

Spanguolės – garsi uoga, kurią žmonėms duoda šliaužiantis visžalis krūmas, augantis daugiausia pelkėse. Uoga sunoksta vėlyvą rudenį – tai kone paskutinė iš rudens gamtos dovanų



Naudingos spanguolių savybės yra šios: gebėjimas skystinti kraują, mažinti kraujospūdį (hipertenzija sergantiems pacientams naudingi užpilai ir vaisių gėrimai iš uogų); teigiamas poveikis virškinimui, gerėja apetitas; priešuždegiminis poveikis, taip pat gebėjimas sumažinti organizmo apsinuodijimą dėl pagreitėjusio toksinų pašalinimo (todėl ypač spanguolių sultys rekomenduojamos sergant peršalimu, kurį lydi temperatūros padidėjimas); padėti esant vitaminų trūkumui, skorbui, jėgų praradimui; padidinti organizmo apsaugą,

stiprinti imuninę sistemą; diuretikų poveikį (kartu su antimikrobinėmis ir priešuždegiminėmis savybėmis, todėl spanguolės labai naudingos sergant cistitu).

Kam nerekomenduotina naudoti spanguolių

Nepaisant daugybės naudingų savybių, ne visi gali valgyti ar naudoti spanguoles gydymui. Pagrindinė kontraindikacija yra alergija. Netolerancija pasireiškia bėrimu, čiaudėjimo priepuoliais, niežuliu; ypač sunkiais atvejais galima komplikacija - Quincke edema, kuri kelia grėsmę ne tik sveikatai, bet ir paciento gyvybei.

Taip pat nerekomenduojama vartoti spanguolių: su sumažėjusiu kraujo krešėjimu, polinkiu į kraujavimą; sergant gastritu, skrandžio opa ir dvylikapirštės žarnos opa; su sunkia hipotenzija (nuolatinis kraujospūdžio sumažėjimas); su urolitiazė (spanguolių vartojimas gali išprovokuoti paūmėjimą)

Sergant kepenų ligomis, įvairiais medžiagų apykaitos sutrikimais rekomenduojama apriboti spanguolių vartojimą mediciniais ir mitybos tikslais.

Jei tokių sveikatos problemų neturite, be baimės valgykite sveikas uogas, iš jų ruoškite gėrimus, įvairius patiekalus. Tačiau prieš naudodami spanguoles bet kokioms ligoms gydyti, vis tiek turėtumėte pasitarti su gydytoju.