Vilnius, 2021 m. spalio 22 d.

**Apsaugai nuo peršalimo: natūralūs preparatai, kuriuos lengvai paruošite namuose**

**Vis šaltesnis ir šlapesnis ruduo žmonių kasdienybę užpildo įvairiais su sveikata susijusiais rūpesčiais – nesibaigiančia sloga, kosuliu ar peršalimu. Vienas geriausių būdų sustiprinti savo imunitetą ir išlaikyti žvalią nuotaiką – naudingos natūralios priemonės ir skirtingi jų vartojimo būdai – nuo arbatų ar fermentuotų uogų iki nuo visų ligų apsaugančių preparatų. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia pasirūpinti savo sveikata ir išbandyti keletą gerą savijautą šaltojo sezono metu užtikrinsiančių receptų.**

Padėti išlaikyti tvirtą imunitetą bei apsisaugoti nuo susirgimų gali daugybė prieskonių, vaisių, daržovių ar kitų produktų. Pavyzdžiui, puikiu natūraliu vitamino C šaltiniu gali tapti citrinos ar spanguolės. Kadangi žmogaus organizmas pats negali pasigaminti šio vitamino, jo privalu gauti su maistu. Ši medžiaga yra ypatingai svarbi užtikrinant sklandų imuninės sistemos veikimą, baltųjų kraujo kūnelių gamybą. Vitaminas C dar ir galingas antioksidantas, saugantis nuo kenksmingo laisvųjų radikalų poveikio, didinantis organizmo atsparumą prieš įvairius uždegimus.

**Imunitetą stiprinantis česnakas ir ciberžolė**

Kita pastaraisiais metais vis labiau populiarėjanti ir neabejotinos naudos žmogaus organizmui suteikianti priemonė – ciberžolė. Jos sudėtyje esantis kurkuminas veikia kaip stiprus antioksidantas, palaiko širdies, kraujagyslių sistemos ir sąnarių būklę. Apskritai, ciberžolė stiprina imuninės sistemos veiklą, raminančiai veikia skrandį, todėl šaukštelis šio prieskonio ne tik paskanins jūsų patiekalus, bet ir pasitarnaus jūsų sveikatai.

Išvengti ar sparčiau išgydyti peršalimą gali padėti ir česnakas, kuris savo gydomosiomis savybėmis garsėjo dar senovės Egipte ar Graikijoje. Šioje daržovėje esantis alicinas yra galingas natūralus antibiotikas, slopinantis bakterijų gebėjimą augti mūsų organizme. Taip pat česnakas gerina bendrą savijautą, širdies veiklą ir imuninę sistemą.

**Šaltojo sezono mylimiausi – medus ir imbieras**

Ieškant būdų apsisaugoti nuo peršalimo, neįmanoma apsieiti ir be medaus. Jame pilna žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: kalio, kalcio, magnio, natrio, geležies ir skirtingų vitaminų. Be to, medus pasižymi antibakterinėmis savybėmis, todėl padeda mažinti kosulį, viršutinių kvėpavimo takų uždegimą.

Koja kojon su medumi šaltojo sezono metu eina ir imbieras – prieskoninis augalas, šimtus metų naudojamas kaip natūralus imuniteto papildas. Iš Kinijos atkeliavęs prieskonis ne tik gerina virškinimą ar prisideda prie tvirto imuniteto puoselėjimo, bet ir dėl savo antibakterinių ir priešuždegiminių savybių puikiai padės atsikratyti kosulio.

Tačiau žinoti apie gausų kiekį vitamino C citrinose ar spanguolėse bei gydomąsias ciberžolės, česnako ir medaus savybes neužtenka – būtina mokėti juos efektyviai ir gardžiai sukombinuoti. Todėl prekybos tinklas „Lidl Lietuva“ dalinasi receptais, kurie padės kovoti prieš peršalimo ligas.

**Citrinos, medaus ir imbiero arbata**

**Jums reikės:** 1 šaukšto malto imbiero arba kelių gabalėlių pjaustyto imbiero, 1 šaukšto medaus, 1 šaukšto citrinos sulčių, vandens.

**Paruošimo būdas:** į puodelį įspauskite citrinos sulčių ir įdėkite imbierą, užpilkite verdančiu vandeniu, išmaišykite ir palikite 5-10 min., kad atvėstų. Tuomet į drungną vandenį įdėkite šaukštą medaus ir išmaišykite. Skanaus!

**Indiška arbata su prieskoniais**

**Jums reikės:** 3-4 cinamono lazdelių, keleto griežinėlių pjaustyto imbiero, keleto gvazdikėlių (prieskonių), truputėlio šviežiai grūstų juodųjų pipirų, 4 puodelių vandens, pusės arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto, 1 valgomojo šaukšto ciberžolės, 1 šaukšto medaus, 4 puodelių pieno, šaukštelio juodos arbatos arbatžolių.

**Paruošimo būdas:** į vidutinio dydžio puodą sudėkite cinamono lazdeles, griežinėliais supjaustytą imbierą, gvazdikėlius ir grūstus pipirus, supilkite vandenį. Uždenkite puodą dangčiu ir ant didelės ugnies užvirinkite. Kai užvirs, sumažinkite ugnį iki mažos ir palikite virti penkias minutes.

Išjunkite ugnį, sudėkite juodąją arbatą, uždenkite dangtį ir palikite 4-5 minutes. Perpilkite arbatą į dubenį per smulkų sietelį arba sietelį, leiskite jai kiek atvėsti. Į arbatą įmaišykite vanilę, medų ir ciberžolę. Paragaukite ir, jei reikia, pakoreguokite saldumą arba kitus prieskonius. Mišinį laikykite šaldytuve kelias dienas.

Norėdami paruošti vieną porciją gėrimo, sumaišykite 200 ml turimo mišinio su 200 ml pieno ir pašildykite jį ant viryklės ar mikrobangų krosnelėje. Skanaus!

**Meduje fermentuotos spanguolės**

**Jums reikės:** stiklainio, spanguolių (tiek, kiek telpa į stiklainį), kelių imbiero griežinėlių, cinamono lazdelių, šviežiai spausto 1 apelsino sulčių (pusės stiklinės), medaus (kad padengtų spanguoles).

**Paruošimo būdas:** pirmiausia nuplaukite spanguoles, sudėkite į dubenį ir lengvai jas patraiškykite, kad išsiskirtų šiek tiek sulčių – tai paskatins fermentaciją. Tuomet į stiklainį sudėkite spanguoles ir supilkite išsiskyrusias sultis, įdėkite keletą imbiero griežinėlių ir cinamono lazdelių, supilkite apelsinų sultis ir išmaišykite. Tada įpilkite tiek medaus, kad apsemtų spanguoles.

Sandariai užsukite stiklainį dangteliu, tada pasukiokite stiklainį, kad spanguolės pasidengtų medumi. Atlaisvinkite dangtelį ir pastatykite stiklainį į tamsią ir vėsią vietą, kad vyktų fermentacija. Kas kelias dienas užsukite dangtelį, pavartykite stiklainį ir vėl atlaisvinkite dangtelį. Po kelių dienų ar savaitės meduje pradės formuotis maži burbuliukai.

Spanguolės fermentuosis mėnesį ar ilgiau, tačiau spanguoles valgyti galite ir anksčiau. Medaus spalva taps raudona, o laikui bėgant jis suskystės. Spanguolės praras savo rūgštumą ir taps šiek tiek labiau susiraukšlėjusios. Laikykite vėsioje vietoje daugelį mėnesių ar net metus ir ilgiau. Valgykite vienas arba sutrinkite ir naudokite kaip padažą, gerkite spanguolių arbatą.

**„Ugninis“ mišinys nuo visų ligų**

**Jums reikės:** 1 litro talpos stiklainio, smulkinto svogūno, tarkuotos imbiero šaknies, 5 skiltelės smulkinto arba išspausto česnako, 1 šaukštas ciberžolės miltelių, ketvirtadalio arbatinio šaukštelio kajeno arba čili pipirų miltelių, arbatinio šaukštelio citrinos žievelės, obuolių acto, medaus pagal skonį.

**Paruošimo būdas:** į stiklainį sudėkite svogūną, česnaką, imbierą, ciberžolę, kajeno pipirus ir citrinos žievelę. Gausiai užpilkite juos obuolių actu. Įsitikinkite, kad visi ingredientai gerai padengti, kad mišinys nesugestų. Gerai suplakite ir padėkite vėsioje, tamsioje vietoje mėnesiui. Kasdien iš naujo suplakite mišinį. Po mėnesio žoleles ir daržoves perkoškite naudodami sietelį. Įdėkite porą šaukštų medaus ir ragaudami nustatykite norimą saldumo lygį. Laikykite šaldytuve.

Vartokite kasdien (1 valgomąjį šaukštą) kaip imunitetą stiprinantį preparatą. Jei jaučiate, kad imunitetas silpnėja, dozę padidinkite iki 3-4 valgomųjų šaukštų. Be to, galite mišinį naudoti kaip salotų padažą, užpilti jį karštu vandeniu ir pasidaryti arbatą.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt