



## **Valgomasis sausmedis – jaunystės eliksyras!**



Valgomųjų sausmedžių uogos yra **vaistinė žaliava**.

Uogos savo biochemine sudėtimi yra **ypač vertingos** - tai gausus vitaminų C, A, beta karotino, B grupės vitaminų, PP, folio rūgšties, magnio, geležies, jodo (reikalingas skydliaukei), vario (hemoglobino sintezei), silicio (kaulų tankumui) šaltinis.

✓ Sausmedis vadinamas "**antioksidantų karaliumi**". Jo uogos yra **labai turtingos antocianiniais** (daugiau nei 4 kartus daugiau nei šilauogėse, avietėse ir braškėse), kurie kovoja su laisvaisiais radikalais ir yra labai svarbūs **onkologinių ligų profilaktikai**.

✓ Uogose esantis mikroelementas selenas, kuris gamtoje natūraliai randamas retai, **lėtina odos senėjimo procesus**. Dėl šių savybių sausmedį pelnytai vadina "**jaunystės, arba gyvybės eliksyru**".

✓ Sausmedžių uogos nesukelia alergijos, todėl puikiai **tinka mažiems vaikams** ir besilaukiančioms mamytėms.

✓ Džiovintų sausmedžių žiedų antpilas ypač efektyvus **nuo peršalimo ligų**. Kadangi sausmedis veikia antiseptiškai, jo lapų nuoviru skalaujama gerklė sergant angina, o smulkintais lapais barstomos žaizdos.

✓ Uogas labai sveika valgyti šviežias, tinka šaldyti.

✓ Savo naudingų savybių nepraranda **džiovintos uogos**, iš kurių gaunama puiki vaistinė arbata.

✓ Iš sausmedžių uogų galite virti uogienę, gaminti kompotus, spausti sultis. Nepaprastai skanus yra sausmedžių uogų vynas.

**Su Meile,  
„Lokio Uoga“**



**@Lokiouoga**