

Dilgėlių arbata

Kupiną šaukštelį susmulkintų dilgėlių užpilkite 250 ml verdančio vandens, uždenkite ir palikite trumpam prisitraukti, nukoškite ir gerkite be cukraus. Arbatos pirmą puodelį išgerkite gurkšneliais ryte prieš pusryčius ir dar 1–2 puodelius per dieną 4–6 savaites. Ši arbata ypač naudinga pavasarį, kai pasirodo jauni dilgėlių ūgliai – jie veiksmingai gražina išsekusias jėgas. Dilgėlės papildo organizmą trūkstamų vitaminų ir mineralų, išvalo ir sustiprina kraują, pagerina kepenų, tulžies pūslės, blužnies, kasos, skrandžio, žarnyno ir plaučių veiklą. Be to, dilgėlių arbata gydo ir daugumą alerginių reakcijų. Naujausiais medicininiais tyrimais nustatyta, kad dilgėlės veiksmingai mažina skausmą ir uždegimą, todėl dilgėlių arbatos patariama gerti sergant artroze, reumatoidiniu artritu, podagra ir kitomis sąnarių ligomis.



Dėmesio: dilgėlių nepatartina vartoti turintiems tirštą kraują, nes jos skatina kraujo krešėjimą. Dilgėlių atsargiai reikia vartoti ir alergiškiems žmonėms, nėščioms moterims. Prieš gydantis dilgėlių preparatais patariama pasitarti su gydytoju arba vaistininku.

