

Կ. Ս. Սկրտումյան և Ն. Ս. Սկրտումյան

ԷԼ. ՓՈՍՏ՝ karinemkrtumyan@rambler.ru

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ



III թողարկում

ԽՍԲԱ ԳԻՐ ԵՎ ՍՐԲԱ ԳՐԻՉ՝
ՆԱՐԻՆԵ ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ
ՄՈՒՏԵԱ ԳՐՈՂ ԵՎ ՀԱՄԱԿԱՐ ԳՉԱՅԻՆ
ՁԵՎԱՎՈՐՈՂ՝
ԿԱՐԻՆԵ ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

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



ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ



ԵՐԵՎԱՆ
ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
2010

ՄԱՏԵՆԱՇԱՐԻ ԱՅՍ ԹՈՂԱՐԿՄԱՆ
ՄԵՉ ՏԵՂ ԵՆ ԳՏԵԼ

Պ Ինչո՞ւ ենք հիվանդանում քաղցկեղով	5
Պ Մթերքներ, որոնք կանխում են քաղցկեղը	7
Պ Հրաշագործ գարին	12
Պ Հազ	13
Պ Գունարուծություն	16
Պ Անհրաժեշտ տարրեր	17
Պ Թուքք	18
Պ Ջրգողություն	22
Պ Երիկամային հիվանդություններ	23
Պ Միզապարկի հիվանդություններ	28
Պ Լյարդի ու լեղապարկի հիվանդություններ	31
Պ Ծխելը վնասակար է առողջությանը	34
Պ Սկնռ (չիբան)	38
Պ Հնայիչ վարսեր	39
Պ Մազաթափություն	41
Պ Թեփ	45
Պ Ոտքերի հիվանդություններ	47
Պ Կոշտուկներ	51
Պ Տիան անակնկալներ ֆաունայում	53
Պ Լուսնոտություն	56
Պ Ճիճուներ	57
Պ Բրոնխիալ ասթմա	60
Պ Ինքնամերսում	62
Պ Խնձորի բուժիչ հատկությունները	63

ԵՐԿՈՒ ԽՈՍԸ

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:

ԻՆՉՈ՞ՒՒ ԵՆՔ ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՒՄ ՔԱՂՑԿԵՂՈՎ

Քանի որ բուսակերները համեմատաբար հազվադեպ են հիվանդանում քաղցկեղով, ոմանք չարորակ ուռուցքների առաջացման պատճառ են համարում մսակերությունը: Գիտնականները հանգել են այն եզրակացության, որ հաստ աղիքի քաղցկեղը հիմնականում առաջանում է յուղոտ կարմիր մսի գործածության հետևանքով: Նրանք կարծում են, որ ճարպերը մարսելու համար լեղիից գոյացած թթուն կարող է վնասել աղիքները:

Հարվարդի համալսարանի գիտնականները կատարել են ուսումնասիրություններ և պարզել, որ այն կանայք, որոնց օրվա սնունդը բաղկացած է կովի, ոչխարի, խոզի մսից, 2,5 անգամ ավելի են ենթակա հաստ աղիքի քաղցկեղի առաջացման վտանգին, քան նրանք, ովքեր ամսվա մեջ միայն մեկ անգամ են միս ուտում:

Հետազոտություններից պարզ է դարձել, որ շաբաթական 2-3 անգամ մաշկած հավի միս ուտողներն ավելի քիչ են ենթակա քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգին, քան նրանք, ովքեր ամիսը մեկ անգամ այն ուտում են մաշկով:

Կարծիք կա, որ կարմիր միսը պարունակում է քաղցկեղածին քիմիական նյութեր, այդ իսկ պատճառով էլ հարկավոր է այն հնարավորինս քիչ օգտագործել: «Ինչքան քիչ կարմիր միս սպառվի, այնքան ավելի լավ է», - ասել է պրոֆեսոր Վալտեր Վիլետը՝ Հարվարդի համալսարանի ժողովրդական սննդակարգի և առողջապահության բաժնի դասախոսը: Մի խումբ մասնագետներ էլ գտնում են, որ միսը կենսահյութերով ամենահարուստ ուտելիքն է, հետևապես այն չի կարելի բոլորովին հանել սննդակարգից:

Եթե իրոք քաղցկեղի առաջացման պատճառը մսակերությունն է, ապա բոլոր մսակերներն էլ պետք է որ մահանային հենց այդ չարաբաստիկ հիվանդությունից: Հարցին ըմբռնունով մոտենալով՝ կնկատենք, որ բուսակերներն ու հումակերները սնվում են չմշակված, բնականին մոտ մթերքներով, ուստի ավելի հագվադեպ են հիվանդանում տարատեսակ հիվանդություններով, մասնավորապես՝ քաղցկեղով: Իսկ հրուշակեղենով, պահածոներով, մակարոնով, օսլայով հարուստ սննդով, այսինքն՝ ոչ բնական մթերքներով սնվողներն այնքան էլ չեն տարբերվում մսակերներից:

Ապացուցված է, որ կաթնեղենից պատրաստված ուտելիքները, որոնք հարուստ են կենդանական ճարպով, քաղցկեղ չեն առաջացնում, իսկ կերակրի աղի չարաշահումը նպաստում է քաղցկեղային ուռուցքների գոյացմանը:

Պրոֆեսոր Լոֆմանը եկել է այն եզրահանգման, որ սնունդը մեծ նշանակություն ունի քաղցկեղի առաջացման գործում: Ընդ որում, էականը ոչ թե այն է, թե ինչ են ուտում մարդիկ, այլ այն, թե ինչ չեն ուտում: Մարդու արյան և հյուսվածքների մեջ գոյություն ունեն առողջության համար անհրաժեշտ ամենաքիչը 12 տեսակի հանքային աղեր, այնպես որ արյունը և հյուսվածքներն առողջ վիճակում պահելու համար մարդը պետք է օգտագործի այնպիսի սնունդ, որի մեջ պարունակվում են այդ կենսական նյութերը:

ՄԹԵՐՔՆԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԿԱՆԽՈՒՄ ԵՆ ՔԱՂՑԿԵՂԸ

Հետազոտություններից պարզ է դարձել, որ քաղցկեղի տարբեր տեսակների մեկ երրորդի առաջացումն ուղղակիորեն կախված է սննդամթերքներից, հետևաբար ճիշտ սննդակարգը նվազեցնում է քաղցկեղի առաջացման վտանգը: Քաղցկեղը սովորաբար գոյանում է երկարատև ժամանակահատվածում, հիվանդությունը կարող է երկար ժամանակ թաքնված լինել ու տարբեր գործոնների ազդեցությամբ՝ զարգանալ: Այն մարդիկ, ովքեր բավականաչափ միրգ ու բանջարեղեն են սպառում, 50 %-ով ավելի քիչ են հիվանդանում այս ախտով:

Մասնագետները գտնում են, որ քաղցկեղի վտանգը կասեցնելու համար հարկ է ուտել մրգեր, բանջարեղեն, քանզի դրանցում առկա են հակաօքսիդացնող նյութեր, որոնք կանխարգելում են քաղցկեղի առաջացումը:

Լուլիկի կարմիր գույնը պայմանավորված է մի նյութով, որը կոչվում է լիկոպեն: Լուլիկից զատ, այն առկա է նաև ձմերուկի մեջ: Լիկոպենն ունի հակաօքսիդացնող հատկություն. արտադրում է ազատ թթվածին՝ կասեցնելով քաղցկեղով վարակված բջիջների զարգացումը:

Իտալիայում կատարված մի շարք ուսումնասիրություններից պարզ է դարձել, որ մուգ կանաչ գույն ունեցող բանջարեղենների օգտագործումը նվազեցնում է քաղցկեղի որոշ տեսակների տարածումը: Ընդ որում, որքան մուգ կանաչ է բանջարեղենի գույնը, այնքան այն ավելի շատ հակաօքսիդացնող նյութեր է պարունակում:

Սուր համ ու հոտ ունեցող բույսերն ու բանջարեղենները՝ սոխը, սխտորը, ևս խոչընդոտում են քաղցկեղի առաջացմանը: Պենսիլվանիա նահանգի համալսարանում կատարված ուսումնասիրություններից պարզ է դարձել, որ սխտորի հյութի կիրառությունը 71 անգամ նվազեցնում է կրծքի քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

Իսկ այն մարդիկ, ովքեր շատ են օգտագործում սոխ ու սխտոր, ավելի քիչ են հիվանդանում աղիքների և ստամոքսի քաղցկեղով: Սխտորը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը՝ հակազդելով հիվանդության վրա: Սխտորի մեջ գոյություն ունեցող ծծմբային բաղադրիչներն օժտված են մարմնի մեջ օտար բջիջները ոչնչացնելու հատկությամբ:

Ցիտրուսային մրգերը՝ կիտրոնը, նարինջը, թուրինջը, նույնպես շատ օգտակար են: Նրանք, ովքեր մեծ քանակությամբ ցիտրուսային մրգեր են օգտագործում, 2-3 անգամ ավելի քիչ են ենթակա քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգին, քան նրանք, ովքեր չաբաթը մեկ անգամ են ուտում այդ մրգերը:

Խաչածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բանջարեղենները՝ կաղամբը, ծաղկակաղամբը, բրյուսեյլական կաղամբը, շաղգամը, կանաչ մանանեխը, նվազեցնում են կրծքի քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգը: Դրանք պետք է օգտագործել հում կամ թերխաչ վիճակում, քանի որ շատ եփելու հետևանքով վերանում են այն քիմիական նյութերը, որոնք օրգանիզմը պաշտպանում են քաղցկեղից: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հիշյալ բանջարեղեններն սպառողներն ավելի քիչ են ենթարկվում ստամոքսի և հաստ աղիքի քաղցկեղի վտանգին, քան նրանք, ովքեր իրենց սննդակարգում չեն ներառում դրանք:

Սոյան ունի առնվազն հինգ բաղադրիչ նյութեր, որոնք կասեցնում են այս հիվանդության առաջացումը: Ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ սոյան ոչնչացնում է հիվանդ բջիջները, արգելակում հաստ աղիքի, մաշկի, քաղցկեղի այլ տեսակների զարգացումը, դանդաղեցնում է խոցի բորբոքումն ու տարածումը: Սիսեռի, ոսպի, կարմիր լոբու մեջ ևս առկա են հակաքաղցկեղային նյութեր, իսկ հացահատիկի թեփի գործածությունը նվազեցնում է հաստ աղիքի՝ քաղցկեղով հիվանդանալու հավանականությունը:

Քաղցկեղի ուսումնասիրման ինստիտուտներից մեկի մասնագետները հանգել են այն եզրակացության, որ յուղոտ կաթ խմողները կարող են հիվանդանալ կոկորդի, ստամոքսի, հաստ աղիքի, փայծաղի, կրծքի, արգանդի քաղցկեղով: Իսկ ոչ շատ յուղոտ կաթ խմողներն ավելի պաշտպանված են վերը նշված հիվանդություններից:

Քաղցկեղի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ Զուն ավելուկը ծեծել, դնել քաղցկեղի վրա: Զին բժշկարանները հաստատում են, որ այն օգտակար է:

❁ Կաղամբը պետք է 1-2 բուլբուլ դնել 40-50° C ջրի մեջ, ապա այդ ջուրը խմել: Սա հակաքաղցկեղային կանխարգելիչ միջոց է:

❁ Թարմ, բայց մի փոքր թառամած ծիծեռնախտոը մանր կտրատել, մսաղացով աղալ, թանգիֆով քամել, հավելել այնքան օղի, որքան ծիծեռնախտոի հյուսքն է (1:1): Օղու փոխարեն սպիրտ չի կարելի կիրառել: Լցնել փակվող տարայի մեջ, 2 շաբաթ դնել մութ տեղում և 2-3 օրը մեկ խառնել: Խմել ամեն առավոտ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ: 50 մլ ջրին ավելացնել 1 կաթիլ (2-րդ օրը՝ 2 կաթիլ, 3-րդ օրը՝ 3 կաթիլ) հյուսք ու խմել: 10-րդ օրը 10 կաթիլ հյուսքը խառնել 100 մլ ջրին և խմել: Հասցնել 15 կաթիլի, իսկ եթե 10 կաթիլից հետո հիվանդը վատ զգա, չափաբաժինը չմեծացնել:

❁ Քաղցկեղի դեպքում օգտակար է ճակնդեղի հյուսքը, որին պետք է ավելացնել մեղր (1:1): Խմել օրը 4-6 անգամ 1-ական սուրճի բաժակ:

❁ Սխտորի գործածությունն արգելակում է քաղցկեղային բջիջների աճը:

❁ Քաղցկեղային բջիջների դեմ պայքարում չափազանց օգտակար է սխտորի օղեթուրմը: Այն ստանալու համար հարկավոր է 200 գ սխտորը մսաղացով աղալ, լցնել ապակյա տարայի մեջ, վրան ավելացնել 200 գ 96 %-անոց սպիրտ, բերանն ամուր փակել և 10 օր պահել մութ տեղում: Ապա քամել ու 3 օրից ընդունել օրը երեք անգամ ուտելուց առաջ՝ 1-ական թ/գ թուրմը խառնելով ջրին:

❁ Ըստ Ամիրդովլաթի, թուրք բուժում է կոկորդի քաղցկեղը:

❁ Թթի հյուսքը բուժում է քաղցկեղային հիվանդությունները:

❁ Օրական երկու լուլիկ ուտելը կանխարգելիչ միջոց է քաղցկեղի դեմ:

❁ Գարեջուրը պայքարում է քաղցկեղային բջիջների դեմ:

❁ Օրը 2-3 անգամ՝ ուտելուց 30-40 րոպե առաջ, խմել 1 թ/գ չիչխանի յուղ: Օգտակար է քաղցկեղի դեպքում:

❁ Օրական 100-500 գ գազարի հյութ խմել: Այն վերացնում է օրգանիզմի քաղցկեղային գոյացությունները:

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

❁ Արգանդի քաղցկեղի դեպքում 630 գ մայիսյան մեղրը, 635 գ կարմիր գինին և 350 գ ալրեն (3,5 տարեկան ալրեն 5 օր չի կարելի ջրել, հետո քաղել հաստ տերևները) խառնել ու օգտագործել օրը 3 անգամ 1թ/գ՝ ուտելուց 1 ժամ առաջ: Բուժման կուրսը 2-3 շաբաթ է:

❁ Նավթը քամել՝ անցկացնելով սև հացի, ածուխի շերտով, կիսով չափ ջուր խառնել և ցողման եղանակով բուժել արգանդի քաղցկեղը:

❁ 100-150 գ կաթնաշոռին ավելացնել 2 ճ/գ էկոլոգիապես մաքուր, չզտված կտավատի ձեթ, լավ խառնել՝ ստանալով համասեռ զանգված: Ընդունել օրը 1 անգամ՝ 3 ամիս շարունակ: Այն կանխարգելում և բուժում է քաղցկեղը:

❁ Համաձայն ռուսական ժողովրդական բժշկության, կեչու սև սունկը՝ չազան, լավացնում է չարորակ հիվանդություններով տառապողների ինքնազգացողությունը: Հարկավոր է թարմ սունկը լվանալ, քերել, իսկ չորացրած սունկը քերելուց առաջ 4 ժամ թողնել եռացրած և սառեցրած ջրում: 1 բաժին քերած չազային ավելացնել 5 բաժին 50° C ջուր, 2 օր թրմել, լավ քամել՝ մզելով մաև սնկի նստվածքը: Ընդունել օրը 3 բաժակ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ: Թուրմը սառը տեղում կարելի է պահել ընդամենը 4 օր:

❁ Ղանձլամերը կանխարգելում և բուժում է կրծքագեղձի քաղցկեղը, պայքարում է քաղցկեղային բջիջների դեմ, կիրառվում է քաղցկեղային հիվանդությունների բուժման ժամանակ:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆՆԱԼ



Երիտասարդ մնալու համար հարկավոր է՝

☺ 24 հատ կիտրոնի հյութը քամել, լցնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 400 գ մաքրած սխտոր: Տարայի բերանը թանգիֆոլ ծածկել, իսկ օգտագործելուց առաջ լավ թափահարել: Ընդունել 1 թ/գ՝ նախապես լուծելով 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ: 1-2 շաբաթից քնկոտությունը կանհետանա, կլավանա ընդհանուր ինքնազգացողությունը, կբարձրանա աշխատունակությունը: Սխտորն ունի հակակարծրախտային և կազդուրիչ ներգործություն:

☹ 1 բաժակ եռացրած ջրին խառնել 3/4 թ/գ կիտրոնի հյութ, 1 թույե եռացնել, ապա լցնել 1-ական ճ/գ շաքարավազ և չորացրած անանուխ: Կրակից վերցնել, 5 թույե թողնել, քամել ու խմել քնելուց առաջ: Կուրսը 2-3 ամիս է:

☹ 1-ական թ/գ կիտրոնի հյութը, մեղրը և բուսական յուղը խառնել իրար ու ամեն առավոտ անոթի վիճակում խմել: Այն օգնում է պահպանել երիտասարդությունը:

☹ 1 բաժակ հանքային ջրի մեջ քամել 1/4 կիտրոնի հյութ, խառնել 1 թ/գ մեղր և խմել օրը 1 բաժակ՝ անոթի վիճակում:

☹ 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ լցնել 0,5-ական թ/գ չորացրած և աղացած արոսի ու մասուր, թրմել և խմել: Այն օգտակար է թե՛ երեխաների, թե՛ մեծահասակների համար: Երիտասարդացնելուց զատ, այս ըմպելիքը լավացնում է հիշողությունը:

☹ Օրգանիզմը մաքրելու և երիտասարդությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է մշտապես օգտագործել ծլեցրած ցորեն: Ծլեցնելու համար այն պետք է լցնել ապակյա տարայի մեջ, լվանալ և հավելել այնքան ջուր, որ ցորենից 1-2 մատ բարձր լինի: Տարան կափարիչով ծածկել, 12 ժամ անց քամել ու 12 ժամ թողնել առանց կափարիչով ծածկելու: 1-2 օրից ցորենը կծլի, որից հետո այն հարկավոր է պահել սառնարանում:

ՀՐԱՇԱ ԳՈՐԾ ԳԱՐԻՆ

Գարին հրաշագործ բույս է, որը պարունակում է ածխաջրեր, սպիտակուցներ, ճարպեր: Այն դյուրամարս է, օգտագործվում է սննդի (ծավար, ալյուր, սուրճի փոխարինիչ և այլն), գարեջրի արտադրության մեջ: Իր սննդարարությամբ գերազանցում է ցորենին, սակայն չափից ավելի գործածությունը կարող է հանգեցնել սեռական անկարողության: Հնում գարիով գուշակություններ ու կախարհություններ են արել, եղել է նաև կշռաչափ՝ գարեչափ անվամբ:

Գարին հայտնի է իր բազում բուժիչ հատկություններով: Եթե այն մանրեք, խառնեք քացախի հետ և ստացված շիլան քսեք թաց էկզեմայի վրա, կբուժի այն: Գարու ջրով գլուխը լվանալիս՝ մազերը կուղղվեն, կանցնի մոռացկոտությունը, իսկ եթե այրեք, աղաք, աղով շաղախեք ու քսեք ատամներին, դրանք կսպիտակեն ու կամրանան: Ջերմերի, ծարավի դեպքում անհրաժեշտ է գարին գիշերը ջրի մեջ թրջել և առավոտյան խմել:

Հին բժշկարաններում խորհուրդ է տրվում գարին խոշոր հատիկներով աղալ, ջուր ավելացնել (1:15), եփել այնքան, մինչև մնա մեկ բաժին, աղ անել և ուտել: Մաքրում է ստամոքսը, իջեցնում ջերմությունը, կոտրում է ծարավը, օգտակար է ջրգողության, ներքին մաղձի դեպքում:

Դեռևս մ. թ. ա. 9-4-րդ դդ. Հայաստանում գարուց պատրաստել են կենարար ընպելիք՝ գարեջուր: Վերջինս պարունակում է վիտամիններ, սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, արյունը մաքրում է խոլեստերինից, երիկամները՝ քարերից ու ավազից, սրում է տեսողությունը, պայքարում է քաղցկեղային բջիջների դեմ, պահպանում անոթների առաձգականությունը: Գարեջուրը փափկեցնում է կուրծքը, բուժում է հազը, իսկ ոտքերին քսելիս վերացնում է ոսկրացավը:

Գարեհացը թեթև ու դյուրամարս մթերք է, չի գիրացնում, ուստի խորհուրդ է տրվում այն մարդկանց, ովքեր գիրանալու հակվածություն ունեն:

ՀԱԶ

❁ Սխտորը խորովել, թաթախել մեղրի մեջ և ուտել: Կարելի է նաև այն եփել ու մեղրով ուտել:

❁ խորոված բողկը տաք վիճակում մեղրով ուտել:

❁ Առավոտյան և երեկոյան խմել վուշի սերմից պատրաստված թեյ: Սառը ջուր չօգտագործել:

❁ Սերկևիլի կորիզների վրա լցնել եռացրած ջուր, որոշ ժամանակ թողնել, որ լորձը դուրս տա: Մի քիչ տաքացնել ու խմել:

❁ Թզենու տերևներից եփուկ պատրաստել և խմել:

❁ Ցորենի հետ խառնած դառը նուշն օգտակար է խրոնիկական հազի դեպքում:

❁ Առավոտյան անոթի վիճակում խմել 1 ճ/գ քնջութի յուղ: Բուժում է խրոնիկական հազը:

❁ Կիտրոնը 1-2 բոպեով դնել տաք ջրի մեջ, մսադացով աղալ, ավելացնել 100 գ փափկեցրած կարագ, 1-2 ճ/գ մեղր: Օգնում է խրոնիկական հազի դեպքում:

❁ 200 գ օշինդրը թրմել 0,5 լ օղու մեջ, թողնել 24 ժամ: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Բուժում է ուժեղ հազը, սակայն երեխաներին խորհուրդ չի տրվում:

❁ Օրը երեք անգամ խմել 1ճ/գ բազուկի հյութ:

❁ Օգտակար է վարունգի հյութը:

❁ Պնդուկը ծեծել, խառնել մեղրին և ուտել:

❁ Գարեջուրը փափկեցնում է կուրծքը, բուժում է հազը:

❁ Չոր հազի դեպքում նուշը խառնել մեղրին և ուտել:

❁ 60 գ պղպեղը 250 գ խաղողի սպիտակ գինու հետ եռացնել, քամել ու տաք-տաք խմել օրական երեք անգամ: Ի լրումն այս միջոցի, 1 հատ մեծ գլուխ սոխը մաքրել, լվանալ, քերել, սագի ճարպ ավելացնել: Ստացված խառնուրդը քսել կրծքավանդակի և պարանոցի շրջանում, փաթաթել բրդյա կտորով: Առավոտյան անոթի վիճակում ընդունել 1 ճ/գ: Բուժում է չոր հազը:

✿ Կտավատի աղանձի փոխինձը մեղրով շաղախել և ուտել:

✿ 2 բաժին փայտայուղի և 1 բաժին անուշադրի սպիրտի խառնուրդով մերսել կրծքավանդակը: Այն բուժում է չոր հազը:

✿ Սև բողկը մաքրել, քերել, հյութը քամել, վրան լցնել 1 ճ/գ մեղր: Ընդունել 2 ճ/գ՝ ուտելուց 15-20 րոպե առաջ:

✿ Սև բողկը լվանալ, մաքրել, բարակ շերտերով կտրատել, վրան շաքարավազ ցանել: Գրեթե վեց ժամից հյութը դուրս կտա: Յուրաքանչյուր ժամը մեկ խմել 1 ճ/գ: Ռուսական հեքիմական այս միջոցն օգտակար է հատկապես երեխաների հազի ժամանակ:

✿ Սև բողկը լվանալ, մաքրել, մանր կտրատել, լցնել էմալապատ կաթսան, շաքարավազ ավելացնել և մոտավորապես 2 ժամ ջեռոցում եփել: Պատրաստի խառնուրդը քամել, սառեցնել: Պահել շշի մեջ՝ սառը տեղում, իսկ օգտագործելուց առաջ լցնել տաքացրած գդալի մեջ: Ընդունել օրը 5-6 անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ Կեղևով եփված կարտոֆիլը տաք վիճակում տրորել, ավելացնել օղի կամ սպիրտ, դնել հիվանդի կրծքավանդակին և մարմինը փաթաթել ծածկոցով:

✿ Սմբուկը երկարությամբ ճեղքել, մեջը դնել մի շերտ դմակ, խորովել և ուտել:

✿ Վերցնել 1330 գ մեղր, 1 բաժակ մանր կտրատած ալրեի տերևներ, որոնք նախապես պիտի լվանալ ու 10 օր թողնել սառը և մութ տեղում, խառնուրդը շոգեհարել: 150 գ կեչու բողբոջները և 50 գ լորենու ծաղիկները 1-2 րոպե եռացնել 2 բաժակ ջրում: Սառեցնել, քամել, լցնել մեղրի և ալրեի սառած խառնուրդի վրա: Ավելացնել 200 գ ձիթապտղի յուղ, խառնել ու լցնել շշերը: Պահել սառը տեղում, օգտագործելուց առաջ թափահարել: Ընդունել օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Ռուսական այս միջոցը կիրառում են երկարատև հազի դեպքում:

✿ Չափազանց արժեքավոր դեղամիջոց է այժի կաթը:

✿ Դեղնուցը շաքարավազով հարել և անոթի վիճակում ուտել:

✿ Գլուխ սոխի հյութը քամել, մի քիչ շաքարավազով շաղախել: Ընդունել օրը 3-4 անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ 2 ճ/գ կարագը, 2 ձվի դեղնուցը, 1 թ/գ ալյուրը, 2 թ/գ մեղրը խառնել: Ընդունել օրը 4-5 անգամ 1-ական թ/գ՝ ուտելուց առաջ:

-15- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Հասած աղամաթուզը մաղով անցկացնել, վրան լցնել շաքարավազ, տաք ջուր (2 աղամաթզին՝ 1 բաժակ ջուր), լավ տաքացնել ու խմել: Սա հազի բուժման բրազիլական միջոց է:

✿ Բողկի հյութին խառնել կաթ կամ մեղրաջուր (1:1): Խմել օրը 6 անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ 1 բաժակ տաք կաթը 2 հատ սպիտակ թզի չրի հետ եռացնել: Խմել տաք վիճակում օրը երկու անգամ 1-ական բաժակ՝ ուտելուց հետո: Բուժում է թոքերի բորբոքումից հետո առաջացած հազը:

✿ Սխտորի հյութը խառնել խոզի ճարպին, լավ տրորել, քսել կրծքին, պարանոցին:

✿ Կրծքային հազի դեպքում կրծքավանդակը սրբել մահուղե կտորով, խոզի փորոտիքի ճարպին կամ հալած յուղին եղևնու յուղ ավելացնել, քսել կրծքավանդակին և թողնել չորանա:

✿ Շաղգամի հյութը եռացնել, շաքարով կամ մեղրով խմել:

✿ Գազարի թարմ հյութին ավելացնել կաթ կամ մեղրաջուր (1:1): Խմել օրը 6 անգամ 1-ական ճ/գ:

✿ Կեչու կամ թխկու հյութին կաթ խառնել ու խմել:

✿ 1 գլուխ սխտորը և 10 հատ սոխը մանր կտրատել, կաթի մեջ եփել այնքան, մինչև փափկեն: Մի փոքր խառնել արջախտի (գետնաբաղեղ) հյութ և մեղր: Խմել 1 օրվա ընթացքում 1-ական ճ/գ՝ յուրաքանչյուր ժամը մեկ:

✿ Մատուտակի արմատի 30 գ փոշին, 15 գ սամիթի փոշին, 60 գ շաքարավազն իրար խառնել: Ընդունել օրը երկու անգամ 0,5 թ/գ, իսկ երեխաներին տալ ավելի քիչ:

✿ 1 բաժին գարուն ավելացնել 4 բաժին ջուր, 12 ժամ թողնել, քամել: Խմել օրը երեք անգամ մի քանի կում:

✿ Ուրցը, դադձը կամ անանուխը լցնել էմալապատ կաթսայի մեջ, ավելացնել եռացրած ջուր, գլուխը սրբիչով ծածկել ու 10-20 րոպե շնչել: Խորխաբեր միջոց է և թեթևացնում է հազը:

✿ Խորոված սոխը տաք վիճակում ուտել: Այն փափկեցնում է կուրծքը և կտրում խուխը:

✿ Չոր եղինջն աղալ, մեղրով շաղախել և ուտել: Այն քայքայում ու դուրս է հանում խուխը:

ԳՈՒՆԱԲՈՒԺՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռևս անտիկ ժամանակներից հայտնի է, որ գույներն օժտված են բուժիչ հատկություններով: Գույների միջոցով բուժումը կոչվում է գունաբուժություն: Յուրաքանչյուր երանգ իր որոշակի ազդեցությունն է ունենում մարդու օրգանիզմի վրա:

Հագուստի գույնի ընտրության ժամանակ հարկավոր է նկատի ունենալ, թե որ գույնն ինչ հատկություններով է օժտված: Եթե մարդը նախընտրում է մուգ երանգներ, ապա նա ենթագիտակցաբար ձգտում է ֆիզիկական և նյարդային թուլացմանը, իսկ եթե նրան գրավում են վառ գույները, նշանակում է՝ նա ցանկանում է մեծացնել ստեղծագործական հնարավորությունները: Հարկ է խուսափել միապաղաղ գույներից, օրինակ՝ մոխրագույնից:

Կարմիրը մեծացնում է էներգիան, ունի խթանիչ հատկություն: Այն կօգնի ձեզ, եթե սեռական կյանքում ունեք հոգեբանական գործոնների հետ կապված խնդիրներ՝ ֆրիզիդություն կամ իմպոտենցիա: Դեղինը նպաստում է մարտողության գործընթացին, դրա շնորհիվ կխուսափեք կոլիտից և ուտելուց հետո՝ փքվելուց: Կանաչը հանգստացնում է, վերացնում է վախը, նպաստում խորը քնին: Պատահական չէ, որ հիվանդանոցներում ու բուժհաստատություններում գերակշռում է այս գույնը: Երկնագույնը ներդաշնակության գույնն է: Այն օգնում է ազատվել մի շարք ցավերից՝ գլխացավից մինչև արյունահոսություն: Երկնագույնին նայելը լավ է անդրադառնում տեսողության վրա: Բաց երկնագույնը կանխում է ճանապարհորդելիս առաջացող սրտխառնուքը: Բուժական, առողջարանային հաստատություններում գերիշխում է այս գույնը: Յասամանագույնը հանգստացնում է, նպաստում օրգանների կանոնավոր աշխատանքին: Եթե ցանկանում եք տեսնել նախազգուշացնող երազներ, ննջարանում կիրառեք այս գույնը:

Գունաբուժությունը, անշուշտ, կօգնի վերականգնել ու պահպանել ձեր առողջությունը և կենսունակությունը:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՏԱՐԻԵՐ

Առողջ կեցության համար մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ են ոչ միայն վիտամիններ, այլև՝ մի շարք նյութեր ու տարրեր: Ստորև թվարկված են այդ տարրերը և այն մթերքները, որոնց մեջ պարունակվում են դրանք:

Նատրիում (Na)-կերակրի աղ, ձուկ, հաց, պանիր, երշիկ

Կալիում (K)-սուրճ, թեյ, կակաո, սունկ, սպանախ, ոլոռ, ընկույզ, հնդկաձավար, մրգեր, բանջարեղեններ

Մագնեզիում (Mg)-ընդեղեն, ձավարեղեն, կակաո, ընկույզ, բալ, հաղարջ, սպանախ, կիտրոն, ամսական բողկ

Կալցիում (Ca)-թեյ, սուրճ, կաթ, ընկույզ, յուղոտ կաթնաշոռ, ոչխարի պանիր

Ծծումբ (S)-նեխուր, ոսպ, լոլիկ, ընկույզ

Ֆոսֆոր (P)-միս, ձուկ, ձու, պանիր, կաթնամթերք, ընդեղեն, բողկ, վարունգ, կաղամբ, բրյուսելական կաղամբ, ծաղկակաղամբ

Բլոր (Cl)-ծովամթերքներ, կերակրի աղ

Երկաթ (Fe)-կակաո, սունկ, սուրճ, ոլոռ, ընկույզ, հաց, հնդկաձավար, վարունգ, խնձոր, ազնվամորի, հաղարջ, բալ, սպանախ, կարմիր կաղամբ, միս, անասունի տոտիկներ, գլուխ, թոք, ուղեղ, սիրտ, լյարդ

Պղինձ (Cu)-կալմար, ծողածկան լյարդ, տավարի լյարդ, ոլոռ, կակաո, ընկույզ, հնդկաձավար

Ֆտոր (F)-միս, թեյ, ծովամթերքներ

Ցինկ (Zn)-միս, ձու, ձուկ, լյարդ, ծովամթերքներ

Մանգան (Mn)-մաղադանոս, սամիթ, ավելուկ, սև հաղարջ, մորի, հապալաս, ձավարեղեն, ընդեղեն

Քրոմ (Cr)-լյարդ, գարեջրի խմորիչ, սև պղպեղ, երկրորդ տեսակի ալյուրից պատրաստված հաց

Սելեն (Se)-անասունի տոտիկներ, գլուխ, սիրտ, լյարդ, թոք, ուղեղ, ձուկ, ծովային աղ, քարաղ, ծովախեցգետին

Յոդ (I)-կաթնամթերքներ, ծովամթերքներ, ձկան յուղ, հնդկաձավար, սպանախ, սոխ, ճակնդեղ, տանձ

ԹՈՒԹՔ

Թուօքը տարածված հիվանդություն է, որն առաջանում է փորկապությունից, ոչ ճիշտ սնվելուց, նստակյաց կյանքից, ծանրություն վերցնելուց: Կանանց մոտ այն հիմնականում ի հայտ է գալիս ծննդաբերության հետևանքով: Չբարդացած թուօքի ժամանակ հետանցքում լինում է օտար մարմնի զգացում, քոր, կղանքից հետո՝ արյունահոսություն: Բարդացածի դեպքում հետանցքի լորձաթաղանթն այտուցվում է, կարմրում, զգացվում են ցավեր: Եթե կղանքից առաջ գալիս է ժանգագույն արյուն, հարկավոր է անհապաղ դիմել բժշկի:

Թուօքի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ Արոսենու հասած պտուղները լվանալ, հյութը քամել: Ընդունել օրը 3 անգամ 1/4 բաժակ: Յուրօին մի փոքր շաքարավազ ավելացնել, իսկ ընդունելուց հետո անմիջապես ընպել 1 բաժակ եռացրած ջուր:

❁ Կաղամախու տերևները դնել թուօքի ելունդների վրա: Մինչ այդ ցավող տեղը լվանալ տաք ջրով և օճառով, ապա՝ սառը ջրով: Տերևները 2 ժամ թողնել, իսկ եթե ցավն ուժեղանա, հանել: Սառը ջրով նորից լվանալ: Գործողությունը 1-2 օր կրկնել:

❁ Հում կարտոֆիլից բուօ ծայրով մոմիկ պատրաստել, քնելուց առաջ մտցնել հետանցքը, թողնել ամբողջ գիշեր, իսկ առավոտյան հանել:

❁ Սառը ջրում թրջած թանգիֆը մի թեթև քամել, 1-2 թուօքով դնել թուօքի կոնների վրա: Օրվա ընթացքում 3-4 անգամ կրկնել: Մի քանի օր անց թրջոցը փոխարինել սառույցով: Վերջինս դնել թանգիֆի մեջ և մոտավորապես կես թուօք պահել ելունդի վրա:

❁ Թուօքի վրա, որպես սպեղանի, սամիթ դնել:

-19- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

❁ Ջրապղպեղի խոտը եռացրած ջրում թրմել, օրը մի քանի անգամ խմել:

❁ Վիրաբուժական ռետինե ձեռնոցի մատը կտրել, մանրած սառույց լցնել, ասեղով կարել, հերմետիկ կապել, քնելուց առաջ դնել հետանցքի մեջ: Կրկնել ամեն գիշեր:

❁ Արքայական գայիսոն բույսի ծաղիկները թրմել ու թեյի նման խմել: 2-3 օրից արյունահոսությունը կդադարի, իսկ մի քանի օր անց հիվանդությունը կբուժվի:

❁ Թուրքի բուժման համար ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառում են եղինջը, անանուխը, գետնամորին, խատուտիկը, իշառվույտը, ծիծեռնախոտը, կաղնին, կռատուկը, թանթրվենին և այլն:

❁ Ծլեցրած գարին մաղացով աղալ, ավելացնել տաք ջուր, թողնել 4 ժամ, քամել և մեղրով խմել օրը 4-6 անգամ՝ կեսական բաժակ:

❁ 2 ժամը մեկ ընդունել 1 ճ/գ կիտրոնի հյութ: Օգտակար է խրոնիկական թուրքի դեպքում:

❁ 10-15-օրյա խաղողային մոնոդիետան (պետք է միայն խաղող ուտել) օգտակար է թուրքի դեպքում:

❁ Խորհուրդ է տրվում սխտոր քիչ օգտագործել, քանի որ այն բացասաբար է անդրադառնում թուրքի վրա:

❁ Խմել կարտոֆիլի և գազարի թարմ հյութերի խառնուրդ (1:1):

❁ Կաթսայի մեջ լցնել 7 լ ջուր, եռացնել, ավելացնել 400 գ շիբ: Կաթսան ծածկել փայտե կափարիչով, որի կենտրոնում պիտի բացել 5 սմ տրամագծով անցք: Անցքի վրա նստել այնքան ժամանակ, քանի դեռ գոլորշի է դուրս գալիս: Այա հետանցքին ներսի ու դրսի կողմից վազելին քսել և լուծողական խմել: Որոշ հեքիմներ խորհուրդ են տալիս նախ լուծողականն ընդունել, մաքրելով աղիքները, հետո կատարել վերոհիշյալ գործողությունը: Կրկնել շաբաթը մեկ անգամ: 2-3 տաքացումը բավարար է:

❁ Ներքին թուրքի բուժման համար կապե հաստ պուտուկի

մեջ լցել 2 լ կաթ, մեջը զցել 4 գլուխ սխտոր, ծածկել, դնել ջեռոցը և մարմանդ կրակով շոգեհարել: Հետանցքը գոլորշու վրա տաքացնել վերը նշված ձևով: 3 օրից գործողությունը կրկնել: 3-4 տաքացումը բավարար է բուժման համար: Նախքան այս ամենը կատարելը՝ 6 ժամ առաջ անհրաժեշտ է լուծողական խմել, իսկ դրանից առաջ և հետո հետանցքին վազելին քսել: Սա ռուսական ժողովրդական միջոց է:

🌸 Ներքին թուրքի դեպքում Կովկասում կիրառում են սառցե մոմիկներ: Հարկավոր է թուղթը գլանաձև փաթաթել, մեջը ջուր լցնել, դնել սառցախցիկը: Օգտագործելուց առաջ թղթե կաղապարը հանել, սառցե մոմիկի ծայրը թրջել տաք ջրի մեջ ու մտցնել հետանցքը: 3-5 օրերի ընթացքում մոմիկը թողնել 30 վրկ, ապա 3-5 օրը մեկ ավելացնել ևս կեսական թոպե՝ կախված այն հանգամանքից, թե հիվանդն իրեն ինչպես կզգա: Խուսափել երկար ժամանակ ոտքի վրա մնալուց, սպիրտային խմիչքներից:

🌸 Մեղրով ու սև ալյուրով մոմիկ պատրաստել, փաթաթել պերգամենտային (калька) թղթով, սառնարանում սառեցնել, թուղթը հանել և մոմիկն ուղիղ աղիքի մեջ մտցնել: Օգտակար է հիվանդության սրացման դեպքում:

🌸 Կղանքից հետո սառը ջրով լվացում անել, այնուհետև պալարների վրա սառը թրջոց դնել: Սկզբնական շրջանում թողնել 1 թոպե, օրական 3-4 անգամ՝ ամեն կղանքից հետո: Շարունակել այնքան, մինչև պալարներն անհետանան: Բուժման կուրսը 3 շաբաթից մինչև 1,5 ամիս է: Այդ ընթացքում պետք է խուսափել սպիրտային խմիչքներ գործածելուց և երկար ժամանակ ոտքի վրա գտնվելուց: Պառկած վիճակում տևական հանգիստը նպաստում է բուժմանը: Սա կովկասյան հայտնի բուժամիջոց է:

🌸 Վերցնել ոչ բարձր թիթեյա բիդոն (նեղ բերանով կոնաձև տարա), մեջը դնել շատ տաք աղյուս, որի վրա ցանել մանր կտրատած սխտոր կամ տատասկ՝ ուղտափուշ: Երբ սկսի ծխալ և վառվել, նստել բիդոնի վրա: Սա թուրքի բուժման պարսկական միջոց է:

❁ Օրը երկու անգամ խմել 2 բաժակ թթու դրած կաղամբի ջուր:

❁ Վերցնել 30 հատ կանաչ ընկույզ, լվանալ, կեղևը մաքրել, կտրատել, լցնել էմալապատ կամ ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել 1 լ սպիրտ: Բերանը ծածկել և մութ տեղում 40 օր պահել: Այնուհետև քամել և ստացված զանգվածին խառնել օշարակ: Դրա պատրաստման համար անհրաժեշտ է 750 գ շաքարավազի վրա լցնել 1 լ ջուր, դնել կրակին, փոքրիկ տոպրակով մեխակն ու դարչինը զցել օշարակի մեջ: Եփել, սառելուց հետո խառնել ընկույզի սպիրտային լուծույթին և խմել:

❁ Թուֆքի դուրս ընկած կոներն զգուշորեն լվանալ, ամեն կոնի վրա տզրուկ դնել:

❁ Սմբուկի կոթերն ու տերևները չորացնել, մանրել, փոշու վերածել, ցանել թուֆքի ճեղքերի վրա:

❁ Ամեն երեկո՝ քնելուց առաջ, 5 բուպե նստել ոչ շատ սառը ջրով լի թասի մեջ: Սա նպաստում է ցավերի մեղմացմանը: Կանանց խորհուրդ չի տրվում կիրառել այս միջոցը: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է:

❁ Բորբոքված թուֆքը լվանալ քնջութի խաշուկով:

❁ Թուֆքը կբուժվի, եթե խտացված գուլ մեզով հոգնա անք: Դրա համար պետք է 2 լ մեզն էմալապատ կաթսայում եռացնել այնքան, որ մնա 500 գ:

❁ Քաղցած վիճակում կատարել այս վարժությունը՝ պառկել, ոտքերը և մեջքը բարձրացնել, հենվելով ուսերին ու ծոծրակին, ձեռքերով պահել ուղիղ ձգած մեջքը և պարզած ոտքերն ուղղահայաց իջեցնել հատակին: Վարժությունը կարելի է անել պատի մոտ՝ ոտքերն ու մեջքը հենելով պատին:

ՁԻ ԳՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

❀ 800 գ մաղադանոսը լվանալ, կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել ոչ պաստերիզացված թարմ կաթ և դնել ջեռոցը: Կաթը պետք է տաքանա, բայց չեռա: Ջեռոցում թողնել այնքան, մինչև այն կիսով չափ պակասի: Քամել ու ժամը մեկ 1-2 ճ/գ եփուկ տալ հիվանդին: Ողջ զանգվածը խմել 1 օրվա ընթացքում: Սա միզամուղ միջոց է: Երեխաներին հարկավոր է տալ ավելի քիչ: Ժողովրդական բժիշկները պնդում են, որ այս միջոցը շատ արդյունավետ է ջրգողության դեպքում:

❀ Օրական խմել 50 գ մաղադանոսի հյութ կամ էլ՝ մաղադանոսի և որևէ այլ հյութի խառնուրդ: Վերջինս ավելի արդյունավետ է:

❀ Հաճախակի ուտել կոտեմոլ պատրաստված սալաթ:

❀ Չորացրած սև ուտիճները (ցեց) փոշի դարձնել, խառնել մեղրի կամ որևէ այլ համեղ սննդի հետ և ուտել հնարավորինս մեծ քանակությամբ: Ցանկալի է, որ հիվանդը տեղյակ չլինի, թե ինքն ինչ է ուտում:

❀ Շամբուկի արմատն օդիով թրմել: Խմել փոքր չափաբաժնով՝ աստիճանաբար մեծացնելով այն:

❀ Կիտրոնի հյութը նպաստում է ջրգողության բուժմանը:

❀ Որոշ ժամանակ հրաժարվել սննդից և խմել սոխի հյութ: Երեխաներին տալ 30-60 գ, իսկ մեծահասակներին՝ 125-250 գ:

❀ Հասուն լոբին կեղևով, հատիկներով և ցողունով չորացնել, դրանով թուրմ պատրաստել ու խմել:

❀ Ջրգողության դեպքում օգտակար է ոլոռի եփուկը:

❀ Կծոխուրի կեղևից պատրաստված ջրաթուրմը բուժում է ջրգողությունը:

❀ Օգտակար են բողկը, նուռը, սխտորը:

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

ԵՐԻԿԱՄԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

🌸 100 գ կեչու տերևները մանրել, ավելացնել 2 բաժակ եռացրած ջուր: 5-6 ժամ թողնել, ապա տերևները ճզմելով քամել: Սառելուց հետո մեկ այլ տարայի մեջ դատարկել այնպես, որ նստվածքը մնա: Խմել օրը 2-3 անգամ 1/2 բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

🌸 Շատ օգտակար է դոդոմի սերմերից պատրաստված թեյը:

🌸 1 ճ/գ մաղադանոսի տերևների և արմատների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թողնել 1 ժամ: Խմել օրը 2 բաժակ:

🌸 Սամիթի վերգետնյա մասը մանրել և 1 թ/գ լցնել եռացրած ջրի մեջ: 1 ժամ թրմել, խմել օրը 2-3 անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ:

🌸 Կծոխուրի կեղևի ջրաթուրմը բուժում է երիկամային հիվանդությունները:

🌸 Բողկերը քերել, թանգիֆով հյութը քամել, 1 լ հյութին ավելացնել 400 գ մեղր: Խմել 2-ական ճ/գ՝ ուտելուց առաջ և երեկոյան՝ քնելուց առաջ: Օգտակար է երիկամների համար:

🌸 Երիկամների մրսածության դեպքում թթխմոր պատրաստել, տաք վիճակում դնել երիկամների շրջանում: Ծածկել բրդյա կտորով, 20 րոպե պահել: Կրկնել այնքան, մինչև ցավն անցնի:

🌸 Սուր ցավերի ժամանակ ընդունել տաք լոգանք, պառկել և ցավող տեղին դնել կեղևով խաշած կարտոֆիլ: Այն ճզմել՝ թողնելով այնքան, մինչև ցավն անցնի:

🌸 Երիկամի ցավերի դեպքում օգտակար է սալորը:

🌸 Երիկամացավի դեպքում եղեսպակի թուրմը գինով խմել:

🌸 Թզի չիրը, անանուխն ու ուրցը միասին ուտելով՝ կմաքրեք ձեր երիկամները:

🌸 1 բաժակ եռացրած ու սառեցրած ջրի մեջ լցնել կիտրոնի 1/3 մասը: 10 օր անոթի վիճակում խմել օրը երեք անգամ: Հաջորդ 10 օրերին նույն ձևով ընդունել 1/2 կիտրոն: Միաժամանակ

շաբաթը երկու անգամ խմել 60 գ ձիթապտղի յուղ, որին խառնած է 1/2 կիտրոնի հյութ: Այս միջոցը քայքայում է երիկամաքարերը:

❀ Ձմերուկի կեղևը (այդ թվում՝ սպիտակ մասը) քերել, թանգիֆով քամել, փռել կտորի վրա, թողնել չորանա: Դրանից թեյ պատրաստել և խմել: Հնդկական այս միջոցը երիկամները մաքրում է քարերից, ավազից:

❀ Օրական խմել 3 բաժակ ոլոռի հում հատիկների ջրաթուրմ: Այն մաշեցնում է երիկամային քարերը:

❀ Ամեն առավոտ ու երեկո խմել 1-3 թ/գ կտավատի փոշի՝ այն խառնելով հյութի, ջրի կամ որևէ այլ հեղուկի հետ:

❀ 1 թ/գ վուշի սերմերին ավելացնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, թողնել 20 րոպե: Խմել 1 օրվա ընթացքում 2 ժամը մեկ՝ 0,5-ական բաժակ:

❀ Մորու մուրաբան մաքրում է երիկամները: Օրը 3 անգամ՝ սնվելուց կես ժամ առաջ, ուտել մորու մուրաբա: Սկսել 1 ճ/գ-ից, և ամեն օր չափաբաժինը մեծացնել՝ հասցնելով 8 ճ/գ-ի: 9-րդ օրը կրկին ուտել 1-ական ճ/գ ու նորից աստիճանաբար հասցնել 8-ի: Շարունակել այնքան, մինչև 1 կգ մուրաբան սպառվի:

❀ Քաղցր խնձորը մաքրել, կտրատել, եռացրած ջրում թրմել: Խմել ճաշից առաջ կամ հետո: Այն մաքրում է երիկամները:

❀ Մասուրի գործածությունը լուծում է երիկամային քարերը:

❀ Երիկամային քարերի դեպքում օգտակար են տանձի հյութը, թուզը, սեխը, թարխունի թուրմը, վարունգը, բողկը, գարեջուրը, բալի խեժը, դդումը, լոբին, ձմերուկը:

❀ Երիկամային քարերի և բորբոքումների ժամանակ օգտակար է եգիպտացորենի մազիկներից պատրաստված թուրմը: 2-3 ճ/գ մանրած մազիկների վրա լցնել 1,5 բաժակ եռացրած ջուր, կափարիչով ծածկել, 30-40 րոպե անց քամել: Խմել օրը 3-4 անգամ 3-ական ճ/գ՝ ուտելուց 10-15 րոպե առաջ:

❀ Խորդենու տերևները ձեռքով կտրատել, վրան լցնել 0,5 լ սառը ջուր, որոշ ժամանակ թողնել և ողջ օրվա ընթացքում կումկում խմել: Մաքրում է երիկամների քարերը:

❀ Երիկամային քարերի և բորբոքումների դեպքում ամեն առավոտ անոթի վիճակում խմել 1 ճ/գ քնջութի յուղ:

❀ Երիկամաքարի դեպքում արգելվում են թեյը, սուրճը, շոկո-

լաղը, պահածոները, սպիրտային խմիչքները: Պիտի սահմանափակել մսամթերքի, կերակրի աղի, շաքարի գործածությունը:

❁ Երիկամային հիվանդությամբ տառապողներին խորհուրդ է տրվում ուտել կաղամբ թե՛ հում, թե՛ եփված վիճակում:

❁ Բոլոր օրգանների հայրը, համաձայն չինական բժշկության, երիկամներն են: Դրանք ունեն ցինկի պահանջ, իսկ այն պարունակվում է լյարդի, ծովամթերքների մեջ:

❁ Սեխի սերմերի ջրաթուրմը բուժում է երիկամները:

❁ Օրը երեք անգամ խմել 1 ճ/գ բազուկի հյուսք: Այն մաքրում է երիկամների քարերը:

❁ Ամեն առավոտ անոթի վիճակում խմել 30 գ բողկի հյուսք: Այն երիկամներից հեռացնում է քարերը:

❁ 4-7 օր ուտել միայն ձմերուկ: Երբ զգաք, որ ավազը շարժվում է, պառկեք տաք ջրում և շարունակեք ուտել: Չմերուկով մոնոդիետան կարող եք շարունակել 20-35 օր: Այդ ընթացքում կազատվեք բոլոր տեսակի քարերից, ավելորդ քաշից ու բազում հիվանդություններից:

❁ 25 գ չորացրած դափնետերևը մանրել, վրան լցնել 0,5 լ օղի, սամիթի սերմ: Թողնել 10 օր: Խմել օրը 7-8 անգամ 3-5 թ/գ: Օգտակար է քարերի դեպքում:

❁ 1 լ-ոց տարայի մեջ լցնել 2-3 ճ/գ կարմիր հաղարջ, 1 ճ/գ շաքարավազ ու եռացրած-սառեցրած ջուր (տարայի կեսից ավելին), դնել տաք տեղ: 1-2 օրից փրփուր կառաջանա: Քամել և խմել օրը երեք անգամ: Այն մաքրում է երիկամների քարերը:

❁ Սոխի հյուսքը քամել և օրը երեք անգամ խմել 2-ական ճ/գ: Օգտակար է երիկամային քարերի դեպքում:

❁ Բազուկները լվանալ, կտրատել, քիչ ջրով շոգեխաշել: Ստացված թանձր հեղուկը խմել ուտելուց առաջ: Բուժման կուրսը 1 ամիս է: Այն երիկամներից հեռացնում է ավազը:

❁ Թերմոսի մեջ լցնել 1 բաժակ եռացրած կաթ, 3-4 թուզ, թողնել 40 րոպե: Խմել 0,5 բաժակ՝ ուտելուց կես ժամ առաջ: Այն մաքրում է երիկամները:

❁ Ամեն օր խմել 300 գ գազարի, 100-ական գ բազուկի, կիտրոնի և վարունգի հյուսքերի խառնուրդ: Այն հալում է քարերը:

❁ Երիկամաբորբի դեպքում խմել հում կարտոֆիլի հյուսք:

❀ Նեֆրիտի (երիկամաբորբ) ժամանակ խորհուրդ է տրվում ամեն օր խմել 50 գ մաղաղանոսի հյութ: Ավելի արդյունավետ է մաղաղանոսի և այլ հյութերի խառնուրդը:

❀ Նեֆրիտի դեպքում խմել ծնեբեկի ու գազարի հյութերի խառնուրդ:

❀ 2 թ/գ հազարաթերթիկը 1 բաժակ եռացրած ջրում 1 ժամ թրմել, քամել: Երիկամի բորբոքման դեպքում խմել օրը չորս անգամ 1/4 բաժակ՝ ուտելուց առաջ:

❀ Ոչխարի գլխի արգանակով հոգնան տաքացնում ու ամրացնում է երիկամները:

❀ Դարչինը բացում է խցանումները, մաքրում երիկամները:

❀ Սիսեռը բացում է երիկամների խցանումները:

❀ Սմբուկը, սեխը լավացնում են երիկամների աշխատանքը:

❀ 1 բաժակ վարսակի վրա լցնել 1 և 80° C ջուր, թողնել 10 ժամ, քամել, ավելացնել 1,5 ճ/գ մեղր, կիտրոնի հյութ: Շատ արդյունավետ միջոց է երիկամային հիվանդությունների դեպքում:

❀ 1 բաժակ բուսական յուղի մեջ լցնել 2 գլուխ ճգնած սիստոր, 3 օր թողնել սառնարանում: Ընդունել օրը 2-3 անգամ՝ ուտելուց առաջ՝ 0,5 թ/գ խառնուրդին ավելացնելով 0,5 թ/գ կիտրոնի հյութ: Բուժման կուրսը 3 շաբաթ է: 3 շաբաթ դադար տալուց հետո կարող եք կրկնել: Այն մաքրում է երիկամները:

❀ Երիկամների համար օգտակար է խաղողի դոշաբը:

❀ Հավասար քանակությամբ իրար խառնել կանաչ խնձորի, գազարի, բազուկի հյութերը: Օրական խմել 2-2,5 և և ոչինչ չուտել: Կիրառել տարին մեկ անգամ՝ 10 օր տևողությամբ:

❀ 2 գլուխ բազուկը կտրատել, վրան ջուր լցնել և լավ եփել: Խմել օրը երեք անգամ 50-ական գ՝ ուտելուց առաջ: Օգնում է երիկամային ու լեղաքարային հիվանդությունների ժամանակ:

❀ Շաբաթական 1 օր ցիտրուսային դիետա պահել: Ուտել նարինջ, թուրինջ, խմել կիտրոնի հյութ (1 կիտրոնը քամել, 1:3 ջուր խառնել): Օգնում է երիկամների անկանոն աշխատանքի դեպքում:

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



ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է ԻՄԱՆԱԼ



Երազները հաճախ կանխորոշում են հիվանդությունները: Հատկապես կրկնվող երազները ցույց են տալիս ձեր թույլ կողմերը, հետևապես դրանք չի կարելի անուշադրության մատնել: Եթե երազներում սավառնում եք, նշանակում է՝ ձեր թոքերի վիճակն այնքան էլ լավ չէ: Եթե շարունակ գայրանում եք մեկի վրա, հնարավոր է՝ վարակվել եք դեղմախտով: Սրտի գործունեության խանգարման մասին նախազգուշացնում է երազը, որի ժամանակ դուք ընկնում եք բարձունքից: Ձեր սիրտն ուշադրություն է պահանջում նաև այն դեպքում, եթե երազում շարունակ հայտնվում եք լեռան գագաթին կամ ձեզ խեղդում է ծիծաղի նոպան: Գրիպից առաջ մարդիկ երազում դժվարությամբ լեռ են բարձրանում: Եթե տեսնում եք, որ ձեր ողնաշարը կտրվում է, ուրեմն երիկամների վիճակն այնքան էլ լավ չէ: Եթե երազում մշտապես ճանապարհորդում եք, ձեր միզափամփուլուշտը շուտով «իմաց կտա» իր մասին: Չի բացառվում նաև, որ ձեր երիկամներում քար կամ ավազ կա: Եթե երազում ինչ-որ մեկը կամ ինչ-որ բան ճնշում է ձեզ, դա կարող է հիպերտոնիայի առաջին ախտանիշը լինել: Եթե ողջ մարմինը զրկված է ազատ շարժումներից, ուրեմն կաթվածի հավանականությունն կա: Անգիճայով հիվանդանալուց առաջ սովորաբար տեսնում են կոկորդի հետ կապված երազներ: Շնչուղիների հետ առնչվող խնդիրների դեպքում երազում շնչահեղձության զգացում եք ունենում: Իսկ երբ կանաչ սարդեր եք տեսնում, ապա ձեր նյութափոխանակությունը խախտված է: Եթե երազում երգում եք, ուրեմն պետք է դիետա պահպանեք՝ ուտելով բանջարեղեն և երկրորդ տեսակի հաց: Այդ դեպքում ձեր աղիքներն ավելի լավ կաշխատեն: Գաստրիտի հերթական նոպայից առաջ երազում կարող եք հայտնվել փակ տարածության մեջ: Պարբերաբար կրկնվող մղձավանջային երազները վկայում են նյարդային խանգարման մասին: Պետք չէ անտեսել այդ փաստը, քանի որ դա կարող է հանգեցնել հոգեկան խանգարման:

ՄԻՋԱՊԱՐԿԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

✿ Միզապարկի հիվանդությունների ժամանակ օգտակար է մայիսյան կեչու կեղևից պատրաստված թեյը:

✿ Միզապարկի բորբոքման դեպքում խմել հում կարտոֆիլի հյութ:

✿ Եղեսպակի թուրմը գինով եփել ու խմել: Օգտակար է միզապարկի բորբոքումների դեպքում:

✿ Միզապարկի բորբոքման ժամանակ օգտակար է վարսակի թուրմը: 1 լ ջրի մեջ (80° C) լցնել 1 բաժակ վարսակ, թողնել 10 ժամ, քամել, ավելացնել 1,5 ճ/գ մեղր, կիտրոնի հյութ և խմել:

✿ Միզապարկի և միզուղիների բորբոքման դեպքում խմել օղիով պատրաստված ռեհանի թուրմ:

✿ Միզապարկի գրգռվածության ու հաճախամիզության ժամանակ օրը մի քանի անգամ՝ ուտելուց առաջ, խմել կեռասի կամ բալի պոչերից պատրաստված թեյ:

✿ Միզապարկի գրգռվածության և հաճախամիզության դեպքում օրը մի քանի անգամ՝ ուտելուց առաջ, խմել եգիպտացորենի մազիկներից պատրաստված թեյ:

✿ Միզակապույթի ժամանակ խմել եգիպտացորենի մազիկներից պատրաստված թուրմ: 2 ճ/գ մանրացված մազիկների վրա լցնել 1,5 թեյի բաժակ եռացրած ջուր, կափարիչով ծածկել, թողնել 30-40 րոպե, քամել: Խմել օրը 3-4 անգամ 2-3 ճ/գ՝ ուտելուց 10-15 րոպե առաջ:

✿ Դառը նուշը վերացնում է միզակապույթունը, հալեցնում միզափամփուշտի քարերը:

✿ Բողկն առանց տերևի ծեծել, 10 դրամ (1դրամը=2,942 գ) հյութն անոթի վիճակում խմել: Այն հալում է մեծ ու փոքր քարերը՝ դրանք հանելով միզափամփուշտից:

✿ Ավելուկը գինով եփել և խմել: Այն հալում ու վերացնում է միզապարկի քարերը:

✿ Ցավոտ միզածորության, միզածորանի քարերի առկայության դեպքում ուտել սև հաղարջ:

✿ Միզափամփուշտի հիվանդությանը տառապողներին խորհուրդ է տրվում խմել խաղողից պատրաստված դոշաբ:

✿ Թուզը միզամուղ է, իսկ տերևներից և պտուղներից ստացված սպիտակ նյութը՝ «կաթը», օգտակար է միզափամփուշտի հիվանդությունների ժամանակ:

✿ Չմերուկը միզամուղ է, շատացնում է մեզը, մաքրում միզափամփուշտի քարերը: Այն հարկավոր է ուտել մեղրով և գինու քացախով:

✿ Միզակապության դեպքում սոխը խորովել ու տաք վիճակում դնել փորին:

✿ Կանաչ լոբուց կամ նրա ծաղիկներից պատրաստված թուրմն օգտակար է միզապարկի հիվանդությունների դեպքում:

✿ Կտավատի փոշին խառնել որևէ հեղուկի հետ, առավոտյան և երեկոյան խմել 1-3 թ/գ: Բուժում է միզապարկը և միզուղիները:

✿ Կտավատի փոշին խառնել ջրին, ստացված խյուսը փռել թանզիֆի վրա, դնել հիվանդ մասին ու փաթաթել բրոյա կտորով:

✿ Աղամաթուզը բացում է միզուղիները, մեզի կապվածությունը, բուժում է միզելիս առաջացող այրոցը:

✿ Սեխը մաքրում է միզուղիները, առաջացնում է առատ մեզ, բացում է մեզի կապվածությունը:

✿ Միզամուղ հատկություններ ունեն խաղողի հյութը, գինին, դդմիկը, լոբին, սև պղպեղը, սիսեռը, սամիթի արմատների խաշուկը, արմավը, կաթը (բացում է մեզը), գարու ջուրը (1 բաժին գարուն ավելացնել 4 բաժին ջուր, 12 ժամ թողնել, քամել և խմել):

✿ Դարչինն ամրացնում է միզապարկը:

✿ Միզապարկի խոցերի դեպքում ուտել վարունգ:

✿ Բողկը մաքրում է միզուղիները:

❁ Միզապարկի հիվանդություն ունեցողներին հակացուցված են արմավը, սիսեռը:

❁ Միզապարկին օգտակար են թուզը, ծորենին, չամիչը, աքաղաղի եփած միսը:

❁ Միզածորանի հիվանդությունների ժամանակ օգտակար է բրինձը:

❁ Ղանձլամերը (морозник) շատ օգտակար է միզապարկի ուռուցքի դեպքում:

❁ Ղանձլամերն ունի միզամուղ հատկություն:

❁ Հոնը բացում է կապված մեզը, լավացնում միզարտադրությունը:

❁ Եթե մեզը կապված է, խմել խոզի մսի արգանակ, իսկ եթե կաթիլ-կաթիլ հոսում է, այն կդադարի:

❁ Սամիթի վերգետնյա մասը մանրել, 1 թ/գ-ին ավելացնել 500 մլ եռացրած ջուր, թողնել 1 ժամ: Խմել օրը 2-3 անգամ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ: Շատ է օգնում միզածորանի հիվանդության դեպքում:

❁ Ցավոտ միզարտադրության ժամանակ օգտակար է սամիթը:

❁ Ամմիզապահության դեպքում աղյուսը լավ տաքացնել, դնել մետաղյա դուլի մեջ, վրան սառը ջուր լցնել: Երբ գոլորշի առաջանա, նստել դուլի վրա:

❁ Ամմիզապահության ժամանակ եռացրած կաթը լցնել թասի մեջ, նստել վրան:

❁ 0,5 բաժակ կաթին ավելացնել 1 թ/գ մեղր, խառնել և խմել: Օգտակար է անմիզապահության ժամանակ:

❁ Անկողնում միզողին տալ խոզի խորոված միզապարկ:

❁ Հավասար քանակությամբ արևքուրիկը և տերեփուկը թրմել ու թեյի նման խմել: Ռուս հեքիմները հավաստիացնում են, որ սա անմիզապահության դեմ ամենահուսալի միջոցն է:

ԼՅԱՐԴԻ ԵՎ ԼԵՂԱՊԱՐԿԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

❀ Բողկը քերել, հյութը քամել, 1 լ հյութին ավելացնել 400 գ հեղուկ մեղր: Խմել 2-ական ճ/գ ուտելուց առաջ և երեկոյան՝ քնելուց առաջ: Օգտակար է լյարդի համար:

❀ Լյարդի հիվանդությունների դեպքում ամեն օր խմել 20-30 գ քնջութի յուղ:

❀ Մաղադանոսի սերմն օգտակար է լյարդին: Այն մանրել, փոշի դարձնել և օգտագործել օրական 12 գ:

❀ Լյարդի հիվանդությամբ տառապողները պետք է ամեն օր ուտեն 100 գ կաթնաշոռ: Սա տիրեթական միջոց է:

❀ Օրական 0,5 դրամ (1 դրամը=2,942 գ) անմոռուկ խմելն օգտակար է լյարդին:

❀ Որոշ հեքիմներ խորհուրդ են տալիս լյարդի հիվանդությունների դեպքում խմել թթու դրած կաղամբի ջրի և լոլիկի հյութի խառնուրդ (1:1):

❀ Լյարդի համար օգտակար են ելակը, դդումը, դդմիկը, թութը, դեղձը (հատկապես՝ չիրը), դանդուռը, խաղողը, ծորենին, սիսեռը, սալորաչիրը, ավելուկը, ռեհանը (վերջինս բացում է լյարդի խցանումը):

❀ Լյարդի հիվանդություն ունեցողներին արգելվում է ուտել սպիտակ հաց, խմել սուրճ:

❀ Քացախով եփված սմբուկը բացում է լյարդի խցանումը, իսկ սմբուկի հաճախակի գործածությունը կանխում է լյարդի ցիրոզը:

❀ Ոլոռի եփուկը բացում է լյարդի խցանումը:

❀ Եգիպտացորենի մազիկներից պատրաստված թուրմն օգտակար է լյարդի հիվանդությունների ժամանակ:

❀ Սամիթի թուրմն օգտակար է լյարդի հիվանդությունների ժամանակ: Բույսի վերգետնյա մասը մանրել, 1 թ/գ-ին ավելաց-

նել 500 մլ եռացրած ջուր, թողնել 1 ժամ: Խմել օրը 2-3 անգամ 0,5-ական բաժակ՝ ուտելուց 20 րոպե առաջ:

❁ Լյարդի հիվանդությունների դեպքում օգտակար է վարսակի թուրմը: 1 բաժակ վարսակի վրա լցնել 1 լ ջուր (80° C), թողնել 10 ժամ, քանել, խառնել 1,5 ճ/գ մեղր, կիտրոնի հյութ ու խմել:

❁ Լյարդի հիվանդությամբ տառապողներին խորհուրդ է տրվում դղումը մեղրով ուտել կամ խմել դղումի թարմ հյութ:

❁ Լյարդի ցավերը կանցնեն, եթե ամեն օր ուտեք 350 գ հունական ընկույզ, 200 գ չամիչ և պանիր: Սա տիբեթական բուժամիջոց է:

❁ Տիբեթի բժիշկներն առաջարկում են խմել սև հաղարջի մատղաշ ճյուղերից պատրաստված թեյ: Այն բուժում է լյարդի ցավերը:

❁ 1 ճ/գ կտավատի սերմը լցնել 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ, երեկոյան դնել մարմանդ կրակին: Առավոտյան անոթի վիճակում խմել 0,5 բաժակ, իսկ մյուս կեսը խմել երեկոյան: Օգտակար է լյարդի ցավերի ժամանակ:

❁ Կեղևով խաշած կարտոֆիլը կիսել ու տաք վիճակում դնել լյարդի վրա: Այն բուժում է լյարդի ցավերը:

❁ Սմբուկը, սեխը, եգիպտացորենը կարգավորում են լյարդի աշխատանքը, իսկ ոսպը և ադամաթուզն առաջացնում են լյարդի խցանում:

❁ Ամեն առավոտ անոթի վիճակում սալորի հյութ խմելը նպաստում է լյարդի մաքրմանը:

❁ Սերկևիլը, լավ հասած թուզը մաքրում են լյարդը:

❁ Պնդուկ ուտելը նպաստում է լյարդի քարերի լուծմանը:

❁ Եթե լյարդում քարեր կան, ըստ տիբեթական բժշկության հարկավոր է օրը 6 անգամ մորի ուտել: Կամ էլ ամեն առավոտ խմել 5 ճ/գ ազնվամորու հյութ:

❁ Խմել կծոխուրի կեղևի ջրաթուրմ: Այն բուժում է լյարդը, օգտակար է լեղաքարային հիվանդությունների դեպքում:

❁ Բողկի հյութը շատ օգտակար է լեղաքարային հիվանդությունների ժամանակ: Այն կանխարգելում է լյարդում քարերի ա-

ռաջացումը: Պետք է խմել օրը երեք անգամ 30 գ` ուտելուց 20 րոպե առաջ: Մեկ կուրսի համար անհրաժեշտ է 10 կգ բողկ: Այս միջոցը կարելի է կիրառել տարեկան միայն մեկ անգամ:

❀ Թարխունի թուրմն օգտակար է խրոնիկական խոլեցիստիտի դեպքում:

❀ Լյարդի բորբոքման ժամանակ օգտակար է թանը:

❀ Ղանձլամերը բուժում է լյարդի հիվանդությունները:

❀ Լեղու կանգի, լեղապարկի քարերի և ավազի դեպքում 1/4 բաժակ ձիթապտղի յուղն ու նույնքան թուրինջի հյութը խառնել: Մաքրող հոգնա անել: Խմել քնելուց առաջ` ընթրիքից 1 ժամ հետո: Ընդունելուց հետո պառկել աջ կողքի վրա` դնելով տաք ջեռակ: Առավոտյան կրկին հոգնա անել:

❀ Լեղապարկում քարեր ունեցողներին ռուս հեքիմներն առաջարկում են խմել 1 բաժակ ձիթապտղի յուղ և նույնքան էլ կիտրոնի հյութ: Ուտելուց 6 ժամ հետո խմել 4 ճ/գ ձիթապտղի յուղ, վրայից` 1 ճ/գ կիտրոնի հյութ: Գործողությունը կրկնել 15 րոպե նմեկ: Երբ ձիթապտղի յուղը վերջանա, միանգամից ըմպել մնացած կիտրոնի հյութը:

❀ Լեղաքարային հիվանդությունների ժամանակ ամեն օր` ուտելուց 30 րոպե առաջ, խմել 0,5 բաժակ թթու դրած կաղամբի ջուր:

❀ Կծոխուրի տերևների սպիրտային լուծույթն օգտակար է լեղածորանի հիվանդությունների դեպքում: Խմել օրը 2-3 անգամ 26 կաթիլ: Բուժման կուրսը 2-3 շաբաթ է:

❀ 1 թ/գ կծոխուրի արմատի կեղևը լցնել 2 բաժակ եռացրած ջրի մեջ, 4 ժամից քանել: Օրվա ընթացքում կումերով խմել: Օգտակար է լեղածորանի հիվանդությունների ժամանակ:

❀ 1 կգ կարտոֆիլը լավ լվանալ, առանց կեղևելու 3 լ ջրում եփել այնքան, մինչև ջուրը կիսով չափ պակասի: Գիշերը թողնել, խմել 100 գ` ուտելուց առաջ: Մաքրում է լեղապարկի քարերը:

❀ Եթե լեղուղիներում քարեր կան, ուտելուց կես ժամ առաջ խմել ձիթապտղի յուղ` սկզբում թեյի գդալով, ապա աստիճանաբար հասցնել 1/2 բաժակի:

ԾԽԵԼԸ ՎՆԱՍԱԿԱՐ Է ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ



Ծխախոտի ծուխը թունավորում է ողջ օրգանիզմը, նպաստում տարատեսակ հիվանդությունների զարգացմանը: Այն բաղկացած է 4.000 և ավելի քիմիական տարրերից, որոնցից 43-ն արդեն հայտնի են որպես քաղցկեղածին նյութեր: Գիտնականներն ապացուցել են, որ ծխախոտի ծուխն ուղղակի կերպով չծխողին ավելի շատ է վնասում, քան՝ ծխողին:

Հայտնի է, որ ծխախոտի գործածությունը կանանց վրա ավելի բացասաբար է անդրադառնում, քան՝ տղամարդկանց: Ծխելու հետևանքով մարդու օրգանիզմը կորցնում է մեծ քանակությամբ վիտամին C, որն ազդում է դիմադրողականության և արտաքին տեսքի վրա: Ծխելը չափազանց վատ է անդրադառնում կնոջ գրավչության վրա. մաշկը դառնում է դեղնավուն, հողազույն, կնճռոտվում է, թորշոնում, ատամները դեղնում են, կարող են առաջանալ լնդերի զանազան հիվանդություններ: Մազերը կորցնում են բնական փայլը, դառնում են դյուրաբեկ, վատորակ: Ծխախոտի ծուխը գրգռում է աչքերը, կոպերը բորբոքվում են, ծիածնաթաղանթը՝ պղտորվում, աչքերի շուրջն առաջանում են կնճիռներ: Չայնը կոպտանում է, դառնում կերկերուն, տհաճ:

Այն աղջիկները, ովքեր սկսում են ծխել մինչև սեռական հասունացման շրջանը, ֆիզիկապես վատ են զարգանում, հիվանդանում են բրոնխիտով: Նիկոտինը գրգռում է էնդոկրին համակարգը, այդ իսկ պատճառով էլ մոլի ծխող կանայք ամսականի ժամանակ ավելի ցավազգաց են լինում: Ծխելու հետևանքով հաճախ ժամանակից շուտ դաշտանադադար է սկսվում: Ծխելը շատ վատ

է ազդում վերարտադրողական համակարգի վրա: Ծխող կանայք հղիության ընթացքում կարող են արյունահոսություն ունենալ, անակնկալ վիժել: Ծուխը բացասաբար է անդրադառնում նաև հորմոնային համակարգի վրա: Համաձայն համաշխարհային վիճակագրության, վահանաձև գեղձի հիպերտրոֆիայով հիվանդանում է ծխող կանանց 30 %-ը, իսկ չծխողների՝ 5 %-ը: Վահանաձև գեղձն զգայուն է նիկոտինի նկատմամբ: Վերջինս ուժեղացնում է նրա գործունեությունը:

Ծխախոտից շատ խիստ տուժում է նաև նյարդային համակարգը: Նիկոտինն սկզբում լայնացնում է ուղեղի անոթները, սակայն դրանք շուտով սկսում են նեղանալ, իսկ մոլի ծխողների մոտ՝ կարծրանալ: Դա ուղեղային հյուսվածքներում առաջացնում է թթվածնային քաղց:

Բժիշկները հավաստիացնում են, որ կանայք ավելի շատ մահանում են թոքերի, քան՝ կրծքի քաղցկեղից: Ծխելու հետևանքով առաջանում է ոչ միայն թոքերի քաղցկեղ, այլև՝ բազում այլ հիվանդություններ (բրոնխիտ, բրոնխիալ ասթմա և այլն): Օրական մեկ ծխախոտ ծխելը կանանց մոտ 2-3 անգամ ավելացնում է սրտի և ուղեղի կաթվածի, կոկորդի, երիկամների, միզափամփուռտի քաղցկեղի հավանականությունը: Ծխելու պատճառով կարող է զարգանալ կատարակտ, ոսկորների փխրունություն:

Տղամարդիկ ծխելը թողնելուց հետո երեք ամիսների ընթացքում գիրանում են, այնուհետև նրանց քաշը կանոնավորվում է: Կանայք ծխելը թողնելուց հետո մեկ տարվա ընթացքում գիրանում են 3-4 կիլոգրամով:

Եթե հետևեք ստորև բերվող խորհուրդներին, ապա աստիճանաբար հրաժեշտ կտաք այդ վատ սովորությանը՝

🌸 1 ճ/գ թարմ եգան լեզուն լցրեք կավե ամանի մեջ, ավելացրեք 1 բաժակ եռացրած ջուր, 2 ժամ թրմեք: Խմեք օրը երեք անգամ 1-ական ճ/գ: Երեք շաբաթ ընդունեք այս դեղամիջոցը, ապա, որոշ ժամանակ դադար տալուց հետո, կուրսը վերսկսեք:

🌸 Խուսափեք ծխողների շրջապատից:

❀ Զնարավորինս հետաձգեք ծխախոտ ծխելու ձեր որոշած ժամանակը:

❀ Զբաղվեք մարմնամարզությամբ. դրանով դուք կարող եք ձեր ուշադրությունը շեղել ծխելուց:

❀ Զրաժարվեք ձեզ հյուրասիրած սիգարետից:

❀ Երբ ծխելու ցանկություն եք ունենում, կերեք արևածաղիկ, կոնֆետ, միրգ կամ բանջարեղեն, մաստակ ծամեք (հիարկե՝ ոչ հասարակության մեջ), հրաժարվեք սուրճից ու ոգելից խմիչքներից:

❀ Սիգարետները պահեք աչքից հեռու, որպեսզի ձեռքը մեկնելիս դրանց չհասնեք:

❀ Ծխեք այնպիսի սիգարետ, որը ձեզ այնքան էլ դուր չի գալիս:

❀ Սուրճի հետ մի՛ ծխեք:

❀ Զրաժեշտ տվեք ճաշից հետո ծխելու սովորույթին:

❀ Անկողնում երբեք մի՛ ծխեք:

❀ Զրաժարվեք հեռուստացույցի առջև ծխելու սովորույթից:

❀ Յուրաքանչյուր ծխած սիգարետից հետո մախրամանը լվացեք:

❀ Սիգարետի միայն կեսը ծխեք:

❀ Մի՛ ծխեք, երբ սրճարանում սպասում եք պատվերին:

❀ Ղեկի մոտ մի՛ ծխեք:

❀ Եթե ուզում եք ծխել, համբերեք ևս 10 րոպե:

❀ Մի՛ ծխեք փողոցում, կանգառում:

❀ Մոխրամանը դատարկելով՝ այն հեռացրեք տեսադաշտից:

❀ Առաջին ներքաշելուց հետո սիգարետը հանգցրեք, ապա կրկին վառեք այն:

❀ Խուսափեք ծխել ծանոթների կամ գործընկերների հետ խոսելիս:

❀ Աշխատեք ծխել առանց ներս քաշելու:

❀ Աշխատավայրում ծխելը հասցրեք նվազագույնի:

❀ Աշխատեք օրվա երկրորդ կեսին ընդհանրապես չծխել:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆԱԼ



Եթե ձեզ ոչ մի կերպ չի հաջողվում թողնել ծխելը, ազատվել այդ արատավոր և կործանարար սովորույթից, ապա գոնե սովորեք ծխել այնպես, որ հնարավորինս խնայեք ձեր առողջությունը և կանխեք բազմաթիվ հիվանդությունների առաջացման ու զարգացման պատճառ հանդիսացող վտանգը:

Ծխելուց հրաժարվելու համար խորհուրդ է տրվում՝

☺ Օգտագործեք այնպիսի ծխախոտ, որի մեջ նիկոտինի պարունակությունը քիչ է:

☺ Երբեք մի՛ ծխեք քաղցած վիճակում՝ ձեզ խաբելով մի քանի կում թեյով կամ սուրճով:

☺ Քաղցը մի՛ բթացրեք ծխախոտով:

☺ Փորձեք հրաժարվել քնելուց առաջ ծխելու սովորությունից:

☺ Ծխախոտը մինչև վերջ մի՛ ծխեք. նիկոտինի, կարանյութերի և այլ վնասակար միացությունների նստվածքը հավաքվում է ֆիլտրի մոտ:

☺ Մի՛ ծխեք նյարդայնացած և արագ-արագ. նման կերպ ծխվող ծխախոտի ծուխն ավելի շատ ածխածնի օքսիդ է պարունակում, քան՝ դանդաղ ծխվողը:

☺ Մի՛ ծխեք որևէ հեղուկ ընդունելով, որովհետև վնասակար բաղադրիչները ջրում հեշտությամբ են լուծվում և առանց դժվարության հասնում կերակրափող, որտեղ յուրացվում են 100%-ով:

☺ Մի՛ ծխեք փակ, դժվար օդափոխվող տարածքներում, քանի որ ինքներդ ձեզ կարող եք թունավորել որքան ուզում եք, սակայն ուրիշներին պարտավոր եք խնայել:

ՄԿՆՈՒ (ՉԻԲԱՆ)

✿ Միջին չափի գլուխ սոխը խորովել, կիսել ու տաք վիճակում դնել չիբանի վրա: Ծածկել բամբակի շերտով, բինտով կամ որևէ այլ միջոցով, որպեսզի սոխը երկար ժամանակ տաք մնա: 4 ժամը մեկ վիրակապը փոխել:

✿ Չիբանի վրա դնել կանաչ սոխի շիլա և վիրակապել:

✿ Սեղորը և աշորայի ալյուրը լավ խառնել, ստացված զանգվածը դնել չիբանի վրա, թղթով ծածկել ու կապել:

✿ Աշորայի հացի վրա աղ անել, լավ ծամել, դնել մկնոռին:

✿ Կաղամբի թերթիկը դնել չիբանի վրա, բինտով կապել և թողնել մի քանի ժամ: Գործողությունը կրկնել մի քանի անգամ, մինչև չիբանը ծակվի:

✿ 1 ճ/գ երիցուկը 0,5 լ ջրում 20 րոպե եռացնել, թարախապալարը պահել գոլորշու վրա կամ էլ երիցուկի եփուկից թրջոց դնել: Վերջում մաշկը շփել սպիրտով կամ օղիով:

✿ Բոված քնջութը փոշի դարձնել, յուղով տրորել ու թարախապալարների դեպքում այն կիրառել որպես սպեղանի:

✿ Կտավատը փոշի դարձնել: 1-3 թ/գ փոշին խառնել կաթին, ջրին կամ հյութին, խմել առավոտյան և երեկոյան: Կարելի է նաև այդ փոշուն ջուր ավելացնել, շիլա պատրաստել, քսել թանգիֆի վրա, դնել թարախապալարին ու փաթաթել բրոյա կտորով:

✿ Պանիրը զեյթունի ձեթով տրորել, դնել չիբանի վրա:

✿ Եզան լեզվի թարմ տերևները վվանալ, ծալել, դնել չիբանի վրա, մի քանի ժամ թողնել, ապա փոխարինել նոր տերևով: Այս գործողությունը կրկնել այնքան, մինչև չիբանը ծակվի:

✿ Չի կարելի թարախը չիբանից սեղմելով դուրս հանել, քանի որ դա կարող է առաջացնել սեպսիս` ընդհանուր վարակում:

✿ Մկնոռը պետք է հասունանա և պատռվի ինքնաբերաբար, բնական ընթացքով: Արգելվում է չիբանի սեղմումը հատկապես այն դեպքում, եթե այն հասունացած չէ:

ՀՄԱՅԻՉ ՎԱՐՍԵՐ



Ի՞նչ անել գրավիչ տեսք ունենալու համար. չէ՞ որ կնոջ լավագույն զարդը բոլոր ժամանակներում համարվել են փայլուն և խիտ մազերը: «Պարզապես լվացեք գլուխը», - խորհուրդ է տալիս ֆրանսիական ասացվածքը: Մեր օրերում, երբ շամպունների տեսականին բավականին մեծ է, մազերը կարելի է լվանալ ամեն օր, հատկապես եթե դրանք ճարպոտ են: Սակայն միայն լվանալը քիչ է մազերի խնամքի համար: Հնարավորինս պիտի խուսափել վարսահարդարիչից և շաբաթը մեկ անգամ կիրառել սնուցող քսուք: Հարկավոր է 2 ձվի դեղնուցը և 1 ձվի սպիտակուցը լավ հարել, ավելացնելով կես թեյի բաժակ տաք ջուր, ստացված խառնուրդը տրորելով քսել գլխի մաշկին, ապա գլուխը լավ ցայել: Մազարմատներն ամրացնելու նպատակով քսել ևս 1 ձվի դեղնուց, խավավոր սրբիչով գլուխը փաթաթել, 10 րոպե անց լվանալ:

Ճարպոտ մազերը 2 ամսվա ընթացքում պետք է լվանալ երեք օրը մեկ՝ միայն կաղնու կեղևի եփուկով: Դրա համար 3 ճ/գ կաղնու կեղևը 15 րոպե եփել 1 լ ջրում, քամել: Ճարպոտ մազերը լվանալուց հետո ցայել եփուկով, որն ստանալու համար 1-ական ճ/գ տատրակի, եղինջի, եզան լեզվի, արևքուրիկի վրա ավելացնել 0,5 լ եռացրած ջուր, 30 րոպե թրմել, քամել: Կամ էլ 2-ական ճ/գ դաշտային ձիաձետի, կաղնու արմատների և անանուխի վրա 1 լ եռացրած ջուր լցնել, թրմել, դրանով ցայել գլուխը: Օգտակար է նաև խնկեղեգի, երիցուկի, եղինջի (միևնույն քանակությամբ) կամ կռատուկի կոճղարմատներից պատրաստված եփուկը:

Եթե մազերը չոր են, փշրվող, հարկ է խուսափել քիմիական

գանգրացումից, իսկ լվանալուց հետո քսել գերչակի, նշի, դեղ-
ծի կամ շաղգամի յուղ: Առածգականություն և փայլ ձեռք բերե-
լու համար չոր մազերը սնուցման կարիք ունեն: Լվանալուց 1 ժամ
առաջ մազարմատներին քսել գերչակի յուղ, գլուխը ծածկել մա-
գաղաթե թղթով, վրան դնել տաք ջրում թրջած ու լավ քանված
խավավոր սրբիչ, գլուխը կապել գլխաշորով: Բարերար ազդե-
ցություն է ունենում նաև շաղգամով պատրաստված քսուքը: 100
գ մանր կտրատած թարմ շաղգամը 24 ժամ թողնել ձիթապտղի
յուղի մեջ, այնուհետև մարմանդ կրակի վրա 15 րոպե եփել, սա-
ռելուց հետո քսել գլխին, ծածկել վերոհիշյալ ձևով, 2 ժամից լվա-
նալ: Բաց գույնի չոր մազերը կարելի է ցայել փիփերթի ու երի-
ցուկի եփուկով: Մազերը կփափկեն, եթե ցայեք ջրով, որի մեջ
լուծված է կիտրոն կամ քացախ:

Հայտնի է, որ դեղաբույսերը ոչ միայն բուժում են, այլև՝ թար-
մացնում վարսերի գույնը: Շիկահերներին առաջարկվում է 1-ա-
կան ճ/գ երիցուկը և հազրեվարդը 1/3 բաժակ օդու մեջ 2 շաբաթ
մութ տեղում թրմել, քամել, շաբաթը 2 անգամ՝ քնելուց առաջ,
քսել ողջ մազերի երկայնքով: Կամ էլ 2 ճ/գ երիցուկը 1 և ջրում 5
րոպե եռացնել, քամել, հովացնել, քսել մազարմատներին:

Մուգ գույնի մազեր ունեցողները գլուխը լվանալուց հետո
կարող են այն ցայել ալոռեի կամ թեյի թուրմով կամ էլ՝ գայլուկի ե-
փուկով:

Մազերի հիգիենայի համար մեծ նշանակություն ունի նաև
սանրելը: Հարկավոր է ընտրել նոսր և ոչ սուր ատամներով սանր:
Օրական 4-5 րոպե սանրելը շատ օգտակար է, որովհետև գլխի
ճարպը բաշխվում է հավասարաչափ՝ արմատներից մինչև մա-
զերի ծայրը, որի շնորհիվ էլ վարսերը դառնում են առածգական,
փայլուն, չփշրվող: Խոզանակով սանրելիս կատարվում է գլխա-
մաշկի մերսում, լավանում է արյան շրջանառությունը, սնուցվում
են մազերը, հանգստանում նյարդերը:

ՄԱՉԱԹԱՓՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Գայլուկի կոները հավաքել օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին՝ նախքան լրիվ հասունանալը: Մազարմատներն ամրացնելու համար 1 ճ/գ գայլուկի վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, 30 րոպե եռացնել, սառելուց հետո քսել գլխի մաշկին:

✿ Գլուխը գոլ ջրով թրջել, կերակրի աղը թեթևակի մերսելով 10-15 րոպե քսել գլխին ու մազերը լվանալ: Կրկնել 6 անգամ: Այս միջոցը շատերին է փրկել ճաղատանալուց:

✿ Կես սոխը մանր կտրատել, 2-3 պճեղ սխտորը ճզմել, լցնել թանգիֆի մեջ, սոխի և սխտորի հյութը քամել, ավելացնել 2-3 ճ/գ բուսական յուղ, քսել մազարմատներին, 20 րոպեից լվանալ:

✿ Խաղողի ճյուղի հյութը քամել, խառնել ձիթապտղի յուղին, քսել մազարմատներին: Այն նպաստում է մազերի աճին:

✿ 6 բաժին երիժնակի արմատների եփուկի վրա լցնել 4 բաժին սոխի հյութ, 1 բաժին կոնյակ: Քսել գլխին, գլուխը սրբիչով փաթաթել, 2 ժամ անց լվանալ: Ամեն օր կրկնել:

✿ Որպեսզի մազարմատներն ամրանան և գլխի մաշկն առողջանա, 250 գ տավարի ոսկրածուծը եփել քիչ քանակությամբ ջրով, քամել, ավելացնել 1 թ/գ մաքուր սպիրտ: Երիժնակի յուղով գլուխը մերսել, հետո մազերը լվանալ ձյութօճառով: Մի փոքր էլ մերսել ու պատրաստված զանգվածը քսել գլխին: Սրբիչը տաք ջրում թրջել, քամել և դրանով կապել գլուխը: Կրկնել 5 անգամ, որպեսզի սրբիչը միշտ տաք լինի: Գիշերը գլուխը կապել տաք գլխաշորով: Առավոտյան գլուխը կրկին մերսել և 1 ժամից լվանալ:

✿ Վերցնել 3-ական ճ/գ կռատուկի մանրած արմատներ, խնկեղեգի ընդերացողուն, լցնել 1 լ ջուր և 15-20 րոպե եռացնել: Թրմել ու սառեցնել: Շաբաթը 2-3 անգամ քսել գլխին: Այն ամրացնում և առողջացնում է մազերը:

✿ Սոխի հյութը քամել, խառնել մածուն, 1 ձվի դեղնուց (կա-

րելի է նաև՝ մեղր, կիտրոնի հյութ), քսել մազարմատներից, գլուխը փաթաթել ու 2 ժամից լվանալ: Կրկնել ամեն անգամ՝ գլուխը լվանալուց առաջ:

❀ Շաբաթական 1-2 անգամ 2-3 ճ/գ սոխի հյութը քսել մազարմատներից, գլուխը 1-2 ժամով փաթաթել, ապա լվանալ: Նպաստում է մազերի աճին, դադարեցնում մազաթափությունը:

❀ Սոխի հյութին ավելացնել կռատուկ (4:6), 1 բաժին կոնյակ: Խառնուրդը քսել գլխամաշկին, մի քանի ժամից գլուխը լվանալ:

❀ Ընկույզի կեղևն այրել, մոխիր դարձնել, խառնել ձիթապտղի յուղի և գինու հետ, քսել մազարմատներից: Այս միջոցն արագացնում է մազերի աճը և կանխում ճաղատացումը:

❀ Ըստ Ամիրդովլաթի, մոշի ճյուղերի եփուկով գլուխը լվանալը նպաստում է մազերի աճին:

❀ Մայիսյան թարմ եղինջը շատ մանր կտրատել կամ մսադացով աղալ, լցնել ապակյա տարայի կամ 1 լ-ոց շշի մեջ, ավելացնել սպիրտ (1:1), դնել տաք տեղ, թողնել թրմվի, ապա քամել: Ամեն օր նվազագույնը 1 անգամ քսել գլխի մաշկին:

❀ Խիճիճի 2 հաբի վրայի շերտը մաքրել, փոշի դարձնել, լուծել գոլ ջրի մեջ և գլուխը լվանալուց հետո քսել խոնավ մազարմատներից, գլուխը չցայել: Կրկնել այնքան, քանի դեռ արոյունքի չեք հասել:

❀ Ընկույզի կանաչ տերևը ծեծել, խառնել ժանգի հետ, թողնել 1 շաբաթ և դրանով օծել գլուխը: Ըստ Ամիրդովլաթի, օգնում է ճաղատին, սևացնում է սպիտակ մազը:

❀ Գլուխը լվանալուց հետո գոլ մեղրը մերսելով քսել մազարմատներից, գլուխը փաթաթել ու 40 րոպեից ցայել: Այն կանխում է մազաթափությունը:

❀ 1 թ/գ ծիծեռնախոտը 1 բաժակ եռացրած ջրում թրմել, կես ժամից քամել և քսել մազարմատներից:

❀ 1 թ/գ մեղրին խառնել 1 թ/գ շաղգամի յուղ, 1 թ/գ հեղուկ օճառ, գլուխ սոխի հյութ: Խառնուրդը քսել մազարմատներից, պահել 1,5-2 ժամ ու լվանալ:

❀ Արմավի կորիզն այրել, մոխիրը քսել մազարմատներից:

❁ Սխտորի հյուրը խառնել խոզի փորի նոր հալած ճարպի հետ, քսել գլխին: 1,5-2 ժամից լվանալ:

❁ 15 գ գայլուկի կոներին ավելացնել 10 գ վաղենակի ծաղիկներ, 20 գ վաղենակի մանրած արմտիք: Խառնուրդից 1 ճ/գ եփել 2-3 բաժակ ջրում, քամել, շաբաթը 2 անգամ քսել գլխին կամ էլ դրանով ցողել մազերը: Բուժման կուրսը 1-2 ամիս է:

❁ Վերցնել հավասար քանակությամբ երիցուկ, եզան լեզու, սուսամբար, եղեսպակ: 1 բաժակ ջրի մեջ լցնել 1 ճ/գ խառնուրդ, 1 ժամից քամել: Սև հացի փափուկ մասը փշրել, խառնել և խյուսը տաք վիճակում քսել մազարմատներին: Գլխաշոր կապել, 2 ժամ թողնել, հետո առանց օճառի գլուխը տաք ջրով լվանալ:

❁ 1 բաժին կռատուկի ցողունի և արմտիքի, 4 բաժին գայլուկի կոների, 1 բաժին ճահճային խնկեղեգի կոճղարմատի խառնուրդից 6 ճ/գ եփել 1 լ ջրում: Շաբաթը երեք անգամ դրանով լվանալ գլուխը:

❁ 1-ական բաժին ուռենու կեղևի, կռատուկի կոճղարմատի և արմտիքի խառնուրդից 4 ճ/գ եփել 1 լ ջրում: Շաբաթը երեք անգամ դրանով լվանալ գլուխը:

❁ Վերցնել 4-ական բաժին վաղենակի ծաղիկներ, կռատուկի ցողուն և արմտիք, 3 բաժին գայլուկի կոներ: Դրանից 55 գ եփել 1 լ ջրում: Շաբաթը 1-2 անգամ եփուկով լվանալ գլուխը:

❁ 8 ճ/գ լորենու ծաղիկները 0,5 լ ջրում 20 րոպե եռացնել և դրանով լվանալ գլուխը: Մազաթափությունը կդադարի:

❁ 50 գ դանձլամերի արմատներին ավելացնել 250 գ ջուր, 250 գ սպիրտ: Խառնուրդը եփել այնքան, մինչև կիսով չափ պակասի: Քամել և ստացված եփուկով 1 ամիս շարունակ շաբաթը երեք անգամ մերսել մազարմատները, իսկ այնուհետև մերսել շաբաթը մեկ անգամ՝ գլուխը լվանալուց առաջ: Օգտակար է մազերի նոսրացման ու ճաղատացման դեպքում:

❁ 50 գ դանձլամերի արմատները 250 գ քացախով եփել, մինչև կիսով չափ պակասի, քամել: 25 գ տուղտի արմատները 150 մլ ջրում թրմել, 1 ժամից քամել: Հեղուկները խառնել, 1 ամիս շարունակ առավոտյան ու երեկոյան քսել գլխամաշկին:

❁ 1 ճ/գ կեչու տերևների վրա լցնել 300 մլ եռացրած ջուր, 2 ժամ թողնել: Մազերը լվանալուց հետո գլխամաշկը շփել այդ ջրով:

❁ 20 գ շաղգամը 1/2 լ ջրով 5 րոպե եփել, սառեցնել, քամել ու քսել գլխի մաշկին, ապա գլուխը սովորական ջրով ցայել: Կիրառել շաբաթը երեք անգամ: Բուժման կուրսը 2 ամիս է:

❁ 2 թ/գ հազրեվարդի տերևները 300 մլ ջրում 5 րոպե եփել, սառեցնել, քամել: Շաբաթը երկու անգամ քսել գլխի մաշկին: Բուժման կուրսը 2 ամիս է:

❁ Պնդուկի կեղևն այրել, մոխիրը խառնել խոզի ճարպին և քսել մազարմատներին:

❁ Կանաչ սոխի շիլան քսել գլխին, թողնել 2 ժամ, լվանալ:

❁ Սոխը կտրատել, օղիով կամ սպիրտով թրմել, քսել մազարմատներին: Տաք գլխաշորով փաթաթել: Մազերը լվանալ հաջորդ օրը:

❁ 1 ճ/գ արևքուրիկի վրա լցնել 0,5 լ օղի, 1 շաբաթ թրմել՝ պահելով անուր փակված շշում: Շաբաթը 1-2 անգամ օղեթուրմը տրորելով քսել գլխին: Ամրացնում և առողջացնում է մազերը:

❁ Կուսարմատի թարմ արմատները ճզմել, հյութը քամել ու 1 ամիս անընդմեջ քսել մազարմատներին:

❁ 1 ճ/գ պատատուկի տերևները 10 րոպե եփել 1 լ ջրում: Սառեցնել, քամել և 1 ամիս մազերը թրջել այդ եփուկով:

❁ 1 ճ/գ ալոեի տերևները 10 րոպե եփել 1 բաժակ ջրում, սառելուց հետո քամել: Շաբաթը 2-3 անգամ եփուկը բամբակով քսել գլխին և 1-2 ժամից գլուխը լվանալ:

❁ Շնալեզվի թարմ արմատները ծեծել, ստացված խյուսը քսել մազարմատներին: Գլուխը փաթաթել մազադաթե թղթով և սրբիչով: 1 ժամ անց գլուխը ցայել: Այս միջոցը կիրառել 1 ամիս շարունակ: Այն խթանում է մազերի աճը:

❁ 100 գ տրորված ջրկոտեմի տերևներին ավելացնել 100 գ եղինջի տերևներ, 10 գ սագաթաթի տրորված արմատներ, 1/2 լ սպիրտ, 15 օր թրմել՝ օրվա մեջ տարան մի քանի անգամ թափահարելով: Քամել, ամեն անգամ գլուխը լվանալուց հետո քսել մազարմատներին: Այն նպաստում է մազերի աճին:

ԹԵՓ

❁ 10 գ կեչունն ավելացնել 20 գ գերչակի յուղ, 10 գ սպիրտ: Մազերը լվանալուց մի քանի ժամ առաջ այս խառնուրդը քսել գլխի մաշկին: Օգտակար է թեփի, ճարպոտ մաշկի և գլխի քորի դեպքում:

❁ Գինու մեջ դառը նուշ լցնել և դրանով լվանալ գլուխը:

❁ Գլխի ճարպոտ մաշկի և թեփի դեպքում խորհուրդ է տրվում վերցնել 10 բաժին ազարիոնի սպիրտային թուրմ, 1 բաժին գերչակի յուղ, խառնել ու քսել գլխի մաշկին: Եթե գլխամաշկը չոր է, ապա բաղադրիչները վերցնել հավասար քանակությամբ:

❁ Մազերը լվանալուց 1 ժամ առաջ գլխին քսել շաղգամի կամ էլ արևածաղկի յուղ:

❁ Գլուխը ցայելու համար նախատեսված ջրի մեջ լցնել լորենու թուրմ:

❁ 1-ական բաժին եղինջի տերևների, կռատուկի արմտիքի և ցողունի, գայլուկի կոնների, ձիածետի, դաշտախոտի, հազարաթերթիկի խառնուրդից 1 ճ/գ 1 բաժակ ջրով եռացնել: Գլխի մաշկը շփել այդ տաք թուրմով:

❁ Վերցնել 3-ական բաժին եղինջի ու տատրակի տերևներ: 6 ճ/գ խառնուրդը եփել 1 լ ջրում: Շաբաթը երեք անգամ գլուխը լվանալ այս եփուկով: Այն արդյունավետ է գլխի քորի և թեփի դեպքում:

❁ 1 ձվի դեղնուցին խառնել 1 ճ/գ գերչակի յուղ, քսել մազարմատներին: Գլուխը սրբիչով փաթաթել և 3 ժամ անց լվանալ չեզոք օճառով: Այն վերացնում է թեփը, չոր ու դյուրաբեկ մազերը դարձնում է առողջ:

❁ Գլխին թփի հյութ քսել, թողնել 3-8 ժամ: Այն նպաստում է մազերի աճին ու թեփի անհետացմանը:

❁ 1 գլուխ սոխը քերել, լցնել թանգիֆի մեջ, կապել ու դրա-

նով մերսել գլխամաշկը: Մի քանի ժամ անց գլուխը լվանալ: Այս գործողությունը հաճախակի կրկնելուց հետո թեփը կվերանա, մազերը կամրանան, կդառնան փափուկ և առածգական, միաժամանակ կթարմանա նրանց գույնը:

✿ 1/2 և 6 %-ոց քացախին ավելացնել 1/2 և ջուր, եռացնել, ապա լցնել 50 գ կապույտ տերեփուկի ծաղիկներ, 1 ժամ թրմել: 1 ամիս շարունակ այս հեղուկով ցայել մազերը:

✿ Քնջութի տերևներից ստացված հյութը վերացնում է թեփը, երկարացնում և փափկեցնում է մազերը:

✿ Մանր կտրատած 100 գ եղինջի տերևների վրա լցնել 1/2 և 6%-ոց քացախ և 1/2 և ջուր, 30 րոպե եփել: 10 օր շարունակ մազերն առանց օճառի լվանալ քամած եփուկով:

✿ Մանր կտրատած 1 ճ/գ մեղվամուշկի ցողուններն ու ծաղիկները 400 մլ եռացրած ջրում 2 ժամ թրմել: Օգտագործել օրումեջ՝ գլուխն առանց օճառի լվանալով: Բուժման կուրսը 1 ամիս է:

✿ Մազարմատներին քսել թարմ եղինջի հյութ կամ էլ այն խառնել գլուխը ցայելու ջրին: Այս բուժամիջոցը դադարեցնում է մազաթափությունը և վերացնում թեփը:

✿ Երիժնակի արմատները դասավորել կաթսայի մեջ, լցնել այնքան ջուր, որ հագիվ ծածկի պարունակությունը, դնել ջեռոցը: Եփել այնքան, մինչև արմատները լրիվ փափկեն: Սառեցնել, քամել, եփուկով ամեն օր թրջել մազարմատները: Շուտով թեփը կվերանա, և մազաթափությունը կդադարի:

✿ Մազերը ցայել ձիաձետի եփուկով:

ՈՏՔԵՐԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հոգնած ոտքերն այտուցվում են, ցավում, փոխվում է մարդու քայլվածքը, իսկ դա շատ է ծերացնում: Եթե չպայքարեք ոտքերի ամենօրյա հոգնածության դեմ, ապա տարիներ անց դրանք կայլանդակվեն: Նախ և առաջ հարկավոր է հարմար կոշիկներ կրել, իսկ երակային հանգույցների ի հայտ գալուն պես պետք է դիմել բժշկի:

Ժողովրդական բժշկությունը խորհուրդ է տալիս՝

❀ Եթե ոտքերը հոգնել են, անհրաժեշտ է դրանք դնել տաք ջրի մեջ և ոտնաթաթերից դեպի վեր մերսել օժառած խոզանակով:

❀ Ոտքերն ամեն օր լվանալ ու մերսել: Շրջանաձև մերսումը հարթեցնում է մաշկը, բարելավում արյան շրջանառությունը:

❀ Ոտնաթաթերի այտուցի և հոգնածության դեպքում ոտքերը դնել տաք ջրի մեջ, որին հարկավոր է ծովի աղ ավելացնել:

❀ Այտուցի դեպքում 1 և ջրի մեջ լցնել 4 բաժակ կտավատի սերմ, 10-15 րոպե եռացնել: Կաթսան ծածկել, դնել տաք տեղ, թողնել 1 ժամ թրմվի: Կարելի է չքամել: Ավելացնել կիտրոնի կամ որևէ այլ մրգի հյութ: Խմել տաք վիճակում օրը 6-8 անգամ կեսական բաժակ: 2-3 շաբաթից ոտքերի այտուցը կվերանա:

❀ Այտուցի վրա բարակ շերտով մեղր քսել, փաթաթել վիրակապով, այնուհետև՝ պոլիէթիլենով: Երեք օրից լվանալ:

❀ Ոտքերի այտուցի դեպքում հարկավոր է բամբակյա գործվածքից այնպիսի պարկեր կարել, որ հագնելիս հասնեն մինչև ծնկները: Դրանք լցնել կեչու տերևներով ու ոտքերը դնել մեջն այնպես, որ ամեն կողմից պատված լինեն մեկ մատ հաստությամբ տերևների շերտով: Երբ ոտքերը քրտնեն և 3-4 ժամ անց տերևներ-

րը խոնավանան, փոխարինել նորերով: 1-2 անգամ կիրառելուց հետո թույլ այտուցվածությունը կբուժվի, իսկ ուժեղ այտուցվածության ժամանակ գործողությունը կրկնել ևս մի քանի անգամ:

❁ Ամեն առավոտ և երեկո ներբաններին քսել կիտրոնի հյութ, թողնել չորանա: Բուժման կուրսը 2-3 շաբաթ է: Այս բուժամիջոցը կօգնի ազատվել ոտքերի ջղակծկումներից:

❁ Ջղածության դեպքում հարկավոր է սրունքները ներքևից վերև մերսել:

❁ Բանջարեղենի որոշ տեսակներ ունեն հակասնկային ազդեցություն: Անհրաժեշտ է մաշկին (այն վերքեր ու ճաքեր չպետք է ունենա) քսել վարունգի, սև բողկի կամ գլուխ սոխի թարմ հյութ, թողնել ինքն իրեն չորանա:

❁ Սնկային հիվանդությունների ժամանակ խորհուրդ է տրվում խմել թարմ բանջարեղենային հյութեր:

❁ Ոտնաթաթերի սնկային հիվանդության դեպքում ոտքերը լվանալուց հետո մշակել մանգանաթթվային կալիումի լուծույթով, մատների արանքը լավ սրբել ու քսել հակասնկային դեղամիջոց:

❁ Սնկային հիվանդություն ունեցողները պետք է ամեն օր փոխեն գուլպաները՝ դրանց մեջ լցնելով փոշենման բորաթթու:

❁ 200 գ սոխի կեղևի վրա լցնել 0,5 լ օղի, 10 օր թրմել: Ոտքերը տաք ջրով լվանալ, հետո ստացված թուրմը քսել վնասված մասերին:

Եթե ոտքերը քրտնում են...

Ոտքերը քրտնելը նորմալ ֆիզիոլոգիական երևույթ է, իսկ չափից ավելի քրտնելը՝ հիվանդություն: Չաճախ ինքներս ենք նպաստում դրան՝ հագնելով ռետինե ներբաններով կոշիկներ, չկատարելով ամենօրյա հիգիենիկ լվացումներ, մի քանի օր շարունակ հագնելով միևնույն գուլպան: Եթե ոտքերը չափից ավելի են քրտնում, դա ոչ միայն տհաճ երևույթ է, այլև կարող է հանգեցնել բորբոքային ու սնկային հիվանդությունների:

-49- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

✿ Ուտքերն ամեն օր լվանալ տաք ջրով և ձեռքի օճառով, այնուհետև դրանք որոշ ժամանակ պահել կաղնու կեղևի, օշինդրի, արոսենու տերևների ու հիպերիկի եփուկի մեջ:

✿ Մանգանի բյուրեղները տաք ջրի մեջ լավ լուծել, ջրով լի տաշտի մեջ լցնել այնքան, որ ջուրը թեթևակի վարդագունի, ուտքերը դնել դրա մեջ: Օգտակար է քրտնելու և ուտքերի տհաճ հոտի դեպքում:

✿ Երեկոյան ուտքերն օճառով լվանալ, որոշ ժամանակ պահել մանգանակալիումով պատրաստված լուծույթի մեջ:

✿ Առավոտյան ոտնաթաթերին քսել ֆորմալինի և շիբի խառնուրդ: 1 թ/գ 40%-ոց ֆորմալինի լուծույթին խառնել 1 թ/գ շիբ, կես բաժակ ջուր կամ 50 գ սալիցիլային սպիրտ, 50 գ ջուր: Մաքուր կիսագուլպաների մեջ ցանել փոշենման բորաթթու և հազնել:

✿ Երեկոյան ուտքերը լվանալ ու քսել 5-10 %-ոց ֆորմալինի լուծույթ: Սա խորհուրդ չի տրվում զգայուն մաշկ ունեցողներին, քանի որ ֆորմալինը կարող է բորբոքում առաջացնել:

✿ 300 գ կաղնու կեղևը 2 լ ջրով 30 րոպե եփել, քամել, ավելացնել 2 լ ջուր: Ուտքերը 20-30 րոպե պահել այս եփուկի մեջ: Հարկ է նշել, որ այս լոգանքից հետո մաշկը մզանում է:

✿ 200 գ մանր կտրատած սկունպիայի տերևների վրա լցնել 200 գ եռացրած ջուր, սառեցնել, քամել, ուտքերը 10 րոպե դնել մեջը:

✿ Բորաթթվի բյուրեղները փոշի դարձնել, ամեն առավոտ առատորեն ցանել ուտքերի մատների արանքում: Երեկոյան ուտքերը լվանալ 30-40° C ջրով: Ուրալում ու Կենտրոնական Ռուսաստանում կիրառվող այս միջոցն օգտակար է ուտքերը քրտնելու և վատ հոտի դեպքում:

✿ Կաղնու կեղևը մանրել, փոշի դարձնել, ամեն օր ցանել գուլպաների մեջ ու հազնել: Կրկնել այնքան, մինչև քրտնարտադրությունը կիսով չափ նվազի: Չի կարելի քրտինքից լիովին ազատվել, որովհետև չափավոր քրտնարտադրությունն անհրաժեշտ

է օրգանիզմին, այլապես բուժվողի մոտ ուժեղ գլխացավեր կառաջանան:

✿ Ամեն օր ոտքերը սառը ջրով լվանալ, շփել կաղնու կեղևի եփուկով: Ենալապատ կաթսայի մեջ լցել 20 գ կաղնու մանրացված կեղև, 1 բաժակ ջուր: Կաթսայի բերանը փակել և մարմանդ կրակով եռացնել: Քամել, ավելացնել այնքան ջուր, որ դառնա 1 բաժակ: Եփուկը քսել ոտքերին, չլվանալ, չսրբել, այլ թողնել, որ իրենք իրենց չորանան:

✿ 1 լ ջրին խառնել 1 ճ/գ չոր սպիրտ, այն լուծել ու դրանով շփել ոտքերը:

✿ Ամեն օր ոտքերը լվանալ սառը ջրով: Եթե չօգնի, գուլպաների մեջ շիբի փոշի լցնել և հագնել: Որոշ ժամանակ անց ոտքերն այլևս չեն քրտնի:

✿ Լոգանքից հետո հարկավոր է ոտքերը չորացնել, վրան տալ կ ցանել:

✿ Քրտնարտադրության ու տհաճ հոտի դեպքում գուլպայի մեջ մի պտղունց շաքարավազ ցանել ու հագնել:

Եղունգի ներաճի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

✿ Եթե բուժ մատի եղունգը ներաճում է մսի մեջ և ուժեղ ցավ պատճառում, անհրաժեշտ է ամեն երեկո ցավող մատին կարագ քսել, հագցնել մատնակալ, վրայից՝ կիսագուլպա և ամբողջ գիշեր թողնել: Այս գործողությունը կրկնել 2-3 շաբաթ, ամեն օր: Երբ ցավերը դադարեն, ներաճած եղունգի ծայրը բարձրացնել՝ տակը դնելով մի կտոր թանգիֆ: Սա ռուսական հեքիմական միջոց է:

✿ Ներաճի դեպքում եղունգի կենտրոնում՝ բնիկից մինչև ծայրը, խարտոցով խորը փոսիկ անել: Մի քանի օր անց եղունգն անկյուններից դուրս կգա, և ցավը կանցնի: Այդուհետև եղունգները կտրելիս անկյունները չկտրել:

ԿՈՇՏՈՒԿՆԵՐ



Նեղ կոշիկներ կրելիս հաճախ կոշտուկներ են հայտնվում: Դրանք տզեղ ու ցավոտ գոյացություններ են, որոնք ի հայտ են գալիս մաշկի երկարատև տրոհման կամ ոսկորին սեղմելու հետևանքով: Սեղմման տեղում գրգռման պատճառով սաղմնային շերտից բջիջներ են գոյանում: Ժամանակի ընթացքում եղջերային շերտը հաստանում է, բջիջները խորքում եղջերանում են, առաջացնում ջիղ, որն էլ ցավ է պատճառում՝ ճնշելով նյարդային վերջույթները:

Կոշտուկների դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

❁ Սխտորը մանրել, խոզաճարպի հետ տրորել, քսել կոշտուկին: Մի քանի օր կրկնել, մինչև վերանա:

❁ Թեթևակի և մակերեսային կոշտուկների դեպքում ոտքերը 20 րոպե դնել տաք ջրի մեջ, այնուհետև դրանք չեչաքարի օգնությամբ հեռացնել: Ոտքերը չորացնելուց հետո կոշտուկների վրա դնել հատուկ դեղանյութով սպեղանի: Դրա փոխարեն կարելի է քսել նաև կարագ կամ որևէ փափկեցնող քսուք: Գործողությունը կրկնել այնքան ժամանակ, մինչև դրանք ամբողջովին անհետանան:

❁ Քացախի մեջ լցնել սոխի կեղև, թողնել 2 շաբաթ: Քնելուց առաջ կեղևը դնել կոշտուկի վրա, կապել և ողջ գիշեր թողնել: Մի քանի անգամ կրկնելով՝ կոշտուկները կանհետանան: Սա սիրբիրյան հեքիմական միջոց է:

❁ Խստուտիկի տերևների և արմտիքի հյութը քամել ու ամեն օր քսել կոշտուկներին:

✿ Կոշտուկը տրորել լուլիկի շերտով կամ էլ քսել լուլիկի մածուկ:

✿ Կոշտուկը տրորել խորոված սոխի շերտով կամ էլ՝ կանաչ սոխի տաք խյուսով: Կոշտուկին հարակից առողջ մաշկին փաթաթան դնել՝ այրվածքներից խուսափելու համար: Մի քանի ժամից ոտքերը դնել տաք ջրի մեջ, քերել փափկած եղջերաթաղանթը: Այս գործողությունը կրկնել 2 օրը մեկ, կոշտուկները շուտով կանհետանան:

✿ Ալոեի տերևները լայնությամբ կիսել և քսել կոշտուկներին, վերջիններս կփափկեն: Քնելուց առաջ ոտքերը դնել տաք ջրի մեջ, ապա սրբիչով լավ չորացնել:

✿ Կոշտուկի վրա կապել կիտրոնի կեղև, որին մի քիչ միջուկ կպած լինի: 4-5 օրից կոշտուկներն ամբողջովին կանհետանան:

✿ Հացի միջուկը քացախի մեջ թրջել, քնելուց առաջ դնել կոշտուկի վրա ու կապել: Այս բուժումն անհրաժեշտ է կրկնել 8-10 օր շարունակ:

✿ 1-2 ճ/գ թարմ կամ 7-10 ճ/գ չորացրած պատատուկը լցնել 0,5 լ ջրի մեջ, 10 րոպե եռացնել: Քամել, տաք տերևները դնել կոշտուկի վրա: 20-30 րոպեից տերևները վերցնել, իսկ փափկած մաշկին քսել բուսական յուղ կամ էլ՝ կարագ:

✿ Արմունկների, ծնկների, ձեռքի ափերի կոշտացած մասերը շփել շերտատած գլուխ սոխով, հետո սոխի շերտը սպեղանու (пластырь) միջոցով ամրացնել մաշկին: 20 րոպե անց մաշկը շփել չեչաքարով, լվանալ տաք ջրով, քսել կարագ կամ էլ՝ բուսական յուղ:

✿ Կոշտուկը լվանալ խորոված սոխի եփուկով:

ՏՀԱՃ ԱՆԱԿՆԿԱԼՆԵՐ ՖԱՌԻՆԱՅՈՒՄ



Թունավոր միջատների (մեղու, իշամեղու, շնաճանճ, կարիճ, սարդ և այլն) խայթոցի հետևանքները կախված են միջատի տեսակից, ինչպես նաև՝ մարդու օրգանիզմի առանձնահատկություններից: Խայթված տեղում ցավ է առաջանում, լինում է այրոց, այտուց, կարմրություն, տեղային տաքություն: Այդ դեպքում հնարավորինս արագ պետք է ունեւիով, սրիչով, դանակի ծայրով կամ որևէ այլ հարմար առարկայով հանել խայթը և խայթած տեղի վրա դնել որևէ սառը բան: Խայթված հատվածին կարելի է դնել ծամած մաղադանոս, մարդու ականջներում կուտակված նյութը կամ էլ լվանալ տուժածի մեզով: Հիշյալ միջոցները կիրառվում են հատկապես այն դեպքում, երբ օգնության ուրիշ հնարավորություններ չկան (սարում, դաշտում, անտառում):

Օձի կծածի հետևանքները կախված են նրա տեսակից, մեծությունից, գրգռվածությունից, ներարկված թույնի քանակից: Պակաս կարևոր չեն նաև տուժածի տարիքը, քաշը, առողջական վիճակը, ցույց տրվող օգնությունը: Առաջին օգնության ժամանակ ցուցաբերվող սխալ գործողություններն ավելի շատ վնասում են տուժածին, քան՝ օգնում: Ամենից հաճախ թույլ տրվող սխալներն են կծած վերքի եզրերի խաչաձև կտրվածքը, վերքը լուցկով, կալիումի պերմանգանատով կամ ջրածնի պերօքսիդով այրելը, լարանի՝ ժգուտի կիրառումը, որը մեծացնում է փտախտի կամ ծանր թունավորումների հավանականությունը:

Օձի կծելուց անմիջապես հետո պետք է տուժածին պառկեցնել՝ սահմանափակելով շարժումները: Վերքի եզրերը մատներով զգուշորեն բացել, թույնը բերանով ձծել ու քթել: Այն շարունակել 15 րոպեից ոչ պակաս: Արագ և ակտիվ գործողության շնոր-

հիվ թույնի 20-60 %-ը կհեռացվի: Թույնի տարածումը դանդաղեցնելու նպատակով անհրաժեշտ է վերջույթն անշարժացնել:

խայթոցների և կծածի դեպքում խորհուրդ է տրվում՝

- ❁ Խնձորի տերևը ծեծել, երեք անգամ դնել օձի կծածի վրա:
- ❁ Օձի կծածի դեպքում բողկի հյութը քամել, գինով խմել:
- ❁ Խմել հուն ձվի սպիտակուց, կօզնի օձի կծածին:
- ❁ Եզան լեզուն ծեծել, դնել օձի կծածի վրա:
- ❁ Իժի խայթոցի դեպքում ավելուկի հունդը ջրով խմել:
- ❁ Կարմիր պղպեղի հյութը քսել օձի կծածին: Ցավը և ուռուցքը կանցնեն:
- ❁ Կիտրոնը հիանալի հակաթույն է օձի խայթոցի դեմ:
- ❁ Մատուտակը ծեծել ու դնել օձի կծածի վրա:
- ❁ Պանիրը թունդ քացախով տրորել, քսել օձի կծածին:
- ❁ Օձի կծածի վրա դնել կատվալեզվի տրորած տերևներ:
- ❁ 30 գ ազնվամորու ծաղիկները 1 բաժակ ջրով 20 րոպե եռացնել, օձի կծածի վրա այդ եփուկով թրջոց դնել:
- ❁ 2 թ/գ չորացրած եզան լեզվի տերևը 1 բաժակ եռացրած ջրում կես ժամ թրմել, օձի կծածի վրա թրջոց դնել:
- ❁ Հնուց ի վեր ազնվամորու ծաղիկների օղեթուրմը համարվում է հակաթույն օձերի ու կարիճների դեմ:
- ❁ Օձի, կատաղած շան կծածի դեպքում քսել սխտորի հյութ:
- ❁ Ընկույզը, մեղրը, սոխը, աղը շաղախել, դնել շան կծածին:
- ❁ Կատաղած շան կծածի վրա դնել թթենու ծեծած տերև:
- ❁ Շան կծածի դեպքում քաղցր նուշը թզով ուտել:
- ❁ Շան կծածի, կարիճի խայթոցի ժամանակ թզենու տերևներից ու պտուղներից արտադրվող սպիտակ հյութը խառնել մեղրին և խմել:
- ❁ Հոնի տերևների թարմ հյութը քամել ու դրանով թրջոց դնել: Օգտակար է խայթոցների և կծածի դեպքում:
- ❁ Կծածի ու խայթոցի վրա դնել հոնի ծեծած տերևներ:
- ❁ Չորացրած և փոշի դարձրած կարիճը կարճահարի դեղ է:

-55-ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

❁ Լեռներում աճող հազարի հյուսն օգտակար է կարիճի խայթոցի դեպքում:

❁ Կարիճի կծածի վրա դնել եռաբաժան կատվալեզվի արմատի շփոթ:

❁ Կարիճի խայթոցի դեպքում կսկիծն արագ կանցնի, եթե բերանն անմիջապես լցնեք աղ և սառը ջուր:

❁ Կարիճի խայթոցի ժամանակ իսկույններ բողկ ուտել:

❁ 2 ճ/գ անանուխի տերևները 30 րոպե թրմել 1 բաժակ եռացրած ջրում ու խայթոցի վրա թրջոց դնել:

❁ Խնձորն օգտակար է կարճահարին, այն մաքրում է մահացու թույները:

❁ Ապակյա տարայի մեջ լցնել պրովանսյան (ծիթապտղի) յուղ, մեջը 3 մորմ գցել: Տարայի բերանը ծածկել, 3 շաբաթ թրմել: Թուրմը կիրառել մորմի խայթոցի դեպքում՝ յուրաքանչյուր ժամը մեկ առատորեն քսելով կծածի վրա: Շուտով կարմրությունը և ուռուցքը կանցնեն:

❁ Միջատների խայթոցի վրա քսել եղերդակի կաթնահյութ:

❁ 1 թ/գ չորացրած եղերդակի ծաղիկները կամ էլ 20 գ մանրացրած չոր արմատը 5 րոպե եփել 1 բաժակ եռացրած ջրում և թրջոց դնել: Օգտակար է միջատների խայթոցի ժամանակ:

❁ Միջատների խայթածի վրա կաթեցնել խատուտիկի կամ կղնուխի բուսահյութ:

❁ Միջատների խայթոցի դեպքում օգտակար են տուղտի, օշինդրի կամ կռատուկի արմատի ջրաթուրմից պատրաստված թրջոցները:

❁ Խնձորը, քամած մածունը մաքրում են թույները:

❁ Սև պղպեղը հակաթույն է:

❁ Կիտրոնի հոտն օգնում է թունավորվածին:

❁ Խորոված սոխը վերացնում է թույների վնասակարությունը:

❁ Դափնու ջրաթուրմը բոլոր թույների հակաթույնն է:

❁ Թունավորվածը մաղադանոս չպետք է ուտի: Այն թույնն անմիջապես հասցնում է սրտին:

❁ Եթե թզի չրից խաշիլ եփեք և ուտեք, ոչ մի թույն ձեր օրգանիզմի վրա չի ներգործի:

ԼՈՒՄՆՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

Լուսնոտությունն (քնաշրջություն) այնպիսի հիվանդագին վիճակ է, որի ժամանակ մարդը քնի մեջ տարատեսակ անգիտակցական գործողություններ է կատարում (քայլում է, սողում և այլն):

Կես դար առաջ Ռուսաստանում բնակվող ականավոր պրոֆեսորներից մեկն իր կյանքը նվիրում է լուսնոտության ուսումնասիրությանը՝ այդ հիվանդության բուժման ասպարեզում անառարկելի հեղինակություն համարվելով: Նրա մոտ հիվանդներ էին գալիս նույնիսկ տասնյակ հազարավոր կիլոմետրեր հեռու գտնվող բնակավայրերից: Պրոֆեսորը խորհուրդ էր տալիս հիվանդությունը կանխել ամենասկզբից և սովորաբար առաջարկում էր լուսնոտի մահճակալի մոտ փռել լավ թրջած գորգ: Լուսնոտը, տրորելով այն, զգում էր ջուրը, անմիջապես արթնանում էր, նորից պառկում մահճակալին ու քնում:

Եթե մարդը վաղուց ունի այդ հիվանդությունը, ապա թաց գորգն արդեն բավական չէ, թեպետ այն միշտ էլ պետք է փռված լինի մահճակալի մոտ: Խորացած հիվանդության դեպքում պրոֆեսորը կարգադրում էր քնել փակ պատուհաններով սենյակում, որի մուտքի մոտ՝ ներսից ու դրսից, ոչ հաստ շերտով ջուր է լցված: Ջուրը պիտի ծածկված լինի որևէ սև ծածկոցով, գերադասելի է՝ սև չթով, բայց այնպես, որ այն չքսվի ջրի մակերևույթին: Լուսնոտը, ոտքը դնելով կտորի վրա, իսկույնսեթ զգում է ջուրը և արթնանում:

Հին հայկական բժշկարաններում նշված է լուսնոտության բուժման մեկ այլ միջոց: Հարկավոր է լոշտակի (մանրագոր)՝ դեռևս չբացված ծաղիկը փաթաթել քաթանե լաթով ու յոթնագույն աբրեշունով (մետաքս) կամ դերձանով, կապել լուսնոտ երեխայի պարանոցին: Ինչքան երկար ժամանակ մնա կապված, այնքան ավելի լավ:

ՃԻՃՈՒՆԵՐ

✿ Սեղրն ընկույզով շաղախել և ուտել: Փորից դուրս է հանում տափակ ու երկար ճիճուները:

✿ Ընկուզենու կեղևը որոշ ժամանակ պահել գինու մեջ ու խմել: Այն ոչնչացնում է ճիճուները:

✿ Դեղձենու տերևը ծեծել, ջուրը խմել: Հեռացնում է կլոր ու տափակ ճիճուները:

✿ 5 գ նռան կեղևին ավելացնել 100 մլ եռացրած ջուր, թողնել 30 րոպե: Խմել օրվա ընթացքում 3-4 անգամից: Օրգանիզմից հանում է ժապավենաձև որդերը:

✿ Նռան արմատի կեղևից եփուկ պատրաստել և խմել: Սա ճիճվասպան միջոց է:

✿ Տանձի կորիզները լավ ծամել ու կուլ տալ:

✿ Բոլոր տեսակի ճիճուները կվերանան, եթե բերանում երկար ժամանակ նուշ պահեք:

✿ Օրվա ընթացքում մեզը հավաքել, տաքացնել և դրանով հոգնա անել:

✿ Դանդուռի հյուսն օրգանիզմից դուրս է հանում տափակ ճիճուները:

✿ Եթե հում ալյուրը երկար ժամանակ ծամեք, օրգանիզմը կմաքրվի ճիճուներից:

✿ Ձմերուկի և կաղամբի սերմերն ունեն հակաճիճվային հատկություն:

✿ Սոխի վրա գինի լցնել, որոշ ժամանակ թողնել ու խմել: Ոչնչացնում է հետանցքային ճիճուները:

✿ Սխտորը հանում է մեծ ու մանր ճիճուները:

✿ Եթե օրական ընդունեք 2 ճ/գ գազարի հյուսն և սերմ, ճիճուներն օրգանիզմից դուրս կգան:

❁ Դարչինը, սև հաղարջն ունեն ճիճվասպան հատկություն:

❁ Սև պղպեղը հեռացնում է տափակ ճիճուները:

❁ Մաղադանոսն սպանում է մեծ ու փոքր ճիճուներին:

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

❁ Մկան ականջը՝ անմոռուկը, ջրով եփել և խմել: Այն փորից դուրս է հանում մեծ ու փոքր ճիճուները:

❁ Դդումի չոր սերմերը կեղևից զատել, մանրել կամ աղալ, մի քիչ ջուր ավելացնել և խմել: Մեծահասակների չափաբաժինը 60-80 գ է, երեխաներինը՝ 30-40 գ: 2 ժամից լուծողական ընդունել:

❁ 1 լ օդու կամ սպիրտի մեջ լցնել 150 գ մանր կտրատած սխտոր, պահել մութ տեղում, 2 շաբաթից քամել: Գոլ ջրին խառնել 3 թ/գ սխտորի օղեթուրմ ու դրանով հոգնա անել:

❁ Խակ ընկույզի կեղևից եփուկ պատրաստել և խմել:

❁ Սխտորը լցնել եռացրած կաթի մեջ ու խմել: 2 ժամ անց լուծողական ընդունել: Ըստ ռուս հեքիմների, վերացնում է բոլոր տեսակի ճիճուները:

❁ Կեչու բողբոջների թուրմը կամ եփուկը, ինչպես նաև տերևների եփուկը ճիճվաթափ միջոցներ են:

❁ 70° թմրության 1 լ սպիրտի մեջ լցնել 30 գ կեչու բողբոջներ: Օգտագործել օրը երեք անգամ՝ 1 ճ/գ ջրին խառնելով 15-20 կաթիլ: Վերացնում է փոքր, կլոր ճիճուները:

❁ Ղանձլամերն օրգանիզմից դուրս է մղում ճիճուները:

❁ Կիտրոնը դուրս է հանում մեծ ու փոքր ճիճուները:



Օ ԳՏԱԿԱՐ Է ԻՄԱՆԱԼ



☺ Թթու բալը բարեբար ազդեցություն է ունենում նյարդային համակարգի վրա: Այն օգտակար է հոգեկան հիվանդությունների դեպքում:

☺ Խաշը հանգստացնում է նյարդային համակարգը:

☺ Հարիսան հանգստացնում է նյարդային համակարգը, բուժում է նյարդային մի շարք հիվանդություններ:

☺ Ծիրանն անրացնում է նյարդային համակարգը:

☺ Դնակն անրացնում է նյարդային համակարգը:

☺ Թթու խնձորը նպաստում է նյարդային համակարգի լարվածության թուլացմանը:

☺ Հունական ընկույզի յուղն անփոխարինելի միջոց է բոլոր նյարդային հիվանդությունների դեպքում:

☺ Ուղեղ ուտելը թուլացնում է բարձրագույն նյարդային համակարգի լարվածությունը:

☺ Նյարդային հիվանդությունների ժամանակ օգտակար է նռան գինին:

☺ Ղանձլամերը հանգստացնում է նյարդային համակարգը:

☺ 1 բաժակ ջրի մեջ լցնել 0,5 բաժակ թրաշուշանի և 2 ճ/գ սպիտակ մանուշակի թերթիկներ: 7-8 օր պահել մութ տեղում, ապա ավելացնել 1 թ/գ կերակրի սոդա: Խմել օրը երեք անգամ 1 ճ/գ՝ ուտելուց առաջ: Բուժում է նյարդերը:

☺ Նյարդերի բուժման համար շատ օգտակար է բուսախոտերից պատրաստված թեյը: 20 գ դաղձի տերևները, 25 գ կատվախոտի արմատները, 50-ական գ սուսամբարի ցողունը, իշառվույտի ցողունը և ալոճենու ծաղիկներն իրար խառնել, այնուհետև այդ խառնուրդից 2 ճ/գ վերցնել, լցնել 0,5 լ եռացրած ջուր, սառեցնել ու քամել: Խմել օրը երեք անգամ 1-ական գավաթ՝ ուտելուց առաջ:

ԲՐՈՆԻՍԻԱԿ ԱՍԹՄԱ

Բրոնխիալ ասթման ինֆեկցիոն ալերգիկ հիվանդություն է, որն առաջանում է բրոնխների մկանների սպազմի հետևանքով: Այն խրոնիկական հիվանդություն է, ընթանում է սրացումներով: Օրգանիզմի սառեցումը, սնունդը, հոգեկան լարվածությունը, դեղերը կարող են ասթմայի սրացման պատճառ հանդիսանալ:

Հիվանդության զարգացման հիմքում ընկած է ալերգիան, մեծ դեր ունեն նաև կենտրոնական նյարդային համակարգը և վարակը:

Հիվանդության ախտանշաններն են՝

Նոպայածև հազը, շնչահեղձությունը, հիվանդը գունատվում է, վերին և ստորին վերջույթները կապտում են, մաշկը պատվում է սառը քրտինքով: Նոպան հիմնականում սկսվում է գիշերը: Այդ ժամանակ հիվանդը նստում է՝ շնչառությունը հեշտացնելու համար:

Բրոնխիալ ասթմայով հիվանդ մարդու սենյակում օդը միշտ պետք է մաքուր լինի, այնտեղ ծխել չի կարելի, իսկ եթե ծխել եք և հնարավոր չէ սենյակն օդափոխել, ապա հիվանդի մոտ հարկավոր է դնել անուշադրի սպիրտով լի սրվակ:

Բրոնխիալ ասթմայի բուժման համար խորհուրդ է տրվում՝

- ❁ Խմել այծի կաթ, հավի արգանակ:
- ❁ Քնջութն աղով բովել, ուտել: Դրանից հետո հնարավորինս քիչ ջուր խմել:

-61- ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

❁ 100 գ դափնետերևին ավելացնել 50 գ բուսական յուղ, 8-10 օր թողնել և ասթմայի ժամանակ քսել կրծքավանդակին:

❁ Հանկարծակի նոպայի ժամանակ պետք է կուլ տալ սառույցի կտորներ, հոտ քաշել անուշադրի սպիրտից, սրունքներից դնել մանանեխի սպեղանի, մարմինը խոզանակով մերսել:

❁ Օգտակար է սև ձիթապտղի ձեթ ծխեցնելը:

❁ 100 գ ծլեցրած ցորենն աղալ, ըստ ցանկության խառնել մեղր, բուսական յուղ և ուտել:

❁ Ասթմայով հիվանդներին խորհուրդ է տրվում փուչիկ փչել:

❁ 1 կգ աղը լցնել տոպրակի մեջ, կապել, դնել թոքերի վրա: Բնել տոպրակով:

❁ 1 բաժակ ջրի մեջ լցնել 1/2 բաժակ մայիսյան կռատուկ, 0,5 բաժակ կաղամախու տերևներ, 1 թ/գ բրգածև սոճու թարմ ասեղիկներ, 1/2 թ/գ կերակրի սոդա: Մուր տեղում 5-6 օր թրմել: Խմել շաբաթը 1 անգամ 1-ական ճ/գ՝ առավոտյան ու երեկոյան՝ քնելուց առաջ:

❁ Կրծքավանդակին սպեղանիով (пластырь) ամրացնել 4-5 պղնձադրամ, 4 օր պահել:

❁ Ասթմայի դեպքում խմել շաղգամի հյութ:

❁ 2 լ ջրում եփել 200 գ կովի կամ հորթի թոք, աղ ավելացնել, կտրատել 2 գազար, նեխուրի ցողուններ, 2 պճեղ սխտոր, սոխ: 1 օրից ուտել այս ապուրը:

❁ 1-ական ճ/գ ծոթորի և տուղտի մանրացված արմատների վրա լցնել 1 բաժակ եռացրած ջուր, բերանը փակ վիճակում 15 րոպե տաքացնել ջրային գոլորշու վրա: 45 րոպե սառեցնել, այնուհետև քամել: Ստացված 200 մլ եփուկը խմել օրը երեք անգամ 1/3 բաժակ:

ԻՆՔՆԱՄԵՐՍՈՒՄ

- ❁ Ինունհիտետը կմեծանա, եթե ամեն օր մերսեք ականջները:
- ❁ Բարձր ճնշման դեպքում սեղմել միջնամատերի ծայրերը:
- ❁ Ախորժակը կփակվի, եթե մերսեք ականջի՝ դեմքին մոտ գտնվող եռանկյունաձև կռճիկը:
- ❁ Սի քանի րոպե մերսելով ականջները՝ կմեծացնեք ձեր էներգիան, կավելացնեք աչքերի փայլը:
- ❁ Ուսերի՝ շրջանաձև շարժումներով մերսումը հանում է լարվածությունը:
- ❁ Եթե անսպասելի ուժեղ ցավի ժամանակ մի քանի անգամ մերսեք վերին շրթունքի կենտրոնական մասը, ցավը կմեղմանա:
- ❁ Հուզմունքի դեպքում նստեք, փակեք աչքերը և 10 վայրկյանից ոչ պակաս մերսեք հոնքերի կենտրոնը:
- ❁ Սի՝ ծուլացեք, ամեն երեկո մերսեք ոտնաթաթերը: Ոտնատակի, ոտնաթաթերի՝ շրջանաձև շարժումներով մերսումը վերացնում է հոգնածությունը, կարգավորում արյան շրջանառությունը:
- ❁ Եթե մերսեք պարանոցի մկանները, վախ՛ն ու անհանգստությունը կանցնեն:
- ❁ Սիրտն առողջ կլինի, եթե ցուցամատը դնեք միջնամատի վրա և 2-3 րոպե սեղմեք կրծքավանդակի միջնամասը:
- ❁ Շրջանաձև շարժումներով կրծքավանդակի մերսումն օգտակար է վախի և ներողների դեպքում:
- ❁ Եթե խախտված է մարսողությունը, մերսեք որովայնը:
- ❁ Քթարմատը շրջանաձև շարժումներով մերսելով՝ կազատվեք գլխացավից, հարբուխից, աչքերի հոգնածությունից:
- ❁ Փոխադրամիջոցներից առաջացած հոգնածության, սրտխառնոցի դեպքում անհրաժեշտ է երկու մատով սեղմել զագաթը և ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ կատարել շրջանաձև շարժումներ:
- ❁ Արևահյուսակի մերսումը լավ է ազդում մարսողության վրա:

ԽՆՁՈՐԻ ԲՈՒԺԻՉ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



Խնձորն ամենահայտնի և սիրված պտուղներից է: Իր գեղեցկության ու համի շնորհիվ այն թագավորների թագի և գավազանի զարդն է եղել: Խնձոր է անվանվել նաև սրբազան խաչից ներքև դրված գունդը: Պարունակում է կալիում, կալցիում, երկաթ, մագնեզիում, ֆոսֆոր, ցինկ և մի շարք վիտամիններ: Գոյություն ունեն խնձորի բազմազան տեսակներ: Հայ մեծ բժշկապետ Ամիրդովլաթ Ամասիացին գրում է, որ լավագույնը քաղցր ու անուշահոտ խնձորն է: Հին բժշկարաններում նշված է, որ զուսպ բնավորության տեր մարդկանց շատ օգտակար է քաղցր խնձորը, իսկ եռանդունների համար՝ թթվաշք: Վերջինս թուլացնում է նյարդային համակարգը:

Համեղ միրգ լինելուց զատ, այն օժտված է նաև մի շարք բուժիչ հատկություններով: Քաղցր ու բուրավետ խնձորը հոտոտելիս ուժեղանում է ուղեղի աշխատանքը, իսկ խակ կամ քաղած վիճակում հասունացած պտուղներն այնքան էլ առողջարար չեն: Խնձորի՝ չափից ավելի օգտագործման դեպքում կարող է առաջանալ թոքախտ. այն արտադրում է գազեր, որոնք լցվելով անոթները՝ թոքախտի պատճառ են դառնում:

Այս միրգն օգտակար է սակավարյունության (անեմիա), գլխացավի, դեղնախտի, փքվածության, դիզենտերիայի և աղիքային այլ հիվանդությունների ժամանակ:

Եթե խնձորը եփեն, ծեծեն ու դնեն աչքերին, ցավը կանցնի, տեսողությունը կուժեղանա: Իսկ կատարակտը կանխելու համար հարկավոր է խնձորի գլխիկը կտրել, փոսիկ անել, մեջը լցնել 1 թ/գ մեղր և 1 օր թողնել: Ստացված հեղուկն առավոտյան և

երեկոյան 2-ական կաթիլ կաթեցնել աչքերի մեջ: Լուծույթը սառնարանում կարելի է պահել 5-6 օր: Փորկապոլոյան դեպքում խորհուրդ է տրվում ուտել փոթոթ (փխրուն) խնձոր, իսկ լուծի և ործկալու ժամանակ խմել նրա հյութը՝ խառնած թթու նռան գինու հետ: Այն ուժեղացնում է ստամոքսը:

Խնձորն առողջարար է նաև սրտի համար. գորացնում է այն և մարդուն ուրախություն պարգևում: Բուրավետ պտղի բույրը բարերար ազդեցություն է ունենում սրտի վրա:

Խնձորը դադարեցնում է փսխումը, օրգանիզմը մաքրում է ամեն տեսակ թույներից: Այն մահացու դեղերի ու զազանահարի թշնամին է, սակայն չի կարելի ուտել խակ վիճակում, քանի որ դրանից ջերմ է առաջանում: Օրգանիզմի վրա լավ ազդեցություն է ունենում խնձորային մոնոդիետան: 7-14 օր հարկավոր է օրական ուտել 400-500 գ խնձոր:

Գորտնուկների առկայության դեպքում պետք է խնձորը կոճի թելով կիսել, երկու կեսերն էլ քսել գորտնուկին, այնուհետև կեսերը միացնել, նույն թելով կապել ու հողում հորել: Երբ այն նեխի, գորտնուկը կվերանա:

Օգտակար է նաև նրա կորիզը: Յոդի պակասի դեպքում անհրաժեշտ է ամեն օր ծամել և կուլ տալ 8 հատիկ կորիզ: Վերջինս պարունակում է օրգանիզմին անհրաժեշտ յոդի օրվա չափաբաժինը:

Եթե ատամները լվանալու հնարավորություն չկա, ապա քնելուց առաջ խնձոր կերեք:

Խնձորը երկար ժամանակ պահելու համար հատ-հատ քաղեք, փռեք գարու հարդի վրա՝ զով տեղում: Կարելի է նաև վերցնել ընկուզենու կամ կվենու թեփ, լցնել չձյութված կարասի մեջ, պտուղը թաղել այնտեղ: Երկար ժամանակ այն կմնա թարմ ու անվնաս, եթե կարասի բերանն այնպես փակեք, որ օդ չթափանցի:

