

## Augu nozīme un ziedēšanas laiks

Latvijas daba ir īpaša ar to, ka vairums no tajā esošajiem augiem ir lietojami uzturā – salātos, zupās vai tējās. Veselības tēju vākšana ir skaista, relaksējoša, saliedējoša, jā, un arī veselīga nodarbe!

**Liepziedu tēja** – iedarbīgs līdzeklis pret stresu, bezmiegu, saaukstēšanos, jo veicina sviedrēšanu. Īstais ievākšanas laiks ir jūlijs, dažkārt zied jau jūnijā.

**Gaiļbikšīšu tēja** – palīdz pret klepu, lai veicinātu atklepošanos, izmanto arī pret migrēnu un bezmiegu. Zied no aprīļa beigām līdz jūnija sākumam.

**Kumelīšu tēja** – līdzīgi kā liepziedi, palīdzēs pret saaukstēšanos un bezmiegu, sāpēm, kā arī piemīt nomierinošs efekts. Palīdz ne tikai lietojot kā tēju, bet arī kā kompresēs. Jāievāc ziedēšanas laikā, vakarā pēc saulrieta. Zied no maija beigām līdz augustam.

**Piparmētru tēja** – piemīt uzmundrinoša, atsvaidzinoša un spēcinoša iedarbība, kā arī atvieglo elpošanu saaukstēšanās laikā. Zied no jūnija beigām līdz augustam.

**Pelašķu tēja** – palīdz pret spēcīgu klepu, iekaisumu, mazina temperatūru. Zied no jūnija līdz oktobrim.

**Ceļteku tēja** – palīdz pret caureju, angīnu, laringītu, bronhītu, palīdz arī pret aizsmakušu balsi. Zied jūnijā un jūlijā.