

Կ. Ս. Սկրտումյան և Ն. Ս. Սկրտումյան

ԷԼ. ՓՈՍՏ՝ narinemkrtumyan@rambler.ru

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ



II թողարկում

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

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



ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ



ԵՐԵՎԱՆ
ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
2009

ՄԱՏԵՆԱՇԱՐԻ ԱՅՍ ԹՈՂԱՐԿՄԱՆ
ՄԵՁ ՏԵՂ ԵՆ ԳՏԵԼ

Պ Սրտի ցավեր	5
Պ Հյութաբուծությունը և սրտանոթային հիվանդությունները	12
Պ Մեղրաբուծությունը և սրտանոթային հիվանդությունները	15
Պ Մեղվամթերքները և սրտանոթային հիվանդությունները	17
Պ Ցրտահարություն	20
Պ Գորտնուկներ.....	21
Պ Բուժիչ ատոմը.....	25
Պ Վահանաձև գեղձի հիվանդություններ	26
Պ Փայծաղի հիվանդություններ	28
Պ Սիզաբուծություն	29
Պ Ականջի ցավ	33
Պ Գրիպ	35
Պ Հարբուխ.....	37
Պ Այրվածքներ.....	39
Պ Փորկապություն	41
Պ Մաշկային հիվանդություններ	44
Պ Օգտակար և վնասակար մթերքներ	48
Պ Ջարմանահրաշ ժենշենը	58
Պ Ղանձլամերի բուժիչ հատկությունները.....	61
Պ Չիչխանի բուժիչ հատկությունները.....	63

ԵՐԿՈՒ ԽՈՍՔ

Մարդն իր ոչ ճիշտ ապրելակերպի պատճառով, երբեմն էլ իր կամքից անկախ (ժառանգաբար) ձեռք է բերում հիվանդություններ: Մայր բնությունը, զթասիրտ 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:

ՄՐՏԻ ՑԱՎԵՐ

ԱՄՆ-ում տարեկան 800.000 մարդ մահանում է սրտի հիվանդություններից: Դրանց առաջացման հիմնական պատճառը սրտանոթների մասնակի աթերոսկլերոզն է, որի ժամանակ խոլեստերինի մտոլվածքի հետևանքով անոթները նեղանում են: Խոլեստերինը դեղնասպիտակավուն, ճարպային քիմիական նյութ է: Պարունակվում է ձվի դեղնուցի, կարագի, մսի, կաթի, պանրի մեջ: Օրգանիզմը նույնպես արտադրում է խոլեստերին՝ սեփական բջիջների կառուցման և հորմոններ արտադրելու համար: Երբ վատանում է նյութերի ճարպափոխանակությունը և նվազում խոլեստերինի յուրացումը, ավելցուկ ճարպերի կաթիլներն անոթների պատերին մտոլվածք են տալիս, որի հետևանքով անոթներն աստիճանաբար նեղանում են և պնդանում:

Աթերոսկլերոզը հանգեցնում է արյան անբավարար շրջանառության: Թթվածնային քաղցի հետևանքով էլ առաջանում են սրտի ցավեր, որոնք մեծ մասամբ ստենոկարդիայի՝ կրծքահեղձուկի նախանշաններն են: Կրծքահեղձուկը բավականին լուրջ և տարածված հիվանդություն է: Արյան բարձր ճնշումը, գիրությունը, շաքարային դիաբետը նպաստում են աթերոսկլերոզի զարգացմանը և կրծքահեղձուկի առաջին նշանների ի հայտ գալուն: Վերջինիս բնորոշ է նախասրտի շրջանում հաճախակի սուր ցավի նոպան, իսկ երբեմն էլ կրծքավանդակում լինում է բութ ցավ, շնչահեղձություն: Ցավը մասամբ կենտրոնանում է կրծուկի ետևում, կարող է զգացվել սրտի ձախ մասում և ձախ թևում: Սովորաբար ցավերն առաջանում են ֆիզիկական լարվածության, նյարդային գրգռվածության հետևանքով, իսկ շատերի մոտ էլ ի հայտ են գալիս ուտելուց հետո կամ ցուրտ և քամոտ եղանակին: Անկախ այն հանգամանքից, թե որտեղ է կենտրոնանում սրտի ցավը և ինչ բնույթ ունի, դրա պատճառն անոթների սպազմն է՝ ջղակծկումը: Կրծքահեղձուկով տառապողներին խորհուրդ է տր-

վում հրաժարվել խուլեստերինով հարուստ մթերքներից՝ ձվի դեղնուցից, թթվասերից, կաթնասերից, պանիրից, ուղեղից, լյարդից, թոքից, ձկնկիթից, ոստրեից: Հարկավոր է օրը երկու անգամ կարճատև զբոսանք կատարել, հրաժարվել ծխելուց, ալկոհոլային խմիչքներից, խուսափել հուզվելուց, մրսելուց, վարակիչ հիվանդություններից, նյարդային բռնկումներից, ծանրություն կրելուց:

Սրտանոթային հիվանդությունների բուժման համար խորհուրդ է տրվում՝

♥ 100 գ ալոճենու թարմ պտուղները սերմերից մաքրել, ավելացնել 2 բաժակ սառը ջուր, գիշերը թրմել, առավոտյան 10 թոպե եռացնել, սառելուց հետո քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 200-ական գրամ՝ ուտելուց առաջ:

♥ 20 գ ալոճենու չորացրած պտուղների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 15 թոպե եռացնել: Թրմել այնքան ժամանակ, մինչև սառչի: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

♥ 100 գ ալոճենու հյութալի պտուղները մսաղացով աղալ, խառնել 500 մլ սպիրտ կամ օղի, 8 օր թրմել: Քամել, ընդունել օրը երեք անգամ: Եթե թուրմը պատրաստված է սպիրտով, 30-40 կաթիլը բացել 1 ճ/գ ջրով, իսկ եթե պատրաստված է օղիով, 50-60 կաթիլն ավելացնել 1 ճ/գ ջրին և խմել: Բուժում է սրտի աշխատանքի խանգարումները:

♥ Խմել ալոճենու ծաղիկներից պատրաստված թեյ:

♥ 2 թ/գ կարտոֆիլի ծաղիկների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թրմել այնքան ժամանակ, մինչև սառչի: Այնուհետև քամել և 2-3 ժամվա ընթացքում կում-կում խմել:

♥ 2 ճ/գ ազարիոնի (подорожник) ծաղիկներին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր և 15 թոպե պահել եռացող ջրի գոլորշու վրա: 20 թոպե թրմել, քամել: Խմել 2-3 անգամ՝ ուտելուց 30 թոպե առաջ:

♥ 20 գ ազարիոնի չորացրած ծաղիկների վրա ավելացնել

-7- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

3 բաժակ սառը ջուր, գիշերը թողնել: Առավոտյան 5 թոպե եռացնել, 30 թոպե թրմել և քամել: Խմել ողջ օրվա ընթացքում 5-6 անգամ:

♥ 20 գ ազարիոնի ծաղիկներին ավելացնել 100 մլ սպիրտ, 2 շաբաթ թրմել, քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 20-30 կաթիլ:

♥ 15 գ առյուծագիլի՝ մանր կտրատված տերևների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թրմել այնքան, մինչև սառչի: Քամել, ընդունել օրը 3-5 անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ:

♥ 4 ճ/գ առյուծագիլին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 15 թոպե պահել եռացող ջրի գոլորշու վրա, սառեցնել և քամել: Ընդունել օրը երկու անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց 30 թոպե առաջ:

♥ 20 գ առյուծագիլի տերևները մանր կտրատել, վրան լցնել 100 մլ սպիրտ, 2 շաբաթ թրմել և քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 30-40 կաթիլ:

♥ 1 ճ/գ սև արոսենու պտուղներին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր և թրմել այնքան ժամանակ, մինչև սառչի: Ընդունել օրը երկու անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

♥ 4 ճ/գ սև հաղարջենու տերևները մանր կտրատել, լցնել 1 լ ջուր, 5 թոպե եռացնել, 1 ժամ թրմել, սառեցնել ու քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1/3 բաժակ:

♥ 1 ճ/գ երեքնուկի ծաղիկներին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 30 թոպե թրմել և քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1/3 բաժակ:

♥ Կարտոֆիլը լավ լվանալ և առանց կեղևելու եռացրած ջրով եփել, 30 թոպե թողնել, ապա քամել: Օրական խմել 1-2 բաժակ: Բուժման կուրսը 1 ամիս է:

♥ 2 մեծ գլուխ սխտորը մաքրել, մանր կտրատել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 250 գ օղի: 12 օր թրմելուց հետո ավելացնել 50 գ սազապի տերևներ, այնուհետև 3 օր ևս թրմել և քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ ուտելուց 15 թոպե առաջ՝ 20-ական կաթիլը խառնելով 1 ճ/գ ջրի հետ: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է:

♥ 0,5 կգ մեղրի վրա լցնել 0,5 լ բժշկական սպիրտ, թույլ կրակի վրա տաքացնել՝ անընդմեջ խառնելով: Երբ փրփուր առաջանա, կրակից վերցնել: Թերմոսի մեջ լցնել հավասար քանակությամբ առյուծազի, անմեռուկ (сушеная), հնդկամուլախոտ (спорыш), երիցուկի տերևներ, կատվախոտի արմատներ, ալոճենու պտուղներ և եռացրած ջուր: 2 ժամ թրմել, քամել ու խառնել առաջին զանգվածին: Առաջին շաբաթվա ընթացքում ընդունել առավոտյան և երեկոյան 1-ական թ/գ, իսկ երկրորդ շաբաթից սկսած՝ 1-ական ճ/գ: Ողջ քանակությունն սպառելուց հետո 10 օր ընդմիջել, որից հետո կուրսը շարունակել:

♥ Սրտխփոցի դեպքում խորհուրդ է տրվում մի քանի օր ընդունել հետևյալ դեղամիջոցը: Էմալապատ կաթսայի մեջ լցնել 250 գ ջուր, եռացնել և զազօջախից չվերցնելով՝ ավելացնել 4 գ գարնանային կուժկոտրուկ: Թույլ կրակի վրա եռացնել ամենաշատը 3 ռոպե, կաթսայի բերանը փակել կափարիչով և թողնել 20 ռոպե թրմվի: Թանգիֆոլ քամել և խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

♥ 2-3 գլուխ սոխը մաքրել, լվանալ, մանր կտրատել, ավելացնել 300 մլ եռացրած ջուր, 7-8 ժամից քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 100-ական մլ՝ ուտելուց առաջ:

♥ 1 գլուխ սխտորը մաքրել, լվանալ և 1 կիտրոնի հետ մսադացով աղալ: Ստացված զանգվածը լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 600 մլ եռացրած և սառեցրած ջուր, 2-3 օր թրմել ու քամել: Ընդունել ամեն առավոտ 50 մլ՝ ուտելուց 15 ռոպե առաջ: Օգտագործելուց առաջ տարան թափահարել:

♥ 200 գ կարմիր արոսենու չոր պտուղների վրա լցնել 0,5 լ եռացրած ջուր, թույլ կրակի վրա 2 ժամ եփել, սառեցնել և քամել: Ընդունել օրը 1 անգամ 1-2 ճ/գ:

♥ Միջին գլուխ սխտորը մաքրել, լվանալ, ճզմել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 1 բաժակ արևածաղկի ոչ ռաֆինացված ձեթ և 1 օր պահել սառնարանում: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ՝ 0,5 ճ/գ սխտորի և ձեթի խառնուրդին ավելացնելով 0,5 ճ/գ կիտրոնի հյութ: Բուժման կուրսը 1-3 ամիս է:

-9- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

♥ 500 գ մուգ կարմիր ալոճենու՝ դեռևս խակ պտուղները փայտյա հավանգի մեջ տրորել, լցնել էմալապատ կաթսան, ավելացնել 100 մլ ջուր, տաքացնել մինչև 40° C, քամել: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ: Այս միջոցը խորհուրդ է տրվում հատկապես տարեցների: Այն բարձրացնում է սրտամկանի տոնուսը, օգտակար է հիպերտոնիայի, տախիկարդիայի, առիթմիայի դեպքում:

♥ 1 բաժակ ջուրը եռացնել, այնուհետև կրակը թուլացնել՝ ավելացնելով 1 թ/գ կուժկոտրուկի խոտ և 3 թուպե եռացնել: Կափարիչով ծածկել, դնել տաք տեղ, թողնել թրմվի, քամել: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Օգտակար է տախիկարդիայի ժամանակ:

♥ 5-6 կարտոֆիլը լավ լվանալ, կեղևով եփել, այդ նույն ջրով ջրիկ պյուրե պատրաստել և օրվա մեջ երկու անգամ ուտել: Բուժման կուրսը 25-30 օր է: Բուժում է հիպերտոնիան, տախիկարդիան՝ սրտի արագ բաբախոցը:

♥ Սրտի արագ բաբախոցն առաջանում է կալիումի անբավարարությունից: Խորհուրդ է տրվում օրական 2000 մգ կալիում օգտագործել: Այն պարունակվում է ծիրանի չրի, գետնախնձորի, լոբու, ադամաթզի, բամիայի, վարունգի, շագանակի, ռեհանի, նարնջի, կաթի, հավի սպիտակ մսի մեջ:

♥ 0,5 լ կոնյակին ավելացնել 1 սուրճի բաժակ մեղր, 1 սուրճի բաժակ ընկույզի աղացած միջնապատ: Առավոտյան՝ նախաճաշից առաջ, խմել 50 գ: Օգտակար է սրտի արագ ռիթմի և հիպերտոնիայի դեպքում:

♥ Ստենոկարդիայի և ինֆարկտի դեպքում օգտակար է ծիրանը: Սրտային հիվանդությունների ժամանակ ամեն օր ուտել 2-3 ճ/գ ծիրանի չրի, չամիչի, ընկույզի և մեղրի խառնուրդ:

♥ Ռուս հեքիմները կրծքահեղձուկի (ստենոկարդիա) բուժման ամենալավ միջոցը համարում են ալոճի եփուկը: 6 ճ/գ ալոճի և 6 ճ/գ առյուծագիի վրա լցնել 7 բաժակ եռացրած ջուր, կաթսան ծածկոցով փաթաթել և 1 օր թրմել, ապա փափկած պտուղները ճզմել, քամել: Խմել օրը երեք անգամ 1 բաժակ: Համը լա-

վացնելու համար կարելի է ավելացնել նույն ձևով պատրաստված մասուրի եփուկ:

♥ Ելակի տերևներից պատրաստված եփուկը շատ օգտակար է սրտի արագ ռիթմի դեպքում:

♥ 10 կիտրոնի հյութը քամել, ավելացնել 5 գլուխ աղացած սխտոր, 1 կգ մեղր, լցնել տարայի մեջ, բերանը փակել և 1 շաբաթ պահել սառը տեղում: Ընդունել օրը 1 անգամ 4 թ/գ: Ամեն թեյի գդալն ընդունելուց հետո 1 թոպե դադար տալ: Այս միջոցը շատ օգտակար է շնչարգելությանը ուղեկցվող ստենոկարդիայի ժամանակ:

♥ 1 թ/գ խնձորի քացախը 1 բաժակ ջրում լուծել, խառնել 1 թ/գ մեղր: Խմել օրը 4 բաժակ: Օգտակար է ինֆարկտի դեպքում:

♥ Ըստ տիբեթական բժշկության, կաթնաշոռը հիանալի միջոց է աթերոսկլերոզի և սրտային հիվանդությունների ժամանակ: Հարկավոր է ամեն օր ուտել 100 գ կաթնաշոռ:

♥ 140-150 հատ ընկուզենու տերևների վրա լցնել 3 լ ջուր, 1 կգ մեծ կտորներով շաքար: Եփել այնքան, մինչև մնա 1 լ: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Օգտակար է աթերոսկլերոզի դեպքում:

♥ Ամեն օր երկու անգամ խմել 1-2 ճ/գ եգիպտացորենի յուղ՝ ուտելուց 30-40 թոպե առաջ:

♥ Աթերոսկլերոզի դեպքում օրական պետք է օգտագործել 1 գլուխ սոխ, 2-3 պճեղ սխտոր:

♥ 1 կգ կապտերանգ սխտորը մաքրել, մանր կտրատել, լցնել մեկլիտրանոց ապակյա տարայի մեջ, վրան օղի ավելացնել, բերանն ամուր փակել և ամռանը 20 օր թողնել արևի տակ՝ ամեն օր թափահարելով այն: Խմել օրը երեք անգամ՝ առավոտյան, ճաշին և ընթրիքին: Առաջին 10 օրերին ընդունել թեյի, այնուհետև՝ ճաշի գդալով:

♥ Կիտրոնի կեղևը քերել կամ էլ չորացրած կեղևը փոշի դարձնել, խառնել մեղրի հետ և խմել մասուրի, մորու, սև հաղարջի տերևներից պատրաստված թեյով: Այս միջոցն արյունատար անոթները դարձնում է առաձգական:

-11- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

♥ 1 բաժակ սոխի հյութը լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 1 բաժակ մեղր, պահել զով տեղում: Աթերոսկլերոզի դեպքում ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ կամ 2-3 ժամ հետո:

♥ 2 կիտրոնը և 2 նարինջը կտրատել, կորիզները հանել, աղալ, լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 2 ճ/գ մեղր, խառնել, 1 օր պահել սենյակային ջերմաստիճանում, ապա դնել սառնարանը: Ընդունել օրը 2-3 թ/գ՝ ուտելուց առաջ: Սա արյունատար անոթները դարձնում է առաձգական:

♥ Կանաչ լոբու կամ նրա ծաղիկներից պատրաստված թուրմն օգտակար է սրտանոթային հիվանդությունների ժամանակ:

♥ 1 բաժակ վարսակի վրա լցնել 1 լ 80° C ջուր, 10 ժամից քամել, ավելացնել 1,5 ճ/գ մեղր, կիտրոնի հյութ: Խմել սրտային հիվանդությունների դեպքում:

♥ Ղանձլամերն ամրացնում է սիրտը, լավացնում է նրա աշխատանքը և կարգավորում արյան շրջանառությունը:

♥ Օրական ուտել հասած մանդարինի դեղին կեղև: Այն խթանում է սրտի աշխատանքը:

♥ Սրտի ցավերի դեպքում տիբեթական բժշկությունն առաջարկում է ամեն օր ուտել 350 գ հունական ընկույզ, 200 գ չամիչ, պանիր:

♥ Օրական 100-200 գ գինի խմելը նվազեցնում է սրտանոթային հիվանդությունների հավանականությունը:

♥ Արյան ցածր ճնշման՝ հիպոտոնիայի դեպքում 1-4 կիտրոնի հյութը քամել ու տաք ջրով խմել:

♥ Ազոխի հյութը, գինին, խնձորը, սերկևիլն ամրացնում են սիրտը:

♥ Սմբուկը լավացնում է սրտամկանի աշխատանքը:

ՀՅՈՒԹԱԲՈՒԺՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՍՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ի տարբերություն թարմ մրգերի և բանջարեղենների, հյութերը բավականին արագ են մարսվում և օրգանիզմն ապահովում են վիտամիններով, կենսաբանական ակտիվ ֆերմենտներով, ընդ որում հենց հյութի ձևով է օրգանիզմն այդ ամենը յուրացնում: Զյուրը պատրաստելուց հետո երկար ժամանակ չի կարելի պահել, այն անմիջապես պետք է խմել:

Սրտանոթային հիվանդությունների դեպքում հյութաբուժությունն առաջարկում է՝

Կ 7 բաժին գազարի հյութին ավելացնել 4 բաժին նեխուրի, 2 բաժին մաղադանոսի և 3 բաժին սպանախի հյութ: Նեխուրի հյութը պարունակում է մեծ քանակությամբ նատրիում, որը կարգավորում է արյան շրջանառությունը: Այս խառնուրդն ամրացնում է անոթների պատերը, կանխարգելում է ոտքերի այտուցը: Օրական խմել նվազագույնը 1 լ:

Կ 10 բաժին գազարի հյութին ավելացնել 3-ական բաժին վարունգի և բազուկի հյութ ու խմել օրական 1 լ: Խառնուրդը պարունակում է կալիում, կալցիում, նատրիում, ֆոսֆոր, քլոր, բազմաթիվ միկրոտարրեր: Օգտակար է հիպերտոնիայի ժամանակ, կանխարգելում է թրոմբոզների գոյացումը, իսկ դրանց առկայության դեպքում ներծծում է:

Կ 10 բաժին գազարի հյութին ավելացնել 6 բաժին սպանախի հյութ: Խմել օրական 1 լ-ից ոչ պակաս: Սպանախի հյութը պարունակում է վիտամին C, E: Խառնուրդն օգտակար է նաև

-13- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

բորբոքային երևույթների, խոցերի և ուռուցքների առկայության դեպքում:

Կ Ջուն բազուկի հյութը 2 ժամ պահել բաց տարայի մեջ: Ընդունել օրը 3-4 անգամ 0,5-ական բաժակ: Բուժման կուրսը 2-3 շաբաթ է: Կարելի է պարզապես ամեն օր անոթի վիճակում ուտել 100-150 գ եփած բազուկ:

Կ 1-ական բաժակ գազարի և ծովաբողկի հյութերին ավելացնել 1 բաժակ մեղր, 1 կիտրոնի հյութ: Ընդունել 1-2 թ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ կամ 1 ժամ հետո: Կարելի է պահել սառնարանում՝ լցնելով ամուր փակվող ապակյա տարայի մեջ:

Կ Առյուծագիի հյութը քամել, 30-40 կաթիլ խառնել 2 ճ/գ ջրի հետ և խմել ուտելուց 30 րոպե առաջ:

Կ 1-ական բաժակ գազարի, բազուկի հյութերին ավելացնել 1 բաժակ մեղր, 100 գ հապալասի հյութ, 100 մլ սպիրտ, խառնել և մութ տեղում 3 օր թողնել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

Կ Ալոճենու տերևները և ծաղիկները մայիս ամսին հավաքել, հյութը քամել և խմել օրը երեք անգամ 10-20 կաթիլ:

Կ Ալոճենու խակ պտուղները հավաքել, 0,5 կգ ճգնած ալոճի վրա ավելացնել 0,5 բաժակ ջուր, տաքացնել մինչև 40° C, քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

Կ Սև արոսիի հյութը քամել, խմել օրը 3-4 անգամ 50-ական մլ՝ սնունդն ընդունելու միջև ընկած ժամանակահատվածներում: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է:

Կ Ամեն օր անոթի վիճակում խմել 1 ճ/գ հապալասի հյութ կամ էլ ուտել նրա թարմ պտուղները:

Կ խմել գազարի, բազուկի և վարունգի հյութերի խառնուրդ:

Կ 8 բաժին գազարի հյութին ավելացնել 4 բաժին սպանախի, 2-ական բաժին շաղգամի և ջրկոտեմի հյութ: Ամեն օր խմել 1 լ-ից ոչ պակաս: Այն չափազանց հարուստ է կալիումով, կալցիումով, ֆոսֆորով, երկաթով, մագնիումով, ծծումբով, վերացնում է թրոմբները, կանխարգելում է դրանց առաջացումը, օգտակար միջոց է նաև երակների վարիկոզ լայնացման ժամանակ:

Կ Օրական խմել 1 բաժակ շաղգամի հյութ, որին կարելի է մեղր խառնել կամ էլ ուտել 2-3 թարմ շաղգամ:

Կ Օրական խմել 2 լ ձմերուկի հյութ: Այն ունի հակակարծրախտային ազդեցություն:

Կ Օրական խմել 2-3 բաժակ խնձորի հյութ: Այն ամրացնում է անոթների պատերը, օրգանիզմը մաքրում է խարամներից:

Կ Օրական խմել 2-3 բաժակ արմավի հյութ:

Կ Ինֆարկտի առաջին օրերին խմել զազարի հյութ:

Կ Սրտխփոցի դեպքում օգտակար է կիտրոնի հյութը:

Կ Օրը երկու անգամ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ, խմել խաղողի թարմ հյութ, որի քանակն աստիճանաբար ավելացնել այս գրաֆիկով՝ առաջին, երկրորդ, երրորդ օրերին խմել 50-ական, չորրորդ, հինգերորդ, վեցերորդ օրերին՝ 100-ական, յոթերորդ, ութերորդ, իններորդ օրերին՝ 150-ական, տասներորդ, տասնմեկերորդ օրերին՝ 200-ական, տասներկուերորդ օրը՝ 250-ական գրամ հյութ: Հաջորդ 13 օրերի ընթացքում խմել օրը 250-ական գրամ: Մյուս 25 օրերին հյութը խմել վերը նշված գրաֆիկի հակառակ հերթականությամբ՝ քիչ-քիչ նվազեցնելով հյութի քանակը: Այս միջոցն իջեցնում է արյան բարձր ճնշումը (կուրսն ավարտելուց հետո հնարավոր է՝ հիվանդությունը լրիվ բուժվի), լավացնում է արյան շրջանառությունը, բուժում է լյարդը, լեղուղիները: Սա հակացուցված է մշտապես բարձր ճնշում ունեցողներին և նրանց, ովքեր տառապում են ճարպակալմամբ, շաքարային դիաբետով, երիկամային անբավարարությամբ, ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոցային հիվանդություններով:

Կ Ամեն օր խմել 1 կիտրոնի հյութ, եթե իհարկե ձեր ստամոքսի թթվայնությունը բարձր չէ: Այն արյունատար անոթները դարձնում է առածական:

Կ Օրական խմել 2-4 բաժակ կեչու հյութ:

Կ Հիպերտոնիայի, կարծրախտի, սրտային հիվանդությունների ժամանակ օրը երեք անգամ խմել կաղամբի հյութ:

ՄԵՂՐԱԲՈՒԺՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



Մեղրը՝ երիտասարդացնող կենսահեղուկը, օժտված է յուրահատուկ հատկությամբ, որի շնորհիվ գրեթե առանց կորստի պահպանում է իր մեջ եղած բոլոր վիտամիններն ու հանքային նյութերը: Այն բաղկացած է գլյուկոզայից և ֆրուկտոզայից, որոնք հեշտորեն են յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Մեղրը հատկապես օգտակար է անոթային հիվանդությունների դեպքում, քանի որ այն լավացնում է արյան շրջանառությունը: Պարունակում է կալիումի, կալցիումի, նատրիումի աղեր, երկաթ, մագնիում, ծծումբ, յոդ, ֆոսֆոր: Հանքային նյութերի պարունակությամբ մեղրը համարժեք է արյանը: Այն բարձրացնում է սրտանոթային համակարգի տոնուսը:

Բուժման նպատակով օգտագործվող մեղրի քանակը հասուն մարդու համար օրական 60-100 գ է: Այդ չափաբաժինը պետք է ընդունել մի քանի անգամից: Որպեսզի մեղրը հեշտությամբ յուրացվի, անհրաժեշտ է այն ընդունել ուտելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ էլ՝ 3 ժամ հետո: Բարձր ճնշման դեպքում խորհուրդ է տրվում այն ուտել ճաշելուց առաջ, իսկ ցածրի դեպքում՝ ճաշելուց հետո: Մեղրը պիտի ուտել դանդաղ, լեզվի վրա պահելով, այլապես այն կկորցնի իր բուժիչ հատկությունները: Մեղրը յուրի հետ չի կարելի խառնել, չի կարելի շատ տաքացնել (մինչև 40° C): Մեղրի ազդեցությունն ավելի է ուժեղանում, եթե այն ընդունում են տաք ջրով, թեյով կամ կաթով:

Մեղրաբուծությունը հակացուցված է շաքարային դիաբետով հիվանդներին և մասնավորապես այն մարդկանց, ովքեր վատ են զգում մեղվամթերքներ ընդունելիս: Վերջիններիս մոտ այն կարող է առաջացնել գլխացավ, հարբուխ, քոր, եղնջատենդ, ստամոքսի և աղիքների խանգարում:

Մեղրաբուծությունը սրտանոթային հիվանդությունների դեպքում առաջարկում է՝

✿ 1 կգ հապալասը և 200 գ սխտորը մսաղացով աղալ, ավելացնել 100 գ մեղր և 3 օր թողնել: Ընդունել օրը երկու անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց առաջ:

✿ 100 գ ընկույզին խառնել 1 թ/գ մեղր: Ամեն օր ուտել այս խառնուրդը:

✿ 1 կգ մեղրի մեջ քամել 10 կիտրոնի հյութ, ավելացնել 5 գլուխ ճգմած սխտոր, 7 օր թողնել: Ընդունել օրը մեկ անգամ 1 թ/գ: Ուտել դանդաղ՝ լեզվի վրա պահելով:

✿ 20 գ ժենշենի արմատի փոշին խառնել 1/2 լ մեղրի հետ, թողնել 1 շաբաթ՝ հաճախակի խառնելով: Ընդունել օրը երեք անգամ 1/4 թ/գ:

✿ Ամեն անգամ ուտելուց առաջ 2 թ/գ մեղր ընդունել: Բուժման կուրսը 2 ամիս է:

✿ Նարինջը կեղևով քերել, վրան ավելացնել 200 գ մեղր: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ:

✿ Հիանալի միջոց է հնդկական խառնուրդը, որը բաղկացած է աղացած ընկույզից, ծիրանի չրից, սալորաչրից, չամիչից, կեղևով քերած կիտրոնից և մեղրից: Խառնուրդը հարկավոր է ընդունել ամեն օր՝ ուտելուց հետո: Բուժման կուրսը 1 ամիս է, այնուհետև պետք է 1 ամսով ընդմիջել և կուրսը կրկնել:

✿ Սոխը մսաղացով աղալ, խառնել մեղր (1:1): Ընդունել օրը 3-4 անգամ՝ 1-ական ճ/գ:

ՄԵՂՎԱՄԹԵՐՔՆԵՐԸ ԵՎ ԱՐՏԱՆՈԹԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մեղրից բացի, անոթային հիվանդությունների բուժման և կանխարգելման համար լայնորեն կիրառվում են ակնամոմը, մեղրախորիսխը, մայրական կաթը, ծաղկափոշին, մեղվի թույնը:

Ծաղկափոշին, որը պարունակում է վիտամին P (ռուտին), կարգավորում է նյարդային և էնդոկրին համակարգերի գործունեությունը, ինչպես նաև օգտակար է սրտանոթային համակարգի մի շարք հիվանդությունների դեպքում: Ժողովրդական բժշկությունն առաջարկում է ծաղկափոշիով պատրաստված այս դեղամիջոցները`

✿ Ծաղկափոշին և բնական մեղրը խառնել (1:1 կամ 1:2): Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ` ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը 1,5-2 ամիս է:

✿ Ծաղկափոշին ու մեղրը հավասար քանակությամբ խառնել և լեզվի վրա պահելով` դանդաղորեն ներծծել: Ընդունել աղանդերային գդալով` ուտելուց 30 րոպե առաջ և 15-20 րոպեների ընթացքում հեղուկ չխմել:

Մայրական կաթը կարգավորում է արյան ճնշումը, լայնացնում է արյունատար անոթները, լավացնում ընդհանուր վիճակը: Այն ընդունում են երկու ձևով`

✿ 10 մգ մայրական կաթը 10-30 օր շարունակ օրը 3-4 անգամ դնել լեզվի տակ` թողնելով, որ այն ամբողջությամբ ներծծվի:

✿ 20 մգ մայրական կաթը օրը երեք անգամ դնել լեզվի տակ՝ սպասելով մինչև ներծծվի: Բուժման կուրսը 10 օր է: 1 շաբաթ ընդմիջել և կուրսը կրկնել:

Մեղվի թույնը լավացնում է արյան անոթները, իջեցնում արյան ճնշումը: Այն արգելվում է կիրառել մի շարք հիվանդությունների դեպքում: Դրանք են՝ շաքարային դիաբետը, լյարդի և երիկամային հիվանդությունները, ուռուցքները, տուբերկուլյոզը, սրտային անբավարարությունը, վարակիչ հիվանդությունները, հյուժվածությունը, ենթաստամոքսային գեղձի հիվանդությունը: Մեղվի թույնով բուժվելու ընթացքում չի կարելի գործածել սպիրտային խմիչքներ, ինչպես նաև հարկավոր է ձեռնպահ մնալ առատ սննդից:

Մեղրախորիսխը (մեղրահաց) մեղվի կողմից պատրաստված մի մթերք է, որով նա կերակրում է իր թրթուրներին: Մինչ այժմ ոչ ոքի չի հաջողվել արհեստական եղանակով ստանալ այդ մթերքը, որովհետև այն չափազանց բարդ բաղադրություն ունի: Մեղրահացը հարուստ է կալիումով, որը բնական ձևով ավելի արագ է յուրացվում օրգանիզմի կողմից, քան՝ դեղանյութի ձևով: Սրտանոթային հիվանդությունների հիմնական պատճառը կալիումի անբավարարությունն է: Արյան բարձր ճնշում ունեցողները պետք է մեղրահացն ընդունեն ուտելուց առաջ, իսկ նորմալ կամ ցածր ճնշում ունեցողները՝ ուտելուց հետո՝ վրայից ոչինչ չխմելով: Մեղրահացը լավ է յուրացվում, եթե այն երկար ժամանակ պահում են բերանում, կամաց-կամաց ներծծում՝ խառնելով թքի հետ:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՆԱԼ



◆ 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ գցել 2 պճեղ մանր կտրատած սխտոր և անմիջապես վերցնել կրակից: Թողնել 10 օր, խմել: Այն մաքրում է արյունը, թարմացնում դեմքը:

◆ 1 ամսվա մեջ շաբաթը 1 օր բրնձային դիետա պահել: 2 բաժակ բրինձը լավ լվանալ, ավելացնել 4 բաժակ ջուր և մարմանդ կրակի վրա եփել: Աղ և յուղ ավելացնելու կարիք չկա: Օրվա ընթացքում ուտել բրինձը և խմել ծորակի ջուր: Այս դիետան կօգնի ձեզ մաքրել արյունն ու աղիքները:

◆ Արյունը կմաքրվի և օրգանիզմի դիմադրողականությունը կբարձրանա, եթե ամեն օր նախաճաշից առաջ մեղրաջուր ընպեք:

◆ Քնջուրը նոսրացնում է արյունը:

◆ Անասունի լյարդը, արմավը խտացնում են արյունը:

◆ Հազարը և թուրը նորոգում են արյունը:

◆ Գարեջուրը, սմբուկը, սալորաչիրն արյան մեջ նվազեցնում են խոլեստերինի քանակը:

◆ Արյան կարմիր գնդիկների պակասի դեպքում խմել սպանախի և գազարի կամ էլ՝ վարունգի և գազարի հյութերի խառնուրդ:

◆ Ծիրանն արյան մեջ վերականգնում է հեմոգլոբինի քանակը:

◆ Հարիսան, բալը, կեռասը մաքրում են արյունը:

◆ Արյան քաղցկեղի դեպքում չափազանց արժեքավոր սննդամթերք է դղումը:

◆ Մաղադանոսը նպաստում է արյան մակարոնանը: Այն օգտակար է արյան հիվանդությունների ժամանակ:

ՑՐՏԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Ձյունով շփել ցրտահարված մասերը, տալ տաք հեղուկ (թեյ, սուրճ), տուժածին փաթաթել տաք և չոր ծածկոցով:

✿ Սմբուկը կտրատել, երկար ժամանակ եռացնել արևածաղկի ձեթի մեջ, քանել: Ձեթը քսել ցրտահարության պատճառով ձեռքերին և ոտքերին առաջացած այտուցների վրա:

✿ Ցրտահարված մասի վրա դնել կարմիր պղպեղի կեղև:

✿ Ցրտահարության դեպքում ուտել խավիժ:

✿ Ցրտահարված տեղին քսել չիչխանի յուղ:

✿ Ցրտահարված հատվածին քսել տրորված սոխ:

✿ Տեղային ցրտահարության դեպքում Սիբիրի հեքիմները կիրառում էին սառը ջրով թրջոցներ: Թանգիֆը սառը ջրով թրջել, ծածկել մոմլաթով, բամբակով և կապել՝ թողնելով 10-12 ժամ:

✿ Ընդհանուր ցրտահարության դեպքում 25° C ջրով լոգանք ընդունել: $15-20$ րոպեից տաք ջուր ավելացնել՝ ջրի ջերմաստիճանը հասցնելով $36-37^{\circ}$ C-ի: Պահպանելով այդ ջերմաստիճանը՝ մերսել հիվանդի մարմինը: Հիվանդին հանել լոգարանից, չորացնել, պառկեցնել անկողնում՝ շուրջը դնելով ջեռակներ:

✿ Ցրտահարվածությունը բուժելու համար 150-200 գ նեխուրը եփել 1 լ ջրում: Եփուկը մի քիչ սառեցնել, վերջույթը դնել մեջը՝ պահելով այնքան, մինչև հեղուկը սառչի: Վերջույթը սառը ջրով լվանալ, ամեն երեկո քսել սագի ճարպ:

✿ Ոսպը քացախով եփել և ուտել: Այն բուժում է ցրտահարությունից առաջացած ճաքերը: Իսկ եթե ցրտի հետևանքով ոսկորները ցավում են, ապա խորհուրդ է տրվում ոսպի խաշուկով թրջոց դնել:

ԳՈՐՏՆՈՒԿՆԵՐ

Գորտնուկները մաշկային գոյացություններ են, որոնք առաջանում են մանրէների միջոցով, այդ պատճառով էլ համարվում են վարակիչ հիվանդություն: Գոյություն ունեն տարբեր տեսակի գորտնուկներ՝ սովորական, տափակ, սրածայր, թելանման: Կան նաև ծերունական գորտնուկներ, որոնք նորագոյացության առանձին տեսակներ են: Գորտնուկների խմբին են պատկանում նաև որոշ բնածին նորագոյացություններ, որոնք, արտաքին նմանությունից զատ, ոչ մի ընդհանրություն չունեն գորտնուկների հետ:

Սովորական գորտնուկները հանդիպում են առավել հաճախ: Նրանք առաջանում են դաստակի ետևի կողմում, ձեռքերի մատների, երբեմն էլ՝ ոտնաթաթերի վրա: Լինում են կլորավուն, դեղնագորշագույն, չոր՝ եղջերային հանգույցի տեսքով, ունենում են ոչ հարթ մակերես, կորեկի հատիկից մինչև եգիպտացորենի հատիկի մեծություն: Շատ հաճախ դրանք իրենք իրենց անհետանում են:

Տափակ գորտնուկները սովորաբար ի հայտ են գալիս պարանոցի, դեմքի, մեջքի վրա, դաստակների ետևի կողմում: Լինում են դեղնադարչնագույն, հարթ մակերեսով, հիշեցնում են ուսի հատիկի մեծության մանր բծեր:

Սրածայր գորտնուկները լինում են լորձունքոտ, քրտնքոտ տեղերում՝ բերանի անկյուններում, քթանցքերի մոտ, արտաքին սեռական օրգանների վրա: Դրանք աճում են շատ արագ, հեշտությամբ թեփոսվում են և նման են ծաղկակաղամբի: Վարակը կարող է տարածվել սեռական ճանապարհով: Սրածայր գորտնուկները վերացվում են էլեկտրական հոսանքով այրելու, սառեցնելուց հետո քերելու և այլ միջոցներով:

Թելանման գորտնուկները հանդիպում են հազվադեպ: Ի հայտ են գալիս միջին տարիքի մարդկանց մոտ, տեղակայվում են կրծքի և պարանոցի վրա: Դրանք դեղնավարդագույն, մի քանի միլիմետր երկարությամբ գոյացություններ են: Հայտնվում են չոր մաշկ ունեցող մարդկանց մոտ և հեռացվում են էլեկտրական հոսանքի օգնությամբ:

Տարիքային գորտնուկներն առաջանում են 40-50 տարեկանում: Տեղակայվում են մեջքի, ուսերի, կրծքերի վրա: Հազվադեպ առաջացնում են քոր: Սրանք չեն ենթարկվում չարորակ այլաձևերման և վտանգավոր չեն կյանքի համար: Սովորաբար չեն հեռացվում, որովհետև գտնվում են մարմնի՝ հագուստով ծածկված մասերում:

Ժողովրդական բժշկությունը գորտնուկների դեպքում առաջարկում է՝

✿ Վերցնել մի կտոր սխտոր և մի կտոր խնձոր, դրանք հերթով քսել գորտնուկին: Մեկ-երկու շաբաթից գորտնուկները կանհետանան:

✿ Տափակ գորտնուկները կարելի է վերացնել՝ դրանց վրա փայտի մոխիրից պատրաստված խյուս քսելով:

✿ Խնձորը կոճի թելով կիսել, երկու կեսերն էլ քսել գորտնուկին, այնուհետև կեսերը միացնել, նույն թելով կապել և հողում հորել: Երբ խնձորը նեխի, գորտնուկը կվերանա:

✿ Ըստ Ամիրդովլաթի, թզի տերևներից և պտուղներից արտադրվող սպիտակ հյութը՝ «կաթը», վերացնում է գորտնուկները:

✿ Կանթեղախտը (чистотел), ըստ ժողովրդական բժշկության, բուժում է գորտնուկները:

✿ Պատանեկան գորտնուկները հաճախ բուժվում են սխտորի հյութով:

✿ Գորտնուկների վրա օրվա մեջ մի քանի անգամ սխտոր քսել (դանակով կտրած կողմով):

✿ Ամեն երեկո աչքի կաթոցիչով յուրաքանչյուր գորտնուկի վրա կաթեցնել մեկ կաթիլ քացախաթթու: Խորհուրդ՝ չի տրվում ավելին օգտագործել, քանի որ այն կարող է այրել մաշկը: Մի քանի օր անց գորտնուկները կանհետանան:

✿ Հնձած ցորենի ցողունն արմատով հանել, ցողունի սուր ծայրով մի քանի անգամ ծակծկել գորտնուկները և ցողունն անմիջապես թաղել թաց տեղում՝ արմատը դեպի դուրս: Երբ ցողունը նեխի, գորտնուկները կանհետանան:

✿ Սոխը 4 ժամ թողնել քացախի մեջ, ապա կապել գորտնուկի վրա: Գործողությունը կրկնել մի քանի անգամ:

✿ Բալի կամ կեռասի կորիզներից ստացված յուղը ոչնչացնում է գորտնուկները:

✿ Վերցնել ոչ մեծ կարտոֆիլ, երկու կես անել, մի կեսը օգել (որոշ հեքիմներ ասում են, որ այն պետք է գլխի վրայով ետ նետել), իսկ մյուս կեսի կտրված կողմով շփել գորտնուկները: Կարտոֆիլի այդ մասն անմիջապես թաղել չոր հողի մեջ, որպեսզի այն չորանա, այլ ոչ թե՝ խոնավ հողում, որ սկսի աճել: Մի քանի օր անց կարտոֆիլը կչորանա, իսկ գորտնուկները կանհետանան:

✿ Մանր սմբուկներն աղաջրով եփել, ջրքամել, ավելացնել հավասար քանակությամբ ձիթապտղի յուղ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև ջուրը գոլորշիանա ու մնա յուղը: Վերջինս քսել գորտնուկներին, դրանք կվերանան:

✿ Դլփնակը (шпорник) քաղել, չորացնել, աղալ և փոշին ցանել գորտնուկի վրա:

✿ Սոխը և աղը խառնել ու քսել գորտնուկին: Այն շուտով կվերանա:

✿ Օգտակար է թարմ սոխի հյութը, որը հարկավոր է քսել գորտնուկին:

✿ Սմբուկը մանր կտրատել, կապել գորտնուկի վրա, թողնել ողջ գիշեր: Առավոտյան փոխել և թողնել ամբողջ օրվա ընթացքում:

✿ Տաք ջրին ավելացնել կերակրի սոդա և օճառ, ոտքերը դնել մեջը: Ջգուշորեն քերել գորտնուկի կոշտացած շերտը, սրբիչով չորացնել, այնուհետև վրան մի կտոր միս դնել, ծածկել սպեղանիով (п lastырь) և վիրակապով կապել: Թողնել 3-4 օր, որից հետո սպեղանին հանել և ոտքերը կրկին դնել սոդայով ու օճառով տաք ջրի մեջ: Փափկած գորտնուկը հեռացնել: Եթե այն շատ մեծ է, ապա գործողությունը մի քանի անգամ կրկնել: Այս նույն եղանակով կարելի է ազատվել պատանեկան խոշոր գորտնուկներից: Միայն թե այս դեպքում ամենևին էլ կարիք չկա ոտքերը տաք օճառաջրի մեջ դնել, պարզապես պետք է գորտնուկի վրա մի կտոր միս կապել, կաշուն սպեղանիով կապել և թողնել 3-4 օր:

✿ Ղանձլամերը բուժում է գորտնուկները:

✿ Գորտնուկի վրա քսել թարմ կաղամբի հյութ:

✿ Հին Հայաստանում Լուսնին վերագրել են բուժիչ հատկություններ: Գորտնուկներից ազատվելու համար նորալուսնի օրն ասում էին. «Լուսին՝ նոր, գորտնուկը՝ չոր»:

ԲՈՒԺԻՉ ԱՏՈՍԸ

Ալպերի լեռնային հյուղակներում, Կովկասի և Պամիրի աուլ-ներում ապրող բնակիչները մի ժամանակ տառապում էին սուսկալի հիվանդությամբ՝ խախտվ (գոբ): Նրանց օրգանիզմում խախտվում էր բարձրագույն նյարդային համակարգը:

Երկար տարիներ բժիշկները չէին կարողանում բուժել խախտվ, քանի որ չգիտեին հիվանդության առաջացման պատճառը: Բժիշկների և գիտական արշավախմբերի ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ վահանաձև գեղձի հիվանդության առաջացման պատճառը յոդի պակասն է: Հողում, ջրում, բուսական և կենդանական սննդում յոդի քիչ քանակության դեպքում խախտվում է օրգանիզմի կանոնավոր աշխատանքը: Որպեսզի մարդն առողջ լինի, նրան օրական հարկավոր է 200 գամ (մեկ հազարերորդական միլիգրամ) յոդ:

Հայտնաբերելով խախտի առաջացման պատճառը՝ բժիշկները գտան բուժելու միջոցը: Հիվանդներին սկսեցին տալ կերակրի աղ, որին խառնած էր յոդային կալիումի փոքրիկ քանակություն: Կերակրի աղի 100 գրամանոց փաթեթում պարունակվում է 1 մգ յոդային կալիում: Վերջինս լիովին կանխում է հիվանդությունը՝ օրգանիզմն ապահովելով յոդի անհրաժեշտ քանակությամբ:

Տարիներ առաջ քիմիկոսներն ստացան կապույտ յոդ, որն է՛լ ավելի վտանգավոր թշնամի է մանրէների համար, քան՝ սովորական յոդը: Այն ոչնչացնում է որովայնային տիֆի հարուցիչները, թրքախտի բացիլները, թարախածին մանրէները, բուժում է դիզենտերիան, քթի և կոկորդի հիվանդությունները:

ՎԱՀԱՆԱՁԵՎ ԳԵՂՁԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

✿ Որպեսզի խափալը ներծծվի, կերոսինը և ձիթապտղի յուղը հավասար քանակությամբ իրար խառնել, մի փոքր տաքացնել, գոլ վիճակում թրջոց դնել: Փաթաթել պոլիէթիլենով և տաք շորով:

✿ 140-150 հատ ընկուզենու տերևների վրա լցնել 3 լ ջուր, 1 կգ մեծ կտորներով շաքար: Եփել այնքան, մինչև մնա 1 լ: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1-ական ճ/գ: Օգտակար է խափափ դեպքում:

✿ Մի քանի մայիսյան բզեզի (майский жук) վրա օղի լցնել, թողնել 10-14 օր, քամել և խափափ վրա թրջոց դնել:

✿ 1-ական բաժակ հնդկացորենն ու մաքրած ընկույզն աղալ, ավելացնել 1 բաժակ մեղր, խառնել և պահել ապակյա տարայի մեջ: Շաքաթվա մեջ 1 օր ուտել միայն այդ խառնուրդը, խմել թեյ կամ ջուր: Օգտակար է վահանաձև գեղձի հիվանդությունների ժամանակ:

✿ Ընկույզի պտղամիջի չոր թաղանթը պետք է լցնել սպիրտի մեջ, որոշ ժամանակ թողնել մինչև թոմվի: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ Յողի պակասի դեպքում ուտել խնձորի կորիզ: Նրա 8 հատիկը պարունակում է մեկ օրում օրգանիզմին անհրաժեշտ յոդի չափաբաժինը:

✿ Վահանաձև գեղձի հանգույցները կվերանան, եթե օրը 2-3 անգամ ճաշից առաջ խմեք հետևյալ խառնուրդը: 2 գլուխ ճգմած սխտորը և 1 բաժակ ձեթը լցնել կեսլիտրանոց ապակյա տարայի

-27- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

մեջ, 3 օր թողնել սառնարանում, ապա 0,5 թ/գ խառնուրդին ավելացել 0,5 լ կիտրոնի հյութ ու խմել: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է, որից հետո պետք է 3 շաբաթ դադար տալ, այնուհետև կրկնել: Ժողովրդական այս միջոցը կարելի է կիրառել տարվա մեջ մի քանի անգամ:

✿ Ըստ տիբեթական բժշկության, կիտրոնը և նարինջը օգտակար են վահանաձև գեղձի մեծացման դեպքում: Կես կիտրոնը կեղևով քերել, շաքարավազ խառնել, օգտագործել օրը երեք անգամ՝ 1-ական թ/գ:

✿ Օգտակար է սև սնձենին՝ արոսենին, քանի որ այն շատ յոդ է պարունակում: Տիբեթական բժշկությունը խպիպի դեպքում առաջարկում է 1 կգ արոսենուն ավելացնել 2 կգ շաքարավազ, օգտագործել օրը 1 թ/գ:

✿ Խմել թարմ շերեփաձկան անալի եփուկ: Օգտակար է վահանաձև գեղձի հիվանդությունների ժամանակ:

✿ Վահանաձև գեղձի հիվանդություն ունեցողներին սուրճը խստիվ հակացուցված է:

✿ Բազեդովյան հիվանդության ժամանակ խմել մայիսյան անմոռուկի թերթիկներից պատրաստված թեյ:

ՓԱՅԾԱԴԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ✿ Ավելուկը քացախով եփել և փայծաղի վրա թրջոց դնել:
- ✿ Ձեթը խառնել մոմի և ծեծած եղինջի հետ, դնել փայծաղին: Այն փափկեցնում է փայծաղը և կարգավորում նրա աշխատանքը:
- ✿ Լավ հասած թուզը մաքրում է փայծաղը:
- ✿ Թզի չիրը 1 և գինու քացախով եփել, 1 օր թողնել ու դրանով փայծաղի վրա թրջոց դնել:
- ✿ Խորհուրդ է տրվում խմել ոլոռի եփուկ, քանի որ այն բացում է փայծաղի խցանումը:
- ✿ Քացախով եփված սմբուկը վերացնում է փայծաղի խցանումը:
- ✿ Մանր կարմիր լոբին խաշել, ավելացնել եփված բրնձին և ուտել: Այն օգտակար է փայծաղին:
- ✿ Խոզի յուղոտ միսն օգտակար է փայծաղի ուռուցքի դեպքում:
- ✿ Ճակնդեղը խորովել, կտրատել և դնել փայծաղի ուռուցքի վրա:
- ✿ Ցավը կթեթևանա, եթե նրա վրա հին մեզով թրջոց դնեք:
- ✿ Փայծաղի մեծացման դեպքում օգտակար է կծոխուրը:
- ✿ Փայծաղի համար շատ օգտակար են սխտորը, կորեկը, կորեկաձավարը, կծոխուրը:
- ✿ Վնասակար են սպիտակ հացը, դարչինը, սալորը, սեխը:

ՄԻՋԱԲՈՒԺՈՒԹՅՈՒՆ

Հնդկաստանի հյուսիսային գետերից մեկի մի հատվածում ջուրն ունի բուժիչ հատկություն: Ժողովուրդը լողում է այդ գետում, լողանում և խնում նրա ջուրը: Հետազոտություններից պարզ է դարձել, որ հրաշագործ գետի ջրում առկա է մեզի որոշակի քանակություն:

Հայտնի է, որ տիբեթյան լամաներն ու յոգիները մեզ էին խնում: Դրա շնորհիվ նրանք ազատորեն կտրում-անցնում էին անապատները, ապրում էին մինչև խոր ծերություն:

Հին Հունաստանի իմաստունները վերքերը վվանում էին մեզով: Եսկիմոսներն այսօր էլ կիրառում են այդ միջոցը:

Գնչուները դարեր ի վեր տեղյակ են եղել ոչ միայն մարդու, այլև կովի մեզի բուժիչ հատկություններին:

Մորիս Ուիլսոնը, որը նախաձեռնել էր Էվերեստը նվաճելու հերոսական փորձը, իր օրգանիզմի զարմանալի դիմացկունությունը վերագրել է մեզի օգտագործմանը:

18-րդ դարում ատամնաբույժներից մեկի կողմից մեզը հանձնարարվել է որպես բերանը ողողելու հրաշագործ միջոց:

1860-1870-ական թվականներին մեզ խմելով բազմաթիվ մարդիկ բուժվել են դեղնախտից:

Հիմնավորց գրքերից մեկում խորհուրդ է տրվում մեզ խմել ջրգողության, դեղնախտի, ժանտախտի, տենդի չարորակ բռնկումների, անասկանի, լյարդի, փայծաղի և այլ հիվանդությունների դեպքում: Հիշատակված փաստերը հավաստում են, որ միզաբուժությունը՝ ուրինոլոգիան (լատիներեն՝ urea-մեզ), ունի վաղնջական արմատներ:

Մարդու մեզը տաք է, լուծվող, անլործ, չնեխող, ըմպելի: Շատերն այն կարծիքին են, որ մեզը զգվելի է, ուստի այն հնարավոր

չէ խմել: Սակայն շատ դեղեր ավելի տհաճ համ ունեն, քան՝ մեզը: Առավոտվա թարմ մեզը դառնավուն է, աղի: Նրա համը կախված է ընդունած սննդից, իսկ հաճախ ընպելիս դառնում է թափանցիկ ու անհամ: Նույնիսկ մեկօրյա ծոնի ընթացքում այն զտվում է (ծոնի ընթացքում պետք է խմել մեզ և ծորակի ջուր):

Մեզը մաքրում է ողջ օրգանիզմը, վերականգնում կենսական օրգաններն ու հյուսվածքները՝ թոքերը, լյարդը, ենթաստամոքսային գեղձը, ուղեղի հյուսվածքները, սիրտը և այլն: Միզաբուժության շնորհիվ արյունը մաքրվում է, բացվում են երակների և միզածորանի խցանումները, ներծծվում են մակարդուկները, փշրվում են քարերը, հեռացվում է ավազը: Օգտակար է գլխապտույտի, կաթվածի, ջղակծկումների, ընկնավորության, փայտացման, այտուցի և մի շարք այլ հիվանդությունների ժամանակ: Հայտնի են դեպքեր, երբ միզաբուժության շնորհիվ բուժվել են այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ փտախտը, քաղցկեղը, սպիտակարյունությունը, դողերոցքը, սրտի արատը, նեֆրիտը, կոլիտը, բրայտախտը, ճարպակալումը, փտորիազը, լնդախտը, կատարակտը, գլաուկոման, հոդաբորբը, հոդացավը և այլն:

Եթե ուզում եք մաշկը փափկի, մանրեագերծվի, այն լվացեք տաք և թարմ մեզով: Վերջինս մաքրում, բուժում և չորացնում է նույնիսկ թունավոր զենքի բացած վերքը: Ձարկերակին դրված մեզով թրջոցն իջեցնում է ջերմությունը, օգտակար է նաև դողերոցքի, փայտացման ժամանակ, իսկ մեզով թրջոցը թեթևացնում է փայծաղի ցավը:

Միզաբուժության ընթացքում, մեզ խմելուն զուգահեռ, անհրաժեշտ է շփումներ կատարել, թրջոցներ դնել: Շփումների համար ամենահարմարը հնեցված մեզն է կամ հինը՝ թարմի հետ խառնած: Մեզը կարելի է պահել շշերում: Շփումներից առաջ այն հարկավոր է գուլացնել (եռացնել չի կարելի), լցնել հարթ ամանի մեջ, որպեսզի հնարավոր լինի ձեռքն ամբողջությամբ թրջել: Պետք է շփել այնքան, մինչև ձեռքերը չորանան, որից հետո

ափի մեջ պիտի մի փոքր մեզ լցնել և գործողությունը կրկնել:

Շփումների համար ամենից կարևորը վիզն է, գլուխը, դեմքը, ներբանները, բայց դա չի նշանակում, որ կարիք չկա շփել ողջ մարմինը: Ոչ մի դեպքում չի կարելի շփել կասկածելի նորագույնացությունները:

Թրջոցներ դնելու համար հին մեզով ներծծված կտորը հարկավոր է դնել ցավող տեղի վրա և հարկ եղած դեպքում մեզ ավելացնել՝ թրջոցը միշտ պահելով խոնավ վիճակում: Թրջոցներ կարելի է դնել այրվածքի, վերքի, թարախապալարի, ուռուցքի, կոշտուկի վրա: Որտեղ թրջոց է դրվում, այնտեղ շփումների կարիք չկա:

Հին մեզն անփոխարինելի միջոց է ցլեպների, մաշկի ճաքերի, խայթոցների, բշտիկների, սափրվելուց հետո մաշկի գրգռման, ոտքերի քրտնարտադրությունը կանխելու, մազաթափության, թեփոտության և այլ տհաճ երևույթների դեպքում:

Օգտակար է նաև խտացված մեզով կատարվող հոգման: Դրա համար պետք է հավաքել 2 լ մեզ, էմալապատ կաթսայում եռացնել այնքան, մինչև մնա 500 գ և տաք վիճակում հոգնա անել: Այն բուժում է թուփքը, երիտասարդացնում է օրգանիզմը, նպաստում է աղիքների գործունեության ակտիվացմանը, վերացնում է օրգաններում կուտակված լործը, ոչնչացնում ճիճուների: Մեզով հոգման հակացուցված է հղիներին:

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է ԻՄԱՆՍԱԼ

Անցած հարյուրամյակի սկզբներին Անգլիայում, Շոտլանդիայում և Իռլանդիայում միաժամանակ տպագրվել է «Հազար հրաշալիք» գիրքը: Ահա մի քանի հետաքրքիր մեջբերումներ այնտեղից՝

◆ Առողջության արտաքին ու ներքին խախտումների դեմ 9 օր շարունակ ամեն առավոտ խմիր սեփական մեզդ: Այս համապարփակ ու հրաշալի միջոցը կբուժի լնդախտը, մարմինը կդարձնի թեթև ու բերկրալից:

◆ Եթե այն խմեք, կօգնի ջրգողությանը և դեղնախտին:

◆ Գոլ մեզով լվա ականջներդ, այն լավ է ծանրականջության, խշշոցի և լսողության այլ խախտումների դեպքում:

◆ Լվա աչքերդ սեփական մեզով, այն կբուժի հիվանդ աչքերը, կմաքրի դրանք և կուժեղացնի տեսողությունը:

◆ Դրանով լվա և մերսիր ձեռքերդ: Այն լիովին կհանի փայտացումը, կանցկացնի ձեռքի ճաքերը, քերծվածքները, կբացի հողերը:

◆ Մեզով լվա թարմ վերքը. զարմանալիորեն լավ է օգնում:

◆ Լվա մարմնիդ ցանկացած տեղը, որ քոր է գալիս: Քորը կանցնի:

◆ Լվա մարմնիդ ներքևի մասերը: Օգտակար է թութքի (հեմորոյ) և այլ թարախապալարների դեպքում:

ԱԿԱՆՁԻ ՑԱՎ

🌀 Բողկի ծայրը կտրել, փորել, վարդի յուղ լցնել: Որոշ ժամանակ թողնել, այնուհետև յուղը տաքացնել և կաթեցնել ականջի մեջ: Բուժում է անգամ խլությունը:

🌀 Ըստ Ամիրդովլաթի, ականջի ցավը կանցնի, եթե նրա մեջ կաթեցնեք ճարպի հետ խառնած նռան հյութ:

🌀 Դեղին սմբուկի մեջ լցնել դդումի յուղ, խորովել, քամել և ստացված յուղը կաթեցնել ականջի մեջ: Ցավը կանցնի:

🌀 Ծիրանի կորիզի յուղը կաթեցնել ականջի մեջ: Այն մաքրում է ականջը՝ լավացնելով լսողությունը:

🌀 Թանգիֆի մեջ դնել երկու կտոր գլուխ սոխ և այն տեղադրել ականջում: Դրա փոխարեն կարելի է նաև ականջի մեջ դնել բամբակ, որը նախապես թրջված կլինի սոխի հյութում: Այս դեղամիջոցը կտրում է ականջի աղմուկը, բուժում ցավը:

🌀 Ականջի մեջ դափնու յուղ կաթեցնել: Դրա պատրաստման համար պետք է 30 մգ դափնետերևը մանրել, ավելացնել 200 գ ձիթապտղի յուղ: 3-6 օր հետո այն պատրաստ կլինի: Քամել և օգտագործել հարկ եղած դեպքում:

🌀 Նշի յուղը կօգնի ազատվել ականջացավից, եթե 2-3 կաթիլ յուղ կաթեցնեք ցավող ականջի մեջ:

🌀 Խոզի հալած ճարպը գոլ վիճակում կաթեցնել ականջը:

🌀 Տաք կաթին ավելացնել կանեփի յուղ և լվանալ ականջը:

🌀 100 գ կաթին ավելացնել չհասած խաշխաշի 7 գլխիկ, եփել 40 րոպե: Ստացված հեղուկը թողնել գոլանա, ապա դրանով լվանալ ականջը:

🌀 Նռան հյութը եփել, մեղր ավելացնել, կաթեցնել ականջը:

🌀 Ավելուկի տերևը դնել թմբկաթաղանթի խոցի վրա: Այն բուժիչ է և շատ օգտակար:

🌀 Սմբուկը կտրատել, երկար ժամանակ եռացնել արևածաղկի ձեթի մեջ, քամել և կաթեցնել ականջը:

🌀 Ականջի մեջ կաթ կաթեցնել: Այն լուծում է ուռուցքը, հանգստացնում ցավը:

🌀 Եթե ականջի ցավն առաջացել է մրսածության հետևանքով, ապա աղյուսը կամ մեծ քարը տաքացնել, լաթով փաթաթել, դնել ականջին՝ պահելով 2 ժամ:

🌀 Խոշոր աղը տաքացնել, լցնել կտորե տոպրակի մեջ և այն պահել ցավող ականջի վրա այնքան, մինչև աղը սառչի:

🌀 Վուշե կտորը թաթախել հալած մեղրամոմի մեջ կամ էլ կտորի վրա մոմի բարակ շերտ քսել, ձագարածն փաթաթել, նեղ ծայրը մտցնել ականջի մեջ, լայն ծայրից այրել մոմապատ կտորը: Երբ լաթն այրվի և մոտենա ականջին, ձագարածն կտորի մնացորդը դեն նետել: Այս հրաշալի դեղամիջոցն ականջը մաքրում է թարախից ու կեղտից:

🌀 Եթե դանձլամերը քացախով եփեք ու մի քանի կաթիլ կաթեցնեք ականջների մեջ, խշշոցը կթուլանա, լսողությունը կուժեղանա:

🌀 Ականջը թարախից մաքրելու համար անհրաժեշտ է նրա մեջ կաթեցնել մի քանի կաթիլ 3 %-ոց ջրածնի պերօքսիդ (перекись):

🌀 Ականջի ցավը կմեղմանա, եթե ձեթը տաքացնեք ու մի քանի կաթիլ կաթեցնեք նրա մեջ:

🌀 Եղինջի տերևները եփել, դնել հիվանդ թմբկաթաղանթի վրա:

ԳՐԻՊ

✿ 20 գ էվկալիպտի չորացրած և մանրած տերևների վրա ավելացնել սպիրտ, ապակյա տարայի բերանն ամուր փակել, թողնել 1 շաբաթ, որպեսզի թրմվի: Քամել ու խմել 20-25 կաթիլ՝ այն խառնելով 1/4 բաժակ եռացրած ջրին:

✿ Կիտրոնը 1 բուլետով դնել շատ տաք ջրի մեջ, այնուհետև աղալ, խառնել 100 գ փափկեցված կարագ, 1-2 ճ/գ մեղր և ուտել:

✿ Ազնվամորուց թուրմ պատրաստել ու խմել:

✿ 1 բաժակ մասուրի հյութին ավելացնել թունդ սուրճ (1:1), 1 լիքը թ/գ մեղր, 1 շերտ կիտրոն և կոնյակ: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

✿ Ամեն առավոտ անոթի վիճակում խմել 1 ճ/գ քնջութի յուղ:

✿ Ուտել խնձորի, կտավատի և մեղրի խառնուրդ:

✿ Ամեն օր ցուցամատով 10 վայրկյան մերսել վերին շրթունքի և քթի միջև ընկած հատվածը: Դրանով կկանխեք գրիպը:

✿ Կանաչ սոխի հյութը բուժում է վերին շնչառական օրգանների հիվանդությունները: Եթե սոխի շիլայով քթի մեջ տամպոն դնեք, ապա կբուժվի քթի լորձաթաղանթի բորբոքումը: Նույն կերպ կարող եք կիրառել նաև սխտորը, որովհետև այն նույնպես օժտված է նմանատիպ հատկությամբ:

✿ Բրոդյա կտորը թրջել քացախի, ձիթապտղի յուղի և քաֆուրի (камфора) խառնուրդի մեջ, գիշերը դնել կրծքին, իսկ կզակին դնել քերած ծովաբողկից պատրաստված թրջոց: Բրոդյա երկար գուլպաները լցնել տաք մղեղով և հագցնել հիվանդին:

✿ Գուլպայի մեջ մանանեխի փոշի լցնել ու մի քանի օր շարունակ հագնել: Ռուս հեքիմների և սիբիրցի գյուղացիների կողմից առաջարկվող միջոցն օգտակար է նաև հարբուխի դեպքում:

✿ Քթանցքերի մեջ հարկավոր է մի փոքր մեղր դնել:

✿ 0,5 լ օղու վրա լցնել 15 գ օշինդր և 1 օր թրմել: Խմել օրը երեք անգամ 100-200 գ՝ ուտելուց 15 րոպե առաջ և մինչև քնելը:

Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՍԱԼ

◆ Շնչառական ուղիների կատառի դեպքում 3/4 բաժակ տաք կաթին խառնել 50 գ սերուցքային կարագ և խմել:

◆ 5-6 պճեղ մաքրած սխտորը մանր կտրատել, ավելացնել 1 բաժակ եռացրած կաթ, կրկին եռացնել, սառեցնել: Վերին շնչառական ուղիների հիվանդության ժամանակ ընդունել օրը մի քանի անգամ 1-ական թ/գ:

◆ 15 գ տուղտի չորացրած և մանրած արմատների վրա լցնել 0,5 լ սառը ջուր, թողնել 1 օր: Ընդունել օրը 4-5 անգամ 1-ական թ/գ: Սա խխահան և հակաբորբոքային միջոց է վերին շնչառական ուղիների կատառի դեպքում:

◆ Շնչառական օրգանների հիվանդությունները բուժելու համար 6 բաժին ջուրը և 1 բաժին մեղրը եռացնել մարմանդ կրակի վրա՝ փրփուրն անընդհատ քաշելով: Երբ այլևս չփրփորի, քամել, լցնել բաժակը և խմել:

◆ Կատառի դեպքում շնչել խաշած կարտոֆիլի գուլորշին:

◆ 1 ամիս շարունակ օրական 2-3 ճյուղ կոտեն ուտել: Այդ միջոցով կբուժեք շնչուղիների խրոնիկական հիվանդությունները:

◆ 1-ական թ/գ քերած օճառը, սոխի հյութը, բուսական յուղը, սպիրտը, մեղրը և կաթը լցնել թասի մեջ, պահել գուլորշու վրա, հալեցնել ու լցնել սրվակը: Հայնորիտի դեպքում քսուքը փայտիկի միջոցով դնել քթանցքի մեջ: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է:

◆ Եռացրած ջրի մեջ լցնել անմոռուկ (незабудка), գլուխը ծածկել սրբիչով և պահել գուլորշու վրա: Այն դուրս է քաշում ճակատի թարախային կուտակումները:

◆ Մրսածության, գրիպի, հարբուխի դեպքում կիտրոնով ու մեղրով թեյ խմել:

◆ Շնչառական բորբոքային հիվանդությունների դեպքում ամեն առավոտ և երեկո խմել 1-3 թ/գ կտավատի փոշի՝ խառնելով որևէ հեղուկի հետ:

ՀԱՐԲՈՒՄ

✿ Բազուկի հյուսքը քամել, օրը 2-3 անգամ 5-7 կաթիլ կաթեցնել քթանցքերը: Հյուսքին կարելի է նաև մեղր ավելացնել:

✿ 1 ճ/գ գազարի թարմ հյուսքին ավելացնել 1 ճ/գ արևածաղկի կամ ձիթապտղի յուղ, 1-3 կաթիլ սխտորի հյուսք: Օրը 3-4 անգամ 3-5 կաթիլ կաթեցնել քթանցքերի մեջ:

✿ Ռուս հեքիմները գտնում են, որ խրոնիկական հարբուխի դեպքում սննդից պիտի հանել կաթը և բոլոր կաթնամթերքները: Փոխարենը օրը երկու անգամ պետք է ընդունել կեսական գդալ ծովաբողկից և կիտրոնի հյուսքից պատրաստված խառնուրդ: Դրանից հետո չի կարելի կես ժամ ոչինչ ուտել և խմել: Առաջին շաբաթվա ընթացքում դեղի ընդունումը կառաջացնի ուժեղ արցունքահոսություն, այնուհետև այն կդադարի:

✿ Սխտորը ճզմել, խառնել մեղր (1:1): խմել տաք ջրով` 2 ճ/գ:

✿ Ծիրանենու տերևները եռացրած ջրում թրմել ու խմել:

✿ Ուժեղ հարբուխի դեպքում բաղնիքում շոգեհարվել և ըմպել լորենու ծաղիկներից պատրաստված տաք թեյ:

✿ Շատ օգտակար է քթի լվացումը: Սենյակային ջերմաստիճանի մաքուր ջուրը լցնել ավի մեջ և հերթով ներս քաշել մեկ աջ, մեկ ձախ քթանցքով:

✿ Հայմորյան խոռոչների շրջանը տաքացնել պինդ խաշած հավկիթներով: Դրանք դնել քթի երկու կողմերում` թողնելով այնքան, մինչև սառչեն:

✿ Կեղևով խաշած կարտոֆիլը սահեցնել ճակատի վրայով, ապա կիսել: Մի մասը դնել ճակատին, մյուս մասը` քթարմատին` հոնքերի արանքում: Որոշ ժամանակից կարտոֆիլի կտորները վերցնել, ճակատը կապել բրդյա շալով: Կրկնել օրը չորս անգամ:

✿ Քթանցքերի մեջ կաթեցնել 3-5 կաթիլ անանուխի յուղ, այնուհետև դրանով մերսելով ճակատը, քունքերն ու քիթը:

✿ 5 պճեղ սխտորը ճգմել, ավելացնել 0,5 լ եռացրած ջուր, տաք ծածկոցով փաթաթել և թողնել մեկ գիշեր: Առավոտյան քամել, կաթեցնել քթանցքերի մեջ:

✿ 0,5-ական թ/գ մեղրը, բուսական յուղը և տաք ջուրը խառնել իրար, վերցնել բամբակյա ծայրով փայտիկը, այն թաթախել խառնուրդի մեջ, մտցնել աջ քթանցքը և ձախ կողմի վրա 20 րոպե պառկել: Նույն գործողությունը կրկնել ձախ քթանցքի համար՝ պառկելով աջ կողմի վրա:

✿ Քթախտը ներքաշել այնպես, որ այն քթաըմպանով ընկնի բերանի մեջ: Կրկնել մի քանի անգամ:

✿ Նոր սկսվող հարբուխի դեպքում, եթե այն դեռևս չի վերածվել գրիպի, խորհուրդ է տրվում 1/2 բաժակ ջրին խառնել 5 կաթիլ յոդ և խմել:

✿ Օրը 4-5 անգամ յուրաքանչյուր քթանցքի մեջ կաթեցնել 3-5 կաթիլ ալուեի հյութ, ապա գլուխը ետ գցել ու մերսել քթանցքի եզրերը:

✿ Երեխայի մոտ ձգձգվող հարբուխի ժամանակ վուշի կտորից նեղ պարկ կարել, մեջը լցնել պինդ եփված ցորենի տաք շիլա: Պարկը քթի շրջանում դնել այնպես, որպեսզի այն ծածկի հայմորյան խոռոչները: Պահել այնքան, քանի դեռ այն տաք է:

✿ Հարբուխի, հազի, շնչառական հիվանդությունների ժամանակ 1 դույլ տաք ջրի մեջ լցնել 200 գ կերակրի աղ, 150 գ մանանիխ: Ոտքերը միմյևն ծնկները սուզել այդ դույլի մեջ, վրայից գցել տաք ծածկոց: Պահել այնքան, միմյևն կարմրեն, ապա ցայել մաքուր տաք ջրով, հազնել բրդյա գուլպաներ ու պառկել անկողնում: Այս լուգանքը հակացուցված է երակների վարիկոզ լայնացման դեպքում:

✿ 4 թ/գ կերակրի սոդան և 5 կաթիլ յոդը լուծել 1 բաժակ ջրում: Այդ լուծույթով մի քանի անգամ ողողել քթանցքերն (ներքաշելով դրանց մեջ) ու կոկորդը:

ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ

Այրվածքները լինում են ջերմային (առաջանում են եռացրած ջրից, գոլորշուց, բոցից), քիմիական, ճառագայթային: Տարբերում են այրվածքների 4 աստիճան՝ թեթև, միջին, ծանր, չափազանց ծանր:

Այրվածքների դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

✿ Այրված տեղն անմիջապես պահել սառը ջրի տակ և վրան ցանել կերակրի սոդա:

✿ Ամբողջական ձուն կան միայն սպիտակուցը հարել, քսել այրվածքին:

✿ Ծլեցրած ցորենի թուրմը խառնել ձվի սպիտակուցի հետ և քսել այրվածքին:

✿ 3 հատ ձուն 30-40 րոպե խաշել, դեղնուցները հանել, լցնել թավայի մեջ, դնել կրակին: Որոշ ժամանակ անց մուգ գույնի հեղուկ կառաջանա: Այն պետք է լցնել ապակյա տարայի մեջ ու ամեն առավոտ և երեկո հավի բմբուլով քսել հետքերի վրա:

✿ Մեզով թրջոց դնել: Սա այրվածքը բուժելու հեքիմական ամենալավ միջոցն է:

✿ Հարկավոր է քսել խոզի ճարպ կամ եգիպտացորենի յուղ:

✿ Այրվածքը լվանալ նոսրացված նռան հյութով, ապա վրան նռան կեղևի փոշի ցանել: Վիրակապելու կարիք չկա:

✿ Հասած սեխի միջուկը քսել այրված տեղին:

✿ Այրվածքին դնել կարտոֆիլի հում, տրորված պալարներ:

✿ Անձեռոցիկը թրջել սենյակային ջերմաստիճանի թեյի մեջ և դնել այրված տեղին: Երբ սառչի, փոխարինել նորով:

✿ 4 ճ/գ կռատուկի (лосух) արմատի փոշին 4 բաժակ ջրով

եփել, երբ թանձրանա, խառնել կարագի հետ (1:4) և օգտագործել որպես քուրք:

✿ 1 թ/գ սերկկալի կորիզների վրա լցնել 1,5 բաժակ եռացրած ջուր, թողնել: Երբ լորձ առաջանա, քսել այրվածքին:

✿ Տրորված կաղամբը խառնել ձվի սպիտակուլցի հետ և դնել այրվածքին:

✿ Լոբու չորացրած հատիկներն աղալ, փոշի դարձնել, ցանել այրվածքի վրա:

✿ Ալոեի տերևները կիսել, դնել այրվածքին: Այն անցկացնում է ցավը, արագացնում բուժումը:

✿ Լորենու կեղևի փոշին խառնել խմորին և դնել այրվածքին:

✿ Կաղնու 40 գ կեղևը 10 թոպե եռացնել 200 մլ ջրում, սառեցնել, քամել և դրանով թրջոցներ դնել:

✿ Քսել մաքուր մեղր, որի մեջ շաքարի պարունակությունը չափավոր է:

✿ Խռնդատի (коровяк) չորացրած տերևներն ու ծաղիկները փոշի դարձնել, խառնել բուսական յուղի հետ և քսել այրվածքին:

✿ Հում կարտոֆիլը քերել, լցնել թանգիֆի մեջ, դնել այրվածքի վրա: Երբ տաքանա, փոխարինել նորով: Կարելի է նաև հում կարտոֆիլի հյութով թրջոցներ դնել:

✿ Թարմ արևքուրիկի (зверобой) գլխիկները պոկել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, վրան ավելացնել բուսական յուղ (1:2) և 1 ամիս թողնել վառ արևի տակ: Ստացված կարմիր յուղը քսել այրված հետքերի վրա: Դրանք շուտով կվերանան:

✿ Քիմիական այրվածքի դեպքում այրված մակերեսն անհրաժեշտ է անմիջապես ջրով լվանալ, ապա քսել ձեթ, եթե այրվածքն առաջացել է չիանգած կրից, հիմքերի դեպքում՝ քացախի կամ կիտրոնի աղի թույլ լուծույթ, աղաթթվի դեպքում՝ սոդայաջուր կամ օճառաջուր: Եթե հնարավոր չէ կիրառել վերոհիշյալ միջոցները, ապա այրվածքը լվանալ մեզով:

ՓՈՐԿԱՊՈՒԹՅՈՒՆ

Մարսողության հետ կապված խնդիրները մարդկանց մոտ ի հայտ են եկել դեռևս հարյուրամյակներ առաջ: Այժմ փորկապությունը դարձել է ամենօրյա երևույթ, իսկ դրա պատճառը նախ և առաջ սխալ սնունդն է, որի հետևանքով մարսողական համակարգը «ծուլանում» է: Մշակված սննդում պակասում են բալաստային նյութերը (աշորայի հացը, խոշոր հատիկներից պատրաստված շիլաները, ամսական բողկը և այլն), որոնք աղիքներին ստիպում են աշխատել:

Նստակյաց կյանքը ևս նպաստում է փորկապության առաջացմանը, ուստի այս հիվանդության դեմ պայքարում կարևոր դեր ունի մարմնամարզությունը: Հատկապես արդյունավետ են մեջքի վրա պառկած դիրքում կատարվող վարժությունները, այսպես կոչված՝ հեծանիվ քշելը:

Հարկ է նշել, որ լուծողական կարելի է ընդունել միայն ծայրահեղ դեպքերում, քանզի վերջինս չի վերացնում փորկապության պատճառը, իսկ չարաշահելիս կարող է խանգարվել աղիքների աշխատանքը:

Փորկապության դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ 1 ճ/գ վուշի սերմի վրա լցնել 0,5 բաժակ եռացրած ջուր, թողնել 3 ժամ: Առավոտյան և երեկոյան խմել կեսական բաժակ:

❁ Դեղձի ծաղիկներից ու տերևներից թուրմ պատրաստել և խմել:

❁ Առավոտյան խմել 1-2 բաժակ սառը ջուր:

❁ Վարել ֆիզիկական ակտիվ կյանք, հնարավորինս շատ շարժվել:

- ❁ Որովայնի մաշկը շփել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:
- ❁ 1 բաժակ սառը հանքային ջրի մեջ քամել կես կիտրոնի հյութ և անոթի վիճակում խմել:
- ❁ Օրը 3-4 անգամ խմել 1-ական բաժակ թթու դրած վարունգի կամ կաղամբի սառը թթվաջուր:
- ❁ Առավոտյան` ուտելուց 1 ժամ առաջ, խմել 1-2 ճ/գ ձիթապտղի յուղ:
- ❁ Օրվա ընթացքում խմել մածուն կամ թան:
- ❁ Խմել սալորի հյութ, ուտել սալորի մուրաբա կամ ջեմ:
- ❁ Փորկապության ժամանակ հոգնաները, որպես մշտական միջոց, արգելվում են: Դրանք կարելի է կիրառել որպես շտապ միջոց: Հոգնա կարելի է անել ջրով, ջրի և բուսական յուղի խառնուրդով, երիցուկի թուրմով, կերակրի աղի թունդ լուծույթով և այլն:
- ❁ Ուտել մեղր, թթու ուտելիք` թթու վարունգ, կաղամբ, հաղարջ, խնձոր և այլն:
- ❁ Բալը, ծիրանը, թուզը, դամբուլը, վարունգը, ձվի դեղնուցը, սխտորը, շաքարը թուլացնում են փորը:
- ❁ Խմել կիտրոնի հյութ: Այն վերացնում է փորկապությունը:
- ❁ Խրոնիկական փորկապության դեպքում ամեն առավոտ և երեկո խմել 1-3 թ/գ կտավատի փոշի` խառնելով կաթի, ջրի կամ որևէ այլ հեղուկի հետ:
- ❁ Փորկապությունից խուսափելու համար օգտագործել սև հաց, ընդեղեն, մրգեր, բանջարեղեն:
- ❁ Խուսափել դուբիլային նյութեր պարունակող մթերքներից` թեյից, շոկոլադից, կակաոյից, տանձից, հապալասից, կարմիր գինուց, ինչպես նաև` սպիտակ հացից, բրնձից, վերմիշելից, մակարոնից, կարտոֆիլից:
- ❁ Ժողովրդական բժշկության մեջ ընդունված է փորկապության ժամանակ օգտագործել եղինջ, լոշտակ, խատուտիկ, կռատուկ, սեզ, օճառախոտ, օշինդր, գետնամորի, գնարբուկ, դամձիլ:
- ❁ Հուն կաղամբը վերացնում է փորկապությունը, իսկ եփվածը, ընդհակառակը, փորկապություն է առաջացնում:

-43- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Ծծկեր երեխաների փորկապության դեպքում ուղիղ աղումն ընդմեջ բարձրորակ օժանդի փոքրիկ կտոր, իսկ մեծահասակների համար կիրառել հիմնային օժանդ:

✿ Մոշի հասուն պտուղները թուլացնում են փորը, իսկ խակերը՝ պնդացնում:

✿ Ղանձլամերն ունի փորը թուլացնող հատկություն:

✿ Մեծ քանակությամբ տանձ և ալոճ ուտելը փորկապություն է առաջացնում:

✿ Օրական խմել 150 գ հում կարտոֆիլի թարմ հյութ:

✿ Ալոճի 100 գ հյութը խառնել 100 գ մեղրի հետ: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց առաջ:

✿ Ծլեցրած ցորենը մսադաջով 2 անգամ աղալ, ավելացնել 1 բաժակ ջուր, թողնել 1,5 ժամ, քանել ու խմել օրը 5-6 անգամ: Այն բարելավում է աղիքների աշխատանքը:

✿ 20 գ դժնիկի մանրած կեղևի վրա լցնել 200 գ ջուր, 15-20 րոպե եռացնել: Ամեն օր քնելուց առաջ ընդունել 1/2 բաժակ:

✿ 1 ճ/գ դժնիկի պտուղների վրա լցնել 1 բաժակ ջուր, հասցնել եռման աստիճանի և կրակից վերցնել: Թողնել 2 ժամ, քանել ու քնելուց առաջ ընդունել 0,5 բաժակ:

✿ Փորկապությամբ տառապողներին ռուս հեքիմները խորհուրդ են տալիս խմել այն ջուրը, որի մեջ երկար ժամանակ եփվել է վարսակ կամ սալոր:

✿ Օրը 3-4 անգամ խմել չորացրած բալից կամ խնձորից պատրաստված թեյ:

✿ Եթե օրգանիզմը փորկապության հակվածություն ունի, օրվա ընթացքում խմել 8-10 բաժակ հեղուկ:

✿ Խմել տանձի չրի եփուկ. այն լուծ է առաջացնում: Օգտակար է խրոնիկական փորկապության ժամանակ:

ՄԱՇԿԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

✿ Մաշկային հիվանդությունների դեպքում խմել վարունգի, գազարի և բազուկի հյութերի խառնուրդ:

✿ 30 գ կեչու բողբոջներին ավելացնել 1 լ սպիրտ (70°) թնդության: Թուրմն ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1ճ/գ ջրին ավելացնելով 15-20 կաթիլ: Օգտակար է մաշկային հիվանդությունների ժամանակ:

✿ Թզենու տերևներից արտադրվող սպիտակ նյութը կիրառել որպես քսուք:

✿ Քնջութը բովել, փոշի դարձնել, խառնել յուղի հետ: Այս սպեղանին օգտակար է մաշկային հիվանդությունների ժամանակ:

✿ Խավիժը, հարիսան բուժում են մաշկային հիվանդությունները:

✿ Մաշկի թարախային հիվանդությունների ժամանակ քսել սամիթի թուրմ:

✿ Հոնի կեղևի եփուկին ավելացնել գարու ալյուր, քսել մաշկային խոցերի վրա:

✿ Էկզեմայի վրա դառը նուշ քսել:

✿ Հոնի կեղևն այրել, մոխիրը ջրի մեջ լուծել, քսել էկզեմայի, մաշկի ցանի վրա:

✿ 3 ձուն պինդ խաշել, դեղնուցները հանել, շարել մետաղյա ձողի վրա, խարույկի վրա պահել այնքան, մինչև սպիտակ հեղուկ հոսի: Առաջացած նյութը հարկավոր է հավաքել և քսել էկզեմայի վրա:

-45- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

❁ 1 ձուն հարել, ավելացնել 50 գ եռացրած և սառեցրած ջուր, կրկին հարել ու քսել էկզեմային:

❁ Էկզեմայի վրա դնել մոշի ծեծած տերևներ:

❁ Ամեն օր պետք է ուտել 3 պճեղ սխտոր, այն բուժում է էկզեման:

❁ Լոբու չորացրած հատիկներն աղալ, փոշի դարձնել և ցանել էկզեմայի վրա:

❁ Էկզեման կրուժի, եթե ելակը տրորեք և ստացված զանգվածը քսեք մաշկին:

❁ Մաշկը սողայաջրով լվանալ, քսել խաղողի ճյուղից դուրս եկող հյութը: Այն բուժում է էկզեման:

❁ Խոզի փորի ճարպը հալել, սխտորի հյութ ավելացնել, լավ տրորել և քսել էկզեմային:

❁ Գարու ալյուրի վրա քացախ ավելացնել և քսել էկզեմայի վրա:

❁ Մաղադանոսի հյութին վարդի յուղ խառնել: Քսուքի ձևով կիրառել էկզեմայի և քրի ժամանակ:

❁ Չամիչը ծեծել, ավելացնել ալյուր և չաման: Այս սպեղանին քսուքի ձևով կիրառել էկզեմայի, մկնատամի, քրի, ցանի դեպքում:

❁ Մաշկի բորբոքային երևույթների, քրի, էկզեմայի դեպքում պետք է խմել կեչու բողբոջներից պատրաստված եփուկ: 1 բաժակ բողբոջներին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 15-20 րոպե եռացնել, սառեցնել, քամել և ամեն օր քսել դեմքին:

❁ Դեռևս չհասունացած կանաչ ոլոռը խառնել ձվի սպիտակուցի հետ, քսել մաշկին: Օգտակար է էկզեմայի, մաշկի սուր բորբոքումների դեպքում:

❁ 2 թ/գ ռեհանը փոշի դարձնել, ավելացնել 2 բաժակ եռացրած ջուր: Ընդունել օրը երկու անգամ: Օգտակար է էկզեմայի, մկնատամի, վերքերի դեպքում:

❁ Ավելուկը բուժում է էկզեման, մկնատամը, ցանը, բորոտու-

թյունը: Ավելուկի արմատները չորացնել, աղալ, խառնել քացախի հետ և քսել մաշկին: Օգտակար է նաև ավելուկով պատրաստված եփուկը: Դրա համար անհրաժեշտ է ավելուկի տերևները փշրել, փոշի դարձնել, 1 ճ/գ փոշուն ավելացնել 2 բաժակ ջուր, 15 րոպե եփել: 1 բաժակը խմել կուն-կուն՝ 1 օրվա ընթացքում:

❁ Ալյուրը երկար ծամել և ստացված զանգվածը քսել մկնատամին:

❁ 1 բաժակ հնդկաձավարը 2 բաժակ ջրով եփել, քսել մկնատամին:

❁ Վայրի գազարի տերևները ծեծել, խառնել մեղրի հետ, դնել մկնատամի վրա:

❁ Խուզող մկնատամի՝ որքինի դեպքում 0,5 բաժակ երիցուկը 1 բաժակ եռման ջրով եփել, գլուխը լվանալուց կես ժամ առաջ տրորել այդ եփուկով:

❁ Կտավատը փոշի դարձնել, խմել, առավոտյան և երեկոյան 1-3 թ/գ՝ վրան ջուր, կաթ կամ հյութ ավելացնելով: Կարելի է նաև փոշիով և ջրով շիլա պատրաստել, քսել թանգիֆի վրա, դնել հիվանդ մասին ու փաթաթել բրոյա կտորով: Օգտակար է մաշկային բորբոքումների դեպքում:

❁ Մաշկի բորբոքային հիվանդությունների, գրգռվածության, քերծվածքների, վնասվածքների դեպքում շատ օգտակար է ջղախոտի (եզան լեզու) և հազարաթերթիկի տերևների խառնուրդը: Վերցնել հավասար քանակությամբ տերևներ, լվանալ, մանրել, լցնել թանգիֆի մեջ և դնել ցավող տեղին: Այս խառնուրդն ունի ապանեխիչ և արյունը դադարեցնող հատկություն:

❁ Մաշկի բորբոքման դեպքում շատ օգտակար է ալրեի տերևների ջրային լուծույթը: Դրա համար ալրեի տերևները 10 օր պահել մութ և սառը տեղում, այնուհետև այն մանրել, դարձնել շիլայանման զանգված, ավելացնել եռացրած և սառեցրած ջուր (1:5): 1 ժամ թրմել, 2-3 րոպե եռացնել, քամել և քսել ճարպոտ մաշկին:

-47- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Մաշկի գրգռվածության, բորբոքումների ժամանակ օգտակար է ալոեի տերևների հյութը: Հարկավոր է տերևները եռացրած ջրով լվանալ, չորացնել, 10 օր պահել մութ և սառը տեղում, ապա մանրել, հյութը քամել և քսել դեմքին: Ամեն անգամ օգտագործել թարմ հյութ:

✿ 3 բաժին թարմ կաթին ավելացնել 1 բաժին մաքուր սպիրտ և ստացված խառնուրդը քսել դեմքին: Ռուսական հեքիմական այս միջոցը խորհուրդ է տրվում կիրառել ծննդաբերությունից հետո առաջացած պիգմենտային բծերը վերացնելու համար:

✿ Մաշկային բծերի վրա խորհուրդ է տրվում քսել պիստակի յուղ:

✿ Չի կարելի չափից ավելի դեղձ ուտել. այն մաշկային ցան է առաջացնում:

✿ Ավելուկը քացախով եփել և քսել մանրացանի կամ բորի վրա:

✿ 1 թ/գ երկնագույն կավը խառնել 1 բաժակ սառը ջրին և խմել: Այն բուժում է փսորիազը:

✿ Մաշկի վրա առաջացած ճաքերին քսել եգիպտացորենի յուղ:

Օ ԳՏԱԿԱՐ ԵՎ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՄԹԵՐՔՆԵՐ

Մասնաթերթեր



Միսը լիարժեք սպիտակուցի հիմնական աղբյուրն է, պարունակում է բոլոր անփոխարինելի ամինաթթուները, B և PP խմբի վիտամիններ, կալիում, ֆոսֆոր: Բայց այն միևնույն ժամանակ շատ բարձր կալորիականությամբ սննդամթերք է, որում առկա են ճարպեր, հիմնականում՝ հագեցած, որոնք վնասակար են մարդու օրգանիզմի համար: Այդ իսկ պատճառով միսը չի կարելի ո՛չ ընդհանրապես հանել սննդաբաժնից, ո՛չ էլ՝ չարաշահել: Միշտ պետք է հիշել ոսկե միջինի մասին:

Մսի որոշ տեսակներում (հատկապես՝ խոզի, ոչխարի) շատ են ճարպերն ու խոլեստերինը, ուստի հարկավոր է նախապատվությունը տալ տավարի, հորթի, ճագարի ոչ շատ յուղոտ կտորներին, իսկ պատրաստելուց առաջ հեռացնել եղած յուղակտորները: Որպեսզի մսից պատրաստված ճաշատեսակները պահպանեն բոլոր օգտակար նյութերը, լավ կլինի այն ուտել խաշած վիճակում, իսկ արգանակը խորհուրդ չի տրվում օգտագործել: Մսի հետ ցանկալի է ուտել մեծ քանակությամբ բանջարեղեն:

Անհրաժեշտ է սննդաբաժնից ընդհանրապես հանել երշիկեղենը, ամենատարբեր պաշտետներն ու ապուխտները: Այդպիսի մթերքներում գրեթե չկան մարդու օրգանիզմին պիտանի վիտամիններ, տարրեր: Փոխարենը սրանք հագեցած են ճարպերով, խոլեստերինով, վնասակար կոնսերվանտներով: Եթե դուք չեք կարողանում հրաժարվել վերոհիշյալ սննդամթերքներից, աշխատեք հնարավորինս սահմանափակել նրանց գործածության քանակը և ընտրեք ցածր յուղայնությամբ (ոչ ավելի, քան՝ 10 %) դիետիկ երշիկներ:

Թռչնամիսը համարվում է առավել դիետիկ սննդամթերք, քան՝ ցանկացած տեսակի այլ միս: Այն առավել քիչ է հագեցած վնասակար ճարպերով, միևնույն ժամանակ պարունակում է մսի մեջ առկա բոլոր նյութերը: Այդ իսկ պատճառով շատ դիետոլոգներ խորհուրդ են տալիս մսի փոխարեն ուտել թռչնամիս (հատկապես՝ հավի և հնդկահավի, որովհետև սագինն ու բադինը շատ յուղոտ են): Թռչնամիսը ևս հարկավոր է ուտել խաշած վիճակում՝ նախապես հեռացնելով կաշին. նրա տակ են գտնվում ճարպի հիմնական պաշարները: Այն պետք է ուտել մեծ քանակությամբ բանջարեղենի և կանաչեղենի հետ:

Ձուկ և ծովամթերքներ



Ձուկը շատ օգտակար է, ընդ որում նրա մասին համարձակորեն կարելի է ասել՝ որքան յուղոտ, այնքան՝ լավ: Ձկան յուղի մեջ պարունակվող չհագեցած ճարպերը հիանալի կերպով ամրացնում են անոթների պատերը և արյան մեջ իջեցնում խոլեստերինի քանակը: Շատ յուղոտ ձկնատեսակներում ճարպի քանակությունը հասնում է մինչև 30 %-ի: Դրանք են՝ սպիտակ սաղմոնը, քարալեզը (минюга): Թառափի, տափակաձկան (палтус), նելմայի, սարդինայի, գուրխիի (себрюга), թյունիկի (скумбрия), բրամի, ծովատառեխի (сельдь), իվասիի մեջ պարունակվում են 8-20 % օգտակար ճարպեր, իսկ սապատաձկան (горбуша), ծածանի (карп), ծովային պերկեսի, կիլկիի, սիգի, լոբոյի (сом), թյունոսի (тунец) մեջ պարունակվում են 3-8 % ճարպեր: Օգտակար են նաև ոչ յուղոտ տեսակները, որոնց մեջ ճարպի քանակությունը 3 % է: Դրանք են՝ խեկը, ձողաձուկը (треска), տափակաձուկը, փրփրուկը (навага), շերեփաձուկը (налим):

Դիետոլոգները հատկապես բարձր են գնահատում ձողաձուկը, թյունիկը, տափակաձուկը: Ձուկը հարուստ է ոչ միայն սպիտակուցներով, այլև՝ չհագեցած ճարպերով: Այն չի զիջում մսին, միևնույն ժամանակ նրանից ավելի լավ է յուրացվում: Բացի այդ,

նրանում կան տարատեսակ վիտամիններ (A, D, B₁, B₂, PP), իսկ միկրոտարրերից առկա են մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ բոլոր տարրերը՝ ֆոսֆոր, երկաթ, ծովային ձկներում նաև՝ յոդ, ֆտոր: Միակ բանը, որով չի կարելի չափից ավելի հրապուրվել, ձկնկիթն է, որը մեծ քանակությամբ խոլեստերին է պարունակում:

Ավելի լավ է նախապատվությունը տալ թարմ կամ սառեցված ձկներին, իսկ պահածոյացված ձուկ պետք է հազվադեպ ուտել, այն էլ՝ բանջարեղենային աղցաններով: Ցանկալի է սահմանափակել աղի ձկների օգտագործումը (հատկապես՝ հիպերտոնիկներին), քանի որ աղի ավելցուկը բարձրացնում է արյան ճնշումը:

Օգտակար են նաև ծովամթերքները՝ ծովային կաղամբը, մանր ծովախեցգետինը (креветка), կաղամարը (кальмар): Օրինակ՝ կաղամարը սպիտակուցների և հանքային տարրերի հարստությամբ չի գիջում տավարի մսին, իսկ ծովային կաղամբի մեջ պարունակվող վիտամիններն ու միկրոտարրերը լուծում են արյան լեղդացումները, որոնք թրոմբի առաջացման պատճառ են հանդիսանում:

Կաթնամթերքներ

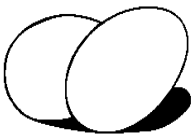


Կաթը պարունակում է լիարժեք սպիտակուց, բազմաթիվ վիտամիններ, միկրոտարրեր, այդ թվում՝ կալցիում: Կաթի մեջ առկա են նաև մեծ քանակությամբ ճարպեր և խոլեստերին: Վերջինս շատ կա մասնակի յուղազերծված (3,2 %) կաթի մեջ, այդ իսկ պատճառով ցանկալի է օգտագործել յուղազերծված կաթ (1 %), որովհետև այն ևս հարուստ է սպիտակուցներով և կալցիումով, ինչպես՝ անքաշ կաթը: Յուղոտ կաթնամթերքները՝ սերուցքային կարագը, սերուցքը, թթվասերը, պաղպաղակը, հարուստ են հազեցած ճարպերով, ուստի դրանք պետք է քիչ կիրառել սննդի մեջ: Նույնը վերաբերում է պանրին, հատկապես՝ յուղոտ: Պանրի զանազան տեսակներից պիտի ընտրել 30 %-ից ոչ ավել յուղայնություն ունեցողները:

Յուղագերծված մածուկը, յոգուրտը, որոնք հարուստ են օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերով, հարկավոր է հնարավորինս շատ օգտագործել սննդում: Նույնը վերաբերում է նաև կաթնաշոռին, որը հագեցած է կալցիումով, անփոխարինելի ամինաթթուներով: Անգամ դիետիկ սննդում կիրառվում է յուղոտ կաթնաշոռը, որովհետև նրա ճարպերը հեշտ են յուրացվում, սակայն ցանկալի է նախապատվությունը տալ դիետիկ (1,5 % յուղայնությամբ) կաթնաշոռին կամ էլ՝ տնական պանրին (4 % յուղայնությամբ):

Սերուցքային կարագը չի կարելի պահել բաց տարայով և լուսավոր տեղում. այն արագ է փչանում: Կաթը երկար պահպանելու համար լավ կլինի եռացնել, ավելացնել շաքար (1 թ/գ՝ 1 լ կաթին) կամ էլ՝ դանակի ծայրով մի փոքր սողա: Իսկ կաթնաշոռը լավ կպահպանվի, եթե այն փաթաթեք աղաջրում թրջված կտորի մեջ:

Հավկիթ



Դիետոլոգները երկար ժամանակ խստիվ արգելում էին ձվի գործածությունը սրտանոթային հիվանդությունների, հատկապես՝ աթերոսկլերոզի դեպքում: Սակայն վերջերս կատարված հետազոտություններից պարզ է դարձել, որ ձվի մեջ պարունակվող խոլեստերինն այնքան էլ մեծ ազդեցություն չի ունենում անոթների աթերոսկլերոզի զարգացման գործում, ինչպես՝ այն խոլեստերինը, որը գոյանում է օրգանիզմում կենդանական ճարպերի վերամշակման ժամանակ: Այդ իսկ պատճառով էլ բժիշկներն սկսեցին ավելի հարգանքով խոսել այս օգտակար սննդամթերքի մասին:

Պարզ է դարձել նաև, որ ձվի մեջ կան հատուկ նյութեր՝ ֆոսֆոլիպիդներ, որոնք օգնում են լյարդը պահպանել առողջ վիճակում: Հավկիթը հարուստ է օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերով: Օրինակ՝ նրանում կան շատ սպիտակուցներ, որոնք հեշտությամբ են յուրացվում, ինչպես նաև՝ անփոխարինելի ամինաթթու-

ներ, չհագեցած օգտակար ճարպեր: Այս ամենից զատ, պարունակում է ` A, D, E և B խմբի գրեթե բոլոր վիտամինները: Միկրոտարրերից ձվի մեջ առկա են ցինկը, ֆոսֆորը, յոդը, պղինձը, մոլիբդենը, երկաթը և այլն: Ամեն դեպքում պետք է նախապատվությունը տալ ոչ թե ձվի դեղնուցին, այլ` սպիտակուցին:

Ոսկորների և ատամների ամրության համար չափազանց օգտակար է ձվի կեղևը: Բժշկական մի շարք ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ հավկիթի կեղևն անհրաժեշտ է հղիներին, 1-6 տարեկան երեխաներին ու այն մարդկանց, ովքեր տառապում են ողնաշարի և ոսկորների հետ կապված հիվանդություններով, կարիեսով: Թարմ ձուն լավ լվանալ, խաշել, կեղևել, թաղանթը մաքրել, չորացնել և տրորելով փոշի դարձնել: Ընդունել թեյի գդալով` խմելով կիտրոնի հյութով կամ այլ հեղուկով:

Սոյա



Սոյայի սպիտակուցն այն ուժեղ ու անվտանգ միջոցներից է, որն անոթները պաշտպանում է խոլեստերինից: Արդյունավետությամբ չի զիջում նույնիսկ դեղամիջոցներին: Ի դեպ, այն օրգանիզմից դուրս է մղում հատկապես «վատ» խոլեստերինը: Սոյայի սպիտակուցային բաղադրիչները կանխարգելում են թրոմբոզների գոյացումը, երակները դարձնում են առածական, իսկ հատուկ տարրերը` իզոֆլավոնները, որոնք կան սոյայի մեջ, հատկապես կանանց պաշտպանում են աթերոսկլերոզից:

Սոյա պարունակող մթերքներն առանձնապես խորհուրդ են տրվում այն կանանց, ովքեր գտնվում են կլիմաքսի և ետկլիմաքսային շրջանում: Սոյան մարդու օրգանիզմն ապահովում է մի շարք կարևորագույն տարրերով` երկաթով, մագնիումով, ցինկով, կալիումով, սելենով: Այն յուրահատուկ է նաև իր վիտամինային բաղադրությամբ: Այդքան հարուստ վիտամինային կազմ չունի ոչ մի բուսական մթերք: Ի տարբերություն մնացյալ բնական մթերքների, սոյան պարունակում է ընդամենը 9 % ածխա-

ջրեր, 17 % ճարպեր (բացառապես՝ օգտակար, չհագեցած) և 35 % սպիտակուցներ: Սոյայի սպիտակուցն իր որակով չի գիջում կենդանական ծագում ունեցող սպիտակուցներին, և այն շատ հեշտությամբ է յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Հատիկավորներ, բնդեղեն



Սրանք չափազանց օգտակար են օրգանիզմի համար: Այս սննդամթերքներում խոլեստերին բացարձակապես չկա, ճարպերի քանակը նվազագույն է, իսկ վիտամիններ և բջջանյութ շատ են պարունակում: Ընդդեմի, եգիպտացորենի, վարսակածավարի, բրնձի և գարու թեփը հարուստ է ջրի մեջ լուծվող բջջանյութով, որը կոչվում է պեկտին: Վերջինս հիանալի ձևով իջեցնում է «վատ» խոլեստերինի մակարդակը՝ օրգանիզմից դուրս քաշելով այն: Այնպես որ թեփը մեր օրգանիզմի համար չափազանց օգտակար է, իսկ դրանով թխված հացը կոչվում է «առողջ հաց»:

Կան նաև այլ մթերքներ, որոնք ևս պարունակում են թեփ: Դրանք են՝ թխվածքաբլիթը, պաքսիմատը: Մեր սննդակարգը պիտի հագեցած լինի թեփ պարունակող մթերքներով, իսկ շատ ավելի լավ կլինի ձեռք բերել մաքուր թեփ և նրանից պատրաստել շիլա, թխվածք կամ էլ պարզապես այն ավելացնել աղցաններին:

Զավարեղենը ևս շատ օգտակար է. այն հագեցած է մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ մի շարք նյութերով՝ ածխաջրերով, սպիտակուցներով, կալցիումով, կալիումով, երկաթով, մագնիումով, վիտամիններով: Հատկապես օգտակար են սպիտակածավարը և հնդկածավարը, որոնցում շատ բջջանյութ կա: Դրանցում առկա են այնպիսի նյութեր, որոնք ապահովում են օրգանիզմի ճարպափոխանակությունը: Դիետոլոգները խորհուրդ են տալիս ձավարեղենի մի քանի տեսակներից շիլա պատրաստել և ուտել: Յուրաքանչյուր ձավարեղեն ունի իր անկրկնելի քիմիական բաղադրությունը, հետևաբար որքան տարատեսակ ձավարեղեն է օգ-

տագործվում, այնքան ավելի բարձր է նրա սննդային արժեքը:

Ինչ վերաբերում է ընդեղենին, ապա ամենից լավը այն թարմ վիճակում ուտելն է, սակայն դա հնարավոր է միայն ամռանը, իսկ ձմռանը պետք է ուտել չորացրած ընդեղեն: Շատ օգտակար է լոբին, որի մեջ կա մեծ քանակությամբ կալիում, իսկ այն չափազանց կարևոր միկրոտարր է սրտանոթային հիվանդությունների դեպքում, օժտված է շաքարի քանակությունն իջեցնելու հատկությամբ:

Ընկույզն օգտակար մթերք է: Թեև բարձր կալորիականությամբ ունի, սակայն պարունակում է ոչ հագեցած ճարպեր: Նրանում առկա են նաև ազոտային նյութեր, բջջաթաղանթ, սպիտակուցներ, ոչ հասուն պտուղներում՝ 1000-3000 մգ վիտամին C: Եթե ընկույզը խառնեք մեղրի հետ և ուտեք, կազատվեք տափակ ու երկար ճիճուներից: Ընկույզի յուղն օգտակար է աչքի ցավի և նյարդային բոլոր ցավերի դեպքում: Պնդուկում կան ազոտային նյութեր, ճարպեր, որոնք ավելի հեշտությամբ են յուրացվում օրգանիզմի կողմից, քան՝ ընկույզինը: Պնդուկն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը, լուծում է լյարդի քարերը, օգտակար է երիկամների համար: Նշի մեջ կան B խմբի վիտամիններ, ազոտային նյութեր, ճարպեր: Այն անփոխարինելի սննդամթերք է շաքարախտով հիվանդների և բուսակերների համար: Գետնանուշը, որը հարուստ է սպիտակուցային նյութերով, ճարպերով, բջջաթաղանթով, ուժեղացնում է սեռական հակումը, օգտակար է հագի, սրտխառնոցի, լյարդի ցավերի և խցանումների դեպքում: Ընկույզը, նուշը, գետնանուշը, պնդուկն իրենց վիտամինների հարստությամբ կարող են փոխարինել մսամթերքին:

Մրգեր և բանջարեղեն



Սրանք հարուստ են մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ վիտամիններով, պեկտիններով, հանքային բջջանյութերով: Պեկտինները հիմնականում առկա են խնձորի, դեղձի, մարնջի, սմբուկի, դդումի, բողկի, բազուկի մեջ, որոնք հարկավոր է հնարա-

վորինս շատ գործածել (ցանկալի է՝ հուն վիճակում, քանզի ջերմային մշակումից շատ վիտամիններ քայքայվում են): Այդ իսկ պատճառով հանձնարարվում է մրգերն ու բանջարեղեններն օգտագործել թարմ, չորացված կամ սառեցված վիճակում, իսկ պահածոյացվածներն ավելի շատ վնասակար են, քան՝ օգտակար:

Սմբուկը և դդմիկը պարունակում են հատուկ թթու, որն օրգանիզմից դուրս է բերում ավելորդ ճարպը: Դդմիկը չափազանց օգտակար է սրտանոթային հիվանդությունների, լյարդի, ստամոքսի, երիկամների, դիաբետի դեպքում: Դդումը քայքայում է քարերը, մաքրում է երիկամների ավազը, օգտակար է աղային կուտակումների ժամանակ: Կարտոֆիլը (հատկապես՝ հումը) հիանալի կերպով մաքրում է օրգանիզմը: Առավել օգտակար է չկլաված կարտոֆիլը, որովհետև մեզ անհրաժեշտ միկրոտարրերը նուրբ շերտով գտնվում են կեղևի տակ: Կլաված կարտոֆիլն ավելի շատ վերածվում է օսլայի, դրա համար այն հարկավոր է ուտել կեղևով շոգեխաշած կամ խորոված վիճակում: Սոխը հիանալի կերպով մաքրում է անոթները, իսկ վարունգն ամրացնում է սրտանկանը և անոթները: Լոլիկը հազեցած է մի շարք վիտամիններով (A, B, C, E խմբերի) և միկրոտարրերով (երկաթ, պղինձ, մագնիում, կալիում և այլն), որոնք կարևոր են նյութափոխանակության համար: Հարկ է նշել, որ լոլիկը չի կարելի ենթարկել ջերմային մշակման՝ պահածոյացման. դրանից օրգանիզմում առաջանում են աղեր, քարեր, որոնք խիստ վնասակար են: Սխտորը բարերար ազդեցություն է ունենում անոթների վրա, այն մաքրում է դրանց պատերը՝ դարձնելով առաձգական:

Թուրինջը կարգավորում է արյան մեջ խոլեստերինի քանակը, նպաստում է մարսողությանը, իջեցնում է արյան ճնշումը, կարգավորում է լյարդի աշխատանքը: Այս նույն հատկություններն ունի նաև կիտրոնը: Չափազանց օգտակար է դեղձը, որը հարուստ է կալիումով, երկաթով, պղնձով, ածխաջրերով, ամինաթթուներով, A և C վիտամիններով, որոնք բարերար ազդեցություն են ունենում արյան բաղադրության վրա: Այն մաքրում է ստամոքսը, վերացնում այրոցը, կարգավորում է լյարդի աշխատանքը, իսկ հյութը բուժում է այրող դողերոցը: Դեղձի չիրն ավելի օգ-

տակար է, քան՝ թարմ պտուղը: Սալորը (հատկապես՝ չիրը) օժտված է թուլացնող և միզամուղ հատկությամբ, շատ լավ է անդրադառնում նյութափոխանակության վրա: Խնձորը և արմավը հարուստ են վիտամիններով, հակաօքսիդացնող նյութերով, միկրոտարրերով (նատրիում, կալիում, կալցիում, երկաթ, մագնիում, մանգան): Խաղողը կարգավորում է աղեստամոքսային համակարգի գործունեությունը, օգտակար է սակավարյունության, սրտի, լյարդի հիվանդությունների ժամանակ: Արմավը հաճախ իր օգտակարությամբ գերազանցում է խնձորին: Վերջինս օրգանիզմը մաքրում է թույներից, հանգստացնում է նյարդային համակարգը, ամրացնում է սիրտը: Ծիրանը պարունակում է վիտամին A, B₂, C, P, միկրոտարրեր, կալիում, երկաթ, նատրիում, մագնիում և այլն: Այն բարձրացնում է արյան մեջ հեմոգլոբինի քանակը, անփոխարինելի սննդամթերք է սրտանոթային համակարգի բոլոր հիվանդությունների դեպքում, լավացնում է մարսողությունը, թուլացնում է փորը, իջեցնում է ջերմությունն ու հագեցնում ծարավը: Բալը, կարմիր և սև հաղարջը, սև արոսենին հարուստ են այնպիսի նյութերով, որոնք անհրաժեշտ են նյութափոխանակության և ճարպափոխանակության համար: Ելակը, որում առկա են բազմաթիվ վիտամիններ, ունի միզամուղ հատկություն, բարերար է ազդում ողջ օրգանիզմի վրա: Ազնվամորին և ելակը հարուստ են B խմբի վիտամիններով (կարոտին, պեկտին, բջջանյութ, կոբալտ, երկաթ, կալցիում, ֆոսֆոր, մանգան): Մորին հագեցած է երկաթով, պղնձով, կալիումով, պեկտինով, դուբիլային նյութերով, օրգանական թթուներով, C, PP, B, B₁, B₁₂ վիտամիններով:

Հրուշակեղեն, թխվածք, քաղցրավենիք



Այս մթերքները որքանով համեղ են, նույնքանով էլ՝ վնասակար: Թխվածքերը, տորթերը, կեքսերը, կոնֆետները՝ խոհարարական այս «հրաշքները», ունեն բարձր կալորիականություն ու գրեթե չեն պարունա-

-57-ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ՔԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

կում անհրաժեշտ սննդային նյութեր, վիտամիններ: Թխվածքներում ոչ մի օգտակար բան չկա, քանի որ դրանց բաղադրության մեջ միշտ առկա են դեղնուցը, սերուցքային կարագը, թթվասերը, որոնք հարուստ են հազեցած ճարպերով, խոլեստերինով: Այդ իսկ պատճառով էլ վերոհիշյալ մթերքների գործածությունը պետք է հնարավորինս նվազագույնի հասցնել:

Ինքնին հասկանալի է, որ շատ քչերը կզնան նման «գոհողության», այդ իսկ պատճառով էլ ցանկալի է օգտագործել տնային պայմաններում պատրաստված խմորեղեններ և քաղցրավենիք, որոնցում չեն կիրառվի չհազեցած ճարպեր, իսկ հավկիթի դեղնուցի փոխարեն օգտագործված կլիմի միայն սպիտակուց:

Քաղցրը վնասակար է նաև այն պատճառով, որ շաքարի կիրառությունը մեծացնում է մարմնի քաշը, իսկ դա կարող է հանգեցնել անոթային հիվանդությունների: Քաղցրի պակասն ավելի լավ է հազեցնել այնպիսի մթերքներով, որոնք պարունակում են քիչ քանակությամբ շաքար (թարմ մրգեր, չրեր, սեփական հյութով պահածոյացված մրգեր, հատապտուղներ):

Մյուս հրաշալի քաղցր մթերքը մեղրն է, որը հարուստ է ածխաջրերով, արժեքավոր նյութերով՝ կալիումով, կալցիումով, երկաթով, մագնեզիումով, նատրիումով, ֆոսֆորով, յոդով, վիտամիններով, իսկ հանքային աղերի պարունակությամբ մեղրը համարժեք է արյանը:

Օրվա մեջ 50 գ մեղրից ավելին չպետք է ուտել, իսկ այդ քանակությունն էլ անհրաժեշտ է ընդունել ողջ օրվա ընթացքում: Եթե մաքուր մեղր չեք սիրում, կարելի է դրանից ըմպելիք պատրաստել: Դրա համար հարկավոր է 1-ական թ/գ մեղրին և խնձորի քացախին ավելացնել 200-250 գ ջուր և խմել:

ՉԱՐՄԱՆԱՀՐԱՇ ԺԵՆՇԵՆԸ

Ժենշենը՝ կյանքի արմատը, որը հայտնի է ավելի քան 2000 տարի, զարմանահրաշ բույս է: Արևելյան բժշկության մեջ այն կիրառվում է դեռևս վաղնջական ժամանակներից: Նրանից պատրաստում են խառնուրդներ, քսուքներ, թուրմեր, որոնք կիրառվում են զանազան հիվանդությունների դեպքում:

Ժենշենը (լատիներեն՝ radix gisengi) պարունակում է 30 արժեքավոր նյութեր, այդ թվում՝ երկաթ, ֆոսֆոր, ծծումբ, կրաքար, կալիում, մագնեզիում, տարատեսակ վիտամիններ, արժեքավոր միկրոտարրեր, որոնք հազվադեպ են հանդիպում:

Այն բարձրացնում է տոնուսը, երիտասարդացնում է ողջ օրգանիզմը, բարելավում է ինքնազգացողությունը, վերացնում է ընկճվածությունը, նյարդային գրգռվածությունը, անքնությունը, կարգավորում է արյան ճնշումը, լավացնում է հիշողությունը, արյունաստեղծ միջոց է, հյուծիչ հիվանդություններից հետո արագացնում է օրգանիզմի վերականգնման գործընթացը, օգնում է սթրեսների դեմ իմունիտետ ձեռք բերելուն: Լինելով բնական խթանիչ՝ բարերար ազդեցություն է ունենում սեռական օրգանների գործունեության վրա: Մի խոսքով՝ այն հրաշալի դեղամիջոց է:

Ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժենշենի արմատն օրգանիզմի վրա ունենում է այն նույն ազդեցությունը, ինչ որ՝ հորմոնները: Թեպետև այն խթանում է ֆիզիկական գործունեությունը, այնուամենայնիվ դա հիմք չի տալիս պնդելու, թե ժենշենը գրգռիչ միջոց է կամ դոպինգ:

Շվեդացի պրոֆեսոր Սանդբերգը անցկացրել է հետևյալ թեստը: Ուսանողների մի խմբին առաջարկել է ընդունել ժենշենով հաբեր, իսկ մյուսներին՝ չեզոք հաբեր: 33 օր անց պարզ է դարձել,

որ նրանք, ովքեր ժենշենով պատրաստուկ էին ընդունել, մյուսներին գերազանցում էին իրենց մտավոր և ֆիզիկական կարողություններով:

Գոյություն ունեն ժենշենի տարբեր տեսակներ: Դրանք աճում են խոնավ կիրճերում, ուր հազիվ են թափանցում արևի ճառագայթները: Ըստ չինական հավատալիքի, ժենշենն ամեն մեկին չէ, որ հանդիպում է: Միայն արժանապատիվ, ողջ կյանքն առանց խաբեության ապրած և սպանություն չգործած մարդիկ իրավունք ունեն որոնել այդ հրաշք բույսը: Մանջուրիայում այդ գործով զբաղվում են ծերերը:

Ժենշենի արմատները հավաքում են հունիսի վերջին և հուլիսի առաջին կեսին. այդ ժամանակահատվածում է, որ այն առավելագույնս օժտված է լինում բուժիչ հատկություններով:

Ուղևորվելով ժենշենի որոնումների՝ մանջուրը ջերմեռանդ աղոթում է կռատան առջև: Հասնելով այն վայրը, որտեղ ինքն ինչոր ժամանակ գտել է այդ բույսը, նա սպասում է մինչև ուշ գիշեր, այդ ընթացքում անընդմեջ աղոթում է՝ երկնքին խնդրելով իրեն արմտիք ուղարկել: Մթության մեջ, որտեղ կայծեր են երևում, այնտեղ է գտնվում ժենշենը:

Անհիշելի ժամանակներից Արևելյան Ասիայում լուրեր են շրջում, թե ժենշենի որոշ արմատներ մութ սենյակում լույս են արձակում: Ասում են՝ այդպիսի մի արմատ հայտնաբերվել է Մանջուրիայում 1900 թվականին և վաճառվել չինական կառավարության բարձրագույն պաշտոնյաներից մեկին: Վերջինս այն գնել է աստղաբաշխական գումարով՝ 20.000 չինական դոլարով:

Չինաստանում, Մանջուրիայում, Կորեայում հարուստները հաճախ կոնյակի շշի մեջ ժենշենի արմատ են օգցում, մեկ օր պահում մութ և տաք տեղում, այնուհետև տեղափոխում են կոնյակի այլ շշի մեջ: Շիշն ամուր փակում են և պահում զով ու մութ տեղում:

Բազմաթիվ փորձերից պարզ է դարձել, որ ռադիոակտիվ հողում աճած ժենշենն օժտված է հզոր բուժիչ հատկություններով:

Դա ժենշենի տայգայական տարատեսակն է, որն ունի բազում հատկանիշներ, ներառյալ՝ ջերմության ճառագայթումը: Լավագույն բուժիչ հատկություններ ունի նաև մանջուրիական վայրի ժենշենը, որի արմատները չափազանց թանկ արժեն: Ստվերում չորացված արմատը որքան շատ է նման մարդու մարմնին, այնքան ավելի թանկ է համարվում: Մեծ նշանակություն ունի նաև արմտիքի գույնը: Լավագույն ժենշենն աճում է Մանջուրիայում, երկրորդը՝ Պրիմորիեի մարզում, երրորդը՝ Կորեայում: Այժմ արհեստական ժենշեն աճեցվում է տարբեր երկրներում, բայց այն չունի վայրի ժենշենի բոլոր հատկանիշները:

Ասիայի միլիոնավոր բնիկներ արդեն շատ հարյուրամյակներ շարունակ ժենշենի արմատի թուրմ են խմում: Ցավոք, առ այսօր քիչ են պահպանվել ժենշենով պատրաստվող դեղատոմսերը:

Արմատից թուրմ պատրաստելու համար դրա վրա սպիրտ են լցնում և խմում օրական 2-3 անգամ 15-20 կաթիլ՝ ուտելուց հետո: Հարուստ չինացիների դեմքերը վարդագույն են. նրանք հաճախ են օգտագործում այս թուրմը: Պատահական չէ, որ չինացիներն ասում են. «Ժենշեն կա, առողջություն կա, ժենշեն չկա, առողջություն չկա»:

Հայտնի է, որ մինչև Մաոյի մահը ժենշեն աճեցնելը Չինաստանում արգելված է եղել: Մաոն այդ բույսի կենարար գործընթացն օգտագործում էր միայն իր և հարազատների համար:

Ռուս գրող Ի. Ա. Բունինն իր հուշերում պատմում է, որ երբ Իտալիայի Կապրի կղզում այցելել է Մաքսիմ Գորկուն, վերջինս նրան ցույց է տվել ժենշենի թուրմով շիշը և ասել, որ ինքն ապրում է այդ հրաշալի դեղի շնորհիվ:

ՂԱՆՁԼԱՄԵՐԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ղանձլամերը (морозник) հրաշագործ դեղաբույս է: Ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվում է վաղմջական ժամանակներից: Նրա բուժիչ հատկությունների վերաբերյալ կարելի է ընթերցել քրիստոնեական գրականության մեջ (այն կոչել են Քրիստոսի վարդ): Հիշատակություններ կան նաև Ավիցենայի, Սեդիրի մոտ, ինչպես նաև՝ հին հայկական, հին արաբական աղբյուրներում: Արևելքի գրականության մեջ ղանձլամերը համարվում է ինսուլտի բուժման միջոց:

Այն թունավոր բույս է, բայց դեռևս ականավոր Պարացելսն է ասել. «Բնության մեջ ամեն ինչ թույն է, ոչինչ գերծ չէ թունավորությունից, պարզապես խնդիրը չափաբաժնի մեջ է»: Անգամ օձի թույնը փոքր չափաբաժիններով համարվում է բուժամիջոց, իսկ սովորական կերակրի աղի չարաշահումը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի կենսագործունեության լուրջ խախտումների: Այնպես որ, եթե ղանձլամերն ընդունելիս չգերազանցեք սահմանված չափաբաժինը, այն ոչ միայն չի վնասի, այլև ողջ օրգանիզմի վրա կունենա հիանալի բուժական ազդեցություն, մարմինը կդարձնի նորացված, երիտասարդացած, հիմնովին մաքրված:

Բազում հիվանդությունների առաջացման կարևորագույն պատճառներից մեկն աղիքների խցանումն է: Այնտեղ կուտակվում են տարատեսակ թափոններ, հիմնականում՝ քարեր: Այս դեղաբույսը նախ և առաջ մաքրում է աղիքները, 1,5-2 ամսից՝ արյունը, ապա վերանում են հիվանդին տանջող ցավերը: Ղանձլամերի ընդունումից մի քանի շաբաթ անց նկատվում է ավելորդ քաշի կորուստ, վերանում է հոգնածությունը, սրվում են տեսողությունն ու լսողությունը:

Այն փշրում է օրգանիզմի քարերը, դուրս է մղում ավազը,

խարամները, թույները, ռադիոակտիվ տարրերը, ծանր մետաղներն ու ճիճուները: Նաև լավացնում է սրտի աշխատանքը, ակտիվացնում արյունաստեղծման գործընթացը, արագացնում է մազերի աճը, մեծացնում է իմունիտետը, կարգավորում է նյութափոխանակությունը, բուժում է ճարպակալումը (ընդ որում, գերերը նիհարում են, իսկ նիհարները ձեռք են բերում նորմալ քաշ): Ունի միզամուղ, լեղամուղ և փորը թուլացնող հատկություն: Այս ամենից զատ, այն հնուց ի վեր հայտնի է որպես հզոր մոզական միջոց. կիրառվում է թուղթ ու գրի դեմ, վերացնում է բացասական էներգիայի ազդեցությունը:

Ժողովրդական բժշկության մեջ դանձլամերով բուժում են գորտնուկները, փտորիազը, սպիտակարյունությունը (բուժման կուրսը 1 տարի է), շաքարային դիաբետը, բրոնխիալ ասթման, միոման, ձվարանների խրոնիկական բորբոքումները, բորբոքումների հետևանքով առաջացած անպտղությունը, լնդերի արյունահոսությունը, գաստրիտը, տասներկումատնյա աղիքի խոցը, ինչպես նաև՝ նաև թույլ երիկամները, երիկամային անբավարությունը, միզաքարային, լյարդի հիվանդությունները, խրոնիկական պրոստատիտը, միգրենը, ուղեղի ցնցման և աղեստամոքսային ուղու աշխատանքի խանգարման հետևանքով առաջացած գլխացավերը: Օգնում է անդամալուծության, դաշտանային ցավերի, ընկնավորության դեպքում: Ունի հակաուռուցքային ազդեցություն, բուժում է աղիքների ու միզապարկի ուռուցքը, վերացնում է քաղցկեղային բջիջները, կանխարգելում է կաթնագեղձի քաղցկեղը, ինչպես նաև կարգավորում է մարդու հոգեվիճակը, հանգստացնում նյարդերը, օգնում է անքնության, մեղամաղձության, տկարամտության ժամանակ:

Որքան էլ ընդդիմախոսները չընդունեն դանձլամերի օգտակարությունը, այնուամենայնիվ նրա շնորհիվ հազարավոր մարդիկ ձերբազատվել են տանջող հիվանդություններից: Այն կախվածություն չի առաջացնում: Ընդունման ժամանակ երբեմն սրում է խրոնիկական հիվանդությունները, այնուհետև մեկընդմիջտ բուժում է դրանք:

ՉԻՉԽԱՆԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



Չիչխանը, որը հայտնի է նաև փշարմավ անունով, պատկանում է փշագգիների ընտանիքին: Պտուղներում առկա են կենսաբանորեն ակտիվ նյութեր՝ վիտամին C, նախավիտամին A՝ կարոտին, վիտամին B, օրգանական թթուներ, պեկտինային, բուրավետ ու հանքային նյութեր: Առանձնապես արժեքավոր են այն պտուղները, որոնց քաշը մեծ չէ և ունեն դեղին գույնի պտղամիս:

Չիչխանն իր համով և բուրմունքով արքայախնձոր է հիշեցնում: Պատահական չէ, որ Սիբիրի ժողովուրդն այն անվանում է «սիբիրյան արքայախնձոր»: Պտղամսի մեջ կան մինչև 9,2 % ճարպալուղեր, որոնց մեջ կարոտինի քանակությունը հասնում է 90-100 մգ %-ի, և դրա շնորհիվ ունի լավ արտահայտված նարնջի գույն: Թարմ պտղահյութը պարունակում է մինչև 500 մգ վիտամին C:

Պտուղներն օգտակար են և՛ թարմ, և՛ վերամշակված վիճակում, սակայն ջերմային մշակման ենթարկելը նպատակահարմար չէ, որովհետև այդ դեպքում վիտամինները կորցնում են իրենց ակտիվությունը: Չիչխանից պատրաստում են բարձրորակ բնական հյութ, մուրաբա, ջեմ, պովիդլո, կոմպոտ, լիկյոր, ոչ ալկոհոլային խմիչքներ:

Չիչխանի հյութ ստանալու համար նախ և առաջ անհրաժեշտ է պտուղները լավ լվանալ, ջրքամել, հյութաքամիչով հյութն առանձնացնել կորիզներից, ապա վրան ավելացնել մեղր կամ շաքարավազ (1:2), լավ խառնել, լցնել ապակյա տարաների մեջ, բերանը հերմետիկ փակել և զով տեղում պահել, իսկ հարկ եղած

դեպքում 1 ճ/գ զանգվածը սառը ջրի մեջ լավ լուծել ու խմել:

Հյուսքը քամելուց հետո չիչխանի առանձնացրած կեղևները մի քանի օր չորացնել, լցնել թավայի մեջ, փոքր-ինչ բովել, աղալ, փոշի դարձնել և այս թթու համեմունքը կիրառել աղցանների ու ճաշատեսակների մեջ:

Բարձրորակ սննդամթերք լինելուց գատ, չիչխանի պտուղներն ունեն բուժիչ հատկություններ: Նրանց դերը հատկապես մեծ է արյունատար անոթների սկլերոզի կանխարգելման գործում: Չիչխանի պտուղներում կա հատուկ բուժիչ նյութ՝ բետասիտոստերին, որը թույլ չի տալիս, որ արյան անոթների ներքին պատերին խոլեստերինի նստվածք առաջանա: Չիչխանի պտուղների օգտագործումն աստիճանաբար բուժում է սկլերոզը:

Պտուղների մեջ առկա պեկտինային նյութերն օգտակար են աղեստամոքսային ուղու հիվանդությունների դեպքում: Պեկտինները նպաստում են աղիքներում վնասակար մանրէների ոչնչացմանը, կլանում են թունավոր նյութերը: Այս ամենից բացի, դրական են ազդում նաև արյան մակարդման վրա:

Հնդկական և տիբեթական բժշկության մեջ չիչխանի պտուղներից պատրաստվում են բազում դեղամիջոցներ, որոնք կիրառվում են մարսողական օրգանների և թոքերի բորբոքումը բուժելու համար:

Պտղամսից և կորիզներից ստացվում է բարձրորակ յուղ, որն օգտագործվում է մաշկային հիվանդությունների, ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոցի, քաղցկեղի, սրտի հիվանդությունների ժամանակ:

Տնային պայմաններում չիչխանի յուղ ստանալու համար պտուղները ճնլում են, ստացված զանգվածը քամում, հյութն առանձնացնում, լցնում ապակյա տարայի մեջ: Որոշ ժամանակ անց յուղն առանձնանում է և զբաղեցնում վերին շերտը:

