



Projektas
Erasmus+ KA 122-ADU
„Nieko neišmetame – gyvename tvariai“
2024-2025

Gydomųjų žolelių arbatų receptai



Kulautuva, 2025

Augalai ir sveikata.

Augalai yra labai svarbi mūsų mitybos raciono dalis. Jie yra pagrindinis vitaminų, mineralų ir organinių rūgščių šaltinis.

Nuo senų senovės žmonės gydydavosi žolėmis, toks gydymo metodas populiarus ir šiandien. Tik retas mūsų pažįstame reikalingus augalus ir juos surenkame patys. Šį darbą paprastai patikime tuo užsiimantiems žmonėms ir žoles perkame dailiai supakuotose dėžutėse, ant kurių užrašyta „neuro-“, „gyno-“, „lieknėjimo“, „tulžį varanti“ ir t.t. Šių ir kitos paskirties arbatų galite įsigyti vaistinėse be jokio recepto, vos tik pasakę, ko norėtumėte.

Jei arbatos pavadinime ar informaciniame lapelyje esminis žodelis „neuro“, tai reiškia, kad arbata pasižymi raminamuoju, galbūt net migdomuoju poveikiu. „Gyno-“ arbata turi teigiamą poveikį moters sveikatai, reguliuoja menstruacijų ciklą, didina atsparumą infekcinėms lytinių takų ligoms. „Gastro“ arbata teigiamai veikia virškinamąją sistemą, mažina vidurių pūtimą, žarnyno spazmus. „Uro-“ – arbata, gerinanti šlapimo takų veiklą, skatinanti šlapimo išsiskyrimą.

Fitoterapija vis dažniau gelbsti gydant įvairias ligas. Yra dvi tokio populiarėjimo priežastys – žolelės veiksmingos, jų nepageidaujamų poveikių tikimybė kur kas mažesnė. Deja, ne visas ligas ir ne visada galima gydyti tik augaliniais preparatais. Kita vertus, perdozuoti augalinės kilmės vaistus taip pat pavojinga. Ypač labai atsargiai reikia dozuoti augalinius preparatus vaikams. Tam reikia apskaičiuoti, kokia preparato dozė rekomenduojama vienam kūno masės kilogramui (suaugusiojo dozę padalinkite iš 70) ir padauginkite iš vaiko svorio.

Nuo kokių ligų galima gydytis arbatomis?

Tai vienas sudėtingiausių klausimų. Iš principo turbūt nėra ligos, kuriai gydyti žolininkai neturėtų ko pasiūlyti. Be abejo, tai gali būti vienas koks atskiras augalas, o gali būti augalų mišinys. Čia jau reikia žinoti daug. Bet, jei jus kreipsitės į bet kurią vaistinę, jums greičiausiai pasiūlys standartinius augalinių arbatų mišinius. Vaistažolių arbatos gaminamos iš kelių rūšių išdžiovintų, susmulkintų ir sumaišytų vaistinių augalų dalių, pasižyminčių panašiomis gydomosiomis savybėmis.

Bet kokia augalinės kilmės arbata gali būti pavadinta fitoarbata. Jums nebūtina mokyti visų arbatų pavadinimų, juolab kad pastaruoju metu vaistažolių mišinius gaminančios įmonės sugalvoja skirtingus pavadinimus savo produkcijai. Paprašykite vaistininko parodyti reikiamo poveikio arbatas ir pasirinkite tinkamiausią.

Profilaktika ar gydymas?

Ir viena, ir kita. Itin naudinga vartoti augalinius preparatus profilaktiškai. Pavyzdžiui, žmonėms, kurie serga gastritu, kurių rūgštingumas sumažėjęs, rudenį ir pavasarį rekomenduojama gerti melisos, ramunėlių, gysločio ir mėtų arbatų. Bet kokių atveju gydymasis arbatomis efektyviausias tuomet, kai liga dar nėra įsisenėjusi. Niekada nesigydykite savarankiškai, kol gydytojas neįvertins ligos sunkumo. Galų gale juk yra tokių ligų, kurios imituoja visai kitą negalavimą.

Pačių ruoštos vaistažolių arbatos

Žolininkai pripažįsta, kad geriausios vaistažolių arbatos tos, kurias paruošiate patys. Pirmiausia surinktą ir išdžiovintą žaliavą susmulkinkite iki reikiamo dydžio dalelių: lapus, žiedus, žolę – 5 mm skersmens, stiebus, žievę, šaknis – 3 mm, sėklas – 0,5 mm. Tai svarbu, kad užplikus, vaistažolių mišinį, arbatoje iš tikrųjų būtų pakankamas veikliųjų medžiagų kiekis.

Taip pat reikia pasidomėti, kokia augalo dalis yra naudojama ir kokių metų laiku geriausia žoleles surinkti.

Kelios taisyklės besigydantiems augalais

- Pasikonsultuokite su gydytoju, geriausia – fitoterapeutu.
- Augalinių preparatų (ypač vaikams) skiriama atsižvelgiant į ligos pobūdį, gretutines ligas ir žinant, kaip tiksliai veikia vienas ar kitas augalinis preparatas. Vaikams iki 3 metų galima vartoti 1–2, maksimaliai – trijų augalų mišinių arbatas, vyresniems – ir sudėtingesnės sudėties.
- Vaikams jokių būdu negalima vartoti arbatų, kurių sudėtyje yra: rudeninio vėlyvio (*Colchicum autumnale*), juodosios drignės (*Hyosciamus niger*), pelkinio gailio (*Ledum palustre*), ugniažolės (*Chelidonium majus*), raugerškio (*Berberis vulgaris*), nuodingojo činčibiero (*Strychnos nux Vomica*) ir kai kurių kt.
- Vaikams vaistažolių arbatos paprastai skiriamos ne ilgiau kaip 2–4 savaites.

Gydomųjų žolelių arbatų receptai

Žolelių dozavimas ruošiant arbatų receptus: kiekviena žolelių dalis pagal svorį lygi 10 gramų arba 1 desertiniam šaukšteliai, atitinkamai dvi dalys – 20 gramų arba 2 desertiniai šaukšteliai ir t.t. Paruoštas arbatas reikia gerti likus 20–30 min. iki valgio.

Arbatos apetito gerinimui. Vartojamos ne tik sužadinti apetitui, bet ir virškinimui gerinti.

- ***8 dalys pelyno, 2 dalys kraujažolės.***

1 valg. šaukštą mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens, palikti 30 min., kad pritrauktų. Nukošti. Gerti po ¼ stiklinės 3 kartus per dieną.

- ***1 dalis trilapio puplaiškio lapų, 1 dalis kraujažolės, 1 dalis pelyno.***

Valgomąjį šaukštą šio mišinio užpilti stikline verdančio vandens, palikti 20 min., kad pritrauktų, nukošti. Gerti po 1 valg. šaukštą 4 kartus per dieną.

- ***1 dalis karčiojo kiečio (pelyno) žolės, 1 dalis trilapio puplaiškio lapų, 1 dalis kiaulpienės šaknų.***

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti 30 minučių. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą arbatos 15–20 minučių prieš kiekvieną valgį.

- ***2 dalys karčiojo kiečio žolės, 1 dalis kraujažolės žolės.***

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti 30 minučių. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą arbatos 15–20 minučių prieš kiekvieną valgį.

Vidurius laisvinančios arbatos. Vartojamos pilvo pūtimo atveju, taip pat kaip laisvinamieji.

- ***2 dalys valerijono šaknų, 3 dalys paprastojo krapo sėklų, 3 dalys mėtų lapų, 4 dalys paprastojo šermukšnio vaisių.***

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti valandai. Gerkite po pusę stiklinės 2 kartus per dieną.

- ***1 dalis pankolio vaisių, 2 dalys valerijono šaknų, 2 dalys pipirmėčių lapų.***

Viską sumaišyti ir 1 valg. šaukštą šio mišinio užvirinti stiklinėje vandens. Palikti pusvalandžiui, kad pritrauktų, nukošti. Rekomenduojama dozė: 2 valg. šaukštai 3–4 kartus per dieną.

- ***2 dalys mėtų lapų, 2 dalys ramunėlių žiedų, 2 dalys pankolio sėklų, 1 dalis valerijono šaknų, 2 dalys kmynų sėklų.***

2 valg. šaukštus šio mišinio užvirinti stiklinėje vandens. Gerti po 1 stiklinę rytais ir vakarais.

Vitamininės arbatos. Tai puiki priemonė imunitetui stiprinti ir avitaminozei gydyti.

- **1 dalis erškėtuogių vaisių, 1 dalis šermukšnių uogų.**

1 valg. šaukštą mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir dar pavirti 10 min. Palikti 5 val., kad pritrauktų, nukošti. Gerti 3 kartus per dieną, laikyti šaltoje ir vėsioje vietoje.

- **2 dalys serbentų uogų, 1 dalis erškėtuogių vaisių.**

Visą mišinį užvirinti ir gerti kaip arbatą.

Arbatos malšinančios kosulį. Vartojamos kaip lengvinanti atsikosėjimą priemonė.

- **1 dalis mairūno, 2 dalys mėtos lapų, 2 dalys vaistinės svilarožės šaknų.**

1 valg. šaukštą šio mišinio užpilti 0,5 l verdančio vandens. Palikti 20 min., kad pritrauktų, nukošti. Gerti kas 3 val. po pusės stiklinės.

- **1 dalis pušų pumpurų, 1 dalis šalavijo lapų, 2 dalys vaistinės svilarožės šaknų, 2 dalys saldymedžio šaknų, 1 dalis anyžių vaisių.**

1 valg. šaukštą šio mišinio užvirinti 2 stiklinėse verdančio vandens, palikti 20 min., nukošti. Gerti po ¼ stiklinės kas 3 val.

- **4 dalys mėtų lapų, 3 dalys gysločių lapų, 3 dalys saldymedžio šaknų.**

1 valg. šaukštą šio mišinio užvirinti stiklinėje vandens, palikti 30 min., nukošti. Gerti kol neatvėso, po pusę stiklinės kas 3 val.

- **2 dalys tūbės žiedelių, 4 dalys mėtų lapų, 2 dalys anyžių sėklų, 8 dalys vaistinės svilarožės šaknų, 1 dalis našlaičių šaknų, 3 dalys saldymedžio šaknų.**

1 valg. šaukštą šio mišinio užvirinti 2 stiklinėse vandens. Palikti pusvalandžiui, kad pritrauktų, nukošti. Vartoti po ketvirtį stiklinės kas 3 val.

Arbatos skrandžiui. Vartojamos esant skrandžio ir žarnyno veiklos sutrikimams.

- **3 dalys vyšnių uogų, 2 dalys mėlynių uogų.**

2 valg. šaukštus mišinio užpilti 2 stiklinėmis vandens, užvirinti ir dar pavirti 20 min., nukošti. Gerti 3 kartus per dieną.

- **3 dalys šaltalankių žievės, 2 dalys pipirmėčių lapų, 3 dalys dilgėlių lapų, 1 dalis valerijono šakniastiebių, 1 dalis ajero šakniastiebių.**

2 valg. šaukštus mišinio užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir pavirti dar 10 min., nukošti. Gerti po pusę stiklinės 2 kartus per dieną.

- **2 dalys dilgėlių lapų, 2 dalys kraujažolių lapų, 3 dalys šaltalankių žievės.**

2 valg. šaukštus užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir dar 20 min. pavirti. Gerti prieš miegą po pusę stiklinės.

Raminamieji vaistažolių mišiniai

- *1 dalis valerijono šakniastiebių su šaknimis, 1 dalis apynio spurgų, 2 dalys pipirmėtės lapų.* Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti 30 minučių. Gerkite po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.
- *1 dalis valerijono šakniastiebių su šaknimis, 1 dalis sukatžolės žolės, 1 dalis kmyno vaisių.*

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti 30 minučių. Gerkite po pusę stiklinės 3 kartus per dieną.

Vaistažolių mišinys nuo rėmens graužimo

- *1 dalis vaistinės ramunės žiedų, 4 dalys plačialapio gysločio lapų, 4 dalys paprastosios jonažolės žolės.*

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palikite pritraukti 15 minučių. Gerkite po valgomąjį šaukštą arbatos 3 kartus per dieną.

Temperatūrą mažinantys arbatžolių mišiniai

- *1 dalis liepos žiedų, 1 dalis čiobrelio žolės, 1 dalis vaistinės ramunėlės žiedų*
Arbatinį šaukštelį mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palaikykite 5 minutes. Gerkite po ½ stiklinės šiltos arbatos keletą kartų per dieną.
- *2 dalys aviečių lapų, 1 dalis aviečių uogų, 2 dalys raudonėlio žolės, 2 dalys ankstyvojo šalpusnio žolės.*

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite dviem stiklinėmis verdančio vandens, 10 minučių pavirkite ant mažos ugnies. Vakare prieš miegą išgerkite stiklinę karšto nuoviro.

Arbatžolių mišiniai sergant peršalimo ligomis

- *2 dalys pelkinio gailio žolės, 2 dalys čiobrelio žolės, 1 dalis ankstyvojo šalpusnio lapų.*

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palaikykite 20 min. Gerkite po ¼–½ stiklinės 3–5 kartus per dieną po valgio.

- *1 dalis žemuogių uogų, 1 dalis bruknių lapų.*

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palaikykite 15 min., pagal skonį įdėkite medaus. Gerkite po stiklinę šiltos arbatos 3–4 kartus per dieną.

- *1 dalis paprastojo raudonėlio žolės, 2 dalys avietės uogų, 2 dalys mažalapės liepos žiedų, 2 dalys ankstyvojo šalpusnio lapų.*

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, palaikykite 20 min. Gerkite po ½ stiklinės šiltos arbatos 3–4 kartus per dieną.

Šlapimo išsiskyrimą skatinantys mišiniai

- *2 dalys mėškauogės lapų, 1 dalis saldymedžio šaknies, 2 dalys kadagio vaisių.*

Valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline šalto vandens, virkite 30 min., 10 minučių palikite atvėsti, perkoškite. Gerkite po 1 valgomąjį šaukštą arbatos 2–3 kartus per dieną prieš valgį.

- *2 dalys beržo lapų, 1 dalis kadagio vaisių, 1 dalis kiaulpienės šaknų.*

Vieną valgomąjį šaukštą mišinio užpilkite stikline verdančio vandens. Gerkite po pusę stiklinės prieš valgį.

5 įkvepiantys arbatos mišinių su prieskoniais, uogomis ir vaisiais receptai

Trūksta energijos?

Žalioji arbata su mėtomis ir žaliosiomis citrinomis.

- *1 šaukštas žaliosios arbatos arbatžolių, 300 ml karšto vandens (apie 75 °C), ¼ žaliosios citrinos, 2–3 lapeliai mėtos.*

Suberkite arbatžoles į puodelį arba ąsotį, užpilkite karštu vandeniu ir palaikykite 10 min. Perkoškite, įdėkite kelis žaliosios citrinos gabalėlius, mėtos, dar palaikykite 2–3 min. Jei norite, pagardinkite medumi.

Sunku susikaupti?

Juodoji arbata ir čiobrelių mišinys su apelsiniais

- *1 nugriebtas šaukštas juodosios arbatos arbatžolių, ½ šaukštelio džiovintų čiobrelių, 300 ml užvirusio ir 5 min. pastovėjusio vandens, 2–3 riekelės apelsino.*

Suberkite arbatžoles ir čiobrelius į puodelį arba ąsotį, užpilkite karštu vandeniu ir palaikykite 10 min. Perkoškite, įdėkite kelias riekelės apelsino ir patiekite. Jei yra poreikis, gardinkite medumi.

Jaučiatės truputį sutrikę?

Cinamono ir gvazdikėlių arbata su juodaisiais serbentais

- *1 cinamono lazdelė, 2–3 gvazdikėliai, 300 ml verdančio vandens, 2 šaukštai šaldytų serbentų, medus (pagal skonį.)*

Suberkite cinamoną ir gvazdikėlius į termosą, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite 2–3 val. Nukoškite, sudėkite serbentus, dar palaikykite 15 min. Jei pageidaujate, pagal skonį pagardinkite medumi.

Vargina įtampa?

Melisa su džiovintais obuoliais

- *3–5 džiovintų obuolių riekelės, 400 ml verdančio vandens, saujelė šviežių melisos lapelių, medus ir citrinos sultys (patiekti).*

Suberkite obuolius į termosą, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite 2–3 val. Nukoškite, sudėkite melisos lapelius, dar palaikykite 15 min. ir patiekite. Jei pageidaujate, pagal skonį pagardinkite medumi ir citrinų sultimis.

Kaip ramiai užmigti?

Ramunėlių ir aviečių arbata

- *1 šaukštas ramunėlių žiedų, 300 ml verdančio vandens, 2 šaukštai šaldytų aviečių, medus (pagal skonį).*

Suberkite ramunėles į termosą, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite 2–3 val. Nukoškite, sudėkite avietes, dar palaikykite 15 min. ir gerkite prieš miegą. Jei pageidaujate, pagal skonį pagardinkite medumi.

Netikėčiausi arbatos receptai

Nors lietuviai arbatą dažniausiai ruošia visai paprastai – tiesiog užpliko mėgstamas arbatžoles vandeniu, pasaulyje įsigalėjusi aibė skirtingų arbatos ruošimo tradicijų.

Įprastai lietuviai arbatą skanina cukrumi, medumi ar citrina, retas kuris ją pagardina šlakeliu pieno. Visgi idėjų, kaip pagardinti mėgstamą gėrimą, yra kur kas daugiau.

Įmantresnių arbatos receptų galime pasiskolinti iš tų kraštų, kuriuose arbata auginama ir gaminama. Pavyzdžiui, Artimųjų ir Tolimųjų Rytų, Indonezijos. Svetur ruošiant arbatą dažnai negailima nei pieno, nei skirtingų prieskonių, o kartais į arbatos puodelį beriami net ryžiai.

Indiška masala čai – arbata su prieskoniais

Tradicinė indiška arbata, dar vadinama masala čai – ypač stipri ir saldi juodoji arbata, pagardinta prieskoniais ir šlakeliu pieno. Tokio gėrimo paskanauti galima kone kiekvienoje Indijos miestų gatvėje, traukiniuose, pakele užkandinėse ar užsukus į svečius pas vietos gyventojus. Be to, dabar tai – tradicinis gėrimas ne tik Indijoje, bet ir daugelyje arbatinių ir kavinių Vakarų šalyse.

Indijoje nuo seno buvo įprasta vietoje arbatos gerti prieskonių nuovirą, tuo tarpu juodoji kamelijų arbata ilgai laikyta prabangos gėrimu. Vietiniai gyventojai ją gerti įgudo tik

XX amžiuje, sumaišę su prieskoniais, pienu ir cukrumi. Priklausomai nuo naudojamų prieskonių, egzistuoja begalė masala čai variacijų. Juk „masala“ ir reiškia prieskonius... Klasikine masala čai laikoma arbata su gvazdikėlių, imbiero, cinamono, kardamono ir juodųjų pipirų mišiniu, tačiau kiekvienas gali susikurti sau labiausiai patinkančią versiją.

Arbata. Masala čia prieskonių mišinį apie 10 min. uždenę pavirinkite 500 ml vandens. Nuėmę prikaistuvį nuo ugnies, suberkite juodosios arbatos arbatžoles, ir palikite 4-5 minutėms. Tada arbatą nukoškite į arbatinuką, įdėkite valgomąjį šaukštą medaus, įpilkite 250 ml pašildyto pieno ir išmaišykite.

Matcha latte – žaliosios arbatos šedevras

Klasikinei Rytų kultūrai Japonijoje jungiantis su vakarietiškąja, išradinga japoniška virtuvė maišosi su pasaulietiška, o to rezultatas – genialūs receptai. Japonai eksperimentuoja ir su savo žaliaja ceremonine arbata matcha, auginta pavėsyje ir sutrinta į miltelius. Jos deda į desertus ir marinatus, o populiariausias virtuvių derinys - švelni, bet energizuojanti matcha latte.

Arbata. Arbatinį šaukštelį „matcha“ arbatos nedideliame indelyje užpilkite 70 ml 80 laipsnių temperatūros vandens ir išplakite. Geriausia – bambukine šluotele, kad arbatžolių milteliai tolygiai pasiskirstytų vandenyje. Pašildykite pieną ir plakite jį, kol suputos. Arbatą ir pieno putas supilkite į aukštą stiklinę ar puodelį ir švelniai pamaišykite neišardydami putų.

Mongoliška arbata su ... ryžiais

Tiesa, Mongolijos stepėse arbata neauga. Tačiau stepių klajoklius arbata nuo seniausių laikų pasiekdavo iš Kinijos. Iš šios energizuojančios žolelės buvo gaminamas daug kalorijų ir baltymų turintis, jėgas atšiauriomis sąlygomis palaikantis gėrimas. Tirštas, su ryžiais ar sorų kruopomis, galintis pakeisti net rytinę košę. Tokį gėrimą galima gaminti tiek vien su juodąja arbata, tiek įmaišius šiek tiek pu-erh arbatžolių. Antru atveju, gėrimas bus kvapnesnis ir autentiškesnis. O norint, kad gėrimas primintų stepėje kūrenamą laužą, įdėkite ir rūkytos, dūmu kvepiančios juodosios „Lapsang Souchong“ arbatos.

Arbata. Juodosios kiniškos ir pu-erh arbatų arbatžolių mišinį užpilkite puse litro vandens ir pavirkite 6-8 minutes. Tada užpilkite litru pieno ir kaitinkite ant silpnos ugnies, kol užvirs. Tuo tarpu keptuvėje ištirpinkite 30 g sviesto ir pakepinkite jame 40 g miltų. Galite įdėti ir sorų kruopų. Mišinį supilkite į arbatą su pienu, įdėkite šaukštelį druskos, dar kartą užvirkite. Gالياusiai, viską supilstykite į mažus dubenėlius ir įdėkite po šaukštą (ar daugiau) virtų ryžių.

Šventinės arbatos

Kalėdinė arbata. Kinrožės žiedlapiai, džiovinti obuoliai, džiovintos erškėtrožės, džiovintos apelsinų žievelės, cinamono lazdelės, migdolo drožlės, gvazdikėliai, kardamono grūdėliai.

Arbatos pagrindą sudaro pirmosios trys dalys – kinrožės, obuoliai ir erškėtrožės. Likusios dalys – tai prieskoniai, suteiksiantys arbatai ypatingo, kalėdinio aromato, todėl ir jų kiekį pasirinkite pagal skonį. Gvazdikėlių ir kardamono siūlyčiau dėti nedaug – po 1-2 arbatinius šaukštėlius į pusę litro mišinio. Jei norėsite stipriau – galėsite vėliau dar kiek pridėti.

Pasiruoštas gėrybes susmulkiname iki arbatai tinkamo dydžio. Prieskonius – cinamono lazdeles, gvazdikėlius ir kardamono grūdėlius – susmulkinti galima virtuviniu. Kitas būdas – kelias sekundes pamalti kavamalėje. Tik nepersistenkite – arbatai reikia ne prieskonių miltelių, o stambokų drožlių. Kinrožės, obuolius, erškėtrožės ir apelsinų žievelės sukarpyti žirklutėmis tiesiai į skardą, išklotą kepimo popieriumi.

Susmulkinę visas sudedamąsias dalis, gerai jas sumaišome, šauname į 90-100°C įkaitintą orkaitę ir kaitiname apie 10-12 min. Arbatos kaitinimas gerokai sustiprina jos aromatą, ji tampa kur kas kvapnesnė, geriau laikosi. Pakaitintam mišiniui leidžiame atvėsti ir sudedame į dėžutes arba stiklinius indelius.

Žolelių arbata. Pagrindui – švelnaus skonio baltoji arbata arba citrinžolė. Kita galimų sudedamųjų dalių įvairovė labai plati: džiovintos žemuogės, mėlynės, ananasai, čiobreliai, mėtos, melisos. Tik būtina atminti, kad vaistažoles derinti reikia atsargiai – rinkitis išbandytus, prekyboje esančių mišinių receptus ir nenaudoti stiprų poveikį turinčių žolelių!

Arbatoms naudojami augalai ir jų dalys

		
Agero šaknys	Anyžiaus vaisiai	Apynio spurgai
		
Avietė	Beržo lapai	Bruknių lapai
		
Čiobrelis	Dilgėlės lapai	Erškėtrožės vaisiai
		
Gyslotis	Jonazolė	Kadagio vaisiai
		
Kiaulpienės šaknys	Kminų sėklos	Krapų sėklos

		
Kraujažolė	Liepžiedžiai	Mairūnas
		
Meškauogės lapai	Mėta	Pankolio sėklos
		
Pelynas	Pelkinis gailis	Pipirmėtė
		
Puplaiškis	Pušų pumpurai	Ramunėlė
		
Raudonėlis	Saldymedžio šaknis	Serbentų uogos



Sukatžolė



Svilarožė



Šalavijas



Šalpusnis



Šaltalankio žievė



Šermukšnio uogos



Juodoji tūbė



Valerijono šaknys



Žemuogė

Naudota literatūra

- <https://mamoszurnalas.lt/gaminame-pacios-naminiai-arbatu-misiniai/>
- <https://www.skonis-kvapas.lt/module/blockblog/blog?p=p-netikeciausi-arbatos-receptai>
- https://www.15min.lt/naujiena/sveika-gyvensena/netradicine-medicina/gydomosios-zoleliu-arbatos-receptai-769-395127?utm_medium=copied
- https://www.sveikasmogus.lt/NETRADICINE_MEDICINA-1202-
- <https://www.vmgonline.lt/receptai/gal-arbat%C4%97I%C4%97s-5-%C4%AFkvepiantys-arbatos-mi%C5%A1ini%C5%B3-su-prieskoniais-uogomis-ir-vaisiais-receptai>

Fotografijos

- <https://www.zuleherbs.com/produktas/zoleliu-misiniai/Balinio-ajero-sakniastiebiai-1/>
- <https://priekavos.lt/anyziai-zemiskos-sveikatos-zvaigzdes/>
- <https://www.inmygarden.eu/lt/qr/16896>
- <https://www.manosveikata.lt/vaistazoliu-zinynas/apyniu-spurgai-lupuli-flos/>
- <https://herbarius.lt/parduotuve/arbatos/arbatos-is-vienarusiu-biriu-zoleliu/brukniu-lapai-100g/>
- <https://www.vle.lt/straipsnis/ciobrelis/>
- <https://mulciavimas.lt/tinklarastis/irasas/dilgeliu-nauda-vaistazoles-vaisiu-dziovykle-ezidri-fd1000-digital-dilgele.html>
- <https://www.15min.lt/tema/gyslotis-5395>
- <https://eshop.lsmu.lt/vaistine/kiaulpieniu-saknys>
- <https://www.lrytas.lt/sveikata/gyvenu-sveikai/2018/01/21/news/kmynu-seklos-stebuklingas-produktas-sveikatai-4343041>
- <https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1182209/saldieji-liepziedziai-ne-tik-aukstos-temperaturos-bet-ir-skausmo-ar-neramiu-minciu-priesai>
- <https://zolininkas.lt/augalai/kvapusis-mairunas/>
- <https://www.savaite.lt/sveikata/patarimai/4149-meskauoge-vertingiausia-vaistazole-inkstams.html>
- <https://www.bitesmedelynas.lt/produktas/meta-apskritalape-mentha-suaveolens-obuoline>
- <https://www.ziupsnelis.lt/daugiau/409-pankolio-seklos-1kg.html>

- <https://www.e-seklos.lt/asortimentas/kartieji-kieciai-pelynai>
- https://mke.lt/Pelkinis_gailis
- <https://www.sodininkyste.lt/pipirmete-mentha-x-piperita/>
- https://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/pusys-musu-sveikatai-58360212
- <https://sodospalvos.lt/puplaiskis-trilapis/>
- [https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1154730/lietuviskiausia-vaistazole-
isrinkta-ramunele-nuo-streso-virskinimo-ir-kitu-bedu-gelbeja-jau-nuo-antikos-laiku](https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1154730/lietuviskiausia-vaistazole-
isrinkta-ramunele-nuo-streso-virskinimo-ir-kitu-bedu-gelbeja-jau-nuo-antikos-laiku)
- https://aromatiniaizolynai.lt/paprastasis_raudonelis.html
- <https://www.bajorumedelynas.lt/preke/serbentai-kruminiai/>
- <https://www.biyoma.lt/saldymedzio-saknis-privalumai/>
- <https://www.vaistiniai-augalai.lt/vaistinis-augalas/sukatzole-paprastoji/>
- [https://daugiametes.lt/althaea-officinalis-vaistin%C4%97-
svilaro%C5%BE%C4%97?v=202403220930](https://daugiametes.lt/althaea-officinalis-vaistin%C4%97-
svilaro%C5%BE%C4%97?v=202403220930)
- <https://tinginiosodas.lt/salavijas-gojinis-lot-salvia-nemorosa-caradonna>
- https://www.esat.lt/m/vaistazoles.php?lt=ankstyvasis_salpusnis
- <https://lt.medpak.shop/products/ziolko-buckthorn-bark-50-g>
- [https://www.lrytas.lt/bustas/pasidaryk-pats/2019/03/26/news/sermuksnio-galios-
kodel-si-medi-lietuviai-augina-savo-kieme-9730433](https://www.lrytas.lt/bustas/pasidaryk-pats/2019/03/26/news/sermuksnio-galios-
kodel-si-medi-lietuviai-augina-savo-kieme-9730433)
- https://lt.wikipedia.org/wiki/Juodoji_t%C5%ABb%C4%97
- [https://www.bernardinai.lt/2016-03-10-valerijono-saknis-slopina-nerima-nemiga-ir-
kt-patarimai/](https://www.bernardinai.lt/2016-03-10-valerijono-saknis-slopina-nerima-nemiga-ir-
kt-patarimai/)
- <https://www.edensprings.lt/kava/arbata>
-