

Կ. Ս. Սկրտումյան և Ն. Ս. Սկրտումյան

ԷԼ. ՓՈՍՏ՝ narinemkrtumyan@rambler.ru

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ



IV թողարկում

ԽՍԲԱ ԳԻՐ ԵՎ ՍՐԲԱ ԳՐԻՉ՝
ՆԱՐԻՆԵ ՍԿՐՏՈՒՄՅԱՆ
ՄՈՒՏՔԱ ԳՐՈՂ ԵՎ ՀԱՄԱԿԱՐ ԳՉԱՅԻՆ
ՁԵՎԱՎՈՐՈՂ՝
ԿԱՐԻՆԵ ՍԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

Նյութերը հավաքեցին և թարգմանեցին
Կ. Ս. Սկրտումյանը և Ն. Ս. Սկրտումյանը



ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ



ԵՐԵՎԱՆ
ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
2010

ՄԱՏԵՆԱՇԱՐԻ ԱՅՍ ԹՈՂԱՐԿՄԱՆ
ՄԵՉ ՏԵՂ ԵՆ ԳՏԵԼ

Պ Ինչո՞ւ է ցավում գլուխը	5
Պ Անքնություն	7
Պ Մեռական անկարողություն	12
Պ Կազանովայի գաղտնիքները	15
Պ Կանացի հիվանդություններ	17
Պ Ընկնավորություն	20
Պ Պատանեկան բշտիկներ	21
Պ Հրաշագործ լոշտակը	24
Պ Արտասովոր ալյուրեն	25
Պ Աղեստամոքսային ուղու հիվանդություններ	29
Պ Ստամոքսի հիվանդություններ	31
Պ Ալկոհոլի վնասները	36
Պ Ալկոհոլի մանուկ զոհերը	39
Պ Դողերոցք (տենդ)	40
Պ Թոքերի հիվանդություններ	41
Պ Աչքերի հիվանդություններ	44
Պ Մրսածություն	49
Պ Գարնանային կատառ	51
Պ Ալերգիա	52
Պ Բույրերն առողջություն են պարզում	53
Պ Ճարպակալում	55
Պ Թզի բուժիչ հատկությունները	62
Պ Ծիրանի բուժիչ հատկությունները	63

ԵՐԿՈՒ ԽՈՍՔ

Մարդն իր ոչ ճիշտ ապրելակերպի պատճառով, երբեմն էլ իր կամքից անկախ (ժառանգաբար) ձեռք է բերում հիվանդություններ: Մայր բնությունը, գթասիրտ գտնվելով, դրանց բուժման համար տվել է բազում դարմաններ, որոնց մասին իմանալն ու առողջ ապրելն անհրաժեշտություն է յուրաքանչյուրիս համար:

Այս մատենաշարում ընդգրկված են հայկական, ռուսական, չինական, տիբեթական, սերբական, վրացական և շատ այլ բժշկարանների կողմից առաջարկվող լավագույն դեղատոմսերը: Ներկայացված են նաև առօրյա կյանքում առավել հաճախ հանդիպող իրավիճակների, անցանկալի պատահարների ժամանակ կիրառվող մի շարք միջոցներ, որոնց շնորհիվ կարող եք օգնել ոչ միայն ձեզ, այլև օգնության կարիք զգացող մարդկանց:

Թեև առաջարկվող բուժամիջոցները հասանելի են ամենքին և արդյունավետ, այնուամենայնիվ դրանք օգտագործելուց առաջ ցանկալի է խորհրդակցել բժշկի հետ, քանի որ ամեն մի օրգանիզմ ունի իր առանձնահատկությունները: Կիրառեք տրված դեղատոմսերն ի շահ ձեր առողջության և այս գիտելիքներով օգտակար եղեք ամենքին:

ԻՆՉՈ՞Ւ Է ՑԱՎՈՒՄ ԳԼՈՒԽԸ

Կա այսպիսի ասացվածք. «Գլուխն ատամ չէ, որ ցավի, հանես, դեն գցես»: Եթե ձեր գլուխը երբեք չի «պայթել» ցավից, ապա դուք ոչ միայն երջանիկ մարդ եք, այլև՝ թանգարանային հազվագյուտ նմուշ: Համաձայն վիճակագրական տվյալների, կանանց 78, իսկ տղամարդկանց 64 %-ն ամիսը գոնե մեկ անգամ սուր գլխացավ է ունենում: Գլխացավի ամենատարածված տեսակն առաջանում է լարվածությունից, և մարդը «դուրս է մնում» կյանքի ռիթմից: Նման գլխացավը տարածված է նաև երեխաների մոտ, և այն շատ հաճախ առաջանում է հոգնածությունից, ցնցումներից, նույն դիրքով երկար նստելուց:

Սովորաբար այդ տհաճ զգացողությունն անսպասելիորեն ի հայտ է գալիս օրվա երկրորդ կեսին: Մարդուն թվում է, թե իր գլուխը կապում են ձիգ վիրակապով: Նմանատիպ գլխացավերից ազատվելու համար բավարար է անցնել մերսումների մի քանի կուրս և սովորել լիցքաթափվել: Սուր գլխացավեր նկատվում են մի քանի տասնյակ հիվանդությունների ու հիվանդագին վիճակների ժամանակ:

Գլխացավի ստույգ պատճառները պարզելու համար անհրաժեշտ են համապատասխան բժշկական գիտելիքներ, իսկ շատ դեպքերում էլ՝ լաբորատոր հետազոտություններ: Հազվադեպ գլխացավի և ծայրահեղ անհրաժեշտության դեպքում կարելի է օգտվել ցավազրկող միջոցներից՝ չնոռանալով, որ դրանք «այրում» են ստամոքսի լորձաթաղանթը և ունեն մի շարք անցանկալի այլ ազդեցություններ: Գլխացավի ժամանակ հարկավոր է չափել ճնշումը և որոշել այն դիրքը (պառկած, նստած), որն օգնում է մեղմել ցավը: Եթե ցավն ուղեկցվում է ջերմության բարձրացումով, ակնախնձորների ցավով, պարանոցի ետին մկանների բռնվածությամբ, տեսողության խախտումով, գլխապտույտով, սրտխառնոցով, պետք է անհապաղ դիմել բժշկի:

Գլխացավի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

🌸 Կարտոֆիլը լվանալ, առանց կեղևելու 1 սմ հաստությամբ կտրատել և դնել ցավող տեղին: Երբ հյութը չորանա, կարտոֆիլի շերտը շրջել:

🌸 Քնելուց առաջ խմել 1 ճ/գ շաքարաջուր:

🌸 Օգտակար են գնարբուկը, լոշտակը, ծորենին, եղերդակը, ծիծեռնախտը, խնկածաղիկը, խռնդատը, իշառվույտը, գայլուկը, արյունխմիկը:

🌸 Ճակատին ու քունքերին քսել սխտորի հյութ:

🌸 Կիտրոնի կեղևը ներսի կողմից դնել քունքերին: Մաշկը քոր կգա, կկարմրի, և գլխացավը կանցնի:

🌸 1 ճ/գ ուրցի չորացրած տերևների վրա լցնել 250 գ եռացրած ջուր, 5 րոպե եփել, սառեցնել, քամել և խմել օրը 3-4 անգամ:

🌸 Օգտակար է անանուխով պատրաստված կանաչ կամ սև թեյը:

🌸 Ջոնի պտուղների խյուսը քսել կտորին և կապել ճակատին:

🌸 Գինու հետ խառնած գարու ալյուրը քսել ձեռքերին:

🌸 Ճակատին կաղամբի թարմ տերև կապել, իսկ ոտքերը դնել տաք ջրի մեջ:

🌸 1 բաժակ կաղամբի հյութին խառնել 1 ճ/գ մեղր: Գլխացավի ժամանակ ընդունել օրը երեք անգամ՝ անոթի վիճակում:

🌸 Օգտակար են հունական ընկույզը, չամիչը, պանիրը:

🌸 Ռեհանը բուժում է անոթային ծագում ունեցող գլխացավը, իսկ նրա բույրն օգտակար է միգրենի դեպքում:

🌸 Խմել հազարի հյութ:

🌸 Բուսական յուղը 15-20 րոպե բերանում պահել, լեզվով շարունակ խառնելով, ապա թափել, բերանը ողողել: Ձեթը կուլ տալ չի կարելի, քանի որ նրա մեջ են անցնում թույներն ու մանրէները:

🌸 Մերսել ականջաբլթակի վերևի կռճիկային մասը:

🌸 Թեթևակի մերսել քունքերի խոռոչները, ցավը կանցնի:

🌸 Քթարմատը շրջանաձև շարժումներով մերսել:

ԱՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ



Քունը կենսաբանական անհրաժեշտություն է: Խորը քունը գեղեցկացնում է, երիտասարդացնում, բարձրացնում է տրամադրությունը, լավացնում արյան շրջանառությունը: Ցավոք, այսօր մարդկանց մի ստվար զանգված տառապում է անքնությանը՝ կապված նյարդային համակարգի, նյութափոխանակության կամ այլ հիվանդությունների հետ: Այն հաղթահարելու հիմնական դժվարությունը հոգեբանական տրամադրվածությունն է, այսինքն՝ երբ անկախ իր կամքից մարդն սպասում է դրան՝ կանխագուշակելով գիշերային տանջանքը:

Կարիք չկա պարտադրել ձեր օրգանիզմին, ընդհակառակը, որոշեք չքնել և զբաղվեք որևէ հետաքրքիր գործով: Ընթերցեք գրքեր (բայց ոչ՝ քրեական խրոնիկա), ամսագրեր: Ստովին սպիտակ կտավի վրա ծաղիկներ նկարեք, առանց շտապելու ներկեք դրանք, չմոռանաք թուլացնել մկանները, մտաբերեք կամ պատկերացրեք որևիցե հաճելի իրադարձություն: Օրվա ընթացքում սահմանափակեք թեյի, սուրճի գործածությունը. դրանք գրգռիչ ազդեցություն են ունենում գլխուղեղի և արյան շրջանառության վրա: Երեկոյան չափից շատ ուտելը, ծխելը, խմելը (հատկապես՝ ալկոհոլային խմիչքներ) կարող են անքնության պատճառ հանդիսանալ:

Անքնությանը տառապողները, հաճախ առանց բժշկի հետ խորհրդակցելու, փորձում են իրենց «բուժել» զանազան քնաբեր դեղամիջոցներով: Նրանք հայթայթում են այդ հաբերն ու ընդունում իրենց իսկ սահմանած դեղաչափով: Սա շատ սխալ և վտանգավոր ինքնաբուժում է, որը կարող է հանգեցնել անցանկալի հետևանքների: Բժիշկներն այդ հաբերը նշանակում են կարճ

ժամանակով և, երբ արդյունքի են հասնում, բուժումը շարունակում են այլ անվճառ միջոցներով:

Ժամանակի ընթացքում քնաբերների սովորական չափաբաժինների ներգործությունը թուլանում է, և մարդն սկսում է դրանք աստիճանաբար ավելացնել: Առաջանում է հիվանդագին հակվածություն քնաբերների նկատմամբ, իսկ դա ոչ այլ ինչ է, եթե ոչ՝ թմրամոլության մի ձև: Դեղերի փոխարեն ավելի լավ է օգտագործել հանգստացնող և քնաբեր հատկություններ ունեցող մթերքներ, ինչպիսիք են՝ սիսեռը, լոբին, դդումը, կաղամբը, մածունը, եգիպտացորենը, սամիթը, կիտրոնը, մեղրը, պանիրը:

Բրիտանացի հետազոտողները հանգել են այն եզրակացության, որ գիշերը կերած մի կտոր պանիրը դրական ազդեցություն է ունենում քնի որակի վրա: Գիտնականներն անցկացրել են մի գիտափորձ, որին մասնակցել են 200 կամավորներ: Վերջիններս 1 շաբաթվա ընթացքում քնելուց կես ժամ առաջ կերել են 20 գ պանիր: Գիտափորձի մասնակիցների 72 %-ը նշել է, որ ավելի լավ է քնել, 2/3-ը հիշել է տեսած երազները, թեև նախկինում դա նրանց ընդհանրապես չէր հաջողվում: Պարզվել է նաև, որ մասնակիցներին չեն տանջել գիշերային մղձավանջները:

Եթե ուզում եք վերականգնել կանոնավոր ու առողջ քունը, սովորեք պառկել և արթնանալ միևնույն ժամին, այլապես խախտվում է կենսաբանական ռիթմը, ինչի հետևանքով անքնություն է զարգանում: Ամենից ճիշտը վաղ քնելն ու վաղ արթնանալն է: Իսկ եթե տառապում եք անքնությամբ, ցերեկային քունը խստիվ արգելվում է: Հնարավորինս խուսափեք բախումներից, վեճերից, միապաղաղ մտավոր աշխատանքից. դրանք գերլարվածություն են առաջացնում: Մտավոր լարված աշխատանքով զբաղվեք միայն գիշերային կանոնավոր քնից հետո:

Քնելուց առաջ ցանկալի է զբոսնել մաքուր օդում, օդափոխել սենյակը: Ննջասենյակը, որքան հնարավոր է, մութ պետք է լինի, հակառակ պարագայում օգտվեք աչքերին դրվող թեթև ժապավենից: Եթե շրջապատող աղմուկը ձեզ թույլ չի տալիս քնել, ականջների մեջ մի փոքր բամբակ դրեք: Մարմինն ազատ շնչելու համար քնեք գիշերային թեթև հագուստով, որի մեջ ձեզ պետք

-9- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

է զգաք բացարձակապես ազատ: Քնեք ցածր բարձի վրա՝ պարանոցի կնճիռներից ու կրկնակզակից խուսափելու համար:

Մի՛ մոռացեք, որ մարմինը մագնիսական դաշտ է, և այն քնած ժամանակ պետք է ուղղված լինի Երկրի մագնիսական դաշտի ուղղությամբ՝ գլուխը՝ դեպի հյուսիս, իսկ ոտքերը՝ դեպի հարավ:

Ձեզնից հեռու վանեցեք սևեռուն ու չարաբաստիկ մտքերը: «Պետք չէ քնի որսորդություն անել, հենց որ այն փորձես բռնել, անմիջապես կթռչի-կհեռանա թռչնից էլ արագ», - խորհուրդ է տալիս նյարդային հիվանդությունների ականավոր պրոֆեսոր Պ. Դյուբուան:

Ժողովրդական բժշկությունն անքնության դեպքում առաջարկում է՝

՝ Առավոտյան և երեկոյան՝ քնելուց առաջ, խմել ալոճենու ծաղիկներից կամ պտուղներից պատրաստված թեյ:

՝ Քնելուց առաջ ըմպել անանուխի թեյ:

՝ 10 գ առյուծագիի չորացրած ու մանրած տերևները և ծաղիկները 10 թոպե եռացնել 1 բաժակ ջրում, քամել, քնելուց առաջ խմել:

՝ 2 թ/գ գայլուկի կոները 1 բաժակ եռացրած ջրում 4 ժամ թրմել և քնելուց առաջ խմել 2-4 ճ/գ:

՝ 2 թ/գ իշառվույտի չորացրած տերևներն ու ծաղիկները 2-3 ժամ թրմել 2 բաժակ եռացրած ջրում: Ստացված թուրմից քնելուց առաջ խմել 2-3 ճ/գ:

՝ Քնելուց առաջ ըմպել 1 բաժակ տաք կաթ:

՝ 20 գ կատվախոտի չորացրած արմատները կես ժամ թրմել 200 մլ եռացրած ջրում, սառեցնել, քամել և քնելուց առաջ ընդունել 2-4 ճ/գ:

՝ Քնելուց 1-2 ժամ առաջ խմել 1 ճ/գ մեղրով ու 1 թեյի բաժակ տաք ջրով պատրաստված օշարակ:

՝ Քնելուց առաջ խմել 1 բաժակ ոչ շատ թունդ ալկոհոլային խմիչք՝ գինի, գարեջուր:

Պ Չեքիմները հավաստիացնում են, որ երեկոյան 3-4 թուփ տևողությամբ նստած վիճակում սառը ջրով լոգանք ընդունելը նպաստում է հանգիստ քնին:

Պ Շատ օգտակար է քնից առաջ լոգանք ընդունելը:

Պ Անքնության ու հոգնածության դեպքում ուտել 1 թ/գ մեղր:

Պ Երեկոյան ուտել 1 թ/գ քնջութ:

Պ Կովկասում ժողովրդական բժիշկները խորհուրդ են տալիս նախքան քնելը խմել 2 բաժակ այծի թարմ, չպաստերիզացված կաթ:

Պ Քնելուց առաջ սոխ ուտելը նպաստում է խորը և առողջարար քնին:

Պ Ծոծրակին տզրուկներ դնել, իսկ քնելուց առաջ 5 թուփով ոտքերը մինչև ծնկները դնել գոլ ջրի մեջ:

Պ Մանանեխի սպեղանին կամ քերած ծովաբողկը (ժախուկ) դնել սրունքներին: Միաժամանակ խմել թթու դրած վարունգի ջուր՝ 1 բաժակին խառնելով 1 ճ/գ մեղր:

Պ Քնելուց առաջ սահմանափակել ուտելիքի և մեծ քանակությամբ հեղուկների ընդունումը:

Պ Ռեհանի բույրը բարերար ազդեցություն է ունենում անքնության դեպքում:

Պ Հազարաթերթիկը լցնել կտորից կարված տոպրակի մեջ ու դնել բարձի մոտ:

Պ Եղեսպակի (шалфей) բույրը բարերար ազդեցություն է ունենում անքնության դեպքում: Կիրառել վերը նշված ձևով:

Պ Խստիվ արգելվում է ցերեկային քունը:

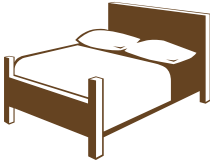
Պ Երեկոյան հարկավոր է սահմանափակել կոֆեինը և ծխելը:

Պ Քնելուց առաջ ականջի ետնամասը երկու մատով շրջանաձև շարժումներով մերսել: Շատ օգտակար է, այն լիովին թուլացնում է օրգանիզմը:

Պ Անքնության ժամանակ խորհուրդ է տրվում բութ մատով և ցուցամատով մերսել ականջաբլթակները:



ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է ԻՄԱՆՆԱԼ



Մեր կյանքի մեկ երրորդը մենք անց ենք կացնում քնած, և դա ոչ թե ճոխություն է, այլ՝ օրինաչափ անհրաժեշտություն: Անքուն գիշերվանից հետո վատանում է և՛ մեր տեսքը, և՛ ինքնագզացողությունը: Ցավոք, մենք էդիստնի կամ Նապոլեոնի նման հանճարներ չենք: Նրանց լիովին բավարարում էր չորսժամյա գիշերային և ետճաշյա կարճատև քունը: Լավ ինքնագզացողություն ունենալու համար մենք պետք է քնենք, այսինքն՝ ութ ժամով «անջատվենք»:

Ամերիկացի գիտնականները որոշեցին պարզել, թե մարդու վրա ինչպես է ազդում երկարատև (200-ժամյա) անքնությունը: Որպես «ենթափորձային ճագար» հանդես եկավ ռադիոյի մի հաղորդավար: 135 ժամերի ընթացքում նա կանոնավոր ձևով վարում էր ռադիոհաղորդումները, և բոլոր հոգեբանական փորձարկումները լավ արդյունքներ տվեցին: Բժիշկները պարբերաբար ստուգում էին նրա արյունը, շնչառությունը, զարկերակը, մեզը: Դիետաբանները մշակել էին մի սննդակարգ, ըստ որի նա սնվում էր օրական 5 անգամ: Փորձարկվողը ժամանակ առ ժամանակ սառը ցնցուղ էր ընդունում և լողում լողավազանում: Հինգերորդ օրվա վերջում, երբ քնի պահանջը սաստկացավ, նրան դոպինգ տվեցին: Վեցերորդ օրը նա վատացավ ու սկսեց կակազել, այնուհետև ի հայտ եկան հալյուցինացիաներ: Իններորդ օրվա երեկոյան հաղորդավարը սաստիկ գլխացավ ունեցավ, և քանի որ 200 ժամը լրացել էր, նրան թույլատրեցին քնել: Տասներեք ժամ մեռածի պես քնելուց հետո արթնացավ հրաշալի վիճակում, առանց շեղման որևէ նշանի: Այս գիտափորձից հետո գիտնականները եկան այն եզրակացության, որ բոլորովին էլ կարիք չկա վախենալ անքնությունից՝ կարծելով, թե մեզ սպառնում է դանդաղ թունավորում, հիվանդություն կամ մահ:

ՍԵՌԱԿԱՆ ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

🌸 Գիտնականների կարծիքով սեռական անկարողությունն առաջանում է սննդի մեջ որոշ վիտամինների պակասից, իսկ բուժման համար խորհուրդ է տրվում հետևել սննդակարգին, ուտել հում բանջարեղեն, մրգեր, խմել հում բանջարեղենների հյութեր: Օրական անհրաժեշտ է քնել 6-9 ժամ, հաճախ շոգեբաղնիք գնալ և ընդունել արևային լոգանք:

🌸 Չինացիները սեռական անկարողությունը բուժում են արու մշկայծյամի մուշկով: Մուշկը, որը մուգ դարչնագույն է և ունի տհաճ հոտ, գտնվում է հատուկ տոպրակում՝ կենդանու ետևի ոտքերի արանքում: Խմում են օրը 2-3 անգամ՝ 5-8 կաթիլ ավելացնելով կես բաժակ ջրին: Մուշկը կիրառում են նաև գնդիկների ձևով՝ խառնելով փշրված չոր բույսերի հետ:

🌸 Չիթապտուղ ուտելը մեծացնում է սեռական կարողությունը, ամրապնդում անդամը:

🌸 Ըստ Ամիրդովլաթ Ամասիացու, պնդուկն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը:

🌸 Ամիրդովլաթը նշում է, որ սխտորը մեծացնում է սեռական կարողությունը:

🌸 Ամիրդովլաթը գրում է, որ սպիտակ քաղցր խաղողն օգտակար է սեռական անկարողության դեպքում:

🌸 Պիստակն ուժեղացնում է սեռական հակունը:

🌸 Ժենշենի «ձեռքից» (արմատը հիշեցնում է մարդու մարմին՝ գլխով, իրանով, ձեռքերով, ոտքերով) կտրել 2-2,5 սմ երկարությամբ մի կտոր: Եթե արմատն էժանագին է, կարելի է ժենշենի ցանկացած մասից վերցնել 4 ս³ չափի կտոր: Թրմել 3,5 լ լավ թորած օղիով կամ դեղատոնային սպիրտով (40° թնդության): Հաջորդ օրը թուրմը խմել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական գավաթ՝ ուտե-

լուց առաջ: Երբ շշի 1/20-ից պակաս թուրմ մնա, օղի ավելացնել ու լավ թափահարել՝ խառնելով հին թուրմի մնացորդին: Շիշն այսպես կարելի է լցնել 2-3 անգամ: Երրորդ անգամից հետո հարկավոր է նոր թուրմ պատրաստել: Չի կարելի ուրիշի ժենշենի թուրմը խմել, իսկ եթե բուժումն ընդմիջվի, այն չի կարելի վերսկսել հին թուրմով: Չինական այս նշանավոր միջոցը ոչ միայն վերականգնում է սեռական կարողությունը, այլև երիտասարդացնում է ողջ օրգանիզմը:

🌸 Վերցնել հավասար քանակությամբ հալվեի հյութ, կարագ, մեղր, սագի կամ խոզի ճարպ, մասուրի փոշի, իրար խառնել և տաքացնել (եռացնել չի կարելի): Լցնել տարայի մեջ, բերանը փակել, պահել զով տեղում: Ընդունել ուտելուց կես ժամ առաջ 1-ական ճ/գ՝ 1 բաժակ տաք կաթով կամ ջրով:

🌸 150 գ հալվեի հյութին ավելացնել 250 գ մեղր, 350 գ կարմիր գինի, 100 գ մասուրի ալյուր, 30 գ մաղադանոսի սերմերի ալյուր: Թողնել 1-2 շաբաթ՝ պարբերաբար խառնելով: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ:

🌸 Չվի դեղնուցին խառնել մի քիչ ալյուր, աղ, պղպեղ, եփել և ուտել:

🌸 Սոխառածով ձվածեղն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը:

🌸 Սեռական անկարողության դեպքում շատ օգտակար են հետևյալ մթերքները՝ ադամաթուզը, սոխը, ճակնդեղը, հնդկաձավարը, բրինձը, կաթը, հոնը, սեխը, մաղադանոսը, սիսեռը, կիսաեփ ձուն, քնջութը, խավիճը:

🌸 Գարին, կորեկը, կորեկաձավարը նվազեցնում են սեռական կարողությունը:

🌸 Ոսպը թուլացնում է սեռական կարողությունը, հետևաբար խորհուրդ չի տրվում հաճախ ուտել:

🌸 Անոթի վիճակում ոլոռի եփուկ խմելն ուժեղացնում է սեռական գրգռվածությունը:

🌸 Ցորենի թեփը ոլոռի հետ (1:1) եփել այնքան, մինչև թանձրանա: 1 ամիս շարունակ ամեն օր ուտել:

🌸 Ծլեցրած ցորենն աղալ, առանց աղի և համեմունքների կոտլետներ պատրաստել, ձիթապտղի յուղով տապակել ու մեղրով ուտել: Այն բարձրացնում է ներունակությունը: Ցորենը ծլեցնելու համար ապակյա տարայի մեջ կիսով չափ լցնել ցորեն, լավ լվանալ, ավելացնել այնքան սառը ջուր, որ ցորենից 1-2 մատ բարձր լինի, կափարիչով ծածկել և թողնել 12 ժամ: Ապա լվանալ, ջրքամել և 12 ժամ թողնել՝ առանց կափարիչով ծածկելու: Այնուհետև բերանը ծածկել ու պահել սառնարանում: 1-2 օրից այն կծլի:

🌸 Վայրի բողկն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը:

🌸 Բողկի տերևի ջուրն ավելացնում է սերմը, ուժեղացնում և ամրացնում է սեռական անդամը:

🌸 Երիցուկի գլխիկները պոկել ու հյութն անմիջապես քամել: Քսելով ամորձիներին՝ կամրանա սեռական անդամը, կմեծանա սեռական ցանկությունը:

🌸 Եղնիկի ամորձիները չորացնել, եփել, ուտել, իսկ վրայից գինի խմել: Այն ամրացնում է սեռական անդամը, մեծացնում ներունակությունը՝ պոտենցիան:

🌸 Եղնիկին պոչով, մորթով, ոսկորներով ու մսով այրել, խառնել գինու հետ և քսել ամորձիներին, աճուկին, ճռներից: Այն ամրացնում է սեռական անդամը:

🌸 Սկան ականջի՝ անմոռուկի հյութը քամել ու քսել սեռական անդամին: Այն ուժեղացնում է սեռական ցանկությունը: Կամ էլ չոր ցողունը եռացնել և դրանով օծել սեռական անդամը: Բժշկապետերը հավատացնում են, որ այս միջոցը նույնիսկ ծերերին է կտրիճ դարձնում, ուժեղացնում է սեռական ցանկությունը, ամրապնդում անդամը:

🌸 Սեռական կարողությունը կուժեղանա, եթե ազարիոնի ծեծած արմատը մեջքին ամրացնեք:

🌸 Ուղտի շրդանը կես մթխալ (սիսեռի չափ) խմել տաք ջրով: Այն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը, իսկ սեռապես ուժեղանալու համար սրանից գորավոր դեղ չկա:

🌸 Վայրի գազարը թաթախել մեղրի մեջ և ուտել: Այն ուժեղացնում է սեռական ցանկությունը:

ԿԱԶԱՆՈՎԱՅԻ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ



Գոյություն ունեն բացառիկ հատկություններ ունեցող մի շարք մթերքներ, համեմունքներ, որոնք ուժեղացնում են ներուճակությունը՝ պոտենցիան: Այդ հնագույն դեղատոմսերից մեկի մասին հիշատակված է նաև Աստվածաշնչում: Խոսքը վերաբերում է մարդախոտի արմատներից պատրաստված սիրային ըմպելիքին: Հին Հունաստանում բժիշկներն ամուսնացած զինվորներին ուժերը վերականգնելու համար պատվիրում էին ուտել ձկնեղեն, ձկնկիթ, ութոտնուկ, ոստրե՝ այս ամենն առատորեն համեմելով կոճապղպեղով (ИМБИРЬ), դարչինով, սոխով: Խոհարարական ամենահին գրքերից տեղեկանում ենք, որ ձուկը պարունակում է այնպիսի նյութեր, որոնք մեծացնում են սեռական կարողությունը: Նշված է նաև, որ գոյություն ունեն մի շարք խթանող համեմունքներ, ինչպիսիք են՝ դափնետերևը, դաղձը, մանանեխը, մաղաղանոսը, անիսոնը, կապարի թուփը, սխտորը, զաֆրանը և այլն:

Հին ձեռագրերից մեկում խորհուրդ է տրվում քնելուց առաջ խմել տոնուսը բարձրացնող ըմպելիք՝ պատրաստված մեղրից, նշից ու իտալական եղևնուց:

Եկատերինա Մեդիչին նախապատվությունը տալիս էր արտիճուկներին (բարդածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բույս), որոնք 1578 թ. «Բուժիչ այգի» անվամբ հրատարակված գրքում հիշատակվում են որպես առանձնապես արդյունավետ խթանիչներ: Դեռևս 16-րդ դարում Ֆրանսիայում բանջարեղենի և կանաչու առևտրով զբաղվողները գնորդներին հրավիրում էին իրենց վաճառասեղանների մոտ՝ գովերգելով արտիճուկները որ-

պես «տղամարդկանց ու կանանց հոգին և մարմինը ջերմացնող մթերք», իսկ սիրահարներին առաջարկում էին հիմնածաղիկ և պղպեղ:

Տրիստանի և Իզոլդայի սիրային ընպելիքը պատրաստված էր դաղձից, ծոթրինից, հազրեվարդից: Իսկ Կազանովան իր գուգընկերուհիներին չհիասթափեցնելու համար ուտում էր մորխեր:

Երբ իսպանացիները Եվրոպա բերեցին կարտոֆիլը և կակաոյի սերմը, այս մթերքներին վերագրեցին հրաշագործ հատկություններ: Դրանք օրգանիզմի վրա գրգռիչ ազդեցություն էին ունենում, բարձրացնում էին ներունակությունը:

Տասնամյակներ շարունակ լուիկը համարում էին «սիրո խնձոր»: Թեև իրատեսներն այն ժամանակ նրա հրաշագործ զորությունը վերագրում էին հավատին և ներշնչանքին, այնուհանդերձ պալատական բժիշկները դուրս էին գրում «պոմիդորային դեղատոմսեր»:

Ամերիկացի բժիշկ Իոլ Ուոտսոնը եկավ այն եզրակացության, որ գոյություն չունի այնպիսի մթերք, որը կարելի է համարել լիարժեք սեռական խթանիչ: Մինևույն ժամանակ նա հաստատեց, որ բնության մեջ կան ներունակությունը բարձրացնող միջոցներ, որոնցից մեկն էլ իսպանական ճանճն է՝ կանտարիդան: Այն մշակում են, փոշի դարձնում, ավելացնում սիրային ընպելիքներին: Հարկ է նշել, որ 0,03 գ կանտարիդայի փոշին կարող է սպանել մարդուն:

Բնական խթանիչ է նաև ժենշենը, որից թուրմեր են պատրաստում և ընպում: Սոխը, սխտորը, ծոթրինը, նեխուրը, հազրեվարդը ևս բնական խթանիչներ են:

Ֆրանսիացի հոմեոպատներն առաջարկում են տղամարդու ներունակությունը բարձրացնող ընպելիք, որը պատրաստելու համար հարկավոր է 4 պտղունց մանրած ծոթորի, 2 պտղունց դաղձի և 1 պտղունց հազրեվարդի վրա լցնել 1 զավաթ եռացրած ջուր: Երբ խառնուրդը թրմվի, խմել: Ծոթորն ու դաղձը թողնում են գրգռող ներգործություն, իսկ հազրեվարդն ավելացնում է ուժը: Այն անհրաժեշտ է ընդունել երեք ամիս շարունակ՝ քնելուց առաջ:

ԿԱՆԱՑԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🌸 1 գլուխ սխտորը քաղցր գինու մեջ եփել և ճաշի գդալով խմել: Օգտագործել դաշտանադադարի ժամանակ ու ցավոտ դաշտանի նախորդ օրերին:

🌸 Ցավոտ դաշտանի դեպքում անհրաժեշտ է մաղադանոսի հյութ խմել:

🌸 Գնդածաղկի չոր արմատները մանրել և եփուկ պատրաստել (3-4 արմատին՝ 10 բաժակ եռացրած ջուր): Դաշտանային ցավերի ժամանակ ընդունել օրը երկու անգամ կեսական բաժակ: Սա չինաճապոնական միջոց է:

🌸 Առատ ու ցավոտ դաշտանի դեպքում ռուս հեքիմները խորհուրդ են տալիս օգտագործել դաշտային ձիաձետ: Դրա համար հարկավոր է 1 թ/գ ձիաձետը եփել 2 բաժակ ջրում, ուժեղ ցավերի և առատ արյունահոսության ժամանակ ընդունել 2 ժամը մեկ 1-ական ճ/գ, իսկ ցավերը մեղմանալուց հետո՝ օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

🌸 Ղանձլամերը կարգավորում է դաշտանային ցիկլը և մեղմունց ցավերը:

🌸 Առատ դաշտանի դեպքում խմել նարնջի կեղևից պատրաստված եփուկ:

🌸 Դաշտանային խանգարումների ժամանակ ընպել ազնվամորու տերևների եփուկ:

🌸 Հոնը և խորոված սոխն օգնում են կանոնավորել անկանոն ձևով ընթացող դաշտանը:

🌸 Ընկուզենու կեղևը որոշ ժամանակ պահել գինու մեջ ու խմել դադարած դաշտանի վերսկսման համար:

🌸 Սամիթի արմատը, որը կիրառվում է խաշուկի ձևով, առատացնում է դաշտանը:

🌸 Կաթսայի մեջ լցնել 1,5 բաժակ ջուր, լավ եռացնել, հետո

կրակը թուլացնել: Ջրին ավելացնել 4 գ չորացրած սպանդ, 15 րոպե եփել՝ չթողնելով, որ եռա: Այնուհետև քամել և միանգամից խմել: Ցանկալի է այս հեղուկն ընդունել առավոտյան անոթի վիճակում և 6 ժամ ոչինչ չուտել: Օգտակար է նվազ և անբավարար դաշտանի դեպքում:

✿ Արգանդի արյունահոսությունը կդադարի, եթե սեռական օրգանների վրա դնեք ձիթապտղի քամուկ:

✿ Երիցուկի ջրով լվացում կատարելն օգտակար է դաշտանի, արգանդի ուռուցքի ժամանակ:

✿ Արգանդի արյունահոսությունը կդադարի, եթե դեղին շուշանը մանր ծեծեք, խմեք կամ էլ մեղրով շաղախեք ու բրդով դնեք հեշտոցի մեջ:

✿ Արգանդի թուլության և արյունահոսության ժամանակ շատ օգտակար է ճնճղապաշարի եփուկը: 10 գ բույսի վրա լցնել 200 գ եռացրած ջուր, թրմել և խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ Խաղողի տերևները չորացնել, փոշի դարձնել ու խմել 2-4 գ: Այն բուժում է արգանդի արյունահոսությունը:

✿ 1 ճ/գ կտրատած ջրապղպեղին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թրմել և ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1-ական ճ/գ: Օգտակար է ցավոտ դաշտանի, արգանդային արյունահոսության դեպքում:

✿ Արգանդի արյունահոսությունը կդադարի, եթե ազարիոնը վարդի յուղով տրորեք ու քսեք մեջքին:

✿ Կծոխուրի արմատի կեղևի ջրաթուրմը դադարեցնում է արգանդային արյունահոսությունը:

✿ Արգանդի արյունահոսությունը կդադարի, եթե ուղտի լեզու բույսի ճյուղերը եփեք և ջուրը խմեք, իսկ եթե պտուղը փորում մահացած լինի, դուրս կհանի:

✿ Արգանդի արյունահոսության դեպքում ընկույզի միջուկն այրել, գինով խմել կամ էլ ընկույզի կեղևի մոխիրը գինով խմել:

✿ Դարչինն ամրացնում է արգանդը:

✿ Արգանդի հիվանդությունների ժամանակ օգտակար են ազոխը՝ խակ խաղողը, աքաղաղի միսը:

🌸 Նավթը քամել՝ անցկացնելով սև հացի և ածուխի շերտով, կիսով չափ ջուր ավելացնել և ցողման ձևով կիրառել արգանդի քաղցկեղի դեպքում:

🌸 630 գ մայիսյան մեղրին խառնել 635 գ կարմիր գինի, 350 գ ալոե (3,5 տարեկան ալոեին 5 օր չջրել, ապա նրա հաստ կեղևները քաղել): Խմել օրը երեք անգամ 1-ակամ ք/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ: Օգտակար է արգանդի քաղցկեղի դեպքում:

🌸 Սպիտակաթորանքի դեպքում կաղնու կեղևից պատրաստված թուրմով կամ էլ շիբի լուծույթով (2 ք/գ շիբին ավելացնել 1 լ տաք ջուր) օրը երկու անգամ լվացում անել:

🌸 Սոճու ասեղներով կամ դրանց հյութով տաք լոզանքներն օգտակար են սպիտակաթորանքի ժամանակ: Բուժման ընթացքում հարկ է խուսափել սեռական հարաբերություններից, իսկ հնարավորության դեպքում լավ կլինի շաբաթը երկու անգամ շոգեբաղնիք գնալ:

🌸 Ետծննդաբերական մաքրումները հեշտացնելու և արագացնելու համար ռուս հեքիմները խորհուրդ են տալիս խմել կեչու տերևների եփուկ: Հարկավոր է 10 գ չորացրած ու մանրած տերևների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, եփել: Ընդունել օրը մեկ անգամ:

🌸 Կանաչի օրգանների բորբոքվածության, անպտղության դեպքում հաճախ խմել երիցուկով պատրաստված թեյ:

🌸 Ղանձլամերը բուժում է միոման, ձվարանների խրոնիկական բորբոքումները, բորբոքումների հետևանքով առաջացած անպտղությունը:

🌸 Ղանձլամերը կանխարգելում և բուժում է կաթնագեղձի քաղցկեղը:

🌸 Կանաչի հիվանդությունների ժամանակ օգտակար է մայիսյան կեչու կեղևից պատրաստված թեյը:

🌸 Սեղմված մատներով մերսեք կոնքերը: Այն ամրացնում է մեջքի մկանները և օգնում գինեկոլոգիական դժվարությունների դեպքում:

ԸՆԿՆԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ընկնավորությունը՝ էպիլեպսիան, համարվում է անբուժելի հիվանդություն: Ընկնավորներն ամսվա ընթացքում ունենում են 25 և ավելի նոպաներ: Էպիլեպտիկ նոպան ունի իր բնական ընթացքը, ուստի անհիմաստ է հիվանդի վրա ջուր լցնելը, ապտակելը: Նոպան սկսվելու ժամանակ անհրաժեշտ է ընկնավորի ձախ ձեռքը դնել հատակին և ոտքով սեղմել նրա ճկույթը: Սովորաբար նոպան անցնում է: Պետք է հոգ տանել, որ հիվանդը լեզուն չկծի, փսխունքը չլցվի շնչառական ուղիները: Հարկավոր է արձակել հիվանդի հագուստի կոճակները, գոտին, գլուխը կողքի թեթել և նրա տակ որևէ փափուկ բան դնել, սեղանատամների արանքը մտցնել վիրակապով փաթաթված գդալի պոչ: Եթե նոպայից հետո հիվանդը քնի, արթնացնել, տեղափոխել անկողին:

Հիվանդության բուժման համար խորհուրդ է տրվում՝

🌸 10 օրերի ընթացքում 7 օր սնվել հացահատիկով, իսկ մյուս 3 օրերին ծոմ պահել ու աղոթել: Այդ ժամանակ հեղուկ քիչ օգտագործել: 2-3 կուրսից հետո հիվանդությունը կբուժվի:

🌸 Հիվանդը 1 տարի պետք է քնի գառնուկի հետ: Նրա բուրդը ձգում է բացասական հոսանքները, և մարդը բուժվում է:

🌸 Քթի մեջ պարբերաբար կաթեցնել ճակնդեղի հյութ:

🌸 9-10 օրերի ընթացքում 3 օր լրիվ քաղցած մնալ:

🌸 Հաճախակի ծոմ պահել, սնվել բուսական հում սննդով:

🌸 Ղանձլամերը բուժում է ընկնավորությունը:

🌸 Վայրի սև բալը նպաստում է ընկնավորության բուժմանը:

🌸 Տիբեթի բժիշկները հիվանդության պատճառը համարում են հաստ աղիքում ճիճուների առկայությունը և առաջարկում հաջորդական լվացումներով հաստ աղիքը մաքրել դրանցից:

🌸 Խմել թթու դրած կաղամբի հյութ կամ խոզի մեզ:

🌸 Օգտակար են թուզը, պղպեղը:

ՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ԲՇՏԻԿՆԵՐ

Պատանեկան բշտիկները հայտնվում են արբունքի տարիքում, բայց կարող են ի հայտ գալ նաև 30, 40 և նույնիսկ՝ 50 տարեկանում: Դրանք հիմնականում լինում են ճարպոտ և լայն ծակոտիներով մաշկ ունեցող մարդկանց մոտ: Բշտիկները տեղակայվում են դեմքի, մեջքի, կրծքերի վրա: Որոշ աղջիկների դեմքի մաշկը մաքուր է լինում, այնինչ կուրծքը և մեջքը պատված են լինում բշտիկներով: Եթե դրանք ժամանակին չբուժվեն, հասուն տարիքում տառապանք կպատճառեն: Մաշկի վրա բշտիկները թողնում են լայնացած ծակոտիների և սպիների նման այլանդակող հետքեր:

Պատանեկան բշտիկների առաջացման գործում մեծ դեր ունի աղետամոքսային համակարգը: Մարսողության հետ կապված բոլոր խնդիրները բացասաբար են անդրադառնում մաշկի վիճակի վրա: Օրինակ՝ երկօրյա փորկապության հետևանքով ավելանում է պզուկների քանակը, քիթը փայլում է, իսկ դեմքը լվանալուց հետո կարճ ժամանակ անց մաշկի վրա առաջանում է ճարպի շերտ:

Պզուկներից ազատվելու համար միայն արտաքին բուժումը բավարար չէ: Բուժման հաջողությունը հիմնականում կախված է ճիշտ սննդից: Սննդակարգում հարկ է ներառել այնպիսի մթերքներ, որոնք պարունակում են հանքային նյութեր: Անհրաժեշտ է խուսափել ալրեղենից, մսեղենից, ոչ դյուրամարս, ճարպոտ, տաքացրած և տապակած սննդից, սուր համեմունքներից՝ մանանեխից, տաքդեղից, քացախից, սոխից, սխտորից, աղի, թթու, կծու կերակուրներից: Խորհուրդ է տրվում սահմանափակել սուրճի, թունդ թեյի, շոկոլոդի, ալկոհոլի գործածությունը (լավ կլինի վերջինս ընդհանրապես չօգտագործել): Հնարավորինս շատ ուտել կաթնամթերք՝ կաթ, կաթնաշոռ, մածուն, ինչպես նաև՝ թարմ մրգեր ու բանջարեղեն:

Բշտիկների դեմ պայքարելիս կարևոր դեր ունի մաշկի հիգիենան: Հարկավոր է օրը երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, տաք ջրով ու օճառով լվանալ դեմքը, ինչպես նաև մարմնի այն մասերը, որտեղ բշտիկներ են հայտնվել: Եթե դեմքի մաշկը չափազանց ճարպոտ է, այն կարելի է լվանալ օրը երեք անգամ:

Բշտիկների և ճարպահոսության դեմ պայքարում ամենաարդյունավետ միջոցն արևն է: Պատահական չէ, որ արևոտ ամառվանից հետո մաշկը մաքրվում է: Կանխարգելիչ և բուժական ներգործություն են ունենում նաև մաքուր օդում քայլելը, օդափոխված սենյակում քնելը, պարբերաբար լողանալը, մարզումը, ֆիզկուլտուրան, սովաբուժությունը և այլն:

Պատանեկան բշտիկների դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

🌸 Շշի մեջ լցնել սպիտակ շուշանի թարմ թերթիկներ, ավելացնել օդի կամ ջրով բացած սպիրտ, թողնել 2 շաբաթ: Քնելուց առաջ այս հեղուկով լվանալ բշտիկացանը: Ռուս հեքիմները հավաստիացնում են, որ սա բշտիկացանի և թարախային բորբոքումների բուժման ամենաարդյունավետ միջոցներից է:

🌸 Դեմքին քսել կերակրի սոդա, 2-3 րոպե թողնել: Այն մաքրում է ճարպոտ մաշկը, բշտիկները:

🌸 1 թ/գ մեղրին խառնել 0,5 թ/գ դարչին, քսել դեմքին: 10-15 րոպե անց լվացվել: Օգտակար է թարախաբշտիկների և կորյակների առկայության դեպքում:

🌸 Կովալզիցի ծաղիկներից պատրաստված եփուկով թրջոցն օգտակար է թարախային կորյակների դեպքում:

🌸 Օճառախտի ծեծած հատիկների վրա եռացրած ջուր լցնել, 5 րոպե եռացնել և այդ եփուկով թրջոց դնել:

🌸 Ալոեի տերևները եռացրած ջրով լվանալ, չորացնել, 10 օր պահել մութ և սառը տեղում, այնուհետև դրանք, մանրել, հյութը քամել, քսել բշտիկներին: Ամեն անգամ պետք է օգտագործել նոր քամած հյութ:

🌸 Ալոեի տերևները 10 օր պահել մութ և սառը տեղում, ապա մանրել, շիլա դարձնել, վրան լցնել եռացրած ու սառեցրած ջուր (1:5), 1 ժամ թրմել, 2-3 րոպե եռացնել և քամել: Եփուկով լվանալ բշտիկացանը:

🌸 Այրած սմբուկի մոխիրը ներծծում է թարախոտ բշտիկները:

🌸 Խմել արյունը մաքրող բույսերի եփուկներ: Օգտակար են եռագույն մանուշակը, անանուխը:

🌸 2 ճ/գ քարխոտի արմատների վրա լցնել 0,5 բաժակ եռացրած ջուր, եռացնել ու եփուկով թրջոց դնել: Օգնում է դժվար լավացող կորյակային թարախակալումների, ցանի դեպքում:

🌸 Կեչու բողբոջները 2-3 ժամ թրմել, քամել և դրանով լվանալ բշտիկները:

🌸 1 ճ/գ կեչու բողբոջների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 15-20 րոպե եփել, սառեցնել և քամել: Ստացված եփուկով թրջոցներ դնել կամ էլ դրանով լվանալ բշտիկները:

🌸 Ճաշելուց առաջ կամ այդ ընթացքում 1-2 թ/գ գարեջրի խմորիչ ընդունել:

🌸 Բաժակի 3/4-ը եռացրած ջուր լցնել, ավելացնել 10 գ խմորիչ, մի փոքր շաքարավազ, 1 ժամ պահել մութ տեղում, ապա խմել: Բուժման կուրսը 20 օր է: Երեք շաբաթ ընդմիջելուց հետո բուժման կուրսը կրկնել:

🌸 Բշտիկների վրա դառը նուշ քսել:

🌸 Ըստ Ամիրդովլաթի, բշտիկների դեմ օգտակար է պիստակի յուղը:

🌸 Չվի դեղնուցը հարել, քսել դեմքին: 15-20 րոպեից լվանալ: Վերացնում է բշտիկները:

🌸 Չվի սպիտակուցը լավ հարել, խառնել մեղր, աղ, ալյուր: Ստացված զանգվածը քսել դեմքին, 15-20 րոպեից լվանալ:

🌸 Բշտիկների վրա հին մեզով թրջոց դնել:

ՀՐԱՇԱ ԳՈՐԾ ԼՈՇՏԱԿԸ

Լոշտակը՝ մանրագործ, եղել է Սողոմոն Իմաստունի ծառը, որից մի կտոր դրված էր նրա մատանու տակ, և դրա շնորհիվ էլ բոլոր գազաններն ու սողունները հնազանդ էին նրա հրամաններին: Ալեքսանդր Մակեդոնացին իր աշխարհակալ թագավորությանը հասել է այս ծառի զորությամբ: Ծառի փայտը նա մշտապես պահում էր իր մոտ ու սրա զորությամբ էլ ղեկավարում էր թագավորությունը:

Լոշտակի արմատը նման է կանգնած մարդու, իսկ տերևները պառկած են հողին: Ունի կարմրավուն մանր պտուղներ, իսկ բույրը մեղր է հիշեցնում: Այն աճում է այգիներում ու լեռներում: Մանրագործ կարելի է հանել միայն այն ժամանակ, երբ Հրատը գտնվում է Խոյի կամ Այծեղջյուրի համաստեղությունում: Բույսը հարկավոր է հանել երեքշաբթի օրը՝ արևածագին: Նրա չորս կողմը փորում են այնպես, որ ինքն իրեն կախված մնա, բերում են մի քանի օր սոված պահված շանը, վիզը պարան են գցում, որի ծայրը կապում են լոշտակի արմատին: Մի քանի մետր հեռանալով՝ շանը ձայն են տալիս: Կենդանին քաշում է պարանը՝ հանելով բույսի արմատը: Դրանից հետո շունը սատկում է: Արմատը հանելով՝ անհրաժեշտ է սպիտակ կտավով փաթաթել ու պահել:

Լոշտակի չբացված ծաղիկը փաթաթում են քաթանե լաթով, յոթնագույն աբրեշունով կամ դերձանով և կապում լուսնոտի վզին: Ինչքան երկար մնա կապված, այնքան ժամանակ էլ հիվանդությունը չի անհանգստացնի: Ջառանցող կամ խելացնոր հիվանդներն իրենց շատ լավ կզգան, եթե այս բույսն այրվի կրակի վրա, և նրանք շնչեն դրա բույրը: Բոլոր բժշկապետները գրում են, որ լոշտակ ունեցողի միտքը բացվում է, պայծառանում, և նա կարող է իմանալ երկրային ու երկնային գաղտնիքներ, որոնք հասու չեն սահասարակ մահկանացուներին: Գիշերն այս բույսի տերևներն ու կեղևն այրվում են և փայլում կրակի պես:

ԱՐՏԱՍՈՎՈՐ ԱՅԲՈՒԲԵՆ

1893 թ. հոլանդացի բժիշկ էյքմանը որոշեց թողնել իր հայրենիքը և բնակություն հաստատել Յավա կղզում: Այնտեղ մոլեգնում էր բերի-բերի սոսկալի հիվանդությունը: Այն թափանցել էր նաև Հարավային Ամերիկայի և Աֆրիկայի շատ երկրներ, որտեղ բնակչությունը գլխավորապես սնվում էր բրնձով: Հիվանդի ձեռքերը թմրում էին, ոտքերն ու վիզը՝ կծկվում: Էյքմանի առաջարկած դեղերն անզոր էին բուժելու այդ հիվանդությունը: Մի անգամ, անցնելով հավանոցի կողքով, երիտասարդ բժիշկը նկատեց, որ հավերի պարանոցները ևս ծռվել էին ջղածությունից: Պարզվեց, որ վերջիններիս կերակրում էին սպիտակ գտված բրնձով: Բավական էր, որ նա գտված բրնձին խառներ մի քիչ թեփ՝ բրնձի հատիկների թաղանթներ, հիվանդությունն անմիջապես բուժվում էր:

1912 թ. լեհ գիտնական Ֆունկին հաջողվեց բրնձի թեփից և թթխմորից ստանալ մի նյութ, որը բուժում էր բերի-բերի հիվանդությունը: Գիտնականի ստացած նյութի 4 մգ-ը բուժում էր հիվանդ աղավաղում: Այդ նյութն անվանեցին վիտամին՝ կենսանյութ:

Գիտնականները պարզեցին, որ լնդախտը կարելի է բուժել նույնքան հեշտ, որքան՝ բերի-բերին, բայց՝ այլ նյութերի օգնությամբ: Բրնձի թեփի փոխարեն հիվանդներին տալիս էին թարմ կաղամբ, կարտոֆիլ, կանաչ սոխ: Սև հաղարջը, կիտրոնը, լուլիկը ևս հիանալի դեղամիջոցներ էին. դրանցում նույնպես առկա էին վիտամիններ: Շուտով հաղթահարվեց պելագրան, որն առաջանում էր այն երկրներում, որտեղ մարդիկ սնվում էին միայն եգիպտացորենով: Հիվանդությունն սկսվում էր աղիքների գործունեության խանգարումով, մարմնի վրա ի հայտ էին գալիս փոքրիկ կարմիր բծեր: Հիվանդները երբեմն խելագարվում էին: Պելագրան բուժվում էր, երբ նրանց տալիս էին կենդանու լյարդից պատրաստված կերակուր, ձու, կաթ, գարեջրի խմորիչ: Վիտամինների հայտնագործումը բազում մարդկային կյանքեր փրկեց:

Այժմ հայտնի են 20-ից ավելի տարատեսակ վիտամիններ,

որոնք տարածված են բնության մեջ, առկա են կենդանիների ու մարդկանց մկաններում, նյարդային հյուսվածքներում, լյարդում, արյան մեջ: Աջքի ցանցաթաղանթում կա վիտամին A, որը հնարավորություն է տալիս տեսնել թույլ լուսավորության ժամանակ: Օրգանիզմը դժվարությամբ է արտադրում այդ վիտամինը, և այն մենք ստանում ենք սննդի հետ: A վիտամին կա կաթի, հավկիթի, բանջարեղենի որոշ տեսակների մեջ: Օրգանիզմն այն կարող է ստանալ կարոտինից, որը պարունակվում է լուլիկում, զազարում: Վիտամինների գծով միջազգային հանձնաժողովը որոշել է դրանք նշանակել լատինական տառերով: Այդ տառը կամ այն հիվանդության սկզբնատառն է, որը բուժվում է այս կամ այն վիտամինով (օրինակ՝ C-ցինգա, B-բերի-բերի, P-պելագրա) կամ էլ նշանակվում է օրգանիզմի վրա վիտամինի ունեցած ներգործությամբ: Այսպես է ծնվել հրաշալի այբուբենը, որի տառերը տարեցտարի ավելանում են:

Վիտամիններ

A վիտամին: Այս վիտամինի բացակայության կամ պակասի պատճառով մարդու քաշը նվազում է, նկատվում է ախորժակի վատացում, տեսողության թուլացում, վնասվում են տեսողական օրգանները, դադարում է օրգանիզմի աճը, մաշկը թեփոտում է, չորանում, օրգանիզմ են ներթափանցում մանրէներ, որոնք առաջացնում են վարակիչ հիվանդություններ: A վիտամինն առկա է կաթի, ձվի դեղնուցի, ձկան, ձկան յուղի, կարագի, լյարդի, երիկամի, պանրի, զազարի, լուլիկի, թրթնջուկի, դդումի, սոխի, սպանախի, մանդարինի, ծիրանի մեջ:

C վիտամին: Սա հակալնդախտային վիտամին է, պակասի դեպքում առաջանում է լնդախտ, որը վատ է անդրադառնում ատամների վիճակի վրա: Կարևոր դեր ունի նաև նյութափոխանակության և օրգանիզմի կանոնավոր աճի համար: Վիտամինի անբավարարության պատճառով առաջանում է հոգնածություն, քնկոտություն, գլխապտույտ, սրտխառնոց, նյարդային վիճակ, աշխատունակության անկում: Պարունակվում է մասուրի, թարմ մրգերի, խաղողի տերևների, կարտոֆիլի, կարմիր բողկի, կանաչ սո-

խի, կաղամբի, կանաչ տաքդեղի, կիտրոնի, նարնջի, մանդարինի մեջ:

B₁ վիտամին: Այն նպաստում է նյութափոխանակությանը, իսկ բացակայության դեպքում նկատվում է օրգանիզմի ընդհանուր թուլություն, աղեստամոքսային ուղու գործունեության խանգարում, ախորժակի անկում, փորկապություն, բերի-բերի ծանր հիվանդություն, որի ժամանակ ախտահարվում է նյարդային համակարգը: Առկա է գարեջրի խմորասնկի, հացաբույսերի, լոբազգիների մեջ:

B₂ վիտամին: Անհրաժեշտ է օրգանիզմում կանոնավոր նյութափոխանակությունն ապահովելու համար, նպաստում է երիտասարդ օրգանիզմի աճին: Վիտամինի բացակայության ժամանակ նկատվում է ախորժակի անկում, քաշը նվազում է, օրգանիզմը՝ թուլանում, լինում են գլխացավեր, բորբոքվում է բերանի լորձաթաղանթը, շրթունքների անկյուններում և աչքերի շրջանում ախտահարվում է մաշկը, աչքերը կարմրում են, իսկ տեսողությունը՝ վատանում: Առաջանում են պեպեններ, պիզնետային բծեր: B₂ պարունակվում է կաթի, կաթնամթերքի, լյարդի, ձվի, խմորասնկերի, երիկամի, ձկան, ընտանի թռչնամսի մեջ:

B₆ վիտամին: Մեծ նշանակություն ունի ստամոքսի թթվայնության կարգավորման գործում, լավացնում է հյուսվածքների սնուցումը, նպաստում լորձաթաղանթի վերականգնմանը: Կանոնավորում է արյան մեջ պղնձի և երկաթի կուտակումը, մասնակցում է արյան ստեղծմանը, բարերար ազդեցություն է ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա: Պարունակվում է մսի, լյարդի, ձկան, ձվի դեղնուցի, խմորիչների, բանջարեղենի, մրգերի մեջ:

B₇ վիտամին: Մասնակցում է նյութափոխանակությանը, պակասի դեպքում առաջանում է մաշկաբորբ, մկանային ցավ, ընկճված վիճակ, մազաթափություն, ախորժակի անկում: Առկա է ձվի դեղնուցի, լյարդի, խմորասնկերի, ծաղկակաղամբի, սոյայի մեջ:

B₈ վիտամին: Այն մասնակցում է ճարպափոխանակությանը, լյարդը պաշտպանում է ճարպակալումից: Պարունակվում է սոխի, լոբազգիների, ցորենի, նարնջի, տանձի, չամիչի, սեխի, տավարի սրտամկանի և ուղեղի մեջ:

B₁₂ վիտամին: Սա մտնում է արյան յուրաքանչյուր կարմիր գնդիկի բաղադրության մեջ, իսկ պակասի դեպքում առաջանում է

ծանր հիվանդություն՝ սակավարյունություն: Այն նյութափոխանակության կատալիզատոր է, նպաստում է արյունաստեղծման գործընթացին: Օգտագործվում է անեմիայի, պոլիոմելիտի, բրոնխիալ ասթմայի, լյարդի ախտահարումների ժամանակ՝ նրա գործառույթը վերականգնելու համար: B_{12} վիտամինով հարուստ են ձվի դեղնուցը, պանիրը, կաթը, միսը, լյարդը:

PP վիտամին: Կարևոր է օրգանիզմի կանոնավոր գործունեության համար, իսկ բացակայության պատճառով առաջանում է բերանի լորձաթաղանթի բորբոքում, պելագրա, մաշկը թեփակալում է, խանգարվում է նյարդային համակարգի, աղեստամոքսային ուղու գործունեությունը: Պարունակվում է վարսակածավարի, սոյայի, տարեկանի և ցորենի հացի, լուլիկի, գազարի, կաղամբի, կարտոֆիլի, լյարդի, գարեջրի և հացի խմորիչների մեջ:

P վիտամին: Կարգավորում է արյան մակարդելիությունը, մազանոթների թափանցելիությունը և դրանց պատերի ամրապնդումը: Կանխում է C վիտամինի պակասի հետևանքով տեղի ունեցող արյան զեղումը: Այն առկա է սև հաղարջի, մասուրի, մարնջի, կիտրոնի, մաղադանոսի մեջ:

K վիտամին: Նպաստում է արյան արագ մակարդմանը, իսկ պակասի դեպքում, եթե վնասվում է անգամ ամենափոքր արյունատար անոթը, սկսվում է երկարատև արյունահոսություն: Պարունակվում է կաղամբի, սպանախի մեջ:

E վիտամին: Բացակայության կամ պակասի ժամանակ խանգարվում է սեռական գեղձերի գործունեությունը: Տղամարդկանց մոտ առաջանում է սեռական անկարողություն, իսկ կանանց մոտ խախտվում է դաշտանային ցիկլը: Պարունակվում է բուսայուղի, կաթի, մսի, լյարդի, կաղամբի, սպանախի, եգիպտացորենի, գարեձավարի, հավկիթի, ընկույզի, նշի, գետնանուշի, խճճորի, մեջ:

D վիտամին: Այն երբեմն անվանում են «արևի լույսի վիտամին»: Նպաստում է ոսկորների զարգացմանն ու ամրապնդմանը, իսկ բացակայության հետևանքով առաջանում է ռախիտ հիվանդությունը, որի ժամանակ պակասում է ոսկորների աղերի պարունակությունը, դանդաղում է երեխայի աճը, ծովում են ոտքերը, գլուխն ու փորը մեծանում են, երեխան ընկալունակ է դառնում տարատեսակ հիվանդությունների նկատմամբ: D վիտամինով հարուստ են ձկան յուղը, լյարդը, ձվի դեղնուցը:

ԱՂԵՍՏԱՄՈՔՍԱՅԻՆ ՈՒՂՈՒ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🌸 Նռան կեղևը մանրել, 1 բաժակ ջրով մարմանդ կրակի վրա 15 րոպե եփել ու 2 օրում խմել: Այն բուժում է աղիքները:

🌸 Ոչխարի գլխի արգանակով հոգնան բուժում է աղիքները:

🌸 Չամիչը բուժում է աղիքային հիվանդությունները:

🌸 1 բաժակ վարսակի վրա լցնել 1 լ ջուր (80° C), թողնել 10 ժամ, քանել, խառնել 1,5 ճ/գ մեղր, կիտրոնի հյութ և խմել: Օգտակար է աղիքային հիվանդությունների դեպքում:

🌸 Սեխը և նրա կորիզը մաքրում են աղիքները:

🌸 Կաթնովը մաքրում է աղիքները:

🌸 Ծնեբեկը, բալը, հաղարջի կորիզները կարգավորում են աղիքների աշխատանքը:

🌸 Մանդարինը շատ օգտակար է աղեստամոքսային հիվանդությունների ժամանակ, ակտիվացնում է աղիքների աշխատանքը:

🌸 Աղիքների խոցի դեպքում խորհուրդ է տրվում հոն ուտել:

🌸 Կովի կաթը մեղրով խմելն օգնում է աղիքային խոցերին:

🌸 Խոզի ճարպն օգտակար է աղիքային ուռուցքների և խոցերի ժամանակ:

🌸 Աղիքային խոցերի դեպքում խաշած բրնձի ջրով հոգնա անել:

🌸 Սալորի հյութը բուժում է աղիքային, իսկ սալորը՝ աղեստամոքսային ցավերը:

🌸 Աղեստամոքսային հիվանդությունների ժամանակ ուտել սերկևիլ:

🌸 Ամեն օր մի քանի գդալ սպիտակաձավարի շիլա ուտել: Ըստ տիբեթական բժշկության, այն բարերար ազդեցություն է ունենում աղիքների ու աղեստամոքսային ուղու վրա:

🌸 1-ական թ/գ տերեփուկը, եղեսպակն ու երիցուկը 1 բաժակ եռացրած ջրում թրմել, սառեցնել, քանել: Ընդունել օրը 5-7 անգամ 1-ական ճ/գ: Խորհուրդ է տրվում կոլիտի (հաստ աղիքի բոր-

բորում), աղեստամոքսային ուղու այլ հիվանդությունների ժամանակ:

🌸 Կոլիտի դեպքում օգնում են եզան լեզվի հյութը և սամիթը:

🌸 Կոլիտի ժամանակ օրական խմել 20-30 գ քնջութի յուղ:

🌸 Աղեստամոքսային հիվանդությունների դեպքում օգտակար է կեչու սև սունկը՝ չափան: Թարմ սունկը լվանալ, քերել, ավելացնել 50° C ջուր (1:5), 2 օր թրմել, քամել՝ ճգնելով սնկի մատվածքը: Ընդունել օրը 3 բաժակ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ: Թուրմը սառը տեղում կարելի է պահել 4 օր: Չափան մաս լավացնում է այն մարդկանց ինքնազգացողությունը, ովքեր տառապում են չարորակ հիվանդություններով:

🌸 Ծորենին մաքրում է ողջ աղեստամոքսային ուղին:

🌸 Աղեստամոքսային հիվանդությունների ժամանակ առավոտյան և երեկոյան խմել 1-3 թ/գ կտավատի փոշի՝ խառնելով կաթի, ջրի կամ հյութի հետ:

🌸 Խավիժը բուժում է աղեստամոքսային ուղու հիվանդությունները:

🌸 Օրական 2-3 պճեղ սխտոր ուտելը բուժում է աղեստամոքսային ուղու մի շարք հիվանդություններ:

🌸 Ղանձլամերը (морозник) հիանալի կերպով մաքրում է աղիքները, շատ օգտակար է աղիքների ուռուցքի և տասներկու մատնյա աղիքի խոցային հիվանդությունների ժամանակ:

🌸 Տասներկու մատնյա աղիքի խոցային հիվանդությունների դեպքում անոթի վիճակում խմել կարտոֆիլի 3/4 բաժակ թարմ հյութ, հետո կես ժամ պառկել, իսկ 1 ժամից կարելի է ուտել: Բուժման կուրսը 10 օր է, ապա 10 օր ընդմիջել ու վերսկսել կուրսը:

🌸 Տասներկու մատնյա աղիքի խոցի դեպքում օգտակար է չիչխանի յուղը, որը պետք է խմել օրը 2-3 անգամ 1 թ/գ՝ ուտելուց 30-40 րոպե առաջ:

🌸 Չիչխանի հյութն ու ջրաթուրմն օգտակար են աղեստամոքսային ուղու հիվանդությունների ժամանակ:

🌸 Երեկոյան 1-2 ճ/գ բրինձը լվանալ, ավելացնել այնքան ջուր, որ հատիկները ծածկվեն: Առավոտյան անոթի վիճակում ուտել՝ երկար ժամանակ ծամելով: 4 ժամ հեղուկ չի կարելի խմել: Այս միջոցն աղիքներից վերացնում է բոլոր հիվանդությունները:

ՍՏԱՄՈՔՍԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🌸 Ստամոքսի խոցի դեպքում կարտոֆիլը մաքրել, առանց աղի եփել: Անալի ջուրը խմել օրը երեք անգամ 0,5-ական ճ/գ: Ամեն անգամ խմել կարտոֆիլի թարմ ջուր:

🌸 Էմալապատ կաթսայի մեջ լցնել 1 ճ/գ եզան լեզու (ջղախոտ) և 1 լ եռացրած ջուր: Մարմանդ կրակով 10 րոպե եփել: Փաթաթել տաք ծածկոցով, թրմել 24 ժամ: Քամել, ընդունել օրը երեք անգամ՝ ուտելուց 15-20 րոպե առաջ: Օգտակար է խոցի ժամանակ:

🌸 50 գ կեչու բողբոջներից ավելացնել 500 գ օղի, 10 օր թրմել: Խմել օրը երեք անգամ 0,5-1 թ/գ՝ ուտելուց 15-20 րոպե առաջ: Այս թուրմը բուժում է ստամոքսի խոցը:

🌸 Ստամոքսի խոցի դեպքում խմել հաղարջի հյութ:

🌸 խոցի ցավերի ժամանակ խմել մատուտակի արմատի թարմ հյութ:

🌸 10 գ մատուտակի արմատը, 6 գ նարնջի կեղևը 1/2 բաժակ ջրով եռացնել այնքան, որ հեղուկը կիսով չափ պակասի, ապա խառնել 60 գ մեղր: Այս չափաբաժինն ընդունել օրվա մեջ երեք անգամից: Օգնում է խոցի դեպքում: Բուժման կուրսը 1 ամիս է:

🌸 30-ական գ մատուտակի արմատին, քարխոտին, տուղտի արմատին ավելացնել 10 գ ծիծեռնախոտ: Ստացված խառնուրդից 2 ճ/գ լցնել 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ և ջրային գոլորշու վրա 30 րոպե տաքացնել, սառեցնել, քամել: Ստացված 200 մլ բուժիչ հեղուկը խմել օրը երեք անգամ ուտելուց 30 րոպե առաջ 1/3 բաժակ:

🌸 Սուրճը հակացուցված է ստամոքսի խոցի դեպքում, այն կարող է բացել խոցը:

✿ Ցածր թթվայնությամբ գաստրիտի դեպքում օգտակար է թարմ կաղամբի հյութը, որը կարելի է խառնել կիտրոնի և նռան հյութերին: Խմել օրը 1 բաժակ 3-4 անգամից՝ ուտելուց կես ժամ առաջ: Կաղամբի հյութը բարձրացնում է ստամոքսի թթվայնությունը: Բուժման կուրսը 3-5 ամիս է:

✿ Եզան լեզվի տերևները լվանալ, հյութը քամել ու խմել: Խորհուրդ է տրվում ստամոքսի խոցի, գաստրիտի ժամանակ:

✿ Ցածր թթվայնությամբ գաստրիտի դեպքում ուտել դդում, դաղձ:

✿ Բարձր թթվայնությամբ գաստրիտի ժամանակ չի կարելի խմել լոլիկի և վարունգի հյութ:

✿ Ալոեի 100 գ հյութին խառնել 100 գ մեղր: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը երեք շաբաթ է: Օգտակար է գաստրիտի դեպքում:

✿ Ռուս հեքիմներն առաջարկում են գաստրիտը բուժել կանաչ խնձորով: Անհրաժեշտ է խնձորները լվանալ, քերել: Ընդունել ամեն օր՝ վաղ առավոտյան: Դրանից 4-5 ժամ հետո ոչինչ չուտել ու չխմել: Բուժման կուրսը 1 ամիս է: Երկրորդ ամսում գործողությունը կրկնել շաբաթական 2-3 անգամ, երրորդ ամսում՝ 1 անգամ:

✿ Գաստրիտով հիվանդները չպետք է գիշերը խնձոր ուտեն:

✿ Բարձր թթվայնությամբ գաստրիտի և խոցի ժամանակ ուտելուց հետո պետք է խմել տաք մեղրաջուր կամ էլ ուտել մեղր, իսկ ցածրի դեպքում ուտելուց առաջ խմել սառը մեղրաջուր կամ ուտել մեղր:

✿ Գաստրիտով հիվանդներն ամեն օր պիտի ուտեն վարսակաձավարից պատրաստված շիլա:

✿ Ըստ տիբեթական բժշկության, գաստրիտի դեպքում հարկավոր է ուտել լոռամրգի (кнюкба):

✿ Խրոնիկական գաստրիտի ժամանակ օրական խմել 20-30 գ քնջութի յուղ:

✿ Լոբու չորացրած հատիկներն աղալ, 1 թ/գ փոշու վրա լցնել 0,5 բաժակ ջուր: Խմել անոթի վիճակում օրը 1-2 անգամ: Այն օգտակար է ստամոքսին:

☀ Մի բուռ ծիծեռնախոտը լցնել թանգիֆի մեջ, կապել, դնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 1 բաժակ շաքարավազ, 1 ճ/գ կեֆիր կամ թվասեր, 1 բաժակ տաք ջուր, որը նախապես պիտի եռացրած լինի: 7 օրից քամել, և ամեն օր խմել այդ կվասը: Օգնում է գաստրիտի, ստամոքսի և բարակ աղիքների պոլիպների դեպքում:

☀ Բարձր թթվայնությամբ գաստրիտի, ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոցային հիվանդությունների ժամանակ անոթի վիճակում խմել 3/4 բաժակ կարտոֆիլի թարմ հյութ: Կես ժամ պառկել, 1 ժամից կարելի ուտել: 10 օրից 1 օրով ընդմիջել, որից հետո կրկնել կուրսը:

☀ Բարձր թթվայնությամբ գաստրիտի ժամանակ 10-15 օր կիրառել խաղողային մոնոդիետա, այսինքն՝ միայն խաղող ուտել:

☀ Ստամոքսահյութի ցածր թթվայնության դեպքում ամեն օր ուտել 200 գ լոլիկ:

☀ Թթվայնությունն իջեցնելու համար ռուս հեքիմներն առաջարկում են խմել գազարի հյութ, որը պետք է պատրաստված լինի լավ հասունացած գազարից: Ընդունել օրը մեկ անգամ՝ 1/2 բաժակ:

☀ Գաստրիտի բուժման համար լավագույն միջոց է համարվում դանձլամերը:

☀ Ստամոքսի կատառի դեպքում օգտակար է մատնունու (մայրախոտ) արմատներից պատրաստված թուրմը: 1 ճ/գ ծեծած արմատին ավելացնել 1 բաժակ ջուր, մարմանդ կրակի վրա 20 րոպե եռացնել՝ ծածկելով կափարիչով: Սառեցնել, քամել, ընդունել օրը 3-5 անգամ 1-ական ճ/գ:

☀ Սամիթի վերգետնյա մասը մանրել, 1 թ/գ բույսի վրա լցնել 500 մլ եռացրած ջուր, 1 ժամ թողնել: Օգտագործել օրը 2-3 անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ:

☀ Ավելուկով ճաշը բուժում է ստամոքսի այրոցը:

☀ Ստամոքսի այրոցի ժամանակ ամեն օր ուտել 2-3 հատիկ թրջած ոլոռ:

☀ Սալորի թարմ հյութը բուժում է ստամոքսի ցավերն ու այրոցը:

❁ Ձվի կճեպն այնքան բովել, մինչև դեղնավուն դառնա: Փռչի դարձնել և ընդունել օրը մեկ անգամ՝ ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը 10 օր է: Կիրառել ստամոքսի ցավերի ժամանակ:

❁ Ստամոքսի տհաճ հոտի, լորձաթաղանթի բորբոքման և խոցի դեպքում խորհուրդ է տրվում օրական ընդունել 3-6 գ հասած մանդարինի կեղև: Իսկ խակ մանդարինի կեղևը վերացնում է ստամոքսի ցավերը:

❁ Ավելուկի հունդը գինով խմել: Այն բուժում է ստամոքսի ցավերը:

❁ Ծիրանի չրից եփուկ պատրաստել և առանց շաքարավազի խմել: Բուժում է ստամոքսի ցավերը:

❁ Թթու բալը, կեռասը մաքրում են ստամոքսը:

❁ Ստամոքսի խոցի համար օգտակար է խաղողի դոշաբը:

❁ Ստամոքսը բուժելու համար նռան կեղևը մանրել, 1 բաժակ ջրով մարմանդ կրակի վրա 15 րոպե եփել և 2 օրում թուրմն ընպել: Թթու նուռը կարգավորում է ստամոքսի վիճակը:

❁ Դարչինը, ազոխը, բրինձը, մոշի տերևների եփուկը, դամբուլը, հազարն ամրացնում են ստամոքսը:

❁ Դդմիկը, դանդուռը, ծորենին, սպասը, թուզը, ազնվամորին, նռան հյութն օգտակար են ստամոքսին:

❁ Ստամոքսը ջերմացնելու համար ուտել կիտրոնի կեղև:

❁ Ստամոքսի հիվանդություն ունեցողներին օգտակար են աղով բոված քնջութը, քամած մածուցը:

❁ Աղամաթգի հաճախակի օգտագործումն ստամոքսում ծանրություն է առաջացնում:

❁ 3 տարեկան ալրեի տերևները 10 օր պահել սառնարանում, մանր կտրատել, քամել, ավելացնել 3 կաթիլ 5 %-ոց յոդ, մեխակի թուրմ (5 հատիկ մեխակի վրա լցնել 0,5 բաժակ եռացրած ջուր, ծածկել, 6 ժամից քամել): Օգտագործել օրը երկու անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 15 րոպե առաջ: Մի քանի օրից ցավեր կլինեն, այնուհետև կանհետանան: Օգտակար է ստամոքսի քաղցկեղի ժամանակ:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆԱԼ



Ձուկ ուտելը շատ օգտակար է, քանի որ օրգանիզմը հեշտորեն է մարսում այն: Նրա սպիտակուցը պակաս արժեքավոր չէ, քան՝ մսինը: 200 գ ձկան միսը բավարարում է չափահաս մարդու օրգանիզմի կենդանական սպիտակուցի ամենօրյա պահանջը: Ձուկը «թեթև» սննդամթերք է և չափազանց օգտակար է այն մարդկանց համար, ովքեր ունեն աղեստամոքսային խնդիրներ: Խորհուրդ է տրվում նաև վիրահատության ենթարկված մարդկանց, ովքեր քիչ են շարժվում, որի հետևանքով էլ մարսողությունը դժվարանում է:

Ոչ միայն ձուկը, այլև ծովային բոլոր մթերքները կարևոր են օրգանիզմի գործունեության համար, որովհետև շատ կալցիում են պարունակում: Իսկ այն մեծ դեր ունի օրգանիզմի կենսագործունեության ու դիմադրողականության գործում:

Խորհուրդ է տրվում ձուկը պատրաստել բուսական, նախընտրելի է՝ ձիթապտղի յուղով: Ցանկալի է ձուկն ուտել թարմ, այլ ոչ թե՝ սառեցրած վիճակում, սակայն դա չի նշանակում, որ վերջինս զուրկ է անհրաժեշտ սպիտակուցներից: Առողջ մարդիկ ձուկը կարող են ուտել թե՛ խաշած, թե՛ տապակած, թե՛ խորոված վիճակում, իսկ նրանք, ովքեր ունեն որոշ հիվանդություններ, ավելի լավ կլինի, որ սնվեն խաշած կամ շոգեխաշած անյուղ ձկով: Ձկնային կերակրատեսակները պետք է ուտել ճաշին և ընթրիքին. դրանք ավելի լավ են յուրացվում օրվա այդ պահերին:

Բուսական և կենդանական յուղերի հետ համեմատած՝ ձկան յուղն առավել օգտակար է և իջեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը: 1-2 շաբաթ տևող ձկնային դիետայի դեպքում նկատվում են մի շարք դրական փոփոխություններ: Տարածված է այն թյուր կարծիքը, թե ձկան յուղը փոխարինում է ձկան մսին ու կարելի է բավարարվել այն խմելով, բայց դա այդպես չէ: Յուրաքանչյուրն ունի իր առավելությունները, և երկուսն էլ պետք է կիրառել:

ԱԼԿՈՀՈԼԻ ՎՆԱՄՆԵՐԸ

Ալկոհոլը խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում ողջ օրգանիզմի վրա: Չկա այնպիսի օրգան, որը ալկոհոլի հետևանքով դուրս չգա շարքից՝ կորցնելով իր գործառույթները: Ալկոհոլից առանձնապես շատ է տուժում տեսողությունը, քանի որ ցանցաթաղանթը և աչքերի նյարդերը վնասվում են, ճգնաժամերի պարագայում հնարավոր է անգամ տեսողության կորուստ: Չայնալարերը բորբոքվում են, ի հայտ է գալիս ալկոհոլային խոպտություն, ծայրահեղ դեպքերում՝ ձայնի կորուստ: Այն բացասաբար է անդրադառնում նաև շնչառական համակարգի վրա. առաջանում է թոքերի բորբոքման, տուբերկուլյոզի նախատրամադրվածություն:

Ալկոհոլիկների մոտ այս հիվանդությունները շատ ծանր ընթացք են ունենում: Լյարդը փոքրանում է, դառնում է պինդ: Երբեմն այն դադարում է կատարել օրգանիզմում թույլները չեզոքացնելու իր գործառույթը, որի հետևանքով էլ օրգանիզմն սկսում է հյուժվել: Ալկոհոլի չարաշահման պատճառով առաջանում է լյարդի ցիրոզ: Նրա մշտական ազդեցությունից գրգռվում է նաև մարսողական ուղին, լինում է սրտխառնոց, ցավ, այրոց: Ստամոքսի լորձաթաղանթը դառնում է անհարթ, գորշ, նրա վրա առաջանում են թարախապալարներ, թարախակույտեր, լինում է արյունահոսություն, երբեմն էլ ստամոքսի պատերը ծակվում են: Հետագայում լորձաթաղանթի վրա կարող է նաև ուռուցք գոյանալ: Ենթաստամոքսային գեղձը, աղիքները, տասներկուամատնյա աղիքը փոփոխության են ենթարկվում: Ի վերջո նկատվում է ախորժակի անկում, և խրոնիկական թերսնուցումը հանգեցնում է օրգանիզմի հյուժման: Լուրջ փոփոխություններ են տեղի ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգում: Մտածողության, կամքի, զգացմունքների ոլորտում նկատվում են խանգարումներ, հոգեկան աննորմալություններ: Սրտամկանը գերաճում է, պատվում ճարպաշերտով: Ջարկերակներն անդառնալի փոփոխություններ են կրում:

Կարող է առաջանալ ինֆարկտ, կարծրախտ, արյունազեղում: Երիկամներն ավելի լարված են աշխատում, իսկ եթե բորբոքված են, ալկոհոլի ազդեցությունից դրանց վիճակն ավելի է վատանում ու վերջապես հանգեցնում ցիրոզի:

Ալկոհոլը բացասաբար է անդրադառնում նաև հորմոնային համակարգի՝ հիպոֆիզի, վահանաձև գեղձի, մակերիկամի վրա: Տուժում են նաև սեռական օրգանները, տղամարդկանց մոտ սեռական հակումը նվազում է, կորչում է սերունդ ունենալու ունակությունը: Ալկոհոլը չի կարելի համարել գրգռող միջոց, ընդհակառակը, այն նվազեցնում է սեռական կարողությունը:

Ալկոհոլի գործածությունից առաջանում է ավիտամինոզ՝ A վիտամինի պակասություն, որը հանգեցնում է օրգանիզմի դիմադրողականության նվազեցմանը: Մի խումբ տղամարդկանց հետազոտություններից պարզվել է, որ ալկոհոլային խմիչքները բացասական ազդեցություն են ունենում սպերմայի, երեխայի բնավորության և պաշտպանական համակարգի վրա:

Տարիների ընթացքում կատարված ուսումնասիրությունները փաստում են, որ ալկոհոլիզմը ժառանգական հիվանդություն է: Այդպիսի եզրահանգման են եկել Մեծ Բրիտանիայի համալսարաններից մեկի բժիշկ-փորձագետները: Գիտնականները կարծում են, որ ոգելից խմիչք օգտագործելիս որոշ մարդկանց գլխուղեղում «միանում են» գեները, որոնք մինչ այդ «ննջում էին»: Այդուհետև սպիրտային խմիչքների գործածությունը դառնում է անհրաժեշտություն, որպեսզի ուղեղը կանոնավոր աշխատի, և զգացվում է անընդհատ մեծացող պահանջ խմիչքի նկատմամբ: Փորձագետները համոզված են, որ ժառանգականությամբ է բացատրվում այն երևույթը, որ որոշ մարդիկ կարողանում են դիմադրել ալկոհոլին՝ չդառնալով անհուսալի հարբեցողներ, իսկ ոմանք՝ ոչ, և այդ ամենի «մեղավորը» գեներն են: Ինչպես պնդում է գիտնականներից մեկը՝ Ղևիս Ջեյնը, այժմ հայտնի են մոտավորապես 1200 գեներ, որոնք արձագանքում են ալկոհոլին: Երբ հաջողվի պարզել, թե նրանցից որոնք են «պատասխանատու» հարբեցողության համար, ժառանգաբանները կստանան հզոր գեներ՝ դրա դեմ պայքարելու գործում: Գիտնականների համար դեռևս պարզ չէ, թե ինչու ալկոհոլի վնասակար ազդեցությունը տարբեր է զանազան ժողովուրդների մոտ: Օրինակ՝ բնիկ ամերի-

կացիները 33 անգամ ավելի են հակված ալկոհոլի վնասակար ազդեցությանը, քան՝ կովկասյան ցեղին պատկանող մարդիկ: Աշխարհում ամենաքիչ ալկոհոլն օգտագործում են ճապոնացիները, քանի որ նրանք ատում են այն:

ժողովրդական բժշկությունը հարբեցողության դեմ և «Երեկվա խրախճանքից» դուրս գալու համար առաջարկում է՝

🌸 Կեչու փայտերն իրար վրա շարել, վրան լցնել 1 կգ շաքարավազ, կրակը վառել: Երբ շաքարավազը հալվի, կրակը հանգցնել ու ծուխը ներշնչել: Դրանից հետո եթե մարդն օղի խմի, սրտխառնոց կառաջանա:

🌸 Քսանոբյա քաղցը բուժում է հարբեցողությունը:

🌸 4 կանաչ խնձորի մեջ խրել 5-6 հաստ մեխ, 1 օր թողնել, հետո ուտել: Բուժման կուրսը 6 շաբաթ է:

🌸 Մորենու թփի մլակները հավաքել, օղու մեջ թրմել և մի քանի օրից թուրմը խմել: Բուժում է հարբեցողությունը:

🌸 Խումարից դուրս գալու համար թան խմեք:

🌸 Որպեսզի չհարբեք, խմելուց առաջ կարագ կերեք կամ էլ խմեք կիտրոնի հյութ:

🌸 Խումարի հետևանքները վերացնելու համար խմել 1 բաժակ թթու կաղամբի ջուր:

🌸 Ազդիխ՝ խակ խաղողի հյութն սթափեցնում է հարբածին:

🌸 Եթե նախորդ օրը լավ խմել եք, հաջորդ օրը մի՛ խմեք: Դա է՛լ ավելի կվատացնի ձեր վիճակը, և դժվարությամբ կսթափվեք:

🌸 5-6 կաթիլ անուշադրի սպիրտը խառնել 1 բաժակ սառը ջրին ու խմել: Այն սթափեցնում է հարբածին:

🌸 Առավոտյան անոթի վիճակում խմված տաք կաթը կթեթևացնի «երեկվա խրախճանքի» հետևանքները:

🌸 1 բաժակ սառը ջրին խառնել 20 կաթիլ դաղձի սպիրտ ու մեկ շնչով խմել: 1-2 րոպեից կազատվեք խումարի պատճառով առաջացած գլխացավից և այլ հիվանդագին երևույթներից:

🌸 Ձեռքի ակերով արագ և ուժեղ շփել հարբածի ականջները:

ԱԼԿՈՀՈԼԻ ՄԱՆՈՒԿ ՋՈՋԵՐԸ



Հղիության ընթացքում արգելվում է ալկոհոլի գործածությունը, այլապես երեխան կծնվի հոգեկան և մարմնական լուրջ խնդիրներով: Ալկոհոլից տուժած երեխաների թիվն ԱՄՆ-ում տարեկան հասնում է 50.000-ի, որի մեկ քառորդը ծնվում է այլանդակ արտաքինով և սրտային հիվանդություններով: Ալկոհոլի ազդեցության պատճառով երեխան կարող է լույս աշխարհ գալ մի շարք թերություններով՝ ունենալ փոքր և այլանդակված գլուխ, տափակած դեմք, կախված կոպեր, քթի ու շրթունքների միջև կարող է լինել մեծ տարածություն: Հնարավոր է՝ ունենա ականջի բորբոքում, լսողության և տեսողության խախտումներ, վատ ատամներ: Եթե նյարդային համակարգը կարգին չլինի, կառաջանա մտավոր հետամնացություն, կդանդաղի նորածնի աճը:

Ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ ԱՄՆ-ում մտավոր հետամնաց երեխաների 20 %-ն ալկոհոլիկների զավակներ են: Թմրեցնող դեղերն ուղղակիորեն ազդում են նորածնի ջղերի, իսկ ալկոհոլը՝ ողջ քջիջների վրա: Եթե հղիանալուց առաջ կինը դադարեցնի խմիչքի գործածությունը, ապա չի վնասի սաղմին, և երեխան առողջ կծնվի: Քիչ չեն այն դեպքերը, երբ կանայք որոշ ժամանակ տեղյակ չեն լինում իրենց հղիության մասին և այդ ընթացքում ալկոհոլ են գործածում: Գիտնականները հավաստիացնում են, որ հղիության առաջին երկու շաբաթներում ալկոհոլի ազդեցությունը մեծ չէ, բայց երբ սաղմը մարմնավորվում է, այն կարող է նրան վնաս պատճառել: Սաղմն աճում և զարգանում է ինն ամիսների ընթացքում, իսկ մարմնի աճը հիմնականում ընթանում է վերջին եռամսյակում: «Մեղմ» խմիչքներին ևս չի կարելի վստահել. գարեջրի, գինու և այլ «անմեղ» ըմպելիքների գործածությունը սաղմի վրա ազդում է այնպես, ինչպես՝ թունդ ալկոհոլային խմիչքը: Խմիչքից պիտի խուսափել նաև երեխայի ծնվելուց հետո: Կրծքով կերակրող մայրը, օրական 1-2 բաժակ խմիչք ըմպելով, անգիտակցաբար դանդաղեցնում է մանկան աճը:

ԴՈՂԷՐՈՑՔ (ՏԵՆԴ)

🌸 3 թ/գ բոված, մանր աղացած սև սուրճը, 2 թ/գ քերած ծովաբողկը 2 բաժակ ջրով 20 րոպե եփել, քամել ու տաք վիճակում խմել օրը երկու անգամ՝ կեսական բաժակ: Ռուս հեքիմները հավաստիացնում են, որ երեք օրերի ընթացքում դողերոցքը կբուժվի:

🌸 Տենդի դեպքում ոտքերը 1 րոպեով դնել սառը ջրով լի դուլի մեջ, հետո հագնել բրդյա գուլպաներ և 10-20 րոպե քայլել:

🌸 1/2 թ/գ ուռենու մանրած կեղևը 1,5 բաժակ ջրով եփել մինչև մնա 1 բաժակ: Առավոտյան անոթի վիճակում մեղրով խմել:

🌸 Եղրևանու (յասաման) 20 տերևը, 1 թ/գ օշինդրը, 1/2 թ/գ էվկալիպտի յուղը 1 լ օղու մեջ թրմել: Խմել ուտելուց առաջ՝ 2 ճ/գ:

🌸 Եղրևանու 12 տերևը երեկոյան եռացրած ջրում թրմել և թողնել ողջ գիշեր: Առավոտյան անոթի վիճակում խմել:

🌸 300 գ եղրևանու մանր ճյուղերը տերևներով հանդերձ 1 լ ջրում 20 րոպե եռացնել, 2 ժամից քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 0,5-ական բաժակ:

🌸 Եղրևանու 9 տերևը 100 գ մաքուր սպիրտի մեջ թրմել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ ուտելուց 15 րոպե առաջ 1-ական ճ/գ՝ վրայից խմելով 1 ճ/գ եռացրած ջուր:

🌸 1 բաժակ եղրևանու թարմ տերևները 2 բաժակ ջրով եփել այնքան, մինչև մնա 1 բաժակ: Քամել, խմել դողերոցքի նոպայից առաջ՝ 1/5 բաժակ:

🌸 Մամանեխի փոշին լցնել գուլպաների մեջ ու հագնել:

🌸 200 գ արևածաղկի թարմ արմատները 1 լ ջրում 20 րոպե եփել, 3 ժամից թանգիֆով քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 0,5-ական բաժակ:

🌸 Երբ արևածաղկի թերթիկներն սկսեն թափվել, գլխիկը կտրել, մանրել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, վրան օղի ավելացնել: 1 ամիս պահել արևի տակ: Նոպայից առաջ ընդունել 20 կաթիլ, իսկ եթե նոպան կանխատեսելի չէ, խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

ԹՈՔԵՐԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🌸 Չորացրած եղինջն աղալ, մեղրով շաղախել և ուտել: Օգնում է թոքերի ցավի դեպքում:

🌸 Սև ձիթապտուղը կորիզով ուտել: Բուժում է թոքերի բուրբ տեսակի ցավերը:

🌸 Թույլ թոքեր ունեցողներին սերկևիլ ուտելն արգելվում է:

🌸 Ազդիսը, այծի կաթը, աղով բոված քնջութքը, մածուկը, թանր օգտակար են թոքախտին:

🌸 0,5 բաժակ եղեգի թերթիկները եփել 0,5 բաժակ եռացրած ջրով: Խմել օրը երեք անգամ անոթի վիճակում՝ նախապես եռացնելով: Կիրառել թոքախտի ժամանակ:

🌸 Չինաստանում թոքախտը բուժում են իշախառանջով (խլրդածղրիղ): Հարկավոր է դրանք չորացնել, փոշի դարձնել ու խմել որևէ քաղցր օշարակով: Կարելի է միանգամից ընդունել 3 ճ/գ՝ վրայից գոլ ջուր խմելով: 2-3 օրվա մեջ խմել 2-3 անգամ:

🌸 Նոր մորթած խոզի փորոտիքի ճարպը հալել, խառնել կաթ (1:1), միասին եռացնել և տալ թոքախտով հիվանդին: Խմել 1/8 բաժակ՝ աստիճանաբար հասցնելով մինչև օրական 1 բաժակի:

🌸 1200 գ լորենու մեղրը կաթսայի մեջ հալել, ավելացնել 1 բաժակ մանր կտրատած ալրե, լավ եփել: 150 գ կեչու բողբոջները, 50 գ լորենու ծաղիկները, 2 բաժակ ջրով 1-2 բուլբուլ եռացնել, քամել ու լցնել մեղրի վրա: Ստացված զանգվածին խառնել 100 գ ձիթապտղի յուղ: Պահել շշերի մեջ՝ սառը տեղում: Օգտագործելուց առաջ թափահարել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1-ական ճ/գ: Օգնում է թոքերի բորբոքման, թոքախտի դեպքում:

🌸 Սպիտակ կեղևով 6 թարմ ձուն դնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 10 կիտրոնի քամած հյութ: Թանգիֆով բերանը ծած-

կել, փաթաթել մուգ գույնի հաստ թղթով: Պահել չոր, մութ և սառը տեղում: 6-8 օրից ձվի կճեպները երբ հալվեն, 300 գ լորենու մեղրը մի փոքր գուլացնել, լցնել տարայի մեջ՝ հավելելով 3/4 բաժակ կոնյակ: Այդ զանգվածը պահել մուգ շշի մեջ՝ չոր, մութ և սառը տեղում: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց անմիջապես հետո: 3 շաբաթից դեղամիջոցը փչանում է: Օգտագործել թոքախտի ու թոքերի բորբոքման ժամանակ:

🌸 Կաթսայի 2/3-ը լցնել վարսակ կամ գարի, իսկ 1/3-ը՝ կաթ: Ավելացնել խոզաճարպ, կափարիչով ծածկել ու դնել ջեռոցը: Անհրաժեշտ է լցնել այնքան կաթ, որ վարսակը կամ գարին լիովին եփվեն: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական գավաթ: Այս դեղամիջոցով բուժվում է թոքախտը:

🌸 Թոքախտով հիվանդներին պետք է ուժեղ սնունդ՝ կաթ, ձու, խոզի ճարպ, ինչպես նաև՝ անկողնային ռեժիմ, անդորր և մաքուր օդ:

🌸 Առյուծազի ցողուններն ու տերևները, եղերդի (ճարճատուկ) արմատները թրմել: Թեյի նման խմել օրը երեք անգամ 1-ական փոքր բաժակ: 9 շաբաթից թոքախտը կբուժվի:

🌸 Սերկևիլը, խաղողը, գազարը, բողկի հյութն օգտակար են թոքախտի դեպքում:

🌸 1 շիշ գինու մեջ լցնել ալոեի մեկ ցողուն, 4 օր թրմել: Թոքախտի ժամանակ ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական գավաթ:

🌸 Սխտորի օղեթուրմն օգտակար է թոքախտին: 1 լ օղու կամ սպիրտի մեջ լցնել 150 գ մանր կտրատած սխտոր, 15 օր պահել մութ տեղում: Քամել և օգտագործել:

🌸 0,5 լ մաքուր սպիրտի մեջ լցնել ալոեի 4 ցողուն, 4 օր թրմել: Թոքախտի դեպքում խմել օրը երեք անգամ 40-ական կաթիլ:

🌸 Կաթսայի մեջ լցնել 100 գ ջուր, 300 գ մեղր, մանր կտրատած ալոեի մեկ տերև: Մարմանդ կրակով 2 ժամ եփել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Օգտակար է թոքախտի դեպքում:

🌸 Ծլեցրած գարին աղալ, վրան լցնել 70° C ջուր: 4 ժամից քամել, խառնել մեղր: Խմել օրը 4-6 անգամ 0,5-ական բաժակ: Օգնում է թոքախտի դեպքում:

✿ Թոքախտը բուժում են ձիու կաթով՝ կումիսով, ինչպես նաև՝ արջի, շան կան արջամկան ճարպով:

✿ Սոճու կոներն օդիով թրմել ու խմել: Բուժում է թոքախտը:

✿ Վերցնել 400 գ շաքարի դեղին գույնի մաթ (մրգահյութ), 200 գ ալոե, որի տերևները պետք է կտրատել երկայնքով՝ 4 սմ երկարությամբ: Սանդի մեջ բեկեմախեժը (կանիֆոլ) ծեծել: Բոլոր բաղադրիչները լցնել կավե պուտուկի մեջ, կափարիչով ծածկել, մի գիշեր թողնել ջեռոցում: Թանձր, մեղրանման զանգվածը մաղով քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ: Դեղամիջոցը նախատեսված է 1 ամսվա համար, ապա 1 շաբաթ հարկավոր է ընդմիջել և կրկնել բուժումը: Հեքիմական այս միջոցը բուժում է թոքախտը:

✿ Սև պղպեղի և գինձի 4-ական գ սերմերի վրա լցնել 3 գ աղ, տաք ջուր: Ստացված շիլան քսել մեջքին՝ թոքերի հատվածում: Օգտակար է թոքերի բորբոքման ժամանակ:

✿ 1 ճ/գ ալոեի հյութին խառնել 250 գ մեղր, 350 գ կարմիր գինի: Թոքերի բորբոքման դեպքում կիրառել քսուքի ձևով:

✿ 1 թ/գ աղը լուծել ջրի մեջ, ավելացնել աղացած դարահալվե (столетник), որոշ ժամանակ անց թրմել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ: Օգտակար է թոքերի բորբոքման դեպքում:

✿ Մանդարինի կեղևի վրա լցնել եռացրած ջուր, ծածկել, թողնել սառչի: Թոքերի բորբոքման ժամանակ խմել օրը 3-4 անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ Ազնվամորու տերևների եփուկն օգտակար է թոքերի հիվանդությունն ունեցողներին:

✿ 8 դեղնուցը, 3 բաժակ կաթնասերը, 100 գ կակաոն լավ հարել: 400 գ կարագն ու 400 գ խոզի փորոտիքի ճարպը տաքացնել, բոլորը խառնել իրար, եռացնել այնքան, որ ստացվի խմորանման զանգված: Պետք է եռա երեք անգամից ոչ ավել: Սառեցնել, խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Այն բուժում է թոքերի հիվանդությունները:

ԱՉՔԵՐԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- 👁 Անալի պանիրն օգտակար է աչքի ուռուցքին:
- 👁 Հին ընկույզի միջուկը ծամել, դնել աչքի ուռուցքին:
- 👁 Աչքի ուռուցքին ոսպի խաշուկով տաք թրջոց դնել:
- 👁 Սեխը տրորել ու դրանով աչքի ուռուցքին թրջոց դնել:
- 👁 Եթե աչքի մեջ կաթ կաթեցնեք, ցավը կանցնի:
- 👁 Ընկույզի յուղը քսել աչքերին: Այն բուժում է ցավը, վերացնում ճպուռը:
 - 👁 Խնձորը եփել, տրորել, դնել աչքին: Բուժում է ցավը և ուժեղացնում տեսողությունը:
 - 👁 0,5 բաժակ թարմ վարունգի կեղևին ավելացնել նույնքան եռացրած ջուր, 0,5 թ/գ կերակրի սոդա և դրանով թրջոց դնել: Բուժում է աչքի ցավերը:
 - 👁 Նոր մորթած գառան թոքը կտրել, տաք վիճակում դնել աչքերին: Այն քաշում է ցավը, մաքրում արյունը:
 - 👁 Հոնի թարմ տերևների հյութը քամել և օգտագործել աչքի հիվանդության դեպքում:
 - 👁 Կարտոֆիլը լավ լվանալ, առանց կեղևելու քերել, լցնել թանգիֆի մեջ, կապել, դնել աչքերին: Օգտակար է ցավի և այտուցվածության ժամանակ:
 - 👁 Սալորենու բուսախեժը լուծել ու կաթեցնել աչքերի մեջ: Այն մաքրում է աչքերի մեջ լցված արյունը:
 - 👁 100 գ ծլեցրած ցորենն աղալ, խառնել բուսական յուղ կամ գազարի հյութ: Ուտել առավոտյան՝ անոթի վիճակում: Բուժման կուրսը 1 ամիս է: Օգտակար է աչքի հիվանդությունների ժամանակ:
 - 👁 1 բաժակ ցորենը լվանալ, խառնել 1 ճ/գ մեղր կամ շաքարավազ և այնքան գոլ ջուր, որ հազիվ ծածկի ցորենը: Պահել մութ տեղում, որ չծլի: Հատիկներն ուռելուց հետո դնել սառնարանը:

Ուտել անոթի վիճակում՝ օրական 1 ճ/գ: Երբ ցորենն սպառվի, 10 օր ընդմիջել: 2-րդ և 3-րդ բաժակ ցորենն ուտելուց հետո ևս դադար տալ: Այն բուժում է աչքի հիվանդությունները:

👁 Բալի ծաղիկների հյութը կաթեցնել աչքերի մեջ: Օգտակար է դեղնության և արյունազեղման դեպքում:

👁 Երիցուկի եփուկով լվանալ բորբոքված կոպերը:

👁 Կոպերի բորբոքումը կրուժվի, եթե աչքերի մեջ կաթեցնեք խակ խաղողի հյութ:

👁 Թանգիֆը թաթախել կաթի մեջ, 4-5 րոպե դնել աչքերին, այնուհետև դրանք ցայել սառը ջրով: Այդ թրջոցները վերացնում են բորբոքվածությունը:

👁 Աչքի թարախային հիվանդությունների դեպքում քսել սամիթի հյութ:

👁 Աչքի հիվանդությունների ժամանակ կրկնել 1-8-9-1-0-1-4 թվային ծածկագիրը:

👁 Եզան աչք բույսի ծաղիկները չորացնել, խառնել աչքի դեղերին և օգտագործել: Այն ցրում է սպիտակ փառը, ուժեղացնում կոպերի մկանները:

👁 Ընկույզի պտղակեղևի հյութը խառնել մեղրին և կաթեցնել աչքերի մեջ: Այն վերացնում է փառը:

👁 Դդումը եփել, հյութը քամել, կաթեցնել աչքերի մեջ: Այն բուժում է դեղնախտի հետևանքով առաջացած դեղնությունը:

👁 Կատարակտի, աչքի բորբոքման դեպքում կոպի վրա կան էլ ներսում քսել մաքուր մեղր: Կարելի է նաև մեղրով ու թորած ջրով խառնուրդ պատրաստել ու կաթեցնել աչքերի մեջ: Մեղրն ամենաուժեղ բնական հակաբորբոքիչն է:

👁 Հավկուրությունը կրուժվի, եթե աչքերի մեջ տխի հյութ կաթեցնեք:

👁 2 գազարը երկարությամբ կիսել, բուսական յուղով տապակել, ավելացնել աղ, քնջութի բոված սերմ: Ուտել եփած բրնձով: Օգտակար է հավկուրության դեպքում:

👁 Ըստ Ամիրդովլաթ Ամասիացու, կատարակտը կրուժվի, եթե աչքերի մեջ կաթեցնեք սպիտակ տխի հյութ:

👁 Կատարակտի դեպքում օրական խմել 50 գ մաղադանոսի հյութ: Ավելի արդյունավետ կլինի, եթե խառնվի որևէ այլ հյութի:

👁️ Խնձորի գլխիկը կտրել, փոսիկ անել, մեջը լցնել 1 թ/գ մեղր և 1 օր թողնել: Առավոտյան ու երեկոյան հեղուկից 2-ական կաթիլ կաթեցնել աչքերի մեջ: Լուծույթը սառնարանում կարելի է պահել 5-6 օր: Այս միջոցը կանխում է կատարակտի զարգացումը:

👁️ Թզենու պտուղներից ու տերևներից արտադրվող սպիտակ հյութը խառնել մեղրին և կաթեցնել աչքերի մեջ: Այն կանխում է կատարակտը:

👁️ 0,5 բաժակ մայիսյան եղինջի և 1 թ/գ մայիսյան հովտաշուշանի ծաղիկների վրա լցնել 1 բաժակ ջուր, խառնել, 8-9 օր մութ տեղում թրմել: Հավելել 1/2 թ/գ կերակրի սոդա: Գլաուկոմայի ժամանակ ցավող տեղերին այս թուրմով թրջոցներ դնել:

👁️ Կոնյունկտիվիտի (շաղկապենու բորբոքում) դեպքում տարին երկու անգամ 1 անիս շարունակ ամեն առավոտ խմել 1 բաժակ գազարի հյութ:

👁️ Կոնյունկտիվիտի ժամանակ օգտակար է մաղադանոսի և գազարի հյութերի խառնուրդը (1:3): Խմել օրը երեք անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

👁️ 2 ձվի սպիտակուցը հարել, ավելացնել 0,5 բաժակ եռացրած ու սառեցրած ջուր, 30-40 րոպե պահել տաք տեղում, ապա քնելուց 10-15 րոպե առաջ քսել աչքերի ցավող մասին: Կիրառել կոնյունկտիվիտի դեպքում:

👁️ 2թ/գ երիցուկի ծաղիկների վրա լցնել 1/4 բաժակ եռացրած ջուր, ծածկել, 5 րոպեից քամել: Կոնյունկտիվիտի ժամանակ դրանով լվանալ աչքերը կամ էլ թրջոց դնել:

Տեսողության բարելավման համար խորհուրդ է տրվում՝

👁️ Ծիրանը, գազարը բարելավում են տեսողությունը, իսկ դառը նուշը, շաղգամը, կծոխուրը, գարեջուրը սրում են այն:

👁️ Սերկևիլի ծաղիկների հյութը քամել, կաթեցնել աչքերի մեջ:

👁️ Դանդուռը, ծաղկակաղամբը, կաղամբը, համենը, սամիթը, հազարը, սխտորը թուլացնում են տեսողությունը:

👁️ Եթե աչքերը լվանաք մեզով, տեսողությունը կսրվի: Այն նաև մաքրում ու բուժում է աչքերը:

👁 Երկնագույնին նայելը դրական ազդեցություն է ունենում տեսողության վրա:

👁 Սոխի հյութին մեղր խառնել և կաթեցնել աչքերի մեջ: Բուժում է թույլ տեսողությունը, նոր սկսվող կուրությունը:

👁 Ղանձլամերը բարելավում է տեսողությունը:

👁 Տեսողության լավացման և հոտառության ուժեղացման համար ամեն առավոտ լվանալ հայմորյան խոռոչները: 0,5 բաժակ գոլ ջրի մեջ լցնել 1 թ/գ աղ, մի քթանցքը փակելով՝ մյուսով ջուրը ներս քաշել ու կրկին դուրս թափել: Հետո փակել մյուս քթանցքը ու կրկնել նույն գործողությունը:

👁 Աչքերի խնձորակները պտտել վերև-ներքև: Վարժությունը կրկնել երեք անգամ, այնուհետև աչքերը փակել:

👁 Նայել վերև, ապա՝ առաջ, հետո՝ ներքև, ապա՝ առաջ: Գործողությունը կրկնել երեք անգամ, որից հետո աչքերը փակել:

👁 Նայել ձախ, ապա՝ աջ, կրկնել երեք անգամ, փակել աչքերը:

👁 Նայել ձախ, ապա՝ առաջ, հետո՝ աջ, ապա՝ առաջ: Գործողությունը կրկնել երեք անգամ, որից հետո աչքերը փակել:

👁 Շեղակի նայել վերև՝ աջ անկյուն, հետո՝ ներքև՝ ձախ անկյուն: Կրկնել երեք անգամ, այնուհետև շեղակի նայել վերև՝ ձախ անկյուն, ապա՝ ներքև՝ աջ անկյուն: Կրկնել երեք անգամ:

👁 Ակնախնձորներով կատարել շրջանաձև շարժումներ դեպի աջ, աչքերը փակել և նույնը կրկնել հակառակ ուղղությամբ, աչքերը փակել:

Աչքերի այտուցների, հոգնածության դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

👁 Կատվախտոցի եփուկ պատրաստել, կոպերի հոգնածության դեպքում դրանով թրջոց դնել:

👁 Եթե ամեն օր թյի թուրմով լվանաք աչքերը, դրանք չեն կարմրի, իսկ հոգնածությունը կվերանա:

👁 Աչքերի տակի այտուցները կվերանան և աչքերը կթարմանան, եթե դրանց վրա դնեք վարունգի շերտիկներ:

👁 Կարտոֆիլը լավ լվանալ, քերել, լցնել թանգիֆի մեջ և դնել աչքերին: Կարելի է նաև 2 թ/գ քերած կարտոֆիլին խառնել 2-ական թ/գ կաթ և ալյուր: 10-15 րոպե անց հոգնածությունը կանցնի:

👁 Մաղադանոսի թարմ տերևները մանր կտրատել, դնել աչքերի տակի պարկերի և ուռած կոպերի վրա, բամբակով ծածկել՝ թողնելով 10-15 րոպե:

👁 2 գդալ ձիածնտի վրա լցնել 2 բաժակ ջուր, կես ժամ եռացնել ու լվանալ աչքերը: Շատ է օգնում աչքերի հոգնածության դեպքում:

👁 Մաղադանոսի մանր կտրատած 1 թ/գ տերևին ու ցողունին ավելացնել 2 թ/գ թթվասեր, ստացված խյուսը 20-30 րոպե դնել ուռած կոպերի և աչքերի տակի պարկերի վրա: Ապա սառը ջրով լվանալ, քսուք քսել: Այս միջոցը բարելավում է արյան շրջանառությունը:

👁 1 թ/գ եղեսպակի վրա լցնել 100 մլ ջուր, եռացնել ու բերանը փակ վիճակում 10 րոպե թողնել: Տաք թուրմով աչքերին թրջոց դնել: Թուրմի մյուս մասը սառնարանում սառեցնել ու տաք թրջոցը փոխարինել սառով: 10 րոպե մեկ տաք և սառը թրջոցները հաջորդաբար փոխել: Աչքերի տակի պարկերը կանհետանան:

👁 1-ական ճ/գ երիցուկի և լորենու ծաղիկների վրա 1 բաժակ ջուր լցնել, եռացնել: Սրանով լվանալ աչքերը կամ թրջոց դնել: Այն պահպանում է աչքերի փայլը:

👁 Աչքերի տակի այտուցները վերացնելու և երիկամների աշխատանքը խթանելու համար 1 ճ/գ չորացրած ու մանրած կանաչ լոբու վրա լցնել 400 մլ ջուր, ծածկել և տաք տեղում 1 ժամ թրմել: Խմել օրը 3-4 անգամ 1/4 բաժակ: Բուժման կուրսը 1 ամիս է:

👁 Աչքերի հոգնածության դեպքում քթարմատը շրջանաձև շարժումներով մերսել:

👁 Եթե աչքերը հոգնել են, մերսել քթի եզրի լորձաթաղանթի հատվածը:

👁 Մի քանի րոպե մերսելով ականջները՝ կմեծացնեք ձեր էներգիան ու աչքերի փայլը:

ՄՐՍԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

🌸 200 գ օշինդրը 0,5 լ օղու մեջ 24 ժամ թրմել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1-ական ճ/գ:

🌸 Օգտակար է մորու մուրաբան, նրա տերևներից և ցողունից պատրաստված թուրմը:

🌸 Մասուրով թեյ պատրաստել ու մեղրով խմել:

🌸 2 ճ/գ մեղրը տաք կաթով օրը 2-3 անգամ խմել:

🌸 Օրը երեք անգամ խմել 1-ական ճ/գ բազուկի հյութ:

🌸 Շնչել խաշած կարտոֆիլի զոլորշին:

🌸 Առյուծազին, եղերդակի արմատները (1:1) եռացրած ջրով եփել, թրմել: Խմել օրը երեք անգամ 0,5 բաժակ:

🌸 Աղացած սև պղպեղը ձիթայուղով եփել, քսել մարմնին:

🌸 Ոսպը և սպասն օգտակար են մրսածության դեպքում:

🌸 1 բաժակ մասուրի հյութին խառել 1 բաժակ թունդ սուրճ, 1 լիքը թ/գ մեղր, մի կտոր կիտրոն, մի քիչ կոնյակ: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 Կեղևով եփած կարտոֆիլը տաք-տաք տրորել, ավելացնել սպիրտ կամ օղի, փաթաթել կտորով, դնել կրծքավանդակին ու հիվանդին լավ ծածկել:

🌸 Մանանեխի փոշին լցնել գուլպաների մեջ և հագնել:

🌸 Բրոյա կտորը թրջել քացախի, պրովանսյան (ձիթապտղի) յուղի և քաֆուրի լուծույթով ու գիշերը դնել կրծքին, իսկ կզակին դնել քերած ծովաբողկից թրջոց: Բրոյա երկար գուլպաները լցնել տաք մղեղով և հագցնել հիվանդին:

🌸 0,5-ական բաժակ սև հաղարջի գինին ու տաք ջուրը խառնել և մեկ շնչով խմել: Քրտնելուց հետո գործողությունը կրկնել:

🌸 Խմել տանձի տերևներից պատրաստված եփուկ:

🌸 Ճակնդեղի թարմ հյութին ավելացնել մեղր (1:1): Օրական 6-4 անգամ խմել 1-ական սուրճի գավաթ:

🌸 1 բաժակ տաք թեյի մեջ լցնել 1 թ/գ մորու մուրաբա, մի պտղունց կարմիր պղպեղ, 1-2 ճ/գ օղի և խմել: Կամ էլ թեյի մեջ լուծել 1-ական ճ/գ մեղր և կոնյակ: Մանր կումերով ըմպել:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՍԱԼ



Օրգանիզմի մաքրման համար խորհուրդ է տրվում՝

☀ Ձիաձետը չորացնել, մանր կտրատել, թրմել և խմել օրը 3 անգամ 1/4 բաժակ:

☀ 1 ճ/գ արևածաղկի ձեթը 20-30 րոպե պահել բերանում, ապա բերանից թափել ու ողողում անել: Խորհուրդ է տրվում գործողությունը կատարել առավոտյան կամ էլ՝ քնելուց առաջ:

☀ Ավելուկի վրա գինի լցնել, եփել և խմել:

☀ Հասած թուզը մաքրում է լյարդը, երիկամները, փայծաղը, թեթևացնում է կուրծքը:

☀ Երիկամ ուտելով՝ օրգանիզմից դուրս կմղեք ոչ պիտանի նյութերը:

☀ Ծորենին մաքրում է ողջ աղեստամոքսային համակարգը:

☀ Խմել ճակնդեղի հյութ՝ 1 թ/գ-ից հասցնելով 100 գ-ի:

☀ Սոխն օրգանիզմից հեռացնում է թափոնները, օրգանիզմը մաքրում բոլոր տեսակի բորբոքումներից:

☀ Ղանձլամերը լիովին մաքրում է խարամներից, թույներից:

☀ Խմել նռան գինի:

☀ Ծիրանն օրգանիզմը մաքրում է թափոններից:

☀ Թանը, խնձորը մաքրում են թույներից:

☀ 300 գ աղացած սխտորին ավելացնել 20 կիտրոնի հյութ: Անոթի վիճակում խմել 1 ճ/գ՝ օրը 2-3 անգամ:

☀ Առանց աղի և յուղի եփված բրինձն օրգանիզմը մաքրում է խարամներից:

☀ 2 ճ/գ արևքուրիկի վրա լցնել եռացրած ջուր, գիշերը թերմոսում թրմել: Խմել օրը երեք անգամ ուտելուց կես ժամ առաջ՝ 1/3 բաժակ: Կուրսը 2 ամիս է:

☀ Ամիսը մեկ անգամ խմել միայն ջուր, որին կարելի է խառնել մի քանի կաթիլ կիտրոնի կամ նարնջի հյութ:

ԳԱՐՆԱՆԱՅԻՆ ԿԱՏԱՌ

Միլիոնավոր մարդիկ զարնան գալուստը դիմավորում են արցունքներն աչքերին, ընդ որում լալիս են ոչ թե ուրախությունից, այլ՝ ալերգիայից: Բավական է, որ օդում հայտնվեն ծաղկող բուսականության փոշեհատիկները, և այդ տիպի հիվանդությամբ տառապողների համար սկսվում են տանջալից օրերը:

Հիվանդությունն անվանում են գարնանային կատառ: Դրանով ախտահարված հիվանդներն անընդհատ ուզում են փոշտալ, աչքերը կարմրում են, արցունքոտվում, այտուցվում, դեմքը ևս կարմրում է: Իսկ եթե այդ փոշեհատիկները կերակրի միջոցով ներթափանցում են օրգանիզմ, սկսվում է սրտխառնոց, փսխում, լուծ, որովայնում զգացվում են սուր ցավեր:

Գարնանային կատառը միայն թաշկինակով չի սահմանափակվում: Այն կարող է պատճառել ավելի տիպի ցավեր: Հիվանդությունը 2-3 տարի հետո կարող է զարգանալ և վերածվել փոշեհատիկային ասթմայի, որի հետևանքով տուժում է մարդու նյարդային համակարգը: Այս հիվանդությամբ տառապողները լինում են նյարդային, շուտ են հոգնում, սուր զլխացավեր են ունենում: Պատահում են նաև առավել վտանգավոր դեպքեր, որոնց ժամանակ վնասվում է հիվանդների տեսողությունը կամ լսողությունը, խանգարվում է սրտանկանի աշխատանքը:

Գարնանային կատառն առավել հաճախ ի հայտ է գալիս քաղաքաբնակների մոտ: Իսկ թե ինչու են սեզոնային այս ախտով ավելի շատ տառապում բարձրագույն կրթությամբ ու լավ վաստակող մարդիկ, առայժմ հայտնի չէ: Կատառն առաջանում է բոլոր ծաղկող բույսերից, և ոչ ոք չգիտի, թե ում մոտ հատկապես որ ծաղկից այն կառաջանա: Այն հանգամանքը, թե այդ ախտը «շրջանցել է» ձեզ, դեռևս երաշխիք չէ, որ հաջորդ գարնանը «չի այցելելու»: Փոշեհատիկային ալերգիայից խուսափելը բավականին դժվար է, քանի որ մենք ապրում ենք բուսական աշխարհի հարևանությամբ, և մարդը չի կարող իրեն պաշտպանված զգալ այդ չարիքից:

ԱԼԵՐ ԳԻԱ

Ալերգիան լինում է սրընթաց և դանդաղեցված: Սրընթացի դեպքում ռեակցիան սկսվում է մի քանի վայրկյանից, իսկ երկրորդի ժամանակ՝ 6-14 օր անց: Ամենածանր տեսակն անաֆիլակտիկ շոկն է, որը զարգանում է բուսական ընթացքում: Ալերգիան առաջանում է դեղերից, կաթից, ձվից, ելակից, մեղրից, խեցգետնից:

Ախտանիշներն են՝ գլխացավը, գլխապտույտը, թուլությունը, քորը, սրտխառնոցը, փսխումը, սարսուռը, ցավերը որովայնում, գոտկատեղում, կրծքավանդակում: Բերանում և քթի խոռոչում լինում է այրոցի զգացում:

Ալերգիայի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ Սխտորը ճզմել, լցնել թանգիֆի մեջ, կապել, քսել ողնաշարի աջ և ձախ կողմերին (ողնաշարից 1 սմ հեռու)՝ վերից վար:

❁ Թարմ ձուն եփել, կեղևը թաղանթից մաքրել, փոշի դարձնել, մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ ավելացնել ու խմել:

❁ Փոշուց, հավկիթից, մրգերից առաջացող ալերգիայի ժամանակ կեչու փայտն այրել և օրական 1 ճ/գ ջրով խմել:

❁ Փոշուց, ջրից առաջացող ալերգիայի դեպքում 1 գլուխ սոխը մաքրել, մանր կտրատել, լցնել թանգիֆի մեջ, կապել և 20 րոպեով դնել քթի տակ այնպես, որ համընկնի քթանցքերին:

❁ Օգտակար են տուղտի, եռաբաժան կատվալեզվի, մատուտակի թուրմը կամ եփուկը:

❁ Ամեն առավոտ խմել 1 ճ/գ կաղամբի թարմ հյութ: Որպեսզի հյութը չվճասի, նախապես ջուր ըմպել:

❁ 5-6 կարտոֆիլը լավ լվանալ, կեղևով եփել, այդ նույն ջրով խյուս պատրաստել և ուտել: Բուժման կուրսը 25-30 օր է:

❁ Ամեն առավոտ սառը ջրով խմել ակտիվացված ածուխ (յուրաքանչյուր 10 կգ-ին՝ 1 հաբ): Բուժման կուրսը 2-3 ամիս է:

ԲՈՒՅՐԵՐՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՆ ՊԱՐ ԳԵՎՈՒՄ



Բույրերի միջոցով բուժումը ոչ ավանդական բժշկության արդյունավետորեն զարգացող ուղղություններից մեկն է, որը լայն կիրառություն է գտել հատկապես շնորհիվ այն բանի, որ գործածվող եթերայուղերը չեն ունենում այնպիսի կողմնակի ազդեցություններ, ինչպիսիք բնորոշ են ժամանակակից դեղամիջոցներին: Ճիշտ է, բույրերի միջոցով հնարավոր է բուժել ոչ բոլոր ախտերը, այնուհանդերձ անվիճելի է նրանց արդյունավետությունը որոշ հիվանդությունների բուժման գործում:

Գոյություն ունեն եթերայուղերի գործածության տարբեր թերապևտիկ միջոցներ, որոնք պայմանականորեն կարելի է բաժանել երեք հիմնական խմբի: Դրանք են՝ ինհալյացիան, ներքին և արտաքին ընդունումը: Եթերայուղերը բուրավետ, ցնդող տարրեր են, որոնք պարունակվում են բույսերի տարբեր մասերում՝ ծաղիկների, տերևների, արմատների, պտուղների մեջ: Հայտնի են ավելի քան 2000 տեսակ եթերայուղային բույսեր, որոնք բուժիչ հատկությունների շնորհիվ իրենց ուրույն տեղն են գրավում հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործում: Եթերայուղերին բնորոշ են հակաբորբոքային, հակամանրէային, հակավիրուսային, հակաճիճվային հատկություններ:

Երիցուկի, հասմիկի, խորդենու եթերայուղերը, որոնք օժտված են հանգստացնող հատկությամբ, բարերար ազդեցություն են ունենում սրտանոթային և կենտրոնական նյարդային համակարգերի վրա, օգնում են ազատվել սթրեսներից, գրգռվածությունից, կարգավորում են քունը, բարձրացնում աշխատունակությունը: Եղեսպակի, էվկալիպտի, անիսոնի, սոճու, բրգածև սոճու եթերայուղերը գործածվում են բրոնխիտի համալիր բուժման ժամանակ: Ռեհանի բույրը խթանում է ուղեղի գործունեությունը և

վերացնում է անքնությունը: Օգտակար է նաև միգրենի դեպքում, իսկ ռեհանի և նարդոսի բույրերը բարձրացնում են իմունիտետը: Սամիթը, անիսոնը նպաստում են ստամոքսահյուսվածքի արտադրությանը, մարսողությանը, օգնում են ազատվել ավելորդ քաշից: Սուսամբարն ունի ցավազրկող հատկություն, կարգավորում է հորմոնալ ֆոնը, ճարպակալման դեպքում խթանում է նյութափոխանակությունը: Արևքուրիկը պարունակում է դուբիլային տարրեր, խեժեր, որոնք էլ մեծացնում են մաշկի առածգականությունը: Կարելի է արևքուրիկի հյութը քամել և մի քանի կաթիլ ավելացնել գիշերային քսուքին: Վարդի եթերայուղի և սաղմնային ցորենի յուղի խառնուրդն օժտված է ճարպերն այրելու հզորագույն հատկությամբ: Բացի դրանից, այն ցեյլուլիտի թշնամին է:

Խնկի բույրը նպաստում է ինտելեկտի և մարդու հոգեբանական հնարավորությունների զարգացմանը: Ցանկացած մտավոր աշխատանք ավելի արդյունավետ կլինի, եթե այդ ընթացքում շնչեք ծխացող խնկի հոտը: Վերջինս նպաստում է նաև մեղիտացիային, զարգացնում է բնազդը: Հայտնի է նաև, որ ծխախոտի բույրը ևս դրական է ազդում մարդու մտավոր ունակությունների վրա:

Նարնջի բույրն իջեցնում է զարկերակային արյան ճնշումը, բարձրացնում է տրամադրությունը, մեծացնում աշխատունակությունը: Կիտրոնի հոտն օգնում է թունավորվածին: Բուրավետ խնձորի բույրը խթանում է ուղեղի աշխատանքը, բարերար ազդեցություն է ունենում սրտի վրա: Թարմ լավաշի հոտը ևս առողջարար է: Այն հրաշալի է ազդում բոլոր հիվանդների վրա:

Եթերայուղերով կարելի է մերսում կատարել, շնչել նրանց հոտը, ավելացնել լոգանքի ջրին: Եթերայուղերով հարուստ դեղաբույսերով (անանուխ, նարդոս, եղեսպակ, երիցուկ, հազարաթերթիկ, մեղվախոտ, հազրեվարդ) լոգանքները լայնացնում են մաշկի արյունատար անոթները, լավացնում են արյան շրջանառությունը: Բույրերի միջոցով հնարավոր է անգամ կարգավորել փտորժակը: Բուժիչ հատկություններով օժտված եթերայուղերը խորհուրդ չի տրվում մշտապես գործածել: Չարաշահման դեպքում դրանց բուժական արդյունավետությունը նվազում է: Որևէ յուղ առաջին անգամ օգտագործելիս հետևեք մաշկի ռեակցիային ու ձեր ինքնագզացողությանը, իսկ տարատեսակ եթերայուղեր գործածելիս արեք մեկանայա ընդմիջումներ:

ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄ



Չափից ավելի ուտելը, օրգանիզմում ճարպերի դանդաղ այրումը, ժառանգական նախահակվածությունը, վեգետատիվ նյարդային համակարգը և մի շարք այլ գործոններ հանգեցնում են ճարպակալման: Որպեսզի պարզեք, ունեք արդյոք ճարպակալում, թե՛ ոչ, ձեր քաշը բաժանեք հասակի քառակուսու վրա: Եթե ձեր ստացած ցուցանիշը 20 և ավելի է, ուրեմն դուք ճարպակալում ունեք: Օրինակ՝ 70 կգ և 155 սմ հասակ ունեցողի համար այդ ցուցանիշը հավասար կլինի 22-ի ($70:310=0,22$):

Մարմնի զանգվածը որոշում են առավոտյան, անոթի վիճակում: Իսկ որքա՞ն պետք է լինի առողջ մարդու զանգվածը: Գոյություն ունեն մարմնի զանգվածի հաշվարկման տարբեր բանաձևեր: Համաձայն Բրոկի բանաձևի, հասակի թվից հանելով 100՝ կստանաք կանոնավոր քաշի ցուցանիշը: Օրինակ՝ 160 սմ հասակ ունեցող մարդու նորմալ քաշը 60 կգ է: Այս բանաձևը ոչ միշտ է կիրառելի: 165-180 սմ հասակի դեպքում հարկավոր է հանել 105: Ըստ Բրունքարդի բանաձևի, հասակը բազմապատկում են կրծքավանդակի ծավալով և բաժանում 240-ի: Օրինակ՝ 170 սմ հասակ և 90 սմ կրծքավանդակի ծավալ ունեցող մարդու մարմնի զանգվածը պիտի լինի 63 կգ 750 գ:

Յուրաքանչյուր մարդու քաշի չափավորությունն անհատական է՝ կախված կազմվածքից: Մեծ նշանակություն ունի՝ մարդը բարձրահասակ է, թե՛ ցածրահասակ, ձեռքերը երկար են, թե՛ կարճ, լայնաթիկունք է, թե՛ ոչ: Եթե մարմնի զանգվածը նորմալից ավել է 10-15 %-ով, ապա դա չափի սահմաններում է: 15-25 %-ով ավելանալիս այն համարվում է գիրություն, իսկ 25 %-ից բարձրի դեպքում՝ ճարպակալում: Եթե ցանկանում եք չգիրանալ, պետք է կարողանաք քաղցի զգացումը տարբերել ակտիվ կյանքից: Նստակյաց կյանքով ապրող կանանց օրգանիզմն օրական 2200 կալորիայի պահանջ ունի: Չափից շատ կալորիա օգտագործելու հետևանքով մարդը գիրանում է:

Գեր մարդիկ իրենց տարիքից մեծ են երևում: Գիրությունը, տգեղացնելուց զատ, նաև հիվանդություն է: Ըստ համաշխարհային վիճակագրության, եթե մարդու քաշը նորմալից բարձր է 20 %-ով, ապա նրա կյանքը կրճատվում է 10 տարով: Ճարպակալման պատճառով սրտամկանը չափից ավելի լարված է աշխատում, հետևապես գեր մարդիկ հաճախ տառապում են շնչահեղձությանը, շնչարգելությանը, սրտխփոցով, ոտքերի այտուցով: Ճարպակալումը հանգեցնում է ինֆարկտի, հիպերտոնիայի, կարծրախտի, շաքարախտի: Գեր մարդկանց ծնկները հաճախ ցավում են, նրանք տառապում են երակների լայնացմամբ, ողնաշարի և հոդերի հիվանդություններով:

Նրանք, ովքեր ցանկանում են ազատվել ավելորդ քաշից, պետք է բանջարեղեն շատ օգտագործեն (բացի օսլայով հարուստ կարտոֆիլից): Թեև դրանք ունեն ցածր կալորիականություն, այնուհանդերձ հազեցնում են քաղցը, օրգանիզմից դուրս են մղում խոլեստերինը՝ կանխելով աթերոսկլերոզի առաջացումը: Խորհուրդ է տրվում օրական ուտել 600-800 գ տարբեր տեսակի բանջարեղեն: Ամեն օր կարելի է ուտել կաղամբով աղցան՝ վրան ավելացնելով զազար, խնձոր: Հում կաղամբը կանխում է օրգանիզմում ճարպերի կուտակումը:

Գերերին շատ օգտակար են տարբեր տեսակի մրգերը, բացի գլյուկոզայով հարուստ խաղողից, թզից, ադամաթզից:

Հարկավոր է նվազեցնել ցանկացած տեսակի քաղցրավենիքների քանակը՝ փոխարենն ուտելով թարմ մրգեր: Գիրության դեմ պայքարելու արդյունավետ միջոց է բուսական յուղը: Չիթապտղի, արևածաղկի, եգիպտացորենի յուղերը պարունակում են չհագեցած ճարպաթթուներ, որոնք կարգավորում են ճարպային փոխանակությունը, այսինքն՝ ակտիվացնում են օրգանիզմի կողմից ճարպերի յուրացման գործընթացը: Օգտակար է չզտված ձեթը, սակայն այն անհրաժեշտ է չափավոր օգտագործել: Օրական 2 ճ/գ-ը բավական է, քանի որ նրա կալորիականությունը բարձր է: Տարեցներին խորհուրդ չի տրվում բուսական յուղ շատ օգտագործել. չհագեցած թթուները նպաստում են այնպիսի նյութերի առաջացմանը, որոնք արագացնում են ծերացման գործընթացը: Գիրության դեմ հիանալի միջոց է անյուղ կաթնաշոռը, բայց այն

և չի կարելի չարաշահել, որովհետև առաջացնում է երիկամային քարեր: Օրվա կերակրաբաժնում անպայման պիտի լինեն սպիտակուցներով հարուստ մթերքներ՝ միս, ձու, ձուկ, կաթ, կաթնաշոռ: Միսը կամ ձուկը (օրական՝ 150-200 գ) նախընտրելի է ուտել խաշած վիճակում: Օրվա կերակրացանկում պարտադիր են մածունը (500 գ), կարագը (10 գ), 2-3 կտոր սև հացը: Անհրաժեշտ է հնարավորինս քիչ օգտագործել ածխաջրեր պարունակող մթերքներ: Այս ամենից բացի, գիրության դեմ ամենալավ «դեղամիջոցը» ֆիզիկական ակտիվությունն է:

Կալորիաները կրճատելու համար հարկավոր է սննդից բացառել բարձր կալորիականությամբ մթերքները՝

- ◆ տավարի յուղոտ միսը
- ◆ խոզի և ոչխարի միսը
- ◆ տավարի գլուխը, տոտիկները, ուղեղը, սիրտը, լյարդը, երիկամները
- ◆ թռչնամսի յուղոտ տեսակները՝ բադի և սագի միսը
- ◆ պանրի յուղոտ տեսակները
- ◆ պաղպաղակը
- ◆ սպիտակ հացը
- ◆ պուդինգը
- ◆ տորթը, բիսկվիթը
- ◆ կաթնահունց, յուղահունց թխվածքները
- ◆ թթվասերով ու կարագով պատրաստված կրեմները
- ◆ չիպսերը
- ◆ երշիկը, նրբերշիկը, սարդելկան, պաշտետը, կրծքամիսը
- ◆ կենդանական ճարպերը, սերուցքային կարագը, ճրագուն, արմավենու և կոկոսի կարագը
- ◆ շոկոլադը, կակաոն, ցանկացած շոկոլադային խմիչքները
- ◆ անքաշ կաթը, յուղոտ կաթնամթերքները՝ թթվեցրած կաթը, թթվասերը և այլն
- ◆ մայրնեզը

- ◆ թանձր կերակրահյութերը՝ սոուսները, որոնց բաղադրության մեջ կա թթվասեր
- ◆ աղով բոված ընկույզը, պնդուկը

Փոխարենը սննդակարգում պետք է ներառել այնպիսի մթերքներ, որոնք կարգավորում են ճարպափոխանակությունը և նպաստում օրգանիզմից ավելորդ ճարպերի դուրսբերմանը: Դրանք են՝

- ◆ բուսական յուղը՝ արևածաղկի, ձիթապտղի, եգիպտացորենի, սոյայի
- ◆ ծովային ձկնատեսակները՝ ծովատառեխը, թյունոսը, թյունիկը, սարդիման, սաղմոնը, տափակաձուկը, ինչպես նաև՝ ծովամթերքները
- ◆ վարսակաձավարը, սև հացը
- ◆ մսի ու թռչնամսի ոչ յուղոտ տեսակները՝ հորթի, ճագարի, հնդկահավի, հավի միսը, որսի թռչնամիսը
- ◆ թարմ և սառեցրած մրգերը, բանջարեղենը, կանաչեղենը
- ◆ սոյան, ընդեղենը (լոբի, ոլոռ, բակլա)
- ◆ ցածր կալորիականությամբ խմիչքները՝ հյութերն ու ընպեղիքները

Սննդակարգի այսպիսի փոփոխությունը բուրորովին էլ ձեզ չի մատնի քաղցի տառապանքներին, քանի որ այս կերպ կրճատվում է ոչ թե սննդի քանակը, այլ՝ կալորիականությունը:

Նյութափոխանակությունը կարգավորելու և ճարպակալման դեմ պայքարելու համար խորհուրդ է տրվում՝

🌸 1 թ/գ չորացրած մասուրը մանրել, հավելել 250 մլ եռացրած ջուր և էմալապատ կաթսայում մարմանդ կրակի վրա 10 րոպե եփել: Փաթաթել ծածկոցով, 24 ժամ թրմել, քամել, ավելացնել 1 լ մեղր: Խմել օրը 3 անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 15-20 րոպե առաջ: Այն արագացնում է նյութափոխանակությունը:

🌸 20-ական գ ուրցի ցողունը, թուրինջախոտի տերևները, 40

գ մորու տերևները խառնել, 1 ճ/գ խառնուրդի վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, սառեցնել, քամել: Խմել օրը 1 բաժակ՝ ուտելուց առաջ: Այն խթանում է նյութափոխանակությունը:

🌸 Լոբին, խաղողի հյութը, սուսամբարը կարգավորում են նյութափոխանակությունը և պայքարում ճարպակալման դեմ:

🌸 Նյութափոխանակության կարգավորման համար ամեն առավոտ կուն-կուն խմել 1 բաժակ գոլ ջուր:

🌸 1 ճ/գ ալտեի հյութին ավելացնել 250 գ մեղր, 350 գ կարմիր գինի: Օգտագործել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 30 րոպե առաջ: Կարգավորում է նյութափոխանակությունը:

🌸 Բալի մեջ պարունակվող պեկտինները և բջջանյութը խթանում են մարսողությունն ու լավացնում օրգանիզմի նյութափոխանակությունը: Նրանք, ովքեր ուզում են գեղեցիկ կազմվածք սունենալ, քնելուց 2 ժամ առաջ պետք է ուտեն կես բաժակ հասած բալ: Աղիքները կաշխատեն «ժամացույցի» նման:

🌸 Ախորժակը կփակվի, եթե մերսեք ականջի եռանկյունաձև կռճիկը, որը գտնվում է դեմքին մոտ:

🌸 1 շաբաթ շարունակ խմել ձյունաջրին խառնած սառույց: Այն փակում է ախորժակը:

🌸 Գազարը, թուրինջն այրում են ճարպերը:

🌸 Ըստ Ամիրդովլաթ Ամասիացու գերը կմիհարի, եթե քնի ընկուզենու հովին:

🌸 Լավ ուտելուց առաջ հարկավոր է խմել կիտրոնաջուր: Այն լավացնում է մարսողությունն ու թույլ չի տալիս գիրանալ:

🌸 Եթե ցանկանում եք նիհարել, 7 օր շարունակ կերեք թերխաշ կամ թրջած հնդկաձավար: Կերեք այնքան, որքան կարող եք, սակայն չի կարելի ավելացնել աղ, յուղ կամ որևէ կերակրահյութ: Թույլատրվում է խմել սուրճ, թեյ կամ որևիցե այլ հեղուկ:

🌸 Յոգայում հանձնարարվում է ամեն սեզոնի սկզբում կատարել բեռնաթափում: Առաջին օրը պետք է խմել միայն ջուր, երեկոյան հոգնա անել: Երկրորդ օրը խմել մի տեսակի մրգահյութ, օրինակ՝ ցիտրուսային (կիտրոնի, մարնջի, թուրինջի, մանդարինի), կորիզավոր (բալի, կեռասի), հունդավոր (տանձի, խնձորի),

հատապտղային (ելակի, մորու, մոշի, հաղարջի): Երրորդ օրն ուտել միատեսակ մրգեր: Շաբաթվա մնացած 4 օրերին ուտել մրգեր, բանջարեղեն, ընկույզ, նուշ, մեղր:

❁ Բուլղարացի հայտնի բուժարար Պ. Դիմկովն առաջարկում է երիտասարդացնող դիետա, որի համար հարկավոր է թարմ գազարը քերել, խառնել մեղր, կիտրոնի հյութ և որևիցե միրգ: Երեք օր անընդմեջ օրը երեք անգամ ուտել միայն այս խյուսը: Չափաքանակը կախված է ձեր ցանկությունից: Չորրորդ օրն ուտել նաև տապակած կարտոֆիլ կամ կարտոֆիլի խյուս, հաց, խնձոր, իսկ հինգերորդ օրվանից անցնել սովորական սննդակարգին:

❁ Շաբաթը 1 անգամ կատարել օրգանիզմի բեռնաթափում: Խնձորային բեռնաթափման ժամանակ 3 ժամը մեկ ուտել 300 գ խնձոր (օրը 5-6 անգամ): Վարունգային դիետայի ընթացքում օրը 5-6 անգամ ուտել 1,5 կգ թարմ վարունգ և 1 հատ ձու՝ առանց աղի: Չմերուկային բեռնաթափման դեպքում օրը 6 անգամ ուտել 300-ական գրամ ձմերուկ, իսկ մածոնային դեպքում 3 ժամը մեկ խմել 1,5 լ մածուն:

❁ Եթե ցանկանում եք նիհարել, ապա 1 շաբաթ շարունակ օրական կերեք 2 նարինջ և 3 պինդ խաչած ձու: Երկրորդ, երրորդ և հետագա շաբաթների ընթացքում այս ամենին հավելեք նաև հուն բանջարեղեն ու մրգեր:

❁ Օրը երեք անգամ՝ ճաշելուց առաջ, ուտել 0,5 բաժակ մորի: ճապոնական այս միջոցը նպաստում է նիհարելուն:

❁ Եթե առավոտյան ավորժակ չունեք, կերեք մի քիչ ընկույզ, 1 խնձոր, ըմպեք 1 բաժակ հյութ: 2 ժամից կարող եք նախաճաշել:

❁ Մեծ ուշադրություն դարձրեք բանջարեղենին՝ հիշելով, որ հուն բանջարեղենը եփվածից ավելի օգտակար է, իսկ եփվածը՝ տապակածից:

❁ Մի՛ սահմանափակեք հեղուկների գործածությունը:

❁ Աշխատեք ուտել նույն ժամին, որովհետև սննդի անկանոն ընդունումը վատացնում է աղեստամոքսային ուղու աշխատանքը՝ նպաստելով տարաբնույթ հիվանդությունների առաջացմանը: Առողջ մեծահասակներին խորհուրդ է տրվում սնվել օրը 3-4 անգամ, իսկ որոշ հիվանդությունների ժամանակ՝ 5-6 անգամ:

🌸 Կերեք հաճախակի, բայց քիչ՝ օրվա սննդաբաժինը բաժանելով 5 մասի: Սննդի ընդունման միջև ընկած ժամանակահատվածում կերեք միրգ կամ բանջարեղեն, հրաժարվեք տարատեսակ բուտերբրոդներից, համբուրգերներից և նմանատիպ բարձր կալորիականությամբ մթերքներից:

🌸 Կերեք դանդաղ՝ սնունդը երկար ժամանակ մանրակրկիտ ծանելով: Դա լավացնում է ստամոքսափայտի արտադրությունը: Բացի այդ, մարդը հագեցնում է և չափից ավելի չի ուտում:

🌸 Քնելուց առաջ շատ մի՛ կերեք, իսկ ժամը 20-ից հետո ցանկալի է օրգանիզմն ընդհանրապես չծանրաբեռնել սննդով:

🌸 Ձեր կերակրացանկը դարձրեք բազմազան՝ ավելացնելով տարբեր համեմունքներ: Բուրավետ ճաշատեսակները հագեցվածության զգացողություն են առաջացնում:

🌸 Սնունդը տապակելիս քիչ յուղ օգտագործեք:

🌸 Աղի փոխարեն կիրառեք սոյայի սոուս: Այն ոչ միայն աղիացնում է ուտելիքը, այլև ուտեստն ավելի համեղ է դարձնում:

🌸 Ճաշն սկսեք բանջարեղենային նախուտեստներից և ամեն կտոր մսի հետ կերեք երեք անգամ ավելի շատ բանջարեղեն:

🌸 Ալկոհոլը մեծացնում է ախորժակը, ուստի խուսափեք ուտելուց առաջ 1 զավաթ կոնյակ կամ որևէ այլ խմիչք խմելուց, քանի որ այն կստիպի ձեզ երկու անգամ ավելի շատ ուտել:

🌸 Չափից ավելի մի՛ կերեք. այն նպաստում է ճարպակալմանը, խորացնում առողջության հետ կապված խնդիրները:

🌸 Հեռուստացույց դիտելը, լրագիր ընթերցելը վատացնում են ախորժակը և սննդի յուրացումը:

🌸 Մի՛ նոռացեք գիշերային լիարժեք հանգստի մասին: Հայտնի է, որ անքնությունը, մի շարք տհաճություններից զատ, քաշի ավելացման պատճառ է հանդիսանում:

🌸 Ղանձլամերը կարգավորում է նյութափոխանակությունը, կիրառվում է որպես նիհարեցնող միջոց:

🌸 Ղանձլամերը խորհուրդ է տրվում ճարպակալման դեպքում. այն աստիճանաբար կարգավորում է մարմնի քաշը (ընդ որում, գեր մարդիկ նիհարում են, իսկ նիհարները ձեռք են բերում նորմալ քաշ):

ԹՉԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Թուզը մարդկությանը հայտնի հնագույն պտուղներից է: Այն շատ հյութալի է, թարմ վիճակում պարունակում է 20-25 % շաքարներ, իսկ չորացրած վիճակում՝ 75 %: Հարուստ է A և C վիտամիններով, երկաթով, կալցիումով, պեկտինային նյութերով, օրգանական միացություններով, հանքային աղերով: Շաքարներից գերակշռում են խաղողաշաքարը՝ գլյուկոզան, պտղաշաքարը՝ ֆրուկտոզան, որոնք հեշտությամբ են մարսվում:

Թզից պատրաստում են մուրաբա, պովիդլո, ջեմ կոմպոտ, չիր: Բարձրաթեք սննդամթերք լինելուց բացի, այն ունի նաև բուժիչ հատկություններ: Ամիրդովլաթը գրում է, որ լավագույնն սպիտակ թուզն է, հետո՝ կարմիրը, ապա՝ սևը: Սպիտակ թուզը սնում է մարմինը, արագ է հալվում ստամոքսում, հազեցնում է ծարավը, օրգանիզմը մաքրում է ավելորդ նյութերից:

Հին բժշկարաններում նշված է, որ լավ հասած թուզը, որը պիտի ուտել մորու հետ, մաքրում է լյարդը, փայծաղը, կուրծքը: Օգտակար է ընկնավորության, դիզենտերիայի, անեմիայի, երկամների, միզապարկի, ստամոքսի հիվանդությունների, փորկապության, կոկորդի ու կրծքի բռնվածության դեպքում: Հազի ժամանակ պետք է խմել թզենու տերևների եփուկ, կատարակտի դեպքում՝ տերևներից արտադրվող հյութը մեղրի հետ կաթեցնել աչքերի մեջ, իսկ մաշկային հիվանդությունների ժամանակ կիրառել որպես քսուր:

Թզի չիրն օրգանիզմից հեռացնում է խոնավությունը: Գեղձախտով հիվանդներին խորհուրդ է տրվում չրի եփուկով ողողել կոկորդը: Չրից եփված շիլան ուտելով՝ օրգանիզմը կդիմակայի ցանկացած թույնի: Թոքերի բորբոքումից հետո առաջացած հազի դեպքում 2 հատ սպիտակ թզի չիրը 1 բաժակ տաք կաթով եռացնել: Խմել տաք վիճակում օրը երկու անգամ 1-ական բաժակ՝ ուտելուց հետո: Չի կարելի չափից ավելի չիր ուտել. այն բացասաբար է ազդում արյան վրա՝ փոխելով վերջինիս որակը:

ԾԻՐԱՆԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



Ծիրանը հայկական պտուղ է: Պատմությունից հայտնի է, որ երբ հռոմեացիները մտան Հայաստան, Տիգրանի դեմ կռվելու, ծիրանը, որպես լավագույն ավար, իրենց հետ տարան Եվրոպա: Բարձրաճաշակ եվրոպացիները հիացած էին նորահայտ պտղի տեսքով, համով, հոտով՝ դեռևս չինանալով, որ այն օժտված է նաև հրաշալի ու կենսարար հատկություններով: Արաբները, ճաշակելով ծիրանը, այն անվանեցին «հայկական խնձոր»:

Գոյություն ունեն ծիրանի ավելի քան քսան տեսակներ: Ամիրդովլաթ Ամասիացին գրում է, որ լավագույն ծիրանը խոշորն ու դեղինն է:

Ծիրանը պարունակում է տարբեր տեսակի շաքարներ, վիտամիններ (A, B₂, C, P), կալիում, մատրիում, մագնեզիում, կալցիում, ֆոսֆոր, երկաթ: Նրանից պատրաստված չրի մեջ վեց անգամ ավելի շատ վիտամիններ կան, քան՝ թարմ ծիրանում: Չիրն օգտագործելուց առաջ խորհուրդ է տրվում նախապես լվանալ և ջրում թողնել այնքան, մինչև փափկի: Չրից ստացված եփուկը (առանց շաքարավազի) բուժում է ստամոքսի ցավերը, հագեցնում ծարավը, օգնում է սուր ջերմերին:

Բժշկապետերն իրենց բժշկարաններում բազում հիշատակություններ են թողել ծիրանի բուժիչ հատկությունների մասին: Ամիրդովլաթը գրում է, որ ծիրանենու տերևների եփուկն օգտակար է դիֆթերիայի դեպքում: Պարզապես հարկավոր է դրանով ողողումներ կատարել:

Կոկորդացավի և հարբուխի ժամանակ պետք է ծիրանենու տերևները եռացրած ջրում թրմել ու խմել: Տերևները նախապես

հավաքել, չորացնել ստվերոտ տեղում, որպեսզի արևի ճառագայթներից չկորցնեն բուժիչ հատկությունները: Չորանալուց հետո անհրաժեշտ է պահել մութ և չոր տեղում:

Ծիրանի կորիզը ևս ունի օգտակար ու բուժիչ հատկություններ: Ականջի ցավի ժամանակ անփոխարինելի դեղամիջոց է համարվում կորիզից ստացված յուղը (կորիզը չորացնել, ծեծել՝ հանելով յուղը), որը, ցավը վերացնելուց զատ, մաքրում է նաև ականջը՝ հստակեցնելով լսողությունը: Նրա սերմերն օգտագործում են նուշի փոխարեն, դրանք ճզմելով կաթ են ստանում:

Ծիրանը հրաշալի դեղամիջոց է սրտանոթային հիվանդությունների ժամանակ: Ինֆարկտի, ստենոկարդիայի դեպքում պետք է հավասար քանակությամբ իրար խառնել ծիրանի չիրը, չամիչը, ընկույզը, մեղրը և ամեն օր 2-3 ճ/գ ուտել այդ խառնուրդից:

Ծիրանը չափազանց օգտակար է անեմիայի (սակավարյունություն) ժամանակ. այն արյան բաղադրության մեջ վերականգնում է հեմոգլոբինի քանակը:

Այս հրաշագործ միրգը կարգավորում է նաև աղիքների աշխատանքը, լավացնում է մարսողությունը, տեսողությունը, ունի հակակարծրացնող, անոթները լայնացնող, հանգստացնող, միզամուղ հատկություններ, օրգանիզմը մաքրում է թափոններից: Արդյունավետ է նաև նեֆրիտի ու վերին շնչառական ուղիների բորբոքումների դեպքում:

Ծիրանային մոնոդիետան հրաշալի արդյունք է տալիս: Դրա համար պետք է 7-14 օր անընդմեջ սնվել միայն դրանով (օրական 300-1000 գ), ուրիշ ոչինչ ուտել չի կարելի: Ծիրանն օգտակար է և՛ թարմ, և՛ չորացրած, և՛ պահածոյացրած (կոմպոտ, մուրաբա, ջեն, հյութ) վիճակում: Նրանից պատրաստում են նաև օղի, սպիրտային այլ խմիչքներ:

Ընթրոշխներ աստվածային այս պտուղը և միշտ առողջ եղեք:

