



Priežu pumpuru tēja – pavasara spēkam

Pavasārī, kad pērnā gada augļos un dārzeņos no vitamīniem palicis pavisam nedaudz, ir īstais laiks spēku meklēt citviet, piemēram, priežu pumpuros.

Priedes pumpuros patiešām slēpjas milzu spēks. Pumpuros esošajām vielām ir pretiekaisuma īpašības, palīdz ārstēt elpceļu iekaisumus, mazina saaukstēšanās simptomus, uzlabo nervu sistēmas darbību.

Tieši pumpuri satur visvērtīgākās auga daļu īpašības, pumpurs ir dzīvības sākums, kas nes sevī sakņu, lapu un ziedu attīstīšanās potenciālu. Pumpuru preparāti ne vien stiprina organismu un stimulē organisma izvadfunkcijas, bet palīdz atkopties novājinātiem organismiem un spēcina pēc garās ziemas. Šis ir spēka avots bez maksas (vien jāpārvar slinkumu), turklāt absolūti dabīgs! Priežu pumpuru novārījums ir dezinficējošs, to lieto, lai šķīdinātu krēpas, ārstējot bronhītu.

Priežu pumpurus ievāc ziemā vai agrīnā pavasarī, kamēr tie nav sākuši intensīvi augt, vēl nav uzbrieduši un atvērušies. Ievācot pumpurus, vislabāk izvēlēties sānu zarus. Pumpurus tu vari meklēt arī cirmās, jo priežu pumpuri piebriest arī ziemā nocirstiem kokiem, no kuriem nav žēl nolasīt.

Priedēm ir ļoti daudz ziedputekšņu, kurus nav grūti savākt, papurinot zaru. Sajaukti kopā ar medu, tie ir īstas spēka zāles.

Vitamīnu dzēriens no priežu skujuļām

- 50g viengadīgo skuju galotnišu saberž, aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, ļauj tumšā vietā stundu ievilkties, pievieno citrona sulu un medu pēc garšas, izkāš un tūlīt izdzer.
- 30g svaigu skuju aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un uz lēnas uguns vāra 15 - 20 min., kad novārījums atdzisis, pievieno medu un dzer tūlīt.

Priežu pumpuru tēja

Tēja no priežu pumpuriem būs labs līdzeklis cīņā pret klepu un augšējo elpceļu saslimšanām. Kā atkrēpošanas un dezinfekcijas līdzeklis pie hroniska bronhīta, plaušu saslimšanām. Priežu pumpuru tējas der arī profilaksei — pasargās bērnus no saaukstēšanās un vīrusu saslimšanām, uzlabosies imūnsistēmas darbība.

Pagatavošana. 2 ēdk. pumpuru aplej ar 1 litru ūdens. Vāra 10 minūtes noslēgtā traukā uz lēnas uguns. Nostādina 30 minūtes. Bērniem ieteicams lietot pa 1/5 glāzes 3 reizes dienā, pusaudžiem pa 1/4 glāzes. Lietošanas kurss no 2 nedēļām līdz 2 un vairāk mēnešiem. Lai dažādotu garšu, tējai var pievienot citrona, apelsīna miziņu, un/vai citas tējas, sulas.

Priežu pumpuru vannas

Svaigas skujas un pumpurus izmanto vannu peldēm — tās lieliski nomierina nervu sistēmu.

Priedes + piparmētra. Augus vāra nelielā ūdens daudzumā 10 minūtes, nostādina un izkāš. Novārījumu pievieno vannas ūdenim, peldes ilgums 10 – 15 minūtes.

Aromātiska un spēcinoša vanna no priežu pumpuriem, melisas, pelašķa, vībotnes vai vērmes, raudenes, piparmētras, un smaržīgās kalmes lapām. Ņem no katra auga pa divām ēdamkarotēm un 10 minūtes vāra uz lēnas uguns noslēgtā traukā 10 litros ūdens. Nostādina un pievieno vannai.