

Կ. Ս. Սկրտումյան և Ն. Ս. Սկրտումյան

ԷԼ. ՓՈՍՏ՝ karinemkrtumyan@rambler.ru

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ



I 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 Արյան բարձր ճնշում	5
Պ Հյութաբուծությունը և հիպերտոնիան ...	11
Պ Հրաշագործ ասպիրինը	13
Պ Բքի արյունահոսություն	15
Պ Չերմություն	17
Պ Բրոնխիտ	18
Պ Ատամնացավ	21
Պ Բերանի «գարդը»	23
Պ Ատամ քայքայողը	26
Պ Շնչառության գաղտնիքը	27
Պ Սակավարյունություն	29
Պ Սովաբուծություն	33
Պ Անզինա	39
Պ Փտախտ	41
Պ Պեպեցներ	43
Պ Դիաբետ	47
Պ Վերքեր	51
Պ Փորլուծություն	55
Պ Համեմունքները երկարակեցություն եմ սպարզում	58
Պ Աղավնու բուժիչ հատկությունները	61
Պ Թքի 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:

ԱՐՅԱՆ ԲԱՐՁՐ ԾՆՇՈՒՄ

Երկրագնդի յուրաքանչյուր տասներորդ բնակիչ տառապում է արյան բարձր ճնշմամբ՝ հիպերտոնիայով: Այս հիվանդությունը շատ է տարածված ԱՄՆ-ում, ճապոնիայում, եվրոպական երկրներում: Հազվադեպ է հանդիպում Հնդկաստանում, Արևելյան Աֆրիկայում, Հարավային Ամերիկայում: Հայտնի է, որ արյան ամենաբարձր ճնշում ունեն նեգրերը, ամենացածրը՝ չինացիները (բայց միայն՝ չինաստանաբնակները): Սակայն հարկ է նշել, որ հիպերտոնիայի պատճառը ոչ թե ռասայական առանձնահատկությունն է, այլ՝ շրջակա միջավայրը: Արյան բարձր ճնշման հետևանքով ավելի շատ մարդիկ են մահանում, քան՝ քաղցկեղից և ճանապարհատրանսպորտային պատահարներից:

Հիպերտոնիան, որպես հասկացություն, ի հայտ է եկել այն ժամանակ, երբ բժիշկները սովորել են չափել արյան ճնշումը: 1733 թ. անգլիացի հետազոտող, գավառական պաստոր Ստիվեն Խեյլսը ձիու ազդրի երակի մեջ մտցրել է ապակե խողովակ և հետևել, թե ինչ բարձրությամբ է այն լցվում արյամբ: Արյունը բարձրացել է մինչև 290 սմ: Այսպես են սկսվել արյան ճնշումը չափելու հետ կապված գիտական հետազոտությունները: 1896 թ. իտալացի մանկաբույժ Ռիվա-Ռոչին ճնշումը չափելու համար ստեղծել է մի գործիք:

Մարդն զգայուն է մթնոլորտային ճնշման փոփոխությունների նկատմամբ: Ճնշման նվազագույն անկման դեպքում ուղեղին ուղարկվում են ազդանշաններ, որոնք կենտրոնական նյարդային համակարգի միջոցով ազդում են արյունատար անոթների վրա՝ նեղացնելով կամ լայնացնելով դրանք: Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության, առողջ է համարվում այն հասուն մարդը, որի արյան ճնշումը 140/90 է: Հիպերտոնիան սկսվում է 160/95 ճնշումից:

20-25%-ի դեպքում հիպերտոնիան համարվում է որևէ

կոնկրետ հիվանդության հետևանք (օրինակ՝ երիկամների, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի և այլն): Այդ ժամանակ այն կոչվում է ախտանշական: Ախտանշական հիպերտոնիան հայտնաբերվում է հետազոտման ժամանակ: Մնացյալ 75-80%-ն առաջնային հիպերտոնիան է, որը երկար տարիներ կարող է մնալ չախտորոշված:

Արյան բարձր ճնշումն առաջանում է սակավաշարժությունից, ավելորդ քաշից, սխալ սնվելուց, կենտրոնական նյարդային համակարգի գերլարվածությունից: Հիպերտոնիայի պատճառով առաջանում են տարատեսակ հիվանդություններ՝ ինֆարկտ, զարկերակային կարծրախտ (սկլերոզ), ուղեղի արյան գեղում, երիկամային հիվանդություններ:

Արյան ճնշումը պետք է չափել հանգիստ իրադրությունում, այլապես ցուցանիշները սխալ կլինեն: Որոշ երկրներում արյան ճնշման կանոնավոր և հաճախակի չափումը համարվում է նորմա: Օրինակ՝ ԱՄՆ-ում ճնշումը չափում են ոչ միայն սրտաբանը և թերապևտը, այլև՝ ատամնաբույժը, մաշկագետը: Շատ քաղաքներում գոյություն ունեն փողոցային հատուկ խցիկներ, որտեղ կան արյան ճնշումը չափելու գործիքներ, և դրանցից կարող է օգտվել ցանկացած ոք:

Հիվանդության ախտանիշներն են՝

Գլխացավը, գլխապտույտը, սրտխփոցը, ցավը սրտի շրջանում, տեսողության խախտումները (աչքերի առջև կարող են հայտնվել մանր կետեր), դողը, քրտնարտադրությունը, սրտխառնոցը, թուլությունը, քնկոտությունը, ականջներում խշշոցը, քունքերում և պարանոցում անոթների պուլսացիան, հևոցը: Տարբեր մարդկանց մոտ կարող են ի հայտ գալ զանազան ախտանիշներ:

Հիվանդության փուլերը երեքն են՝

I փուլ - ճնշումը կարճ ժամանակով բարձրանում է և ինքնուրույն կարգավորվում:

II փուլ – ճնշումը լինում է անկայուն, դեղերի ազդեցությամբ կարգավորվում է, սակայն նյարդահոգեկան լարվածության պատճառով կրկին բարձրանում է:

III փուլ - Սրտի, երիկամների և ուղեղի անոթներում զարգանում են օրգանական փոփոխություններ:

Գոյություն ունի հիվանդության երեք հիմնական ձև՝

- սրտային
- երիկամային
- ուղեղային

Բարձր ճնշման դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

♥ Ուռքերը և ձեռքերը միաժամանակ դնել տաք ջրի մեջ, թողնել 15-20 րոպե:

♥ Ծոծրակին դնել մանանեխի սպեղանի, իսկ եթե պատրաստի չունեք, մանանեխի չոր փոշին տաք ջրի հետ խառնեք, շիլա պատրաստեք, ապա քսեք կտորի վրա ու դրեք ծոծրակին՝ պահելով 5-20 րոպե: Եթե մաշկն զգայուն է, ապա մանանեխի փոշուն խառնեք նույն քանակությամբ ալյուր:

♥ Զարկավոր է սահմանափակել հեղուկների ընդունումը, որովհետև դրանք բարձրացնում են արյան ճնշումը:

♥ Զիպերտոնիկ կրիզով տառապողներին արգելվում է օրական 3-4 գրամից ավելի կերակրի աղ օգտագործել:

♥ Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել մեծ քանակությամբ աղ պարունակող պահածոներ (ծկան, լոբու, տարատեսակ թթուների և այլն):

♥ Կտորը քացախի մեջ թրջել և 5-10 րոպե դնել ոտնաթաթերին:

♥ 2 բաժակ ջերմուկի գազը թողնել դուրս գա, ավելացնել 1 բաժակ մածուն, 1 ճ/գ մեղր, 1 կիտրոնի քերած կեղև, խառնել և խմել օրը երեք անգամ:

♥ Զարկերակին դնել խորդենու տերև և կապել:

♥ 1 բաժակ մածունին ավելացնել 1 թ/գ մեղր, 1 պտղունց դարչին և խմել:

♥ Կարտոֆիլը լավ լվանալ, կեղևով եփել, առանց կլպելու նույն ջրով պյուրե պատրաստել և ուտել: Արդյունքի հասնելու համար օրական երկու անգամ ուտել 5-6 միջին չափի կարտոֆիլ: Բուժման կուրսը 25-30 օր է:

♥ 100 գ ընկույզի միջուկը խառնել 60 գ մեղրին, ուտել օրը երեք անգամ: Բուժման կուրսը 45 օր է:

♥ 1 նարնջի կամ կիտրոնի կեղևը քերել, ավելացնել 1 թ/գ մեղր: Ընդունել օրը երեք անգամ` ուտելուց առաջ:

♥ 2-ական կիտրոնը և նարինջը կտրատել, կորիզները հանել, ավելացնել 2 ճ/գ մեղր և խառնել: Սեկ օր սենյակային ջերմաստիճանում պահել ապակյա տարայի մեջ, այնուհետև դնել սառնարանը: Ընդունել օրը երեք անգամ 2-3 թ/գ` ուտելուց առաջ: Օգտակար է հիպերտոնիայի նախնական փուլում:

♥ 2 բաժակ տրորած հապալասին ավելացնել 3 թ/գ շաքարավազ: Ընդունել օրը մեկ անգամ` ուտելուց մեկ ժամ առաջ:

♥ Չապալասն աղալ, ավելացնել մեղր (1:1): Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ` ուտելուց 15-20 րոպե առաջ:

♥ 2 բաժակ տրորած հապալասին ավելացնել 1 բաժակ ջուր, 0,5 բաժակ շաքարավազ, եռացնել և խմել:

♥ 4-5 կարտոֆիլը լավ լվանալ, առանց կեղևելու տեղավորել կաթսայի մեջ, ավելացնել 0,5 լ եռման ջուր, 15 րոպե եռացնել (կաթսայի կափարիչն անպատճառ պետք է փակ լինի), ջուրը քամել, հովացնել և խմել օրական 1-2 բաժակ: Կարճ ժամանակից ճնշումը կկարգավորվի:

♥ 0,5 լ կոնյակին ավելացնել 1 սուրճի բաժակ մեղր, 1 սուրճի բաժակ ընկույզի աղացած միջնապատ: Խմել նախաճաշից առաջ` 50 գ:

♥ Ծովաբողկի ոչ շատ մեծ արմատը քերել, ավելացնել 1 բաժակ եռացրած և սառեցրած ջուր, 36 ժամ թրմել, քամել: Խառնուրդը լցնել ամուր փակվող ապակյա տարայի մեջ և պահել սառը տեղում: Ընդունել օրը 2-3 անգամ 1-ական ճ/գ` ուտելուց մեկ ժամ առաջ: Բուժման կուրսը 2 ամիս է:

-9- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

♥ Օգտակար են սև թեյը, մասուրով թեյը, ինչպես նաև ալոճե-
նու ծաղիկներից պատրաստված թեյը:

♥ Ամեն առավոտ առանց ծամելու կուլ տված 1 պճեղ սխտո-
րը կկարգավորի արյան ճնշումը:

♥ Բարձր ճնշման դեպքում խորհուրդ է տրվում մեղրն ուտել
ճաշելուց առաջ, իսկ ցածրի դեպքում՝ ճաշելուց հետո:

♥ Շատ օգտակար են լոբին, հոնը, սալորը, սալորաչիրը, սխ-
տորը, թարխունը, սամիթը, կիտրոնի հյութը, հնդկաձավարը:

♥ Խաղողը, քնջութը, սուրճը հակացուցված են:

♥ Վերցնել հավասար քանակությամբ ալոճենու ծաղիկներ,
առյուծազի, անմեռուկ (сушенница), դեղատնային երիցուկի ծա-
ղիկներ: 1 ճ/գ խառնուրդին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր,
թրմել: Խմել օրական 1-3 բաժակ:

♥ Վերցնել 25-ական գրամ ալոճենու ծաղիկներ, կուսածաղ-
կի տերևներ, չաման, 15 գ սազապ, 100 գ կատվախտոի ար-
մատ: 1 բաժակ սառը ջրում 3 ժամ թրմել, 50 րոպե եփել, այնու-
հետև 15 րոպե թրմել: Սառեցնել, քամել և օրվա ընթացքում
կում-կում խմել:

♥ Սխտորի օղեթուրմը կամ սպիրտային թուրմն իջեցնում է
արյան բարձր ճնշումը: 0,5 լ օղում կամ սպիրտին ավելացնել
75 գ մանր կտրատած սխտոր և պահել մութ տեղում: 15 օրից
քամել և օգտագործել օրը երկու անգամ 15 կաթիլ՝ ուտելուց
առաջ: Բուժման կուրսը 15 օր է:

♥ 3 խոշոր գլուխ սխտորը մաքրել, աղալ, ավելացնել 1,25 լ
եռացրած ջուր, բերանն ամուր փակել և տաք տեղում 24 ժամ
թրմել՝ ժամանակ առ ժամանակ խառնելով այն: Քամել, ըն-
դունել 2-3 անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ:

♥ 20 գ սխտորը 200 մլ ջրում թրմել: Ընդունել օրը 2-3 անգամ՝
1-ական թ/գ:

♥ Ամեն օր ուտել կեղևով խորոված կարտոֆիլ:

♥ 1 ճ/գ կտրատած սամիթը մեկ ժամ թողնել 0,5 լ եռման ջրի
մեջ, օրական խմել երեք անգամ 0,5 բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

♥ Մի պտղունց կիտրոնի աղը դնել լեզվի վրա և մեկ կում ջրով
խմել:

♥2 գլուխ սխտորը մաքրել, լվանալ, ճզմել, ավելացնել 250 մլ օղի, 12 օր թրմել: Համը բարելավելու համար կարելի է ավելացնել դաղձի թուրմ: Խմել օրը երեք անգամ 20-ական կաթիլ՝ ուտելուց 15 րոպե առաջ: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է:

♥1 ճ/գ կարմիր ալոճենու չոր պտուղների վրա ավելացնել 1 բաժակ ջուր և եփել: Տաք տեղում թրմել 2 ժամ, քամել: Ընդունել օրը 3-4 անգամ 1-2 ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

♥10 գ կարմիր ալոճենու չոր պտուղների վրա լցնել 100 մլ օղի կամ 40%-անոց սպիրտ, 10 օր թրմել, քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ ուտելուց առաջ՝ ստացված թուրմից 30 կաթիլ ջրին խառնելով:

♥500 գ կարմիր ալոճենու խակ պտուղները փայտյա հավանգի մեջ տրորել, ավելացնել 100 մլ ջուր, տաքացնել մինչև 40° C և քամել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

♥Կալիումով հարուստ մթերքները՝ կաղամբը, մաղադանուր, լոլիկը, վարունգը, գազարը, ընդեղենը, սխտորը, սև հաղարջը, մեղրը, խնձորը, քացախը, կարգավորում են արյան ճնշումը:

♥10 գ կատվախտի արմատը և ընդերացողունը շատ մանր կտրատել, ավելացնել 300 մլ օղի, 15 րոպե եռացնել, սառեցնել: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ 0,5-ական բաժակ:

♥Կատվախտի արմատները մանրել, դարձնել փոշի: Ընդունել օրը 2-4 անգամ՝ 1-2 գ:

♥10 գ կատվախտի արմատի և ընդերացողունի վրա լցնել 200 մլ եռացրած ջուր: Այդ խառնուրդով կաթսան 30 րոպե պահել գոլորշու վրա, այնուհետև 2 ժամ թրմել: Ընդունել օրը 3-4 անգամ 1-ական ճ/գ:

♥Բարձր ճնշման դեպքում հիվանդը ցուցամատերը պետք է մտցնի ականջների մեջ այնպես, որ մատների բարձիկներն ուղղված լինեն դեպի վեր: Որոշ ժամանակ անց ճնշումը կիջնի:

♥Ձեռքերը շփել այնքան, մինչև ջերմություն առաջանա: Աջ ձեռքը դնել հիվանդի գլխին, իսկ ձախուն պահել որևէ սառը առարկա (օրինակ՝ սառույցով լի շիշ): Մի քանի րոպեից հիվանդի վիճակը կբարելավվի:

ՀՅՈՒԹՎՈՒԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԻՊԵՐՏՈՆԻԱՆ

♥ Չապալասի հյութին ավելացնել շաքարավազ (1:1): Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց հետո:

♥ 10 բաժին գազարի հյութին խառնել 3-ական բաժին վարունգի և բազուկի հյութեր: Օրական խմել նվազագույնը 1 լ: Այս խառնուրդը պարունակում է կալիում, կալցիում, նատրիում, ֆոսֆոր, քլոր և բազմաթիվ կարևորագույն միկրոտարրեր:

♥ Օրը երեք անգամ խմել 100 գ թարմ կաղամբի հյութ:

♥ 200-ական մլ գազարի և բազուկի հյութերին ավելացնել 100 գ հապալասի հյութ, 200 գ մեղր, 100 մլ սպիրտ: Լավ խառնել ու մութ տեղում 3 օր թրմել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ:

♥ 2 բաժակ բազուկի հյութին ավելացնել 1,5 բաժակ հապալասի հյութ, 1 կիտրոնի հյութ, 200 գ մեղր, 1 բաժակ օղի: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց մեկ ժամ առաջ:

♥ 1 բաժակ բազուկի հյութին ավելացնել 1 բաժակ մեղր: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը 3 ամիս է:

♥ 1 բաժակ գազարի կամ բողկի հյութին ավելացնել 1 բաժակ մեղր: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը 2-3 ամիս է:

♥ 1-ական բաժակ գազարի և ծովաբողկի հյութերին ավելացնել 1 բաժակ մեղր, 1 կիտրոնի հյութ: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-2 թ/գ՝ ուտելուց մեկ ժամ առաջ կամ ուտելուց 2-3 ժամ հետո: Հյութերի խառնուրդը լցնել ամուր փակվող ապակյա տարայի մեջ և պահել սառը տեղում: Բուժման կուրսը 2 ամիս է:

♥ 3 կգ մաքրած սոխի հյութը քամել, ավելացնել 500 գ մեղր, 25-30 հատ ընկույզի միջնապատ, 0,5 լ օղի և 10 օր թրմել: Ընդունել օրը 2-3 անգամ 1-ական ճ/գ:

♥ Օրական խմել 50 գ մաղադանոսի հյութ կամ էլ՝ մաղադանոսի և այլ հյութի խառնուրդ:

♥ Օգտակար են բազուկի, հալվեի (алоэ), հաղարջի հյութերը:

♥ Ճնշումը կկարգավորվի, եթե օրական 3-4 անգամ խմեք 0,5 բաժակ գազարի, բազուկի, խնձորի, կաղամբի, կարտոֆիլի հյութերի խառնուրդ: Բազուկի հյութը պետք է 1 ժամ պահել սառնարանում, այնուհետև խառնել մյուս հյութերին:

♥ Խաղողի հյութն իջեցնում է արյան բարձր ճնշումը: Բուժման կուրսը 50 օր է: Բուժման առաջին շաբաթվա ընթացքում ճնշումը կիջնի, իսկ կուրսն ավարտելուց հետո հնարավոր է, որ հիվանդը լիովին ապաքինվի: Հարկավոր է օրը երկու անգամ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ, խմել խաղողի թարմ հյութ: Հյութի քանակն աստիճանաբար պետք է ավելացնել հետևյալ 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 տասներեք օրերի ընթացքում խմել օրը 250-ական գրամ: Մյուս քսանհինգ օրերին հյութը խմել վերը նշված գրաֆիկի հակառակ հերթականությամբ՝ աստիճանաբար նվազեցնելով հյութի քանակը: Այս բուժումը հակացուցված է մշտապես բարձր ճնշում ունեցողներին և այն մարդկանց, ովքեր տառապում են ճարպակալմամբ, շաքարային դիաբետով, երիկամային անբավարությունամբ, ստամոքսի և տասներկուամտնյա աղիքի խոցային հիվանդություններով:

ՀՐԱՇԱ ԳՈՐԾ ԱՍՊԻՐԻՆԸ



Ասպիրինն օգտակար է ոչ միայն սրտի համար, այլև նրա գործածությունը մարդուն կարող է պաշտպանել ուղեղի կաթվածից և մի շարք այլ հիվանդություններից: Դան Ֆասթերը թեմիս խաղալիս սաստիկ ցավ զգաց կրծքավանդակում: Նա բժիշկ էր, ուստի անմիջապես հասկացավ, թե ինչ կատարվեց իր հետ: Ֆասթերը նստեց՝ մտորելով այն մասին, թե ինչից կարող էր առաջանալ այդ ցավը: Ընկերոջ օգնությամբ նա տեղափոխվեց հիվանդանոց և ենթարկվեց բժշկական զննության, որից պարզ դարձավ, որ Ֆասթերը սրտի կաթված է ստացել:

Արյունը նրա երակներում իր բնականոն ընթացքն էր ստացել, միայն մի փոքր վնասվել էր սիրտը: Այդ երևույթը զարմանք պատճառեց բժիշկներին, սակայն Դանը հիշեց, որ նախքան թեմիս խաղալը կոկորդացավի կասեցման համար ասպիրինի երկու հաբ էր ընդունել, որի շնորհիվ էլ կանխվել էր սրտի ծանր կաթվածը: Այդ դեպքից հետո նա օրական ընդունում էր ասպիրինի մեկ դեղահաբ:

Սրտի կաթված ստացած մարդկանցից շատերն արդեն սովորություն են դարձրել քիչ քանակությամբ ասպիրինի գործածությունը, որը նրանց ապահովագրում է շատ ծանր հիվանդություններից:

Ք. ծ .ա. 5-րդ դարում հույն բժիշկները՝ Արևմուտքի բժշկության նախահայրերը, հիվանդի ցավերը վերացնելու համար քինաքինայի ծառի կեղևից պատրաստված դեղեր էին տալիս, որոնք ասպիրինի բնական դեղանյութ էին պարունակում: 1763 թ.

Անգլիայում հրապարակված մի վիճակագրության մեջ նշված էր, որ բժիշկ Անտոնը հիսուն հիվանդների ջերմությունն իջեցրել էր՝ չորացրած քինաքինայի փոշի խմեցնելով: 1853 թ. ֆրանսիացի քիմիկոս Չարլզ Գերհարդի միջոցով արհեստական եղանակով արտադրվեց սալիսիլիկ թթուն (այն քինաքինա դեղանյութի բաղադրությունից է), որն այսօր ասպիրին է կոչվում: Այն շատ կարճ ժամանակով արժանացավ մասնագետների ուշադրությանը, ապա մոռացության մատնվեց:

1899 թ. «Բայեր» դեղարդյունաբերական ձեռնարկությունն աշխարհին ներկայացրեց ասպիրինը: Այդ դեղամիջոցը նպաստում է սրտի երակների հիվանդության բուժմանը՝ հակազդելով երակներում առաջացող արյան լերդացմանը, որի պատճառով էլ ի հայտ է գալիս սրտի կաթվածը: 1971 թ. անգլիացի ականավոր գիտնական Ջոն Վենը հայտարարեց, որ ասպիրինը պակասեցնում է արյան թանձրությունը և վերացնում է նրա լերդացման վտանգը: Այս կարևոր հայտնագործության համար գիտնականը 1982 թ. արժանացավ Նոբելյան մրցանակի:

Չնայած ասպիրինը ողջ աշխարհում ընդունված դեղ է, սակայն այն ունի նաև վնասակար հատկություններ: Որոշ դեպքերում նրա գործածությունը կարող է անդառնալի վնասներ պատճառել մարդուն, առաջացնել ստամոքսի խանգարումներ, տևական արյունահոսության պատճառ դառնալ:

ՔԹԻ ԱՐՅՈՒՆԱՀՈՍՈՒԹՅՈՒՆ

Մեխանիկական վնասվածքների, կոտրվածքների և մի շարք այլ հիվանդությունների (հիպերտոնիա, անեմիա, հեմոֆիլիա, լեյկոզ, գլոմեռուլոնեֆրիտ, սրտային անբավարարություն, լյարդի ցիրոզ և այլն) դեպքում կարող է լինել քթի արյունահոսություն:

Գրեթե բոլոր վարակիչ հիվանդությունները ևս կարող են ուղեկցվել քթի արյունահոսությամբ: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել բժշկին՝ պարզելու համար արյունահոսության պատճառը:

Քթի արյունահոսությունը կանխելու միջոցներն են՝

🌸 **Չարկավոր** է մի քանի րոպե մատներով սեղմել քթի կողքերից: Եթե շարունակի արյունահոսել, քթանցքի մեջ բամբակե գնդիկ մտցնել, որը նախապես պետք է թրջել ջրածնի պերօքսիդով: Քթին և ճակատին սառույց դնել:

🌸 **Բամբակե գնդիկը** թաթախել հարբուխի ժամանակ օգտագործվող քթային կաթիլների մեջ և այն տեղադրել քթանցքում կամ էլ 3-5 կաթիլ կաթեցնել քթանցքի մեջ: Եթե սա էլ չօգնի, վերցնել 20-30 սմ երկարությամբ և 1-1,5 սմ լայնությամբ վիրակապ, թրջել որևէ բուսական յուղի (արևածաղկի, ձիթապտղի) կամ էմուլսիայի (ստրեպտոցիդ, ստրեպտոմիցին և այլն) մեջ ու որևէ հարմար իրի միջոցով վիրակապը շերտ առ շերտ մտցնել քթանցքի մեջ՝ սեղմելով դեպի քթի խոռոչի ետին մասը:

🌸 **Մանկական փուչիկը** կամ էլաստիկ վիրաբուժական ձեռնոցը լավ լվանալ, մտցնել քթանցքի մեջ, փչել և որոշ ժամանակ պահել այնտեղ:

❁ Երկաթե բանալին բրոյա թելով ծոծրակից կախել այնպես, որ այն լինի մեջքին՝ թիակների միջև: Սա արյունահոսությունը դադարեցնելու լավագույն միջոցներից է:

❁ Գլուխն ուղիղ պահել, հանգիստ մնալ, քթով ներքաշել սառը ջուր, որի մեջ պետք է լուծված լինի մի քիչ շիբ կամ քացախ: Դրանից հետո ռունգերը մատներով սեղմել և մեկ կամ երկու ռունգը բամբակ մտցնել:

❁ Եղինջի ծեծած տերևը դնել քթին, արյունահոսությունը կդադարի:

❁ Դեռևս 15-րդ դարում քթի արյունահոսությունը կանխելու համար օգտագործել են հազարաթերթիկի հյութը և եփուկը: Ավելի ուշ այն սկսեցին օգտագործել նաև ներքին (հատկապես՝ արգանդային) արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով:

❁ Արյունահոսության դեպքում քթի մեջ կաթեցնել մի քանի կաթիլ աղավնու արյուն:

❁ Սև վայրի բալի տերևները մանրել, լցնել քթանցքի մեջ: Այն կանխում է արյունահոսությունը:

❁ Քթի հաճախակի արյունահոսություն ունեցողներին խորհուրդ է տրվում շատ օգտագործել կիտրոնի հյութ, հավի միս:

❁ Չվի կեղևն այրել, մոխիր դարձնել, քթանցքը լցնել:

ՋԵՐՄՈՒԹՅՈՒՆ

☀ 1 ճ/գ երիցուկը 0,5 բաժակ եռացրած ջրում մի քանի րոպե թրմել, քամել, ավելացնել 0,5 բաժակ օղի և թրջոցներ դնել թևերի ծալման կետերում՝ զարկերակների վրա:

☀ Գուլպաները թրջել օղիով կամ քացախով և հազնել: Վրայից կրել բրոյա գուլպաներ: Քացախով թրջոցը կարելի է դնել նաև մարմնի տարբեր մասերին:

☀ Կիտրոնի հյութը քամել և ջրով խմել:

☀ Նշի կորիզների կեղևից եփուկ պատրաստել ու խմել:

☀ Մոշի տերևներից և արմատներից եփուկ պատրաստել ու խմել:

☀ Ազնվամորու թարմ հյութն իջեցնում է ջերմությունը:

☀ Խմել թարմ կամ չորացրած մորու կամ ազնվամորու եփուկ:

☀ Հաղարջի տերևներից թեյ պատրաստել և խմել: Այն ունի քրտնեցնող հատկություն:

☀ Ըստ հույն բժիշկների, վարունգն ունի ջերմիջեցնող հատկություն:

☀ Գարին խոշոր աղալ, ավելացնել ջուր (1:15), եփել այնքան, մինչև մնա մեկ բաժին: Վրան աղ անել և ուտել:

☀ Ծորենին (барбарис), սեխը, խակ խաղողի՝ ազոխի հյութն իջեցնում են ջերմությունը:

☀ Խմել կաղամբի թթվաջուր:

☀ Ծիրանն իջեցնում է ջերմությունը, իսկ նրա չրից պատրաստված եփուկն օգտակար է սուր ջերմերի դեպքում:

☀ Երեխաներին խորհուրդ է տրվում խմել չորացրած բալի եփուկ: 100 գ բալի վրա լցնել 0,5 լ ջուր, կաթսան կափարիչով ծածկել և մարմանդ կրակով եփել:

☀ Ուտել կարմիր հաղարջ կամ էլ ըմպել նրա հյութը:

ՔՐՈՆԻԿ

Քրոնիսիտը բրոնխների բորբոքումն է, որն առաջանում է մրսածության, գերսառեցման հետևանքով:

Այն լինում է սուր և խրոնիկական: Սուր բրոնխիտի ժամանակ բրոնխների լորձաթաղանթն այտուցվում է, արտադրվում է լորձ, որն սկզբում կարող է լինել շճային, իսկ հետո՝ շճաթարախային բնույթի: Խրոնիկականն առաջանում է սուր բրոնխիտի ոչ լրիվ բուժման հետևանքով:

Պանգատները՝ լինում է հազ (սկզբում՝ չոր, հետո՝ թաց), հարբուխ, բարձր ջերմություն, թուլություն, ցավ կրծքավանդակի շրջանում:

Քրոնիսիտի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

🌸 Ենալապատ կաթսայի մեջ լցնել 1 բաժակ կաթ, 1 ճ/գ եղեսպակ, եփել թույլ կրակի վրա՝ բերանը փակ վիճակում: Սառեցնել, քամել, նորից եռացնել: Խմել տաք վիճակում՝ քնելուց առաջ: Դառը համը մեղմելու համար կարելի է մեղր ավելացնել: Բուժման տևողությունը 1-3 ամիս է՝ կախված հիվանդի վիճակից: Սա լայնորեն կիրառվում է սերբ գյուղացիների շրջանում:

🌸 1 լ եռացրած ջրի մեջ լցնել 400 գ թեփ (ցանկացած տեսակի), թողնել սառչի: Քամել և չափազանց տաք վիճակում խմել օրվա ընթացքում: Համը լավացնելու համար կարելի է ավելացնել բոված շաքար (մեղր, շաքարավազ, սպիտակ շաքար չի կարելի): Սերբերը և մակեդոնացիներն այն քաղցրացնում են կարտոֆիլի շաքարով: Եփուկն օգտակար է նաև այն դեպքում, եթե ձայնը խզված է:

-19- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

🌸 2 ճ/գ թարմ սերուցքային կարագը, 2 ձվի դեղնուցը, 1 թ/գ ալյուրը, 2 թ/գ մեղրը լավ հարել և ընդունել օրը 4-5 անգամ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 Էմալապատ կաթսայի մեջ լցնել 1 լ եռացրած ջուր, 1 ճ/գ եզան լեզու, այն թույլ կրակի վրա 10 րոպե եփել: Թողնել 24 ժամ՝ կաթսան փաթաթելով տաք ծածկոցով: Քամել և ընդունել օրը երեք անգամ՝ ճաշելուց 15-20 րոպե առաջ:

🌸 Էմալապատ կաթսայի մեջ լցնել 1 բաժակ կաթ, 1 ճ/գ մանր կտրատած իսլանդական մամուռ: Եփել՝ կաթսան ծածկելով ափսեով (մետաղյա կափարիչով ծածկելը խստիվ արգելվում է): Երբ խառնուրդը եռա, քամել, կաթը նորից տաքացնել՝ ափսեով ծածկելով: Խմել քնելուց առաջ՝ շատ տաք վիճակում և խուսափել միջանցիկ քամուց: Սա ռուսական ժողովրդական հայտնի միջոց է:

🌸 Բողկը քերել, թանգիֆով քամել: 1 լ բողկի հյութին ավելացնել 400 գ հեղուկ մեղր: Ընպել 2-ական ճ/գ ուտելուց առաջ և երեկոյան՝ մինչև քնելը:

🌸 Բողկը մանր կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան շաքարավազ ավելացնել, 2 ժամ ջեռոցում եփել, քամել, հեղուկը լցնել շշի մեջ: Ընդունել օրը 3-4 անգամ 2 թ/գ՝ ուտելուց և քնելուց առաջ:

🌸 Խոզի փորոտիքի ճարպը լցնել կաթսայի մեջ, թույլ կրակի վրա հալել, խմել չափազանց տաք վիճակում: Ընդունել օրը երկու անգամ՝ 1-ական բաժակ, առավոտյան՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ և երեկոյան՝ քնելուց առաջ:

🌸 Եռացրած ջրի մեջ լցնել 1 ճ/գ իսլանդական մամուռ, թեյի նման թրմել, ավելացնել մեղր: Քնելուց առաջ խմել 1 բաժակ՝ չափազանց տաք վիճակում: Բուժման տևողությունը 1-3 ամիս է: Ժողովրդական այս միջոցը հարգի է սերբ գյուղացիների շրջանում:

❁ Ազնվամորու տերևների եփուկը շատ օգտակար է բրոնխիտի և թոքային այլ հիվանդությունների բուժման համար:

❁ Սերկևիլի կորիզների վրա լցնել եռացրած ջուր, որոշ ժամանակ թողնել, մինչև լորձը դուրս տա և խմել:

❁ Խոզի աղիքների ճարպը դնել կաթսայի մեջ, եփել մարմանդ կրակով կամ էլ դնել ոչ շատ թեժ ջեռոցը: Այնուհետև հալած ճարպը լցնել ուրիշ ամանի մեջ, թողնել սառչի: 1 թ/գ ճարպը լցնել 1 բաժակ կաթի մեջ և խմել: Ժողովրդական այս հրաշագործ միջոցն առաջարկվում է խրոնիկական բրոնխիտի դեպքում:

❁ 10-15 օր տևող խաղողային մոնոդիետան, որի ժամանակ հարկավոր է սնվել միայն խաղողով, շատ օգտակար է խրոնիկական բրոնխիտի ժամանակ:

❁ 0,5 լ գինու մեջ լցնել հալվեի 4 հատ մեծ տերև, թողնել 4 օր: Ընդունել օրը երեք անգամ` 1-ական թ/գ: Օգտակար է խրոնիկական բրոնխիտի դեպքում:

❁ 0,5 կգ սոխը մաքրել, լվանալ, մանր կտրատել, վրան ավելացնել 50 գ մեղր և 400 գ շաքարավազ: Ստացված զանգվածը 1 լ ջրում 3 ժամ եփել: Ընդունել օրը 4-5 անգամ` 1-ական ճ/գ:

❁ Խոզի աղիքների ճարպը, որը ցանցի տեսք ունի, խառնել բևեկնախեժի հետ, ապա քսել կրծքավանդակին` մերսելով այնքան, մինչև քսուքը ներծծվի ու մաշկը չորանա:

ԱՏԱՄՆԱՑԱՎ

Ատամնացավն առաջանում է ատամի մեջ ընթացող մի շարք գործընթացների (կարիես, պուլպիտ, պերիոդոնտիտ) և հիվանդագին վիճակների (պարոդոնտոզ, պերիոստիտ, օստեոմիելիտ) ժամանակ: Ցավը կարող է ճառագայթել դեպի քներակը, ականջը, աչքը:

Ատամնացավի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

✿ Եղեսպակի (առաքեֆ) եփուկով ողողել ցավող ատամը՝ ձգտելով այն հնարավորինս երկար պահել բերանում: Սառած եփուկը փոխարինել նորով: Մի քանի անգամ կրկնելուց հետո ցավը կանցնի:

✿ Վերցնել մի կտոր խոզի ճարպ (եթե աղի է, աղը մաքրել), դնել հիվանդ տեղին՝ լնդի և այտի միջև: Բերանում պահել 15-20 րոպե: Այդ ընթացքում ցավը կմեղմանա:

✿ Աջ կողմի ատամը ցավելիս՝ աջ, իսկ ձախ կողմինը ցավելիս՝ ձախ ականջի մեջ դնել եզան լեզվի արմատիկ և պահել այնքան, մինչև ցավն անցնի:

✿ Վերցնել 15 գ գմուռս, լուծել 60 գ գինու սպիրտի մեջ, ավելացնել 15 գ գդալախոտ, 15 գ մորու տերևներ, 15 գ խլիորձի տերևներ, 15 գ դաղձի տերևներ, 30 գ գինու քացախ: Այդ ամենը լցնել ապակյա տարայի մեջ՝ թողնելով երեք օր: Թուրմը քամել, օգտագործել բերանի խոռոչի ողողման համար (ողողել գոլ թուրմով), իսկ ատամնացավի ժամանակ հիվանդ ատամի վրա մի կում տաք թուրմ պահել:

✿ Սիբիրում բնակվող մոլոկաններն ատամնացավը բուժում են բավականին տարօրինակ եղանակով: Դաստակի ներսի կողմից սխտոր են քսում և մերսում, այնուհետև, կտրատելով սխտորը, դնում են զարկերակին և վիրակապով չափազանց ամուր

կապում են ձեռքը: Եթե աջ կողմի ատամն է ցավում, սխտորը կապվում է ձախ ձեռքի զարկերակին և՝ հակառակը: Սխտորը դնելուց առաջ դաստակը հարկավոր է ծածկել կտորով:

❁ 1 սուրճի բաժակ գոլ ջրին ավելացնել 1 թ/գ աղ, լուծույթով ողողել ցավող ատամը՝ հնարավորինս երկար պահելով բերանում: Կրկնել այնքան, մինչև լուծույթը վերջանա: 10-15 րոպե անց ցավը կանցնի:

❁ Սանանեխն ու ընկույզը գինով եփել և ողողել բերանը:

❁ Թթնու տերևներից խյուս եփել և դնել ցավող ատամի վրա:

❁ Եղինջը եփել, լցնել նեղ բերանով բաժակի մեջ, բերանը պահել գոլորշու վրա:

❁ Չամիչը պետք է երկար ժամանակ ծամել և կուլ տալ:

❁ Ըստ Ամիրդովլաթի, նարնջի յուղը շատ օգտակար է ատամնացավի դեպքում:

❁ Ատամնացավի հետևանքով առաջացած լնդաբորբի, թարախակալման և ուռուցքի դեպքում էմալապատ կաթսայի մեջ 0,5 սմ բարձրությամբ լցնել լորենու հեղուկ մեղր, վերցնել հին ու ժանգոտ մեխ, կրակի վրա շիկացնել և դնել մեղրի մեջ: Մեխի շուրջը գոյացած կուպրանման թանձր սև նյութը քնելուց առաջ քսել լնդին: Ուռուցքը շուտով կճեղքվի, թարախը կմաքրվի:

❁ Ծնեբեկի արմատից եփուկ պատրաստել և ողողումներ կատարել:

❁ Պարոդոնտոզի հետևանքով առաջացած ատամնացավի ժամանակ ատամների արանքը մաքրել ուտելիքի մնացորդներից և բերանը ողողել կալիումի պերմանգանատի թույլ լուծույթով:

❁ Կարիեսի և պուլպիտի հետևանքով առաջացած ցավի դեպքում կարիոզ խոռոչը մաքրել ուտելիքի մնացորդից, բամբակը թրջել մաքուր սպիրտով, օղիով կամ կոնյակով ու դնել դրա մեջ: Եթե ցավը չմեղմանա, ժամանակ առ ժամանակ բերանում պահել սառը ջուր կամ սառույց:

❁ Ավելուկը գինու հետ եփել, ողողել ցավող ատամը:

❁ Ցավը կմեղմանա, եթե բերանը ողողեք ղանձլամերի և քացախի եփուկով կամ էլ լնդերը մերսեք ղանձլամերի փոշիով:

ԲԵՐԱՆԻ «ՉԱՐԴԸ»



Ատամների բացակայությունը ոչ միայն փչացնում է ժպիտը, ծերացնում մարդուն, այլև վկայում է «փնթիության» մասին: Նա, ով ունի առողջ և ճիշտ դասավորված ատամնաշար, միշտ էլ երիտասարդ է և հմայիչ: Այնպես որ ատամները պետք է խնամել ոչ միայն առողջության, այլ նաև՝ գեղեցկության համար:

Կա այսպիսի ասացվածք. «Ատամներն առավոտյան մաքրիր գեղեցկության, իսկ երեկոյան՝ առողջության համար»: Ատամների վիճակն ազդում է ամբողջ օրգանիզմի վրա: Դա հայտնի է նույնիսկ նրանց, ովքեր բժշկության մասին ունեն աղոտ պատկերացում: Չարժե մանրամասն խոսել նույնիսկ այն տպավորության մասին, որը թողնում է դեղնամիկոտինային, ծակծկված, ատամնաքարերով պատված ատամները ցուցադրող մարդը:

Որպեսզի ատամները չվնասվեն, անհրաժեշտ է բերանի խոռոչը պահել իդեալական մաքուր վիճակում, իսկ հիգիենայի պահպանման ամենահայտնի միջոցն ատամի խոզանակն է: Մաքրել ատամները, չի նշանակում խոզանակը մի քանի անգամ տանել-բերել դրանց վրայով: Ատամները պետք է մաքրել մանրակրկիտ ձևով: Խոզանակի շարժումները պիտի լինեն վերևից ներքև և՝ լնդերից դեպի ատամները: Այդ ժամանակ լնդերը մերսվում են՝ լավացնելով արյան շրջանառությունը: Լավ խոզանակը պետք է լինի բավականաչափ փափուկ՝ ատամների էմալը չվնասելու համար, բայց միևնույն ժամանակ՝ նաև կոշտ, որպեսզի սննդի մնացորդները մաքրվեն ատամների ձեղքերից,

հակառակ պարագայում պարարտ հող կստեղծվի մանրէների համար:

Զնայած գովազդային մեծ ալիքին, ատամի մածուկը մաքրելու միակ միջոցը չէ: Ատամները լվանալու համար կարելի է օգտագործել կերակրի աղ՝ այն ցանելով խոզանակին: Աղը ոչ միայն լավ մաքրում է, այլև լավացնում է լնդերի արյան շրջանառությունը՝ ուժեղացնելով թթարտադրությունը:

Ատամների լավ վիճակն ապահովող կարևոր պայման է ծամելը: Անհրաժեշտ է ուտել կոշտ ուտելիք և այն լավ ծամել: Սաստակ ծամելը թեև այնքան էլ գեղեցիկ չէ, սակայն օգտակար է ատամների համար. մարզում է ծամողական ապարատը, մերսում բերանի լորձաթաղանթը և նպաստում ատամների մեխանիկական մաքրմանը:

Ամենօրյա կյանքում հարկ է խուսափել այնպիսի բաներից, որոնք կարող են քայքայել ատամի էմալը: Այդպիսի վատ սովորություններից են ատամով ընկույզ, կորիզ կոտրելը, թել կտրելը, լուցկու հատիկ կրծոտելը:

Լուրջ վտանգի են ենթարկվում հատկապես ծխողների ատամները: Դրանք լինում են դեղին, ատամնաքարերով պատված: Ծխողները քնելուց առաջ անպայման պիտի լվանան ատամները և այլևս չծխեն, իսկ եթե լվանալու հնարավորություն չունեն, ապա խորհուրդ է տրվում խնձոր ուտել:

Քնելուց առաջ քաղցրեղենի օգտագործումը կարող է բացասաբար անդրադառնալ ատամների վրա, քանի որ քաղցրավենիքը նպաստում է կարիեսային մանրէների բազմացմանը: Փոխարենը կարելի է մի կտոր պանիր ուտել. այն բարձրացնում է բերանի խոռոչի թթվայնությունը՝ պաշտպանելով ատամները:

Չվի կեղևը, որը պարունակում է մեծ քանակությամբ միկրոտարրեր՝ պղինձ, ֆտոր, երկաթ, ֆոսֆոր, ցինկ և այլն, օգտակար է ատամների համար. այն պաշտպանում է կարիեսից: Պետք է թարմ ծուն լավ լվանալ, խաշել, կեղևի թաղանթը մաքրել, թողնել մի քանի ժամ չորանա, այնուհետև փոշի դարձնել ու խմել:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՆԱԼ



✳ Ատամների և լնդերի ամրացման համար օգտակար է ձիթապտղի ջուրը, որով հարկավոր է ողողումներ կատարել:

✳ Կանաչ ընկույզի քամած հյութին ավելացնել խաղողի հյութ, եփել մինչև թանձրանալը և դրանով ողողել բերանը: Այն ամրացնում է շարժվող ատամները:

✳ Արմավի կորիզն այրել, փոշի դարձնել, քսել ատամներին: Այն ամրացնում է ատամները:

✳ Ատամներն սպիտակեցնելու և ամրացնելու համար դարչինը խառնել մեղրին և քսել շարժվող ատամին:

✳ Խմել թարմ կաղամբի հյութ. այն պաշտպանում է էմալը:

✳ Որպեսզի ատամներն ամրանան, սպիտակեն, գարին այրել, փոշի դարձնել, աղ խառնել և դրանով լվանալ ատամները:

✳ Ատամները կամրանան, կդառնան սպիտակ և փայլուն, եթե լվանաք խոզի ոսկորի մոխիրով:

✳ Ատամներն սպիտակեցնելու համար 2-3 ամիսը մեկ կիրառեք հետևյալ քսուքը՝ 5 կաթիլ 3 %-ոց գերօքսիդին (перекись) ավելացնել մի պտղունց աղ և սոդա, ապա ստացված խառնուրդը քսել ատամներին:

✳ Ըստ Ամիրդովլաթ Ամասիացու, դդումը փայլեցնում է ատամները, իսկ կծոխուրի արմատի կեղևը դրանք ամրացնում է:

✳ Վարունգի, բազուկի և գազարի հյութերի խառնուրդը նպաստում է ատամների հիվանդությունների բուժմանը:

✳ Եթե ամեն երեկո մի պճեղ սխտոր ծամեք, ապա ողջ կյանքում կունենաք ճերմակ ատամներ, իսկ սխտորի տիաճ հոտը կանցնի, եթե մաղադանոս կամ էլ մի շերտ կիտրոն ուտեք:

✳ Ատամները չեն փչանա, եթե ամեն առավոտ դրանք մաքրեք կիտրոնի հյութով: Դրա համար հարկավոր է խոզանակը ջրով թրջել և վրան մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ կաթեցնել:

ԱՏԱՄ ՔԱՅՔԱՅՈՂԸ

Հետազոտելով մարդկային մարմնի տարբեր օրգանները՝ գիտնականները նրանցում հայտնաբերել են ֆտոր: Այն առկա է ուղեղում, թոքերում, լյարդում, երիկամներում, մկաններում, մազերում: Ամենից շատ պարունակվում է ատամների և ոսկորների մեջ, առանց որի վերջիններս չեն կարող կանոնավոր զարգանալ: Ֆտորը գոյություն ունի ամենուրեք՝ լեռնային ապարներում, հողում, ջրում, մթնոլորտում: Այն մարդու և կենդանիների օրգանիզմ է մտնում ջրի և սննդամթերքի միջոցով: Եթե խմելու ջուրն ավելի քիչ է ֆտոր պարունակում, քան անհրաժեշտ է օրգանիզմին առողջ լինելու համար, ապա մարդու և կենդանիների ատամներն սկսվում են քայքայվել: Հիվանդությունը կանխելու համար հարկավոր է ամեն օր խմելու ջրին ավելացնել 1 միլիգրամ ֆտոր: Ատամները կարող են քայքայվել նաև այն դեպքում, եթե օրգանիզմը չափից ավելի ֆտոր է պարունակում:

Մեծահասակների համար ֆտորի օրական չափաբաժինը կազմում է 8-10 միլիգրամ, իսկ եթե ջրի ու սննդի հետ օրգանիզմը չափից ավելի ֆտոր է ստանում, այն հիվանդանում է ֆլուորոզով, որի հետևանքով ատամները քայքայվում են՝ դառնալով դյուրաբեկ, փշրվում են, էմալը ծածկվում է մանր բծերով, ատամները մաշվում են մինչև բուն լինողը, երբեմն էլ էմալի մակերեսին ի հայտ են գալիս կավճագույն աղոտ բծեր կամ էլ՝ ճերմակավուն նրբագծեր: Որոշ դեպքերում էլ կենտրոնական և կողմնային կտրիչները պատվում են բաց դեղնավուն բծերով:

Ֆտորը կարող է լինել և՛ մեր բարեկամը, և՛ մեր թշնամին: Նրա պակասությունն ու ավելցուկը մեծ ազդեցություն են գործում օրգանիզմում տեղի ունեցող կարևոր կենսական գործընթացների վրա, ուստի պետք է հետևել, որ այն միշտ լինի չափի սահմաններում:

ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

Մարդու և բարձրագույն տիպի կենդանիների արյան մեջ պարունակվում է մի օրգանական նյութ, որը կոչվում է հեմոգլոբին: Արյան կարմիր գնդիկները նրան են պարտական իրենց գույնով:

Ներշնչելիս մենք ստանում ենք թթվածին, իսկ արտաշնչելիս արտադրում ենք ածխաթթու գազ: Շնչառության այդ գործընթացը կատարվում է արյան միջոցով, որը թթվածինը թոքերից հասցնում է մարմնի բոլոր անկյունները:

Արյունը չէր կարող թթվածնի ատոմների լավ փոխադրիչ լինել, եթե հեմոգլոբին չպարունակեր, առանց որի մենք չենք կարող շնչել, շարժվել, աշխատել: Արյան մեջ այդ նյութի պակասությունը խախտում է օրգանիզմի կանոնավոր գործունեությունը: Որպեսզի արյան մեջ հեմոգլոբինը միշտ շատ լինի, մեզ անհրաժեշտ են կոբալտ, պղինձ, երկաթ, մանգան: Եթե դրանք չկիրառենք մեր սննդի մեջ, արյան կարմիր գնդիկները կքչանան, ու կսկսվի շատ ծանր հիվանդություն՝ սակավարյունություն: Գիշտ սնունդն ավելացնում է հեմոգլոբինը, հետևաբար հարկավոր է շատ օգտագործել վիտամին C պարունակող սննդամթերք:

Հեմոգլոբինի քանակը կավելանա, եթե կիրառեք նշված միջոցները՝

🌸 Առավոտյան անոթի վիճակում խմել 1 բաժակ մասուրի հյուսք, որին պետք է ավելացնել կես կիտրոնի հյուսք և 1 թ/գ մեղր:

🌸 Նախաճաշին ուտել 1-2 ճ/գ ծլեցրած ցորեն, որին հարկա-

վոր է ավելացնել մեղր, չամիչ կամ ծիրանի չիր: Ծլեցնելու համար ցորենը լցնել ապակյա տարայի մեջ, լվանալ, ավելացնել այնքան ջուր, որ այն ցորենից 2-3 մատ բարձր լինի: Տարան կափարիչով ծածկել, թողնել 12 ժամ, այնուհետև ջրքամել և 12 ժամ թողնել բերանը բաց վիճակում: 2-3 օրից ցորենը կծլի, որից հետո այն պետք է պահել սառնարանում:

🌸 Յուրաքանչյուր 40 րոպեմ մեկ փոքր կումերով խմել 1/4 բաժակ ջուր:

🌸 Ամեն առավոտ ուտել 3-4 ճ/գ պահածոյացված կամ թարմ ոլոռ:

🌸 Արյունը թարմացնելու, հեմոգլոբինի քանակը բարձրացնելու համար մեկ ամիս շարունակ պետք է խմել կովի թարմ կաթ և ուտել անտառային ազնվամորի:

🌸 Ծիրանը շատ օգտակար է. այն բարձրացնում է հեմոգլոբինի քանակը:

🌸 Արյան կարմիր գնդիկները կավելանան, եթե խմեք սպանախի և գազարի հյութերի խառնուրդ:

🌸 Շատ օգտակար է վարունգի և գազարի հյութերի խառնուրդը:

🌸 1/3 բաժակ բազուկի հյութին ավելացնել այնքան խնձորի հյութ, որ դառնա 1 բաժակ և խմել: Հյութերի այս խառնուրդն ընդունել մեկ շաբաթ անընդմեջ:

🌸 100 գ գազարի հյութին ավելացնել 30 գ վարունգի և 30 գ բազուկի հյութ ու խմել:

🌸 Արյան կարմիր գնդիկները կավելանան, եթե հաճախ օգտագործեք սպանախ:

ՍԱԿԱՎԱՐՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ


Արյան մեջ կարմիր գնդիկների պակասի դեպքում առաջանում է ծանր հիվանդություն՝ սակավարյունություն (անեմիա): Այն երբեմն շատ սուր ձևով է դրսևորվում՝ վերածվելով չարորակ սակավարյունության: Հիվանդը կամաց-կամաց հյուժվում է, արյան մեջ շարունակ նվազում է հեմոգլոբինի պարունակությունը: Հիվանդությունը շատ հաճախ մահացու էլք է ունենում: Սակավարյունությունն ավելի հեշտ է կանխել, քան՝ բուժել:

Երկար ժամանակ բժշկությունն անգոր էր այս ծանր հիվանդության դեմ մղվող պայքարում: B_{12} վիտամինի հայտնագործումը հնարավորություն տվեց կասեցնել այս չարաբաստիկ հիվանդությունը: B_{12} -ի բաղադրության մեջ պարունակվում է 4% կոբալտ: Այդ պատրաստուկի 1 գրամի միլիոներորդական մասը կանխում է անեմիայի հետագա զարգացումը, իսկ ավելի մեծ չափաբաժնի դեպքում այն վերանում է:

B_{12} վիտամինը բացառիկ նշանակություն ունի մարդու և կենդանիների օրգանիզմների համար: Գիտնականներից ոմանք գտնում են, որ առանց B_{12} -ի արյան գոյացումն անհնարին կլիներ, քանի որ այն մտնում է արյան յուրաքանչյուր կարմիր գնդիկի բաղադրության մեջ:

Գանգատները՝ լինում է գլխապտույտ, հևոց, աղմուկ ականջներում, սրտի ռիթմը խանգարվում է, մազերը փշրվում են, թափվում, եղունգները՝ շերտավորվում, կոտրատվում, մաշկը դառնում է չոր, գունատ, բերանի անկյուններում հայտնվում են ճաքեր, խախտվում է համի զգայարանը:

Սակավարյունության դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

 Վերցնել հավասար քանակությամբ գազար, բողկ, ճակն-

դեղ, քերել, քամել, հյութը լցնել մուգ գույնի շշի մեջ: Բերանը խմորով ամուր փակել, այնուհետև դնել տաք ջեռոցի մեջ և պահել 4 ժամ: Ստացված հյութը խմել օրը երեք անգամ 1 ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

❁ 1 թ/գ մասուրին ավելացնել 250 մլ եռացրած ջուր, թույլ կրակով 10 րոպե եփել էմալապատ կաթսայում, այնուհետև ծածկոցով փաթաթել, թողնել մեկ օր, քամել, ավելացնել 1 լ մեղր: Օգտագործել օրը երեք անգամ՝ ճաշելուց 15-20 րոպե առաջ: Այս խառնուրդը ցանկալի է օգտագործել ողջ տարվա ընթացքում, քանի որ այն օգտակար է նաև ուժասպառության և նյութափոխանակության խանգարումների դեպքում:

❁ Կաթսայի մեջ լցնել 200-ական գրամ կակաո, մեղր, կարագ, խոզի փորոտիքի հալած ճարպ, թույլ կրակով եփել՝ անընդհատ խառնելով: Երբ եռա, կրակից վերցնել, թողնել սառչի, հետո լցնել ապակյա տարայի մեջ՝ պահելով սառը և մութ տեղում: Օգտագործել օրը չորս անգամ՝ 1 թ/գ խառնուրդը նախօրոք լուծելով 1 բաժակ տաք կաթի մեջ:

❁ Ամեն օր ուտել եղինջով ապուր և հում մաղադանոս:

❁ Ամեն առավոտ ուտել 100 գ գազար՝ այն խառնելով թփվասերի կամ արևածաղկի ձեթի հետ:

❁ 300 գ սխտորը մաքրել և լվանալ, լցնել 1 լ մաքուր սպիրտի մեջ, 3 շաբաթ թրմել: Խմել օրը երեք անգամ 20 կաթիլ՝ թուրմը լցնելով 0,5 բաժակ կաթի մեջ:

❁ Հաճախակի ուտել եփած բազուկ կամ խմել բազուկի հյութ, որը կիսով չափ պետք է խառնել գազարի հյութի հետ՝ ընդունելով օրը 3-4 բաժակ:

❁ Օրը 2 բաժակ դառը գինի խմել, մեկը՝ ճաշին, մյուսը՝ ընթրիքին:

❁ Վերցնել 1-ական ճ/գ եղինջի տերևներ, խատուտիկի արմատներ, հազարաթերթիկի ծաղիկներ, ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թողնել 3 ժամ, հետո քամել: Խմել 1/4 բաժակ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ: Բուժման կուրսը 15 օր է:

❁ Ամեն օր ուտել 400-600 գ թարմ խնձոր:

-31- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

🌸 100 գ ընկույզի միջնապատին ավելացնել 0,5 լ գինի (կագոր), 2 շաբաթից քամել: Խմել օրը 3-4 անգամ 2-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 60 գ հազարաթերթիկին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 1 ժամից քամել: Խմել օրը երեք անգամ՝ 1-ական թ/գ:

🌸 1 ճ/գ եղինջի և կեչու տերևների վրա լցնել 1,5 բաժակ եռացրած ջուր, 1 ժամ թողնել, քամել, ավելացնել 0,5 բաժակ ճակնդեղի հյութ: Խմել 0,5 բաժակ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ: Բուժման կուրսը 15 օր է:

🌸 1 ճ/գ մեղրին ավելացնել 0,5 ճ/գ աղացած ընկույզ և 0,5 ճ/գ ծիրանի աղացած չիր: Ընդունել օրը երեք անգամ՝ 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 Օրական ուտել 100 գ ծիրան կամ ծիրանի չիր:

🌸 1 բաժակ աղացած կանաչ ընկույզին ավելացնել 0,5 լ օղի, դնել մութ և տաք տեղում, թողնել 10 օր, ապա քամել ու վրան ավելացնել 1 բաժակ հալեցրած մեղր, լավ խառնել: Պահել սառնարանում: Ընդունել առավոտյան և երեկոյան 1-ական ճ/գ:

🌸 7 ճ/գ գազարի հյութին ավելացնել 2 ճ/գ ճակնդեղի և 1 ճ/գ վարունգի հյութ: Խմել օրը երեք անգամ 0,5 բաժակ՝ ուտելուց 20-30 րոպե առաջ: Բուժման կուրսը 15-20 օր է:

🌸 Խմել խոզի կամ կատվի կաթ:

🌸 6 հատ մեծ և կանաչ խնձորները կտրատել, ավելացնել 400 գ փորոտիքի ճարպ, դնել ջեռոցը և մարմանդ կրակով հալել: 12 ձվի դեղնուցը 1 բաժակ շաքարավազի հետ հարել այնքան, մինչև սպիտակի, ավելացնել 400 գ մանրած շոկոլադ: Խնձորով ճարպը մաղով անցկացնել, ավելացնել շոկոլադի, շաքարավազի և դեղնուցների խառնուրդը: Սառեցնել, ստացված զանգվածը քսել հացին և ուտել օրը 3-4 անգամ՝ վրայից խմելով գրեթե եռման կաթ: Հիվանդի քաշը կավելանա շաբաթական 800 գ-ից մինչև 2 կգ:

🌸 Կոտեմը 3 մասի բաժանել, մարմանդ կրակի վրա բուսա-

կան յուղով տապակել, լցնել եփած բրնձի վրա, ավելացնել քնջուրի ձեթ և ուտել:

🌸 Ղանձլամերն ակտիվացնում է արյունաստեղծման գործընթացը, բարձրացնում է օրգանիզմի իմունային ակտիվությունը:

🌸 7-14 օր պահել թգային մոնոդիետա, այսինքն՝ միայն թուզ ուտել:

🌸 10-15 օր պահել խաղողային մոնոդիետա:

🌸 Ամեն օր թարմ հոն ուտել. նրա մեջ մեծ քանակությամբ երկաթ է պարունակվում:

🌸 1 թ/գ հաղարջի չորացրած տերևները լցնել 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ, պահել 15-20 րոպե, խմել օրը մի քանի անգամ:

🌸 1 բաժակ եռացրած ջրին ավելացնել 3 ճ/գ ցորենի թեփ, կափարիչով ծածկել և թողնել երկու ժամ: Ընդունել 1-ական ճ/գ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ:

🌸 Խմել ճնեբեկի և գազարի հյութերի խառնուրդ. այն շատ օգտակար է սակավարյունության դեպքում:

🌸 Պետք է օգտագործել հետևյալ սննդամթերքները՝ դդում, դդումի կորիզ, դդմիկ, սմբուկ, կարտոֆիլ, պղպեղ, եգիպտացորեն, կաղամբ, սոխ, սխտոր, ճակնդեղ, մաղադանոս, հազար, սամիթ, հնդկաձավար, քնջուր, ոսպ, ոլոռ, խաղող, կանաչ խնձոր, թուր, ելակ, մորի, մոշ, բալ, սեխ, չիչխան, նարինջ, կիտրոն, ծիրան, սև մասուր, թարմ սալոր, չամիչ, արևածաղկի սերմ, ձու, կակաո, սունկ, հավի և տավարի միս, տավարի փորոտիքի ճարպ, լյարդ, թթվասեր, գինի:

🌸 Անհրաժեշտ է սահմանափակել կաթի, հրուշակեղենի, ճարպերի օգտագործումը:

🌸 Ուտելուց հետո չի կարելի թեյ խմել. այն օրգանիզմից դուրս է մղում երկաթը՝ առաջացնելով սակավարյունություն:

🌸 Օրգանիզմում երկաթը յուրացվում է վիտամին C-ի առկայության դեպքում, հետևաբար խորհուրդ է տրվում ամեն օր խմել նարնջի, թուրինջի և կանաչ խնձորի հյութ կամ էլ՝ պարզապես ուտել այդ մրգերը:

ՍՈՎԱՔՈՒԺՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջությունը պահպանելու կամ այն վերականգնելու ամենակարևոր և հուսալի ուղիներից մեկը տևական քաղցն է: Քաղցելը՝ սննդից լրիվ հրաժարվելը, խորհուրդ է տրվել վաղնջական ժամանակներից ի վեր:

Քաղցի միջոցով բուժվել են այսպես կոչված «անբուժելի» հիվանդությունները՝ բորոտությունը, երիկամաբորբի տարբեր տեսակները, սակավարյունությունը, ստամոքսի խոցը, սրտի հիվանդությունները, մանկական անդամալուծությունը, կատառը, պիրեան (լնդերի հիվանդություն, թարախածորանք) և այլն: Մեկից մինչև չորս օր քաղցելը լիովին բավարար է սովորական մրսածությունը բուժելու համար:

Նախքան սովաբուժության անցնելը՝ խորհուրդ է տրվում մեկ-երկու օր ուտել հում մրգեր, բանջարեղեն: Քաղցի ընթացքում պետք է պահպանել հիգիենայի կանոնները՝ օրը մի քանի անգամ լվանալ ատամները, մաքրել լեզվի վրայի սպիտակ փառը, լոզանք ընդունել, օրվա ընթացքում երկու անգամ հոգնա անել:

Քաղցի «տառապանքները» մարդն զգում է միայն առաջին երկու օրը, իսկ հետո ի հայտ է գալիս թեթևության զգացում, սրվում են զգայական բոլոր օրգանները: Քաղցելու հինգերորդ օրն ուտելու ցանկություն է առաջանում, այնուհետև ծոմ պահողը տհաճությամբ է նայում սննդին:

Սովաբուժության ժամանակ բերանից տհաճ հոտ է գալիս, լեզվի վրա փառ է գոյանում, երակազարկն արագանում է՝ հասնելով 120-ի կամ էլ ընդհակառակը՝ ընկնում է: Կարող է լինել սրտխառնուք, գլխացավ, գլխապտույտ, ջերմություն, թուլություն, ուժասպառություն, թեթևակի մրսածություն, լուծ, քքի կուտակում: Ծիշտ է, այս բոլոր դրսևորումները տհաճ են, սակայն

անվտանգ են. դրանք նպաստում են օրգանիզմի մաքրմանը: Նկատվում է նաև քաշի կորուստ: Սկզբում քաշի անկումն արագ է տեղի ունենում, այնուհետև այդ գործընթացն աստիճանաբար նվազում է: Ի դեպ, գեր մարդիկ չափազանց արագ են նիհարում` օրական կորցնելով մոտավորապես 400-800 գ քաշ:

Քաղցելու ժամանակ հանգիստը ծայրաստիճան ցանկալի է, սակայն դա չի նշանակում, որ քաղցողն ընդհանրապես պիտի հրաժարվի ամեն տեսակի գործունեությունից: Պարզապես անհրաժեշտ է խնայել էներգիան և աշխատել շատ չիոզմել:

Սովաբուժության ընթացքում պետք է մարմինը տաք պահել, չմրսել. դա ոչ միայն տհաճ է, այլև` վտանգավոր:

Ոմանք խորհուրդ են տալիս քաղցել առանց ջուր օգտագործելու, ոմանք էլ այն կարծիքին են, որ օրական հարկավոր է խմել 3 լիտրից ոչ պակաս: Խմելու ցանկություն առաջանալու դեպքում պետք է խմել մի բաժակ ծորակի մաքուր ջուր: Թարմ ջրի փոխարեն կարելի է օգտագործել նաև թորած ջուր, իսկ դրա համը բարելավելու համար ցանկալի է հանքային ջուր ավելացնել: Թորած ջրի մեջ թույլատրվում է լցնել գազարի, բազուկի, նեխուրի մանրած ցողուններ: Սովաբուժության ժամանակ արգելվում է օգտագործել ալկոհոլ, սուրճ, թեյ, ծխախոտ կամ որևէ դեղամիջոց:

Երբ մարդը սնունդ չի ընդունում, նրա մարմինը սնվում է իր ներքին պաշարների հաշվին, իսկ դրանց սպառումից հետո սկսվում է հյուժումը: Հենց այդ պահին քաղցելն անհրաժեշտ է դադարեցնել, քանի որ օրգանիզմի մաքրումն ու երիտասարդացումն արդեն ավարտված են: Սովաբուժության տևողությունը կախված է քաղցողի առողջությունից, նրա կենսակերպից և ամենագլխավորը` հիվանդության բնույթից: Հյուժված հիվանդներին թույլ չի տրվում երկար ժամանակով քաղցել:

Սովաբուժության ժամանակ օրգանիզմում ընթանում են մաքրման գործընթացներ: Կենսական ուժը, որը սովորաբար ծախսվում է մարսողության վրա, քաղցելու ընթացքում օգնում է օրգանիզմից հեռացնել անցանկալի նյութերը: Շատերը կարծում

են, թե մարտողության օրգանն ստամոքսն է, մինչդեռ բոլոր օրգաններն էլ իրենց ուրույն դերն ունեն նյութափոխանակության գործընթացում: Հիվանդ մարմնում թուլանում են բոլոր օրգանների գործառույթները: Անառողջ օրգանիզմը նման է անսարք մեքենայի, իսկ այն վերանորոգելու համար նախ և առաջ հարկավոր է կանգնեցնել: Քաղցելու ընթացքում ավելանում է արյան կարմիր գնդիկների քանակը, այրվում են ճարպերն ու մկանային շաքարը, նվազում է բոլոր օրգանների ծանրաբեռնվածությունը, կարգավորվում է սրտի աշխատանքը, բարելավվում է արյան շրջանառությունը, լավանում է արյան մատակարարումն ուղեղին:

Քաղցն առաջին հերթին անդրադառնում է ստամոքսի և աղիքների վրա: Այդ ընթացքում դրանք հանգստանում են և վերականգնում իրենց ուժերը: Մեկշաբաթյա քաղցի ժամանակ մաքրվում ու մանրէազերծվում են բարակ աղիքները, իսկ հաստ աղիքի մաքրման համար պահանջվում է մի փոքր ավելի երկար ժամանակ: Քաղցելիս ստամոքսահյութ չի արտադրվում, բուժվում են ստամոքսի խոցերն ու բորբոքումները:

Քաղցն իր առանձնահատուկ ազդեցությունն է ունենում զգայարանների վրա. տեսողությունը սրվում է, լսողությունը՝ լավանում (կարող է բուժվել նույնիսկ խլությունը): Դա բացատրվում է նրանով, որ ներքին ականջը քթախոռոչին միացնող փողն ազատվում է աղտոտվածությունից և կատառային գոյացություններից: Սրվում են նաև համի ու հոտառության զգայարանները:

Սովաբուժությունից հետո կանոնավոր սնվելուն պետք է անցնել աստիճանաբար: Քաղցի դադարեցումից հետո վերականգնվում է ախորժակը, անհետանում է լեզվի փառը, անցնում են բերանի տհաճ համն ու հոտը, մաքրվում է մեզը, ջերմությունն ու զարկերակը կարգավորվում են:

Քաղցը վերականգնում է մարդու ոչ միայն ֆիզիկական առողջությունը, այլև հստակեցնում և պայծառացնում է միտքը: Ի վերջո քաղցելն անհրաժեշտ է և՛ ֆիզիկական, և՛ հոգևոր առողջության համար:

Սովաբուժությունը խստիվ հակացուցված է հետևյալ դեպքերում՝

- շնչառական օրգանների բորբոքային հիվանդություններ
- չարորակ նորագոյացություններ
- շարակցական հյուսվածքների հիվանդություն
- արյան քաղցկեղ
- տուբերկուլյոզ
- լյարդի ցիրոզ
- երիկամային անբավարարություն
- որովայնախոռոչի հիվանդություններ
- սրտի ռիթմի խանգարումներ
- թրոմբոֆլեբիտ և թրոմբոզ
- սուր կամ խրոնիկական հեպատիտ
- սուր վարակիչ հիվանդություններ
- հղիության և կերակրման շրջանում
- մինչև 14 տարեկան և 70-ից բարձր անձանց
- չճշտված ախտորոշումների դեպքում

Սովաբուժությունն սկսելուց առաջ բժշկի հետ պետք է խորհրդակցեն նրանք, ովքեր տառապում են սույն հիվանդություններով՝

- ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոցային հիվանդություններ
- երակների վարիկոզ լայնացում
- լեղաքարային հիվանդություններ
- շաքարային դիաբետ
- պոդագրա

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է ԻՄԱՆՍԱԼ

✳ Պլուտարքոսն ասել է. «Դեղորայքի փոխարեն ավելի լավ կլինի սոված մնալ մեկ-երկու օր»:

✳ Հայտնի է, որ Քրիստոսը, Սովսեսը, Եղիան 40 օր քաղցած են մնացել:

✳ Աստվածաշնչյան Դավիթը հաճախ պաս էր պահում, իսկ ի շնորհիվ Հովսեփի, ողջ Հրեաստանում օրինականացվեց քաղցելը՝ որպես առողջացման միջոց:

✳ Ղուկասի ավետարանից տեղեկանում ենք, որ փարիսեցիները շաբաթը 2 անգամ պաս էին պահում:

✳ Ավելի քան 2000 տարի առաջ փիլիսոփա Ասկրեպիդը սովաբուժության կոչ էր անում:

✳ Փիլիսոփա, թվերի տեսության հիմնադիր Պյութագորասը մտավոր ունակությունների զարգացման համար 40-օրյա ծոմ էր պահում և նույնը պահանջում էր իր աշակերտներից:

✳ Պլատոնն ու Սոկրատեսը պարբերաբար 10-օրյա ծոմ էին պահում:

✳ Հնդկական և չինական հնագույն գրքերում խորհուրդ է տրվում դեղ օգտագործելու փոխարեն մի քանի օր քաղցած մնալ:

✳ Հրեաների գաղտնի գիտությունը և միստիկ փիլիսոփայությունը՝ Կաբալան, ևս խորհուրդ է տալիս քաղցել:

✳ Արաբ բժիշկ Ավիցենան իր հիվանդներին (հատկապես՝ ծաղիկի և սիֆիլիսի դեպքում) հաճախ պարտադրում էր քաղցել:

✳ Բժշկության հայր Հիպոկրատն ասել է. «Եթե մարմինը մաքրված չէ, ինչքան շատ սնես այն, այնքան շատ կվնասես»:

✳ Մահնեղականների մոտ ռամազանը՝ պասը, տևում է 1 ամիս:

✳ Զնուն վանականները հաճախ հրաժարվում էին սննդից՝ գլխավորապես կրոնական նկատառումներով, իսկ կրոնի սպասավորի կոչում ստանալու համար յուրաքանչյուր ոք երկար ժամանակ աղոթում և պաս էր պահում:

✳ Ցելսիուսը սովաբուժությունը կիրառել է ընկնավորության և դեղնախտի բուժման նպատակով:

✳ Գրեթե բոլոր հնագույն ժողովուրդները մարմնի մաքրման նպատակով հրաժարվում էին սննդից:

✳ Ծոմը և պասը կրոնական տեսանկյունից նպաստում են հոգևոր վերելքին, իսկ առողջության տեսանկյունից՝ մաքրում են օրգանիզմն ավելորդ տարրերից:

✳ Պարսկաստանի արևապաշտները 50-օրյա պաս էին պահում: Այդ սովորույթն առ այսօր կիրառվում է նաև Զնդկաստանում:

✳ Կելտերի դրուիդյան քրմերը պաշտամունքի հաջորդ աստիճանին անցնելուն պատրաստվելիս երկարատև պաս էին պահում:

✳ Մահատմա Գանդին՝ Զնդկաստանի հոգևոր մեծ առաջնորդը, երկար ժամանակով հաճախակի պաս էր պահում և խորհուրդ էր տալիս զբաղվել սովաբուժությամբ ոչ միայն առողջության, այլև՝ մտավոր ու հոգևոր զարգացման համար:

✳ Ներկայումս էլ բազում ցեղեր պաս են պահում՝ խստորեն հետևելով նրա բոլոր կանոններին:

✳ 1822 թ. եգիպտոսի ֆրանսիական օկուպացման ժամանակ արաբական հոսափտալներում քաղցելու շնորհիվ սիֆիլիսի բուժման բազմաթիվ դեպքեր են գրանցվել:

✳ Բժիշկ Է. Զոկերը քաղցելու մասին տեսությունը համարել է նոր գիտություն և քաղցի միջոցով բուժել է ոչ միայն սուր, այլև՝ խրոնիկական շատ հիվանդություններ:

✳ Բեռնարդ Շոուն իր ստեղծագործությունների հաջողությունը վերագրում էր քաղցի ազդեցությանը:

ԱՆ ԳԻՆԱ

❁ Չոր եղինջն աղալ, մեղրով շաղախել և ուտել:

❁ Կիտրոնը կտրատել, կեղևը մաքրել, դնել բերանը և պահել այնպես, որ հնարավորինս մոտ լինի կոկորդին:

❁ Կիտրոնի կտորները ծծել, հետո կուլ տալ: Ժամը մեկ կրկնել այդ գործողությունը:

❁ Կիտրոնաթթվի 30 %-ոց լուծույթով ողողել կոկորդը՝ գլուխը ետ գցելով: Ողողումները կատարել ողջ օրվա ընթացքում՝ ժամը մեկ:

❁ Երկու պղնձյա մետաղադրամները թավայում տաքացնել, հղկաթոթով մաքրել, դնել պարանոցին՝ նշագեղձերի վրա, և կապել:

❁ Եթե բորբոքված է աջ նշագեղձը, ապա աջ ձեռքի բթամատի և ցուցամատի արանքում սխտորի կիսած պճեղ դնել ու կապել: Չախի դեպքում կատարել հակառակը: Կես ժամ անց, երբ կլինի ցավ, ծակծկոց, սխտորը հանել:

❁ Հիվանդի բերանին մի մեծ գորտ մոտեցնել այնպես, որ նա շնչի ուղիղ գորտի վրա: Գորտի սրտխփոցը կամաց-կամաց կսկսի հաճախակիանալ: 8-10 րոպե անց հիվանդն իրեն լավ կզգա, իսկ գորտը կսատկի: Բուժման այս տարօրինակ եղանակը կիրառվում է Ռուսաստանում, Սերձավոր և Միջին Արևելքում:

❁ Առավոտյան և երեկոյան ուտել թվասեր՝ դանդաղ ներծծելով, կոկորդում երկար պահելով:

❁ Կոկորդը ողողել թարմ կաղամբի հյութով:

❁ Խմել կաղամբի թթվաջուր կամ խակ խաղողի հյութ:

❁ Սասուրի արմատների վրա լցնել 1 լ եռացրած ջուր, 20 րոպե թողնել և խմել օրվա ընթացքում:

❁ Կերոսինը զտել՝ անցկացնելով բամբակի հաստ շերտի միջով, թեյի գդալի պոչին մի կտոր բամբակ փաթաթել, թաթախել

զտված կերոսինի մեջ և յուրաքանչյուր 30 րոպեն մեկ քսել նշիկներին: Կոկորդացավն արագ կբուժվի: Սույն միջոցը չի կարելի կիրառել, եթե նշիկների վրա թարախապալարներ են նկատվում:

❁ Անգինան կբուժվի, եթե շնչեք խաշած կարտոֆիլի գոլորշին:

❁ Սոխի հյութով ողողել կոկորդը. այն մաքրում և բուժում է լորձոտ անգինան:

❁ Հում ճակնդեղը քերել, 1 բաժակ ճակնդեղին ավելացնել 6 %-անոց 1 ճ/գ քացախի էսենցիա, թողնել 4 ժամ, քամել, փոքրինչ տաքացնել և ստացված խառնուրդով ողողել կոկորդը: Բուժման կուրսը 2 շաբաթ է:

❁ Խմել թթենու, ծիրանենու կամ էլ տանձենու տերևներից պատրաստված եփուկ:

❁ 5 պճեղ սխտորը ճզմել, ավելացնել 0,5 լ եռացրած ջուր, ծածկոցով փաթաթել, գիշերը թողնել, քամել և դրանով ողողել կոկորդը:

❁ 1 ճ/գ ալրեի հյութին ավելացնել 250 գ մեղր, 350 գ կարմիր գինի: Նշագեղձերի բորբոքման ժամանակ դա կիրառել որպես քսուք:

❁ Ընկուզենու թարմ տերևները ծեծել, հյութը քամել, մեղրով եփել և դրանով ողողել կոկորդը:

❁ Տիրեթական բժշկությունն առաջարկում է 0,5 լ օղուն ավելացնել 10 գ չոր քաֆուր (камфара) և դրանով կոկորդին թրջոց դնել:

❁ Կոկորդացավը կանխելու համար հաճախակի օգտագործել սպանախ:

❁ 2 լ տաք ջրին ավելացնել 1 բաժակ խնձորի քացախ, սավանը թրջել այդ լուծույթով և դրանով փաթաթել հիվանդին, պառկեցնել անկողնում, տաք և ծանր ծածկոցով հերմետիկ ծածկել ու թեյ տալ: Քիչ անց հիվանդը կքրտնի և կբուժվի:

❁ Սալորենու տերևների եփուկով ողողել կոկորդը:

❁ 1 բաժակ եռացրած ջրին ավելացնել 1 ճ/գ ընկուզենու չորացրած տերև, բերանը փակ վիճակում 2 ժամ թրմել և ողողել կոկորդը:

ՓՏԱԽՏ

Փտախտը (գանգրենա) մարմնի որոշակի հատվածների «մահացումն» է: Այս հիվանդության ախտորոշումը մշտապես ընդունվում է որպես մահվան դատավճիռ: Բժիշկները փտախտի դեպքում գրեթե միշտ դիմում են վիրահատության, սակայն ժողովրդական բժշկությունը կիրառում է այդ հիվանդության բուժման ինքնատիպ եղանակներ:

Երբ փտախտն սկսվում է մատի կամ ծայրանդամի հատումից հետո, այն շատ հաճախ ճակատագրական ավարտ է ունենում: Չնայած ներքոհիշյալ ժողովրդական միջոցները փորձված են, ուժեղ և հուսալի, բայց այնուամենայնիվ անհրաժեշտ է դիմել բժիշկներին, քանզի գանգրենան չափազանց լուրջ և կյանքի համար մեծ վտանգ ներկայացնող հիվանդություն է:

Փտախտի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

🌸Նոր թխված սև հացը (ցանկալի է՝ աշորայի) աղով շաղախել, լավ ծամել, հիվանդ տեղը պատել ծամած հացի հաստ շերտով, կապել: Սա բավականին հայտնի ռուսական ժողովրդական միջոց է:

🌸Լաման՝ բուդդայական կրոնավորը, փտախտով հիվանդին բուժել է հետևյալ կերպ՝ նա հիվանդի սևացած ձեռքի վրա դանակով կտրվածք է բացել, թեթևակի մաքրել է վերքը և թափել վարակված արյունը: Այնուհետև եզնուղտի (յակ) վրա կտրվածք է արել ու մի քիչ արյուն վերցրել: Յակի արյունը քսել է հիվանդի վերքին և վիրակապել: Լաման այս գործողությունը կրկնել է չորս անգամ: Վարակն այլևս չի տարածվել, և հիվանդը ողջ է մնացել:

🌸 Գանգրեմայի դեպքում խորհուրդ է տրվում վերքի վրա գորտ դնել:

🌸 Վերքի վրա դնել նոր մորթած ոչխարի կամ կովի լյարդի մի կտոր: 1-2 ժամ անց թարախաբշտիկներ կհայտնվեն: Ախտահանված ասեղով դրանք հարկավոր է ծակել և նորից լյարդի կտոր դնել: Այս ամենը կրկնել այնքան, մինչև թարախաբշտիկները կդադարեն առաջանալ: Բուժումից հետո լյարդի կտորը պետք է այրել կամ թաղել հողի մեջ: Սույն մեթոդը շատերին փրկել է անդամահատվելուց:

🌸 Պլիմիոսն այս հիվանդությունը բուժել է՝ խոցի վրա փտած խնձորներ դնելով:

🌸 Ջոն Արմսթրոնգն իր «Անմահական ջուր» գրքում հավատացնում է, որ միզաբուժության միջոցով փտախտն ավելի արագ է բուժվում, քան՝ շատ ավելի ծանր ու մահացու հիվանդությունները: Նրան հաջողվել է 1 ամսում բուժել մի կնոջ (այդ ընթացքում հարկավոր է խմել միայն ծորակի ջուր և մեզ, ինչպես նաև հին մեզով թրջոցներ դնել):

🌸 Կովի 200 գ ոսկրածուծին ավելացնել 10 գ ակնամոն, խառնուրդը երեք անգամ դնել կրակին և, հասցնելով եռման աստիճանի, կրակից վերցնել: Ստացված քուլքը լցնել ապակյա տարայի մեջ և օրը երեք անգամ 1-ական թ/գ քսել վերքի վրա:

🌸 Միջնադարյան բժշկապետերը պնդում են, որ ելակը շատ օգտակար է փտախտով տառապողների համար:

ՊԵՊԵՆՆԵՐ

Պեպեճներն առաջանում են հատկապես գարնանը՝ արևի ներգործությունից, իսկ աշնանը և ձմռանը դրանք գունազրկվում են ու նույնիսկ կարող են անհետանալ: Պեպեճների առկայությունը պայմանավորված է մաշկային պիգմենտների արագ կուտակմամբ, որը չի կարելի դիտել որպես հիվանդություն: Ոմանք պեպեճները համարում են կոսմետիկական թերություն, իսկ ոմանք էլ գտնում են, որ այն առավել գրավիչ է դարձնում մարդուն:

Պեպեճների մակերեսը լինում է հարթ, դրանք չեն թփոտվում և մաշկի մակերեսից չեն բարձրանում: Կարող են լինել ինչպես եզակի, այնպես էլ՝ բազմաքանակ՝ զետեղված լինելով միմյանցից առանձին կամ միախառնված: Պեպեճները կարող են ի հայտ գալ ոչ միայն դեմքին, ձեռքերին, այլև՝ մարմնի տարբեր հատվածներում:

Պեպեճներից ազատվելու համար խորհուրդ է տրվում՝

🌸 Կաթի մեջ սև հաց փշրել, մի քանի ժամ թողնել, այնուհետև քսել պեպեճների վրա:

🌸 Ծեծած ընկույզը քսելով պեպեճնածածկ մասերին՝ կազատվեք դրանցից:

🌸 Սոխը մաքրել, լվանալ, ճզմել, թանզիֆով հյութը քամել և քսել պեպեճներին:

🌸 Վարունգի հյութը քամել և օրը 2-3 անգամ քսել դրանց վրա:

🌸 Մաղադանոսը կտրատել, վրան եռացրած ջուր լցնել, 20-30 րոպեից քամել և օրը 2-3 անգամ քսել պեպեճնապատ տեղերին:

❁ 1 թ/գ Չեղինեի խոտին ավելացնել 1 բաժակ սառը ջուր, թողնել 1 ժամ, 10 րոպե եռացնել, քամել և օրը երկու անգամ քսել պեպեմենտին:

❁ Չացի կվասը քսելով պեպեմենտին՝ կազատվեք դրանցից:

❁ Սաղաղանոսի հյութը կօգնի ազատվել անցանկալի պեպեմենտից:

❁ 2 գդալ խատուտիկը 15 րոպե եփել 300 մլ ջրում, օրը երկու անգամ քսել պեպեմենտին:

❁ Թփու կիտրոնը կազատի ձեզ պեպեմենտից, եթե այն քսեք դրանց վրա:

❁ 1 ճ/գ հում ալյուրը լցնել բերանը, թրով շաղախել, այնուհետև քսել պեպեմենտին:

❁ Ամեն երեկո դրանց վրա մածուն քսել, 20-25 րոպեից սառը ջրով լվացվել: Ժողովրդական այս միջոցը ոչ միայն վերացնում է պեպեմենտը, այլև սպիտակեցնում և փափկեցնում է մաշկը:

❁ 2 թ/գ քացախին ավելացնել 1 թ/գ կիտրոնի հյութ, 1 թ/գ ջուր: Պեպեմենտի վրա քսել այդ խառնուրդը, և եթե քոր չգա, թողնել ամբողջ գիշեր: Այս միջոցը խորհուրդ է տրվում հատկապես ճարպոտ մաշկ ունեցողներին:

❁ 1 թ/գ ջրածնի պերօքսիդին ավելացնել 2 թ/գ գլիցերին, 2 թ/գ սպիրտ, 2 ճ/գ ջուր: Ստացված խառնուրդն օրը մի քանի անգամ քսել պեպեմենտի հատվածներին: Այս միջոցը կիրառելիս պետք է խուսափել հոնքերին, թարթիչներին և մազերին քսելուց, քանի որ դրանք կարող են գունաթափվել:

❁ Չվի սպիտակուցի և կիտրոնի խառնուրդից կամ էլ սպիտակուցից և ջրածնի պերօքսիդի խառնուրդից ստացված քսուքը ձեզ կազատի պեպեմենտից՝ թարմացնելով և սպիտակեցնելով մաշկը:

❁ Որպեսզի խուսափեք պեպեմենտի առաջացումից, հարկավոր է գարնանային արևից դեմքը պաշտպանել հովանոցով, լայնեզր գլխարկով:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՆԱԼ



★ Կանաչ թեյն օրգանիզմից հեռացնում է թունավոր նյութերը, կարգավորում է արյունատար անոթների լարվածությունը և մարսողության գործընթացը, անց է կացնում գլխացավը, առույգացնում է, ունի լեղամուղ հատկություն:

★ Մեղրի հետ կանաչ թեյի զուգակցումն ուղղակի անփոխարինելի կենսահեղուկ է:

★ Ամռանը ձեր մաշկը հիանալի տեսք կունենա, եթե այն լվանաք կանաչ թեյով կամ էլ թրջոցներ դնեք:

★ Սուր գլխացավի դեպքում խորհուրդ է տրվում խմել կանաչ կամ սև թեյ, որին անհրաժեշտ է մի փոքր անանուխ ավելացնել:

★ Ցածր ճնշման ժամանակ օգտակար է կանաչ, իսկ բարձրի դեպքում՝ սև թեյը:

★ Օրական մի քանի բաժակ կանաչ թեյ ընպելով՝ կկանխեք ուռուցքի առաջացումը:

★ Պետք է նկատի ունենալ, որ թեյը բարձրացնում է ստամոքսի թթվայնությունը:

★ Ուտելուց հետո թեյ չի կարելի խմել, քանի որ այն օրգանիզմից դուրս է մղում երկաթը:

★ Որքան խոշոր են թեյի թերթիկները, այնքան դրանք ավելի բարձրորակ են:

★ Մանդարինի չորացրած կեղևից պատրաստված թեյն օգտակար է թոքերի բորբոքման, փքվածության, ախորժակի բացակայության, սրտխառնուքի և ընդհանուր թուլության ժամանակ: Այն հակացուցված է երիկամային հիվանդությունների դեպքում:

✳Մի' նոռացեք, որ 15 րոպե անց թեյի թուրնը վերածվում է թույնի, հետևաբար այն պիտանի չէ օգտագործման համար:

✳Մասուրից պատրաստված թեյը մեղրով խմելով՝ կամրացնեք օրգանիզմը: Սա հրաշալի կանխարգելիչ միջոց է մրսածության դեմ, ինչպես նաև օգտակար է արյան բարձր ճնշման դեպքում:

✳Մանրացված կոճապղպեղով, դարչինով և հիլով պատրաստված թեյը շատ օգտակար է մրսածության ժամանակ:

✳Եթե մշտապես դաղձի թեյ ըմպեք, կունենաք թարմ և վարդագույն մաշկ:

✳Ալոճենու պտուղներից պատրաստված թեյն օգտակար է սրտանոթային հիվանդություններով տառապողներին:

✳Անպտղության, կանացի օրգանների բորբոքվածության ժամանակ հարկավոր է հաճախակի խմել երիցուկով պատրաստված թեյ:

✳Փորլուծության ժամանակ օգտակար է արևքուրիկից պատրաստված թունդ թեյը:

✳Փորլուծության դեպքում խորհուրդ է տրվում օրվա մեջ երեք անգամ խմել սերկևիլի կորիզից և կեղևից պատրաստված թեյ:

✳Տաք թեյի թրջոցները, երիցուկի, մաղադանոսի եփուկները օգտակար են աչքերի համար. վերացնում են հոգնածությունը, բորբոքվածությունը, թարմացնում և հարթում են կոպերի մաշկը:

✳Թեյի եփուկին ջուր ավելացնել և դրանով լվանալ դեմքը: Այն թարմացնում է մաշկը՝ դեմքին տալով թխություն:

✳Երեկոյան խմել եռագույն մանուշակից պատրաստված թեյ: Այն շատ օգտակար է ճարպահոսության և կորյակների դեպքում:

✳Թեյը խթանում է նյութափոխանակությունը, հագեցնում է ծարավը, անց է կացնում հոգնածությունը, թարմացնում է և առույզացնում:

✳Արևքուրիկից (зверобой) պատրաստված թեյը լավացնում է նյութափոխանակությունը:

ԴԻԱԲԵՏ

Տարբերում են դիաբետի երկու տեսակ՝ շաքարային և ոչ շաքարային:

Ոչ շաքարային դիաբետն արտահայտվում է հաճախակի և առատ միզումներով: Մեզի մեջ շաքարի քանակությունը լինում է չափավոր: Քանի որ մեզի հետ շատ ազոտ և ֆոսֆոր է դուրս գալիս, հիվանդն արագ հոգնում է, նրա մոտ նկատվում են թքի անբավարարություն, բերանի և մաշկի չորություն: Անքնության, վախի, անախորժությունների դեպքում հիվանդությունը սաստկանում է: Պարբերական նոպաների ժամանակ օրական պետք է խմել 1 ճ/գ գլիցերին, իսկ ֆոսֆորը լրացնելու համար ուտել միս, ձուկ, խեցգետին, ուղեղ, կաթ, դեղնուց: Հիվանդին անհրաժեշտ են երկաթ, բրոմ, վալերիան:

Շաքարային դիաբետի ժամանակ լինում է հաճախամիզություն (հատկապես՝ գիշերամիզություն), քաշի անկում, քաղցի և ծարավի զգացում, ընդհանուր թուլություն, տեսողության վատացում, շնչարգելություն: Մաշկը քոր է գալիս, վերքերը դժվարությամբ են սպիանում, բերանը չորանում է, և երկաթի համ է զգացվում: Մեզի և արյան մեջ շաքար է հայտնաբերվում:

Նախ և առաջ հարկավոր է հրաժարվել շաքարից ու շաքար պարունակող սննդից (հաց, բրինձ, ձավար, չամիչ, պատիճավոր բույսեր): Անհրաժեշտ է ավելի շատ ուտել միս, ճարպեր, թարմ մրգեր (բացառությամբ կեռասի, սալորի, խաղողի, ադամաթուզի, շագանակի, քանի որ սրանց մեջ շատ օսլա է պարունակվում): Օգտակար են նաև կաթնաշոռը, անսեր կաթը, թթված կաթը (простокваша): Ճարպերի մարսումը դյուրացնելու համար պետք է կիրառել համեմունքներ: Շաքարի փոխարեն սննդի մեջ օգտագործել սախարին:

Խորհուրդ է տրվում շաքաթը գոնե մեկ անգամ դիետա պահ-

պանել՝ ուտելով միայն թարմ բանջարեղեն, 3-4 ձու և մի քիչ թարմ միս:

Շաքարային դիաբետի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ Վերցնել 3 ճյուղ ընկուզենու արմատ, լավ լվանալ, կտրել այն չափով, որ տեղավորվի 3 լիտրանոց ապակյա տարայի մեջ: Վրան ավելացնել այնքան գոլ ջուր, որ տարան լցվի: Կափարիչը մի քանի տեղից ծակծկել, դրանով փակել տարայի բերանը և թողնել 4 օր: Խմել օրը 3-ական բաժակ՝ ուտելուց 15 րոպե առաջ: Հեղուկը պահել սառնարանում, իսկ երբ այն վերջանա, նույն արմատների վրա նորից ջուր լցնել, թրմել և խմել: Երրորդ անգամ արմատները պետք է փոխել: Բուժման կուրսը 1 ամիս է: Այս բուժամիջոցը թույլատրվում է տարվա մեջ կիրառել մեկ անգամ:

❁ Դանդուղը լվանալ, աղալ, հյութը քամել և անոթի վիճակում խմել 1 թ/գ: Ընդունել շաբաթը 2-3 անգամ: Հյութը խմելուց հետո ստուգել շաքարի տոկոսը, որպեսզի այն չափից ավելի չիջնի: 1 շաբաթ խմելուց հետո 1 շաբաթ դադար տալ, այնուհետև կրկնել այնքան, մինչև շաքարի տոկոսը կարգավորվի:

❁ Հնարավորինս շատ խմել հապալասենու տերևներից պատրաստված թուրմ:

❁ 50 հատիկ մեխակին ավելացնել 1 լ եռացրած ջուր, 7 օր թրմել, քամել և խմել մեկ կում՝ ուտելուց առաջ:

❁ 10 հատ դափնետերևին ավելացնել 3 բաժակ եռացրած ջուր: Խմել 0,5 բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

❁ Օրական երեք անգամ ընդունել 1-ական թ/գ մանանեխի սերմ:

❁ Երեկոյան 2 հատիկ սպիտակ լոբուն ավելացնել 100 գ եռացրած և սառեցրած ջուր: Առավոտյան լոբին ուտել և ջուրը խմել:

-49- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

❁ Գարին ծլեցնել, աղալ, ավելացնել 70° C ջուր, 4 ժամ թողնել, քամել և մեղրով խմել օրը 4-6 անգամ՝ կեսական բաժակ: Այն իջեցնում է արյան մեջ շաքարի տոկոսը:

❁ Շաքարային դիաբետով տառապողներին խորհուրդ է տրվում ուտել միայն կիսաքաղցր թուֆ:

❁ Բժիշկ Ջեյնն ապացուցել է, որ խաղողի հյութն իջեցնում է արյան մեջ շաքարի տոկոսը:

❁ Շատ օգտակար է հալվեի հյութը:

❁ 200 գ մածունին ավելացնել 25 գ խմորիչ (Дрожжи) և ամեն առավոտ անոթի վիճակում խմել: Բուժման կուրսը 10 օր է, որից հետո հարկավոր է մի քանի օր ընդմիջել և կրկին շարունակել:

❁ Սմբուկն ուժեղացնում է ինսուլինի ակտիվությունը, որի շնորհիվ էլ արյան մեջ շաքարի տոկոսն իջնում է:

❁ Շատ օգտակար է ծնեբեկի և գազարի հյութերի խառնուրդը:

❁ Ամեն օր խմել 1 ճ/գ ռատանիայի արմատի եփուկ:

❁ 100 գ ծլեցրած ցորենը մսաղացով աղալ, ավելացնել բուսական յուղ և ուտել առավոտյան՝ անոթի վիճակում:

❁ Կանաչ լոբին չորացնել, մանրել, 15 գ լոբու վրա ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 10 րոպե մարմանդ կրակով եռացնել, քամել և սառելուց հետո ընդունել օրը երեք անգամ՝ 2-ական ճ/գ:

❁ Նեխուրի արմատը լվանալ, կեղևը մաքրել: Մաքրած վիճակում այն պետք է կշռի 300-350 գ: 5-6 կիտրոնը և նեխուրի արմատը քերել, լցնել էմալապատ կաթսայի մեջ: Վերջինս տեղադրել ավելի մեծ կաթսայի մեջ, որտեղ ջուր է լցված, դնել մարմանդ կրակին և 2 ժամ եփել գոլորշու վրա: Սառեցնել, պահել սառնարանում: Խմել օրը 1 անգամ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ: Մեծահասակների չափաբաժինը 1 ճ/գ է, իսկ փոքրերինը՝ 1 թ/գ: Բուժման կուրսը 1-2 ամիս է:

❁ Շաքարախտի սկզբնական շրջանում շատ օգտակար է մոշի եփուկը:

❁ Օգտակար են կանաչ լոբին, ցիտրուսային մրգերը, նուշը, վարունգը, բողկը, եգիպտացորենը, խավիժը:

❁ Ըստ տիբեթական բժշկության, շաքարախտը հնարավոր է բուժել 10 օրում, եթե իհարկե հիվանդն ունի հավատ ու կամք: Այդ օրերի ընթացքում պետք է սնվել միայն բրնձով, լոբով և կլոր դդումով: Բրինձը լավ լվանալ, ավելացնել ջուր, մի փոքր աղ: Մարմանդ կրակով եփել այնքան, մինչև պատրաստ լինի: Նախօրոք եփված 50 գ մանր կարմիր լոբին ավելացնել բրնձին: Ուտել առանց յուղի՝ խորոված կլոր դդումի հետ:

❁ Խմել թթու դրած կաղամբի ջուր. այն նպաստում է արյան մեջ շաքարի քանակի նվազեցմանը:

❁ Շաքարային դիաբետի բուժման համար կիրառվում է դանձլամերը:

❁ Խորհուրդ չի տրվում ուտել սալորաչիր:

❁ Հացի փոխարեն օրվա ընթացքում ուտել 1-1,5 կգ եփած կարտոֆիլ:

❁ Սագնիումը, որը պարունակվում է կակաոյի, ընկույզի, ընդեղենի, ձավարեղենի մեջ, անհրաժեշտ է շաքարային դիաբետով տառապողներին. այն իջեցնում է արյան մեջ շաքարի քանակությունը:

❁ Քրոմը ևս իջեցնում է արյան մեջ շաքարի պարունակությունը: Այն առկա է սև պղպեղի, լյարդի, սև հացի, գարեջրի խմորիչի մեջ:

❁ Հարկավոր է հնարավորինս շատ ծիծաղել, որովհետև այն բարելավում է հիվանդի վիճակը՝ արյան մեջ նվազեցնելով շաքարի պարունակությունը:

ՎԵՐՔԵՐ

✿ Կտրվածքներից առաջացած վերքի վրա խորհուրդ է տրվում դնել ալոեի կիսած տերև և կապել: 5-6 ժամ անց վերքը կկաչի:

✿ Եղինջի տերևները լցնել շշի մեջ, ավելացնել սպիրտ, բերանն ամուր փակել և 2 շաբաթ թողնել արևի տակ: Այս լուծույթով լվանալ վերքը կամ թրջոց դնել. այն կարագացնի ապաքինումը, կպաշտպանի վարակներից:

✿ Եթե վերքի վրա քսեք ընկույզի յուղ, այն շատ շուտ կապաքինվի:

✿ Պնդուկի կեղևն այրել, խառնել խոզի ճարպի հետ, քսել վերքին: Վերջինս շատ արագ կբուժվի:

✿ Հին վերքի վրա դնել մոշի ծեծած տերև. այն մաքրում է թարախը, անցկացնում ցավերը:

✿ 100 գ ձիթապտղի յուղը, 8 գ դեղին մոմը, 5 գ սպիտակ մոմը, 20 գ սոճու խեժը (բևեկնախեժ), 1 թ/գ թարմ սերուցքային կարագը խառնել և դնել մարմանդ կրակին: 10-15 րոպե անընդմեջ խառնել՝ հեռացնելով փրփուրը: Դեղամիջոցը լցնել ապակյա անոթի մեջ և պահել: Օգտագործելիս այն պետք է քսել թանգիֆին և դնել վերքի վրա:

✿ Բողկի հյուսքը քամել, ավելացնել մեղր (1:1): Դրանով մշակել թարախակալած վերքը:

✿ Սխտորը մեղրի հետ խառնել, դնել թարախոտ վերքին: Այն կմաքրի թարախը և կհանգստացնի ցավը:

✿ Սեխի փափուկ մասը քսել վերքի վրա:

✿ 2 բաժին ձիթապտղի յուղը և 1 բաժին մաքուր մեղրամոմը լցնել կաթսայի մեջ, մարմանդ կրակի վրա եռացնել: Քսուքը սառելուց հետո լցնել ապակյա անոթի մեջ: Վերքը ջրածնի պերօքսիդով լվանալ և վրան դնել այդ սպեղանին:

✿ Ավելուկի արմատը ծեծել, ավելացնել քացախ, դնել վերքին:

✿ Միզաբուժությունը խորհուրդ է տալիս նոր առաջացած վերքերը լվանալ մեզով: Օգտակար են նաև հին մեզով դրված թրջոցները:

✿ 30 գ էվկալիպտի չոր տերևների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 30 րոպե եփել՝ անընդմեջ խառնելով: Թողնել սառի, այնուհետև քամել: Թանգիֆը եփուկով թրջել և դնել վերքի վրա: Հրաշալի միջոց է երկար ժամանակ չսպիացող վերքերի դեպքում:

✿ 1 ճ/գ հազարաթերթիկի վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր և մարմանդ կրակի վրա 15-20 րոպե եփել: Ստացված եփուկով լվանալ վերքը և թանգիֆով հաճախակի թրջոցներ դնել: Այն դադարեցնում է արյունահոսությունը, կանխում է վերքի բորբոքումը:

✿ Թարմ արևբուրիկի գլխիկները կտրատել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել բուսական յուղ (1:2) և 1 ամիս դնել ուժեղ արևի տակ: Թանգիֆը թաթախել յուղի մեջ, դնել վերքին, գրգռված մաշկին: Այն բուժում է վերքը՝ կանխելով բորբոքային երևույթները:

✿ Կտավատը բովել, աղալ՝ դարձնելով ալյուր, խառնել մոմի ու մեղրի հետ և դնել վերքին:

✿ 1 ճ/գ ազնվամորու տերևների հյուսքը խառնել 4 ճ/գ կարագի հետ և քսել թարախոտ վերքին:

✿ Գիհու չորացրած տերևները մանր աղալ կամ թարմ տերևը ծեծել, մեղրով շաղախել և դնել բորբոքված վերքի վրա: Այն մաքրում է սևությունը, իջեցնում ուռուցքը:

✿ Եզան աչք բույսը խառնել մոմի և յուղի հետ, քսել թարախային այտուցների վրա:

✿ Եղինջի տերևներն աղով ծեծել, դնել վերքի վրա: Այն շատ արագ կմաքրվի և կլավանա:

✿ Վերքի վրա քսել ճակնդեղի հյուսք:

☀ Մածուկի շիճուկն ունի մանրէասպան հատկություն: Նրանով կարելի է մաքրել վերքերը, կտրվածքները:

☀ Կտավատի փոշիով և ջրով շիլա պատրաստել, լցնել թանգիֆի վրա, դնել վերքին և բրոյա կտորով փաթաթել:

☀ 30 գ կեչու բողբոջների վրա լցնել 1 լ սպիրտ (70°) թնդության: Ստացված դեղամիջոցով լվանալ վերքը և թանգիֆով թրջոցներ դնել:

☀ Կեչու բողբոջներից թուրմ կամ եփուկ պատրաստել: Դրանով թրջոցներ դնել: Այն բուժում է թարմ և նույնիսկ խոր վերքերը:

☀ 1 ճ/գ այծի կամ գառան ճարպը, 0,5 ճ/գ կերակրի աղը և 1 ճ/գ մանր կտրատած սոխը լցնել հավանգի մեջ ու լավ տրորել: Խառնուրդը դնել հին և թարախակալած վերքի վրա, թողնել մեկ օր: Սկզբում ցավը կուժեղանա, բայց շուտով վերքը կմաքրվի ու կսպիանա: Սպեղանին ամեն օր փոխել: Այս գործողությունը պետք է կիրառել այնքան ժամանակ, քանի դեռ վերքն ամբողջովին չի մաքրվել:

☀ Վերցնել 2 բաժին փայտայուղ (այն կարելի է փոխարինել ձիթապտղի յուղով) և 1 բաժին մեղրամոմ: Լավ եփել, մինչև ստացվի յուղանման զանգված: Վերքը մաքուր լվանալ և քսել այս խառնուրդը: Հարկ եղած դեպքում վերքը կարելի է վիրակապել:

☀ Խորհուրդ է տրվում վարակված վերքի վրա քսել ճզմիչով անցկացրած սոխ:

☀ Խոզի փորոտիքի ճարպը մի փոքր ալյուրով տապակել, այնուհետև կաթ ավելացնել, եռացնել, մինչև խառնուրդը նմանվի մածուկի: Հաստ շերտով քսել թանգիֆի վրա ու դնել վերքին: Վիրակապը 10 ժամ թողնել: Գործողությունը կրկնել 3-4 անգամ: Այս դեղամիջոցն օգտակար է թարախոտ վերքերի, կեղանքների (լավացող վերքի վրա գոյացող չոր կեղև) դեպքում:

☀ Վերքի վրա չիչխանի յուղ քսել: Այն ստանալու համար անհրաժեշտ է չիչխանի պտուղները լավ տրորել, քսմել (կարելի է անցկացնել հյութաքամիչով), հյութը լցնել ապակյա տարայի

մեջ: Որոշ ժամանակ անց յուրը դուրս կտա և կզատվի հյուսից:

❁ Վերքի արյունահոսությունը դադարեցնելու համար վրան դնել սառույց կամ սառը թրջոց:

❁ Վերքի արագ ապաքինման համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել արևքուրիկի թուրմից պատրաստված տաք թրջոցներ:

❁ Սալորենու տերևները մանրել, դնել թարախոտ վերքի վրա: Այն կմաքրի վերքը՝ բուժելով այն:

❁ Կաղնու կեղևի եփուկով լոգանքները նպաստում են վերքերի սպիացմանը, վերացնում են բորբոքումները: Հարկավոր է կաղնու կեղևը չորացնել, մանրել, մի քանի ժամ թողնել սառը ջրի մեջ, այնուհետև կես ժամ եռացնել: Եփուկը քամել՝ խառնելով լոգանքի ջրին:

❁ Դժվար բուժվող վերքի վրա դնել ձիածետի եփուկով թրջոցներ:

❁ Երիցուկի ծաղիկների վրա սառը ջուր լցնել, 10 րոպե եռացնել փակ բերանով կաթսայի մեջ և ստացված եփուկը խառնել լոգանքի ջրին: Երիցուկային լոգանքները, ի շնորհիվ եթերայուղերի, բուժիչ ազդեցություն են գործում վերքերի և թարախապալարների բուժման վրա:

❁ Չորացրած լոբին աղալ, գրեթե փոշի դարձնել և ցանել թարախոտ վերքին:

❁ Վերքը կմաքրվի, եթե նրա վրա այծի ճարպ քսես:

❁ Թզենու տերևներից արտադրվող հյուսքը քսել վերքին:

❁ Վերքի և խոցի վրա քսել ընկույզի յուղ:

❁ Ընկուզենու տերևները գարնանը հավաքել, խառնել ձեթի կամ յուղի հետ՝ ստանալով քուլք: Կամ էլ տերևների վրա լցնել սպիրտ և այդ լուծույթը կիրառել վերքի բուժման համար:

❁ Խսակ ոլոռը խառնել ձվի սպիտակուցի հետ և ստացված խյուսը քսել թարախակալած վերքի վրա:

❁ Արյունահոսող վերքին քսել դդումի մոխրի և քացախի կամ՝ ավելուկի ծեծած արմատի և քացախի խառնուրդ:

ՓՈՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

🌸 Չընդհատվող լուծի դեպքում 1-2 օր ծոմ պահել, խմել մեծ քանակությամբ կիսաքաղցր թունդ թեյ՝ կիտրոնով կամ կոնյակով (1-2 թ/գ կոնյակը՝ 1 բաժակ թեյին):

🌸 Սիբիրում և Յեռավոր Արևելքում փորլուծության և դիզենտերիայի ժամանակ օգտագործել են արյունխմիկի եփուկ: 2 թ/գ արյունխմիկի խոշոր ծեծած արմատի վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 30 րոպե եփել, սառեցնել և քամել: Ընդունել 1-ական ճ/գ օրը 5-6 անգամ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 300 գ ընկույզի միջնապատի վրա ավելացնել 250 մլ սպիրտ, թողնել 3 օր: Օգտագործել 6-10 կաթիլ՝ խառնելով եռացրած ջրին:

🌸 1 բաժակ բրնձին ավելացնել 7 բաժակ սառը ջուր, մարմանդ կրակի վրա եփել: Ստացված եփուկն առանց բրնձի 2 ժամը մեկ 1/3 բաժակ խմեցնել փորլուծություն ունեցող երեխային:

🌸 Հավի քարաճիկի ներսի թաղանթը լվանալ, չորացնել, փոշի դարձնել: Ընդունել տաք ջրով օրը 1-2 անգամ՝ 0,5 թ/գ: Օգտակար է մեծահասակների և երեխաների (ոչ նորածին) փորլուծության ժամանակ:

🌸 1 ճ/գ երիցուկի չորացրած ծաղիկների վրա լցնել 200 գ եռացրած ջուր, կես ժամ թողնել, քամել և օրը երեք անգամ, կերակրելուց առաջ, ճաշի գդալով խմեցնել երեխային:

🌸 Փոքր երեխայի լուծի դեպքում 1 թ/գ անիսոնի չորացրած սերմի վրա լցնել 200 գ եռացրած ջուր, կես ժամ թողնել, քամել: ճաշի գդալով խմեցնել օրը երեք անգամ՝ կերակրելուց առաջ:

🌸 Հապալասի եփուկը լուծը բուժելու հնագույն միջոցներից է: Այն պետք է պատրաստել թեյի նման:

🌸 Չամիչի կորիզները շատ օգտակար են փորլուծության դեպքում: Պետք է դրանք երկար ժամանակ ծամել և կուլ տալ:

🌸 Խակ ընկույզներն առանց կեղևելու կտրատել, 3/4-ի չափով լցնել 0,5լ ապակյա տարայի մեջ, վրան ավելացնել օղի, բերանը փակել, 3-4 օր թրմել: Ընդունել օրը երկու անգամ՝ 0,5 թ/գ:

🌸 Սերկևիլի կորիզով և կեղևով օրը երեք անգամ թեյ խմել:

🌸 Խմել արևբուրիկից պատրաստված թունդ թեյ:

🌸 20 գ մոշի չորացրած արմատները 3 թուփե եռացնել 0,5 լ ջրի մեջ, բաժանել երեք մասի և օրվա մեջ երեք անգամ խմել:

🌸 Լուծի և դիզենտերիայի ժամանակ հարկավոր է նաև չորացրած կեղևը մանրել, վրան 1 բաժակ ջուր ավելացնել, 15 թուփե մարմանդ կրակի վրա եփել: Ստացված դեղամիջոցը խմել 2 օրում:

🌸 Մեղմ լուծի դեպքում խորհուրդ է տրվում ուտել բրնձով շիլա:

🌸 Շատ օգտակար են հոնի հյուսքը, մուրաբան, կոմպոտը, կիսելը:

🌸 Պետք է խմել տանձի կոմպոտ, սակայն հատիկներն ուտել չի կարելի:

🌸 20 գ կաղնու մանրած կեղևին ավելացնել 1 բաժակ ջուր և 10 թուփե եռացնել: Եփուկը խմել ողջ օրվա ընթացքում:

🌸 3 թ/գ մանդակի կոճղարմատին ավելացնել 1 լ ջուր, եռացնել, սառեցնել և քամել: Եփուկը խմել օրը 2-4 անգամ:

🌸 Սև սուրճին ավելացնել 1 պտղունց լիմոնի աղ և խմել: Փորլուծությունը շատ շուտ կդադարի:

🌸 Շատ օգտակար են այժի կաթը, քամած մածուկը, թուզը, ինչպես նաև՝ անանուխը, ալոճը, եզան լեզուն, գայլուկը, ծիծեռնախոտը, խնկեղեգը, ծորենին, ձիաձետը, կատվախոտը, դանձիլը, օշինդրը:

🌸 Խնձորի հյուսքը խառնել թթու նաև գինու հետ և խմել:

❁ Վրացիները լուծի դեպքում կարմիր թուփ կամ սեխ են ուտում:

❁ Նռան ծաղիկները լցնել էմալապատ կաթսայի մեջ, վրան ավելացնել ջուր, եռացնել, քամել և խմել:

❁ Լուծը կդադարի, եթե խմեք նշի կորիզների կեղևից պատրաստված եփուկ:

❁ Խաղողի հատիկը կեղևով ու կորիզով լավ ծամել և կուլ տալ:

❁ Ազնվամորու տերևների վրա լցնել ջուր, եռացնել, քամել ու խմել:

❁ Օգտակար է կալիումի պերմանգանատի (մարգանցովկա) թույլ լուծույթը: 0,5 լ ջրին խառնել 2-3 բյուրեղիկ կալիումի պերմանգանատ: Կրծքի երեխաներին տալ թույլ վարդագույն, իսկ մեծահասակներին՝ թունդ վարդագույն լուծույթ: Անհրաժեշտ է ընդունել առավոտյան և երեկոյան: Մեծահասակներին մեկ անգամվա համար հարկավոր է 1 բաժակ լուծույթ, իսկ երեխաներին՝ 0,5 բաժակ: Սակայն պետք է զգուշանալ, որ բաժակի տակ չմնան կալիումի պերմանգանատի չլուծված բյուրեղիկներ, որոնք կարող են այրել բերանը և կոկորդը: Խմելուց բացի, խորհուրդ է տրվում նաև հոգնա անել: Այս միջոցը կրծքի երեխաներին բազմիցս փրկել է մահից:

❁ Հուն կաղամբը կարգավորում է աղիքների աշխատանքը, իսկ եփվածը պնդացնում է փորը:

❁ Ավելուկի արմատներն ու սերմերը պնդացնում են փորը՝ վերացնելով փորլուծությունը:

❁ Բազուկը ոսպի հետ եփել և ուտել: Այն դադարեցնում է լուծը:

❁ Արյունոտ լուծի ժամանակ խմել գազարի հյուսք:

❁ Մոշի տերևներից եփուկ պատրաստել և խմել:

❁ Ուտել փոփսինձ կամ դրանով պատրաստված որևէ կերակրատեսակ:

ՀԱՍԵՍՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՆ ՊԱՐ ԳԵՎՈՒՄ

Համեմունքները, սննդին համ ու հոտ պարզևելուց զատ, նաև շատ առողջարար են: Այս եզրակացությանն են հանգել դեղագիտության և սննդագիտության մասնագետները՝ կատարելով բազմաթիվ հետազոտություններ:

Սննդագիտության մասնագիտական հետազոտությունների կենտրոնի վարիչ բժիշկ Ռ. Անդերսոնը նշում է, որ ինքն ամեն առավոտ ուտում է դարչինով համեմված վարսակից պատրաստված խյուս: Հայտնի է, որ վարսակը նվազեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի քանակությունը, իսկ դարչինը պահպանում է արյան մեջ շաքարի հավասարակշռությունը:

Բժիշկ Անդերսոնը հայտնաբերել է, որ դարչինը հնդկաքրքումի հետ գործածելիս եռապատկում է ինսուլինի գործունեությունը, որն էլ նպաստում է գլյուկոզայի նյութափոխանակությանը: Շաքարային դիաբետով տառապող բազմաթիվ հիվանդներ տեղեկացրել են բժիշկ Անդերսոնին, որ իրենք իրենց շատ լավ են զգում, քանի որ ամեն օր իրենց սննդի մեջ կիրառում են քառորդ գդալի չափով դարչին: Այն նաև ամրացնում է ստամոքսը, միզապարկը, մաքրում է երիկամները, օրգանիզմից դուրս է մղում լորձը, հեռացնում է ճիճուներին:

Քիմիոնը բիբլիական ժամանակներից հայտնի մի համեմունք է, որը Հրեաստանում օգտագործվում է իբրև հակաքաղցկեղային միջոց: Քիմիոնով հիմնականում համեմուն են լրբուց, ոսպից պատրաստվող ուտեստները, ինչպես նաև օգտագործում են բաստուրմա պատրաստելիս: Այն մարդիկ, ովքեր կերակրի

մեջ քիմիոն շատ են օգտագործում, առավել հազվադեպ են հիվանդանում միզափամփուշտի և շագանակագեղձի քաղցկեղով:

Ուսումնասիրելով հակաքաղցկեղային հատկություններ ունեցող քսան տեսակի բույսերը և համեմունքները՝ պարզվել է, որ քիմիոնն այդ բույսերի մեջ ոչ մի մրցակից չունի և ամենաարդյունավետն է: Քիմիոնի գործածությունը նպաստում է մարմնում GSE նյութի զոյացմանը: Սա օժտված է հակաթունավորիչ հատկությամբ և պաշտպանական միջոց է որոշ տեսակի քաղցկեղների դեմ: Այս ամենից բացի, քիմիոնը կանխում է քրոնոսոմների վնասվածությունը, որը պատահում է քաղցկեղածին քիմիական նյութերի գործածությունից: Այս հետազոտությունները կատարվել են Հնդկաստանի Մադրաս քաղաքի քաղցկեղի ուսումնասիրության կենտրոնում:

Բազմաթիվ գիտափորձերից պարզ է դարձել, որ սև տաքդեղի գործածությունը մկների մոտ զգալիորեն նվազեցնում է քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգը: Սև տաքդեղով կերակրվող հիվանդ մկների կյանքը 25 %-ով երկարում է: Բացի այդ, այն սնունդը դարձնում է դյուրամարս, միզամուղ է, ներծծում է փայծաղի այտուցվածությունը, ջերմացնում է լյարդն ու ստամոքսը, օրգանիզմը մաքրում է տափակ ճիճուներից: Շատ օգտակար է հազի և մրսածության դեպքում: Սև տաքդեղը լավագույն հակաբույսն է:

Կոճապղպեղը (ինքիր) 9-րդ դարից հայտնի է եղել իբրև սրտխառնուքը կանխող լավագույն դեղամիջոց: Մի քանի տարի առաջ Դանիայի բժիշկներն այն կիրառել են հղի կանանց սրտխառնուքը կանխելու նպատակով: Վաղուց ապացուցված է, որ այս բույսն ավելի անվնաս և արդյունավետ է, քան՝ սրտխառնուքի ժամանակ կիրառվող որևէ այլ դեղամիջոց:

Բժիշկները մի խումբ հղիների ամեն օր տալիս էին 1 գ կոճապղպեղ, իսկ մեկ այլ խմբի բուժում էին դեղերով: Հետազոտություններից պարզվել է, որ կոճապղպեղով բուժվող հղի կանայք իրենց ավելի լավ էին զգում, քան նրանք, ովքեր դեղեր էին

ընդունում: Կոճապղպեղն օրգանիզմի վրա որևէ կողմնակի ազդեցություն չի գործում:

Հայտնի է, որ սխտորը նվազեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի քանակը, իջեցնում է արյան ճնշումը, մեծացնում սեռական կարողությունը, թուլացնում է փորը, օրգանիզմից դուրս է մղում ճիճուները, բուժում է թութքը, էկզեման, օգտակար է փայծաղի և աղեստամոքսային համակարգի հիվանդությունների դեպքում, լավացնում է մարսողությունը: Այն ունի նաև հակաքաղցկեղային հատկություն:

Կալիֆորնիայի նահանգի համալսարաններից մեկում կատարվել է հետևյալ գիտափորձը՝ սխտորի հյուսքը լցրել են փորձանոթի մեջ, որտեղ նախապես զետեղված են եղել մկան և մարդու քաղցկեղային բջիջներ: Մեկ շաբաթ անց հիվանդ բջիջների աճը սխտորի հյուսքի մեջ կասեցվել է, իսկ առողջ բջիջների վրա հյուսքը որևէ ազդեցություն չի գործել:

Երուսաղեմի բժշկական ինստիտուտի դոկտոր Դ. Միրելմանը հայտնագործել է սխտորի բացառիկ հատկություններից մեկը՝ հաստատելով, որ այն վերացնում է մարդու օրգանիզմի ախտածին մանրէները:

Ոմանք խորհուրդ են տալիս հում սխտոր ուտել, ոմանք էլ առաջարկում են այն ուտել եփած վիճակում, որովհետև եփած սխտորը պարունակում է այնպիսի նյութեր, որոնք կանխում են արյան թանձրացումը: Եփած սխտորը քաղցրանում է, շատ հաճախ էլ՝ դառնանում: Սխտորը կիրառում են նաև հմեցված ձևով՝ մի քանի օր պահելով գինու կամ քացախի մեջ: Այդպես վերանում են սխտորի հոտն ու կծվությունը:

Այսպիսով, սննդի մեջ կիրառելով վերոհիշյալ համեմունքները՝ դուք կխուսափեք մի շարք հիվանդություններից և առողջ կլինեք:

ԱՂԱՎՆՈՒ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



Չվող թռչունների այս ցեղը, որն ունի 255-290 տեսակ, տարածված է ամենուրեք: Հայաստանում կա աղավնիների հինգ տեսակ՝ անտառայինը, տատրակը, հոբալը, որոնք պատկանում են չվող տեսակին, իսկ թխակապույտը և փոքր տատրակը առավելապես տարածված են քաղաքներում ու համարվում են ընտանի թռչնատեսակ: Մաստու, փոստային, դեկորատիվ աղավնիներն ընտանի թռչուններ են ու բուծվում են գրեթե ամենուրեք: Հայաստանում առավելապես տարածված են մաստու և դեկորատիվ տեսակները:

Աղավնին, սննդամթերք լինելուց զատ, օժտված է մի շարք բուժիչ հատկություններով: Այդ մասին կան բազմաթիվ վկայություններ, որոնք փաստում են, որ այդ թռչունը շատ ու շատ հիվանդություններ է բուժել:

Աղավնու միսը շատ օգտակար է, այն ավելացնում և նորոգում է արյունը (մեծն ավելի լավ է, քան՝ ձագը): Կարիճից խայթվածը կփրկվի, եթե կենդանի վիճակում պատռեք աղավնու փորը և դնեք կծած տեղի վրա: Այն մարմնից դուրս կքաշի թույնը: Աղավնու գլուխը և արյունը շատ օգտակար են աչքերի համար: Եթե գլուխն այրեք, փշրեք և սուրմայի նման քսեք աչքերին, կուժեղացնի տեսողությունն ու կվերացնի աչքերի խավարումը: Իսկ եթե նոր մորթված աղավնու տաք արյունը կաթեցնեք աչքերի մեջ, կվերանա ուռուցքը, կքաշվի շարավը, կմաքրվեն աչքերը:

Աղավնու արյունը չափազանց օգտակար է քթի արյունահոսության դեպքում: Եթե մի քանի կաթիլ լցնեք քթի մեջ, արյունահոսությունը կդադարի:

Մսից և արյունից պակաս օգտակար չէ նաև աղավնու ծերտը, քանի որ շատ հիվանդություններ բուժվում են դրա օգնությամբ: Եթե կարմիր աղավնուն մի քանի օր սնեք կտավատով և 2 դրամ (1 դրամը=2,942 գ) ծերտը խառնեք 3 դրամ դարչինի հետ ու խմեք, կհալվեն և օրգանիզմից դուրս կգան քարերը: Բորբոքված, պինդ կամ թարախակալած խոցերից կազատվեք, եթե դրանց վրա դնեք գարու ալյուրից, քացախից և աղավնու ծերտից պատրաստված խյուս-սպեղանի: Եթե ծերտը մեղրի ու կտավատի հետ խառնեք, դնեք պինդ, քարացած ուռուցքի վրա, կփափկեցնի այն՝ ծակելով ու դուրս քաշելով թարախը: Կրակից առաջացած այրվածքի դեպքում շատ օգտակար կարող է լինել ձիթապտղի յուղի և աղավնու ծերտի խառնուրդից պատրաստված սպեղանին:

Ըստ Եփրեմվերդիի, եթե աղավնու լեղին քսեք մարմնի որևէ հատվածին, ապա այնտեղ մազ չի աճի:

ԹԹԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Թթենին ամենքին լավ ծանոթ և սիրված պտուղով ծառ է, որը նախկինում հայտնի էր միայն հեռավորարևելյան երկրների բնակիչներին՝ չինացիներին, ճապոնացիներին: Այժմ այն մշակվում է գրեթե ամենուր, իսկ նրա պտուղը՝ թուփը, և՛ բարձրարժեք սննդամթերք է, և՛ անփոխարինելի դեղամիջոց:

Չայոց աշխարհում թթենին և շերամապահությունը շատ հին արմատներ ունեն: Այդ մասին հիշատակումներ ունի պատմահայր Խորենացին: Նա գրում է, որ բարձրաշխարհիկ իշխանները կրում էին մետաքսյա զգեստներ, իսկ մետաքսը, ինչպես հայտնի է, ստացվում է շերամի որդից: Շերամապահության գաղտնիքներին հայերը տիրապետել են դեռևս վաղնջական ժամանակներից:

Հին բժշկարաններում նշված է, որ լավագույն թուփը խոշորն ու քաղցրն է: Այն խորհուրդ է տրվում ուտել ճաշելուց առաջ՝ վրայից օշարակ խմելով: Ամիրդովլաթը գրում է, որ թուփը բուժում է կոկորդի քաղցկեղը, տերևներից պատրաստված եփուկը՝ կոկորդացավը, իսկ քաղցկեղային հիվանդությունների դեպքում խորհուրդ է տալիս խմել թթի հյութ: Թուփը (հատկապես՝ սևը) զորացնում է ստամոքսը: Անոթի վիճակում ուտելիս՝ շուտ է դուրս գալիս ստամոքսից՝ մաքրելով աղիքների ողջ պարունակությունը, հետևապես շատ օգտակար է փորկապության ժամանակ: Փորը թուլացնելու հատկությամբ օժտված է միայն քաղցր և հասած թուփը, իսկ խակն ու թթուն կապում է ստամոքսը, բուժում կոկորդացավը:

Թուփը նպաստում է արյունաստեղծ օրգանների բնականոն

աշխատանքին, օգտակար է սակավարյունության, հեպատիտի, խոլեցիստիտի, հիպերտոնիայի դեպքում. այն թարմացնում է արյունը, սնում է ուղեղը, բացում է ծորանների սպազմը, ունի միզամուղ հատկություն: Շաքարախտով հիվանդներին խորհուրդ է տրվում ուտել կիսաքաղցր թուֆ: Այն հրաշալի միջոց է նաև հղի կանանց և երեխաների համար, որովհետև մեծ քանակությամբ ֆոսֆոր է պարունակում:

Թութը կիրառվում է և՛ թարմ, և՛ պահածոյացված վիճակում: Նրանից պատրաստված եփուկը՝ դոշաքը, հրաշալի դեղամիջոց է և կիրառվում է շնչառական հիվանդությունների ժամանակ: Իսկ թթից պատրաստված մուրաբան և չիրը անփոխարինելի սնունդ են թե՛ երեխաների, թե՛ մեծահասակների համար:

Թթենու տերևները, սքանչելի մետաքսի վերածվելուց զատ, օժտված են նաև կենարար հատկություններով: Եթե թթենու տերևներից խյուս եփեք և այն դնեք ցավող ատամի վրա, ցավը կմեղմանա ու կանցնի: Տերևներից պատրաստված թուրմը (եռացրած ջուրը լցնել տերևների վրա ու մի քանի ժամ թողնել) բուժում է կոկորդացավը: Տերևներից ստացված քամուկը բուժում է պիղծ խոցերը, չորացնում վերքերը:

Սև թթենու տերևները հիանալի միջոց են մազերը ներկելու համար: Պարզապես հարկավոր է տերևներն անծրևաջրով եռացնել և ստացված եփուկով ցայել մազերը: Թեփը կանհետանա, և մազերի աճը կլավանա, եթե թթի հյութը քսեք գլխին ու պահեք 3-8 ժամ:

