

M
A
T
E
R
I
A

M
E
D
I
C
A



GYVATOS

MEDETKA MM

Pavadinimas Lietuviškai	Vaistinė medetka
Pavadinimas botaninis	<i>Calendula officinalis</i>
Pavadinimas angliškai	Calendula, Marigold
Šeima	Asteraceae (Astrinių)
Renkama augalo dalis	Žiedai, lapai
Planeta	Saulė
Skonis	Saldus, kartus, aštrus, sūrus - šiltas - dervingas, sutraukiantis
Energetika	Šildanti ir džiovinanti
Elementas	Ugnis



Medetkos yra viena iš labiausiai paplitusių liaudies ir klinikinėje vaistažolininkystėje naudojamų priemonių. Ji turi platų panaudojimo ir pritaikymo spektrą. Nuo daugelio Europos šalių liaudies medicinos iki senovės graikų, Šiaurės Amerikos homeopatų ir klinikinės žolininkystės tradicijų - visur medetkos yra priimanamos ir naudojamos kaip vertinga vaistinė priemonė.

Medetkai buvo suteiktas lotyniškas pavadinimas *Calendula*, pagal romėnų kalendoriaus pirmąją vasaros mėnesio dieną vadinamą *Calends*. Kaip vaistas, kurį valdo astrologiškai Saulė, tai turi prasmę, mums naudojant saulės kalendorių ir jūs sužinosite, kokia svarbi yra šio augalo-planetos ryšį vėliau.

Medetkos buvo žinomos kaip stebuklingos. Buvo sakoma, kad ispanų burtininkai ją nešiojo kaip talismaną. Tradiciškai ji buvo renkama, kai Saulė

įžengdavo į Mergelės ženklą, o rinkėjas turėdavo nešiotis vilko dantį, suvyniotą į lauro lapą.

Meksikoje ji laikoma mirties gėlė ir tikima, kad ji kilo iš ispanų užkariautojų nužudytų indėnų kraujo.

Henrikas VIII kovai su maru naudojo medetkas, sumaišytas su rūgštynėmis, kraujalakėmis, skaistiniu ir žioveiniu.

Buvo sakoma, kad jei nešioji medetkų žiedus, gali pamatyti, kas tave apiplėšė. Iki šių dienų sakoma, kad nešiojantis medetkos žiedą į teismo procesą, jis bus palankus.

Sakoma, kad Xochiquetzalas atnešė actekams verpimo ir audimo žinias, tapybos ir drožybos dovanas, vamzdžių ir būgnų muziką.

Ji buvo actekų meilės deivė, vedybų ir paleistuvių, verpimo ir audimo, šokio ir permainų, magijos ir meno deivė. Jos simboliai buvo balandis ir medetka. Buvo sakoma, kad ji gerbė moteris, kurios gyveno dėl savęs (moters, orientuotos į moteris), nes Xochiquetzal mokė jas pažinti savo jausmingumo galią ir grožį, ir buvo sakoma, kad ji mėgaujasi moterų seksualiniais malonumais. Xochiquetzal mokė savo žmones medetkų žinių, žiedlapių knygos apie gyvenimo ciklus: nuo sėklos iki lapų stiebo, nuo lapų stiebo iki pumpuro, nuo pumpuro iki žiedo, atviro saulei, nuo žiedo iki džiūstančių žiedlapių, kurie buvo sėklos įsčios - ciklui užbaigti. Taip actekai mokėsi amžinosios gyvybės tėkmės ir visų daiktų tarpusavio ryšio. Xochiquetzal buvo laikoma mirusiųjų žemės deive, jos statulos buvo pagerbiamos mirusiųjų dieną, jai buvo aukojamos medetkų žiedlapių aukos.

Nors paprastai manoma, kad tai tik vietinio poveikio priemonė, naudojama nedideliems įpojvimams, įbrėžimams ir žaizdoms, žmonės dažnai nepastebi kitų medetkų, kaip vidinės priemonės, panaudojimo būdų. Tai yra vaistažolė "daugialypė priemonė", t. y. ji pasižymi labai plačiu veikimo spektru, kuris naudingas įvairioms įprastoms tiek ūminėms, tiek lėtinėms ligoms gydyti. Mūsų šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame vyrauja lėtinis virškinimo disbalansas, žarnyno pratekėjimo sindromas ir maisto netoleravimas, tai mano nuomone, viena iš svarbiausių priemonių, skirtų beveik visuotinai paplitusiems simptomams gydyti tarp šiuolaikinių žmonių.

5 medetkų raktai

Medetkų skonis gana sudėtingas. Lengviausiai išryškėjantis skonis yra kartus, o tai rodo daugelį jos pagrindinių poveikių ir organų sąsajų. Ji turi šiek tiek saldų ir sūrų skonį, taip pat tam tikrą aštrumą. Šios skoninės savybės leidžia numanyti, kad ji yra šiek tiek maistinga (tai nusako saldus skonis) ir veikia gleivines, taip pat vandens reguliavimo aspektą (sūrus skonis), taip pat turi stimuliuojančių savybių (aštrus skonis). Suprasdami šiuos skonius galime nustatyti ir suprasti daug daugiau sudėtingų šio vertingo augalo savybių.

Pagrindiniai poveikiai

- **Limfagogas** - tai viena iš geriausių švelnių limfotakos priemonių, kuri naudojama patinusiems ir skausmingiems limfmazgiams. Matthew Woodas visada sako, kad ji skirta "toms vietoms, kur saulė nešviečia", pavyzdžiui, pažastims, mazgams palei kaklą ir kirkšnies srityje. Kai limfmazgiai yra patinę, tai rodo padidėjusį imunologinį aktyvumą, skysčių sąstingį ir bendrą "detoksikacijos" poreikį. Medetka naudingiausia tais atvejais, kai ūmus kosulys, peršalimas, gripas ar infekcija jau praėjo, bet yra likęs liekamasis ligos poveikis, kai žmogus tiesiog nesijaučia geriau, galbūt karščiuoja ir yra limfos užsistovėjimas.
- **Alteratyvas** - tai gana plati sąvoka, susijusi su vaistažolių poveikiu valančiu ir atstatančiu organizmą, nes paprastai tai reiškia, kad jos atveria šalinimo kanalus (žarnyną, odą, kepenis, plaučius, inkstus) ir paprastai vartojamos, kai organizme yra tam tikro toksiškumo, drėgmės ir kartais karščio. Egzistuoja daugybė alteratyviųjų preparatų subkategorijų, o medetkų atveju tai visų pirma yra karčioji tonizuojamoji ir limfotaktinė priemonė, labiausiai tinkanti žarnynui, kepenims, odai ir limfinei sistemai. Žmonės, kuriems reikia augalų alteratyvų, dažnai būna gana pavargę ir išsekę, nes jų gyvybinės jėgos yra užimtose bandymais išvalyti sistemą - tai mažo gyvybingumo arba Saulės trūkumo požymis, bet apie tai vėliau.
- **Žaizdas gydantis / sutraukiantis** - Medetka pretenduoja į pačią populiariausią žaizdų gydomąją priemonę Vakarų medicinos medžiagoje. Ji padeda žaizdoms gyti daug greičiau, apsaugo nuo pūliavimo ir skysčių sąstingio, reguliuoja bet kokią vietinį uždegimą ir apsaugo nuo bakterijų bei infekcijos. Sutraukiamasis poveikis padeda sutraukti žaizdą, kad ji užgytų greičiau ir apsaugo nuo

pernelyg didelio randų susidarymo. Tai gana specifinė priemonė gydant drėgnas ir karščiuojančias žaizdas, kai yra patinimas, pūliai, paraudimas ir uždegimas. Matthew Woodas pažymi, kad medetkos "valo žaizdą iš vidaus į išorę", o tai reiškia, kad ne tik paviršutiniškai apsaugo nuo infekcijos ir užklįjuoja žaizdą, bet ir veikia giliau vietinių audinių, kraujų ir limfotakos lygmenyje ir iš ten veikia į viršų ir į išorę. Tai taip pat gana naudinga kaip vietinio poveikio priemonė nudegimams saulėje gydyti.

- **Kartusis tonizuojantis /skatinantis tulžies sekreciją:** Karčioji tonizuojamoji medetkų savybė yra gana svarbi ir daugelis žolininkų dažnai jos nepastebi. Visi kartieji tonikai stimuliuoja kepenis, didina jų detoksikacijos gebėjimus ir dažnai didina tulžies gamybą ir jos sekreciją tulžies pūsleje. Tai naudinga riebalų ir aliejų apykaitai ir virškinimui, taip pat bendram virškinimo nepakankamumui. Kartumynai pasižymi žemyn nukreipiančiu mechanizmu, t. y. gyvybinę jėgą nukreipia žemyn ir lauk, į išorę. Taip paprastai iš organizmo pasišalina skysčiai, o tai galiausiai sukelia konstitucinį grynai sausinantį poveikį. Tai labai svarbu suprasti kalbant apie karščiuosius augalus! Taigi Medetkos šalina skysčius ne tik per limfotaką, bet ir per konstitucinį kartaus skonio poveikį kepenims, tulžies pūslei ir visam virškinimo traktui.
- **Uždegimo modulatorius:** Daugelyje tekstų rašoma "priešuždegiminis". Aš nenorėčiau vartoti šio termino, nes jis verčia mus manyti, kad vaistažolė visiškai pašalins uždegimą. Geriau "uždegimo modulatorius", nes dauguma augalų visiškai nesustabdydys organizmo uždegiminio proceso (kuris yra labai svarbus gyvybinės jėgos gydymasis aspektas), bet tiesiog tam tikru mastu jį moduluos (kontroliuos). Ši medetkų poveikį įrodo ne tik jų vietinis poveikis žaizdoms, bet ir vidinis poveikis virškinimo traktui. Kai yra alergija maistui arba jo netoleravimas, virškinimo sistema užsidegs, o tai paprastai sukelia sisteminį uždegimą kitose organizmo vietose. Tai gali pasireikšti kaip sąnarių skausmas, autoimuniniai negalavimai ar lėtinėmis odos ligomis, pavyzdžiui, egzema ir akne. Nors medetkos neveikia kaip "augalinis aspirinas", ji visų pirma naudinga gydant virškinamojo trakto uždegimą, kuris vėliau refleksiškai veikia uždegimą kitose kūno vietose. Dėl savo poveikio limfinei sistemai, mes matome, kad ji taip pat padeda gydyti patinusių limfą, kuri lydi uždegimą dėl sąstingio.
- **Emmenagogas** (Skatinantis mėnesinių kraujavimą): Europoje ji yra viena iš pagrindinių priemonių, naudojamų norint pagelbėti užstrigusioms ir sumažėjusioms mėnesinėms, taip pat skausmingoms menstruacijoms malšinti. Galime matyti, kad tai susiję su karčiu skoniu ir (arba) poveikiu, kuris vėlgi turi žemyn nukreiptą veikimo mechanizmą ir išvaro skysčius iš organizmo. Kaip matysime energijos skyriuje, kadangi medetkos pirmiausia yra šildančios, gerai jas naudoti, kai gimda ir kraujas yra šalti ir sustingę, todėl reikia stimuliuoti, kad vėl išjudėtų.
- **Imuniteto tonikas:** Galiausiai matome, kad medetkos pasižymi švelniu tonizuojamuoju poveikiu imuninei sistemai. Tai šiek tiek skiriasi nuo tiesioginių ežiulės imunostimuliuojamųjų savybių arba giliau veikiančių tonizuojamųjų savybių, pavyzdžiui, Reishi grybo. Medetkos labiau veikia kaip švelni priemonė, kuri stiprina gyvybinę kūno šilumą, palaiko skysčių apykaitos pusiausvyrą, šalindama sąstovį, palaiko atvirus šalinimo kanalus ir detoksikaciją bei padeda sulaikyti patogenines bakterijas. Daugelis autorių pažymi, kad ji yra "antibakterinė" ir "priešgrybelinė", nors, užuot veikusi tiesiogiai antimikrobiškai, ją geriausia laikyti "bakteriostatine", t. y. ji sulaiko bakterijas ir, palaikydama limfos judėjimą, neleidžia joms plisti ir skverbtis. Atminkite, kad limfinė sistema yra labai svarbi imuninės sistemos dalis, o palaikydama limfos judėjimą ir valydama kraują, imuninė sistema gali geriau apsaugoti sistemą ir veiksmingiau bei efektyviau atlikti savo darbą. Tradiciškai liaudies žolininkystėje dėl šio poveikio žiemą jos buvo dedamos į sriubas ir troškinius.

Tai yra pagrindiniai medetkų augaliniai poveikiai, rodantys pagrindinį fiziologinį poveikį organizmui. Medetkos gali būti naudojamos ir kitais tikslais, tačiau šie poveikiai yra svarbiausi ir pagrindiniai. Tikslas studijuojant vaistažolių poveikį - nepamiršti, kad jie visi yra susiję. Kuo geriau matysite grynąjį

sinergetinį visų augalo veiksmų poveikį, tuo geriau galėsite suprasti esminį augalo gydomąjį modelį ir tai, kaip jį geriausia naudoti holistiniu požiūriu.

Dabar, kai žinote pagrindinius poveikius, apžvelkime pagrindinius organus ir kūno sistemas, su kuriomis ji yra susijusi. Natūralu, kad čia kai kurie dalykai sutampa, tačiau naudinga pamatyti konkrečias kūno dalis, kurias ji veikia atskirai nuo poveikio būdų.

Sąsajos

Fiziniai organai, sistemos ir audiniai: Tai pagrindiniai organai, sistemos ir audiniai, kuriems medetkos yra artimos. Vėliau kiekvienas iš jų bus aptartas daug išsamiau.

- Limfinė ir imuninė sistemos
- Kepenų ir tulžies pūslės
- Virškinimo sistema (gleivinės)
- Oda (Tame tarpe ir vidinė oda)
- Moterų reprodukcinė sistema (gimda)

Energetika

Temperatūra: Šildanti. Medetkos naudingos tuo, kad pagal graikų humoralinę sistemą yra švelni pirmojo laipsnio šildomoji priemonė. Tai reiškia, kad ji švelniai šildo saulės rezginį bei antrąją čakrą, skystina skysčius ir išsklaido drėgmę per odos poras bei kitus kūno kanalus. Fiziomedikų požiūriu, ji būtų laikoma stimuliuojančia, o tai reiškia, kad ji tiesiogiai suaktyvina ir nukreipia gyvybines jėgas tam tikra kryptimi. Visos šios temperatūros savybės rodo, kad ji naudinga balansuoti drėgnoms ir šaltoms audinių būsenoms.

Reikėtų pažymėti, kad nors medetkų skonis yra kartus, galima iš karto pagalvoti, kad jis vėsina. Tačiau mes negalime orientuotis tik į vieną augalo aspektą. Nors jo sudėtyje esantys triterpenai yra kartūs ir vėsinantys (t.y. moduliuojantys uždegimą), negalime nepastebėti, kad jame taip pat yra dervų ir aromatinių aliejų, kurie yra aštrūs ir šildantys. Taigi medetkų grynasis poveikis yra šildantis, nors jos turi šiek tiek vėsinančių ir drenuojančių karčiųjų savybių.

Matthew Woodas pastebi, kad nors graikai priskiria medetkas prie šildančiųjų, 1-ajame laipsnyje, jis mano, kad jos poveikis yra gana skvarbus. Jis ją lygina su imbieru, kuris turi labiau periferinį šildomąjį poveikį išorinėms kūno dalims, pvz. raumenims, periferinei kraujotakai ir skrandžiui, o medetka veikia giliau, t. y. kepenis, tulžies pūslę ir limfotaką.

Drėgmė: Mišrus. Poveikis drėgmei yra skirtingas, priklausomai nuo situacijos ir analizuojamų organų sistemų. Viena vertus, medetkos pasižymi drėkinančiomis, kita vertus, džiovinančiomis savybėmis. Kadangi ji yra karti, matome, kad ji turi grynąjį drenuojantį poveikį skysčių apykaitai, taigi turi konstitucinį sausinantį poveikį. Tačiau ji turi raminamąjį poveikį gleivinėms, ypač toms, kurios dengia virškinamąjį traktą, ir gali būti naudojama šių audinių sausumui ir sudirgimui malšinti - tai labai svarbu lėtiniam žarnyno uždegimui, susijusiam su maisto netoleravimu ir antibiotikų vartojimu.

Visi, kurie yra ruošę medetkų tinktūrą ar aliejų iš šviežio augalo, žino, kad jis turi daug drėgmės. Biocheminiu požiūriu jame yra tam tikro kiekio gleivių polisacharidų, kurie lemia tonizuojamąjį poveikį imuninei sistemai, taip pat raminamąjį ir drėkinamąjį poveikį gleivinėms.

Poveikis audinių būsenoms:

Pagal 6 fiziomedikų nustatytas audinių būsenas matome, kad medetkos geriausiai tinka šaltoms ir (arba) depresinėms audinių būklėms. Svarbu suprasti, kad kai sakau "šalta", turiu omenyje ne tik tam tikrą temperatūros savybę, bet veikiau bendrą šaltą audinių būseną. Visame pasaulyje energetinėse sistemose šiluma siejama su gyvybe - iš tiesų skirtumas tarp gyvo ir mirusio kūno yra tas, kad gyvas organizmas turi šilumos savybę. Kai Saulės jėga grįžta į Žemę per pavasario lygiadienį, matome, kad augalų ir gyvūnų gyvybė vėl pradeda veikti, viskas pradeda augti ir į Žemę sugrįžta gyvybė.

Nuostabus žolininkas ir gydytojas Samuelis Tomsonas atkreipė dėmesį į didelę šilumos savybės svarbą ir teigė, kad ši gyvybiškai svarbi šiluma turi būti išsaugota ir generuojama, kad būtų užtikrinta sveikata ir ilgaaamžiškumas. Jis vadino šią vidinę, gyvybinę ugnį - gyvybės šaltiniu. "Jei pakelsite srovę į tą patį lygį su fontanu, tai sustabdys srovę ir nutrūks bet koks judėjimas, ir toks pat poveikis atsiras ir nuleidus fontaną iki lygio su vandens šaltiniu. Kai išorinis karštis susilygina su vidiniu - šaltis įgyja galią ir įvyksta mirtis". (Samuelis Tomsonas)

Taigi, kai kalbame apie šaltos/depresijos audinių būseną, turime atsižvelgti į pastarąjį audinių būsenos apibūdinimą - "depresija". Tai ne tik nuoroda į psichologinę depresiją, kaip esame įpratę vartoti šį terminą, bet veikiau apie gyvybiškai svarbių medžiagų depresiją, kūno organų ir audinių gyvybinės reakcijos slopinimą. Ši audinių būseną yra "šalta viduje organizme dėl to, kad išsenka įgimta gyvybinė šiluma ir šviesa, o ne dėl paprasto šalčio poveikio iš išorės. Depresijai būdinga šalta oda ir galūnės, pūlinius generuojančios ligos, sepsis, puvimas, tamsios veido odos ir liežuvio spalvos, maža audinių oksidacija, bakterijų ar parazitų atsiradimas, kurie gyvena iš audinių atliekų ir išskiria toksinus, kurie slopina šeimininko audinių funkcijas." (Matthew Wood)

Holistinis šaltos / depresijos audinių būklės gydymas paprastai gydomas aštriais, aromatingais, šildančiais, stimuliuojančiais augalais, kurie padeda sugrąžinti gyvybinę šilumą į audinius ir organus. Naudojant medetkas, ši audinių būklė pirmiausia pažeidžia pagrindinius organus ir (arba) sistemas: limfotaką, kepenis ir virškinimo traktą.

"Dabar palaukite, - galite paklausti, - aš maniau, kad medetkos veikia prieš uždegimiškai!" (Tai tiesa, taip ir yra. Tai mus atveda prie svarbaus šaltos depresijos audinių būsenos aspekto ir kito modelio, kurį gauname iš tradicinės kinų medicinos, kuris vadinamas "šiluma iš šalčio".

Žinau, kad tai skamba visiškai prieštaringai, todėl leiskite paaiškinti. Turime prisiminti, kad mūsų kūne veikianti gyvybinė jėga yra išmintinga - iš tikrųjų ji daug protingesnė už mus (tik pagalvokite, jei jums tektų rankomis pumpuoti širdį, spausti tulžies pūslę, išskirti insuliną ir t. t.!!!). Kai šaltis prasiskverbia į vidų arba susidaro dėl netinkamos mitybos ir netinkamo gyvenimo būdo veiksnių, audiniai pradeda nykti, praranda funkciją ir galiausiai gali pradėti pūti bei pakeisti savo anatomicinę struktūrą. Reaguodama į šaltį, gyvybinė jėga dažnai inicijuoja refleksinį uždegiminį procesą, siekdama stimuliuoti vietinius audinius, detoksikuoti tą vietą, įvesti šviežio deguonies prisotinto kraujo ir iš esmės vėl viską išjudinti. Taigi matome, kad iš šalčio atsiranda šiluma, uždegiminė šiluma.

Taigi medetkų negalima naudoti kaip bendro "priešuždegiminio vaisto", kaip rašoma kai kuriose knygose, bet konkrečiai tada, kai uždegimas kyla dėl šaltumo ir depresijos pažeistuose organuose ir audiniuose. Kadangi ji turi sąsajas ir poveikį limfai, kepenims ir virškinamojo trakto sistemai, būtent šiose kūno srityse ji labiausiai ir gydo. Jei kas nors serga plaučių, inkstų ar kt. uždegimu, tinkamesnė būtų kita priemonė.

Nors ši diskusija visų pirma yra susijusi su šaltos depresijos audinių būkle, medetkos taip pat gali būti naudojamos drėgnų ir (arba) sąstingio audinių būsenose, kai vandens elementas tampa toksiškas, kai

kaupiasi medžiagų apykaitos atliekos, imunologiniai komponentai, bakterijos, parazitai, virusų liekanos ir kitos ląstelių medžiagos, kurios užkemša šalinimo kanalus. Tai paprastai veikia kepenis, kurios turi visa tai išvalyti ir sutvarkyti! Taigi ši priemonė yra naudinga esant šaltai ir drėgnai būsenai, kuri gali sukelti paviršinę karščio būklę.

Psichologinis poveikslas: Psichologinis žmogaus, kuris aiškiai rodytų, kad reikia vartoti medetką, portretas būtų nedidelė depresija arba melancholija - tai, ką šiuolaikiniai gydytojai galėtų pavadinti "sezoniniu afektiniu sutrikimu" arba sezonine depresija.

Depresija yra sudėtinga, jos šaknys gali būti psichologinės, bet ji taip pat gali būti susijusi su dvasine įtaka (pavyzdžiui, kerai, praeiksmas, pavydas, pavyduliavimas, piktavališki dvasiniai poveikiai ir pan.) ARBA fiziologinės priežastys.

Dauguma naujausių tyrimų rodo, kad iš tiesų daug psichologinės depresijos atvejų kyla ne dėl biocheminio disbalanso smegenyse, o dėl sisteminio uždegimo, kurį sukelia maisto netoleravimas ir (arba) alergija. Iš tikrųjų mūsų žarnyne serotonino yra daugiau nei smegenyse! Taigi pradedame pastebėti, kad didesnis medetkų poveikis virškinimo funkcijai atkurti turi įtakos psichologiniam poveikiui.

Man patinka, kaip žolininkas Chrisas Hafneris apibūdina medetkas kaip "augalą saulę". Tai rodo ne tik jos poveikį fiziologinei ir psichologinei ašiai, bet ir jos astrologinį pavaldumą. Tai rodo medetkų poveikį limfinėms struktūroms, kuriose, kaip jau minėta, "saulė nešviečia", taip pat jų įtaką psichologinei sferai. Šis vaistas ne tik valo šaltį, depresiją ir drėgmę iš audinių ir organų, bet ir **iš proto**, švelniai, bet veiksmingai pakeldamas mūsų sąmonę, nušviesdamas tamsiąsias savasties kerteles ir praskaidrindamas pojūčius.

Sakoma, kad simptomai, kai gali pagelbėti medetka, pablogėja esant šaltam ir drėgnam orui arba kai saulė ilgesnį laiką būna už debesų. Tai labai tinka žmonėms, gyvenantiems šiaurinėje žemės dalyje, kur ilgą laiką gali būti debesuota ir lietinga, o daugelis žmonių dažnai serga šaltomis ir drėgnomis audinių būsenomis.

Trumpai tariant, medetkos geriausiai tinka, kai žmogų kamuoja tam tikra psichologinė melancholija, imunologinis deficitas, limfos sąstingis ir virškinimo sistemos uždegimas bei maisto netoleravimas. Šiuo atveju problemos šaknys glūdi žarnyne, o medetkų poveikis psichologiniam spektrui greičiausiai susijęs su jų poveikiu virškinimo traktui. Ją reiktų naudoti būtent tada, kai psichologinė depresija yra palaikoma ir fiziologinės depresijos, todėl ši priemonė atitinka visą poveikį, kurio reikia konkrečiam žmogui.

Matthew Woodas taip pat pažymi, kad ji turi "teigiamą psichologinį poveikį žmonėms, turintiems vėžio baimę".



Klinikiniai modeliai ir naudojimas

Čia pateikiami kai kurie pagrindinės simptomų situacijos ir modeliai, kuriems Medetkos galėtų būti naudingiausios. Iš esmės čia galite matyti visą aukščiau pateiktą informaciją besijungiančią į modelius, kurie rodo tinkamus Medetkų naudojimo būdus. Iš esmės jos suskirstytos į skirtingas pirmines kategorijas, nors turėkite omenyje, kad dažnai šios kategorijos persidengia. Tikslas yra toks- pamatyti, koks yra pagrindinis esminis augalo modelis ir kaip šis modelis veikia daro įtaką įvairioms fiziologinėms dinamikoms.

1. Maisto netoleravimas, nesandaraus žarnyno sindromas ir antibiotikų trauma: Tai pagrindinė tema šiais laikais, nes 95 proc. visų žmonių valgo kokį nors maistą, kuris jiems kelia problemų. Nors aš negaliu čia išsamiai aptarti visų šios temos detalių, norėčiau išdėstyti kai kurių iš šių aspektų bendrąsias prielaidas ir principus, nes Medetka yra vaistas Nr. 1, skirtas tokiems probleminiams atvejams.

Gaila, kad dauguma šiuolaikinių žmonių, gyvenančių Vakarų kultūroje, turėjo imtis kada nors gyvenime antibiotikų vartojimo. Dar labiau gaila, kad trūksta švietimo ir medicinos specialistai nesupranta, kokį neigiamą poveikį jie daro mūsų sveikatai, ir nesugeba informuoti savo pacientų apie paprastus dalykus, kuriuos jie gali padaryti, kad sušvelnintų neigiamą poveikį sveikatai. Antibiotikai yra tarsi atominės bombos - jie tiesiog sprogdina kiekvieną gyvybės požymį, ir gerą, ir blogą. Juk žodis "antibiotikas" pažodžiui reiškia "anti gyvybę"! Taigi jie žudo patogenines bakterijas, bet taip pat ir naudingas bakterijas, kurios gyvena mūsų virškinamajame trakte. Būtent ši bakterijų mikrobiomos ekologija, gyvenanti mūsų žarnyne, yra labai svarbi imuninės sistemos, nervų sistemos ir, žinoma, virškinimo sistemos dalis.

Taigi gauname tai, kas yra vadinama "antibiotikų trauma": sutrinka virškinimas, sumažėja imunitetas ir šeimininko atsparumas ir padidėja jautrumas viskam, kas liečia virškinimo sistemą (t. y. beveik viskas, ką

dedate į savo organizmą). Tai silpnina žarnyną, gleivinė tampa daug jautresnė ir linkusi į imunologinį hiperreaktyvumą įvairioms medžiagoms, įskaitant esančias maiste.

Taigi, kas galiausiai nutinka, kai suvalgote glitimo turinčios duonos arba baltymus, esančius piene ir pieno produktuose, ar kitų organizmo netoleruojamų produktų, mūsų imuninė sistema tai laiko svetimu antigenu. Tai reiškia, kad ji mano, jog tai patogeninė bakterija. Dėl to mūsų imuninė sistema pradeda siautėti, sukeldama vietinius ir sisteminius uždegiminius procesus, kurie gali sukelti daugybę simptomų, tokių kaip: odos ligos, astma, įvairūs virškinimo sutrikimai (dujos, pilvo pūtimas, pykinimas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas ir t. t.), raumenų ir kaulų skausmai, kandidozė, proto migla, nuovargis, nerimas, depresija, dėmesio sutrikimai ir daug kitų.

Ši lokalizuota imuninė ir uždegiminė reakcija virškinimo sistemoje dar labiau susilpnina žarnyno sienelę, todėl ji tampa pralaidesnė šiems maisto antigenams ir kitoms didesnėms nei įprastai medžiagų molekulėms, kurios paprastai neturėtų prasiskverbti pro žarnyno sienelę. Tai yra tai, ką mes paprastai vadiname nesandaraus žarnyno sindromu. Dėl šios priežasties limfinio audinio tinklas, esantis aplink žarnyną (žarnyno limfinis audinys) tampa uždegiminis, perpildytas, ir perkrautas, todėl atsiranda klasikinis "išsipūtęs pilvas", siejamas su maisto netoleravimu ir virškinimo trakto uždegimu.

Galiausiai, kai šios medžiagos prateka pro žarnyno sienelę, jos užkemša kepenis, kraują, limfą ir kitus kūno audinius, dėl to susidaro bendra drėgmės ir sąstingio audinių būklė, kuri eina kartu su karščiu ir uždegimu. Taip atsiranda drėgmė ir karštis - klasikinis modelis, kuriam reikia mūsų pagrindinės vaistažolių kategorijos – alternatyvų (atstatančių bendrą sveikatą palaipsniui). Tai įprastas modelis, kuris pastebimas sisteminės kandidozės atveju, kuri, tiesą sakant, pasitaiko rečiau nei alternatyviosios sveikatos sistemos pateikiama. Manančių, kad serga kandidoze, iš tikrųjų yra daugiau nei įprasta, tačiau dauguma žmonių, manančių, kad serga kandidoze, iš tikrųjų serga nesandaraus žarnyno sindromu.

Čia į pagalbą ateina medetkos. Visų pirma, medetka yra sutraukianti ir (arba) žaizdas gydanti priemonė, kuri sujungia audinius ir gydo žaizdas. Dauguma žmonių mano, kad tai veikia tik išoriškai, tačiau iš tiesų mūsų virškinimo sistema yra mūsų vidinė oda - tai, ką naudojate odai gydyti išoriškai, tuo pačiu tikslu galite naudoti žarnyno viduje. Įsivaizduokite, kad žarnynas iš esmės yra tarsi didelė žaizda, plėštinė žaizda. Taigi pirmiausia medetkos patenka ten ir pradeda gydyti šias žaizdas, taigi ir žarnyno nesandarumą.

Antra, medetkos, kaip limfagogas, palengvina virškinimą ir pilvo pūtimą, nes valo limfinę sistemą ir palaiko imuninę sistemą. Kaip uždegimą moduluojanti priemonė, ji taip pat padės nuslopinti pernelyg reaktyvią uždegiminę reakciją, o polisacharidai padės nuraminti pernelyg sudirgusią gleivinę. Tai 3 viename!

Toliau matome, kad medetkos, kaip karčioji medžiaga, ne tik padės apskritai skatinti virškinimą, bet be to, ji padės išjudinti bet kokią sąstingį kepenyse, kurios greičiausiai yra per daug apkrautos ląstelių likučiais iš virškinamojo trakto, kraujo ir limfos ir yra perkrautos visom medžiagom su kuriomis ji turi susitvarkyti iš virškinimo sistemos (nepamirškite, kad ji gauna daugiau, nei yra įpratusi nes "vartai" iš esmės yra plačiai atverti). Tokiu būdu padidinama portalinė kraujotaka valydama kraują ir kepenis užkimšusias medžiagų apykaitos atliekas.

Galiausiai nepamirškite, kad medetka yra stimuliuojanti priemonė, skystinanti ir išjudinanti užsistovėjusius skysčius iš vidaus į periferiją, kad būtų galima detoksikuoti organizmą. Atidarant šalinimo kanalus kepenyse, odoje, limfoje ir virškinime, padeda išvengti skysčių sąstingio, kuris vėliau užkerta kelią galimoms bakterinėms, virusinėms ar grybelinėms infekcijoms.

Taigi galite matyti, kad medetkos yra specifinė priemonė nuo šio pernelyg dažno modelio šiuolaikiniame gyvenime. Vėliau jums parodysiu, kaip mėgstu ją naudoti kai kuriose formulėse, kad sustiprinti šį poveikį, taip pat kaip galite subalansuoti kai kuriuos iš šių poveikių, kad ji labiau tiktų kitoms ligoms gydyti.

Kalbant apie virškinimo sistemą, dar vienas svarbus medetkų panaudojimo būdas yra skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opoms gydyti. Opos iš esmės yra žaizdos skrandžio arba plonosios žarnos (dvylikapirštės žarnos) gleivinėje, kurios yra uždegiminės ir gali kraujuoti ir dažnai būna gana skausmingos. Kai kam nors atsiranda opa, reikia būti atsargiems, nes ši opa gali būti gana jautri per dideliu dirginimui skrandžio rūgštimis. Atminkite, kad karčiosios medžiagos stimuliuoja skrandžio rūgščių sekreciją, todėl turite būti šiek tiek atsargesni, atsargiai dozuoti. Medetkos nėra stipriausios karčiosios tonizuojančios stimuliuojančios medžiagos pasaulyje, tačiau taip veikia, todėl būkite šiek tiek atsargūs.

Tačiau trumpai tariant, matome žaizdas gydančias / sutraukiančias, uždegimą moduliuojančias savybes, bakteriostatinės ir limfą valančias savybes, kurios čia puikiai dera gydant opą. Ji padės išvalyti infekciją, išvalyti skysčius, sumažinti uždegimą, ir užgydyti žaizdą. Gleivės taip pat naudingai nuramins sudirgintą gleivinės membraną. Šiuo atžvilgiu ji taip pat veikia kaip burnos skalavimo skystis nuo burnos opų (opalių).

2. Imuniteto nepakankamumas ir limfos mazgų patinimas: Tai bene pagrindinis būdas, kuriuo medetkos naudojamos į vidų šiuolaikinėje vaistažolininkystėje. Kaip minėta anksčiau, ši priemonė puikiai išsklaido užsistovėjusius ir užsikimšusius skysčius limfinėje sistemoje - tai dažniausiai matyti iš patinusių limfmazgių. Čia vaizduojamas žmogus, kuris yra išsekęs, silpnas, pavargęs, apimtas melancholijos ir depresijos, ir tiesiog negali atsikratyti prieš kelias savaites buvusio kosulio ar peršalimo. Kaip pastebi Matthew Woodas, tai būdinga "užsitęsusioms neišspręstoms infekcijoms". Tai gali būti kvėpavimo takų infekcija, karščiavimas, arba tiesiog peršalimas.

Medetkos turi ir diaforetinių (prakaitavimą skatinančių) savybių, tačiau jos turi įtakos karščiavimo mechanizmui (karščiavimui), nes sušildo organizmą ir išstumia skysčius į paviršių. Šiuo atžvilgiu ji laikoma stimuliuojančiu diaforetiku ir gali būti naudojama karščiavimui gydyti.

Taigi medetkos gali būti naudojamos esant ūmiai imuninės sistemos būklei, pavyzdžiui, kosuliui, peršalimo ligoms ir gripams, bet ypač tada, kai karščiujama ir patinsta limfmazgiai. Kita vertus, ji labai naudinga ir po to, kai pirminiai simptomai atslūgsta, o žmogus tiesiog nėra "visai sveikas", jaučiasi pavargęs, vangus ir turi šiek tiek užsitęsusios infekcijos ar nedidelį karščiavimą.

Šis "peršalimo pojūtis" dažnai atsiranda dėl audiniuose susikaupusių medžiagų apykaitos atliekų. Pagalvokite, o dar geriau įsivaizduokite, kad kraujas ir limfinė sistema (ir kiti pažeisti audiniai) buvo tik svarbios imuninės sistemos ir įsibrovusio patogeno mūšio scenos šeiminkai. Karas įvyko, jūs laimėjote (sveikiname!), bet mūšio laukas nusėtas mirusiųjų ir mirštančiųjų. Jūsų kūnas bando grįžti į įprastą vėžę, tačiau skysčiai pilni negyvų baltųjų kraujo kūnelių, virusų ir bakterijų ląstelių, medžiagų apykaitos atliekų ir ląstelių nuolaužų. Dėl to audiniams sunku gauti pakankamai deguonies ir maistinių medžiagų iš kraujo, taip pat pašalinti įprastus medžiagų apykaitos produktus. Todėl susirgus būna mažai energijos, jaučiamas nuovargis ir miglota galva.

Sprendimas! Ne tik medetkos, bet ir apskritai alteratyvai! Reikia išvalyti visus tuos dalykus, kad organizmas galėtų grįžti į normalią fiziologinę būseną. Tai yra didžioji šiuolaikinės medicinos klaida, nes ji daugiausia dėmesio skiria bakterijų naikinimui, o ne normaliam fiziologiniam organizmo funkcionavimui. Žolelių grožis yra tas, kad nors kai kurios iš jų žudo bakterijas, dauguma jų veikia keisdamos organizmo ekologinę dinamiką, kad ji taptų nepalanki patogenams. Matote skirtumą? Jis labai svarbus. Vienu požiūriu kūnas laikomas mašina, kitu - ekosistema, mikrokosmosu. Norėdami veiksmingai matyti kūną kaip šią ekosistemą, turite taikyti energetinį požiūrį, kad pamatytumėte, kokia yra pagrindinė audinių būklė, ir naudoti priemones, kad pakeistumėte šį ekologinį pagrindą ir grąžintumėte kūnui homeostazę.

Svarbu nepamiršti, kad medetkos buvo naudojamos kaip imunitetą stiprinanti priemonė. rudenį ir žiemą, kad atbaidytų šaltį, palaikytų organizmo skysčių judėjimą ir kaip bendra profilaktinė priemonė. Šiuo tikslu ji dažnai buvo verdoma sriubose ir troškiniuose, ir tiekama daugiau kaip maistas! Pabaigoje rasite receptų.

3. Žaizdų gydymas: Tai trumpai paminėta anksčiau, tačiau tai yra pagrindinė medetkų šlovės priežastis. Jokia kita priemonė tikrai neprilygsta medetkoms savo gebėjimu veiksmingai išlaikyti žaizdas švarias, palengvinti gijimą ir užkirsti kelią infekcijai. Medetkos yra tinkamiausia vietinė pirmosios pagalbos priemonė - nuo kasdienių įpjovimų, įbrėžimų ir kelių nubrozdinimų iki sunkesnių žaizdų, pavyzdžiui, plėštinių, durtinių ir pjautinių žaizdų ir traumų.

Pagrindinė jos nauda yra ta, kad ji ne tik gydo žaizdą ar "naikina bakterijas", bet ir veikia po oda ir pačia žaizda, palaikydama sveiką limfos tekėjimą ir taip užtikrindama nuolatinį limfos skysčių judėjimą bei imunologinių komponentų tiekimą ir užkerta kelią infekcijos plitimui. Kaip ir visi kiti su Medetkomis susiję dalykai geriausiai tinka patinusioms, paburkusioms, paraudusioms, uždegiminėms žaizdoms ir pilnomis pūlių ir skysčių. Žinoma, medetkas galite naudoti visoms žaizdoms gydyti, tačiau ypač naudingos jos yra toms žaizdoms, kurios yra labai drėgnos.

Čia naudinga atskirti ją nuo kelių kitų įprastų vietinio poveikio priemonių, kurios yra paprastai naudojamos. Vaistinė taukė (*Symphytum officinale*) taip pat yra puiki priemonė žaizdoms ir šiuo požiūriu gana gerai dera su medetkomis, tik būkite atsargūs su ja, nes kartais ji per greitai užgydo žaizdą ir gali užklijuoti gilią žaizdą, kas gali sukelti infekciją (todėl ji gerai dera su medetkomis, kurios veikia gilesniu lygmeniu).

Toliau - kraujažolė (*Achillea millefolium*), kuri geriausiai tinka labai gilioms žaizdoms gydyti, kai jos labai kraujuoja. Kraujažolė taip pat yra puiki žaizdų ir antibakterinė priemonė, bet ji yra specifinė priemonė žaizdų kraujavimui stabdyti, todėl ji veikia daug geriau nei medetkos (nors medetkos šiuo požiūriu veikia gerai, tik ne taip gerai).

Jonažolė (*Hypericum perforatum*). Šis augalas yra specifinis durtinėms ar pjautinėms gilioms žaizdoms ir yra geriausia priemonė joms gydyti. Ji gerai dera su medetkomis tačiau svarbu, kad niekada nenaudotumėte taukės durtinėms ar pjautinėms gilioms žaizdoms gydyti, nes ji neleis joms nutekėti ir gali sukelti infekciją, kuri gali būti gana pavojinga gilioms durtinėms žaizdoms.

Taigi yra šiek tiek vietinės pirmosios pagalbos priemonių skirtumų, kuriuos galite turėti omenyje gydant odą ir jos žaizdas.

4. Moterų reprodukcinė sistema: Kaip minėta anksčiau, medetkos plačiai naudojamos Europos tradicijose kaip patikima emenagoginė priemonė, padedanti suaktyvinti dingusias mėnesines (amenorėja) ir malšinanti su jomis susijusius skausmus (dismenorėja). Kaip matėme, medetkos yra šildanti priemonė, todėl jas norime naudoti tik tais atvejais, kai gimda yra konstituciškai šalta, trūksta kraujotakos ir apskritai susikaupia skysčių. Amenorėjos ir dismenorėjos simptomus gali lemti įvairios pagrindinės audinių būsenos, pavyzdžiui, vėjo perteklius / įtampa arba drėgnas / atsipalaidavimas, todėl svarbu įvertinti pagrindinį audinių disbalansą ir naudoti medetką tik tada, kai ji konstituciškai tinkama.

Šią priemonę taip pat galima taikyti kaip gleivinę tonizuojančią ir raminančią priemonę, kai makšties sienelės yra pernelyg sausos ir sudirgusios, ypač jei yra kraujavimas. Tai ypač tinka po gimdymo, jei makšties sienelė visai plyšta. Kaip bendras limfagogas ir kartumynas, ji gali būti vartojama esant makšties išskyroms (leukorejai), kurios būtų dar vienas drėgnų ir (arba) sustingusių audinių požymis.

Kaip priemonė, pasižyminti antigrybeliniu poveikiu, medetkos tampa svarbia priemone gydant sisteminę kandidozę, kuri dažniausiai pasireiškia kartu su nesandariu žarnyno sindromu (iš tikrųjų pagrindinė priežastis paprastai yra nesandarus žarnynas). Taigi matome, kad medetkų grynojo visuotinio veikimo rinkinys sprendžia šią problemą daugeliu lygmenų - limfos, žarnyno, imuninės, o dabar net ir moterų reprodukcinės sistemos.

5. Kepenų detoksikacija: Tai buvo paminėta anksčiau pirmajame šio skyriaus punkte, tačiau verta jį trumpai paminėti dar kartą, nes medetkos yra labai naudinga priemonė, naudojama esant bendram kepenų sąstingui ir detoksikacijai. Buvo įrodyta, kad iš tikrųjų mažina kepenų fermentų kiekį, kuris paprastai būna didesnis sergant lėtinėmis kepenų ligomis, pvz. kaip hepatitas ir cirozė. Akivaizdu, kad šios būklės yra gana rimtos ir greičiausiai reikės daug daugiau nei tik medetkų, tačiau verta žinoti apie jų naudą kepenims ir sąstingui, kurį jos gali patirti. Šiuo atžvilgiu ji gerai dera su kiaulpienių šaknimis (*Taraxacum officinale*), dygialape mahonija (*Mahonia aquifolium*), artišokų lapais (*Cynara scolymus*) ir didžiąja ugniažole (*Chelidonium majus*). Kadangi kepenys yra labai susijusios su virškinimo sistema, o daugelis žmonių turi nesandarų žarnyną ir antibiotikų traumų, tai yra naudinga priemonė, kurią reikėtų apsvarstyti, nes jos visuotinis poveikis veikia didesnę kepenų problemų ašį.

Farmakologiniai duomenys

-Pagrindinės sudedamosios dalys: Triterpenai (kalendulozidai A-D), karotinoidai, flavonoidai (izokvercitrinas, narcizinas, rutinas), eteriniai aliejai ir dervos, chlorogeno rūgštis, polisacharidai, mineralinės medžiagos (jodas, kurio daugiausia yra lapuose)

-Veikimo mechanizmai: Matome, kad medetkų sudėtyje esantys triterpenai pirmiausia yra atsakingi už kartų skonį, todėl yra susiję su poveikiu kepenims ir tulžies pūslei, virškinimo sistemai, taip pat su organizmo skysčių drenažo savybėmis. Šios sudedamosios dalys taip pat lemia medetkų uždegimą slopinančias savybes, taip pat kartu su flavonoidais. Flavonoidai apskritai turi apsauginį poveikį kraujagyslėms, mažina karštį ir uždegimą, apskritai gerina jų elastingumą ir tonusą, taip pat suteikia antioksidacinę apsaugą. Kartu su eteriniais aliejais ir dervomis, kurios yra aštrusis medetkų aspektas ir lemia, kad jos polisacharidai yra atsakingi už imunitetą tonizuojančias savybes, taip pat už raminantį ir šiek tiek sudirginimą mažinantį poveikį virškinamojo trakto gleivinei. Žaizdų gijimo savybes iš dalies lemia flavonoidai ir karotinoidai.

Kontraindikacijos

Medetkos paprastai laikomos palyginti švelniu ir saugiu augalu vidiniam vartojimui. Tačiau dėl emmenagoginio (skatinantis mėnesinių kraujavimą) poveikio siūloma jo vengti vidiniam vartojimui nėštumo metu. Kita vertus, vietinis vartojimas nėštumo metu yra leistinas.

Energetinis/konstitucinis šalutinis poveikis: Kaip minėta anksčiau, dėl medetkų šildančių savybių, rekomenduojama atsargiai vartoti žmonėms, kurie yra pernelyg karšti ir sudirgintais audiniais, pitta/ugnies elementų konstitucija arba Saulės ir Marso perteklius horoskope.

Sąveika su vaistais: Žolelių ir vaistų sąveikos su medetkomis nėra užfiksuota.

PARUOŠIMAS

Tinktūra: Iš šviežiai išdžiovintos medžiagos: 1:5 su 70% alkoholio. Dėl triterpenų, eterinių aliejų ir dervų medetkos geriausiai pasiduoda didelio procento alkoholio ekstrakcijai. Aš naudoju apie 70 % alkoholio ir primygtinai rekomenduoju naudoti šviežiai išdžiovintą augalinę medžiagą. Nors paprastai visada pirmenybę teikiu šviežiems augalams, o ne džiovintiems, šviežiuose medetkų žieduose yra labai didelis vandens kiekis, kuris labai praskiedžia tirpiklį, todėl kyla pavojus, kad ekstraktas neišsilaikys, arba bent jau praskiedžia jį tiek, kad iš jo nebus tinkamai išskirtos pagrindinės sudedamosios dalys. Paprastai priimtinas medetkų santykis yra 1:5 (gramai:ml).

Aliejinė ištrauka/tepalas: Kitas pagrindinis medetkų ekstrahavimo būdas yra aliejus.

Taip yra todėl, kad dervos, eteriniai aliejai ir triterpenai netirpsta vandenyje, todėl tirpsta stipriame alkoholyje ir aliejuose. Šviežiai išdžiovinti žiedai puikiai dera su įvairiais aliejais, tame tarpe ir šalto spaudimo

alyvuogių aliejumi. Šį aliejų galima naudoti tiesiai ant odos arba iš jo paruošti su bičių vašku, kitais aliejais ir (arba) eteriniais aliejais, kad būtų galima sukurti gerą plataus spektro vietinio poveikio tepalą.

Sultys (Sukusas): asmeniškai neturiu jokios patirties su medetkos sultimis, tačiau jis dažnai naudojamas, todėl verta paminėti. Sukusas iš esmės yra išspaustos sultys iš šviežios augalinės medžiagos, kurią galima iš karto naudoti (paprastai lokaliai) arba konservuoti alkoholyje. Jei jos nekonservuosite alkoholyje, jos suges per kelias dienas, todėl būtinai greitai sunaudokite arba kaip nors užkonservuokite!

Vandeninis užpilas: Kadangi žiedai yra lengvi ir švelnūs, juos geriausia ruošti kaip užpilą darant vandeninę ištrauką. Tačiau svarbu nepamiršti uždengti dangteliu, nes eteriniai aliejai ir dervos išgaruos kartu su vandeniu, o jūs prarasite dalį vaisto.

Milteliai: man labai patinka naudoti medetkų miltelius, nes jūs gaunate visą žolę gana koncentruotai ir pilną biocheminį augalo profilį. Vis dėlto medetkų skonis nėra labai skanus, todėl gerai jas maišyti su kitom vaistažolėmis, kurios ją moduluoja, kad ji būtų šiek tiek skanesnė.

Dozavimas

-Skystas ekstraktas: priklauso nuo terapinio konteksto. Nuo mažų dozių (1-3 lašai) iki didesnių dozių (1 šaukštelis/5 ml)

-Milteliai: 3-6 g

-Užpilas: 2-3 kupini valgomieji šaukštai užpilti pusę litro verdančio vandens, uždengti 20 minučių.

-Sultys: idealiai tinka vietiniam naudojimui, naudokite pagal poreikį.

Formulavimo strategijos

Svarbiausia kuriant veiksmingas vaistažolių formules yra tai, kad turite žinoti kiekvienos žolės, kurią naudojate, grynąjį visuotinį poveikį, t. y. jų skonį, veikimą, sąsajas, energetines savybes ir koncentracijas/konkrečias indikacijas. Formulavimas nėra atsitiktinės žolelės dėti į indą ir tikėtis, kad jos veiks. Veikiau jos turi būti surinktos strategiškai, tiksliai ir aiškiai apgalvojant kiekvieno augalo ir jo santykio formulėje paskirtį.

Tik tokiu būdu formulė visada yra geresnė nei jos dalių suma, ir jūs galite pasiekti stebuklą.

Vėlgi, apie vaistažolių preparatus galima kalbėti labai išsamiai, bet pagrindą sudaro menas kurti paprastas poras ir trio iš augalų ir juos sudėti vienas ant kito, kad sukurtumėte sudėtingesnes formules. Vaistažolės gali būti derinamos taip, kad sukurtų antrinį ir tretinį poveikį, subalansuoti tam tikrų augalų humoralines ar energetines savybes, pagerinti skonį arba nukreipti jį į tam tikras organų sistemas ir audinius.

Trumpai tariant, formulavimas yra sudėtingas, tačiau norėčiau pasidalyti keliais būdais, kaip galite dirbti su Medetka kaip pagrindiniu augalu kai kuriose formulėse, skirtose įvairiems pirmiau aprašytiems simptomų paveikslams.

Žaizdų gijimo pora

Medetkos (*Calendula officinalis*) 50%

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*) 50%

Tai puikus atspirties taškas tiek vietiniam naudojimui tepaluose, tiek ir aliejinėms ištraukoms, tačiau taip pat puikiai tinka žarnyno atstatymo formulėms arba opoms gydyti. Apžvelkime kaip įvairiais būdais jį galima moduluoti šiam tikslui.

Galite pridėti pagrindinių virškinimą gerinančių žolelių, kad sustiprintumėte jos poveikį virškinimui, kaip pvz. pankolį (*Foeniculum vulgare*). Jei norėtumėte stipresnio kartaus komponento, galite pridėti šiek tiek kiaulpienių šaknų (*Taraxacum officinalis*). Sakykime, kad asmuo yra šiek tiek nervingas ir nerimastingas, galite pridėti nervus veikiančių žolelių, pavyzdžiui, pasiflorą (*Passiflora incarnata*).

Tačiau ar ne prasmingiau būtų naudoti žolelę, turinčią visas šias savybes?

Ramunėlė (*Matricaria recutita*) čia didžiuojasi, nes ji turi visas šias savybes: tai puiki kvapioji virškinimą stimuliuojanti priemonė, virškinimą gerinanti karčioji ir nervus veikianti priemonė. Taigi, užuot pridėjus šiek tiek pankolio, kiaulpienės šaknies ir pasifloros, galite visa tai gauti viename su ramunėlėmis. Tai yra strateginė sudėtis - iš kiekvienos pasirinktos vaistažolės išgauti maksimalią naudą. Bet tarkime, kad žmogus jaučia stiprų nerimą ir ramunėlės jam nepadės, o jūs iš tikrųjų norite kažko, kas būtų šiek tiek stipresnis ir kartumynas virškinimui, kad formulė būtų stipresnė. Galite pasirinkti vieną karčią nervus veikiančią žolę, pvz. šviesiąją kalpokę (*Scutellaria lateriflora*) arba sukatžolę (*Leonurus cardiaca*). Atlikus tolesnį tyrimą sužinome, kad žmogus nerimą jaučia širdyje, o ne galvoje, todėl tokiu atveju sukatžolė būtų daug geresnis pasirinkimas. Tada galite pridėti šiek tiek melisos (*Melissa officinalis*), kuri taip pat yra geras širdies nervus raminantis vaistas, taip pat malonus aromatinis vaistas bei karminatyvas.

Taigi dabar mūsų formulė galėtų atrodyti taip:

Žarnyno atstatymo formulė

Medetkos (*Calendula officinalis*) 30%

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*) 30 %

Vaistinės Ramunėlės (*Matricaria recutita*) 20%

Sukatžolė (*Leonurus cardiaca*) 10%

Vaistinė melisa (*Melissa officinalis*) 10%

Tai gana gera formulė. Pažvelgę į ją, matome, kad yra gera žaizdų gijimo pora (medetkos ir gysločiai), karčioji trijulė (ramunėlės, sukatžolė ir medetkos), karminatyvinė pora (melisa ir ramunėlės) ir nervus stiprinantis tripletas (melisa, sukatžolė ir ramunėlės). Matote strategiją?

Ženkime dar vieną žingsnį toliau. Viena šios formulės ypatybė yra ta, kad ji yra sausinanti.

Gyslotis turi šiek tiek drėkinamųjų savybių, bet tai tik 30 % formulės - likusi dalis žolelių ką nors išsausins! Taigi, kad papildytumėte humoralinį džiovinantį formulės poveikį, pridėkime puikios drėkinamosios ir harmonizuojančios priemonės saldymedžio (*Glycyrrhiza glabra*), bet tik šiek tiek, kad labiau sudrėkintų. Taip pat norėčiau, kad jis turėtų šiek tiek stipresnį virškinamąjį poveikį, bet nenoriu, kad jis būtų per daug šildantis, todėl ketinu į jį įmaišyti pipirmėčių (*Mentha x piperita*), kad ši formulė būtų išbaigta.

Galiausiai štai kaip ji atrodo:

Žarnyno atstatymo formulė

Medetkos (*Calendula officinalis*) 30%

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*) 30%

Pipirmėtės (*Mentha x piperita*) 10%

Ramunėlės (*Matricaria recutita*) 10%

Sukatžolė (*Leonurus cardiaca*) 7,5 %

Vaistinė melisa (*Melissa officinalis*) 7,5%

Saldymedžio šaknis (*Glycyrrhiza glabra*) 5%

Galiausiai ši formulė turės grynąjį šildantį poveikį (vienintelė vėsinanti žolė yra sukatžolė, ramunėlės ir pipirmėtės (nors pastarosios ir šildo ir vėsina, keistuoju pipirmėtės būdu). Tikėtina, kad ši formulė sausins, bet ne per daugiausiai, nes į ją pridėta saldymedžio, kuris neleis atsirasti konstituciniam sausam disbalansui.

Padarykime vieną limfinei sistemai skirtą formulę.

Limfinės sistemos bazinė pora

Medetkos (*Calendula officinalis*)

Kiaulpienės šaknis (*Taraxacum officinale*)

Tai gana gera pradžia bendrai limfinės sistemos formulei. Žinoma, čia galima naudoti daug kitų žolelių, bet man labai patinka kiaulpienės šaknis, todėl pasirinksiu jį. Prie šios formulės pridėkime dar vieną labai paplitusią limfagoginę priemonę, nors paprastai ji vertinama tik kaip imunostimuliatorius: Ežiuolė (*Echinacea purpurea*). Taip pat pridėkime ką nors, stimuliuojančio kepenis, kurioms teks susitvarkyti su visomis šiomis detoksikuojamomis medžiagų apykaitos atliekomis! Tam galima tinktis dygialapės mahonijos šaknį (*Mahonia aquifolium*) arba rabarbaro šaknį (*Rheum rhabarbarum*).

Dar labiau palaikykime organizmo gebėjimą šalinti šias atliekas pridėdami diuretinį augalą, kuris padės išstumti vandenyje tirpius toksinus iš organizmo. Nors yra daugybė diuretikų, čia pasirinkim kibujų lipiką (*Galium aparine*), nes jis yra ne tik diuretikas, bet ir puikus limfagogas!

Štai kaip atrodytų mūsų atnaujinta formulė:

Limfos formulė

Medetkos (*Calendula officinalis*) 25%

Kiaulpienės šaknis (*Taraxacum officinalis*) 25%

Kibusis lipikas (*Galium aparine*) 20%

Rabarbaro šaknis (*Rheum rhabarbarum*) 20%

Ežiuolė (*Echinacea purpurea*) 10%

Tai gana solidi limfotakos formulė, kartu su antrine ir tretine parama kepenims, kraujui ir inkstams. Tačiau norėčiau šiai formulei suteikti rimtą impulsą, nes šis teorinis asmuo turi rimtą limfos užsikimšimą ir patinimą, kurį turime išjudinti dabar! Galiausiai norėčiau gauti ką nors aštraus, kas tikrai išjudintų kraują ir pagerintų kraujotaką. Tam tikslui pridėdam šiek tiek Kajeno pipirų (*Capsicum annum*).

Štai mūsų galutinė formulė

Limfos formulė

Medetkos (*Calendula officinalis*) 25%

Kiaulpienės šaknis (*Taraxacum officinalis*) 20%

Ežiuolė (*Echinacea purpurea*) 20%

Kibusis lipikas (*Galium aparine*) 15%

Rabarbaro šaknis (*Rheum rhabarbarum*) 15%

Kajeno paprika (*Capsicum annum*) 5%

Pastebėsite, kad kažką padariau. Pakeičiau formulės eiliškumą. Man sunku paaiškinti, bet formulė ir jos **jausmas** lape yra labai svarbūs, man atrodo, kad žolelių eiliškumas formulėje yra būtinas, kad jausmas būtų teisingas, ypač kalbant apie santykius. Žiūrėjau į formulę ir supratau, kad lipikai ir rabarbarai yra labai gerai inkstus ir kepenis veikiantys augalai, ir norėjau, jog ežiuolė būtų viena iš pagrindinių vaistažolių, kad dar labiau palaikytų imuninę funkciją, skatintų kraujo apytaką ir išjudintų limfą (tai yra taip ji buvo tradiciškai vartojama). Kajeno paprika gauna nedidelį procentą šios formulės, nes ji yra gana stipri.

Grynasis šios formulės poveikis bus labai sausinantis - turime daug karčiųjų ir aitriųjų medžiagų, ir sutraukiančių medžiagų. Akivaizdu, kad kai kam nors yra limfos užsikimšimas, bendra kūno būklė yra drėgna, todėl to ir siekiame. Kajenas ir ežiuolė stimuliuoja, kad viskas judėtų ir sušildytų, kaip ir rabarbarų šaknys.

Rabarbarai, gysločiai ir kiaulpienės šaknys yra vėsinančios. Ši formulė veikia limfotaką ir imuninę sistemą, kepenims, tulžies pūslei ir kraujotaką, inkstus ir šlapimo takus, taip pat kraują ir kraujotakos sistemą.

Paprastas Medetkų tepalas

500 ml medetkų aliejinės ištraukos

40 g kakavos sviesto

40 g geltonojo bičių vaško

Švelniai pašildykite aliejų, stengdamiesi jo neužvirinti. Ištirpinkite kakavos sviestą ir bičių vašką, nukelkite nuo ugnies ir maišykite, kol atvės ir sutirštės. Laikykite stikliniuose indeliuose. Jei oras labai karštas, laikykite šaldytuve.

Naudokite žaizdoms, infekuotoms žaizdelėms, sportininkų pėdoms ir nudegimams gydyti, kai karštis išnyksta.

Visiems tikslams skirtas tepalas

Medetkos (*Calendula officinalis*)

Plačialapis gyslotis (*Plantago major*)

Jonažolė (*Hypericum perforatum*)

Tai gana klasikinė formulė, nuo senų laikų buvo naudojama kaip užpilamų aliejų ir tepalų formulė. Negalima jos pranokti.

Sumaišykite visus ingredientus ir gerai suplakite. (Mišinys laikysis neribotą laiką.)

Medetkų dušas

80 ml rožių vandens

10 ml medetkų tinktūros

10 ml (1 arbatinis šaukštelis) taukės tinktūros

Dozė: 10 ml (1 arbatinis šaukštelis) 1 puodelyje šilto vandens kaip skalavimo skystis, sergant pienlige, cistitu ir kt.

Akių vonia ir odos prausiklis

50 ml rožių hidrolato

40 ml hamamelių hidrolato

1 ml medetkų tinktūros

Sumaišykite ir į skystį pamirkykite vatos tamponėlius.

Užtepkite ant skaudančių, paraudusių akių, spuogų ir opų - iš jų ištrauksite nuodus.

Vidinis švytėjimas (adaptuota formulė)

Jonažolė (*Hypericum perforatum*) 20%

Vaistinė melisa (*Melissa officinalis*) 15%

Pieninės avižos (*Avena sativa*) 15%

Rozmarinas (*Rosmarinus officinalis*) 15%

Kininis citrinvytis (*Schisandra chinensis*) 15%.

Medetkos (*Calendula officinalis*) 10%

Kekinė blakėžudė (*Cimicifuga racemosa*) 10%

Šią formulę sukūrė S.Popham ir daug naudojo, šiaurės vakarų klimato, kur visą laiką lyja, šlapia ir šalta. Žiemą daugelį žmonių ten kamuoja depresija, todėl ši formulė veikė puikiai. Pastebėsite, kad medetkos yra labiau palaikomoji priemonė formulėje, naudojant ją kaip specifinę priemonę nuo depresijos ir melancholijos, tuo tikslu buvo naudojamas ir kekinė blakėžudė. Likusi formulės dalis yra esminis nervų sistemą atstatantis mišinys. Tai tikrai graži formulė ir gali būti moduluojama įvairiomis kryptimis (žolelių santykiais ir pan.), kad tiktų konkrečiam asmeniui paveiklui.

Aukščiau pateikti pavyzdžiai iliustruoja kelis būdus, kaip galite apgalvoti formulavimo strategijas su Medetka kelioms skirtingoms situacijoms. Manau, kad norint visiškai suprasti vaistažolę, labai svarbu studijuoti ją lyginant su kitomis žolelėmis, su kuriomis ją galima derinti įvairiais būdais, taip iliustruojant įvairius jų poveikius, giminybę ir energetiką.

Emocinės indikacijos

Sakoma, kad medetkos ramina širdį ir dvasią. Ji naudojama žmonėms, kurie yra nervingi ir lengvai išsigąsta, kurių gynybinė galia silpna, kurie lengvai suserga ir jaučia, kad jiems reikia apsaugos. Ji siejama su šoku ir traumomis bei stiprių emocijų, ypač pykčio, išraiška. Saulės žolė - medetka - vartojama siekiant sušvelninti Marso perteklių, t. y. pyktį, nekantrumą ir susikaupusią energiją. Ji tinka nuo karštakošiško, galvos skausmų, kai skauda galvą, taip pat nuo skubotumo, nepakantumo ir kvailumo. Ji turi švelninamąjį poveikį, tarsi išlygintų plunksnas, ir malšina dyglius. Keletą medetkų žiedų laikykite suvyniotus į baltą audeklą. Nešiokitės juos su savimi. Kai pajusite, kad jums reikia apsaugos, paimkite maišelį ir pajuskite, kaip jus skleidžia šilta saulės energija.

Energetinė architektūra

Diskusija apie energetinę augalo architektūrą yra labai unikali evoliucinio vaistažolininkystės modelio dalis.

Tačiau pirmiausia turiu jums klausimą.

Kas sujungia visą aukščiau pasidalytą informaciją? Kas yra esminė medetkų prigimtis, kuri atsispindi visuose jos poveikio sluoksniuose?

Atsakymas į šį klausimą slypi jos energetinėje architektūroje. Ką tiksliai tai reiškia?

Augalo energetinė architektūra - tai jo atitikimas pirminėms gamtos jėgoms, arba pagrindiniam planui, kuris valdo, nukreipia ir kuria visą gyvybę. Šie energetiniai modeliai buvo tiesiogiai stebimi ir perduodami visose kultūrose, kurios sekė gamtos šviesa - nuo dvasinių tradicijų iki medicinos tradicijų - visos jos pripažino gyvybės kosmologiją ir tai, kaip viskas tarpusavyje susiję.

Nagrinėjant tradicines sistemas galima pastebėti, kad yra 3 pagrindiniai dėsningumai, visuotinai pripažįstami visame senovės ir šiuolaikiniame pasaulyje. Tai yra 3-jų modelis, 5-ių modelis ir 7-ių modelis, kurie vadinami 3 principais (terminas iš vakarietiškos alchemijos), 5 elementais ir 7 planetomis. Daugelis tradicijų savo vaistažolių energetikos, poveikių ir klasifikavimo sistemoje bei konstitucinėje žmonių teorijoje orientuojasi tik į vieną iš šių modelių, tačiau evoliucinio vaistažolininkystės modelyje naudojami visi 3 energetiniai sluoksniai, nes visi jie atspindi skirtingus organizmo sluoksnius - nuo fizinio iki dvasinio.

Taigi suskirstykime medetkų energetinę architektūrą pagal pagrindinę valdančiąją planetą, elementą ir principą.

Valdančioji planeta: Saulė.

Saulė yra labai prasmingai išreikšta, kaip pagrindinė Medetkų valdovė, dėl kelių priežasčių. Visų pirma, ji turi vieną iš labiausiai išsiskiriančių Saulės valdomo augalo požymių - ryškiai oranžiniai Saulės formos žiedai. Tai tarsi Saulės gabalėlis atskilo, nukrito į Žemę ir išaugo į Medetkų žiedus. Jos yra toks reikšmingas Saulės jėgos simbolis, nes auga per "kalendų metų kalendorių" ir simbolizuoja Saulės ciklą bei jos atnešamą gyvybę į Žemę.

Vaistinės medetkų savybės taip pat yra aiškiai saulės kilmės. Kaip minėta, matome, kad ji šildo, išsklaido ir skystina skysčius, šalina sąstingį ir šaltį, bei didina gyvybines jėgas bendrai. Įdomu pastebėti, kad viena iš konkrečių medetkų indikacijų yra ta, kad simptomai sustiprėja esant šaltam drėgnam orui ir Saulei už debesų!

Depresija, nuo kurios kenčia audiniai ir protas, ir kurią gydo Medetka yra pagrindinis požymis, kad žmogaus vidinė Saulė yra nepakankama arba išsekusi, o tai dažnai gali būti matoma gimimo datoje astrologiškai arba tranzituose (nėra pakankamai laiko aptarti visus šiuos aspektus) medicininės astrologijos ypatumus.

Taigi medetkos stiprina saulės jėgą, didina gyvybingumą, stiprina imunitetą ir padeda apšviesti tamsias kūno ir proto vietas. Taip pat įdomu pastebėti, kad gelsvai oranžinė žiedų spalva susijusi su manipūros ir svadhisthanos čakromis (atitinkamai 3-iaja ir 2-ąja), kurios siejamos su Ugnies ir Vandens elementais. Kaip matėme, medetkos šildo kaip ir Ugnis, tačiau per limfotaką veikia organizmo Vandenis, taip pat ir moterų reprodukcinę sistemą. Saulės rezginį veikianti medetka rodo, kad ji susijusi su virškinimo sistema, kepenims ir tulžies pūsle. Visi šie santykių modeliai labai gražiai parodo, kad tarp medetkų ir Saulės yra grandininė sąsaja.

Tačiau planetų valdovės ne tik nurodo fizines augalų savybes, bet ir kaip augalas mus paveiks sielos lygmeniu. Saulė atstovauja esminį Aš, mūsų esybės šerdį - psichikos gravitacinį centrą - lygiai taip pat, kaip Saulė mūsų Saulės sistemoje yra gravitacinis centras. Tokiu būdu saulės priemonės apskritai padeda sustiprinti savęs ir savo asmeninių galių jausmą ir išraišką. Galime matyti, kad Medetka yra specifinė priemonė žmonėms, kurių vidinė Saulė yra užtemdyta, uždengta abejonių debesų, netikrumo ir depresijos. Ji yra specifinė, kai žmonės yra praradę viltį ir ryšį su tuo kas jie išties yra ir dėl to jaučiasi praradę ryšį su savo gyvybine esybe.

Valdantis elementas: vanduo.

Kaip minėta paskutinėje pastraipoje, medetkos taip pat turi stiprų ryšį su vandens stichija. Šį ryšį galima tiesiogiai matyti pagal poveikį limfinei sistemai, kuri yra pirminis ir pagrindinis jos giminingas organas, taip

pat poveikis moterų reprodukinei sistemai, kurią taip pat valdo Vandens elementas. Medetkos veikia tarsi Saulė, kuri kaitina, šildo, retina ir išsklaido kūno vandenį.

Šį atitikimą rodo ir pats augalas, nes jo sudėtyje yra gleivių, polisacharidų, kurie pirmiausia tirpsta vandenyje ir yra atsakingi už imunologinį poveikį, taip pat už raminamąjį poveikį gleivinėms. Šis didelis vandens kiekis pačiame augale taip pat turi įtakos mūsų ekstrakcijos metodams, kaip išsamiau aprašyta toliau.

Valdantysis alcheminis principas: siera (Sulfur).

Jums gali kilti klausimas, kodėl šiam energetinės architektūros aspekto apibūdinimui naudojama cheminė medžiaga? Tai terminas, kilęs iš vakarietiškos alcheminės tradicijos, aspektas, kuris vadinamas "tria prima", arba trijų filosofinių principų - sieros, gyvsidabrio ir druskos. Šie trys principai yra lygiai tokie patys kaip kiti 3 modeliai, kuriuos matome kitose tradicijose, pavyzdžiui, 3 astrologijos modusai (kardinalusis, mutabilus ir fiksuotas), 3 došos Ajurvedoje (Pitta, Vata ir Kapha), Šeldono 3 konstituciniai tipai (mezomorfai, ektomorfai ir endomorfai), 3 kinų medicinos lobiai (Jing, Shen ir Chi) ir t. t.

Sieros principas yra panašus į astrologijos kardinalinį modusą ir pitta konstituciją pagal ajurvedos konstitucinį suskirstymą- jis yra aštrus, šildantis, aktyvinantis, išskleidantis ir stimuliuojantis. Jis taip pat susijęs su ryškiomis medetkų žiedų spalvomis, kurios aiškiai dinamiškos ir "vyriškos" savo savybėmis (sakydamas "vyriškos" čia neturiu omenyje "vyriškos" savaimę, bet veikiau dinamišką poliariškumo aspektą - arba, kiniškai tariant, jang).

Tačiau iš tikrųjų sieros aspektai medetkose išryškėja ne tik dėl jų vaistinių savybių, ar morfologinės išvaizdos, bet ir spagyrine anatomija. Per daug nesigilindami į jos detales, spagyrika - tai augalų alchemijos praktika, kai augalas išskaidomas į sieros, gyvsidabrio ir druskos komponentus, išvalomas ir vėl sujungiamas į tai, kas laikoma rafinuotesne, labiau išsivysčiusia būseną. Vienas iš pagrindinių būdų nustatyti pagrindinį augalo filosofinį principą yra spagyriškai išskaidyti jį į šiuos 3 pirminius komponentus ir nustatyti, koks yra jų santykinis našumas.

Trumpai tariant, sierai atstovauja eterinis augalo aliejus, gyvsidabriui - alkoholis, o druskai - mineralinis šarmas. Tiesiog stebint medetkas organoleptiniu būdu (juslinis stebėjimas) paaiškėja, kad jos turi ryškią aromatinę dervinę prigimtį, kuri biochemiškai išreikšta triterpenais, dervomis ir lakiisiais aliejais. Nors distiliuojant vandens garais eterinio aliejaus kiekis nėra didelis, šiame augale, palyginti su daugeliu kitų vaistinių augalų, yra nepaprastai daug fiksuotos sieros.

Nėra pakankamai laiko aptarti, kaip išgaunama fiksuotoji siera, nes tai gana sudėtingas procesas. Pastebima, kad iš medetkų spagyrinės anatomijos gaunama nemažai labai aromatingos, dervingos fiksuotos sieros, palyginti su gyvsidabrio ir druskos dalimi.

Panaudojimas kulinarijoje

Kadangi Medetkų gimtinė greičiausiai yra pietų Europa, viduržemio jūros regione ir kitur ji plačiai naudojama kulinarijoje aromatizuojant ir dažant sūrius, aliejus, vyną. Anglijoje ir JAV jas deda į sriubas, salotas, troškintus patiekalus ir jos žiedais puošia šventinius patiekalus.

Nuo seniausių laikų medetkas naudojo ne tik gydymo bei burtų tikslais, bet ir kulinarijoje. Jas dėdavo į avižinę košę, pudingus ir virtinius. Europoje visi kraustėsi iš proto nuo vienuolių salotų, kurių sudėtyje buvo jaunų ir sultingų medetkų lapų. Jos minimos valgių gaminimo knygoje net nuo karalienės Viktorijos laikų: „... Gamindami troškintą žvirblį arba vieversį, būtinai įdėkite į patiekalą medetkų.“ Nyderlanduose nė vienas save gerbiantis virėjas nevirdavo sriubos be medetkų žiedlapių. Konditeriai užmaišydavo tešlą piene, kuriame virė medetkos, nuo to pyragas įgaudavo šiltą kreminį atspalvį. Jomis dažydavo sūrius ir sviestą. O Ukrainoje iki šiol dauguma šeimininkių deda į arbatą keletą į saulę panašių medetkų žiedų.

Aukšinis sultinys

Tai, ko gero yra vienas seniausių sultinio receptų. Jį virkite iš bet kokių mėgstamų ar turimų po ranka daržovių, galite dėti grybų. Džiovinti ar švieži medetkų žiedlapiai sultinį nudažys galsvai ir suteiks švelnų moliūgų ar cukinijų prieskonį.

Sultiniui reikės:

2 morkų, 1 vidutinio dydžio svogūno, 1 didelės bulvės, 1 saliero kotelio, 6-8 grybų, 1 sunokusio pomidoro, 1 l vandens, druskos ir didelės saujos šviežių arba pusės saujos džiovintų medetkų žiedlapių. (Šaltuoju metų laikotarpiu į sriubą, jei turite, galite įdėti kulkšnės (*Astragalus*) šaknies gabalėlį – sustiprins imunitetą, ar varnalėšos šaknies.)

Prieskoniai:

1 lauro lapas, 3-4 šviežios čiobrelų šakelės (arba 1 šaukštelis džiovintų), 6-8 petražolių viršūnėlės, 1-2 česnako skiltelės, 6-8 juodieji pipirai.

Sudėkite susmulkintas daržoves ir grybus į pasūdytą vandenį. Įmerkite prieskonių puokštelę, suberkite pipirus ir medetkų žiedlapius. Sultinį virkite ant lėtos ugnies 30 min. Nukoškite.

Šaltiniai:

1. S.Popham, *Materia medica monthly*, 2019
2. M.Wood, *The Earthwise Herbal: A Complete Guide to New World Medicinal Plants*, 2009
3. N.Culpeper, *Culpeper's Complete Herbal*, Sterling Publishing Co., 2019
4. M.Tierra, *The way of herbs*, Pocket Books, 1998
5. E.Brooke, *A Woman's Book of Herbs*, Aeon Books Ltd, 2018
6. N.Stogova, „Medetka prieš 100 ligų“, Vilnius 2008
7. A.Dzimidavičiūtė, „Žlynų žurnalas“, 2011 Nr. 3(23)
8. Hoffmann, David. *The New Holistic Herbal*. Rockport, Mass.: Element, 1992
9. Richo Cech, *Making Plant Medicine*
10. M.Grieve, *A Modern Herbal*, Vol. II: 002
11. Lesley Braun, *Herbs and Natural Supplements An evidence based guide*