

Žemuogių arbata

Paprastoji žemuogė (*Fragaria vesca*)



- ⊙ Paprastosios žemuogės – erškėtinių šeimos daugiamečiai 5–20 cm aukščio žoliniai augalai.
- ⊙ Auga lapuočių ir spygliuočių miškuose, žolėmis apaugusiose pašlaitėse, pamiškėse, kirtimuose, sausose laukymėse.
- ⊙ Žydi gegužės ir birželio mėnesiais, kartais vasarą ar net vėlyvą rudenį pražysta antrą kartą. Uogos prinoksta birželį ar liepą.
- ⊙ Kaip vaistai vartojami lapai ir uogos. Lapai skinami augalams žydint. Patariama juos skinti be lapkočių, kuo jaunesnius (seni lapai – kartūs). Uogos renkamos tik prisirpusios, džiovinamos pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje ar 40–50 °C džiovykloje.
- ⊙ Tarp žemuogėse esančių mineralų rikiuojasi geležis, fosforas, kalis, manganas, kobaltas ir kito sorganizmui būtinos medžiagos.
- ⊙ Šių uogų lapai – ideali priemonė, pasižyminti skausmą mažinančiomis, su peršalimu kovoti padedančiomis ir antiseptinėmis savybėmis.
- ⊙ Arbata – labiausiai paplitęs ir dažniausiai ruošiamas džiovintų žemuogių lapų produktas. Tačiau arbata tikrai nėra vienintelis džiovintų lapų panaudojimo būdas. Iš džiovintų žemuogių lapų galima ruošti antpilus ir užpilus. Tai kartu puiki, natūrali priemonė kompresams, kuriais gydomos pūliuojančios žaizdos, gaminti.
- ⊙ Žemuogių lapų arbata – organizmą stiprinanti ir imunitetą teigiamai veikianti priemonė. Žiemą šie lapai labai vertingi, nes padeda įveikti vitaminų trūkumą. Pastebimas ir uždegimus slopinantis šių uogų lapų poveikis, todėl arbatos galima griebtis, sergant angina ar kovojant su vidaus organų uždegimais. Jei organizme vyksta uždegiminiai procesai, žemuogių lapų arbata rekomenduotina ir dėl to, kad ji skatina prakaito išsiskyrimą. Atkreiptinas dėmesys, kad žemuogių lapai skatina ne tik prakaito, bet ir šlapimo išsiskyrimą. Teigiamai žemuogių lapų arbata veikia ir medžiagų apykaitos procesus, kartu šiek tiek mažindama ir cholesterolio kiekį kraujyje. Lapai teigiamai veikia ir širdies bei kraujagyslių sistemą. Tai veiksminga priemonė, siekiant susilpninti mažakraujystės simptomus. Kai vargina burnos ertmės ir gerklės susirgimai, žemuogių lapų užpilu vertėtų skalauti burną bei gerklę. Šis užpilas sumažina ir nemalonų burnos kvapą.