su čiobreliais gali normalizuoti virškinamojo trakto veiklą ir pašalinti daugelį skrandžio problemų.

Jums reikės:
• puodelio arbatos užplikymui;
• 1 arbatinio šaukštelio džiovintų pipirmėčių;
• 1 arbatinio šaukštelio džiovintų čiobrelių;
• 200 ml verdančio vandens.
Vaistažoles užplikykite tiesiai puodelyje verdančiu vandeniu, uždenkite ir palikite 5-10 minučių. Gerti rekomenduojama po pusę puodelio (apie 100 ml) prieš kiekvieną valgį.

Čiobrelių arbata jūsų grožiui

Čiobrelių arbata taip pat gali būti naudinga ir jūsų grožiui. Pateikiame keletą receptų, pagal kuriuos namų sąlygomis paprastai galėsite pasigaminti natūralių priemonių, gydančių jūsų odą, sprendžiančių įvairias odos problemas ar tiesiog puoselėjančių jūsų grožį.

Čiobrelių užpilas odai

Čiobrelių užpilo kompresai gali padėti stiprinti kraujagysles, gydyti pūlinukus ir palengvinti uždegimo simptomus. Šis užpilas taip pat gali būti naudojamas odos valymui ir tonizavimui.

Jums reikės:
• 2 šaukštų džiovintų čiobrelių;
• 450 ml verdančio vandens;
• stiklinio indo, užpilo laikymui šaldytuve.
Čiobrelius sudėkite į indą, užpilkite verdančiu vandeniu, uždenkite dangteliu ir palikite pusvalandžiui. Po to užpilą perkoškite ir supilkite į stiklinį indą. Indą sandariai uždarykite. Šaldytuve tokį užpilą galima laikyti iki aštuonių dienų.

Odą raminantis užpilas su čiobreliais

Šis užpilas gali padėti pristabdyti smulkių raukšlių atsiradimą, sutraukti poras, sumažinti odos paraudimą bei pleiskanojimą. Sudrėkintu vatos tamponėliu lengvi valykite problemines odos vietas.

Jums reikės:
- 5 g džiovintų čiobrelių;
- 5 g džiovintų ramunėlių;
- 50 ml verdančio vandens.

Sumaišykite vaistažoles ir užpilkite verdančiu vandeniu. Palikite pastovėti apie 20 minučių. Po to perkoškite. Visą pagamintą užpilo kiekį sunaudokite per dieną.

Kosmetinis ledas su čiobreliais

Čiobreliai gali veiksmingai atjauninti odą ir lyginti smulkias raukšles. Dėl šalčio poveikio padidėja kolageno ir elastino sintezė.

Jums reikės:
- 50 ml čiobrelių užpilo;
- 5 ml vynuogių sėklų aliejaus;
- 25 lašų migdolų aliejaus.

Perkoštą čiobrelių užpilą sumaišykite su aliejais, supilkite į formeles ir užšaldykite. Paruoštus kubelius vakare lengvais slystančiais judesiais įtrinkite į švariai nuvalytą veido odą.

Čiobrelių arbatos šalutinis poveikis

Čiobrelių arbatos nereikėtų gerti neribotais kiekiais. Pernelyg didelė dozė vietoj laukiamos ramybės gali sukelti susijaudinimą, baimę, nemigą ar košmarus. Vartojant čiobrelių arbatą su alkoholiu gali sumažėti cukraus kiekis kraujyje.

Taip pat vartojant įvairius vaistus reikėtų atidžiai išstudijuoti instrukcijas ir suderinamumą su čiobreliais. Jo vartojimas gali sumažinti kai kurių vaistų veiksmingumą ar net gi sukelti alerginę reakciją.

Žmonės, kurie yra alergiški tokiems augalams kaip bazilikui, raudonėliui, šalavijui ir levandai, tikėtina, kad gali būti alergiški ir čiobreliui. Tai gali būti odos jautrumas palietus čiobrelių lapus arba pykinimas, rėmuo, viduriavimas ir vėmimas juos valgant ar geriant jų arbatą.

Žindančioms moterims čiobrelių arbata nereikėtų piktnaudžiauti – jos gerti mažai arba ganėtinai silpną.

Čiobrelių arbatos ir gėrimų, kuriuose yra čiobrelių, rekomenduojama vengti:
- žmonėms, turintiems kepenų ligų;
- nėščiosioms;
- maitinančioms, labai norint gerti tik silpną arbatą, nedideliais kiekiais, geriausia ir pasitarus su savo gydytoju;
- asmenims, kenčiantiems nuo vidurių užkietėjimo;
- astma sergantiems žmonėms;
- turintiems padidėjusį cukraus kiekį kraujyje ir širdies bei kraujagyslių sutrikimų;
- žmonėms, turintys skydliaukės problemų.

Dėl čiobrelių arbatos vartojimo visada reikėtų pasitarti su jus prižiūrinčiu gydytoju.

Svarainių arbata

Vitaminų šaltinis Jūsų organizmui

Gaivioji svarainių arbata gaminama iš lietuviškosios citrinos – svarainio *(Chaenomeles)*, kuris priklauso erškėtinių *(Rosaceae)* šeimos augalų genčiai. Labiausiai paplitę ir žinomos svarainių rūšys: japoninis svarainis *(Chaenomeles japonica)*, gražusis svarainis *(Chaenomeles speciosa)* ir puošnusis svarainis *(Chaenomeles superba)*. Svarainiai gali būti auginami dekoratyviniuose želdynuose dėl grožio, taip pat dėl kvapių vaisių, kurie dažniau naudojami džiovinti. Į mūsų kraštus šis augalas atkeliavęs iš Rytų Azijos ir Viduržemio jūros regionų. Senovės Graikijoje ir Romoje, svarainiai buvo meilės ir vaisingumo simbolis.

Tai visžalis puskrūmis arba neaukštas medis, dažniausiai su dygliuotomis šakomis. Lapai priešiniai, su prielapiais, dantytu kraštu. Žiedai raudoni arba oranžiniai, pavieniai arba susitelkę po kelis. Svarainio vaisiai – beveik rutuliški obuoliukai. Nors svarainiai yra artimi obuolių ir kriaušių giminaičiai, šiandien svarainiai gerokai rečiau auginami.

Svarainių vaisiai paprastai subręsta rugsėjo–spalio mėnesiais. Šių vaisių derlius nuo vieno krūmo gali siekti iki 3 kg. Užklupus rudeninėms šalnoms svarainių vaisiai gali žūti, todėl derlių reikia surinkti dar iki pirmų šalnų. Jei klimatas šiltas, šie vaisiai gali bręsti ant šakų. Jeigu šalta, juos būtina nurinkti ir jie sėkmingai galutinai sunoks sudėti į dėžes.

Svarainių nauda organizmui

Liaudies medicinoje svarainiai naudojami jau ne vieną dešimtmetį. Vartojami svarainiai organizmui suteikia daug sveikatinimo naudų.

- Šie vaisiai turi skaidulinių medžiagų ir keletą svarbiausių vitaminų bei mineralų: vitaminų C, B1, B6, vario, geležies, kalio ir magnio. Dėl tokios sudėties svarainiai yra maistingi.
- Svarainiuose gausu stiprių antioksidantų. Jie stabdo uždegiminius procesus ir padeda kovoti su kenksmingų laisvųjų radikalų daroma žala organizmui. Moksliniai tyrimai rodo, kad kai kurie svarainiuose esantys antioksidantai, įskaitant flavonolius ir kvercetiną, mažina uždegimą ir saugo organizmą nuo lėtinių ligų.
- Gali padėti suvaldyti nėštumo keliamą pykinimą. Vieni dažniausių nemalonių simptomų ankstyvuoju nėštumo laikotarpiu yra pykinimas ir vėmimas. Viename tyrime, kuriame dalyvavo 76 nėščiosios, nustatyta, kad 1 valgomasis šaukštas svarainių sirupo žymiai veiksmingiau sumažino nėštumo sukeltą pykinimą negu 20 mg vitamino B6.

• Gali padėti išspręsti kai kurias virškinimo problemas. Svarainiai jau ilgą laiką naudojami tradicinėje ir liaudies medicinoje įvairiems virškinimo sutrikimams gydyti. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad svarainių sultys ir arbata gali apsaugoti žarnyno audinius nuo pažeidimų, susijusių su uždegiminėmis žarnyno ligomis, tokiomis kaip opinis kolitas.
• Gali gydyti skrandžio opas. Atlikti tyrimai rodo, kad svarainiuose esantys augaliniai junginiai gali padėti išvengti skrandžio opų ir jas gydyti. Atlikus tyrimą mėgintuvėlyje, svarainių sultys slopino H. Pylori bakterijos, augimą.
• Gali sumažinti refliukso simptomus. Atlikus 7 savaičių trukmės tyrimą su 80 vaikų, sergančių rūgštiniu refliuksu, nustatyta, kad kasdieninio raciono papildymas svarainių sirupu buvo toks pat veiksmingas kaip ir vaistai, kurie tradiciškai vartojami šios ligos simptomams palengvinti. • Atlikus kitą tyrimą su 137 nėščiomis moterimis, nustatyta, kad 10 mg svarainių sirupo dozė, vartojama po valgio, taip pat buvo tokia pat veiksminga, kaip ir tradiciniai vaistai, mažinantys rūgštinio refliukso simptomus.
• Gali apsaugoti nuo tam tikrų alerginių reakcijų ir palengvinti įvairių alergijų simptomus. Atlikti tyrimai rodo, kad svarainių sudėtyje esantys junginiai gali padėti kovoti su lengvomis alerginėmis reakcijomis, pavyzdžiui, odos uždegimas ar sloga.
• Gali palaikyti imuninę sistemą. Keletas tyrimų, atliktų mėgintuvėliuose, atskleidė, kad svarainiai turi antibakterinių savybių, kurios gali padėti užkirsti kelią kenksmingų bakterijų dauginimuisi. Be to, viename svarainyje yra 15 % vitamino C paros normos, kuris būtinas stipriai imuninei sistemai.

Kaip pasigaminti svarainių arbatą

Žemiau pateikiama keletą receptų, kuriuos lengvai galite išbandyti namuose.

Svarainių arbata su imbieru

Svarainiai, papildyti imbiero teikiamomis naudomis suteiks jums daug vitaminų turintis ir šaltuoju metų laiku šildantis gėrimas.

Jums reikės:
• karščiui atsparaus indo, arbatos užplikymui;
• 1-2 arbatinių šaukštelių žaliosios arbatos (be jokių priedų);
• nedidelio gabalėlio imbiero šaknies;
• keleto riekelių šviežių arba džiovintų svarainių;
• 250 g karšto virinto vandens (80 °C temperatūros).

Į arbatinuką ar puodelį supilkite žaliąją arbatą, 1-1,5 cm griežinėliais supjaustytą imbiero šaknį ir supjaustytus svarainius. Užpilkite 80°C temperatūros vandeniu. Palikite pritraukti 3-5 minutes.

SVARBU! Vanduo neturi būti verdantis, kad arbata neprarastų savo geryjų savybių.

Svarainių kompotas su uogomis ir vaisiais

Šis kompotas, gaminamas iš svarainių, aviečių ir obuolių, skirtas imuniteto stiprinimui.

Jums reikės:
• karščiui atsparaus indo;
• lygiomis dalimis džiovintų svarainių, aviečių ir obuolių (kuo daugiau, tuo gėrimas bus aromatingesnis), galima įdėti savo nuožiūra ir kitokių turimų vaisių ar uogų;
• 500 ml verdančio vandens.

Į indą suberkite džiovintus vaisius ir uogas. Užpilkite verdančiu vandeniu ir palikite pritraukti. Kompotą galite gerti tiek šiltą tiek atvėsusį.

Svarainių arbata su medumi

Jums reikės:
• puodelio arbatai;
• 1 šaukštelio labai plonai sutarkuotų svarainių;

• 1 šaukštelio medaus (arba klevų ar kito sirupo);
• 250 ml verdančio vandens.

Į puodelį įdėkite tarkuotą svarainį ir užpilkite verdančiu vandeniu. Arbatai pravėsus, prieš geriant, įdėkite medaus arba sirupo.

Svarainių sirupas

Jums reikės:
• puodo, sirupo ruošimui;
• 1 kg išvalytų svarainių (be sėklų);
• 1 kg cukraus.

Svarainius nuplaukite, nusausinkite, perpjaukite pusiau, išpjaukite sėklalizdžius ir kotelius. Išvalytus svarainius supjaustykite gana plonomis skiltelėmis. Į švaraus puodo dugną dėkite sluoksnį svarainių, berkite dalį cukraus, vėl dėkite svarainių, berkite cukraus. Taip sluoksniuokite, kol baigsis svarainiai ir cukrus. Viršutinis sluoksnis turi būti cukraus. Puodą uždenkite dangčiu arba švariu rankšluosčiu. Puodą laikykite sausoje, tamsioje vietoje ir laikykite, kol ištirps visas cukrus ir išsiskirs svarainių sultys. 1-2 kartus per dieną galima pamaišyti. Priklausomai nuo oro temperatūros tai gali užtrukti maždaug 2-5 dienas.
Po to svarainius sudėkite į kiaurasamtį ir palikite nuvarvėti. Gautą sirupą užkaitinkite iki užvirimo ir dar pavirkite apie 5 minutes. Karštą sirupą išpilstykite į švarius stiklainius, užsukite ir palikite visiškai atvėsti. Sirupo galima ir nevirinti, galima tiesiog nukošti, bet tuomet jį būtina laikyti šaldytuve.
Nusausintus svarainius vienu sluoksniu išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Dėkite į iki 70 °C laipsnių įkaitintą orkaitę ir džiovinkite apie 4-6 valandas. Galima džiovinti ir vaisių džiovyklėje. Išdžiovintus svarainius laikykite drobiniame ar popieriniame maišelyje.

Svarainiai žiemai

Jums reikės:
• virtuvės kombaino vaisių sutrynimui;
• 1 kg svarainių;
• 200 gramų medaus.

Svarainius švariai nuplaukite, nusausinkite, supjaustykite ketvirčiais ir išimkite sėklytes. Jeigu turimas virtuvės kombainas galingas, užtenka svarainius supjaustyti ketvirčiais, o jeigu silpnesnis, pasmulkinkite juos į daugiau dalių, kad sutrinti būtų lengviau.
Supjaustytus svarainius dėkite į virtuvės kombaino indą ir sutrinkite iki vientisos masės. Į trynimo pabaigą sudėkite medų ir dar šiek tiek patrinkite, kad medus tolygiai pasiskirstytų. Paragaukite. Jeigu norisi saldžiau, galite medaus įdėti daugiau.
Paruoštą masę sudėkite į švarius stiklainius, palikdami apie 0,5 – 1 cm nuo stiklainio viršaus tuščią. Užsukite švariais, sandariais dangteliais ir dėkite į šaldiklį. Taip paruoštus svarainius galima šaldyti ir ledukų formelėse, o sušalusius ledukus perdėti į šaldymo maišelius. Tokiu būdu turėsite atskirai po vieną porciją, kurią įmetę į karštą virintą vandenį, pasigaminsite labai skanios ir sveikos arbatos.
SVARBU! Jeigu norite dar daugiau vitaminų ir natūralių naudingų medžiagų, drauge su svarainiais galima sutrinti šiek tiek imbiero.

Svarainių šalutinis poveikis

Svarainius gali valgyti, praktiškai visi. Jų nereikėtų vartoti tik žmonėms, sergantiems: pleuritu, enterokolitu ir lėtiniu vidurių užkietėjimu.

Nėščiosios ir maitinančios, prieš vartojimai būtinai turėtų pasitarti su savo gydytoju.

Lauro lapų arbata

Netikėtai sveikas gėrimas

Lauro lapai – vienas populiariausių prieskonių beveik kiekvienoje virtuvėje. Be jų neįsivaizduojamas sriubos, troškinių, mėsos patiekalų, marinatų ruošimas. Taigi, lauro lapai ir kulinarija – beveik neatsiejami dalykai. Tačiau jie – ne tik prieskonis. Lauro lapai – tai itin vertinga, naudingųjų cheminių junginių ir eterinių aliejų kupina vaistažolė. Iš šių lapų paruošta arbata taip pat yra ir organizmo sveikatos šaltinis.

Puikiai pažįstamus lauro lapus užaugina lauramedinių *(lot. Lauraceae)* augalų šeimai priklausantis medis – kilnusis lauramedis *(lot. Laurus nobilis)*. Šis medis kilęs iš Viduržemio jūros regiono, tačiau auga ir kitose šilto ir švelnaus klimato kraštuose. Priklausomai nuo regiono, kuriame auga, išskiriamos ir lauramedžio rūšys: Kalifornijos, Indijos, Meksikos, Turkijos. Visos lauramedžių rūšys pasižymi panašiomis naudingosiomis savybėmis.

Lauramedžiai yra visžaliai augalai, turintys tankią ir piramidišką lają, užaugantys iki 10–15 m aukščio. Lapai lancetiški, lygiakraščiai. Žydi smulkiais, gelsvais žiedeliais, susitelkusiais lapų pažastyse. Subrandina tamsiai žalius, elipsės formos kaulavaisius su didele sėkla viduje. Kvapnių eterinių aliejų turi visos lauramedžio dalys.

Arbatai ruošti tinka įprasti, prekybos vietose parduodami džiovinti lauro lapai. O jei ant palangės auginate kvapnųjį lauramedį – arbatai galima nusiskinti šviežių jo lapelių.

Naudingosios lauro lapų savybės

Lauro lapuose yra vitaminų A, B2 (riboflavino), B6 (piridoksino), C, mineralų kalcio, geležies, mangano, vario, cinko. Taip pat juose gausu cheminių junginių, pasižyminčių antioksidacinėmis ir antiseptinėmis savybėmis. Be bendro sveikatai palankaus poveikio, imuniteto stiprinimo, lauro lapai efektyviai padeda esant kitiems organizmo negalavimams.

• Lauro lapuose esantys organiniai junginiai labai veiksmingai padeda esant skrandžio sutrikimams, pagerina maisto virškinimą, nuramina dirgliosios žarnos sindromą. • Nauda apima viso virškinamojo trakto sveikatą bei padeda pašalinti toksinus iš organizmo.
• Veikia prevenciškai ir sumažina 2 tipo diabeto rizikos veiksnius. Lauro lapų miltelių kapsulės arba lauro lapų arbata gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje.
• Lauro lapuose esančios rutino ir kavos rūgštys padeda sustiprinti širdies kraujagyslių sieneles bei mažina blogojo

cholesterolio kiekį kraujyje.
• Lauro lapuose yra natūralių raminamųjų medžiagų, padedančių nurimti, lengvinančių nerimo ir depresijos simptomus. Šios lauro lapų savybės gali būti naudojamos natūraliam nemigos gydymui. Keli lašai lauro lapų ekstrakto sumaišyto su vandeniu padeda užmigti.
• Lauro lapuose esantys tam tikri junginiai slopina azoto oksido gamybą ir taip padeda išvengti uždegiminių procesų organizme.

Sveikatinanti lauro lapų arbata

Kasdien galima pasiruošti puodelį lauro lapų arbatos. Ji teigiamai veikia bendrą organizmo sveikatą. Ypač patartina šios arbatos užsiplikyti, jei peršalote, sloguojate ar kosėjate.

Ingredientai:
• 2 dideli džiovinti arba 3–4 švieži lauro lapai,
• apie 500 ml vandens.

Į indą įdėkite lauro lapus. Prieš tai juos galima šiek tiek pamaigyti, kad geriau išsiskirtų eteriniai aliejai. Lapus užpilkite vandeniu ir ant kaitrios ugnies virkite apie 3–5 minutes. Po to indą nuimkite nuo ugnies ir leiskite apie 4 minutes pastovėti. Tuomet arbatą perkoškite ir mėgaukitės.

Lauro lapų arbata pasižymi kartoku, kiek aitriu skoniu (galima palyginti su itin stipria juodąja arbata). Todėl lauro lapų arbatą labai tinka gerti su pienu (įprastu arba augaliniu) ir medumi. Galima įsidėti ir citrinos ar kitokių mėgstamų priedų. Tačiau jų nepadauginkite, kad visiškai neužgožtumėte natūralaus lauro lapų arbatos skonio.

Lauro lapų vanduo

Visas sveikatai palankias naudas galima gauti geriant lauro lapų vandenį. Stiklinė ryte ir bent pora stiklinių dienoje padės išvengti virškinimo sutrikimų, pagerins medžiagų apykaitą ir svorio kontrolę. Taip pat padės kontroliuoti turimas sveikatos problemas – kraujospūdį, cukraus kiekį kraujyje, sąnarių skausmus. Ir žinoma – stiprins imunitetą ir padės išvengti peršalimo ligų.

Ingredientai:
• 2–3 lauro lapai,
• 1 l vandens.

Susmulkinti lauro lapai sudedami į verdantį vandenį, uždengiami ir paliekami stovėti per naktį. Kitą dieną vanduo perkošiamas ir galima gerti.

Lauro lapų ir kmynų arbata – naminis „Mezym forte“
Jei skrandis nevirškina maisto ir virškinimo sistema streikuoja, pabandykite išgerti lauro lapų ir kmynų arbatos. Kmynai nuo seniausių laikų liaudies medicinoje naudojami virškinimo ligoms gydyti. Jų poveikį sustiprina lauro lapuose esančios medžiagos, skatinančios medžiagų apykaitą, aktyvinančios kepenų fermentų išsiskyrimą.

Ingredientai:
• 2 lauro lapai,
• 1 arbatinis šaukštelis kmynų sėklų,
• 1 puodelis vandens.
Į užvirusį vandenį sudėkite visus ingredientus ir pavirkite dar 10 minučių. Išjunkite ugnį, uždenkite ir palikite pastovėti dar apie 10 minučių. Tuomet perkoškite ir gerkite.

Galima išgauti dar efektyvesnį šios arbatos poveikį greta lauro lapų ir kmynų įdedant pipirmėtės, pankolio ir saldymedžio. Arbatos paruošimas lygiai toks pat, tik vietoj dviejų ingredientų į puodą sudėsite penkis.

Lauro lapų ir cinamono arbata – lieknėjimui

Ieškantiems efektyvaus būdo atsikratyti papildomų kilogramų, lauro lapų ir cinamono derinys gali būti tai ko reikia. Lauro lapų ir cinamono arbata veiksmingai dalyvauja riebalų deginimo procesuose bei užkerta kelią riebalų kaupimuisi orga-

nizme. Šis gėrimas taip pat gerina maistinių medžiagų įsisavinimą, mažina blogojo ir didina gerojo cholesterolio kiekį kraujyje, balansuoja medžiagų apykaitą.

Ingredientai:
- 1 cinamono lazdelė arba 1 arbatinis šaukštelis cinamono miltelių,
- 3–4 lauro lapai,
- 1 arbatinis šaukštelis medaus (nebūtina),
- 3–4 stiklinės vandens.

Pirmiausia užvirinamas vanduo, tuomet į jį sudedami lauro lapai ir cinamonas. Viskas kartu ant silpnos ugnies dar verdama 10–20 minučių. Baigus virti arbata perkošiama, įdedama medaus (pagal poreikį) ir geriama.

Lauro lapų ir gvazdikėlių arbata – sąnarių skausmui malšinti

Jei kamuoja su stuburo patologijomis susiję nugaros skausmai ar reumatinės sąnarių ligos, jums gali padėti lauro lapų ir gvazdikėlių arbata. Šis derinys pasižymi priešuždegiminėmis ir skausmą mažinančiomis savybėmis.

Ingredientai:
- 2 džiovinti lauro lapai,
- 3 gvazdikėliai,
- 300 ml vandens.

Į puodą sudėtus lauro lapus užpilkite vandeniu ir virkite apie 5 minutes. Tuomet išjunkite ugnį, į puodą sudėkite gvazdikėlius, uždenkite ir leiskite pastovėti 10–15 minučių. Prieš geriant arbatą perkoškite. Ši arbata geriama du kartus per dieną ne ilgiau kaip 10 dienų.

Lauro lapų sirupas – kosuliui gydyti

Viena veiksmingiausių natūralių priemonių kosulio gydymui yra lauro lapų sirupas, kurį galima pasigaminti namuose. Ši priemonė padeda ir esant labai stipriam kosuliui, taip pat veiksmingai gydo sausą kosulį.

Ingredientai:
- 1 nepilnas puodelis vandens,
- 6 valgomieji šaukštai rudojo cukraus,
- 6 lauro lapai,
- 1 citrina.

Pirmiausia užvirinamas vanduo. Tuomet į jį sudedami lauro lapai ir dar paverdama apie 6 minutes. Išjungus ugnį puodas uždengiamas ir paliekamas stovėti kol atauš. Atvėsęs skystis perkošiamas, į jį sudedamas cukrus, išspaudžiamos citrinos sultys bei viskas labai gerai išmaišoma. Sirupas supilamas į švarų ir sandarų indą bei laikomas šaldytuve ne ilgiau kaip 3–4 dienas. Sirupas geriamas nuo 3 iki 5 kartų per dieną po 1 valgomą šaukštą.

Lauro lapai odos ir plaukų grožiui

Tyrimais pagrįsta, kad lauro lapai turi savybių, kovojančių su grybelinėmis ligomis. Kartu su lapuose esančiu vitaminu C jos gali apsaugoti odą nuo infekcijų ir sudirgimo. Lauro lapuose esantys antioksidantai apsaugo odą nuo laisvųjų radikalų daromos žalos ir lėtina odos senėjimo procesus.

Lauro lapų hidrolatas ir eterinis aliejus yra dažnas odos ir plaukų priežiūros priemonių ingredientas. Odos sveikatai ir grožiui taip pat gali padėti reguliarus lauro lapų arbatos vartojimas. Probleminei odai, žaizdelėms, sudirgimui gydyti galima naudoti atvėsintos lauro lapų arbatos kompresus. O lauro lapų vandenį galima naudoti kaip probleminės odos toniką. Jis taip pat labai tinka vyrams po skutimosi.

Lauro lapai turi savybių, darančių stebuklus plaukams! Juose esančios medžiagos drėkina galvos odą, užkerta kelią pleiskanojimui, stiprina plaukus, mažina jų slinkimą ir skatina augimą. Išmirkykite lauro lapus vandenyje, perkoškite ir išskalaukite juo išplautus plaukus. Šiuo vandeniu taip pat galima įtrinti galvos odą.

Lauro lapų arbatos vartojimas ir galimas šalutinis poveikis

Lauro lapus vartoti yra saugu. Dažniausiai jie nesukelia jokio nepageidaujamo šalutinio poveikio. Pagrindinė rekomendacija – nevalgyti pačių lapų, nes jų tekstūra yra pernelyg kieta, sprangi, sunkiai kramtoma ir sunkiai virškinama.

Taip pat nereiktų kasdien vartoti labai didelių kiekių lauro lapų arbatos – tai gali sukelti pernelyg didelį mieguistumą.

Pažymėtina, kad nėra atlikta pakankamai tyrimų apie lauro lapų poveikį nėštumo ir žindymo laikotarpiu. Todėl šiuo gyvenimo periodu geriau lauro lapus naudoti tik kaip prieskonį maiste.

Jei lauro lapų arbatą vartojate konkretiems sveikatos sutrikimams gydyti, rekomenduojama ją gerti tol, kol būklė pagerės, bet ne ilgiau kaip 3 savaites.

Kitos lauro lapų naudos

• Inhaliacijoms – lauro lapų eterinio aliejaus garinimas lengvina kvėpavimo ligų simptomus, atkemša užgulusią nosį, gydo sinusitą.
• Natūralus repelentas – lapuose esanti lauro rūgštis atbaido vabzdžius. Be to, susmulkinti lauro lapai sumaišyti su nedideliu kiekiu alyvuogių aliejaus ramina įgėlimų ir įkandimų sukeltus simptomus.
• Natūralūs smilkalai ir oro gaiviklis – ant lėkštelės susmilkytų 2–3 lauro lapų dūmai ir kvapas valo patalpos orą ir naikina blogus kvapus.

Kmynų arbata

Pirmas vaistas virškinimo sutrikimams lengvinti

Paprastasis kmynas – vertingas augalas

Kmynų arbata gaminama iš paprastojo kmyno. Tai itin vertingas prieskoninis augalas – jo sėklos naudojamos gaminant maistą, kepant įvairiausią duoną, rauginant daržoves ir kt., o eterinis aliejus vartojamas ir maisto pramonėje: degtinės, likerių gamyboje.

Paprastasis kmynas *(Carum avi)* – salierinių šeimos augalų rūšis, vienintelė iš kmyno genties, auganti Lietuvoje. Augalas 30-100 cm aukščio, dvimetis ar daugiametis, žydintis gegužės – liepos mėnesiais smulkių baltų ar rusvų žiedelių skėčiais, o vėliau subrandinantis pailgas, tamsiai rudas aromatingas sėklas. Paprastasis kmynas auga pievose miškų aikštelėse, ant ežių, bei pagrioviuose.

Į kmynų sėklų sudėtį įeina eterinis aliejus, kumarinai, flavonoidai, steroidai, dervos, vaškas, baltymai, taninai, mikroelementai (varis, geležis, cinkas, manganas ir kt.). Kmynų eterinio aliejaus sudėtyje yra specialios medžiagos karvono (iki 50-60%), kuri, remiantis tyrimais, blokuoja įvairių navikų augimą. Be to, jame yra ir gyvybiškai svarbių vitaminų – B grupės (piridoksino, riboflavino, tiamino), tokoferolio, beta karotino ir vitamino C.

Kmynų arbatos nauda sveikatai

Augalas turi daugybę naudingų medžiagų, tad jo arbata tinka įvairių ligų simptomų lengvinimui. Liaudies medicinoje kmynų arbata naudojama gydant šiuos sutrikimus:

- Kmynų arbata dažniausiai naudojama esant virškinimo sutrikimams – palengvina vidurių pūtimą, pykinimą, viduriavimą, bei virškinimą.
- Biomedicinos mokslų daktarė, docentė ir šeimos gydytoja Lolita Rapolienė teigia, kad kmynas yra viena iš vaistažolių, padedanti kovojant su gastroezofaginio refliukso liga (GERL) bei skrandžio rūgščių disbalansu.
- Palengvina atsikosėjimą. Imuninei sistemai kovojant su antikūniais, susidaro biologiškai aktyvi medžiaga histaminas, dėl kurios ir kyla kosulys. Kmynuose esančios veikliosios medžiagos padeda neutralizuoti histaminą.
- Kmynai turi antiseptinių savybių, tad padeda gydyti kvėpavimo takų sutrikimus, bei juos atpalaiduoti esant sinusitui, bronchitui, pneumonijai, peršalimui.

• Arbatos aromatas padeda atpalaiduoti kvėpavimo takus, tad kmynų arbata labai tinka gydant ir kvėpavimo takų sutrikimus. Kmyno sėklos dedamos į gerklės skalavimo priemones sergant laringitu.
• Kmynų arbatoje esantis kalis naudingas širdies veiklai. Kalis padeda efektyviau širdžiai dirbti, bei reguliuoja kraujo spaudimą.
• Padeda esant miego sutrikimams. Jeigu jus kankina nemiga arba miegodami nepailsite, kmynuose esantis magnis gali pagerinti miego kokybę. Tuo pačiu kmynų arbata pagreitins medžiagų apykaitą, todėl organizmas naktį neeikvos energijos virškindamas. Pabandykite prieš miegą išgerti puodelį kmynų arbatos.
• Viena geriausių priemonių mažinant ūmius pilvų skausmus, dieglius, bei menstruacijų skausmus. Galite pabandyti gerti kmynų arbatą 2-3 kartus per dieną. • Galbūt tokiu būdu išvengsite vaistų nuo menstruacinio skausmo vartojimo. Labai tinka vaikams nuo pilvo skausmų.
• Mažina nuovargį, bei gerina darbingumą.
• Tinka gydant šlapimo takų infekcijas.
• Tinka sergant mažakraujyste (anemija), nes kmynuose gausu geležies.
• Negana to, kad kmynų arbata yra skanus gaivus gėrimas, ji tinka burnos opoms gydyti, bei mažina žagsulį.
• Valo toksinus iš inkstų ir šlapimo pūslės.
• Tinka vėžio prevencijai, nes savo sudėtyje turi anti-kancerogeninių savybių.

Kmynų arbatos poveikis vyrams

Kol kas neradome jokių mokslinių šaltinių, kuriuose būtų pagrįstas neigiamas kmynų arbatos šalutinis poveikis vyrams. Tad vyrai gali netikėti kaimo bobučių pasakomis, bei drąsiai vartoti kmynų arbatą ne tik gydymo tikslams, tačiau ir organizmo stiprinimui.

Kmynų arbata nėščiosioms ir maitinančioms

Nėščiosioms kmynų arbatos vartoti nedraudžiama, tačiau ir neskatinama. Nėra nustatyta, jog kmynų arbata keltų didelę grėsmę nėštumui, tačiau rekomenduotina šios arbatos nepadauginti – gerti saikingai.

Liaudies medicinoje kmynų arbata rekomenduojama kaip priemonė laktacijai gerinti, tačiau moksliniai tyrimai neparodė ryšio tarp kmynų arbatos ir motinos pieno kieko (nuoroda į tyrimą).

Kaip pasigaminti kmynų arbatą

Kmynų arbata užvirinant

Vieną šaukštelį kmynų sėklų užpilkite vienu puodeliu vandens ir pašildykite mišinį iki vanduo užvirs.
Sumažinę karštį palaikykite apie 2-3 minutes.
Po to nukelkite nuo viryklės ir uždengę dangčiu palaikykite apie 10 minučių. Kmynų arbata paruošta gerti.

Kmynų arbata nevirinant

Į puodelį karšto vandens įberkite šaukštelį kmynų ir palikite pritraukti 10 minučių.
Pravėsusią arbatą galite pagardinti medumi ir nukošti. Gerkite kelis kartus per dieną.

Kmynų ir ramunėlių arbata

Skrandžio veiklai ar pilvo skausmams palengvinti galite pasigaminti ramunėlių ir kmynų arbatą. Ramunėlė yra vienas iš labiausiai virškinimo sutrikimams gelbėjančių vaistažolių, konkuruojančių su kmynu. Tad galima juos vartoti ir kartu – viename arbatos puodelyje jie papildys vienas kito gydomąsias savybes.

Puodelyje karštu vandeniu užplikykite pusę arbatinio šaukštelio kmynų ir pusę šaukštelio ramunėlių arbatos, bei palaukite 10 minučių kol pritrauks. Atvėsusią arbatą galite paskaninti medumi.

Žolinė arbata su kmynais – streso ir nervinės įtampos mažinimui

• Lygiomis dalimis sumaišykite valerijono šaknis, sukatžolę, kmynų ir pankolių vaisius.
• Įberkite į arbatinuką 1 valg. š. mišinio.
• Užpilkite 1 stikline verdančio vandens.
• Palaukite, kol atvės, tada nukoškite.
• Gerkite tris kartus per dieną po ½ puodelio.

Kmynų arbata su obuolių sultimis

Norint pasigaminti kmynų arbatos su obuolių sultimis, jums reikės: natūralių obuolių sulčių, bei kmynų. 1 šaukštelį užpilkite 150 ml vandens ir pavirkite kelias minutes. Į nukoštą arbatą įpilkite 100 ml obuolių sulčių. Galite pareguliuoti arbatos ir obuolių sulčių proporcijas atsižvelgiant į obuolių sulčių rūgštumą/saldumą, bei jūsų skonį. Galite pagardinti medumi. Tokį šaltą gėrimą vasarą galite pasiruošti su ledukais kaip gaivų gėrimą. Ypač tinka svečiams pavaišinti, patiekiant ąsotyje. Galite papuošti šviežios mėtos lapeliais.

Kmynų arbata su imbieru

Su imbieru ruošiama kmynų arbata padeda sureguliuoti svorį. Ji ne tik gerina medžiagų apykaitą, bet ir padeda neužsilaikyti skysčiams. Taip pat tai geras būdas stiprinti imunitetą ir išvengti ligų šaltuoju metų periodu.

- Susmulkinkite imbiero šaknį.
- Įberkite į arbatinuką ar puodą virinimui po vieną arbatinį šaukštelį smulkintos imbiero šaknies ir kmynų sėklų.
- Pavirinkite 5 minutes.
- Pravėsusią arbatą galite pagardinti medumi ir nukošti.

Kmynų ir lauro lapų arbata svorio sureguliavimui

Jei į kmynų arbatą su imbieru įdėsite cinamono ir lauro lapų, toks mišinys padės susidoroti su įkyriu alkio jausmu, ypač vakarais. Gėrimas praturtintas vitaminais ir mineralais, kurie padeda pagerinti riebalų pasisavinimą ir skaidymą, taip pat normalizuoja organizmo medžiagų apykaitą.

Paruošimas:
Į indą su vandeniu įdėkite arbatinį šaukštą tarkuoto imbiero, 2 lauro lapelius, pusę arbatinio šaukštelio kmynų ir pusę šaukštelio cinamono. Galite pridėti citrinos. Virkite arbatą 30 minučių ant vidutinės ugnies, perkoškite ir leiskite gėrimui atvėsti.

Tokią arbatą rekomenduojama gerti tarp valgymų ir prieš miegą. Kai kurie ingredientai gali būti individualiai kontraindikuotini, todėl prieš vartojimą turėtumėte pasikonsultuoti su specialistu.

Kmynų arbata su pienu

Ką tik užvirusiu vandeniu užplikykite puodelyje 1 arba 2 arbatinius šaukštelius kmynų (priklausomai nuo to kokio stiprumo arbatos norite) ir palikite apie 10 minučių, kad pritrauktų. Tuomet įpilkite šlakelį pieno ir išmaišykite. Skanaus!

Atsargiai – kas tinka vienam, nebūtinai tiks ir kitam
Sergantiems diabetu didesni kiekiai knygų arbatos nerekomenduojami, nes gali turėti įtakos gliukozės kiekiui kraujyje.

Kmynai gali skystinti kraują, t. y. mažinti kraujo krešėjimą, tad kmynų arbatos reikėtų atsisakyti likus porai savaičių iki operacijos.

Jonažolė

Vaistas nuo 99 ligų

Jonažolė – vaistiniams papildams ir arbatai

Jonažolė *(Hypericum)* – tai jonažolinių *(Hypericaceae)* šeimos augalų gentis, kuriai priklauso daugiamečiai puskrūmiai ir žolės – iš viso apie 200 rūšių.

Lietuvoje auga 6 jonažolių rūšys:

- Sparnuotoji jonažolė *(Hypericum tetrapterum)*.
- Plaukuotoji jonažolė *(Hypericum hirsutum)*. Įtraukta į Lietuvos raudonąją knygą.
- Gulsčioji jonažolė *(Hypericum humifusum)* Įtraukta į Lietuvos raudonąją knygą.
- Keturbriaunė jonažolė *(Hypericum maculatum)*.
- Kalninė jonažolė *(Hypericum montanum)*. Įtraukta į Lietuvos raudonąją knygą.
- Paprastoji jonažolė *(Hypericum perforatum)*.

Arbatoms ir gydymui dažniausiai naudojama paprastoji jonažolė, nors ir keturbriaunė jonažolė pasižymi tokiomis pačiomis vaistinėmis savybėmis, kaip ir paprastoji jonažolė. Keturbriaunė jonažolė nuo paprastosios jonažolės skiriasi tik keturbriauniu stiebu (pas paprastąją – dvibriaunis), smulkesniais žiedais, bei mažesniu taškelių skaičiumi ant lapų.

Paprastoji jonažolė *(Hypericum perforatum)* – daugiametis žolinis augalas, užaugantis iki 1 metro aukščio. Stiebas stačias, o viršutinėje dalyje šakotas. Lapai priešiniai, ovalūs, lygiais kraštais, žiedai geltoni, susitelkę į šluoteles, o vaisius – dėžutė. Jonažolės auga pievose, pagrioviuose, sausuose retuose miškuose, kur daug saulės. Žydi ir vaisius brandina visą vasarą.

Vaistinei žaliavai (ekstraktams, milteliams, tabletėms ar arbatai gaminti) naudojamos stiebų viršūnėlės ir lapeliai. Juos pjauti reikia žydėjimo metu. Pradėjusi vysti jonažolė tampa mažiau veiksminga. Renkant jonažoles ieškokite lapelių, kuriuos pakėlus prieš šviesą matytųsi tarsi subadytos skylutės, o patrynus tarp pirštų lapeliai išskirtų burokėlių spalvos sultis.

Jonažolė turi daug biologiškai aktyvių medžiagų: vitaminų C, E, P, karotino, mikroelementų, dažinių rauginių medžiagų. Jonažoles galima valgyti žalias, trinti į miltus ar gaminti arbatą. Geriausiai jonažolės veikia jas tiesiog sukramtant, sutrinant į miltelius ar papildų pavidalu – žalias jonažoles ar jų miltukus galite dėti į kokteilius. Tačiau Jonažolių arbata vis tiek yra varto-

jama dažniausiai. Ji praranda dalį savo savybių, nes jos veiklioji medžiaga yra netirpi vandenyje. Visą jonažolės teikiamą gėrį gausite su arbata, jeigu išgėrę arbatą suvalgysite ir joje esančias žoleles.

Jonažolių skonis yra šiek tiek kartokas, tačiau labai naudingas kepenims, bei visam organizmui, prisideda prie parazitų išvarymo, kurie užsiveisia mūsų organizmuose dėl saldumynų vartojimo.

Jonažolių nauda sveikatai

Jonažolę žmonės jau naudoja šimtmečiais ir liaudyje ši žolė vadinama vaistu nuo 99 ligų. Jonažolių arbata nėra greitai veikiantis vaistas – gali prireikti savaičių ar mėnesių, kol pastebėsite kokį nors poveikį. Jonažolių nauda jūsų organizmui:

• Dažniausiai jonažolių arbata naudojama dezinfekcijai kaip priešuždegiminė, surišančioji, medžiagų apykaitą reguliuojanti priemonė sergant akmenlige, inkstų uždegimais, kvėpavimo takų ligomis, sutrikus virškinamojo trakto veiklai.
• Jonažolių arbata ar jos kompresai naudojami ir išoriškai gydant žaizdas, siekiant suaktyvinti audinių regeneraciją. • Jonažolių nuoviru plaunamos pūlingos žaizdos, sumušimai, nudegimai, opos, flegmonos, abscesai. Sergant stomatitu, tinka skalauti burną.
• Jonažolės mažina depresijos simptomus (sergant lengva ar vidutinio sunkumo depresijos forma). Plačiai paplitusi nuomonė, kad jonažolės gerina nuotaiką. • Depresija sergantys žmonės paprastai turi mažesnį seratonino ir kitų neuromediatorių kiekį, ir mokslininkai įtaria, jog jonažolėse esantys hipericinas ir hiperforinas gali padidinti tam tikrų cheminių medžiagų, pavyzdžiui seratonino kiekį. Viena iš priežasčių kodėl žmonės mieliau renkasi gerti jonažolių arbatą, nes ji turi mažesnį šalutinį poveikį, negu vaistai.
• Vartojama esant baimei, nerimui ir su jais susijusiems kvėpavimo sutrikimams gydyti.
• Mažina priešmenstruacinio sindromo, taip pat menopauzės simptomus.
• Mažina sezoninius afektinius sutrikimus (ši būsena panaši į depresiją). Jonažolių arbatą labai tinka gerti žiemą, kai gauname kur kas mažiau saulės ir šviesos, negu vasarą.
• Padeda norint mesti rūkyti.
• Odos problemoms spręsti, hemorojui gydyti geriausia naudoti jonažolių aliejų.

Kaip paruošti jonažolių arbatą

Norėdami paruošti didesnį kiekį jonažolių arbatos, į puodą ar arbatinuką įberkite 2 valgomuosius šaukštus smulkintų jonažolių ir pakaitinkite kol užvirs. Kai žolelės nusės ant dugno ir nuoviras nusidažys geltona – rusva spalva, galite pilstyti į puodelius, perkošiant per sietelį. Galite pasaldinti cukrumi, medumi ar stevija.

Visą jonažolių teikiamą naudą gautumėte suvalgę ir jonažolių žoleles.

Jonažolių ir gauromečio arbata

Norėdami sustiprinti jonažolių arbatos poveikį, prieš užplikant puodelyje ar kitame inde ją galite sumaišyti lygiomis dalimis su gauromečio lapeliais. Šią arbatą labai tiks gerti ryte vietoj kavos – veiks tonizuojančiai – žadinančiai. Tačiau šios arbatos reikėtų vengti vakare – ji neleis jums užmigti.

Kaip vartoti jonažoles

Jeigu norite jonažoles ar jų arbatą gerti suvalgant žoleles, rekomenduojama vartoti 7 dienas, paskui padaryti 3 dienų pertrauką, ir taip toliau. O po mėnesio vartojimo reikėtų padaryti kelių savaičių pertrauką. Per dieną suaugusiam žmogui galima suvartoti 5 gramus, vaikams – mažiau.

Norėdami įveikti kokią nors ligą, jonažoles gali tekti vartoti pakankamai ilgai. Jeigu jūsų problema įsisenėjusi, jonažoles vartokite bent metus, būtinai darant pertraukas. Jeigu norite gydytis jonažolėmis be pertraukų, tuomet būtinai pasitarkite su savo gydytoju. Bet kokiu atveju stebėkite savo savijautą, klausykitės savo organizmo – kiekvienas atvejis yra individualus.

Jonažolių šalutinis poveikis

Nesilaikant jonažolių vartojimo rekomendacijų ir padauginus šios žolės, galima prisidaryti ir nemažai žalos. Žmonėms, vartojantiems didesnius kiekius jonažolių žolės ar jonažolių papildų trumpą laiką, gali pasireikšti šalutinis poveikis. Jie gali būti tokie:

- lengvas skrandžio sutrikimas,
- viduriavimas,
- burnos džiūvimas,
- galvos skausmas,
- nuovargis,
- galvos svaigimas,
- nerimas,
- neramumas,
- dilgčiojimas,
- alerginės odos reakcijos, ypač būnant saulėje,
- akių jautrumas saulės šviesai,
- seksualiniai arba erekcijos sutrikimai,
- ryškūs sapnai,
- kepenų pažeidimas,
- psichozė (retai).

Ilgesnį laiką reguliariai vartojant jonažolę ar jos papildus, reikia vengti būti saulės šviesoje. Jeigu gėrėte jonažolių arbatos ir nesuvalgėte nusėdusių žolelių, tuomet galite eiti degintis saulėje. Bet jeigu valgėte jonažolę (žalią ar iš arbatos), jos miltelius ar papildus, gali atsirasti jautrumas saulei – dėl to nerekomenduojama degintis. Nuo vienkartinio pavartojimo nieko neturėtų atsitikti. Jeigu jonažolę vartojate ilgesnį laiką, pabuvus saulėje oda gali tapti jautri, ją gali išberti.

Nustojus vartoti jonažolę gali pasireikšti abstinencijos simptomai: galvos svaigimas, pykinimas, nuovargis; ir tai tęstis iki savaitės.

Jonažolių arbatą vartojant su bet kokiais vaistais galimos įvairios sąveikos, bei reakcijos: vieni vaistai gali tapti labiau veiksmingi, kiti – priešingai – prarasti veiksmingumą. Vaistai, dažniausiai sąveikaujantys su jonažolėmis: antibiotikai, antidepresantai, geriami kontraceptikai, kraują skystinantys (pvz. varfarinas), imunosupresantai, raminamieji vaistai, vaistai nerimui, vėžiui, širdies ligoms, ŽIV gydyti, bei kiti nereceptiniai vaistai nuo kosulio, peršalimo, įvairūs maisto papildai ir kt.

Jonažolės vartojimas kartu su antidepresantais ar bet kuria kita serotoniną didinančia medžiaga gali sukelti serotonino sindromą – potencialiai pavojingą būklę, atsirandančią dėl serotonino pertekliaus. Serotonino sindromo simptomai: sumišimas, karščiavimas, haliucinacijos, pykinimas, raumenų koordinacijos praradimas, prakaitavimas ir drebulys. Jeigu Jums pasireiškė bet kuris iš šių simptomų, iškart nutraukite jonažolės vartojimą ir nedelsiant kreipkitės į gydytoją. Negydant ši būklė gali būti mirtina.

Jei esate nėščia, maitinate krūtimi kūdikį, bandote pastoti arba vartojate kontraceptines tabletes, turėtumėte vengti jonažolių arbatos.

Jeigu turite aukštą kraujospūdį, prie jonažolės reikėtų save pripratinti iš lėto, vartojant po pusę šaukštelio miltelių pirmoje dienos pusėje, tik ne vakare.

Jonažolių negalima vartoti bent penkias dienas prieš operaciją dėl komplikacijų rizikos taikant anesteziją. Jeigu jums persodintas organas ir vartojate vaistus, skirtus išvengti transplantato atmetimo, taip pat reikėtų atsisakyti jonažolių arbatos.

Jonažolė gali pabloginti šiomis ligomis sergančių žmonių simptomus, įskaitant:
- Dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimas (ADHD).
- Bipolinis sutrikimas (gali sukelti maniją arba pagreitinti ciklišką).
- Didžioji depresija.
- Šizofrenija (gali padidinti psichozės riziką).
- Alzheimerio liga ir kt.

Bet kokiu atveju, jeigu norite jonažoles intensyviai vartoti konkrečios ligos gydymo tikslais, arba gydantis savarankiškai kiltų šalutinis poveikis, dėl tolimesnės gydymo eigos pasikonsultuokite su gydytoju arba vaistininku – aptarkite jonažolės vartojimo riziką, bei naudą.

Mėtų arbata

Atgaivins, pagražins ir nuramins

Mėtų arbata gaminama iš mėtos augalo *(Mentha)* priklausančio notrelinių šeimos augalų genčiai. Tai vienmetės arba daugiametės stipriai kvepiančios žolės. Jų lapai ant stiebo ir šakelių auga vienas priešais kitą, o žiedai smulkūs, susitelkę į varpo formos žiedynus, vaisius – riešutėlis.

Mėtos labiausiai žinomos dėl savo vėsinančio poveikio. Jas galima naudoti maisto gamyboje kaip prieskonius tiek šviežias, tiek džiovintas: arbatoms, alkoholiniams gėrimams, salotoms, desertams. Tam tikra mėtų nauda gaunama vartojant kaip maistą, bet naudų gaunama ir mėtą naudojant odos, plaukų priežiūrai.

Mėtų maistinė sudėtis

Nors mėta vartojama ir mažais kiekiais, joje vis viena yra nemažai maistingų medžiagų. 14 g mėtoje yra: 1 g skaidulinių medžiagų, A vitamino – 12% RPN, geležies – 9 %, mangano – 8% RPN, folio rūgšties – 4% RPN. Tačiau 14 g (1/3 puodelio) mėtos suvalgyti yra gana sunku, bet įmanoma tokį kiekį panaudoti kai kuriuose receptuose. Mėtas išties nesunku įtraukti į kasdienę mitybą jas dedant į desertus, kokteilius, vandenį – tokiu būdu labiau puošiama, nei suvalgoma. Mėtų arbata – ko gero populiariausias vartojimo būdas.

Mėtos didesnėmis koncentracijomis naudojamos kapsulėmis, jų eterinis aliejus tepamas ant odos arba naudojamas aromaterapijoje.

Mėtų nauda sveikatai

• Mėtos gali padėti patiriant dirgliosios žarnos simptomus: skrandžio skausmą, dujų kaupimąsi, pilvo pūtimą, tuštinimosi problemas. Mėtų aliejuje yra junginio, vadinamo mentoliu, kuris atpalaiduoja virškinamojo trakto raumenis.
• Mėtų arbata taip pat naudinga esant virškinimo sutrikimams. Manoma, kad mėta suaktyvina tulžies veiklą, kuri paspartina virškinimą, tuo pačiu mažindama ir cholesterolio kiekį kraujyje. Mėtų aliejus – intensyvesnė gydymo priemonė – jis taip pat turi antiseptinių ir antibakterinių savybių, kurios palengvina virškinimo sutrikimus, skrandžio infekcijas, o metanolis veikia kaip spazmus mažinanti priemonė.
• Taip pat mėtos gana veiksmingai naudojamos aromaterapijoje. Jos gaivus ir stiprus kvapas gali padėti įveikti stresą ir nuraminti protą. Gali pagerinti smegenų veiklą, atmintį, budrumą, bei sumažinti nuovargį.
• Šių vaistinių augalų lapai turtingi vitaminais ir antioksidantais, kurie stiprina imunitetą, padeda apsaugoti ląsteles nuo pažeidimų. Taip pat mėtų lapai, slopindami kai kuriuos fermentus, gali užkirsti kelią auglių susidarymui.
Tai vienas iš gausių geležies, kalio ir mangano šaltinių, didinančių hemoglobino kiekį kraujyje (vartojant didesniais kiekiais kapsulėse).
• Stiprios mėtų arbatos (arba vandens su mėtų eterinio aliejaus lašeliu) tepimas ant speneliių iškart po žindymo gali

padėti išvengti spenelių ir aureolės įtrūkimų taip sumažinant žindymo skausmą.
• Švieži mėtų lapeliai ir jų produktai gali padėti atgaivinti burnos kvapą dėl turimų baktericidinių savybių. Mėtos rekomenduojamos sergantiesiems astma, nes jos gerai atpalaiduoja ir mažina krūtinės užgulimą. Kasdien vartojami mėtų lapai gali suteikti raminamąjį poveikį astma sergantiems pacientams.
• Sergant sloga mėtose esantis dekongestanas padeda pašalinti gleives, tokiu būdu palengvindamas kvėpavimą, mažindamas lėtinio kosulio sukeltą gerklės dirginimą.
• Mėtų arbata gerina virškinimą, taip skatindama medžiagų apykaitą, todėl padeda numesti svorio.
• Mėtos dėl stiprių antibakterinių, priešgrybelinių ir priešuždegiminių savybių naudojamos odos problemoms spręsti, randams gydyti. Mėtose esanti salicilo rūgštis ir vitaminas A kontroliuoja odos riebalų išsiskyrimą, bei padeda gydyti spuogus.
• O mėtų lapų ekstraktas naudojamas kosmetikos gamyboje ir yra naudingas aknės gydymui, bei profilaktikai. • Mėtose gausu natūralių antioksidantų, mentolio – tai puiki odos valymo, tonizavimo, drėkinamoji, sutraukiamoji priemonė, minkštinanti sausą ir niežtinčią odą.
• Mėtos yra puikus karotino ir antioksidantų šaltinis, skatinantis plaukų augimą ir užkertantis kelią pleiskanoms, plaukų slinkimui.
• Gali palengvinti rytinį pykinimą nėštumo metu.
• Taip pat mėtos sudėtyje yra 53 atskiri junginiai, pasižymintys antialerginėmis savybėmis. Tai reiškia, kad mėtų vartojimas gali padėti gydyti įvairių rūšių alergijas.
• Mentolis gali apsaugoti nuo skrandžio opų, kurias sukelia nuolatinis vaistų vartojimas, bei piktnaudžiavimas alkoholiu.
• Stiprios mėtų arbatos kompresai gali šiek tiek sumažinti patiriamą skausmą.

Mėtų poveikis moterims ir vyrams

Taip pat nuo seno žinoma, jog mėtos skatina moteriškų hormonų estrogenų padidėjimą bei atitinkamai mažina testosterono kiekį, todėl mėtų arbata:
• mažina vyrų lytinį potraukį,
• didina moterų lytinį potraukį.
Priklausomai nuo situacijos, norint padidinti ar sumažinti lytinį potraukį galima bandyti gerti daugiau mėtų arbatos. Nėra tiksliai nustatyta kiek jos reikėtų išgerti, kad pajustumėte efektą. Norint tai galutinai įrodyti, reikėtų atlikti daugiau tyrimų.

Taip pat moterims, kurių organizme sumažėja hormono estrogeno (tai dažnai nutinka vyresniame amžiuje), padidėja kūno plaukuotumas tose kūno vietose, kurios būdingos vyrams, pavyzdžiui ant veido. Nuolat vartojama mėtų arbata ar mėtų papildai, galėtų padėti šią problemą spręsti.

Kaip paruošti mėtų arbatą

Patiems namuose pasigaminti mėtų arbatą labai paprasta. Tereikia į puodelį įberti keletą šviežių arba džiovintų mėtų lapelių (lapelių dėti maždaug tiek, kokio stiprumo arbatos pageidaujate), bei juos užplikius verdančiu vandeniu palaikyti apie 10 min. kol nusistovės.

Mėtų ir citrinų arbata – lieknėjimui

Manoma, kad mėtos ypač naudingos, norint sulieknėti per pilvą ir padailinti savo taliją. Mėtos padeda skaidyti riebalus, pagreitina skrandžio išsituštinimą. Citrinų ir mėtų arbata yra skani vaistažolių arbata, kuri detoksikuoja, stiprina imunitetą, atjaunina jūsų organizmą. Pasigaminti šią arbatą yra greita ir paprasta.

Jums reikės:
• ketvirčio puodelio šviežių mėtų lapelių (gali būti ir džiovintos),
• 1 puodelio karšto vandens,
• ketvirčio citrinos,
• medaus ar kito saldiklio šiek tiek pagardinti arbatą, bet nebūtina.

Gaminimo eiga:
• Puodelyje verdančiu vandeniu užpilkite mėtų lapelius ir uždengę palaikykite apie 10 min.
• Į pravėsusią arbata įpilkite citrinos sultis.
• Pasaldinimui galite įdėti šiek tiek medaus.
• Skanaukite.

Šią arbatą galite gerti dideliais kiekiais. Citrinų ir mėtų arbata yra puikus būdas gauti vitaminų ir mineralų ne tik lieknėjimui, bet ir bendrai sveikatai, o laikui bėgant pastebėsite ir teigiamų odos, bei plaukų pokyčių.

Mėtų arbata voniai

Mėtomis kvepianti vonia išvys per dieną susikaupusį stresą, įtampą, nuramins, sumažins depresijos požymius.

Mėtų druska voniai

Jums reikės:
• 1 šaukšto valgomosios sodos,

• 2 puodelių Epsom druskos,
• 3-4 lašų mėtų eterinio aliejaus (gali būti ir pipirmėčių ar sumaišyta su kitu jūsų pamėgtu kvapu),
• stiklainio druskai sudėti.

Gaminimo eiga:
• Į nedidelį indelį sudėkite Epsom druską, sodą ir mėtų eterinį aliejų (ir kitus eterinius aliejus, jeigu nusprendėte panaudoti),
• Gerai sumaišykite ingredientus.
• Druską supilkite į sandarų indą.
Pagal poreikį dėkite į vonią.
• Šią mėtomis kvepiančią druską galite laikyti iki 6 mėnesių.

Mėtų nuoviras voniai

Voniai galite lengvai pasiruošti mėtų nuovirą: 1 puodelį mėtų lapelių užplikykite karštu vandeniu ir žolelėms pritraukus maždaug po 10 min galite supilti nuovirą į vonią ir maudytis. Vonios vandenyje taipogi galite ir pamirkyti plaukus.

Plaukų kaukė su mėtomis ir bananais

Plaukų kaukė su mėtomis ir bananais labiausiai tiks nualintiems, nušiurusiems plaukams atstatyti. Ji puikiai pamaitins, suteiks blizgesio, bei apsaugos jūsų plaukus nuo kenksmingo aplinkos poveikio.

Jums reikės:
• 2 sunokusių bananų,
• 1-2 saujų mėtų lapų,
• 1 valgomojo šaukšto kokosų aliejaus,
• 15 lašų eterinio aliejaus (levandų, rozmarinų, citrinžolės ar kt.)

Gaminimas ir naudojimas:
• Maisto smulkintuvu sumalkite bananus ir mėtų lapelius – pagaminkite vientisą tyrelę.
• Į tyrelę įpilkite kokosų aliejų ir mėgstamo kvapo eterinio aliejaus.
• Masę gerai išmaišykite ir įtrinkite į plaukus nuo pat šaknų iki plaukų galiukų. Švelniais judesiais pamasažuokite galvos odą, kad suaktyvintumėte kraujotaką.
• Kaukę palaikykite apie 25-30 min. ir nuplaukite.

Plaukų kaukė su mėtomis ir citrinų sultimis

Ši mėtų ir citrinų plaukų kaukė labiausiai tiks riebiems ir pleiskanotiems plaukams gydyti.

Sumalkite šviežių mėtų lapų tiek, kad gautųsi keli šaukštai mėtų košelės, į ją įpilkite šaukštą citrinos sulčių ir gerai išmaišykite. Šią kaukę tepkite ant plaukų ir galvos odos. Po 10 min. nuplaukite.

Plaukų kaukė su mėtomis ir alaviju

Mėtų ir alavijų kaukė tiks visiems plaukų tipams ir visoms plaukų problemoms spręsti. Jeigu jūsų plaukai ilgi ir vešlūs, kitąkart gamindami kaukę, galite gaminti dvigubai didesnį kiekį.

Jums reikės:
• 3 šaukštų alavijo gelio. Jo galite nusipirkti parduotuvėse, tačiau jeigu auginate alaviją ant palangės, panaudokite jo suaugusias storesnes šakeles. Alaviją nulupkite, kad liktų tik skaidri alavijo dalis be luobelės.
• 2 saujų šviežių mėtų lapelių.
• 1 šaukštas kokosų arba alyvuogių aliejaus.

Visus ingredientus sudėkite į dubenėlį ir sumalkite maisto smulkintuvu, kol taps vientisa tyrelė. Šią kaukę tepkite nuo plaukų šaknų, įmasažuojant į galvos odą, iki pat plaukų galiukų. Palaikykite 15 min. ir nuplaukite.

Šalutinis mėtų poveikis

Mėtos paprastai yra saugios vartoti, tačiau vis tik kai kuriems žmonėms jos nerekomenduojamos:

• Sergantys gastroezofaginio refliukso liga turėtų mėtų vartoti kuo mažiau, kad nesudirgintų skrandžio.
• Nėštumo metu, nors mėtų arbata padeda nuo pykinimo, pagerina apetitą, tačiau šios arbatos reikėtų nepadauginti. Mėtų arbata, jos geriant per daug, gali sukelti galvos skausmą, net persileidimą.
• Žindant nerekomenduojama vartoti mėtų arbatos, nes ji gali slopinti pieno gamybą. Tačiau ją naudinga vartoti tuomet, kai ruošiatės žindymą nutraukti – mėta padės sumažinti laktaciją.

Meškauogių arbata

Vaistas nuo šlapimo takų infekcijų

Meškauogė – nuo II a. naudotas vaistinis augalas

Meškauogė *(lot. Arctostaphylos uva-ursi)* – krūmas / krūmokšnis, ant kurio auga meškų pamėgtos uogos. Lietuvoje auga vienintelė rūšis – miltinė meškauogė, nors pasaulyje yra apie 60 šio augalo rūšių. Būtent iš miltinės meškanuogės ir gaminama meškauogių arbata. Miltinė meškauogė Lietuvoje dar vadinama arkliauoge, kiauluoge (nes uogas mėgdavo šie naminiai gyvūliai). Augalas prigludęs prie žemės, maždaug 60 cm aukščio, su palei žemę besidriekiančiomis šakomis ir smulkiais storais standžiais lapais. Žydi baltai gegužės – birželio mėn., žiedai nusvirę, sukrauti svyrančiose kekėse. Vainikėlis rausvas. Vaisius – apvali nedidelė, miltinga, ryškiai raudona uoga. Meškauogė auga sausuose pušynuose, sutvirtina smėlio paviršių, dažnai sutinkama pietryčių Lietuvoje, vakarinėje šalies dalyje sutinkama rečiau.
Meškauogių lapai renkami anksti pavasarį arba vasaros pabaigoje.

Medicininio meškauogės naudojimo istorija siekia mažiausiai II a., todėl jis plačiai naudojamas kaip diuretikas, sutraukianti ir antiseptinė priemonė. Amerikos indėnai jį naudojo kaip vaistą nuo galvos skausmo, cistitui gydyti ir kaip bendrą tonizuojančią priemonę inkstams stiprinti – tuo metu dar nebuvo atrasti sulfatiniai vaistai ir antibiotikai. Indėnai meškauogių lapus kartu su tabaku ir kitomis žolelėmis naudojo religinėse apeigose kaip smilkalus (smilkalų rūšis, skirta išvalyti orą nuo neigiamų medžiagų) arba rūkytus šventoje pypkėje, kad rūkančiojo maldos būtų perduotos Didžiajai dvasiai.

Meškauogių lapų rinkimas ir džiovinimas

Medicininiais tikslais dažniausiai naudojami meškauogių lapai. Jie renkami anksti pavasarį, kol dar neišsprogę pumpurai arba liepos pabaigoje, rugpjūčio mėnesį, kai suauga pirmamečiai lapai.

Lapai džiovinami nuo tiesioginių saulės spindulių apsaugotoje vietoje. Tinkamai sudžiovinta žaliava turi būti gražios, natūraliai žalios spalvos, lengvai trupantys, be kvapo ir sutraukiančio, kartoko skonio. Džiovinti meškauogių lapai laikomi orui laidžioje pakuotėje, sausoje, tamsioje vietoje. Naudingųjų savybių jie nepraranda 5 metus nuo surinkimo.

Meškauogių arbatos nauda organizmui

Meškauogių arbata naudojama labiau kaip vaistas ligų gydymui, nei tiesiog gėrimui, kaip mūsų įprastos kitos arbatos. Meškauogių nauda sveikatai:

• Vaistas, gelbėjantis nuo šlapimo pūslės infekcijos – cistito. Šia liga moterys serga kur kas dažniau, negu vyrai. Ši infekcija sukelia pilvo skausmą, nuolatinį norą šlapintis, deginantį pojūtį šlapinantis, kartais šlapime pasirodo ir kraujo. Meškauogių lapuose yra didelė koncentracija arbutino, kurį bakterijos šlapime paverčia hidrochinonu – antimikrobine ir labai stipria bakterijas naikinančia molekule. Šis junginys palengvina cistitą, bei kitas šlapimo takų infekcijas. Meškauogės, pasišalindamos iš organizmo šlapimo takais, malšina sudirgimą, mažina uždegimą, kartu kovodamas su bakterijomis, kurios yra šios varginančios būklės priežastis. Tačiau veiksmingiausiai meškauogės veikia, kai šlapimas yra šarminis – t.y. praktikuojant augalinę mitybą.
• Meškauogių arbata taip pat labai naudinga virškinamojo trakto sveikatai. Meškauogių antibakterinės savybės slopina tokių bakterijų kaip E-coli ir Proteus-vulgaris, bei kai kurių stafilokoko bakterijų padermių veiklą, todėl apsaugo nuo žarnyno infekcijų ir padeda jų išvengti. Didelis taninų kiekis gali būti veiksmingas gydant viduriavimą ir dizenteriją.
• Žaizdų gijimui. Meškauogių uogose yra diuretinių fitocheminių medžiagų ir ursolio rūgšties – stipriai sutraukiančios medžiagos, taip pat alantoino, kuris padeda skatinti sveikų naujų ląstelių augimą ir žaizdų gijimą. Meškauogėse esanti tanino rūgštis ir fenolinės rūgštis yra naudingos sveikatai, įskaitant antivirusinį, priešgrybelinį, priešuždegiminį ir priešvėžinį poveikį. Šie augalai taip pat efektyviai slopina kraujavimą.
• Meškauogių lapų arbatą galima vartoti bendram organizmo tonizavimui ir kraujo valymui.

Kaip paruošti meškauogių lapų arbatą

Meškauogių arbatą geriausia ruošti tradiciniu ir kitoms vaistažolėms paruošti taikomu metodu. Meškauogių lapelius užpilkite verdančiu vandeniu, siekiančiu 100 laipsnių. Palaikykite apie 15 minučių, priklausomai nuo to, kokio stiprumo arbatos norite. Kadangi meškauogių arbata yra karti, ją galite pasaldinti cukrumi, medumi ar mėgstamu sirupu.

Meškauogių arbatą galite ruošti ir mirkymo būdu – tuo-met arbata bus mažiau karti ir turės didesnį kiekį antioksidantų. Meškauogės lapelius užpilkite šaltu vandeniu (kuo vandens ph bus aukštesnis, tuo arbata gausis stipresnė) ir mirkykite 12 val.

Kaip vartoti meškauogių lapų arbatą

Jei meškauogių arbatą vartojate nuo šlapimo pūslės uždegimo, galite padidinti jos efektyvumą prieš arbatos gėrimą suvartojant ½ arbatinio šaukštelio sodos su vandeniu. Tai šarmina šlapimo reakciją, dėl to meškauogių gydomoji galia būna veiksmingesnė.

Geriau vartoti gydomąjį meškauogių lapų antpilą. Virinti šių vaistažolių nepatartina, nes tuomet jos išskiria daug rauginių medžiagų, kurios gali neigiamai veikti skrandžio ir žarnyno gleivinę.

Meškauogių arbatą gydomaisiais tikslais galima vartoti 1 savaitę. Jei būklė negerėja, reikia kreiptis į gydytoją.

Meškauogė ir spanguolė – dviguba galia šlapimo takų ligoms gydyti

Meškauogių lapų arbatą galima pastiprinti spanguolių naudingosiomis savybėmis. Spanguolėse esantys antioksidantai (vitaminai A ir C) bei kitos medžiagos taip pat efektyviai slopina uždegimus, padeda gydyti šlapimo takų infekcijas.

Šiai arbatai paruošti reikės:
• 1 arbatinio šaukštelio džiovintų meškauogių lapų,
• 2 arbatinių šaukštelių natūralių, nesaldintų spanguolių sulčių,
• 1 arbatinio šaukštelio medaus,
• 1 puodelio vandens.

Meškauogių lapus užpilkite verdančiu vandeniu, uždenkite ir palikite 20–25 minutes pastovėti. Tuomet antpilą perkoškite ir įpilkite spanguolių sultis ir įdėkite medaus. Gerkite šiltą.

Meškauogė – odos priežiūrai

Dėl turtingos antioksidantais sudėties, meškauogės padeda stabdyti odos senėjimo procesus. Meškauogė taip pat gali sumažinti odos pigmentaciją. Ji gali būti naudojama kaip vietinio poveikio priemonė, tepama ant odos, kad padėtų sumažinti odos šviesėjimą ir pigmentaciją. Toks odą teigiamai veikiantis poveikis siejamas su meškauogėse esančiais antioksidantais, bei junginiu arbutinu.

Įtemptas gyvenimo ritmas, miego trūkumas ir daugybė stresinių situacijų neretai palieka savo pėdsakus mūsų veide, pirmiausia – patamsėjimais paakiuose. Šiai būklei valdyti ypač tinka preparatai su meškauogių ekstraktu.

Meškauogė taip pat pasižymi sutraukiamuoju ir valomuoju poveikiu, padedančiu mažinti iššutimus ir riebumą. Meškauogių nuoviras tinkamas slaugomų ligonių prausimui / apšluostymui lovoje.

Meškauogių uogos – vertingas papildas mitybai
Meškauogių uogos yra valgomos žalios arba virtos. Juose taip pat yra naudingųjų medžiagų, todėl jomis verta praturtinti savo mitybą. Amerikos indėnų gentys iš meškauogių uogų gamino padažus mėsai ir žuviai gardinti. Džiovintas uogas naudojo duonai, pyragams kepti.

Šios uogos nepasižymi išskirtiniu skoniu. Tačiau derinant jas su kitomis uogomis ar vaisiais, galima pasigaminti skanią uogienę ar džemą.

Meškauogių padažas

Iš meškauogių uogų galima paruošti vertingą padažą, tinkantį žvėrienos, žuvies patiekalams.

Ingridientai:
• 2 litrai meškauogių uogų, nuplautų ir be stiebų,
cukrus (pagal skonį),
• 1 arbatinis šaukštelis citrinos sulčių,

Uogas suberkite į puodą ir virkite ant vidutinės ugnies, apie 5–10 minučių, kol suminkštės. Tuomet uogas sutrinkite, perkoškite per sietelį arba marlę, kad pašalintumėte sėklas. Svarbu, kad liktų kuo daugiau minkštimo. Perkoštas uogas sudėkite atgal į puodą ir suberkite cukrų. Vienam puodeliui uogų masės galima naudoti apie 1 puodelį cukraus. Įpilkite citrinos sulčių, gerai išmaišykite ir pakaitinkite iki užvirimo. Išjunkite ugnį, leiskite atvėsti ir išpilstykite į sandarius indelius. Padažą geriausia laikyti šaldytuve.

Meškauogių arbata – ne kiekvienam

Vaistažolių vartojimas yra nuo seno žinomas būdas stiprinti organizmą ir gydyti ligas. Tačiau vaistažolės gali sukelti šalutinį poveikį vartojant vienas arba sąveikaujant su kitomis vaistažolėmis, papildais ar vaistais. Dėl šių priežasčių vaistažoles reikėtų vartoti atsargiai, nuolatos stebint savo sveikatą, o dar geriau – prižiūrint sveikatos specialistui.

Nors meškauogės yra labai naudingos sveikatai, ypač šlapimo sistemai, jų negalima vartoti ilgiau kaip 5 dienas iš eilės ir daugiau kaip 5 kartus per metus. Hidrochinonas yra stiprus junginys, naikinantis bakterijas, tačiau dažnas jo vartojimas gali pakenkti kepenims.

Meškauogių arbatos nerekomenduojama vartoti vaikams, nėščioms ar krūtimi maitinančioms moterims.

Žmonės, turintys aukštą kraujospūdį, arba žmonės, sergantys Krono liga, virškinimo sutrikimais, opomis, inkstų ar kepenų ligomis, taip pat turėtų vengti meškauogių arbatos.

Padauginus meškauogių arbatos galimas šalutinis poveikis:

• pykinimas,
• vėmimas,
• dirglumas,
• nemiga.
Dėl meškauogių arbatos vartojimo geriausia pasitarti su savo gydytoju.

Šaltalankių arbata

Pirmoji pagalba peršalus

Šaltalankių arbata, gaminama iš šaltalankių uogų, turi daugybę gydomųjų savybių dėl savyje sukauptų vitaminų A, B1, B2, C, E, PP, folio rūgšties, mangano, boro, geležies ir kitų mikroelementų, taip pat cukrų, flavonoidų, karotinoidų, obuolių, bei vyno rūgšties – tad ypatingai tinka gerti peršalus. Tačiau ši arbata tinkama vartoti ir kitais atvejais. Skaitykite toliau ir sužinosite kuo dar gali būti naudinga net ik šaltalankių uogų, bet ir lapų arbata.

Šaltalankis *(lot. Hippophae)* – vaistinėmis savybėmis turtingas žaliakrūmių *(Elaeagnaoceae)* šeimos augalas. Šaltalankis kaip dekoratyvinis krūmas auginamas pylimams, smėlynams sutvirtinti, kaip gyvatvorės, tačiau tuo pačiu tai ir stiprus vaistinis augalas, kurio vaisiai yra valgomi, iš uogų spaudžiamos sultys, o iš sėklų spaudžiamas aliejus.

Šaltalankių uogas galima valgyti ir vienas, tačiau galima pasigaminti ir uogienių, kisieliaus, gardžių arbatų ar gėrimo.

Kaip rinkti šaltalankių uogas

Šaltalankių uogas geriausia rinkti prieš pirmąsias šalnas, nors jos prinoksta jau iki rugsėjo vidurio. Uogos paprastai auga labai glaudžiomis kekėmis ir yra stipriai prisitvirtinusios prie stiebo, tad nėra labai lengva jas nuskinti. Šaltalankių rinkimui galite išbandyti du būdus:

• Sodo žirklėmis, skirtomis genėti medžiams, tiesiog nukirpkite šakeles su uogomis, o paskui uogas nuo šakelės nubraukite šakute tiesiai į dubenį. Jokiu būdu negalima persistengti – kirpkite šaltalankių krūmą taupant, nes krūmas kitam sezonui vėl turės atauginti naujas šakeles – nuo to priklausys sekančių metų derlius. Taip pat būtinai palikite šiek tiek uogų ir paukščiams.
• Kitas būdas – leisti uogoms sušalti, tuomet pakračius krūmą jos gan lengvai nubyrės pačios nuo šakelių – beliks jas tiesiog susirinkti.

Šaltalankių uogų arbatos nauda sveikatai

Šaltalankių arbatos nauda, bei pagalba organizmui nuo įvairių negalavimų:
• Padeda esant sumažėjus skrandžio rūgštingumui.
• Padeda nuo vidurių užkietėjimo.

• Stiprina ir apsaugo nuo širdies ligų, lengvina simptomus.
• Gausus vitaminų šaltinis – papildo organizmą reikiamais vitaminais, ypač labai aktyvų gyvenimo būda propaguojantiems žmonėms, sportuojantiems. Labai tinka vyresniems žmonėms atstatyti energijai.
• Padeda sustiprinti organizmą po cheminės ir radiacinės terapijos, antibiotikų vartojimo.
• Padeda sergantiems diabetu.
• Veikia profilaktiškai – sumažina infarkto ir insulto riziką.
• Patyrus įvairius organizmo stresus dėl fizinio ar psichinio pervargimo, po įvairių ligų padeda atstatyti organizmo resursus.

Šaltalankių lapų arbatos nauda organizmui

Šaltalankių lapai taip pat savyje turi gydomųjų galių, tad verta pasigaminti arbatos ir iš lapų, kurių geriausia prisirinkti iki Joninių.

Šaltalankių lapų arbatos gydomosios savybės:
• Veikia raminančiai – šaltalankių lapuose esantis vitaminas C ir steratoninas padeda sustiprinti nervų sistemą, pagerinti miegą, nuimti traukulius.
• Stabdo piktybinių navikų vystymąsį.
• Teigiamai veikia kraujotakos sistemą: mažina spaudimą, praplečia kraujagysles, šaltalankių lapuose esantys kumarinai neleidžia susidaryti trombams.
• Gerina virškinimą, padeda mikrobiotai atsistatyti po gydymo antibiotikais, palengvina simptomus esant skrandžio, žarnyno ligoms.
• Padeda esant odos susirgimams.
• Mažina cholesterolio kiekį, teigiamai veikia norint sureguliuoti kūno svorį (siekiant sulieknėti).
• Turi priešvirusinį poveikį, tad tinka vartoti esant peršalimo ligoms.

Kaip pasigaminti šaltalankių lapų arbatą

Šaltalankių lapų arbata turi imunitetą stiprinantį, antimikrobinį, priešuždegiminį poveikį.

Į puodelį įberkite 1 arbatinį šaukštelį džiovintų šaltalankių lapų, užplikykite karštu vandeniu ir leiskite pritraukti apie 10 minučių. Profilaktiškai rekomenduojama gerti po 100-200 ml 2-3 kartus per dieną. Galite pagardinti medumi.

Kaip pasigaminti šildančią šaltalankių uogų arbatą

Šis šaltalankių uogų ir medaus arbatos receptas labai paprastas, nereikalaujantis ypatingų priemonių, o arbata turtinga vitaminais, bei mikroelementais.

Kaip paruošti šaltalankių arbatą (3 porcijos):
• Nuplaukite 150 gramų (saują) šaltalankių uogų (gali būti šviežios uogos arba šaldytos).
• Atskirkite maždaug 100 gramų uogų, sumalkite maisto smulkintuvu (arba suspauskite grūstuvu, mediniu šaukštu, kad uogos paleistų sultis) ir į tyrę sudėkite likusias 50 gramų uogų.
• Tyrelės ir uogų mišinį užplikykite 500 ml verdančio vandens ir palikite pritraukti 10-15 minučių.
• Kadangi arbata bus ganėtinai rūgšti, įdėkite 2 šaukštus medaus (jei norisi rūgštesnės arbatos, medaus dėkite mažiau, arba priešingai – galite gausiau pasaldint, jei mėgstate saldžiai).
• Šią šaltalankių uogų arbatą galite pagardinti cinamonu ar cinamono lazdele. Jei turite cinamono lazdelę, ją užplikykite kartu su uogomis.

Pajutus pirmuosius peršalimo simptomus – šaltalankių ir imbierų arbata

Šaltalankių arbata su imbierais turės dar stipresnį gydomąjį poveikį, nei vien tik šaltalankių uogų arbata. Tik pajutus pirmuosius peršalimo simptomus, rekomenduojame pasigaminti šios stebuklingos arbatos:

• Į puodelį įdėkite 50 g smulkintų šaltalankių uogų, bei 1 arbatinį šaukštelį smulkintos imbiero šaknies (arba miltelių).
• Mišinį užplikykite verdančiu vandeniu ir leiskite nusistovėti, bei pravėsti apie 10-15 minučių.
• Pravėsusią arbatą pagardinkite medumi ir gardžiuokitės.

Juodoji arbata su šaltalankiais

Mėgstantiems juodąją arbatą, skonių paletei pajvairinti siūlome išbandyti šią arbatą su šaltalankių uogomis:

• Į arbatinuką ar puodą įberkite 150 gramų pertrintų šaltalankių uogų, 1-1,5 šaukšto juodosios arbatos (jei mėgstate labai stiprią, galite juodosios arbatos dėti ir 2 šaukštus).
• Uogų ir arbatos mišinį užplikykite 500 ml verdančiu vandeniu ir palaukite kol pritrauks 10-15 minučių.
• Paruoštą arbatą pilant į puodelius perkoškite per sietelį, pagal skonį pagardinkite medumi ir mėgaukitės.

Šaltalankiai – vonios procedūroms

Turint įvairių odos susirgimų, išbandykite šaltalankių lapų (ir šakelių) nuovirą voniai – jo tiesiog įpildami į maudynių vandenį.

Šaltalankių milteliai voniai

Norint turėti ilgiau galiojančią priemonę voniai, galite namuose pasigaminti šaltalankių miltelių. Jums reikės:

• 2 puodelių džiovintų šaltalankių uogų,
• 1 puodelio avižinių dribsnių,
• 20 lašų eterinio aliejaus: apelsinų, levandų arba kito jūsų mėgstamo.
• Džiovintas šaltalankių uogas ir avižinius dribsnius sumalkite iki smulkių miltelių, įlašinkite eterinio aliejaus ir gerai išmaišykite.

Miltelius laikykite sandariuose induose ir berkite į vonią pagal poreikį.

Kada šaltalankių arbatos patariama atsisakyti

Šaltalankių arbatos nepatariama vartoti:

• Esant padidėjusiam skrandžio rūgštingumui, turint skrandžio opą ar viduriuojant.
• Padidėjus arteriniam kraujospūdžiui, ypač vyresniems žmonėms.
• Sergant lėtiniu cholecistitu, kasos uždegimu.
• Nėštumo metu šaltalankių arbatos galite gerti tik susirgus peršalimo ligomis, tačiau atsargiai – nepadauginant. Geriausia dėl vartojimo pasitarti su nėštumą prižiūrinčiu gydytoju.

Bet kokiu kitu atveju šaltalankių arbatą galima gerti visiems, stebint savo savijautą. Išgėrus per daug ar per stiprios šaltalankių arbatos galimi miego, širdies ritmo sutrikimai ar pastebimas nerimas. Tad pastebėjus šiuos simptomus visiškai atsisakykite šaltalankių arbatos. Simptomams nepraėjus kreipkitės pas savo šeimos gydytoją.

Takažolių arbata

Piktžolių gydantis gėrimas

Takažolė *(Polygonum aviculare)* – rūgtinių (grikinių) *(Polygonaceae)* augalų šeimos rūšis – tai vienmetė žolė, užauganti iki 40 cm aukščio. Stiebai gali kilti į viršų arba šliaužti žeme, lapeliai – smulkūs, žiedai – žalsvi, vaisiai – tamsūs riešutėliai. Takažolės auga daugelyje šalių vidutinio klimato regionuose, spėjama, jog ji kilusi iš Eurazijos ir Šiaurės Amerikos, o Indijoje Himalajuose aptinkama net 2200-3800 m aukštyje. Nepaisant to, jog ši žolė laikoma piktžole, iš jos gaminama gydančioji takažolių arbata.

Lietuvoje takažolė auga saulėtose vietose: pievose, daržuose, grūdinių kultūrų laukuose, net itin augalams nepatogiose vietose: pėsčiųjų ir gyvūnų takuose, šaligatvių ir kitų asfaltuotų paviršių plyšiuose, pakelėse, geležinkelio pylimuose, smėlėtose, žvyruotose ar akmenuotose pakrančių vietose. Takažolė gerai auga suspaustame, mažai oro, tačiau, daug maisto medžiagų turinčiame, įvairių tipų dirvožemyje. Žydi visą vasarą. Daržuose ji dažnai laikoma piktžole, tad paprastai yra išraunama ir išmetama. Tačiau žinantys šių žolių naudą deda ją į krepšelį ir nešasi namo.

Vaistams vartojama žydinti takažolė. Ją galima pjauti prie pat šaknies nuo vasaros pradžios iki pat rudens kol žydi – tuomet žolėje yra daugiausia biologiškai aktyvių junginių: vitaminų C, E, angliavandenių, karotino, mineralinių druskų, eterinių aliejų.

Takažolė – jūsų lėkštėje

Be to, kad takažolė išties turi nemažai gydančių savybių ir dažniausiai vartojama gaminant arbatas, ji ne ką mažiau tinkama ir maisto patiekalams. Jaunus takažolės augalus galite vartoti tiek žalius, tiek apvirtus. Jos tinka ir salotoms, ir sriuboms gardinti. Džiovintas susmulkintas takažoles galite naudoti kaip prieskonius sriuboms, karštiesiems patiekalams gardinti. Sėklos – taip pat valgomos – jų skonis ir savybės panašios į grikius, tik smulkesnės ir sunkiau surenkamos. Anksčiau, esant didelio nederliaus metams, iš takažolių sėklų kepdavo duoną.

Takažolės arbatos nauda sveikatai

Takažolė dėl savo vaistinių savybių dažniausiai naudojama arbatose.

• Takažolių arbata yra labai tinkama peršalimo ligoms gydyti, įskaitant slogą, bei kosulį. Ji pasižymi atsikosėjimą

lengvinančiomis savybėmis, priešuždegiminiu poveikiu, taip pat gali padėti pasišalinti gleivėms – taip palengvindama kvėpavimą. Nėra atlikta jokių tyrimų, tačiau tradicinis šio augalo arbatos vartojimas rodo, jog tai veiksmingas vaistas prieš peršalimo ligas.
• Takažolėje esantys silicio dioksidas ir flavonoidai, kurie gerina kraujagyslių būklę, padeda reguliuoti kraujotaką, mažina širdies įtampą, todėl padeda išvengti aterosklerozės ir širdies insulto.
Stipri takažolės arbata, kasdien vartojama kaip dantų skalavimo skystis, gali padėti sumažinti dantenų uždegimą, apsaugo dantis nuo ėduonies.
• Takažolėse esantys įvairūs flavonoidai ir fenoliniai junginiai pasižymi stipriu antioksidaciniu poveikiu. Tai reiškia, kad vartojant takažolę galima apsaugoti organizmą nuo ligas sukeliančių laisvųjų radikalų, kurie kasdien daro žalą mūsų kūno ląstelėms.
Šio augalo vartojimas padeda ne tik išvengti inkstų akmenų, bet ir juos pašalinti.
• Takažolė dėl savo sudėtyje turimų flavonoidų, pasižyminčių stipriu antioksidaciniu poveikiu, tinkama naudoti odos priežiūrai. Oda tampa sveikesnė, stipresnė, stangresnė ir jaunesnė. Ši žolė gali padėti sumažinti smulkias raukšleles ir kitus senėjimo požymius. Ji taip pat gerina kolageno ir elastino gamybą, todėl oda tampa elastingesnė.
• Takažolė padeda įveikti lėtinį nuovargį, depresiją.
• Takažolė naudojama ir kaip antibiotikas, naikinantis bakterijas, bei lėtinantis žarnyno judesius. Šis augalas naudingas sergant dizenterija: sutrumpina viduriavimo trukmę, padeda nuo pilvo skausmo, silpnumo, bei nuovargio.
• Takažolė išvaro parazitus (apvaliąsias ir plokščiąsias kirmėles) iš organizmo, nepadarydama jokios žalos šeimininkui, nes veikia kaip antihelmintikas. Geriant takažolių arbatą užkertamas kelias kirmėlių atsinaujinimui, palengvinami kiti simptomai: silpnumas, pilvo skausmai, niežtintys bėrimai, apetito praradimas, taip pat ir hemarojus.
• Takažolė taip pat vartojama kaip diuretikas ir priešuždegiminis vaistas, palaikantis sklandžią inkstų veiklą, bei didinantis druskos ir vandens kiekį organizme. Ji taip pat palengvina su inkstų veiklos sutrikimais susijusius simptomus: pėdų edemą, aukštą kraujospūdį, skatina šlapinimąsi, bei skysčių pašalinimą iš organizmo.
• Takažolėse esanti silicio rūgštis stiprina plaučių jungiamąjį audinį, tad naudojama plaučių ligoms gydyti: bronchitui, plaučių edemai, tracheitui. Taip pat palaiko švarius oro maišelius – palengvina kvėpavimą.
• Ji palaiko imuninę sistemą, iš organizmo šalina toksinus.
• Takažolė taip pat naudojama išoriškai nosies kraujavimui stabdyti, opoms gydyti.
• Dėl dizenterinių savybių takažolė labai tinka ir šlapimo takų uždegimui gydyti.
• Mažina sąnarių skausmą, išplaudama kristalines nuosėdas iš sąnarių, mažina uždegimą, gydo artritą.
Padeda esant skausmingos mėnesinėms.
• Manoma, kad takažolė turi priešvėžinių savybių, tad ji gali slopinti vėžinių ląstelių dauginimąsi. Tyrėjai spėja, kad žolėje esantys fenoliniai junginiai pasižymi stipriu antioksidaciniu ir priešvėžiniu poveikiu, todėl gali būti plačiai naudojami medicinoje. Tačiau tyrimų yra per mažai, jų reikia atlikti daugiau, kad būtų patvirtintas takažolės veiksmingumas.
• Takažolė didina kraujo krešėjimą, gali būti vartojama kaip kraujavimą stabdanti priemonė po gimdymo. Svarbu pažymėti, kad takažolė, didindama kraujo krešumą nedidina jo klampumo.
• Po ilgų vaikščiojimų, pavargusias kojas galite pamirkyti takažolių nuovire.
• Plaukams stiprinti plaukus skalaukite su takažolių nuoviru.

Takažolių arbata – kosuliui palengvinti

Į nedidelį puodą ar arbatinuką įpilkite stiklinę vandens ir įberkite 1 valgomąjį šaukštą smulkintų takažolių. Kai vanduo užvirs, pavirkite ant mažos ugnies 5-10 min., paskui nukoškite. Gerkite po pusę stiklinės 3–4 kartus per dieną 30 min. prieš valgį.

Organizmą stiprinanti takažolių arbata

Šis nuoviras suteikia organizmui aktyvumo, žvalumo, stiprina imunitetą, mažina uždegimus.

Į puodą įpilkite 2 stiklines vandens ir įberkite 10 g susmulkintų takažolių. Šį mišinį pavirkite apie 20 min ant mažos ugnies, paskui uždengtą palikite nusistovėti 2 val.

Nukoštą nuovirą geriausia gerti po pusę stiklinės 3 kartus per dieną 3–5 savaites. Jeigu po to jausite, kad norite dar labiau pagerinti organizmo būklę, po savaitės šį kursą pakartokite.

Sergant pielonefritu – inksto taurelių, geldelių ir intersticinio audinio uždegimu – išvirkite štai tokį gėrimą. Puode užvir-

inkite puodelį pieno ir įdėkite vieną šaukštelį smulkintos takažolės. Palaikykite 5-10 min kol takažolė nusistovės, paskui nukoškite ir gerkite savaitę kasdien po 3 kartus per dieną. Esant poreikiui galite pakartoti.

Esant kraujavimui iš nosies išspauskite šviežių takažolės sulčių ir tepkite nosį du kartus per dieną.

Takažolės nuoviras voniai

Odos ligoms – egzemai, dermatitui, spuogams, votims gydyti, taip pat stuburo osteochondrozei, poliartritui, bei uždegimų gydymui galite pasiruošti vonią su takažolės nuoviru. Didelį puodą (3-5 litrų talpos) pripilkite pilną vandens ir jam užvirus suberkite 300 g takažolės. Palaikykite apie 2 val., kad nuoviras gerai ištrauktų naudingąsias takažolės savybes, tuomet perkoškite ir supilkite į vonią. Maudykitės ne trumpiau kaip 15 minučių.

Takažolės tepalas – odos ligoms gydyti

Pažeistas odos vietas galite tepti paprastai namuose pasigamintu takažolės tepalu. Susmulkinkite 100 g takažolių ir jas užpylę augaliniu aliejumi palaikykite 10 dienų. Aliejų nukoškite ir juo tepkite pažeistas odos vietas.

Taip pat galite pasigaminti šviežių takažolių lapų tyrelės – tepkite ant odos du kartus per dieną. Arba galite purkšti takažolių hidrolatą (jo galite įsigyti pas žolininkus).

Takažolių arbata ir jos šalutinis poveikis

Kaip ir vartojant bet kurią kitą vaistažolę, turite stebėti savo būklę, bei kūno reakcijas, ypač, jeigu sergate kokiomis lėtinėmis ligomis ir takažolę nusprendėte vartoti gydymo tikslais.

- Kai kuriems jautriems žmonėms, takažolė gali sukelti jautrumą šviesai.
- Atsargiai vartokite takažolę, jei turite polinkį į artritą, podagrą, reumatą, inkstų akmenligę, šlapimo pūslės uždegimus, padidėjusį rūgštingumą – stebėkite ar šio augalo vartojimas neblogina jūsų sveikatos būklės.
- Nevartokite takažolių arbatos kartu su vaistais.
- Nerekomenduojama takažolę vartoti nėščiosioms ir žindančioms moterims.
- Takažolę netinka vartoti asmenims, kurių kraujo krešamumas yra padidėjęs.

Bet kokiu atveju, jeigu nusprendėte gydytis takažole, prieš pradedant geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Gudobelės arbata

Padės sustiprinti širdį bei visą organizmą

Pagalvojus apie gudobelę viena dažnesnių asociacijų, tikriausiai, būtų lašeliai širdžiai raminti. Tačiau gudobelė turi daug daugiau ir daug įvairesnių naudingųjų savybių. Organizmo stiprinimo ir gydymo tikslais naudojamos gudobelės uogos, lapai, žiedai. Iš jų gaminamos kapsulės, skystas ekstraktas arba tinktūra, ruošiama gudobelės arbata.

Kaip atpažinti gudobelę?

Gudobelė *(lot. Crataegus)* yra erškėtinių *(lot. Rosaceae)* augalų šeimai priklausantis augalas. Tai dažnas augalas tiek soduose, tiek ir natūralioje gamtoje – pievose, pamiškėse, pakelėse. Gentyje yra apie 200 rūšių augalų. Auga Europoje, Šiaurės Amerikoje, Azijoje. Priklausomai nuo rūšies, gudobelė gali užaugti iki 3–5 m aukščio. Dažniausiai gudobelė primena sumedėjusį krūmą. Šie augalai išsiskiria aštriais spygliais, dengiančiais ūglius.

Gudobelės lapai yra nedideli, vėduoklės formos, šiek tiek primena ginkmedžio lapus, tačiau yra labiau karpyti. Gudobelė žydi pavasarį ir vasaros pradžioje, gausiais, dažniausiai baltais, penkių žiedlapių žiedeliais. Žiedai pasižymi ne itin maloniu kvapu, nes juose yra organinio junginio trimetilamino.

Gudobelės vaisiai, priklausomai nuo rūšies, gali būti apvalūs, pailgi, kriaušės formos. Vaisiai sunoksta rugpjūčio ir rugsėjo mėnesį. Sunokę vaisiai būna raudonos, oranžinės ar geltonos spalvos. Skoniu ir tekstūra kažkiek primena erškėtuoges. Vaisiuose esančios sėklytės panašios į obuolio, yra šiek tiek toksiškos dėl sudėtyje esančios ciano vandenilio rūgšties.

Gudobelės vaistinė žaliava: kada rinkti, kaip ruošti?

Gydomosioms ir stiprinamosioms arbatoms bei nuovirams ruošti naudojami gudobelių lapai, žiedai ir vaisiai. Vaistažolių atsargų prisirinkti ir pasiruošti galima tiek iš sode augančios gudobelės, tiek ir iš laukinės. Jei žaliavą rinksite iš gamtoje augančios gudobelės, svarbu, kad ji augtų kuo toliau nuo kelių ir gatvių.

- Gudobelės lapai renkami prieš augalui pražystant, maždaug balandžio mėnesį ar gegužės pradžioje. Tuomet lapeliai yra vertingiausi. Tačiau jei nespėjote to padaryti pavasarį, lapus galima skinti ir vėliau.
- Gudobelės žiedai renkami, kai pradeda žydėti, geriausia – gegužės mėnesį. Naudingas yra ir ypač ankstyvas, vos besiskleidžiančių žiedelių derlius.

• Gudobelės uogos renkamos kai jos sunoksta, t. y. maždaug rugpjūčio ar rugsėjo mėnesį.

Surinkta vaistinė žaliava džiovinama nuo tiesioginių saulės spindulių apsaugotoje, šiltoje ir sausoje vietoje. Gudobelių vaisius galima džiovinti taip pat kaip ir kitus vaisius ar uogas, pavyzdžiui, specialioje džiovyklėje arba orkaitėje. Jas taip pat galima šaldyti – tokiu būdu visą žiemą turėsite šviežių gudobelės vaisių.

Sudžiovintą gudobelės žaliavą patartina laikyti popieriniame arba natūralaus audinio maišelyje, tamsioje, sausoje ir gerai vėdinamoje vietoje. Suvartoti reikėtų per du metus.

Jei pasiruošti gudobelės žaliavos neturite galimybės, jos galima nusipirkti vaistinėse ar kitose, specialiose prekybos vietose.

Gudobelės nauda sveikatai

Tradicinėje Rytų medicinoje mažiausiai nuo VII a. gudobelės uogos buvo naudojamos kaip viena pagrindinių vaistažolių. Šimtus metų gudobelė naudojama trijų pagrindinių negalavimų – virškinimo sutrikimų, širdies ligų ir aukšto kraujospūdžio gydymui.

Šiuolaikinė medicina taip pat pripažįsta daugelį gudobelės gydomųjų savybių, tačiau jos poveikis kai kurių ligų gydymui iki šiol tebetyrinėjamas. Vartojant iš gudobelės augalo dalių paruoštą arbatą galima ne tik sustiprinti organizmą, tačiau ir užkirsti kelią pavojingoms ligoms bei jas gydyti.

• Gudobelės arbatoje gausu antioksidantų, kurie apsaugo organizmą nuo laisvųjų radikalų žalos, galinčios sukelti lėtines ligas, tame tarpe vėžį. Antioksidantai taip pat yra svarbūs imuniteto stiprinimui.
• Gudobelės arbata (bei kiti preparatai) naudojama kaip natūrali priemonė širdies ligų prevencijai ir gydymui. Gudobelė gali padėti sergant krūtinės angina, lengvu širdies nepakankamumu, hipertenzija. Vis dėlto yra prieštaringos informacijos dėl gudobelės poveikio žmonėms, sergantiems vidutiniu ir sunkiu širdies nepakankamumu. Esant tokiai būklei dėl gudobelės vartojimo būtina pasikonsultuoti su gydytoju.
• Gudobelės turi kraujagysles plečiantį poveikį. Padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje. Gudobelės uogos turi priešuždegiminių savybių.
• Gudobelių arbata naudojama virškinimo sutrikimams gydyti. Ypač rekomenduojama esant skrandžio skausmui. Uogose yra skaidulų, kurios, padeda suvirškinti maistą, mažina vidurių užkietėjimą ir veikia kaip probiotikas.
• Pirminės tyrimų išvados rodo, kad gudobelė gali veikti kaip raminanti priemonė. Dėl šios savybės gudobelių arbata gali būti vartojama nerimo sutrikimų, depresijos simptomų lengvinimui.
• Be to, gudobelės arbata gerina kraujotaką, gali sulėtinti odos senėjimo procesus.

Gudobelės arbatos ruošimas

Norėdami pasigaminti gudobelės arbatos, užplikykite 1–2 arbatinius šaukštelius džiovintų gudobelės lapų, žiedų ar uogų verdančiu vandeniu ir palaikykite 5–10 minučių.
Kuo daugiau žaliavos naudosite arba kuo ilgiau ją mirkysite, tuo arbatos koncentratas bus stipresnis. Paruoštą stiprų koncentratą prieš geriant patartina praskiesti vandeniu.
Jei pageidaujate, arbatą galite saldinti medumi.
Tam, kad gudobelių arbata turėtų teigiamą naudą organizmui, gerkite ją reguliariai.

Gudobelės uogų arbata

Gudobelės uogų arbatos skonis apibūdinamas kaip „maloniai aštrus“, tačiau jis gali skirtis priklausomai nuo gaminimo būdo ir naudojamos gudobelės žaliavos.
Gudobelės uogų arbata dažniau gaminama iš džiovintų uogų. Arbata iš šviežių uogų paprastai būna ne tokio išraiškingo skonio.

Arbatai reikės:
• 2 valgomųjų šaukštų džiovintų gudobelės uogų,
• 2 puodelių virinto vandens.
Gudobelių uogų arbatą galima ruošti dviem būdais:

• Džiovintas gudobelės uogas sudėkite į arbatos ruošimo indą. Užpilkite virintu, vos pravėsusiu vandeniu, uždenkite ir palikite pastovėti, geriausia kelias valandas arba per naktį. Prieš geriant perkoškite, šiek tiek pašildykite ir mėgaukitės.
• Į puodą sudėkite džiovintas gudobelės uogas ir užpilkite vandeniu. Puodą užvirinkite, sumažinkite ugnį ir dar pavirkite apie 20 minučių. Išjunkite ugnį ir nuovirą palikite pastovėti dar kelias valandas. Prieš geriant perkoškite, šiek tiek pašildykite ir mėgaukitės.

Šalta gudobelės arbata

Tikriausiai nesate ragavę ledinės gudobelių arbatos? Tai nuostabiai gaivus, turintis unikalų, aštroką vaisių skonį, gėrimas! Šią arbatą lengva paruošti, ji turi troškulį malšinantį poveikį ir puikiai tinka prie bet kokio patiekalo.

Arbatai paruošti reikės:
• keleto valgomųjų šaukštų džiovintų gudobelės uogų (kuo daugiau – tuo geriau),
• cukraus (pagal skonį),
• vandens (tiek, kiek arbatos planuojate pagaminti).
Į vidutinį puodą suberkite džiovintas gudobelės uogas ir užpilkite vandeniu. Viską užvirinkite, sumažinkite ugnį ir virkite 45 minutes. Kai nuoviras įgaus sodrią gintaro spalvą, ugnį išjunkite. Tuomet supilkite cukrų ir maišykite kol jis ištirps. Leiskite arbatai visiškai atvėsti. Į stiklines pridėkite ledo kubelių ir per sietelį pilkite arbatą. Jei arbata jūsų skoniui pasirodys per aitri, galite papildomai įsidėti medaus.

Gudobelės vaisiai mityboje

Teigiamos naudos sveikatai galite gauti į savo mitybą įtraukę gudobelės vaisius arba produktus su šiais vaisiais:
• Šviežios gudobelės uogos yra aštraus, šiek tiek saldaus skonio. Jos gali būti puikus užkandis kelionėje ar darbe. • Tik geriau nevalgykite gudobelės sėklų, nes jose, kaip ir obuolių sėklose, yra toksino cianido.
• Iš gudobelės uogų, arba derinant jas su kitomis uogomis, galima gaminti uogienę, džemą, sirupą.
• Gudobelės uogos gali būti naudojamos kaip įdaras įvairiems kepiniams.
• Gudobelės uogos gali būti dedamos į padažus, košes, salotas ir pan.
• Iš gudobelių uogų galima paruošti kvapnųjį actą, kuriuo galėsite gardinti salotas.

Gudobelės arbata stiprina plaukus

Gudobelėje esančios natūralios cheminės medžiagos (mineralai, vitaminai, antioksidantai) turi teigiamą poveikį viso organizmo sveikatai. Ne išimtis ir išorinis grožis. Gudobelės arbata gali būti veiksminga priemonė nuo plaukų slinkimo. Išbandyti šią priemonę labai paprasta, o efektas gali būti pranokstantis lūkesčius.

Pasiruoškite koncentruotą gudobelės žaliavos (geriausia – džiovintų lapų ar/ir žiedų) arbatos antpilą. Šiam tikslui naudojamą arbatą galima praturtinti ir ajerų, dilgėlių, varnalėšų žaliava. Vėsiu arbatos antpilu ištrinkite plaukus, apriškite natūralaus audinio rankšluosčiu ir palaikykite apie 3 valandas. Tuomet plaukus išskalaukite.

Procedūrą atliekant pirmą kartą, rankšluosčiu pridengtus plaukus laikykite trumpiau ir stebėkite, ar nuoviras nesukelia nepageidaujamos reakcijos. Jei jaučiate diskomfortą, plaukus nedelsiant išskalaukite.

Šalutinis gudobelės arbatos poveikis

Gudobelė laikoma saugiu augalu. Šalutinis poveikis yra retas ir, dažniausiai, lengvas arba vidutiniškai lengvas. Nepageidaujamas poveikis gali pasireikšti prakaitavimu, galvos skausmu, mieguistumu, stipriu širdies plakimu, lengvu bėrimu, nerimu ir virškinimo trakto sutrikimu.
Tačiau kai kuriais atvejais gudobelės vartojimas gali išprovokuoti ir rimtesnius sveikatos sutrikimus. Nevartokite gudobelės arba prieš vartojimą pasikonsultuokite su gydytoju, jeigu:
• Esate nėščia arba maitinate krūtimi.
• Jei esate alergiškas erškėtinių šeimos augalams ar turite kitų alergijų.
• Jei vartojate kraują skystinančius vaistus.
• Jei sergate vidutiniu arba sunkiu širdies nepakankamumu ir dėl to geriate vaistus.
• Jei sergate širdies aritmija.

Melisų arbata

Ramiam jūsų miegui

Vaistinė melisa *(Melissa officinalis)* – tai notrelinių šeimos, melisos genties augalų rūšis. Melisa – daugiametis žolinis augalas, užaugantis iki 30-120 cm aukščio. Augalo stiebas status, šakotas, bei apaugęs plaukeliais. Lapuose ir stiebuose susikaupia maloniai kvepiančio citrinos kvapo eterinio aliejaus, tad iš šio augalo pagaminama gaivi melisų arbata, tinkama karštomis vasaros dienomis gerti šaltą, o šaltuoju metu sezonu – karštą.

Žiedai susitelkę po 3-12, jų vainikėliai balsvi, rožiniai arba šviesiai rausvi. Melisų vaisiai – tamsiai rudi riešutėliai. Lietuvoje tai vienintelė melisų genties rūšis, auganti pievose, soduose, daržuose.
Dėl malonaus eterinio aliejaus aromato vaistinė melisa naudojama likerių, parfumerijos, gamyboje, o dėl vaistinių savybių – medicinoje. Augalas turi daug eterinių aliejų, kartumynų, organinių rūgščių, rauginių ir kitų medžiagų, o lapai – daug vitamino C. Vaistinei žaliavai melisų lapai renkami birželio-rugsėjo mėnesiais, kai augalas žydi.

Vaistinės melisos arbatos nauda organizmui

• Melisos arbata gali sumažinti streso, nerimo, nervingumo simptomus, padėti atsipalaiduoti, bei pakelti nuotaiką. Jeigu darbe patiriate psichologinį stresą ir jo poveikį nuotaikai, tuomet per pertraukėles išgerkite melisų arbatos.
• Jeigu jus kankina nemiga ar neramus miegas, išgerkite melisų arbatos. Ji padės sumažinti neramumą, bei miego sutrikimus. Norint didesnio efekto melisą derinkite su valerijonu ir gerkite prieš pat miegą.
• Melisų arbata gali padėti virškinamajam traktui, jeigu jaučiate pilvo skausmą. Poveikiui sustiprinti galite į maistą, pavyzdžiui į kokteilį, įberti 1 šaukštelį smulkintų melisų lapelių.
• Melisa gali padėti esant pykinimui. Vos pajutę pirmuosius pykinimo simptomus, išgerkite melisų arbatos.
• Melisų arbatą taip pat tinka gerti siekiant sumažinti priešmenstruacinio (PMS) sindromo požymius, bei menstruacinius spazmus. Arbata veiks efektyviausiai ją geriant visą ciklą, ne tik tuomet, kai simptomai jau atsiradę.
• Melisos arbata gali sumažinti nestiprų galvos skausmą. Stipresniam skausmui malšinti efektyviau būtų vartoti smulkintos melisos lapelius su maistu (pavyzdžiui, įdėti vieną arbatinį šaukštelį ruošiant kokteilį).
• Dantų skausmui malšinti galite gerti arbatą, dėti melisos lapelius už lūpos, tačiau didžiausią efektą turėtų melisų eterinis aliejus, skiestas su kitu jūsų turimu augaliniu baziniu aliejumi.
• Melisų arbata gali mažinti kraujospūdį, tuo pačiu apsaugodama nuo sunkių širdies ir kraujagyslių ligų.
• Melisų arbatą taip pat galima vartoti ir išoriškai sergant odos ligomis.

Melisų arbata vaikams ir kūdikiams

Melisų arbata vaikams: ramina, slopina baimę, nerimą, dirglumą mažina skausmą, tinka kamuojant nemigai. Jos galite

duoti kūdikiui nuo 9 mėnesių. O melisos kartu su valerijonu dar labiau nuramins. Arbatą vaikams duokite tik šviežiai ruoštą, drungną ir nesaldintą. Kad nebūtų karti, ruoškite ne itin stiprią. Jeigu yra poreikis melisų arbatą vartoti kasdien, tai darykite ne ilgiau kaip 2 savaites, o po to darykite ne trumpesnę kaip 2 savaičių pertrauką.

Tyrimų metu nustatyta, kad krūtimi maitinančių moterų kūdikiams melisų arbata ne tik nekenksminga, tačiau ir saugi vartojimui kartu su vaistine ramunėle ir paprastuoju pankoliu. Ji padeda kūdikiams nuo dieglių, viduriavimo ir kitų ligų. Tačiau šią arbatą reikėtų vartoti nedideliais kiekiais – mažesni jos kiekiai motinos piene nebus kenksmingi.

Kaip pasigaminti melisos arbatą

Melisų arbata pasižymi citrusinių vaisių skoniu su mėtų užuominomis, bei citriną primenančiu kvapu. Šis puikus gėrimas puikiai dera su įvairiomis kitomis vaistažolėmis ar arbatžolėmis, bei tinka saldinti įvairiais saldikliais, tad pasitelkus fantaziją ir eksperimentuojant galite atrasti naujų skonių.

Melisų lapelių arbatai galite nusipirkti parduotuvėse arba užsiauginti savo sode, darže, net namie ant palangės. Naminei melisų arbatai galima naudoti džiovintus arba šviežius lapelius, ką tik nuskintus nuo melisų, augančių jūsų sode.

Jeigu norite arbatai susidžiovinti melisų lapelių, juos geriausia skinti prieš pat augalui pradedant žydėti. Tuo metu augaluose susikaupia daugiausia antioksidantų ir eterinių aliejų, todėl jie suteikia daugiau naudos sveikatai, bei geresnį skonį. Nupjaukite vaistinės melisos lapelius ties stiebu, šiek tiek aukščiau antrosios lapų eilės. Taip genint augalą skatinsite augti naujus ūglius, todėl padidės derlius. Šviežius melisos lapus nuplaukite šaltu vandeniu ir išdžiovinkite. Taip pat melisas galite džiovinti nupjovus jas su koteliais, surištas į ryšulius ir pakabintas gerai vėdinamoje patalpoje, kur nepasiekia saulės spinduliai. Išdžiovintus melisų lapus laikykite sandariame inde arba popieriniame maišelyje, tamsioje vietoje. Džiovinta melisa kelis mėnesius išlaikys aukščiausios kokybės skonį.

Norint išsivirti melisų arbatą jums reikės:
- 1 valgomojo šaukšto džiovintų melisos lapelių arba 2 valgomųjų šaukštų šviežių lapelių arba saujos šviežių melisų lapelių.
- 1 litro vandens.
- Pasirinkto jūsų mėgstamo saldiklio (medaus, cukraus, agavų ar kito sirupo).

Į puodą ar arbatinuką suberkite melisų lapelius ir užplikykite verdančiu vandeniu. Palaukite 5-10 min. kol žolelės nusistovės ir galite pilstyti į puodelius, pagardinant jūsų pasirinktu saldikliu.
Melisas galite derinti su kitomis jūsų mėgstamomis vaistinėmis žolelėmis.

Melisų arbata, gaminta saulėje – karštai vasaros dienai

Norint paruošti šią arbatą jums nereikės net virdulio, tad ją lengvai galėsite pasigaminti leidžiant laiką gamtoje.

Jums reikės:
- Didelio stiklinio indo.
- 4 valgomųjų šaukštų džiovintų melisos lapų arba 8 valgomųjų šaukštų šviežių melisos lapelių.
- 2 litrų vėsaus vandens.
- Tiesioginės saulės.

Į stiklinį indą suberkite melisų lapelius ir supilkite vandenį. Indą pastatykite lauke, tiesioginiuose saulės spinduliuose ir palikite 3-4 valandoms, kad arbata prisitrauktų. Paskui supilstykite į puodelius ir patiekite su ledo kubeliais.

Melisos galimas šalutinis poveikis

Geriant melisų arbatą, net ir kasdien, labai maža tikimybė, kad ji galėtų sukelti kokį nors pašalinį poveikį. Rizika padidės tuomet, jei vartosite melisos lapelius su maistu. Tokiu atveju rekomenduojama valgyti ne daugiau kaip 2 g per dieną ir ne ilgiau kaip 4 mėnesius. Po to reikėtų daryti pertrauką.
Suvartojus per didelį kiekį melisos, galimas pašalinis poveikis: galvos skausmas, skausmingas šlapinimasis, pakilusi temperatūra, pykinimas, vėmimas, skrandžio skausmas, galvos svaigimas, alergija.
Melisų arbata nėštumo metu atrodo labai tinkama, nes ramina, padeda pagerinti apetitą, slopina pykinimą ir kt. Tačiau šios arbatos reikėtų vartoti saikingai. Jos geriant per daug gali pasireikšti priešingas efektas: vaistažolės gali sukelti galvos skausmą ar net persileidimą.
Jeigu sergate kokiomis nors ligomis, ar vartojate vaistus (ypač nuo glaukomos, skydliaukės sutrikimų, raminamuosius), prieš pradedant vartoti melisos lapelius ar papildus, turėtumėte pasitarti su jus prižiūrinčiu gydytoju.

Kanapių arbata

Vienas seniausių natūralių vaistų

Kanapių arbata – tai vis labiau populiarėjantis gėrimas, gaminamas iš kanapių. Vis daugiau žmonių kanapėmis domisi ir atranda jos naudas sveikatai. Tad susipažinkime su kanape ir sužinokime kaip iš kanapių gaminama kanapių arbata.

Kanapė *(Cannabis)* – *(Magnoliophyta)* magnolijūnų *(Magnoliophyta)* gentis, priklausanti kanapinių *(Cannabaceae)* šeimai. Skiriamos trys kanapės rūšys: sėjamoji (Cannabis sativa), indinė kanapė *(Cannabis indica)* ir šiukšlyninė kanapė *(Cannabis ruderalis)*. Lietuvoje sėjamoji kanapė *(Cannabis sativa)* buvo vienas pirmųjų kultūrinių augalų. Jų sėklų ir kanapinių virvelių liekanų rasta vidurio neolito Narvos kultūros Šventosios gyvenvietėse (III tūkstantmečio pr. m. e./BC II pusėje). Įdomu tai, kad kanapės buvo skirstomos į dviejų lyčių augalus: moteriškieji augalai vadinti grūdėmis, vyriškieji – pleiskanėmis. Vyriškieji augalai mažesni už moteriškuosius, greičiau auga ir anksčiau žydi. Augalas vaistingas, maistingas, greitai auga, atsparus piktžolėms ir kenkėjams. Kanapių auginimas Lietuvoje nors ir legalizuotas, tačiau vis dar yra valstybės kontroliuojamas.

Kanapių arbatos nauda

Žmonėms kanapių arbata jau žinoma tūkstantmečius dėl savo gydomųjų savybių ir šiuolaikinis mokslas jau įrodė, kad kanapės yra itin naudingos savo savybėmis, įskaitant ir iš jų gaminamą kanapių arbatą. Kanapių arbata gaminama iš pluoštinių kanapių, todėl ji nehaliucinuoja, nesukelia jokio nepageidaujamo šalutinio poveikio ir yra visiškai saugus produktas ir ją galima gerti visiems tiek dieną, tiek vakare.

Kanapių arbatos nauda organizmui

• Stiprina imuninę sistemą, bei kitas organizmo funkcijas. Savo sudėtyje turi vitamino C, kuris yra stiprus antioksidantas, dalyvauja redokso reakcijose, yra būtinas kalcio, magnio, geležies pasisavinimui ir tinkamam imuninės sistemos funkcionavimui.

• Kanapėse esantys terpenai (lakūs organiniai junginiai) atpalaiduoja centrinę nervų sistemą, kuri ypač svarbu kovojant su lėtiniu nuovargiu, miego sutrikimais, depresija. Kanapių arbata ramina, nesukeldama mieguistumo, o tik maloniai atpalaiduoja, nuimą stresą, bei patiriamą įtampą, todėl tinka dirbantiems įtemptą darbą, norintiems pagerinti miego kokybę.

• Normalizuoja kepenų, skrandžio, blužnies ir kasos veiklą, normalizuoja žarnyno mikroflorą, švelniai mažina kraujospūdį, normalizuoja širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemų darbą – savo sudėtyje turi vitamino B3.

• Omega-3 nepakeičiamos riebalų rūgštys padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų vystymosi.
• Kanapių sudėtyje esantys fitokanabinoidai turi antireumatinių, karščiavimą mažinančių, vėmimą mažinančių ir priešuždegiminių savybių.
• Gerina virškinamojo trakto veiklą.
• Palaiko hormonų pusiausvyra, nes sudėtyje turi gama-linolo rūgšties.
• Detoksikuoja kūną, bei skatina ląstelių regeneraciją – dėl to pagražėja oda;
• Malšina lėtinį skausmą, dantų skausmą, sumušimų skausmą.

Kuo skiriasi jaunų ir brandžių kanapių arbata

Arbatą galima gaminti iš jaunų arba iš brandžių kanapių – jų savybės šiek tiek skirsis:
Jaunų kanapių arbata gaminama iš jauno kanapių augalo ir vartojama kaip vitaminų ir chlorofilo papildas. Jaunų kanapių arbatos galima nusipirkti maišeliuose arba birios – tiesiog džiovintų lapelių. Jauna kanapių arbata padidina eritrocitų skaičių, detoksikuoja kūną, apsaugo nuo inkstų akmenų susidarymo, skatina ląstelių atsinaujinimą, gerina virškinimą, stimuliuoja imuninę sistemą, padeda nuo nemigos, bei rūpinasi hormonų pusiausvyra.
Brandintų kanapių arbatai naudojami senesnių kanapių augalo žiedai, bei lapai. Juose yra daug didesnis kanabinoidų (CBD), vitaminų, bei chlorofilo kiekis, negu jaunų kanapių arbatoje. Brandintų kanapių arbata gerina apetitą, virškinimo funkcijas, širdies sveikatą, mažina pykinimo simptomus, lėtinį skausmą, palengvina kvėpavimo takų negalavimus, kasos uždegimą, slopina traukulius, bei apsaugo nuo Alzhaimerio ligos simptomų.

Kanapės ir endokanabinoidinė sistema

Endokanabinoidinė sistema (ECS) pradėta tirti tik XX a. paskutiniame dešimtmetyje, tad yra ganėtinai nauja sritis, tačiau labai svarbi. Ji kiekviename iš mūsų atlieka svarbias visaverčiam gyvenimui būtinas funkcijas. Pirminiai ECS tyrimai rodo galimą jos sąsajas su įvairiomis imuniteto palaikymo funkcijomis: miego kokybe, alkio, atminties reguliacija. Labiausiai ištirta sritis – didelė endokanabinoidinės sistemos sąveika su nervų sistemos veikla.

Kanapėse randami kanabinoidai (CBD, CBDA, CBC ir kt.) padeda lengviau įsisavinti natūralius kanabinoidus ir palaiko juos nesuirusius ilgesnį laiką. CBD organizmo balanso dirigavimo procese kartu su kitomis žmogui svarbiomis medžiagomis atlieka tvarkos palaikymo vaidmenį, kuris natūraliam dirigentui leidžia būti išgirstam ir nuraminti visą orkestrą.

Kanapių arbata nėštumo metu, žindant, bei kūdikiams

Žinoma, kad kanapių aktyviosios medžiagos sugeba prasiskverbti per placentos barjerą, bei patekti į motinos pieną, taip paveikiant kūdikio vystymąsį. Tačiau šioje srityje nėra atlikta pakankamai tyrimų, tad nėštumo metu, žindant, bei kūdikiams rekomenduojama arbatos nevartoti arba pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.

Kaip pasigaminti kanapių arbatą

Kad atsiskleistų visos naudingosios kanapių arbatos savybės, arbata turi būti tinkamai paruošta:
• Į puodelį įdėkite 1 arbatinį šaukštelį kanapių žiedų arba lapų arba jų mišinio. Kuo žiedų/lapelių bus daugiau, tuo skonis bus intensyvesnis.
• Užvirinkite vandenį ir palaukite 1-2 minutes kol šiek tiek pravės. Vanduo neturi būti verdantis.
• Užplikykite kanapių arbatos žiedus /lapelius, bei palaukite 15 minučių kol pritrauks, bei atsiskleis visos naudingosios arbatos savybės.
• Jeigu į arbatą įdėsite gabalėlį sviesto, šlakelį grietinėlės ar medaus, ne tik praturtinsite įprastą skonį, tačiau taip geriau bus pasisavinamos naudingosios arbatos savybės.

Kanapių arbata su pienu

• Sumaišykite masės 1 arbatinį šaukštelį trintų kanapių, 0,5 gramo sviesto, 1 puodelį riebaus pieno ir 1 arbatinį šaukštelį vanilės ekstrakto. Veganai vietoj pieno gali naudoti kanapių sėklų gėrimą.
• Kad ingredientai greičiau susijungtų į vientisą masę, galite pasinaudoti plakikliu arba maisto smulkintuvu. Jeigu turite laiko, palaikykite šį suplaktą mišinį vėsioje vietoje, kad jo ingredientų veikliosios medžiagos tarpusavyje labiau susijungtų.
• Mišinį supilkite 250 ml. Verdančio vandens ir maišydami virkite 10-15 minučių. Jeigu arbata pradės tirštėti, įpilkite šiek tiek vandens.
• Nukėlus arbatą nuo ugnies leiskite pravėsti 3-5 minutes ir perkoškite per smulkų sietelį.
• Galite papildomai įsipilti daugiau pieno, grietinėlės arba įsidėti cukraus, medaus, prieskonių.

CBD arbata

CBD arbatos paprasčiausiai galite nusipirkti arbatos maišeliuose. Tačiau ją galite pasigaminti ir namuose, tiesiog į įprastą arbatą įlašindami kelis lašus CBD aliejaus. Tačiau reikia žinoti svarbų dalyką – CBD aliejus netirpsta vandenyje, todėl į arbatą reikia pridėti riebalų, pavyzdžiui sviesto ar kokosų aliejaus, kurie organizmui padės absorbuoti CBD. CBD labai panaši nauda organizmui, kaip ir subrendusių kanapių arbatos, įskaitant:

- palengvina migrenos simptomus;
- numalšina skausmą;
- pagerina organizmo funkcijas;
- padeda esant nemigai, nerimui, nerviniam išsekimui.

Atkreipkite dėmesį: kanapių aliejus yra šviežiai spaustas aliejus, o CBD yra ekstrahacijos būdu išgautas CO2 ekstraktas, sumaišytas su augaliniu aliejumi.

Kanapių šaknų arbata

Kanapių šaknų arbatą pasigaminti užtruksite ilgiau, nei ruošdami kanapių žiedų ar lapų arbatą. Pirmiausia kanapių šaknis reikia gerai nuvalyti, bei išdžiovinti. Tačiau kanapių šaknų arbatos galite nusipirkti ir parduotuvėse. Kanapių šaknų arbata ruošiama tokiu pačiu metodu, kaip ir kanapių žiedų ar lapų arbata, bei turi tas pačias savybes, kaip ir kitos kanapių arbatos rūšys. Kartoką kanapių šaknų arbatą galite pagardinti cinamonu, anyžiais, kardamonu ar kitais prieskoniais – tai arbatai suteiks ypatingą skonį.
Ši arbata nuo senų senovės buvo naudojama kaip vaistas. Kanapių šaknys, kaip ir pačios kanapės, savyje turi naudingų cheminių junginių, padedančių žmogaus organizmui sveikti.

Kanapių ir pipirmėčių arbata

- Į puodelį įberkite pusę šaukštelio kanapių žiedų/lapų, bei pusę šaukštelio pipirmėčių. Pagal skonį žolelių proporcijas galite šiek tiek pakoreguoti: vieno įdėti daugiau, o kito – mažiau. Taip pat nuo žolelių kiekio priklausys arbatos stiprumas.
- Taigi žoleles užpilkite karštu vandeniu ir palikite pritraukti ne mažiau kaip 5 minutes. Kuo ilgiau arbatą paliksite pritraukti, tuo ji bus intensyvesnio skonio.
- Vienintelė sąlyga ruošiant arbatą su kanapėmis – kartu įdėti ir šiek tiek riebalų: kokosų aliejaus, grietinėlės, pieno ar kt., nes naudingieji kanabinoidai yra tirpūs riebaluose ir tik tokiu būdu paruošus yra geriau organizmo pasisavinama.
- Arbatžoles galite užplikyti kelis kartus.

Fermentuota kanapių lapų arbata

Fermentavimo sąvoka apima ne tik rauginimą, bet ir arbatžolių paruošimo būdą. Fermentuota arbata pasižymi ryškesniu skoniu ir kvapu. Kiekvienas gamintojas taiko savo fermentavimo būdą, tad nenustebkite kitur radę informacijos apie kitokiu būdu fermentuojamas arbatžoles.
Tradicinis kanapių arbatos fermentavimo būdas:

- Surinkite kanapių lapus, paskleiskite juos ant didelio patiesalo, leiskite išsilakstyti vabaliukams.
- Kelis kanapių lapus sugniaužkite delne, susukite, kad atsirastų šiek tiek sulčių ir įdėkite į stiklainį. Stenkite spausti susuktus lapelius kuo glaudžiau, nepaliekant oro tarpų.
- Pilnai užpildytą stiklainį užsukite ir palikite ne trumpiau kaip parai šilčiausioje vietoje (venkite tiesioginių saulės spindulių). Puiku, jei oro temperatūra šiltoje vietoje siekia bent 22-24 °C. Fermentacijos procesą baikite ne anksčiau nei po paros ir ne vėliau kaip po trijų parų.
- Ištraukite kanapių lapus iš stiklainio, supjaustykite norimu dydžiu ir džiovinkite maisto džiovyklėje arba įkaitintoje orkaitėje. Optimali džiovinimo temperatūra yra 50-55 °C.
- Fermentuotą arbatą rekomenduojama gerti praėjus keliems mėnesiams po paruošimo, o saugoti sandariai uždarytuose stiklainiuose, taip išsaugant jos aromatą.

Kas tinka vienam – nebūtinai tiks kitam

2018 m danų mokslininkai nustatė, kad pacientams, vartojantiems varfariną, reikėtų kanapių arbatos atsisakyti, nes kanapių metabolitai gali sumažinti kraujo krešėjimą. Kai kuriuose straipsniuose nurodoma, jog kanapės gali paryškinti bipolinių sutrikimų eigą, nors šių sutrikimų išsivystymo nesąlygoja. Jeigu jūs esate alergiškas kitiems augalams ar vaistinėms žolėms, greičiausiai alergija gali pasireikšti ir vartojant kanapių arbatą. Alergija gali pasireikšti bėrimu, sloga, akių paraudimu, rečiau – anafilaksinėmis reakcijomis.

Dilgėlių arbata

Turtingas gėrimas jūsų sveikatai

Dilgėlių arbata gaminama iš „piktosios“ dilgėlės su dilginančiais šereliais – tad žaliavai susirinkti prireiks apsauginių pirštinių, kad apsaugotumėte rankas. Ši arbata tikrai verta pasistengti!

Dilgėlė savo gentyje turi 45 rūšis, tačiau Lietuvoje iš jų auga tik 3: didžioji, gailioji ir kanapinė. Žinomiausia ir pati vertingiausia yra didžioji dilgėlė *(lot. Urtica dioica)*. Tai daugiametis žolinis augalas, maždaug 60-150 cm aukščio, su dilginamaisiais plaukeliais. Stiebas keturbriaunis, stačias, lapai širdies formos pailgi. Žiedai žali, labai neišsiskiriantys, susitelkę į šluoteles, o vaisiai kiaušinio formos maždaug 1,2-1,5 mm riešutėliai. Didžioji dilgėlė dauginasi šakniastiebiais ir sėklomis.

Kas gi toji dilgėlė?

Kadangi dilgėlė auga ne tik puvenomis ir azotinėmis medžiagomis turtingose dirvose patvoriuose, krūmuose, drėgnuose miškuose, upių pakrantėse, bet ir sodybose, daržuose, dažnai ji laikoma piktžole. Tačiau žmonės, žinantys dilgėlių vertę, tas piktžoles naudoja kaip vaistus, maistą, vitaminus, kosmetikai, dažams, bei trąšai.

- Kaimo žmonės, auginantys įvairius naminius paukščius ar gyvulius, į pašarus įmaišo ir dilgėlių – kaip natūralių vitaminų.
- Ilgi ir ploni dilgėlių stiebų plaušai, panašūs į šilką, tinka audinių, špagato, virvių gamybai.
- Iš dilgėlių lapų galima pagaminti žalius dažus, o iš šaknų – geltonus dažus, kurie tinkami farmacijoje, konditerijoje, parfumerijoje.
- Pavasarį patys pirmieji užaugę dilgėlių ūgliai yra patys turtingiausi ir tinkami naudoti maistui, pavyzdžiui, dėti į salotas netgi kaip pagrindinį komponentą, virti sriubas. Jaunų dilgėlių lapų kokybė mitybai prilyginama ankštiniams augalams. Lapuose yra riebalų, baltymų, celiuliozės, skruzdžių acto, sviesto rūgščių, tanino, urticido, glikozido, mineralinių medžiagų (geležies, natrio, kalio, silicio, sieros, chloro ir kt.), askorbino rūgšties, vitaminų K, B, karotino, chlorofilo. Prieš naudojant dilgėles maistui jas nuplikykite, kad jos nedilgintų.

Dilglėlių žaliavos rinkimas

Dilgėlę (visa augalą) vaistinei žaliavai pirmą kartą geriausia pjauti birželio viduryje, kai augalai dar nežydi. Ataugus antra ir trečią kartą galima pjauti iki pat pirmųjų šalnų. Peržydėjusios dilgėlės vaistinei žaliavai jau nebetinkamos, nes jose sumažėja gydomųjų savybių. Dilgėles džiovinti patariama gerai vėdinamose patalpose, pastogėse, kur nepatenka tiesioginiai saulės spinduliai, paskleidus žoles plonu sluoksniu arba džiovykloje palaikant 45-50 laipsnių temperatūrą.
Vaistinei žaliavai dilgėlių šaknis geriausia kasti vėlai rudenį arba anksti pavasarį. Jas reikia gerai nuplauti ir džiovinti džiovykloje iki 60 laipsnių temperatūroje.

Kuo turtinga dilgėlė

Dilgėlė garsėja savo gydomosiomis savybėmis ir dažniausiai ji vartojama arbatos pavidalu. Dilgėlė pasižymi antibakterinėmis, priešgrybelinėmis, sutraukiančiomis ir priešuždegiminėmis savybėmis, joje gausu vitaminų A, B, C ir K, karotino ir geležies.

Visą dilgėlės augalą galima panaudot: lapus, stiebą ar šaknis – susmulkinus ir iš jų galima gaminti miltelius, tinktūras, kremus, arbatas ir kt. Nors žmonės jau šimtmečius vartojo dilgėles kaip vaistažolę, tačiau šiuolaikiniai tyrimai taip pat patvirtina dilgėlių arbatos naudą sveikatai.

Dilgėlių arbatos nauda organizmui

• Šlapimo takams. Dilgėlės padeda iš šlapimo takų išplauti kenksmingas bakterijas sergant įvairiomis šlapimo takų ligomis, pavyzdžiui gerybine prostatos hiperplazija, kuri sukelia padidėjusią vyrų prostatą – atitinkamai ir skausmą ir kitas šlapinimosi problemas. • Dilgėlės gali papildyti bet kokius vaistus, vartojamus nuo šlapimtakių infekcijos ligų – tačiau dėl vartojimo būtina pasitarti su savo gydytoju dėl vaistažolių ir vartojamų vaistų sąveikos.
• Inkstų sveikatai. Dilgėlė taip pat skatina sveiką šlapinimąsi, slopina patogenų, sukeliančių inkstų akmenligę, augimą. 2014 m. žurnale "Molecular Medicine Reports" publikuotas tyrimas rodo, kad dilgėlių arbata sumažino kalcio oksalato kristalų kaupimąsi inkstuose – pagrindinę inkstų akmenų atsiradimo priežastį.
• Artritas ir skausmas. Jau seniai dilgėlės buvo naudojamos įvairiam skausmui, raumenų skausmui malšinti, ypač susijusiam su artritu (osteoartritu). Dilgėlių arbata dėl savyje turimų priešuždegiminių savybių gali sumažinti uždegimą ir skausmo simptomus.
• Reguliuoja cukraus kiekį kraujyje ir kraujospūdį. Dilgėlių arbata daro poveikį gliukozės kiekiui kraujyje. Ji padeda kasai gaminti / išskirti daugiau insulino – hormono, mažinančio cukraus kiekį kraujyje. Dilgėlių arbata gali sumažinti riziką atsirasti širdies ir kraujagyslių ligoms, tokioms kaip insultas ar infarktas.
• Širdies ir kraujagyslių ligų rizikai mažinti.
• Lėtinių ligų, susijusių su uždegimu, tokių kaip diabetas, nutukimas, vėžys ir širdies ligos, prevencijai ypač naudingi polifenoliai, kurių gausu dilgėlių arbatoje. Krūties ar prostatos vėžio gydymui naudojamas dilgėlių ekstraktas.
• Nuo senėjimo ir ląstelių pažeidimų saugo dilgėlių arbatoje esantys stiprūs antioksidantai.
• Dilgėlių arbata padeda reguliuoti virškinimą, bei sumažinti vidurių užkietėjimą ir viduriavimą.
• Alergijos ir odos sudirgimai. Nors dilgėlių lapai dirgina odą, tačiau arbata priešingai – mažina sudirgusios ar alergizuotos odos simptomus. Antihistamininės, priešuždegiminės ir antimikrobinės dilgėlių savybės padeda gydyti egzemą, bei spuogus. O 2017 m. žurnale "Iranian Journal of Pharmaceutical Research" paskelbtame tyrime teigiama, kad šienligę, kuri priskiriama vienai iš alergijos rūšių, galima gydyti dilgėlių arbata.
• Kaulams stiprinti. Dilgėlėse yra daugybė aminorūgščių, baltymų, flavonoidų, kaulus stiprinančių mineralų: geležis, kalcis, magnis, silicis, kalis ir cinkas. Dilgėlių arbata laikoma pagalbine kaulų stiprinimo priemone.
• Plaukams stiprinti, pleiskanoms naikinti.
• Ausų, nosies, gerklės sudirgimams.
• Pagerina kraują: didina hemoglobino kiekį kraujyje, išvalo kraują, iš organizmo išstumia toksinus.
• Imunitetą stiprinti padeda dilgėlių arbatoje esantys vitaminai A ir C, bei antioksidantai. Dilgėlių arbata stimuliuoja T ląsteles, kurios padeda organizmui kovoti su įvairiomis infekcijomis ir kitomis ligomis, silpninančiomis imuninę sistemą.
• Lieknėjimui. Dilgėlės yra ypač maistingos, tad be papildomų kalorijų padeda lieknėti nejaučiant alkio, skatina medžiagų apykaitą.
• Žaizdoms tepti / plauti. Dilgėlės savo sudėtyje turi skruzdžių rūgšties, dėl kurios ji ir deginančiai dilgina, tačiau tuo pačiu pasižymi antiseptinėmis ir valančiomis savybėmis. Dilgėlių antpilu galima tepti, bei plauti žaizdas.
• Kraujotakai suaktyvinti. Pirtyse labai tinka pertis dilgėlių vantomis – po procedūros kelias minutes degina, bet vėliau juntamas savijautos pagerėjimas.

Kaip pasigaminti dilgėlių arbatą

Galite pagerinti savo sveikatą kasdien išgerdami po vieną puodelį dilgėlių arbatos.

Dilgėlės lapų arbatos galite nusipirkti supakuotos arba arbatos maišeliuose, tačiau ir patys galite auginti, rinkti, bei džiovinti dilgėles arba gaminti arbatą iš žalių lapų.

Eksperimentuokite, naudodami šviežius ar džiovintus lapelius, nustatydami mėgstamą lapelių ir vandens santykį. Kuo lapeliai bus didesni arba jų įdėsite daugiau, tuo arbata turės intensyvesnį skonį, bei aromatą.

• Verdančiu vandeniu (100 laipsnių) užplikykite dilgėlių lapelius puodelyje ir uždengus puodelį leiskite pritraukti bent 5-10 min.

• Gamindami didesnį kiekį arbatinuke, galite užvirinti ir palikti ant karštos viryklės 5 minutėms.
• Pildami arbatą į puodelius perkoškite naudodami sietelį.
• Arbatą galite pagardinti medumi, cinamonu ar stevija.

Dilgėlių arbata – moterims

Dilgėlių arbata menstruacijų metu mažina gausų kraujavimą, taip pat normalizuoja visą menstruacijų ciklą.
Dilgėlių arbatos nepatariama vartoti nėščioms moterims, nes ji gali sukelti gimdos susitraukimus ir priešlaikinį gimdymą. O jeigu labai norisi, geriau gerti mažai ir silpnos dilgėlių arbatos. Galite gerti stiprią dilgėlių arbatą suėjus gimdymo terminui siekiant paskatinti gimdymo pradžią.

Manoma, kad dilgėlių arbata skatina pieno gamybą – didina krūtimi maitinančių motinų pieno kiekį. Dilgėlių arbatą galima vartoti iškart po gimdymo ir vėliau – dilgėlėse esantys vitaminai ir mikroelementai, ypač geležis, padės atsigauti organizmui. Tačiau reikia turėti omeny, kad vartojant dilgėlių arbatą gali kilti rizika, jog pasigamins per daug pieno ir gali kilti mastitas. Jei vartojate kokius nors vaistus, sąveika su dilgėlių arbata gali sukelti netikėtą šalutinį poveikį. Jeigu norite gerti dilgėlių arbatą, kad padidintumėte motinos pieno kiekį, reikėtų pasitarti su jus prižiūrinčiu gydytoju arba žindymo konsultantu.

Kaip vartoti dilgėlių arbatą

Rekomenduojama gerti ne tik dilgėlių lapų, bet ir šaknų arbatą esant kepenų skausmams, sumažėjusiam kraujo krešėjimui, reumatui, mažakraujystei, cukriniam diabetui, enterokolitams, ūmiems gastritams, vidiniam kraujavimui, inkstų akmenligei, kai kurioms šlapimtakių ligoms.
Dilgėlių lapus sumaišius lygiomis dalimis su actu ir vandeniu galite gydyti pūlinius ir votis. Šis mišinys padės „iškelti" pūliams į paviršių.
Norėdami pagerinti širdies darbą, užplikę 5 valgomuosius šaukštus dilgėlių 500 ml vandens pavirkite ant silpnos ugnies. Gerkite po stiklinę 4 kartus per dieną. Galite pasaldinti.

Dilgėlių arbata – vyrams

Esant I ar II stadijos prostatos adenomai, išbandykite dilgėlių lapų ir šaknų arbatą. 2 kaupinus arbatinius šaukštelius smulkintų dilgėlių šaknų ir lapų užplikykite puodeliu verdančiu vandeniu ir pavirkite apie 5 minutes. Prieš vartojimą perkoškite. Gerkite 4-6 savaites po 1 puodelį ryte ir vakare.

O dilgėlių sėklų arbata, geriama 30 min prieš valgį arba 1 val. po valgio, padidins jūsų vyrišką jėgą.

Dilgėlių arbata – jūsų odos grožiui

Dilgėlės naudingos ne tik jūsų sveikatai, tačiau ir jūsų grožiui. Priemonių su dilgėlėmis, puoselėjančių jūsų grožį galite pasigaminti paprastai namuose.
Pasigaminus dilgėlių antpilą galite sušlapinus vatos diskelius ar gumulėliu palaikyti ant akių – tai padės pašalinti tamsius paakių ratilus. Taip pat dilgėlių nuoviru galite tepti veido odą arba purkšti kaip toniką prieš tepant kremą.
Norėdami pasigaminti dilgėlių antpilą, nuo kurio jūsų plaukai taps pamaitinti, sveikesni, bei tvirtesni, į puodą/arbatinuką įberkite 3 šaukštus šviežių arba džiovintų dilgėlių lapų, bei stiebų ir užplikykite 500 ml verdančiu vandeniu. Palikite pastovėti 1 val., kad gerai pritrauktų, o prieš naudojimą perkoškite. Švarius išplautus plaukus skalaukite šiuo dilgėlių antpilu, įmasažuodami į plaukų šaknis, taip suaktyvindami galvos odos kraujotaką. Plaukus nusausinkite – jų perskalauti nereikia.

Dilgėlių arbatos šalutinis poveikis

Daugelis žmonių mėgsta arbatos ritualus, o dilgėlių arbatos puodelis – būtų teisingas pasirinkimas jūsų kasdienybei dėl savo teikiamos naudos sveikatai. Nors dilgėlių arbata turi gausybę sveikatinančių savybių, tačiau ji gali būti naudinga ne visiems.

• Jeigu turite padidėjusį kraujospūdį, tuomet dilgėlių arbatą patariama vartoti mažomis dozėmis taip: 1 šaukštą džiovintų dilgėlių lapų užplikykite 250 ml verdančio vandens, leiskite pritraukti bent 10 min. Gerkite 3 kartus per dieną po 10 ml.
• Nėščiosioms dilgėlių arbata gali sukelti priešlaikinį gimdymą.
• Taip pat dilgėlių arbatos turėtų vengti tromboflebitu ir varikoze sergantys žmonės.

Tačiau jeigu sergate lėtinėmis ligomis, prieš išbandydami bet kokia naują vaistažolių arbatą, pasitarkite su gydytoju. Net visiškai natūralūs maisto produktai ir gėrimai, tokie kaip arbata, gali sukelti alergines reakcijas arba sąveikauti su tam tikrais jūsų vartojamais vaistais. Kai kurios vaistažolės gali būti kenksmingos žmonėms, turintiems tam tikrų sveikatos sutrikimų.

Išleido MB "Digitaurum", 2023
© "Arbatos Nauda", 2023
https://arbatosnauda.lt
© Maketas ir iliustracijos -
Jurga Povilaitienė, "Jurga Creations"
Visos teisės saugomos

Be autorių leidimo šį leidinį kopijuoti, publikuoti
ar perspausdinti griežtai draudžiama.