



Parastā vīgrieze LASĪTTAKA

Please scroll down for English

Vēstuli Lasīttakai raksta Eva Johansone
Eva studē bioloģiju pēc tam, kad izstudējusi filozofiju.

Jūs meklējat mieru? Ieskatieties vasaras pļavās, ēnainos mežos, saulainos izcirtumos, upju, grāvju, ezeru krastos un purvājos! Meklējiet tur, kur medaina smarža un medaini ziedu mākoņi! Tiklīdz esat atraduši vīgriezi, ņemiet 1 tējkaroti ziedu uz glāzi ūdens, slēgtā traukā karsējiet ūdeni 15 minūtes, pēc tam noturiet 40 minūtes un dzeriet veselībai! Jūsu miera un miega tēja būs gatava! Vīgriezes galvenā bagātība ir mazie ziediņi (0,6-0,8 cm). Tie atrodami blīvā, zarainā vairogskarā pašā stublāja galotnē. Vīgrieze nav tikai nomierinoša - tai piemīt daudz dziedinošu īpašību. Daudzgadīgā lakstauga ziediņi ir ļoti noderīgi pret saaukstēšanos, gripu vai angīnu: vīgriežu ziedu novārījums veicina svīšanu, mazina galvassāpes, pazemina temperatūru un dziedē kakla iekaisumu un klepu. Vīgriezes, kas var izaugt pat pusotru metru augstas, satur salicilskābi, kas darbojas līdzīgi kā acetilsalicilskābe jeb aspirīns - pretspāpju, pretdrudža, pretiekaisuma līdzeklis. Cilvēkiem, kuriem aspirīns un salicilāti izraisa vai pastiprina alerģiskas reakcijas, jāuzmanās arī no vīgriezes.

Parastā vīgrieze ir bieži sastopams rožu dzimtas augs. To drīkst plūkt, izmantot gan dekoratīviem, gan aromātiskiem, gan ārstnieciskiem nolūkiem. Tikai, pirms plūcat, saudzīgi no ziedu čemuriņiem izkratiet laukā kukainīšus, lai tie paliek savā dzīvotnē! Salasījuši tēju, izkaltējiet to (visērtāk - karinot vīgriežu pušķi uz leju), un lai jums ne tikai labs miegs no vīgriežu tējas, bet arī laba veselība tumšajos ziemas mēnešos!

Ar sveicieniem
Eva Johansone





Meadowsweet LASĪTTAKA

The letter to “Lasīttaka” is written by journalist of culture Eva Johansone - she studies biology after completing the studies of philosophy.

It is said that those who fall in love during the bird cherry Are you seeking tranquillity? Take a look at summer meadows, shady forests, sunny clearings, rivers, ditches, lake shores and swamps! Look for the honey scent and honeyed floral clouds! Once you have found the meadowsweet, take 1 teaspoon of the blossoms to a glass of water, heat the water in a closed vessel for 15 minutes, then keep for 40 minutes and drink to your health! The tea that brings tranquillity and sleep will be ready! The main wealth of the meadowsweet is its minute blossoms (0.6 - 0.8 cm). These are clustered close together in irregularly-branched cymes, at the very crown of the stalk. Meadowsweet does not only soothe; it holds many healing properties. The flowers of the perennial herb are very useful in case of colds, flu or angina - a decoction of meadowsweet blossoms causes sweating, reduces headaches and temperature, cures sore throat and cough. Meadowsweet, which can grow up to a meter and a half high, contains salicylic acid, which acts similarly to acetylsalicylic acid or aspirin - an analgesic, antifebrile, anti-inflammatory remedy. People who experience allergic reactions to aspirin and salicylates or whose conditions are exacerbated by these elements, should also keep clear of meadowsweet. Meadowsweet is a common plant of the rose family. It can be picked, used for decorative, aromatic and medicinal purposes. Only before picking it, gently shake the insects out of the umbels to help them remain in their habitat! After picking the herbal tea, dry it (most conveniently, hanging a meadowsweet bouquet upside down) and may it bring you restful sleep and robust health during the dark winter months!

With greetings
Eva Johansone

