



## Sveikata ramunėlių arbatos puodelyje

Ramunėlės – viena populiariausių vaistažolių visame pasaulyje. Kaip gydantis augalas, buvo naudojamos jau nuo pirmųjų amžių, nes galėjo sumažinti skausmą, uždegimą, alergijas ir virškinimo problemas. Populiariausias ramunėlių vartojimo būdas – ramunėlių arbata. Jos yra vienas geriausių vaistinių augalų, skatinančių atsipalaidavimą ir sumažinančių nerimą, įvairiems virškinimo trakto sutrikimams gydyti: dujų kaupimuisi, refluksui, viduriavimui, anoreksijai, pykinimui, vėmimui. Ši vaistažolė kartais vadinama žoliniu aspirinu, nes šimtmečiais tai buvo populiari priemonė nuo skausmo. Ramunėlių arbata taip pat yra geras pasirinkimas norint įveikti peršalimą ar sinusų infekciją, padeda sustiprinti imunitetą, padaryti jį atsparesnį virusams ir bakterijoms.