

Arbata gali ne tik numalšinti troškulį ar sušildyti, dauguma žolelių gali padėti ir pagerinti savijautą peršalimo metu, pagerinti miegą, numalšinti stresą. Tačiau labai svarbu žinoti, kokias vaistažoles ir kada reikėtų vartoti. Netinkamai pasirinkta žolelių arbata gali sukelti labai nemalonias pasekmes, kurios ne tik nepadės spręsti sveikatos problemų, bet gali pabloginti savijautą ar paskatinti kai kurias ligas.

Kovai prieš peršalimą

„Eurovaistinės“ farmacininkė Elvyra Ramaškienė sako, kad pasireiškus rimtesniems peršalimo simptomams, rekomenduojama gerti daug skysčių, taip pat ir arbatų. Jos gali padėti išgydyti šiek tiek perštinčią gerklę ar numalšinti šaltkrėtį. Tačiau tokį poveikį turi tik tam tikros vaistažolės. Be to, jei peršalimo simptomai labai rimti, vien arbatomis kliautis tikrai nereikėtų – būtina kreiptis į gydytoją ir vartoti paskirtus medikamentus.

„Susirgus peršalimu, naudinga gerti arbatas, kurių sudėtyje yra liepžiedžių, erškėčio vaisių, aviečių lapų, melisos, ramunėlių ar čiobrelių. Norint numalšinti būtent gerklės skausmą, labai naudingos arbatos iš šalpusnio lapų, piliarožių žiedų ir ajerų šaknų, šalavijų lapų“, – konkrečias žoleles nurodo farmacijos specialistė.

Peršalimo metu pakilus kūno temperatūrai, naudinga išsprakaituoti. Pasak E. Ramaškienės, tam gali padėti arbatos iš paprastųjų raudonėlių, šalpusnių lapų ir aviečių uogų arba liepų žiedai. Tačiau geriant šias arbatas nebereikėtų vartoti aspirino, nes bus prakaituojama per daug. Ir atvirkščiai, vartojant aspiriną, nereikėtų padauginti šių žolelių arbatų.

Ramiam miegui - valerijono šaknys

Pajutus stresą ar kenčiant didelį nerimą prieš svarbią dieną, nebūtina skubėti kreiptis į sveikatos specialistus. Raminantį poveikį turi didelė dalis žolelių, tereikia teisingai pasirinkti, jog mieguistumą keliančių žolelių poveikis, nesugadintų dienos planų.

„Ryte reikėtų rinktis lengvai atpalaiduojančias žoleles – pipirmėtes, melisas, pasifloros žoles. Antroje dienos pusėje galima gerti labiau migdančias ir atpalaiduojančias nervų sistemą arbatas. Tam geriausiai tinka valerijono šaknys, levandos, apyniai ir sukatžolės“, – išskiria „Eurovaistinės“ farmacijos specialistė.

Tiesa, į jonažolių vartojimą ji siūlo atkreipti didesnę dėmesį. Ši žolelė veikia raminančiai, tad jos negalima vartoti kartu su antidepresantais.

Rinktis atsakingai

Nors gamta yra labai svarbus natūralių gydymosi priemonių šaltinis, tačiau kurti įvairius žolelių mišinius bei jais gydytis yra ir rizikinga. Ne visi augalai dera tarpusavyje. Pasak E. Ramaškienės, žoleles galima rinktis tik kaip papildomą gydymo priemonę ir nė vienos vaistažolės negalima gerti be priežasties. Kenksmingas gali būti net kasdienis liepžiedžių vartojimas.

„Liepžiedžių arbata veikia žmogaus temperatūros reguliavimo centrą, todėl gali sutrikti kūno temperatūra. Itin atsargiai žolelės reikėtų rinktis nėščiosioms, pavyzdžiui, petražolėje esantis eterinis aliejus gali sukelti persileidimą“, – įspėja „Eurovaistinės“ farmacininė.

Labai atsakingai vaistažoles turėtų rinktis ir sergantys infekcinėmis ligomis bei asmenys, turintys aukštą kraujo spaudimą. Net ir neturint jokių sveikatos problemų, labai svarbu nepiktnaudžiauti šalpusnio lapų arbata. Nepertraukiamai ją galima gerti iki šešių savaičių, o palikti pritraukti žoleles reikėtų iki 5 minučių, antraip šis augalas gali pakenkti kepenims ar net paskatinti vėžį.

[Marokietiška arbata](#)

