

## IMUNITETUI STIPRINTI IR NUO PERŠALIMO

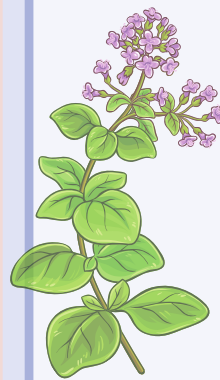
Vaistiniai ir maistiniai augalai gali būti puikus pagalbininkas palaikyti Jūsų ir artimųjų sveikatą. Tam pravers keletas pagrindinių gerai žinomų augalų, kurių turėtumėte turėti savo vaistinėje.

Patirtimi dalijasi vaistininkas-žolininkas Marius Lasinskas ir kviečia daugiau sužinoti apie vaistažoles ir imuniteto stiprinimą.

### SIAURALAPIS GAUROMETIS

Stiprina nervų sistemą. Mažina skrandžio rūgštingumą, vidurių pūtimą, galvos skausmą. Tinka nuo peršalimo ligų ir imunitetui stiprinti.

**Gerkite šviežių ar džiovintų lapų arbatą.**



### PAPRASTASIS RAUDONĖLIS

Tai čiobrelio giminaitis, tinka nuo slogos, gerklės skausmo, kosulio. Gerina virškinimą, mažina pilvo pūtimą.

**Gerkite arbatas, dėkite į prieskonius.**

### JUODUOGIS ŠEIVAMEDIS

Tai priešgripinis, priešvirusinis, prakaitą varantis augalas. Žiedų arbata ir gerai sunokusios juodos uogos tinka nuo gripo, peršalimo, kosulio. Tai vitaminų šaltinis.

**Nereikėtų naudoti žievės ar lapų.**

### DILGĖLĖ

Dilgėlės papildo organizmą trūkstamų vitaminų ir mineralų. Gerina inkstų veiklą. Dilgėlės veiksmingai mažina skausmą ir uždegimą.

**Gerkite arbatas, dėkite nuplikytus lapus į salotas.**

## Patarimai

- *Gerdami žoleles darykite pertraukas, nes tapsite atsparūs jų veiklai.*
- *Žolelių efektyvumas, ypač žiemą, geresnis su šaukšteliu medumi.*

## Marius Lasinsko receptas „Po Kalėdų“

Iš likusių žaliaskarių eglių pasidarykite nuovirą imunitetui pastiprinti. Saują eglės spyglių dėkite į puodą ir užpilkite 1 litru vandens. Ant silpnos ugnies 30 min. pavirkite, išjunkite ir uždenkite dar pusvalandžiui pastovėti.

**Turite nuovirą! Gerkite po valgomąjį šaukštą per dieną.**