

ARBATOS MAGIJA



Antibiotikai gelbsti gyvybes, kai sergama sunkiomis bakterinėmis infekcijomis, tačiau kai šiais vaistais gydoma lengvi negalavimai ar net virusinės ligos tai jau klaida. Mikroorganizmų atsparumas antibiotikams – nerimą kelianti problema visame pasaulyje. Kiekvienais metais antibiotikams atspariomis bakterijomis užsikrečia daugiau kaip 2mln. žmonių.

Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, kad, nepaisant sintetinės farmakologijos pažangos ir sparčios plėtotės, svarbus vaidmuo gydant ar pažabojant daugelį ligų tenka fitoterapijai. Įvairių tyrimų duomenimis, apie 75 proc. įvairaus profilio pacientų tikslinga ir naudinga gydyti augalinės kilmės preparatais.

Kaip padėti sau ir savo artimiesiems nesusirgti, o susirgus greičiau pasveikti? Sveiki gėrimai tokie pat svarbūs kaip ir sveikas maistas. Dar mūsų senoliai mums pasakojo, kad arbatos gėrimas ne tik sušildo kūną bet gydo ir sielą.

Šilavoto pagrindinėje mokykloje sausio 22 dieną, visuomenės sveikatos specialistė dirbanti mokykloje, Zinaida organizavo praktinį seminarą, kurio metu mokiniai bei mokyklos bendruomenė buvo supažindinami su žolelėmis

bei iš jų pagamintomis arbatomis. Tai visiems gerai pažįstami augalai, kurie stiprina imunitetą, padeda nesusirgti, o sunegalavus, greičiau atsigauti.

Žolininkai Virgilijus Skirkevičius, Jadvyga Balvočiūtė, Marius Lasinskas, peršalusiems rekomenduoja rinktis arbatas su čiobreliais. Apie medetkų gydomąsias savybes žmonės žinojo jau XII amžiuje, o šie saulę primenantys žiedai iki šių dienų neprarado savo vertės. Medetkos labiausiai pasižymi antiseptinėmis ir priešuždegiminėmis savybėmis. Ramunėlės buvo žinomos paties medicinos tėvo Hipokrato ir nuo seno naudojama liaudies medicinoje kaip antibakterinė, antivurisinė bei spazmus malšinanti priemonė. Imbieras žinomas tūkstančius metų ir naudojamas ne tik kaip prieskonis, bet ir ligų gydymui. Šaltu oru imbiero arbata puikiai padeda sušilti ir sušildo kūną iš vidaus.

Mokiniai susipažino su augalais, ragavo medetkų, čiobrelių, ramunėlių imbiero užpilus, diskutavo apie jų skonius bei kvapą. Kaip teigia prof.E.Šimkūnaitė, doc.J.Vasiliauskas: tinkamai vartojamos vaistažolės yra ir vaistas, ir maistas, aprūpinantis organizmą labai reikalingomis mineralinėmis medžiagomis.

Parengė: Zinaida Arlauskienė, visuomenės sveikatos specialistė dirbanti mokykloje