

AVIEČIŲ LAPAI

Žolelių arbata. Skirta kvėpavimo takams.

Turbūt daugelis iš mūsų prisimena, kaip peršalę vaikystėje gerdavome aviečių arbatą su medumi. Šis vaistas tikrai padėdavo, nes aviečių uogose ir lapuose gausu vitaminų (C, E, P, B1, B9, PP, karoteno), mineralinių medžiagų (geležies, vario, fosforo, jodo), ląstelių, pektinų ir organinių rūgščių, pavyzdžiui, salicilo.

Aviečių lapai gali padėti palaikyti viršutinių kvėpavimo takų funkciją, gerinti savijautą.

Įvairiems negalavimams gydyti naudojami paprastųjų aviečių vaisiai ir iš džiovintų lapų paruoštos arbatos. Avietės skatina prakaito ir šlapimo išsiskyrimą, mažina karščiavimą ir skausmą, turi antibakterinį ir uždegimą slopinantį poveikį, todėl vartojamos sergant peršalimo ir kvėpavimo takų ligomis, pavyzdžiui, angina, gripu, bronchitu. Norint, kad gydymasis arbatos poveikis būtų stipresnis, išgėrus jos būtina atsigulti į lovą ir šiltai apsikloti. Aviečių preparatai gerina apetitą, virškinimo trakto veiklą, padeda mažinti cholesterolio kiekį. Dėl sukauptų rauginių medžiagų avietės turi sutraukiančių ir vidurius kietinančių savybių, todėl vartojamos nuo viduriavimo, kai yra vidinių kraujavimų. Aviečių uogose daug fruktozės, todėl jos tinka ligoniams, sergantiems cukriniu diabetu (mažina cukraus kiekį kraujyje).

Liaudies medicina aviečių preparatais taip pat gydo mažakraujystę, sąnarių uždegimus, aterosklerozę, reumatą, padidėjusį kraujospūdį bei odos ligas, pavyzdžiui, išbėrimus, spuogus.

Aviečių uogos renkamos liepą–rugpjūtį, o lapai – birželio–rugsėjo mėnesiais. Liaudies medicinoje taip pat naudojamos džiovintos šakutės su žiedais ir lapais, žiemą – šviežiai nuskinti ūgliai. Tad jeigu neturite sudžiovintų aviečių lapų ar vaisių, arbatos galite pasiruošti iš jaunų (pirmamečių) jų ūglių ir nedidelių stiebų. Sulaužytus aviečių stiebus reikia susmulkinti ir užplikius verdančiu vandeniu pavirti 3–5 minutes (50 g aviečių stiebų užtenka litro vandens). Arbatą pagardinkite medumi ir po truputį gurkšnokite visą vakarą. Paruoštą arbatą geriausia išgerti iš karto, nes ilgai iš stiebų išsiskiriančios medžiagos gali pakenkti akims.

Jeigu turite džiovintų aviečių lapų, keturis šaukštelių žaliavos užpilkite dviem stiklinėmis verdančio vandens ir palikite maždaug 20 minučių pritraukti. Nukošę gėrimą gerkite po pusę stiklinės keturis kartus per dieną.

Laikyti sausoje, gerai vėdinamoje patalpoje.

