

Gamta – stebuklinga laboratorija, kurioje gydo kiekvienas augalėlis, jų gydomosios savybės.

Gydant įvairias ligas ir negalavimus, vaistiniai augalai dažnai būna puikus sintetinių vaistų pakaitalas.

Vaistažolės yra vaistas, ir maistas, aprūpinantis organizmą reikalingomis natūraliomis medžiagomis, tinka gerti ir profilaktiškai.

Labai svarbu augalus gerai pažinti bei tinkamai vartoti.

GYDANTIS VAISTINIAIS AUGALAIS REIKĖTŲ NEPAMIRŠTI TIESU

Negalima gydytis vaistiniais augalais, pragulėjusiais keletą metų, nes neturi gydomųjų savybių.

- Gaminant antpilus ir nuovirus viename inde, negalima maišyti pernelyg daug vaistinių žolių.
- Negalima virti vaistažolės aliuminiuose, variniuose, skardiniuose induose. Geriausia naudoti stikliniuose induose.
- Negaminti iškart daug nuoviro, po paros gydomosios savybės pakinta.
- Nepalikite žolelių mirkti 2-3 dienas.

Negerkite šaltų nuovirų, šilti nuovirai daug efektyvesni.

VAISTAŽOLIŲ ARBATOS

Vaistinių augalų arbata labai naudinga sveikatai, nes joje nėra žmogaus organizmui nepageidaujamo elemento – teino.

NUO PERŠALIMO - čiobrelis žolės, ramunėlių žiedai.

Valgomą šaukštą mišinio užpilti 1 stikline verdančio vandens. Gerti nakčiai su medumi.

NUO NEMIGOS IR NERVŲ LIGŲ –

valerijono šaknis, pipirmėtės, trilapio puplaiškio, apynių spurgų.

Valgomą šaukštą mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančių vandenių. Po 30min. nukošti ir gerti po stiklinę ryte ir vakare.

NUO KOSULIO, BRONCHITO – gysločių lapai (4d), pušų pumpurai (3d), šalpusnio lapai (3d). Vieną valgomą šaukštą mišinio užpilti stikline vandens. Geriama po ½ stiklinės po valgio 3-4 kartus per dieną.

Vaistažolių nauda



Lankstinuką parengė:

**Visuomenės sveikatos specialistė,
sveikatos priežiūrą mokykloje Jurgita Jakaitė-Gumbelevičienė**

2020 m.



Šeivamedžio uoga – ši uoga, nuo seno naudojama daugybėje kultūrų. Tai itin veiksminga priemonė, siekiant kovoti su įvairiomis infekcijomis, gripu, pūsleline, daugeliu virusinių bei bakterinių infekcijų. Atliktų tyrimų rezultatai nurodo, jog šeivamedžio uoga yra vienas naudingiausių visų gripo atmainų gydymo būdų.



Ežiuolė – viena populiariausių vaistažolių, kurią rekomenduojama vartoti reguliariai, siekiant stiprinti imuninę sistemą, bendrą sveikatos būklę. Yra nemažai medicininių įrodymų, teigiančių jog ežiuolėje esantys fitocheminiai junginiai turi galimybę apsaugoti ne tik nuo įvairių virusų, tačiau ir navikų. Šis galingas augalas slopina bakterijų skverbimąsi į sveikas ląsteles. Ežiuolė padeda sumažinti skausmą, mažina uždegimus, padeda gydant viršutinių kvėpavimo takų problemas.



Medetka – tai antivirusinė žolelė, turinti didelį kiekį flavanoidų – augalo pavidalo antioksidantų, apsaugančių ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio. Taip pat kovojanti su virusais, bakterijomis bei uždegimais. Džiovinti

medekų žiedlapiai padeda greitai gydyti įvairias žaizdas, bei nudegimus.



Česnakai – nors česnakas nėra žolelė, tačiau jo teikiama nauda prilyginama vaistažolėms. Juose esantys cheminiai junginiai padeda naikinti daugybę mikroorganizmų, atsakingų už įvairias infekcijas, tokias kaip uždegimai, pienligė, pūlelinė ar netgi plaučių uždegimas. Česnakų vartojimo nauda apima ne tik bendros sveikatos būklės stiprinimą, tačiau ir širdies bei kraujagyslių darbo gerinimą.



Imbieras – žinomas kaip viena veiksmingiausių priemonių kovojant su peršalimo ligomis, bei stiprinant imunitetą. Imbieras sušildo kūną, todėl padeda išvengti toksinų kaupimąsi organizme. Kaip vaistas imbieras naudojamas pykinimo bei skausmo mažinimui.



Saldymeždis šaknis – tai – geriausia žolelė įvairių ligų profilaktikai. Kinijos leidinyje publikuoti tyrimų rezultatai parodė, jog saldymedyje esanti aktyvioji medžiaga kovoja su virusais, juose gausu antioksidantų, apsaugančių nuo laisvųjų radikalų poveikio.



Alyvuogių lapai – daugelis mūsų žinome apie alyvuogių aliejaus teikiamą naudą, tačiau ne mažiau naudingi – alyvuogių lapai. Jie padeda gydyti peršalimo ligas, apsisaugoti nuo pavojingų virusų, plaučių uždegimo. Atliktų tyrimų rezultatai nurodo jog alyvmedžių lapų ekstraktas efektyviai kovoja su ausų bei dantų uždegimais, infekcijomis.



Raudonėlis – raudonėlių aliejus prilyginamas ar netgi vertinamas geriau nei dauguma antibiotikų, taip yra todėl, jog jo sudėtyje yra du galingi junginiai kvarkamolis ir timolis – tai veiksmingas antibakterinis bei antigrybelinis junginys – padedantis apsisaugoti ne tik nuo virusinių ligų, tačiau ir alergijų bei įvairių navikų ar svetimkūnių, sukeliančių uždegimus.

Kaip naudoti antivirusines žoleles?

Arbata – puikus būdas gauti antivirusinių žolelių teikiamą naudą. Arbatą galite pasigaminti užpildami vieną šaukštelį žolelių karštu vandeniu bei palaikydami 5 – 10min. Pavyzdžiui imbierinę arbatą rekomenduojama vartoti po vakarienės, siekiant ne tik sustiprinti imunitetą, tačiau ir padėti pagerinti virškinimo procesus.