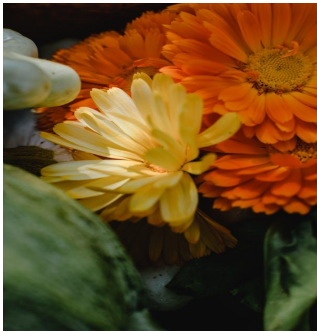


Medetkos ir jų gerosios gydančios savybės



MEDETKŲ TEPALAS

Medetkos jau seniai žinomos dėl įvairių sodininkystės, kulinarinių ir medicininių privalumų. Medetkos gėlė ne tik ryškiaspalvių žiedlapių augalas, traukiantis akį, bet ir turintis gydomųjų savybių, puikiai tinka pirmosios pagalbos vaistinėlei.

Bendrai apie medetką (calendula)

Medetkos gėlė ilgą laiką, žinoma kaip „vazoninė medetka“, Asteraceae šeimos augalas. Kilusi iš Europos Viduržemio jūros regiono, nors dabar galima rasti visame pasaulyje. Medetkų augalai išsiskiria ryškiais žiedlapiais, dažniausiai geltonais arba oranžiniais, užaugančiais 1–2 pėdų aukščio. Medetkų siauri žiedlapiai apibūdinami kaip saulės spindulių forma - „Saulės motina“. Medetkos yra ne tik kulinarinis įrankis, bet ir gerai žinomos dėl savo medicininio naudojimo.

Medetkų žiedlapiuose gausu natūralių junginių, vadinamų flavonoidais, kurie:

- Mažina uždegimą (priešuždegiminis poveikis)
- Neleidžia per daug krešėti kraujui (antitrombogeninis)
- Teigiamai veikia cukraus kiekį kraujyje (vaistas nuo diabeto)
- Padeda kovoti su vėžiu (priešvėžys)
- Apsaugo smegenis (neuroprotekcinis poveikis)

Medetkų žieduose yra aktyvios natūralios cheminės medžiagos, tokios kaip:

- Triterpeniniai saponinai (oleanolio rūgšties glikozidai)
- Triterpeno alkoholiai (α ir β amirinai, faradiolis)
- Flavonoidai (kvercetas ir izorhamnetinas)

Medetkos gėlė plačiai naudojama kaip vaistinis augalas, turintis antibakterinių, priešgrybelinių ir priešuždegiminių savybių. Naudojami sveiki žiedlapiai bei medetkų žiedai, kuriuos galima sumalti į miltelius arba iš jų pagaminti aliejų, kremus ir tepalus. Medetkas galima naudoti kaip prieskonį ir kaip kosmetikos, muilo, šampūnų, bei rankų kremų sudedamąją dalį.

Populiariausi medetkų produktai:

- Medetkų kremas
- Medetkų aliejus

- Medetkų tepalas
- Medetkų arbata
- Medetkų šampūnas, losjonas, muilas
- Medetkų ekstraktas

Medetkos yra unikalus augalas:

- Medetkos žiedo žiedlapiai yra valgomi. Kai kurie žmonės mėgsta juos naudoti kaip garnyrą. Manoma, kad skonio profilis yra švelniai saldus ir pipirinis.
- Puiki dekoracijos priemonė. Medetkos gali būti naudojamos kaip maistiniai ar audinių dažai, vasarinėms salotoms paryškinti, stalo dekoravimui.
- Floristikoje medetkų žiedai paryškina puokštes, įvairias kompozicijas
- Medetkos naudojamos kaip natūralus geltonas dažiklis vilnai ir kitiems drabužiams dažyti.

Medetkos gydančios savybės

Žaizdos

Medetkos dėl savo raminamųjų savybių pirmiausia žinomos kaip gydomasis augalas. Nors tai ir švelni žolė, medetkų žiedlapių gydomasis poveikis yra labai stiprus, todėl rekomenduojama turėti vaistinėje.

Medetka naudinga gydant bet kokias žaizdas, įskaitant vabzdžių įkandimus, mėlynės, pūsles, įpjovimus, lūpų pūslelinę. Vietiškai medetkų tepalas naudojamas siekiant išlaikyti sveiką rankų, kojų odą, skatinti odos audinių regeneraciją.

Viename tyrime, paskelbtame „Basic and Clinical Physiology and Pharmacology“ žurnale, gyvūnams, gydytiems vietinėmis medetkomis, žaizda sugijo 90 proc., o kontrolinės grupės – 51 proc. Tyrimo metu padaryta išvada, kad buvo pastebėtas „smarkus žaizdų gijimas“.

Medetkos aktyvina kraujotaką, tad greitina ir sveiką gijimo procesą, be infekcijų ir skatina sveikų naujų audinių augimą.

Žurnalo „The Journal of Family Medicine and Primary Care“ paskelbtame tyrime buvo nagrinėjamas medetkų tepalo veiksmingumas gydant cezario pjūvio randus 72 moterims. Palyginti su įprastiniu gydymu ligoninėje dėl žaizdos, moterys, kurios buvo gydomos medetkų tepalu, užgijo greičiau ir teigiama, kad jų pjūviai buvo mažiau raudoni ir patinę.

Medetkos žolė taip pat veiksminga gydant nedidelius nudegimus, įskaitant saulės nudegimus. Medetkų kremas padeda apsaugoti nuo saulės, todėl kosmetikos pramonėje įtrauktas į apsaugos nuo saulės formules, skirtas profilaktikai.

Medetkų tepalas gali būti tepamas ant žaizdų, siekiant sumažinti patinimą, antimikrobiniai komponentai, esantys medetkų žiedų sudėtyje, gali užkirsti kelią antrinei infekcijai ir pagreitinti gijimo procesą.

Pastebėtas ir terapinis medetkų tepalo poveikis gydant venines kojų opas. Visi žinome, kad negyjančios veninės kojų opos daro didelį poveikį pacientų gyvenimo kokybei. 2016 m. atliktas tyrimas parodė, jog pacientų, turinčių venines kojų opas, medetkų tepalo pagalba procentinis gijimo greitis per savaitę padidėjo 4 kartus – 7,4 %, palyginti su 1,7 % kontrolinėje grupėje. Gydymo medetkų tepalu nepageidaujamų reiškinių

nepastebėta.

Medetkų tepalas tinka egzemos pažeistoms, blogai gyjančioms žaizdoms, turinčioms jautrumo, paraudimo ar uždegimo požymių bei esant alerginėms reakcijos požymiams. Alerginės odos reakcijos požymiai yra paraudimas, iškilimai, niežulys ir bėrimas.

Egzema, dar vadinama atopiniu dermatitu, sukelia odos sausumą, paraudimą, niežėjimą. Tokio tipo reakcija yra gana dažna ir pasireiškia 10–20% vaikų ir 1–3% suaugusiųjų. Tiems, kurių šeimoje yra buvę alergijų, gali būti didesnė rizika susirgti egzema. Jei bėrimas sukelia infekciją, pastebimos mažos, skysčiu užpildytos pustulės.

Remiantis NHS (Nacionalinė Didžiosios Britanijos sveikatos tarnyba), egzema yra ilgalaikė būklė, dėl kurios oda išsausėja, niežti, parausta ir įtrūksta. Didesnę riziką egzemos atsiradimui būdinga mažiems vaikams, nors pastaruoju metu egzema pasireiškia įvairaus amžiaus tarpsniuose. Sergant egzema, simptomai gali skirtis nuo mažų sausos odos dėmių iki plačiai paplitusių, uždegiminių įtrūkusios odos vietų. Teigiama, kad reguliariai tepant medetkų tepalą, kuriame yra aktyvūs priešuždegiminiai komponentai, galima sumažinti egzemos simptomus ir paūmėjimo riziką.

Dilgėlinė atrodo kaip raudoni nelygumai ar įbrėžimai ant odos. Paprastai tai sukelia tiesioginis kontaktas su alergenu ar infekcija.

Kontaktinis dermatitas atsiranda palietus alergoną, pavyzdžiui, augalą ar lateksą. Reakcija paprastai apima raudonus, niežtinčius iškilimus paveiktoje vietoje.

Be abejo, geriausias būdas gydyti lėtinės odos alergijas yra apsilankyti pas alergologą. Tačiau kaip pagalbines priemones galima naudoti drėkinamuosius ramunėlių, medetkų, alavijų kremus ar tepalus.

Jei manote, kad palietėte alergoną, sukeliantį kontaktinį dermatitą, gerai nuplaukite vietą vandeniu ir švelniu muilu. Užtepkite drėkinamąjį kremą, kad sumažintumėte niežėjimą ir išvengtumėte įbrėžimų. Jei tai nepadeda, patariama kreiptis į gydytoją ar vaistininką, kurie paskirs steroidų, skirtų uždegimui malšinti, arba antihistamininių vaistų, kad sumažintų alerginę reakciją ir sustabdytų niežulį. Taip pat geriausia laikytis atokiau nuo saulės, kol reakcija išnyks, nes UV spinduliai gali dar labiau sudirginti odą.

Medetka vėžio profilaktikai

Medetkos sudėtyje yra flavonoidų ir linolo rūgšties, kurie padeda kovoti su uždegimu. 2009 m. atliktas tyrimas rodo, kad medetkos slopina priešuždegiminius citokinus. Nustatyta, kad medetkos taip pat kovoja su vėžiu. BMC Cancer paskelbtame tyrime teigiama, kad dėl priešuždegiminių ir imunomoduliuojančių medetkų savybių ji yra įdomi priemonė vėžio gydymo tyrinėtojams. Tyrimo metu medetkos slopino vėžinių ląstelių dauginimąsi ir padidino limfocitų (limfinės sistemos baltųjų kraujo kūnelių) gamybą.

Virškinimo sistema

Kaip vietiškai naudojama medetka gali gydyti išorines žaizdas ir nudegimus, taip pat ji ramina ir vidines žaizdas, pvz., opas, rėmenį ar dirgliosios žarnos sindromą. Medetkų arbata turi apsauginį poveikį skrandžio gleivinei, gerina virškinimą, atkuria žarnyno mikroflorą kartu mažindama diskomfortą. Kai kurie tyrimai parodė ryšį tarp žarnyno sistemos ir psichinės sveikatos, įskaitant depresiją. Dėl medetkų gebėjimo atstatyti ir pagerinti žarnyno veiklą, šis ryšys teigiamai veikia smegenų veiklą.

Imunitetas ir medetka

Nustatyta, kad medetkos stiprina imuninės sistemos gebėjimą kovoti su infekcija. Tikėtina, kad taip yra dėl to,

kad medetka turi antimikrobinių savybių, o tai reiškia, kad lėtina arba naikina infekciją. Dėl antibakterinių savybių gali kovoti su užsitęsusiu kosuliu ar sloga, kurios, atrodo, negalite atsikratyti.

Raumenų spazmai

Medetkos tradiciškai naudojamos kremuose ir losjonuose, siekiant palengvinti raumenų spazmus. Vienas Pakistano tyrimas, parodė, kad tepant medetkų tepalu spazmuojančias vietas, atsipalaiduoja spontaniški raumenų susitraukimai.

Dėl savo gebėjimo atpalaiduoti raumenis puikiai tinka medetkos arbata, esant mėnesinių spazmams, viduriavimui, spazmuojantiems ar patempusiems raumenims.

Medetkos paprastai laikomos saugiomis. Tačiau žmonės, kurie yra alergiški Asteraceae (ramunėlių) šeimai, gali turėti šalutinį poveikį, įskaitant bėrimus ir kitas alergines reakcijas.

Be to, kadangi medetkos gali sukelti menstruacijas, dauguma medicinos specialistų patartų nėščioms, žindančioms ir bandančioms pastoti moterims šios žolelės vengti. Prieš vartojant būtina pasitarti su gydytoju, ar vaistininku.

Medetkų gaminius patariama laikyti sausoje, tamsioje vietoje, kurioje nėra drėgmės. Jei laikote džiovintus žiedlapius, būtina sudėti į sandarų indą. Aliejų, tinktūrą ar kremą su medetkomis, laikykite sandariame inde ir vėsioje, sausoje vietoje.

<https://allgoodproducts.com/calendula-benefits-how-to-use-this-all-purpose-plant/>