

Čiobrelių arbata



Šiandien pristatysiu čiobrelių arbatą

Šildanti, kvapi čiobrelių arbata dažniausiai prisimenama peršalus. Nors žiemos šalčiai jau praeityje, permainingi vasaros ar rudens orai neretai grasina nemaloniu gerklės skausmu. Smulkiažiedžiams čiobreliams pražydus, pats metas ruošti atsargas šaltymečiui.



Informacija apie augalą

Manoma, kad čiobreliai kilo iš Azijos ir Pietų Europos. Iš saulėto Viduržemio jūros regiono jie atkeliavo ir į Lietuvą. Šiandien mūsų šalyje aptinkama trijų rūšių čiobrelių: paprastųjų, vaistinių ir keturbriaunių.

Paprastasis čiobrelis *Thymus serpyllum* yra 10-13 cm aukščio, gulsčiu stiebu, tarpsta lengvose, „liesose“ dirvose. Darželiuose auginami keturbriauniai čiobreliai *Thymus pulegioides* – stačiu 20-30 cm aukščio stiebu, mėgstantys trąšesnę žemę. Trečioji čiobrelių rūšis - 15-20 aukščio vaistinis čiobrelis *Thymus vulgaris*.

Visos šios rūšys pasižymi vaistinėmis savybėmis, be to, tai puikus prieskonis virtuvėje. Pavyzdžiui, Provance (Prancūzijoje) vargu ar rasi patiekalą, nepagardintą čiobreliais.

Naudinga

Čiobrelių arbatos nuovirai yra veiksmingi gydant tiek ūmų, tiek lėtinių bronchitą, astmą, emfizemą, kokliušą ir kitas plaučių ligas, viršutinių kvėpavimo takų uždegimus, anginą bei negalavimus peršalus.

Gydo ir pavargusią dvasią

Be visa ko, čiobrelių arbata – veiksmingas raminamasis vaistas. Ji stiprina nervų sistemą ir stimuliuoja gerą energiją. Tas žinoma jau nuo seno. Čiobrelių dėdavo po pagalvę, kad nebekankintų naktiniai košmarai, kad išsisklaidytų melancholija. Ir iš tiesų, pagalvė su čiobrelių žolynais – puiki visų nervų sistemos ligų gydymo ir profilaktikos priemonė. Ji išvaduos nuo nemigos, blogų sapnų ir suteiks ramų, gilų miegą.

Ką dar daro čiobrelių arbata?

Čiobrelių arbata aktyvina kraujotakos sistemą, tai reikia prisiminti, jei po vonios išsyk neima miegas. Su čiobrelių arbata - vakare miegas ateis ramus ir gilus.

Ar galima gerti daug arbatos?

Ne, nes tai gydomoji arbata. Susirgus virusine liga - gydomoji arbata tiesiog niekuo negalės padėti, nes virusas bus pripratęs prie arbatos.



Pavartojus per daug čiobrelių, gali būti įvairūs šalutiniai poveikiai: nuo alergijų ir odos bėrimų iki virškinimo sutrikimų ir pykinimo ar galvos skausmų.

• Būkite sveiki!



Ačiū už dėmesį

