



Dr. Eugenijos Šimkūnaitės

Vaistinių augalų kalendorius

2021

Sausis

Pušis

Dirginantis spygliuočių poveikis gali praversti ir ribotose vietose: ant skaudamų sąnarių dedami spygliuočių kompresai, aplikacijos, triname jvairiomis spygliuočių ištraukomis, daromos vietinės vonelės. Čia didelio gudrumo nereikia: pribraukei į kubiliuką ar didesnį dubenį spyglių, užpylei karšto vandens – merk kojas ir rankas. Ilgai vartoti pušų spyglius negalima – be eterinio aliejaus, vitaminų bei kitų vertingų medžiagų, juose yra dervų, kurios gali pakenkti kepenų bei inkstų audiniui, sukelti alerginius susirgimus. Be spyglių, gydymo reikalams labai negausiai vartojamų, vartoja ir pušų pumpurus. Pušų pumpurus galima rinkti žiemą kirtavietėse nuakurstų viršūnių ir viršutinių šakų anksti pavasarį, kol dar žvyneliai tebéra sulipę.

Pušų pumpurais gydomos inkstų, kvėpavimo takų, šlapimo takų ligos, reumatas.

Nuotrauka Audrius Grinskio

P	A	T	K	P	Š	S
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Vasaris

Paprastasis kadagys

Devynių galybių žaliuonas. Kadagių spygliai smarkiai kvepia,
o to kvapo bakterijos bijo. Jaunas spygllys sutrinamas –

iškirmijusiam dantin dedamas, išgedusios dantų smegenys tepamos.

Ir smegenys užgyja, ir danties sopę kaip ranka nuima. Ne vien spygliais kadagys akį traukia.
Jis kas kelintais metais gražiom juodom, salsterenčiom uogom pasipuošia. Šlemščia jas šleivakojė
meška, net stačia pasistoju, šakas glėbin suėmus, neniekinia voverėlė ir miško paukštelių.
O galybių jos ar turi? Lengvai pritraiškyt kadagio „uogą“, šaltu vandeniu užpilt, šaltiny ar
šiaip šaltoj vietoj palaikyt, gérimas atgauna širdj. O privirtos uogos išvaduoja nuo prietvaro.
Piene pašutintomis uogomis girdomi karščio stverti ligonai. Nuo jų – prakaitas muša, karštis
išvaromas. Sugrūdus juodąjas „uogas“ kuo smulkiausiai, užminkius tešlą karštam
vandenį, pridėjus prie susuktų sūnarių, atleis ir nebeskaudės.

Nuotrauka Ingos Motiejūnienės

P A T K P Š S

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

Kovas

Trispalvė našlaitė

Sesutės žibakutės. Vos sniegas kiek pratirpsta, jau ir besižvalgančios. Sniego patalai jau iškritę, dar šykščiai švysterės saulutė – jau ir bežiūrinčios. Lyg ir po sniego patalais jos žydėtų. O ir neapsirikome, žolelės liaunutės, vejo papučiamos, o žiemos neboja, lyg ta vargo mergelė.

Krimstelėkime kad ir darželinės lapelj, ir tą gerumą perprasime. Lyg vaistinės kvapas, lyg reumatiniu trynimiui kvepia. Tikrai tai salicilo rūgštis kvapas. Ir dezinfekuojančiomis savybėmis pasižymi, ir nuo reumatų atgina. Jos ir sąnarių skausmus, nervų ar raumenų diegimus mažina. Kad ir našlaitės, bet turtingos; turi dar ir saponinų – šie ir sausą kosulį palengvina, ir kokį ne vietoje įsimetusį į akmenuką išridena.

Nuotrauka Editos Kušleikiienės

P	A	T	K	P	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1920 m. kovo 11 d. gimė dr. Eugenija Šimkūnaitė

Balandis

Paprastoji kiaulpienė

Ne kuo vėliau už šalpusnius pievas ir dirvonius nuberia kiaulpienių žiedai – kiek jų, kad viskas auksu tviska. Maisto medžiagų ji turi ne mažiau negu dobilai, tik, va, masės gerokai stinga. Taip reikalingo karotino irgi turi daug. Per pačią pavasario pradžią, kai kiaulpienės dar nei žiedų, nei lapų neparodė, verta prisikasti šaknų. Na, mes ne prancūzai, troškintomis šaknimis mišrainių gal ir nepikantinsime, bet gerai nuplovę, sudžiovinę turėsime žiemai, - jei vargina cukraligė, pasilpo kepenys. Tiesa, ne kasdien vartosime, bet iš valgomos šaukštė smulkintų šaknų pasiruošti stiklinę nuoviro (brinkinimui ir virimui reikia imti 1,5 stiklinės vandens) porą kartų per savaitę tikrai pravers. Žinia, galima apsirūpinti ir rudenį, bet tada sunkiau džiovinti.

Nuotrauka Editos Kušleikiėnės

P A T K P Š S

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Gegužė

Vaistinis bijūnas

Nei didelio, nei mažo darželio nebuvo be bijūno. Kur gi nebus, jei sakydavo: „Lenkių bijūnų nebijau, tegu jėtra bijo, tegu kvaraba bijo“. Ne tuščiomis toks užkalbėjimas sudėtas, bijūnas dėl to ir bijūnas, kad jo žiedų ar žolės arbata padeda nugalėti baimę. Ir mažam vaikui pravartu tamsos nebijo, ir berneliui, kai tamsią naktį stačiaisiai takais į kelintą kaimą pas nusizūrėtojų drožia. Jų mirkalai tinkta ir gerklei paskalauti, ir žaizdai praplauti.

Nuotrauka Editos Kušleikiienės

P	A	T	K	P	Š	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Birželis



Paprastoji žemuogė

Ankstyvą pavasarį ar vėlyvą rudenį, žiū, patraukia pažeme šaltis ir sugelia kojas.

O tada nerasi geresnio vaisto, kaip karšta žemuogės lapų arbata. Jei dėl dažnų supūtimų ar nušalimų sānarius susuka, kaulus gelia – irgi labai padeda. Nepeikia žemuogės lapų ir sergantieji inkstų ligomis – jų arbata padeda ir cukraus apykaitą sureguliuoti, ir akmenis išplauti. Tikrai skanios arbatos mėgėjams pravers fermentuotų žemuogės lapų arbata. Ji ne tik skani, bet ir širdžiai gera – šiek tiek lėtiną širdies ritmą. O šit išsirpo pirmosios uogelės, tikrasis jų vardas vaisiai, išsvystę iš padidėjusio žiedsosčio. Žemuogės vaisiuose daug geležies! Tai puiku, bet geležies junginiams esame itin jautrūs. Tokio patiekalo, o ir vienų žemuogių, negalima valgyti ryta, nieko burnon neturėjus, negalima valgyti labai išalkus, sukaitus ar staigiai pakilus temperatūrai ar esant nedideliems, bet nuolatiniam temperatūros pakilimams.

Nuotrauka Editos Kušleikiienės

P	A	T	K	P	Š	S
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Liepa

Paprastoji jonažolė

Burnai skalauti tinkta vingiorykštė, medetkos, čiobrelių, raudonėlis, našlaitės, jonažolės. Kai peršalame, kai angina gerklę veržia – be skalavimų neišsiversime. Tinka jonažolė, kraujažolė, ajeras, šlamutis. Jonažolė palengvina tulžies, šlapimo išsiskyrimą, labai praverčia, kai sutrinka nervai, menopauzės metu, gydo nudegimus, žaizdas, vartojama sergant skrandžio ir žarnyno ligomis. Ne veltui liaudies medicinoje vadinama vaistu nuo „devyniasdešimt devynių ligų“.

Nuotrauka Editos Kušleikienės

P A T K P Š S

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Rugpjūtis

Smėlyninis šlamutis

Ne tik kupolėms (verboms) pinti praverčia šlamutis, nors vartojant jį reikia gerokai apsižvalgyti, kad kraujospūdis nebūtų labai žemas, ir kad akmenukų ar druskelių nebūtume sukaupę, ir vartojimo laikas labai ribotas (kiek dienų vartojama, tiek ir pertrauka). Jei tulžies takai laisvi, galima vartoti jvairesnes vaistažoles, o jei užsikimšę, negalima vartoti vaistažolių, kurios sucentruoja mikroorganizmų telkinius, smėlį ar jo telkinius padaro netirpiomis (katpėdės, smiltyninis šlamutis, kraujažolė, dirvinis asiuuklis, varpučio šakniastiebis, ketalukščių javų grūdai, aklės).

Šlamučio žiedynai tinkta nuo nemigos, aukšto kraujospūdžio, uždeginių procesų, nervinės kilmės opaligijų, sumažina tulžies išsiskyrimą.

Nuotrauka Editos Kušleikienės

P

A

T

K

P

Š

S

2

3

4

5

6

7

1
8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Rugsėjio

Paprastasis šermukšnis

Gražus šermukšnis baltų žiedų kepurėmis, gražus ir skaisčių vaisių kekėmis, puošnūs plunksniški jo lapai vasarą, o dar puošnesni rudenį, kai gelsti, rausti pradeda. Vasaros rytais šermukšnis atrodo it saulės pervertas – visas žiba, ant plaukuotų lapų rasos lašai kabos, o rudenį – liepsnote liepsnoja, ar saulė teka, ar saulė leidžias. Arbata padeda išprakaituoti, sušvelnina sąnarių skausmus. O šermukšnių vaisiuje – pusė vaistinės. Sukramtykime šermukšnio sėklą – jos skonis panašus į vyšnios ar slyvos branduolio. Yra bendrų medžiagų, kurios veikia širdies raumenį, gilina jo susitraukimus. Tokiomis savybėmis pasižymi ir kitos vaisių dalys. Jei kokiu kliūčiu nėra, šios medžiagos gali praversti serganties širdies nepakankamumu.

Nuotrauka Editos Kušleikienės

P	A	T	K	P	Š	S
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Spalis

Balinis ajeras

Vaistų gamybai dažniausiai vartojami ajerų šakniastiebiai, žymiai rečiau lapai. Ruošiant reikia išsiaiškinti, ar reikės šakniastiebių, ar ir lapų.

Sau lapai visada praverčia – gerklei paskalauti, plaukams ištrinkti, gaivinančioje vonioje išsimaudyti. Kaip ir visi skanūs dalykai, tinkta valgijui ir gėrimui pagardinti, tik nereikia ajerų besiskundžiantiems dideliu rūgštingumu, labai gerais apetitais. Ajerai dezinfekuoja ir tinkta įvairiems skalavimams bei plovimams – angina susirgus ar dantų smegenims supūliavus. Tinka ajerai įvairiems sausiemems kompresams, sergant reumatu, sąnarių uždegimais. Nors mūsų Rytų šalies svetyss ir ne pasakų stebukladaris, pakankamai orus ir garbingas, kad juo pasirūpintume. Paieškokime jam patogaus būsto, o jis neliks skolinges.

Nuotrauka Eglūno Židonio

P

A

T

K

P

Š

S

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Lapkričio

Paprastoji spanguolė

Gervės uogelė. Toks jos vardas nekasdieniškas. Tokiu vardu tik didžių didžiausiam varge galima jos šauktis. Tuo vardu pašaukta – ji parodanti visą savo galybę. Gervės uogelė todėl, kad prieš išskrendant gervėms prisirpsta. Tik gervėms išskridus galima jas rinkti, kad nepaimtum tos uogelės, kuria išskrīsdama gervę ilgesi marina. Gervės uogelė todėl, kad pavasarį grįžusi gervę ta uogele širdj atgauna. Neatgaus gervę širdies – nepasiliks toje vietoje. Ir rudenį negalima alei uogelę nuuogauti, nevalia kito bristam spanguolyne vaikščioti, rinkti. Spanguolė slopina bet kokį uždegimą – ar su triškytomis uogomis gerklę pasiteptume, ar burną skalautume, ar gėrimo pasidarę gertume. Kai skrandžio sultyse rūgšties trūksta, labai praverčia spanguolė – net širdj atgauna. O vitaminas C – tikras devyndarbis.

Turim spanguolę puoselėti ir dėl pektinų gausumo.

Nuotrauka Eglūno Židonio

P	A	T	K	P	Š	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Gruodis

Bruknė

Ar ruoštume tikrą arbataj, ar kokį jos pakaitalą, pravartu ruošti tokio stiprumo, kaip bus geriama, o ne „esenciją“, ir ją skiesti stiklinėje ar puodelyje. Ruošiama arbata tik tam kartui, kiek bus išgerta. Plikyta, ilgiau pastovėjusi ar pašildyta – jau nebe tokio skonio. Kai kurios šeimininkės mėgsta daryti mišinius iš čiobrelių, mėtų, raudonėlio, juozažolių, dėti jų prie tikrujų ar naminių tanidinių arbataj. Dedama ir dobilų, dažniausiai baltujų, galvučių, ramunelių bei kitų kvapių žolių. Žemuogiu, braškių arbata gerai tinka širdininkams, alergikams, mažakraujams, diabetikams. Karklų gluosnių ir alksnių, sidabražolių – linkusiems į neinfekcinius viduriavimus, vingiorykštės (arbata savotiško vaistinės kvapo), bruknienojų – reumatikams.

Nuotrauka Agotos Zdanavičiūtės

P	A	T	K	P	Š	S
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dr. E. Šimkūnaitės žolelių arbatų RECEPTAI

KVĖPAVIMO TAKAMS

Siauralapių gysločių lapai, čiobrelių žolė, saldžiųjų pankolių vaisiai, rakačolių žiedai, svilarožių lapai, šalavijų lapai gali padėti palaikyti normalią viršutinį kvėpavimo takų funkciją, gali palengvinti atskosėjimą, gali sumažinti gerklės ir ryklės sudirginimą.

Sudedamosios dalys (procentais) :

Siauralapių gysločių lapai 20,0. Vaistinių čiobrelių žolė 20,0. Vaistinių svilarožių lapai. Saldžiųjų pankolių vaisiai 10,0. Trispalvių našlaičių žolė su žiedais. Pavasarinių rakačolių žiedai. 10,0. Vaistinių šalavijų lapai 10,0.

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 valg. šaukštą (be kaupo) žolelių mišinio, užpilkite 200–250 ml karšto, bet ne verdančio vandens ir uždenkite. 10–15 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 2–3 kartus per parą. Paskutinį kartą rekomenduojama vartoti 30–60 min. prieš miegą.

Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite.

GRACIJA

Kiaulpienių šaknys, kalendrų vaisiai, kraujažolių žolė gali padėti palaikyti normalią virškinimo sistemos funkciją, gali padėti palaikyti normalią inkstų ir šlapimo sistemos organų funkciją, gali padėti palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje. Erškėčių vaisiai, šeivamedžių vaisiai, šermukšnių vaisiai gali padėti palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, gali padėti apsaugoti ląsteles nuo oksidacinių pažaidos.

Sudedamosios dalys*:

erškėčių vaisiai 5 dalys, paprastujų kiaulpienių šaknys 4 dalys, juoduogių šeivamedžių vaisiai 3 dalys, blakiniai kalendrų vaisiai 3 dalys, paprastujų šermukšnių vaisiai 2 dalys, paprastujų kraujažolių žolė 2 dalys, paprastujų saldymedžių šaknys 1 dalis
*1 dalis – 5 %

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 valg. šaukštą (be kaupo) žolelių mišinio, užpilkite 200–250 ml karšto, bet ne verdančio vandens ir uždenkite. 10–15 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 2–3 kartus per parą.

Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite.

Sudėtyje yra paprastojo saldymedžio – sergantieji hipertenzija turėtų vartoti saikingai.

ŠLAPIMO TAKAMS

Rykštenių žolė, kraujažolių žolė, beržų lapai, viržių žolė gali padėti palaikyti normalią inkstų ir šlapimo sistemos organų funkciją, gali padėti skatinti šlapimo išsiskyrimą. Anyžių vaisiai, svilarožių lapai gali padėti palaikyti normalią virškinimo sistemos funkciją.

Sudedamosios dalys:

anyžių vaisiai (20 %), rykštenių žolė (15 %), viržių žolė (15 %), kraujažolių žolė (15 %), svilarožių lapai (15 %), beržų lapai (10 %), plikųjų skleistenių žolė (10 %).

Paruošimo ir vartojimo būdas:

įdėkite 1 valg. šaukštą (be kaupo) žolelių mišinio užpilkite 200–250 ml verdančio vandens ir uždenkite. 10–15 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 2–3 kartus per parą.

Vaistinių augalų aprašymai – dr. Eugenijos Šimkūnaitės

NERVŲ SISTEMAI

Pasiflorų žolė, melisų lapai, pipirmėčių lapai, avižų žolė, apynių spurgai, sukatžolių žolė gali padėti palaikyti normalią nervų sistemos veiklą, gali padėti gerinti miego kokybę, padėti greičiau užmigti.

Sudedamosios dalys (procentais) :

Raudonžiedžių pasiflorų žolė. Vaistinių melisų lapai 20,0. Sėjamųjų avižų žolė 20,0. Pipirmėčių lapai 10,0. Tikrujų levandų žiedai 10,0. Paprastujų apynių spurgai 10,0. Paprastujų sukatžolių žolė 10,0.

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 valg. šaukštą (be kaupo) žolelių mišinio, užpilkite 150–200 ml karšto, bet ne verdančio vandens ir uždenkite. 10–15 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 2–3 kartus per parą. Paskutinį kartą rekomenduojama vartoti 30–60 min. prieš miegą.

Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite.

KEPENIMS

Šlamučių žiedai gali padėti palaikyti normalią kepenų, tulžies pūslės ir kasos veiklą. Kiaulpienių šaknys, beržų lapai gali padėti palaikyti normalią kepenų veiklą, padėti palaikyti organizmo detoksikavimo funkciją.

Sudedamosios dalys (procentais) :

Pipirmėčių lapai 20,0. Kalendrų vaisiai 20,0. Kiaulpienių šaknys 20,0. Medetkų žiedai 10,0. Beržų lapai 10,0. Šlamučių smiltyninių žiedai 10,0. Kmynų vaisiai 10,0.

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 arb. šaukštelių (su kaupu) žolelių mišinio, užpilkite 100–150 ml verdančio vandens ir uždenkite. 15–20 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 3–4 kartus per parą, 15–20 min. prieš valgį.

Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite.

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas. Nevartoti asmenims, jautriems arbato sudedamosioms dalims.

Nevartoti nėštumo metu.

ŠIRDINGAI SVEIKINU SU ŠV. KALÉDOMIS IR NAUJAISIAIS METAIS!

Linkiu kuo didžiausios sėkmės kasdienos darbuose, kantrybės gyvenimo kelyje, laimės ir šilumos namuose. Lai ateinantieji dovanotoja daug gery emocijų, stiprių sveikatą ir didelj būrų tikry draugų. Linksmų šv. Kalėdų ir sėkmings Naujujų metų!

Pagarbiai – Ignas Vaškelis

SVEIKINDAMAS VISUS SU GRAŽIAUSIOMIS METY

šventėmis, nuoširdžiai linkiu, kad šv. Kalėdos dovanotų Jums naujų gyvenimo permainų, stiprių sveikatą, tikėjimą ir viltį, o peržengus Naujųjų metų slenkstį Jus pasitikytų Gerasis Angelas – santarvės, džiaugsmo ir dieviškos palaimos nešėjas. Darnių, jaukių ir laimingų Šv. Kalėdų ir Naujųjų metų Jums ir Jūsų artimiesiems!

Pagarbiai – Darius Šinkūnas

ŠVARUS ORGANIZMAS

Kiaulpienių šaknys, varnalėšų šaknys, beržų lapai, asiūklių žolė gali padėti palaikyti organizmo detoksikavimo funkciją, gali padėti palaikyti normalią inkstų ir šlapimo sistemos organų funkciją, gali padėti padidinti šlapimo išsiskyrimą. Juodieji serbentai gali padėti palaikyti normalią inkstų ir šlapimo sistemos organų funkciją, gali padėti apsaugoti ląsteles nuo oksidacinių pažaidos.

Sudedamosios dalys*:

paprastujų kiaulpienių šaknys 4 dalys, juodujų serbentų lapai 4 dalys, varnalėšų šaknys 3 dalys, trispalvių našlaičių žolė 3 dalys, žemuogių lapai 3 dalys, dirvinių asiūklių žolė 2 dalys, beržų lapai 1 dalis.

*1 dalis – 5 %

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 valg. šaukštą (be kaupo) žolelių mišinio, užpilkite 200–250 ml karšto, bet ne verdančio vandens ir uždenkite. 10–15 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 2–3 kartus per parą.

KRAUJO SPAUDIMUI

Kiaulpienių šaknys gali padėti palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje, gali padėti palaikyti organizmo detoksikavimo funkciją. Sukatžolių žolė, gudobelų vaisiai gali padėti palaikyti normalią širdies veiklą, gali padėti palaikyti normalią kraujotaką. Aronijų vaisiai gali padėti palaikyti normalią kraujotaką, gali padėti gerinti kraujagyslių elastingumą, gali padėti apsaugoti ląsteles nuo oksidacinių pažaidos.

Sudedamosios dalys (procentais) :

Krapų vaisiai 25,0, aronijų vaisiai 20,0, sukatžolių žolė 15,0, pipirmėčių lapai 15,0. Gudobelų vaisiai 10,0, kiaulpienių šaknys 10,0, valerijonų šaknys 5,0

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 arb. šaukštelių (be kaupo) žolelių mišinio, užpilkite 100–150 ml karšto vandens ir 15–20 min. Leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Vartokite 3–4 kartus per parą.

Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite.

SKRANDŽIO RŪGŠTINGUMUI

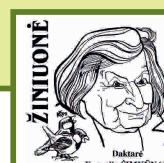
Ramunelių žiedai, svilarožių šaknys, apynių spurgai, sidabražolių šaknys gali padėti palaikyti normalią virškinimo sistemos funkciją. Saldymedžio šaknys, kraujažolių žolė gali padėti palaikyti normalią virškinimo sistemos funkciją.

Sudedamosios dalys:

medetkų žiedai (20 %), ramunelių žiedai (20 %), kraujažolių žolė (15 %), svilarožių šaknys (15 %), saldymedžių šaknys (10 %), apynių spurgai (10 %), sidabražolių šaknys (10 %).

Paruošimo ir vartojimo būdas:

Įdėkite 1 arb. šaukštelių (su kaupu) žolelių mišinio, užpilkite 100–150 ml verdančio vandens ir uždenkite. 15–20 min. leiskite atskleisti geriausiomis žolelių savybėmis ir nukoškite. Paruoštą arbatą gerkite lėtai, leiskite žolelėms rūpintis Jūsų gera savijauta. Vartokite 3–4 kartus per parą, 15–20 min. prieš valgį. Sudėtyje yra paprastojo saldymedžio – sergantieji hipertenzija turėtų vartoti saikingai. Prieš ruošdami mišinį gerai išmaišykite



Tauragnų krašto muziejus



ŠIRDINGAI SVEIKINU SU ŠV. KALÉDOMIS IR NAUJAISIAIS METAIS!

Linkiu kuo didžiausios sėkmės kasdienos darbuose, kantrybės gyvenimo kelyje, laimės ir šilumos namuose. Lai ateinantieji dovanotoja daug gery emocijų, stiprių sveikatą ir didelj būrų tikry draugų. Linksmų šv. Kalėdų ir sėkmings Naujujų metų!

Pagarbiai – Ignas Vaškelis

