

ARBATOS DIENA ŠIRVINTŲ LAURYNO STUOKOS-GUCEVIČIAUS GIMNAZIJOJE

Gamtoje slypi didžiausia galia, tad nebijokime pasiimti tai, kas natūralu ir naudinga. Taip galime ne tik gydyti negalavimus, bet ir stiprinti savo organizmo imuninę sistemą.

Ruduo, žiema – karštos arbatos laikas. Šiuo metu jaukus arbatos puodelis atgaivina ne tik kūną, bet ir paliečia jausmus, emocijas.

Įvairių žolelių arbata lydi žmogų jau daugiau, kaip 5000 metų. Ji vertinama ne tik dėl puikaus skonio ir aromato, bet ir dėl teigiamo poveikio sveikatai.

Šaltuoju metu laikotarpiu dažnam pablogėja nuotaika, atsiranda apatija, depresijos simptomų. Tokiais atvejais žolininkai pataria išgerti melisų, mėtų, jonažolių, valerijonų, viržių arbatų. Kaip vitaminų šaltinis rekomenduojamos erškėčių, šermukšnių vaisių, kinrožių žiedų, šaltalankių, putinų uogų arbatos.

Pasireiškus peršalimo simptomams, verta gerti liepžiedžių, aviečių, šeivamedžių arbatų.

Kadangi vaistiniai augalai kaupia įvairiausias veikliąsias medžiagas, vaistažolėmis galime gydyti pačius įvairiausias negalavimus. Tai gali būti peršalimas, virškinimo sutrikimai, aukštas ar žemas kraujospūdis, skausmas, cukrinis diabetas, aterosklerozė, kvėpavimo takų ligos, odos, sąnarių, šlapimo sistemos ligos. Vaistažolės taip pat gali būti vartojamos kaip imuninę sistemą stimuliuojantys produktai ar vitaminų šaltinis.

Dėl žolelių naudojimo gydymo tikslais, derėtų pasitarti su savo šeimos gydytoju.



Lapkričio 12 dieną per ilgąją pertrauką gimnazijos pagalbos mokiniui specialistės, socialinė pedagogė Rita, psichologė Vaida bei visuomenės sveikatos specialistė Laima, pakvietė gimnazijos bendruomenę susipažinti su Lietuvoje augančiais vaistingaisiais augalais ir paskanauti kvapnių žolelių arbatų.

Už lango žvarbus, drėgnas ruduo, tad gimnazistai, mokytojai ir kiti mokyklos bendruomenės nariai su malonumu ragavo kvapnias mėtų, melisų ir siauralapio gauromečio lapų arbatas.

Jaukus, karštos arbatos puodelis suartina žmones ir bendravimas su gardžia, sveikatą stiprinančią žolelių arbata tampa žymiai malonesnis.

Visuomenės sveikatos specialistė Laima Razmienė