

Net
380

tinktūrų, užpilų,
arbatų ir mišinių
receptų!

GYDANTI TRIJULĖ

Trys svarbiausios vaistažolės ir jų
stebuklingos gydomosios galios



Kiaulpienė



Dilgėlė

Mederka



GYDANTI TRIJULĖ

Trys svarbiausios vaistažolės ir jų
stebuklingos gydomosios galios



VIETOJE PRADŽIOS

Gal ir jūs pastebėjote, kad įvairiausių neramumų purtomame šiuolaikiniame pasaulyje yra vieta, kur užsukęs žmogus gali pamanyti radęs išsigelbėjimą. Kalbu apie vaistinę. Nors kiekvieną kartą, kai vaistinėje žvalgausi į lentynose išrikiuotas dėžes, kurių užrašai žada sustiprinti, išlaikyti ir net sugrąžinti grožį, jaunystę, lankstumą, saldų miegą, geležinius nervus, gerą nuotaiką, na, praktiškai, viską, kas per naivumą, aplaidumą ar tiesiog metams bėgant buvo prarasta, man šmėsteli mintis, kad tai.. na, ne absoliučiai garantuotas reikalas. Antraip, seniai visi iki vieno jau būtume „patys pačiauši“. Bet vis perkame vildamiesi, kad spalvotos etiketės neapgaus.

O kas gi mums, civilizuotiesiems, lieka, jeigu net ir pažindami vieną kitą vaistinį augalą, deramai žoliauti nemokame? Kuris gi žinome, kokią prijuostę užsirišti ar kad plepėti skinant žolynus nevalia? O jau apie tokį dalyką, kad prieš žolyną nuskinant privalu širdyje jam padėkoti – juk ši gyvastis kitą gelbės – normalioje draugijoje verčiau neužsiminti! Civilizuotiesiems belieka susitaikyti, kad gyvosios gamtos stebuklai ne mums, arba.. sužinoti apie juos viską, kas įmanoma!

Tiems, kurie labiau linkę ne susitaikyti, o sužinoti, galbūt pravers čia surinkti įdomūs faktai apie stebuklingąjį trejetą – kiaulpienę, dilgėlę ir medetką – vienus nuostabiausių vaistinių augalų.

Gydytojai ne visada pasako apie galimybę sveikti sėkmingiau ir sparčiau, derinant medikamentinį gydymą ir vaistažolių terapiją. Tokiu atveju būtina klausti patiemų, kaip ir būtina įsidėmėti taisyklę: derinant gydymą vaistais ir žolėmis, gydymosios arbatos geriamos praėjus 3–4 valandoms nuo vaistų vartojimo.

TURINYS

GYDANTI KIAULPIENĖ	13
Kiaulpienė – gyvybės eliksyras	15
Naudingosios kiaulpienių savybės buvo žinomos jau labai seniai	15
Kiaulpienių naudojimo istorija	16
11 priežasčių, kodėl verta vartoti kiaulpienes	18
Kitokia kiaulpienių nauda	21
Kas toji kiaulpienė?	22
Kaip veikia kiaulpienės	23
Ko turtingos kiaulpienės	24
Kiaulpienės kaip antidepresantas	26
Natūralus diuretikas – organizmas nepraranda sveikų maistinių medžiagų ir mineralų	31
Kiaulpienių šaknys, lapai, žiedai ir sultys	32
Kiaulpienių kava	38
Kiaulpienė: ekstraktas ir šviežios dalys	54
Kada kiaulpienės gali pakenkti	56
Žalioji kosmetika	56
Kiaulpienių maistinė nauda	62
Kiaulpienių salotos	63
Sriubos	66
Valgomieji žiedai	72
Kiaulpienių žiedų paruošimas maistui	74

Kiaulpienių medus ir vynas	75
Kaip pašalinti kiaulpienių kartumą	78
Kiaulpienių nauda aplinkai	79
GYDANTI DILGĖLĖ	81
Augalas – legenda	83
Pasaulio pilietė	83
Šiek tiek istorijos	84
Susipažinkime – aš dilgėlė	86
Dilgėlių rinkimas ir laikymas	87
Dilgėlės – visa vaistinė	87
Kitos naudos	90
Įdomu	90
Ir dar šiek tiek tikrų įdomybių	91
Negalavimai, kuriuos įveikti padeda dilgėlė	93
Dilgėlės ir kulinarija	101
Nuostabioji dilgėlė ne jums, jeigu...	108
Nepageidaujamas poveikis	108
GYDANTI MEDETKA	109
Kaip grožis ilgus amžius pasaulį gelbėjo	111
Ieškant kilmės šaknų...	111
Nepagadinsi, kad ir kaip pavadinsi	112
Gražuolė nuo Nilo krantų	112
Senovės graikų numylėtinė	113
Pastebėta persų „gydytojų gydytojo“	113

Išplitusi į Vakarus ir Rytus	114
Varguolių šafranas	114
Šios šviesios galvos ir Viduramžiai nenukirto	115
Dėl jos šypsena pražysta nepaprastų moterų lūpos	116
Pamiršta ir vėl prisiminta sunkmečiu	117
Užkalbėti žolynai su žmogumi dalijasi jėga ir drąsa	118
Medetka – ištikimos meilės garantija	118
Šviesa, praplėšianti gedulo užsklandą	119
Daugiau saulės jūsų namams!	119
Orų mergaitė	120
Saulėtas medetkos pėdsakas įvairių tautų liaudies medicinoje	121
Cheminė sudėtis ir naudingosios savybės	124
Medetkos iš pirmų rankų	127
Auginame medetkas sode, darže, gėlyne...	128
... ir ant palangės	130
Daigų auginimas	130
<i>Medetkapjūtė</i>	131
Kaip tinkamai surinkti vaistinę žaliavą	131
Linksmaziedė daktarė	133
Kaip medetkų preparatų pasigaminti namuose	135
Negalavimai, kuriuos įveikti padeda medetkos	146
Virškinimo sistemos ligos	146
Širdies ir kraujotakos ligos	158
Ausų, nosies, gerklės ligos	164

Kvėpavimo sistemos organų susirgimai	167
Burnos ertmės ligos	172
Ginekologiniai susirgimai	173
Akių ir odos ligos	181
Onkologinės ligos	188
Inkstų ir šlapimo pūslės ligos	191
Kitos ligos...	194
Organizmo atsparumui stiprinti, imunitetui atkurti	200
Medtekos vaikams	202
Saulėti žiedeliai namų kosmetikos salone	210
Medtekos ir kulinarija	215
Nuostabioji medetka ne jums, jeigu...	217
Naudota literatūra ir tinklalapiai	219

GYDANTI KIAULPIENĖ



KIAULPIENĖ – GYVYBĖS ELIKSYRAS

Ar kada nors bandėte išrauti bjaurias kiaulpienių šaknis? Bevil-tiška. Piktžolės vėl ima augti jau kitą dieną, nebent nuolat kasinėsite giliai ir kantriai. Prašmatnių vejų puoselėtojų ir kiaulpienių kova – amžina ir beviltiška.

Nuskambės ironiškai, jeigu pasakysiu, jog galima sąmoningai puoselėti kiaulpienes ekologiškose vejose mūsų kiemuose. Galiu pa-tikinti, kad šią saulės nubučiuotą geltonžiedę galima auginti sveika-tai, kurios šiandien daugeliui tikrai trūksta.

Kiaulpienė – nereiklus augalas, turintis savo sudėtyje pusę nau-dingų Mendelejevo lentelės cheminių elementų. Tai kalis, natris, manganas, aliuminis, geležis, varis, kalcis, o dar nepamirškime A, B, E ir C vitaminų.

Nuo senų laikų kiaulpienės vadinamos „gyvybės eliksiuru“, pa-dedančiu mažinti skausmą, reguliuoti skrandžio rūgštingumą, ska-tinti prakaitavimą ir šlapimo išsiskyrimą, pasižyminčiu uždegimo slopinamuoju ir tonizuojamuoju poveikiu.

NAUDINGOSIOS KIAULPIENIŲ SAVYBĖS BUVO ŽINOMOS JAU LABAI SENIAI

Dar Avicena rekomendavo šį augalą, kaip gydomąją priemonę, padedančią sergant daugeliu ligų. Šiuolaikiniai specialistai patvir-tina senovės gydytojo įsitikinimus, nes mokslškai įrodyta, kad

paprastoji kiaulpienė (liaudyje vadinama tiesiog „pienė“) iš tiesų pasižymi unikalios sudėtimi.

Pienės lapuose esantis karotinas stiprina regėjimą, gerina odos ir gleivinės būklę, vitaminas C saugo organizmą nuo infekcijų ir ankstyvo senėjimo, vitaminas P padeda įsisavinti askorbo rūgštį ir reguliuoja nervų sistemos veiklą. Šiame augale yra ir naudingų mikroelementų, tokių kaip geležis, kuri gerina kraujo sudėtį, manganas, kurio reikia kraujagyslėms, ir varis, kuris ramina nervus.

Bet svarbiausias pienės turtas – maisto skaidulinė medžiaga – inulinas. Inulinas mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoja žarnyno mikrofloros sudėtį, šalina iš organizmo toksinus ir kenksmingas medžiagas. Inulinas labai naudingas sergantiems cukriniu diabetu, nes ši medžiaga yra pripažinta kaip priemonė, reguliuojanti cukraus kiekį kraujyje. O smagiausia tai, kad kiaulpienių kol kas niekas genetiškai nemodifikavo.

KIAULPIENIŲ NAUDOJIMO ISTORIJA

Kiaulpienių gimtinė yra Europa, tačiau dabar jos paplitusios labai plačiai ir nukeliavusios net iki šiaurės Indijos. Šis augalas yra puikus keliautojas, lengvai prisitaikantis prie bet kokios aplinkos, todėl paplito net Himalajuose ir Pietų Amerikos lygumose.

1700 m. prancūzai į Kanadą atsivežė kiaulpienių. Jos buvo naudojamos ir maistui, gaminant salotas, kai trūkdavo įprastų daržovių, ir kaip gydomoji priemonė, padedanti susidoroti su atšiauraus klimato padariniais.

1850 m. imigrantai iš Olandijos ir Vokietijos vežėsi brangias šaknis ir sėklas į Pensilvaniją.

Europiečiai augino kiaulpienes, kad galėtų naudoti kaip maisto papildą, taip pat vaistams. Žinoma, kad kiaulpienių lapų buvo dedama į pavasarinės salotas, idant pagerintų virškinimą, atstatytų

pašlijusią inkstų ir imuninės sistemos veiklą po ilgos žiemos. Kiaulpienės puikiai derėjo su džiovintais ir konservuotais maisto produktais.

Tai buvo ypač svarbu, kol nebuvo tinkamos šaldymo įrangos ir modernių daržovių laikymo būdų. Šaknys buvo laikomos specialiuose užpiluose, taip pat būdavo gaminama ir keliolika skirtingų „šaknų alaus“ rūšių, kad bet kuriuo metų laiku būtų galima pagerinti virškinimą ir palengvinti žarnyno darbą.

Mūsų dienomis Prancūzijoje, Austrijoje, Nyderlanduose, Vokietijoje, Indijoje, Japonijoje ir JAV kiaulpienės auginamos specialiose plantacijose.

Prancūzai jas naudoja salotoms, uogienėms, vynui ir net marinavimui. Jauni kiaulpienių lapeliai praktiškai neturi jokio kartumo, būtent iš jų gaminamos salotos ir ruošiami padažai.

11 PRIEŽASČIŲ, KODĖL VERTA VARTOTI KIAULPIENES:

- Kiaulpienės turi daug kalcio, reikalingo kaulų augimui ir stiprinimui. Taip pat jos turtingos antioksidantų, vitamino C ir luteolino (tai vienas iš labiausiai gamtoje paplitusių flavonoidų), kuris apsaugo kaulus nuo senėjimo, kaulų tankio mažėjimo ir laisvųjų radikalų žalos.
- Vitaminas C ir luteolinas, esantis kiaulpienėse, padeda palaikyti normalią kepenų veiklą ir gydo ligas. Taip pat gerina virškinimo sistemos veiklą: šalina toksinus, atkuria skysčių ir elektrolitų pusiausvyrą.
- Kiaulpienių sultis naudinga vartoti sergantiems diabetu, nes jos stimuliuoja insulino išsiskyrimą kasoje ir padeda palaikyti normalų cukraus kiekį kraujyje. Kiaulpienės yra natūralus diuretikas, t. y. veikia kaip šlapimą varančioji priemonė. Kartu su šlapimu greičiau pašalina cukraus perteklius iš organizmo, taip pat pašalina ir cukraus sankaupos iš inkstų, tai labai svarbu sergantiems cukriniu diabetu. Sergantieji diabetu neretai skundžiasi inkstų veiklos sutrikimais, o kiaulpienės padeda pašalinti inkstų akmenis ir kitas žalingas medžiagas.
- Kiaulpienės gali padėti išvengti šlapimo takų infekcijų. Jos turi dezinfekuojamųjų savybių, neleidžiančių daugintis bakterijoms ir įsitvirtinti mikrobams bei kitiems ligų sukėlėjams šlapimo takų sistemoje.

- Kiaulpienių sultys arba „pienas“ gali padėti išgydyti odos ligas, ypač tas, kurias sukėlė bakterijos ir grybelis. Šių žolių sultys yra labai šarminės, turi antibakterinių ir priešgrybelinių ypatybių. Taip pat jos atbaido vabzdžius. Vartojant šias sultis išoriškai, reikia saugotis, kad nepatektų į akis. Kiaulpienių sultimis gali būti gydomi niežai, egzema, odos grybelis ir kt.
- Kiaulpienių sultys taip pat tinka gydyti aknės pažeistą odą. Iš pradžių išsiaiškinkime, kas sukelia aknę: dažniausiai akne susergama paauglystėje, kai organizme vyksta daug fiziologinių ir hormoninių pokyčių. Jei sutrinka hormonų apykaita, organizme ima kauptis toksinai, kurie su prakaitu pašalinami per prakaito liaukas arba riebalų liaukas odoje. Dėl hormoninių pokyčių liaukos išskiria daugiau riebalų, kurie susimaišo su negyvomis odos ląstelėmis, užkemša poras, trukdydami toksinams pasišalinti. Toksiškos medžiagos nepasišalina, todėl galiausiai atsiranda aknė. Natūralus diuretikas, detoksikatorius – pienių sultys – reguliuoja hormonų sekreciją, skatina prakaitavimą, praplečia odos poras, spartina toksinų pašalinimą drauge su prakaitu ir šlapimu. Užtepęs pienių sulčių ant išbėrimų, sustabdoma bakterinė infekcija, spuogai palaipsniui sugyja. Gijimą spartina ir piene esantis vitaminas C, taigi paraudimai greičiau atslūgta, nelieta randelių.
- Kiaulpienių arbata slopina apetitą ir greitina medžiagų apykaitą, todėl padeda numesti svorio. Prieš valgį geriama žolelių arbata skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą ir riebalų bei cholesterolio skaidymą. Be to, padeda atsikratyti skysčių pertekliaus organizme.
- Kiaulpienės gali būti naudojamos vėžio profilaktikai, nes jose gausu antioksidantų, vitamino C, luteolino, kurie skatina toksinų pašalinimą ir naikina laisvuosius radikalus.

Laisvieji radikalai siejami su onkologinių darinių atsiradimu ir vėžinių ligų vystymusi.

- Gelta – tai kepenų liga, kai organizmas pradeda gaminti per daug tulžies, kuri galiausiai patenka į kraują ir sutrikdo medžiagų apykaitą. Dėl tulžies pertekliaus sutrinka kepenų veikla. Tulžis sunkiai prateka arba iš viso nuteka į žarnyną. Tulžies pigmentas pakeičia odos, akių spalvą, akių baltymai pagelsta. Geltos gydymą sudaro keli etapai. Pirmiausia reikia sumažinti tulžies išsiskyrimą, paskui pašalinti tulžies perteklių iš organizmo ir galiausiai – gydyti virusinę infekciją. Kiaulpienės varo šlapimą, su kuriuo pašalinama tulžies perteklius. Antioksidantai kovoja su virusinės infekcijos sukėlėjais ir stiprina imuninę sistemą. Kiaulpienių sultis patariama skiesti cukranendrių sultimis, nes, sergant gelta, iš organizmo pašalinama gliukozė, todėl žmogus jaučia nuolatinį nuovargį ir silpnumą.
- Sergant mažakraujyste rekomenduojama į valgiaraštį įtraukti kiaulpienių, kuriose yra daug geležies, vitaminų ir baltymų. Geležis – viena iš sudedamųjų hemoglobino dalių, ji mūsų organizmui gyvybiškai svarbi. Dėl geležies trūkumo pradeda silpti kraujas, tada įsijungia žmogų alinantis kompensavimo mechanizmas: pagreitėja kraujo apytaka, labiau apkraunama širdis, kenčia smegenys, raumenys, pradeda silpti imuninė sistema. Vitaminai (ypač B grupės) ir baltymai reikalingi raudonųjų kraujo ląstelių ir kitų kraujo komponentų gamybai.
- Kiaulpienės turi daug skaidulinių medžiagų, jose yra ir kalcio. Šis piktžolė pravardžiuojamas augalas padeda mažinti aukštą kraujo spaudimą. Šlapinimasis – veiksmingas būdas sumažinti kraujospūdį. Iš tiesų aukštas kraujospūdis gydomas remiantis šiuo principu. Kiaulpienės skatina šlapimo

Skaitykite likusius
206 iš **224** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**



Tinka rinkti
nuo ankstyvo
pavasario
iki vėlyvo
rudens!

Pavargote nuo cheminių medžiagų prisotintų produktų, kurie turi ilgą šalutinių poveikių sąrašą? Ieškote natūralaus ir tvaraus būdo kūnui ir protui gydyti? Natūralūs gamtos vaistai nieko nekainuoja – senoliai visuomet žinojo, o šiuolaikiniai žmonės iš naujo atranda stebuklingas kiaulpienės, dilgėlės ir medetkos gydomąsias galias!

Knygoje sužinosite apie neįtikėtinas šių trijų vaistažolių, kurios šimtmečius buvo naudojamos įvairiems negalavimams gydyti, savybes. Kiaulpienė, dilgėlė ir medetka – ne tik visiems žinomi augalai, bet ir galingi vaistai, galintys padėti pasiekti optimalią sveikatą ir gerą savijautą.

Kiaulpienė, vadinama „kepenų toniku“, gali padėti detoksikuoti organizmą, pagerinti virškinimą ir sumažinti uždegimą. Dilgėlė, turinti daug vitaminų ir mineralų, yra natūralus energijos stimulatorius ir gali padėti palengvinti alergijas, širdies ir kraujotakos sistemos, inkstų, odos ir kitas problemas. O medetkos, pasižymincios antibakterinėmis ir priešuždegiminėmis savybėmis, būtinos kiekvienoje natūralioje pirmosios pagalbos vaistinėje.

Knygoje rasite 380 receptų, kaip iš šių trijų žolelių pasigaminti tinktūras, ištraukas, nuovirus ir arbatas, kaip naudoti jas, derinant su kitais vaistiniais augalais. Be to, nustebinsite, sužinojote, kiek yra puikių būdų pajavairinti jomis kasdienį meniu ir net šventinį stalą.

Nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens rinkite šiuos augalus, džiaukitės gamta ir naudokitės jos dovanomis!

Atsisveikinkite su brangiais ir kenksmingais cheminiais produktais ir pasveikinkite su gydomąja kiaulpienę, dilgėlių ir medetkų galia. Pradėkite kelionę optimalios sveikatos ir geros savijautos link jau šiandien!

Svarbu žinoti – kaip ir kokiais kiekiais naudoti vaistinių augalų preparatus ar kitas natūralias sveikatinimo medžiagas, turite nuspręsti ne vieni patys – jums privalo padėti patyręs gydytojas, vaistininkas, medicinos biologas ar fitoterapeutas.



NATŪRALI MEDICINA JŪSŲ ŠEIMOS SVEIKATAI

Jeigu jus domina natūralūs gydymo metodai ir norite pažinti teikiančias sveikatą gamtos galias – privalote perskaityti „Gydančią trijulę“.



ISBN 978-609-484-627-4



www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomiau ir atidomiau nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio knyga



Elektroninė knyga

Viršelis dizaino: IG Alcazarowicz

Skaitmeninis žmogus yra gražus