

Šiandien arbata – kasdienis įprastas gėrimas, kuriam neteikiame ypatingos reikšmės. Iš tiesų arbatos istorija siekia tūkstantmečius ir yra labai įdomi. Kąkada šis gėrimas buvo aukso vertės ir juo mėgautis galėjo tik aristokratai. Ilgainiui žmonės taip susižavėjo arbata, kad įvairiose šalyse gimė skirtingi jos gėrimo ritualai.

### Apie Gudobelės arbatą



Gudobelės turi elementų, dėl kurių trūkumo mums kartais ima slinkti plaukai: cinko, vario, seleno.

Pasak A. Unikausko, gudobelės veikia raminamai, todėl tinka, jei esate įsitempę, suirzę, negalite atsipalaiduoti ir užmigti, o žolininkė priduria, kad gudobelės gali padėti net nuo migrenos.

Tačiau jis pažymi – kaip visada svarbus saikas. Be to, jeigu vartojate vaistus nuo širdies ir nuspręsite gudobelių arbatos gerti kasdien, pasitarkite su jus prižiūrinčiu gydytoju: gali būti, kad nemažai gudobelių jau kasdien vartojate, nes jų yra vaistuose.