

როზა ბიძინაშვილი

გულ-სისხლკარღვთა  
დაავადებები და ფიტოთერაპია



როზა ბიძინაშვილი

**გულ-სისხლქარღვთა  
დაავადებები და ფიტოთერაპია**



კავკასიური ხარისხი

გამომცემლობა „მწიგნობარი“  
თბილისი, 2017



## ვუძღვნი ჩემი მშობლების ნათელ სსოვნას

*„მოზრდილ ადამიანს ყველაზე უფრო აინტერესებს ჯანმრთელობის საკითხი. შებდე კი, რის მიმართაც ინტერესს იჩენენ, ეს არის ადამიანებთან კარგი ურთიერთობის დამყარება“*

*დეილ კარნეგი*

ფარმაკოლოგიასა და ქირურგიაში უდიდესი მიღწევების მიუხედავად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მკურნალობა და პროფილაქტიკა კვლავ მეტად აქტუალურია.

სამკურნალო მცენარეებს ამ დაავადებების მკურნალობისას ფასდაუდებელი დახმარების გაწევა შეუძლიათ, ზოგ შემთხვევაში მცენარეული ნედლეულით მკურნალობას თუ სრული განკურნება არ მოსდევს, ამუხრუჭებს დაავადების განვითარებას და აუმჯობესებს ავადმყოფის გუნება-განწყობილებას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია.

წინამდებარე პოპულარულ ცნობარში შეროვილია ცნობები იმ საკვებ და სამკურნალო მცენარეებზე, რომლებიც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების სამკურნალოდ უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა და რომლებსაც დღესაც არ დაუკარგავთ მნიშვნელობა.

**როზა ბიძინაშვილი**

საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის სამკურნალო მცენარეების საკოლექციო ნაკვეთის კურატორი, ბოტანიკოს-მკვლევარი, ბიოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

**რედაქტორი: ნონა ანთაძე,** საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის მკვლევარი, ბიოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

სატიტულო ყდაზე – „ასკლეპიოსის კვერთხი“ – მედიცინის სიმბოლო

© როზა ბიძინაშვილი

© Roza Bidzinashvili

ISBN 978-9941-27-543-2

## წინათქმა

*„მთელს ცის ძირზე ყველაზე უკეთესი ექიმი წყალია,  
მეორე ვახლავთ სხეულის მოძრაობა და მხოლოდ  
მესამე კი არის მცირე ჭამა“*

*ტიუვმული*

ლეგენდის თანახმად, როდესაც მედიცინის ძველბერძნული ღვთაება **ასკლეპიოსი** თავისი კვერთხით მიდიოდა კრიტის მეფის მინოსის სასახლის კარზე, რათა მკვდრეთით აღედგინა მისი ვაჟი, გზაზე შემოხვდა გველი, რომელიც მის კვერთხს დაეხვია. ასკლეპიოსმა იგი მოკლა და კვლავაც გზის გაგრძელებას აპირებდა, როდესაც თვალი მოჰკრა მეორე გველს, რომელსაც პირში რაღაც ბალახი ჰქონდა ჩადებული, რომლის მეშვეობითაც მან მოკლული გველი გააცოცხლა. ასკლეპიოსმა ის ბალახი მოიძია, რომლის საშუალებითაც შემდგომ ანხორციელებდა გარდაცვლილების გაცოცხლებას. რის შემდეგაც ასკლეპიოსს გამოსახვევნი გველით შემორტყმული კვერთხის ფონზე, რაც მედიცინის უმთავრეს სიმბოლოდ არის მიჩნეული და სათავეს ძვ. წ. აღ.-ით მეორე ათასწლეულში იღებს /genia.ge/.

ფიტოთერაპია მედიცინის ყველაზე უძველესი დარგია. წარმოადგენს ადამიანის დაავადებების მკურნალობის მეთოდს, დაფუძნებულია სამკურნალო მცენარეებზე. კაცობრიობა თავის განვითარების ყველაზე ადრეულ ეტაპებზე სამკურნალოდ იყენებდა 20000-ზე მეტი დასახელების მცენარეს, რისი დადასტურებაცაა უამრავი ხელნაწერი, რომლებიც მიეკუთვნება სხვადასხვა ეპოქებს. მედიცინის მამა ჰიპოკრატე (460-370 წ.წ. ჩვ. წ. აღ.-მდე) სამკურნალოდ 200-მე მეტი სახეობის მცენარეს ხმარობდა, ამასთან ყოველგვარი წინასწარი გადამუშავების გარეშე. მთელ რიგ ქვეყნებში ფიტოთერაპია განიხილება, ოფიცინალური მეთოდებით სხვადასხვა სნეულების მკურნალობის ღირსეულ მეთოდად. ფიტოთერაპიის მიმდევარი ადამიანების მტკიცებით, სამკურნალო მცენარეებით შესაძლებელია პრაქტიკულად ყველა სატკივრისაგან განკურნება.

უმრავლეს შემთხვევაში, სამკურნალო მცენარეები მართლაც წარმოადგენს ჩვეულებრივი მედიკამენტოზური პრეპარატების

ღირსეულ მეტოქეს და ადამიანისათვის უვნებელ საშუალებას, თუმცა მათგან დამზადებული პრეპარატები განსაზღვრულ სიფრთხილეს საჭიროებს. ხშირად, ადამიანები სხვადასხვა დაავადებების სიმპტომების წარმოქმნისას, თვითონვე იწყებენ ნახარშებისა და ნაყენების მომზადებას და პრაქტიკულად თვლიან, რომ მათ არ ძალუძთ ორგანიზმზე ვნების მიყენება.

ნამდვილად, სამკურნალო მცენარეებს მხოლოდ სიკეთის მოტანა შეუძლიათ, მაგრამ მარტოოდენ მკურნალობისადმი სწორი მიდგომით. სამკურნალო მცენარეების პრეპარატების უსწორო დოზამ ან მკურნალობის არასწორად შერჩეულმა შუალედმა სარგებლის მოტანა კი არა, პირიქით შეიძლება ადამიანის ორგანიზმს ვნება მიაყენოს.

რის გამოც, ვიდრე სამკურნალო მცენარეებით მკურნალობის დაწყების გადაწყვეტილებას მიიღებთ, აუცილებელია, დაავადების ისტორიისა და დიაგნოზის შედეგებიდან გამომდინარე, კონსულტაცია მიიღოთ კვალიფიცირებული სპეციალისტისაგან, მხოლოდ მაშინ დაგეხმარებათ ფიტოთერაპია იმ სნეულებებთან საბრძოლველად, რომელიც ტრადიციული მედიცინისათვის დაუძლეველი აღმოჩნდა.

**ძვირფასო მკითხველო!** ჩვენს მიზანს შეადგენდა თქვენთვის მოგვეწოდებინა კრებადი ინფორმაცია ბუნებრივად მოზარდ და კულტივირებულ სხვადასხვა ჯგუფის იმ სამკურნალო მცენარეების შესახებ, რომლებიც უძველესი დროიდან დღემდე წარმატებით გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ (რომლებიც ამავდროულად გამოირჩევიან მრავალმხრივი სამკურნალო და სასარგებლო თვისებებით).

ცნობარში განხილულია 212 სახეობის მცენარე, ყურადღება გამახვილებულია შემდეგ ძირითად მაჩვენებლებზე: ბოტანიკური დახასიათება, ყვავილობისა და ნაყოფმსხმოიარობის ფენოფაზები, არეალი, ძირითადი ადგილსამყოფელი, სამკურნალო ნედლეულის შეგროვების პერიოდები, ქიმიური შემადგენლობა, მნიშვნელობა და გამოყენება, ხალხური რეცეპტები. ცალკეული თავები ეძღვნება სამკურნალო მცენარეების დამზადების ორგანიზაციის სწორ პრინციპებს: ნედლეულის შეგროვებისა და ალების ტექნოლოგიას, გაშრობასა და დაცვას. აგრეთვე - სამკურნალო საშუალებების - ნაყენების, ნახარშების, ექსტრაქტების, წვენების, ფხვნილების,

მალამოების, პასტის, სამკურნალო ნაკრებებისა და სამკურნალო ჩაის დამზადების ხერხებსა და ტექნოლოგიას.

**P. S. დაე, თითოეული თქვენთაგანის ჯანმრთელობის მფარველი მედიცინის ღვთაება ასკლეპიოსი ყოფილიყვეს, ხოლო წიგნში მითითებული ბალახების საშუალებით მუდმივად დაცული ყოფილიყვეთ უამრავი დაავადებისაგან!!!**

როზა ბიძინაშვილი



**გულ-სისხლძარღვთა სისტემის  
დაავადებებისას გამოყენებული  
სამკურნალო მცენარეები**

*„პატივი ეც სხეულსა შენსა, ვითარცა სიცოცხლის  
დამკვიდრებელსა, უარპყავ ყოველივე არაბუნებრივი, გამოფიტული  
საკვები, უარი უთხარ სასმელსა ფრიად აღმე ზნებსა; ჰკვებე სხეული  
შენი მხოლოდ ბუნებრივი, გადაუმუშავებელი, საღი პროდუქტით;  
მიუძღვენ წელნი მრავალნი ერთგულსა და უანგარო სამსახურს  
შენი ჯანმრთელობის ვასაკაუებლად; განიმრთელე ტანი შენი  
ზომიერი შრომისა და დასვენების მაღლით, განიწმინდე უჯრედები,  
ქსოვილები, სისხლი, სუფთა ჰაერისა და მზის სხივების ძალითა,  
უარპყავ ყოველივე საჭმელი, როცა გონებასა და სხეულსა შენსა  
უუბური დააწვეს; იქონიე აზრები, სიტყვები და ემოციები წმინდა,  
მშვიდი და ამალღებული; დღემუდამ სრულპყავ ცოდნა ბუნების  
კანონებისა, გაიხადე ეს შენი ცხოვრების მიზნად და გაიხარებ  
შენი შრომის ნაყოფით. პატივი ეცი ბუნების კანონებს - შენი  
ჯანმრთელობა შენს ზელოთა, ისარგებლე ამ უფლებით“.*

*პოლ ბრევი*

<http://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/5217/1/Shegonebani.pdf>

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები არის მიზეზი გულისა და სისხლძარღვების დარღვევებისა და მოიცავს გულის კორონარულ დაავადებას-მიოკარდიუმის ინფარქტს, ცერებროვასკულურ დაავადებას – თავის ტვინის ინსულტს, მომატებულ არტერიულ წნევას (არტერიული ჰიპერტენზია), გულის რევმატულ და თანდაყოლილ დაავადებებსა და გულის უკმარისობას.

„55-60 წლის ზემოთ მეტი რისკია ამ დაავადებების განვითარების თვალსაზრისით, თუმცა სისხლის მიმოქცევის სისტემების დაავადებათა გაახლგაზრდავების მხრივ, დღეს მთელ მსოფლიოში საგანგაშო სტატისტიკაა. საქართველოში ამ მხრივ სტატისტიკური მონაცემები ჯერ არა გვაქვს, თუმცა ამას ჩვენი ყოველდღიური დაკვირვება და ახალგაზრდა პაციენტთა გასწირებული მომართვიანობა გვაფიქრებინებს“ – ამბობენ ანგიოქირურგები.

სტატისტიკური მონაცემებით მსოფლიოში გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებით გამოწვეული სიკვდილიანობა ყოველწლიურად იზრდება. მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის 2012 წლის მონაცემებით, სიკვდილის მიზეზთა ათეულში პირველ ადგილზე თავის ტვინის ინსულტი და მეორე ადგილზე გულის ინფარქტია. ორივე ეს დაავადება გულსისხლძარღვთა სისტემის პრობლემით არის გამოწვეული.

ამ დაავადების გამომწვევი მიზეზების შესწავლამ აჩვენა, რომ ერთნი დაკავშირებულია ინფექციებთან, სხვებს აქვთ მემკვიდრეობითი და თანდაყოლილი ხასიათი, თუმცა დაავადების ყველაზე დიდი ჯგუფი უმეტესად მანვე ჩვევებით და არასწორი ცხოვრების წესითაა განპირობებული (თამბაქოს წევა, არასწორი კვება, სისხლში ქოლესტეროლისმომატებული მაღალი დონე (ჰიპერქოლესტეროლემია), სიმსუქნე, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება, ცხოვრების უმოძრაო წესი, ნერვული სტრესი, მოუწესრიგებელი შაქრიანი დიაბეტი, სისხლის მომატებული არტერიული წნევა).

ქიმიოთერაპიასა და ქირურგიაში დიდი წარმატებების მიუხედავად, კრიზისი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მკურნალობისა და პროფილაქტიკის ჯერ კიდევ დაუძლეველია.

თუმცა, ასეთი დაავადებების აცილება გარკვეული ხარისხით შესაძლებელია. ფიტოთერაპევტების მრავალწლიანი გამოცდილებებიდან გამომდინარე, მტკიცდება, რომ მცენარეები მეტად ეფექტურია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების მკურნალობისას. ამასთან ერთად დაკვირვებებიდან ირკვევა, რომ ფიტოთერაპია სრულად გამოირიცხავს გართულებებს.

ამავდროულად, უნდა გვახსოვდეს, რომ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები მიზეზებით და გამოვლინებებით მრავალმხრივია, რის გამოც უნივერსალური ბალანის მოძებნა, რომელიც დადებითად იმოქმედებდა მთლიანად ყველაფერზე, რთულია, თუმცა არჩევანი საკმაოდ ფართოა.

ბევრია დამოკიდებული ინდივიდუალურ ფონზე, რომელიც იწვევს დაავადებების გამოვლენას, პრეპარატების დოზებზე. აქედან გამომდინარე, რაც შეიძლება რეკომენდებული იყვეს ჰიპერტონიკისათვის, რა თქმა უნდა არ გამოადგება მას, ვინც ჰიპოტონიით იტანჯება. მაგრამ

არსებობს რამდენიმე კრიტერიუმი, რომლის მიხედვითაც შეიძლება შეირჩეს გულის სამკურნალოდ სასარგებლო ბალახები.

პირველ რიგში უნდა დავაყენოთ მცენარის უნარი გააუმჯობესოს გულის კუნთის კვება და ფუნქციონირება. ამ თვისებას პასუხობს მცენარე და მის საფუძველზე შექმნილი პრეპარატები, რომლებიც გულს უზრუნველყოფენ ენერგიით, ჟანგბადით, საკვები ნივთიერებებით და ვიტამინებით.

გულ-სისხლძარღვთა მკურნალობისას ხშირად აუცილებელი ხდება სამკურნალო საშუალებების რამდენიმე მნიშვნელოვანი ჯგუფის გამოყოფა, მათ შორის მცენარეული წარმოშობის, კერძოდ: **კარდიოტონური** საშუალებები, საგულე გლიკოზიდები - ამაღლებს დასუსტებული გულის კუნთის ტონუსს, აძლიერებს მის კუმშვადობას, ანელებს მის სინშირეს. ძლიერ მოქმედი საშუალებებია, რის გამოც მათი გამოყენებისას შესაძლებელია დოზის გადაბეჭება. უპირატესობა ეძლევა ქარხნული წარმოების გლიკოზიდებს (ახალგაღენური პრეპარატები). გულის გლიკოზიდებს მრავალი მცენარე შეიცავს, მათ შორის აღსანიშნავია: სათითურას სახეობები (*Digitalis ferruginea*, *D. purpurea*, *D. lanata*, *D. ciliata*), ხარისძირას სახეობები (*Helleborus niger*, *H. viridis*, *H. odorus*, *H. caucasicus*), ერიზიმუმი (*Erysimum diffusum*), ლველკეცი (*Periploca graeca*), ყვითელი ცხვირისატეხელა (*Adonis vernalis*), შროშანა (*Convallaria majalis*), სტროფანტი (*Strophanthus combe*), ზღვის ხახვი (*Drimia maritima*), ოლეანდრე (*Nerium oleander*) და სხვ.

**სისხლძარღვების გამაფართოებელი (ჰიპოტენზიური) და სპაზმოლიტური საშუალებები** ხასიათდება სისხლძარღვების გამაფართოებელი მოქმედებით, იწვევს სისტემური არტერიული წნევის (ჰიპოტენზიური ეფექტი) შემცირებას. წამყვანი მნიშვნელობისაა ჰიპერტონიული დაავადების ფიტოთერაპიაში.

ზომიერი ჰიპოტენზიური მოქმედებით გამოირჩევა: შავბალახას (*Leonurus cardiaca*), ბერულას (*Gnaphalium uliginosum*), სამკურნალო ძიძოს (*Melilotus officinalis*), მდელოს ნემსიწვერას (*Geranium pratense*) - ბალახები, კუნელის სახეობების (*Crataegus sanguinea*, *C. oxyacantha*, *C. monogyna*, *C. microphylla*) - ყვავილები და ნაყოფები, ცისფერი პოლემონიუმის (*Polemonium*

*coeruleum*) - ფესვები, არონიის (*Aronia melanocarpa*) - ნაყოფები და სხვ.

იშვიათად, მაგრამ არის მონაცემები ლიკოპუსისა (*Lycopus europaeus*) და ქაფურას (*Filipendula vulgaris*) ბალახების ამ მიზნით გამოყენების შესახებ.

**სპაზმოლიტური მოქმედება** განპირობებულია ფლავონოიდებით, კუმარინებით, ალკალოიდებითა და სხვა ნივთიერებების შემცველობით. ამ მოქმედებისა: ანისულის (*Pimpinella anisum*) - ნაყოფები, გველის სუროს (*Vinca minor*) - ფოთლები, კუნელის სახეობების ყვავილები და ნაყოფები, თავშავასა (*Origanum vulgare*) და ბარამბოს (*Melissa officinalis*) - ბალახები, ძირთეთრას (*Pastinaca sativa*) - ფესვი, სამკურნალო გვირილას (*Matricaria chamomilla*) - ყვავილები, ღიღი კამის (*Foeniculum vulgare*) - ნაყოფები, სვიის (*Humulus lupulus*) - „გირჩები“ და სხვ.

**ანტისკლეროტული მოქმედება** განპირობებულია იმ ნივთიერებების არსებობით, რომლებსაც ძალუძთ სისხლში ქოლესტერინის დონის შემცირება და ხელს უწყობს ნალველთან ერთად ღვიძლში მისი სინთეზის წინამორბედების გამოდევნას. მეტად მნიშვნელოვანია სისხლძარღვების კედლების სიმძლავრის განმტკიცება ფლავონოიდებით, ვიტამინ P და ტოკოფეროლის (ვიტამინი E) მეშვეობით. ამასთან ფიტოთერაპიის კურსი უნდა იყვეს ხანგრძლივი, ადვილად გადასატანი, გადაუტანლობის შემთხვევაში კი ჰქონდეს სხვადასხვა ვარიანტი.

**ანტისკლეროტული მოქმედების** ყველაზე აქტიური პრეპარატები სტატინები (ლოვასტატინი, სიმვასტატინი და სხვ.) მართალია ეფექტურია, მაგრამ ძვირადღირებულია, ხოლო მათი მიღება მთელი სიცოცხლის განმავლობაშია საჭირო. გარდა ამისა, ისინი იძლევიან სერიოზულ გვერდით მოვლენებს, რაც დაკავშირებულია ღვიძლისა და კუნთების დაზიანებასთან.

**გაფანტული სკლეროზის** მკურნალობა ბალახებით მისაწვდომია და უსაფრთხო, მათი მიღება შესაძლებელია ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, თუმცა გასათვალისწინებელია, რომ თითოეული ავადმყოფისათვის შესაძლებელია ამა თუ იმ მცენარის მიღებისას უკუჩვენება აღინიშნოს.



ანტისკლეროტული მოქმედებით ხასიათდება: ხახვი (*Allium cepa*), ნიორი (*Allium sativum*) ბაბუაწვერა (*Taraxacum officinale*), როვანდი (*Arctium lapa*), ნეგო (უკვდავა) (*Helichrysum arenarium*), ფარსმანდუკი (*Achillea millefolium*), ფითრი (*Viscum album*); მათვე მიეკუთვნება კუნელი (*Crataegus sanguinea*), ზღვის კომბოსტო (*Laminaria japonica*), ცხენისწაბლი (*Aesculus hippocastanum*), კუროსთავი (*Tribulus terrestris*). ამავე თვისებებით ხასიათდება სხვადასხვა სახეობის მცენარეული ზეთები, მათ შორის სელის ზეთიც.

**ათეროსკლეროზის მიმდინარეობაზე** დადებითად მოქმედებს ენტეროსორბინტების გამოყენება, რომლებიც ამცირებს ნაწლავებიდან ქოლესტერინის შეწოვას. ამ დროს ხმარობენ ხახვის (*Allium cepa*) და ნიორის (*Allium sativum*) - ბოლქვებს, ღანძილის (*Allium ursinum*) - ფოთლებს, ბაბუაწვერას (*Taraxacum officinale*) - ფესვებს, ნეგოს (უკვდავა) (*Helichrysum arenarium*, *H. plicatum*, *H. rubicundum*) - ყვავილებს, ფარსმანდუკის (*Achillea millefolium*) - ყვავილებს, კუნელის (*Crataegus sanguinea*, *C. oxyacantha*, *C. monogyna*) - ყვავილებსა და ნაყოფებს, ზღვის კომბოსტოს (*Laminaria japonica*) - ფოთლებს და სხვ.

**ჰიპერტონიული დაავადებისა და გულის უკმარისობისას** აუცილებელია გამოყენებულ იქნეს შარდმდენი მოქმედების სამკურნალო მცენარეები. მცენარეული საშუალებები, რა თქმა უნდა გზას უთმობენ სინთეტიკურ პრეპარატებს, მაგრამ მათთან შედარებით, ხანგრძლივი მიღებისას უკეთესი გადასატანია. შარდმდენ სამკურნალო საშუალებებს უმეტესად იყენებენ შარდმდენი და ჰიპოტენზიური ნაკრებების შემადგენლობაში. შარდმდენი მოქმედებისა: შვიტას (*Equisetum arvense*) - ბალახი, წითელი მოცვის (*Vaccinium vitis-idaea*) - ფოთლები, არყის ხის (*Betula pendula*) - კვირტები და ფოთლები, ოხრაზუმის (*Petroselinum crispum*) - ფესვები და ფოთლები, თირკმლის ჩაის (*Orthosiphon stamineus*) - ბალახი, დათვის კენკრას (*Arctostaphylos uva-ursi*) - ფოთოლი, ღვიის (*Juniperus oblonga*) - ნაყოფები, ჩვეულებრივი მარტიტელას (*Polygonum aviculare*) - ბალახი, მოცვის (*Vaccinium myrtillus*) - ფოთოლი, კამის (*Anethum graveolens*) - თესლები, დიდი კამის (*Foeniculum vulgare*) - ნაყოფები, პოლ-პალას (*Aerva lanata*) - ბალახი და სხვ.

**დამამშვიდებელი მოქმედების (ფსიქოსედატური) საშუალებები**  
აუცილებელია გულის სიმპათიკური ნერვული სისტემის აქტივაციის შესამცირებლად, ტკივილების შეგრძნებისა და გულის რიტმის ცემის, ნევროზების, სისხლძარღვებზე სპაზმოგენური მოქმედების შესამცირებლად, გულის რეგიონალური არტერიების კუმშვადობის დარღვევების, სპაზმების დასარეგულირებლად.

დამამშვიდებელი მოქმედებით ხასიათდება კუნელის (*Crataegus sanguinea*) - ყვავილები და ნაყოფები, კატაბალასას (*Valeriana officinalis*) - ფესვი, თავშავას (*Origanum vulgare*) - ბალახი, ცაცხვის (*Tilia cordata*) - ყვავილელები, ბარამბოს (*Melissa officinalis*) - ბალახი, პიტნის (*Mentha piperita*) - ფოთლები, შავბალასას (*Leonurus cardiaca*) - ბალახი, ბერულას (*Gnaphalium uliginosum*) - ბალახი, ჩვეულებრივი ბეგქონდარას (*Thymus vulgaris*) - ბალახი, მსოხავი ბეგქონდარას (*Thymus serpyllum*) - ბალახი, ვნების ყვავილის (*Passiflora incarnata*) - ბალახი, პოლემონიუმის (*Polemonium coeruleum*) - ბალახი, სამკურნალო გვირილას (*Matricaria chamomilla*) - ყვავილი და სხვ.

ამავე დროს აღნიშნული მცენარეები ხასიათდებიან მნიშვნელოვანი დამატებითი სამკურნალო ეფექტით, ასე მაგ.: კატაბალასა - ნალველმდენი, გვირილა - ანთების საწინააღმდეგო, ბარამბო - ანტივირუსული, პოლემონიუმი - ამოსახველებელი, ვნების ყვავილი - ძილის მომგვრელი, რითიც მნიშვნელოვნად იზრდება მათი როლი თანმდევი დაავადებების მკურნალობისას.

ასეთი ფართო არჩევანი გულის დაავადებების სამკურნალოდ იძლევა რამდენიმე მცენარის ნაკრების შედგენის საშუალებას, რითიც ძლიერდება თითოეული მათგანის მოქმედება და ერთდროულად კურნავს თანმდევ დაავადებებს.

<http://doctorpriroda.narod.ru/serdce.html>;

<http://izlechimovse.ru/travv-dlya-ukrepleniya-serdtsa-isosudo#xzz4qtqv4HT>.

## **გულ-სისხლპარღვთა და იმუნური სისტემის დაავადებები მკურნალობა და პროფილაქტიკა**

*„განმრთელი გული არ ივრძობა“* - არსებობს ასეთი უძველესი  
ჩინური აფორიზმი

გულის დაავადებები XXI საუკუნის ერთ-ერთ უმთავრეს დაავადებათა რიცხვს მიეკუთვნება. მისი სიმპტომებია: ქოშინი მცირე ფიზიკური დატვირთვის ან სიმშვიდის დროს, გულის ფრიალი, ხუთვა, მკერდის შემადონებელი ტკივილი, ყრუ ტკივილები და დისკომფორტი ღვიძლისა და გულის არეში, ფეხების შეშუპება (განსაკუთრებით საღამოს). აღნიშნული ნიშნების გამოვლენისას აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია. პაციენტები გულის მწვავე უკმარისობისას მუდმივად უნდა იყვნენ ექიმ-თერაპევტის მეთვალყურეობის ქვეშ, ხოლო გულის ქრონიკული დაავადებებისას, პერიოდულად უნდა ჩაიტარონ შემოწმება. სახლში მკურნალობის არავითარი სპეციალური სქემა არ არსებობს, პირიქით, ავადმყოფებმა არ უნდა ჩაიტარონ თვითმკურნალობა და აუცილებლად უნდა მიმართონ ექიმს.

ამ დაავადებების ეთიოლოგია ურთიერთკავშირშია ერთმანეთთან და დაავადების განვითარების „მექანიზმთან“. გართულებულია უმთავრესის გამოყოფა. ერთი დაავადება წარმოადგენს მეორის მიზეზს. მაგ.: ჰიპერტონია ხელს უწყობს გულის უკმარისობის განვითარებას. აზიანებს რა ჰემოდინამიკური დარტყმებით არტერიების შიგნითა კედელს, ჰიპერტონია საფუძველს უყრის ქოლესტერინის ბალთების წარმოქმნას, ტრომბოზს; ათეროსკლეროზი, თავის მხრივ წარმოადგენს გულის იშემიური დაავადებების ანუ სტენოკარდიისა და მიოკარდიუმის ინფარქტის განვითარების მიზეზს. ხოლო ეს უკანასკნელი - იწვევს გულის კუნთის სკლეროზსა და გულის უკმარისობას.

ათეროსკლეროზი, არტერიალური სისხლის უკმარისი ნაკადი გამოწვევია ჰიპერტონიის უმძიმესი ფორმის, რომელიც ხშირად რთულდება ტვინში სისხლჩაქცევებით და გულის უკმარისობით.

დაბალი არტერიალური წნევა, არტერიალური ჰიპოტონია, სისხლის შენელებული ნაკადის შედეგად, ხელს უწყობს არტერიალური სისხლძარღვების კედლებში მიკროცირკულაციის დარღვევას, ათეროსკლეროზის განვითარებას, ტრომბოზს, აქედან გამომდინარე ყველა შედეგებით.

როგორც ირკვევა, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების უმთავრესი მიზეზი ჰიპერტონია, ჰიპოტონია და ათეროსკლეროზია. ასევე, როგორც მტკიცდება, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მთავარ სამკურნალო-პროფილაქტიკურ საშუალებას მცენარეები წარმოადგენს.

ასეულობით მცენარე ხელს უწყობს არტერიალური წნევის დაქვეითებას, წარმოადგენს ჰიპოტენზიურ საშუალებას. ამასთან, ხშირად ეს ის მცენარეებია, რომლებიც ჩვენს ირგვლივ იზრდება და ადვილი მისაწვდომია.

**ჰიპერტონიის** უმრავლეს შემთხვევაში შესაძლებელია დადებითი შედეგების მიღება, თუ გამოყენებული იქნება შემდეგი ბალახების ნაკრებები: ბალის პიტნა, სამკურნალო ძიძო, ბერულა, თავშავა, შავბალახა, ბარამბო, ჩვეულებრივი მათიტელა, სამკურნალო ბარისპირა, მინდვრის შვიტა, არყის ხის ფოთლები, მრავალძარღვა, ვირისტერფა, შავი მოცხარი, წითელი კუნელის ნაყოფები და ყვავილები, ანწლის და სამკურნალო გულყვითელას ყვავილები, სამკურნალო ბაბუაწვერას ფესვები, მხოხავი ჭანგას ფესურა. ეს მცენარეები, ამავე დროს კურნავს და ამუხრუჭებს **ათეროსკლეროზისა და თრომბოზის განვითარებას.**

სამკურნალო ძიძოს ბალახი წარმოადგენს მსუბუქ **ანტიკოაგულანტს**, ეწინააღმდეგება თრომბების წარმოქმნას და ხელს უწყობს მათ უკუგანვითარებას, მათ გაწოვას, თავიდან აცილებს არტერიების და ვენების უვჯრედების სიკვდილს და ხელს უწყობს აღდგენას.

სამკურნალო ბაბუაწვერა, ბალის პიტნა, მრავალძარღვა ხსნის **სპაზმებს, იწვევს გლუვი კუნთების, არტერიების კრუნჩხვების შემცირებას, რითიც არა მხოლოდ ხსნის და თავიდან აცილებს სტენოკარდიის, იშემიის შეტევებს, ამავე დროს ეწინააღმდეგებიან სისხლძარღვების შიდა კედლების დაზიანებას.**

მითითებული მცენარეები აწესრიგებს ცხიმების ცვლას და ორგანიზმს



ეხმარება ცხოველური ცხიმების რაციონალურად გამოყენებაში, მეტ-ნაკლები ხარისხით აქვეითებს სიმპატიკური ნერვული სისტემის აღზუნებადობას, ანელებს აჩქარებულ გულისცემას, ხსნის ტახიკარდიას, დადებითად მოქმედებს ძილზე, წყვეტს სტრესს.

ამ მცენარეების გამოყენება ნაკრებებში საშუალებას იძლევა შევჯამდეს და მოხდეს თითოეული მათგანის პოტენციური მოქმედება.

**არტერიალური წნევის დაქვეითებისა და ჰიპერტონიული კრიზების წარმოქმნის თავიდან ასაცილებლად ნაკრებებში** იყენებენ შემდეგი მცენარეების - ბარამბოს, სამკურნალო ძიძოს, ჩვეულებრივი მატიტელას, მინდვრის შვიტას, ტყის მარწყვის, ბირკავას, გობისცხვირას - ბალახებს; თეთრი არყის ხის, მრავალძარღვას, ჟოლოს - ფოთლებს; წითელი კუნელის, ანწლის, სამკურნალო გულყვითელას, ძახველის, ნეგოს (უკვდავა) - ყვავილებს; ჩვეულებრივი ღვიის - ნაყოფებს; სამკურნალო ბაბუაწვერას, თავისხლას, მხოხავი ჭანგას - ფესვებს.

**ათეროსკლეროზის ასაცილებლად და სამკურნალოდ, ქოლესტერინის ბალთების წარმოქმნის საწინააღმდეგოდ და მათ დასაშლელად** გამოიყენება: სამკურნალო ბაბუაწვერას ბალახი და ფესვები, სამკურნალო ძიძოს, კრაზანას, ურცის - ბალახები; არყის ხისა და მრავალძარღვას - ფოთლები; წითელი სამყურას - ყვავილები.

**თრომბების წარმოქმნის ასაცილებლად და მათ სამკურნალოდ** იხმარება სამკურნალო ძიძოს და ტყის ჩიტისთვალას - ბალახი, ცხენის წაბლის და წითელი სამყურას ყვავილი და ფოთლები, მღნალის ქერქი.

**გულის უკმარისობის, ტახიკარდიის, შეშუპების, სისუსტის, ქოშინის ასაცილებლად და სამკურნალოდ** გამოიყენება მცენარეები, რომლებიც კალიუმის მაღალი შემცველობით ხასიათდება, გამოირჩევა შარდმდენი მოქმედებით, აწესრიგებს გულის კუნთის, ფილტვების, თირკმელების, თავის ტვინის მიკროცირკულაციას, არეგულირებს მაჯისცემას, ზრდის ენერგეტიკული უჯრედების - მიტოქონდრიების სასარგებლო მოქმედების კოეფიციენტს, კერძოდ: ვარდისფერი როდიოლას, მხოხავი ჭანგას, ოროვანდის, კოთხუჯის - ფესვები; კრაზანას, მინდვრისა და სამფერა იის, მხოხავი ბეგქონდარას, ბატის მარწყვაბალახის - ბალახები; ბრტყელეკალას, წითელი მოცვის,

ვირისტერფას - ფოთლები; ასფურცელას, წითელი კუნელის, სამკურნალო გულყვითელას - ყვაილები; თეთრი არყის ხის - კვირტები.

**წვრილი ბრონქების, ბრონქიოლების სპაზმების** სამკურნალოდ, რომელსაც მივეყვართ ფილტვებში სისხლის მოძრაობის გართულებასთან, რომელიც ხელს უწყობს გულის უკმარისობის განვითარებას, გამოიყენება: მინდვრის შვიტას, ჩვეულებრივი მათიტელას, სამკურნალო ძიძოს, ორკბილას, ფარსმანდუკის, სამფერა და მინდვრის იის, წყლის მარწყვა-ბალახის, ქრისტესისხლას - ბალახები; მრავალძარღვას, ვირისტერფას, წვრილფოთოლა ცაცხვის - ფოთლები; ასფურცელას - ყვაილი; სამკურნალო ბაბუაწვერას, ძირტკბილას - ფესვები.

**ნევროზის სამკურნალოდ**, დარღვეული ძილის, გამაღიზიანებელი სისუსტის დროს სასარგებლოა: მამულას, ქაფურას, სამკურნალო ბაბუაწვერას - ბალახები; წყალნაწყენის, მრავალძარღვას, მაყვლის - ფოთლები; წითელი კუნელის, წითელი სამყურას, წყალნაწყენის - ყვაილები; მამულას, სამკურნალო ბაბუაწვერას - ფესვები.

**გულის უკმარისობისას** ეფექტურობით პირველ ადგილზე აღმოჩნდა ოროვანდი, მას მოსდევს ჩვეულებრივი ჟოლო, ორკბილა, სამკურნალო თავყვითელა, თეთრი არყის ხე, მინდვრის შვიტა, ბერულა, ჯინჭარი, ასფურცელა, წითელი სამყურა, წითელი მოცვი, გულის შავბალახა, ჩვეულებრივი მათიტელა, წყალნაწყენი, ნეგო (უკვავა), სააფთიაქო გვირილა, ბალის პიტნა, ბატის მარწყვაბალახა, ვირისტერფა, სამკურნალო ბაბუაწვერა, მამულა, სამკურნალო ძიძო, ასკილი, კრაზანა, კუნელი, ფარსმანდუკი, მრავალძარღვა.

**იმუნიტეტზე** კარგად მოქმედებს ის ბალახები, რომლებიც არტერიალური წნევის ამაღლებას იწვევს. ინფექციური დაავადებების აქტიური პერიოდების დროს ექიმები ხშირად იძლევიან რეკომენდაციებს შენშენის ან ელეუტერაკოკის ნაყენების წვეთების მისაღებად იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად.

**არტერიალური თრომბოზი** წარმოადგენს არტერიალური ემბოლიის წარმოქმნის ძირითად მიზეზს, რაც პოტენციალურად ემუქრება ადამიანის ორგანიზმის ნებისმიერ ორგანოს. რისკ-ფაქტორებია:

მოწვევა, სიმსუქნე, სისხლის მაღალი წნევა, ქოლესტერინის დონის

ამაღლება, დიაბეტი, ასაკი, ოჯახური ანამნეზი, ფიზიკური აქტივობის სიმცირე, სისხლის შედღების კონცენტრაციის ფაქტორების გადიღება, სისხლის შრატის ლიპიდური დარღვევები.

ყველა ზემოთ მითითებული მცენარეები სასიკეთოდ მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე, გულის გარდა ამაგრებს ჰორმონალურ, საკვებმომწელებელ და ნერვულ სისტემებს.

ბალახების ნაყენების მომზადებისას მეტად მნიშვნელოვანია ღოზების განსაზღვრა. ამ შემთხვევაში მოსახერხებელია პრეპარატების შემენა აფთიაქებში, სადაც სამკურნალო ნედლეული გამოსაყენებლად უკვე დამზადებულია.

არის შემთხვევები, როდესაც ერთსა და იგივე პიროვნებას რამდენიმე მძიმე დაავადება აწუხებს, ამდენად, არც თუ ადვილია ფიტოკომპლექსის შედგენა, რომელიც ეფექტურად მოქმედებს ყველა ორგანოზე. ეს კიდეც ერთ-ერთი მიზეზთაგანია, რომელიც ითხოვს სპეციალისტის მიზიდვას გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას.

ერთი ადამიანისათვის, რომელიც რამდენიმე მძიმე ავადმყოფობითა დაავადებული მცენარეული ნაკრების შედგენა მეტად გართულებულია, თუმცა ფიტოთერაპტევებს ეხმარება კომპიუტერი-სადაც შეტანილია ბაზა - სამი ათასზე მეტი ავადმყოფის, რომლებსაც ჩაუტარდათ ფიტოთერაპია. ამდენად, ბაზის გამოყენებით შესაძლებელია სხვადასხვა სიმპტომებისა და დაავადებებისას მცენარეების ეფექტურობის რაოდენობრივი მაჩვენებლების დადგენა და შესაბამისად, წარმატებით მათი გამოყენება.

<http://www.treskunov.ru/cardlo/taktika.html>

**სამკურნალო მცენარეების ნაკრებები,  
რეკომენდებული როგორც დამამშვიდებელი  
და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის  
დაავადებების სამკურნალო საშუალებები**

**ხალხური რეცეპტები**

**ხალხური საშუალებები გამოყენებული  
უნდა იქნეს მხოლოდ ექიმის განკარგულებით!!!**

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები სამედიცინო პრაქტიკაში ყველაზე მრავალრიცხოვანადაა წარმოდგენილი. მაგრამ აუცილებელი სამკურნალო საშუალებები ამ მძიმე სნეულების სამკურნალოდ არასაკმარისია. როგორც უკვე ავლინებით, ეს დაავადებები დაკავშირებულია (განსაკუთრებით ჩვენს მძიმე დროში) ნერვულ სტრესებთან, სიცოცხლისათვის მძიმე პირობებთან, მოწვევასთან, ალკოჰოლის მიღებასთან, კვების რეჟიმის დარღვევასთან და სხვა მრავალ ფაქტორთან.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის ბალახების ნახარშები უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ყველაზე ეფექტურმა რეცეპტებმა ჩვენს დრომდე მოაღწია. არსებობს მთელი რიგი მცენარეებისა, რომლებსაც ოფიცინალური მედიცინა ხალხური მედიცინის თანაბრად სასარგებლოდ მიიჩნევს გულის დაავადებებისას. თუმცა, თვითმკურნალობა შეიძლება დამთავრდეს არა იმ შედეგით, რომელზეც ავადმყოფი ვარაუდობს. დოზები, მცენარის თვისებები, ნახარშის ან ნაყენის მომზადების ხერხები - თითოეული წვრილმანი მეტად მნიშვნელოვანია, რის გამოც სპეციალისტთან კონსულტაციის გარეშე ბალახებით მკურნალობა საფრთხის შემცველია.

კარდიოლოგიაში გამოიყენება სხვადასხვა სახის ნახარშები და ნაყენები. პირველი მზადდება სწრაფად (15 წთ), ხოლო ბალახების ნაყენის მომზადებას, შეიძლება რამდენიმე კვირაც დასჭირდეს. უნდა გახსოვდეთ, რომ მრავალი ბალახი უნივერსალურია, რაც ყოველთვის არ ნიშნავს, რომ ისინი უფრო სასარგებლოა. გულ-



სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის სამკურნალო მცენარეების ასორტიმენტი საკმაოდ ფართოა, რის გამოც, უპირველესად საჭიროა ყურადღება მიექცეს დაავადების სიმპტომებს.

გულისა და სისხლძარღვების სისტემის დაავადებების დიაგნოზს მხოლოდ ექიმი განსაზღვრავს. დიაგნოზთან დამოკიდებულებით, მკურნალმა ექიმმა შეიძლება სამკურნალოდ ნაკრებები დანიშნოს, რომლებშიც შედის დამამშვიდებელი, მასტიმულირებელი, გულის მოქმედების ნორმალიზებისა და ნერვული სისტემის სამკურნალო მცენარეები. მაგ.: **გულის კუნთის სისუსტისას უნიშნავენ** ყვითელ ცხვირისატეხელას (*Adonis vernalis*), **ვენური სისხლძარღვების სპაზმებისას** კუნელის (*Crataegus sanguineus*) - ყვავილებს, ხოლო თუ **სპაზმებს თან ახლავს ათეროსკლეროზით** გამოწვეული სისხლის მიმოქცევის დარღვევა - შავბალახას (*Leonurus cardiaca*) ან სამკურნალო კატაბალახას (*Valeriana officinalis*). **ნერვული სისტემის აღზნებადობის** დროს იყენებენ შავბალახას (*Leonurus cardiaca*) ბალახს, სააფთიაქო გვირილის (*Matricaria chamomilla*) ყვავილებს და სამკურნალო კატაბალახას (*Valeriana officinalis*) ფესურას ფესვებითურთ,

არსებობს მცენარეების მნიშვნელოვანი რაოდენობა, რომლებსაც იყენებენ **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისას და როგორც დამამშვიდებელ საშუალებებს**. მათ შორისაა: შავნაყოფა არონია (*Aronia melanocarpa*), წითელი კუნელი (*Crataegus sanguineus*), სამკურნალო კატაბალახა (*Valeriana officinalis*). წყლის სამყურა (*Menyanthes trifoliata*), ყვითელი ცხვირისატეხელა (*Adonis vernalis*), თავშავა (*Origanum vulgare*), კრაზანა (*Hypericum perforatum*), ხაშხაში (*Papaver somniferum*), ბარამბო (*Melissa officinalis*), სამკურნალო გულყვითელა (*Calendula officinalis*), შტოში (*Oxycoccus quadripetalus*), შროშანა (*Convallaria majalis*), ხახვი (*Allium cepa*), ბალის პიტნა (*Mentha piperita*), აბზინდა (*Artemisia absinthium*), შავბალახა (*Leonurus cardiaca*; *Leonurus quinquelobatus*), სააფთიაქო გვირილა (*Matricaria chamomilla*), ბერულა (*Gnaphalium uliginosum*), ნამდვილი ზირა (*Cuminum cyminum*), ფარსმანდუკი (*Achillea millefolium*), კამა (*Anethum graveolens*), დიდი კამა (*Foeniculum vulgare*), სვია (*Humulus lupulus*), ნიორი (*Allium sativum*), ორკბილა (*Bidens tripartita*),

ქრისტესისხლა (*Chelidonium majus*), ასკილი (*Rosa canina*) და ზოგიერთი სხვა სახეობები.

მცენარეული ნაკრებებით გულის დაავადებების მკურნალობისას ერთნი ახდენენ გულის მოქმედების სტიმულირებას, მეორენი იწვევენ წნევის აწევას ან დადაბლებას, მესამენი - ამშვიდებენ გულის კუნთს და ნერვულ სისტემას და იწვევენ სხვა სახის მოქმედებას.

**გთავაზობთ სამკურნალო საშუალებების რეცეპტებს, გამოყენებულს პროფილაქტიკისა და გულ-სისხლძარღვთა სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ. სამკურნალო ნედლეულის დოზები ნაყენების, ნახარშების, ჩაის, წველების, ექსტრაქტებისა და სხვ. მოსამზადებლად მოცემულია გრამებში.**

- წითელი ჭარხლის წყლიანი ნაყენი რეკომენდებულია გულის მანკის დროს.
- შვრიის მარცვლების ნაყენი: ნედლეულს დაემატოს წყალი შეფარდებით 1:10, დააყენეთ დღე-ღამის განმავლობაში, გადაწურეთ; მიიღება ყოველდღიურად 0,5 ჭიქა 1-3-ჯერ დღეში ჭამის წინ. მოქმედებს როგორც შარდმდენი საშუალება, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას გულის კუნთში.
- ლიმონის ქერქი სასარგებლოა ეთერზეთების მაღალი შემცველობის გამო. რეკომენდებულია მისი ღებვა გულის მუშაობის გასაუმჯობესებლად.
- ნიორი (ერთი კბილი) მიიღეთ უზმოზე, წვრილად დაჭრილი და შავ პურზე განწყობილი, სასარგებლოა გულის მოქმედებისათვის.
- ტყის მარწყვი: ბალახი და ფესვები, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში, დააყენეთ ჩაიდანში. მიიღება ერთი თვის განმავლობაში ჩაის მსგავსად, უმატებენ შაქარს. გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას.
- შავბალახას ბალახის ნაყენი: 4 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, ჭურჭელს დაახურეთ ხუფი და გააცხელეთ წყლის აბაზანაში 15 წთ-ის განმავლობაში, ხშირად ურიეთ; გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე არა უმცირეს 40 წუთისა, გადაწურეთ, ნედლეული გამოწურეთ, მიღებულ ნაყენს დაუმატეთ ადუღებული წყალი 1 ჭიქის მოცულობამდე. მიიღება

0,3 ჭიქა 2-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე. ნაყენი ინახება გრილ ადგილას, არა უმეტეს 2 დღე-ღამისა. რეკომენდებულია **გულის ტკივილებისა და ნევროზის დროს.**

- ლურჯი მოცვის ნორჩი ყლორტების ფოთლების ნახარში: 1 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ყლორტებს დაუმატეთ 1 ჭიქა ადულებული წყალი, წამოადუღეთ 10 წთ-ის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე, გააციეთ და გადაწურეთ, მიიღება თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ. **სასარგებლოა გულის ტკივილის დროს.**
- შროშანას ყვავილების ნაყენი: 1 ჩაის კოვზ ყვავილებს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი, გადაწურეთ. მიიღება თითო სადილის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში. რეკომენდებულია **გულის მწვავე და ქრონიკული უკმარისობის, კარდიოსკლეროზის დროს.**
- კატაბალანის ფესვების ნაყენი: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს დაუმატეთ თბილი ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 8-12 სთ-ის განმავლობაში დახურულ ჭურჭელში, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, **გულის ნევროზების დროს, როგორც დამამშვიდებელი.**
- შავბალახას ბალახის ნაყენი: 20 გ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაუმატეთ 0,1 ლ 70%-იანი სპირტი, გააჩერეთ 7-14 დღის განმავლობაში, გადაწურეთ. მიიღება 30-40 წვეთი 3-4-ჯერ დღეში. რეკომენდებულია **გახშირებული გულის ფრიალის, ნევროზის, ჰიპერტონიის დროს.**
- სათითურას ფოთლების ნაყენი: 0,5-1 გ ფოთლებს დაუმატეთ 0,18-0,2 ლ წყალი. მიიღება თითო სადილის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში **გულის დაავადებებისას.**
- ყვითელი ცხვირისატეხელას ბალახი: დაქუცმაცებული ბალახი მოათავსეთ 0,5 ლ მოცულობის ბოთლში, დაუმატეთ არაყი. გააჩერეთ 12 დღე თბილ, ბნელ ადგილას, ყოველდღიურად შეანჯღრიეთ. მიიღება 8 წვეთი დღეში ერთხელ საჭმლის მიღებამდე ნახევარი საათით ადრე, **გულის ტკივილებისას.**
- ბალის პიტნის ფოთლების ნაყენი: 1 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ გამშრალ ფოთლებს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღულარე წყალი, დაახურეთ ხუფი, გააჩერეთ 20 წთ, გადაწურეთ. ჭიქის მესამედი მიიღება საჭმლის მიღებამდე 30 წთ-ით ადრე, ყოველდღიურად რამდენიმე თვის განმავლობაში; **რეკომენდებულია არითმიის დროს.**
- ვარდკაჭაჭას ბალახის ნაყენი: 1-2 ჩაის კოვზ ბალახს დაუმატეთ 1

ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 20 წუთს, გადაწურეთ. მიიღება 0,5 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში, საჭმლის მიღებამდე 30 წთ-ით ადრე. ნაყენი **აუმჯობესებს გულის მოქმედებას.**

- კრაზანას ბალახის ნაყენი: 2-3 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ბალახს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ, გადაწურეთ. მიიღება 0,25 ჭიქა 3-ჯერ დღეში. **გამოიყენება ნევროზებისა და ნევრასტენიის, კრუნჩხვების, უძილობის დროს.**
- კუნელის ნაყოფებისა და ყვავილების ნაყენი: ავურიეთ ყვავილებისა და ნაყოფების თანაბარი რაოდენობა, 3 სუფრის კოვზ ნარევის დაუმატეთ 3 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ თბილ ადგილას 2 სთ, გადაწურეთ. მიიღება თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე, ან ჭამიდან 1 სთ-ის შემდეგ. **რეკომენდებულია გულის ტკივილისა და თავბრუსხვევისას.**
- ნაყენი: კუნელის ყვავილები (5 ნაწ.), ჩვეულებრივი მატითელას ბალახი (3 ნაწ.), მინდვრის შვიტას ბალახი (2 ნაწ.). ნაკრების 2 ჩაის კოვზს დაუმატეთ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1-2 სთ, შემდეგ გადაწურეთ. დღის განმავლობაში მიიღება ყლუპებად. **რეკომენდებულია არითმიის დროს.**
- ნაყენი: სამკურნალო კატაბალახას ფესვები (1 ნაწ.), ჩვეულებრივი ანისულის ნაყოფები (2 ნაწ.), ფარსმანდუკის ბალახი (1 ნაწ.), ბარამბოს ფოთლები (1 ნაწ.); 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ, გადაწურეთ. მიიღება 2-3 მიღებაზე. **რეკომენდებულია გაძლიერებული გულის ძვერის, არითმიის, გულის არეში ტკივილებისას.**
- ნაყენი: ფარსმანდუკის ბალახი (5 ნაწ.), კრაზანას ბალახი (4 ნაწ.), არნიკას ყვავილები (1 ნაწ.); 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 1 ჭიქა წყალი, გააჩერეთ 3 სთ, შემდეგ წამოადუღეთ 5 წთ, გააჩერეთ 15 წთ, გაწურეთ. დღის განმავლობაში მიიღეთ ყლუპებით. **რეკომენდებულია არითმიის, გულის არეში ტკივილების დროს.**
- ვარდისფერი როდიოლას (ოქროს ფესვი) ნაყენი: მშრალ დაქუცმაცებულ ფესვებს დაუმატეთ 70%-იანი სპირტი (1:10 შეფარდებით). დაყენებიდან 2 კვირის შემდეგ მიიღება 10-20 წვეთი დღეში 3-ჯერ. გამოიყენება ხანგრძლივი დროის მანძილზე. **რეკომენდებულია როგორც საერთო გამაძლიერებელი და მატონიზირებელი საშუალება გულისა და ნერვული სისტემის დაავადებებისას.**

- **გულის რიტმის დარღვევების (არითმიის)** დროს მიიღება შავი ბოლოკის ნელლი წვენი 1 სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში ან ბოლოკის წვენი თაფლთან ნარევეში, შეფარდება 1:1, თითო სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში.
- **გულის რიტმის დარღვევებისას** გამოიყენება შავი მოცხარის ნელლი და მშრალი ნაყოფები.
- გულყვითელას ყვავილების ნაყენი: 2 ჩაის კოვზ ყვავილებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ, გადაწურეთ. მიიღება 0,5 ჭიქა 4-ჯერ დღეში. რეკომენდებულია აჩქარებული **გულის ცემის (გულის ფრიალის), გულის რიტმის დარღვევებისას.**
- მინდვრის შვიტას ბალახის ნაყენი: 1 სუფრის კოვზ ნელლეულს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, დააყენეთ 2-3 სთ, გადაწურეთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი დღეში 5-6-ჯერ. რეკომენდებულია **არითმიის დროს.**
- **არითმიის** სამკურნალოდ რეკომენდებულია ელეუტერაკოკის ექსტრაქტის მიღება 25-30 წვეთის სახით, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.
- თალგამის ძირხვენას ნახარში: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ძირხვენას დაუმატეთ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, აღუღეთ 15 წთ, გადაწურეთ. მიიღება 4-ჯერ დღეში 0,5 ჭიქა, 1 ჩაის ჭიქა კი ძილის წინ. რეკომენდებულია **განშირებული გულისცემის დროს.**
- **გულის უკმარისობისას და აჩქარებული გულის ცემისას** რეკომენდებულია ჩვეულებრივი ძახველის ნაყოფების ნახარშის მიღება.
- რუსული ღიღილოს ყვავილების ნაყენი: 1-2 ჩაის კოვზ ყვავილებს დავასხათ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, აღუღეთ 15 წთ; დააყენეთ 20 წთ, გადაწურეთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია განშირებული გულისცემის, სკლეროზის, გულის ტკივილების, ქოშინის დროს.**
- ყვითელი ცხვირისატეხელას ბალახის ნახარში: აღუღებამდე მიიყვანეთ 0,25 ლ მოცულობის წყალი, შემდეგ შეამცირეთ ცეცხლი და ჩაყარეთ 4 გ ბალახი; აღუღეთ სუსტ ცეცხლზე 3 წთ-ის მანძილზე; ქვას დაახურეთ ხუფი და გააჩერეთ 20 წთ. თბილ ადგილას, გადაწურეთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია განშირებული გულის ცემის დროს.** ნახარშის მიღებიდან რამდენიმე დღეში შეტევები უნდა შეწყდეს.

- ბარამბოს ბალახის ნაყენი: 15 გ ნელლელს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღულარე წყალი, შეფუთეთ, გააჩერეთ 30 წთ, გადაწურეთ. მიიღება 1-2 სუფრის კოვზი 5-6-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია გულის ტკივილების, აჩქარებული გულის ცემისა და უძილობის დროს.**
- გულის ტკივილების შესამცირებლად რეკომენდებულია ალუბლის ნაყოფების ხშირი მიღება.
- სამკურნალო კატაბალახას ფესვების ნახარში: 1 ჩაის კოვზ ნელლელს დაუმატეთ 1 ჭიქა წყალი. გააჩერეთ 8-10 სთ, შემდგ წამოადუღეთ 10 წთ, დააყენეთ 30 წთ, გადაწურეთ. მიიღება ძილის წინ რამდენიმეჯერ. **რეკომენდებულია განშირებული გულის ცემის, გულის არეში ტკივილებისას.**
- სამკურნალო კატაბალახას ფესვები (2 ნაწ.), დიდი კამას ნაყოფები (1 ნაწ.), შავბალახას ბალახი (2 ნაწ.), კვლიავის ნაყოფები (1 ნაწ.); 10 გ ნარევს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღულარე წყალი, გააცხელეთ მღულარე წყლის აბაზანაში 15 წთ, დააყენეთ 30 წთ, გადაწურეთ; ნაყენს დაუმატეთ აღუღებული წყალი დაწყებით მოცულობამდე. მიიღება 0,5 ჭიქა 3-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია ნერვული აღზნებისა და განშირებული გულის ცემის დროს.**
- სამკურნალო კატაბალახას ფესვები (2 ნაწ.), შავბალახას ბალახი (2 ნაწ.), ფარსიმანდუკის ბალახი (1 ნაწ.), ანისულის ნაყოფები (1 ნაწ.). 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნარევს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღულარე წყალი, დააყენეთ 30 წთ; მიიღება 0,3 ჭიქა 2-3 -ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია აჩქარებული გულის ცემის, უძილობის დროს.**
- **ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად** რეკომენდებულია ღვიის 10 მარცვალი; კარგად დაღეჭეთ და გადაყლაპეთ, ტკივილები გადადის 15-20 წთ-ში.
- **გულის ტკივილის შესამსუბუქებლად** მიიღეთ სამფერა იის ყვავილების ჩაი დღეში რამდენიმეჯერ.
- **ონხრახუმის თესლების ნახარში:** თესლები დაფქვით, 4 ჩაის კოვზ ფხვნილს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღულარე წყალი, წამოადუღეთ 15 წთ-ის განმავლობაში, გააციეთ და გადაწურეთ. მიიღება თითო სადილის კოვზი 4-6-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია გულის უკმარისობით გამოწვეული შეშუპების დროს.**
- შავბალახას ბალახის ნახარში: დაქუცმაცებულ ბალახს დაუმატეთ წყალი 1:10 შეფარდებით, წამოადუღეთ. მიიღება 1 სუფრის



კოვზიდან ჭიქის 0,25 მოცულობამდე, 3-4-ჯერ დღეში საჭმლის შემდეგ, როგორც **დამამშვიდებელი საშუალება**.

- დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ: ძირტკბილას ფესვები (10 გ), სამკურნალო კატაბალახას ფესვები (5 გ), კამის ნაყოფები (5 გ), პანცერიას ბალახი (10 გ), ორკბილას ბალახი (10 გ), გულყვითელას ყვავილები (10 გ); 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, დააყენეთ თერმოსში 1 სთ-ის განმავლობაში, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღება 0,3 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში. **გამოიყენება გულის ტკივილების შესამსუბუქებლად და დასამშვიდებლად.**
- წითელი სამყურას ნახარში: 1 ჩაის კოვზ ყვავილეებს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, აღუღეთ 5 წთ, გადაწურეთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 4-5-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია გაფანტული სკლეროზის, ქოშინის, საერთო სისუსტის დროს.**
- წითელი სამყურას ნაყენი: 50 გ ყვავილეებს დაასხით 0,5 ლ არაყი, გააჩერეთ 10 დღეს. მიიღება თითო ჩაის კოვზი ჭამის წინ 3 თვის განმავლობაში. მიღებიდან ერთი თვის შემდეგ 10 დღით შეისვენეთ. **რეკომენდებულია გაფანტული სკლეროზის, ქოშინის, საერთო სისუსტის დროს.**
- პიტნის ფოთლების ნაყენი: 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 2 სთ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში. **რეკომენდებულია სტენოკარდიის დროს როგორც დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება.**
- ხარისშუბლას ფესვების ნახარში: 20 გ დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაასხით 0,2 ლ მღუღარე წყალი, გაციების შემდეგ გადაწურეთ. მიიღება 40 წვეთი ყოველდღიურად. **რეკომენდებულია როგორც ტკივილგამაყუჩებელი და დამამშვიდებელი საშუალება გულის მწვავე ტკივილებისა და სტენოკარდიული შეტევის დროს.**
- 1 კგ თაფლი, 10 ლიმონის წვენი, 10 თავი ნიორი, გატარებული ხორცსაკეპში, მოათავსეთ მინის ჭურჭელში, გააჩერეთ ბნელ ადგილას 1 კვირის განმავლობაში. მიიღება 1 ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ. **რეკომენდებულია გახშირებული გულის ცემის, გულის ტკივილების, ქოშინის დროს.** ნაკრების მოცულობა მკურნალობის 1 კურსისთვისაა გამიზნული.
- მინდვრის შვიტას ბალახი - 20 გ, ჩვეულებრივი მათიტელას ბალახი - 30 გ, წითელი კუნელის ყვავილები - 50 გ. მიიღება ნაყენის სახით 1/3-1/4 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში **აჩქარებული გულისცემის,**



**უძილობის, გაღიზიანებისა და გულის სისუსტისას.**

- ბალის პიტნის ფოთლები - 5 გ, ჩვეულებრივი მათიტელას ბალახი - 20 გ, მინდვრის შვიტას ბალახი - 20 გ, წითელი კუნელის ნაყოფები - 40 გ. ერთი სუფრის კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ თბილ ადგილას 40 წთ-ის განმავლობაში. ნაყენი მიიღება 1/4 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში **უძილობის და გულის კუნთის სისუსტის დროს.**
- სამკურნალო გულყვითელას ყვავილები - 30 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესვები - 20 გ, ნამდვილი ზირას ნაყოფები - 50 გ; 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაუმატეთ 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ, ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა დღეში 2-ჯერ **ნერვული აღზნების, გაღიზიანებისა და უძილობისას.**
- შავბალახას ბალახი - 20 გ, სააფთიაქო გვირილას ყვავილები - 30 გ; ორ სუფრის კოვზ ნარევს დაემატოს 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ, მიიღება ნაყენი 1/3 - 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში **ნევროზების დროს და როგორც დამამშვიდებელი საშუალება.**
- ხუთნაკეთიანი შავბალახას (*Leonurus quinquelobatus*) ბალახი - 15 გ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაემატოს ერთი ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 12 სთ დახურულ ჭურჭელში. ნაყენი მიიღება 1/4 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე, **I სტადიის ჰიპერტონიის დროს.**
- სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 15 გ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაემატოს ერთი ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 10-12 სთ დახურულ ჭურჭელში. ნაყენი მიიღება 1-2 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, **ჰიპერტონიული დაავადებებისას (I სტადიის ჰიპერტონიის დროს).**
- თავშავას ბალახი - 20 გ, ბერულას ბალახი - 60 გ, წითელი კუნელის ნაყოფები - 40 გ, უკვდავას ბალახი - 20 გ, მეჭეჭიანი არყის ფოთლები - 10 გ, ძირტკბილას ფესვი - 10 გ, მინდვრის შვიტას ბალახი - 30 გ, ვირისტერფას ფოთლები - 20 გ, კამის ბალახი - 30 გ; 2 სუფრის კოვზ კარგად არეულ და დაქუცმაცებულ ნაკრებს დაემატოს 0,5 ლ მღუღარე წყალი, წამოადუღეთ, გააჩერეთ 30 წუთის განმავლობაში. მიიღება თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე (საკმაოდ ხანგრძლივად) **ჰიპერტონიული დაავადებებისას.**

- წითელი კუნელის ნაყოფები - 15 გ, არონიის ნაყოფები - 15 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 15 გ, კამის ბალახი - 10 გ, რუსული ღიღილოს ყვავილები - 10 გ, სტაფილოს ნაყოფი (თესლები) - 10 გ, მინდვრის შვიტას ბალახი - 10 გ; 2 სუფრის კოვზ კარგად არეულ და დაქუცმაცებულ ნაკრებს დაემატოს 0,5 ლ მღუღარე წყალი, წამოადუღეთ, გააჩერეთ 30 წუთის განმავლობაში. მიიღება 1/3-1/4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე, **ჰიპერტონიის I და II სტადიის დროს.**
- ბალის პიტნის ფოთლები - 30 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 20 გ, სვიის თანანაყოფედი (ე.წ. გირჩები) - 20 გ, შავბალახას ბალახი - 30 გ; ნაკრებს დაუმატეთ 0,5 ლ წყალი, წამოადუღეთ, გააჩერეთ 30 წთ, მიიღება 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე, **ალგზნების, გალიზიანების, უბილობისა და ნევრასტენიის დროს.**
- ხახვის წვენი - 1 ჭიქა, თაფლი - 1 ჭიქა, კარგად აურიეთ, გააჩერეთ 10 დღის განმავლობაში. შეინახეთ ბნელ და გრილ ადგილას, მჭიდროდ დახურულ ჭურჭელში. მიიღება თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 1 საათით ადრე ან ჭამიდან 2-3 სთ-ის შემდეგ. გამოიყენება **ჰიპერტონიული დაავადებების, ნევროზის, ათეროსკლეროზისა და ტვინის სკლეროზის დროს.**
- ბალის პიტნის ფოთლები - 30 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 40 გ, შროშანას ყვავილები - 10 გ, დიდი კამის ნაყოფები - 20 გ, ერთ სუფრის კოვზ კარგად შერეულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათს; ნაყენი მიიღება 1/4 ჭიქა დღეში 2-ჯერ, **გულის ნევროზებისა და მიოკარდიტის დროს.**
- სვიის გირჩები - 10 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 20 გ, წყლის სამკურნალო ფოთლები - 20 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 10 გ, მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ. ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში **გულის ნევროზების დროს.**
- შავბალახას ბალახი - 25 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 25 გ, დიდი კამის ნაყოფები - 10 გ, ნამდვილი ძირას ნაყოფები - 10 გ. მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ. ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში როგორც **დამამშვიდებელი საშუალება ნერვული**

**აღზნების, ნევრასტენიისა და აჩქარებული გულისცემის დროს.**

- ფარსმანდუკის ბალახი - 30 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 10 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 30 გ, შავბალახას ბალახი - 30 გ; მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ. ნაყენი მიიღება 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, როგორც **დამამშვიდებელი გულის ნევროზების, გულის ტკივილებისა და გულის სისუსტის დროს.**
- შავბალახას ბალახი - 30 გ, ორკბილას ბალახი - 5 გ, კამის ნაყოფები 10 გ, სამკურნალო გულყვითელას ყვავილები - 5 გ, ასკილის ნაყოფები - 10 გ; მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ. ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ **ნევროზებისა და ათეროსკლეროზის დროს.**
- სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 30 გ, შავბალახას ბალახი - 30 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 20 გ, ჩვეულებრივი ანისულის ნაყოფები - 20 გ; მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 20 წთ. ნაყენი მიიღება 1/3-1/4 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ **როგორც დამამშვიდებელი საშუალება გულის ტკივილებისას.**
- წყლის სამყურას ფოთლები - 30 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 30 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 30 გ; მიღებულ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ. ნაყენი მიიღება ერთი ჭიქა ძილის წინ, 30-40 წუთით ადრე, **გულის არითმიის ნორმალიზებისათვის.**
- სამკურნალო გვირილას ყვავილები - 25 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 25 გ, დიდი კამის ნაყოფები - 25 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 25 გ, ნამდვილი ზირას ნაყოფები - 25 გ; დაუმატეთ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, წამოადუღეთ, გააჩერეთ 30 წთ, გადაწურეთ; ნახარში მიიღება საღამოს თითო ჭიქა, **არითმიისა და გულის კუნთის დასამშვიდებლად.**
- სამკურნალო ბაბუაწვერას ფესვები - 20 გ, მხოხავი ჭანგას ფესურა - 15 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 25 გ; ერთ სუფრის კოვზ ნაკრებს დაემატოს ერთი ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 2 სთ. მიიღება 3/4 ჭიქა ვახშმის წინ, **ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ.**
- **დამამშვიდებელი ნაკრები:** ბალის პიტნის ფოთლები - 20 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 20 გ, წყლის სამყურას ფოთლები - 20 გ, სვიის გირჩები - 10 გ; 2 სადილის

კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 40 წთ, ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში - დილით და საღამოს, უკეთესია ძილის წინ, **დამამშვიდებელია გულის ნევროზების დროს.**

- **დამამშვიდებელი ნაკრები:** ბალის პიტნის ფოთლები - 30 გ, წყლის სამყურას ფოთლები - 40 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 30 გ. 2 სადილის კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 40 წთ, ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში **ნევროზებისა და აღზნებადობის დროს.**
- ბალის პიტნის ფოთლები - 5 გ, თავშავას ბალახი - 20 გ, კრაზანას ბალახი - 30 გ, დაემატოს ერთი ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 20-30 წთ, გადაწურეთ. მიიღება 1/3 -1/2 ჭიქა ძილის წინ, **უძილობისას და ტრავმული წარმოშობის ნევროზების დროს.**
- ბალის პიტნის ფოთლები - 5 გ, შავბალახას ბალახი - 30 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 30 გ, სვიის გირჩები - 20 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 10 გ, ასკილის ნაყოფები - 10 გ; 2 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაემატოს ორი ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ-ის განმავლობაში, გადაწურეთ. მიიღება 1/3-1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, როგორც **ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი საშუალება.**
- შავბალახას ბალახი - 30 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 10 გ, ასკილის ნაყოფები - 10 გ, სამკურნალო კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 20 გ, სვიის გირჩები; 3 - სუფრის კოვზ ნელლეულის ნაკრებს დაემატოს 2 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ თბილ ადვილას 1 საათის განმავლობაში. ნაყენი მიიღება 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში როგორც დამამშვიდებელი საშუალება ნერვული აღზნების დროს.
- კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 15 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 15 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 50 გ. 2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაუმატეთ 1 ჭიქა ანადუღარი გაციებული წყალი, გააჩერეთ 3 სთ, წამოადუღეთ, გადაწურეთ. მიიღება დღის განმავლობაში რამდენიმე მიღებაზე. რეკომენდებულია **ნერვული გულისცემის დროს, რომელსაც ახლავს უძილობა.**
- კუნელის ყვავილები - 15 გ, მინდვრის შვიტას ბალახი - 15 გ, ფითრის ფოთლები - 15 გ, გველის სუროს ფოთლები - 15 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 30 გ. 1 სრულ სუფრის კოვზ ნაკრებს

უმატებენ ცივ წყალს, აჩერებენ 3 სთ, შემდეგ წამოადულებენ 5 წუთით, აჩერებენ 15 წთ, გადაწურავენ, დებულობენ დღის განმავლობაში **ჰიპერტონიისა და ათეროსკლეროზის დროს.**

- შროშანას ბალახი - 10 გ, დიდი კამის ნაყოფები - 20 გ, ბალის პიტნის ფოთლები - 30 გ, კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 40 გ. 1 სუფრის კოვზს დაუმატეთ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ, მიიღება 15 მლ დღეში 3-4-ჯერ **ქრონიკული მიოკარდიტის** დროს.
- არნიკას ყვავილები - 5 გ, ფარსმანდუკის ბალახი - 25 გ, კრაზანას ბალახი - 20 გ. სუფრის კოვზ ნაკრებს ემატება 1 ჭიქა ცივი წყალი, აჩერებენ არა უმცირეს 3 საათისა, აღულებენ 5 წთ, აჩერებენ 15 წთ. მიიღება დღის განმავლობაში **ჰიპერტონიული დავადებებისა და ათეროსკლეროზის დროს.**
- ნამდვილი ზირას ნაყოფები - 10 გ, ტევანის ბალახი - 10 გ, ბარამბოს ბალახი - **15 გ**, კატაბალახას ფესურა ფესვებითურთ - 15 გ, კუნელის ყვავილები - 20 გ, ფითრის ფოთლები - 30 გ. ჩაის კოვზ ნაკრებს უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 30-40 წთ, გადაწურავენ. მიიღება დღის განმავლობაში **ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს.**
- ზღვის კომბოსტო 10 გ, წითელი კუნელის ნაყოფები - 15 გ, არონიის ნაყოფები - 15 გ, წითელი მოცვის ფოთლები 10 გ, ორკბილას ბალახი - 10 გ, შავბალახას ბალახი - 10 გ, სააფთიაქო გვირილას ყვავილები - 10 გ, სიმინდის დინგი მტვრიანებით - 10 გ, ხეჭრელის ქერქი - 10 გ. 1-2 სუფრის კოვზი ნაკრები თავსდება ემალირებულ ჭურჭელაში, უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, ხუფავენ, აცხელებენ მდულარე წყალში (წყლის აბაზანაში) 15 წთ, აციებენ ოთახის ტემპერატურამდე, დარჩენილ ნედლეულს წურავენ, უმატებენ აღულებულ წყალს 20 მლ მოცულობამდე. მიიღება 1/3- 1/4 ჭიქა ჭამის შემდეგ 3-ჯერ დღეში. **ათეროსკლეროზის მკურნალობისა და პროფილაქტიკისათვის.**
- ასკილის ნაყოფები - 15 გ, ბერულას ბალახი - 10 გ, მჭირალა არყის ხის ფოთლები - 10 გ, ბალის პიტნის ბალახი - 10 გ, სტაფილოს თესლები - 10 გ, ელეუტერაკოკის ფესვი - 15 გ, სინამაქის ხის ნაყოფები და ფოთლები - 10 გ, თირკმლის ჩაის ბალახი - 10 გ, ოროვანდის ფესვები - 10 გ, 1-2 სუფრის კოვზი ნაკრები თავსდება ემალირებულ ჭურჭელში, უმატებენ 1

ჭიქა მდულარე წყალს, ხუფავენ, აცხელებენ მდულარე წყალში (წყლის აბაზანაში) 15 წთ, აციებენ ოთახის ტემპერატურამდე, დარჩენილ ნედლეულს წურავენ, უმატებენ აღუღებულ წყალს 200 მლ მოცულობამდე. მიიღება 1/3 - 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ, **გამოიყენება გულის სისუსტისა და იმუნიტეტის გასაძლიერებლად.**

<https://ftiza.info/lekarstvennyi-travyi-pri.boleznyah-serdtsa/>

[http:// www.altmedic.ru/modules/sbor/index.php?nvar=32005](http://www.altmedic.ru/modules/sbor/index.php?nvar=32005)

<http://myzoi.com/travv/travy-pri-serdechno-sosudistyx-zabolevaiyx.html>

**საერთო მონაცემები გულ-სისხლკარღვთა  
მოქმედების სამკურნალო მცენარეებზე,  
რომლებიც ამავედროულად მრავალმხრივი  
სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევიან**

არსებობს მცენარეული სამკურნალო საშუალებების და პრეპარატების საკმაოდ ფართო ასორტიმენტი, რომლებსაც ძალუძთ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების მკურნალობა და პროფილაქტიკა. ჩვენს მიერ შემოთავაზებული საკვები და სამკურნალო მცენარეები, რომლებიც ინტენსიურად გამოიყენება ოფიცინალურ და ხალხურ მედიცინაში აღნიშნული დაავადებების დასაძლევად, 212 - სახეობას მოიცავს.

ცალკეული სახეობის დახასიათებისას ყურადღება გამახვილებულია მცენარის ბოტანიკურ ნიშან-თვისებებზე, ყვავილობისა და ნაყოფმსხმოიარობის პერიოდებზე, გავრცელებაზე, სამკურნალო ნედლეულზე, ქიმიურ შემადგენლობაზე, გამოყენებაზე, მიღების წესებზე.

**აბზინდა - *Artemisia absinthium* L.**

**ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა სქლად მონაცრისფრო ქეჩისებრ შებუსული. ქვედა და ვეგეტატიური ყლორტების ფოთლები გრძელყუნწიანია, მორიგეობით განლაგებული. ფოთლის ფირფიტა ორმაგ-სამმაგ ფრთისებრ განკვეთილია ლანცეტა ფორმის ან მოგრძო, წაწვეტებულ ნაკვეთლებად; კალათები წვრილია, ნახევარსფერული, 3-5 მმ დიამეტრის, მჭიდროდაა განწყობილი გვერდით ტოტებზე, რომლებიც გრძელ საგველასებრ ყვავილეებს ქმნიან. გვორგვინი მილისებრ-ზარისებრია, შიშველი; კალათაში ყველა ყვავილი სანაყოფა, ყვითელი ფერის. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VIII-X; ნაყ. IX-X.

ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, ხმელთაშუაზღვის მხარეს, შუა აზიაში, ციმბირში, ჩრდ. აფრიკაში, თითქმის მთელ საქართველოში (აჭარა-გურიის გარდა), ნატურალიზებულია ჩრდილოეთ ამერიკაში.

იზრდება ზღვის სანაპირო ზოლიდან ალპურ სარტყლამდე მდელოებზე,



როგორც სარეველა გზის პირებსა და საცხოვრებელი ადგილების მახლობლად.

ფართოდაა კულტივირებული სამხრეთ ევროპაში, რუსეთში, ჩრდილოეთ აფრიკასა და აშშ-ში, სადაც წარმოებს აბზინდის ზეთის გამოხდა.

სამკურნალო მიზნით იყენებენ აბზინდის ფოთლებს (გროვდება ყვავილობამდე და ყვავილობის დასაწყისში) და მოყვავილე შეფოთლილი ყლორტების წვეროებს.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, მწარე გლიკოზიდებს (აბსინტინს, ანაბსინტინს, არტაბსინს და სხვებს), რომლებიც მცენარეს ანიჭებს თავისებურ მწარე გემოს, საპონინებს, ფლავონოიდებს, ფიტონციდებს, ასკორბინის მჟავას, ფისოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, კალიუმის მარილებს, არტემიზინს, ეთერზეთებს (0,2-0,5%), კაროტინს, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ქარვის).

ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის ტუიოლის სპირტი, ტუიონი, პინენი, კადინენი, ფელანდრენი, B-კარიოფილენი, Y-სელინენი, ბიზაბოლენი, კურკუმენი და ხამაზულენოგენი.

**ნასიათდება დამამშვიდებელი, არტერიალური წნევის მარეგულირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიოქსიდანტური, ანტიმიკრობული, ანტიჰელმინტური, ანტიპროტოზოული, ეპატოპროტექტორული და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. იხმარება საჭმლის მონელების დარღვევის, მალალი მჟავიანობის, მუცლის ჭრის, გასტრიტის, მეტეორიზმის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ელენთის სიმსივნის, ანემიის დროს. აბზინდას ნაყენი ან ფხვნილი აქრობს უსიამოვნო სუნს პირიდან. შედის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციის გამაუმჯობესებელ წვეთებში, მადისმომგვრელ, მეტეორიზმის საწინააღმდეგო და ნაღვლისმდენ ნაკრებებში. მოქმედებს როგორც ტკივილგამაყუჩებელი მარღვების დაჭიმვის, ამოვარდნილობის, მსხვილი ნაწლავის სპაზმის და ანთების დროს. ამზადებენ მწარე ნაყენს, წყლის ექსტრაქტს, იყენებენ მრავალი ქვეყნის ტრადიციულ მედიცინაში და ჰომეოპათიაში.**

**ბალახის ნაყენი:** ერთ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს უმატებენ 2 ჭიქა მდულარე წყალს. აყენებენ 20 წთ, მიიღება ჭიქის

მეოთხედი დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

**უკუჩვენება:** არასწორმა და ზედმეტი დოზით გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს კრუნჩხვები, ჰალუცინაცია, პირღებინება და ჭკუაზე შეშლაც კი.

**ალუბალი - *Cerasus vuigaris L.***

**ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

6-7 მ სიმაღლის ხეა, ან მსხვილი ბუჩქი, თითქმის სფერული ვარჯით. მთავარი კურკოვანი კულტურაა. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს (უმთავრესად ვაშლისა და ლიმონისას), მთრიმლავ ნივთიერებებს, პექტინებს, ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, C, PP, კაროტინს), მინერალურ მარილებს (Cu, K, Fe, Mg); ფოთოლი - მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს. თესლი-35 მგ% ცხიმოვან ზეთებს, რომელიც საპნის წარმოებაში გამოიყენება.

ნაყოფი წარმოადგენს **კაპილარული სისხლძარღვების** კარგ გამამაგრებელ საშუალებას, ხასიათდება **ჰიპერტონიული, ანტისეპტიკური**, მადისმომგვრელი, მსუბუქი საფალარათო, ამოსახველებელი, ხოლო ფოთოლი - სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება **ჰიპერტონიული დაავადებების**, ანემიის, სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, ქრონიკული შეკრულობის, შემუშების, შარდკენჭოვანი და ცხვირიდან სისხლდენის, ართრიტების, სიყვითლის დროს.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** უკუმაჩვენებელია კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის, შაქრიანი დიაბეტის, ფილტვების ქრონიკული ანთებისა და ფალარათისადმი მიდრეკილი ადამიანებისადმი

**ამორფა - *Amorpha fruticosa L.***

**ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

მრავალწლოვანი 1-2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია მრავალრიცხოვანი ტოტებით. ფოთლები კენტფრთართულია, მोगრძო-ოვალური 5-12 წყვილი ფოთოლაკით, მუქი წერტილოვანი ჯირკვლებით მოფენილი.

ყვავილები წვრილია, შეკრებილია თითქმის მჯდომარე, ხშირ წვეროსეულ მტევნებად, მოწითალო-იისფერი შეფერილობით. ნაყოფი ჭოტია 1 სმ-მდე სიგრძის, ყავისფერი. თესლი პრიალაა, ბრტყელი, ყავისფერი. ყვ. V-VI; ნაყ. IX.

სახეობის არეალი მოიცავს კანადის დასავლეთ რაიონებს, აშშ-ის მთელ ტერიტორიას. ნატურალიზებულია ევროპასა და აზიის ზომიერ რაიონებში. ამრავლებენ ბალ-პარკებში, ზოგჯერ ველურდება.

თესლი შეიცავს გლიკოზიდ ამორფინს, რომელიც **კარდიოტონურ მოქმედებასთან** შეთავსებით **დამამშვიდებლად** მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ხასიათდება კარდიოტონური და ნეიროტროპული მოქმედებით. შედის პრეპარატ „ფრუტიცინის“ შემადგენლობაში, რომელიც რეკომენდებულია **ვეგეტატიური ნევროზების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნევროზების და პაროქსიმალური ტახიკარდიის** სამკურნალოდ. ფრუტიცინი 0.05 გ აბების სახით მზადდება. მიიღება თითო აბი ჭამის შემდეგ, დღეში 3-ჯერ. მკურნალობის კურსი 20-30 დღეა, 3-დღიანი შესვენებებით ყოველი 10 დღის შემდეგ.

## **ამპურა - Sorbus graeca (Spach) Helder.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam Rosaceae**

20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, იშვიათად ბუჩქი, მეჩხერი ვარჯით და გლუვი ნაცრისფერი ქერქით. ნაყოფი მომრგვალოა, წვნიანი, ნარინჯისფერი ან წითელი, მომჟავო გემოთი. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში, იზრდება ტყის სარტყელში კლდეებზე, ქვიან ადგილებში, ჩამონახვავებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფები, რომლებსაც აგროვებენ სრული სიმწიფის პერიოდში. შეიცავს ვიტამინების მდიდარ კომპლექსს, მათ შორის ცხიმების დამშლელს: C, E, B1, B2, P, PP, K, კაროტინოიდებს და ფოლიუმის მჟავას. ფლავონოიდების შემცველობა და თავისუფალი ამინომჟავების რაოდენობა მასში უფრო მეტია, ვიდრე სხვა მრავალ ხილ-კენკროვან კულტურებში, აღმოჩენილია 18 თავისუფალი ამინომჟავა, მათ შორის 8 - შეუცვლელია; ფლავონოიდებს შორის აღინიშნება: რუტინი, კვერცეტინი, იზოკვერცეტინი; შეიცავს შაქრებს: გლუკოზას, ფრუქტოზას, სახაროზას, სპირტ სორბიტს და

სხვ; მთრიმლავ, მწარე და პექტინოვან ნივთიერებებს, ანთოციანებს, ფოსფოლიპიდებს, ორგანულ მჟავებს, სორბინისა და პარასორბინის მჟავებს, ეთერზეთებს, მაკრო და მიკროელემენტებს.

ვიტამინების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ნაყოფები გამოირჩევა ორგანიზმზე საერთოგამაძლიერებელი მოქმედებით, ხასიათდება აგრეთვე **ჰიპოტენზიური, მატონიზირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, დიურეზული, ოფლმდენი, ნალველმდენი, სისხლისშემაჩერებელი, სურავანდის საწინააღმდეგო თვისებებით.** მედიცინაში გამოიყენება, როგორც პოლივიტამინური საშუალება. მწიფე ნაყოფის ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები ანეიტრალებს ტოქსიკურ ელემენტებს, ზრდის **სისხლძარღვების რეზისტენტულობას**, იწვევს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვან გარსზე, ამაღლებს კუჭის წვენის მჟავიანობას, აუმჯობესებს მადას, დადებითად მოქმედებს ცხიმოვან ცვლაზე, არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს. ნაყოფების ფლავონოიდების ექსტრაქტი ორგანიზმში დასხივებამდე და მის შემდეგ შეყვანით ამაღლებს ნერვული და კუნთოვანი უჯრედების რადიორეზისტენტულობას. დადგენილია, რომ ჰეპატოდამცველ მოქმედებას ფლობს სორბიტი, სორბიტის მჟავა და ორგანული მჟავები. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის ნაყოფები ვიტამინების მნიშვნელოვანი წყაროა, მათთვის უსაფრთხოა ტკბილი სორბიტი, რომელიც ასევე ხასიათდება ნალველმდენი მოქმედებით, ამცირებს ღვიძლში და სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას; ეფექტურია ქრონიკული ყაბზობისა და ნალვლის საღინარების დაავადებებისას. ნაყოფებში ვიტამინების C და P შეხამება საშუალებას იძლევა გამოყენებულ იქნეს **ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადების, ჰემორაგიული დიათეზის პროფილიქტიკისა და მკურნალობისათვის.**

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ღვიძლისა და ნალვლის ბუშტის დაავადებებისას. წვენი, ნაყენი და ნახარში - საჭმლის მონელების დარღვევების, ჰეპატიტის, ჰეპატოქოლექციისტიტის, გაძნელებული ნალვლის გამოყოფისას; ნაყოფებს იყენებენ ქრონიკული ყაბზობის, მსხვილი და წვრილი ნაწლავის ათონიის, თირკმელებსა და ნალვლის ბუშტში კენჭების, ცისტიტის, შარდის ბუშტის ანთების, გლომერულონეფრიტის სამკურნალოდ; ნაყოფებს და ყვავილებს - ავიტამინოზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, რევმატიზმის, გაციების დროს (ოფლმდენი); ქერქის ნახარში მიიღება **ჰიპერტონიის**

დროს, ყვავილების ნახარში - ჩიყვის, ღვიძლისა და ქალური დაავადებებისას.

**უკუმაჩვენებლები:** უარყოფითად მოქმედებს პროგრესირებადი გინგივიტისა და სტომატიტის დროს; ამპურის ნაყენით პირის ღრუს გამოვლება კატეგორიულად არ არის რეკომენდებული. ნაყოფის წვენი ასევე მავნეა გასტრიტის და მაღალი მჟავიანობისას.

## **ანანასი - Ananas sativus Schult.**

### **ოჯ. ბრომელიასებრნი - Fam. Bromeliaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ტროპიკული მცენარეა; ფოთლები ხორცოვანია, ფართოხაზური, კიდეებზე ეკლისებრდაკბილული, 80 სმ-მდე სიგრძის. ნაყოფელი ოქროსფერ-ყვითელია, შედგება მრავალრიცხოვანი ნასკვისაგან, რომლებიც შეზრდილია თანაყვავილებთან და ყვავილედის ღერძთან, წარმოქმნის მძლავრ გირჩის მსგავს ნაყოფედს; მომჟავო-არომატული ნაყოფელი 2 – 15 კგ აღწევს, თესლი არ გააჩნია.

სამშობლოდ ბრაზილია ითვლება, სადაც დღემდე ბუნებრივად იზრდება; მისი კულტურა დიდი ხნის წინათ იყო ათვისებული ცენტრალური ამერიკის მოსახლეობის მიერ. სადღეისოდ მისი სამრეწველო პლანტაციები წარმოდგენილია ტროპიკული და სუბტროპიკული კლიმატის მრავალ ქვეყანაში.

ანანასს ტროპიკული ხილის მეფეს უწოდებენ. საკვებად გამოიყენება ნელლი და დაკონსერვებული სახით. რბილობი შეიცავს 86,1 მგ% წყალს, ნახშირწყლებს (6,9 მგ% სახაროზას), 0,42 მგ% ნაცარს, 0,7 მგ% ორგანულ მჟავეებს (უმთავრესად ლიმონის), 50 მგ% ასკორბინის მჟავას, ვიტამინებს (პროვიტამინი A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP), მინერალურ მარილებს (Fe, Cu, Zn, Ca, Mg, Mn, I - ის), ბრომელიანს (ფერმენტების ნარევი, რომელიც ახდენს რთული ცილებისა და ცხიმების გახლეჩას).

მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა: ამცირებს **სისხლის სიბლანტეს**, აქვეითებს **სისხლის წნევას**, **აფერხებს ათეროსკლეროზის**, **ტრომბოზისა და ტრომბოფლებიტის** განვითარებას; ხელს უწყობს ჭარბი წონის დაკლებას, კუჭის წვენის ფერმენტატიული

აქტივობის ამალელებას (ჭამის დროს რეკომენდებულია 1 ჭიქა წვენი ან ნაყოფის ერთი ნაჭრის მიღება), ჭრილობების შეხორცებას, ახდენს **იმუნური სისტემის სტიმულირებას, ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზებას**, ხსნის კუნთებსა და სახსრებში ტკივილებს.

გამოიყენება **ჰიპერტონიის, გულის დაავადებების, განსაკუთრებით არითმიის**, საკვებმომწელებელი სისტემის დარღვევების, კანის დაავადებების, ანგინის, პნევმონიის, სინუსიტებისა და ართრიტების დროს. ბოლო მონაცემებით წარმოადგენს ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკურ საშუალებას.

ყველა ამ თვისებას ანანასი ამჟღავნებს უზმოზე გამოყენებისას.

**უკუქმდება:** დიდი რაოდენობით გამოყენება უკუმაჩვენებელია წყლულოვანი დაავადებებისა და მალალი მჟავიანობის გასტრიტის დროს; მეტად მგრძნობიარეა კბილის ემალის მიმართაც, იწვევს მის დაშლას, ამიტომ მიღების შემდეგ აუცილებელია პირის გამოვლება.

**ანისული - Anisum vulgare Gaertn. (Pimpinella anisum L.)**

**ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა ფუძიდან ძლიერ დატოტვილი ღეროთი; ქვედა ფოთლები მომრგვალო-თირკმლისებრია, სამმაგდანაკეთული, მომრგვალო ფოთოლაკებით: ზედა – ორმაგ ან სამმაგ ფრთისებრგანკვეთილია, ხაზურ-ლანცეტა სეგმენტებით. ყვავილედი - 7-15 სხივიანი ქოლგაა საბურველის გარეშე. გვირგვინი თეთრია, ფოთოლაკები კიდეებზე წამწამებიანია. ნაყოფი ფართოა, სუსტად გამოხატული წახნაგებით, 3-5 მმ სიგრძის, მომწვანო-ნაცრისფერი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ველურად არ გვხვდება, იზრდება მხოლოდ კულტურაში ან გავლურებული სახით. სამშობლოდ ხმელთაშუაზღვეთისა და ახლო აღმოსავლეთის რეგიონები ითვლება.

მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი კულტურაა, ამრავლებენ ძირითადად ნაყოფების გამო, შეიცავს ეთერზეთებს 6 მგ%-მდე, რომლის ძირითადი შემადგენელი ნაწილია - ანეთოლი (80-90 %), ანისულის ალდეჰიდი, კეტონი და ანისულის მჟავა, ასევე აღინიშნება 15,9 მგ% ცნიმოვანი ზეთები, 17,6 მგ% ცილები, 35,4 მგ% ნახშირწყლები,

14,6 მგ% უჯრედისი, ვიტამინები (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C), მაკროელემენტებისა (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Se, Zn) მინერალური მარილები, ცვილისებრი ნივთიერებები, ანისულის სპირტი. ანისულის ნაყოფებიდან ეთერზეთების გარდა გამოყოფენ ცხიმზეთებსაც, რომელთა რაოდენობა ხშირად 28 მგ% აღწევს.

მრავალმხრივი მნიშვნელობით გამოირჩევა. ხასიათდება **სეკრეტოლიტური, სპაზმოლიტური, ტკივილგამაყუჩებელი**, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ქარმდენი, ოფლმდენი, მადეზინფიცირებელი მოქმედებით. **აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას.**

მედიცინაში გამოიყენება: სასუნთქი გზების კატარის, ხველების, ხმის დაკარგვის, ბრონქიტისა და ასთმის, თირკმელების, შარდის ბუშტისა და საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებებისას. ეთერზეთები ხასიათდება რა ანტიბაქტერიული მოქმედებით, ხელს უშლის ჩირქვარმომქმნელი ბაქტერიების გამრავლებას, განსაკუთრებით შედეგადაა ყივანახველის დროს.

შედის სასაქმებელი, კუჭისა და შარდმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია კუჭის წველის მაღალი მჟავიანობა, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, კოლიტი, ფეხმძიმობა.

## **ანწლი - Sambucus ebulus L.**

### **ოჯ. ცხრატყავასებრნი - Fam. Caprifoliaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1-1,5 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები რთულია, 5-9 ფოთოლაკიანი, თითოეული მათგანი ლანცეტაა, თავწაწვეტებული და კიდებერხებილა. ყვავილები თეთრია, სამტოტიან ქოლგის მსგავს საგველად შეკრებილი. ნაყოფი მუქი შავი, პრიალა კენკრაა. მესამეული პერიოდის რელიქტური სახეობაა, საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება ტყის სარტყელში, ზოგჯერ ქმნის რაყებს. უმთავრესად სახლდება ადამიანის სამეურნეო მოქმედების შედეგად წარმოქმნილ მეორად ადგილსამყოფლებში. ყვ. VI-VII; ნაყ. IX - X.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი, ფოთლები, ნაყოფები. შეიცავს



მთრიმლაკ, მწარე, პექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს - ვალერიანის, ვაშლის, ღვინის, ციანოგენურ გლიკოზიდ-ამიგდალინს, ვიტამინ C. ყვავილებში აღინიშნება ეთერზეთები, შაქრები, ამიგდალინი.

ხასიათდება **ანტისეპტიკური, ანტიმიკრობული,** შარდმდენი, ოფლმდენი, ერითროპოეზის გამაძლიერებელი, ამოსახველებელი, მაღისმომგვრელი, საფალარათო მოქმედებით. გამოიყენება ნევრალგიის, ანემიის, ზემო სასუნთქი გზების კატარის, ნიკრისის ქარის, ტუბერკულოზის, მსხვილი ნაწლავის ანთების, ბუასილის სამკურნალოდ.

**უკუჩვენება:** მცენარე უხშიანია, ნელლი სახით მიღება დაუშვებელია. ინიშნება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ!

### **არალია მანჯურიის - *Aralia elata* (Miq.) Seem. (=A.mandshurica Rupr. et Maxim.)**

#### **ოჯ. არალიასებრნი - Fam. Araliaceae**

სწრაფმოზარდი, საშუალო (6 მ-მდე სიმაღლის) ზომის ხე-მცენარეა. ქერქი დანაოჭებულია, მსხვილი ქაცკვებით მოფენილი. ფოთლები მორიგეობითაა, მსხვილი (1 მ-მდე სიგრძის) ორმაგი, ძალიან იშვიათად სამმაგ ფრთისებრგანკვეთილი, ყლორტის წვერთან დაახლოებული, რის გამოც ხე პალმას ემსგავსება; ყვავილი წვრილია, თეთრი ან კრემისფერი, შეკრებილია ქოლგებად, რომლებიც წარმოქმნიან რთულ მრავალყვავილიან ყვავილეებს, შემდგარს 6-8 წვეროსეული საგველასაგან; გვირგვინის ფოთოლაკები მოყვითალო-თეთრია, ოვალურ-სამკუთხა. ნაყოფი სინკარპული, ხუთბუდინი კურკაა, სფერული, მოლურჯო-შავი; კურკა მოგრძო-წაგრძელებულია, ბაცი ყავისფერი ან ლეკა; თესლის პროდუქტიულობა მეტად მაღალია, ხეზე წარმოიქმნება 60000-მდე კურკა. ყვ. VII-VIII; ნაყ. X.

არალია მანჯურიის ფლორისტული ელემენტია; იზრდება ამურის ოლქის სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ხაბაროვსკის მხარის სამხრეთ ნაწილში და თითქმის მთელ ზღვისპირა მხარეს. მნიშვნელოვანი რაოდენობით აღინიშნება ფართოფოთლოვან-კედრნარი ტყეების მეორად ფიტოცენოზებში და მის დერივატებში.

კვირტები და ფოთლები საკვებად გამოიყენება; არის თაფლოვანი

და ფრიად დეკორატიული მცენარე. სამკურნალო ნედლეულს ოფიცინალურ მედიცინაში ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს; ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება ფოთლები და ყვავილებიც. ფესვების დამზადება შემოდგომით წარმოებს, სექტემბრის მეორე ნახევარში.

ფესურები შეიცავს ნახშირწყლებსა და მონათესავე შენაერთებს: სახამებელს, გუმიფისს, ეთერზეთებს, ტრიტერპენოიდებს, კარდენოლიდებს, ალკალოიდებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებსა და სხვა შენაერთებს.

ხასიათდება **კარდიოტონური, ჰიპოტენზიური**, ანტინარკოტიკული, ანტიტოქსიკური მოქმედებით.

ფესვების ნაყენი **ნერვული სისტემის მასტიმულირებელი** საშუალებაა, იხმარება **ჰიპოტონიისა და ასთენიისას**; კლინიკაში რეკომენდებულია **ათეროსკლეროზის საწყის სტადიებზე**, ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, იმპოტენციის, თავის ქალის ტრამვით გამოწვეული ასთენოდეპრესიული მდგომარეობის, შიზოფრენიის შემთხვევაში. ჯანმრთელი ადამიანის მიერ ერთჯერადი მიღება აძლიერებს ფიზიკურ შრომისუნარიანობას, იწვევს მასტიმულირებელ მოქმედებას ჰიპოფიზალურ-ადრენალურ სისტემაზე.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ფესურების ნაყენი, დამზადებული 1:10 შეფარდებით, მიიღება 10-15 წვეთი დღეში 2-ჯერ; მიღებულია პრეპარატი „საპარალი“ ტაბლეტების სახით, მიიღება თითო აბი დღეში 2-ჯერ (მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით).

**უკუქმედება:** პრეპარატების დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს აქტიურობის გაზრდას, წნევის ამაღლებას, აღვზნებას, ძილის დარღვევას.

**არაქისი ან მიწის თხილი - *Arachis hipogaea* L.**

**ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა, ინვითარებს მრავალ მიწისზედა ყლორტს. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელი ღარისებრი ყუნწებით, შედგება ორი წყვილი მომრგვალო ფოთოლაკისაგან, შებუსვილია, განსაკუთრებით

ქვედა მხარეს. ყვავილები ასიმეტრიულია, განწყობილია ფოთოლაკების უბებში. გვირგვინი ყვითელია, იშვიათად ნარინჯისფერი, სხვადასხვა ელფერით. ნაყოფი ცილინდრული პარკია, მონაცრისფრო-ყვითელი, დამახასიათებელი ბადისებრი სტრუქტურის, თითოეულ პარკში 2-4 წაგრძელებული თესლია, წითელი ან მუქი ყავისფერი გარსით დაფარული. არაქისის ფოთლების შეყვითლებისთანავე პლანტაციებში იწყება მათი ნაყოფების შეგროვება, რაც კარტოფილის ტუბერების ამოთხრის მსგავსად მიმდინარეობს. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლო - სამხრეთ ამერიკაა. ძვირფასი ზეთოვანი კულტურაა. თესლიდან მიიღება საკვები ზეთი კაკლის სასიამოვნო გემოთი, ხარისხით ახლოა ყველაზე საუკეთესო მცენარეულ ცხიმთან - ზეთისხილის ზეთთან. არაქისის თესლები შეიცავს 40-60 მგ% ზეთებსა და 20-37 მგ% ცილებს (მათი შემცველობით მას უსწრებს მხოლოდ სოია), აგრეთვე ნახშირწყლებს, მრავალრიცხოვან მჟავებს (მათ შორის სტეარინის, პალმიტინის, ლინოლევის და ა.შ.), გლობულინებს, B და E ვიტამინებს. აღსანიშნავია, რომ გაცხელებისას ყველა მომქმედი ნივთიერება იშლება, რის გამოც სასარგებლოა ნედლი სახით მისი გამოყენება.

არაქისის ზეთმა გამოყენება ჰპოვა სააფთიაქო პრაქტიკაში მალამოებისა და სუპოზიტორების დასამზადებლად. რაფინირებული ზეთი გამოიყენება ქაფურისა და სხვა სამკურნალო ნივთიერებების გამსხნელად, რომელიც ორგანიზმში შეჰყავთ კანქვეშ ან კუნთებში ინექციის სახით. თესლების ემულსია შინაგანად მიიღება კუჭ-ნაწლავის ტკივილებისას.

მიიჩნევა, რომ თესლი სასარგებლოა **სისხლძარღვების სკლეროტული დარღვევების, გულისა და კიბოს დაავადებების პროფილაქტიკისათვის**, ჰემორაგიული დიათეზით დაავადებული ბავშვებისათვის. **დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ხსნის უძილობის სინდრომს, დაღლილობას, აუმჯობესებს მეხსიერებას, სმენას, აძლიერებს სქესობრივ პოტენციას.**

**უკუმაჩვენებელია:** ართრიტი.

## არნიკა მთის - *Arnica montana* L.

### ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ჰორიზონტალური ფესურით და მარტივი ღეროთი; ფოთლები შეკრებილია ფესვთანურ როზეტად, მოკლე ყუნწიანია, მოგრძო ლანცეტა, კიდემთლიანი. ყვავილელი - მონარინჯისფრო-ყვითელი კალათაა; ნაყოფი თესლურაა. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

გავრცელებულია დას. უკრაინაში, კარპატების მთის მდელოებზე, ზღ. დ. 500-1000 მ სიმაღლეზე. კულტივირებულია საცდელ ნაკვეთებზე. სამკურნალოდ აგროვებენ კალათებს, საყვავილე ყუნწის გარეშე, ყვავილობის დასაწყისში; აშრობენ ჩრდილში, სადაც ტენიანობა 13% არ უნდა აღემატებოდეს. კალათები შეიცავს ეთერზეთებს კვალის სახით, რომლის შემადგენლობაშია აზულენი და მისი იზომერი ფარადიოლი, ყვავილებში ნაპოვია ქოლინი, ბეტაინი, ფისები, კაროტინოიდები, ყავისა და ქლოროგენული მჟავები. ფესურა შეიცავს ეთერზეთებს, ფისებს, ცვილს, გუმფისს და მწარე ნივთიერებებს.

დადგენილია, რომ ყვავილების გამონაწერი ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემადგენლობას, ახდენს ცენტრალური ნერვული სისტემის ნორმალიზებას; იხმარება **ჰიპერტონიული დაავადების, სტენოკარდიის, გულის სისუსტის დროს.**

სამკურნალო მიზნებისათვის ფესვებსაც იყენებენ, მისგან დამზადებული პრეპარატები ზრდის **გულის კუმშვადობის ამპლიტუდას, აფართოებს კორონარულ სისხლძარღვებს** სხვადასხვა პათოლოგიური მდგომარეობისას, ათეროსკლეროზის, მიოკარდიტისა და გულის ანგიოსპაზმების დროს, აუმჯობესებს გულის კუნთის კვებას, აღაგზნებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას და აფართოებს კორონარულ სისხლძარღვებს.

სახლის პირობებში ხმარობენ ყვავილების (კალათა) ნახარშს ან ნაყენს, დამზადებულს 1:20 შეფარდებით. მიიღება თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამამდე. უნიშნავენ ათეროსკლეროზის დროს, როგორც გულის მოქმედების აღმგზნებ საშუალებას სტენოკარდიისა და სხვადასხვა წარმოშობის გულის სისუსტისას.

## **არონია (შავნაყოფა ცირცელი) - Aronia melanocarpa Michx.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი 1,5-3 მ-მდე სიმაღლის, უხვად დატოტვილი ბუჩქია; ნაყოფები მტევნისებრაა შეკრებილი, კენკრაა, სფერული ან მომრგვალო ფორმის, მოშავო-მეწამული ან შავი, ცვილისებრი ნაფიფქით; რბილობი მუქი წითელია, წვნიანი, მომჟავო-ტკბილი, მწიფდება სექტემბერში.

სამშობლო ჩრდილო ამერიკაა, გასულ საუკუნეებში შეტანილ იქნა რუსეთსა და უკრაინაში. სამკურნალოდ გამოყენებულია უმთავრესად ნაყოფები, ამზადებენ სრული სიმწიფის პერიოდში.

ნაყოფში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები ძირითადად წარმოდგენილია - ფლავონოიდებით (ჰესპერიდინი, რუტინი, კვერცეტინი), კატეხინებით, ანთოციანებით და ლეიკოანთოციანებით; ნაყოფი შეიცავს 60 % წვეს, B - ჯგუფისა და E, PP, C ვიტამინებს, კაროტინს, დიდი რაოდენობით ანთოციანურ პიგმენტებს, ორგანულ მჟავებს, პექტინოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, შაქრებს - გლუკოზას, ფრუქტოზას; ციკლურ სპირტს - სორბიტს, ნიკოტინის მჟავას; მდიდარია მიკროელემენტებით - ალინიშნება ფტორი, ბორი, რკინა, სპილენძი, მოლიბდენი, მარგანცი, იოდის შენაერთები; იოდის რაოდენობით ახლოა ფეისოასთან, რომელიც ითვლება იოდის კონცენტრატორად.

ხასიათდება სპაზმოლიტური, **სისხლძარღვების გამაფართოებელი**, სისხლშემაჩერებელი, ნაღველმდენი და შარდმდენი მოქმედებით, აუმჯობესებს მადას, იხმარება დამწვრობის დროს.

ნელი და მშრალი ნაყოფები, წვენი რეკომენდებულია **ჰიპერტონიის I და II სტადიის, ათეროსკლეროზის**, ჰემორაგიული დიათეზის, ტირეოტოქსიზის, კაპილარტოქსიზის, სხვადასხვა წარმოშობის სისხლდენებისას; როგორც პოლივიტამინური საშუალება შაქრიანი დიაბეტის, დასხივების, გლომერულონეფრიტის, კოაგულიანტების მიღებით წარმოქმნილი დარღვევების, ალერგიების დროს. წვენი ხელს უწყობს **სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას**, კუჭის დაავადებებისას ახდენს კუჭის წვენის გააქტიურებას, ზრდის მჟავიანობას, ამიტომ რეკომენდებულია დაბალი მჟავიანობის გასტრიტის სამკურნალოდ. ნაყოფებს იყენებენ სხვიური და ფარისებრი

ჯირკვლების დაავადებებისას. წვენი და ნაყოფების გავლენით ქვეითდება **ემოციონალური გაუწონასწორობლობა, წესრიგდება თავის ტვინში ალგზნებისა და დამუხრუჭების პროცესები.**

მისი გამოყენებისას აღინიშნება **იზონიტეტის გაუმჯობესება**, სტაბილიზირდება ენდოკრინული სისტემის ფუნქციონირება; სასარგებლოა თირკმელების დაავადებების, შაქრიანი დიაბეტის, მუცლის ტიფის, ქუნთრუშის, ალერგიული რეაქციების დროს.

არონიის პრეპარატების ეფექტურობა იზრდება, თუ მიიღებთ C ვიტამინის მაღალი შემცველობის მცენარეებთან ერთად (შავი მოცხარი, ასკილი).

ნელ ნაყოფებს (100გ) ან წვენს (50 მლ) ღებულობენ დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე, 1,5-4 კვირის განმავლობაში, რის შემდეგაც ისვენებენ 1-3 თვეს, შემდეგ აუცილებლობის შემთხვევაში კურსს იმეორებენ.

**უკუმაჩვენებლები:** ინდივიდუალური მგრძობელობა (ალერგიული რეაქციები), კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტი. დიდი რაოდენობით არ არის რეკომენდებული სტენოკარდიით და ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის და იმ პირთათვის, ვისაც აქვთ მიდრეკილება ტრომბოზოვლებიტიისადმი.

## **ასკილი - Rosa canina L.**

### **ოჯ. ვარდისებრი - Fam. Rosaceae**

2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია; ტოტები, განსაკუთრებით უნაყოფო, უხვადაა ეკლებით მოფენილი. ფოთლები რთულია, კენტფრთისებრი, მორიგეობით განლაგებული. ყვავილები ერთეულია ან ფარისებრ ყვავილედად შეკრებილი, მეტწილად თეთრია, იშვიათად ვარდისფერი. ინვითარებს ბურთისებრ, კვერცხისებრ ან ელიფსურ 1,5 სმ დიამეტრის, ხორციან, ნარინჯისფერ ან ღია ყვითელ, სქელ კედლებიან ცრუ ნაყოფს. ყვ. V-VII; ნაყ. VIII-IX.

ფართოდ გავრცელებული სახეობაა, იზრდება მთის ქვედა და შუა სარტყელში, ნათელ ტყეებში, ბუჩქნარებს შორის, ტყის პირებზე, მდელოებზე. სამკურნალო ნედლეულს უმთავრესად ნაყოფები

წარმოადგენს, აგროვებენ სრულ სიმწიფემდე. შეიცავს ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, K, P, E, კაროტინს), ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის), ფლაგონიიდებს, მინერალურ მარილებს - Fe, Ka, P, Mn, Mg, Ca, შაქრებს (ძირითადად გლუკოზას, ფრუქტოზას), პექტინოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს; თესლები - ცხიმოვან ზეთებს, რომლებიც მდიდარია კაროტინითა და E ვიტამინით.

ხასიათდება **იმუნიტეტის გამაძლიერებელი, ანტისკლეროზული**, ნალველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტიმიკრობული, ჰორმონთა სინთეზის, ფერმენტთა აქტივობის, ქსოვილთა განახლების, მთრიმლავი, შარდმდენი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება როგორც ვიტამინი C-ს და სხვა პოლივიტამინების წყარო, **ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის, ნევროზის**, ანემიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულების, ძნელად შეხორცებადი ჭრილობების, სურავანდის, ჰემორაგიული დიათეზის, ჰემოფილიის, შარდის ბუშტისა და სანაღვლე გზების ანთებითი და შარდკენჭოვანი დაავადებების, ნეფრიტის, პნევმონიების, ცხვირიდან, ფილტვიდან, საშვილოსნოდან სისხლდენის დროს.

ფესვების ნახარში ხასიათდება შემკვრელი, ნალველმდენი და ანტისეპტიკური მოქმედებით, მას ღებულობენ მალარიისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების დროს, როგორც ქვების დამშლელ საშუალებას.

ასკილის ნაყოფისაგან მიღებულია პრეპარატები: P და C ვიტამინების შემცველი ტაბლეტი (ასკორუტინი); ვიტამინიზირებული სიროფი; ხოლოსანი - ასკილის ნაყოფის შედგენილი წყლიანი ექსტრაქტისა და შაქრის სიროფი; ასკილის ზეთი, იყენებენ გარეგანად.

ნაყოფების ნაყენი მზადდება შემდეგი წესით: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნელეულს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში (რომელსაც წინასწარ აცხელებენ წყლის აბაზანაში 15 წუთს) წყლის ორთქლის აბაზანაზე 10 წუთს, აციებენ 30 წუთს, წურავენ და მიყავთ მოცულობა ანადულარი წყლით საწყის ღონემდე. მიიღება 1/3 - 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** ნაყენის შინაგანად მიღების შემდგომ აუცილებელია პირის ღრუს თბილი ან სოდიანი წყლით



გამოვლება, ვინაიდან აზიანებს კბილის ემალს. ხანგრძლივი მიღება უკუმაჩვენებელია თრომბოფლებიტის, ენდოკარდიტების დროს; იწვევს თირკმელების გადატვირთვას.

## **ასფურცელა - *Tanacetum vulgare L.***

### **ოჯ. ასტრასებრი - *Fam. Asteraceae***

მრავალწლოვანი 80-120 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ღერო სწორმდეგობია, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძოკვერცხისებრი, ფრთისებრგანკვეთილი, დასრესვისას ძლიერ სურნელოვანი. ყვავილი ყვითელია, წვრილი, მილისებრი, შეკრებილია კალათებად, რომლებიც ღეროს ზედა ნაწილში წარმოქმნის ხშირ ფარისებრ ყვავილედს. ნაყოფი წვრილი თესლურაა, ბაცი ჩაღისფერი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპის მთელ ტერიტორიაზე, თურქეთში, კავკასიაში (კერძოდ საქართველოშიც), ყაზახეთში, ყირგიზეთში, მონღოლეთში, ჩინეთ-იაპონიასა და კორეაში.

იზრდება მდინარეთა ნაპირებზე, მდელოებზე, სტეპებზე, გზის პირებზე, საცხოვრებლების მახლობლად.

სამკურნალო ნედლეულს ძირითადად ყვავილები წარმოადგენს, თუმცა ხალხურ მედიცინაში მოყვავილე ყლორტებიც გამოიყენება. შეიცავს ეთერზეთებს, ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, მთრიმლაკ და მწარე (ტანაცეტინს) ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, კაროტინს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანტისეპტიკური, შარდმდენი, მთრიმლაკი, შემკვრელი, ნაღველმდენი, ჭიისდამდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, საჭმლის მონელებისა და მადის გამაუმჯობესებელი მოქმედებით.

აძლიერებს გულის მუშაობას, ამაღლებს არტერიულ წნევას, დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვული აშლილობის, ეპილეპსიის, ისტერიის, ფეხების კრუნჩხვის, თავის ტკივილებისას. შარდმდენი მოქმედებით გამოირჩევა წყალმანკის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების შემთხვევაში; მატონიზირებელია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუსკულატურის, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, მადას; რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, გასტრიტის,

განსაკუთრებით დაბალი მჟავიანობის დროს, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ნაწლავების ანთების, მეტეორიზმისა და სუსტი პერისტალტიკის, ფლარათის სამკურნალოდ; აგრეთვე როგორც ნალველმდენი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება ღვიძლის, ჰეპატიტისა და ლამბლიოზის დაავადებებისას, მას ღებულობენ უხვი მენსტრუაციის, თეთრი შლის დროს.

ტრადიციულად გამოიყენება როგორც კარგი ჭვისმდენი საშუალება ასკარიდების, სოლიტერების, ლამბლიებისა და სხვა პარაზიტების საწინააღმდეგოდ.

ასფურცელას ნაყენი გამოიყენება ავთვისებიანი სიმსივნეების დროს როგორც შინაგანად, ასევე გარეგანად - საფენების სახით.

**ჰიპოტონური დაავადებისას** ბალახის ნაყენს ღებულობენ თითო სადილის კოვზს დღეში 3-4-ჯერ.

ამზადებენ შემდეგნაირად: 20 გ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 200 მლ მდულარე წყალს, აყენებენ 4 სთ, წურავენ. ამავე მიზნით გამოიყენება ყვავილები, 20 გ უმატებენ 200 მლ მდულარე წყალს, აყენებენ 1 სთ, წურავენ და ღებულობენ თითო სადილის კოვზს 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წთ-ით ადრე; ან კიდევ: 20 გ ბალახს უმატებენ 200 მლ მდულარე წყალს, წამოადულებენ 5 წთ, აყენებენ 30 წთ, წურავენ, ღებულობენ თბილ ნაყენს 100 გ-ის ოდენობით, დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ.

**უკუმაჩვენებელია:** ფეხმძიმე ქალებისა და ბავშვებისათვის; ტოქსიკურობის გამო, ასევე დაუშვებელია მისი ხანგრძლივად მიღება.

## **აქტინიდა, კივი - Actinidia kolomikta (Maxim.) Maxim.**

### **ოჯ. აქტინიდიასებრნი - Fam. Actinidiaceae**

მრავალწლოვანი 15 მ-მდე სიმაღლის ხისებრი ლიანაა, ახალგაზრდა ყლორტები მოწითალო-მოყავისფრო შეფერილობისაა, მრავალრიცხოვანი პრიალა წერტილოვანი ჯირკვლებით მოფენილი. გავრცელებულია შორეულ აღმოსავლეთში და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში. პროფილაქტიკური და სამკურნალო მიზნით გამოიყენება ფოთოლი, ქერქი, ყვავილები და ნაყოფები. ნაყოფი საკვებად გამოიყენება

ნელი და დაკონსერვებული სახით, შეიცავს ასკორბინისა და სხვა ორგანულ მჟავებს, პექტინებს, მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს, სახამებელს, უჯრედისს, შაქრებს, ვიტამინებს **P, Q**, კაროტინს. ფოთლებში გამოვლენილია - ლაქტონები, ფლავონოიდები, საპონინები, ფესვებში - ალკალოიდები; ყლორტებსა და ქერქში აღმოჩენილია ფლავონოიდები (კატეხინები).

მცენარე ეფექტურია **თავბრუსხვევების**, ხშირი თავის ტკივილების დროს, როგორც **გამაუმტკივნეული, დამამშვიდებელი**, ამოსახველელი, სისხლდენისშემამჩრებელი და საერთოგამაძლიერებელი საშუალება. ნაყოფებში ვიტამინების P და C-ს მსგავსი **კომბინაცია სისხლძარღვების კედლებს ელასტიურობას ანიჭებს, ხოლო სახამებელი და უჯრედისი** სასარგებლოდ მოქმედებს საკვების მონელებაზე. ნაყოფები გამოირჩევა ცინგის საწინააღმდეგო მაღალი აქტივობით.

C ვიტამინის შემცველობით უტოლდება ასკილის ნაყოფებს, მაგრამ აჭარბებს ლიმონს, ფორთოხალსა და შავ მოცხარს. მითითებულია ავიტამინოზის პროფილაქტიკისა და თერაპიისათვის, ასევე დადებითად მოქმედებს ყაბზობის დროს.

ნაყოფის რბილობი და წვენი, სპირტიანი ნაყენი იწვევს **სისხლძარღვების გაფართოებას და მათი კედლების გამაგრებას, უზრუნველყოფს მათ ელასტიურობას, აქვეითებს წნევას**. ნაყოფების ექსტრაქტი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან რადიონუკლიდების გამოდევნას. აღმოსავლური ქვეყნების ფარმაცოლოგიაში მითითებულია გულის კუნთის მოქმედების სტიმულაციისათვის, გაციებების დროს, როგორც ცინგის საწინააღმდეგო, შარდმდენი და საერთოგამაძლიერებელი საშუალება. იაპონიაში აქტინიდიის ექსტრაქტის საფუძველზე მიღებულია პრეპარატი - პოლიგამოლი, რომელიც გამოიყენება როგორც იმუნომოდულირებული, შარდმდენი საშუალება, აგრეთვე იხმარება გულის კუნთის სტიმულირებისათვის და მის გასამაგრებლად.

მეცნიერების მიერ დადგენილია, რომ აქტინიდიის ნაყოფის შემადგენლობაშია ვიტამინი Q, რომელიც იწვევს კიბოს უჯრედების ზრდის დამუხრუჭებას და ამცირებს მეტასტაზების წარმოქმნის რისკს; სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე უძველესი დროიდან გამოიყენება აღმოსავლეთის მედიცინაში, როგორც

ეფექტური ცინგის საწინააღმდეგო, ვიტამინირებული და **საერთო გამაძლიერებელი** საშუალება ჰიპო და ავიტამინოზის დროს, კუჭის, საშვილოსნოს, ფილტვებისა და ნაწლავური სისხლდენებისას, ასტმის, ტუბერკულოზის, ყვიანახველისა და კბილების კარიესის სამკურნალოდ.

**უკუმაჩვენებელია:** ტრომბოფილებით, ვენების ვარიკოზული გაფართოებისა და სისხლის მაღალი შედედებით დაავადებულთათვის; ვინაიდან ნაყოფები დიდი რაოდენობით შეიცავს ასკორბინის მჟავას, სიფრთხილე მართებთ გასტრიტის, თირკმელებისა და წყლულოვანი დაავადებების მქონე ადამიანებს.

## **ბადრიჯანი - Solanum melongena L.**

### **ოჯ. ძაღლყურბენასებრნი - Fam. Solanaceae**

კულტურაში ერთწლოვანი მცენარეა 70 სმ-მდე სიმაღლის მწვანე ან იისფერი, ზოგჯერ ქაცვივებული ღეროთი. ფოთოლი მარტივია, ოვალური, ფრთისებრდანაკვეთული ან მთლიანი, მწვანე ან იისფერი. ყვავილი უბისეულია, მარტოული ან 2-7 ნახევრადქოლგებად შეკრებილი. გვირგვინი უმთავრესად იისფერი, დაკბილული. ნაყოფი 2, 5, 11 - ბუდისანი კენკრაა, სფერული, მსხლისებრი ან ცილინდრული, 6-დან 70 სმ - მდე სიგრძის და 2 კგ-მდე წონის, იისფერი, იშვიათად მწვანე ან თეთრი, სიმწიფისას - მურა, ყვითელი ან წითელი. რბილობი თეთრია ან მომწვანო. თესლი ბრტყელია, მომრგვალო, 2,5-3 მმ დიამეტრის. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

ველურად იზრდება ინდოეთში, სადაც კულტურაშიც იქნა შეყვანილი ახალ ერამდე დიდი ხნით ადრე; მეზობელ ქვეყნებში კი გავრცელდა ახ. წ. აღ.-ის დასაწყისში. ამჟამად ფართო მასშტაბებით მოჰყავთ ევროპის სამხრეთით, კავკასიასა და შუა აზიაში.

დაბალკალორიული ბოსტნეული კულტურაა. საკვებად გამოიყენება მოუძწიფებელი, თერმულად დამუშავებული ნაყოფები. შეიცავს 2,5-4 მგ% შაქრებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, PP, პროვიტამინი A), პექტინოვან ნივთიერებებს, 0,9 მგ% ცილებს, 0,1 მგ% ცხიმებს, 0,2 მგ% ორგანულ მჟავებს, K, Na, Ca, P, Mg, Fe - ის მინერალურ ნივთიერებებს, F1,3 მგ% უჯრედისს. ნაყოფებში აღინიშნება აგრეთვე მწარე ალკალოიდი სოლანინი, რის გამოც მეტ-ნაკლებად მოიძწარება.

ხასიათდება მინერალურ ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი, სისხლში ქოლესტერინის და შაქრის დონის დამწვევი, **გულის შეკუმშვის გამაძლიერებელი მოქმედებით**. ბადრიჯნის უჯრედისი ახდენს მავნე და ტოქსიკური ნივთიერებების ადსორბციას და აფერხებს ნაწლავებში ლაბობის პროცესებს. **გამოიყენება ათეროსკლეროზის, გულის არითმიების, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და თირკმელების დაავადებების, შეკრულობის, დიაბეტის დროს.**

სასარგებლოა **ხანდაზმული ადამიანებისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის (შეშუპებით თანმხლები) დაავადებულთათვის, ვინაიდან კალიუმის მაღალი შემცველობა ხელშემწყობია გულის მუშაობის, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ზედმეტი სითხის გამოდევნას და წყლის ცვლის ნორმალიზებას.**

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** არ არის რეკომენდებული ქრონიკული ენტეროკოლიტის, თირკმელებისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისას.

ნაყოფის ქერქი შეიცავს შხამიან გლიკოალკალოიდს - სოლანიინს, რომელიც დიდ ღოზეში იწვევს მოწამლვას, შემდეგი თანმდევი მოვლენებით: ღებინება, გულისრევა, ფაღარათი, ძლიერი ჭვლები, კრუნჩხვები, ციანოზი. მოწამლულს საჭიროა პირველი დახმარების სახით მიეცეს რძე, კვერცხის ცილა და ლორწოს შემცველი წვნიანები.

## **ბანანი - *Musa x paradisiaca***

### **ოჯ. ბანანისებრნი - Fam. Musaceae**

გვარის წარმომადგენლები – მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეებია მძლავრი ფესვთა სისტემით, მოკლე ღეროთი და 6-20 ფოთლით, რომელთა ვაგინა ერთობლიობაში ღეროს მსგავსია. მცენარეთა სიმაღლე მერყეობს 2-დან 9 მ-მდე, ფაქტიურად ყველაზე მაღალი ბალახებია (ბამბუკებთან ერთად) მსოფლიოში, რის გამოც ბევრი მათ ხეებად მიიჩნევენ, ხოლო გამორჩეულად მაღალია სახეობა – *Musa itinerans*, რომლის სიმაღლე 12 მ აღწევს. ყვავილელი - მტევანია, იისფერი ან მწვანე შეფერილობის, რომლის ძირში განლაგებულია მსხვილი მდედრობითი, შემდეგ - უფრო მცირე ზომის ორსქესიანი, ხოლო ბოლოში - წვრილი მამრობითი

ყვავილები. ნაყოფი ვითარდება მხოლოდ მდებრობითი ყვავილებიდან (ორსქესიანი ყვავილები უნაყოფოა); ნაყოფის სიგრძე მერყეობს 3 სმ-დან 40 სმ-მდე, სისქე 2-8 სმ, ქერქი ყვითელია, მწვანე, წითელი ან ვერცხლისფერი; ნაყოფის რბილობი თეთრია, კრემისფერი, ყვითელი ან ნარინჯისფერი; უმწიფარი - მაგარი და წებოვანია, სიმწიფისას - რბილი და წვნიანი. თითოეულ ღერძზე შეიძლება განლაგებული იყოს 300 ნაყოფი, საერთო მასით 50-60 კგ. ნაყოფმსხმოიარობის დასრულების შემდეგ მიწისზედა ნაწილი ხმება.

ბანანი ყველაზე უძველესი კულტივირებული მცენარეა. მის სამშობლოდ ითვლება მაღაის არქიპელაგის კუნძულები, სადაც როგორც მეცნიერები მიიჩნევენ, ძველ მაცხოვრებლებს მოჰყავდათ ისინი და იყენებდნენ თევზის დიეტისას, როგორც დამატებით საკვებს. მოგზაურობდნენ რა წყნარი ოკეანის კუნძულებზე, ისინი მარაგდებოდნენ ამ ხილით და ასე უწყობდნენ ხელს ბანანების გავრცელებას.

ნაყოფის რბილობი ტკბილია, შეიცავს დიდი რაოდენობის 25 მგ%-მდე ნახშირწყლებს (უმთავრესად საქაროზას), 7-20 მგ% სახამებელს, რომელიც ნაყოფების მომწიფების შემდეგ შაქრად გარდაიქმნება, 1,3 მგ% ცილებს, ვაშლის მჟავას, მთრიმლაკ და არომატულ ნივთიერებებს, უჯრედისს, ფერმენტებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, პროვიტამინ A-ს), კატექოლამინებს; C ვიტამინის შემცველობით არ ჩამოუვარდება ციტრუსებს, მწიფე ნაყოფების 100 გ რბილობში მისი შემადგენლობა 8-12 მგ% შეადგენს. შეიცავს აგრეთვე ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის აუცილებელ მინერალურ ნივთიერებებს - ფოსფორს, რკინას, კალციუმს, მაგნიუმს, ნატრიუმს, რკინასა და დიდი რაოდენობით კალიუმს. ნაყოფების არომატი განპირობებულია მათში არსებული რთული ეთერებით.

მცენარის ყველა ნაწილი გამოიყენება მედიცინაში. ბანანის რბილობი, მასში არსებული ფიზიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების (კატექოლამინები) შემცველობის გამო, გამოიყენება დიეტური პროდუქტის სახით **გულის იშემიის, ათეროსკლეროზის, ანემიის, მაღალი წნევის (კალიუმი ხელს უწყობს მის დაწევას), დეპრესიის** დროს; ყვავილები - დიზენტერიის, კუჭის წყლულის, ბრონქიტის, დიაბეტის დროს. მცენარის წვენი შველის **ნერვიულ აღგზნებადობას, ეპილეპსიას, კეთრს, კუჭის აშლილობას, სისხლდენას;**

კოსმეტოლოგიაში ბანანის ქერქი იხმარება როგორც ნატურალური საშუალება მეჭვებების მოსაშორებლად.

ფესვებს იყენებენ კვების მონელების დარღვევების და დიზენტერიის შემთხვევაში.

**უკუქმდება:** უკუმაჩვენებელია დიაბეტით დაავადებულთათვის, ტრომბოფლებიტიის, ვენების ვარიკოზული გაფართოების, ინფარქტისა და ინსულტის შემდგომ; არ არის რეკომენდებული კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობისას.

## **ბარამბო - *Melissa officinalis* L.**

### **ოჯ. ტურნოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი, ბალახოვანი 30-120 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე, გაფანტული, რბილი ბეწვით მოფენილი. ფოთლები მთლიანია, კვერცხისებრი, ყუნწიანი, გულისებრი ან მოკლე სოლისებრი ფუძით, კიდეზე მრგვალ-ხერხებილა, ჩვეულებრივ ზედა მხრიდან ან ორივე მხარეს ჯირკვლოვანი ბეწვით და წერტილოვანი ჯირკვლებით მოფენილი, ზოგჯერ თითქმის შიშველი. ყვავილები შეკრებილია ზედა ფოთლების იღლიებში 3-5 ყვავილიან ჩხროებად; თანაყვავილები პატარა ზომისაა, ბალახოვანი; გვირგვინის ფურცლები თეთრია ან მოვარდისფრო, ჯამის ფოთოლაკებზე 1,5-2-ჯერ გრძელი. ნაყოფი ყავისფერი, 1,5-2 მმ სიგრძის კაკლუჭაა. ყვ. VII-X; ნაყ. VIII-XI.

ბუნებრივად გავრცელებულია შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, ირანსა და საქართველოში.

იზრდება ტყეებში, ტყის პირებსა და ბუჩქნარებში, ბაღებსა და რუდერალურ ადგილებში, მთის ქვედა, იშვიათად შუა სარტყელში.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი (ბალახი) წარმოადგენს. ხასიათდება მძაფრი, ლიმონის სურნელითა და არომატით. ძირითადი მოქმედი ნივთიერებები - ეთერზეთები (0,06-1%), მათ შორის ციტრალი (62%), გერანიოლი, ლინალოლი, ნერალი, კარიოფილენი - იწვევს მიკრობების, ვირუსებისა და ანთების საწინააღმდეგო აქტივობას. ბარამბოს აქტიური კომპონენტები აუმჯობესებს საკვების მონელების პროცესებს, იწვევს რბილ ნალველმდენ ეფექტს, ხელს უწყობს ნაწლავების საპროფიტული



ფლორის აღდგენას და საკვებმომწოდებელი ფერმენტების გამოყოფას. ნერვულ სისტემაზე ეთერზეთებთან ერთად კეთილმყოფელ მოქმედებას ახდენს ვიტამინები ( $B_1$ ,  $B_2$ , C) და მიკროელემენტების კომპლექსი, კალიუმის ჩათვლით. ეს უკანასკნელი გერანიოლთან, ფენოლკარბონულ მჟავებთან ერთად უზრუნველყოფს ქრონოტროპულ მოქმედებას, ხელს უწყობს **გულის მოქმედებისა და სისხლძარღვების ტონუსის ნორმალიზებას**. ბარამბოს პრეპარატები **ამჟღავნებს გამოკვეთილ უკუპიპოქსიკურ ეფექტს, რაც თავის მხრივ საფუძველია კარდიო, ნეირო, ნეფრო და იმუნოპროტექტორული თვისებების.**

ხასიათდება **სედატიური, ანტიჰიპერტენზიური, არითმიის, კრუნჩხვის, გულისრევის საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური ეფექტით**. ბარამბოს პრეპარატების სამედიცინო გამოყენების ძირითადი მაჩვენებლებია: **ნევროზები, ჰიპერტენზიური ტიპის ნეიროცირკულატორული დისტონია, არტერიული ჰიპერტენზიის მსუბუქი ფორმა, ტანხარითმია, მეტეორიზმი, კუჭ-ნაწლავის მწვავე და ქრონიკული დაავადებები, დისკინეზია, დისბაქტერიოზი, ფერმენტოპათია, მენსტრუალური ციკლის დარღვევა, კლიმაქტერიული აშლილობა, ტოქსიკოზები ფეხმძიმობის პერიოდში, იმუნოდეფიციტური მდგომარეობა.**

ბალახის ნაყენს ან ნახარშს იყენებენ **დამამშვიდებელ საშუალებად გადაჭარბებული აღზნებულობის, ისტერიის, იპოქონდრიის, უძილობის, მადისა და საჭმლის მომწოდებელი ორგანოების მოქმედების გასაუმჯობესებლად, კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ, ტკივილგამაყუჩებლად სხვადასხვა ნევრალგიის, გულის არემი, თავისა და კუჭის ტკივილებისას; ამცირებს ქოშინს, განშირებული გულისცემის შეტევებს.**

ბარამბოს ეთეროვანი ზეთი გამოიყენება **ტანხარდიის, ქოშინის, გლუვი კუნთების სპაზმის, ნევროზების, პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების, პირღებინების, მტკივნეული მენსტრუაციის დროს**. გარეგანად კომპრესების სახით იყენებენ სახსრების რევმატიული ტკივილების, დაუყუილობებისა და წყლულების სამკურნალოდ.

ჰიპერტონიული დაავადებებისას რეკომენდებულია ნაყენის შემდეგნაირად მომზადება: 15-20 გ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 400 მლ მდულარე წყალს, აყენებენ თერმოსში 6 სთ-ის განმავლობაში, შემდეგ წურავენ; მიიღება 50-100 მლ დღეში 3-4-ჯერ.

**უკუქმედება:** არტერიული ჰიპოტონია.

## **ბარისპირა - *Betonica officinalis* L.**

### **ოჯ. ტუნოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 60-80 სმ-მდე სიმაღლის, მეტ-ნაკლებად შებუსვითი მცენარეა, მოპირისპირედ განლაგებული ფოთლებით; ყვავილები ღეროს წვერზე თავაკისებრ ან ოდნავ მოგრძო ყვავილედადაა შეკრებილი, გვირგვინი წითელია; ნაყოფი მოგრძო, თავმომრგვალებული კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX. საქართველოში იზრდება ტყის შუა და ზედა სარტყელში ტყეებსა და ტყის მდელოებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ნაწილი - ბალახი, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში და ფესვები - გროვდება შემოდგომით ან ადრე გაზაფხულზე. ყვავილები შეიცავს - ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, ქოლინს, ბეტაინს, სტაქქიდრინს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, C და K ვიტამინებს, კალციუმის მარილებს.

ხასიათდება ანტიეპტიკური, ანთების საწინაარმდეგო, **ცენტრალური ნერვული სისტემის მატონიზირებელი**, რეგენერაციული, სიმსივნის საწინააღმდეგო, მსუბუქი სასაქმებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ამოსახველებელი, **საზმოლიტური**, **შემომგარსავი**, **წნევის დამწვევი** მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენს იყენებენ **არტერიალური წნევის დასაწევად**, **აუმიჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და ნივთიერებათა ცვლას**; მას აგრეთვე ხმარობენ **ჰაიმორიტის**, **ნერვული აღზნებადობის**, **თავის ტკივილების**, **თავბრუსხვევის**, **კრუნჩხვების**, საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, კუჭის წვენის დაბალი სიმჟავით გამოწვეული გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის ტკივილების, მწვავე გაციების, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ფილტვისმიერი სისხლდენის, ცისტიტის, ანთების საწინააღმდეგოდ.

**ჰიპერტონიული დაავადებისას** რეკომენდებულია: 15-20 გ ბალახი მოათავსეთ თერმოსში, დაუმატეთ 400 მლ მდლურე წყალი, გააჩერეთ 6 სთ, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღება 50-100 მლ 3-4-ჯერ დღეში

**უკუქმდება:** ფეხმძიმობა.

## ბალის პიტნა - *Mentha piperita* L.

ოჯ. ტურნოსნნი - Fam. Lamiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ჰიბრიდული გზით (*Mentha aquatica* L. x *M. spicata* L.) მიღებული მცენარეა. მსოფლიოში ცნობილია ბალის ანუ კულტურული პიტნის ორი ფორმა: შავი და თეთრი. საქართველოში კულტივირებულია XVIII ს-დან. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი (მიწისზედა ყლორტები). შეიცავს ეთერზეთებს – სასიამოვნო გემოთი და არომატით; მათ მთავარ შემადგენელ ნაწილს მენტოლი (30-70 მგ%), მენტონი და მენტოფერინი წარმოადგენს; ასევე აღინიშნება: კაროტინი, ჰესპერიდინი, ფლავონოიდები, ბეტაინი, ტრიტერპენული შენაერთები: ურზოლისა და ოლეინის მჟავები, რამნოზა, გლუკოზა, მიკროელემენტები: Cu, Mn და სხვ.

ბალახი ხასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაყუჩებელი, დამამშვიდებელი, ნალველმდენი, შინაგანი ორგანოების მომადუნებელი, საჭმლის მომხელელებელი ჯირკვლების სეკრეციის გამაძლიერებელი მოქმედებით.

მოჰყავთ უმთავრესად ეთერზეთების მისაღებად, რომელიც გამოიყენება როგორც ადგილობრივ გამაყუჩებელი, სპაზმოლიტური და ანტისეპტიკური საშუალება. იწვევს **კორონარული სისხლძარღვების რეფლექტორულ გაფართობას**. შინაგანად მიიღება **სტენოკარდიის**, სასუნთქი გზების ანთებისა და ბრონქიტის დროს, კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; გამოიყენება **ნევრალგიური დაავადებების**, კბილის ტკივილის დროს.

მენტოლის ხსნარი კატაბალახასთან ერთად - ვალერიან-მენტოლის ეთერი (ვალიდოლი) იხმარება **გულის მწვავე ტკივილებისას; მენტოლი შედის „ზელენინას“ წვეთებისა და ვალოკარდინის შემადგენლობაშიც**. მენტოლი პარაფინთნ ნაერთში ფანქრების სახით იხმარება შაკიკის დროს.

პიტნის ზეთი გამოიყენება სურდოს საწინააღმდეგოდ წვეთებისა და მაღამოების სახით; პიტნის წყალს იყენებენ მიქსტურებში გემოვნების გაუმჯობესების მიზნით, ასევე პირის ღრუს გამოსავლებად; ფოთლები, ნაყენების სახით იხმარება მადის გასაძლიერებლად, საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, გულისრევის საწინააღმდეგოდ.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** არტერიული ჰიპოტენზია, ვენების ვარიკოზული გაგანიერება; მალალ ღოზებში მიღება არასახარბიელოდ მოქმედებს მამაკაცების პოტენციაზე, ასევე იწვევს ტკივილებს გულის არეში.

## **ბალის სატაცური - *Asparagus officinalis* L.**

### **ოჯ. სატაცურისებრი - Fam. Asparagaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სქელი, მოკლე, ჰორიზონტალური ფესურით, რომელიც ხშირი, თასმისებრი ფესვებითაა მოფენილი; ღერო 50-150 სმ სიმაღლისაა, გაფარჩხულ-დატოტვილი, მწვანე. ფოთლები რედუცირებულია ოდნავ შესამჩნევ ქერქლებად, რომელთა ილღებში კონებად (3-6) სხედან ფოთლების მსგავსი მრავალრიცხოვანი წვრილი, ნემსისებრ-დაფისებრი კლადოდიუმები - სახეცვლილი ყლორტები. ყვავილები მოყვითალო-მწვანეა, ერთსქესიანი და ორსახლიანი, ორ-ორი ან მეტი განლაგებულია მთავარ ღეროზე ან გვერდით ტოტებზე. ყვავილსაფარი 6-ფოთოლაკიანია, მოყვანილობით ზარისებრი ან ნახევრად სფერული, მამრობითი - 5 მმ სიგრძისაა, მდედრობითი - უფრო წვრილია, ძირში ყვავილსაფრის შეზრდილი ფოთოლაკებით; ნაყოფი მოწითალო-ნარინჯისფერი, სფერული კენკრაა, რამდენიმე თესლით. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-IX.

ბორეალური, დასავლეთ პალეარქტიკული სახეობაა. გავრცელებულია ევრაზიაში, სამხრეთ კავკასიასა და ციმბირში.

იზრდება ველებსა და დატბორილ მდელოებზე, ქვიშიან ნიადაგებზე, ღორღიან ველებზე, მეჩხერ ბუჩქნარ რაყებში, მუხნარებში, ჭალის ტყეებსა და მისი ღერივატების გავრცელების არეში, ზღვისპირა ზოლსა და მთისწინებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ და ნორჩი მწვანე ყლორტები (კლადოდიუმები).

ფესურა შეიცავს ასპარაგინსა და არგინინს, ჰელეიდონის მჟავას, სტეროიდულ საპონინებს, კუმარინს, ნახშირწყლებს, ეთერზეთებს კვალის სახით, კაროტინს; ყლორტებში აღმოჩენილია ასპარაგინი და უმნიშვნელო რაოდენობით კაროტინი, ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები

(A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, PP). თ. კეზელის (1966) მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით გაზაფხულზე შეგროვილი სატაცურის ნედლი ფოთლები შეიცავს (მგ %) B<sub>1</sub> - 0,046, B<sub>2</sub> - 0,017, C - 45,9, კაროტინს - 4,3.

სატაცურის პრეპარატების ძირითადი მოქმედება შარდმდენია. ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია, რომ ასპარაგინი და სატაცურის ექსტრაქტი ვენაში შეყვანისას იწვევს **არტერიული წნევის დაწევას, აბლიერებს გულის მოქმედებას და ამცირებს მის რიტმს, აფართოებს პერიფერიულ სისხლძარღვებს**, ზრდის დიურეზს და აუმჯობესებს ღვიძლის ფუნქციას. ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება **ნევროზებისა** და თირკმელების დაავადებებისას. ასევე იხმარება ნიკრისის ქარის, წყალმანკისა და დიაბეტის სამკურნალოდ.

სატაცურის წვენი ეფექტური შარდმდენი საშუალებაა, განსაკუთრებით სტაფილოს წვენთან ერთად, ვინაიდან ცალკე სმის შემთხვევაში, შეიძლება ძლიერი რეაქცია მოახდინოს თირკმელებზე. სასარგებლოა რევმატიზმით, ნევროზით, სისხლნაკლებობითა და დიაბეტით დაავადებულთათვის.

**უკურნება:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

## **ბაყაყურა - *Silybum marianum* (L.) Gaertn.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ორწლოვანი ეკლიანი, 1,5-2 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები დიდი ზომისაა, ფართო ლანცეტა, ნაპირებზე ეკლებიანი კბილებით შემოსილი, ძარღვების გასწვრივ თეთრლაქებიანი. ყვავილები წითელია, მილისებრი, შეკრებილია კალათებად, საბურველი სფერულია, კრამიტისებრ განლაგებული ფოთლებით, თითოეული მათგანი მსხვილი ბრტყელი ეკლითაა დაბოლოებული. ნაყოფი ქოჩრიანი თესლურაა. ყვ. V-VII; ნაყ. VI-IX. იზრდება უშენ ადგილებზე, ნათესებში, ბოსტნებში. ფართოდ გავრცელებული სარეველაა.

უმჯობეს სამკურნალო მცენარეების რიცხვს მიეკუთვნება. მას, ჯერ კიდევ რომაელები იყენებდნენ ღვიძლის დაავადებებისას. განსაკუთრებული პოპულარობა მოიპოვა 1968 წელს, როდესაც

მიუნხენის ფარმაცევტულ ინსტიტუტში გამოიკვლიეს მისი ბიოქიმიური შემადგენლობა. მასში აღმოჩენილ იქნა მეტად იშვიათი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერება - სილიმარინი, აგრეთვე მიკროელემენტები (თუთია, სელენი, სპილენძი), ცხიმისნადი ვიტამინები, კვრცვტინი, ფლავოლიგნინები, 200-მდე კომპონენტის უჯერი ცხიმოვანი მჟავები, რის გამოც შედის ძალიან ბევრ კომპლექსურ საკვებ დანამატებში.

სამკურნალო ნედლეულს თესლები, ფოთლები და ფესვი წარმოადგენს. სამკურნალო მიზნით უფრო ეფექტურია ნაყოფები, მისგან ამზადებენ ზეთს და ფხვნილს, ფოთლებისაგან - წვესს, ხოლო ფესვებისგან - ნახარშს.

ნაყოფების ფხვნილს იყენებენ **სისხლში შაქრის დონის დასაწევად, სისხლის გაწმენდის მიზნით, ვარიკოზის** დროს. ფესვების ნახარში იხმარება კუჭის კატარის, ფალარათის, რადიკულიტის, **კრუნჩხვების**, შარდის შეკავებისას.

ამჟამად ფართოდ გამოიყენება საკვებით მოწამლვის, ქრონიკული ინტოქსიკაციის (ალკოჰოლური, ნარკოტიკული, ქიმიური), ფუნქციონირებაში ტოქსიკოზის, **შეძენილ იმუნოდეფიციტებისა** და შიდსის, შაქრიანი დიაბეტის, სიმსუქნის, მხედველობის **დაქვეითების, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის შესამცირებლად, ვარიკოზის, ინსულტის, ინფარქტის პროფილაქტიკისათვის** და სხვ. მას ღებულობენ აგრეთვე, ღვიძლის, სისხლისა და მთელი ორგანიზმის ტოქსინების, რადიაციისაგან გაწმენდის მიზნით, ქიმიო და სხივური თერაპიის კურსის გავლის შემდეგ; შველის სიყვითლეს, **სისხლძარღვების ათეროსკლეროზს, არეგულირებს ქოლესტერინის და სხვა ლიპიდური ფრაქციების გამოშუშავებას.**

დერმატოლოგიაში ბაყაყურას ზეთი გამოიყენება ფსორიაზის, ვიტილიგოს, ფერიმჭამელების, გამელოტების დროს; ხელს უწყობს ნაჭდეგების წარმოქმნის გარეშე ჭრილობების შეხორცებას; ზეთს ხმარობენ ბუასილის, გართულებული სისხლდენების, ანალური ნახეთქების, საშვილოსნოს ყელის ეროზიის, ვენების ვარიკოზული გაფართოების სამკურნალოდ. გინეკოლოგიური დაავადებებისას, მამაკაცებისა და ქალების სქესობრივი და ენდოკრინული სფეროს რეგულაციისათვის ბაყაყურას ზეთი მიიღება შინაგანად. ზეთი

ეფექტურია კლიმაქტერიული, ატროფირებული ვაგინის (რომელსაც ქავილი ახლავს) სამკურნალოდ.

ბაყაყურა კარგი **ანტიოქსიდანტია**, ხელს უშლის ნაადრევ სიბერეს. ანეიტრალებს თავისუფალ რადიკალებს, შლის ბიოლოგიურ სტრუქტურებს.

ბაყაყურისაგან მზადდება პრეპერატები: კარსილი, სილიბორი, ლეგალონი, მაგრამ პრაქტიკით დადასტურებულია, რომ მკურნალობა ბალახით უფრო ეფექტური და იაფია.

**უკუმარცენებელია** ნაღვლის ბუშტისა და მის სადინარებში კენჭების არსებობისას. უსაფრთხოების დაცვის მიზნით, სასურველია მკურნალობის ჩატარება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

## **ბერულა - Gnaphalium uliginosum L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 20 სმ-მდე სიმაღლის, ძირიდანვე გაფარჩხულტოტებიანი ღეროთი. კალათები შეკრებილია თავთავისებრ, უფრო იშვიათად საგველა ყვავილედად, ან კალათები მარტოულია. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. მთელი მცენარე ქულასებრ თეთრ ქეჩისებრ შებუსვილია. ყვ. VII-IX; ნაყ. VIII- X;

საქართველოში გავრცელებულია მთის შუა სარტყელამდე, უმთავრესად ქართლსა და ჯავახეთში. იზრდება ტენიან ადგილებში, სანაპიროებზე, როგორც სარეველა ნათესებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს: ფლავონოიდებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისოვან ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს (გნაფალინს) კვალის სახით, ფიტოსტერინებს, თიამინს, ვიტამინებს B1, K, ასკორბინის მჟავას, მაკროელემენტებს - კალიუმს, კალციუმს, მანგანუმს, რკინას; მიკროელემენტებს - მაგნიუმს, სპილენძს, კობალტს, ქრომს, ალუმინს, ბარიუმს, ნიკელს, ვანდანუმს, ტყვიას, ბორს, ლითიუმს.

ბერულას პრეპარატები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული, ანტიოქსიდანტური, შემკვრელი მოქმედებით. აჩქარებს კანის ზედაპირისა და ლორწოვანი გარსის წყლულებისა და ჭრილობების რეპარაციის, რეგენერაციის და ეპითელიზაციის



პროცესებს. მცენარეში აღმოჩენილია **სისხლძარღვების გამაფართოებელი და ჰიპოტენზიური თვისებები**. ნაყენი აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას, **ამაღლებს სისხლის შედედებას, ანელებს გულის კუმშვადობას**. ბერულას სამკურნალო ეფექტი განპირობებულია ვიტამინების კომპლექსური მოქმედებით, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის **იმუნობიოლოგიური მდგრადობის** ამაღლებას სხვადასხვა პათოლოგიური პროცესების დროს.

მედიცინაში ნაყენი გამოიყენება **ჰიპერტონიის, სტენოკარდიის, უბილობის, შაკიკის, ნერვული აღვზნებადობის**, თირკმლის და საშვილოსნოსნოდან ჰემოროიდალური სისხლდენების, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულის, ფილტვების ტუბერკულოზის, დიაბეტის სამკურნალოდ; ნახარში შესხურების სახით საშვილოსნოს ყელის ეროზიის, ტრიქომონადური კოლპიტის საწინააღმდეგოდ. გარეგანად ხმარობენ რთულად შესასორცებელი ჭრილობების, დამწვრობის, წყლულების დროს. გამორეცხვის სახით იხმარება სტომატიტის, კბილის ტკივილის, პირის ღრუში წყლულების, ანგინისა და ქრონიკული ტონზილიტის შემთხვევაში.

ნაყენის მისაღებად 30 გ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 30 წთ, მიიღება 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 4-5-ჯერ ჭამის წინ.

**უკუმაჩვენებელია:** არტერიალური ჰიპოტენზიით და ტრომბოფილებიტი დაავადებულთათვის.

**ბირკავა - Agrimonia eupatoria L.**

**ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30 სმ-დან 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, რთული კენტფრთისებრი ფოთლებით. ყვავილები ყვითელია, შეკრებილია წვეროსეულ მტევნისებრ ყვავილედად. ნაყოფი უკუკონუსურია, წვერზე კაუჭისებრ მოხრილი ჯაგრებით შემოვლებული. ყვ. VII-VIII; ნაყ. VIII-IX; საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია მთის ქვედა და შუა სარტყელში, მეჩხერ ტყეებში, ტყის პირებზე, მდელოებზე და საძოვრებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები, ბალახის მოყვავილე ყლორტები,

ფესვები. ბალახი შეიცავს დიდი რაოდენობით მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ლორწოს, მინერალურ მარილებს, ფლავონოიდებს, სტეროიდულ საპონინებს და სხვა გლიკოზიდებს, B ჯგუფის ვიტამინებს, ფიტოსტერინს, ფისებს, ალკალოიდებს.

ხასიათდება **საზომოლიტური**, ანთების საწინააღმდეგო, ნალველმდენი, შარდმდენი, ოფლმდენი, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი, ალერგიის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მას იყენებენ **ნეიროციკლარული დისტონიის, თავის ტკივილითა და სიმპათიკურ - ადრენალური კრიზის თანმხლები სიმპტომებით**, ქოლეცისტექტომიური სინდრომის შემდგომ პერიოდში და პანკრეატიტის, ონკოლოგიური დაავადებების (ნაწლავებისა და შინაგანი ორგანოების) დროს. მსხვილი ნაწლავის კიბოს სამკურნალოდ შინაგანად უტარებენ მიკროკლიზმებს. კარგი შედეგებია მიღებული ბირკავით ნაწლავებსა და კუჭში პოლიპების მკურნალობისას, ასევე ქრონიკული ბუასილისა და ვარიკოზების შემთხვევაში.

მისი უნიკალური თვისებებიდან გამომდინარე, ხალხურ მედიცინაში ბალახი გამოიყენება კრახანის მსგავსად: ჰეპატიტის, ღვიძლის ციროზის, ქოლეცისტიტის, ხოლანგიტის, სიყვითლის, სახსრების დაავადებების, ნალვლის ბუშტსა და თირკმელებში კენჭების საწინააღმდეგოდ.

ბირკავას ნახარშს იყენებენ პირის ღრუს გამოსავლებად ლარინგიტის, ფარინგიტის, ანგინის, გინგივიტის, სტომატიტის დროს, აგრეთვე საფენების, კომპრესის, აბაზანების სახით გამოიყენება ჭრილობების, წყლულების, დამწვრობის, ეგზემის, ფურუნკულოზის, ბუასილის, დერმატიტის განსაკურნავად, სურდოს დროს ცხვირის გამობანვაში.

ნაყენი შემდეგი წესით მზადდება: 1 სუფრის კოვზ ნელეულს უმატებენ 0,5 ლ მდულარე წყალს და აჩერებენ 2-3 საათს, შემდეგ წურავენ. მიიღება 1/3-1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

**როგორც წესი, ბირკავას გამოყენება გართულებებს არ იწვევს**, მაგრამ არ არის რეკომენდებული მათთვის, ვისაც აქვთ მიღრეკილება ყაბზობისაღმი.

## **ბოლოკი - Raphanus sativus L.**

### **ოჯ. ჯვაროსანნი - Fam. Brassicaceae**

ბოსტნეული კულტურაა, კულტივირებულია ორი ფორმა: თვის ბოლოკი, რომლის ძირხვენიები წვრილია, თეთრი ან წითელი შეფერილობის, მწვავე გემოთი და საკუთრივ ბოლოკი - ძირხვენიები შავია, მსხვილი, ძლიერ მწვავე გემოთი. ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 90 სმ სიმაღლის, უხეშბეწვიანი. კულტივირებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს მრავალ ქვეყანაში.

ძირხვენა შეიცავს: შაქრებს, ცილებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>), უჯრედისს, მინერალურ ნივთიერებებს (Ca, Mg, S, Br, Fe, K).

ხასიათდება მადის, საჭმლის მომნელებელი წვენების გამაძლიერებელი, ნაღველმდენი, შარდმდენი, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება **გულის რიტმის დარღვევის, ათეროსკლეროზის, მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ქრონიკული ჰეპატიტის, ქრონიკული ენტეროკოლიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, ნიკრისის ქარის, ბრონქიტის დროს; რადიკულიტის, რევმატიზმისა და ნევრალგიებისას შესაზველად მტკივნეულ ადგილებში, აგრეთვე ინფიცირებული წყლულებისა და დაჩირქებული ჭრილობების დასამუშავებლად.**

ბოლოკის წვენით ინკურნება ვაგინის ტრიქომონოზი. ხოლო ნახარში შველის ქრონიკულ ფადარათს.

ძველ ქართულ სამედიცინო ძეგლებში ხშირადაა მოხსენიებული, როგორც მადის აღმძვრელი, შარდმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება; ბოლოკის გამთბარ წვენს უწვეთებდნენ თვალის, ყურის ტკივილისა და სიყრუის დროს; მოხარშულ თესლებს ხველების საწინააღმდეგოდ იყენებდნენ.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ორსულობა, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლული, გულ-სისხლძარღვთა ორგანული დაავადებები, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტები, ღიფუზური ტოქსიკური ჩივი, ნიკრისის ქარი.

## ბროწეული - *Punica granatum L.*

### ოჯ. ბროწეულისებრნი - Fam. Punicaceae

ეკლიანი 1 - 4 მ სიმაღლის ბუჩქია, იშვიათად ხე, სპირალურად დახვეული ღეროთი და დახეთქილი ქერქით. ფოთლები მარტივია, მოგრძო, კიდემთლიანი, დაგრძელებულ ტოტებზე მოპირისპირედ, ხოლო დამოკლებულზე - ჯგუფ-ჯგუფადაა განლაგებული. ყვავილები აქტინომორფულია, ორსქესიანი; ჯამი ზარისებრ-მილისებრია, ხორცოვანი სამკუთხა ნაკვთით, მეწამული; გვირგვინის ფურცლები კაშკაშა წითელია, უკუკვერცხისებრი. ნაყოფი მრავალბუდიანი, მსხვილი, სფერული კენკრაა; თესლი დაკუთხულია, თეთრიდან მუქ წითლამდე, წვნიან საფარში ჩამჯდარი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII.

ბუნებრივად იზრდება ავღანეთში, ირანში, მცირე აზიაში, თურქმენეთსა და სამხრეთ კავკასიაში. კულტივირებულია ტროპიკული და სუბტროპიკული სარტყლის მრავალ ქვეყანაში.

ნაყოფის ქერქი და შიდა ტიხრები შეიცავს 20 მგ% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ბროწეულის ნაყოფების წვენი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ურზოლის), ვიტამინ C-ს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. ქერქში აღინიშნება ნახშირწყლები და სხვა მონათესავე შენაერთები: სახამებელი, მანიტი, სორბიტი, ტრიტერპენოიდები, ურზოლის, ბეტულინის მჟავები, სტეროიდები, ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები, მთრიმლავი ნივთიერებები.

მედიცინაში სხვადასხვაგვარად გამოიყენება: ნაყოფები ხასიათდება ორგანიზმის მასტიმულირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მთრიმლავი, გამამაგრებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლის ღენის შემაჩერებელი, ანტიჰელმინტური, სიცხის დამწვევი, ჭრილობების შემახორცებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი მოქმედებით. გამოიყენება **ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს**, ასევე ინფექციური დაავადებების შემდგომ პერიოდში, როგორც ორგანიზმის **საერთო გამაჯანსაღებელი** საშუალება.

ნაყოფების წვენი იზმარება რესპირატორული დაავადებების, ყელისა და თავის ტკივილების, შაქრიანი დიაბეტის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, შარდმჟავა დიათეზის დროს; ყვავილების ნახარში - პირის ღრუს დაავადებების და კუჭის აშლილობისას; ტოტებისა და

ვარჯის ქერქი - შესანიშნავი ჭვისმდენი საშუალებაა; ნაყოფების ქერქის ნახარში გამოიყენება დამწვრობის, ანთებითი პროცესების, სახსრების ტკივილის, კუჭის აშლილობის, ღრძილებიდან სისხლდენის, პარადონტოზის, სტომატიტის დროს.

**უკუქმდება:** მაღალი არტერიული წნევა, წყლულოვანი დაავადებები, კუჭის წვენის მომატებული სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტები, ქრონიკული შეკრულობა, ბუასილი, ჰეპატიტი, მწვავე ნეფრიტი. ფესვების ნახარში უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის, გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, საერთო სისუსტეს, გულისრევას, კრუნჩხვებს.

## **ბრტყელეკალა - *Onopordum acanthium* L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ორწლოვანი 1-1,5 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი ეკლებიანი მცენარეა, ზემოთ დატოტვილი, სიგრძეზე ეკლებიანი ფოთლებით ჩავლებული ღეროთი. ქვედა ფოთლები დიდი ზომისაა, დანაკეთული, ზედა - მთლიანია და მჯდომარე. ყვავილები იასამნისფერია, მილისებრი, ორსქესიანი, შეკრებილია მსხვილ კალათებად. ნაყოფი უკუკვერცხისებრია, მობრტყო-ოთხწახნაგოვანი და სიგანეზე დანაოჭებული, ქოჩრით შემოსილი. ყვ. VII-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ფართოდ გავრცელებული სარეველაა, იზრდება რუდერალურ ადგილებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ყლორტები, ფოთლები, ყვავილები. შეიცავს ალკალოიდებს, ინსულინს, საპონინებს, ორგანულ მჟავებს, მინერალურ მარილებს, ვიტამინ C.

ახდენს **მატონიზირებელ მოქმედებას გულზე, აუმჯობესებს გულის კუნთის მუშაობას**. ავლენს შარდმდენ, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობულ, ნაღველმდენ, **სისხლის შედელების საწინააღმდეგო**, საერთო გამამდიერებელ თვისებებს. ბალახის ნაყენი გამოიყენება გაციებისა და ბუასილის დროს. მისი ფხვნილი ინიშნება რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, ხველების სამკურნალოდ.

ხალხური მკურნალების რეკომენდაციით, ნაყენი და ნახარში კარგ შედეგს იძლევა ავთვისებიანი წარმონაქმნების, განსაკუთრებით საშვილოსნოს კიბოს მკურნალობისას, ოპერაციის შემდგომ

მეტასტაზების პროფილაქტიკისათვის, იხსნება ავადმყოფების დათრგუნვილი მდგომარეობა, ნალვლიანობა.

ხშირად გამოიყენება გარეგანი დანიშნულებით - ნედლი წვენი ახდენენ წყლულების, ფურუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების მობანვას.

ექსპერიმენტალურად დამტკიცებულია - მცენარის პრეპარატები მცირედ ტოქსიკურია და ხანგრძლივი გამოყების დროსაც არ იძლევა გვერდით გადახრებს.

### **გარგარი - *Armeniaca vulgaris Lam.***

#### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

5-8 მ-მდე სიმაღლის ხეა, 30 სმ-მდე დიამეტრის ვარჯით. ფოთლები გულისებრია, კვერცხისებრი ან მომრგვალო. ყვავილები მარტოულია, მსხვილი, 3-4 სმ დიამეტრის, მუქი წითელი ჯამის ფოთოლაკებით, თეთრი ან ვარდისფერი გვირგვინის ფურცლებით. ნაყოფი - მომრგვალო ერთი კურკაა, თეთრიდან მოწითალო ნარინჯისფრამდე, ძირითადად ყვითელი, ხორცოვანი ნაყოფელითა და მსხვილი კურკით. ყვ. III-IV; ნაყ. VII-VIII.

ფართოდაა კულტივირებული. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს (უმთავრესად საქაროზას), მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის, მცირედ - სალიცინისა და ღვინის), პექტინებს, საკმაოდ ბევრ ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C), კაროტინოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კატექინებს, ფლავონოიდებს, დიდი რაოდენობით მიკროელემენტებს, განსაკუთრებით კალიუმს.

გამოიყენება ნედლი და მშრალი - ჩირის (ე.წ. კურაგა) სახით. დიდი კვებითი მნიშვნელობა აქვს კურკის გულს, რომელიც შეიცავს 40 მგ%-მდე ცხიმოვან ზეთებს, რომელიც ნუშის ზეთის მსგავსია, ცილებს, ნახშირწყლებს.

ხასიათდება მთრიმლავი, **სედატიური**, ანთების საწინააღმდეგო, ანტისაფლარათო, **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების მანორმალურიზირებელი** მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება კუჭისა და ნაწლავების ლორწოვანი გარსის მწვავე და ქრონიკული ანთებითი პროცესების, ალერგიული ხასიათის

დერმატიტების, ფურუნკულების, კარბუნკულების, ფლეგმონების, აბსცესების დროს.

დადგენილია გარგარის კურკაში (გული) ვიტამინ B17-ის (ამიგდალინის) შემცველობა, რომელიც ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ანტიისიმისიური მოქმედებით.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** სახაროზების მაღალი შემცველობის გამო უკუმაჩვენებელია შაქრიანი დიაბეტის, ღვიძლისა (ჰეპატიტი) და სხვა ანთებითი დაავადებებისას.

## **გვერდელა - *Pimpinella saxifraga* L.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam: Apiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ფესვთანური ფოთლების როზეტითა და 15-80 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, მომრგვალო, წვრილწახნაგოვანი, მკვრივი ღეროთი, რომელიც მხოლოდ ქვედა ნაწილშია შეფოთილი, ფოთლებთან ერთად სუსტად შებუსხვილი ან თითქმის შიშველი. ფოთლები ფრთისებრია, ქვედა მათგანი ყუნწთან ერთად 10-20 სმ სიგრძისაა, კვერცხისებრი ან მომრგვალო-კვერცხისებრი, ბლაგვი, მსხვილკბილა, მოკლე ყუნწიანი ან მჯდომარე, 3-5-წველიანი ფოთოლაკებით. ყვავილები წვრილია, შეკრებილია ფარისებრ ყვავილედად, რომლებიც შედგება 6-21 წვრილი, შიშველი სხივისაგან. გვირგვინის ფურცლები თეთრია, იშვიათად ვარდისფერი, წვერზე ამოკვეთილი. თესლი შიშველია, მოკლე კვერცხისებრი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია მთელ ევროპაში, რუსეთისა და აზიის ზომიერ კლიმატში. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება მთის შუა, უფრო იშვიათად სუბალპურ სარტყელში, ბუჩქნარებში, ტყის პირებზე, გამეჩხერებულ ფოთლოვან და ფიჭვნარ ტყეებში, ღია ბალახოვან ფერდობებზე, მინდვრებსა და გზის პირებზე.

ფესვი შეიცავს ეთერზეთებს, კუმარინებს, პიმპინელინს, უმბელიფერონს, ზობერგაბტენს, მორიმლაკ ნივთიერებებს, ფისებს, შაქრებს, საპონინებს, პექტინებს, ფუროკუმარინებს, გუმფისს. ეთერზეთები ოქროსფერ-ყვითელი შეფერილობისაა, უსიამოვნო



სუნის, მის შემადგენლობაში დადგენილია საქსაზულები; ფესვებში ეთერზეთების შემცველობა შეადგენს 0.02-0,7%, ნაყოფებში - 1,6-3,0%; ფოთლებში ყვავილობის პერიოდში აღინიშნება კაროტინი და ასკორბინის მჟავა (0,07%); მიწისზედა ნაწილი შეიცავს 11% ცილებს, 2,6% ცხიმებს, 32% უჯრედის, 8,5% ნაცარს, კალიუმსა და კალციუმის მნიშვნელოვან რაოდენობას. მცენარე ხასიათდება სუსტი, არამკვეთი სურნელით, მწკლარტე და გამახალისებელი გემოთი.

გვერდელა ნახსენებია XVI ს-ის ყველა სამკურნალო წიგნში როგორც ჭირისა და ქოლერის საწინააღმდეგო სამკურნალო საშუალება. მას იყენებენ ზემო სასუნთქი გზებისა და ნაწლავების კატარის, ბრონქიტის დროს, როგორც ამოსახველებელ, შემკვრელ, ოფლმდენ საშუალებას; ფესვები - ნაყენის ან ნახარშის სახით ხალხურ მედიცინაში იხმარება ნიკრისის ქარის, **ბრონქიალური ასთმის**, ყაბზობის (სპირტიანი ნაყენი), თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას; ნელი ფესვის წვენი სველი საფენები კანის პიემენტური ლაქების მოსაშორებლად გამოიყენება.

## **გველის სურო - Vinca minor L.**

### **ოჯ. ქენდრისებრნი - Fam. Apocynaceae**

მარადმწვანე, მრავალწლოვანი მიწაზე გართხმული ბალახოვანი (ან ბუჩქი) მცენარეა, ტყავისებრი, თითქმის მჯდომარე, მომრგვალო-კვერცხისებრი, პრიალა ფოთლებით. ყვავილი დიდი ზომისაა, ძაბრისებრი, ფოთლების ილღიებში თითო-თითოდ განლაგებული, ლურჯი-იისფერი. ნაყოფი ტყუბი თესლურაა. ყვ. IV-V; ნაყ. V-VI.

სამშობლოდ ევროპასა და მცირე აზიას მიიჩნევენ, ნატურალიზებულია მრავალ ქვეყანაში. ველურად კავკასიაშიც გვხვდება. იზრდება ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, მთის ფერდობებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი (ბალახი). ამზადებენ ყვავილობის პერიოდში, აშრობენ ჩრდილში. შეიცავს ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, მთრიმლაკ და მწარე ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინს.

ხასიათდება **სისხლძარღვების გამაფართოებელი, არტერიული წნევის**

**დამწვევი, ცენტრალური ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, წერილი ნაწლავების გლუვი კუნთების მომადუნებელი, საშვილოსნოს შეკუმშვის მასტიმულირებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით.**

გველის სუროს პრეპარატები ხელს უწყობს თავის ტვინის სისხლძარღვების გაფართოებას, რაც იწვევს თავის ტკივილების შემცირებას. **ინმარება ნევროზების, გამძლიერებელი გულის კუმშვადობის დროს.**

უძველესი დროიდან იყენებენ როგორც შემკვრელ, სისხლდენის შემაჩერებელ, ჭრილობის შემახორცებელ და სისხლის გამწმენდ საშუალებას. გველის სუროს შემცველი ალკალოიდების ბაზაზეა მიღებული პრეპარატები - **ვინკაპინი, დევინკანი და სხვ. იყენებენ I და II სტადიის ჰიპერტონიული დაავადებების, თავის ტვინის ათეროსკლეროზის დროს, აგრეთვე იმ დაავადებების შემთხვევაშიც, რომლებსაც თან ახლავს თავის ტვინის სპაზმები; ეფექტურია ტახიკარდიის დროს.** გველის სუროს იყენებდნენ აგრეთვე ცხვირიდან, ფილტვებიდან, საშვილოსნოდან სისხლისდენების, ფაღარათის, ციების, მალარიის, ხველების დროს და ა.შ. ნახარში კომპრესების სახით გამოიყენება ეგზემისა და გამონაყარების სამკურნალოდ. გველის სუროს ნახარშს ივლებენ პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის დაავადებებისას და კბილის ტკივილის შემთხვევაში.

გამოიყენება ნახარშების სახით: ერთ სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 200 მლ წყალს, აცხელებენ წყლის აბაზანაში 20 წთ. ნახარშს ღებულობენ დღე-ღამის განმავლობაში.

სააფთიაქო ქსელში მოიპოვება პრეპარატები: ვინ-კაპანი და ვინკატონი ტაბლეტებში 0,01 გ. ღებულობენ თითო-ორ ტაბლეტს დღეში 3-ჯერ. მკურნალობის კურსი 1 თვეა ან უფრო მეტი. პრეპარატი დევინკანი დაახლოებით ანალოგიური მოქმედებისაა. გამოიცემა ტაბლეტების და ამპულების სახით სწრაფი ეფექტის მისაღებად.

**უკურნება:** მცენარე შხამიანია, ყოვლად დაუსშვებელია ფიტოთერაპევტის რეკომენდაციის გარეშე მისი გამოყენება!!!

## გინკო - *Ginkgo biloba* L.

### ოჯ. გინკოსებრნი - Fam. Ginkgoaceae

უძველესი რელიქტური, ფოთლომცვენი 40 მ-მდე სიმაღლისა და 4,5 მ დიამეტრის ხეა პირამიდული ფორმის ვარჯით, ასაკთან ერთად იშლება. გამოირჩევა ფოთლების უნიკალური ფორმით, ორნაკვთიანი მარაოსებრი ფირფიტა 5-8 სმ სივანისაა, 10 სმ სიგრძის წვრილი ყუნწითა და დიქოტომიური დაძარღვით, ვითარდება მოკლე ყუნწებზე ჯგუფებად ან გრძელ ყუნწებზე მარტოულად. მცენარე ორბინიანია, მდებარეობით ყვავილები ინვითარებენ ორ თესლკვირტს, მამრობითის სპორანგიუმები მჭადა ყვავილეებადაა შეკრებილი. თესლი მომრგვალოა, ყვითელი, ჭერმის ნაყოფების მსგავსი, ხასიათდება უსიამოვნო სუნით. ყვ. V; ნაყ. X.

ბუნებრივად იზრდება ჩინეთის აღმოსავლეთით, ორ რეგიონში, ცნობილია კორეასა და იაპონიაში. ამრავლებენ ევროპისა და ამერიკის სუბტროპიკული კლიმატის პარკებში და ბოტანიკურ ბაღებში.

გინკოს ფოთლების შემადგენლობაშია: ფლავონოიდები (კვერცეტინი, კემპფეროლი, ბილობეტინი, გინკეტინი), ონაკოზანი, ამენტოფლავონი (ბიფლავონოისი), სტერინები, პინიტი, ჰექსაკოზანოლი, ქინაქინის, ჰიდროგიკოლისა და ლინოლენის მჟავები, ტერპენები, ლაქტონები, კატეხინები, სახამებელი, ცვილი, პენტოზანი, ცხიმოვანი და ეთეროვანი ზეთები. თესლის გარსი შეიცავს ვალერიანის, გინკოინისა და პროპიონის მჟავებს, აგრეთვე ტოქსიკურ ნივთიერებებს. თესლში აღინიშნება სახამებელი, შაქრები, ცილები, ცხიმოვანი ზეთები, არგინინი, პენტოზანი, ასპარაგინი, სიტოსტერინი, ქსილანი, რაფინოზა, ფლავონოიდები (გინოლი, გინკეტინი, ბილობოლი), კაროტინი.

ჩინურ მედიცინაში ადრეული დროიდან თესლები იხმარება მოხარშული და მოხალული სახით. მისი სამკურნალო თვისებები აღწერილი იყო ჯერ კიდევ ახ. წ. აღ.-მდე 2800 წლით ადრე. უკვე მაშინ წამყვან ადგილს იკავებდა და მისი გამოყენების მაჩვენებლები იყო: **ბრონქიალური ასთმა**, ფილტვის დაავადებები, ჭრილობები, მოყინვები.

გინკოს უნიკალური სამკურნალო თვისებები გამოვლინდა XX ს-ის 60-იანი წლებიდან; დასავლეთში ჩატარებულმა სამედიცინო

გამოკვლევებმა აჩვენა მისი პერსპექტიულობა **ქრონიკული სისხლძარღვოვანი დაავადებისას**, რის შემდეგაც გამოკვლევებმა ამერიკაში, ევროპასა და იაპონიაში მასშტაბური სახე მიიღო, ხოლო რიგ დაავადებებზე მისმა მოქმედებამ გამოიწვია ნამდვილი ბუმი; ხშირ შემთხვევაში გინეკოს პრეპარატები საოცრებას ახდენდა, რის გამოც გახდა ყველაზე პოპულარული.

ხასიათდება **ანთების საწინააღმდეგო, ანტიოქსიდანტური მოქმედებით, სასიკეთოდ მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ხასიათდება რა პროტექტორული ეფექტით ნეირონების მიმართ, ხელს უწყობს წვრილ სისხლძარღვებში -კაპილარებში სისხლის მიმოქცევას.**

ფარმაკოთერაპიაში პრეპარატები, მიღებული გინეკოს ფოთლების შენაერთების საფუძველზე გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, ალცჰეიმერის, სისხლძარღვოვანი დაავადებისას**, ყურადღების კონცენტრაციის გასაუმჯობესებლად, **გაფანტული სკლეროზის დროს. ახდენს სისხლის მიკროცირკულაციის გაძლიერებას ორგანოებსა და ქსოვილებში, ასტიმულირებს გონებრივ მოქმედებას და მანსოვრობას, იწვევს სედატიურ ეფექტს, ხსნის თავის ტკივილს და თავბრუსხვევას**, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას.

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში კანის დაბერების, თმის ცვენის საწინააღმდეგოდ და გასახლომად.

**უკუქმედება:** შესაძლებელია ალერგიული რეაქციები; ხანგრძლივი მოხმარებისას იზრდება ინსულტის წარმოქმნის რისკი.

## **გრეიფრუტი - Citrus paradisi Macf.**

### **ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae**

მარადმწვანე ეკლიანი 6-7 მ სიმაღლის ხეა. ფოთლები ოვალურია, ბლაგვი ან მახვილწვერიანი, ფრთიანი ყუნწებით. ყვავილები მარტოულია ან 3-20 ყვავილიან მტევენებადაა შეკრებილი ფოთლების იღლიებში. ნაყოფი მარტოულია, მომრგვალო, რამდენადმე შებრტყელებული, ყვითელი, უმთავრესად ერთთესლიანი, რბილობი მონაცრისფრო-მწვანეა ან ვარდისფერი. თესლი მსხვილია, მრავალჩანასახიანი. ყვ. IV-V; ნაყ. IX-X.

სუბტროპიკულ მებაღეობაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ციტრუსოვანი

კულტურაა, მაღალვიტამინიანი, დიეტური პროდუქტი. მომჟავო-ტკბილი ნაყოფები, დამასასიათებელი მწარე გემოთი განსაკუთრებით პოპულარულია აშშ-ში. ნაყოფის ქერქი შეადგენს მისი წონის 30-40 %. შეიცავს ნახშირწყლებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, სახაროზა), ორგანულ მჟავებს (ლიმონმჟავა), მწარე გლიკოზიდ ნარინგინს, მინერალურ, პექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (A, C - 40 მგ%, B<sub>1</sub>, D, PP, P), ეთერზეთებს, ფიტონციდებს.

ხასიათდება მატონიზირებელი, დამამშვიდებელი, მადისმომგვრელი, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ფუნქციების მარეგულირებელი, **ანტისკლეროზული** მოქმედებით.

ხელს უწყობს **ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკას**, საჭმლის მონელებას, აფერხებს ღვიძლის ფუნქციების დარღვევას, **ამაღლებს ორგანიზმის საერთო ტონუსს**, ამცირებს დაღლილობის შეგრძნებას, **აქვეითებს სისხლის წნევას და სისხლში ქოლესტერინის დონეს**. მედიცინაში გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა, კუჭ-ნაწლავის, მძიმე ინფექციური დაავადებებისა და ოპერაციების შემდგომი პერიოდის, ფიზიკური და გონებრივი გადაღლის, **უძილობის**, ჰიპოკინეზიის, **ჰიპერტონიის დროს**.

**უკუმაჩვენებელია:** ქოლესისტიტის, ჰეპატიტის, მწვავე ნეფრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისას.

## **გრძელნაყოფა ჯუთი - Corchorus olitorius L.**

### **ოჯ. ბალბისებრნი - Fam. Malvaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 1-3,5 სმ სიმაღლის, ოვალურ-ლანცეტა, კიდხერხკბილა ფოთლებით. ყვავილები წვრილია, ყვითელი. ნაყოფი – წაგრძელებული წახნაგოვანი კოლოფია მრავალრიცხოვანი, წვრილი, სამწახნაგოვანი, მუქი-მწვანე ან მუქი ყავისფერი თესლებით.

სამშობლო ინდოეთია. გავრცელებულია აზიაში, ამერიკაში, აფრიკაში. უძველესი დროიდან კულტივირებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, სამხრეთ და ცენტრალურ ამერიკაში, შუა აზიაში და სამხრეთ კავკასიაში.

გამოიყენება როგორც ბოჭკოვანი და სამედიცინო დანიშნულების

მცენარე. სამკურნალო ნედლეული თესლებია, აგროვებენ შემოდგომით.

თესლები შეიცავს დიგიტალინ-სტროფანტის ჯგუფის გლიკოზიდებს, მნიშვნელოვანი რაოდენობის ცხიმზეთებს, მაგრამ შხამიანობიდან გამომდინარე არ გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. გლიკოზიდებს შორის გამოირჩევა ოლიტორიზიდი და კორხორიზიდი. ოლიტორიზიდი კარდიოტონური მოქმედებით ხასიათდება, აუმჯობესებს კორონარულ სისხლისმოდრობას. მეორე გლიკოზიდი - კორხორიზიდი სტროფანტის მსგავსია, არამარტო ქიმიური აგებულებით, ასევე გულზე მისი მოქმედებით, თუმცა ნაკლებად ტოქსიკურია; იწვევს დამამშვიდებელ და შარდმდენ მოქმედებას, ხასიათდება სუსტი კუმულარული ეფექტით. ჯუთის გალენური პრეპარატები გულზე სხვა გლიკოზიდების მსგავსად მოქმედებს; უმთავრესად გამოიყენება **სისხლის მოძრაობის უკმარისობის, განსაკუთრებით გულის მანკისა და კარდიოსკლეროზის, მიოკარდიის სუსტი ტონუსის, გულის რიტმის დარღვევების, ქრონიკული ბრონქიტის, სკლეროზის, ფილტვების ემფიზემის დროს; დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აძლიერებს ღიურებს.**

ჯუთი ერთ-ერთი საუკეთესო წყაროა ფოლიატების (ფოლიოს მჟავის ბუნებრივი ფორმა), რომელიც ხელს უწყობს ახლად დაბადებულ ბავშვებში თანდაყოლილი სასიკვდილო ანომალიის - ხერხემლის დანაწევრების მკურნალობას, რის გამოც სასარგებლოა ფენხმძიმე ქალებისათვის.

**უკუქმედება:** დოზის გადაჭარბება იწვევს თავბრუსხვევას, სისუსტეს, სელატურ მოქმედებას.

## **გულყვითელა - *Calendula officinalis* L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი 30-60 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე ბეწვით უხვად შებუსხვილი. ღერო ოთხწახნაგოვანია, დატოტვილი, სწორმდგომი. ფოთლები სპირალურადაა განლაგებული, წაგრძელებულია, ქვედა - ყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე. ყვავილები შეკრებილია მსხვილ კალათებად, ნარინჯისფერია ან მოწითალო-ნარინჯისფერი. ნაყოფები - სხვადასხვა ზომის თესლურაა. ყვ. VI-XI; ნაყ. VII-X.

ბუნებრივად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში. ფართოდაა კულტივირებული.

სამკურნალო ნედლეულია კალათები და ენისები, განაპირა ყვავილები. შეიცავს კაროტინოიდებს – კაროტინს, ლიკოპინს, ციტრაქსანტინს, ვიოლოქსანტინს, რუბიქსანტინს, ფლავოზრომს. აღნიშნულის გარდა ყვავილელებში აღინიშნება: ფისები, ლორწო, ვაშლის მჟავა, ალკალოიდები; ბალახი შეიცავს მწარე ნივთიერება კალენდენს, ფესვები - ინულინს, თესლები – ცხიმზეთებს.

გულყვითელას სამკურნალო მნიშვნელობას XII საუკუნიდან იცნობდნენ. ხასიათდება ანტიმიკრობული, ნაღველმდენი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. მისი ნაყენით მკურნალობენ ჭრილობებს, დამწვრობებს, კოჟრებს, მეჭვებებს; ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე პირის ღრუს გამოსავლებად და ანგინისა და ანთებითი პროცესებისას. ასევე წარმატებით იხმარება **გულის, ჰიპერტონიის, კუჭ-ნაწლავის წყლულების, გასტრიტის, ღვიძლისა და ნაღველის ბუშტის, გინეკოლოგიური დაავადებების სამკურნალოდ.**

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება კუჭის, ნაწლავების, ღვიძლის, კანის დაავადებებისა და რაქიტის სამკურნალოდ.

ნაყენი **ჰიპერტონიის სამკურნალოდ:** იყენებენ როგორც ფოთლებს, ასევე ყვავილებს (ცალ-ცალკე), 40 გ ნედლეულს უმატებენ 1 ლ მღუღარე წყალს, აჩერებენ დახურულ ჭურჭელში რამდენიმე საათს, გადაწურვის შემდეგ მიიღება თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

ანალოგიური ეფექტისაა სააფთიაქო ქსელში არსებული გულყვითელას ნაყენი, რომელიც მზადდება საყვავილე კალათებისაგან, 1 ნაწილი ნედლეული 10 ნაწილ 70-გრადუსიან სპირტთან შეფარდებით. მიიღება 30-40 წვეთი 3-ჯერ დღეში 3-4 კვირის განმავლობაში. ამასთან ჰიპერტონიული დაავადების I და II სტადიით დაავადებულებს ეხსნებათ თავის ტკივილები, უმჯობესდება ძილი მაღლდება შრომისუნარიანობა.

**უკურნება:** შეიძლება გამოიწვიოს ალერგია.



## **დანდური - *Portulaca oleraceae* L.**

### **ოჯ. დანდურისებრნი - Fam. Portulacaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა; ღერო ძირიდანვე დატოტვილია, ხორცოვანი, მიწაზე გართხმული, იშვიათად წამოწეული. ფოთლები მჯდომარეა, მკრთალი მწვანე ან მოწითალო, მოგრძო, ძირში სოლივით შევიწროებული, თავში ბლაგვი, სქელი, ბრტყელი. ყვავილები ორსქესიანია, აქტინომორფული, თითო ან რამდენიმე ერთად ფოთლების ილღებშია განლაგებული, გვირგვინი 4-6 ფურცლიანია, ყვითელი. ნაყოფი მომრგვალო ან კვერცხისებრი, თხელკედლიანი, მრავალთესლიანი კოლოფია, მომწიფებისას სამი საგდულით იხსნება. თესლი წვრილია, მოშავო შეფერილობის. ყვ. V-VII. ნაყ. VIII.

გზადმოყოლილი სარეველაა, ფართო ვერაზიული არეალით. საქართველოში ყველგანაა გავრცელებული. სამკურნალოდ გამოიყენება თესლები, ნელლი ფოთლები, მცენარის წვენი.

იზრდება ბოსტნებში, საცხოვრებელ სახლებთან, გზის პირებზე, რუდერალურ ადგილებში. ფოთლები და ღეროები შეიცავს ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს, ცილებს, საპონინებს, ფენოლკარბოლმჟავებს, ორგანულ მჟავებს, ლორწოვან და ფისოვან ნივთიერებებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C, E, PP, K); თესლებში ცხიმები აღინიშნება.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული, **გულის რიტმის გამაძლიერებელი, არტერიული წნევის ამწევი**, შარდმდენი, ნღველმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიტოქსიკური, დამწვრობის საწინააღმდეგო მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, დაბალი წნევის**, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, ტრიქომონადული კოლპიტების, ბაქტერიული დიზენტერიის, მწერებისა და გველის ნაკბენის, სისხლში ქოლესტერინის მომატების დროს.

## **დარიჩინის ხე ცეილონის - *Cinnamomum zeylanicum* Nees.**

### **ოჯ. დაფნისებრნი - Fam. Lauraceae**

მარადმწვანე 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა სქელი ქერქით. ტოტები ცილინდრულია, წვეროსკენ სამწახნაგოვანი. ფოთლები

მოპირისპირედაა განლაგებული, მოკლეყუნწიანია, ოვალური, გლუვი ან მოკლედ წაწვეტებული, ტყავისებრი, 3-7 მთავარი ძარღვით. ყვავილები აქტინომორფულია, წვრილი, შეკრებილია ციმოზურ ყვავილედად; ყვავილსაფრის ფოთოლაკები თავისუფალია, ორწრიანი, მომწვანო-მოყვითალო შეფერილობის. ნაყოფი კენკრაა, მოთეთრო-ცისფერი. მთელი მცენარე ხასიათდება სასიამოვნო, ძლიერი არომატით.

ბუნებრივად გავრცელებულია ცეილონზე, შრი-ლანკასა და ინდოეთში. კულტივირებულია შრი-ლანკაზე.

ცეილონის დარიჩინის ხის ქერქის ფხვნილი კლასიკურ საწებლებელთა რიცხვს მიეკუთვნება.

სამკურნალო ნედლეული ქერქია, ბაცი ყავისფერი შეფერილობის, ძალიან თხელი, ხშირად ქაღალდის ფურცლის სისქის (0,2-0,5 მმ). ქერქის შეგროვება წარმოებს შეჭრილი ბუჩქებიდან, ყლორტების 1-2 მ სიგრძის მიღწევისას. ქერქს სპილენძის დანებით ჭრიან, მას გარეთა ნაწილებს აცილებენ, შემდეგ ახვევენ ორმაგ ან სამმაგ მილებად და მზეზე აშრობენ. ქერქის გადანაჭრებისა და ნარჩენებისაგან ამზადებენ ეთეროვან ზეთებს. ეთერზეთები შედგება დარიჩინის მჟავის ალდეჰიდებისაგან. ქერქში აღინიშნება აგრეთვე მთრიმლავი ნივთიერებები, რის გამოც ქერქის შეგროვებისას ფოლადის დანების ხმარება დაუშვებელია.

ცეილონის დარიჩინის ქერქი ჩინურ დარიჩინთან შედარებით მაღალხარისხიანია და უფრო ძვირად ფასობს.

დარიჩინის ხის ქერქიდან მიღებული პრეპარატები ხასიათდება **მატონიზირებელი, კარდიოტონური**, მიკრობების საწინააღმდეგო, ანტიბიოტური, ანტიინფექციური, იმუნომოდულირებული, შემახორცებელი, გამათბობელი, ხველების საწინააღმდეგო, მუკოლიტური, ბრონქოლიტური, ინსექტიციდური და სპაზმოლიტური თვისებებით. მოქმედებს **პლანზმაზე, სისხლზე, კუნთებზე, ძვლის ტვინზე და ნერვულ ქსოვილებზე**; ხელს უწყობს კუჭის სეკრეციის სტიმულირებას და ნერწყვის გამოყოფას. შესაბამისად, დარიჩინი აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ხელს უწყობს მეტეორიზმის დროს გაზების გამოყოფას და ამსუბუქებს ავადმყოფის მდგომარეობას ნაწლავებისა და კუჭის სპაზმებისას.

გარდა ამისა, ასტიმულირებს სასუნთქი გზების, **გულის სისტემისა** და საშვილოსნოს მოქმედებას.

ღარინინის ეთერზეთები შველის რევმატიზმს, ართრიტს, სახსრების ტრავმებს, მიოზიტს, კუნთოვან სპაზმებს, **კრუნჩხვებს**, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებს, გრიპს, ხველებას, ბრონქიტს, გაციებას; საკვების მონელების დარღვევებს (მუცლის გაბერვა, ბოყინი, გულისრევა), დისპეფსიას, გასტრიტს, საკვებით მოწამლვას, დიარეის, მეტეორიზმს, ათონიას, კოლიტს, კუჭის სიმძიმეს, კუჭის წვენის მაღალ მჟავიანობას, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულებს, დაღლილობას და მადის დაკარგვას, ზედმეტ წონას, თავბრუსხვევებსა და გულის წასვლას, ვეგეტოსისხლმდარღვეების დისტონიას, დერმატოქსიკოზს, კერატოზს, მუნს, პედიკულოზს, კოჟურებს.

გარეგანი გამოყენებისას ამცირებს ნევრალგიას, სახსრების ტკივილებს (ართრიტები), ტრავმის შემდგომ კუნთების კონტრაქტურას.

## **დაფნა - *Laurus nobilis* L.**

### **ოჯ. დაფნისებრნი - Fam. Lauraceae**

მარადმწვანე მაღალი ბუჩქი ან ხეა, ხშირტოტებიანი ვარჯით. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძო ლანცეტა, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, მქრქალი, სურნელოვანი, შეიცავს ეთერზეთოვან საცავეებს. ყვავილი ორსახლიანია და ერთსქესიანი, იშვიათად ორსქესიანი. ყვავილედი - 4-6 ყვავილიანი ქოლგაა, წვრილი, ფოთლების უბეებში კონებად შეკრებილი. ყვავილი თეთრია. ნაყოფი ელიფსური, მოლურჯო-შავი ფერის ერთ თესლიანი კურკიანაა. ყვ. III; ნაყ. VI-VII.

ტექნიკური და ტრადიციული სურნელოვან-სანელებელი მცენარეა. ველურად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის მთის ტყეებში; კავკასიასა და ყირიმში ჯერ კიდევ ძველი ბერძნების მიერ იქნა შეტანილი, სადაც მკვიდრად მოიკიდა ფეხი. ფოთოლი შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს, ეთერზეთებს (შემადგენლობით ცინეოლი, ტერპინეოლი, ფელანდრენი, გერანოილი, ლინალოლი, ევგენოლი, მეთილეგენოლი), ძმრის, ვალერიანის, კაპრონის, ლაურინის, პალმიტინისა და ლინოლინის მჟავებს, სექვიტერპენულ ნაერთებს; ნაყოფში აღინიშნება ეთერზეთები, ცხიმოვანი ზეთები, უმაღლესი ცხიმოვანი მჟავები.

ხასიათდება სისხლში შაქრის დამწვევი, წნევის დამწვევი, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის მასტიმულირებელი, შარდმდენი, სისხლისშემაჩერებელი, მადისმომგვრელი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, ფუნგიციდური და ბაქტერიოციდული მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში დაფნის ფოთლების ნაყენი გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიის, მწვავე რესპირატორული დაავადებების, სახის ნერვის დამბლის, ტუბერკულოზის, სახსრების ტკივილის, ართრიტის, მალარიის, ნევრალგიის, ოსტეოხონდროზის, დერმატომიკოზების, თირკმელების უკმარისობის, ყურიდან გამონადენის, უხვი მენსტრუაციის, უნაყოფობის, საშვილოსნოს ტკივილის დროს. დაფნის ზეთი ხასიათდება ანტისეპტიკური, მადეზინფიცირებელი და **დამამშვიდებელი მოქმედებით**; გამოიყენება კანის დაავადებების, ალერგიული გამონაყრების, დიათეზის, აქერცლილი კანის, ფურუნკულებისა და გამონაყრების დროს.

შედის **ნერვების დამამშვიდებელი**, რევმატიზმისა და მუნის საწინააღმდეგო მალამოების შემადგენლობაში, ფართოდ გამოიყენება პარფიუმერიაში.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში დაფნის ნაყოფს იყენებდნენ სიმსივნის, ქვანას, გაძლიერებული მენსტრუაციის, რევმატიული ანთების, გაძნელებული ხველებისა და დამბლის დროს.

შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ ნაყენი მზადდება: 10 გ ფოთოლს ათავსებენ თერმოსში, ასხამენ 3 ჭიქა მდუღარე, ქაფქაფა წყალს და აჩერებენ 2-3 საათს. მიიღება 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

**უკუქმდება:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა; დაფნის პრეპარატების ჭარბი დოზები იწვევს გულისრევას, ალერგიულ გამონაყრებს; უკუმაჩვენებელია ორსული ქალებისათვის.

## **დელოფლის ყვავილი - *Tropaeolum majus* L.**

### **ოჯ. დელოფლის ყვავილისებრნი - Fam. Tropaeolaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო ხორცოვანია, ძლიერ დატოტვილი, მხოხავი ან წამოწეული, სუსტად ხეიარა, 2,5 მ სიმაღლის, გლუვი, წვნიანი. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელყუნწიანი, მომრგვალო, 10-ძარღვიანი, კიდემთლიანი ან მომრგვალო-უთანაბრო

კიდეებით, კაშკაშა და მუქი მწვანე. ყვავილები ორსქესიანია, გრძელი საყვავილე ყუნწებით, განლაგებულია ფოთლების ილღებში, ხუთწევრიანია, მსხვილი, 2,5-4 სმ დიამეტრის; წინა 3 ფოთოლაკი ფუძესთან ფოჩისებრია, ნარინჯისფერი, ყვითელი ან წითელი, სისხლისებრ-წითელი ზოლებით. ნაყოფი - კოლოფია, იშლება სამ ნაკვთად; ნაყოფედი დასაწყისში ხორცოვანია, დანაოჭებული, შემდგომ მშრალი. თესლების მომწიფება თანდათანობით ხდება. ყვ. VI-XI; ნაყ. VIII-XI.

სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა, პერუდან ახალ გრენადამდე. კულტივირებულია როგორც დეკორატიული მცენარე ცხელ და ზომიერ სარტყელში, ევროპაში, რუსეთის სამხრეთით, კავკასიაში, შუა აზიაში.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახი და ნაყოფები წარმოადგენს. ნედლი ფოთლები და ღეროები შეიცავს 0,46–0,16 %-მდე ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, ალკალოიდებს - 0,11%, იზოკვერცეტინს, კემპფეროლს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, კალიუმს, ტროპეოლინს; ფოთლები და ნაყოფები - ასკორბინის მჟავას, ანტიციკლიკურ ნივთიერებებს; ყვავილებში აღინიშნება კაროტინოიდები, ანთოციანური საღებავები (პელარგონიდინი); თესლებში - იზოთიოციანიტები (მდოგვის ზეთი). მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს: გლიკოზიდ გლიკოტროპეოლინს, რომელიც ფერმენტაციით იშლება ბენზილიზოთიოციანიტად, წარმოადგენს ეთერზეთების ძირითად შემადგენელ ნივთიერებას.

ტროპეოლინი იწვევს დაღებით მოქმედებას **ქრონიკული კორონარული უემარისობისას**. ფოთლები და კვირტები ხასიათდება ცინგის საწინააღმდეგო მოქმედებით. ნაყოფები იხმარება ყაბზობის დროს. მცენარე ხასიათდება ორგანიზმიდან ჭარბი ქოლესტერინის გამოდგენის უნარით. გამოიყენება როგორც პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალება **სკლეროზის** საწინააღმდეგოდ. ბალახის წყლიანი ნაყენი იხმარება ცინგის, ანემიის, კანის გამონაყრების, შარდკენჭოვანი დაავადებების, სტომატიტის, თმის ცვენის სამკურნალოდ.

ამერიკის ხალხურ მედიცინაში ფოთლების წვეწვს იყენებდნენ გარეგანად ქავილისა და მუნის საწინააღმდეგოდ, თმის გასამაგრებლად; ყვავილების ნაყენს - გულისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების, ჰიპერტონიის შემთხვევაში.

გერმანიის ხალხურ მედიცინაში მცენარის წვენი გამოიყენება ბრონქების ქრონიკული ანთების დროს.

## **დიდი კამა - *Foeniculum vulgare* L.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთ ან ორწლოვანი) მცენარეა თითისტარისებრი ხორცოვანი სქელი ფესვით და სწორმდგომი წვრილლარიანი 2 მ-მდე სიმაღლის ღეროებით, ხშირად მოცისფრო ან ლევა ნაფიფქით, უხვად დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითაა, მოხაზულობით კვერცხისებრ-სამკუთხა, სამ-ოთხმაგფურთისებრ განკვეთილი ხაზურ ან ძაფისებრ სეგმენტებად, ქვედა - ყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე. გარეგანად კამის მსგავსია (რის გამოც მას სააფთიაქო კამასაც უწოდებენ), მაგრამ სუნით და გემოთი ანისულს მოგვაგონებს. ყვავილი წვრილია, ყვითელი, შეკრებილია ქოლგებად, რომლებიც თავის მხრივ წარმოქმნის ყვავილელებს - რთულ ქოლგებს, რომლებიც 10 მცირე ქოლგისაგან შედგება. ნაყოფი - მოგრძო-ცილინდრული, გვერდებშიტკეცილი, ლევა ან მომწვანო მურა ორთესლურაა, ხუთ-წახნაგიანი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ველურად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში და დასავლეთ აზიის რიგ რეგიონებში - აზორის კუნძულებიდან ირანამდე. მისი კულტურა, როგორც სამკურნალო და საწვებელი მცენარისა, ცნობილია ძველი საუკუნეებიდან.

მცენარის სასიამოვნო სუნს განსაზღვრავს ეთერზეთები, რომელიც ყველა ორგანოში აღინიშნება: ნაყოფებში - 7 მგ%-მდეა, ვეგეტატიურ ნაწილებში 2-3-ჯერ ნაკლები. სუფთა სახით დიდი კამის ეთერზეთები მიღებულ იქნა XVIII ს-ში; მის შემადგენლობაშია ანეთოლი, ანისულის ალდეჰიდი, ანისულის მჟავა და სხვა არომატული შენაერთები, აღინიშნება აგრეთვე ცხიმოვანი ზეთები, ხოლო ფოთლებსა და ღეროებში - ასკორბინის მჟავა, კაროტინი, B, E, K ჯგუფების ვიტამინები.

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება თესლი. ე.წ. „კამის წყალს“ იყენებენ ჩვილ ბავშვებში მუცლის გაბერვისა და კუჭ-ნაწლავის მტკივნეული სპაზმების დროს. ასევე შედის მრავალ სხვადასხვა

დანიშნულების სამკურნალო ნაკრებების შემადგენლობაში: საფალარათო, ნაღველმდენი, დამამშვიდებელი და ა.შ.

დიდი კამის ეთერზეთები პრეპარატ სოლუტანის ძირითადი კომპონენტია, რომელსაც უნიშნავენ ბრონქიტისა და ბრონქიალური ასთმის დროს. მცენარის ეთერზეთები **ნასიათდება დამამშვიდებელი მოქმედებით, აქრობს შიშსა და ნევროზს.**

## **დიდჯამა ფურისულა - Primula macrocalyx Bunge**

### **ოჯ. ფურისულასებრნი - Fam. Primulaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მოკლე, ირბი ფესურით და ფესვთანური ფოთლების როზეტით; ინვიტარებს 15-25 სმ სიმაღლის უფოთლო საყვავილე ისარს, რომელიც ბოლოვდება მოოქროსფრო-ყვითელი გვირგვინით. ყვ. IV- V; ნაყ. V-VI.

მთელ საქართველოშია გავრცელებული, იზრდება ტყისა და სუბალპურ სარტყელში, ტყეებში, ბუჩქნარებს შორის, ტყის მდელოებზე. სამკურნალოდ იყენებენ ფესვებს და ფოთლებს. დიდჯამა ფურისულას ქიმიური შემადგენლობა მსგავსია გაზაფხულის ფურისულის - *Primula veris* L. ფესვებსა და ფესურებში აღინიშნება ტრიტერპენული ჯგუფის ალკალოიდები, ეთერზეთები, გლიკოზიდები- პრიმულავერინი და პრიმვერინი, პრიმვეროზი და ფენოლკარბონული მჟავების რთული ეთერები, სპირტი D - ვოლემიტი, მცირე რაოდენობის ასკორბინის მჟავა და კაროტინი. ფოთლებში - საპონინები, ასკორბინის მჟავა, კაროტინი.

ფესვების პრეპარატები ნახარშის სახით, მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი სასუნთქი გზების დაზიანებისას, განსაკუთრებით ბრონქიტის, ყვიანახველის, პნევმონიის, ასტმის დროს და როგორც შარდმდენი საშუალება. ნასიათდება აგრეთვე **სედატიური, სპაზმოლიტური**, დიურეზული და სუსტად გამოხატული სასაქმებელი თვისებებით. ფოთლები და ბალახი, ფხვნილის სახით მიიღება გიპო და C ავიტამინოზის დროს, რომელსაც თან ახლავს სისუსტე, მოთენთილობა, მადის დაკარგვა, კანის სიფერმკრთალე და ხორკლიანობა, დისპეპსიური მოვლენები, ჰიპოქრომიული ანემია, ჰემორაგიული დიათეზი, მხედველობის სისუსტე და სხვ. ჰიპო და ავიტამინოზის დროს საღათის სახით ნედლი ფოთლებიც გამოიყენება.



ხალხურ მედიცინაში მთელი მცენარე გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი, შარდმდენი და ოფლმდენი საშუალება. ყვავილის გვირვინის ფურცლების ჩაი იზმარება გაციების, შაკიკის, **თავბრუსხვევების, უძილობის, დამბლის, გულის ავადმყოფობის, მკერდის ტკივილის, სიმძიმით გამოწვეული დაავადებების,** ციებ-ცხელების სამკურნალოდ. ხალხში პოპულარულია როგორც ტკივილგამაყუჩებელი რევმატიზმის, განსაკუთრებით სახსრების ტკივილის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, ქრონიკული ყაბზობისა და თავის ტკივილების დროს..

**უკუჩვენება:** ფეხმძიმობა, ინდივიდუალური შეუთავსებლობა. ხანგრძლივი გამოყენებისას შესაძლებელია კანის ალერგიული რეაქციები.

## **ეკომია - *Eucommia ulmoides* Oliver**

### **ოჯ. ეკომიასებრნი - Fam. Eucommiaceae**

20-30 მ სიმაღლის ფოთოლმცვენი ხეა, კარგად განვითარებული უხვად დატოტვილი ვარჯით; ქერქი მოყავისფრო-ნაცრისფერია, სიგრძივი ღარებით. ფოთლები მორიგეობითია, კვერცხისებრი ან ელიფსური, მახვილი, კიდეხერხებილა. მცენარე ორსახლიანია, ყვავილები ერთსქესიანია, ანემოფილური, აქტინომორფული, უყვავილსაფრო, განლაგებულია წინა წლის ყლორტებზე. მამრობით ყვავილებში 4-10 მოწითალო-ყავისფერი მტვრიანებია, მდებარეობითი - ბუტკო ზედა ერთბუდიანი ნასკვით. ნაყოფი უხსნადი, შებრტყელებული, ფრთისებრი, ერთთესლიანი კაკალია; თესლი ლანცეტაა, თხელი, მაგარი ქერქით. ყვ. IV-V; ნაყ. X-XI.

ველურად იზრდება ცენტრალურ და დასავლეთ ჩინეთში, იქვეა კულტივირებული 1000 წლის წინათ; ამჟამად მისი სამრეწველო პლანტაციები უმთავრესად ჩინეთშია თავმოყრილი, ნაკლებად - დასავლეთ ევროპის ქვეყნებში, ჩრდილოეთ აფრიკასა და ჩრდ. ამერიკაში; აგრეთვე სამხრეთ კავკასიაში, უზბეკეთსა და თურქმენეთში.

სამკურნალო ნედლეულს ადრე გაზაფხულზე შეგროვილი ქერქი და ტოტები წარმოადგენს. ეკომიის ყველა ნაწილის რძისებრი წვენი შეიცავს გუტას, რომლისგანაც მიიღება გუტაპერჩი, იგი კაუჩუკის

ანალოგიურია და წარმოადგენს იზოპრენის წარმოებულს. აღინიშნება სხვა ორგანული შენაერთები, ფისები, გლიკოზიდი აუკუბინი, ტანინები, ქლოროგენული მჟავები - კოფეინის და ქინაქინის მჟავების დეჰსიდები.

ეკკომიის სამკურნალო თვისებები ცნობილი იყო ჩინურ და ტიბეტურ მედიცინაში ახალი ერის დასაწყისიდან. მოტეხილობებისას აღებდნენ დანაყილ ცხელ წყალში დაორთქლილ ქერქს რომელიც გუტაპერჩის შემცველობიდან გამომდინარე, გაციებული მჭიდროდ ერტყმოდა დაზიანებულ სახსრებს და ხელს უწყობდა მათ შეხორცებას; ამავდროულად მოტეხილობის შეზრდის დასაჩქარებლად შინაგანად აძლევდნენ ქერქის ნაყენს. გარდა ამისა ნაყენს იყენებდნენ როგორც მატონიზირებელ საშუალებას, ნიკრისის ქარის საწინააღმდეგოდ, თირკმელების, ღვიძლის, ელენთის დაავადებებისას, ჭრილობების შესახორცებლად.

გალენური პრეპარატები, რომლებიც ეკკომიის ქერქიდანაა მიღებული, ხასიათდება **ჰიპოტენზიური თვისებებით**. მოქმედებით მიეკუთვნება **საპაზმოლიტური** სამკურნალო საშუალებების ჯგუფს, რომელიც **ასუსტებს მუსკულატურის სისხლძარღვებს**, ბრონქებსა და მუცლის ორგანოებს. პრეპარატები 1951 წლიდან ნებადართულია **ჰიპერტონიული დაავადებების სხვადასხვა სტადიების** სამკურნალოდ; არ იწვევს გვერდით მოვლენებს; მცირე ღოზით ალაგზნებს, დიდით კი თრგუნავს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას. სამედიცინო წარმოება ეკკომიის ქერქისაგან უშვებს ნაყენებსა და თხევად ექსტრაქტებს.

სამედიცინო პრაქტიკაში ეკკომიის ქერქის პრეპარატებს უნიშნავენ **მაღალი არტერიული წნევის**, თირკმელების ფუნქციის დარღვევის, ლუმბაგოს, ასთენიის დროს.

**უკუქმედება:** არ არის გამოვლენილი.

**ელეუტერაკოკი - Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim.**

**ოჯ. არალიასებრნი - Fam. Araliaceae**

2,5 - 5-6 მ სიმაღლის ბუჩქია, მრავალრიცხოვანი ღეროებით, დაფარულია ხშირი, ირიბად ქვევით მიმართული ეკლებით. ფოთლები

გრძელყუნწიანია, თათისებრგანკვეთილი, ფოთოლაკები უკუოვალურია ან ელიფსური, სოლისებრი ფუძით, ორმაგად დაკბილული, ძარღვებზე შებუსვილი. ყვავილები გრძელ საყვავილე ყუნწებზე ბურთისებრ ქოლგებადაა შეკრებილი; მამრობითი და ორსქესიანი ყვავილები მკრთალი იისფერია, ხოლო მდედრობითი მოყვითალო. ნაყოფები სფერულია, უმთავრესად 5-თესლიანი, შავი, პრიალა, შეკრებილია ქოლგისებრ ნაყოფედად. ყვ. VI-VII; ნაყ. X.

გავრცელებულია შორეულ აღმოსავლეთში (ზღვისპირეთში, ხაბაროვსკის მხარის სამხრეთით, ამურის ოლქის სამხრეთ-აღმოსავლეთით და სამხრეთ სახალინზე).

სამკურნალო ნედლეულია ფესურა ფესვებითურთ. მათში აღმოჩენილია ლიგნინისა და სხვა ფენოლური გლიკოზიდები, პექტინოვანი ნივთიერებები, ფისები, გუმფისი, ანთოციანური შენაერთები, ეთერზეთები, ვიტამინი C, ოლეინის მჟავა და სხვ.

ახდენს ადამიანის ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობის სტიმულირებას, ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობას არასასურველ გარემოზე ზემოქმედებისაგან, მოქმედებს როგორც საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება მძიმე დაავადებებისა და ოპერაციების გადატანისას; აქვეითებს სისხლში გლუკოზის შემცველობას. ნაყენი ფართოდ გამოიყენება **ნევრასტენიის, ნევროზების, გადაღლილობის, მძიმე დაავადებების** შემდგომ. ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ადაპტოგენური და ნალველმდენი მოქმედებით, **აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას, ხელს უშლის სისხლძარღვებში ბალთების განვითარებას, ეფექტურია სტრესების, სასიცოცხლო ძალების ასამაღლებლად, ხელს უწყობს ორგანიზმის ადაპტაციას არასასურველი პირობებისადმი. წარმოადგენს ანტიოქსიდანტს.** ასუსტებს სიმსივნის საწინააღმდეგო ქიმიოთერაპევტული პრეპარატების ტოქსიკურ მოქმედებას ორგანიზმზე; ნაჩვენებია კიბოთი დაავადებულთათვის, როგორც უვნებელი მატონიზირებელი საშუალება, რომელსაც ეს ადამიანები საჭიროებენ. ელეუტერაკოკი ასევე ეხმარება მათ უფრო უმტკივნეულად გადაიტანონ კიბოს საწინააღმდეგო საშუალებებით მკურნალობის კურსი.

ხალხურ მედიცინაში მიღებულია მისი გამოყენება შაქრიანი დიაბეტის, **ათეროსკლეროზის**, ნალვლის ბუშტისა და სიმსივნური დაავადებების დროს. ფართოდ გამოიყენება ჰომეოპათიაში.

**უკუმაჩვენებელია** მაღალი არტერიალური წნევის, უძილობის, არითმიის, მიოკარდიული ინფარქტის, ინსულტის, პანკრეატიტის, მაღალი სიცხის, ნერვული სისტემის ალგზნების, ფუნქციონირებისა და ლაქტაციის, ინფექციური და სომატური დაავადებების გამწვავებისა და ბავშვობის ასაკში.

## **ერიზიმუმი - Erysimum cheiranthoides L.**

### **ოჯ. კომბოსტოსებრნი - Fam. Brassicaceae**

ერთი ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სწორმდგომი დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები მოგრძო-ლანცეტა ან ლანცეტა, ფართო, წაწვეტებული წვერით. ყვავილები წვრილია, კაშკაშა ყვითელი, ოთხფურცლიანი; ნაყოფი ოთხწახნაგოვანი, ორსაგდულიანი ჭოტია, თესლები წვრილია, კვერცხისებრი, მოყვითალო-ყავისფერი, ერთი მცენარე წარმოქმნის 5-5,6 ათას თესლს. ყვ. V-IX; ნაყ. VI-X.

ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილოეთ კავკასიაში, შუა აზიაში. კულტივირებულია უკრაინასა და კრასნოდარის მხარეს. მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს გულის გლიკოზიდებს. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში.

ხასიათდება დამამშვიდებელი, ანტიმიკრობული, ანტიბაქტერიალური, ანტისოკოვანი, სიცხის დამწვევი, ძლიერი შარდმდენი მოქმედებით. მეცნიერულად დამტკიცებულია ერიზიმუმის პრეპარატების ანტიმიკრობული საშუალებების ეფექტურობა სხვადასხვა გრამდადებითი მიკროორგანიზმების, როგორცაა ოქროსფერი სტაფილოკოკი, ნიადაგის ბაქტერიის (*Bacillus cereus*), ჰაერის ბაქტერიის (*Sarcina*), გრამუარყოფითი მიკროორგანიზმების, ნაწლავების ჩხირის, პნევმონიისა და შარდსასქესო ინფექციების (*Klebsiella pneumoniae*), სალმონელის, ლურჯ-ჩირქოვანი ბაქტერიების, საფუარისებრი კანდიდას (*Candida albicans*) მიმართ. მისი სპირტიანი ნაყენის მაღალი ანტიმიკრობული აქტივობა ბაქტერიის ყველა სახეობისადმი აჭარბებდა ტეტრაციკლინის ეფექტურობას, ხოლო ნისტატინის ანტისოკოვან მოქმედებას 600-ჯერ აღემატებოდა.

იწვევს **დამამშვიდებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე,**

გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ მიოკარდიული ინფარქტის, კარდიოსკლეროზის, სტენოკარდიის, ჰიპერტონიის დროს, აუმჯობესებს გულის კუნთის კვებას, ხსნის გულის ტკივილებს.

მცენარის წვეწვს იყენებენ გულის კომპლექსური პრეპარატის კარდიოვალენის წარმოებაში. „კარდიოვალენი“ და „ერიზიდ-კონცენტრატი“ მიიღება გულის მანკის, კარდიოსკლეროზის, სტენოკარდიის, ვეგეტატიური ნევროზების, მიოკარდიუმის ინფარქტის სამკურნალოდ. ამპულების სახით გამოდის პრეპარატი ერიზიმინი.

ციმბირის ხალხურ მედიცინაში საუკეთესო საშუალებად ითვლება წყალმანკის, მუცლის ტიფის, თავის ტკივილების, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების საწინააღმდეგოდ. ტიბეტურ მედიცინაში იხმარება ფილტვების ტუბერკულოზის დროს. იწვევს კარგ ძილს, აუმჯობესებს გუნება-განწყობას.

ბელგიაში გამოიყენება მკერდის კიბოს, ბრონქიალური ასთმის, ასციტის, დიარეის, ჰელმინთოზების, სისხლიანი ნახველის, ჭრილობების შესახორცებლად.

**უკურვნებები:** მთელი მცენარე შხამიანია! გამოიყენება შესაძლებელია მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ! აკრძალულია - ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის.

## ეხინაცეა - *Echinacea purpurea* (L.) Moench

### ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ფრიად დეკორატიული, 60-100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი ღეროებით. ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ფართო ოვალური, დაკბილული, ხაოიანი, როზეტად შეკრებილი; ღეროსეული - მჯდომარეა, ლანცეტა, მორიგეობით განლაგებული. ყვავილელი მსხვილი კალათაა, ენისებრი ყვავილები მოწითალო-ვარდისფერია, ხოლო მილისებრი - მოწითალო-ყავისფერი. ნაყოფი თესლურაა. ყვ. VI-IX; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა, სადაც ინდიელები სამკურნალოდ გამოიყენებულ მცენარეებს შორის, ყველაზე მისაღებად მიიჩნევდნენ. მედიცინაში, კომპლექსურ თერაპიაში, XX ს-ის შუა პერიოდში იქნა

გამოყენებული როგორც „სისხლის გამწმენდი“ საშუალება მთელი რიგი დაავადებების - რევმატიზმის, სხვადასხვა ეთიოლოგიის ტკივილების, თავბრუსხვევის, მოწამლვის, ათაშანგის, განგრენის, ტიფის, მალარიის, ბუასილის, შაკიკის და სხვ. სამკურნალოდ. დასავლეთ გერმანიაში ეხინაციისაგან ამზადებენ 250 ფარმაცევტულ პრეპარატს ექსტრაქტების, სასმელებისა და მალამოების სახით. რეიტინგის მიხედვით შედის მსოფლიოში ყველაზე ფართოდ გამოყენებულ სამკურნალო მცენარეების ათეულში.

შეიცავს 7 ჯგუფის ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც მოიცავს: პოლისახარიდებს, ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ფიტოსტერინს, ფისებს, ეხინაცინს, ეხინაკოზიდს, ყავის მჟავის წარმოებულებს, ლიპიდებს, ალკილამიდებსა და შენაერთების სხვა კლასებს.

გაირკვა, რომ ამ მცენარიდან გამოყოფილი ცალკეული პოლისახარიდები, ხასიათდებიან რა **იმუნომასტიმოულირებელი**, ანთების საწინააღმდეგო ზომიერი მოქმედებით, სწორედ მათ შესწევთ უნარი დაიცვან ქსოვილები და უჯრედები **ბაქტერიული და პათოგენური ინვაზიებისგან**. იგივე პოლისახარიდები ხელს უწყობს ქსოვილების რეგენერაციას. აქედან გამომდინარე ეხინაციის პრეპარატებს იყენებენ იმ დაავადებებისას, რომლებიც დაკავშირებულია იმუნური სისტემის ფუნქციონალური მდგომარეობის დასუსტებასთან, რაც გამოწვეულია სხვადასხვა ეთიოლოგიური ფაქტორებით: ქრონიკული ანთებითი დაავადებებით, ულტრაიისფერი სხივების იონიზირებული რადიაციის მოქმედებით, ქიმიოთერაპიული პრეპარატებისა და ანტიბიოტიკური თერაპიის ხანგრძლივობით. პოლისახარიდებით მდიდარია მცენარის მიწისზედა ნაწილი, ხოლო ფესვები შეიცავს ინულინის მაღალ კონცენტრაციას, რომელიც **აქტიურებს იმუნურ სისტემას, აძლიერებს სისხლის თეთრ ბურთულაკებს**, ავიწროებს და თრგუნავს ბაქტერიების, სტრეპტოკოკის, სტაფილოკოკის, ნაწლავის ჩხირების, გრიპის და ჰერპესის ვირუსების, სოკო *Candida albicans* - ის და სხვა მიკროორგანიზმების ზრდა-განვითარებას.

ეხინაციის ყველაზე სასარგებლო კომპონენტად მიიჩნევენ ეხინაზიდებს, რომლებიც პენიცილინის მსგავსად, ისეთივე ეფექტური შეიძლება იყვეს ღიდი რაოდენობის ვირუსების, სოკოების, ბაქტერიებისა და სხვა უმარტივესი წარმონაქმნების გასანადგურებლად.

ალკილამიდები, რომლებიც დიდი რაოდენობითაა კონცენტრირებული ფესვებში, ხასიათდება ზომიერი გამაუმტკივნეული მოქმედებით.

ამგვარად, მცენარე გამოირჩევა ძლიერი **ვირუსოსტატიკური, ბაქტერიოსტატიკური, ფუნგიციდური, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით**. ხელს უწყობს ორგანიზმის საერთო გაჯანსაღებას, ორგანიზმის კომპლექსურ გაწმენდას მძიმე მეტაბოლური, წიღებისა და ტოქსინებისაგან; აუმჯობესებს მეტაბოლიზმს, ამაღლებს **ორგანიზმის დამცველ ძალებს, იმუნიტეტს, მიეკუთვნება მცენარეულ სტიმულატორებს ანუ იმუნური სისტემის მოდულატორებს**. ასტიმულირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას; რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტის, ღვიძლის, თირკმლის ზედა ჯირკვლის სამკურნალოდ; ეფექტური საშუალებაა ზედა სასუნთქი გზებისა და ანთებითი დაავადებების (მიკრობული ეგზემა, რევმატიზმი, პროსტატა), გინეკოლოგიური დარღვევების, ტროფიკული წყლულის, ოსტეომიელიტის და სხვ. სამკურნალოდ.

არის მოსაზრება, რომ ეხინაცეა შეიძლება იყვეს სასარგებლო დამხმარე საშუალება კიბოს მკურნალობაში, მისი საშუალებით შეიძლება ლეიკოციტების დონის კორექტირება დასხივების ან ქიმიოთერაპიის შემდგომ.

**უკუმაჩვენებელია** ფეხმძიმე და მეტუბური ქალებისათვის, პროგრესირებადი ტუბერკულოზით, ლეიკოზით, კოლაგენოზითა და გაფანტული სკლეროზით დაავადებულთათვის.

ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში, კონკრეტული სიტუაციიდან გამომდინარე, ექიმის გადასაწყვეტია მისი გამოყენება.

## **ეხინოპანაქსი - Echinopanax elatum Nakai**

### **ოჯ. არალიასებრნი - Fam. Araliaceae**

1 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, მკრთალი ნაცრისფერი ქერქით, ეკლებიანი. ფესურა მერქნისებრია, ცილინდრული, სქელი - გრძელი, მცირერიცხოვანი წვრილი ფესვებით. ღეროები სწორმდგომია, ხშირი ნემსისებრი ეკლებით, სუსტად დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითაა, გრძელყუნწიანი, მომრგვალო, გულისებრი ფუძით, 5-7 ნაკვთიანი, კიდეებზე იშვიათი წამწამებით, ზედა მხარეს მუქი მწვანე და პრიალა, ქვედაზე - მქრქალი; ფოთლებისა და ყვავილის ყუნწები, აგრეთვე



ყვავილედის ღერძი ეკლიანია. ყვავილები მომწვანოა, 5-წევრიანი, წვრილი, შეკრებილია ქოლგისებრ მტევნებად; ნაყოფი ხორცოვანია, ორი კურკით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ბუნებრივად გავრცელებულია შორეულ აღმოსავლეთში, აგრეთვე ზღვისპირა მხარის სამხრეთ ნაწილში. იზრდება ნოტიო ადგილებში, უმთავრესად ნაძვნარებში, იშვიათად მთის ნაშალებზე.

სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს ფესურა ფესვებითურთ; გროვდება გაზაფხულზე ან შემოდგომით. შეიცავს ალკალოიდებს, ეთერზეთებსა და გლიკოზიდებს კვალის სახით. უძველესი დროიდან ცნობილია როგორც მატონიზირებელი საშუალება. მისი პრეპარატები ახდენენ მასტიმულირებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. ამცირებს სისხლში შაქრის რაოდენობას, გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის საწყის სტადიაში; მცირე დოზებით - **ამაღლებს, დიდი დოზებით დაბლა წევს არტერიალურ წნევას**, მნიშვნელოვნად ადიდებს ღიურეზს.

ეხინოპანაქსის ნაყენს უნიშნავენ **ფიზიკური და ნერვული გადაღლილობის, დაბალი შრომისუნარიანობის**, გულის უკმარისობის, ჰიპოტონიის, დეპრესიული და ასთენიური მდგომარეობის, შაქრის დიაბეტის I სტადიის, სქესობრივი უძლურების, დეპრესიისა და ასტენოპოზიონდრიული მდგომარეობის დროს.

ეხინოპანაქსის სპირტიან ნაყენს ღებულობენ 30-40 წვეთს დღეში 2-3-ჯერ ჭამის წინ.

**უკუქმდება:** უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიის, ორსულობის, ათეროსკლეროზის, ძილის დარღვევის, ეპილეპსიის, საკვებმომხელებელი სისტემის პათოლოგიების დროს.

## **ვარდკაჭაჭა - Cichorium intybus L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 100-120 სმ სიმაღლის გაფარჩხულ-დატოტვილი მცენარეა მძლავრი, ხორცოვანი თითისტარისებრი ფესვით. ქვედა ფოთლები უფრო დიდი ზომისაა, ხაოიანი, ფრთისებრ დაკვეთილი ან ამოღრღნილ-დაკბილული, ზევითკენ თანდათან შემცირებული. ყვავილელი - საშუალო ზომის კალათაა,

ღეროს ტოტებზე თითო-თითოდ ან ჯგუფ-ჯგუფად განლაგებული. ყვავილები ენისებრია, ცისფერი, იშვიათად თეთრი ან მოვარდისფრო. ნაყოფი მობრტყო, სიგრძეზე დაღარული თესლურაა, 1-2 წრედ განლაგებული ქოჩრით. ყვ. VI-X; ნაყ. VII-X.

საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება მინდვრებში, ბაღებში, ნათესებსა და რუდერალურ ადგილებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვები, ბალახი და ყვავილები.

ყვავილები შეიცავს გლიკოზიდ ციკორიუმს, რომელიც ჰიდროლიზის დროს იხლიჩება ესკულეტინად და გლუკოზად. რძისებრ წვეწმში ნაპოვანია მწარე ნივთიერება ლაქტუცინი, ლაქტუკოპიკრინი, ტარაკსასტეროლი, ნაყოფებში - კატეხინის საწინააღმდეგო ალდეჰიდი.

ფესვები მდიდარია წყალში ხსნადი ინულინით (60%) - პოლისახარიდებით, რომელიც გამოიყენება დიაბეტით დაავადებულთათვის დიეტურ კვებაში, შაქრისა და სახამებლის შემცველად. აღინიშნება აგრეთვე ფრუქტოზა, მწარე გლიკოზიდი ინტიბინი, მწარე, ლორწოვანი და მთრიმლაკვი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები, ციკორინი, ქოლინი, ცილები, ცხიმები, ეთერზეთები, ვიტამინები: A, C, D1, D2, PP, მიკრო (რკინა) და მაკროელემენტები (კალიუმი, ნატრიუმი, ფოსფორი). ფოთლები შეიცავს ინულინს.

ხასიათდება **დამამშვიდებელი, ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო**, შარდ და ნალველმდენი მოქმედებით. ახდენს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის, **გულის მოქმედების ნორმალიზებას, არის სისხლძარღვთა გამაფართოებელი** და სიცხისდამწვევი საშუალება; გამოიყენება შაქრის დიაბეტის თერაპიაში, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ლვიძლისა და თირკმელების დაავადებებისას. ახდენს ლვიძლიდან ტოქსინების გამოდევნას, ასტიმულირებს მის ფუნქციას; **ნაყენი ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აუმჯობესებს გულის მუშაობას, მას უნიშნავენ ნევროზების, უძილობის, ჰიპერტენზიის სამკურნალოდ**. ფესვების ნახარში ხასიათდება შარდმდენი და ნალველმდენი მოქმედებით, იყენებენ ცისტიტის, ნალველკენჭოვანი დაავადებების, ნეფრიტის, ციროზის, ჰეპატიტის დროს.

ბალახისა და ფესვების ნახარში ხალხური მედიცინის მიერ

რეკომენდებულია გარეგანად - ეგზემის, ფერიმჭამელების, ფურუნკულოზის, ჩირქიანი ჭრილობების, ლიმფატური ჯირკვლების ანთების საწინააღმდეგოდ, აბაზანებისა და საფენების სახით. ვარდკაჭაჭა სასარგებლოა ძალების დაკარგვის, მაღალი ოფლდენის, ელენთის დაავადებების, სისხლის შემადგენლობის ნორმალზაციისათვის. ავიცენას დროიდან ნახარშებსა და ნაყენებს უნიშნავენ ჰიპერაციდული გასტრიტის, ენტერიტის, კოლიტის, ქოლეცისტიტის, ქრონიკული ყაბზობის დროს. ნედლი წვენი მკურნალობენ სურავანდსა და ანემიას.

აღნიშნავენ, რომ კარგ შარდმდენ ეფექტს იძლევა ფესვების ან ბალახისა და ფესვების მაგარი ნახარშით მკურნალობა გულის დაავადებებით გამოწვეული შეშუპების მქონე ავადმყოფებთან. ასეთ შემთხვევაში, 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ნედლეულისა და 1 ჭიქა წყლისგან მომზადებულ ნახარშს იღებენ 3-ჯერ დღეში 1/3 ჭიქას.

**უკუმაჩვენებელია:** გასტრიტი, წყლულოვანი დაავადებები, კენების ვარიკოზული გაფართოება.

## **ვაშლი - *Malus domestica* Borkh.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

ხეა, მეტად ცვალებადი სიმაღლით, ფორმითა და ვარჯით. ჭარბობს პატარა ხეები (4-8 მ სიმაღლის), გადაშლილი ან ბურთისებრი ვარჯით. ყლორტები ორი ტიპისაა: მოგრძო ვეგეტატიური და დამოკლებული გენერატიული. ფოთლები მორიგეობითაა განწყობილი, სხვადასხვა ფორმისა და სიდიდისაა, უმთავრესად კვერცხისებრი, მომრგვალო-ხერხებილა, შებუსული, მოკლე ყუნწებით. ყვავილები შეკრებილია მცირეყვავილოვან ქოლგისებრ მტკვნებად. გვირგვინი თეთრია ან ვარდისფერი. ნაყოფი - ვაშლია, სხვადასხვა ფორმის, ზომებისა და შეფერილობის, ყავისფერი თესლით. ყვ. III-IV; ნაყ. VIII-IX.

ველურად არ გვხვდება, წარმოადგენს სხვადასხვა სახეობების (ტყის ვაშლის - *Malus silvestris* (L.) Mill., ადრეული ვაშლის - *M. praecox* (Pall.) Borkh., აღმოსავლური ვაშლის - *M. orientalis* Uglitzk., სივერსის ვაშლის - *M. siversii* (Ledeb.) M. Roem. და სხვ.) მრავალჯერადი ჰიბრიდიზაციის შედეგს. სამშობლოდ ითვლება

კავკასია და შუა აზია, ვარაუდობენ, რომ მისი მოშენება იწყება არა უმცირეს 5 ათასი წლის წინათ. საქართველოში სამრეწველო ფართობები უმთავრესად ქართლშია წარმოდგენილი.

მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი მცენარეა; ნაყოფები შეიცავს 16 მგ%-მდე ნახშირწყლებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა), 0,2-0,9 მგ% ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის, ღვინის), 0,06-0,26 მგ% - მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C - 40 მგ%, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, A, PP, კაროტინებს), უჯრედის, ცელულოზას, უაზოტო ექსტრაქტულ და პექტინოვან ნივთიერებებს, ცილებს, ფიტონციდებს, ფლავონოიდებს, ეთეროვან და ცხიმოვან ზეთებს, მიკროელემენტებს (Fe, P, K, Cr, Zn, Mn, Co) და სხვ. ფოთოლი - კატეჩინებს, ფლავონოიდებს, კერძოდ რუტინს; თესლი - ცხიმოვან ზეთებსა და ამიგდალინს.

ხასიათდება შარდმდენი, საჭმლის მონელების მარეგულირებელი, ანტისკლეროზული, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიესპატიკური მოქმედებით. არის დიეტური პროდუქტი.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ჰიპერტონიის, ავიტამინოზის, სისხლნაკლებობის, შაქრიანი დიაბეტის, ჭარბი სიმსუქნის, მსხვილი ნაწლავის ქრონიკული ანთებითი პროცესების, ნივთიერებათა ცვლის რეგულირებისათვის, სახის კანის ანთების, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის დროს.

კარგად მოქმედებს **გულზე, ხელს უწყობს სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას, აწესრიგებს მის გამტარუნარიანობას, ამცირებს სისხლძარღვების ქოლესტერინის ბალთებით დაცობას, აუმჯობესებს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას**, მის ფიზიკურ მდგრადობას, კბილებისა და ძვლების ჯანსაღ მდგომარეობაში შენარჩუნებას, ამალღებს იმუნიტეტს სეზონური დაავადებების (გაციება, გრიპი) მიმართ.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** არასასურველია ნედლი ვაშლის მიღება წყლულოვანი დაავადებებისას (განსაკუთრებით თორმეტგოჯა ნაწლავის); ვაშლის ფოთლების ჩაის სისტემატიურმა მიღებამ შეიძლება წარმოქმნას შაქრიანი დიაბეტის ნიშნები.

გასათვალისწინებელია აგრეთვე, რომ თეთრი დისტილირებული ვაშლის ძმრის გადაჭარბებული მიღება იწვევს წყლულოვანი კოლიტის წარმოქმნის.

## ვირისტერფა - *Tussilago farfara* L.

### ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ჰორიზონტალური ფესურით. ადრე გაზაფხუზე ინვითარებს ყვითელი შეფერილობის ყვავილედებს - კალათებს, მათი გადაყვავილების შემდეგ კი ვითარდება ფესვთანური ფოთლები, ფორმით მომრგვალოა, გულისებრი, გრძელყუნწიანები, ზემოდან მწვანე - პრიალა, ქვედა მხრიდან ქეჩისებრი ბეწვით მოფენილი. ნაყოფი მოგრძო თესლურაა. ყვ. II-III; ნაყ. IV-V. საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება ტენიან ადგილებში, ჩამონახვავებზე, ღელეებსა და მდინარის პირებზე.

სამკურნალო ნედლეული ფოთლებია, შეიცავს გლიკოზიდ ტუსილაგინს, ინულინს, ლორწოს, ორგანულ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, საპონინებს, კაროტინებს, ფლავონოიდებს, ეთერზეთებს, ფიტოსტერინს.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. ჯერ კიდევ ძველ რომში მისი ფოთლებისა და ფესვებისაგან ამზადებდნენ ნაყენს, რომელიც „გულმკერდის სხვადასხვა დაავადების“, ხველების, სურდოს, გაციების, ცხელების, ზვრინვის საწინააღმდეგო საუკეთესო წამალი იყო. ძველი დროის მკურნალოთა დაკვირვებით, ვირისტერფას ნახარში ათხევადებს სქელ ნახველს, ხელს უწყობს ორგანიზმს სითბოს შენარჩუნებაში, ახორციებს გარეგან და შინაგან ჭრილობებს.

ნახარშის დალევა სასარგებლოა სასქესო ორგანოებიდან ჩირქდენის, აგრეთვე - თირკმელების ძლიერი ტკივილისა და სხვადასხვა სახის დაზიანების დროს. მედიცინაში გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი, **ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, მარდმდენი, ოფლმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ბრონქოლიტური საშუალება.** გარეგანად იხმარება საფეხების სახით. ფოთლების ჭინჭართან ნახარში გამოიყენება თმის ცვენის საწინააღმდეგოდ.

5 გ გამშრალ, დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 2 ჭიქა ადუღებულ წყალს და ხარშავენ 5-7 წუთს. მიიღება 1/2 ჭიქა ნაყენი 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

**უკუმაჩვენებელია:** ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის, ღვიძლის დაავადებების დროს.

## **ვნების ყვავილი, პასიფლორა ცისფერი - Passiflora coerulea L.**

### **ოჯ. ვნების ყვავილისებრნი - Fam. Passifloraceae**

მრავალწლოვანი, 6-9 მ-მდე სიგრძის ბალახოვანი ხვიარა ლიანაა, ცილინდრული, გლუვი, ღრუ, მომრგვალო, შეფოთლილი, ძირთან გამერქნებული ღეროთი. ფოთოლი მარტივია, მთლიანი ან დანაკვეთილი. ყვავილები უბისეულია, გრძელ ყუნწებზე, მსხვილი, არომატული, კაშკაშა ცისფერი, გამორჩეულად ლამაზი. ნაყოფი საკვებად გამოიყენება, თესლს ნაკლებად იძლევა. ყვ. V-IX.

სამშობლო ტროპიკული ბრაზილიაა; კულტივირებულია თბილი კლიმატის ქვეყნებში, აზიისა და ავსტრალიის კონტინენტებზე, მათ შორის საქართველოს სუბტროპიკებში.

სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს მწვანე ყლორტები, რომელსაც სავეეტაცო პერიოდში რამდენჯერმე აგროვებენ: კოკრიანობის, ყვავილობისა და ნაყოფმსხმოიარობის საწყის ფაზებში. ბალახი შეიცავს 0,04% ალკალოიდებს, მათ შორის უმთავრესს ინდოლის წარმოებულები – გარმანი და ნორგარმანი წარმოადგენს. აღმოჩენილია აგრეთვე ციანოგენური გლიკოზიდები, კუმარინები და ქინონები. ნაყოფის წვენი მდიდარია ასკორბინის მჟავით.

ვნების ყვავილი გამოიყენება როგორც ოფიცინალურ, ასევე ტრადიციულ მედიცინაში. **მცენარის პრეპარატები დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე;** არსებობს ცნობები მისი დადებითი მოქმედების შესახებ ეპილეპსიის, **ნევრალგიის, გულის ნევროზის,** ასთმის, თეთრი ცხელების დაავადებებისას. სამედიცინო გამოყენებისათვის 1960 წელს დაშვებულ იქნა ვნების ყვავილის თხევადი ექსტრაქტი, რომელიც წარმოადგენს მუქ ყავისფერ სპირტოვან გამონაწველს; მიიღება **მაღალი არტერიული წნევის, ნერვიული აშლილობის, უძილობის დროს,** ხსნის რევმატიულ ტკივილებსა და კრუნჩხვებს, აწესრიგებს ჰორმონალურ ბალანსს, გულის მუშაობას. ნედლი ბალახი გამოიყენება ჰომეოპათიაში.

**უკუქმედება:** პრეპარატის გამოყენება უკუმაჩვენებელია კუჭ-ნაწლავის

ტრაქტის დაავადებების (ქრონიკული გასტრიტი, წყლულები და ა.შ.), არითმიისა და სტენოკარდიის დროს.

## **ზაფრანა - *Crocus sativus* L.**

### **ოჯ. ზამბახისებრი - Fam. Iridaceae**

მრავალწლოვანი, კულტურული 15-20 სმ სიმაღლის ტუბეროლქოვანი ბალახოვანი მცენარეა, თითქმის სფერული, ძირში შებრტყელებული ბაცი-მურა, მშრალი ქერქლებით შემოვლებული ტუბეროლქოვით. ფოთლები ყვავილებთან ერთად ან გადაყვავილების შემდეგ ვითარდება, ფორმით - ვიწრო ხაზურია, მუქი მწვანე, პრიალა, ორი თეთრი ზოლითა და ბაცი შუა ნაკვით; საყვავილე ისარი მარტოულია, იშვიათად - 2; ყვავილი 1-2, სურნელოვანი, ორსქესიანი; ყვავილსაფარი გვირგვინისებრია, იისფერი ან ლილისფერი, მუქი ძარღვებით, სწორი, ძბარისებრი, ფურცლებშეზრდილი, 6 გადანალუნითა და გრძელი ცილინდრული მილით, რომელიც ნახევრად ნიადაგშია; ნაყოფი სამბუდიანი კოლოფია, წვრილი, თითქმის სფერული თესლით. ყვ. IX-X. იშვიათად თესლმსხმოიარობს.

მიეკუთვნება უძველეს მცენარეთა რიცხვს. სამშობლო აღმოსავლეთ ხმელთაშუაზღვეთია (საბერძნეთი, არქიპელაგი, კრიტი, სმირნა). ველურად არ გვხვდება. წინაპარ ფორმებად ხმელთაშუაზღვეთის აღმოსავლეთის ოლქებში მოზარდ სახეობებს (*Crocus cartwrightianus* Herbert და *C. pallasi* Gold.) მიიჩნევენ. კულტურაში ცნობილია ახ. წ. აღ-მდე 2000 წლით ადრე წინა აზიის (სირია, პალესტინა და სხვ.) მრავალ ხალხში, სადაც გამოიყენებოდა მედიცინაში, სანელებლად, მიცვალებულების ბალზამირებისათვის. ჯვაროსნული ომების შემდგომ მისი კულტურა ვრცელდება სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში; განსაკუთრებით ფართოდაა წარმოდგენილი ინდოეთში, პაკისტანში, ჩინეთსა და სამხრეთ ევროპაში. ასევე უძველესი დროიდანაა კულტივირებული აზერბაიჯანში, აფშერონის ნახევარკუნძულზე, სადაც ირანიდან იქნა შეტანილი.

სანელებელი და სამკურნალო ნედლეულია დინგი (Flores Croci, Stigmata Croci), რომელსაც გაშლილი ყვავილებიდან დილის 10-11 საათზე აგროვებენ; ამრობენ სპეციალურ საშრობებში 45-50° ტემპერატურაზე. დამზადება შრომატევადია, 1 კგ ნედლეულის მისაღებად 20000 დინგია საჭირო. კაშკაშა ნარინჯისფერ-წითელი



დინგი ხასიათდება ძლიერი სუნითა და გემოთი. შეიცავს კროცინს - გლიკოზიდური ხასიათის ყვითელ საღებავ ნივთიერებას, რომელიც იხსნება წყალსა და სპირტში. იხმარება კვებით მრეწველობაში.

უძველესი დროიდანვე მას იყენებდნენ არა მხოლოდ კულინარიაში; გამოთვლილია, რომ შედის აღმოსავლეთ მედიცინის 300-ზე მეტ რეცეპტში. სადღეისოდ რჩება აქტუალურად რიგი დაავადებების სამკურნალოდ - თვალის, გინეკოლოგიურის, შედის სხვადასხვა სამკურნალო საფენების შემადგენლობაში; ხოლო არომათერაპიაში ზაფრანის ეთერზეთები გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების სამკურნალოდ, **ძილის პრობლემების** დროს.

ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, **კრუნჩხვების საწინააღმდეგო**, ანტიკარცენოგენული და ანტიმუტაგენური მოქმედებით. მცირე რაოდენობით აუმჯობესებს კანის ფერსა და მდგომარეობას, აძლიერებს მადას და ხელს უწყობს საკვებმომწოდებელი სისტემის მუშაობის გაუმჯობესებას, ასუფთავებს თირკმელებსა და შარდის ბუშტს, ხსნის ნაბახუსევის სინდრომს. სასარგებლოა **გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, სასუნთქი და ნერვული სისტემის**, თირკმელების, ხველებისა და ყვიანახველის დროს.

**ნაყენი:** 1 ჩაის კოვზ ყვავილის დინგს ასხამენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 15-20 წუთს, აციებენ, წურავენ. მიიღება 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

***Crocus sativus*** - ის ანალოგიურად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საქართველოში ბუნებრივად მოზარდი, ხმელთაშუაზღვეთურ-კავკასიურ-მცირე აზიური სახეობა - სოსანი ზაფრანი (***Cspiciosus*** Bieb.).

**ზეთისხილი, ზეთის ხე - *Olea europae* L.**

**ოჯ. ზეთისხილისებრნი - Fam. Oleaceae**

მარადმწვანე 5-6 მ სიმაღლის ხეა ირიბი ტანით. ფოთლები მოპირისპირეა, ვიწროლანცეტა, მახვილი ან ბლავვი, კიდეშლიანი, ტყავისებრი, ქვედა მხრიდან - მონაცრისფრო ვერცხლისფერი. ყვავილეთი - მრავალყვავილიანი მტევანი ან საგველაა, განწყობილია გასული წლის, იშვიათად მიმდინარე წლის ყლორტების უბებში;

ყვავილები ორსქესიანი ან ცალსქესიანებია, სურნელოვანი. გვირგვინი მოთეთრო ან მომწვანოა, 4 გადაღუნული ნაკვთით. ნაყოფი - შავი ან მუქი-იისფერი კურკაა, ხორცოვანი ნაყოფსაფრითა და სქელქერქიანი კურკით. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ველურად არ გვხვდება. კულტურაში შეტანილია შორეულ წარსულში ახლო აღმოსავლეთის ქვეყნებში, საიდანაც გავრცელდა მთელ ხმელთაშუაზღვეთში; მოჰყავდათ ძველ ეგვიპტეშიც. ასევე დიდი ხნით ადრე ახ. წ. აღ.-მდე იქნა დანერგილი კავკასიასა და ყირიმში. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული ყველა იმ ქვეყანაში, სადაც შესაძლებელია მისი მოშენება. მნიშვნელოვანი ზეთოვანი და ხეხილოვანი კულტურაა.

წვნიანი ნაყოფსაფარი შეიცავს 75,3 მგ% წყალს, 1 მგ% ცილებს, 15,3 მგ% ცხიმებს, 0,8 მგ% ნახშირწყლებს, 3,3 მგ% უჯრედის, ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, E, K, ქოლინი), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Cu, Se, Zn); თესვები - 12 მგ%-მდე ტექნიკურ ზეთებს. ნაყოფების რბილობში აღინიშნება მწარე გლიკოზიდი ოლეუროპინი (2-10 მგ%). ზეთისხილის ზეთი გამოიყენება კვების მრეწველობაში დელიკატური თევზეულის (შპროტი, სარდინები) კონსერვების წარმოებაში. ნაყოფები (მწვანე და შავი) ფართოდ გამოიყენება საკონსერვო მრეწველობაში.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ **ქოშინის, ჰიპერტონიისა** და შარდმდენ საშუალებად.

ოფიცინალურ მედიცინაში ზეთი გამოიყენება სხვადასხვა სამკურნალო პრეპარატების დასამზადებლად; უნიშნავენ საკვებმომწელებელი სისტემის, ნალველკენჭოვანი დაავადებების, მხედველობის დარღვევის, ართრიტის, ნიკრისის ქარის, ოსტეოხონდროზის, ქალის სასქესო ფუნქციების დარღვევების, ჭრილობების, ნაკაწრების, დამწვრობების დროს. მათში შემავალი ანტიოქსიდანტები, უჯერი ცხიმოვანი მჟავები ხელს უწყობს **სისხლში ქოლესტერინის დონის ნორმაში შენარჩუნებას**, ნაყოფის ჩასახვას; ხელს უშლის **ათეროსკლეროზის, ინფარქტის, ინსულტის და გულ-სისხლძარღვთა სხვა დაავადებების განვითარებას**, აბრკოლებს ნაადრევ სიბერეს და წარმოადგენს საუკეთესო პროფილაქტიკურ საშუალებას ონკოლოგიური დაავადებებისას.

**უკუქმედება:** დიეტოლოგების მტკიცებით ზეთს საერთოდ არ გააჩნია უკუქმედებები; ამავდროულად მისი ნალველმდენი მოქმედებიდან გამომდინარე, ხშირი მიღება უკუმაჩვენებელია ქოლევცისტიტის დროს.

## **ზღვის ხახვი - *Drimia maritima* (L.) Stearn (syn. *Urginea maritima* (L.) Bauer)**

### **ოჯ. სატაცურისებრნი - Fam. Asparagaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ბოლქოვანი 40-50 სმ-მდე სიმაღლის ერთლებნიანი მცენარეა. ბოლქვი ხორცოვანია, მსხლისებრი ან უსწორო სფეროსებრი, 2 კგ-მდე წონის, დაფარულია მშრალი მოწითალო ან მოთეთრო ფერის ქერქლებით. ფოთლები ფესვთანურია, მუქი მწვანე, ლევა ელფერით, პრიალა, გლუვი, კვერცხისებრ-ლანცეტა, ვითარდება გაზაფხულზე (III-IV), ყვავილობის დაწყებამდე ამთავრებს ვეგეტაციას და ხმება, რის შემდეგაც (VII-VIII) წარმოიქმნება 1 მ-მდე სიმაღლის უფოთლო საყვავილე ღერო, რომელიც ბოლოვდება მსხვილი მტევნისებრი, 40-50 სმ სიგრძის ყვავილედით, ყვავილები 6-წვერიანია, თეთრი ფერის. ნაყოფი კოლოფია, შავი ან მოშავო-ყავისფერი თესლებით, მწიფდება IX-X.

სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებია, იზრდება პორტუგალიიდან სირიამდე, კანარის კუნძულებზე და ჩრდილოეთ აფრიკაში. ფართოდაა კულტივირებული მრავალ ქვეყანაში დეკორატიული და სამკურნალო მიზნებისათვის, მათ შორის დასავლეთ საქართველოში.

მისი სამკურნალო მნიშვნელობა ძველი ეგვიპტელებისთვისაც იყო ცნობილი, რასაც ადასტურებს ებერსის პაპირუსები. ხალხურ და მეცნიერულ მედიცინაში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული **საგულე** და შარდმდენი საშუალებაა. სამკურნალო ნედლეულს ბოლქვები წარმოადგენს, რომელიც **გულის გლიკოზიდების** მიღების წყაროა. ძირითადი გლიკოზიდია სცილარენი, პროსცილლარიდინი, გლუკოსცილარენი, სცილიფეოზიდი, გლუკოსცილიფეოზიდი, სცილიკრიპტოზიდი, სცილიციანოზიდი და სხვ.

ზღვის ხახვის გლიკოზიდები ქიმიური შემადგენლობით განსხვავდება გულის სხვა გლიკოზიდებისაგან, თუმცა მოქმედებით სათითურას პრეპარატების მსგავსია, კარგად შეიწოვება, მაგრამ სხვებისაგან

განსხვავებით უფრო მეტად აძლიერებს დიურეზს, რასაც უკავშირებენ უშუალოდ თირკმელების პარენქიმაზე მოქმედებას. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ბრონქიტის, წყალმანკის, II-III ხარისხის სისხლის მოძრაობის უკმარისობის, განსაკუთრებით შეშუპებების დროს.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია თირკმელების დაავადებები, ვინაიდან ზღვის სახვის პრეპარატები იწვევს თირკმლის პარენქიმის გაღიზიანებას.

## **თავშავა - *Origanum vulgare* L.**

### **ოჯ. ტუროსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი, ბალახოვანი მცენარეა, 20-50 სმ სიმაღლის სწორი, ხშირად ძირიდან დატოტვილი, შეფოთილი ღეროთი. ფოთლები მოკლეყუნწიანია, კვერცხისებრი ფორმის, კიდემთლიანი ან არათანაბრად მრგვალებილა, ბლაგვწვერიანი, 3 (2-5) წვეილი, რკალისებრი, ქვედა მხარეს ნაკლებად გამოსახული ფრთისებრი დაძარღვით. ყვავილები ორსქესიანია და ბუტკოიანი, განწყობილია სხვადასხვა მცენარეზე, მოკლეყუნწიანია, 1-3 ყვავილიანი, მჯდომარე დიქოზიუმები შეკრებილია პატარა ზომის თავაკისებრ ყვავილელებად, რომლებიც თავის მხრივ შეკრებილია პირამიდულ ფარისებრ საგველად; გვირგვინის ფურცლები ღია მოყავისფრო-წითელია, ხორცისფერ - წითლამდე, ზოგჯერ ჭუჭყისფერ-თეთრი. ნაყოფი მოგრძო კვერცხისებრი კაკლუჭაა, გლუვი, მურა ფერის. ყვ. VII-IX; ნაყ. VIII-X.

ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ და შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, ირანში, ჰიმალაიზე, ტაივანსა და ჩრდილო ამერიკაში, საქართველოს ყველა რაიონში.

იზრდება მთისწინებზე, ტყისა და სუბალპურ სარტყელში, ბუჩქნარებში, მდელოებზე, ტყისპირებზე, სტეპებზე.

თავშავას მშრალი ყვავილელები და ფოთლები ნაზი, გამაგრილებელი, მომწარო-ტკბილი არომატით ხასიათდება, მისგან დამზადებული ჩაი კი გამოცდილი საშუალებაა გაციების საწინააღმდეგოდ.

ბალახის შემადგენლობაში შედის დიდი რაოდენობით კარვაკროლი,

რომელიც თავისი მოქმედებით აჭარბებს არსებულ მრავალ ანტიბიოტიკებსა და ანტიჰისტამინურ პრეპარატებს.

ფართოდ გამოიყენება ხალხურ და მეცნიერულ მედიცინაში. ხასიათდება მაღალი ანტიბაქტერიული აქტივობით, ამჟღავნებს ანტისეპტიკურ და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას, არის ტკივილგამაყუჩებელი, საერთოგამაძლიერებელი, ოფლმდენი, ამოსახველებელი, გულისრევის საწინააღმდეგო, ვიტამინიზირებული, დამამშვიდებელი, ჰემოსტატიკური, შარდმდენი, ქარმდენი და ჭიისმდენი მოქმედების.

მისი პრეპარატები გამოიყენება **ნევროზების, ეპილეპსიის, დამბლის, ისტერიის, უძილობის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადებების, კლიმაქტერიულ პერიოდში ნევროზების, კუჭ-ნაწლავის სპაზმის, ათონური ყაბზობის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების სამკურნალოდ.** თავშავა შედის **გულ-მკერდის, ოფლმდენი და ქარმდენი ნაკრებების** შემადგენლობაში, გამოიყენება რესპირატორული ინფექციების, მწვავე ბრონქიტის, ბრონქოექტატიკური და საკვებმომწელებელი ორგანოების დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის დროს.

აღსანიშნავია, რომ თავშავა შეიცავს სელენს, რაც მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია; ცნობილია რომ ეს ნივთიერება ხელს უწყობს ერითროპოეზის აღდგენას და გაძლიერებას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ონკოავადმყოფებისთვის, კერძოდ ერითროციტებისა და ჰემოგლობინის დაბალი შემადგენლობა შეიძლება იყვეს გამოწვეული არა მხოლოდ ქრონიკული სისხლის დანაკარგებით სისხლიანი ხველების დროს, არამედ სიმსივნის სპეციფიური შემავიწროებელი მოქმედებით ძვლის ტვინის სისხლწარმოებაზე. გარდა ამისა სელენი აუცილებელია მეტალოფერმენტების ფუნქციონირებისათვის, რომლებიც არეგულირებენ სხვადასხვა სახის რეაქციებს, ბევრი მათგანი კი პასუხისმგებელია სიმსივნის საწინააღმდეგო დაცვაზე, ხოლო ავადმყოფობის მიმდინარეობისას დათრგუნვილები არიან.

**ნაყენი** მზადდება შემდეგი წესით: 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს. ადუღებენ დახურულ, მომინანქრებულ ჭურჭელში (რომელსაც წინასწარ აცხელებენ წყლის ორთქლზე 15 წუთი) წყლის ორთქლის აბაზანაზე 15 წუთს, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ

და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე, თბილი სახით.

**უკუქმდება:** თავშავის გამოყენებისას სიფრთხილე მართებთ ფეხმძიმე ქალებს, შესაძლებელია გამოიწვიოს საშვილოსნოდან სისხლდენა და ნაადრევი მშობიარობა.

## **თუთა - Morus alba L.**

### **ოჯ. თუთისებრნი - Fam. Moraceae**

20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ბურთისებრი ხშირი ვარჯით. ფოთოლი კვერცხისებრია, ძირში ასიმეტრიული, მთლიანი ან დანაკვეთული, გლუვი ან ოდნავ ხაოიანი, კიდეებზე დაკბილულ-ხერხებილა. ყვავილები ორსახლიანია, ფოთლების უბებში მოკლე თავთავებად ან თავაკებად შეკრებილი. ნაყოფი შედგება რამდენიმე ერთთესლიანი კაკლისაგან, თითოეული მათგანი მოთავსებულია ხორცოვან გადიდებულ ყვავილსაფარში და შეკრებილია ცრუ კენკრის მსგავს ნაყოფედ, თეთრია, შავი ან ჭროლა. ყვ. IV; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლოდ აღმოსავლეთ ჩინეთი ითვლება, სადაც თუთა კულტივირებული იყო უკვე ცივილიზაციის გარიჟრაჟზე. მრავალმხრივი გამოყენებით ხასიათდება. ნედლი ნაყოფედი ტკბილია, შეიცავს 85 მგ% წყალს, ნახშირწყლებს რომელიც ძირითადად მონოსახარიდებითაა წარმოდგენილი, ცილებს, ცხიმებს, უჯრედისს, ნაცარს, აზოტოვან ნივთიერებებს, 0,1 მგ% ფოსფოროვან მჟავას, ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> ან PP, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, K, ქოლინს), მაკროელემენტების (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Zn, Se) მინერალურ მარილებს. აღსანიშნავია, რომ კალიუმის შემცველობით ერთ-ერთი პირველი ადგილი უკავია კენკროვან მცენარეთა შორის.

ნაყოფი ხასიათდება ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნალველმდენი მოქმედებით. წარმატებით გამოიყენება თირკმლისმიერი და გულისმიერი შეშუპების, ნალველმდენი გზების დისკინეზიის, ანთებითი პროცესების დროს. სასარგებლოა გულის მანკისა და მიოკარდიოდიტროფიისას; ამცირებს ტკივილებს გულის არეში, ხსნის ქოშინს, აუმჯობესებს გულის რითმს. იხმარება კუჭ-ნაწლავის აშლილობის დროსაც; უმწიფარი ნედლი ნაყოფები -

ფალარათის, ხოლო მწიფე ნაყოფი პირიქით, ხასიათდება სასაქმებელი ფეფქტით და ყაბზობისას გამოიყენება.

ნაყოფის წვენსა და ნაყენს იყენებენ გამოსავლებ საშუალებად ყელისა და პირის ღრუს სხვადასხვა დაავადებებისას, მათ შორის სტომატიტის.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფესვების ქერქით სხვა მცენარეებთან ნარევი ავზნეს მკურნალობდნენ. ფოთლების ნახარშს ღვიძლის ტკივილების, დიაბეტის, ყელის წყლულების, მალარიისა და ჭრილობების შესახორცებლად იყენებდნენ.

**არ შეიძლება მისი მიღება** შაქრიანი დიაბეტის დროს; სიფრთხილე მართებთ ჰიპერტონიით დაავადებულებსაც, იწვევს რა სისხლის წნევის აწევას.

## **იაპონური სოფორა - *Styphnolobium japonicum* (L.)**

**Schott. (*Sophora japonica* L.)**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

20 მ-მდე სიმაღლის მძლავრი ხეა, ხშირი სფერული ფორმის ვარჯით. ქერქი მუქი ნაცრისფერია; ახალგაზრდა ტოტები - მომწვანო ფერისაა და გლუვი. ფოთლები საკმაოდ მსხვილია, საშუალოდ 2 სმ-მდე სიგრძის, ფრთისებრი. უსწორო ყვავილები მოყვითალო-თეთრია, ნაყოფი - პარკია, მწვანე, შემდგომში მუქი წითელი ფერის ხდება. ყვ. VI-VII; ნაყ. IX-X.

ბუნებრივად იზრდება ჩინეთ-იაპონიაში. ფართოდაა კულტივირებული მსოფლიოს მთელ რიგ ქვეყნებში, მათ შორის საქართველოში.

ხასიათდება ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების საოცრად მდიდარი შემადგენლობით. მნიშვნელოვანი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების გარდა დიდი რაოდენობით შეიცავს რუტინს, რომელიც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების „მეგობრად“ ითვლება. ლაბორატორიული გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ყვავილები შეიცავს 30 % რუტინს, სხვა ნაწილები – 17%. როგორც ცნობილია, რუტინი ხასიათდება უნიკალური უნარით **სისხლძარღვების კედლებზე ხელსაყრელი მოქმედებით; ის ამაგრებს მათ, ხდის ელასტიურს,**



ასუფთავებს ორგანული დანალექებიდან, არიდებს ვენების დაცობას, შესაბამისად ინფარქტს, ინსულტს, ტრომბების წარმოქმნას. გარდა ამისა სისხლში ახდენს ქოლესტერინისა და შაქრის შემცირებას, კურნავს ანემიას, მსუბუქად აცილებს ჰიპერტონიას და აფერხებს განგრენის განვითარებას სისხლძარღვების დაცობის ფონზე. მცენარე ხასიათდება დამამშვიდებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, ხსნის ქავილისა და გალიზიანების სინდრომს. მასში შემავალი რიგი ნივთიერებებიდან გამოდინარე, კურნავს ისეთ დაავადებებს, როგორცაა რევმატიზმი, სისხლჩაქცევები, ტრომბოფლებიტი, სხივური დაავადებები, ავითამინოზი, სტენოკარდია, ათეროსკლეროზი, შაქრიანი დიაბეტი, ტიფი და ა.შ. იოდის მაღალი შემცველობა სასიკეთოდ მოქმედებს ფარისებრი ჯირკვლების მდგომარეობაზე.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სხვადასხვა ლოკალიზაციის, განსაკუთრებით საშვილოსნოს კიბოს სამკურნალოდ.

**სიფოთხილის ღონისძიებები:** გვერდითი მოვლენები ნაკლებად აღინიშნება ღოზის ზუსტი დაცვის შემთხვევაში.

## **ინდური ლოტოსი - *Nelumbo nucifera Gaertn.***

### **ოჯ. ლოტოსისებრნი - Fam. Nelumbonaceae**

მრავალწლოვანი წყლის მცენარეა დაკორძებული ფესურით. ფოთოლი ორგვარია, მცურავი, გრძელღეროიანი, ფარისებრი ფორმის, შუაში ჩაზნექილი, სანთლისებრი ნაფიფქით დაფარული; მეორე ტიპის ფოთლები წყალზე ამაღლებულია, სწორმდგომი ყუნწებით, ძაბრისებრი ფორმის, მცურავ ფოთლებზე დიდი, 60-70 სმ დიამეტრის. ყვავილები მსხვილია, წყლის ზემოთ აღმართული გრძელი ღეროებით; ყვავილობის დასაწყისში კაშკაშა ვარდისფერია, დაყვავილებისას - თეთრი, ნაზი სასიამოვნო არომატის. ნაყოფი კოლოფია, თესლი ტყის თხილის ზომისაა, მაგარი, მომწიფებისას წყლის ფსკერზე ეშვება, გაღივების უნარს დიდხანს ინარჩუნებს.

ტროპიკული რელიქტური სახეობაა. გავრცელებულია აზიის ტროპიკულ და ზომიერ რეგიონებში, მათ შორის ვიეტნამში, ინდოეთში, ინდონეზიაში, ირანში, კორეაში, მიანმში, ჰაპუა-ახალ გვინეაში, ტაილანდში, ფილიპინებზე, შრი-ლანკაში, იაპონიაში,

ავსტრალიაში, რუსეთში - შორეულ აღმოსავლეთში, აზერბაიჯანში - კასპიის ზღვის სანაპიროზე.

მთელი მცენარე საკვებად გამოიყენება. მიუხედავად იმისა, რომ ლოტოსი იზრდება სილნარ, ჭუჭყიან წყალსატევებში, მას სისუფთავის სიმბოლოდ მიიჩნევენ. ამიტომ ითვლება, რომ მის ყველა ნაწილს ძალუძს ორგანიზმის გასუფთავება შხამების, შლაკებისა და ცუდი დაავადებებისაგან.

მედიცინაში გამოყენებულია თესლები და ფოთლები. მათში აღინიშნება შემდეგი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები: ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, წყალი, ნაცარი, გაჯერებული მჟავები, ვიტამინები (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>), მაკროელემენტები (Ca, Mg, Na, K, P), მიკროელემენტები (Fe, Zn, Cu, Mn), ალკალოიდები.

ჩინური ტრადიციული მედიცინის თანახმად ლოტოსის თესლი შემდეგი თვისებებით ხასიათდება: „ტკბილი“, „შემკვრელი“, „ნეიტრალური“. მოქმედებს გულის მერიდიანებზე, თირკმელებსა და ელენტაზე; გულს ენერგიით კვებავს, ამშვიდებს ნერვებს. ფოთლების თვისებები: „მწარე“, ოდნავ „ტკბილი“, „ნეიტრალური“, მოქმედებს თესლის მსგავსად იგივე მერიდიანებზე.

თესლების ნახარშს იყენებენ აჩქარებული გულისცემის, გაღიზიანებისა და უძილობის, თირკმელებისა და ელენტის უკმარისობის, ღიარის დროს.

ფოთლები გამოიყენება ციებ-ცხელების, გაღიზიანების, მაღალი ოფლიანობის, კუჭის აშლილობის, **თაგბრუსხვევის, ჰიპერტონიის შემთხვევაში**; აჩერებს შარდსადინარებიდან, ცხვირიდან სისხლდენებს.

**უკუქმდება:** უღარესად მნიშვნელოვანია პრეპარატის დოზების ზუსტი დაცვა. მცენარეში შემავალი ალკალოიდი – ნელუმბინი იწვევს პირღებინებას, გულისცემის აჩქარებას, გადაჭარბებული დოზა კი ლეტალურ აღსასრულს. გამორიცხულია თესლების მიღება ყაბზობისას.

## კაკკასიური დიოსკორეა - *Diocorea caucasica* Lipsky

### ოჯ. დიოსკორეასებრნი - Fam. Dioscoreaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ლიანაა. ფესურა პლაგიოტროპულია, სუსტად დატოტვილი, 1,5-2 სმ სისქის, იზრდება მონოპოდიალურად; ბუნებრივ პირობებში ყოველწლიურად წარმოიქმნება 1-2 ყლორტი, კულტურაში უფრო მეტი. ფესურის ზედა ნაწილზე ჯგუფ-ჯგუფად განლაგებულია ღეროების ძირების ნარჩენები და მძინარე კვირტები, მათი რაოდენობით შეიძლება განისაზღვროს დიოსკორეის ასაკი. ღეროები ხვიარაა, ფოთლების განლაგება ღეროს ქვედა ნაწილში რგოლურია, ზედაზე-მორიგეობითი. ფოთლები ტყავისებრია, ყუნწიანი, კვერცხისებრ-გულისებრი, წაწვეტებული წვერით, კიდეშლიანი, ქვემოდან - ძარღვების გაყოლებაზე ბეწვით სქლად მოფენილი. ყვავილი მწვანეა, პატარა ზომის, ცალსქესიანი და ორსახლიანი. მამრობითი ყვავილები შეკრებილია მარტივ ან სუსტად დატოტვილ თავთავისებრ ყვავილელებად, მჯდომარეა, ზარისებრი, ექვსაღგაყოფილი ყვავილსაფარით, 3-4 მმ დიამეტრის. მდედრობითი ყვავილები ზომითა და შეფერილობით მამრობითის მსგავსია, განლაგებულია მარტივ უბისეულ თავთავებად ან მტევნებად. ნაყოფი – სამბუდიანი შიშველი კოლოფია, ოვალურ-გულისებრი ფრთებით. თესლი ბრტყელია, სიფრიფანა ფრთით შემოვლებული. ყვ.V-VI; ნაყ. IX-X.

აფხაზეთ-ჩერქეზეთის ენდემია, კოლხეთის რელიქტი, გავრცელებულია აფხაზეთის შავი ზღვისპირა რაიონებში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს, რომელიც შეიცავს 25%-მდე სტეროიდული საპონინების ჯამს. მათ ძირითად ნაწილს შეადგენს დიოსცინი, რომელიც იხლიჩება გლუკოზად, რამნოზად და დიოსგენინად. უკანასკნელი შეიძლება გამოყენებული იქნეს კორტიზონის ტიპის რიგ ჰორმონად.

დიოსკორეის პრეპარატები ამცირებს **სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას და ადაბლებს არტერიულ წნევას. გამოიყენება თავის ტვინის სისხლძარღვებისა და სხვა ორგანოების ათეროსკლეროზის, კარდიოსკლეროზის, ინფარქტის, ინფარქტის შემდგომ პერიოდში, ინსულტის, გაფანტული სკლეროზის, რევმატიოიდული ართრიტის, სამწვერა ნერვის ანთების, ყურებში და თავში ხმაურის, ნეფრიტის,**

ღიაბეტის, ედისონის დაავადების, ართრიტების, ბლეფარიტის, კონიუნქტივის, კერატიტის, ჰიპოფიზის ფუნქციის დარღვევის, ანთებისა და ალერგიის, ვირუსული და სოკოვანი დაავადებების, ალერგიული დერმატიტების დროს; აუმჯობესებს ძილს, მანსოვრობას, მხედველობას, გულის, ღვიძლისა და თირკმელების მუშაობას; ნელი ფესვების ნაყენს იყენებენ ნალველკენჭოვანი დაავადებების, ქოლეცისტიტის გამწვავების, ჰეპატო-ქოლეცისტიტისა და რეციდიური სიყვითლისას. არსებობს დიოსკორიეთ ქრონიკული გასტრიტის მკურნალობის მონაცემები.

**არ არის რეკომენდებული ბრადიკარდიის (შენელებული პულსაცია) და ჰიპოტონიის დროს,** ვინაიდან ხელს უწყობს არტერიული წნევის დაწევას.

*Dioscorea caucasica* მიიჩნევა ამ გვარის სახეობებს შორის ყველაზე მნიშვნელოვან და პერსპექტიულ სახეობად, ვინაიდან მისი ფესურა შეიცავს სამჯერ მეტ სტეროიდულ გლიკოზიდებს (25 %-მდე) *Dioscorea nipponica* Makino - სთან შედარებით.

### რეცეპტები:

1. ინფარქტის, ინსულტის, კარდიოსკლეროზის, ედისონის დაავადების, ყურებში შუილის, თავის ტკივილებისას გამოიყენება ნახარში - 1,5 გ დაქუცმაცებულ ფესვებს ათავსებენ ემალირებულ ჭურჭელში, უმატებენ ცხელ წყალს, ხარშავენ წყლის აბაზანაზე 30 წუთს, აყენებენ 45 წუთს, წურავენ, საწყის მოცულობამდე მისაღებად ნახარშს უმატებენ აღუღებულ წყალს; მიიღება თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ. მკურნალობის კურსი 20 დღეა, ისვენებენ 7 დღეს და კურსს იმეორებენ; მკურნალობის ხანგრძლივობა 3-4 თვეს შეადგენს.

2. ართრიტის, გაფანტული სკლეროზის, ნეფრიტის, ღიაბეტის, ვეგეტო-სისხლძარღვების დისტონიის, თავის შიდა წნევის, ქოლესტერინის მაღალი დონის დროს: 10 გ დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ 200 მლ მღულარე წყალს, სუსტ ცეცხლზე აყოვნებენ 20 წუთს, აჩერებენ 4 საათს, წურავენ, მიიღება 1/4 ჭიქა დღეში 6-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

3. თავის ტვინის სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის, საერთო ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის, რევმატიოიდული ართრიტის,

**იმუნური სისტემის დარღვევების, ნივთიერებათა არასწორი ცვლის დროს:** 1 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, ხარშავენ წყლის აბაზანაზე 20 წუთს, აჩერებენ 1 საათს, წურავენ. მიიღება თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ, 1 ჩაის კოვზი თაფლის მიტანებით. მკურნალობის კურსი - 10 დღეა, შემდეგ ისვენებენ 5 დღეს, ატარებენ 4-5 კურსს.

### **კავკასიური ხარისძირა - *Helleborus caucasicus* A.Br.**

#### **ოჯ. ხარისძირასებრნი - Fam. Helleboraceae**

მრავალწლოვანი, ბალახოვანი მცენარეა, სუსხად შეფოთლილი 20-40 სმ სიმაღლის ღეროთი. ფესვთანური ფოთლები გრძელ ყუნწებზეა, ტყავისებრი, შიშველი, თათისებრ გაყოფილი ფართოლანცეტა ან ფართო ელიფსურ ნაკვეთად, ფუძესთან სოლისებრ შევიწროებული და კიდეებზე მსხვილ ორმაგწერსკბილა. ყვავილები დიდი ზომისაა 5-8 სმ დიამეტრის, ყვავილსაფრის ფოთლები მომწვანო-მოყვითალო-მოთეთროა, ხშირად ყვავილობის შემდეგ მწვანდება. სანექტრეები მწვანეა, თითქმის ორტუჩა. თესლები შავია, პრიალა, ნაოჭიანი. ყვ. II-III; ნაყ. V-VI; კავკასიის ენდემური, რელიქტური სახეობაა, ირადიაციებით, ტყის, მეზოფილური.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ. აგროვებენ შემოდგომაზე. ამრობენ - ჰაერზე, ჩრდილში, ან საშრობებში, 35-40<sup>0</sup> C ტემპერატურაზე.

შეიცავს საგულე გლიკოზიდებს: დეზგლიკოგენს, კოლერბორინ K და კოლერბორინ P; ალკალოიდებს, რანუნკულინს, პროტოანემონილს.

გვარი ხარისძირას სახეობებს, როგორც სამკურნალო საშუალებას, უძველესი დროიდან იცნობდნენ. მას ჯერ კიდევ პლინიუსი მოიხსენიებს, ნახსენებია აგრეთვე VII საუკუნის ფრანგი ეგზარხოსის იოანეს ნაშრომებში. დავით ბაგრატიონის (1985) „იადიგარ დაუდში“ მოცემულია ხარისძირა, როგორც თიაქარისა და ყურის ტკივილის სამკურნალო საშუალება. ზაზა ფანასკერტელი-ციციშვილის (1978) „კარაბადინში“ მოყვანილია ხარისძირა, რომელიც „მხურვალ არს და გამღებელი შავისა ნაღველისა და თელგამისა და გამწმენდელი სტომაქისა და გამრეცხელი“. გამოიყენებოდა, როგორც ტკივილგამაყუჩებელი, მოწამვლის საწინააღმდეგო

საშუალება, აგრეთვე „წამალი გულისა და ფერღთა ტკივილისა, რომე სიგრილისაგან და ბალღამისაგან იყოს“.

ხარისხირაში შემავალი საგულე გლიკოზიდები (ჰელეობორინი და ჰელეობორინი) მოქმედებს ცენტრალურ და პერიფერიულ ნერვულ სისტემაზე, აძლიერებს მიოკარდიუმის შეკუმშვის უნარს, გააჩნია მნიშვნელოვანი კარდიოტონური აქტივობა. გლიკოზიდების გავლენით მცირდება მაღა, აქვს დამამშვიდებელი მოქმედება. გამოიყენება ჭარბწონიანობის მძიმე ფორმის, სისხლის მიმოქცევის დარღვევის, გულის ქრონიკული უკმარისობის დროს. ძმარში მოხარშული ფესვები გარეგანად იხმარება ჩირქოვანი ჭერილობების ჩამოსაბანად. აგრეთვე თმის ცვენისა და ქერტლის საწინააღმდეგოდ.

**მცენარის ფესურისაგან შეიძლება დამზადდეს სამკურნალო საშუალება, რომელიც კურნავს სხვადასხვა სნეულებებსა და დაავადებებს:** ნაყენის მოსამზადებლად იღებენ 10 გ კარგად გამშრალ და დაქუცმაცებულ ფესვებს, უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს; ახდენენ ჭურჭლის შეფუთნას, აჩერებენ 2 საათს, გადაწურვის შემდეგ მიიღება ერთი ჩაის კოვზი დღეში 2-ჯერ, საუზმესა და ვახშამდე ნახევარი საათით ადრე.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** მცენარის ფესვი და ფესურა შხამიანია! გამოყენებისას დიდი სიფრთხილე გმართებთ!

**კალიზია, ოქროს ულვაში - *Calisia fragrans* (Lindl.) Woods.**

**ოჯ. კომელინასებრნი - Fam. Commelinaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ორი ტიპის ყლორტებით, ერთნი – სწორმდგომია, ხორცოვანი, 70-80 სმ-დან 2 მ-მდე სიმაღლის, ნორმალურად განვითარებული ფოთლებით, რომელებიც სიმინდის ფოთლებს მოგვაგონებს, სიგრძით 20-30 სმ, სიგანით 5-6 სმ-ია, მეორეა – ჰორიზონტალური, ლიანისებრი გამონაზარდები, მუხლთმორისებიანი ყლორტები – ე. წ. ულვაშები, რომელებიც ბოლოვდება ახალგაზრდა ფოთლისეული როზეტით, რითიც მრავლდება. ყვავილობს საკმაოდ იშვიათად, ყვავილები წვრილია, ნაზი და სასიამოვნო არომატის, შეკრებილია მუხლთმორისებში კონებად.

სამშობლო ცენტრალური (მექსიკა) და სამხრეთ ამერიკის ტროპიკული და სუბტროპიკული ოლქებია. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში ოთახის კულტურის სახით.

მნიშვნელოვანი სამკურნალო მცენარეა. სამკურნალოდ მცენარის ის ყლორტები ანუ ულვაშები გამოიყენება რომელსაც არანაკლებ 7 მუხლთშორისი გააჩნია.

უძლიერესი ბიოგენური სტიმულიატორია, მდიდარია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, მინერალებითა და ვიტამინებით, შეიცავს კაროტინოიდებს, ფლავონოიდებს (კვერცეტინსა და კემპფეროლს), სტეროიდებს (ბეტასიტოსტეროლს), პექტინებს, კატეხინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს (ტანიდებს), ნიკოტინის მჟავას. მდიდარია ისეთი მნიშვნელოვანი მიკროელემენტებით, როგორცაა: K, Ca, V, Mg, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Gl, Br, Str. To, Ur.

ხალხურ მედიცინაში კალიზიას პრეპარატებს ხშირად ოჯახურ ჟენშენს უწოდებენ; ითვლება, რომ მის საფუძველზე დამზადებული წამლები წარმატებით ხსნის სხვადასხვა ლოკალიზაციის ტკივილებს, აღმოფხვრის ქავილს, ახორცებს ჭრილობებს, კურნავს კუჭ-ნაწლავის, ნაღვლის ბუშტის, ელენთის, ფილტვების, კიბოსა და ალერგიულ დაავადებებს. თუმცა ხალხური მკურნალები პაციენტებს იქვე აფრთხილებენ, რომ პანაცეად არ უნდა იქნეს მიღებული აღნიშნული მცენარე.

აშშ-ში და კანადაში ჩატარებული გამოკვლევებით მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ კალიზია შეიცავს ისეთ აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებსაც ხელეწიფებათ მოახდინონ კიბოს უჯრედების განვითარების დამუხრუჭება; ანალოგიური გამოკვლევები ჩატარდა რუსეთში ირკუტსკის სამედიცინო ინსტიტუტში 1980-იან წლებში.

მრავალრიცხოვანი ცდების შედეგად დადგინდა, რომ მცენარე ნამდვილად გამოირჩევა მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით, მისგან ამზადებენ ნაყენებს, ნახარშებსა და მალამოებს.

ამგვარად, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, კალიზიას შესწევს უნარი გაუმკლავდეს სხვადასხვა სახის ინფექციებს, **ასტიმულიროს ნივთიერებათა ცვლის პროცესები, გაამაგროს სისხლძარღვების სისტემა და იმუნიტეტი,**



**ხელი შეუწყოს ორგანიზმიდან შლაკების გამოყოფას;** ამავდროულად გამოირჩევა ტკვილგამაფუჩრებელი, ჭრილობების შემახორცებელი და სიმოსენეების საწინააღმდეგო მოქმედებით; მას იყენებენ შაქრიანი დიაბეტის, ლეიკოზის, ქრონიკული პანკრეატიტის, ოსტეოხონდროზის, ქალური დაავადებების დროს, კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციის აღსადგენად, ელენთის, ნაღვლის ბუშტისა და ნაღველსადინარი გზების, კუჭის, წვრილი ნაწლავების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მჟაურ-ტუტოვანი შემადგენლობის ნორმალიზაციისათვის, ნახველის დაშლისათვის, ჰიპერსეკრეციის დასაქვეითებლად; გარეგანი გამოყენება იძლევა ტროფიკული წყლულების შეხორცების ეფექტს, ამშვიდებს სხვადასხვა სახის ტკვილებს, მათ შორის ღრმა სიდამწვრისას, ახორცებს მათ, კურნავს მოყინულ კიდურებს და კანის მთელ რიგ დაავადებებს.

სადღეისოდ სულ უფრო მეტად იზრდება მეცნიერული მედიცინის ყურადღება ამ მცენარისადმი.

**უკუქმდება:** ახალი მონაცემებით კალიზიას გამოყენება უკუმჩვენებელია თირკმელების დაავადებებისა და პროსტატის აღენომის დროს. ნაყენებისა და ნახარშების გადაჭარბებული მიღება იწვევს ხმის ჩახლჩევას, რომლის აღდგენა გართულებულია.

## **კამა - Anethum graveolens L.**

### **ოჯ. ნახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა; ღერო სწორმდგომია, ცილინდრული, გლუვი, მუქი მწვანე, თეთრი ზოლებით, ზედა ნაწილში დატოტვილი, დაფარულია მოლურჯო ნაფიფქით. ფოთლები შედგება ორ ან რამდენჯერმე ფრთისებრდაყოფილ მრავალრიცხოვანი ფოთოლაკისაგან, რომლებიც წვერზე წაწვეტებულია. ყვავილი ყვითელია, შეკრებილია დიდ ქოლგებად, 20-50 სხივით. ნაყოფი ბრტყელია, მრგვალი, სიგრძივი წახნაგებით. ყვ. VII-VIII. ნაყ. IX-X.

სამშობლო - ირანის აღმოსავლეთი, ინდოეთი, შესაძლებელია ეგვიპტეც. სპონტანურად იზრდება კლდოვან ფერდობებზე შავი ზღვის სანაპიროზე, სამხრეთ ევროპაში, ჩრდილოეთ აფრიკაში, ინდოეთში, ახლო და შუა აღმოსავლეთში. საქართველოს ყველა რაიონში მოჰყავთ. ადვილად ველურდება.

დიდი გამოყენება აქვს როგორც სანელებელს. ოფიცინალურ მედიცინაში სამკურნალოდ ნაყოფები გამოიყენება, შეიცავს: 5 %-მდე - ეთერზეთებს, 15-18 % - ცხიმოვან ზეთებს, 14-15 % - ცილებს. ფოთლებსა და ნორჩ ყლორტებში აღინიშნება: 10-20% - მშრალი ნივთიერებები, მათ შორის 0,7% - შაქრები, 2,5-4 % - ნელლი ცილა, 3-13 მგ % - კაროტინი (პროვიტამინი A), 52-183 მგ % - ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, P, PP), ეთერზეთები, ცხიმები, პროტეინული ნივთიერებები, ფლავონოიდები (კვერცეტინი, კემპფეროლი და სხვ.), კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, რკინის მარილები, მიკროელემენტები.

უძველესი დროიდანვე მედიცინაში ცნობილია როგორც **დამამშვიდებელი**, შარდმდენი, ქარმდენი, ამოსახველებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ლაქტომდენი საშუალება. დადგენილია, რომ კამის თესლის ნაყენი სპაზმოლიტური მოქმედებისაა, ამცირებს ნაწლავების პერისტალტიკას, აძლიერებს დიურეზს, ამცირებს **არტერიულ წნევას, აფართობს სისხლძარღვებს, აღავზნებს დაღლილი გულის მოქმედებას**, იწვევს კუჭის მატონიზირებელ მოქმედებას, აძლიერებს სარძევე ჯირკვლების სეკრეციას, მადას, ადიდებს ორგანიზმის თავდაცვის უნარს; ხასიათდება ანტიბაქტერიალური, დამამშვიდებელი, შარდმდენი, ნალველმდენი, ლაქტაციის გამაძლიერებელი მოქმედებით. **გამოიყენება ჰიპერტონიული დაავადებებისა და ათეროსკლეროზის დროს**, ღვიძლისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. ნაყოფებიდან მიღებული პრეპარატი „ანეტინი“ იხმარება **ქრონიკული კორონარული უკმარისობის და გულის სტენოკარდიული შეტევის პროფილაქტიკისათვის**, აგრეთვე როგორც ამოსახველებელი საშუალება. კამის წყალი საბავშვო პრაქტიკაში გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, ასევე უძილობისას როგორც დამამშვიდებელი საშუალება.

**ავიცნა და სხვა ძველი დროის მედიკოსები** მიიჩნევენ, რომ კამის ხანგრძლივი და ზედმეტი გამოყენება მოქმედებს ტვინზე, რაც ვლინდება თავბრუსხვევაში, წნევის დაცემასა და საერთო სისუსტეში.

## კაპარი - *Capparis herbacea Willd.*

### ოჯ. კაპარისებრნი - Fam. Capparaceae

მრავალწლოვანი მცენარეა, ნახევრადუჩქი, ნიადაგზე გართხმული 150 სმ-მდე სიგრძის ტოტებით; ფოთოლი მარტივია, ელიფსური ან უკუკვერცხისებრი ფორმის, წვერზე ეკლით ბოლოვდება, თანაფოთლები ეკლებადაა გადაქცეული. ყვავილი მარტოულია, გრძელყუნწიანი, ფოთლის ილღებში განლაგებული; გვირგვინის ფურცლები თეთრი ან ვარდისფერია, 30-45 მმ სიგრძის. ჯამის ფოთოლაკები და გვირგვინის ფურცლები ოთხწევრიანია, მტვრიანები მრავალრიცხოვანი; ნაყოფი მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი ხორცოვანი კენკრასებრია, მრავალთესლიანი. ყვ. V-VII; ნაყ. IX.

აღმოსავლურ-ხმელთაშუაზღვეთურ-ირანული სახეობაა; ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, ირანში, ყირიმში, შუა აზიასა და კავკასიაში; საქართველოს შემდეგ კუთხეებში აღინიშნება: ქართლი, გარე კახეთი, გარდაბანი, თრიალეთი, ქვემო ქართლი. იზრდება დაბლობებზე, ნახევრადუდაბნოებსა და მშრალ ფერდობებზე.

ამჟამად კულტივირებულია: ესპანეთში, იტალიაში, საფრანგეთში, საბერძნეთში, კვიპროსზე, აშშ-ში, ალჟირსა და ჩრდ. აფრიკის მთელ რიგ ქვეყნებში.

უძველესი დროიდან მცენარის ყველა ნაწილი გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ფესვები შეიცავს გლიკოზიდ კაპორიდინს; ქერქი და ფოთლები - გლიკოზიდ სტახიდრინს; ნაყოფები - შაქრებს, ფერმენტებს, სტერიოიდულ საპონინებს, ცხიმებს (0,5 მგ%), წითელ პიგმენტს, იოდს, სახამებელს (5,4 მგ%), უჯრედის (1,4 მგ%), ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, E, K), ქოლინს; მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, F); მიკროელემენტებს (Fe, Cu, Mn, Zn), ეთერზეთებს, პექტინებს; თესლები - ცილებს, ცხიმზეთებს.

ფესვებს სამკურნალოდ იყენებდნენ ჯერ კიდევ ძველ არაბულ მედიცინაში ალერგიის, **დამბლის**, რევმატიზმის, იპოხონდრიის, სიყვითლის, **ჰიპერტონიის**, მუნის, ბრუცელოზის, **ისტერიისა და ნევროზების დროს**.

ახლად მოგროვილი ტოტების ნახარში ფოთლებთან ერთად ხასიათდება ანტიესპტიკური, ნალველმდენი, შარდმდენი და

ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედებით. საყვავილე კვირტები **მიიღება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას**; ყვავილების წვენი, ასევე მისი ნახარში მითითებულია დიათეზისა და ჭრილობების შესახორცებლად; ნაყოფები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, იყენებენ ღრძილების, კბილების, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებებისას.

## **კატაბალასა - Valeriana officinalis L.**

### **ოჯ. კატაბალასასებრნი - Fam. Valerianaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 2 მ სიმაღლის სწორმდგომი, დაღარული, ცილინდრული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები მოპირისპირეა, განსხვავებულია ფორმით და დაყოფის ხარისხით. ქვედა ფოთლები ყუნწიანია, ზედა – მჯდომარე. ყვავილები წვრილია, სურნელოვანი, თეთრიდან მუქ ვარდისფრამდე, შეკრებილია საგველა ყვავილეტებად. ნაყოფი ბაცი მურა ან ყავისფერი, მოგრძო-კვერცხისებრი ქოჩრიათი თესლურაა. ყვ. V-VII; ნაყ. VI-VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, აზიის ცენტრალურ ჩრდილოეთ ნაწილში, ჩრდილო და სამხრეთ ამერიკაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. იზრდება მთის ფერდობებზე, მდინარეთა ნაპირებზე, ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, დაჭაობებულ ადგილებში. კულტივირებულია რიგ ქვეყნებში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. შეიცავს ეთერზეთებს, თავისუფალ იზოვალერიანის მჟავას და სხვა ტერპენებს, ალკალოიდებს (ვალერიანს, ხატენინს), მთრიმლავ ნივთიერებებს, საპონინებს, გლიკოზიდებს, შაქრებს, ორგანულ მჟავებს.

ხასიათდება **ჰიპოტენზიური, რეფლექტორული აღზნებადობის შემამცირებელი, გლუვი კუნთების ანტისპაზმური, ცენტრალური ნერვული სისტემის შეკავებითი პროცესების გამამდიერებელი, ანტიეპილეფსიური, ნალგელმდენი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ჯირკვლოვანი აპარატის სეკრეციის გამამდიერებელი** მოქმედებით.

კატაბალასას პრეპარატები ნაყენების, ნახარშების, ექსტრაქტებისა და ფხვნილების სახით გამოიყენება მრავალ ქვეყანაში **როგორც სედატიური საშუალება. იზმარება უძილობის, ნერვული აღზნებადობის, გულ-**

**სისხლძარღვთა სისტემის ნევროზის, სტენოკარდიის, ჰიპერტონიული დაავადებების, ვეგეტონევროზების, ტახიკარდიის, ეპილეპსიის, კლიმაქსის, ასთმის, შაკიკის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სპაზმისა და ნიეროდერმიტების სამკურნალოდ. კატაბალახა შედის ზელენინას წვეთების, ვალოკორდინის, კარდიოვალენისა და სხვა კომპლექსური პრეპარატებისა და ნაკრებების შემადგენლობაში.**

კატაბალახას ნაყენის ე.წ. „ვალერიანის წვეთების“ დასამზადებლად, დაქუცმაცებული ფესვების ერთ ნაწილს უმატებენ 5 ნაწილ 70<sup>0</sup> სპირტს (განისაზღვრება წონით), ზუსტად ერთი კვირის მანძილზე ინახება თბილ ადგილას, შემდეგ წურავენ; რეკომენდებულია 20-25 წვეთი, თუ ეფექტი სუსტია, დოზის გაზრდა შესაძლებელია 50 წვეთამდე დღეში.

წყლიანი ნაყენის დღიური ნორმა: 5-15 გ დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ 180 გ ანადულარ თბილ წყალს, აჩერებენ 5 სთ, მიიღება დღის განმავლობაში.

ნახარშის დასამზადებლად 2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ ცივ წყალს, აღულებენ 5 წუთს, გადაწურვის შემდეგ ღებულობენ თითო სუფრის კოვზს 3-4-ჯერ დღეში.

სააფთიაქო ქსელში იყიდება კატაბალახას ექსტრაქტი 0,02 გ დრაჟეს სახით, მიიღება 1-2 დრაჟე დღეში 3-4-ჯერ.

## **კატაპიტნა - *Nepeta cataria* L.**

### **ოჯ. ტურნოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 125 სმ-მდე სიმაღლის სწორი, დატოტვილი, ნაცრისფერი, მოკლე ბეწვით შებუსვილი ღეროთი. ფოთლები სამკუთხა კვერცხისებრია, მსხვილი და საკმაოდ ღრმად მრგვალებილა-ხერხისებრი, მახვილწვერიანი, ყუნწიანი, ზედა მხარეზე მწვანე ფერის, მოკლე ბეწვით შებუსვილი, ქვედაზე - უფრო გრძელბეწვიანია და სქლად შებუსვილი, მონაცრისფრო; კენწრული ფოთლები მცირე ზომისაა. ყვავილები მოკლემყუნწიანია, შეკრებილია ფარჩხატ ჩხროებად და განწყობილია ღეროსეული ფოთლების ილღიებში მრავალყვავილიან მოგრძო მტევენისებრ ყვავილეებად; გვირგვინი თეთრია, მოხრილი მილით, მისი ქვედა ტუჩი წითელი

წინწკლებითაა მოფენილი. ნაყოფი ფართო ელიფსური, გლუვი კაკლუჭაა. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

ევროპულ-შუა აზიური სახეობაა, გავრცელებულია ცენტრალურ და სამხრეთ ევროპაში, წინა და შუა აზიაში. საქართველოს ბევრ რეგიონშია გავრცელებული (არ არის მითითებული მხოლოდ სამეგრელო, გურია და ჯავახეთი). იზრდება ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, რუდერალურ ადგილებზე მთის ქვედა სარტყლიდან სუბალპურ სარტყლამდე.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი – ბალახი გამოირჩევა მწვავე გემოთი, ლიმონის, გერანისა და პიტნის შეზავებული არომატით. მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი კომპონენტია ნეპეტალაქტონი, ასკორბინის მჟავას, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, გლიკოზიდებს, საპონინებს. თესლებში აღმოჩენილია ცხიმოვანი ზეთები.

ბალახის ნახარში ამალებს ორგანიზმის დამცველ ძალებს, დადებითად მოქმედებს **გულ-სისხლძარღვთა, ნერვულ** და სასუნთქ სისტემებზე.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, სიცხის დამწვევი, შარდმდენი, ამოსახველებელი, საერთო გამაძლიერებელი მოქმედებით.

იყენებენ ღვიძლის, სიყვილის, ნაწლავების ათონიის, გინეკოლოგიური დაავადებებისას. კატაპიტნას ხმარობენ ტყვიით მოწამვლის შემთხვევაშიც.

ეთერზეთები გამოირჩევა მაღალი ანტიმიკრობული აქტივობით და ფუნგიციდური მოქმედებით ობის სოკოების (მუკორი, პენიცილიუმი, ასპერგილუსი) მიმართ.

ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ იყენებენ ბალახს, რომლისგანაც ამზადებენ ნაყენს, ეფექტურია **გულის ნევროზების, ნევრასტენიის, სისხლნაკლებობის და საერთო სისუსტის დროს.**

20 გ გამშრალ ბალახს უმატებენ 200 მლ მდულარე წყალს, აჩერებენ 2 სთ თერმოსში, შემდეგ წურავენ. მიიღება თითო სადილის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წთ-ით ადრე.

**უკუმაჩვენებელია** ტახიკარდიის დროს.

## **კვი, აქტინილია - Actinidia chinensis Planch.**

### **ოჯ. აქტინილიასებრნი - Fam. Actinidiaceae**

მსხვილი მერქნოვანი ლიანაა, ღეროები ხვიარაა ქერცლიანი ქერქით, 10-12 მ-მდე სიგრძის. გვხვდება როგორც ბუჩქისებრი, ასევე მიწაზე გართხმული ფორმებიც. ყლორტი მოწითალო-ყავისფერია, პრიალა და ხაოიანი, დაფარულია მრავალრიცხოვანი მოგრძო და წერტილოვანი ჯირკვლებით. ფოთლოვანწყობა მორიგეობითია, ფოთლის ფირფიტა თხელია, მთლიანი, კვერცხისებრი ან წაწვეტებულ - კვერცხისებრი, ორმაგხერხებილია, ზედა მხარეს – მუქი მწვანე, ოდნავ პრიალა, ქვედა - ჭუჭყისებრ-მწვანე, მქრქალი; ზოგჯერ ფოთლების კიდეებსა და წვეროებზე აღინიშნება მეწამული წითელი შეფერილობა. ცალსქესიანი, ორსახლიანი მცენარეა, ყვავილები წვრილ საყვავილე ყუნწებზე სხედან, მოთეთრო-მოვარდისფრო შეფერილობისაა. ნაყოფი მოგრძო-ელიფსური, ბლავი, მომრგვალო, გლუვი, მწვანე, წვნიანი, მომჟავო-ტკბილი, არომატული და სასიამოვნო გემოს კენკრაა, მრავალრიცხოვანი (65-120-მდე) თესლით. ყვ. VI; ნაყ. VIII-IX.

უძველესი, მესამეული პერიოდის რელიქტია, რომელიც შემორჩა შორეული აღმოსავლეთის ტყეებში, უკავია რა არეალის უკიდურესი ჩრდილოეთის მდებარეობა. მიეკუთვნება სამხრეთ სუბტროპიკულ მცენარეთა რიცხვს. კულტურაში ფართოდაა დანერგილი.

კვიის ნაყოფი გამოირჩევა ატმისმაგვარი სირბილით, სიტკბოთი და დამახასიათებელი სურნელით. ნაყოფები ასკორბინის მჟავის შემცველობით - 0,53-1,43 მგ% უახლოვდება ასკილს და ბევრად აჭარბებს ლიმონს, ფორთოხალსა და შავ მოცხარს. აღინიშნება 10 მგ%-მდე შაქრები, 2,5 მგ% ორგანული მჟავები, პექტინოვანი, მთრიძლავი და საღებავი ნივთიერებები, სახამებელი, ცილები, უჯრედისი, პროვიტამინი A და ვიტამინი P.

კვიის ნაყოფები, მათში ვიტამინ C-ს მაღალი შემცველობის გამო, ხასიათდება ძლიერი პროტისტოციდული აქტივობით და გამოიყენება ავიტამინოზის პროფილაქტიკისათვის და სამკურნალოდ, **მნიშვნელოვანია ორგანიზმის იმუნიტეტის დაქვეითებისას; შენიშნულია, რომ მისი ნაყენი აუმჯობესებს სტენოკარდიით დაავადებულთა მდგომარეობას.** ძვირფასი დიეტური პროდუქტია.



**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია მაღალი მჟავიანობის, დიარეის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობისა და ალერგიული რეაქციების დროს.

**კიტრი - Cucumis sativus L.**

**ოჯ. გოგრისებრნი - Fam. Cucurbitaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა 1,5 მ სიგრძის გართხმული ღეროებით, მარტივი ულვაშებით, ხეშეში ბეწვით შებუსხვილი. ფოთოლი ხუთნაკვთიანია, იშვიათად მთლიანი. ყვავილები უბისეულია, ერთსქესიანი, იშვიათად ორსქესიანი, მამრობითი - მარტოული ან 3-5 ცალად ფარისებრ ყვავილედად შეკრებილი, მდედრობითი - მარტოულია; გვირგვინი ყვითელია, ძაბრისებრი, განკვეთილია ნახევარზე მეტად, კბილები მახვილია. ნაყოფი სხვადასხვა ფორმის, შეფერილობის (სიმწიფისას - თეთრიდან მუქ ყავისფერამდე) და ზომისაა (10-75 სმ-მდე სიგრძის). თესლი მრავალრიცხოვანია, თეთრი, 1 სმ სიგრძის. ყვ. V; ნაყ. VII-IX.

უძველესი ბოსტნეული კულტურაა. ნაყოფი შეიცავს: წყალს (97 მგ%), ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, C, კაროტინს), პანთოთენისა და ფოლიოს მჟავებს, პექტინოვან და აზოტოვან ნივთიერებებს, K, Na, Ca, Mg, Fe, P, S - ის მინერალურ მარილებს, იოდს, უჯრედისს, ფერმენტებს, გლიკოზიდ კუკურბიტაცინს, გლუკოზასა და საქაროზას.

ხასიათდება **გულის მოქმედების გამაუმჯობესებელი, ანტიკლეროტული, დამამშვიდებელი, სისხლის წნევის მომწესრიგებელი, მადის აღმძვრელი, საჭმლის მომნელებელი ჯირკვლების სეკრეციის მასტიმულირებელი, შარდმდენი, ამოსახველებელი მოქმედებით.**

სტაფილოს წვენი სათვის კიტრის წვენის დამატება მეტად კეთილ გავლენას ახდენს რევმატიული დაავადებების მიმართ.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია ორსულობის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, კუჭის წყლულის, გასტრიტების, ენტერიტების, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ღვიძლის ქრონიკული უკმარისობის, თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას; კიტრის მწნილს სიფრთხილით უნდა მოეკიდონ ჰიპერტონიით, ღვიძლით, გულის მანკით, თირკმელებით დაავადებულები.

## კიტრისუნა - *Borago officinalis* L.

### ოჯ. ლაშქარასებრნი - Fam. Boraginaceae

ერთწლოვანი, ხეშეშბეწვიანი, 60-100 სმ სიმაღლის მცენარეა მთავარდერძა ფესვით. ღერო სწორმდგომია ან ნახევრად წამოწეული, სქელი, წახნაგებიანი, ღრუ, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვთანური და ღეროსეული ქვედა ფოთლები ელიფსურია ან ოვალური, ბლავი წვერით, ძირში შევიწროებულია მოკლე ყუნწად; ღეროსეული ფოთლები მოგრძო კვერცხისებრია, მჯდომარე, ღერომხვევი, ღეროების მსგავსად დაფარულია ხეშიში მოთეთრო ბეწვით. ყვავილები გრძელყუნწიანია, შეკრებილია ხვეულებად; გვირგვინის ფურცლები ჯამის ფოთოლაკებზე გრძელია, მუქი ცისფერია, იშვიათად თეთრი, მოკლე მილით. ნაყოფი მოგრძო-კვერცხისებრი, წვრილი კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ბუნებრივად გავრცელებულია მცირე აზიაში, სამხრეთ ევროპის ქვეყნებში, ჩრდილოეთ აფრიკასა და სამხრეთ ამერიკაში. იზრდება ბოსტნებში, დანაგვიანებულ ადგილებში.

დასავლეთ ევროპის ქვეყნებში კულტივირებულია ბოსტნეული კულტურის სახით. ნორჩი ფოთლები ნედლი კიტრის სურნელის და გემოვნებისაა, გამახალისებელი, დაჰკრავს ხახვის არომატიც.

ხასიათდება **დამამშვიდებელი**, რბილი სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და შემომგარსავი მოქმედებით.

მცენარის ვიტამინიზირებული სალათა ხელს უშლის თირკმელებსა და ნაწლავებში ანთებითი პროცესების განვითარებას, **ამცირებს ნერვულ გაღიზიანებას ადვილად აღმზნებ ადამიანებში**, კეთილისმყოფლად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე, რის გამოც რეკომენდებულია დიეტურ კვებაში თირკმელების, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, **სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების დროს**.

წარსულში, ფოთლებს ნედლი და მშრალი სახით იყენებდნენ სახსრების რეკონსტრუქციის, ნიკრისის ქარის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევით გამოწვეული კანის დაავადებებისას.

**უკუჩვენება:** სპეციალისტების რეკომენდაციით, მისი ერთ თვეზე მეტხანს მიღება იწვევს ღვიძლის დაზიანებას.

## **კლდის ღუმა, კაციყურა - *Sedum caucasicum* (Grossh.) Boiss.**

### **ოჯ. სქელფოთლიანნი - Fam. Crassulaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 20-50 სმ-მდე სიმაღლის, წამოწეული. ფოთლები სქელია, ხორცოვანი, წვნიანი, კვერცხისებრი ან უკუკვერცხისებრი მოყვანილობის, მჯდომარე, ჯვარედინად მოპირისპირე, უთანაბროდ დაკბილული ან თითქმის კიდემთლიანი. ყვავილები მომწვანო-თეთრია, ფარისებრ საგველად შეკრებილი. ნაყოფი მეტწილად 5-ფოთლურიანია. ყვ. VII-VIII; ნაყ. IX. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია აფხაზეთში, სვანეთში, სამეგრელოში, მთიულეთში, ქართლში, მესხეთში. იზრდება მშრალ, ქვიან ფერდობებზე, კლდეებზე. სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ფოთლები და ფესვები. შეიცავს ლორწოვან ნივთიერებებს, ფისს, ცვილს, რუტინს, შაქრებს, ალკალოიდებს.

ხასიათდება ანტიმიკრობული და ჭრილობების შემახორცეველი მოქმედებით. არის ცნობები მისი კანის კიბოს სამკურნლოდ გამოყენებისა, რისთვისაც ფოთლებს იღებენ კანზე, მის წვეწვს კი ღებულობენ ტკივილების დასაყუჩებლად.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფოთლებისა და ფესვების ნაყენი, რომელიც ახდენს **გულის მუშაობის სტიმულირებას, აძლიერებს მის კუმშვადობას და ამაღლებს გულის კუნთის ტონუსს.**

ასევე აუმჯობესებს **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მდგომარეობას** ნედლი ბალახის წვენი.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ცნობილია როგორც ჩირქოვანი სიმსივნეების, ძირმავარების, კარბუნკულების, ფურუნკულების გამოსარწყავი საშუალება, იხმარება შინაგანად კუჭისა და თორმეტგოჯა წყლულის მოსაშუშებლად.

## **კოთხუჯი - *Acorus calamus* L.**

### **ოჯ. ნიუკასებრნი - Fam. Araceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ერთლებნიანი მცენარეა სქელი (3 სმ-მდე დიამეტრის), ჰორიზონტალური, დატოტვილი ფესურით და მრავალრიცხოვანი წვრილი ფესვებით. ფესურის წვერებზე კონებად ვითარდება ვიწროხაზური, კიდემთლიანი, პარალელურძარღვიანი

60-120 სმ სიგრძის ფოთლები. სამწახნაგოვანი ღერო ბოლოვდება სქელი ხორცოვანი ყვავილედით - ცილინდრულ-კონუსური ტაროთი, შედგება წვრილი, მომწვანო-ყვითელი ყვავილებისაგან. ნაყოფი - ტყავისებრი, მშრალი, მოგრძო, მრავალთესლიანი, მწვანე ან მოწითალო ფერის კენკრაა. ყვ. V-VI. საქართველოში თესლს არ იძლევა.

სახეობის სამშობლოდ მიიჩნევენ ინდოეთსა და ჩინეთს; უკვე წარსულშივე, ადამიანის დახმარებით, მცენარე გავრცელდა მთელ აზიაში, მათ შორის დასავლეთ საქართველოშიც. კოთხუჯის ფესურა ოფიცინალური ნედლეულია, შეტანილია სხვადასხვა ქვეყნის ფარმაცოპიაში, შეიცავს 5%-მდე ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია: აზარონი, კალამენონი, კალამენდიოლი, იზოკალამენდიოლი, ბორნეოლი, ევგენოლი, მეთილეგენოლი, კარიოფილენი, ელემენი, კურკუმენი, პროაზულენი, აკორონი, იზოაკორონი, აკოლამონი, კალარენი, ნეოკარონი, ასკობინისა და პალმატინის, ძმრისა და ვალერიანის მჟავები, ფიტონციდები, მთრიმლაკე ნივთიერებები, ლორწო, ფისები, სახამებელი, ქოლინი, ვიტამინები, იოდი და სხვ.

ხასიათდება **ანთების საწინააღმდეგო, ანტიოქსიდანტური, ბაქტერიოსტატიკური, ანტიფუნგიციდური,** ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, **ნერვული სისტემის მატონიზირებელი,** ამოსახველებელი, ნაღველმდენი, დიურეზული, მადისა და საჭმლის მონელების გამაძლიერებელი მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში სპირტიანი ექსტრაქტები და ეთერზეთები გამოიყენება საკვებმომწელებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად და მადის აღმუზნებად, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, ელენთისა და თირკმელების დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელი, მატონიზირებელი და ბაქტერიციდული საშუალება. იხმარება სიყვითლის, მალარიის, შარდის ბუშტის ანთების, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულის, **ცენტრალური ნერვული სისტემის დათრგუნვის დროს, კარდიონევროზის,** მხედველობის, სმენის გასაუმჯობესებლად, პირის ღრუს გამოსავლებად და კბილის ტკივილისას. გამოიყენება აგრეთვე ბავშვების რაქიტისა და დიათეზის დაავადებების დროს აბაზანების სახით. გარეგანად - ნაყენი და ნახარში გამოიყენება ჩირქოვანი ჭრილობებისა და ფურუნკულების მოსაბანად.

ნაყენის დამზადება: 2 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის აბაზანაზე 15 წუთს, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობას საწყის ღონემდე. მიიღება 20 წვეთი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

შედის პრეპარატების **ვიკაირის, ვიკალინისა და ოლიმეტინის** შემადგენლობაში, რომელებსაც იყენებენ კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების დროს.

**უკურვენება:** ფეხმძიმობა.

## **კომბოსტო - Brassica oleracea L.**

### **ოჯ. კომბოსტოსებრი - Fam. Brassicaceae**

ორწლოვანი მცენარეა. პირველ წელს ვითარდება მარტივი თითისტარისებრი ან დატოტვილი სქელი, 1,5 მ სიმაღლისა და 15 სმ დიამეტრის ღერო მსხვილი ხორცოვანი, ჩანგისებრი ან მთლიანი ფოთლებით, ხშირად ხუჭუჭა, ძლიერ დაკუწული კიდეებით. განვითარების მეორე წელს ღეროზე წარმოიქმნება უბისეული საყვავილე ყლორტები. ყვავილები 1,5 - 2,5 სმ დიამეტრისაა, გვირგვინი ყვითელია, იშვიათად თეთრი. ნაყოფი ჭოტია. ყვ. V-VI; ნაყ. IX-X.

ერთ-ერთი უძველესი კულტივირებული მცენარეა; ჯერ კიდევ IV ს-ში ჩვენს ერამდე თეოფრასტე მოიხსენიებდა ფოთლისეული კომბოსტოს სამ ჯიშს. ველურ წინაპრად ითვლება ტყის კომბოსტო, რომელიც ბინადრობს სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვისა და შავი ზღვის სანაპიროებზე. ადამიანის მიერ ველური სახეობის კულტურულ მცენარედ გარდაქმნა უძველეს წარსულში მოხდა და მას საუკუნეები დასჭირდა. ოდესღაც, ძველ რომში პატრიციებს ჩინებული სადილის შემდეგ სუფრაზე კომბოსტო დესერტად, როგორც ნუგბარი მიჰქონდათ. დღეს კომბოსტო ჩვეულებრივ ყოველდღიურ საკვებს წარმოადგენს და ბევრი გაცივებით აღიქვამს იმ გასაოცარ და აღმაფრთოვანებულ ღითინამბებს, რომლითაც ძველი ისტრიკოსები - კატონი და პლინიუსი, ექიმები - დიოსკორიდი, გალენი და ავიცენა ამ მცენარეს უძღვნიდნენ, თუმცა კომბოსტო ამას ნამდვილად

იმსახურებდა. სადღეისოდ მოჰყავთ მთელ მსოფლიოში, გამოყვანილია მრავალი ჯიში.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი და გამორჩეული ბოსტნეული კულტურაა. შეიცავს ვიტამინების თითქმის მთლიან ნაკრებს, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის: პროვიტამინ A, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, PP, K - ს), აგრეთვე წყლულის საწინააღმდეგო ვიტამინ U-ს, მრავალ სხვა ბიოგენურ შენაერთებს, მათ შორის – ფიტონციდებს, ფერმენტებს, უჯრედისს, ცხიმებს, შაქრებს, უაზოტო ნივთიერებებს, ნაცარს, წყალს, კალიუმის, ფოსფორის, კალციუმის, გოგირდის, რკინის, იოდის მინერალურ მარილებს, მიკროელემენტებს.

ცნობილი ზღვაოსანი ჯეიმს კუკი ამბობდა: „კომბოსტოს წნილი ორგანიზმიდან ღვენის ყველა დაავადებას”. არ არის შემთხვევითი, რომ არც ერთი ხომალდი არ მიემგზავრებოდა შორეულ ნაოსნობაში კომბოსტოს წნილის გარეშე. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ წნილის წვენში გადადის კომბოსტოს ბევრი სასარგებლო ნივთიერება, რის გამოც მას იყენებენ როგორც დიეტურ პროდუქტს შეჯერებულს სხვადასხვა სამკურნალო თვისებებით. მიიღება მადის გასაუმჯობესებლად, ღვიძლის დაავადებების, ქრონიკული ყაბზობის, ბუასილის დროს, ასევე როგორც საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება.

კომბოსტო ხელს უწყობს ნაწლავების მოტორულ მოქმედებას, ნაწლავების სასარგებლო მიკროფლორის - კვების მონელების გამაუმჯობესებელი აუცილებელი ელემენტების განვითარებას. **გარდა ამისა, იწვევს ორგანიზმიდან შლაკებისა და ქოლესტერინის გამოდევნას, რაც ადამიანს არიდებს ათეროსკლეროზით დაავადებას.**

XX ს-ის შუა პერიოდში დადგინდა ნელლი კომბოსტოს წვენის წყლულოვანი დაავადებების საწინააღმდეგო მოქმედება. წარმატებით იხმარება კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობის, აგრეთვე ქოლეცისტიტის, კოლიტების, ხველებისა და ხმის ჩახლეჩვისას.

მცენიერული გამკვლევებით დამტკიცებულია, რომ კომბოსტოს ფიტონციდები, დამლუპველად მოქმედებს ტუბერკულოზის, ჩირქოვანი ოქროსფერი სტაფილოკოკებისა და სხვა ავადმყოფობების გამომწვევი მიკრობების საწინააღმდეგოდ. ამით აიხსნება ყოველგვარი ანთებითი პროცესების მკურნალობის წარმატებები. კომბოსტოს წნილის წვენი,

განსაკუთრებით გაზაფხულზე, წარმოადგენს ვიტამინ C-ს წყაროს და ხასიათდება ცინგის საწინააღმდეგო აქტიური მოქმედებით.

ასევე წარმატებით გამოიყენება ნიკრისის ქარის, **ართრიტების, გულის დაავადებების სამკურნალოდ.**

გარეგანად კომბოსტოს ფოთლებს იყენებენ ეგზემის, სველი ეგზემის, დამწვრობების, ჩირქოვანი ჭრილობების, მასტოპათიების, კანზე წყლულების შემთხვევაში საფენების სახით.

მიღებულია პრეპარატი აბების სახით – მეთილმეთიონინ სულფონის ქლორიდი, ანუ ვიტამინ U - მეთიონინის გააქტივებული ფორმა, რომელსაც უნიშნავენ კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ქრონიკული გასტრიტების, გასტრალგიის დროს.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ზოგიერთ შემთხვევაში კომბოსტოს წვენი იწვევს ნაწლავთა შებერილობას, მეტეორიზმს, ფაღარათს. უკუმაჩვენებელია მწვავე ენტეროკოლიტის, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავიდან სისხლდენის, გამწვავებული წყლულებისა და კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის დროს.

## **კოჭა - *Zingiber officinale Rosc.***

### **ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი - Fam. Zingiberaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, რთული, ძლიერ დატოტვილი ჰორიზონტალური ფესურით, საიდანაც ვითარდება რამდენიმე ღერო. ფოთლები მორიგეობითია, ვაგინიანი, მოგრძო-ლანცეტა ფირფიტითა და ქვედა მხარეს მკვეთრად გამოხატული ცენტრალური დაძარღვით. ფოთლის ფირფიტა 18-20 სმ სიგრძისაა, ქვედა ფოთლები მოკლე ვაგინიანია. მოყვავილე (გენერატიული) ღეროები მოკლეა, წვერზე ივითარებს თავთავისებურ ყვავილედს. ყვავილები სხედან ფართო თანაფოთლების უბებში, ყვავილსაფარი გვირგვინისებრია, მილისებრი. ნაყოფი სამბუდიანი კოლოფია.

ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ტენიან ტროპიკულ ტყეებში. უძველესი დროიდანვეა აქვე კულტივირებული. ამრავლებენ აგრეთვე კლიმატთან შესაბამის ადგილებში, ამერიკასა და აფრიკაში.



კოჭას ფესურა ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, საკონდიტრო და ლიქიორ-არყის წარმოებაში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს. შეიცავს 1-2% ეთერზეთებს, მის მთავარ შემადგენელ ნაწილს ცინეოლის გარდა წარმოადგენს სესკვიტერპენლინგიბერინი (70%), რომლისთვისაც დამახასიათებელია სასიამოვნო სურნელი, აგრეთვე სესკვიტერპენინი-ბიზაბოლენი, ლინალოლი, გერანიოლი და სხვა ტერპენოიდული შენაერთები.

ითვლება, რომ ფესურა ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით ყელისა და პირის ღრუს დაავადებებისას. ნაყენისა და ნახარშის სახით გამოიყენება მატონიზირებელ საშუალებად, **ათეროსკლეროზის, ცხიმოვანი და ქოლესტერინის ცვლის დარღვევების, სისხლძარღვების მდგომარეობის ნორმალიზაციისათვის, კუჭის წყლულის დროს, მადის გასაძლიერებლად და საკვებმომწელებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად.** „კოჭას ჩაის“ ნახარში თაფლთან და ლიმონთან ერთად იხმარება გაციებისას. კომპრესების სახით იყენებენ თავისა და ზურგის ტკივილებისა და ქრონიკული რევმატიზმის დროს.

ექსტრაქტი შედის პრეპარატ „ზინაქსინის“ შემადგენლობაში, რომელიც გამოიყენება სხვადასხვა სახის ართრიტების სამკურნალოდ.

ეთერზეთები ფართოდ გამოიყენება არომათერაპიაში, ფსიქო-ემოციური დარღვევების, გაციების, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისა და ვირუსული დაავადებებისას. იხმარება როგორც გარეგანად (ცხელი ინგალიაციების, აბაზანების, მასაჟის სახით), ასევე შინაგანად. ნაყენი შედის კუჭისა და მადის გამაძლიერებელ სხვადასხვა წვეთებში.

**„კოჭას ჩაი“:** 1 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესურას უმატებენ 2 ჭიქა წყალს, აღულებენ 40 წუთს, წურავენ და ამატებენ შაქარს. მიიღება ჭამის შემდეგ კუჭის არეში სიმძიმის, გულისრევის და პირღებინების დროს.

**კოჭას სპირტიანი ნაყენი:** 10 გ დაქუცმაცებულ ფესურას უმატებენ 40%-იან სპირტს და აჩერებენ თბილ ადგილას 15 დღეს, პერიოდულად ანჯღრევენ, გადაწურვის შემდეგ მიიღება 10-15 წვეთი 3-ჯერ დღეში, ჭამადე 20 წუთით ადრე.

**უკუქმედება:** ღოზის გადაჭარბებისას გვერდითი ეფექტი ტიპურია: ფალარათი, გულის რევა, პირღებინება, ალერგიული რეაქციები.

## **კოწახური ჩვეულებრივი - *Berberis vulgaris* L.**

### **ოჯ. კოწახურისებრნი - Fam. Berberidaceae**

დაბალი 2,5 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, მთლიანი ფოთლებითა და ეკლებად გადაქცეული თანაფოთლებით; პირველი წლის ტოტები მონაცრისფრო-მწვანე შეფერილობისაა, მეორე წელს ნაცრისფერი ხდება. ფოთოლი თხელია, შიშველი, მწვანე, ელიფსურიდან მოგრძო ლანცეტისებრი ფორმის, ბლაგვი, ფუძისკენ შევიწროებული და კიდეებზე ხერხკბილა. ყვავილი ყვითელია, შეკრებილია ფოთლების ილღიებში მტევნისებრ ყვავილედად, გვირგვინის ფურცლები 6, კრამიტისებრ 2 წრელაა განლაგებული, გვირგვინის ფურცლების შიგნითა მხარეზე, ძირთან მოთავსებულია ერთი წვრილი ოვალური ჯირკვალი – სანექტრე. ნაყოფი თვითუხსნადი, ხორცოვანი, ელიფსური, წითელი, უფრო იშვიათად ყვითელი ან ვარდისფერი, 2-3 წიპწიანი კენკრაა. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

ბორეალური, დასავლეთევრაზიული სახეობაა, ტყის, ჰემიქსეროფილური; გავრცელებულია შუა და სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, ბალკანეთსა და კავკასიაში, საქართველოს ყველა რეგიონში. იზრდება ტყის ქვედა სარტყლიდან ზედამდე, ტყეებში, ტყის პირებზე, ხეობებში, ბუჩქნარებს შორის, განათებულ ფერდობებზე, მდინარეთა ნაპირებზე.

სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები, ფესვები, ნაყოფები წარმოადგენს. ფესვი შეიცავს: ალკალოიდებს, მთრიმლაგ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (C, E, B, კაროტინს); ნაყოფები - ვიტამინ C - ს, კაროტინოიდებს, ორგანულ მჟავებს, პექტინებს; ნორჩი ფოთლები - C ვიტამინს, ვაშლის მჟავას, კაროტინს.

ხასიათდება **ჰიპოტონიური, სედატიური**, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნალველმდენი, ანტიმიკრობული, მთრიმლაგი, სისხლდენის შემამჩერებელი, ანტისეპტიკური, სიცხისდამწვევი, მსუბუქი საფალარათო მოქმედებით. **კოწახურში ბიოფლავონოიდების არსებობა განაპირობებს კაპილარების პროტექტორულ და ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო მოქმედებას.**

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება C ვიტამინისა და პრეპარატ ბერბერინის მისაღებად. იხმარება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ქრონიკული დაავადებების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, საშვილოსნოდან სისხლდენის დროს.

ხალხურ მედიცინაში ცნობილია როგორც **არტერიალური წნევის დამწვევი, გულის კუნთის გამაძლიერებელი საშუალება.**

**ნახარშის** დასამზადებლად 25 გ ყვავილებს უმატებენ 300 მლ წყალს, აღუდებენ ნელ ცეცხლზე 10 წთ-ის განმავლობაში, აყენებენ 2 სთ, შემდეგ წურავენ. მიიღება დღეში 2 ჩაის კოვზი **გულის ტკივილების, ჰიპერტონიული დაავადებისას.** ნაყოფების ნაყენს (1:10 შეფარდებით) ღებულობენ როგორც **ანტისკლეროტულ და კაპილარული სისხლძარღვების გამამაგრებელ საშუალებას.**

**უკუქმედება:** ნაყოფი უკუმაჩვენებელია საერთო და კლიმაქტერიული სისხლდენებისას, ხოლო ქერქიდან და ფესვებიდან მიღებული პრეპარატები - ტრომბოფლებიტიის, თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმების დროს.

## **კრაზანა - Hypericum perforatum L.**

### **ოჯ. კრაზანასებრნი - Fam. Hypericaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-100 სმ სიმაღლის მცენარეა. წვრილი ფესურიდან ყოველწლიურად ვითარდება რამდენიმე გლუვი, დატოტვილი ღერო. ფოთლები მჯდომარეა, მოპირისპირე, ელიფსური, კიდემთლიანი, უხვი, გამჭვირვალე ჯირკვლებით მოფენილი. ყვაილი წვრილია, ოქროსფერ-ყვითელი შეფერილობის, ხუთწევრიანი, შეკრებილია ფართო საგველა ან ფარისებრ ყვაილელებად. თესლი ყავისფერია, წვრილი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ფართოდაა გავრცელებული საქართველოს ყველა რეგიონში. იზრდება ტყის პირებსა და მდელოებზე, ბუჩქნარებსა და მშრალ ადგილებში, ზოგჯერ ნაჩხატებსა და ნათესებში.

ხალხური ანდაზის თანახმად, „როგორც ფქვილის გარეშე არ ცხვება პური, ასევე კრაზანას გარეშე ვერ განიკურნება დაავადები“. მედიცინაში გამოიყენება ყვაილობის პერიოდში შეგროვილი ბალახი.

შეიცავს მთრიმლავ და ფისოვან ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ჰიპერინსა და ჰიპერიცინს, ვიტამინებს (C, B, კაროტინს, ქოლინს), ნიკოტინის მჟავას, გლიკოზიდებსა და სხვა ნივთიერებებს.

ხასიათდება შემკვრელი, მიკრობების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ნალველმდენი და მასტიმულირებელი მოქმედებით. არსებობს აგრეთვე მონაცემები მისი **მატონიზირებელი მოქმედებისა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე.**

მეცნიერულ მედიცინაში ბალახის ნაყენი და პრეპარატები ადგილობრივ იხმარება როგორც შემკვრელი, მადუნინფიცირებელი და ანთების საწინააღმდეგო გამოსავლები საშუალება ანგიინის, ქრონიკული ტონზილიტის, ღრძილების ანთების, გინგივიტის, სტომატიტებისა და პირის ღრუს სხვა დაავადებებისას. შინაგანად გამოიყენება როგორც შემკვრელი და ანტისეპტიკური საშუალება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების (მწვავე და ქრონიკული გასტრიტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, ენტეროკოლიტი, ფადარათი, წყლულოვანი კოლიტი, ბუასილი), ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის (ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია, ქოლეცისტიტი, ნალველკენჭოვანი დაავადებები, მწვავე და ქრონიკული ჰეპატიტი) სამკურნალოდ.

გამოიყენება **ასთენიურ მდგომარეობაში, ნევროზებისა და ნევრასტენიის, კრუნჩხვების, თავის ტკივილების, უძილობის, მიოკარდიტისა და ენდოკარდიტის, გლომერულონეფრიტის, პიელონეფრიტის, ცისტითისა და წინამდებარე ჯირკვლის ანთების, ართრიტის, რადიკულიტის დროს.** მისით მკურნალობენ ქალურ დაავადებებს (დანამატების ანთება, ამენორეი, უხვი მენსტრუაცია, თეთრი შლა), აგრეთვე ბავშვებში - ალერგიულ დიათეზს. დადებითად მოქმედებს ფილტვების ტუბერკულოზზე. ახალი მონაცემებით დადგენილია მისი ანტიისიმივენური მოქმედება.

კრაზანასაგან დამზადებული პრეპარატი „ნოვოიმანინი“ გარეგანად იხმარება აბსცესების, ფლეგმონიის, ინფიცირებული ჭრილობების სამკურნალოდ.

**მიღების წესი:** ნაყენის დასამზადებლად იღებენ 10 გ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს, უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, აღუდებენ დახურულ ჭურჭელში, წყლის ორთქლის აბაზანაზე 10 წუთს, აციებენ 30 წუთს, წურავენ, მიიყვანენ

ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის ღონემდე. მიიღება 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

სპირტიანი ნაყენი მზადდება 40 %-იან სპირტზე, თანაფარდობით 1:5; მიიღება 40-50 წვეთი ჭამის წინ როგორც მთრიმლავი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

კრაზანას ზეთი: 20-25 გ დაქუცმაცებულ ყვავილს უმატებენ 200-250 გ ზეთისხილის ან მზესუმზირის ზეთს, აჩერებენ 2-3 კვირას თბილ ადგილას, პერიოდულად ურევენ, შემდეგ ფილტრავენ მარლის 2-3 ფენაში, ინახავენ ბნელ ადგილას, იყენებენ დამწვრობების, ჭრილობების დასამუშავებლად.

**დიდი სიფრთხილეა საჭირო** კრაზანას სხვა სამკურნალო საშუალებებთან ერთად გამოყენების თვალსაზრისით, პირველ რიგში იმუნოსუპრესანტებთან მიმართებაში. წარმოადგენს რა მძლავრ კატალიზატორს, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მედიკამენტების გამოდევნას, რითიც აქვეითებს თერაპიულ ეფექტს.

## **კულმუხო - Inula helenium L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფესურა სქელია, მოკლე, ხორცოვანი, მრავალრიცხოვანი სქელი ფესვებით, გარედან - მურა შეფერილობისაა, შიგნიდან - მოყვითალო. ღერო 100-175 სმ სიმაღლისაა, სწორმდგომი, დაღარული, სქლადაა შებუსვილი მოკლე თეთრი ბეწვით. ფოთლები მორიგეობითია, დიდი ზომის, არათანაბრად დაკბილული, ქვედა მხრიდან ხავერდოვანი, მონაცრისფრო ქერისებრ შებუსვილი; ფესვთანური ფოთლები ყუნწიანია, ელიფსური ან მოგრძო-კვერცხისებრი. ყვავილელი 6-7 სმ დიამეტრის კალათაა, განაპირა ყვავილები ბუტკოიანია, ენისებრი, ხაზური, ყვითელი შეფერილობის, შუა - ორსქესიანია, მილისებრი, ზუთკბილა. ნაყოფი მოგრძო, ოთხწახნაგოვანი მურა ან ყავისფერი, ქოჩრიანი თესლურაა, რომელიც ორჯერ აღემატება მის სიგრძეს. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ ევროპაში, თურქეთში, მონღოლეთში, ჩინეთში, შუა აზიაში, ახლო აღმოსავლეთში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება ფოთლოვან და წიწვნარ ტყეებში და ბუჩქნარების რაყებში, ტყესტეპებსა და მთის ტყეებში (2000 მ სიმაღლემდე), მდინარეების, ტბებისა და მთის ნაკადულების ნაპირებზე.

სამკურნალო მიზნით გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ. ნედლეულს აგროვებენ მცენარის სიცოცხლის მეორე წელს, ნაყოფების მომწიფების შემდგომ აგვისტო-სექტემბერში ან ადრე გაზაფხულზე, პირველი ფოთლის წარმოქმნისას. შეიცავს ინულისს (44 %-მდე) და სხვა პოლისახარიდებს, მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს (4,5 %-მდე), საპონინებს, ფისებს, ლორწოს, გუმფისს, მცირე რაღენობის ალკალოიდებს, ჰელენინს, დიჰიდროალანოლაქტონს, ფრიდელინს, სტიგმასტერინს, ფიტომელანს, პექტინებს, ცვილს, გუმფისს, ვიტამინ E; ბალახში აღინიშნება ეთერზეთები (3%), ასკორბინის მჟავა, E ვიტამინი. კულმუხოს ბიოლოგიურად აქტიურ ძირითად ნივთიერებად ითვლება ალანტოლაქტონი და მისი თანმხლები ტერპენოიდები.

კულმუხოს ფესურების პრეპარატები ხასიათდება ამოსახველებელი და ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით; აუმჯობესებს მადას, ამცირებს ნაწლავების პერისტალტიკას, აქვეითებს კუჭის წვენის სეკრეციას.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ფესურების ნაყენები და ექსტრაქტები შინაგანად გამოიყენება **ტახიკარდიის, ეპილეპსიის, შემუპების**, მალარიის, კანისა და შარდკენჭოვანი დაავადებებისას; ნახარში - როგორც ამოსახველებელი საშუალება ყვიანახველის, ბრონქიალური ასთმის დროს. თესლები ქალური დაავადებების სამკურნალოდ იხმარება. ნედლი ფესვების ღვინის ნაყენს იყენებდნენ ჰიპოაციდური გასტრიტის დროს.

ფესურიდან მიღებულია პრეპარატი – **ალანტონი**, რომელიც კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის სამკურნალოდ გამოიყენება.

ხალხურ მედიცინაში ფესურა უძველესი დროიდან გამოიყენება ნაყენებისა და ნახარშების სახით.

დამზადების წესი: 20 გ მშრალ, დაქუცმაცებულ ფესვებს აღუდებენ 5 წუთს 200 მლ წყალში, აჩერებენ თბილ ადვილას 4 სთ, შემდეგ წურავენ. ღებულობენ თითო სადილის კოვზს 3-4-ჯერ დღეში 30 წთ-ით ადრე საჭმლის მიღებამდე **ჰიპერტონიული დაავადების** საწყის სტადიაში.

**უკუმაჩვენებელია** გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ძვირფას და მიშვებულ დავალებებისას.

## **კურკუმა, ქურქუმა - Curcuma aromatica L.**

### **ოჯ. ჯანჯაფილისებრი - Fam. Zingiberaceae**

მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ბალახოვანი მცენარეა მორიგეობითი, მარტივი ოვალური ფოთლებით და ტუბეროვანი, მოყვითალო-მოყავისფრო ფესურით. წვეროსეული კვირტიდან ვითარდება მცენარის მიწისზედა ნაწილი, რომელიც შედგება რამდენიმე გრძელი ფოთლისაგან. საყვავილე ღეროს შუა ნაწილში წარმოქმნილი კაშკაშა წითელი ფერის მილისებრი ყვავილები სამნაკეთიანი გადანაღუნით ხასიათდება.

სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ ინდოეთია, სადაც დღემდე ბუნებრივადაა გავრცელებული. ამჟამად კულტივირებულია კამბოჯაში, ინდონეზიაში, შრი-ლანკაში, ჩინეთში, იაპონიაში, კუნძულ გაიტსა და მადაგასკარზე.

ერთ-ერთი გამორჩეული მცენარეა. სასარგებლო და სამკურნალო თვისებებით ფესურა გამოირჩევა, რაც მისი ქიმიური შემადგენლობითაა განპირობებული, მდიდარია ვიტამინებით (K, C, B. B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>), მიკრო და მაკროელემენტებით, ეთერზეთებით, რომლის შემადგენლობაშია ტერპენები, ანტიოქსიდანტები, რომელიც ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას, ბლოკავს კიბოს სიმსივნეების განვითარებას; ამ მეტად გემრიელი და სასარგებლო სანელების შეფერილობას განსაზღვრავს მისი მთავარი კომპონენტი საღებავი – კურკუმინი, რომლის მოლეკულები ახდენს ორგანიზმის უჯრედების მემბრანაში დანერგვას, იწვევს მათ გამაგრებს და ხდის ინფექციებისადმი მდგრადს. კურკუმინის მოქმედებიდან გამომდინარე ორგანიზმში იზრდება ლეიკოციტებისა და უჯრედების საერთო რაოდენობა, რომლებიც ანტიისხეულებს წარმოქმნის.

„აიურ-ვედას“ მოძღვრების თანახმად ქურქუმა წმინდავს სხეულს ტოქსინებისაგან, ათბობს და ასუფთავებს სისხლს, ელასტიურს ხდის იოგებსა და სახსრებს.

ამჟამად წარმატებით გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, თირკმელების, ლვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, წყლულოვანი



კოლიტის, **ათეროსკლეროზის**, შაკიკის, ვიტილიგოს, თვალების ანთების, ანემიის, ასთმის, ჭინჭრის ციების, გაციების, ხველების, ყელის დაავადებების, ღრძილებიდან სისხლდენის სამკურნალოდ.

კურკუმა მეტად **სასარგებლოა გულისათვის**. **სანელებლის ყოველდღიური გამოყენება ამაგრებს გულის კუნთს, რეკომენდებულია კვებით რაციონში მისი ჩართვა დასუსტებული, ოპერაცია გადატანილი ადამიანებისათვის, ვინაიდან ახდენს იმუნიტეტის გაძლიერებას**, მადის გაუმჯობესებას, ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობას სხვადასხვა ინფექციებისადმი.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია ფეხშიძე ქალებისა და 2 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის, ქრონიკული პიელონეფრიტით დაავადებულთათვის.

## **კუროსთავი - Tribulus terrestris L.**

### **ოჯ. ორყურასებრნი - Fam. Zygophyllaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გართხმული, დატოტვილი ღეროთი, ყვითელი ყვავილებით და ვარსკვლავისებრ გაფართოებული 5-კაკლუჭიანი ნაყოფებით, თითოეულ მათგანზე ორი ეკალია განვითარებული. ყვ. V-IX; ნაყ. VI-X. სარეველაა, საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება მთის შუა სარტყლამდე, რუდერალურ და ქვიშნარ ადგილებში.

სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, აგროვებენ ყვავილობის და ნაყოფმსხმოიარობის პერიოდებში. შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, ალკალოიდებს, სტეროიდულ გლიკოზიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, საპონინებს, ფლავონოიდებს, მცენარეულ სტერინებს, ცხიმზეთებს, ბიოლოგიურად აქტიურ ცილებს, კალციუმს, ფოსფორს, რკინას. თესლებში აღინიშნება ჰორმონები. ხასიათდება სისხლშემაჩერებელი, მატონიზირებელი, შემკვრელი, შარდმდენი, ნალველმდენი, ანტიისმისივნიური, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

საუკეთესო საშუალებაა **სკლეროზის პროფილაქტიკის**. **ახდენს ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების ნორმალიზებას**, აუმჯობესებს სქესობრივ აქტივობას, გამოაქვს თირკმელებიდან და შარდის ბუშტიდან ქვები, ზედმეტი ქოლესტერინი, **ამცირებს**

**სისხლის შედეგებს,** ხელს უწყობს ნალვლის წვენი გამოყოფის სტიმულირებას, ორგანიზმში ლიპიდების დონის შემცირებას.

ნაყენსა და ნახარშებს იყენებენ **იშემიური და ჰიპერტონიული დაავადებების, სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ. რეკომენდებულია 30 წლამდე ასაკის მამაკაცებისა და ქალებისათვის, რაც ადვილი ასახსნელია, მცენარეში შემავალი ნივთიერება ორგანიზმში გამოიმუშავებს ჰორმონებს, რომელსაც მოჰყავს ტესტოსტერინის, ესტროგენის, პროგესტერონის სინთეზის ბალანსი ნორმაში. კურნავს მამაკაცებში უნაყოფობას.** ხმარობენ კონიუნქტივიტის, თავის ტკივილების, ყაბზობის დროს; წვენი იხმარება კანის სოკოვანი და ვირუსული დაავადებებისას.

**ნახარში** მზადდება შემდეგნაირად: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს. ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს. აცივებენ 5 წუთს, წურავენ. მიიღება 1/2 - 1/3 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

სააფთიაქო ქსელში იყიდება კუროსთავის პრეპარატები: 1. კუროსთავის თხევადი ექსტრაქტი; 2. ტრიბუსპონინი, გამოშვების ფორმა: 0,1 გ ტაბლეტი.

**უკუძარწვენებლები:** ვინაიდან მცენარეში აღინიშნება შხამიანი ნივთიერებები, მისი გამოყენება უნდა განხორციელდეს ექიმის კონსულტაციის შემდეგ. დაუშვებელია მისი ხმარება დაბალი არტერიული წნევის შემთხვევაში.

## **ლანცეტა თერმოპსისი - *Thermopsis lanceolata* R. Br.**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა თავის უსიამოვნო სუნით, მხოხავი, დატოტვილი წვრილი ფესურით. ღერო სწორმდგომია, მარტივი ან დატოტვილი, ბეწვებით შემოსილი. ფოთლები მორიგეობითია, სამწევრა, მოკლეყუნწიანი, ლანცეტა, მონაცრისფრო-მწვანე, მსხვილი თანაფოთოლაკებით. ყვავილი ყვითელია, ფარვანასებრი, მსხვილი, განწყობილია ღეროების ბოლოებზე მტევნისებრ ყვავილედად. ნაყოფი მრავალთესლიანი, ხაზური, წვეტიანი, ბრტყელი პარკია. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ბუნებრივად იზრდება შუა აზიაში, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, შორეულ აღმოსავლეთში. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი და თესლი წარმოადგენს. შეიცავს ალკალოიდებს: თერმოპსინს, გომოტერ-მოპსინს, მეთილციტიზინს, ციტიზინს, პახიკარპინს, ანაგირინს, აგრეთვე – რთულ ეთერებს: თერმოპსილაცინს, საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ლორწოს, ეთერზეთებს კვალის სახით, ასკობინის მჟავას. თესლში აღინიშნება ალკალოიდები, უმთავრესად ციტიზინი. მთავარ მომქმედ ნივთიერებებს თერმოპსინი, ციტიზინი და პახიკარპინი წარმოადგენს.

თერმოპსისი ნაწილობრივ წარმოადგენს იპეკოსა და ლობელიას შემცველს. პრეპარატები ძირითადად ხასიათდება ამოსახველებელი, დიდ დოზებში - პირღებინების მოქმედებით. ბალახში შემავალი ალკალოიდები სხვადასხვაგვარი მოქმედებით გამოირჩევა, მაგ.: ციტიზინი **აღაგზნებს სუნთქვას, ამაღლებს სისხლის წნევას, პახიკარპინი – იწვევს ვეგეტატიური ნერვული სისტემის კვანძების შევიწროებას, ამაღლებს მუსკულატურის ტონუსს;** თერმოპსინი - აღაგზნებს პირღებინების ცენტრს; სხვა ალკალოიდი ანაგირინი ექსპერიმენტში ამჟღავნებს ციტიზინის მსგავს მოქმედებას და ხასიათდება კურარესმაგვარი თვისებებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში მისი პრეპარატები (ნაყენი, ფხვნილი, მშრალი ექსტრაქტი) გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი საშუალება სასუნთქი გზების სხვადასხვა სახის ანთებითი პროცესების დროს; ალკალოიდ ციტიზინის ხსნარი იხმარება სუნთქვის აღმგზნებად. **პახიკარპინს უნიშნავენ პერიფერიული სისხლძარღვების სპაზმებისა და ჰიპერტონიული დაავადებისას.** მშრალი მცენარის ფხვნილი ხასიათდება ინსექტიციდური თვისებებით, წარმოადგენს კონტაქტური მოქმედების შხამს; არის მონაცემები, რომ ბალახის ნახარში ჭიისმდენ საშუალებადაც იხმარება.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი საშუალება ზედა სასუნთქი გზების კატარის, ფილტვების ანთების, გრიპის, ციებ-ცხელების, ნაწლავების ათონიის, თავის ტკივილების დროს და როგორც ჭიისმდენი საშუალება.

**უკუქმედება:** პრეპარატების დანიშნისას სიფრთხილის დაცვა საჭირო, ვინაიდან წარმოადგენს ძლიერმომქმედ ტოქსიკურ ნივთიერებებს (სია ბ)!!!

**ლევზა - *Leuzea carthamoides* D. C.**

**(*Rhaponticum carthamoides* (Willd.) iljin)**

**ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მერქნისებრი ფესურით. სამხრეთ ციმბირის ენდემია. სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს. შეიცავს - ფისოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს, გუმფისს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ტრიტერპენულ გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, ანთოციანურ გლიკოზიდებს, ეგზისტერონებს, ინულინს, რექტინოლს, მინერალურ მარილებს, რკინას, სპილენძს, ალუმინს.

მეცნიერულ მედიცინაში ლევზას ექსტრაქტი გამოიყენება როგორც მატონიზირებელი, აღმგზნები, საერთოგამაძლიერებელი, ადაპტოგენური და ფსიქომასტიმულირებელი საშუალება. სასიკეთოდ მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე; ამადლებს მდგრადობას არასახარბიელო ზეგავლენების მიმართ, არეგულირებს **წნევას ჰიპოტონიკებში, ნორმალიზდება სისხლში ჰემოგლობინის და ერითროციტების რაოდენობა**. მისი ზეთი ხასიათდება **ანტისკლეროტული** თვისებებით, გადაღლილობისას ამადლებს თვალის მხედველობის სიმახვილეს; ავლენს გამაუმტკივნებელ მოქმედებას **ნევროზული თავის ტკივილების, გულის ნევროზის** შემთხვევაში, ხსნის საჭმლის მომწელებელი ორგანოების სპაზმებს; ზეთი **გამოირჩევა ფსიქომოციონალური მოქმედებით, ხსნის ძლიერ აღგზნებას, გადაღლილობას, აცილებს დეპრესიას, ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას, ამადლებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას, შრომისუნარიანობას, ასტიმულირებს შემოქმედებით პოტენციალს, ურთიერთობას და რიტორიკას**. მოქმედებს იმპოტენციაზე.

**უკურნებები:** გამოკვეთილი გვერდითი მოვლენები არ აღინიშნება, მაგრამ ხანგრძლივმა გამოყენებამ და ღოზის გადაჭარბებამ შეიძლება გამოიწვიოს წნევის აწევა, გულის რიტმის შენელება და გულის კუმშვადობის ამპლიტუდის გაზრდა.

## ლელვი - *Ficus carica* L.

### ოჯ. თუთისებრნი - Fam. Moraceae

ბურქია ან დაბალი ტანის ხე სქელი, სუსტად დატოტვილი ტოტებით. ფოთლები მომრგვალოა, მსხვილი, 3-7 ნაკვთიანი, იშვიათად მთელი, ზედა მხარეს - მუქი მწვანე, უხემ-ხორკლიანი, ქვედა მხარეს - ლეგა-მწვანე, ბუსუსიანი, გრძელი სქელი ყუნწებით. ერთსქესიანი მცენარეა, ყვავილები შეკრებილია მსხლისებრი ფორმის, ორიგინალურ ხორცოვან, დაბუმტულ, შიგნიდან ღრუ ყვავილედად. ნაყოფი - ერთთესლიანი წვრილი კაკალია, ჩაფლულია ნაყოფედის გადაზრდილ ყვითელი ან მოშავო-იისფერი შეფერილობის ქსოვილში, მომწიფებისას აღწევს 8 სმ სიგრძესა და 5 სმ დიამეტრს. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ველურად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, მცირე და შუა აზიაში, კავკასიაში. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული. ლელვის კვებითი ღირებულება საკმაოდ მაღალია. ნაყოფედი შეიცავს 40 მგ%-მდე შაქრებს, უმთავრესად ფრუქტოზას და გლუკოზას, პექტინოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ძმრის, ბორის), ცილებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, კაროტინს), მიკროელემენტებს: კალიუმს, რომელიც არეგულირებს გულის მოქმედებას, კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას; აღმოჩენილია აგრეთვე კუმარინები - ტრომბის წარმოქმნის შემაფერხებელი ნივთიერებები.

ხასიათდება მსუბუქი სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, ფიბრინოლიტური, ჭრილობის შემახორცებელი და ამოსახველებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება **სისხლძარღვთა თრომბის**, ანემიის, ანგინის, ხმის დაკარგვის, მშრალი ვენოზური დაავადებისა და ხველების დროს. ლელვის შემადგენლობაში ახლადაა აღმოჩენილი ნივთიერება - ფიცინი, რომელიც **სისხლძარღვებს ასუფთავებს ბალთებისაგან და მათ ელასტიურს ხდის. ასაკოვანი ადამიანებისათვის კი ახალგაზრდობის ნამდვილი ელექსირია.**

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად, ხორხის, ტრაქეისა და ბრონქების ანთების, თირკმელების, შარდსადინარი გზებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს. **შეუცვლელია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების**

**(ტახიკარდია, გულ-შეკრდის ტკივილები) სამკურნალოდ;** ჯერ კიდევ ავიცენა მიუთითებდა, რომ „**ლეღვი მარგებელია გულ-სისხლძარღვთა ყველანაირი დაავადებების, ბრონქიალური ასთმისა და გულისცემისას**“.

**უკუქმედება:** კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მწვავე ანთებითი პროცესები, ენტერიტები, შაქრიანი დიაბეტი, ნიკრისის ქარი, სიმსუქნე; გამშრალი ნაყოფები, სიტკობიდან გამომდინარე, მავნებელია ღვიძლისა და ელენთის სიმსივნის დროს.

**ლიმონი - Citrus limon (L.) Burm.**

**ოჯ. ტევანისებრნი - Fam. Rutaceae**

მარადმწვანე 5 მ-მდე სიმაღლის უმრავლეს შემთხვევაში ეკლიანი ხეა. ახალგაზრდა ყლორტები მოწითალო-იისფერი შეფერილობისაა. ფოთლები მოგრძო-კვერცხისებრია ან ლანცეტა, ლიმონის სუნით. ყვავილი მარტოულია ან მცირე მტევნებად შეკრებილი, უბისეული. ფოთლოვანი შიგნიდან ოდნავ მეწამულია. ნაყოფი ელიფსურია, წვერზე საწოვარისებრი გამონაზარდით; ქერქი ყვითელია, რბილობს ძნელად სცილდება. რბილობი მომწვანო-ყვითელია, მჟავე. თესლი ერთ ჩანასახიანია. ყვ. IV-V; ნაყ. IX-X.

ველურად არ გვხვდება. სავარაუდოდ კულტურაში შეტანილია სამხრეთ-აღმოსავლეთ ან სამხრეთ აზიაში. კულტივირებულია უმთავრესად ევროპის სუბტროპიკულ ქვეყნებში, ჩრდ. ამერიკასა და აზიაში, მათ შორის საქართველოშიც.

ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, A, D), ფიტონციდებს, ეთერზეთებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, კალიუმის, სპილენძის მარილებს და სხვა მიკროელემენტებს; ლიმონის წვენში აღინიშნება ლიმონის მჟავა, შაქრები, ვიტამინები (C, A, B, D); ნაყოფის ქერქში გვხვდება: P ვიტამინი, ფლავონური გლიკოზიდები, კუმარინები და სიტოსტეროლი; ფოთლებში - ვიტამინი C. ქერქიდან, ყვავილებიდან, ფოთლებიდან და ყლორტებიდან ღებულობენ ეთერზეთებს, რომელიც გამოიყენება საკვებ, პარფიუმერულ და ფარმაცევტულ მრეწველობაში.

ნაყოფები ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, მასტიმულირებელი,**

**მატონიზირებელი,** სიცხისდამწვევი, პირღებინების საწინააღმდეგო ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ცხელების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, ანგინის, დიფტერიის, ფარინგიტის, ანემიის დროს.

ლიმონის წვეწვს ხმარობენ მარილების დალექვის, მათ შორის შარდმჟავა მარილების (ნიკრისის ქარი), **შეშუპების**, წყალმანკის, ბუასილის, ტუბერკულოზის, რევმატიზმის, რადიკულიტის, ჰიპაციდური გასტრიტის დროს. გარეგანად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს კანის სოკოვანი დაავადებების, ქავილის, ჭორფლისა და პიემენტური ლაქების მოსაშორებლად.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ავიტამინოზის, ანგინის, ნიკრისის ქარის, კანისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

**სიფოთხილის ღონისძიებები:** კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, ეროზიული და ჰიპერაციდური გასტრიტი, კუჭის წვეწვის მომატებული მჟავიანობა, მწვავე და ქრონიკული პანკრეატიტი.

## **ლიმონურა ჩინური - Schisandra chinensis (Turcz.) Bail.**

### **ოჯ. ლიმონურასებრნი - Fam. Schisandraceae**

მრავალწლოვანი, მერქნოვანი ფოთოლმცვენი ლიანაა, ძლიერი მონოპოლიდალური დატოტვილი ღეროებით, რომლებიც 10-15 მ სიგრძისა და 1-2 სმ სიგანისაა. ნორჩი ვეგეტატიური ყლორტები ზრდის პროცესში ასრულებენ მარცხნივ მიმართულ მოძრაობებს და ეხვევიან ხეებს ან ბუჩქების ღეროებს საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით და ერთ სავეგეტაციო პერიოდში აღწევს 1-1,5 მ სიმაღლეს. ნორჩი ყლორტების ქერქი პრიალაა, მოწითალო-მოყავისფრო; ასაკოვანი ღეროების ქერქი მოწითალო-მოყავისფროა, ხეშეში. ფოთლები მორიგეობითია, ყუნწიანი, ოდნავ ხორცოვანი, ზედა ნაწილი მწვანეა, შიშველი, ქვემოდან – მონაცრისფრო, ძარღვებზე სუსტად შებუსხვილი. ყვავილები ერთსქესიანია, არომატული, თეთრი, ყვავილობის ბოლოს ვარდისფერდება, შეკრებილია 3-5 ცალად ერთწლოვან ყლორტებზე ფოთლების უბეებში. გადაყვავილების შემდეგ წარმოიქმნება მრავალრიცხოვანი კენკრის მტევნისებრი ნაკრები,



რომელიც წითელია, წვნიანი. თესლი მომრგვალო თირკმლისებრია, გლუვი, პრიალა, მოყვითალო-მურა ფერის. ყვ. V-VI; ნაყ. IX.

სამშობლო ჩინეთია. გავრცელებულია ჩინეთში, იაპონიაში, კორეაში, ზღვისპირა და ხაბაროვსკის მხარეს, შერეულ წიწვოვან-ფართოფოთლოვან ტყეებში.

ნაყოფი საკვებად გამოიყენება. ნაყოფის წვენი შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, უმთავრესად ლიმონის, ვაშლის, ღვინის; ვიტამინებს - ასკორბინის მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს. თესლში აღინიშნება მატონიზირებელი ნივთიერება სხიზანდრინი და სხიზანდროლი, ტიკოფეროლი და ცხიმოვანი ზეთები, მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, მათ შორის ყველაზე მეტს ქერქი, რომელიც გამოირჩევა ნაზი, სასიამოვნო - ლიმონის არომატით. ქერქის ეთერზეთები - გამჭვირვალე ოქროსფერ-ყვითელი სითხეა ლიმონის სუნით. ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის სესკვიტერპენული ნახშირწყლები, ალდეჰიდები და კეტონები; ცხიმზეთების შემცველობაში აღინიშნება: a-ლინოლინის, ლინოლენის, ოლეინის და სხვა მჟავები.

ლიმონურას მოქმედი ნივთიერებები წარმოადგენს დამამშვიდებელი პრეპარატების ფიზიოლოგიურ ანტაგონისტს, თრგუნავს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას (მათ შორის ბარბიტურატებს, ტრანკვილიზატორებს, ეპილეპსიის საწინააღმდეგო სედატურ საშუალებებს, ნეიროლეპტიკებს); აძლიერებს ფსიქოსტიმულატორებისა და ანალეპტიკების (მათ შორის კოფეინის, ქაფურის, ფენამინის) მოქმედებას.

სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები და თესლი წარმოადგენს, რომლებიც ხასიათდება ადაპტოგენური, საერთო მატონიზირებელი და ფსიქომასტიმულირებელი მოქმედებით.

ლიმონურას პრეპარატები ნაჩვენებია **ასთენიური სინდრომის, ჰიპოტონიური ტიპის ვეგეტოსისხლძარღვების დისტონიის, სომატური და ინფექციური დაავადებების შემდგომ რეკონვალესცენციის პერიოდში; მას უნიშნავენ გადაღლილობის, შრომისუნარიანობის დაქვეითების და მაღალი ნერვულ-ფსიქიკური და ფიზიკური გადატვირთვების დროს.** შედის კომპლექსური თერაპიის შემადგენლობაში ნევრასტენიის ფონზე სასქესო ფუნქციების დარღვევებისას.

**უკუქმდება:** გვერდითი მოვლენებიდან აღინიშნება ალერგიული

რეაქციები, ტახიკარდია, ძილის დარღვევა, თავის ტკივილები, არტერიული წნევის ამაღლება. უკუმჩვენებელია გულის მოქმედების დარღვევების, ჰიპერტონიის, ეპილეპსიის, აღზნების, ძილის დარღვევების, მწვავე ინფექციური და ღვიძლის ქრონიკული დაავადებების, პრეპარატების კომპონენტების მიმართ ჰიპერმგრძობელობის დროს, ფეხმძიმობისა და ლაქტაციის პერიოდში, აგრეთვე 12 წლამდე ბავშვებისათვის.

## **ლობელია - Lobelia inflata L.**

### **ოჯ. ლობელიასებრი - Fam. Lobeliaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 50 სმ-მდე სიმაღლის, სწორმდეგომი, წახნაგოვანი, დატოტვილი მოწითალო ღეროთი. ფოთლები მორიგეობითაა, მოგრძო-კვერცხისებრი, პრიალა, დაძარღვული, წვრილი ორტუჩა ყვავილები მოკლეყუნწიანია, ცისფერი ან ლურჯი ფერის, დიდ მტევნისებრ ყვავილედად შეკრებილი. ნაყოფი ორბუდიანი კოლოფია წვრილი, კვერცხისებრი მურა თესლით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა. სადღეისოდ კულტივირებულია შუა და აღმოსავლეთ ევროპაში, რუსეთში.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები, ყვავილები, თესლები. მათგან გამოყოფილია ნივთიერებები: ლობელია, ლობინინი, ნორლობელანინი, ნორლობლანინი, ლობელანინი, ლობელანინი და ა.შ. როგორც სამკურნალო საშუალება გამოიყენება სისხლის დიდი რაოდენობით დაკარგვის შემთხვევაში. **სისხლძარღვების ტონუსის ასამაღლებლად, კოლაპსის საშიშროების, გულის მწვავე უკმარისობის, წნევის დაქვეითების,** ნარკოტიკული მოწამლვის, ასთმის, ყვიანახველის, ხველების, მზის დარტყმისა და სხვა მძიმე ინფექციური დაავადებების დროს; იყენებენ აგრეთვე ახალდაბადებულ ბავშვებში ასფიქსიის მოსახსნელად, სუნთქვის აღსადგენად და სტიმულირებისთვის.

ოფიცინალურ მედიცინაში მიღებულია პრეპარატი ლობესილი, რომელიც ხელს უწყობს თამბაქოს წვევის გადაჩვევას. ბალახს იყენებენ ასთმის საწინააღმდეგო სიგარეტებში.

ტრადიციული ფიტოთერაპევტები ლობელიას თვლიან ერთ-ერთ ყველაზე მოქმედ და სასარგებლო ბალახად პლანეტაზე და

იყენებენ მრავალ ბალახოვან ფორმულაში. ლობელია ადაპტოგენია ან „მოაზროვნე“ ბალახი, ანუ მას გადააქვს სხვა ბალახების სასარგებლო ფიტოქიმიური ნივთიერებები თავის ნივთიერებებთან ერთად ადამიანის სხეულის იმ წერტილებში, რომლებიც მკურნალობას საჭიროებენ. მცენარე ეფექტურია ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოსადევნადაც.

ხალხურ მედიცინაში ასთმის სამკურნალოდ იხმარება **ნაყენი**: ერთ ჩაის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ბალახს ასხამენ ერთ ჭიქა სპირტს (70%), ინახავენ ბნელ ადგილას 10 დღის განმავლობაში, რის შემდეგაც წურავენ; ქოშინის დროს დღის განმავლობაში ღებულობენ არა უმეტეს 60 წვეთს.

**შხამიანი მცენარეა**, დიდ ღოზებში იწვევს სუნთქვის პარალიზებას, პირღებინებას, კუჭის ტკივილებს, ფალარათს, გუგების შევიწროებას.

## **ლურჯი მოცივი - *Vaccinium uliginosum* L.**

### **ოჯ. მოცივისებრნი - Fam. Vacciniaceae**

ფოთლომცვენი, დატოტვილი პატარა ბუჩქია 30-60 სმ სიმაღლის; ტოტები მომრგვალოა, შიშველი ან შებუსვილი. ფოთლები უკუკვერცხისებრი ფორმისაა, ძირში სოლისებრი, კიდეითლიანი, ზედა მხარეს - მკრთალი მწვანე ფერის, ქვედა მხარეზე - ლევა. ყვავილები მარტოულია, სურნელოვანი, გვირგვინი მოწითალო ფერისაა, კვერცხისებრ - ქოთნისებრი, კბილები მოკლეა, ბლაგვი, გადაღუნული. ნაყოფი კენკრაა, მომრგვალო ფორმის, ლურჯი ფერის, ფოთლების მსგავსად დაფარულია ცვილისებრი ნაფიფქით. ყვ. VI; ნაყ. IX.

ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, აშშ-ში, კანადაში, ციმბირში, შორეულ აღმოსასავლეთში და კავკასიის მთიან რეგიონებში. საქართველოს შემდეგ კუთხეებში: სვანეთში, გურიაში, ქართლსა და თრიალეთში. იზრდება ტყეებში, ტენიან დაჭაობებულ ადგილებში, ქვიან ტუნდრებში, მთებში, მწირ და ძლიერ მჟავე ნიადაგებზე, სუბალპურ და ალპურ სარტყელში.

სამკურნალოდ გამოიყენება როგორც ნაყოფები, ასევე ფოთლები. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ვიტამინებს (C, PP, K), კაროტინს - პროვიტამინ A - 110 მგ%, ორგანული მჟავების დიდ ნაკრებს

(ვაშლის, ლიმონის, მჟაუნას და ბენზონის), მთრიძლავ ნივთიერებებს, პექტინებსა და ტანინებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, ძირითადად რკინას და მარგანეცს, ასევე მრავალი რთული შემადგენლობის ორგანულ შენაერთებს.

ნაყოფები ხასიათდება სიცხისდამწვევი, ცინგის, ანემიის, ანთების საწინააღმდეგო, მსუბუქი სასაქმებელი, ანტიჰელმინტური, **ანტიოქსიდანტური და საერთო გამაძლიერებელი მოქმედებით.** სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება კოლიტის, ენტეროკოლიტის, დიზენტერიის, პიელიტის, ცისტიტის, გასტრიტის, კუჭის კატარის დროს; დადებითად მოქმედებს მხედველობის გაუმჯობესებაზე, ფარისებრ ჯირკვალზე, საკვებმომწოდებელი ტრაქტის ფუნქციაზე, ღვეწის ორგანიზმიდან ტოქსინებს და მავნე ნივთიერებებს, სხვადასხვა სახის რადიონუკლიდებსა და მათ პროდუქტებს.

აუცილებელია ბავშვებისათვის, K ვიტამინის დიდი რაოდენობის შემცველობა ხელს უწყობს ჩონჩხის ძვლების გამაგრებას, კბილების ფორმირებას, **სისხლის მიმოქცევას და სისხლის შეღებვას.**

ფოთლების ნახარშს იყენებენ დიაბეტის, **ჰიპერტონიის, გულის დაავადებებისა და სისხლნაკლებობის,** ფაღარათის, გასტრიტებისა და ენტერიტების დროს.

ნაყოფებისა და ფოთლების კომპლექსურად გამოყენება იწვევს სისხლში შაქრის დონის დაწევას.

**ფოთლებისა და ყლორტების ნახარში:** 50 გ ნედლეულს აღუდებენ 200 მლ წყალში 10 წთ, აჩერებენ თბილ ადგილას 1-2 სთ, წურავენ, მიიღება თითო სადილის კოვზი 4-6-ჯერ დღეში **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისას.**

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ნაყოფები და წვენი უკუმარვენებელია ნალვლის გზების დისკინეზიის დროს. დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს სიმთვრალის სინდრომს, რასაც ახლავს გულისრევა, პირღებინება და თავის ტკივილები.

## **მაგნოლია - *Magnolia grandiflora* L.**

### **ოჯ. მაგნოლიასებრნი - Fam. Magnoliaceae**

მარადმწვანე დეკორატიული 25-30 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, პირამიდალური ხშირი ვარჯით. ფოთლები ყუნწიანია, მორიგეობითი, ტყავისებრი, ელიფსური ან უკუკვერცხისებრი, კიდეშლიანი, ზედა მხარეს შიშველი, პრიალა, ქვედა მხარეს – შებუსხვილი. ყვავილები დიდი ზომისაა (20 სმ-მდე დიამეტრის), არომატული, მარტოული, წვეროსეული; ყვავილსაფრის გვირგვინის ფურცლები კრემისებრ თეთრია, განწყობილია წრიულად. ნაყოფი - გირჩისებრი მრავალი ფოთლურაა; თესლი დიდია, წითელი, ნაყოფედში ძაფებზეა ჩამოკიდებული. ყვ. VI-IX; ნაყ. X.

სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში როგორც დეკორატიული მცენარე.

სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს, რომელსაც ყვავილობის მთელ პერიოდში ამზადებენ. ფოთლები შეიცავს ალკალოიდებს (0,14 %-მდე), რუტინს, ფლავონურ გლიკოზიდებს (0,24 %), ეთერზეთებს (0,6%-მდე), რომლის შემადგენლობაშია ეთერები, სპირტები, ფენოლები და სესკვიტერპენების ნარევი.

მაგნოლიის გალენური პრეპარატები **ხასიათდება გამოკვეთილი წნევის დაწვევი თვისებებით, რასაც ახლავს გულის რიტმის შენელება, გულის მიდამოებში ტკივილების მოხსნა და ავადმყოფების საერთო განწყობილების გაუმჯობესება. პრეპარატები ეფექტურია ჰიპერტონიული დაავადებების საწყის სტადიაში სამკურნალოდ.** ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენი გამოიყენება როგორც გარეგანი საშუალება თმის ცვენის დროს.

ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება მაგნოლიის ფოთლების თხევადი ექსტრაქტი. ძირითად მაჩვენებელს მის მისაღებად წარმოადგენს **ჰიპერტონიული დაავადების I და II სტადია.** ხალხური მედიცინის მკურნალების მიერ ამავე მიზნით რეკომენდებულია ფოთლების სპირტიანი ნაყენის კურსი.

**დამზადების წესი:** სპირტიანი ნაყენი - 10 გ ნედლეულს - მშრალ დაქუცმაცებულ ფოთლებს უმატებენ 100 გ 70%-იან სპირტს და აჩერებენ 10-15 დღეს თბილ ადგილას, თან პერიოდულად ახვლრევენ.

შემდეგ ჩვეულებრივ წურავენ, მიიღება 20-30 წვეთი 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს, მკურნალობის კურსი 3-4 კვირა, არტერიული წნევის კონტროლის ქვეშ.

**უუქმდება:** მცენარე უსამიანია, დოზის გადაჭარბება სახიფათოა.

**მაკლურა - *Maclura pomifera* (Raf.) Schneid. (= *M. aurantiaca* Nutt.)**

**ოჯ. თუთისებრნი - Fam. Moraceae**

ფოთოლმცვენი ორსახლიანი 20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ძლიერ დატოტვილი გადაშლილი ვარჯით. ხის ტანი დაფარულია მუქი მურა, დამსკდარი ქერქით. ყლორტები ეკლიანია, ფოთლების უბებში განლაგებული. ფოთოლი მორიგეობითია, კვერცხისებრი, წვეტიანი, კიდემთლიანი, მუქი მწვანე, პრიალა. ყვავილი წვრილია, ბაცი მწვანე; მამრობითი ყვავილები შეკრებილია მჭადა ყვავილედად, მდედრობითი - კომპაქტურ, სფერულ თავაკებად. ნაყოფი მსხვილია, 15 სმ-მდე დიამეტრის, დანაოჭებული, მომწვანო-მონარინჯისფრო შეფერილობის, დამახასიათებელი რძისებრი წვენი. თესლი მრავალრიცხოვანია. ყვ. V; ნაყ. IX-X.

სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა. ბევრ ქვეყანაშია ინტროდუცირებული, მათ შორის საქართველოშიც.

ცნობილია სხვადასხვა სახელით: „**ადამის ვაშლი**“, „**ცრუ ფორთოხალი**“, „**ღვთიური საჩუქარი**“.

ნაყოფი საკვებად უვარგისია. შეიცავს ვიტამინების უმდიდრეს კომპლექსს, ფლავონოიდებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, აქტიურ ნივთიერებებსა და ორგანულ მჟავებს. უნიკალურმა სამკურნალო შემადგენლობამ აქცია მაკლურას ნაყოფები ჯადოსნურ და სასწაულმოქმედ საშუალებად მრავალი დაავადების მიმართ. ხალხური მედიცინა იყენებს მხოლოდ მწიფე ნაყოფებს, არსებობს უამრავი რეცეპტი მალამოს, ზეთის, ნაყენების დასამზადებლად. მათი მთავარი დანიშნულებაა: სიმსივნის საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, გამამაგრებელი, დამამშვიდებელი მოქმედება.

მაკლურას მალამოთი კურნავენ კანის დაავადებებს: ფურუნკულებს,

მლიერს, ჩირქოვან გამოწყარს, მალეებს შუა თიაქარს, მასტოპატიას, ლიმფური კვანძების ანთებას, ტროფიკულ წყლულებს, სწორი ნაწლავისა და კანის კიბოს. ნაყოფების სპირტიან ნაყენს იყენებენ **პოლიართრიტის, ოსტეოზონდროზის, ნიკრისის ქარის, რადიკულიტის, მარილების დაღეჭვის, თიაქარის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სხვადასხვა ორგანოს კეთილ და ავთვისებიანი სიმსივნეების სამკურნალოდ, აძლიერებს იმუნიტეტს, ხსნის ინტოქსიკაციას, ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემის მდგრადობას.** ნაყენი გამოიყენება როგორც გარეგანად (დასაზელად), ასევე შინაგანად.

**ნაყენის მომზადების წესი:** ნაყოფებს ჭრიან მცირე ნაწილებად, ათავსებენ მინის ჭურჭელში, სწრაფად ასხამენ 50%- სპირტს, ახურავენ ხუფს. სამკურნალო საშუალებას აჩერებენ ორ თვეს. ნაყენს ღებულობენ ყოველდღიურად 3-ჯერ დღეში, იწყებენ საში წვეთიდან (ერთ მიღებაზე), შემდგომ კვირას დოზას ზრდიან, თანდათანობით აღწევენ 30 წვეთამდე (იმ შემთხვევაში, თუ პაციენტი 30-ზე მეტი წლისაა). წამლის მკვეთრად შეწყვეტა არასასურველია, მიღებიდან დაახლოებით 30 კვირის შემდეგ, აუცილებელია დოზის თანდათანობით შემცირება, წამლის მიღება სრულად უნდა შეწყდეს მიღებიდან 60 კვირის შემდეგ. **გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, სიმსივნისა და სახსრების პრობლემის შემთხვევაში.**

**უკუმაჩვენებელია** მხოლოდ შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულითათვის.

## **მაძულა - *Artemisia vulgaris L.***

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1-1,8 მ სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი, ზედა ნაწილში საგველასებრ დატოტვილი ღეროთი. ფოთოლი მორიგეობითია, მჯდომარე, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილი ფართო ლანცეტა ან ხაზურ-ლანცეტა სეგმენტებად, ზედა მხარეს - მუქი მწვანე, შიშველი, ქვედაზე - თეთრი ქერისებრი; ყვავილი წვრილია, მრავალრიცხოვანი, ყვითელი ან მოყავისფრო შეფერილობის, კალათები შეკრებილია ფაშარ საგველა ყვავილელებად. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VI-IX; ნაყ. VII-X.



საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული. იზრდება მიტოვებულ მინდვრებზე, საძოვრებზე, უშენ ადგილებში. სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი წარმოადგენს, გამოირჩევა ძლიერი სასიამოვნო სურნელით. შეიცავს კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, საპონინებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ეთერზეთებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს, რუტინს, გლიკოზიდ- კვერცეტინს.

მამულას პრეპარატები ხასიათდება **მატონიზირებელი, დამამშვიდებელი**, სისხლდენის შემაჩერებელი, სიცხისდამწვევი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ჭიისმდენი, ჭრილობების შემასორცებელი, ნალველმდენი, სუსტი სასაქმებელი და საერთო გამაჯანსაღებელი მოქმედებით.

შინაგანად გამოიყენება მოწამლვის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვანი გარსის ანთების, თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის, დაუძლეულების, **უბილობის, ნევროზების**, გაციების, მალარიის, გრიპის, ისტერიისა და ეპილეპსიის სამკურნალოდ. ახალი მონაცემებით როგორც დამატებითი საშუალება, სასარგებლოა კუჭის, სწორი ნაწლავისა და საშვილოსნოს კიბოს დროს. გარეგანად ხმარობენ წყლულების, დიდხანს შეუხორცებელი ჭრილობების, კანის ჩირქოვანი დაავადებებისას; საღებუნების სახით გამოიყენება სურდოსა და თავის ტკივილის დროს.

ითვლება ქალის მცენარედ, ვინაიდან ახდენს საშვილოსნოს სტიმულირებას, არეგულირებს მენსტრუაციის ციკლს, შველის სხვადასხვა სახის გინეკოლოგიურ დაავადებებს, საშვილოსნოს ყელის ეროზიას, მძიმე მშობიარობას, სამშობიარო ცხელებას, ამენორეისა და დისმენორეის. ბალახის აბაზანები გამოიყენება ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად.

ბეჭქონდარას ბალახთან ნარევი იხმარება ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ.

მრავალი ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება, როგორც შემკვრელი საშუალება გასტრიტის, ბუასილის, შეშუპების, მეტეორიზმის, მენინგიტის, კეთრისა და **ჰიპერტონიული დაავადების საწინააღმდეგოდ.**

**ბალახის ნახარში - ნერვული აშლილობის, ეპილეპსიის, კრუნჩხვებისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ:** ორ ჩაის კოვზ მშრალ

ნელელულს უმატებენ 250 მლ მდულარე წყალს, ხარშავენ ნელ ცეხლზე წყლის აბაზანაში 30 წუთის განმავლობაში, აჩერებენ 15 წუთს, წურავენ, მიიღება 0,5 ჭიქა 2-ჯერ დღეში.

**ფესვების ნაყენი - კრუნჩხვებისა და კონვულსიების საწინააღმდეგოდ:**  
2 სუფრის კოვზ წვრილად დაქუცმაცებულ ფესვებს უმატებენ 500 მლ ლულს, მიჰყავთ ადუღებამდე, ცეცხლზე აჩერებენ არა უმეტეს 5 წუთისა, გაციების შემდეგ წურავენ. იყენებენ ჭიქის მესამედს, შეტევის დროს ან მისი თავიდან აცილების მიზნით.

**უკუმაჩვენებელია:** ფენხმბიმე და მეძუძური ქალებისათვის, კუჭის წყლულით დაავადებულთათვის და ფსიქიკადარღვეულთათვის.

## **მანგო - *Mangifera indica* L.**

### **ოჯ. თუთუბოსებრნი - Fam. Anacardiaceae**

ტროპიკული მარადმწვანე ხეა 10-25 მ-მდე სიმაღლის, ვარჯის რადიუსი 10 მ-ს აღწევს. ახლად განვითარებული ფოთლები მოყვითალო-ვარდისფერია, მაგრამ მალევე იცვლის ფერს და მუქ მწვანე შეფერილობას ღებულობს, მოყვანილობით ფართო ლანცეტაა. ყვავილელებში 200-დან 4000-მდე მცირე ზომის ორსქესიანი და მამრობითი (თეთრიდან ვარდისფერამდე შეფერილობის) ყვავილებია შეკრებილი, გაშლის შემდეგ ხასიათდება შროშანას მსგავსი არომატით. გამონასკვა მეტად დაბალია, ერთ ყვავილედში მწიფდება მხოლოდ 1-2 ნაყოფი, რომელიც მსხვილია, კვერცხისებრი, მოგრძო-კვერცხისებრი ან სფერული; რბილობი ყვითელია ან ნარინჯისფერი, წვნიანი, ტკბილი, სუსტი სიმჟავის, არომატული. მანგოს ნაყოფის სუნი მოგვაგონებს ხან გარგარის, ხან ვარდის, ნესვის, ლიმონთან გაერთიანებულ არომატს. თესლი მსხვილია, 5-6-დან 10 სმ-მდე სიგრძის, მასა 50 გ. არჩევენ დესერტულ და ტექნიკურ ჯიშებს, რომლებსაც იყენებენ კონსერვების დასამზადებლად.

ინდოეთის უძველესი ტროპიკული ხეხილოვანი კულტურაა, სადაც 8000-ზე მეტი წელია რაც კულტივირებულია. სადღეისოდ ფართოდაა გავრცელებული დედამიწის ყველა ტროპიკულ სარტყელში.

მწვანე მოუმწიფებელი ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობის სახამებელს, რომელიც სიმწიფესთან ერთად გადაიქცევა მარტივ ნახშირწყლებად (სახაროზა, გლუკოზა, მალტოზა, ქსილოზა);

მნიშვნელოვანი წყაროა პექტინების, თუმცა კურკის წარმოქმნის შემდეგ მათი რაოდენობა მკვეთრად მცირდება. უმწიფარი ნაყოფი მეტად მჟავაა ორგანული მჟავების (ლიმონის, მჟაუნას, ვაშლის, ქარვის) შემცველობიდან გამომდინარე; მწვანე მანგო მდიდარია ვიტამინებით (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, E, ნიაცინი). მწიფე ნაყოფები ტკბილია, დიდი რაოდენობით შეიცავს A ვიტამინს, კაროტინოიდებს, ამინომჟავებს, ეს ის შენაერთებია, რომელსაც ადამიანის ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს და მხოლოდ საკვებიდან მიიღება; შეიცავს აგრეთვე მინერალურ ნივთიერებებს (Ca, P, Fe). ქერქსა და ფოთლებში აღინიშნება ტანინები, ფოთლებში - ძლიერი მცენარეული ტრანსკვილიზატორები.

ტრადიციული ხალხური მედიცინით მდიდარ ინდოეთში მანგოს მრავალი დაავადების სამკურნალოდ იყენებენ. **წარმოადგენს ანტიოქსიდანტს; თვლიან, რომ სწრაფად ხსნის ნერვულ დაძაბულობას და სტრესებს, აძლევს საერთო განწყობას, აძლიერებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას, იცავს ჯანმრთელ უჯრედებს დაჟანგვისაგან,** აძლიერებს პარტნიორთა სექსუალურ შესაძლებლობებს. მას იყენებენ სხვადასხვა ორგანოს კბოს ასაცილებლად, ძირითადად რეპროდუქტიული და შარდსასქესო სფეროს, აგრეთვე შინაგანი სისხლჩაქცევებისას.

აზიურ მედიცინაში მისით კურნავენ თვით ქოლერასა და შავ ჭირს. მწიფე ნაყოფები ხასიათდება შარდმდენი და საფალარათო მოქმედებით, მანგოს წვენს უნიშნავენ მწვავე დერმატიტების დროს; თესლი ასთმის სამკურნალოდ გამოიყენება.

ევროპაში რეკომენდებულია ორი კვირის მანძილზე მანგოს ნაჭრების ლეჭვა **გულის კუნთის გასამაგრებლად.** ფოთლების ნახარშს ლებულობენ დიაბეტის დროს მხედველობის გასაუმჯობესებლად და ამავდროულად დიაბეტის სამკურნალოდ. ნახარშს **უნიშნავენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გასამაგრებლად** და კუჭქვეშა ჯირკვლის სამკურნალოდაც.

**უკუქმდება:** უკუზვენებები შეიძლება სამ ჯგუფად დაიყოს: ნაყოფის ქერქი ზოგიერთი ადამიანისათვის შეიძლება ალერგენად გადაიქცეს, ამიტომ მანგოს გასუფთავება ხელთათმანებით უნდა მოხდეს. უმწიფარი ნაყოფის გადაჭარბებულმა მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს ჭვლები, კუჭისა და სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის გაღიზიანება. მწიფე ნაყოფის დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს კუჭის გამაგრებას, ციებ-ცხელებას, ჭინჭრის ციებას.

**მანდარინი - Citrus unshiu Marc.**

**ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae**

მარადმწვანე 2-3 მ სიმაღლის ხეა. ფოთლები კვერცხისებრი ან ელიფსურია, ბლაგვი. ყვავილები მარტოულია ან 2-2 ფოთლის უბეებშია განწყობილი, გვირგვინის ფოთოლაკები მქრქალი თეთრია. ნაყოფი ოდნავ შებრტყელებულია, 4-6 სმ დიამეტრის, ნარინჯისფერი, თხელ ქერქიანი, ადვილად სცილდება რბილობს, რომელიც მოყვითალო-ნარინჯისფერია, უთესლო. ყვ. IV-V; ნაყ. IX-X.

საქართველოს სუბტროპიკებში ყველაზე ფართოდ გავრცელებული ციტრუსოვანი კულტურაა. რბილობი ნაყოფის წონის 65% შეადგენს, ქერქი - 35%. რბილობი შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>), ფიტონციდებს; ნაყოფის ქერქი - კაროტინს, ეთერზეთებს, სპირტებს.

ნაყოფი დიეტური პროდუქტია. ხასიათდება სურავანდის, შეშუპებისა და ლორწოს საწინააღმდეგო მოქმედებით; ხელს უწყობს მადისა და ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებას, საჭმლის მონელებას, თრგუნავს გულისრევის შეგრძნებას. მშენიერი **ანტიდეპრესანტია**, ხელს უწყობს **ნერვული სისტემის დაშვიდებას და ორგანიზმის ტონუსის ამაღლებას**; განსაკუთრებით სასარგებლოა ორსული ქალებისათვის, თუმცა გადაჭარბებულმა მიღებამ შეიძლება ალერგიული რეაქციის პროვოცირება გამოიწვიოს.

ნაყოფის ქერქი უფრო სასარგებლოა, ვიდრე რბილობი, შეიცავს უფრო მეტ ეთერზეთებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებსა და ფლავონოიდებს. მისი ნაყენი გამოიყენება ფილტვების დაავადებების, ბრონქებისა და ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების დროს; **მნიშვნელოვნად ამცირებს გულის დაავადებების, ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, ქოლესტერინის დალექვას სისხლძარღვების კედლებზე**; მანდარინის წვენი შეხელვით ინკურნება მიკროსპორიით და ტრიქოფითით დაავადებული კანი, ფრჩხილების სოკოვანი დაავადებები.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** უკუმარჩვენებელია კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის დროს.

ჰეპატიტით, ნეფრიტითა და ქოლეცისტიტით დაავადებულთათვის საერთოდ დაუშვებელია მისი მიღება.

## **მარიამსაკმელა - *Peganum harmala L.***

### **ოჯ. მარიამსაკმელასებრნი - Fam. *Peganaceae***

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 40-50 სმ სიმაღლის მცენარეა, გრძელი მხოხავი ფესურითა და დამახასიათებელი სპეციფიური სუნით. ფოთლები მორიგეობითაა განლაგებული, შიშველია, ძირამდე სამად გაყოფილი, თითოეული მათგანი თავის მხრივ 2-3 ნაკვთიანია, ყვავილები ტოტების ბოლოებში თითო-თითოდაა განლაგებული, გვირგვინი თეთრია ან მკრთალი ყვითელი. ნაყოფი სფერული კოლოფია, მომწიფებისას სამი საგდულით იხსნება. თესლი სამწახნავოვანია ან პირამიდული, ბორცვებიანი და ოდნავ პრიალა. ყვ. V-IX; ნაყ. VII-IX.

საქართველოში გავრცელებულია ქართლში, ქიზიყში, გარდაბანში, მესხეთში. იზრდება მთის ქვედა სარტყელში, სტეპებზე, ნახევარუდაბნოებში, ხშირად მლაშობ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი (შეგროვილი ყვავილობის დასაწყისში), თესლი და ფესვები. შეიცავს ალკალოიდებს: გარმალინს, გარმალოლს, გარმინს, პეგანინს, ცხიმზეთებს, ორგანულ მჟავებს, სტეროიდებს, პროტეინებს, საპონინებს, კაროტინოიდებს.

ბალახი მდიდარია მაკროელემენტებით - კალიუმით, მაგნიუმით, რკინა, ალმინიუმითა და მიკროელემენტებით - მანგანუმით, სპილენძით, ქრომით, ალუმინით, ნიკელით, ტყვია. მცენარეში აღრიცხულია დიდი რაოდენობის თუთია, სტრონციუმი, მოლიბდენი, ბარიუმი.

შუა აზიის მოსახლეობა მარიამსაკმელას მაგიურად და საღმრთო მცენარედ მიიჩნევს. თვლიან, რომ მას მოაქვს ჯანმრთელობა და ბედნიერება, მას ჰკიდებენ სახლის კარიბჭესთან, ათავსებენ აკვნებში, ბალიშებში და ა.შ. მისი ბოლი ამშვიდებს, ახდენს დეზინფიცირებას, თითოეული ოჯახისათვის აუცილებელ კომპონენტს წარმოადგენს.

მარიამსაკმელას პრეპარატები ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, ანტიმუტაგენური, ანტისიმსივნური, ანტიჰელმინტური, ანტიბაქტერიალური, ანტიპროტოზოული, ანტისპაზოური, ტკივილ-გამაყუჩებელი, ანთების და პირღებინების** საწინააღმდეგო,

ძილისმომგვრელი, შარდმდენი და ოფლმდენი მოქმედებით. ბალახის ნახარშები და ნაყენები გამოიყენება შინაგანად გაციების, ათაშანგის, მალარიის, ნევრასტენიის, ეპილეპსიის სამკურნალოდ. პირის გამორეცხვის სახით ღრძილების დაავადებებისას, აბაზანები - რევმატიზმის, მუნისა და კანის სხვა ავადმყოფობებისას.

მცენარის ერთ-ერთი ალკალოიდი - გარმალინი წარმოადგენს ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულიატორს. მის საფუძველზე ამზადებენ პრეპარატ დეზოქსიპეგანინის ჰიდროქლორიდს, რომელსაც უნიშნავენ პერიფერიული ნერვული სისტემის (ნევრიტები, მონო და პოლინევრიტები), მიასტენითა და ჰემიპლეგიით დაავადებულებს.

მეორე ალკალოიდი - გარმინი მედიცინაში გამოიყენება ექსტრაპირამიდული სისტემის, როგორცაა თავის ტვინის - ენცეფალიტის, სისხლძარღვოვანი - ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადებების სამკურნალოდ. ალკალოიდის მოქმედება ეფექტურია თავის ქალისა და დაბადებითი ტრავმების, თავის ტვინის სიმსივნეების ან გემატომების დროს. ამ ნივთიერებას ორგანიზმიდან სწრაფად გამოაქვს ტოქსინები, ხსნის დარიშხნით, ნახშირბადის მჟავით ინტოქსიკაციის შედეგებს, შველის გართულებულ ალერგიებს, ასფიქსიას, ზრდის ერთთროციტების რიცხვს, არის სედატიური და ძილისმომგვრელი.

ბალახი მოქმედებს თავის ტვინის გარსის მამოძრავებელ ცენტრებზე, რის გამოც იყენებენ არტერიალური წნევის ასამაღლებლად, ნაწლავების, საშვილოსნოს მუსკულატურის მოსადუნებლად, პერიფერიული სისხლძარღვების გასაფართოებლად; ხელს უწყობს დაძაბულობის მოხსნას, სწრაფ და თავისუფალ მოძრაობას, გამოიყენება პარკინსონისა და დამბლის საწინააღმდეგოდ.

თესლს იყენებენ როგორც ანტისეპტიკურ საშუალებას.

სამკურნალოდ უძველესი დროიდან გამოიყენება. შუა საუკუნეების მეცნიერები მისით მკურნალობდნენ მწვავე ნერვულ დაავადებებს, ეპილეპსიას, დამბლას, სუსტ მხედველობას. მარიამსაკემელა ორგანიზმს სითბოში ამყოფებს, შველის უძილობას, აძლიერებს მენსტრუაციას, ორგანიზმიდან გამოაქვს სქელი ნახველი, ნაწლავებიდან გაზები, აღვივებს სისხლს. მისი ნახარში აზიური ქვეყნების ხალხური მედიცინის მიერ რეკომენდებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის

**დაავადებებისას, ასევე მუცლის ტკივილების მოსახსნელად, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემის, რადიკულიტის სამკურნალოდ.** მაგარი ნახარში ტრანკვილიზატორული თვისებისაა.

ფარმაცევტული მრეწველობა უშვებს მარიამსაკმელას საფუძველზე დამზადებულ პრეპარატს, „გარმინის მარილმჟავა“, რომელიც ეფექტურია პარკინსონისა და სხვა სახის დამბლების სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ სხვადასხვა სახით:

- სახისნერვისდამბლისდროს რეკომენდებულია მარიამსაკმელას ბალახის მღუღარე ნახარშის ორთქლის შესუნთქვა.
- ეპილეპსიის, წყალმანკისა და კუჭის ჩხვლეტებისას ურჩევენ თესლის ნაყენის მიღებას, რისთვისაც 100 გ დაქუცმაცებულ თესლს უმატებენ 2 ლიტრ მშრალ წითელ ღვინოს, აჩერებენ ერთი თვის განმავლობაში ბნელ ადგილას, პერიოდულად ბოთლს ანჯღრევენ. მიიღება 25 წვეთი დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ.
- ციებ-ცხელებისა და გაციებისას იღებენ 1 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ფოთლებს უმატებენ 1 ჭიქა მღუღარე წყალს, აჩერებენ 15 წუთს, მიიღება 2 სუფრის კოვზი 4-ჯერ დღეში.
- რევმატიზმისა და სახსრების ტკივილისას აუცილებელია მარიამსაკმელას ნაყენის აბაზანების მიღება.

**უკურნებია:** ვინაიდან მცენარე შხამიანია, მარიამსაკმელას პრეპარატები მიღებულ უნდა იქნეს მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით!!! მკურნალობისას აუცილებელია დოზების ზუსტი დაცვა. გადამეტებამ შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია, კრუნჩხვები, გასშირებული გულის ცემა, ჰალუცინაციები, სხეულის ტემპერატურის ვარდნა, კანკალი, კონვულსია, მამოძრავებელი აპარატის დამბლა.

**მაყვალა - Rubus L.**

**ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

უმთავრესად ბუჩქებია, ეკლით ან ჯაგრით მოფენილი ღეროებით, რომლებიც ორი ტიპისაა: ორწლიანი გახვევებული, მსხმოიარე



და ერთწლიანი, ე. წ. ტურიონები, რომლებზედაც პირველ წელს მხოლოდ ფოთლებია განვითარებული. კენკროვანი მცენარეებია. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია ამ გვარის 36 სახეობა, მათ შორის 27 სახეობა საქართველოს ენდემია, ხოლო 2 სახეობა -კავკასიის. იზრდებიან მთის ქვედა სარტყლიდან ზედა სარტყლამდე, ტყეებში, ტყის პირებზე, ხშირად ნაკაფებში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი, ფოთოლი, ნაყოფი.

ნაყოფებს ხმარობენ საკვებად როგორც ნედლი, ასევე გადამუშავებული სახით. ნაყოფები მაღალი ღირსებით გამოირჩევა, შეიცავს პექტინოვან, მთრიმლავ და არომატულ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ღვინის, ლიმონის, სალიცილის, კაპრონის, ჭიანჭველის), ნახშირწყლებს (საქაროზა, ფრუქტოზა, გლუკოზა), მინერალურ მარილებს (Na, K, Ca, Mn, P, Fe, Cu), ასკორბინის მჟავას, კაროტინოიდებს, B და PP ჯგუფის ვიტამინებს, ფლავონოიდებს, უჯრედის, ლორწოს, ცილებს, ცხიმოვან ზეთებს, აცეტონინს, სიტოსტერინს. ფოთლებში აღინიშნება მთრიმლავი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები, ვიტამინი C, ეთერზეთები, ინოზიტი. თესლში - ცხიმოვანი ზეთები.

ხასიათდება ანთებისა და დაჩირქების საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი, ბაქტერიოციდული, სიცხის დამწვევი, ოფლმდენი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი და დამაწმენკებელი მოქმედებით.

არის დიეტური პროდუქტი; ნედლი ნაყოფები სასარგებლოა ანემიის, **ათეროსკლეროზის**, შაქრიანი დიაბეტის, **ჰიპერტონიული დაავადებისას**; როგორც **დამამშვიდებელი საშუალება გამოიყენება ნერვული აშლილობის - ნევროზების, ნევრასტენიის დროს.**

მედიცინაში იხმარება კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენის, ფაღარათის, მოწამლვის, ზემო სასუნთქი გზების დაავადებების, ხველების, გახანგრძლივებული და ჭარბი მენსტრუაციის დროს; მშრალი ნაყოფები შედის მრავალი ოფლმდენი ჩაის ნაკრებების შემადგენლობაში.

სახალხო მკურნალები სამკურნალოდ მცენარის ყველა ნაწილს იყენებდნენ, ფოთლებს ამზადებდნენ ყვავილობის პერიოდში, ნორჩ

ყლორტებს ფოთლებთან ერთად - გაზაფხულზე, ფესვებს აღრე გაზაფხულსა და შემოდგომით.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფოთლებისა და ძირების ნახარშს იყენებდნენ - მუცლის ტკივილისა და კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; მაცვლის ძირების კოჭრებს შავ ღვინოში მოხარშულს - ღვიძლის დაავადებებისას; მაცვლის ფოთოლს - ჩირქიან ჭრილობებს ადებდნენ, ხოლო დანაყილი ძირებით კოლიტს მკურნალობდნენ.

**ჰიპერტონიული დაავადების, ათეროსკლეროზის, ნერვული სისტემის დარღვევების დროს** იყენებენ ფოთლების ნაყენს: 2-გ ნედლეულს უმატებენ 400 მლ მღულარე წყალს, აჩერებენ 4 სთ, შემდეგ წურავენ, მიიღება 100 მლ 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე ნახევარი საათით აღრე.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** უკუმაჩვენებელია ნეფრიტის, გლომერულონეფრიტის, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებებისას; არ არის რეკომენდებული გამწვავებული გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ნიკრისის ქარის, პოლიართრიტის, ოსტეოქონდროზის დროს.

## **მაჰონია - Mahonia aquifolium (Pursh) Nutt.**

### **ოჯ. კოწახურისებრნი - Fam. Berberidaceae**

1 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ბუჩქია, წარმოქმნის რაყებს ფესვისეული ამონაყრების გაბარდვის გზით. ახალგაზრდა ყლორტების ქერქი მოვარდისფრო-ნაცრისფერია, ასაკოვნებში - მურა-ნაცრისფერი, სიგრძივი ზოლებით. ფოთლები კენტფრთართულია, 5-9 ფოთოლაკით, 15-20 სმ სიგრძის, მოწითალო ყუნწით; ფოთოლაკები ტყავისებრია, პრილა, დამარღვული, ქვედა მხრიდან - მქრქალი, ბაცი მწვანე, კიდებზე ამოკვეთილ-მასხვილ ხერხებილა, ყვავილები ბაცი ყვითელია, კაშკაშა, იშვიათად ლიმონისფერი ელფერით, შეკრებილია მრავალყვავილიან საგველა ან მტევნისებრ ყვავილეებად. ნაყოფი მოგრძო-ელიფსურია, მოლურჯო-მოშავო, უხვი ნაცრისფერი ნაფიფქით, 2-8 თესლითა და მომჟავო-მოტკბო გემოთი. თესლი მოგრძოა, წაბლისფერი, პრილა. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

სახეობის არეალი მოიცავს ჩრდილოეთ ამერიკის დასავლეთ შტატებს, ფართოდაა გავრცელებული ჩრდილოეთ ევროპაში დეკორატიული

ბუნქების სახით. მომჟავო-მოტკბო ნაყოფები იხმარება საკონდიტრო წარმოებასა და ღვინის შესაღებად.

მაპონიის ქერქიდან მიღებული ნატურალური აქტიური ნივთიერებები გამოიყენება ჰომეოპათიაში მშრალი, ქერქლოვანი კანის დაავადებებისას, კერძოდ ფსორიაზის საწინააღმდეგოდ.

ფესვების ექსტრაქტი შეიცავს იზოქინოლინურ ალკალოიდებს: ბერბერინს, ბერბალინს, ჰიდრასტინს და აპორფინის - ტიპის ალკალოიდებს, ორგანულ და ასკორბინის მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

კალიფორნიის მკვიდრი მოსახლეობა ისტორიულად ფესვების მწარე მიქსტურას იყენებს მადის გასაუმჯობესებლად, საერთო სისუსტის დროს გამწმენდ საშუალებად.

აშშ-ში ფარმაცევტული სტანდარტებით დამზადებული წამლების **(ნეინლაქსი, ურო ლაქსი)** შემადგენლობაშია მაპონია. გერმანიაში ჩატარებული კლინიკური გამოკვლევებით, განსაკუთრებულ ყურადღებას იპყრობს მაპონიის მოქმედი ნივთიერება - ალკალოიდი ბერბერინი, რომელიც ხასიათდება მაღალი ეფექტურობით შაქრიანი დიაბეტის მკურნალობისას; მეცნიერთა გამოკვლევებით ბერბერინის ორალური გზით მიღებამ გამოიწვია შაქრის დონის დაწვევა, შეამცირა სისხლში ცირკულირებული ცხიმების რაოდენობა, გაზარდა ინსულინის აქტივობა და საბოლოოდ შეამცირა საკვლევი ცხოველების წონა.

მაპონიის ექსტრაქტი **ხელს უწყობს ასაკოვან ადამიანებში დაავადებების დაძლევას, ანეიტრალებს თავისუფალი რადიკალების მოქმედებას, ეწინააღმდეგება დამანგრეველ ქმედებას მيوკარდიის კედლებზე, ააქტიურებს იმუნურ სისტემას,** იცავს ფილტვებს და შემაერთებელ ქსოვილებს; გამოიყენება როგორც ნალველმდენი საშუალება ჰეპატიტის, ჰეპატოქოლეცისტიტის, შეშუპების, ნიკრისის ქარის დროს; ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური მოქმედებით, აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას, ამყარებს კაპილარების კედლებს და მოქმედებს 15-ჯერ უფრო აქტიურად E ვიტამინთან შედარებით;** გამოიყენება გასტრიტებისა და საკვებმომწელებელი ტრაქტის საერთო დაავადებებისას, ასტიმულირებს ნალვლის ბუშტის ფუნქციას, აქვეითებს ყაბზობის შესაძლებლობებს.

კლინიკური გამოკვლევებით დადგინდა, რომ მაჰონიის ფოთლები ხასიათდება მძლავრი ანტიბაქტერიული და რაც მთავარია ანტიპარაზიტული მოქმედებით.

მაჰონიის საფუძველზე დამზადებული პრეპარატები ამჟამად გამოიყენება მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ, კერძოდ: ეგზემის, ფსორიაზის, ფერიმჭამელების გამონაყრების, ჰერპესისა და ა.შ. მისი შემცველი ალკალოიდები ამუხრუჭებს კანის გარკვეული უჯრედების დაყოფას და ზრდას, ამცირებს ანთებით პროცესებს, ეწინააღმდეგება უჯრედების დაზიანებას თავისუფალი რადიკალებით.

სახლის პირობებში იყენებენ ტოტების ან წვეროსეული ყლორტების გამხმარ ქერქს. **ნაყენის** დასამზადებლად იღებენ 1 ნაწილ დაქუცმაცებულ ქერქს და 10 ნაწილ არაყს ან 40<sup>0</sup> სპირტს, აჩერებენ ბნელ ადგილას ერთი კვირის განმავლობაში, მიიღება 5-15 წვეთი ზემოთ აღნიშნული დაავადებების დროს.

**უკუმაჩვენებელია** ნალველ-კენჭოვანი დაავადებებისას.

## **მეჭეჭიანი არყის ხე - Betula pendula Roth**

**ოჯ. არყისებრნი - Fam. Betulaceae**

25 მ-მდე სიმაღლის ხეა თეთრი ბრტყელი ქერქით; ახალგაზრდა ტოტები მოწითალო ფერისაა, მეჭეჭებიანი. ფოთლები მორიგეობითაა განლაგებული, რომბისებრი ან სამკუთხა-კვერცხისებრია, ოდნავ ტყავისებრი. ყვავილები შეკრებილია მჭადა ყვავილელებად; მამრობითი ყვავილები 6 მ-მდე სიგრძისაა, ჩამოკიდებული, განლაგებულია 2-3 ცალად ტოტის ბოლოებში; მდედრობითი - წვრილია, ცალკეულად განლაგებულია მოკლე გვერდითა ყლორტებზე. ნაყოფი ფრთიანი კაკლუჭაა. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება დაბერილი, მხოლოდ გაუშლელი ფისოვანი კვირტები, ფოთლები, წვენი, აქტივირებული ნახშირი, არყის კუპრი, მერქანი. კვირტები შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ფისებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს; ფოთლები - ეთერზეთებს, საპონინებს, C და A ვიტამინებს. არყის კვირტები გროვდება ადრე გაზაფხულზე, ფოთლების გაშლამდე, დაბერვის დროს; გამოშრალი

კვირტების შენახვის ვადა 2 წელია. ხასიათდება შარდმდენი, თფლმდენი და ნალველმდენი მოქმედებით. იყენებენ შეშუპების, წყალმანკის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას. შედის გულ-სისხლძარღვთა ნაკრებების შემადგენლობაში. ხალხში, განსაკუთრებით რუსეთის მოქალაქეებისათვის ძალიან პოპულარულია არყის ხის წვენი, აგროვებენ გაზაფხულზე, როდესაც უხვად მოედინება ღეროს ნაპრალებიდან. მას იყენებენ როგორც C ვიტამინის მნიშვნელოვან წყაროს ორგანიზმის იმუნიტეტის გასაძლიერებლად, ასევე სხვადასხვა დაავადებების - შეშუპების, ნიკრისის ქარის, ბრონქებისა და ფილტვების სამკურნალოდ.

არყის წვეს უნიშნავენ 100-150 მლ დღეში 3-ჯერ 20-25 დღის განმავლობაში **გულისძიერი წარმოშობის შეშუპების დროს.**

**არყის ფოთლები ამაგრებს კაპილარული სისხლძარღვების კედლებს.**

**ნაყენი** არყის ხის ფოთლების: 50 გ ნედლეულს უმატებენ 400 მლ ადულებულ, 40-50°C ტემპერატურის წყალს, აჩერებენ 4-5 სთ, გადაწურავენ, ნაყენს ინახავენ, ხოლო გაწურულ ფოთლებს კვლავ უმატებენ იმავე მოცულობის წყალს, აჩერებენ 6 სთ, წურავენ, აერთებენ პირველ ნაყენთან. მიიღება 50 მლ 3-4 ჯერ დღეში **გულისძიერი შეშუპების, გულის იშემიური დაავადებებისას.**

ნახარში ფოთლების: 20-30 გ მშრალ ნედლეულს ადულებენ 400 მლ წყალში 15-20 წთ-ის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე. გადაწურვის შემდეგ უმატებენ ჩაის კოვზის 1/4 სოდას. მიიღება 100 მლ დღეში 3-ჯერ **გულის დაავადებებისას.**

კვირტების ნაყენი: 30 გ მშრალ ნედლეულს აყენებენ 1 ლ 70-90° - სპირტში (არაყიც შეიძლება) 10-15 დღის მანძილზე. მიიღება წყალში გახსნილი 10-20 წვეთი დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ, **გულ-სისხლძარღვთა ფუნქციონალური დარღვევების დროს.**

კვირტების ნახარში: 10 გ მშრალ ნედლეულს ადულებენ 200 მლ მოცულობის წყალში 15 წთ. მიიღება თითო სადილის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში როგორც სამკურნალო და პროფილაქტიკური საშუალება **გულის იშემიური დაავადებების დროს.**

## მთის ღანბილი - *Allium victorialis* L.

### ოჯ. ამარილისებრნი - Fam. Amaryllidaceae

მრავალწლოვანი ბოლქვიან-ფესურიანი ბალახოვანი მცენარეა 30-60 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დაკუთხული ღეროთი. ფოთოლი 2-3, ლანცეტა ან ელიფსური ფორმისაა, სიმეტრიულად დაძარღვული, წაწვეტილი, კაშკაშა მწვანე. ყვავილსაფრის ფოთოლაკები მოგრძოა, ბლაგვი, თეთრი ან მოყვითალო-მომწვანო, ვარსკვლავისებრ გადაშლილი. ყვავილები ზმირ, სფერულ ქოლგებადაა შეკრებილი. ნაყოფი სფეროსებრ-სამწახნაგოვანი კოლოფია, მრგვალი თესლებით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

ჰოლარქტიკული სახეობაა, თითქმის ევრაზიული არეალით. გავრცელებულია: შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, მც. აზიაში, ჩრდილო ამერიკასა და კავკასიაში (ჩრ. კავკასია; სამხრეთ კავკასია: აზერბაიჯანი); საქართველოში იზრდება იმერეთში, ქართლში, მთიულეთში, თუშ-ფშავ-ხევსურეთში, ჯავახეთში (ჭობარეთი).

სახეობა შეზღუდული გავრცელებით ხასიათდება; იზრდება ტყის ზედა და სუბალპურ სარტყელში, მდელოებსა და ნაკადულების გასწვრივ. სინათლის მოყვარული, მეზოფილური მცენარეა, უპირატესობას ანიჭებს ჰუმუსიან, ტენიან ნიადაგებს.

სანელებელ-არომატული მცენარეა. საკვებად გამოიყენება ყვავილობამდე შეგროვილი მცენარის მიწისზედა ნაწილები. მათში აღინიშნება ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია დივინილსულფიდი, პინეკოლინის მჟავა, ალინი; შეიცავს ანტიბიოტიკ - ლიზოციმს, ვიტამინ C-ს (ფოთლებში - 0,73 მგ%, ბოლქვებში - 50-100 მგ%), მდიდარია მაკროელემენტებით (მგ%): K-37,0, Ca-15,8, Mg-3,3, Fe-0,03; მიკროელემენტებით (მგ%): Mn-0,17, Cu-0,78, Zn-0,44, Co-0,03, Mo-0,25, Cr-0,05, Al-0,16, Ba-0,02, Se-13,3, Ni-0,16, Sr-0,65, Pb-0,07, B-31,2, კაროტინითა და ფიტონციდებით; ბოლქვებში აღინიშნება: ცილები, ნახშირწყლები, ორგანული მჟავები, კაროტინი, B ჯგუფის ვიტამინები, უჯრედისი.

ხასიათდება მატონიზირებელი, მადის მომგვრელი, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ჯირკვლების სეკრეციის და ნაწლავების მოტორული ფუნქციის გამაძლიერებელი, ბაქტერიციდული, ბაქტერიოსტატიკური, შარდმდენი, ფუნგიციდური, ანთების

საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, ტკივილგამომწვევი მიკრობების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მედიცინაში ნელი წვენი, ნაყენი და ნახარშები გამოიყენება **ათეროსკლეროზის**, სურავანდის, ტრიქომონადული კოლპიტების, ნაწოლების, ღიზენტერიის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ტროფიკული წყლულების, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის, საშვილოსნოს ყელის ეროზიის დროს, როგორც ჭრილობების შემახორცებელი საშუალება. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია, რომ მთის ღანძილის პრეპარატების ვენაში შეყვანა **იწვევს სისხლის წნევის** დაქვეითებას. ავიტამინოზის დროს რეკომენდებულია დღეში 5-10 გ ფოთლის მიღება. მიღებულია პრეპარატი „ურსალი“.

## **მირტი - Myrtus communis L.**

### **ოჯ. მირტისებრი - Fam. Myrtaceae**

სურნელოვანი მარადმწვანე ბუჩქია ან ხე. ფოთლები წვრილია, კვერცხისებრი, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, პრიალა. ყვავილები თეთრია ან ვარდისფერი, არომატული, მრავალრიცხოვან ყვავილედად შეკრებილი. ნაყოფი მუქი ლურჯი სფერული კენკრაა. ყვ. V-VI; ნაყ. IX.

იზრდება სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში. ფართოდაა კულტივირებული.

სამკურნალო მიზნებისათვის ფოთლები გამოიყენება. ფოთლებიდან მიღებული ეთერზეთები შეიცავს: კოფეინს, ცინეოლს, ქაფურს, ეკალიპტოლს, მირტილინს, ალდეჰიდებს, ფისებს, მთრიმლაგ ნივთიერებებს, ამინომჟავებს.

მირტის პრეპარატების მოქმედების სპექტრი ფართოა. ხელს უწყობს **ცენტრალური ნერვული სისტემის აღზნებადობას**, ღორწოვანი გარსის გაღიზიანებას; გამოიყენება გრიპის, როგორც მისი პროფილაქტიკის, ასევე შემდგომი გართულებების სამკურნალოდ; მირტის ნაყენებით მკურნალობენ ბრონქიტს, ასთმას, ტუბერკულოზს, დიფტერიას, ჰაიმორიტს, **გულის, სისხლის**, ყელის, ძვლის, ტვინის დაავადებებს, მათ შორის ეპილეპსიას; წარმატებით გამოიყენება კუჭ-ნაწლავისა და მუცლის ღრუს ორგანოების, თვალის დაავადებებისას, ამასთან დადებითი შედეგები სწრაფად მიიღება. რეკომენდებულია



სხვადასხვა წარმოშობის ალერგიული დაავადებების სამკურნალოდ, ამ მხრივ მიღებულია დამაკმაყოფილებელი შედეგები, თვით ქრონიკული ავადმყოფების მიმართაც.

მირტი ბიოლოგიურად აქტიურია; შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც მრავალჯერადი განზავების შემდეგაც მომაკვდინებლად მოქმედებს ტკივილგამომწვევი მიკრობების, ბაქტერიების, ჩხირების მიმართ; ამასთან ბევრად უფრო ეფექტურია, ვიდრე სტრეპტომიცინი და სხვა მრავალი ანტიბიოტიკი. სადღეისოდ წარმოიქმნა ტუბერკულოზის ნაირსახოება, რომელიც არ ინკურნება ანტიბიოტიკებით, მირტს კი შესწევს უნარი თვით მცირე დოზითაც კი დაამარცხოს ტუბერკულოზის გამომწვევი ჩხირები. დადებითად მოქმედებს აგრეთვე **გულზე**, თირკმელებზე, ღვიძლზე, ნაღვლის ბუშტზე.

ძველი წყაროების თანახმად ცნობილია, რომ მირტი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც თრგუნავს სიმსივნის განვითარებას. აღსანიშნავია, რომ კარგად გადაიტანება იმ ავადმყოფების მიერ, რომლებიც ვერ იტანენ მცენარეული წარმოშობის ვერც ერთ პრეპარატს.

გულის უკმარისობისას მირტის შემადგენლობით გამოიყენება **ნაყენი**: მირტის ფოთლები - 2 ნაწილი, კუნელის ნაყოფები - 3 ნაწ., შავბალახას ბალახი -2 ნაწ., რეჰანის ფოთლები - 3 ნაწ., ლობიოს პარკი - 2 ნაწ. დაქუცმაცებულ, კარგად არეულ ნაკრებს უმატებენ 800 მლ მღუღარე წყალს, აჩერებენ 1 საათს და წურავენ. მიიღება 2 სუფრის კოვზი 6-ჯერ დღეში.

**არ არის რეკომენდებული** მისი მიღება ფეხმძიმე ქალებისა და ასაკოვანი ადამიანებისათვის.

## **მიზაკის ხე - Syzygium aromaticum (L.) Mercii et Perry (=Caryophyllus aromaticus L.)**

### **ოჯ. მირტისებრნი - Fam. Myrtaceae**

ტროპიკული მარადმწვანე 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ლამაზი პირამიდალური ვარჯით. ფოთლები მოპირისპირეა, ფართო ლანცეტა, კიდემთლიანი, მუქი მწვანე, ტყავისებრი და პრიალა, რომლებზეც

მიმოფანტულია ეთერზეთოვანი წერტილები. ყვავილელი წვეროსეულია, შეკრებილია რთულ ნახევარქოლგებად. ყვავილი არომატულია, შედგება კაშკაშა წითელი ცილინდრული ყვავილსაჯდომისაგან (ჰიპანტია), 4 წვრილი ფერის ჯამის ფოთოლაკისა და 4-ფურცლიანი ბაცი ვარდისფერი გვირგვინისაგან. ნაყოფი ცრუ კენკრაა, მუქი მურა ფერის, ოვალური ფორმის, სასიამოვნო სუნისა და გემოთი, შეიცავს ერთ თესლს.

სამშობლო მოლუქისა და ფილიპინების კუნძულებია. როგორც სანელებელი და სამკურნალო საშუალება მიხაკის ხე უძველესი დროიდანაა ცნობილი და ფართოდ იხმარებოდა ინდოეთში, ახლო აღმოსავლეთში, ეგვიპტესა და ჩინეთში, შეჰქონდათ ძველ რომშიც. ყველასათვის ნაცნობი სანელებელია, რომელიც მყარად დამკვიდრდა ჩვენს სამხარეულოში. სანელებელს წარმოადგენს მიხაკის ხის გაუშლელი ყვავილები – კოკრები, რომლებსაც თავისებური პატარა ლურსმნის ფორმა აქვს.

მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს სურნელოვან ეთერზეთებს, რომელიც წარმოადგენს ეფექტურ ნატურალურ გამაუმტკივნებელ, ანტისეპტიკურ, ანტიბაქტერიულ, ანტივირუსულ, ანტიბიოტურ და სპაზმოლიტურ საშუალებას.

არომათერაპიაში მიხაკის ეთერზეთები ადამიანის ორგანიზმზე სამი მიმართულებით მოქმედებს: ემოციურ, მენტალურ და ფიზიკურ დონეზე. ხელს უწყობს ძალების აღდგენას მძიმე გონებრივი და ფიზიკური შრომის შემდეგ, არის **მატონიზირებელი, ანტიოქსიდანტური, აძლიერებს ტვინის მოქმედებას და ამასთან ერთად აძლიერებს ნერვულ სისტემას.**

ხალხური მკურნალების რეკომენდაციით იხმარება ბრონქიტის დროს სუნთქვის გასაუმჯობესებლად, ხელს უწყობს **სისხლისმიმოქცევას**, ამაგრებს ღვიძლს, აუმჯობესებს კუჭის მოქმედებას, შველის კბილის ტკივილს, დაღლილ თვალებს.

**ხალხურ მედიცინაში ცნობილია ეფექტური რეცეპტი არტერიალური ჰიპერტენზიის** (სისხლის მაღალი წნევა) სამკურნალოდ: 40 ცალ კოკორს უმატებენ 800 მლ წყალს და ადულებენ ნელ ცეცხლზე, 500 მლ-ამდე. ნახარშს ინახავენ კარგად დახუფულ მინის ჭურჭელში, მიიღება თითო სადილის კოვზი 3-ჯერ დღეში (დილით უზმოზე,

2-ჯერ სადილისა და ვახშმის წინ), ხანგრძლივი დროის მანძილზე.

**უკუქმდება:** არ არის რეკომენდებული 2 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის.

## **მიწავაშლა - Helianthus tuberosus L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი 2,5 მ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ღეროს მიწისქვეშა ნაწილებზე ვითარდება მრავალრიცხოვანი სტოლონები, რომელთა ბოლოებზე წარმოიქმნება ტუბერები - წაგრძელებული, მომრგვალო, მსხლისებრი, თეთრი, ვარდისფერი ან ლილისფერი, ამობურცული კვირტებით (თვალეები). ღერო დატოტვილია, უხვადშეფოთილი, ხეშეშბეწვიანი. ფოთლები მოპირისპირედ და რგოლურადაა განწყობილი, ყუნწიანია, მოგრძო კვერცხისებრი ან მოგრძო-წაწვეტებული. კალათა 2-4 სმ დიამეტრისაა, განაპირა ენისებრი ყვავილები ყვითელია; შუა ყვავილები მილისებრია. თესლურა მხესუმშირას თესლურის მსგავსია, მაგრამ უფრო წვრილია (4-6 მმ სიგრძის), ნაცრისფერი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

ველურად ჩრდილოეთ ამერიკაში იზრდება. კულტურაში ინდიელების მიერაა დანერგილი, ევროპაში 1612 წელს იქნა გადმოტანილი, საიდანაც კავკასიაში მოხვდა XVIII ს-ში, აქედან კი რუსეთში გავრცელდა. საკვები კულტურაა. ტუბერები შეიცავს ინულისს, ფრუქტოზას, პროტეინს, ვიტამინებს (B, C E), ასევე მდიდარია მინერალური მარილების (K, P, Mg, Na, Mn, Fe, Cr, Zn, Ca) შემცველობით. ტუბერიდან მიიღება გლუკოზა, ფრუქტოზა და ინულინი, რომლებიც სამედიცინო დანიშნულებისაა.

სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ტუბერი, ფოთლები, ღეროები. ტუბერი რეკომენდებულია მთელი რიგი დაავადებების: **ათეროსკლეროზის**, კუჭის წყლულის, გულმმარვის, რადიკულიტის სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის. ახალმა სამედიცინო გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ საკვებად რამდენიმე თვის მანძილზე ტუბერის რეგულარული გამოყენება ახდენს სისხლში შაქრის დონის ნორმალიზებას, რის გამოც მისგან დამზადებული ზეთიანი სალათები რეკომენდებულია არა მარტო **დიაბეტით დაავადებულებისათვის**, არამედ ამ ავადმყოფობის რისკის ჯგუფში მყოფთათვისაც. იწვევს

**არტერიალური წნევის დაქვეითებას და სისხლში ჰემოგლობინის შემცველობის ნორმალიზებას.** წვენი ბრწყინვალედ კურნავს გულძმარვას და თავის ტკივილებს. კოსმეტოლოგიაში ითვლება საუკეთესო გამაახალგაზრდავებელ საშუალებად, ხელს უწყობს ნაოჭების გასწორებას, კანის ფერის გაუმჯობესებას.

ფოთლებისა და ღეროების ნახარში შველის სახსრებში მარილების დალექვას და რადიკულიტს.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა; დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული მეტეორიზმით დაავადებულთათვის, ვინაიდან ხელს უწყობს ნაწლავებში გაზების დაგროვებას.

## **მოცვი - *Vaccinium myrtillus* L.**

### **ოჯ. მოცვისებრნი - Fam. Vacciniaceae**

ფოთლომცვენი პატარა, 10-50 სმ სიმაღლის ბუჩქია. ტოტები შიშველია, მახვილწიბოიანი. ფოთლები მორიგეობითა, კვერცხისებრი ან ელიფსური ფორმის, ტყავისებრი, კიდეებზე წვრილხერხებილა. ყვავილები მომწვანო-ვარდისფერია, მარტოული, სფეროსებრი, თავჩაქინდრული. ნაყოფი მრგვალი კენკრაა, მოლურჯო-შავი, უხვი ცვილისებრი ნაფიფქით. რბილობი მეწამული ფერისაა, თესლი მრავალია. ყვ. VI; ნაყ. IX.

გავრცელებულია ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, მცირე აზიაში, ჩრდ. ამერიკაში, ჩრდილო და სამხრეთ კავკასიაში. საქართველოს ყველა რეგიონში გვხვდება ჯავახეთის გარდა. იზრდება სუბალპურ და ალპურ სარტყელში არყნარ ტყეებში, დეკიანში, მდელოებზე.

ნაყოფები გამოიყენება საკვებად ნედლი და გადამუშავებული სახით. მოცვის საღებავი ნივთიერებები PH-ის ინდიკატორია და მჟავიანობის დაქვეითებისას ფერს ლურჯად იცვლის. ნაყოფები შეიცავს ვიტამინებს (A, C, E, D), კაროტინს, გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, უჯრედის, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, რძის, მჟაუნას, ნიკოტინის), მთრიმლავ და პექტინოვან ნივთიერებებს, Mg, Ca, Fe-ის მინერალურ მარილებს, მცენარეულ ინსულინს - ნეომირტილინს; ფოთლებში აღინიშნება

- ფლავონოიდები, ორგანული მჟავები, მირტილინი, არბუტინი, მთრიმლაკი ნივთიერებები, ასკორბინის მჟავა.

ხასიათდება ანტიმიკრობული, ანტივირუსული, ანტიბაქტერიული, შემკვრელი, შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთებისა და ჭიის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

**ძლიერი ბუნებრივი ანტიოქსიდანტია**, რომელიც მოქმედებს უჯრედებზე, ხელს უწყობს რეგენერაციული პროცესების გაძლიერებას, რის გამოც რეკომენდებულია ორგანიზმის გასაახალგაზრდავებლად და ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის.

მედიცინაში გამოიყენება „ქათმის სიბრმავის“, სურავანდის, სტომატიტისა და გინგივიტის, დიაბეტის, ფალარათის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ჰემოროიდალური კვანძებიდან სისხლდენის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ანემიის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, ცისტიტის, ნიკრისის ქარის დროს. შეუცვლელია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობის, კერძოდ საკვებით მოწამლვის დროს, რომლის თანმხლებია პირღებინება და დიარეზი. გარდა ამისა, ხელს უწყობს ზრდის ჰორმონის – ლოფომინის წარმოქმნას, რომელიც პასუხისმგებელია ადამიანის ორგანიზმში რბილი და ძვლოვანი ქსოვილების ფორმირებაზე. ფოთლები შეიცავს მირტილინს, რომელიც შაქრის ავადმყოფობის სამკურნალოდ იხმარება. **აქტიურებს ტენინსა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედებას**, აუმჯობესებს მხედველობას.

**დამზადების წესი: ნაყენი (ფოთლის):** 1 სუფრის კოვზ ნედლეულს ათავსებენ თერმოსში, უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 6-8 საათს, წურავენ. მიიღება 1 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, ეფექტურია შაქრიანი დიაბეტის, შარდის ბუშტის ანთების, ნალველ და შარდკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული ენტერიტის დროს.

**ნაყენი (ნაყოფის):** 3-4 ჩაის კოვზ კენკრას თერმოსში უმატებენ 3 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 4-5 საათს, მიიღება 1/4 ჭიქა 5-6-ჯერ დღეში ჭამის წინ. ეფექტურია მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ფალარათის, დიზენტერიის დროს.

**სიფროთილის ღონისძიებები:** უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადებების, პანკრეატიტის, ნალველსადინარების პრობლემების დროს.

## მრავალბარღვა - *Plantago major* L.

### ოჯ. მრავალბარღვასებრნი - Fam. Plantaginaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები ფართო-კვერცხისებრია ან კვერცხისებრი, მეტწილად 3-7-მარღვიანი, კიდემთლიანი, შიშველი, შეკრებილია ფესვთანურ როზეტად. საყვავილე ღერო 15-40 სმ სიმაღლისაა, ყვავილები ორსქესიანია, ცილინდრულ თავთავად შეკრებილი. ნაყოფი მრავალთესლიანი კოლოფია. თესლი წვრილია, ყავისფერი, დაკუთხული და დანაოჭებული. ყვ. V-IX; ნაყ. VI-IX.

საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება გზის პირებზე, ტენიან ადგილებში, ნაგებობებში, ზოგჯერ ნათესებში. სამკურნალოდ უმთავრესად ნელი ფოთლები გამოიყენება. შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფიტონციდებს, ორგანულ მჟავებს, პოლისაქარიდებს, ფლავონოიდებს, კაროტინოიდებს, ცილოვან ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს, ოლეინისა და ლიმონის მჟავებს, ფერმენტებს, K და C ვიტამინებსა და სხვ.

ხასიათდება **ჰიპოტენზიური**, ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ამოსახველებელი, **სედატიური**, ანთისეპტიკური და ბაქტერიციდული თვისებებით, აწესრიგებს ქოლესტერინის ცვლას. გამოიჩინებს უამრავი სასარგებლო თვისებებით: არის **ძილისმომგვრელი** საშუალება, **ამწვინებს ნერვულ სისტემას, მომატებულ ალგზებადობას, კურნავს ნერვოზების მსუბუქ ფორმებსა და სხვა სახის ნერვულ აშლილობებს. აწესრიგებს მომატებულ არტერიულ წნევას, ხსნის შესიებებს, მკურნალობს გულისა და სისხლძარღვების დაავადებებს.** აჩქარებს ჭრილობიდან მკვდარი ლეიკოციტებისა და ბაქტერიების გამოდევნას და ქსოვილების სწრაფ შეხორცებას უწყობს ხელს. იხმარება დაქვეითებული მჟავიანობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტის, ქრონიკული კოლიტის სამკურნალოდ, როგორც მადის მომგვრელი და ამოსახველებელი საშუალება. მრავალბარღვას წვენი შეუცვლელია წყლულოვანი ანთებების, თორმეტგოჯა ნაწლავისა და კუჭის წყლულის სამკურნალოდ. წარმატებით გამოიყენება მშრალი ხველის, ყელის ტკივილისა და გართულებული ყლაპვის დროს, ეფექტურად სპობს ანთებას, დაავადების გამომწვევ ბაქტერიებსა და ვირუსებს. მცენარის ფესვები კბილის ტკივილის დროს გამოიყენება - დასრესილი ფაფისებრი მასა მტკივან კბილზე იდება.

ხალხურ მედიცინაში მრავალძარღვა ეფექტურია ისეთი სერიოზული დაავადებების დროს, როგორებიცაა ავთვისებიანი სიმსივნეები, განსაკუთრებით საუკეთესო საშუალებაა ფილტვების კიბოს სამკურნალოდ, ეწინააღმდეგება როგორც მის წარმოქმნას, ასევე მეტასტაზების განვითარებას, აჩერებს ფილტვებიდან სისხლდენას, ამალღებს ჰემოგლობინის დონეს, სპობს სასუნთქი გზების პათოგენურ ფლორას, ეფექტურია თვით ლუჯი სიღამპლის ჩხირებისადმი. შველის ფილტვების ტუბერკულოზს და უნაყოფობასაც კი.

მცენარისგან დამზადებული წვენი და ნახარშები ორგანიზმზე, ზოგადად, გამაჯანსაღებლად მოქმედებს, **ამყარებს იმუნიტეტს**, ებრძვის ფილტვებში და შინაგან ორგანოებში მიმდინარე დაშლით პროცესებს. უნაყოფობისას შველის როგორც ქალებს, ასევე კაცებს. განსაკუთრებით სასარგებლოა პრობლემური მენსტრუაციის, ოვულაციისა და კლიმაქსის დროს.

**უკურნებები:** გასტრიტები, წყლულოვანი დაავადებები.

## **მსხვილნაყოფა მარწყვი (ხენდრო) - *Fragaria grandiflora* Ehrh.**

### **ოჯ. ვარდისებრი - Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები სამფოთოლაკიანია და ყუნწის ძირში თანაფოთლები აქვთ მიზრდილი. ფოთოლაკები ზემოდან მუქია, პრიალა, მწოლარე ბეწვით, ხოლო ქვემოდან ხშირი, რბილი მოვერცხლისფრო ბეწვით მოფენილი. ყვავილები თეთრია, ფარისებრ შეკრებილი, ორსქესიანი. მწიფე ნაყოფი ხორცოვანია, წვნიანი, მოყვანილობით მომრგვალოა ან კვერცხისებრი, ძირში მცირეოდენ შევიწროებული, კაშკაშა წითელი. ყვ. IV-V; ნაყ. V-VI.

ერთ-ერთი პოპულარული კენკროვანი მცენარეა. არის მნიშვნელოვანი დიეტური პროდუქტი. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C-ს, რკინის, ფოსფორისა და კალციუმის შენაერთებს.

ხასიათდება შარდმდენი და ოფლმდენი ეფექტით, ხელს უწყობს ორგანიზმის გაწმენდას, ხოლო ანტიოქსიდანტების შემცველობიდან გამომდინარე ანელებს დაბერების პროცესს.



ხენდრო ითვლება მინერალური მარილების მიღების ერთ-ერთ ძირითად წყაროდ. კარგად მოქმედებს საკვებმომხმარებელ სისტემაზე. ხალხურ მედიცინაში იყენებენ **სისხლნაკლებობის, ჰიპერტონიის, ათეროსკლეროზის**, საშვილოსნოდან სისხლდენებისას. შეუცვლელია **ავიტამინოზის დროს**, ხელს უწყობს ნაწლავების სხვადასხვა ინფექციების გამომწვევი მიკრობების, ასევე პნევმონიის, სტაფილოკოკებისა და გრიპის ვირუსების დათრგუნვას. ხენდროს ნივთიერებათა ცვლაზე დადებითი ეფექტიდან გამომდინარე, იყენებენ ბაზედური დაავადებების სამკურნალოდ.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ალერგიული და კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები (წიპწა აღიზიანებს ლორწოვან გარსს); ასევე სიფრთხილე მართებს პრეპარატ ენაპრილის მიმღებ პაციენტებს, ვინაიდან ხენდრო ენაპრილთან ერთად თირკმელებისათვის დიდი დატვირთვაა.

## **მსხვილნაყოფა შტოში - Oxycoccus macrocarpus Pers.**

### **ოჯ. მოცვისებრნი - Fam. Vacciniaceae**

მარადმწვანე დაბალი ბუჩქია, მიეკუთვნება შპალერული ტიპის ვეგეტატიურად მოძრავი ბუჩქების სასიცოცხლო ფორმას, მკვეთრად გამოხატული ორი ტიპის ყლორტით: გართხმული და ვერტიკალური. ფოთოლი მორიგეობითია, ტყავისებრი, პრიალა, მუქი მწვანე, ქვედა მხრიდან ლევა ან ცვილისებრი ნაფიფქით და წვრილი ბეწვებით მოფენილი, ოვალური ან მოგრძო-ელიფსური, ბლაგვი, ფუძესთან მომრგვალებული. ყვავილები მუქი ვარდისფერია, ჩაქინდრული, განწყობილია გასული წლის ტოტებზე თითო-თითოდ ან შეკრებილია 3-4 ცალად ქოლგისებრ ყვავილედად. ნაყოფი მომრგვალო კენკრაა, მუქი წითელი, მომჟავო-ტკბილი გემოთი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX

ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილოეთ ამერიკის ტორფიან ჭაობებში. მას „ჭაობის ყურძენსაც“ უწოდებენ, თუმცა ეს შედარება ყურძნისთვის არც თუ სასარგებლოა, ვინაიდან შტოში ორგანული შენაერთებით მნიშვნელოვნად აღემატება მას. ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებისა და მინერალური მარილების შემადგენლობით ერთ-ერთი ყველაზე გამორჩეული კენკროვანი მცენარეა. ნაყოფი შეიცავს გლიკოზიდ ვაქცინინს, ცილებს, ნახშირწყლებს, ორგანულ

მჟავებს (ლიმონის, ბენზონის, ქინაქინის, ოლეინის, ურზოლის), უჯრედის, შაქრებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა), პექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ფლაवონოიდებს, ფენოლებს, C და B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP ვიტამინებს, აზოტოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფიტონციდებს, სხვადასხვა მიკროელემენტებს: ნატრიუმს, კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას, აგრეთვე იოდს, ვერცხლს, ბარიუმს, სპილენძს, კობალტს, მოლიბდენს,

ნაყოფები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიოქსიდანტური, ანტიბაქტერიული, სიცხისდამწვევი, გამაჯანსაღებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, მატონიზირებელი მოქმედებით. ამალღებს იმუნიტეტს, **ზრდის სისხლძარღვების კაპილარების სიმტკიცესა და ელასტიურობას**, რის გამოც გამოიყენება ვარიკოზის დროს, აუმიჯობესებს მადას, საკვების ათვისებას, აძლიერებს კუჭისა და პანკრეასის წვენის გამოყოფას, სასარგებლოა დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ანთებისას; ხასიათდება აგრეთვე მკვეთრად გამოხატული ბაქტერიული მოქმედებით, ხელს უშლის მათ გამრავლებას, მისი წვენით ჩამობანილი ჭრილობები მყისიერად ხორცდება. ცნობილია, რომ აძლიერებს ანტიბიოტიკების მოქმედებას, რის გამოც კარგი დამატებითი საშუალებაა ცისტიტის, ნეფრიტის, ქალური ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ. სასარგებლოა საჭმლის მომნელებელი და **გულ-სისხლძარღვთა სისტემებისათვის**, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგებას, იცავს საშარდე სისტემას ინფექციისა და კენჭოვანი დაავადებების განვითარებისაგან, აბალანსებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, **ხელს უშლის თრომბების წარმოშობას**, ასტიმულირებს პანკრეასის ფუნქციას, რის გამოც რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის; ხელს უშლის გლაუკომის განვითარებას, მისი წვენი აცხრობს ღრმილების ანთებას, ეფექტურია პარადონტოზის მკურნალობისას. წვენი, ნაყენი აუმიჯობესებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას; **სასარგებლოა სისხლძარღვთა სპაზმებისა და ჰიპერტონიის შემთხვევაში; თაფლში გასრეხილი ნაყოფი კარგი საშუალებაა ათეროსკლეროზისა და ტუბერკულოზის სამკურნალოდ.**

**უკუმაჩვენებელია** მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის მწვავე წყლულოვანი და ღვიძლის დაავადებებისას.

## **მუხულო - Cicer arietinum L.**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

ერთწლოვანი, 25-80 სმ სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი, დატოტვილი ღეროებით. ფოთლები კენტფრთართულია, 5-8 წყვილი ელიფსური ფოთოლაკებით. ყვავილი თეთრია ან ვარდისფერი. ნაყოფი პარკია, გაბუმტული, რომბული ან ოვალური, ჯაგრისებრ შებუსვლი, 1-3 თესლიანი. თესლი სფერულია ან კუთხოვანი, ნისკარტით, ხორკლიანი, თეთრი, ყვითელი, ყავისფერი, შავი, ზოგჯერ ნახატებით. ყვ. VII; ნაყ. IX.

უმკველესი დროიდანაა კულტივირებული. კაცობრიობისათვის ცნობილია ახ.წ.აღ.-მდე მეშვიდე ათასწლეულიდან, მოჰყავდათ ახლო აღმოსავლეთში. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული ინდოეთში, პაკისტანში, ეთიოპიაში, შუა აზიაში, თურქეთში, უკრაინის სამხრეთ რაიონებში, სამხრეთ კავკასიაში. ნაყოფები გამოიყენება როგორც ადამიანის, ასევე ცხოველების საკვებ პროდუქტად.

ცილების მაღალი შემცველობის (18-26 მგ%) გამო მნიშვნელოვანი ელემენტია ვეგეტარიანულ და ველურ სამზარეულოში.

მდიდარია ნახშირწყლებით, უჯრედისით, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დაქვეითებას, ასუფთავებს სისხლს; მასში შემავალი K და Mg იწვევს იმუნიტეტის გაძლიერებას. დადგენილია მისი შემკვრელი და შარდმდენი მოქმედებაც. კუჭის წყლულით გამოწვეული ტკივილებისა და **გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს** სასარგებლოა ბარდას პიურეს სახით მიღება.

უმთავრეს სამკურნალო თვისებებს მიაწერენ მათში მაღალი **ანტიოქსიდანტების შემცველობას, რომელიც ამუხრუჭებს ინფარქტის, ჰიპერტონიის, ონკოლოგიური დაავადებების, დერმატიტებისა და კრუნჩხვების განვითარებას.**

**უკუმაჩვენებელია:** ნედლი ან დამუშავებული მუხულო ნეფრიტის, ნიკრისის ქარისა და კუჭ-ნაწლავის მწვავე ანთებითი პროცესების დროს.

## მწვანე ჩაი (კამელია) - *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

ოჯ. ჩაისებრნი - Fam. Theaceae

მარადმწვანე ბუჩქია ან მცირე ზომის 8-10 მ-მდე სიმაღლის ხე. ფოთლები მოკლე ყუნწიანია, ოვალური ან ფართო ელიფსური ფორმის, შიშველი, ტყავისებრი, კიდეხერხებილა, მუქი მწვანე შეფერილობის. ყვავილები მსხვილია, მარტოული, განწყობილია ტოტების ბოლოებზე ან უბებში. ნაყოფი მომრგვალო ან ოვალური, მობრტყო ხსნადი კოლოფია. ყვ. XI-V.

ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის (ინდოჩინეთი) ტროპიკული და სუბტროპიკული რაიონების მთიან ტყეებში. ფართოდაა კულტივირებული მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის დასავლეთ საქართველოში.

ფოთლებიდან რთული დამუშავების შედეგად მიიღება ცნობილი მშრალი ჩაის ფხვნილი, რომლისგანაც ჩაის სასმელს ამზადებენ. ჩაის მნიშვნელოვან შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს მთრიმლაკი ნივთიერებები, კოფეინი და ეთერზეთები; მათზეა დამოკიდებული კამელიის ჩაის გემო, ფერი, არომატი და სამკურნალო თვისებები.

ფოთლები შეიცავს მთრიმლაკ ნივთიერებებს, ფისებს, ნუკლეოპროტეინებს, რკინას და მანგანუმს, მთრიმლაკ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს – 3% კოფეინს, თეოფილინს, თეობრომინს, ქსანტინს, ადენინს, ჰიპოქსანტინს, პარაქსანტინს, მეთილქსანტინს, იზატინს, ფლავონოიდებს – კემპფეროლს, კვერცეტინს, იზოკვერცეტინს, რუტინს, კუმარინებს, ასკორბინის მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს, ეთერზეთებს. ღეროში, ფესვებსა და თესლში აღინიშნება სტეროიდული საპონინები, თესლში – ცხიმზეთები, სახამებელი, სტერინები, ცილები.

ჩაის დამამზადებელ ფაბრიკებში დამუშავებისას გამოყოფილი კამელიის ჩაის მტვერი, ფოთლებისა და ტოტების ნაწილი გამოიყენება ალკალოიდების – **კოფეინისა და თეოფილინის** მისაღებად, რომლებიც მნიშვნელოვანი სამკურნალო საშუალებებია. კოფეინი იწვევს **აღმგზნებ და მატონიზირებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აუმჯობესებს გონებრივ და ფიზიკურ მდგომარეობას**, არის შარდმდენი, შაკიკის ტკივილების მომხსნელი საშუალება. **თეოფილინი იხმარება კორონარული სისხლძარღვების გასაფართოებლად, სისხლის**

**მიმოქცევის დარღვევებისას. ჩაის ალკალოიდები შედის პრეპარატ უფილინის, ღიურეტინისა და სხვ. შემადგენლობაში.**

თესლიდან ღებულობენ უმაღლესი ხარისხის ეთერზეთებს, გამოიყენება საპარფიუმერიო წარმოებაში.

ყვავილები ხასიათდება შემკვრელი, ანტიჰემორაგიული და მატონიზირებელი მოქმედებით. ნახარში მიიღება სისხლიანი ხველებისა და სხვა სისხლდენებისას. ფესვები საუკეთესო საშუალებაა სისხლიანი ფაღარათის დროს.

მწვანე ჩაი ხელს უწყობს ძვლების გამაგრებას, **სისხლის წარმოქმნას**, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციონირებას, შარდის გამოყოფას, გამოაქვს შხამები, ხსნის ალკოჰოლურ ინტოქსიკაციას, **ამაგრებს გულს. განსაკუთრებით ეფექტურია ასაკოვანი და ხანდაზმული ადამიანებისთვის.** მწვანე ჩაი **აახლებს ადამიანის სისხლძარღვთა კედლების უჯრედებს**, ხელს უშლის ადრეული სტადიის სიმსივნეების ზრდის პროცესს. ყოველდღიურად ორი ჭიქა მწვანე ჩაის დალევა კუჭისა და ღვიძლის კიბოს განვითარებისგან იცავს ადამიანის ორგანიზმს. ასევე, კარგად მოქმედებს **გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას. არეგულირებს წნევას, ამცირებს ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს, აძლიერებს იმუნურ სისტემას.** აღსანიშნავია იაპონელი მეცნიერების აღმოჩენები ჩაისთან დაკავშირებით. მათ დაადასტურეს, რომ მწვანე ჩაი ძალზე ეფექტური საშუალებაა სტრონციუმ 90-ით ორგანიზმის მოწამვლისას. ეს მავნე იზოტოპი დიდი რაოდენობით არის რადიაქტიურ ნალექებში, შედის ადამიანის ორგანიზმში არა მარტო რადიაქტიური ჰაერიდან, არამედ რძის პროდუქტებითა და ბოსტნეულით სარგებლობის დროსაც, იგი იწვევს ისეთ ავთვისებიან დაავადებას, როგორც არის ლეიკემია (სისხლის გათეთრება). ასეთი კატეგორიის ავადმყოფებში, მწვანე ჩაის მიღების შედეგად, აღნიშნული იზოტოპის უდიდესი ნაწილი გამოიღვენება ორგანიზმიდან, რაც დაადასტურა ცხოველებზე ჩატარებულმა ცდებმა. მწვანე ჩაი დადებითად მოქმედებს ადამიანის სისხლძარღვებზე და განსაკუთრებით კაპილარებზე. ის აგრეთვე დადებით გავლენას ახდენს სისხლძარღვთა ორგანოებზე და **არეგულირებს სისხლის წნევას.** ალაგზნებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას და თავის ტვინის ქერქს, ამალღებს განწყობილებას, ხელს უწყობს აზროვნებას, ზრდის

შრომისუნარიანობას და აუქობებსებს ორგანიზმის რეაქციას. მწვანე ჩაი ეფექტურია ღვიძლის ქრონიკული ანთების, ღიზენტერიის, **სისხლის მომატებელი წვევის**, მწვავე ნეფრიტის დროს. არა მარტო ზღუდავს, არამედ სპობს ლპობის გამომწვევე ბაქტერიებს, სპეციფიურ მიკრობებს, როგორცაა ღიზენტერიის, ტიფის, პარატიფის ჩხირები, ყვითელი და ოქროსფერი სტრეპტოკოკები.

ამავდროულად მწვანე ჩაი უსაფრთხო გასახდომი საშუალებაა. ასე რომ, ხშირად უნდა მიირთვათ ეს მაცოცხლებელი და მატონიზებელი სასმელი.

კამელიის ჩაი არის ანტიმუანგავი სასმელების ლიდერი. თავისუფალი რადიკალების გასანეიტრალეზად სამჯერ უფრო ეფექტურია, ვიდრე ვაშლის წვენი. 2 ფინჯანი ჩაი=1 ჭიქა წითელ ღვინოს=7 ჭიქა ფორთოხლის წვენს=20 ჭიქა ვაშლის წვენს. სასარგებლოა მხოლოდ ახლად დაყენებული ჩაი. აღმოსავლეთში ამბობენ: „**ახალი ჩაი ბალზამის მსგავსია, ღამენათევი - გველის შხამისა**“.

**ჩაის ღამზადების წესები:** როგორც წესი, ჩაის იღებენ 2 გრამს 100 მლ წყალზე, ან დაახლოებით ერთი ჩაის კოეზი 150 მლ-ზე. ხარშვის დრო და წყლის ტემპერატურა განსხვავებულია სხვადასხვა ხარისხის მწვანე ჩაისათვის. ხარშვის ყველაზე მაღალი ტემპერატურა 81-87°C, ხოლო ხარშვის დრო 2-დან 3 წუთამდე. ხარშვის ყველაზე დაბალი ტემპერატურა 61-69°C, ხოლო ყველაზე მცირე დრო 30 წამია. ჩვეულებრივ დაბალხარისხიან ჩაის ხარშავენ უფრო დიდხანს და უფრო მაღალ ტემპერატურაზე, ხოლო მაღალი ხარისხის ჩაი იხარშება სწრაფად და დაბალ ტემპერატურაზე. თუ მწვანე ჩაის ხარშავენ ძალიან ცხელ წყალში ან დიდხანს, მაშინ ის მწარეა, შემკვრელი, ხარისხისგან დამოუკიდებლად. მაღალი ხარისხის ჩაი ჩვეულებრივ იხარშება 2-3-ჯერ. მიღებული წესია ჩაის ფოთლებს, დარჩენილს ჭიქაში ან ჩაიდანში დაემატოს ცხელი წყალი, გემოვნების დაკარგვამდე.

## **მზოხავი ბეგქონდრა - Thymus serpyllum L.**

### **ოჯ. ტუროსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქია 15 სმ-მდე სიმაღლის, მთავრდება გართხმული ყლორტით; საყვავილე ღეროები სწორმდგომია ან

ნახევრადგართხმული. ფოთლები ელიფსურია ან მოგრძო-ელიფსური, 5-10 მმ სიგრძისა და 1,5-3,5 მმ სიგანის, მოკლექუნწიანი, ეთერზეთების შემცველი ჯირკვლებით მოფენილი. ყვავილელი თავაკისებრია, კომპაქტური. ჯამი ვიწროზარისებრია; გვირგვინი ვარდისფერ-ლილისფერია, კაშკაშა, 6-8 მმ სიგრძის. ნაყოფი წვრილი, ელიფსური კაკალია. ყვ. V-VIII. ნაყ. VII-VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია ევრაზიის ზომიერი კლიმატის ქვეყნებში, სკანდინავიიდან ხმელთაშუაზღვეთამდე და ბრიტანული კუნძულებიდან აღმოსავლეთ ციმბირამდე. ჩვეულებრივ იზრდება ღია ქვიშნარებზე, სტეპებზე.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს, გამოირჩევა სასიამოვნო ძლიერი არომატით და მწვავე, ძლიერი, მწარე, მკვეთრად გამოკვეთილი გემოთი.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ტრიტერპენულ, თიოუნის, ურზოლის, ოლეინის, ყავის, ქლოროგენის, ქინაქინის მჟავებს, მწარე და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს, საპონინებს.

ხასიათდება ბაქტერიციდული, დამამშვიდებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიპელმინტური და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში შეფოთილი ელორტები ნაყენის, ნახარშისა და ექსტრაქტის სახით გამოიყენება სასუნთქი გზების მწვავე და ქრონიკული დაავადებების, ბრონქიალური ასთმისა და ტუბერკულოზის სამკურნალოდ. ფოთლების თხევადი ექსტრაქტი შედის პრეპარატ „პეტრუსინის“ შემადგენლობაში, რომელსაც იყენებენ ბრონქიტისა და ყვიანახველის დროს. მიწისზედა ნაწილი შედის ამოსახველებელი, შემკვრელი და ნაღველმდენი ნაკრებებისა და სახსრების ანთების აბაზანების შემადგენლობაში.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **ნევრალგიის, ნევროზების, როგორც ოფლმდენი, შარდმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, დამამშვიდებელი და ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო საშუალება.**



## **მხოზავი ჭანგა - *Elymus repens* (L.) Gould**

**(Syn: *Agropyron repens* (L.) P. Beauv.)**

**ოჯ. მარცვლოვანი - Fam. Poaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ერთ-ერთი ყველაზე აბეზარი და რთულად აღმოსაფხვრელი სარეველა. ინვითარებს გრძელ მხოზავ ფესურას, რომელთა სიგრძე ათეულ მეტრს ითვლის. სამკურნალოდ ფესურა გამოიყენება, გასუფთავებული ფოთლისეული ნარჩენებისა და ფესვებისაგან, აგროვებენ გაზაფხულზე და შემოდგომით. შეიცავს ნახშირწყლებს: ტრიტიცინს, ფრუქტოზას, ლევულეზს, მანიტს, ინოზიტს, აგრეთვე ლორწოს, აგროპირენს, გლუკოვანილინს, ვაშლის მჟავას მარილებს, ცილოვან ნივთიერებებს, ცხიმზეთებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას.

მეცნიერულ მედიცინაში იშვიათად გამოიყენება, უნიშნავენ ნახარშის სახით ან შედის ნაკრებებში, როგორც შემომგარსავი და სუსტი სასაქმებელი საშუალება, ზოგჯერ იხმარება როგორც შარდმდენი, ოფლმდენი, სისხლშემამჩრებელი და გამაუმტკივნეული. წარსულში იყენებდნენ გემოს გასაუმჯობესებლად.

ხალხურ მედიცინაში უფრო ფართოდ იხმარება. მას უნიშნავენ: „სისხლის გამწმენდად“, სასუნთქი გზების დაავადებებისას, შარდმდენად - თირკმელების დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, შარდშეუკავლებლობის, დიათეზის, ბავშვებში - ეგზემის დროს. ნახარშს იყენებენ მხედველობის ნაწილობრივი დაკარგვის, ფილტვების ტუბერკულოზის, მკერდის ტკივილის, ციებ-ცხელების, სიყვითლის, რევმატიზმის, სახსრების ტევვის, ნევრალგიების, ავთვისებიანი სიმსივნეების, **ჰიპერტონიული დაავადებისა და შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ.**

დასავლეთ ევროპული მედიცინა მხოზავ ჭანგას მიიჩნევს კარგ საშუალებად რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, შარდშეკავების, შარდის ბუშტის, ნალველკენჭოვანი და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, სიყვითლის, კუჭ-ნაწლავის კატარალური მდგომარეობის, ხველების, სისხლიანი ნახველის, რაქიტის, ციებ-ცხელების, ათამანგისა და რიგი სხვა დაავადებების სამკურნალოდ.

**უკუმაჩვენებლები** დაუდგენელია.

## ნამდვილი ზირა - *Cuminum cyminum* L.

### ოჯ. ნიაზურისებრნი - Fam. Apiaceae

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გარეგანი იერსახით მოგვაგონებს კვლიავს, რის გამოც მათ ერთმანეთში ხშირად ურევენ. ფოთლები მორიგეობითია, ქვედა – ორმაგ-სამმაგ განკვეთილი წვრილ ხაზურ სეგმენტებად. ყვავილი თეთრი ან წითელია, ორმაგი ქოლგებით, საერთო საბურველითა და საბურველაკით. ნაყოფი – მოგრძო ტყუპი თესლურაა, რომელიც მომწიფებისას თითო თესლურად იშლება, მეტ-ნაკლებად შესამჩნევი 5 წიბოთი და მათ შუა ღარებით. კვლიავის თესლურაზე უფრო მსხვილია, უფრო მეტად ძლიერი და მწვავე არომატით.

სამშობლო შუა აზიაა. მცენარე კულტივირებულია ინდოეთში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ირანში, ავღანეთში, ჩრდილოეთ აფრიკაში და ლათინურ ამერიკაში. ევროპაში ნაკლებადაა გავრცელებული, გამონაკლისია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები.

თესლები სანელებელს წარმოადგენს, ხასიათდება ძლიერი, მომწარო, ნიგვზისმაგვარი სუსტი სურნელით, რომელიც ძლიერდება დანაყვის ან მოხალვის შემდეგ. ნაყოფები შეიცავს 2,4-4,0% ეთერზეთებს და 16% გუმფისს.

დადებითად მოქმედებს **გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, ხელს უშლის თრომბის წარმოქმნას და იცავს მთელ ორგანიზმს ინფარქტისაგან.** სანელებლის გამოყენება აუმჯობესებს ტვინის მოქმედებას და მხედველობას, ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას და მადის გაუმჯობესებას. ამაგრებს კუჭსა და ნაწლავებს, შეუცვლელია კუჭის სპაზმების, ჩხვლეტების, დისპეფსიისა და მეტეორიზმის დროს. საბერძნეთში გამოიყენება ბავშვებისათვის სამკურნალო ჩაის დასამზადებლად. შველის **ნერვულ აშლილობასა** და შაკიკს. გუმფისის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, დაფქვილი თესლების საფენები ეფექტური ანტიესპტიკური და შემახორცებელი საშუალებაა, ხოლო ზეითუნის ზეთთან ნარევაში მალამოების სახით რეკომენდებულია სიმსივნეების სამკურნალოდ.

## ნამდვილი კარდამონი - *Elettaria cardamomum* White et Maton

### ოჯ. ჯანჯაფილისებრი - Fam. Zingiberaceae

მრავალწლოვანი 3-4 მ სიმაღლის ტროპიკული ბალახოვანი მცენარეა მხოხავი ფესვებითა და მსხვილი ფესურით; ინვითარებს 2 ღეროს, ერთი კვეკეტატიურია, ფოთლისეული, მეორე - მხოხავი, გენერაციული. ფოთლები ფართო ლანცეტაა, გრძელი (60 სმ). ყვავილი მარტივ ყვავილსაფრიანია, შუბისებრი, ბაცი მწვანე ფოთოლაკებით, შეკრებილია მცირე ზომის მტევნისებრ ყვავილედებად. ნაყოფი კოლოფია, დაფარულია ტყავისებრი მწვანე ფერის ქერქით, მათი გასკდომის თავიდან ასაცილებლად აგროვებენ მოუძწიფარ კოლოფებს; მშრალი კოლოფები ჩალისფერ-ყვითელი შეფერილობისაა, 1-2 სმ სიგრძის, ერთბუდიანი, მტვრევადი, უგემო და უსუნო, შეიცავს მრავალრიცხოვან თესლს; თესლი კუთხოვანია, დანაოჭებული, მურა, არომატული, სასიამოვნო მწკვავე გემოთი.

სამშობლოდ შრი-ლანკასა და სამხრეთ ინდოეთის მარადმწვანე მთიანი ტყეები ითვლება.

ტრადიციული, ერთ-ერთი უძვირფასესი და ფართოდ გავრცელებული ინდური კლასიკური სანელებელია.

კარდამონის სამკურნალოდ გამოყენება ახალ ერამდე მეხუთე საუკუნიდან იწყება. სამკურნალო ნედლეულს თესლი წარმოადგენს. შეიცავს 4-8% ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ლიმონენი, ტერპინეოლი, ბორნეოლი, მათი რთული ეთერები და ცინეოლი, აღინიშნება K, Fe, Ca, Na, P, Mg, სახამებელი, ნიაცინი, ვიტამინები A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>. ნაყოფებს ინახავენ ხელშეუხებლად (თესლებს არ აცილებენ კოლოფებს).

ჩვენ დროში მსოფლიო მედიცინის მესვეურთა მიერ კარდამონი რეკომენდებულია მაღალი ტემპერატურის (როგორც ანტისეპტიკი), ლარინგიტის, ბრონქიტისა და პნევმონიის სამკურნალოდ. ამავედროულად მისი საშუალებით შესაძლებელია ბრონქებისა და ფილტვების ეფექტური გაწმენდა, რისთვისაც კარდამონი უნდა დაემატოს შემწვარ ხილს. **არტერიული წნევის რეგულირებისა და გულის კუნთის გამაგრებისათვის იყენებენ კარდამონის ექსტრაქტს. მარგებელია ნერვოზებისა და სტრესების დროს.** უძველესი სამედიცინო ძეგლი ჯანმრთელობის შესახებ „აიურ-ვედა“ ამტკიცებს რომ,

კარდამონის მიღებით თქვენ მოიპოვებთ სიმშვიდეს, სიმსუბუქეს, ბელნიერებას, აქტიურობას და ტვინის სისხარტეს.

ამჟამად არომათერაპიაში მეტად პოპულარულია კარდამონის ზეთი. იყენებენ კუჭის სპაზმოლიტურ, გამამხნეველ და გასათბობ საშუალებად. აუმჯობესებს **პერიფერიულ სისხლძარღვებში სისხლის მიმოქცევას (ცივი კიდურები)**. ხველების დროს ურჩევნ ინჰალაციების სახით გამოიყენებას.

## **ნეგო, უკვდავა - Helichrysum arenarium (L.) Moench**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Asteraceae**

მრავალწლოვანი ქეჩისებრ შებუსვილი ბალახოვანი მცენარეა 15-30 სმ სიმაღლის დაუტოტავი ღეროთი. ფოთლები მორიგეობითაა განლაგებული, ქვედა - მოკლე ყუნწიანია, ხაზურ-ლანცეტა, ზედა - მჯდომარე, ხაზური. ყვავილები სურნელოვანია, შეფერილობით ღია ყვითელი ან ნარინჯისფერია, მილისებრი, ორსქესიანი, შეკრებილია წვრილ ბურთისებრ კალათებად. ნაყოფი მოგრძო მოყავისფრო თესლურაა. ყვ. V-IX; ნაყ. VI-IX.

გავრცელებულია ევროპასა და აზიაში, კავკასიაში. საქართველოში უკვდავას სხვა სახეობები იზრდება, თანახმად, ლიტერატურული წყაროებისა, ანალოგიურად შეიძლება მათი გამოყენება.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილები, გროვდება ყვავილობის საწყის პეროდში. შეიცავს: ფლავონოიდებს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს, ტრიტერპენულ საპონინებს, სკოპოლეტინს, სიტოსტერინს, ორგანულ მჟავებს, კაროტინოიდებს, პოლისახარიდებს, ფისებს, კალციუმისა და კალიუმის მარილებს, K ვიტამინს.

ხასიათდება ამოსახველებელი, შარდმდენი, ნადველმდენი, ჭიისმდენი და გამაუმტკივნეული მოქმედებით. უკვდავას პრეპარატები ხელს უწყობს **სისხლში ქოლესტერინის დონის დაქვეითებას, რაც განსაზღვრავს მის ანტიისკლეროტულ მოქმედებას.**

ხალხურ მედიცინაში ნახარშების და ნაყენების სახით გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, ნევრალგიის, ღვიძლის დაავადებების, სიმსუქნის, შაქრიანი დიაბეტის, გასტრიტის, კოლიტის, ენტერიტის, ქალური დაავადებების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, ყაბზობის, კანის**

დაავადებების, თირკმელების, შარდის ბუშტისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

მისგან დამზადებული პრეპარატები ხასიათდება **ჰიპოქოლესტერინული თვისებებით, ხელს უწყობს ქოლესტერინის ნაღველთან ერთად გამოყოფას**; გამოირჩევა ანტიბაქტერიალური აქტივობით, ამაღლებს პარაზიტების საწინააღმდეგო აქტივობას მეტრონიდაზოლით (ტრიხოპოლი) და ამინოხინოლით ლამბლიოზის მკურნალობისას (კომპლექსური გამოყენება). საუკეთესო საშუალებაა ციროზის, სიყვითლის, ქოლეცისტიტის, ქოლეცისტოანგიოქოლიტის, ჰეპატიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. იხმარება, როგორც **სუსტი სედატური საშუალება, აუმჯობესებს ათეროსკლეროზის დროს ნივთიერებათა ცვლას**. ნაყენს იყენებენ სისხლშემაჩერებელ საშუალებად ჰიპერპოლიმენოროეის, საშვილოსნოდან სისხლდენებისას, დაკავშირებულს საკვერცხეების დისფუნქციასთან, საშვილოსნოს ფიბრომიომის დროს ჰემორაგიული სინდრომით.

**უკვდავას ექსტრაქტს** გრანულირებული ფხვნილის სახით უნიშნავენ 1 გ დღეში 3-ჯერ 2-3 კვირის მანძილზე. აუცილებლობის შემთხვევაში მკურნალობის კურსს იმეორებენ 5 დღის შემდეგ.

**ნახარშს** შემდეგი წესით ამზადებენ: 10 გ დაქუცმაცებულ ყვავილებს უმატებენ 200 მლ ოთახის ტემპერატურის წყალს, აფარებენ ხუფს და აცხელებენ ადულებულ წყლის აბაზანაში 30 წუთს, ურევნ ხშირად, გადმოღების შემდეგ ანელებენ 10 წუთს, წურავენ, ფოთლების დაჭყლეტვის შემდეგ ნახარშს უმატებენ ადულებულ წყალს 200 მლ-მდე მოცულობის შესავსებად. მიიღება თითო სადილის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე. რივი ავტორების მონაცემებით ექსტრაქტთან შედარებით, ნახარში უკეთ მოქმედებს.

**უკუმარვენბლები:** ხასიათდება კუმულატორული მოქმედებით, რის გამოც მისი ხანგრძლივი დროით გამოყენება დაუშვებელია; სიფროთხილე მართებთ კუჭის მაღალი მჟავიანობითა და ჰიპერტონიით დაავადებულებსაც (ამაღლებს არტერიალურ წნევას).

## ნესვი - *Melo sativus* Sager.

### ოჯ. გოგრასებრნი - Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი მცენარეა 3 მ-მდე სიგრძის მიწისზედა ყლორტებით. ფოთლები მომრგვალოა ან თირკმლისებრი, მთლიანი ან დანაკვეთული. ყვავილები ერთსქესიანია, მონარინჯისფრო-ყვითელი გვირგვინით. ნაყოფი სფერულია ან მოგრძო 3 სმ-დან 2 მ-მდე, წონით 20 კგ-მდე. თესლი თეთრია ან კრემისფერი. ყვ. V; ნაყ. VII-IX.

ველურად არ გვხვდება. მიიჩნევა, რომ კულტურული ფორმები მიღებულია შერჩევის გზით აზიური სარეველა სახეობებიდან, რომლებიც დღესაც არსებობს. კულტივირებულია სავარაუდოდ ჩრდილოეთ ინდოეთსა და მის მიმდებარე რაიონებში, ახალ ერაშდე მრავალი ასეული წლით ადრე.

საკვებ და სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები წარმოადგენს. შეიცავს: შაქრებს, უჯვრედისს, აქროლად არომატულ ნაერთებს, ექსტრაქტულ და აზოტოვან ნივთიერებებს, ასკორბინის, ნიკოტინის, ფოლიუმის მჟავებს, რკინის მარილებს.

ხასიათდება **ანტისკლეროზული, მატონიზირებელი, ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, წყურვილის დამთრგუნველი, შარდმდენი, ნალველმდენი, სუსტი საფაღარათო მოქმედებით.**

მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ნაწლავების, თირკმელების, შარდკენჭოვანი და ღვიძლის დაავადებების, სისხლნაკლებობის, ნიკრისის ქარის, ბუასილის, ცინგის, შეკრულობის, სიმსივნის, დეპრესიისა და მელანქოლიის დროს; **დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლესტისტიტის გამოდევნას.**

ძველ მედიცინაში ნესვის ნაყოფებს მიაკუთვნებდნენ ფართო პროფილის გამასუფთავებელ საშუალებას; გარეგანად ასუფთავებს კანს, ხოლო შინაგანად – კუჭ-ნაწლავის ტრაქტსა და შარდსადინარების სისტემას. ავიცენა მიუთითებდა თირკმელებიდან და შარდის ბუშტიდან წვრილი ქვების გამოდევნის უნარზე.

ძველ ქართულ ხალხურ ხელნაწერებში გვხვდება ნესვის თესლი, თესლის გული, ნესვის ქერქი. თესლი ითვლებოდა შარდმდენ და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო საშუალებად; ქერქს ხმარობდნენ

საჭმლის მონელების გაუმჯობესების მიზნით, სურავანდიან ავადმყოფს გართულებების შემთხვევაში შუბლზე დანაყიდ ქერქს უსვამდნენ.

რძეში მოხარშულ ნესვის თესლებს ექიმბაშები წარმატებით იყენებენ შარდის შეკავების, შარდკენჭოვანი დაავადებებისას, ხოლო წვეწვს - კუჭის შეკრულობისა და ბუასილის დროს.

**უკურნება:** დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს ფალარატოს, ტკივილებს მუცლის არეში.

## **ნიორი - *Allium sativum* L.**

### **ოჯ. ამარილისებრი - Fam. Amaryllidaceae**

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, რთული ბოლქვით, დაფარულია მშრალი, თეთრი ან იისფერი აპკით; შედგება წვრილი ბოლქვაკებისაგან - ე.წ. „კბილები“, რომლებიც ასევე მშრალი აპკითაა შემოხვეული. ფოთოლი ბრტყელია, საზური, საკმაოდ უხეში, მუქი მწვანე, ლევა ელფერით, 1 მ-მდე სიგრძის. საყვავილე ისარი 1,5 მ სიმაღლისაა, მთავრდება წვეროსეული მცირე ყვავილიანი ყვავილედით - ქოლვით, გარშემორტყმულია ერთფოთოლაკიანი შალითით, რომელიც გაშლისას ცვივა; ყვავილი ჭუჭყისებრ-თეთრია, იშვიათად და მცირე რაოდენობით წარმოიქმნება, ხშირად ყვავილედში ყვავილების ნაცვლად ვითარდება წვრილი „საჰაერო“ ბურთისებრი 1,5-3 მმ ზომის ბოლქვაკები, რომლებიც გამრავლებისთვისაა გამოსადეგი. მცენარე ხასიათდება მკვეთრი, სპეციფიური ნივრის სუნით. ყვ. IV - V; ნაყ. VIII.

ველურად არ გვხვდება; ერთ-ერთი უძველესი კულტურული მცენარეა, რამდენიმე ათასწლეულია რაც კულტურაშია ცნობილი. ნივრის ბოლქვები სხვა კულტურებისაგან განირჩევა მშრალი ნივთიერებების ყველაზე მაღალი - 40 მგ%-მდე შემცველობით, შეიცავს 20-27 მგ% ნახშირწყლებს, 8 მგ%-მდე ცილებს, 35 მგ% ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C), ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>), ნიკოტინის მჟავას, ფიტოსტერინებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, რკინის, გოგირდის, მაგნიუმის, იოდის, სპილენძის მარილებს და სხვა ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს. ნივრის სპეციფიური სუნი და მწვავე გემო გამოწვეულია მათში არსებული ეთერზეთებისა (30 მგ%) და გლიკოზიდ ალინის შემცველობით.



**„ყოველგვარი დაავადების საწინააღმდეგო“** - ასე მოკლედ განსაზღვრა მისი თვისებები ავიცენამ. რეკომენდაციას უწევდა ნელლი ნივრის წვენს ან მოხარშულს სელატური ნერვის ანთებისას, ტკივილგამაყუჩებელს – კბილის, ქრონიკული ბრონქიტის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებისას, ასევე როგორც შარდმდენსა და ჭიისმდენ საშუალებას.

ჯერ კიდევ ვირგილიუსის მიერ ხოტბაშესხმული საშუალება დადლილობის საწინააღმდეგოდ - ეს არის კარგად დანაყილი ნიორი, მარილი, მაგარი ყველი, ტევანისა და ქინძის ფოთლები.

ასევე, ბევრ ქვეყანაში, შორეულ წარსულში, ამ მცენარეს მიიჩნევდნენ სასწაულმოქმედად, დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ადამიანს მატებდა ჯანმრთელობას, მეომრებს - ძალასა და სიძამაცეს. მასთან დაკავშირებული იყო რიგი რიტუალებისა - ძაფზე აცმული ნივრის ყელზე ტარება სხვადასხვა დაავადებისაგან თავდაცვის მიზნით.

შუა საუკუნეებში და უფრო მოგვიანებითაც გერმანიაში, საფრანგეთსა და სხვა ევროპულ ქვეყნებში, ასევე რუსეთსა და კავკასიაში ნიორი ითვლებოდა მაღალეფექტურ საშუალებად შავი ჭირის, ქოლერის, მუცლის ტიფის ეპიდემიების დროს. ევროპულ ქვეყნებში მისით მკურნალობდნენ ნაწლავებისა და ფილტვების ტუბერკულოზს, დიზენტერიას, ტიფს, ყბაყურას. რუსეთში ნივრის არყის ნაყენი იხმარებოდა თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვების სამკურნალოდ. ნივრის ეთერზეთებს ევროპასა და კუბაში სიყვითლის საწინააღმდეგოდ იყენებდნენ. ტრადიციულია იაპონელებისათვის როგორც ოფლმდენი საშუალება – ნივრის ფაფა ორთქლზე მოხარშულ ვერმიშელთან ერთად.

მიუხედავად მედიცინის მეცნიერების ძლიერი პროგრესისა, ნივრისადმი ნდობა, როგორც პანაცეასადმი, სხვადასხვა ხალხში შენარჩუნებულია ათასწლეულების მანძილზე. კერძოდ: „ნიორი იგივეა, როგორც ათი დედა“ (ინდური); „ნიორი შვიდ სატკივარს სპობს“ (რუსული); რუსეთში დიდი მარხვის დროს ამბობდნენ: „ნიორი და ბოლოკი - მუცელია მაგარი“. ხოლო დამამშვიდებელი საშუალება, რომელსაც უძველესი დროიდან იყენებდნენ შრი-ლანკას მოძღვრები ხალხურ მკურნალობაში – ნიორის ნახარშია.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მოხსენებულია ნიორი, ნივრის

ქერქი, თესლი, ყვავილი, წყალი. ქართველი ხალხი მას იყენებდა როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას ამა თუ იმ გადამდები სენისაგან დასაცავად და ცოფიანი ძაღლის ნაკენის დროს; იხმარებოდა თავის ტკივილის, საერთო სისუსტის, სიმსივნის, კბილის ტკივილის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ბუასილის, თავზე მღიერის გაჩენისა და სხვა შემთხვევაში. ხშირადაა მოხსენიებული ჩვენს კარაბადინებში, როგორც სისხლის მიმოქცევის მომწესრიგებელი, ცხვირის დაავადებათა და სიმსივნეთა საწინააღმდეგო საშუალება. საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ნიორს იყენებდნენ ჭიების გამოსადევნად, ძაღლის ნაკენის, ნაღრძობის სამკურნალოდ, სირსველიან კანზე საფეხებისათვის; პანარიციის დროს; ხმარობდნენ ბნედის, ფალარათის, ძლიერი ნერწყვის დენის, თმის ცვენის დროს.

ნივრის არყის ნაყენი ხელს უწყობს ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვებისაგან განკურნებას. **ასუფთავებს ორგანიზმს ცხიმოვანი და კირქვიანი დანალექებისაგან, მკვეთრად აუშჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ორგანიზმში ყველა ძარღვი, განსაკუთრებით – სისხლძარღვები ზდება ელასტიური; თავიდან აცილებს ჰიპერტონიას, მიოკარდიუმის ინფარქტს, სტენოკარდიას, სკლეროზს, სხვადასხვა სიმსივნის წარმოქმნას; ხსნის თავის ტკივილებს, ყურებში ხმაურს, აღადგენს მხედველობას. მწვავე სურდოს პროფილაქტიკისათვის სასარგებლოა ახლად დანაყლი ნივრის შესუნთქვა.**

უსიამოვნო სუნის მიუხედავად, ნივრის წვენი ძალზე სასარგებლოა ორგანიზმის სწრაფი გაწმენდისათვის. ასუფთავებს ფილტვებსა და ბრონქებს დაგროვილი ლორწოსაგან, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შხამების გამოდევნას; ეფექტურია ასევე ნაწლავების პარაზიტების წინააღმდეგ, დიზენტერიის დროს.

ფარმაცევტიული მრეწველობის მიერ გამოიციმა **ალოხოლის აბები**, რომელიც შეიცავს ნივრის მშრალ ექსტრაქტს და გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ქრონიკული ჰეპატიტის, ქოლანგიტისა და ქოლცისტიტის დროს; იხმარება ასევე ყაბზობისას, როგორც სასაქმებელი საშუალება. ნიორის ბოლქვის სპირტიანი გამონაწვლილი შედის პრეპარატ „ალილსატის“ შემადგენლობაში; იყენებენ ნაწლავების ათონიის, კოლიტების, **ჰიპერტონიული დაავადებებისა და ათეროსკლეროზის დროს.**

**უკუჩვენება:** შესაძლებელია მოახდინოს გამაღიზიანებელი მოქმედება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე, თირკმელებსა და ღვიძლზე.

**ოლეანდრე - Nerium oleander L.**

**ოჯ. ქენდირისებრნი - Fam. Apocynaceae**

მარადმწვანე ბუჩქი ან მცირე ზომის ხეა მურა დატოტვილი ღეროებით. ფოთლები მორიგეობითია, ლანცეტა ფორმის, შევიწროებული მოკლე ყუნწით. ყვავილები მსხვილია, ჩვეულებრივ ვარდისფერი, წითელი ან თეთრი, შეკრებილია მკვრივ ფარისებრ ყვავილედად. ნაყოფი მოგრძო ფოთლურაა მრავალრიცხოვანი თესლით. ყვ. VI-VIII; ნაყ. IX-X.

სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიულ მებაღეობაში. მცენარის ყველა ნაწილი შხამიანია. ფოთლები და ყვავილები შეიცავს დიგიტალინს, ურზოლის მჟავას, ოლეანდრომიცინს (ანტიბიოტიკი), საღებავ ნივთიერებებს, რუტინს, სპონინებს და დიდი რაოდენობის გულის გლიკოზიდებს, მაგ.: ოლეანდრინს. **ოლეანდრინის შემცველი გლიკოზიდები ხასიათდება მძლავრი კარდიოტონური მოქმედებით, ანელებს გულის შეკეციის სისშირეს, აძლიერებს მის ამპლიტუდას, ასტიმულირებს მიოკარდში სისხლის მიწოდებას, ზრდის სისტემური სისხლის მოძრაობის სისწრაფეს.** აღრე ფარმაცევტული მრეწველობა უშვებდა პრეპარატებს, რომლებიც ფოთლებისაგან მზადდებოდა: კორნერინი, ნერიოლინი. უნიშნავდნენ ქრონიკული სისხლის მოძრაობის უკმარისობისას ფილტვებში, **ღვიძლში, მაგისტრალურ ვენების სისხლძარღვებში, აგრეთვე მიტრალური მანკისა და ტახიკარდიის დროს.** სადღეისოდ აღნიშნული პრეპარატები არ გამოიყენება მაღალი ტოქსიკურობის გამო.

დიდი სიფრთხილით იხმარება ხალხურ მედიცინაშიც, მხოლოდ მინიმალური დოზებით. გამოცდილი ფიტოთერაპევტები მის ნაყენს უნიშნავენ თავის ტკივილის, **ნერვული გადაღლილობის, კრუნჩხვების, უძილობის, ჰემორაგიული ინსულტის** შემდგომ აღდგენის პერიოდში. გარეგანად ნაყენის საფენებს ხმარობენ ეგზემის და კანის სოკოვანი დაავადებებისას.

მიღებულია ჰომეოპათიური პრეპარატი, რომელსაც იყენებენ **მიოკარდიტების, გულის უკმარისობის, მიოკარდიოლისტროფიის, კანდიდოზის, სველი ეგზემის, მსხვილ ნაწლავში მიმდინარე გაძლიერებული ღებობის პროცესში.**

**უკუქმდება:** იმდენად ძლიერი შხამიანი მცენარეა, რომ ცნობილია მისი ბოლით მოწამვლის მძიმე შემთხვევებიც კი. არ არის რეკომენდებული იმ შენობებში კულტურის გამოზრდა, სადაც ბავშვები იმყოფებიან. **თვითმკურნალობა აკრძალულია!**

**ობუნცია - *Opuntia vulgaris* Mill. (= *O. ficus-indica* (L.) Mill.)**

**ოჯ. კაქტუსისებრი - Fam. Cactaceae**

მსხვილი, მრავალწლოვანი 4-6 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, გამოირჩევა სწრაფი ზრდის უნარით და ბუჩქების თავისებური, უცნაური ფორმირებით. ახასიათებს მუქი-მწვანე კვერცხისებრი ღეროები, მათი წვერები (კლადოდიუმები) წვნიანია, სქელი, ბაცი-მწვანე, მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი, იზრდება ერთი მეორეზე, გაბრტყელებულ ღეროებს შეცდომით ფოთლებად ღებულობენ. ნორჩი წვერების არეოლებზე იზრდება მათზე მიკრული ჩანასახოვანი ფოთოლაკები, რომლებიც შემდეგ ცვივა; ფოთლები მცირეა ზომისაა, წვნიანი, სადგისისებრი, კაშკაშა მწვანე. ეკლები ვითარდება რამდენადმე გვიან მწიფე სეგმენტებზე, ჩვეულებრივ განლაგებულია არეოლებზე (ზოგჯერ 2-4 ეკალი ერთად), მსხვილი და ნემსისებრია; გარდა ეკლებისა არეოლებზე ვითარდება **ე. წ. გლოხიდიუმები** - წვრილი, სუსტი, მახვილი და ხეშეში ეკლები, იზრდება არეოლების ირგვლივ კონებად. აპრილიდან სექტემბრამდე მცენარე ყვავილობს კაშკაშა ყვითელი ყვავილებით, წარმოიქმნება სეგმენტების წვერებზე და მათ კიდებზე. ნაყოფი მწიფდება ივლისის შუა რიცხვებიდან აგვისტოს შუა რიცხვებამდე, მსხლისებრი ფორმის კენკრაა, ხორცოვანი, საკმაოდ მსხვილი, რბილობი ტკბილია ნახევრადგამჭვირვალე, მრავალრიცხოვანი მსხვილი თესლებით.

გავრცელებულია კანადის სტეპური ზონიდან სამხრეთ არგენტინამდე, წყნარი ოკეანის სანაპიროდან ანდების მთიან რაიონებამდე, ზღ.დ. 5000 მ სიმაღლემდე. კულტივირებულია ევროპის რიგ ქვეყნებში.

ოპუნციის ნაყოფები და ღეროები საკვებად გამოიყენება როგორც ნელი, ასევე გადაამუშავებული სახით. ოპუნციის კლადოლომებში აღინიშნება დიდი რაოდენობის კაროტინი და ასკორბინის მჟავა, ფლავონოიდები (იზორამეტინომი), გლიკოზიდები, კემპფეროლი, პენდუმეტინომი, კვერცეტინი, რუტინი, ლუთინომი, ცხიმები, უჯრედისი, სასარგებლო მინერალები, უმთავრესად კალიუმი, კალციუმი, თუთია, მაგნიუმი, მცირე რაოდენობით ცილები.

გამოირჩევა მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით, აქტიურად გამოიყენება როგორც ტრადიციულ, ასევე ხალხურ მედიცინაში.

ხასიათდება ბაქტერიციდული, ანტიესპტიკური თვისებებით და ფართოდ გამოიყენება ყელის ტკივილების, ნაწლავებისა და შარდსასქესო სისტემის ანთებისას, ამავდროულად ააქტიურებს ღვიძლის, თირკმელების, ელენთის მუშაობას. **ვინაიდან აუმჯობესებს ტვინის სისხლძარღვების მიმოქცევას, ხსნის თავის ტკივილებს, ამახვილებს გონებას და მახსოვრობას, რეკომენდებულია საკვებად გამოიყენება მათთვის, ვინც გონებრივი შრომითაა დაკავებული.**

ოპუნცია იწვევს ორგანიზმზე საერთო გამაჯანსაღებელ მოქმედებას, **ამაღლებს დამცავ ფუნქციებს, აძლიერებს იმუნურ სისტემას; ახალი მონაცემებით ოპუნციის გამონაწერი - ეთილის აცეტატი შეიძლება გამოიყენებულ იქნეს თავის ტვინის დაავადებების (ალცჰეიმერია, პარკინსონი, ინსულტი), გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, კერძოდ მიოკარდიუმის ინფარქტის თავიდან ასაცილებლად და მათ სამკურნალოდ.**

ამერიკაში ჩატარებული ცდებით გაირკვა, რომ კაქტუსის 20-მდე სახეობა, მათ შორის ოპუნცია, საუკეთესო ანტიბიოტიკია, ხოლო ბოლივიასა და პერუში ამ მცენარეებით დაიწვეს კიბოს სიმსივნეების მკურნალობა.

ხალხურ მედიცინაში მცენარის ყველა ნაწილს სამკურნალოდ უძველესი დროიდან იყენებდნენ; კერძოდ: ცინგის, ყელის დაავადებების, ნაწლავებისა და შარდსასქესო სისტემის ანთების, თირკმელების, ღვიძლის, ელენთის მუშაობის გააქტიურებისათვის, მამაკაცებში პოტენციის ასამაღლებლად; ოპუნციის წებოვან წვეწვს ინდიელები ხმარობდნენ მოტეხილობებისას თაბაშირის მსგავსად, ასევე რადიკულიტის საწინააღმდეგოდ.

**უკუჩვენება:** სასიამოვნო სიურპრიზების გარდა, ოპუნციის გამოყენებისას **სიფრთხილის დაცვაა საჭირო**, წინააღმდეგ შემთხვევაში ბევრ უსიამოვნებას გადაეკიდებით. საქმე იმაშია, რომ გლოხიდები ადვილად იჭრება კანში, წვრილი ეკლების ამოღება კი გართულებულია, იწვევს ქავილს, დისკომფორტს, ზოგჯერ შეშუპებას და ანთებას.

## **ორკბილა - Bidens tripartita L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი 90 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები სამ-ხუთნაკვთიანია, ფრთიანი ყუნწებით. ყვავილები ყვითელია, შეკრებილია კალათებად, რომლებიც ღეროების წვეროებზე განლაგებული ცალკეულად ან 3-4 ერთად. ნაყოფი თესლურაა. ყვ. VI-IX; ნაყ. VIII-IX.

საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება ზღვისპირა ზოლში და მთის წინებზე ჭაობიან და ტენიან ადგილებში, ზოგჯერ როგორც სარეველა ბოსტნებსა და ბაღებში. სამკურნალოდ გამოიყენება წვეროსეული ყლორტები, შეგროვილი ყვავილობის საწყის პერიოდში. მის შემადგენლობაშია ეთერზეთები, ფლავონოიდები, კაროტინოიდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ლაქტონები, კუმარინები, ასკორბინის მჟავა, მიკროელემენტები - მარგანეცი, რკინა, ქრომი, სპილენძი და სხვ.

ხასიათდება ნალველმდენი, შარდმდენი და ოფლმდენი მოქმედებით. ხელს უწყობს საკვებმომწელებელი პროცესების აღდგენას და ნივთიერებათა სწორ ცვლას. დადებითად მოქმედებს ძვალ-კუნთოვანი აპარატის დაავადებების, ბრონქიტის, შეშუპების, დიაბეტის, ცისტიტის, ონკოლოგიური წარმონაქმნებისას. ითვლება, რომ სიმსივნის საწინააღმდეგო ეფექტით ხასიათდება მასში შემავალი ნივთიერება ფენილგენტატრინი. ნაყენი წმინდავს ღვიძლს, აძლიერებს მადას, ახდენს ელენტის მუშაობის ნორმალიზებას. ორკბილას ეთერზეთები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, ებრძვის ღვებობად ბაქტერიებს და ხელს უწყობს ჭრილობების სწრაფ შეხორცებას. ხასიათდება მსუბუქი **დამამშვიდებელი მოქმედებით**. გარეგანი მოქმედება გამოიხატება საფენების, აბაზანების სახით მეტუქურ

ბავშვებში დიათეზის, აგრეთვე ფურუნკულების, სეზორეის, წყლულების, ნეიროდერმიტის, ფსორიაზის სამკურნალოდ.

შინაგანი მიღებისათვის, როგორც „**სისხლის გამწმენდი**“ საშუალებას, ნაყენს შემდეგი პროპორციით ამზადებენ: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აჩერებენ 10 წუთს, წურავენ, მიიღება თითო სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში.

**უკურნებები:** უკონტროლო ხმარება და ღოზების გადაჭარბება იწვევს ნერვულ აღზნებადობას, გაღიზიანებას და პანიკურ შეტევას, წნევის დავარდნას და სისუსტეს.

## **ობრაზში - *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ორწლოვანი მცენარეა, ხორცოვანი, თეთრი, თითქმის თითისტარისებრი ფესვით. ღერო სწორმდგომია, წვრილი, დატოტვილი, დაღარული, შიშველი, 60-100 სმ სიმაღლის. ფოთლები ბაცი-მწვანეა, პრიალა, გრძელყუნწიანი, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილი, ნაკვეთლები დაკბილულია. ყვავილები რთულ ქოლგებადაა შეკრებილი, გვირგვინის ფურცლები მოყვითალო-მომწვანო ან მოთეთრო შეფერილობისაა. მცენარის ყველა ნაწილისათვის სპეციფიური სურნელია დამახასიათებელი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლოდ ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები ითვლება. საქართველოში უხსოვარი დროიდანაა კულტივირებული, გვხვდება ყველა რაიონში, ზოგჯერ გავლურებული სახით. ბოსტნეული და სანელებელი მცენარეა. ამაღლებს საკვების გემოვნურ თვისებებს.

ძირხვენი და ფოთლები შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს (70-400 მგ%), ეთერზეთებს, ლორწოს; ფოთლები მდიდარია კაროტინით (პროვიტამინი A), აგრეთვე ფოლიოს მჟავით, ფლავონოიდებით, ტოკოფეროლით; ნაყოფები შეიცავს 6 მგ%-მდე ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, კუმარინებს, გლიკოზიდ აპინს.

ხასიათდება **ანტიისპტიკური**, დეზინტოქსიკაციური, შარდმდენი, ნალველმდენი, **სპაზმოლიტური** მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინასა და ჰომეოპათიაში ნაყოფები, ფესვი და ფოთლები



გამოიყენება როგორც ეფექტური დიურეზული და **საზმომოტიური საშუალება**; ალაგზნებს კუჭის ჯირკვლების სეკრეციას, ამალღებს მადას და აუმჯობესებს საკვების მონღლებას. იზმარება **გულის**, თირკმელებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის ანთების, ჰიპოსეკრეციული გასტრიტის დროს.

ოხრაზუმის წვენი ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ძლიერმოქმედი მცენარეული წვენია, არ უნდა იქნეს ერთჯერად 30-50 გრამზე მეტი მიღებული. ხასიათღება ჟანგბადის ცვლის, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების ფუნქციების შენარჩუნების უნართ, ხელს უწყობს **სისხლძარღვებისა და არტერიების კედლების გამაგრებას**, კარგი საშუაღებაა თირკმეღებსა და საშარდე ბუშტში ქვების გაჩენის საწინააღმდეგოდ. წარმატებით გამოიყენება წყალმანკის, ნეფრიტის სამკურნალოდაც.

ჰიპოკრატე და დიოსკორიდე თავიანთ თხზუღებებში ხშირად იხსენიებენ მას. ფართო სამკურნალო გამოიყენება ჰპოვა ახ. წ. აღ.-დან. XV ს-ში მიღებულ იქნა ოხრაზუმის ზეთი სუფთა სახით.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მის ნახარშს იყენებენ პირის ღრუს სიმშრალისა და პირის წვის დროს, აგრეთვე შარდმდენ საშუაღებადაც.

**ნახარში** შემდეგი წესით მზადღება: 1 კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნელღეულს (მთელი ბალახი) უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადღლარ წყალს, ადღღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30-40 წუთს, აცივებენ 10 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადღლარი წყღით მოცუღობას საწყის დონემდე, მიიღება 2 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

**ნაყენი:** 1/2 ჩაის კოვზ თესღს ასხამენ 2 ჭიქა ცივ წყალს, აჩერებენ 8-10 საათს, ფიღტრავენ მარღის 2-3 ფენაში. მიიღება 2-3 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

**უკურწენება:** ორსუღობა; მაღალი დოზები აღიზიანებს კუჭ-ნაწღავის ტრაქტს და თირკმეღებს, მოქმეღებს ნერუღულ სისტემაზე, იწვევს თავბრუსხვევას.

## **ბეკანი - *Carya pecan Engl. et Graebn.***

### **ოჯ. კაკლისებრნი - Fam. Juglandaceae**

ტანადი ხეა 30-60 მ სიმაღლის, 2,5 მ დიამეტრის ტანიტა და ძლიერი ვარჯით. ფოთლები 50 სმ სიგრძისაა, 9-17 მოგრძო-ლანცეტა დაკბილული ფოთოლაკებით. მამრობითი მჭადა ყვავილედ 15 სმ-მდე სიგრძისაა, სამ-სამი ფოთლის უბეებიდან ამოდის. მამრობით ყვავილებში 4-6 მტვრიანაა. მდედრობითი ყვავილები შეკრებილია კონებად, 3-4 ცალი ყლორტების ბოლოებში. ნაყოფი მშრალი კურკაა კვერცხისებრი ან მოგრძო ფორმის, მუქი ყავისფერი გარეთა ნაწილით, რომელიც მომწიფებისას სკდება და მოგრძო ფორმის მერქნისებრი კურკით, რომელშიც თესლია მოთავსებული.

სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა, სადაც წარმოქმნის ფართო ტყეებს, განსაკუთრებით აშშ-ში (ტეხასი, ლუიზიანა, მისისიპი), სადაც მრავალი ჯიშია გამოყვანილი. საქართველოში მისი მოშენება მცირე ფართობებზე XX ს-ის ბოლოს იწყება, უმთავრესად აჭარაში.

აშენებენ საკვებად გამოსადეგი თესლის, მყარი მერქანისა და დეკორატიული მიზნებისათვის. თესლს იყენებენ ნედლი და მშრალი სახით, გამოიყენება საკონდიტრო წარმოებაში და სხვადასხვა სახის საკვების დასამზადებლად.

თესლები შეიცავს 71 მგ% - მდე ცხიმებს, 19 მგ% ცილებს, 14 მგ% ნახშირწყლებს, პროტეინებს, ფოლიუმის მჟავას, ვიტამინებს (A, E, B), მინერალურ მარილებს (Ca, Mg, Zn, P, K).

თესლიდან მიღებული ზეთი ზეთისხილის ზეთის მსგავსია და ანალოგიურად იხმარება, კერძოდ: ხელს უწყობს **სისხლში ქოლესტერინის დონის დაქვეითებას, აფერხებს ათეროსკლეროზისა და ვარიკოზის განვითარებას, სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა და იშემიური დაავადებების**, თავის ტკივილების დროს; აძლიერებს ორგანიზმის იმუნიტეტს, იცავს უჯრედებს, აღადგენს ძალებს; **შეუცვლელია ასაკოვანი და დაავადებული ადამიანებისათვის.**

**უკუქმდება:** ფაქტიურად არ გააჩნია.

## **პირშუშა - *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb.**

### **ოჯ. კომბოსტოსებრნი - Fam. Brassicaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მთავარდერძა, სქელი, გრძელი, ხორცოვანი ფესვით. ღერო ერთი ან რამდენიმეა, სწორმდეგომი, ღარიანი, გლუვი, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები როზეტადაა შეკრებილი, მსხვილია, გრძელყუნწიანი, ფართო ღანცეჭა, შიშველი, ტალღისებრი კიდეებით, მრგვალკბილა; ღეროსეული ფოთლები მოგრძო ან მოგრძო-ღანცეჭაა, ფრთისებრგანკვეთილი, ქვედა მათგანი - ყუნწიანი, ზედა - მჯდომარე, შემცირებული ზომის, კიდედაკბილული ან მთლიანი. ყვავილები წვრილია, თეთრი, ჯვაროსნებისათვის დამახასიათებელი ტიპური აგებულებით, შეკრებილია რთულ მტევნისებრ ყვავილეებად. ნაყოფი მომრგვალო ჭოჭაკია, ბადისებრ დამარღვეული, 6 მმ-მდე სიგრძის. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ველურად და გაველურებული სახით გვხვდება ევროპაში, კავკასიასა და ციმბირში. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული როგორც ფესვისეული საწებელი. შეიცავს 30-33 მგ% მშრალ ნივთიერებას, მათ შორის 3,6-4,5 მგ% ნედლ ცილებს, ნახშირწყლებს: გლიკოზიდ სირინგინს, რომლის შემადგენლობაში შედის მდოგვის ზეთი, გალაქტოზას, არაბინოზას, ქსილოზას, სახაროზასა და პენტოზანს, ასევე პოლისახარიდებს, გალაქტერონის მჟავას, საპონინებს, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, P), კაროტინს, ფლავონოიდებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, მაგნიუმისა და სპილენძის მინერალურ მარილებს. პირშუშას მწვავე გემო გამოწვეულია მდოგვის გლიკოზიდ სირინგინით, რომელიც გახლეჩვისას გამოჰყოფს ალილურ ეთერზეთებს, რომელიც განსაზღვრავს მის დამახასიათებელ გემოს.

პირშუშას ფოთლები, რომლებიც დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს შეიცავს, ფართოდ გამოიყენება სურავანდის საწინააღმდეგოდ, აგრეთვე რადიკულიტის დროს ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად; იყენებენ ნატკენებზე პლასტირის სახით. ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია მისი ბაქტერიოციდული მოქმედება.

ფესვის წვენი, როგორც სამკურნალო საშუალება მხოლოდ ხალხურ მედიცინაში იხმარება, კერძოდ: ცინგის, რევმატიზმის, სასუნთქი გზების კატარალური ანთების, შარდის ბუშტში ქვების

საწინააღმდეგოდ, როგორც შარდმდენი და ამოსახველებელი საშუალება; ეთერზეთები და მაღალი კონცენტრაციის ექსტრაქტები ავიწროებენ სისხლძარღვებს, ხოლო დაბალი კონცენტრაციის - აფართოებს ნაწლავების პერისტალტიკას. წყლის ექსტრაქტები და ცილები ალაგზნებს კუჭის სეკრეციას და შეიძლება გამოყენებულ იქნეს დიაგნოსტიკური და სამკურნალო მიზნით ანაციდური გასტრიტის მკურნალობისას; ნაყენი - ბოტკინის დაავადებების ქრონიკული ფორმების სამკურნალოდ გამოიყენება, იწვევს აგრეთვე დადებით სამკურნალო ეფექტს მწვავე ჰეპატიტის დროს.

დადგენილია პირმუშხას ფესვების **ანტიოქსიდანტური, ანტიბაქტერიული, ანტიმიკრობული, პროტისტოციდული, მიკოსტატიკური, მიკოლიტური, მიკოციტური და ფიტონციდური თვისებები.** გამოვლენილია ნახარშისა და ნაყენის სამკურნალო ეფექტი ქრონიკული კოლიტის, ქოლეცისტიტის, ანგიოქოლიტის დროს. იხმარება კოსმეტიკური მიზნებისთვისაც - ჭორფლისა და სახის ლაქიანობის მოსაცილებლად. თესლებს კიბოს საწინააღმდეგოდ იყენებენ.

ფესვებისა და ფოთლების კომპლექსური პრეპარატები ნაკლებ ტოქსიკურია და იწვევს ფართო ანტიბაქტერიულ აქტივობას.

**უკურნება:** წყლულოვანი, ღვიძლისა და თირკმელების დაავადებები, მაღალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტები, კოლიტები.

## **პომიდორი - *Lycopersicon esculentum* Mill.**

### **ოჯ. ძაღლყურბენასებრნი - Fam. Solanaceae**

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, სწორმდგომი ან გართხმული 3 მ-მდე სიგრძის ხეშეშებწვიანი ღეროებით, მკვეთრი სპეციფიური სუნით. ფოთლები მორიგეობითია, წყვეტილ ფრთისებრგანკვეთილი, სეგმენტები მთლიანია ან ფრთისებრდაყოფილი, სხვადასხვა მოხაზულობისა და ზომების. ყვავილები ორსქესიანია, გვირგვინი ხუთფურცლიანია, მომწვანო-ყვითელი, 5-9-კბილიანი, ჯამის ტოლი, შეკრებილია უბისეულ ყვავილედად. ნაყოფი - კენკრაა, სხვადასხვა ფორმის (სფერული, ქლიავისებრი ან ოდნავ შებრტყელებული), შეფერილობისა (წითელი, ყვითელი ან თითქმის

თეთრი) და დიამეტრის (10 სმ-მდე). თესლი მოთეთრო-ყვითელია, 1,5-2 მმ სიგრძის. ყვ. IV-V; ნაყ. VII-IX.

ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ ამერიკის ტროპიკულ რაიონებში. სადღეისოდ მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული ბოსტნეული მცენარეა. იზმარება ნედლი და გადამუშავებული სახით. ნედლი ნაყოფი შეიცავს 93,6 მგ% წყალს, 4,5-6 მგ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 1,5-7 მგ% შაქრებს, რომლებიც უმთავრესად მონოსაქარიდებითაა წარმოდგენილი (გლუკოზა და ფრუქტოზა), 1,6 მგ% ნედლ ცილებს, 0,35 მგ% სახამებელს, 0,98 მგ% უჯვრედისს, 0,35 მგ% ცხიმებს, 4,32 მგ% ნახშირს, პექტინებს, 0,45 მგ% ორგანულ მჟავებს (პანთოთენის, ნიკოტინის, ფოლიოს, ლიმონის, ვაშლის, ღვინის), მაკროელემენტებს (Ca, mg, Na, Ka, P, Cl, S), ვიტამინებს (55 მგ% ასკორბინის მჟავას, 0,8-1,2 მგ% კაროტინს, 0,3-1,6 მგ% B<sub>1</sub>, 1,5-6 მგ% B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, E, K, PP, ქოლინს), მიკროელემენტებს (Fe, Zn, I, Cu, Mg, Se, Cr, Ft, Mo, Co, Ni, Ru), ანტიოქსიდანტებს (ლიკოპინი), ფიტონციდებს.

ხასიათდება მაღისმომგვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, პათოგენური მიკროფლორის დამთრგუნველი, **არტერიული წნევის დამწვეი მოქმედებით.**

გამოიყენება ავიტამინოზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობის, სისხლნაკლებობის, ლეიძლის (ჰეპატიტის) და **გულ-სისხლძარღვთა დაავადების, ათეროსკლეროზისა** და უმადობის დროს. აჩერებს ადამიანისათვის მავნებელი პათოგენური მიკროსკოპული სოკოების განვითარებას. ითვლება კარგ დეპრესანტად, აუმჯობესებს გუნებაგანწყობას, ებრძვის ბაქტერიულ და ანთებით პროცესებს; მასში შემავალი ანტიოქსიდანტები კი ბუნებრივი წამალია მრავალი დაავადების მიმართ, უპირველესად კი კიბოს უჯვრედების საწინააღმდეგოდ.

**უპუქმდება:** ორგანიზმის ალერგიულობა, ნალველ-კენჭოვანი დაავადებები, ნიკრისის ქარი. კონსერვირებული, დამარილებული და დამწნილებული პომიდორი არ არის რეკომენდებული თირკმელებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, მათ შორის ჰიპერტონიის დროს.

## **ჟენშენი - *Panax ginseng* C. A. Mey**

### **ოჯ. არალიასებრნი - Fam. Araliaceae**

მრავალწლოვანი 30-70 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ფესვი მთავარღერძაა, წვნიანი, 2-6 ნაწილად დატოტვილი, 20-25 სმ სიგრძის და 2-2,5 სმ სიგანის, მოგრძო-ცილინდრული ფორმის, ყვითელი ან მოთეთრო შეფერილობის; ფესვის ზედა ნაწილში ჩანს „ყელი“, პატარა სიგრძივი ნაოჭიანი ფესურით და 2-3 მოზამთრე კვირტით; ინვითარებს ერთ მიწისზედა, სწორ, წვრილ ღეროს, რომლის ფუძესთან რამდენიმე ფოთლისეული ქერქლია, 2-5 ფოთლისგან შემდგარი წვეროსეული როზეტით; ფოთლები თათისებრფრთართულია, გრძელყუნწიანი, ღეროს წვერზე რგოლებად შეკრებილი. ღერო და ფოთლები იისფერ-მოწითალო ელფერისაა; ფოთლების რგოლების ცენტრიდან ვითარდება საყვავილე ისარი, რომელიც ინვითარებს მარტივ ქოლგებად შეკრებილ მომწვანო-მოთეთრო შეფერილობის ყვავილებს. ნაყოფი კაშკაშა წითელი, ოდნავ თირკმლისებრი, ხორცოვანი კენკრაა (2-3 კურკით). ყვ. VII; ნაყ. VIII-IX.

ჟენშენი რელიქტური მცენარეა, უძველესი გეოლოგიური ეპოქის მცენარეული საფარის გადარჩენილი წარმომადგენელი. გვაცნობს სიცოცხლის ხანგრძლივობით, რაც უჩვეულოა ბალახოვანი მცენარეებისათვის. 1905 წელს მანჯურიაში რკინიგზის მშენებლობისას ნაპოვნი იქნა ჟენშენის უნიკალური ძირი, რომელიც 200 წლის იყო, ხოლო მისი ფესვი 600 გრამს იწონიდა, მაშინ, როდესაც 100-200 გრამიანი ფესვები იშვიათობას წარმოადგენს. ფესვი გაყიდული იქნა შანხაიში 5000 დოლარად, რაც სპეციალისტების აზრით მისი საფასურის ნახევარ ფასს შეადგენდა.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს. შეიცავს: პანაქს-საპონინს, ეთერზეთებს - პანაცენს, სესკვიტერპენებს, პანაქსინის მჟავას, რომელიც შედგება ცხიმოვანი ზეთების ნარეგებისაგან: პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლინის, გინზენინის; ფიტოსტერინებს, ლორწოს, ფისებს, ფერმენტებს, ვიტამინებს B, B<sub>1</sub>, ღერწმის შაქარს, მცირე რაოდენობით დაუდგენელ ალკალოიდებს, ფოსფორს, გოგირდსა და მიკროელემენტებს: P, K, Ca, Mg, Na, Fe, Al, Si, Sr, Mn, Ti.

1596 წელს გამოცემულ ჩინურ ფარმაცოპეაში საპატო ადგილი აქვს ლათობილი მცენარეს, რომელიც ორი იეროგლიფით აღინიშნება „ჟენ“ - ადამიანი და „შენ“- ფესვი. მცენარის ფესვი მართლაც ადამიანის ფიგურას მოგვაგონებს. ჩინეთში სამკურნალო მიზნით 3000 წლის წინათ გამოიყენებოდა. მის სამკურნალო თვისებებზე უამრავი ლეგენდა არსებობს. მას მიაწერდნენ არა მარტო ყველა დაავადების განკურნების თვისებას, არამედ მომაკვდავ ადამიანში თვით სიცოცხლის ჩასახვის უნარსაც კი. ხალხში მას უწოდებენ „სასიცოცხლო ფესვს“, „მსოფლიოს საოცრებას“. ევროპაში მისი სასიცოცხლო თვისებები პირველად XVII ს-ში გახდა ცნობილი. ჟენშენის სამშობლოში მოგზაურ პირებს ევროპაში ჩამოჰქონდათ ცნობები ამ საოცარი მცენარის შესახებ, რომელიც ყველა დაავადებას კურნავდა. აქედან გამომდინარე ცნობილმა შვედმა ბოტანიკოსმა კარლ ლინემ 1753 წელს ლათინურად უწოდა “Panax”, რაც „ყოველის მკურნალს“ ნიშნავს.

ხასიათდება ძლიერი ანტიოქსიდანტური მოქმედებით; ოფიცინალურ მედიცინაში მისი პრეპარატები გამოიყენება **ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, დაქვეითებული შრომისუნარიანობის, ხანგრძლივი, მძიმე ავადმყოფობის შემდეგ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონალური დარღვევების, სასქესო ორგანოების ჰიპოფუნქციის და ფუნქციონალური, ნერვული და ფსიქიური დაავადებების (ნევროზები, ნევრასტენია, ფსიხოსტენია და სხვ.), ქრონიკული და ანაციდური გასტრიტების დროს. ხელს უწყობს ტკივილების გაქრობას, მადის აწევას, არეგულირებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციას, არტერიულ წნევას. ახალი მონაცემებით, იწვევს კიბოს სიმსივნეების დათრგუნვას და ბოჭავს მათ განვითარებას.**

სამედიცინო პრაქტიკაში ჟენშენი გამოიყენება უმთავრესად სპირტიანი ნაყენებისა და ექსტრაქტების სახით. ნაყენის დოზა 15 წვეთია დღეში 3-ჯერ. მიღებულია ფესვების ფხვნილის პრეპარატი, რომელიც დოზირებულია - 0,25 გ დღეში 3-ჯერ. ზოგჯერ მკურნალობას უფრო მცირე დოზებით იწყებენ და თანდათანობით ზრდიან.

**უკუმაჩვენებელია** ჰიპერტონიის, მწვავე ინფექციური დაავადებების, ბავშვებისა და ფეხმძიმე ქალებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს გულის ტკივილებსა და თავბრუსხვევას. დაუშვებელია ჟენშენის პრეპარატების მიღება ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო, გულისა და ანტიბიოტიკურ საშუალებებთან ერთად.



## **ჟოლო - Rubus idaeus L.**

### **ოჯ. ვარდისებრი - Fam. Rosaceae**

ნახევრადბუჩქია, 1,5 მ სიმაღლის, ორი ტიპის ყლორტებით: ერთწლიანი მწვანე სტერილური და ორწლიანი გამერქნებული გენერაციული. მწიფე ნაყოფი წითელია. ფოთლები სამფოთლოაკიანია ან კენტფრთისებრი, ქვედა მხარეზე თეთრი ქეჩისებრი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-IX. საქართველოს ყველა რაიონშია გავრცელებული. იზრდება მთის შუა და სუბალპური სარტყლის ტყეებში, ტყის პირებზე, ნაკაფებში, ხეობათა ფერდობებზე. მნიშვნელოვანი კენკროვანი კულტურაა.

ნაყოფები შეიცავს 11 მგ%-მდე შაქრებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, პენტოზა), 1-2 მგ% ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, სალიცილის, ღვინის), მათ მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C, A, B, PP), უჯრედის, პექტინებს, კატექინებს, ფლავონოიდებს. თესლი - 22 მგ%-მდე ცხიმოვან ზეთებს.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება; ჯერ კიდევ ძველ რომში პლინიუსის მიერ სამკურნალო მცენარეთა სიაში იყო შეტანილი, გვხვდება ყველა სამკურნალო წიგნში.

ხასიათდება ანტისკლეროტული, ანტიბაქტერიული, ანთების საწინააღმდეგო, სიცხისდამწევი, შემომგარსავი, ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, სისხლში შაქრის დამწევი, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება **ათეროსკლეროზის, ბრონქიალური ასთმის, ნევრასთენიის,** შაქრიანი დიაბეტის, სურავანდისა და ავიტამინოზის საწინააღმდეგოდ, პნემონიის, გაციების, სისხლნაკლებობის, ფაღარათის, ქრონიკული რევმატიზმის, პირღებინებით მიმდინარე კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს.

ფოთლებისა და ნაყოფების წვენი გამოიყენება გინეკოლოგიური დაავადებების, ჭვლების, ღიზენტერიისა და დიარეის დროს.

ნელლი ნაყოფები რეკომენდებულია უზმოზე 120-150 გ **ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადებისას.**

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ნიკრისის ქარი, ნეფრიტი, ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

**ჟუნჟრუკი - *Stellaria media* (L.) Cyr.**

**ოჯ. მიზაკისებრნი - Fam. Caryophyllaceae**

ერთ ან ორწლოვანი სუსტღეროიანი ბალახოვანი მცენარეა, უფრო პატარა ზომის 2,5-3 სმ სიგრძის, კვერცხისებრი ან კვერცხისებრ-ლანცეტა ფორმის ფოთლებით, ქვედა მათგანი ცოტად თუ მეტად გრძელყუნწიანია. ყვავილი თეთრია, თესლები ბორცვებიანია. ყვ. III-IX. ნაყ. IV-IX. გავრცელებულია მთელ საქართველოში ტყის სარტყელში. იზრდება ტყის პირებზე, ღორღიან ფერდობებზე, რუდერალურ ადგილებში.

ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ გამოიყენება ნელლი მცენარე, ყვავილები, წვენი, ღეროები, გამშრალი ფოთლები, რომლებიც **აუმჯობესებს გულის მუშაობას და ნივთიერებათა ცვლას**. ფოთლებს აგროვებენ მთელი ზაფხულის განმავლობაში. შეიცავს კაროტინს, C და E ვიტამინებს, ეთერზეთებს და სინაპის მჟავას.

ბალახის ნაყენი ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, დამარბილებელი, ამოსახველებელი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი თვისებებით, ხალხურ მედიცინაში იყენებენ **გულის ტკივილების, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, კუჭისა და ნაწლავების უძლურების, ფალარათის, აპენდიციტის, ყაბზობის, გაციების, ხველების, ბრონქიტის, პლევრიტის, ჰეპატიტისა და ღვიძლის სხვა დაავადებების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ**; ბავშვთა პრაქტიკაში **კრუნჩხვების** საწინააღმდეგოდ. გარეგანად ნაყენის კომპრესებს და ნელლი ბალახის დაქუცმაცებულ ნაწილებს ადებენ სიმსივნეებს, მათ შორის ავთვისებიანს, ფურუნკულებს, ჰემოროიდალურ კვანძებს, კანის სხვადასხვა დაავადებებს, დამწვრობებს და მოტყეხილობებს.

გულის ტკივილების დროს რეკომენდებულია შემდეგი პროპორციის **ნაყენი**: 25 გ მშრალ ბალახს უმატებენ 200 მლ მღუღარე წყალს, აყენებენ 4 სთ, შემდეგ წურავენ, მიიღება 50 მლ 4-ჯერ დღეში ჭამის წინ. არა ნაკლებ ეფექტურია ბალახის წვენი, თაფლით დამტკბარი გულის ფუნქციონალური დაავადებებისას, რომელსაც ღებულობენ თითო სადილის კოვზს 4-6-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

## **რაუვოლფია - Rauwolfia serpentina Benth.**

### **ოჯ. ქენდრისებრნი - Fam. Apocynaceae**

მარადმწვანე, მცირე ზომის 20-დან 50 სმ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ფოთლები რგოლურადაა განწყობილი, მკვრივია, შიშველი, ელიფსური ან მოგრძო-ოვალური, ოდნავ წამახვილებული და მოკლე ყუნწად შევიწროებული. ყვავილი თეთრია, იშვიათად ვარდისფერი, მილისებრი, 5-ნაკვთიანი, შეკრებილია ხშირ ქოლგისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი წითელი, სფერული კენკრაა, შუამდე შეზრდილი ორი წვნიანი კურკით.

ბუნებრივად გავრცელებულია ინდონეზიაში, ბირმაში, ინდოეთში, პერუში, ბენგალიაში, ჰიმალაიზე, კუნძულ იავასა და შრი-ლანკაზე.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს, რომელიც დიდი რაოდენობის ალკალოიდებს შეიცავს, მათ შორის ისეთ მნიშველოვანს, როგორცაა რეზერპინი, რაუნატინი, რაუვოლფინი და სხვ. უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა სხვადასხვა მწერებისა და გველების ნაკბენების დროს, ქოლერის, ფალარათის, მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ, **დამამშვიდებლად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე და აქვეითებს სისხლის წნევას.**

თანამედროვე მედიცინაში რაუვოლფიის კომპონენტების საფუძველზე მიღებულია უამრავი პრეპარატი, რომლებიც მთელი რიგი დაავადებების საწინააღმდეგოდ გამოიყენება. ხასიათდება საოცარი **სედატიური მოქმედებით მანიაკალური ქცევის, მოუსვენრობის, ეპილეპსიის, ფსიქიური დაავადებების, ქრონიკული უძილობის დროს.** მას უნიშნავენ ციებ-ცხელების (მალარია), სხვადასხვაგვარი დერმატოზების დროს. ასევე წარმოადგენს ეფექტურ ჭიისმდენ საშუალებას.

სამკურნალო მოქმედება პრეპარატებისა დაფუძნებულია ცალკეულ გამოყოფილ ალკალოიდებზე. როგორც წესი, **რეზერპინი გამოიყენება როგორც ჰიპოტენზიური და ანტიარითმული საშუალება,** ვინაიდან ხელს უწყობს არა მარტო ძილის აღდგენას, არამედ აქვეითებს ტვინში დოფამინის, სეროტონინისა და ნორადრენალინის შემცველობას. **ჰიპერტონიის დროს ასეთი პრეპარატები საერთოდ შეუცვლელია. ნერვულ სისტემაზე მისი დადებითი მოქმედებიდან გამომდინარე. რაუნატინის რეგულარული მიღებით იხსნება თავის ტკივილების სიმძიმე, გაღიზიანება და თავბრუსხვევები.**

თანამედროვე ჰომეოპათების მიერ დამტკიცებულია რაუვოლფიის ეფექტურობა არა მხოლოდ ჰიპერტონიის, არამედ დეპრესიებისა და სხვადასხვა სახის ნევროზების დროსაც.

**უკუქმდება:** რაუვოლფიის გამოყენებისას დოზის გადაჭარბებამ ან არასწორმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული დარღვევები სისხლის მიმოქცევის სისტემაში, აღინიშნება მძიმე დეპრესიაც, იშვიათად მოძრაობის შენელება. მკურნალობის დაწყების წინ აუცილებელია ექიმთან კონსულტაციის მიღება.

## **როდიოლა (ციმბირული ყენშენი) - *Rhodiola quadrifolia* F. I.**

### **ოჯ. სქელფოთლიანნი - Fam. Crassulaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, იშვიათი სახეობაა, იზრდება მხოლოდ ალტაის მთიან ფერდობებზე ან სტეპებზე. ლეთიურ მცენარედ მიიჩნევენ, გამოირჩევა უნიკალური სამკურნალო თვისებებით. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს. მისი პრეპარატები ხასიათდება გამოკვეთილი სისხლშემამჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, **ადაპტოგენური, იმუნომოდულირებული და მსუბუქი მატონიზირებელი მოქმედებით, ამაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ შრომის უნარიანობას, ხსნის თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებს**, არ გააჩნია უკუჩვენებები. უფრო მეტიც, ეს მცენარე ბუნებრივი ჰორმონია, აწესრიგებს ენდოკრინული ჯირკვლების მოქმედებაში დარღვევებს. წარმატებით გამოიყენება **გულ-სისხლძარღვთა** და ონკოლოგიური დაავადებების სამკურნალოდ, ვინაიდან მკვეთრად ამცირებს თავისუფალი რადიკალების რაოდენობას და თრგუნავს კიბოს უჯრედების განვითარებას. მას იყენებენ ბაქტერიალური და ვირუსული წარმოშობის მძიმე დაავადებების სამკურნალოდ, **ახდენს იმუნიტეტის სტიმულირებას**, ამაღლებს პოტენციას და ორგანიზმის ბუნებრივ ძალებს და რაც მთავარია, ხელს უწყობს **არტერიალური წნევის დაქვეითებას, რაც მთავარია ორგანიზმის გაახალგაზრდაებას**.

ამჟამად, წარმატებით გამოიყენება **ათეროსკლეროზის**, ლეიკოზის, ონკოლოგიური და გინეკოლოგიური დაავადებების, ანემიის, წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის, უძილობის, თირკმელების, ლვიძლის, ფარისებრი ჯირკვლის, მტკივნეული და არარეგულირებდი

თვიური ციკლის, ჰორმონალური დარღვევების, ლიმფური კვანძების დაავადებების, დისბაქტერიოზის, კისტური წარმონაქმნებისა და პოლიპების, ნევროზების, პიელონეფრიტის, პროსტატის, ცისტიტის, ეპილეპსიის სამკურნალოდ.

**მკურნალობისას გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდეგი:** მისი პრეპარატების გამოყენება დაუშვებელია სინთეტიკურ, ადამიანის ორგანიზმისათვის უცხო პრეპარატებთან და ბუნებრივი, მცენარეული წარმოშობის (ძირტბილა, სვია, ღორის ბირკა) ჰორმონების პარალელურად.

**უკუქმდება:** მცენარე ხასიათდება მძლავრი სამკურნალო ეფექტით, მაგრამ ღოზის გადაჭარბებამ შეიძლება უკუეფექტი გამოიწვიოს, კერძოდ: გაღიზიანება, უძილობა, ტკივილები გულის არეში. უკუმჩვენებელია ჰიპერტონიული კრიზისი, მაღალი ალგზნებადობის დროს.

## **როდიოლა, ოქროს ან ვარდისფერი ფესვი - *Rhodiola rosea* L.**

### **ოჯ. სქელფოთლიანნი - Fam. Crassulaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 40 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფესურა სქელია, პრიალა, პერლამუტრისებრი; სწორედ მისი ოქროსფერი გახდა მიზეზი, რომ მრავალმხრივი სასარგებლო სამკურნალი თვისებების გამო უწოდეს „ოქროს ფესვი“. ინვითარებს 15 მ-მდე დაუტოტავ ღეროს. ფოთლები მჯდომარეა, მოგრძო-კვერცხისებრი, ელიფსური, წაწვეტებული, ზედა ნაწილში დაკბილული. ყვავილი მრავალრიცხოვანია, ყვითელი, შეკრებილია ფარისებრ ყვავილედად. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთში: ალტაი, აღმ. ციმბირი, შორეული აღმოსავლეთი, თეთრი და ბარენციის ზღვის რაიონები. იშვიათ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, შეტანილია რუსეთის წითელ წიგნში.

ცნობილი სამკურნალო მცენარეა. სამკურნალო ნედლეული ფესურაა, რომელიც მნიშვნელოვანი ნივთიერებების ნამდვილი საცავია, აღინიშნება ეთერზეთები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ადამიანის ცხოველმოქმედებისათვის აუცილებელი 20-მდე მიკროელემენტი, ასკორბინის, ნიკოტინის, ვაშლის და ღვინის მჟავები და სხვ.

ფესურა ვარდის ზეთის სურნელისაა. როდიოლას პრეპარატები მატონიზირებელი მოქმედებით ხასიათდება, ასტიმულირებს ადამიანის ორგანოებისა და სისტემის დინამიურ და სტატიურ მუშაობას, ხსნის მაღალი დატვირთვის ფონზე წარმოქმნილ დაღლილობას, სწრაფად აუშვობებს ენერგეტიკულ ცვლას, ააქტიურებს ჟანგვით პროცესებს, ამალღებს გონებრივ შრომის უნარს, მახსოვრობასა და ყურადღებას.

ამავე დროს კურნავს **გულ-სისხლძარღვთა**, კანისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებებს, ნიკრისის ქარს, შაქრიან დიაბეტს, ანემიას, იმპოტენციას, **ჰიპოტონიას (ახდენს არტერიალური წნევის ნორმალიზებას)**.

ამჟამად უშვებენ როდიოლას თხევად ექსტრაქტებს, რომელიც რეკომენდებულია მასტიმულირებელ საშუალებად ფიზიკური და ნერვული გამოფიტვის, მალე დაღლის, ნევროზის, ვეგეტატიურ-სისხლძარღვოვანი დისტონიის დროს. პრაქტიკულად ჯანმრთელმა ადამიანებმა შეიძლება მიიღონ დაქვეითებული შრომისუნარიანობისა და მალე დაღლის შემთხვევაში ჩვეულებრივ მას უნიშნავენ 10 წვეთს 2-3-ჯერ დღეში 15-30 წუთით ადრე ჭამამდე. მკურნალობა ტარდება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

ყოფა-ცხოვრებაში სამკურნალოდ ამზადებენ ფესვების ნაყენს შემდეგი პროპორციით: 10 გ დაქუცმაცებულ ფესვს უმატებენ 1 ჭიქა ადუღებულ წყალს, აჩერებენ 4 საათს, გადაწურვის შემდეგ მიიღება 1/2 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში.

**უკუქმდება:** დოზის გადაჭარბებამ შეიძლება გამოიწვიოს გაღიზიანება, უძილობა, ტკივილები გულის არეში.

## **როზმარინი - Rosmarinus officinalis L.**

### **ოჯ. ტურნოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მარადმწვანე 0,5-2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, ძირიდანვე ძლიერ დატოტვილი. ფოთლები მოგრძო ხაზურია, ბლაგვი, თითქმის მჯდომარე, მოპირისპირე, ტყავისებრი, კიდეძოლიანი, ზედა მხრიდან პრილა, მწვანე შეფერილობის, ქვედა მხარეს - ქერისებრი, მონაცრისფრო-თეთრი, მკვეთრად გამოსასული შუა ძარღვით; უბებში უვითარდება 4-6 ფოთლიანი მოკლე ყლორტები. ყვავილები

შეკრებილია მოკლე უბისეული ყლორტების ბოლოებზე, 5-10 ცრუ მტევნად, გვირგვინი მოლურჯო-იისფერია, ზედა ტუჩი ორადაა გაყოფილი, ქვედა – უფრო გრძელია, სამადგაყოფილი, მსხვილი შუა ნაკვითით. ნაყოფი მშრალია, იშლება 4 ერთთესლიან, მურა ფერის კაკლუჭად; თესლი უნდოსპერმოა. ყვ. II-V; ნაფ. VI-VII. შემოდგომით აღინიშნება მეორადი ყვავილობა.

ბუნებრივი გავრცელების ოლქია სმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები, სადაც ამავდროულად უძველესი დროიდანაა კულტივირებული, ზოგჯერ ველურდება და აკლიმატიზირდება. ეთერზეთოვანი მცენარეა; ხასიათდება ხასიათოვნო, მკვეთრი არომატით; ეთერზეთები აღინიშნება ფოთლებში, მოკლე უბისეულ ყლორტებში და ყვავილებში (1-2 მგ%-მდე), რომლის შემადგენლობაშია პინენი, კამპფენი, პინეოლი, ბორნეოლი, ბორნილაცეტატი, ლიმონენი, ფელანდრენი, მირცენი და სხვ., მთრიმლაგი ნივთიერებები.

ფოთლები ხასიათდება სუნელ-სანელებლიანი ეფექტით; მისი კერძებში გამოყენება ხელს უწყობს კუჭის წვენის გამოყოფას, აუმჯობესებს საკვების მონელების პროცესებს, აძლევს იმუნიტეტს, **სასარგებლოა ფიზიკური უძლურების, ჰიპოტონიის, მეტეორიზმის, სტრესებისა და ნერვული აშლილობისას.**

სამკურნალო მიზნებისათვის იხმარება ნორჩი, ერთწლოვანი ყლორტები და ფოთლები. ხასიათდება ნალველმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მატონიზირებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიდეპრესიული, ანტიოქსიდანტური მოქმედებით. მას იყენებენ კლიმაქსის, სქესობრივი სისუსტის, თეთრი შლის, გაციების (ხველების საწინააღმდეგოდ და დამარბილებელი), **გულის მრავალი დაავადებების, განსაკუთრებით პერიკარდიტების დროს.**

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში, როგორც ძლიერმოქმედი საშუალება ცელულიტისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ; დადებითად მოქმედებს კანზე, **ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას და ხელს უწყობს გაახალგაზრდავებას**, მისგან ამზადებენ ლოსიონებს. მეტად ღირებულია როზმარინის ეთერზეთები, ხასიათდება ანთისეპტიკური მოქმედებით და გამოიყენება ფერიმჭამელებისა და ფურუნკულების გამონაყრების, ეგზემის, ინფიცირებული ჭრილობების, აბსცესების დროს; ეთერზეთები განსაკუთრებით ეფექტურია თავის კანზე



შესაზღვრად, ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის პროცესებს, იწვევს მატონიზირებელ და მადეზინფიცირებელ მოქმედებას, სპობს ქერტლს.

ხალხურ მედიცინაში მისი პრეპარატები იხმარება როგორც მატონიზირებელი საშუალება **ნევროზების**, იმპოტენციის, გაციების, რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, სისხლნაკლებობის, გინევიტის, სტომატიტის, ფარინგიტის, ძნელად შესახორცებელი წყლულების დროს. სამკურნალოდ იყენებენ ნახარშებს, ნაყენებს, ეთერზეთებს, ხოლო რევმატიზმისა და რადიკულიტის დროს აბაზანებს როზმარინის ფოთლებით. ბრონქიალური ასთმის სამკურნალოდ ხალხური მედიცინა გვთავაზობს მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლების მოწვევას.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისა (სასტიკად აკრძალულია) და ბავშვებისათვის, ეპილეპსიის, კანის მალალი მგრძობიარობის, ჰიპერტონიისა და კრუნჩხვებისადმი მიდრეკილების დროს.

## **სალათა - Lactuca sativa L.**

### **ოჯ. კომბოსტოსებრნი - Fam. Brassicaceae**

ერთწლოვანი როზეტული მცენარეა. ღერო შეფოთლილია, ზედა ნაწილში დატოტვილი, 1,5 მ სიმაღლის. როზეტისეული ფოთლები მოყვითალო-მწვანეა, იშვიათად წითელი, მთლიანი, მჯდომარე, მსხვილი, სხვადასხვა ფორმის, გლუვი, ნაოჭიანი, გოფირებული ან ხუჭუჭა. ღეროსეული ფოთლები განსხვავებულია როზეტისეულისაგან. კალათა 16-24- ყვავილიანია, წვრილი, შეკრებილია წვეროსეულ საგველა ყვავილედებად. ყვავილები ენისებრია, ორსქესიანი, 10-15 მმ სიგრძის, ყვითელი. თესლურა შავი, თეთრი ან ყავისფერია, ქოჩრიათი. ყვ. V; ნაყ. VIII.

ველურად არ გვხვდება; კულტურაში შეტანილია ხმელთაშუაზღვეთში, ჩილილოეთ ევროპაში, აშშ-ში, სამხრეთ კავკასიაში.

ერთ-ერთი ძირითადი პოპულარული სასალათო მცენარეა; საკვებად გამოიყენება როზეტისეული ფოთლები ნედლი სახით, იშვიათად მოხარშული. ფოთლები შეიცავს 0,1-4 მგ% შაქრებს, 0,6-2,9 მგ% ცილებს, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E, PP, K, კაროტინს), მინერალურ

ნივთიერებებს (K, Ca, Mg, Fe, P, I), ნახშირწყლებს, უჯრედის, გლიკოზიდ – ლაქტუცინს, მიკროელემენტებს ( Fe, Mn, Cu, Se, Zn).

ხასიათდება საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, შეკრულობის საწინააღმდეგო, შარდის გამოყოფის გამაძლიერებელი, **დამამშვიდებელი, მატონიზირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფის მასტიმულირებელი მოქმედებით.**

მედიცინაში გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიული დაავადებების, უძილობის, ქრონიკული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისა და ავიტამინოზის დროს.**

**ნაყენის დამზადება:** 1 სუფრის კოვზ ახალ დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და აჩერებენ გაცივებამდე, წურავენ. მიიღება 1/3 ჭიქა ღღეში 2-ჯერ, ჭამის წინ 20 წუთით ადრე.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ნიკრისის ქარის, შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს.

## **სამკურნალო ბაბუაწვერა - Taraxacum officinale L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30 სმ-მდე სიმაღლის, სუსტად დატოტვილი მთავარდერძა ფესვით, რომელიც ზედა ნაწილში გადადის მოკლე მრავალთავიან ფესურაში. ფოთლები შიშველია, ფრთისებრგანკვეთილი ან მთლიანი, ლანცეტა ან მოგრძო-ლანცეტა, დაკბილული, შეკრებილია ფესვთანურ როზეტად. საყვავილე ისარი წვნიანია, ცილინდრული, ღრუ, ბოლოვდება მარტოული ყვავილედით - კალათით, რომელიც შედგება ორსქესიანი ენისებრი, კაშკაშა ყვითელი ყვავილებისაგან. ნაყოფი მონაცრისფრო-მურა თითისტარისებრი ქოჩრიანი (თეთრ ბეწვებიანი) თესლურაა. ყვ. III-VI; ზოგჯერ აღინიშნება მეორადი ყვავილობა შემოდგომით. ნაყ. V-VIII.

კოსმოპოლიტური, ყველაზე ფართოდ გავრცელებული მცენარეა, განსაკუთრებით ტყესტეპის ზონაში.

იზრდება მდელოებზე, გზის პირებზე, საცხოვრებელ სახლებთან, მიტოვებულ ნაკვეთებზე, ხშირად, როგორც სარეველა, მინდვრებში, ბაღებში, ბოსტნებში, პარკებში.

უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა საკვებად და სანელებლად. სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ფესვები, ფოთლები, ბალახი.

მცენარის რძის წვენი შეიცავს ტარაქსაცინსა და ტარაქსაცერინს, 2-3 მგ% კაუჩუკოვან ნივთიერებას, ყვავილელი და ფოთლები - ტარაქსანტინს, ფლავოსაქტინს, ვიტამინებს (A, C, B<sub>2</sub>, E, PP), ქოლინს, საპონინებს, ფისებს, რკინას, კალციუმს, ფოსფორს, 5 მგ%-მდე ცილებს; ფესვები - ტრიტერპენულ შენაერთებს: ტარაქსასტეროლს, ტარაქსეროლს, ფსევდო ტარაქსასტეროლს, სტერინებს: სიტოსტერინს, სტიგმასტერინს, ტარაქსოლს; ნახშირწყლებს - 40 მგ%-მდე ინულინს; ცხიმოვან ზეთებს (რომლის შემადგენლობაშია: პალმიტინის, მელისას, ლინოლინის, ოლეინის გლიცერიდები), კაუჩუკს, ცილებს, ლორწოსა და სხვ. კალათებსა და ფოთლებში აღმოჩენილია ტარაქსანტინი, ფლავოქსანტინი, ლუთეინი, ტრიტერპენული სპირტები, არნიდიოლი, ფარადიოლი.

მცენარე ხასიათდება ნალველმდენი, სიცხისდამწვევი, საფალარათო, ამოსახველებელი, **დამამშვიდებელი, სპაზმოლიტური და მსუბუქი დამაძინებელი მოქმედებით**. ფესვებისა და ფოთლების წყლიანი ნაყენი აუმიჯობებს მადას, საკვების მონელებას და ნივთიერებათა ცვლას, აძლიერებს მეძუძურ ქალებში რძის გამოყოფას, ამაღლებს ორგანიზმის ტონუსს. ქიმიურ-ფარმაკოლოგიური შესწავლისას, ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო, ანტივირუსული, ფუნგიციდური, ანტიჰელმინტური, ანტიკარცინოგენული და ანტიდიაბეტური მოქმედება. რეკომენდებულია დიაბეტის, მატონიზირებელი საერთო სისუსტის, ანემიის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **გულ-სისხლძარღვთა**, ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის, ნალველკენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, გასტრიტის, კოლიტის, ცისტიტის, მადის გასაუმჯობესებლად, ყაზობის, მეტეორიზმის, აგრეთვე მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ.

ბალახის ნაყენს ფესვებთან ერთად ხმარობენ ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, სიმსივნის, წყალმანკის, ბუასილის დროს. ბალახის ნაყენი გამოიყენება ავიტამინოზის, კანის სხვადასხვა დაავადებების (გამონაყრები, ფერისმჭამელები, ფურუნკულები) სამკურნალოდ.

ხალხურ კოსმეტიკაში პოპულარობით სარგებლობს; ნელლი ფოთლების ნილაბი კვებავს, ატენიანებს და აახალგაზრდავებს სახის კანს, ხოლო ყვავილების ნაყენი აფერმკრთალებს ჭორფლს და პიემენტურ ლაქებს.

ბაბუაწვევრას წვენი ასტიმულირებს ნაღვლის სეკრეციას, სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე ნაღვლის ბუშტის დისფუნქციის შემთხვევაში.

**დამზადების წესი: ნაყენი:** 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს ასხამენ 1 ჭიქა მდულარე წყალს, აღულებენ ნელ ცეცხლზე 15 წუთს, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ. მიიღება 1/3-1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ 15 წუთით ადრე ჭამამდე თბილი სახით. ნაყენი გამოიყენება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, კანის გამონაყრებისა და ფურუნკულოზის დროს.

**წვენი:** მთლიან მცენარეს კარგად რეცხავავენ, აჩერებენ 20-30 წუთს სუფრის მარილის კონცენტრულ ხსნარში, კვლავ რეცხავენ ცივ წყალში, დამდულრავენ, ატარებენ ხორცის საკეპში, წურავენ მკვრივ ქსოვილში, აზავებენ წყლით თანაფარდობით 1:1 და აღულებენ 2-3 წუთს. მიიღება 1/4 ჭიქა 2-ჯერ დღეში, 20 წუთით ადრე ჭამამდე. გამოიყენება ქრონიკული შებრუნების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ნიკრისის ქარის, ლაქტაციის დაქვეითების, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის დროს.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** ფალარათიანობისაკენ მიდრეკილება.

**სამკურნალო გვირილა - *Matricaria chamomilla* L. (syn.:  
*Chamomilla chamomilla* (L.) Rydb., *Chamomilla recutita* (L.)  
Rauchert, *Matricaria recutita* L.)**

**ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი, 60 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფესვი მთავარდერძაა, წვრილი, სუსტად დატოტვილი, ბაცი მურა. ღეროები დაღარულია, უხვადშეფოთილი, დატოტვილი, ღრუ. ფოთლები მორიგეობითია, მჯდომარე, ორმაგფრთისებრ განკვეთილი ვიწროხაზურ, მახვილწვეტიან ნაკეთულებად. მთავარი ღერო და გვერდითი ყლორტები ბოლოვდება მარტოული პატარა ზომის საყვავილე კალათებით, შედგება 12-18 თეთრი, განაპირა ენისებრი ყვავილებისა და შუა მრავალრიცხოვანი ყვითელი მილისებრი ყვავილებისაგან. გასაშლელი კალათების ყვავილსაჯდომი ნახევრადსფერულია, ყვავილობის ბოლოს გრძელდება და ვიწროკონუსურ ფორმას იძენს. ნაყოფი - მოგრძო თესლურაა, წვერთან ოღნავ მოღუნული. ყვ. V-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ფართოდაა გავრცელებული ევროპასა და აზიაში, ჩრდილოეთ ამერიკაში. როგორც სარეველა აღინიშნება ორივე ნახევარსფეროს არატროპიკულ რეგიონებში. კულტივირებულია დიდ მასშტაბებში.

მედიცინაში გამოიყენება ყვავილები (კალათა), რეკომენდებულია ახლადგაშლილი ყვავილების შეგროვება ენისებრი ყვავილების ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ყოფნის პერიოდში.

ანტიკური პერიოდიდან ცნობილია მეცნიერულ და ხალხურ მედიცინაში, დღემდე რჩება ყველაზე მოთხოვნად სამკურნალო მცენარედ. ბალახიდან მიიღება ეთერზეთები (ე. წ. გვირილას ზეთი), რომელიც მრავალმხრივი დანიშნულებით გამოიყენება. მის შემადგენლობაში მთავარ ნივთიერებას ხამაზულენი წარმოადგენს, რომელიც ზეთს ლურჯ შეფერილობას აძლევს. მის გარდა აღინიშნება გლიკოზიდები, ფლავონოიდები, კუმარინები, ლორწო, მწარე ნივთიერებები, ვიტამინები, ორგანული მჟავები.

გვირილას პრეპარატები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, სედატიური, შემკვრელი, ქარმდენი, ოფლმდენი და ადგილობრივ მანესტეზირებელი მოქმედებით. გვირილაში შემავალი ნივთიერება აზულენი იწვევს ალერგიის საწინააღმდეგო მოქმედებას და

აჩქარებს ქსოვილების შეხორცების პროცესს, ხოლო ფლავონოიდები ხსნის შინაგანი ორგანოების გლუვი მუსკულატურის სპაზმებს. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია ყვავილელების ნახარშის ნალველმდენი მოქმედებაც.

მეცნიერულ მედიცინაში ყვავილების ნაყენი ან ჩაი გამოიყენება შინაგანად ან ოყნის სახით ნაწლავების სპაზმების, მეტეორიზმისა და ფალარათის სამკურნალოდ; გარეგანად – როგორც შემკვრელი და მადეზინფიცირებელი საშუალება გამოსავლებად, შესასხურებლად, საფენებისა და აბაზანების სახით.

**ნახარშის დამზადების წესი:** 10 გ (4 სუფრის კოვზი) მშრალ დაქუცმაცებულ ნელეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს, აღუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში (რომელსაც წინასწარ აცხელებენ წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს, აცივებენ 10 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობას საწყის დონემდე. მიიღება 1/2 - 1/3 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. ინახება გრილ ადგილას 2 დღე.

სამედიცინო წარმოებაში მზადდება გვირილას სხვადასხვა სახის პრეპარატები.

**უკუჩვენება:** ორსულობა; სიფრთხილით უნდა დაენიშნოთ იმ პირებს, რომლებსაც აქვთ ფალარათისადმი მიდრეკილება.

## **სამკურნალო ძიძო - *Melilotus officinalis* (L.) Desr.**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 2 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელყუნწიანი, სადგისისებრი კიდემთლიანი თანაფოთლებით. ფოთოლაკები ხერხისებრ დაკბილულია, შიშველი; ქვედა ფოთლების ფოთოლაკები უკუკვერცხისებრია, ზედასი - ლანცეტასებრი. ყვავილი წვრილია, ყვითელი, შეკრებილია მრავალყვავილიან, 15 სმ-მდე სიგრძის მტევნებად. ნაყოფი ერთ-ორ თესლიანი პარკია, უკუკვერცხისებრი ფორმის, შიშველი ან წვრილხორკლიანი, მურა-ყვითელი. ყვ. V-VII; ნაყ. VII-VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ ევროპაში, მცირე და ცენტრალურ აზიაში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება მდელოებზე, მინდვრებში, გზისა და ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს კრისტალურ ნივთიერება კუმარინს (ფოთლებში მათი შემცველობა ყვავილობისას 0,1% შეადგენს, ღეროებში - 0,4%, ყვავილებში - 0,9%), კუმარინის მჟავას, მელილოტინს, მელილოტის მჟავას, გლიკოზიდებს, მელტრილოტოზიდს, ცილებს და ცხიმისმაგვარ ნივთიერებებს.

ძიძოსგან ამზადებენ ნაყენებსა და ნახარშებს. ბულგარულ ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ბრონქების ქრონიკული კატარის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ტკივილების, შაკიკის, **მაღალი არტერიული წნევის**, კლიმაქსის დროს. კომპრესებსა და პლასტირებს გარეგანად ხმარობენ ფურუნკულების, კარბუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების, შუა ყურის ანთებითი პროცესების დროს; საფრანგეთში იხმარება ანტისპაზმურ და შემკვრელ საშუალებად, ინდოეთში - როგორც დამარბილებელი, ქარმდენი და სისხლდენისშემაჩერებელი, ავსტრიაში - კუჭის დაავადებების, ბრონქიტის, პოლონეთში - **გულის ტკივილების, უძილობის, ნევრასტენიის**, ბუასილის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნახარში გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების დაავადებების, უძილობისა და მეტეორიზმის დროს. გარეგანად - აბაზანებისა და კომპრესების სახით წყლულების, ჩირქგროვების, ფურუნკულების, სარძევე ჯირკვლების ანთებისა და სახსრების რევმატიზმის სამკურნალოდ. დაქუცმაცებული ფოთლები ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

**ჰიპერტონიული დაავადებისას რეკომენდებულია** ბალახის ნაყენი: 15-20 გ ნედლეულს უმატებენ 250 მლ ანადუღარ ცივ წყალს, აჩერებენ დახურულ ჭურჭელში 4 სთ, ღებულობენ 100 მლ დღეში 3-ჯერ; იგივე ნაყენი გამოიყენება უძილობის, თავის ტკივილების, **ნერვული აშლილობისას**.

**უკუჩვენება:** არ უნდა დაგავიწყდეთ, რომ ძიძო შხამიანია! მისი გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ ექიმის კონსულტაციის შემდეგ;



ფეხშიძე ქალებისათვის არ არის რეკომენდებული მისი მიღება. გამოყენებისას დაცული უნდა იყოს ნორმები, დარღვევები იწვევს ნერვული სისტემის დათრგუნვას, უძილობას, თავის ტკივილებსა და პირღებინებას.

## **სამფერა ია - Viola tricolor L.**

### **ოჯ. იისებრნი - Fam. Violaceae**

ერთ ან ორწლოვანი, მცირე ზომის 10-30 (45) სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები მორიგეობითია, შიშველი, დაკბილული, ქვედა ფოთლები ფართო კვერცხისებრია, საკმაოდ გრძელყუნწიანი, ზედა - მოგრძო ლანცეტა, მჯდომარე, მოკლე ყუნწიანი. ყვავილები ზიგომორფულია, გვირგვინი - შედგება 5 თავისუფალი ფურცლისაგან, ჭარბობს მუქი ლურჯი-მოიისფერო ან ბაცი იისფერი. ნაყოფი მომრგვალო-სამწახნაგოვანი, მოგრძო-კვერცხისებრი, შიშველი, ერთბუდინი მომწვანო კოლოფია. თესლი წვრილია, უკუკვერცხისებრი ფორმის, ბაცი ყავისფერი ან ბაცი ყვითელი, პრიალა, გლუვი. ყვ. III-XI; ნაყ. V-XI.

გავრცელებულია ევროპასა და აზიის ზომიერ ოლქებში. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული მიზნებისათვის. სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილობის პერიოდში შეგროვილი მიწისზედა ნაწილი (ბალახი). ძირითადი მომქმედი ნივთიერებებია - ფლავონოიდები (რუტინი, ვიტექსინი, ორიენტინი), ანთოციანები, სალიცილის მჟავა. ტრადიციულ და ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება შემდეგი დაავადებების - სიყვითლე, ხველება, თიაქარი, კბილის ტკივილების და სხვ. სამკურნალოდ.

ჩატარებული გამოკვლევებით დადგენილია იის ფართო თერაპიული დიაპაზონი. მცენარის გამონაწერი ხასიათდება **ანტიმიკრობული, ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული, ანთების საწინააღმდეგო, ანტისიმპივნური, ბრონქოლიტური, სპაზმოლიტური, ოფლმდენი, დამამშვიდებელი, შარდმდენი, სისხლგამწმენდი, ნალკელმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი** მოქმედებით.

სწორედ ამ უნიკალური თვისებებიდან გამომდინარე, იის პრეპარატები გამოიყენება **გულისცემის გაწმენების, ათეროსკლეროზის, გულის შეტევების, ბრონქიტის, ყვიანახველის, ბრონქოპნევმონიის, ძლიერი**

ხველების, თირკმელების კენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის, რევმატიზმის სამკურნალოდ. ეფექტურია ტუბერკულოზის, ართრიტის, ნიკრისის ქარის, რაქიტის დროს. აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს **სისხლის გაწმენდას**, ახდენს შარდის სადინარების ღებინფექციას.

**ნაყენი შემდეგნაირად მზადდება:** 1 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 4 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს, ადულებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში, წყლის ორთქლის აბაზანაზე 15 წუთს, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობის საწყის ღონემდე. მიიღება 1/3 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

**უკუმაჩვენებელია** ჰეპატიტით დაავადებულთათვის. ღოზის გადაჭარბება აზიანებს ნაწლავების ლორწოვან გარსს და შეიძლება გამოიწვიოს ე. წ. ორგანული დაავადებები.

## **სელიჭა - *linaria vulgaris* Mill.**

### **ოჯ. მრავალძარღვასებრნი (შავწამალასებრნი) - Fam. Plantaginaceae (Scrophulariaceae)**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30-60 სმ-მდე სიმაღლის ღეროებით და გრძელი მხოხავი ფესურებით. ფოთოლი ხაზურია ან ხაზურ-ლანცეტა, მახვილწვერიანი. გვირგვინი მკრთალი ყვითელია. ნაყოფი ოვალური კოლოფია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

სარეველათ, საქართველოს ყველა რაიონშია გავრცელებული. იზრდება მთის შუა სარტყლამდე, მდელოებზე, ბალ-ბოსტნებში, მშრალ გორაკებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდ პეგანინს, ფლავონურ გლიკოზიდებს, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ძმრის, ჭიანჭველის), პექტინებს, საპონინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, ვიტამინ C. მეცნიერულ მედიცინაში არ გამოიყენება, თუმცა კვლევები ამ მიმართულებით აქტიურად მიმდინარეობს. მიიჩნევენ, რომ სელიჭას პრეპარატები მატებს **ძალას, არეგულირებს გულის კუმშვადობის რიტმს, ამაღლებს არტერიალურ წნევას, სისხლდენის სიჩქარეს, ზრდის დიურეზს**. ნაყენი რეკომენდებულია **შეშუპების (გულისმიერი და თირკმლისმიერი წარმოშობის),**

ქრონიკული ყაბზობის, მეტეორიზმის, ღვიძლისა და ნალვლის ბუშტის დაავადებების, მენსტრუალური ციკლის დარღვევის შემთხვევაში. ცნობილია, რომ მისი პრეპარატები ამაღლებს პოტენციას და მოქმედებს როგორც სიმსივნის საწინააღმდეგო და ანტიჰელმინტური საშუალება.

ფართოდ და უძველესი დროიდან გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში როგორც სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნალველმდენი და ჭიის საწინააღმდეგო საშუალება. სასარგებლოა წყალმანკის, ყაბზობის, სიყვითლის, საყმაწვილოს სამკურნალოდ; აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, მეტეორიზმის დროს ანთავისუფლებს გაზებისგან, ამცირებს და სპობს ანთებით პროცესებს; ჰმარობენ თავისა და შარდის ბუშტის ტკივილების, ღამით შარდშეუკავებლობის (განსაკუთრებით ბავშვებში), **ქოშინისა** და ხველების დროს. გარეგანად - ანგინის დროს ყელში გამოსავლებად, მალამოს სახით იხმარება ეგზემისა და ფსორიაზის სამკურნალოდ.

## **სვია - Humulus lupulus L.**

### **ოჯ. კანაფისებრნი - Fam. Cannabaceae**

მრავალწლოვანი სვიარა ლიანაა, 6-7 მ სიგრძის ექვსწახნაგოვანი, მოკლე ეკლებით დაფარული ღეროთი. ფოთლები მოპირისპირეა, გულისებრი, მთლიანი ან სამ-ხუთნაკვთიანი, კიდებზე ხერხებილა, ყუნწიანი და თანაფოთლებიანი. მცენარე ორსახლიანია; ყვავილები წვრილია, ერთსქესიანი, შეკრებილია ხშირ ყვავილედად; მამრობითი ყვავილები საგველა ყვავილედს ქმნის, მდედრობითი (40-60 ყვავილი) - გირჩისებრ თავთავებადაა შეკრებილი, ნაყოფობისას ფრთისებრ გამობერილი ყვავილსაფრით; ნაყოფი კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ბორეალური, ევრაზიული, რელიქტური სახეობაა. საქართველოს ყველა რაიონშია გავრცელებული. იზრდება ტენიან ადგილებზე, დაჩრდილულ ტყეებში და მდინარისპირა ტერასებზე მთის შუა სარტყლამდე. მოჰყავთ ბაღებსა და ბოსტნებში. ფართოდაა კულტივირებული.

სამკურნალო ნედლეულია „გირჩები“ (მდედრობითი ნაყოფედი), აგროვებენ სიმწიფის დროს. შეიცავს აზოტოვან და მთრიმლავ

ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, უჯრედის, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, პოლიფენოლურ ნაერთებს, ფისებს, ბოჭკოს.

ხასიათდება **დამამშვიდებელი, საძილე**, ტკივილგამაყუჩებელი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული, ნაღველმდენი, მადისმომგვრელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება **ნევროზების, უძილობის**, შეშუპების, თრომბოფლებიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის, კანისა და ფილტვის ტუბერკულოზის, თირკმელებისა და საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, თმის ცვენის, კლიმაქსის დროს.

**ნაყენი** მზადდება შემდეგნაირად: 2 სუფრის კოვზ ნაყოფს (გირჩას) უმატებენ 0,5 ლ მდულარე წყალს, აჩერებენ 2 საათს და წურავენ. მიიღება 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

სვიის ზეთი შედის კომბინირებულ პრეპარატ ვალოკორდინში.

**უკუქმდება:** შხამიანია, დიდი დოზით მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს მოწამვლა.

**სიმინდი - Zea mays L.**

**ოჯ. მარცვლოვანი - Fam. Poaceae**

ერთწლოვანი 60-300 სმ სიმაღლის მცენარეა. ფესვთანური სისტემა მძლავრია, ხშირად ღეროს ქვედა მუხლებში წარმოიქმნება საჭაერო საბჯენი ფესვები. ღერო სწორმდგომია, 2-7 სმ დიამეტრის, შიგნით ამოვსებულია გულგულით. ფოთოლი ფართოა, ხაზურ-ლანცეტა, კიდეტალლოვანი. ყვავილები გაყოფილსქესიანია, მცენარე ერთბინიანია; მამრობითი ყვავილელი წვეროსეული მსხვილი საგველაა, მდედრობითი ყვავილელი ტაროა, ვითარდება ფოთლების უბებში. მარცვალი ტაროში განლაგებულია ვერტიკალურ რიგებად; მარცვლები სხვადასხვა ფორმისა და შეფერილობისაა: მომრგვალო, წაგრძელებული, გლუვი ან დაღარული, თეთრი, ყვითელი, იშვიათად მოწითალო, იისფერი, ლურჯი, შავი, წვერში ჩაჭყლეტილი. ყვ. VI; ნაყ. IX.

ველურად არ გვხვდება, კულტურაში შეტანილია მექსიკაში. ევროპაში ცნობილია XV ს-დან კოლუმბის მოგზაურობის შემდეგ, სადაც პირველად ამენებდნენ როგორც იშვიათ საბალო მცენარეს, შემდგომ

მან მოიპოვა სამრეწველო და საკვები მცენარის მნიშვნელობა. XVI ს-ში სიმინდი შეტანილ იქნა აზიისა და აფრიკის ზოგიერთ ქვეყანაში, ხოლო XVII ს-ში მოხდა სამხრეთ კავკასიაში, საიდანაც სწრაფად გავრცელდა მეზობელ ქვეყნებში.

მარცვალი შეიცავს 10-15 მგ% ცილებს, 65-70 მგ% ნახშირწყლებს, 4-7 მგ% ცხიმებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, საპონინებს, ფისოვან ნივთიერებებს, მწარე გლიკოზიდებს, ვიტამინებს (C, K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E, P, PP), ინოზიტს, სტერინებს, მიკროელემენტებსა და სხვ. სიმინდის ღინგი შეიცავს ვიტამინ K, ასკორბინისა და პანთოთენის მჟავებს, კაროტინოიდებს, გუმფისს, მწარე გლიკოზიდებს, ცხიმებსა და ეთერზეთებს, ინოზიტს, ფისებს, სტიგმასტეროლს, საპონინებს, სიტოსტეროლს და სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სიმინდის ფქვილის შეჭამიანი დიეტურ საჭმელად ითვლებოდა; ზოგჯერ მას უმატებდნენ კარტოფილის ფქვილს და თირკმელების დაავადებებისას იყენებდნენ, როგორც ჩანს, მას შარდმდენ თვისებებს მიაწერდნენ. ხასიათდება შარდმდენი, ნღველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, სიმსივნისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

დამტკიცებულია, რომ სიმინდის ღინგის პრეპარატები ხელს უწყობს სისხლის შედელების დაჩქარებას, რის გამოც ეფექტურია **ჰიპოტრომბინემიის დროს**, აძლიერებს ღიურებს და ამაღლებს თრომბოციტების რიცხვს; გამოიყენება როგორც ნღველმდენი საშუალება ქოლანგიტების, ქოლაციისტიტის, ჰეპატიტის დროს, ხოლო წყალმანკისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას როგორც შარდმდენი საშუალება; ხასიათდება სისხლშემაჩერებელი მოქმედებითაც.

მედიცინაში გამოიყენება ნღვლის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, **გულისმიერი წარმოშობის შეშუპების**, შარდკენჭოვანი და ნღველკენჭოვანი, თირკმლის მწვავე და ქრონიკული დაავადებებისას; აგრეთვე **ჰიპერტონიის**, **ათეროსკლეროზის**, ღიათეზის დროს.

**ნახარში:** 3 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს (სიმინდის უღვაშს) უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის

ანადუღარ წყალს, ადუღებენ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს; აცივებენ 10 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 1/4 ჭიქა 3-4 საათით ადრე ჭამამდე, როგორც ნაღველმდენი, სისხლშემაჩერებელი, შარდმდენი საშუალება.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** სიმინდის კერძები უკუმაჩვენებელია ტრომბოზებისა და ტრომბოფლებიტიის, დაქვეითებული მადის, სისხლის მომატებული შედედების, კუჭ-ნაწლავის წყლულის გამწვავების პერიოდში.

## **სკოპოლია - *Scopolia carniolica* Iacq.**

### **ოჯ. ძაღლყურძენასებრი - Fam. Solanaceae**

მრავალწლოვანი 30-50 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, ხორცოვანი, სუსტად დატოტვილი ფესურით, რომელიც ღეროსეული ნაჭდევებითაა დაფარული - წლიური ნამატების საზღვრები. მიწისზედა ნაწილი შედგება ვეგეტატიური ყლორტებისაგან, 10-13 ქვედა, მჯდომარე, ქერქლისებრი ფოთლებით, რომლებიც თანდათანობით გადადის შუა თანაფოთლებში. ყლორტი მთავრდება წვეროსეული ყვავილით; სუსტ ეგზემპლარებში 1 ყვავილი ვითარდება, მძლავრ მცენარეებში - 1-3 შეფოთილი ყვავილედი. გვირგვინი ზარისებრია ან მილისებრ-ზარისებრი, გარედან ალუბლისფერ-იისფერი ან მურა წითელი, შიგნიდან მოყვითალო-მურა ან მკრთალი იისფერი. ნაყოფი მომრგვალო, კოლოფია, მრავალრიცხოვანი თესლით. ყვ. III-IV; ნაყ. V-VI.

ბუნებრივად გავრცელებულია უკრაინაში, კარპატებში, მოლდოვასა და კავკასიაში (სამხრეთ კავკასიის დასავლეთ ნაწილში).

სამკურნალო ნედლეულია ფესურები, ამზადებენ გაზაფხულზე ნაყოფმსმობიარობამდე. მცენარის ყველა ორგანო შეიცავს ტროპანულ ალკალოიდებს: ჰიოსცამინს (რომელიც ალკალოიდების ჯამის ძირითად ნაწილს შეადგენს), სკოპოლამინს, ტროპინს, პსევდოტროპინს, სკოპოლეტინს და სხვ.

ფარმაკოლოგიური ეფექტი განსაზღვრულია ალკალოიდ ატროპინისა და სკოპოლამინის მოქმედებით. ატროპინი -

ძირითადი წარმომადგენელია ქოლინოლიტური ნივთიერებების, რომელიც იწვევს უმთავრესად ქოლინორეცეპტორების ბლოკირებას. თანამედროვე წარმოდგენებით, ატროპინი არის ეგზოგენური ლიგანდა – ქოლინორეცეპტორების ანტაგონისტი.

მცენარიდან მიღებულია პრეპარატები: სკოპოლამინის ჰიდრობრომიდი და ატროპინის სულფატი სხვადასხვა სამკურნალო ფორმებში (ხსნარები, აბები, მალამო), ტაბლეტები – „აერონი“ გამოიყენება **ბრადიკარდიის, გლუვი მუსკულატურის ჭვლების, წყლულოვანი და ნალექელკენჭოვანი დაავადებების, ნაწლავებისა და შარდსადინარი გზების ჭვლების, ბრონქიალური ასთმის, დროს.** ატროპინი გამოიყენება ანესტეზიოლოგიურ და ოფთალმოლოგიურ პრაქტიკაშიც.

**უკუქმედება:** ყურადღება უნდა მიექცეს სკოპოლამინის პრეპარატებისადმი ინდივიდუალურ მგრძობელობას; ზოგიერთ შემთხვევაში ჩვეულებრივი დოზა იწვევს ალგზნებას, ჰალუცინაციებს და სხვა გვერდით მოვლენებს.

## **სტაფილო - *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ორწლოვანი მცენარეა ხორცოვანი საკვები ფესვით, რომელიც ჯიშთან დაკავშირებით სხვადასხვა ფორმისაა: ჩვეულებრივ წაგრძელებულ-კონუსური, მოწითალო-ნარინჯისფერი, ყვითელი ან თეთრი. სიცოცხლის პირველ წელს წარმოიქმნება ფოთლისეული როზეტი; ფოთოლი ორმაგ ან ოთხმაგ ფრთისებრგანკვეთილია, სამკუთხა ფორმის, გრძელყუნწიანი. გენერაციული ყლორტი სიცოცხლის მეორე წელს ვითარდება; ღერო სწორმდგომია, დატოტვილი, შებუსვილი. ყვავილეთი რთული ქოლგაა, 50-მდე სხივით, ყვავილობისას ერთადაა შეკრული; ყვავილები ორსქესიანია, ხუთწვერიანი, ჯამის ძნელად შესამჩნევი კბილებითა და თეთრი გვირგვინის ფურცლებით. ნაყოფი - ოვალურია, წიბოიანი. ყვ. VI-VII; ნაყ. IX.

უძველესი კულტურაა, მისი მოშენება 4000 წლის წინათ იწყება ჯერ სამკურნალო, შემდგომ - საკვები მნიშვნელობის გამო. სადღეისოდ ყველა კონტინენტზე მოჰყავთ, მიწათმოქმედების ჩრდილოეთ საზღვრიდან დაწყებული უკიდურეს სამხრეთამდე.



ძირხვენა შეიცავს 4,5-7,3 მგ% შაქრებს, პროვიტამინ A (კაროტინს), ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, K, P, PP), ორგანულ მჟავებს, უჯრედის, ანთოციანებს, ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, კუმარინებს, სახამებელს, პექტინოვან ნივთიერებებს, Ca, K, Mg, Co, Cu - ის მინერალურ მარილებს, ამინომჟავებს, რომლებიც არ სინთეზირდება ორგანიზმში და აუცილებლად უნდა მოხვდეს საკვებთან ერთად - ლიზინი, ტრეონინი, მეთიონინი, ლეიცინი. მას განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს საღებავი ნივთიერების კაროტინის (37 მგ%) მაღალი კონცენტრაცია ფესვებში, რომელიც ადამიანისა და ცხოველების ორგანიზმში გარდაიქმნება A ვიტამინად. ამდენად სტაფილოს გამოყენება სასარგებლოა არა მხოლოდ მასაზრდოებელი თვისებების, არამედ იმის გამოც, რომ ადამიანს აწვდის თითქმის ყველა აუცილებელ ვიტამინს; განსაკუთრებით სასარგებლოა სტაფილოს წვენი, რომელშიც შენარჩუნებულია ძირხვენაში არსებული ყველა კომპონენტი.

ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ანტისეპტიკური და გამაუმტკივნეული მოქმედებით.

ფესვები საუცხოო დიეტური პროდუქტია, განსაკუთრებით რეკომენდებულია **გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ღვიძლისა და თირკმელებით დაავადებულთათვის**. როგორც სამკურნალო საშუალებას უნიშნავენ ჰიპო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, სისხლნაკლებობის, შარდის ბუშტისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული ხველების, დიათეზის, ბავშვთა ეგზემის, შეკრულობის დროს, კანის წყლულების, ჭრილობების, დამწვრობის მოსაშუშებლად. ნედლი სტაფილო განსაკუთრებით სასარგებლოა მხედველობის დაქვეითებისას, რაც ორგანიზმში ვიტამინის ნაკლებობითაა გამოწვეული.

სტაფილოსგან მიღებულია პრეპარატები **„დაუკარინი“ და „უროლესანი“**, რომელთა შემადგენლობაში შედის სტაფილოს ნაყოფების ექსტრაქტი.

სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს მადას, საჭმლის მონელებას და კბილების სტრუქტურას; ამალბებს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწვევის უნარს. ძალზე ეფექტურად მოქმედებს ენდოკრინული, განსაკუთრებით თირკმელზედა ჯირკვლის

დაავადებებისას. საუკეთესო საშუალებაა წყლულებისა და ავთვისებიან დაავადებათა წინააღმდეგ, ზოგჯერ მისი წვენით არჩენენ უშვილობას, კანის გამოშრობას, თვალის დაავადებებს (კონიუნქტივიტის მწვავე და ქრონიკული ანთება).

**უკუქმდება:** წყლულოვანი დაავადებები, პიელონეფრიტი, შაქრიანი დიაბეტის მძიმე ფორმები, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება.

## **სტეფანია - *Stephania glabra* (Roxb.) Miers.**

### **ოჯ. მენისპერმასებრნი - Fam. Menispermaceae**

მრავალწლოვანი 4 მ-მდე სიგრძის ბალახოვანი ან მერქნოვანი ლიანაა. ფესვი მოყავისფრო ნაცრისფერია, ხორცოვანი, ტუბეროვანი, ბაცი ყვითელი რბილობით. ფოთლები გულისებრი ფორმისაა, მწვანე, იზრდება სპირალურად. წვრილი ერთსქესიანი ყვავილები შეკრებილია უბისეულ ქოლგისებრ ყვავილეებად. ნაყოფი კურკიანაა, მომწიფებისას ვარდისფერი ხდება. თესლი - მუქი ყავისფერია, უკუაქვერცხისებრი ფორმის. ყვ. IV-V; ნაყ. V-VI.

ბუნებრივი გავრცელების არეალია – ტროპიკული და სუბტროპიკული მთიანი რაიონები: ავსტრალია, სამხრეთ ჩინეთი, იაპონია, ბირმა, ვიეტნამი, ინდოეთი. კულტივირებულია ამავე ქვეყნებში. ინტროდუცირებულია ბათუმის ბოტანიკურ ბაღში.

სამკურნალო ნედლეულს ტუბერი წარმოადგენს. შეიცავს დიდი რაოდენობით ალკალოიდებს: გინდარინს, სტეფანინს, როტუნდინს.

ხალხურ მედიცინაში სტეფანიის პრეპარატები გამოიყენება როგორც დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება. ეფექტურია აგრეთვე ციებ-ცხელების დროს სიცხის დასაწევად, შველის უძილობას, თავის, ნაწლავებისა და კუჭის ტკივილებს; იხმარება ტუბერკულოზის, ბრონქიალური ასთმის, დიზენტერიის დროს.

მიღებულია პრეპარატი „გინდარინი“, რომელიც დაშვებულია ოფიცინალურ მედიცინაში გამოსაყენებლად. მას უნიშნავენ ნევრასტენიის, ნაირგვარი ფსიხოზების, ნევროზების, მაღალი ალგზნებადობის დროს; გამაუმტკივნეული საშუალებაა მშობიარობისას.

**უკუქმედება:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, ჰიპერმგრძობიარობა; უკუმაჩვენებელია ფენხმძიმებისა და მეძუძური დედებისთვის.

## **სტროფანტი - Strophanthus combe Oliv.**

### **ოჯ. ქენდირისებრნი - Fam. Apocynaceae**

მსხვილი მერქნოვანი ლიანაა, იშვითად ბუჩქი ან მცირე ზომის ხე, გრძელი, სუსტად ხვარა გადაშლილი ყლორტებით. ფოთლები ჯვარედინ-მოპირისპირეა, იშვითად რგოლურად შეკრებილი, ელიფსური, მახვილწვერიანი, შებუსვლი. ყვავილები სწორია, განწყობილია ყლორტების ბოლოებში დიქაზიუმებად; გვირგვინი ძაბრისებრია, ხუთნაკვთიანი გადანალუნით, ორიგინალური ფორმის, გვირგვინის ფურცლები გადალუნულია, ყვავილის ხახაში 5 პატარა ორკბილა წითელი წამონაზარდით, გარედან მოთეთრო-ვარდისფერია, შიგნიდან ყვითელი, ხშირად ლაქებით. ნაყოფი შედგება 2 თითისტარისებრი ფოთლურისაგან, მომწიფებისას ჰორიზონტალურად იხსნება. თესლი მრავალრიცხოვანია, ლანცეტისებრი, ბრტყელი, მუქი მურა.

ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ აფრიკაში, სენეგალიდან ანგოლამდე ხშირ ტროპიკულ ტყეებსა და ტყის პირებზე.

სამკურნალო ნედლეული თესლია. შეიცავს გულის გლიკოზიდებს: K-სტროფანტოზიდს და სხვა გლიკოზიდებს, რომლებიდანაც ფერმენტული დამუშავების შემდეგ გამოიყოფა K-სტროფანტინი, ციმარინი, ციმაროლი, პერიპლოციმარინი, ჰელვეტიკოზიდი, ემიციმარინი, გლუკოჰელვეტიკოზიდი, გლუკოციმაროლი, ციმარინის მჟავა; აგრეთვე ქოლინი, ტრიგონელინი, საპონინები და ცხიმზეთები (35%-მდე); ფესვების ქერქში აღინიშნება - გულის გლიკოზიდები (0.6-0,7%), ქოლინი და ტრიგონელინი.

სამედიცინო პრაქტიკაში სტროფანტის პრეპარატები გამოიყენება **გულის მოქმედების დეკომპენსაციისათვის შემდეგი დაავადებებისას: გულის მანკი, ნეფრიტის ნიადაგზე წარმოქმნილი გულის მწვავე უკმარისობა, გულის ასთმა, ინფექციური დაავადებები, კარდიოათეროსკლეროზი, ფილტვების შეშუპება.** თერაპიულ დოზებში სტროფანტი აძლიერებს გულის სისტოლურ კუმშვადობას, ახანგრძლივებს დიასტოლს, ანელებს რიტმს, ამცირებს მოდუნებულ

**მდგომარეობასა და ქოშინს, ამცირებს ღიურებს.** *Digitalis*-ის პრეპარატებისაგან განსხვავებით ნაკლებად ავიწროებს გულის ვენურ სისხლძარღვებს, ნაკლებია კუმულირება, ორგანიზმიდან სწრაფი გამოდევნის გამო. სტროფანტის მოქმედება სისხლში შეყვანის პირველი წუთებიდანვე იწყება, რაც მეტად მნიშვნელოვანია გულის მწვავე უკმარისობისას.

**უკუქმედება:** სტროფანტის პრეპარატები საფრთხილოა დისტროფიკებისათვის.

**სურნელოვანი გერანი, სურნელოვანი პელარგონიუმი - *Pelargonium graveolens* Alt.**

**ოჯ. ნემსიწვერასებრნი - Fam. Geraniaceae**

ბუჩქ-ბალახოვანი 0,5-1,5 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, ძლიერ დატოტვილი ღეროებით. ფოთოლი 5-7 ნაწილადაა თათისებრ დაყოფილი, გრძელი შებუსვილი ყუნწებით, მოყვითალო-მომწვანო ფერისაა, ჯირკვლოვანი ბუსუსით მოფენილი. ყვავილი მრავალრიცხოვანია, შეკრებილია ფოთლისეულ უბებში ქოლგისებრ ყვავილელებად, გვირგვინის ფურცლები ვარდისფერია, წითელი შტრიხებით. ნაყოფი ხუთბუდიანია, თითოეულ ბუდეში ერთი თესლით, მთავრდება წაგრძელებული ნისკარტით, რომელიც ყარყატის ნისკარტს მოგვაგონებს. მთელი მცენარე ძლიერი სურნელით გამოირჩევა.

სამშობლო სამხრეთ აფრიკაა. კულტივირებულია ეგვიპტეში, კონგოში, ჩინეთ-იაპონიაში, ცენტრალურ ამერიკაში, ევროპაში (ესპანეთი, იტალია, საფრანგეთი), რუსეთში. გერანის ეთერზეთებს აწარმოებენ საფრანგეთში, ეგვიპტეში, ჩინეთსა და რუსეთში.

გერანი ეთერზეთების მიღების წყაროს წარმოადგენს, გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ორგანოები (ფოთლები, ღერო, ყვავილები). გამოხდილი ზეთის შეფერილობა მომწვანო-მოყვითალოა, არომატი: თბილი, ზეთოვანი, ნედლი, ყვავილოვანი, ფისის, ლიმონისა და ვარდის ნარევი სურნელის. შეიცავს ისეთ კომპონენტებს, როგორიცაა: ციტრონელი, გერანიოლი, ფენოლი, ეთილის ალკოჰოლი.

გამოირჩევა ფსიქო-ემოციური მოქმედებით, ამაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას, აღადგენს ფსიქო-ემოციურ ჰარმონიას

**გადაღლილობისა და ნერვული გამოფიტვის დროს, აცილებს შიშის შეგრძნებას, არის საუკეთესო ანტიდეპრესანტი, აუმჯობესებს განწყობილებას, ხსნის არასრულფასოვნების კომპლექსს და სხვაზე დამოკიდებულებას, ჰაერს ბრწყინვალე არომატით ავსებს, ადამიანებს ანიჭებს სიმხნევს და აძლიერებს ფიზიკურ ძალებს.**

ხასიათდება ანტიკარცენოგენული, ანტიბაქტერიული, ანტიეპტიკური, ანტივირუსული, გამაუმტკივნეული მოქმედებით; **აუმჯობესებს გულის კუნთის გამტარუნარიანობას, მიკროცირკულაციას, აქვეითებს არტერიალურ წნევას, ასტიმულირებს სისხლისა და ლიმფურ მოძრაობას, ამცირებს შაქრის დონეს სისხლში;** ხასიათდება მატონიზირებელი, შარდმდენი, შემკვრელი და ჭიისმდენი ეფექტით, აჩერებს სისხლდენას, აწესრიგებს მენსტრუალურ ციკლს, ამსუბუქებს ორგანიზმის მდგომარეობას კლიმაქსის პერიოდში.

ძველ დროში ითვლებოდა საუკეთესო სამკურნალო საშუალებად, რომელსაც შეედლო მოტეხილობებისა და კიბოს განკურნება. ძველი დროიდანვე უწოდებდნენ „ყელ-ყურ-ცხვირის ექიმს“, ვინაიდან ხსნის ტკივილებსა და ანთებით პროცესებს ამ ორგანოებში; **ხელს უწყობს გულის კუნთის მიკროცირკულაციას, აცილებს იშემიას, ტახიკარდიას, სინუსურ არითმიას, არის მძლავრი გამაუმტკივნეული და შემუშების საწინააღმდეგო საშუალება, აცილებს ნევრიტებს, ნევრალგიას, ხსნის ტკივილებს ართრიტის, მიგრენის, რევმატიზმისა და ნევრალგიის დროს, ასტიმულირებს ღვიძლისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციებს, ხასიათდება სოკოების საწინააღმდეგო და ანტიპარაზიტიული მოქმედებით.**

გერანის ზეთი, რომელიც სურნელებით ვარდის ზეთს წააგავს, იხმარება პარფიუმერიაში მთელი რიგი პროდუქტების დასამზადებლად (სუნამო, ოდეკოლონი, ტუალეტის წყალი, საპონი, პუდრი და სხვა კოსმეტიკური საშუალებები).

**უკუქმდება:** არ არის ტოქსიკური, არ იწვევს გაღიზიანებას, მაგრამ ზოგიერთ ადამიანში შეიძლება ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს. მისი გამოყენება ხანგრძლივი დროის მანძილზე არასასურველია (არაუმეტეს 3 კვირისა). არასოდეს არ უნდა მიიღოთ ზეთი უზმოზე.

## **ტეგანი - *Ruta graveolens* L.**

### **ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae**

ნახევრად ბუჩქია, 50-100 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, დატოტვილი, ძირში გამერქნებული ღეროთი. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძო-კვერცხისებრი, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილი, მოკლეყუნწიანი (ზედ - მჯღომარე), ხორცოვანი, მოცისფრო-მწვანე. ყვავილი წვრილია, მომწვანო-ყვითელი, ხუთფურცლიანი, შეკრებილია ფარისებრ საგველა ყვავილედად. ნაყოფი სფერული, ოთბუდიანი კოლოფია. თესლი მურაა, წვრილი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში და ყირიმში. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში. იზრდება მშრალ, კლდოვან, მზით განათებულ ადგილებში. ხასიათდება ძლიერი, მწვავე არომატითა და ხახვისა და ნივრისებრი მომწარო გემოთი. ნორჩი ფოთლები სანელებლად გამოიყენება სხვადასხვა სახის კერძებში.

ბალახი შეიცავს ეთერზეთებს, C ვიტამინს, მთრიმლაგ ნივთიერებებს, ფურანოკუმარინებს, ალკალოიდებსა და ფლავონოიდურ გლიკოზიდ რუტინს. ფესვებში აღინიშნება კუმარინები, ფუროკუმარინები, ალკალოიდები, ეთერზეთები.

არომათერაპიაში ტეგანის ეთერზეთები გამოიყენება თავისა და ყურის ტკივილის, რევმატიზმისა და ნალრძობების საწინააღმდეგოდ.

ტეგანისებრთა ოჯახის სხვა წარმომადგენლების მსგავსად, ტეგანის ეთერზეთები ხასიათდება ფოტოტოქსიკური, ფოტოალერგიული მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ყვავილობამდე შეგროვილი ფოთლები ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, ანტისეპტიკური, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო და ჭიისმდენი მოქმედებით. იხმარება სხვადასხვა ლოკალიზაციის სიმსივნური წარმონაქმნების სამკურნალოდ, განსაკუთრებით საშვილოსნოს კიბოს შემთხვევაში.

ინდურ ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ სტიმულატორად, ანტისეპტიკურ და აბორტულ საშუალებად.

ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება **უძილობის, ნევროზის, გულის რიტმის დარღვევის, ნევრალგიის, სისხლჩაქცევებისა და თავის ტკივილების საწინააღმდეგოდ.**

**P.S.** პონტოს მეფე მითრიდატე IV (ჩვ. წ.-მდე II საუკუნე), ხანგრძლივ ომს აწარმოებდა ძველ რომთან, განხეთქილების ცენტრში მყოფი, მოწამვლის საფრთხიდან გამომდინარე მუდმივად ლეზულობდა შხამსაწინააღმდეგო საშუალებებს. როდესაც, დამარცხებულმა მითრიდატემ თავის მოკვლა გადაწყვიტა, საწამლავმა მასზე აღარ იმოქმედა. ლეგენდის მიხედვით, რთული შხამსაწინააღმდეგო ნაკრების შემადგენლობაში, ძირითადი ტევანი იყო.

**ფრთხილად, შხამიანია!!! გამოიყენება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ!** გამოირჩევა აბორტული მოქმედებით.

### **ტყემალი - Prunus divaricata Ledeb.**

#### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

ხე ან ბუჩქი, 2-10 მ-მდე სიმაღლის, დატოტვილი და ცოტად თუ ბევრად ეკლიანი; ფოთლები ოვალურიდან-ოვალურ-ლანცეტამდე, ძირისკენ სოლივით შევიწროებულია, კიდეხერხებილა, ქვემოდან ძარღვების გაყოლებაზე ბეწვით მოფენილი; ყვავილი თეთრია, თითო-თითოდ განლაგებული 1-2 სმ სიგრძის ყუნწებზე, მეტწილად ფოთლებზე ადრე იშლება; ჯამი ხუთ ფოთოლაკიანია, დაყვავილების შემდეგ ცვივა, გვირგვინი ხუთ ფურცლიანია. ნაყოფი ხორცოვანი, წვნიანი კურკიანაა, თავდაკიდებული, სფერული ან ოვალური, შიშველი, ღარჩავლებული, მკრთალი მწვანე, ყვითელი ან წითელი, მომწიფებისას არ იხსნება. ნაყოფის რბილობი მოტკბო-მომჟავოა. კურკა მაგარნაჭუჭიანია, მეტწილად ერთთესლიანი, გლუვი, მოთეთრო შეფერილობის. ყვ. III; ნაყ. VII-VIII.

ხმელთაშუაზღვეთურმთიანეთის, ევროპულ-კავკასიურ-შუა აზიური სახეობაა. გავრცელებულია მთელ საქართველოში.

ნაყოფი საკვებად ვარგისია. შეიცავს: ნახშირწყლებს (ფრუქტოზა, გლუკოზა, საქაროზა), ვიტამინებს (A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>), პექტინებს, ორგანულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, პოლიფენოლებს. ფოთოლში არის შაქრები, პექტინები, ორგანული მჟავები, ვიტამინები და სხვ.

ხასიათდება მატონიზირებელი, საფალარათო, ანთების საწინააღმდეგო და ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება **გულისმიერი**



**შეშუპების,** ღვიძლისა და სანაღვლე გზების დაავადებების, ჰიპოვიტამინოზების, შეკრულობების დროს.

**უკუქმდება:** კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, გასტრიტი.

## **ტყის მარწყვი - *Fragaria vesca* L.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, მხოხავი ფესვმოკიდე, პწკალებიანი ხილ-კენკროვანი მცენარეა. ფოთლები სამფოთოლაკიანია და ყუნწის ძირში თანაფოთლები აქვს მიზრდილი. ნაყოფი კვერცხისებრია ან კონუსური, სავსებით მომწიფებული კაშკაშა წითელია, ძირიდან ბოლომდე თესლურებიანი. ყვ. V- VII; ნაყ. VII-VIII.

საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული ტყის სარტყელში. სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფი, ფოთლები, ფესვი და ფესურა წარმოადგენს. ნაყოფი შეიცავს: ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ფოლიოს), მთრიმლავ და პექტინოვან ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, კაროტინს), Fe, Ca, Mn, P-ის მინერალურ მარილებს. ფოთლებში აღინიშნება: ასკორბინის მჟავა, მთრიმლავი ნივთიერებები, ეთერზეთები.

ხასიათდება შარდმდენი, ოფლმდენი, ანტიოქსიდანტური, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანთების საწინააღმდეგო, შემომგარსავი, ჭრისმდენი მოქმედებით. ახალი გამოკვლევებით დადგენილია მცენარის ანტისიმსივნური აქტივობა.

ნაყოფები და ფოთლები მედიცინაში გამოიყენება როგორც ნელი, ასევე მშრალი სახით. არის დიეტური საშუალება; **ინმარება გულის,** თირკმელკენჭოვანი და ნალველკენჭოვანი დაავადებების, ქოლეცისტიტის, **ჰიპერტონიის,** **ათეროსკლეროზის,** **სისხლნაკლებობის,** გასტრიტის, ავიტამინოზის, მრგვალი და თასმა ჭიების, კანის სხვადასხვა დაავადებების, ნიკრისის ქარის დროს. ეფექტურია როგორც შარდმდენი საშუალება, ხელს უწყობს **ათეროსკლეროზის დროს მარილებისა და შლაკების გამოდევნას ორგანიზმიდან, ადაბლებს არტერიალურ წნევას.**

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მარწყვიდან გამოხდილ წყალს

ხმარობდნენ უმთავრესად სიყვითლისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ, გველის ნაკბენზე ადებდნენ დანაყილ ნაყოფებს; ფესურა და ფოთლები შარდმდენ საშუალებად მიიჩნეოდა.

მთელი მცენარის ნასარშს ჩაის სახით ღებულობენ გულის, ღვიძლის, თირკმელების, ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, გაციების, მაღალი სიცხის, შარდის შეუკავებლობის, სკლეროზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ხველების, ჩიყვის, სისხლნაკლულობის, ნიკრისის ქარის, სურავანდის დროს.

ნაყოფების ნაყენი, რომელსაც იყენებენ **ჰიპერტონიული დაავადების, გულის ტკივილების, ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ**: 50 გ ნედლეულს უმატებენ 200 მლ მღუღარე წყალს, აჩერებენ 2 სთ, წურავენ და ღებულობენ 50 მლ 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

**იწვევს ალერგიულ რეაქციებს** – კანის ქავილს, გამონაყრებს; არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმობის, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის, ქრონიკული აპენდიციტის დროს.

## **ტყის პიტნა, გრძელფოთოლა პიტნა - *Mentha longifolia* L.**

### **ოჯ. ტურნოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ფესურა გრძელია, გახევებული, ინვიტარებს მიწისქვეშა ამონაყარს. ყლორტები ცოტად თუ ბევრად ქეჩისებრ შებუსვილია ერთ ან მრავალუჯრედიანი მარტივი ბეწვებითა და ჯირკვლებით. ღერო სწორია, მარტივი ან დატოტვილი, 30-150 სმ სიმაღლის. ფოთლები მჯდომარეა, მოგრძო-კვერცხისებრიდან ლანცეტამდე, წაწვეტებული, კიდეებზე ხერხკბილა, იშვიათად მრგვალკბილიანი, ზედა მხარეზე - თითქმის შიშველი, ქვედაზე - ნაცრისფერი ან თეთრი ქეჩისებრი. ყვავილები შეკრებილია გრძელ, მჭიდრო, ხშირ, ზოგჯერ მხოლოდ რამდენიმე წყვეტილ, ცილინდრული ფორმის თავთავისებრ ყვავილედად. გვირგვინი ჯამს ორჯერ აღემატება, ლილისფერია, ხორცისფერ-წითლამდე შეფერილობის. ნაყოფი კვერცხისებრი ბეწვიანი კაკლუჭაა. ყვ. V-IX; ნაყ. VII-X.

ბორეალური, ევრაზიული სახეობაა, ჭაობის მცენარე; გავრცელებულია ზომიერი კლიმატური ჰავის მქონე ქვეყნებში. საქართველოში თითქმის ყველგან აღინიშნება.

იზრდება ტყის პირებზე, ფერდობებზე, ბუჩქნარებში, მდინარეთა და არხების ნაპირებზე, ნესტიან და დაჭაობებულ ადგილებში, ტბებთან, არხებთან, კირქვიანებზე, ზღ. დ. 2500 მ სიმაღლემდე. გვხვდება მცირე ან ფართო ჯგუფების სახით.

მომქმედ ნივთიერებას ეთერზეთები წარმოადგენს. მეცნიერულ მედიცინაში გამოყენებული არ არის, ვინაიდან მცირე რაოდენობით შეიცავს მენტოლს. მიწისზედა ნაწილი (ბალახი) ოფიცინალურია მხოლოდ აშშ-ში და ვენესუელაში.

ძველ მედიცინაში სამკურნალო მიზნით პიტნის ველურად მოზარდი სხვადასხვა სახეობა გამოიყენებოდა. ძველ რომში პიტნის არომატი კეთილ ნიშნად ითვლებოდა, მიაჩნდათ, რომ ამაღლებს განწყობას და ხელს უწყობს სუფრაზე სასიამოვნო საუბარს. პიტნა, ცრურწმენის მიხედვით დევნის ავსულებს, ხოლო სამკურნალო თვისებებით მრავალწახნაგოვანია და პრაქტიკულად შეიძლება დამატებული იქნეს ყველა ბალახეულ ნაკრებში. ავიცენა თვლიდა, რომ პიტნა სასარგებლოა უმადობისა და კუჭის სისუსტისას, სლოკინის დროს. ნახარში სასარგებლოა სიყვითლის, გულის ამოვარდნებისას.

დიოსკორიდი და შემდგომი დროის ექიმები პიტნის სახეობებს საკვირველ სამკურნალო თვისებებს მიაწერდნენ, რომლებიც ერთმანეთთან სრულიად შეუსაბამო იყო. ხმარობდნენ კუჭ-ნაწლავის სისუსტის, სპაზმების, პირღებინების, ისტერიული გულყრების, სისხლიანი ფალარათისა და ტიფის, დაჟეჟილობის, შეშუპების, კრუნჩხვების, ტკივილების, ზოგიერთი სიმსივნისა და სარძევე ჯირკვლების ანთების დროს, აგრეთვე როგორც დამამშვიდებელ საშუალებას.

შუა საუკუნეების სომხეთში ხალხურ მედიცინაში გამოყენებული იყო **ჰიპერტონიული და ნერვულ-ფსიქიური დაავადებისას.**

დიდი მოთხოვნილებით ხასიათდება ტყის პიტნა რუსულ ხალხურ მედიცინაში როგორც დამაწმენკებელი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ოფლმდენი და საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი საშუალება. ხმარობენ ყელის ტკივილის, გაციების, წნევის, **სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის, ნევროზის, უძილობის, ენტეროკოლიტის, მასტიტის, რევმატიზმის, კბილის და ყურის ტკივილების დროს;** რაქიტისანი ბავშვებისათვის იყენებდნენ პიტნის აბაზანებს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სხვადასხვა დანიშნულებით ხმარობდნენ; ითვლებოდა, რომ ხელს უწყობს საჭმლის სწრაფად მონელებას, ძმარში მოდულებული კურნავს პირის დაავადებებს, კლავს ჭიებს და ხელს უწყობს კარგ ძილს. პიტნის ბროწეულის წვენი ნადული არჩენს მუნს და იწვევს რძის მომატებას. გამოიყენებოდა წნევის დასაწევად, ოფლის მომგვრელად და მუცლის ტკივილების დროს.

წვენი გამოიყენება ამოსახველებლად, კუჭის ტკივილის, ჰეპატიტისა და ასციტის დროს; გარეგანად - მასტიტისა და მღიერის შემთხვევაში; ნაყენი - ეპილეფსიის, კუჭის შეკრულობის, კბილის ტკივილის, მეტეორიზმის დროს; ნახარში ხასიათდება დიურეზული, ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიეპტიკური მოქმედებით; იხმარება ტუბერკულოზის, გასტრიტის, დერმატიტის და ციმბირის წყლულის სამკურნალოდ.

**უკუქმედება:** ხელს უწყობს უნაყოფობას.

## **ტყიურა - *Laser trilobum* (L.) Borkh.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

მრავალწლოვანი, პოლიკარპული 50-150 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა ვერტიკალური ფესვით. ღერო მარტოულია ან რამდენიმე, სწორმდგომი, მკვრივი, მომრგვალო, წახნაგოვანი, დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ფოთლის ფირფიტა სამნაკვთიანი, ფრთისებრ ან ორმაგ-სამმაგ დანაკვთული. ზედა ფოთლები მჯდომარეა, ნაკლებად რთული, ფართო ვაგინით. ყვავილი თეთრია, გრძელი საყვავილე ყუნწებით, შეკრებილია ქოლგებად, 15-20 შიშველი, სხვადასხვა სიგრძის სხივით. ნაყოფი მოგრძო ორად გაყოფილი თესლურაა, სიგრძივი წახნაგებით.

ყვ. V-VI; ნაყ. VII.

ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ და აღმოსავლეთ ევროპაში, მცირე აზიაში, ირანში, თურქეთსა და კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. იზრდება დაჩრდილულ ტყეებსა და ბუჩქნარებში, უმთავრესად კირქვიან ფერდობებზე, ფლატეებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, ნაყოფები და ფესვები.

ფესვები შეიცავს სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, ლაზეროლიდს, იზოლაზეროლიდს, ლაზოლიდს, ლაზორინს, ტრილოპოლიდს, იზოტრილოპოლიდს, კუმარინებს. ბალახში აღმოჩენილია 0,02-0,03 % ეთერზეთები; ფოთლებში - C ვიტამინი, ფლავონოიდები, გლიკოზიდი - ლუთეოლინი; ყვავილელებში - 0,7-0,9% ეთერზეთები; ნაყოფებში - 0,49-0,5% ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია (%-ში): 2-26 ალფა-პინენი, 36-60 ლიმონენი, პერილის სპირტი, 35-45 პერილის ალდეჰიდი, პერილის მჟავა, ალფა ფელანდრინი, კუმარინი - სილერინი.

ფესვებისა და ბალახის ნახარში ხასიათდება **ჰიპოტენზიური მოქმედებით**; მას აქტიურად იყენებენ ანგინისა და დიარეზის დროს. ფესვებში შემავალი ლაქტონები გამოირჩევა ანტიბაქტერიული აქტივობით. ფესვების სპირტიან ნაყენს **ხმარობენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სხვადასხვა დაავადებებისას.**

ექსპერიმენტში დადგენილია ნაყოფების ნახარშის **ჰიპოტენზიური მოქმედება.** ხმარობენ აგრეთვე ხველების, რესპირატორული ინფექციების, ნაწლავების დაავადებების, **ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულირებისათვის.**

## **უნაბი - Ziziphus jujuba Mill.**

### **ოჯ. ხეჭრელისებრნი - Fam. Rhamnaceae**

დატოტვილი 9 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია ან ხე, დაკუთხული ხვეული ტოტებით, მოფენილია 3 სმ-მდე სიგრძის მახვილი ქაცვებით. ფოთლები ტყავისებრია, ფართო ლანცეტა ან მოგრძო-კვერცხისებრი, თითქმის მჯდომარე, განწყობილია ორ რიგად წვრილ ყლორტებზე, რომელიც რთულ ფოთოლს მოგვაგონებს. ყვავილები წვრილია, მომწვანო, მსხვილ გორგლისებრ ყვავილეებად შეკრებილი, ზუთწვერიანი, ნაყოფი - სფერული ან მოგრძო კურკიანაა, მოწითალო-ყავისფერი ან ყვითელი პრიალა კანით, ხორცოვანი, ტკბილი, თეთრი ან ბაცი მწვანე მეზოკარპიუმითა და ქვისებრი გულით. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ველურად იზრდება ავღანეთში, სირიაში, აზერბაიჯანში, ირანში, ინდოეთში, ჩინეთსა და იაპონიაში. უძველესი დროიდანაა

კულტივირებული სხვადასხვა ქვეყნებში. მიუხედავად იმისა, რომ უნაბის კულტურისათვის საქართველოს კლიმატური პირობები ხელსაყრელია, საკარმიდამო ნაკვეთებზე მხოლოდ მცირე ფართობებით შემოიფარგლება.

ხეილოვანი მცენარეა. ნაყოფის მშრალი რბილობი შეიცავს 40 მგ%-მდე ნახშირწყლებს, 5 მგ%-ზე მეტ პროტეინს, 1,5 მგ% ქარვის, ურზოლისა და ვაშლის მჟავებს, 5,8 მგ% პექტინოვან ნივთიერებებს, 2 მგ%-მდე ფისებს, 1,2 მგ% მთრიმლავე ნივთიერებებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს (კემპფეროლი, მირიცეტინი და სხვ.), ტრიტერპენებსა და ტრიტერპენულ გლიკოზიდებს, საპონინებს, იზოქინოლინის ალკალოიდებს (სტეფარინს, აზიმბილობანს); ნაყოფები მეტად მდიდარია ვიტამინებით (C - 1100 მგ% და P - 100 მგ%-მდე); ფოთლებიც შეიცავს ვიტამინ C-ს.

ხასიათდება **დამამშვიდებელი, ჰიპოტენზიური, დამარბილებელი, ამოსახველებელი, მატონიზირებელი, შარდმდენი და სასაქმებელი** მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება შარდკენჭოვანი და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, ღვიძლის, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ყელის დაავადებების სამკურნალოდ; დადებითად მოქმედებს **მაღალი არტერიული წნევის დროსაც.**

თესლი ხასიათდება **სედატიური მოქმედებით**; ფესვების ქერქის ნახარში ფალარათის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება, ხოლო ფოთლებისა და ქერქის ნახარში ფილტვებისა და კანის დაავადებების დროს იხმარება.

**უკუქმედება:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, ფეხმძიმობა; არასასურველია მისი მიღება ჰიპოტონიის დროს.

## **ფარსმანლუკი - *Achillea millefolium* L.**

### **ოჯ. ასტრასებრნი - Fam. Asteraceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 80 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მკვეთრი არომატის. ფესურა სქელია, მხოხავი, მრავალრიცხოვანი წვრილი ფესვებითა და მიწისქვეშა ყლორტებით. ღერო სწორმდგომია, დაღარული, ბუსუსებით შემოსილი, მარტივი ან ზედა ნაწილში სუსტად დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითია, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ

განკვეთილი, ლეგა-მწვანე, ქვედა მხარეზე - მრავალრიცხოვანი ეთრზეთოვანი ჯირკვლებით; ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ღეროსეული - მჯდომარე. წვრილი, მრავალრიცხოვანი კალათები მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმისაა, შეკრებილია მრავალყვავილიან ფარისებრ ყვავილელებად, ღეროების ბოლოებზე ან მის განშტოებებზე; კალათებში განაპირა ყვავილები ენისებრია, ერთ რიგად განწყობილი, მდედრობითი; შუა - მილისებრია, ორსქესიანი; გვირგვინი თეთრია, ვარდისფერი ან იისებრ-ვარდისფერი. ნაყოფი-ბრტყელია, მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი, უქოჩრო თესლურაა. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ფართოდაა გავრცელებული ევროპასა და აზიაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება ტყის, ტყესტეპისა და სტეპის ზონებში, ტყის მშრალ მდელოებზე, ხეობებში, გზების გასწვრივ, უშენ ადგილებში და სხვ.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი ყვავილობის პერიოდში შეიცავს ფლავონოიდებს, ალკალოიდ ახილეინს, კუმარინებს, აკონიტის მჟავას, მწარე და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს, ინულინს, ასპარაგინს, მინერალურ მარილებს, ასკორბინის მჟავას, ფილოქინონს, კაროტინს, ქოლინს. თესლში აღინიშნება 21%-მდე ცხიმზეთები.

ფოთლები და ყვავილელები შეიცავს მოყვითალო-მწვანე ან ლურჯი შეფერილობის ეთრზეთებს (0,85%), რომლის შემადგენლობაშია მონოტერპენოიდები (ცინეოლი, ქაფური, ტუიოლი), სესკვიტერპენოიდები - ახილინი, აცეტილი, კარიოფილენი, აზულენი, რთული ეთერები, ბორნეოლი, პინენი, ლიმონენი, ტუიონი, ბორნილაცეტატი. ეთერზეთების გარდა შეიცავს სალიცინის, ჭიანჭველას, ძმრისა და იზოვალერიანის მჟავებს, K ვიტამინს.

მცენარე ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანტიალერგიული და ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვა ქვეყნის მედიცინაში როგორც სისხლდენისშემამჩერებელი და **დამამშვიდებელი საშუალება** შინაგანი და გარეგანი სისხლდენებისას (ცხვირიდან, საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან, კუჭ-ნაწლავიდან, ჰემოროიდალური და სხვა), კოლიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი



და სხვადასხვა სახის დაავადებებისას, შარდსადინარი გზების ანთებითი პროცესების დროს; არის შემკვრელი საშუალება კუჭის აშლილობისას. იხმარება ნაყენების, ნახარშებისა და ექსტრაქტების სახით. შედის მადის გამაუმჯობესებელ, კუჭისა და სასაქმებელ ნაკრებებში.

ხალხურ მედიცინაში ფარსმანდუკს იყენებენ **ათეროსკლეროზის, უბილობის, მალარიის, შარდკენჭოვანი და ღვიძლის ზოგიერთი დაავადების, შარდის შეუკავებლობის, დიათეზის, ნევრასტენიის, ისტერიის, გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების** დროს; ჭრილობების შესახორცებლად და სისხლდენისშესაჩერებლად უხვი მენსტრუაციის შემთხვევაში.

ნელი წვენი (შინაგანად) - ლაქტოგენური საშუალებაა, აფერხებს თირკმელებსა და ნაღვლის ბუშტში კენჭების წარმოქმნას; გამოიყენება ანემიის, სისხლდენის შესაჩერებლად სხვადასხვა სახის სისხლდენებისას, აწესრიგებს მენსტრუაციას და ხსნის ტკივილებს, **შეელის გულის ფრიალს, სისხლის მოზღვავენას და თავბრუსხვევას კლიმაქსის პერიოდში.** გარეგანად გამოიყენება ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების, ფურუნკულების, გამონაყრების სამკურნალოდ.

ნაყენის დამზადება: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნელეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს, აღუდებენ დახურულ ჭურჭელში 15 წუთის განმავლობაში, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 1/2 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში, 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

**უკუქმედება:** არ არის რეკომენდებული ტრომბის წარმოქმნისადმი მიდრეკილი ადამიანებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება ან დოზის გადაჭარბება იწვევს თავის ტკივილებს, თავბრუსხვევას, კანზე გამონაყარს. მცენარის ნელი წვენი უკუმაჩვენებელია ფენხმძიე ქალებისათვის.

## **ფეიზია - Feijoa sellowiana Berg.**

### **ოჯ. მირტიცებრი - Fam. Myrtaceae**

მარადმწვანე 2-5 მ სიმაღლის ბუჩქია ან მცირე ზომის ხე. ფოთლები ელიფსურია, 3-6 სმ სიგრძისა და 2-4 სმ სიგანის, სქელი, ტყავისებრი, ზედა მხარეს მუქი მწვანე, ქვედაზე – ქეჩისებრი შებუსვის გამო მოთეთრო. ყვავილები 4 სმ-მდე დიამეტრისაა, 1-5 ცალად შეკრებილია ფოთლების უბებში; გვირგვინის ფურცლები თეთრია, შიგნიდან ვარდისფერი. ნაყოფი - კენკრაა, მუქი მწვანე, მოყვითალო, ხშირად მოწითალო გვერდითა და ხორკლიანი ზედაპირით, ელიფსური ან კვერცხისებრი, 4-7 სმ სიგრძისა და 3-5 სმ სიგანის. თესლი მრავალრიცხოვანია, წვრილი. ყვ. IV; ნაყ. VIII-IX.

ველურად იზრდება სამხრეთ ამერიკის (ურუგვაი, პარაგვაი, ბრაზილიის სამხრეთი, არგენტინის ჩრდილოეთი) ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რაიონებში. კულტურაში შეტანილია XIX ს-ის ბოლოს საფრანგეთში. სადღეისოდ კულტივირებულია მრავალ სუბტროპიკულ ქვეყანაში, ყველაზე ფართოდ ხმელთაშუაზღვეთსა და აშშ-ში. მცირე რაოდენობით მოჰყავთ აზერბაიჯანში, საქართველოს შავიზღვისპირეთსა და ყირიმში.

ხეილოვანი კულტურაა. ნაყოფი მოტკბო-მომჟავოა, ანანასისა და მარწყვის არომატით, გამოიყენება ნედლი სახით, ამზადებენ შესანიშნავ მურაბას, ჟელეს, კომპოტს, ნაყენებს, ლიქიორებს. შეიცავს 5-14 მგ% შაქრებს, 1,5-3,5 მგ% მჟავეებს, 50 მგ% C ვიტამინს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, იოდს, ეთერზეთებს. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო და შემომგარსავი მოქმედებით. ნაყოფებში გროვდება 0,6 მგ % იოდის წყალხსნადი შენაერთები, რის გამოც მას იყენებენ ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ. ასევე სასარგებლოა - **ათეროსკლეროზის, თირეოტიკოზის, ავიტამინოზის, რაქიტის** დროს.

**უკუქმედება:** გასტრიტი, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, თუმცა მცირე რაოდენობით მიღება დასაშვებია.

## **ფეტვი - Panicum milliaceum L.**

### **ოჯ. მარცვლოვანი - Fam. Poaceae**

ერთწლოვანი 50-175 სმ სიმაღლის მცენარეა, ღერო სწორმდგომი, დატოტვილი. ფოთოლი ბრტყელია, ბეწვიანი. ყვავილეთი საგველაა, 10-60 სმ სიგრძის, გადაშლილი ან შეკრული, სწორმდგომი ან ჩაქინდრული. თავთუნები გრძელყუნწიანებია, კვერცხისებრ-წაწვეტებული, თავთავში ერთი ყვავილი ორსქესიანია, მეორე - მტვრიანია ან უსქესო. მარცვალი წვრილია, 2-3 მმ სიგრძის, სფერული ან ოვალური, ფერი დამოკიდებულია ყვავილის ქერქლებზე, რომლებიც მჭიდროდაა შემოხვეული მარცვალზე და შეიძლება იყვეს თეთრი, ყვითელი, ნარინჯისფერი, წითელი, ნაცრისფერი, შავი. ყვ. V; ნაყ. VIII.

კულტურული ფეტვის სამშობლო - ჩინეთი და მონღოლეთია. სადღეისოდ მოჰყავთ ჩინეთში, ინდოეთში, აფრიკაში, ყოფილ საბჭოთა კავშირის ქვეყნებში.

მნიშვნელოვანი ბურღულეული კულტურაა. მარცვალი შეიცავს 10-15 მგ% ცილებს, 50 მგ% ნახშირწყლებს, 3,8 მგ% ცხიმებს, მდიდარია უჯრედისით, მინერალური მარილებითა და ვიტამინებით. ახალი მონაცემებით, მასში აღმოჩენილია ვიტამინი B17, რომელიც მკვეთრად გამოხატული ანტიისმიფუნური მოქმედებით გამოირჩევა; ცილებს ის უფრო მეტს შეიცავს, ვიდრე ბრინჯი, ხოლო ორგანიზმისათვის სასარგებლო ცხიმების შემცველობით მხოლოდ შერიის ბურღულს ჩამორჩება. მასში არსებული უჯრედისი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ტოქსინებისა და ბალასტური ნივთიერებების გამოდევნას, რის გამოც ფეტვის ფაფის რაციონში შეტანა ინტენსიური ანტიბიოტიკური მკურნალობის შემდეგ, როდესაც ბუნებრივი მიკროფლორა ილუპება და იწყება ბაქტერიების პათოგენური შტამების ინტენსიური ზრდა აუცილებელი და მნიშვნელოვანია.

ხასიათდება შარდმდენი მოქმედებით, დადებითად მოქმედებს ადამიანის განწყობასა და ფსიქიკაზე, **წარმოადგენს შეუცვლელ პროდუქტს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებულთათვის.**

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მიიჩნევენ, რომ ფეტვის ფქვილი ყველანაირ სიმსივნეს დააცხრობს და გააცუდებს; ფეტვის პური კი სიცხიანს ძალას მისცემს და შემკვრელად მოქმედებს.

**არ არის რეკომენდებული** დაბალი მჟავიანობის გასტრიტისა და ორსულობისას. მამაკაცებში დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს პოტენციის დაქვეითებას.

**ფიჭო - *Viscum album L.***

**ოჯ. ფიჭოსებრნი - Fam. Loranthaceae**

მარადმწვანე, ნახევრადპარაზიტი ბურთისებრი ფორმის, 20-50 სმ სიმაღლის მოყვითალო-მწვანე ბუჩქოვანი მცენარეა. ღეროები ორთითისებრადაა დატოტვილი. ფოთლები სქელია, ხორცოვანი, მოზამთრე, მოგრძო ან ელიფსური ფორმის, პარალელური დაძარღვით. ყვავილები ერთსქესიანია, ტოტების ბოლოებსა და განშტოების ადგილებში ჯგუფ-ჯგუფად შეკრებილი. ნაყოფი კენკრაა, ბურთივით მრგვალი, თეთრი ან მკრთალი ყვითელი, წვნიანი, წებოვანი, ერთთესლიანი. ყვ. II-VIII; ნაყ. IV-IX.

პარაზიტობს მრავალნაირ ხეზე, უფრო ხშირად მსხალზე, ტირიფზე, ვერხვზე, ვაშლზე, აკაციაზე, ცაცხვზე, იშვიათად მუხაზე, ფიჭვზე, სოჭზე და სხვა მერქნიანი მცენარეების ტოტებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნორჩი ყლორტები, შეიცავს ალკალოიდის მსგავს ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, ტრიტერპენოიდულ საპონინებს, ნახშირწყლებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, სპირტებს, ფლავონოიდებს, ქოლინს, ამინომჟავებს, ვისკოტოქსინს, უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს, ციკლოტილებს; ნაყოფში მოიპოვება კაუჩუკი და ინოზიტი 1-2%-მდე.

ხასიათდება **ანტიათეროსკლეროზული**, სისხლდენის შემაჩერებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, შემომგარსავი, ლაქტაციის გამამდიერებელი, შარდმდენი, საფალარათო, **ჰიპოტენზიური (სისხლის წნევის დაბლა დამწვეი)**, ანთებისა და ავთვისებიანი სიმსივნეების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება **ათეროსკლეროზისა** და სხვადასხვა სახის სიმსივნეების, ნევრალგიის, გასტრიტის, კოლიტის, ნეფრიტის, ბრონქიალური ასთმის, კიდურების ტროფიკული წყლულის, ყვიანახველის, მიოზიტების, შინაგანი სისხლდენების (საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან, ცხვირიდან), დაყუჩილობის, მოტეხილობის დროს.

ფითრს იყენებენ აბაზანისათვის ბუასილის მკურნალობაში. სასარგებლოა ფითრის ჩაის მიღება სტრესულ მდგომარეობაში დაუძლეულებისა და თავბრუსხვევის დროს.

უძველესი დროიდან იხმარება სამკურნალოდ. ხალხურ მედიცინაში ყლორტებს იყენებდნენ ებილეფსიის, **ისტერიული აშლილობის, თავბრუსხვევის**, როგორც შემკვრელ, პირსასაქმებელ, ტკივილგამაყუჩებელ, სისხლდენის შემაჩერებელ საშუალებას უხვსისხლიანი მენსტრუაციისა და საშვილოსნოს, კუჭისა და ნაწლავებიდან ყოველგვარი სისხლდენების დროს; იხმარებოდა პარაზიტი ჭიების გამომდენ საშუალებად.

ფითრის ფოთლებისაგან მიღებული პრეპარატი ერთ-ერთი კომპონენტია ფართოდ ცნობილი კომპლექსური პრეპარატ „აკოფიტის“, რომელიც იხმარება რადიკულიტის დროს.

**ნაყენი:** 8 გ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს. ადუღებენ დახურულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 10 წუთს, აცივებენ 30 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 1 სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში ჭამის დროს. კურსი 10-15 დღე. შეიძლება დოზის გაზრდა 2-3 სუფრის კოვზამდე.

**უკუჩვენება:** ფეხმძიმობა.

## **ფინიკის პალმა - Phoenix dactylifera L.**

### **ოჯ. პალმისებრნი - Fam. Areaceae**

ფინიკის პალმა ერთადერთი გვარის ფენიქსის (Phoenix L.) წარმომადგენელია. ინვითარებს 35 მ-მდე სიმაღლისა და 50 სმ დიამეტრის კარგად განვითარებულ ხის ტანს, წვერზე მსხვილი მარაოსებრი ფოთლებით. მცენარე ორსახლიანია, ცალსქესიანი, ქართი დამამტვერიანებელი. ყვავილები შეკრებილია მსხვილ ყვავილელებად, მაგ. მდებარეობით ყვავილელებში შეიძლება თავმოყრილი იყვეს 10000-მდე ყვავილი. საკმარისია ერთი მამრობითი მცენარე, რათა მოხდეს 100 მდებარეობითი ეგზემპლარის დამტვერვა. ნაყოფი ერთთესლიანი წვნიანი კენკრაა წაგრძელებული ფორმის. თესლი მსხვილია, მოგრძო,

მაგარი გარსით. ერთი პალმა იძლევა 100 კგ-მდე ნაყოფს.

მცენარის წარმოშობა დაუდგენელია. მისი კულტურა ათასეული წლების სიღრმეში გადადის. მეცნიერთა ყველაზე ფართილი გამოკვლევებით ფინიკი მოჰყავდათ ახალ ერამდე 3500 წლით ადრე ირანის, ეგვიპტისა და საუდის არაბეთის თანამედროვე ტერიტორიებზე.

ამჟამად გავრცელებულია ვეებერთელა ტერიტორიებზე ჩრდილეთ აფრიკის ატლანტური სანაპიროებიდან დაწყებული სპარსეთის ყურემდე, შემდეგ - ინდოეთში მდინარე განგამდე, ჩრდილოეთ და სამხრეთ ამერიკაში.

100 გ ნელლი ნაყოფების საკვები ნაწილის ენერგეტიკული სარგებლობა 142-274 კალორიას შეადგენს, მშრალის – 340 კალორიას. ნაყოფები შეიცავს 40,0-77,5% მშრალ ნივთიერებებს, 26-55% შაქრებს, უმთავრესად გლუკოზასა და ფრუქტოზას, 0,9-2,9% ცილებს, 0,3-1,9% ცხიმებს, 1,7-6,5% უჯრედისს, 1,0-1,9% ნაცრებს, რომლებიც წარმოდგენილია ფოსფორით (30-350მგ/100 გ), კალციუმით (34-60 მგ/100გ), რკინით (0,7-6,0 მგ/100გ), კალიუმით (700 მგ/100გ), ნატრიუმით (1მგ/100გ). ნაყოფების ვიტამინების კომპლექსი შედგება ბეტაკაროტინის (30-145 მგ/100გ), B<sub>1</sub> (0,07 – 0,09 მგ), B<sub>2</sub> (0,05-0,1 მგ), B<sub>5</sub> (0,1-2,2 მგ), C (30 მგ-მდე)-გან. თესლი შეიცავს საშუალოდ 23,2% ცხიმოვან ზეთებს და 5,8% ცილებს. ფინიკი მდიდარია შეუცვლელი ამინომჟავით ტრიპტოფანით, რომელიც აუცილებელია ტვინის ოპტიმალური ფუნქციონირებისა და ნორმალური ფსიქიური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად, განსაკუთრებით ასაკოვან ასაკში. ტრიფტოფანი აფერხებს დაბერებას, ხასიათდება დამამშვიდებელი და დასაძინებელი რბილი მოქმედებით. მეორე ამინომჟავა - გლუტამინი აფერხებს კუჭის ძმარვას, ანეიტრალებს კუჭის სიმჟავეს.

რეკომენდებულია **გადაღლილობის, სტრესის, გონებრივი დაძაბულობის, გულ-სისხლძარღვთა და მიიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდებში.**

ფინიკი შედიოდა ძველი არაბული რეცეპტების შემადგენლობაში, ინმარებოდა კუჭის დაავადებებისა და ყაბზობის დროს.

**უკუქმედება:** არ არის რეკომენდებული შაქრიანი დიაბეტით და კუჭით დაავადებულთათვის.

## **ფორთოხალი - Citrus sinensis (L.) Osb.**

### **ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae**

მარადმწვანე 7-12 მ სიმაღლის ხეა, ეკლიანი ყლორტებით. ფოთლები მარტივია, ვიწროფრთიანი ყუნწით, ოვალური, იშვიათად მოგრძო, მახვილი, მუქი მწვანე. ყვავილები მარტოულია ან მცირერიცხოვან მტკეწებად ან ფარისებრ ყვავილელებად შეკრებილი. ჯამი 0,5 სმ დიამეტრისაა. გვირგვინის ფოთოლაკები თეთრია, 20-25 მტკრიანით. ნაყოფი ნარინჯისფერია, გლუვი ან ხორკლიანი ქერქით, 10 სმ-მდე დიამეტრის. რბილობი მომჟავო-მოტკბოა, ნარინჯისფერი, თესლიანი ან უთესლო. თესლი ხშირად მრავალჩანასახოვანია. ყვ. IV-V; ნაყ. X-XI.

ველურად არ გვხვდება. კულტურაში შეტანილია სამხრეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში ახალ ერამდე დიდი ხნით ადრე როგორც სამკურნალო მცენარე. ჩინეთში მოშენებული იყო ახ. წ. აღ.-მდე 2200 წლის წინ. საქართველოში ფორთოხლის მოშენება დიდი ხნის წინათ დაიწყო. თუმცა მისი კულტურა მრავალჯერ წყდებოდა, პერიოდული მკაცრი ზამთრებისა და უამრავი დამპყრობლების თავდასხმების შედეგად. XIX ს-ის 40-იანი წლებიდან კვლავ აღორძინდა ფორთოხლის კულტურა შავი ზღვის სანაპიროზე გაგრძიდან ბათუმამდე.

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი და პოპულარული პროდუქტია მსოფლიოში. რბილობი შეადგენს ნაყოფის წონის 70 %, შეიცავს 6-8 მგ% შაქრებს, 1-2 მგ% ლიმონის მჟავას, ვიტამინებს (C - 65 მგ%, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, კაროტინს), პიგმენტებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის მინერალურ მარილებს. ნაყოფის ქერქში აღინიშნება შაქრები, მცირეოდენი მჟავები, პექტინოვანი ნივთიერებები, ეთერზეთები, ვიტამინი P, ფიტონციდები.

ხასიათდება მადის აღმძვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, მსუბუქი მატონიზირებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი ფარმაცოლოგიური მოქმედებით.

აუმჯობესებს ნაწლავების მოქმედებას, ხელს უწყობს მავნე ნივთიერებების გამოყოფას, ლბობის პროცესების შემცირებას. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, გულის იშემიური დაავადების, ჰიპერტონიის, ჰიპო და ავიტამინოზების,**



დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის, ყაბზობის, შარდკენჭოვანი დიათეზის, დიაბეტის, ღვიძლის დაავადებების პროფილაქტიკისათვის.

**უაუქმდება:** კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, მაღალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტი.

## **ფსტა - Pistacia vera L.**

### **ოჯ. თუთუბოსებრნი - Fam. Anacardiaceae**

ფოთოლმცვენი 7 მ-მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი, მორიგეობითი, კენტფრთხარტული ტყავისებრი ფოთლებით, რომლებიც შედგება 3-5 ელიფსური ფოთოლაკისაგან. მცენარე ორსახლიანია; ყვავილედ - საგველაა; ყვავილები წვრილია, ერთსქესიანი, მარტივი ერთ - ხუთწევრიანი (9-მდე) ყვავილსაფრით; მამრობითი ყვავილები 5-6 მტვრიანიანია, მდედრობითი - ზედა ნასკვიანი ბუტკოთი და სამადგაყოფილი სვეტით ხასიათდება. ნაყოფი კვერცხისებრი კურკაა 2 სმ-მდე სიგრძისა და 1 სმ სიგანის, საკმაოდ თხელი მოწითალო ნაყოფსაფრით (რომელიც ადვილად სცილდება მწიფე ნაყოფებს) და მაგარი შიდანაყოფით (კურკა), რომელიც კულტურულ მცენარეებში მომწიფებისას ხშირად სკდება და ჩნდება მასში მოთავსებული მომწვანი თესლი. ყვ. IV-V; ნაყ. IX.

ველურად იზრდება შუა აზიაში, ირანსა და ავღანეთში. კულტივირებულია ბუნებრივი არეალის ფარგლებში დაახლოებით 2000 წლის წინათ. ახალი ერის I ს-ში ვრცელდება ევროპაში, ჯერ იტალიასა და საბერძეთში, შემდეგ ხმელთაშუაზღვეთის სხვა ქვეყნებში. XIX ს-ში შეტანილ იქნა აშშ-ში. კულტურისათვის განსაკუთრებით შესაფერისი კალიფორნიის კლიმატური პირობები აღმოჩნდა. მნიშვნელოვანი კაკლოვანი კულტურაა. თესლიდან მიღებული ზეთი არ ჩამოუვარდება ზეთისხილის ზეთს, გამოიყენება სასურსათო და სამრეწველო წარმოებაში ძვირფასი ლაქის მისაღებად. კოპტონი შინაური ცხოველების საკვებად იხმარება. გადამწვარ ნაყოფებს ყავის სუროვანებად იყენებენ.

თესლი შეიცავს 68 მგ% ცხიმებს, 17 მგ% ცილებს, B ჯგუფისა და E ვიტამინებს, მიკროელემენტებს (Ca, K, Mn, Cu, Se, Zn), ბიოტინს, ნიაცინს, ტანინებს, ფიტოსტერინებს.

სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს; სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონის დასაწვევი ოპტიმალური ნორმაა 15-20 ნაყოფი ღლეში. შველის სასუნთქი სისტემის დაავადებებს, ტუბერკულოზს, პირის ღრუს სხვადასხვა ინფექციებს; ხელს უწყობს ტვინის უჯრედების გააქტიურებას, მხედველობის შენარჩუნებას, ხსნის მუდმივი ფიზიკური დაღლილობის სინდრომს, ამსუბუქებს ღვიძლს; დადგენილია, რომ 30 გ-მდე მისი მიღება ადამიანს ააცდენს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს, სიმსუქნეს, იმპოტენციას.

ფოთლები შეიცავს 10 მგ%-მდე მთრიმლავ ნივთიერებებს, რის გამოც გამოიყენება მთრიმლავი ექსტრაქტების (რომელსაც ტყავის წარმოებაში იყენებენ) და სამედიცინო ტანინების მისაღებად. სამედიცინო პრაქტიკაში მას იყენებენ დამწვრობის, წყლულების, ნაწოლების, პირის ღრუს ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ.

**უპუქმეღება:** დადგენილია, რომ თესლში შემაკვლი ცილები წარმოადგენს რა მძლავრ ალერგენს, იწვევს კანზე გამონაყარებს, ხველას, საკვებმომწელებელი სისტემის პრობლემებს, რის გამოც დაუშვებელია საკვებად 30 გ-ზე მეტის გამოყენება.

## **ფუტკარა, სათითურა - Digitalis L**

### **ოჯ. მრავალძარღვასებრი (შავწამალასებრი) - Fam. Plantaginaceae (Scrophulariaceae)**

ორ ან მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეებია, 150 სმ-მდე სიმაღლის ხეშეში ღეროებით. ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანებია, ღეროსეული - მოგრძო კვერცხისებრი, მოკლე ყუნწებით და ხერხკბილა კიდევით. ყვავილები უსწორო ფორმისაა, შეკრებილია წვეროსეულ, ხშირ ცალკვერდა ან მრავალმხრივიან მტევნისებრ ყვავილეებად. გვირგვინი მოგრძო ზარისებრია, ყვითელი, წითელი ან მოჟანგისფრო-მოყვითალო. ნაყოფი კოლოფია, თესლი წვრილია, ყავისფერი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

საქართველოში ამ გვარის 4 სახეობა იზრდება: *Digitalis ciliata*, *D. nervosa*, *D. ferruginea*, *D. schischkinii*, მათ შორის 2 სახეობა კავკასიის ენდემია. იზრდებიან მთის ქვედა სარტყლიდან ზედა სარტყლამდე, ტყეებში და ბუჩქნარებში.

სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს. შეიცავს გლიკოზიდებს, რომელთაგან ფართო გამოყენება აქვთ: ღიგიტოქსინს, გიტოქსინს, დიგოქსინს. გამოყოფილია ახალი გლიკოზიდებიც - დიგინინი და დიგიკორინი.

ფუტკარას სახეობები უმთავრეს საგულე საშუალებებს მიეკუთვნებიან. ფართოდ გამოიყენება **გულის კომპენსაციის დარღვევების, გულის მანკის, გულის ქრონიკული უკმარისობის, არითმიის, შეშუპებისა და ჰიპერტონიული დაავადებების დროს**. ფუტკარას პრეპარატები კურნავს აგრეთვე **სისხლის მიმოქცევის მძიმე დარღვევებს, ჰიპერტონიას და გულისმძიმე შეშუპებებს**. მაქსიმალური მოქმედება შეინიშნება 8-12 საათის განმავლობაში. ფუტკარას სამკურნალო პრეპარატების ხანგრძლივი დროით მიღება დაუშვებელია, ის ადვილად შეიწოვება და დაუზოგავად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე. ამასთან ერთად გათვალისწინებული უნდა იყვეს, რომ დიგიტოქსინი ხასიათდება კუმულატორული მოქმედებით და მისმა ხანგრძლივმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმის მოწამლვა.

ოფიცინალური მედიცინა ფართოდ იყენებს ფუტკარას ფარმაკოლოგიაში. მეწამული ფუტკარასაგან (*Digitalis purpurea*) მიღებულია პრეპარატები: გიტალენი, დიგიპურენი, ლანტოზიდი, კორდიგიდი, დიგიტოქსინი, ცელანიდი, აცეტილდიგიტოქსინი და სხვ., რომლებიც ფართოდ გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მკურნალობისას.

მეორე სახეობისგან - წამწამიანი ფუტკარასაგან (*Digitalis lanata*) მიღებული პრეპარატები არეგულირებს გულის კუნთის მოქმედებას.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** მცენარის ყველა ნაწილი შხამიანია! ოფიცინალურ მედიცინაში არსებული პრეპარატების ფართო ასორტიმენტიდან გამომდინარე, **სახლის პირობებში ნაყენებისა და ნახარშების დამზადება არ არის რეკომენდებული!**

**ქამა-სოკო - Agaricus campestris (L.) Fr.**

**ოჯ. ფირფიტოსანნი - Fam. Agaricaceae**

ქული 8-15 სმ დიამეტრისაა, დასაწყისში სფეროსებრი, ღრმად მოლუნული კიდეებით, შემდგომ მომრგვალო-ბრტყელი, გამწვანებული,

ხშირად ამობურცული ცენტრით, თეთრი, ზოგჯერ მურა, მშრალი, აბრეშუმისებრ ან წვრილქერცლიანი; რბილობი თეთრია, გადანატეხზე მოწითალო. ფირფიტა დასაწყისში თეთრია, შემდგომ კარდისფერი, სიმწიფისას მუქი ყავისფერი, იისფერი ელფერით. ფენი 5-9 სმ სიმაღლისაა, 1-2 სმ სიგანის, სწორი, თანაბარი ან ძირში გაფართოებული და გამობერილი, ქუდის მაგვარი შეფერილობის, ფენის შუაში ფართო თეთრი რგოლით.

ბუნებრივად იზრდება ნეშომპალით მდიდარ ნიადაგებზე, ბალახებში, ბალ-პარკებში და სხვ. ქამა-სოკოს (შამპინიონების) კულტივირების პირველი ცნობები მიეკუთვნება XVII ს-ს, როდესაც მათი გამოზრდა იტალიაში დაიწყო, ამავე საუკუნის შუა პერიოდში ვრცელდება შვეიცარიასა და საფრანგეთში, XVIII ს-დან მთელ ევროპაში. სადღეისოდ სოკოებს შორის ქამა-სოკო ყველაზე ფართოდაა კულტივირებული და მთელ მსოფლიოში სოკოების წარმოების 70-80% შეადგენს.

ითვლება დელიკატურ პროდუქტად. ხასიათდება სასიამოვნო არომატით და გემოთი, რომელსაც ინარჩუნებს მაღალ ტემპერატურაზე დამუშავების შემდეგაც. შეიცავს 92,1მგ% წყალს, 2,5მგ% ცილებს, 0,1მგ% ცხიმებს, 3,5მგ% ნახშირწყლებს, 0,6 მგ% უჯრედისს, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, E), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn).

მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა. ხსნის თავის ტკივილებს, ხელს უწყობს მახსოვრობის განვითარებას და **ტვინის მოქმედების გააქტიურებას**; აძლიერებს **იმუნიტეტს**, **აქვეითებს ე.წ. „ცუდი“ ქოლესტერინის დონეს**, **აფერხებს ინფარქტის რისკს და ათეროსკლეროზის წარმოქმნის საფრთხეს**. მშრალი ქამა-სოკო რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისა და ჰეპატიტის დროს. ყოველგვარი შეზღუდვის გარეშე შეუძლიათ მისი მიღება ზედმეტი სიმსუქნითა და შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებებს.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** პრაქტიკულად არა აქვს უკუჩვენებები; თუმცა სიფრთხილით უნდა მოეკიდნონ ფენმძიმე, მეტუძური ქალები და ბავშვები.

## **ქაფურა - Filipendula ulmaria (L.) Maxim.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 1-2 მ-მდე სიმაღლის, მარტივი ან დატოტვილი ღეროთი. ფოთოლი ფრთისებრაა დაყოფილი, ქვემოდან თეთრია. ყვავილები თეთრია, შეკრებილია საგველასებრ ყვავილედად, რომლის ტოტები ხშირი ბეწვითაა მოფენილი. ნაყოფი წარმოადგენს თესლურების კრებულს, თითოეული თესლურა ერთთესლიანია, გლუვი ან ჯაგრით მოფენილი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ბუნებრივად საქართველოში შემდეგ რეგიონებშია გავრცელებული: ქართლი, თრიალეთი, ქვ. ქართლი, ჯავახეთი. იზრდება მთის ქვედა სარტყლიდან ზედა სარტყლამდე, ჭაობებსა და დაჭაობებულ მდელოებზე, ტენიან ადგილებში, მდინარეებისა და ტბების სანაპიროებზე.

ყვავილების არომატიდან გამომდინარე ჩაის საუკეთესო ნედლეულია. სამკურნალო მიზნით გამოიყენება მცენარის ყველა ნაწილი: ბალახი, ყვავილი, ფესვი. მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს: ასკორბინის მჟავას, კუმარინებს კვალის სახით, ფენოლურ შენაერთებს, ფენოლგლიკოზიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ქალკონებს, ფენოლკარბონულ მჟავებს (კოფეინისა და ელაგის), კატეხინებს, ეთერზეთებს, არომატულ შენაერთებს (ვანილინი, მეთილსალიცილატი, სალიციინის ალდეჰიდი), სტეროიდებს, ქაფურს და უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს.

ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, დამამშვიდებელი, ბაქტერიციდული, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, ნალველმდენი, შემკვრელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და ანტიჰელმინტური მოქმედებით.

უძველესი დროიდან გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში; ფესვების ნახარში - როგორც **სედატიური**, წყლულების საწინააღმდეგო, შემკვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი და სისხლდენის შემაჩერებელი საშუალება, ასევე დიზენტერიის, ეპილეპსიის, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, თირკმელებისა და შარდსადინარი გზების ანთებითი პროცესების დროს.

მიწისზედა ნაწილების ნახარშს იყენებენ ფადართის შემთხვევაში. ყვავილელების ფხვნილს - ჭრილობების, დამწრობების მოსაფრქვევად. ყვავილების ჩაი, როგორც შარდმდენი - ნეფრიტის, შარდის ბუშტის დაავადებების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის და კუჭის ტკივილების დროს.

შედის მრავალი ქვეყნის ოფიცინალურ ფარმაცოპეაში. მას იყენებენ: **უძილობის, ნეფრიტის, ართროზის, ტახიკარდიის**, ონკოლოგიური დაავადებების, ჰერპესის, ბრონქიალური ასთმის, ბრონქიტის, პნემონიის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰეპატიტის, ანგინის, ფსორიაზის, პოლიპების, ართრიტის, რევმატიზმის, ეპილეპსიის, გრიპის, ნეფრიტის, ნაწლავების ათონიის, უნაყოფობის, სამკურნალოდ. ბალახის ნაყენი ხასიათდება ანტიბაქტერიული მოქმედებით და ხელს უწყობს ფეხებზე ტროფიკული წყლულების, ჭრილობებისა და დამწვრობების ეპითელიზაციას.

ყვავილების ნახარში ხასიათდება **სტრეს-პროტექტორის**, ანთების, წყლულების საწინააღმდეგო თვისებებით. ექსპერიმენტში იწვევს **სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას**.

მეცნიერების მიერ დადგენილია, რომ ქაფურა ანტიოქსიდანტების საუნჯეს წარმოადგენს. ის იცავს უჯრედების მემბრანას ტოქსიკური ნივთიერებებისაგან, ელექტრომაგნიტური ველებისაგან, რადიოაქტიური დასხივებისაგან. ანტიოქსიდანტების ლეფიციტი კი იწვევს ნაადრევ სიბერეს, მძიმე დაავადებების განვითარებას.

გრიპის, გაციების, რევმატიზმის, ბრონქიალური ასტმის, ნიკრისის ქარის, ასევე სახსრების სხვა ანთებითი დაავადებებისას იყენებენ ქაფურას **ნაყენს**, ამზადებენ შემდეგი წესით: იღებენ 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნელლ ბალახს ან (1 კოვზ მშრალს), უმატებენ 1.5 ჭიქა მღულარე წყალს. ნაყენს 1 საათის განმავლობაში აჩერებენ თერმოსში, შემდეგ წურავენ. მიიღება 1/3 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, აუცილებელია გამთბარი სახით.

**უკუმაჩვენებელია** ჰიპოტონია და ყაბზობა.

## **ქაფურის ხე - Cinnamomum camphora (L.) I. Presl.**

### **ოჯ. დაფნისებრნი - Fam. Lauraceae**

მარადმწვანე 30 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ხშირი ფართოდ გადაშლილი ვარჯით. ქერქი ბაცი ან მუქი ნაცრისფერია, დახეთქილი. ფოთოლი 5-12 სმ სიგრძისაა, მორიგეობითი, ყუნწიანი, ტყავისებრი, კვერცხისებრი ან ელიფსური, წაწვეტებული, კიდეშთლიანი. ყვავილები მოყვითალო-თეთრია, შეკრებილია 5-11 სმ-მდე სიგრძის ციმოზურ-საგველა ყვავილედად, წაგრძელებული საყვავილე ყუნწებით, უბისეული ან წვეროსეულია. ნაყოფი მოშავო-ლევა, სფერული კენკრაა, წვნიანი რბილობითა და გლუვი თესლით. ყვ. V-VI; ნაყ. IX.

ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ ჩინეთში, კუნძულ ტაივანზე, ინდოჩინეთში, იაპონიასა და მალაის არქიპელაგზე. კულტივირებულია ტენიანი სუბტროპიკების ზონაში, მათ შორის საქართველოშიც.

სამკურნალო და სხვა მიზნებისათვის ქაფურის გამოყენება როგორც ფიქრობენ ინდუსებმა დაიწყო. ამის მანიშნებელია ქაფურის სახელწოდება, რომელიც წარმოსდგება ძველი სანსკრისტული სიტყვიდან “ქაპურა”, რაც თეთრს ნიშნავს. სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ტროპიკული ოლქის მოსახლეობისათვის ქაფური სამკურნალოდ გამოყენების გარდა, ფასდებოდა როგორც კეთილსურნელოვანი საშუალება, რომელსაც იყენებდნენ რიტუალური ცერემონიების დროს.

სამკურნალო ნედლეულია ახალგაზრდა შეფოთლილი ყლორტები, რომლიდანაც ქაფური მიიღება. შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის უმთავრესი კომპონენტი ქაფურია (75%), აგრეთვე - პინენი, კამფენი, ფენხენი, ფელანდრენი, ლიმონენი, დიპენტენი, კადინენი, ბიზაბოლენი, ციტრონელოლი, ევგენოლი, აცეტილალდეჰიდი, ორგანული მჟავები და სხვ. თესლში აღინიშნება მნიშვნელოვანი რაოდენობის მკვრივი ცხიმოვანი ზეთები, რომელიც შედგება ლაურილის, კაპრონის და ოლეინის მჟავებისაგან.

ქაფურის ზეთოვანი ხსნარი ალაგზნებს **ცენტრალურ ნერვულ სისტემას და მოგრძო ტვინს, ასტიმულირებს სუნთქვას, იწვევს დადებით მოქმედებას მიოკარდიის ცვლის პროცესებში, აქვეითებს ტემპერატურას, ზრდის ნერწყვისა და ოფლის გამოყოფას, ამცირებს**



ლაქტაციას. ადგილობრივ გამოყენებისას პრეპარატები იწვევს გაღიზიანებას და ნაწილობრივ ანტისეპტიკურ მოქმედებას.

**დადებითად მოქმედებს გულის კუნთის მწვავე და ქრონიკული უკმარისობის, კოლაპსის, ინფექციური დაავადებების, ფილტვების კრუპოზული ანთების, მხუთავი გაზით, ნარკოტიკული და ძილისმომგვრელი საშუალებებით მოწამლვისას.** ქაფურის კრუნჩხვითი მოქმედება გამოიყენება ფსიქიატრიულ პრაქტიკაში, განსაკუთრებით შიზოფრენიის დროს.

მიღებულია პრეპარატი „ბრომკამფორა“, რომელსაც უნიშნავენ **ნევრასტენიის, გულის ნევროზებისა და მაღალი ნერვული აღზნებადობის შემთხვევაში.** ქაფურის შემცველ მალამოებს ხმარობენ სხვადასხვა სახის ანთებითი პროცესების, მიოზიტის, იშიაზის, რევმატიზმის სამკურნალოდ.

აღსანიშნავია, რომ ძველ ქართულ მედიცინაში იხმარებოდა ქაფურის ზეთი, კვერი, მალამო მთელი რიგი დაავადებების (დაბეჭილობა, თვალისა და თავის ტკივილები, ნერვული და გულის დაავადებები, სიღამწვრისა და კანის სხვა დაზიანებები) დროს.

**უპუქმედება:** უკუმჩვენებელია ეპილეპსიისა და კრუნჩხვებისაკენ მიდრეკილი ადამიანებისათვის.

## **ქაცვი - Hippophae rhamnoides L.**

### **ოჯ. ფშატისებრნი - Fam. Elaeagnaceae**

მცირე ზომის ხეა ან დიდი ბუჩქი 4-5 (იშვიათად 6-8) მ სიმაღლის, მახვილი, მაგარი 2-7 სმ სიგრძის ეკლებით. ახალგაზრდა ყლორტები ვერცხლისფერია. ფოთლები მორიგეობითია, ხაზურ-ლანცეტა. ყვავილი წვრილია, გაყოფილსქესიანი, განლაგებულია გასული წლის ყლორტებზე და ეკლების უბებში. ნაყოფი წვნიანი კურკაა, ნარინჯისფერი ან წითელი, სფერული ან ელიფსური, პრიალა, მუქი ყავისფერი კურკით. ყვ. V; ნაყ. VII-VIII.

საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება მდინარეების ნაპირებზე დაბლობიდან მთის შუა სარტყლამდე. ნაყოფებისა და ქაცვის ზეთის უნიკალური სამკურნალო თვისებების გამოვლენისა და ვიტამინების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, XX ს-ის

შუა პერიოდიდან სხვადასხვა ქვეყნებში იწყება მისი ფართო კულტივირება.

მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი კულტურაა, ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობის პროვიტამინ A-ს (11 მგ %), ვიტამინებს: B<sub>1</sub> (0,035 მგ-მდე %), B<sub>2</sub> (0,56 მგ-მდე %), B<sub>6</sub> (0,79 მგ-მდე %), C (316 მგ-მდე %), E (8 მგ-მდე %), ცხიმოვან ზეთებს (9 მგ%-მდე ნაყოფების რბილობში და 12 მგ% - კურკაში), რომელმაც მედიცინაში ჰპოვა გამოყენება. ზეთებში აღინიშნება 350 მგ% კაროტინი და კაროტინოიდები, 165 მგ% ვიტამინი E და მნიშვნელოვანი რაოდენობის ვიტამინი F, რომელიც არეგულირებს კანის ნივთიერებათა ცვლის პროცესს, შაქრები (6,6 მგ%-მდე), ორგანული მჟავები (2,5 მგ%-მდე), მთრიმლავი ნივთიერებები და ფლავონოიდები, ფიტონციდები.

ქაცვის ზეთი ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიოციდული, ანტიმიკრობული, **ანტისკლეროტული**, დაზიანებულ ქსოვილებში აღდგენითი პროცესების მასტიმულირებელი (მათ შორის ღვიძლის უჯრედებში ალკოჰოლური ინტოქსიკაციის შემდეგ), ცხიმების ცვლის მარეგულირებელი, კუჭის წვენი სეკრეციის შემამცირებელი, **ანტიათეროსკლეროზული** მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება გინეკოლოგიურ პრაქტიკაში (საშვილოსნოს ყელის ეროზიის), შინაგანი ორგანოების ქსოვილების დაზიანების, დამწვრობის, ეგზემის, ძნელად შესახორცებელი კანის წყლულების, კუჭ-ნაწლავისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების, კოლიტის, ენტეროკოლიტის, ჰაიმორიტის, პულპიტის, კანის სხივური დაზიანებისას და როგორც პროფილაქტიკური საშუალება საყლაპავი მილის წყლულოვანი გარსის კიბოს სხივური თერაპიის დროს დეგენერატიული ცვლილებების შესამცირებლად; ეფექტურია წვრილი და მსხვილი ნაწლავების ქრონიკული ანთებითი პროცესებისას. ზეთი ხელს უშლის **ათეროსკლეროზის განვითარებას, აუმჯობესებს ავადმყოფის საერთო მდგომარეობას, ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობას, სტენოკარდიული შეტევების სიხშირეს.**

ნაყოფები და წვენი გამოიყენება კომპლექსურ მკურნალობაში ტოქსიკური ჰეპატიტით დაავადებულთათვის. საუკეთესო საშუალებაა

ჰიპო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობის, კუჭის აშლილობისას.

**ქაცვის ზეთს ამზადებენ შემდეგი წესით:** მწიფე ნაყოფისაგან წურავენ წვეწვს. წვეწვის გამოდენის შემდეგ დარჩენილ მასას აშრობენ, აქუცმაცებენ და ასხამენ მცენარეულ ზეთს (თანაფარდობით 1:1,5 -წონით), აჩერებენ დახურულ ჭურჭელში ოთახის ტემპერატურაზე 3 კვირის განმავლობაში, თან პერიოდულად ურევენ. გადაწურვის შემდეგ, თხევად მასას შემდგომ ინახავენ თავსახურიან მუქ ჭურჭელში.

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ქაცვის ზეთის მიღება არ შეიძლება მწვავე ქოლეცისტიტის, ჰეპატიტის, პანკრეატიტისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებებისას; ასევე ნაყოფები უკუმაჩვენებელია ნაღვლის ბუშტის, ღვიძლის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობის, ჰიპერაციდური გასტრიტის დროს.

## **ქენდირი - Apocynum cannabinum L.**

### **ოჯ. ქენდირისებრნი - Fam. Apocynaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 1-1,5 მ სიმაღლის დატოტვილი ღეროთი. ხასიათდება მსხვილი სქელი ვერტიკალური ფესურით, რომელიც წვრილ მთავარღერძა ფესვში გადადის; ფესურიდან ვითარდება 2-4 მ სიგრძის ჰორიზონტალური ყლორტები. ფოთლები მოპირისპირეა, მოკლეყუნწიანი, კვერცხისებრი, მოკლე მახვილი წვერით. ყვავილები წვრილია, მკრთალი ვარდისფერიდან მუქ შეფერილობამდე, შეკრებილია ფარისებრ წვეროსეულ ყვავილედად. ნაყოფი რთული ფოთლურაა; თესლი მრავალრიცხოვანია, საფრენი ბეწვებით შემოსილი.

ბუნებრივად იზრდება ჩრდილოეთ ამერიკის სამხრეთ რეგიონების მაღალმთიანეთში, ზღ. დ. 2000 მ სიმაღლეზე. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის ყოფილ საბჭოთა კავშირის რესპუბლიკებში.

სამკურნალო ნედლეულია ფესურა ფესვებითურთ. შეიცავს გულის გლიკოზიდებს (ციმარინს, აპოკანოზიდს, ცინოკანოზიდს, K-სტროფანტინ ბეტას), ცხიმოვან მჟავებს (ლინეოლის, ოლეინის,

პალმიტინის, სტეარინის), ტრიტერპენულ შენაერთებს, ტანინებს, კაუჩუკსა და ალკალოიდებს კვალის სახით.

ჩრდილოეთ ამერიკის ხალხურ მედიცინაში პირველ ხანებში წყალმანკის სამკურნალოდ ხმარობდნენ. 1911 წელს გერმანელი მეცნიერების მიერ მცენარის მიწისქვეშა ორგანოებიდან გამოყოფილი იყო კრისტალური გლიკოზიდი – ციმარინი, დადგინდა რომ **ფარმაკოლოგიური აქტივობით ახლოა სტროფანტინთან, აძლიერებს გულის კუმშვადობას, გულის რიტმს, ზრდის სისხლდენის სიჩქარეს, აფართოებს გულის კორონარულ სისხლძარღვებს, ხელს უწყობს შარდის გამოყოფას.**

**ფესურიდან მიღებულია გულის პრეპარატი „კენდოზიდი“, მოქმედებს როგორც ციმარინი, მაგრამ მისგან განსხვავებით ალაგზნებს სასუნთქ ცენტრს და აძლიერებს სუნთქვის მოქმედებას. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება გულის რევმატიული მანკის ნიადაგზე წარმოქმნილი სისხლდარღვევების, კარდიოსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადებებისას.**

**უკუქმედება:** მცენარის შხამიანობიდან გამომდინარე, შინაგანი მიღებისას სიფრთხილის დაცვა აუცილებელია!

## **ქინაქინის ხე - *Cinchona officinalis* L.**

### **ოჯ. ენდროსებრნი - Fam. Rubiaceae**

მარადმწვანე, უხვად შეფოთლილი ტანადი, 10-25 მ-მდე სიმაღლის, შუა ნაწილამდე დატოტვილი ხეა, მონაცრისფრო-მურა ქერქით. ფოთლები მოპირისპირეა, კვერცხისებრი, ფართოელიფსური ან თითქმის მრგვალი, კაშკაშა მწვანე, პრიალა, ოდნავ ტყავისებრი, კიდემთლიანი, ყუნწიანი. ყვავილები ქოლგისებრ ყვავილედებადა შეკრებილი, რომლებიც თავის მხრივ მსხვილ ფართო პირამიდულ საგველასებრ ყვავილედს წარმოქმნის. გვირგვინი ვარდისფერია, შებუსული გრძელი მილითა და 5 ნაკვითიანი გადანალუნით. ნაყოფი – მშრალი, მოგრძო, მურა-ყავისფერი 2-ბუდიანი კოლოფია, 3 სმ-მდე სიგრძის, წაწვეტებული, ბრტყელი, დანაოჭებული, ბაცი ყავისფერი თესლით, გარშემორტყეულია ფართო, თხელი აპკისებრი ფრთით.

ბუნებრივად იზრდება მხოლოდ სამხრეთ ამერიკაში (პერუ, ბოლივია, ეკვადორი, ვენესუელა, კოლუმბია, ანდების აღმოსავლეთ

ფერდობები). სადღეისოდ მისი პლანტაციები გაშენებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ინდოეთში, შრი-ლანკასა და აფრიკაში.

სამკურნალო ნედლეულია ხის ქერქი. შეიცავს 30-მდე დასახელების ალკალოიდს. ყველაზე მნიშვნელოვანია მათ შორის ქინინი (რომლის შემცველობა ქერქში 7,5%-მდეა), ქინიდინი, ცინხონინი და ცინხონიდინი; ცნობილია ჰიდროქინინი, ჰიდროქინიდინი, კუპრენინი, ეპიხინინი, ეხინიდინი და სხვ. ალკალოიდები.

ქინინი ადამიანის ორგანიზმზე სხვადასხვაგვარი მოქმედებით ხასიათდება: იწვევს თერმომარეგულირებელი ცენტრების დათრგუნვას და სხეულის ტემპერატურის დაწევას ციებ-ცხელებით დაავადებისას, **აქტიუბს გულის კუნთის აღზნებადბას, ახანგრძლივებს რეფრაქტორულ პერიოდს და რამდენაღმე ამცირებს მისი კუმშვადობის უნარს;** აღაზნებს საშვილოსნოს მუსკულატურას და აძლიერებს შეკუმშვის უნარს, ამცირებს ელენთას.

ქინინის უმთავრესი თავისებურებაა მისი მაღარიის საწინააღმდეგო მოქმედება, წარმოადგენს პლაზმურ შხამს, რომელიც ორგანიზმიდან სწრაფად განიღვენება.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმობა, გულის უკმარისობა, გამოკვეთილი ჰიპოტენზია, მწვავე მიოკარდიუმის ინფარქტი, არითმია.

## **ქინბი - Coriandrum sativum L.**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა, 40-70 სმ სიმაღლის შიშველი, ზედა ნაწილში დატოტვილი წვრილი ღეროებით; ფესვთანური ფოთლები ამოკვეთილ-დაკბილულია, გრძელყუნწიანი, ზედა – ფრთისებრ განკვეთილი ვიწრო მსხვილ ნაკვთულებად. მცენარე პოლიგამურია, ყვავილები თეთრი ან ვარდისფერია, განლაგებულია რთულ (4-6 სხივიან) ქოლგებად გრძელ საყვავილე ყუნწებზე; ნაყოფი სფეროსებრია, 2-5 მმ სიგანის, მოყვითალო-მურა, მკვეთრად გამოხატული ძარღვებით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლო უცნობია. გაველურებული სახით გვხვდება ევროპაში, ირანში, კავკასიასა და შუა აზიაში. უძველესი დროიდანაა

კულტივირებული სამხრეთ კავკასიასა და შუა აზიაში. სადღეისოდ მრავალ ქვეყანაში ამრავლებენ სხვადასხვა მასშტაბით.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფები, რომელიც შეიცავს 0,2-1,4 მგ% ეთერზეთებსა და 28 მგ% ცხიმოვან ზეთებს. ფოთლებში ეთერზეთების გარდა აღინიშნება ვიტამინები (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, P, კაროტინი), ნახშირწყლები, გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა, ფლავონოიდები, სტეროიდები, ტრიტერპენოიდები, კუმარინები, ცილები.

ხასიათდება საჭმლის მონელების მასტიმულირებელი, **სპაზმოლიტური**, ანტიბაქტერიული, დამამშვიდებელი, ნალველმდენი, **კრუნჩხვების საწინააღმდეგო**, **ტკივილგამაყუჩებელი**, ამოსახველებელი, შარდმდენი და ფუნგიციდური მოქმედებით.

გამოიყენება ნევრასტენიის, ფალარათის, შარდის ბუშტის სისუსტის, ბუასილის, წყლულოვანი სტომატიტის, ჭრილობებისა და დამწვრობების შესახორცებლად, ასევე კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს. ბალახი იძლევა **ჰიპოტენზიურ ეფექტს**.

**არ არის რეკომენდებული** პირთათვის, ვისაც გადატანილი აქვთ მიოკარდიული ინფარქტი და ტრომბოფლებიტი; ასევე დაუშვებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის.

**ქოქოსის, კოკოსის პალმა - Cocos nucifera L.**

**ოჯ. პალმასებრნი - Fam. Arecaeae.**

15-30 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი ღეროთი, დაფარულია რგოლური ნაჭდევებით, რაც გამოწვეულია ჩამოცვენილი ფოთლების ვაგინის ნარჩენებით. ფოთლები ღეროს ზედა ნაწილშია განვითარებული, 4-6 მ სიგრძისაა, ფრთისებრგანკვეთილი; ვეგეტაციის მე 5-7 წელს მათ უბებში ვითარდება რამდენიმე ყვავილედი – რთული საგველა, თითოეული ყვავილედი შემოხვეულია ქერქოვანი ვაგინით, რომელიც ყვავილობისას იშლება; ყვავილი ყვითელია, განსხვავებულ სქესიანი; ქოქოსის კაკალი კურკაა, მომრგვალო, 1,5-2,5 კგ წონის; ნაყოფის გარეთა გარსი უჯრედისისგან შედგება, რბილია; შიგნითა ნაჭუჭი მაგარია, სამი თესლკვირტით, მხოლოდ ერთისგან ვითარდება თესლი, შედგება თეთრი ფერის ხორცოვანი 12 მმ სისქის (რბილობი ან

კობრა) ფენისა და ენდოსპერმისგან, რომელიც დასაწყისში თხევადი და გამჭვირვალეა (ქოქოსის წყალი), რბილობიდან გამოყოფილი ზეთის წვეთების წარმოქმნისას, თანდათანობით გადაიქცევა რძისებრი ემულსიად (ქოქოსის რძე), რომელიც თანდათანობით სქელდება და მყარდება.

ქოქოსის პალმის ისტორიული სამშობლო უცნობია. ერთ-ერთი ვერსიით ესაა სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის, მეორეთი – ამერიკის ტროპიკები. სადღეისოდ გავრცელებულია წყნარი ოკეანის ეკვატორიალური და ტროპიკული ოლქების სანაპიროებსა და კუნძულებზე. მის ფართო გავრცელებას ხელს უწყობს ნაყოფების აგებულება, რომლებსაც სიმსუბუქისა და წყალშეუღწევადობის გამო შეუძლიათ ხანგრძლივი დროის მანძილზე ტალღებზე ცურვა.

ქოქოსის კაკალს დანის საშუალებით ყოფენ შუაზე და იღებენ ენდოსპერმს, რომელსაც აშრობენ ცხელწყლიან მილებზე. ენდოსპერმის ეს ნახევრები რძისფერია, ჯამისებრი ფორმის, უწოდებენ კობრას. ქოქოსის კაკლის რბილობი ანუ კობრა შეიცავს ცხიმებს, ვიტამინებს B, C, მინერალურ მარილებს, ნატრიუმს, კალციუმს, რკინას, კალიუმს, აგრეთვე 5% გლუკოზას, ფრუქტოზას და სახაროზას, ცხიმოვან მჟავებს – ლაურინის, მირისტინის, პალმიტინის, კაპრონის, კაპრინოლის, ოლეინის, ლინოლინისა და სხვ.

გამოიყენება საკვებად ნედლი ან მშრალი სახით, რომელსაც უმატებენ საკონდიტრო ნაწარმსა და ეროვნულ სასმელს - კარის. რბილობი წარმოადგენს მნიშვნელოვან ნედლეულს კოკოსის ცხიმოვანი ზეთების მისაღებად. ნორჩი ყვავილების დასერვით ღებულობენ ტკბილ სითხეს, რომელიც 15%-მდე შაქარს შეიცავს, წვეწვან ან აორთქლებენ და იღებენ კრისტალურ ყავისფერი შეფერილობის პალმის შაქარს, ან ღუღილის პროცესის შემდეგ ღებულობენ ღვინოს, მისგან კი ხდიან არაყს. ერთი ზე წელიწადში იძლევა 40-70 ლ პალმის არაყს.

კოკოსის ზეთი წარმოადგენს მაღალეფექტურ ანთებისა და მიკრობების საწინააღმდეგო საშუალებას; ხასიათდება კანისა და თმის მკვებავი, დამატენიანებელი და დამარბილებელი მოქმედებით; ანტიოქსიდანტური მოქმედებიდან გამომდინარე, კანს იცავს დაბერებისა და ჭკნობისაგან, მზისა და ქარის მოქმედებისაგან – დამწვრობის, კანის სიმშრალის, აქერცვლის, გაუხეშებისას და ა.შ. ხელს უწყობს თმის ზრდას, აძლევს მას ბუნებრივ ბზინვარებას. გამოიყენება კანის სხვადასხვა



დაავადების (ფსორიაზი, ეგზემა და სხვ.) სამკურნალოდ; ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მავნე ქოლესტერინის გამოდევნას, **არეგულირებს არტერიალურ წნევას, აძლიერებს მეტაბოლიზმს**; ანტიმიკრობული თვისებებიდან გამომდინარე ახდენს საკვებმომწოდებელი ტრაქტის მუშაობის რეგულირებას, ახშობს პათოგენური ბაქტერიებისა და სოკოების განვითარებას; აუმჯობესებს ორგანიზმის მიერ მინერალური ნივთიერებების შეთვისებას, მათ შორის მაგნიუმისა და კალციუმის, ამაგრებს ძვლოვან სისტემას, აძლიერებს იმუნიტეტს, აჩქარებს ჭრილობების შეხორცების პროცესს, თავიდან არიდებს შაქრიანი დიაბეტის წარმოქმნას, აწესრიგებს კუჭქვეშა ჯირკვლის მოქმედებას და ინსულინის სეკრეციას. კარგი საშუალებაა ღიარეის სამკურნალოდ.

**უკუქმდება:** ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

## **ქრისტესისხლა - *Chelidonium majus L.***

### **ოჯ. ყაყჩოსებრი - Fam. Papaveraceae**

მრავალწლოვანი 25-70 სმ სიმაღლის ბალახოვანი, ფართოდ გავრცელებული მცენარეა, ყვითელი რძე-წვენით. ფოთლები თხელია, ქვემოდან უფრო მკრთალი, 5-7 სეგმენტად ფრთისებრ დაკვეთილი. ყვავილები ყვითელია, კენწრულ ქოლგის მსგავს მტევნებად შეკრებილი. ნაყოფი მოგრძო-ცილინდრული ერთბუდინი კოლოფია, მომწიფებისას ორი საგდულით იხსნება. თესლი თანათესლითაა, ბადისებრ დაქსელილი. ყვ. V-VIII; ნაყ. VI-VIII. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება მთის შუა სარტყელამდე, ტყეებში, რუდერალურ ადგილებსა და ნათესებში.

სამკურნალო ნედლეულს მიწისზედა ყლორტები წარმოადგენს, შეგროვილი ყვავილობის საწყის პერიოდში. შეიცავს ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ქარვის, ვაშლის), ეთერზეთებს, საპონინებს, ალკალოიდებს (კოპტიზინები, პროტოპინი, ქელიდონინი, სანგვინარინი და სხვ.), ქოლინს, ჰისტამინს, ფლავონოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფენოლკარბოლმჟავებს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინს.

ხასიათდება სპაზმის მომხსნელი, ანთების საწინააღმდეგო და ბაქტერიციდული თვისებებით. ფარმაკოლოგიური მოქმედებით გამოირჩევა მცენარეში შემავალი ალკალოიდები, კერძოდ ალკალოიდი ქელიდონინი ავლენს ძლიერ ტკივილგამაყუჩებელ და დამამშვიდებელ

ეფექტს, ახდენს სპაზმოლიტურ მოქმედებას გლუვი კუნთების შემცველ ორგანოებზე. შესაბამისად, აქვს **ჰიპოტენზიური (წნევის დამაქვეითებელი) და ბრადიკარდიული (პულსის გამაიშვიათებელი) ეფექტი**. მეორე ალკალოიდი - ჰომოქელიდონინი აღმოჩნდა, კრუნჩხვის გამომწვევი და ტკივილგამაყუჩებელი (ანესთეზიურ) მოქმედებით გამოირჩევა. ალკალოიდი პროტოპინი ამცირებს **ვეგეტატიური ნერვული სისტემის რეაქტიულობას და აძლიერებს გლუვი კუნთების ტონუსს**. ქრისტესისხლას პრეპარატები გამოიყენება ანთებისა და ქავილის საწინააღმდეგოდ, ჭრილობების შესახორცებლად და მოსაწვავად, ანტიმიკრობული დანიშნულებით; ახალგამოწურული წვენითა და დაქუცმაცებული ბალახით შეიძლება ხალების, კონდილომების, კოჟრებისა და ჭორფლის მოცილება. ბალახის წვენიტ მკურნალობენ ცხვირ-ხახის პათოლოგიებს, ადენოიდებს, პოლიპებს, კოჟრებს, ხორცმეტებს, ნახეთქებს, სხვადასხვა წარმოშობის მუწუკებს, ფურუნკულებს, ეგზემას, ღრძილებს, ჰერპესულ ინფექციას (განსაკუთრებით - ტუჩებზე), წარმატებით იყენებენ **გულის დაავადებების, ჰიპერტონიის, სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის**, ასთმის, ლეიკოზის, ფიბრომის, გრიპის, მსხვილი ნაწლავის პოლიპოზის, ბუასილის, გასტრიტის, ჩიყვის, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის წყლულის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის პათოლოგიების შემთხვევებში, აგრეთვე თირკმელების სამკურნალოდ. ამ მცენარისაგან დამზადებული პრეპარატები აბრკოლებენ ავთვისებიანი სიმსივნეების ზრდას, გააჩნიათ ბაქტერიოსტატიკური მოქმედება კოხის ჩხირის მიმართ.

**ნაყენი:** 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანალუარ წყალს, აღუდებენ დასურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში, წყლის ორთქლის აბაზანაზე 15 წუთს, აჩერებენ 45 წუთს, წურავენ, მიიყვანენ ანალუარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 3-5 დღეა.

**უკუჩვენება:** ქრისტესისხლას ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, არასწორმა და არაზომიერმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანის მოწამლვა, ორგანიზმის ცენტრალური ნერვული სისტემის დამბლა. მკურნალობა უნდა წარმოებდეს ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ!!!

## **ქურულა - Strychnos nux- vomica L.**

### **ოჯ. ლოგანიასებრნი - Fam. Loganiaceae**

მარადმწვანე ტროპიკული ხეა 10-15 მ-მდე სიმაღლის. ფოთლები მოპირისპირეა, ოვალური, პრიალა, ტყავისებრი. ყვავილები წვრილია, მომწვანო-თეთრი, ხუთწევრიანი, მილისებრი გვირგვინით, წარმოქმნის ნახევარქოლგა ყვავილელებს ფოთლების უბებში. ნაყოფი კენკრისებრია, სფერული, კაშკაშა ნარინჯისფერ-წითელი, მსხვილი, მაგარი გარსითა და უფერო სქელი რბილობით, 2-6 თესლით. თესლი დისკოსებრია, უსწორო, მოყვითალო-ნაცრისფერი, აბრეშუმისებრ პრიალა ზედაპირით, დაფარულია მრავალრიცხოვანი ბუსუსით.

ბუნებრივად გავრცელებულია აფრიკის, ინდოეთის, ავსტრალიისა და სამხრეთ აზიის ტროპიკულ ქვეყნებში, კულტივირებულია აფრიკის ტროპიკებში.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება თესლები; შეიცავს 2-3% ალკალოიდების ჯამს (სტრიხნინს, ბრუცინს, კოლუბრინს, ფსევდოსტრიხნინს, სტრუქსინს, ვომიცინს), ქიმიურ ნივთიერებებს (ციკლოარსენალს, სტიგმასტერინს, ლოგანინს, ქლოროგენის მჟავას).

მცენარის გალენურ პრეპარატებს მცირე დოზებში იყენებენ მადის გამაძლიერებლად და საკვების მონელების გასაუმჯობესებლად.

ქურულას პრეპარატების რეზორბტიული მოქმედება შესწავლილია მცენარის ინდივიდუალური ალკალოიდის სტრიხნინის ნიტრატის მაგალითზე. პირობითი რეფლექსების მეთოდით დადგინდა, რომ სტრიხნინი **აძლიერებს როგორც ამგზნებ, ასევე დამამუხრუჭებელ პროცესებს თავის დიდი ნახევარსფეროს ქერქში.**

სტრიხნინი მედიცინაში გამოიყენება **ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულატორად, აგრეთვე მამოძრავებელი აპარატის დამბლისა და პარეზების დროს.** თერაპიულ დოზებში იყენებენ როგორც მატონიზირებელ საშუალებას ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, ჩქარი დაღლილობის, კუჭის ატონიის, მადის გაუარესებისა და ა.შ. ფართოდ გამოიყენება მხედველობისა და სმენის ანალიზატორების დაავადებებისას.

**უკუქმედება:** უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიული დაავადებების, ბრონქიალური ასთმის, სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ჰეპატიტის, ჰიპერკინეზის, ფეხმძიმობის, ბაზედური დაავადებების დროს.

**ღობი - *Setaria italica* (L.) P.B. ssp *maxima* (Alef.) Mansf.**

**ოჯ. მარცვლოვანი - Fam. Poaceae**

ერთწლოვანი 80-200 სმ სიმაღლის მცენარეა. ღერო შიშველია, სუსტად დატოტვილი, ღეროების ძირში ვითარდება მკვრივი საჰაერო ფესვები. ფოთოლი შიშველია, იშვიათად შებუსხვილი. ყვავილეთი საგველაა, მსხვილი, ცილინდრული, თითისტარისებრი ან ქინძისთავისებრი, ხშირად ორმაგდატოტვილი, მოკლე და გრძელი ტოტებით, 1-8 თავთავით, მწვანე ან იისებურ თავთავზე შემოხვეული გრძელი ჯაგრით. თავთავი ორყვავილიანია, მაგრამ ქვედა ყვავილი განუვითარებელია. მარცვალი მომრგვალოა ან ოვალურ-ელიფსური, დაფარულია სხვადასხვა შეფერილობის (კრემისფერი, ყვითელი, აგურისფერ-წითელი ან ნაცრისფერი) ყვავილის ქერქლებით. ყვ. VI; ნაყ. VIII.

სამშობლო - აღმოსავლეთ აზიაა. ჩინეთის უძველესი პურის კულტურაა. ძველი დროიდან მოჰყავთ სამხრეთ კავკასიაშიც როგორც მარცვლოვანი კულტურა. ადვილად ველურდება, დასავლეთ საქართველოში გავრცელებულია როგორც სარეველა. სადღეისოდ ფართოდაა დანერგილი ევროპისა და აზიის მთელ რივ ქვეყნებში.

სამრეწველო და საკვები კულტურაა, აშენებენ მარცვლის, მწვანე მასის, თივის მოსაპოვებლად. ძველ დროში ამზადებდნენ ფაფებს, წვნიანებს, პურის შემცველ კვერს.

მარცვალი შეიცავს 13,5 მგ% ცილებს, 62 მგ% ნახშირწყლებს, 5 მგ% ცხიმებს, კაროტინს, უჯრედისს, B ჯგუფის ვიტამინებს, მაკროელემენტების (Ca, K, Mg, Cr, P) შემცველ მინერალურ მარილებს; მარცვალი და ფქვილი ხასიათდება მაღალი ენერგეტიკული აქტივობით, რითიც გამოირჩევა სხვა ბურღულეულისგან. ფაფის რეგულარული მიღება ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედების ნორმალიზებას, ასევე ახდენს **გულის კუნთის გამაგრებას**,

ამცირებს ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, აწესრიგებს არტერიალურ წნევას.

სიფრთხილის ღონისძიებები: არანაირი უკუჩვენება არ აღინიშნება.

## ყაბაყი - *Cucurbita pepo ssp pepo*

### ოჯ. გოგრისებრნი - Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი კულტივირებული მცენარეა, ჩვეულებრივი გოგრის ნაირსახეობა. ინვითარებს 10 მ-მდე სიგრძის მხოხავ და მცოცავ ყლორტებს. ფოთოლი მომრგვალოა ან გულისებრი, ხუთნაკეთიანი ან ღრმად ხუთადგაყოფილი. ყვავილები ერთსქესიანია, მარტოული, უბისეული, გვირგვინი ძაბრისებრია, ნარინჯისფერი, სურნელოვანი. ნაყოფი მსხვილია, მომრგვალო ან წაგრძელებული ფორმის, განსხვავებული ზომისა და შეფერილობის: ყვითელი ან ნარინჯისფერი, ხშირად ზოლებიანი ან ლაქებით, მაგარი ქერქით. ნაყოფის რბილობი მკვრივია, ხრაშუნა, კრემისფერი, ყვითელი ან ბაცი ნარინჯისფერი. თესლი ბრტყელია, მოთეთრო-ყვითელი, რქოვანი გარსით, კიდებზე არშით, რომელთა შიგნით ფართო ლეხნებია. ყვ. V; ნაყ. IX-X.

სამშობლო ცენტრალური ამერიკაა, ველურად არ გვხვდება. მიეკუთვნება ყველაზე უძველეს კულტურულ მცენარეთა რიცხვს. დადგენილია, რომ მექსიკაში მოჰყავდათ 3000 წლით ადრე ახალ ერაზმდე. სადღეისოდ მთელ მსოფლიოშია გავრცელებული.

რეკორდულად მეტად დაბალი კალორიებიდან გამომდინარე, არის ყველაზე ფართოდ გავრცელებული დიეტური პროდუქტი. გამოირჩევა მოქმედი ნივთიერებების მაღალი შემცველობით, რომლებიც აუცილებელია ადამიანის სწორი კვებისათვის: 94,5 მგ% წყალი, 5,2 მგ% ნახშირწყლები, ცილები, ცხიმები, ორგანული მჟავები, უჯრედისი მცირე რაოდენობით, 0,3 მგ% კაროტინი (პროვიტამინი A), 23 მგ% ასკორბინის მჟავა, 0,6 მგ% PP, B ჯგუფის ვიტამინები (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>), პექტინები; მდიდარია მინერალური მარილებით, შეიცავს 309 მგ% კალიუმს, 28,2 მგ% ფოსფორს, 17,2 მგ% კალციუმს, 16,7 მგ% მაგნიუმს; უფრო ნაკლები რაოდენობით ნატრიუმს, რკინას, გოგირდსა და სხვა მარილებს; კალიუმისა და ნატრიუმის თანაფარდობა 150:1, რაც დადებითად აისახება წყლის ბალანსზე

და ორგანიზმს ეხმარება განთავისუფლდეს ზედმეტი სითხისაგან. აღინიშნება მიკროელემენტებიც - მოლიბდენი, ტიტანი, ალუმინი, ლითიუმი, თუთია და სხვ.

თერმულად დაშუშავებული ნაყოფები ადვილად მოსანელებელია და ორგანიზმიდან გამოდევნის ტოქსიკურ ნივთიერებებს. ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური**, კარგად გამოხატული შარდმდენი, ნალველმდენი, ალერგიის, ანემიისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მისგან დამზადებული კერძები სასარგებლოა ქოლესტისტიტის, ჰეპატიტის, ნალველკენჭოვანი დაავადებების, **ჰიპერტონიის**, **ათეროსკლეროზის**, ქრონიკული კოლიტის, პიელონეფრიტისა და ქრონიკული ნეფრიტების დროს. დიდი რაოდენობის კალიუმისა და მაგნიუმის შემცველობის წყალობით კვებას გულის კუნთს, ხოლო მასში შემავალი რკინა აუმჯობესებს სისხლის შემცველობას და ამდიდრებს მას ჟანგბადით, რომელიც ეხმარება ორგანიზმს დატვირთვების დაძლევაში, სიმსივნურ დაავადებებთან ბრძოლაში. შაქრები და მიკროელემენტები სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის; მის შესაძლებლობას განდევნოს ორგანიზმიდან მარილები, იყენებენ ართრიტების დროს.

**არ არის რეკომენდებული** თირკმელების დაავადებებისას, როდესაც დარღვეულია ორგანიზმიდან კალიუმის გამოდევნის ბალანსი.

## **ყავის ხე - Coffea arabica L.**

### **ოჯ. ენდროსებრნი - Fam. Rubiaceae**

მარადმწვანე ბუჩქია ან მცირე ზომის 4-5 მ-მდე სიმაღლის ხე. ქერქი თხელია, მონაცრისფრო-ყავისფერი შეფერილობის. ფოთლები მოკლე ყუნწიანია, მოპირისპირედ განლაგებული, მსხვილი, პრიალა, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, სუსტად ტალღისებრი კიდეებით. ყვავილი მცირე ზომისაა, უბისეული, მოთეთრო-კრემისფერი, სასიამოვნო სურნელის, ჩვეულებრივ ყვავილედად შეკრებილი. მწიფე ნაყოფი წითელი შეფერილობისაა, ალუბლისმაგვარი ფორმის და სიდიდის, თითოეულ კოლოფში მოთავსებულია ერთმანეთთან ბრტყელი მხრიდან მიკრული ყავის 2 მარცვალი. ერთი ხიდან ყოველწლიურად მიიღება 3 კგ-მდე მარცვლეული.

სამშობლოდ ეთიოპიას მიიჩნევენ, საიდანაც მოხვდა არაბეთში. 1604 წელს ყავის მარცვლები ვენეციელმა ვაჭრებმა ევროპაში შეიტანეს. ამჟამად კულტივირებულია მრავალ სუბტროპიკულ და ტროპიკულ ქვეყანაში. ყავის მსხვილ მწარმოებლად ითვლება ინდონეზია, ბრაზილია, ეთიოპია, კოლუმბია, მექსიკა, ინდოეთი და გვატემალა.

ყავის მარცვალი შეიცავს ცხიმებს (12%), შაქარს (8%), ცილებს (13%), კოფეინს (0,65-2,75%), ტრიკონელინს, მინერალურ მარილებს; მონალულ თესვებში დამატებით აღინიშნება ფენოლური ნაერთები, ვიტამინები PP და პირიდინი, ძმრის მჟავა.

ყავა – მატონიზირებელი სასმელია, დილით მისი მიღება ახალისებს, ამხნეებს ადამიანს, ამაღლებს შრომისუნარიანობას და ააქტიურებს გონებრივ მოქმედებას. გამოიყენება **ჰიპოტონიის დროს**.

ნედლი ფოთლების ნაყენს ხმარობენ თავის ტკივილის, ციებ-ცხელების, ართრიტების, ნიკრისის ქარის და ყივანახველის სამკურნალოდ.

**უკუქმდება:** ყავის მარცვლების ნახარში არ შეიძლება მიღებულ იქნეს ჰიპერტონიული, ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას. მასში შემავალი კოფეინი ალკალოიდი, რომელიც ადამიანის ორგანიზმზე ორმაგ მოქმედებას ახდენს; ერთის მხრივ მცირე დოზებში იწვევს მატონიზირებელ, დიდ დოზებში კი ძალღონის დაქვეითებას, ადამიანი ხდება გულფიცხი, ნერვიული. ყავის შემცველი ორგანული მჟავები აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას, ზრდის მჟავიანობას, ამიტომ სიფრთხილე მართებთ კუჭის წყლულისა და გასტრიტით დაავადებულებს.

## **ყვანჩალა - *Stachys sylvatica* L.**

### **ოჯ. ტუროსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 35-120 სმ-მდე სიმაღლის აღმავალი, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროებით. ფოთლები დიდი ზომისაა, კვერცხისებრი მოყვანილობისა და გულისებრი ძირით, მრგვალებილა. ყვავილები მოგრძო ყვავილეებადაა შეკრებილი, გვირგვინი მუქი წითელია. ნაყოფი უკუკვერცხისებრი, თითქმის სამწახნაგოვანი, თავმომრგვალებული კაკალია. ყვ. V-VIII; ნაყ. VI-IX.



ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოს ყველა რაიონში. იზრდება ტყეებში, დაბლობებიდან მთის შუა სარტყელამდე.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი წარმოადგენს, შებრუნებული ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს ბეტაინის შენაერთებს – სტახიდრინს, ბეტონიციტინს, ტურიციტინს, ტრიგონელინს, აგრეთვე ქოლინს, ალენტიონს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ეთერზეთებს, ასკორბინის მჟავასა და ორგანულ მჟავებს.

ხასიათდება ჰემოსტატიკური, **სედატიური, ჰიპოტენზიური მოქმედებით**. ყვანჩალას პრეპარატები **დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აქვეითებს არტერიულ წნევას**, ამალღებს ტონუსს და აძლიერებს საშვილოსნოს კუმშვადობას. იყენებდნენ სამეანო-გინეკოლოგიურ პრაქტიკაში მშობიარობის შემდგომ პერიოდში საშვილოსნოს ატონიისა და ამით გამოწვეული სისხლდენებისა და სხვა წამოშობის სისხლდენების სამკურნალოდ, რაც დადგენილია კლინიკური გამოკვლევებით.

წარსულში, ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა ნიკრისის ქარის, კუჭისა და ღვიძლის დაავადებების, ისტერიის, ეპილექსიის, ანთების საწინააღმდეგოდ და სისხლდენის შემაჩერებლად.

## **ყვავტყემალი - *Amelanchier rotundifolia* (Lam.) Dum.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

4,5 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია ან მცირე ზომის ხე, მოყავისფრო-წითელი ტოტებით. ფოთლები კვერცხისებრია, მუქი მწვანე, ქვედა მხრიდან მოთეთრო შეფერილობის. ყვავილები თეთრია ან კრემისფერი, შეკრებილია ფარისებრ მტკვენებად. ნაყოფი ცრუ კაკალია, ვაშლისმაგვარი 12 მმ-მდე დიამეტრის, სიმწიფისას მუქი ლურჯი ან შავი ლევა ნაფიფქით. ყვ. V; ნაყ.VIII-X, ნაყოფები არ ცვივა ნოემბრამდე.

საქართველოს შემდეგ კუთხეებშია გავრცელებული: აფხაზეთი, სვანეთი, ქართლი, თრიალეთი, მესხეთი. იზრდება მთის ქვედა და ზედა სარტყელში, ტყის პირებსა და ბუჩქნარებში, მშრალ და ქვიან ფერდობებზე.

ნაყოფები შეიცავს ვიტამინ - C, პროვიტამინ - A, B - ჯგუფის

ვიტამინებს, ბეტა-სიტოსტერინს, რომელიც ხასიათდება ანტისკლეროტული მოქმედებით, რის გამოც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ და პროფილაქტიკურ საშუალებად.

ნაყოფები ნედლი და გადამუშავებული სახით სასარგებლოა სხვადასხვა სახის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას, შველის ვენების ვარიკოზულ გაფართოებას და სისხლძარღვების თრომბოზს.

ნაყოფების წვენი აქვეითებს არტერიალურ წნევას, ხასიათდება შემკვრელი თვისებებით, რის გამოც სასარგებლოა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის - კოლიტებისა და ენტეროკოლიტის სამკურნალოდ. ანალოგიური ეფექტით ხასიათდება ქერქი და ფოთლები.

გარდა მითითებულისა ნაყოფების წვენით და კისელით მკურნალობენ ნერვულ სისტემას, უძილობას, ხსნის აღზნებულობას.

ხალხურ მედიცინაში ნაყოფების წვენს და ნაყენს იყენებენ ჰიპო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკისათვის. რეკომენდებულია ასაკოვანი ადამიანებისათვის სისხლძარღვების კედლების გასამაგრებლად და მათი ელასტიურობის ასამაღლებლად.

ნაყენი მზადდება შემდეგნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნაყოფებს უმატებენ 1 ჭიქა ცივ წყალს, აჩერებენ 8 საათს, რის სჰემდეგაც აცხელებენ აღულებამდე, აჩერებენ 2 საათს, გადაწურვის შემდგომ ღებულობენ 0,5 ჭიქას 2-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

## **ყვითელი ცხვირისატენხელა - Adonis vernalis L.**

### **ოჯ. ბაიასებრნი - Fam. Ranunculaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 40 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, მცირედ დატოტვილი, უხვად შეფოთილი ღეროებით. ღეროსეული ქვედა ფოთლები მჯდომარეა, მორიგეობითი, შიშველი, მომრგვალო, თათისებრდაყოფილი; წვეროსეული - სადგისისებრწაწვეტებული. ყვავილი ოქროსფერ-ყვითელია, მსხვილი, მარტოული, წვეროსეული, გვირგვინი შედგება 12-20 განცალკევებული ფოთოლაკისაგან. ყვავილი ერთდროულად ფოთლებთან ერთად ვითარდება, ნაყოფი ოვალური ფორმისაა, ცილინდრული ყვავილსაჯდომი მრავალრიცხოვანი, მონაცრისფრო

- მომწვანო მშრალი თესლურებითაა მოფენილი. ყვ. IV-V; ნაყ. VI-VII.

გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, უკრაინაში, ყირიმში, ჩრდ. კავკასიასა და ციმბირის სტეპურ ნაწილში. მედიცინაში ბალახი გამოიყენება, რომელსაც აგროვებენ ყვავილობის დაწყებიდან თესლების სრულ დაცვენამდე. ამრობენ საშრობებში 30-40<sup>0</sup> ტემპერატურაზე, ინახავენ მთელი წლის განმავლობაში მშრალ, კარგად განიავებულ შენობებში.

ბალახი შეიცავს გულის გლიკოზიდებს. მათგან გამოყოფილია სუფთა სახით კარდენოლიდები: აღონიტოქსინი, იხლიჩება შაქარ რამნოზად და აგლიკონ აღონიტოქსიგენინად; ციმარინი, იხლიჩება შაქარ ციმაროზად და სტროფანტიდინად; K-სტროფანტინი, იხლიჩება შაქარ ციმაროზად, გლუკოზად და აგლიკონ სტროფანტიდინად. კვალის სახით აღინიშნება გულის სხვა გლიკოზიდები და საპონინები. ერთ-ერთი უმთავრესი გულის საშუალებაა, ხასიათდება კარდიოტონური თვისებებით, ანელებს გულის რიტმს, აძლიერებს სისტოლას, ზრდის გულის დარტყმის მოცულობას, ზომიერად აქვეითებს გულის შიდა გამტარიანობას.

სამედიცინო პრაქტიკაში ცნობილია XIX ს-დან, დღესაც ფართოდ გამოიყენება. მისი გამოყენების მაჩვენებელია გულის დეკომპენსირებული მანკი, გულის ფუნქციონალური ნევროზები, ინფექციური დაავადებები, რომლებიც მიმდინარეობს გულის მოქმედების დასუსტების სიმპტომებით, თირკმლის დაავადებები, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის უკმარისობის სიმპტომებით.

ნაყენს ამზადებენ 6 გ ბალახისა და 200 მლ წყლისაგან. მიიღება თითო სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში. ნაყენის გარდა ცხვირისატეხელისაგან მიღებულია პრეპარატი „აღონიზიდი“ ინექციისა და წვეთების სახით, რომლისგანაც ლებულობენ „კორდიზიდს“ (1:1 თანაფარდობით „კორდიამინთან“), მიიღება 15-20 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ, როგორც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მატონიზირებელი საშუალება გულის უკმარისობის დროს. ბალახისაგან მიღებულ მშრალი ექსტრაქტისაგან მიიღება „აღონის-ბრომის“ ტაბლეტები, კალიუმის ბრომიდთან 1:1 თანაფარდობით. იხმარება გულის ნევროზების, გულის ქრონიკული უკმარისობისას, უნიშნავენ დღეში 2-3 ტაბლეტს.

**სიფრთხილის დაცვა:** მთელი მცენარე შხამიანია!

## **ყვითელი ყაყაჩურა - *Glaucium flavum* Crantz**

### **ოჯ. ყაყაჩოსებრნი - Fam. Papaveraceae**

ორ ან მრავალწლოვანი 20-65 სმ სიმაღლის ლეგა შეფერილობის ბალახოვანი მცენარეა დატოტვილი ღეროებით. ფესვთანური ფოთლები მრავალრიცხოვანია, ფრთისებრ განკვეთილი, ღეროსეული-მცირე ზომისაა, ღერომხვევი, ფართოკვერცხისებრი. ყვავილები კაშკაშა მონარიჯისფრო-ყვითელია, მსხვილი. ნაყოფი - ცილინდრული კოლოფია, ჭოტის მსგავსი, მოფენილია მოთეთრო ბორცვებით. თესლი წვრილია, შავი ფერის. ყვ. V-VII; ნაყ. VI-VIII.

სახეობის არეალი მოიცავს ზღვისპირა სანაპიროებს ევროპაში, წინა აზიასა და ჩდილოეთ აფრიკაში. კულტივირებულია სამკურნალო და დეკორატიული მიზნებისათვის მრავალ ქვეყანაში. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ყლორტები, შეგროვილი კოკრიანობის ან ყვავილობის საწყის პერიოდში. ბალახი შეიცავს აპომორფული ჯგუფის იზოქინოლოურ ალკალოიდებს (15-ზე მეტი სახის), მათ შორის უმთავრესი - გლაუცინია.

ხასიათდება ხველების საწინააღმდეგო, **სპაზმოლიტური, ანალგეტიკური, ადრენოლიტური მოქმედებით. გამოიყენება I და II სტადიის ჰიპერტონიისა და ენდარტერიტის (არტერიების შიდა გარსის ანთება) სამკურნალოდ.** კლინიკურმა გამოკვლევებმა აჩვენა მაღალი თერაპიული ეფექტურობა სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას (ბრონქიტი, ბრონქოპნევმონია, კრუპოზული პნევმონია, ფილტვების აბსცესი, ფილტვების კეროვანი ტუბერკულოზი, ექსუდატური პლევრიტი).

ნელეულს ამზადებენ მასში შემავალი ალკალოიდების მიღების მიზნით, რომელიც ხველების საწინააღმდეგო მოქმედებით ხასიათდება. ფარმაცევტიული მრეწველობა ამზადებს პრეპარატ „გლაუცინის ჰიდროქლორიდის“, რომელსაც უნიშნავენ ფილტვების სხვადასხვა დაავადებისას: მწვავე ბრონქიტი, ფილტვების აბსცესი, ფილტვების ფიბროზული ტუბერკულოზის და სხვ. სიძლიერითა და ხანგრძლივობით გლაუცინის ხველების საწინააღმდეგო ეფექტი რამდენადმე აქტიურია კოლენთან შედარებით. ის არ იწვევს მავნე მოქმედებას კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე და არ იწვევს მიჩვევას. თესლების ფხვნილს ღებულობენ ძლიერ მცირე დოზით (დანის

წვერზე) უმატებენ თბილ ანადულარ წყალს, ყველა სახის ხელების დროს.

**უკუჩვენებები:** მიოკარდიუმის ინფარქტი; გვერდითი მოვლენებია - თავბრუსხვევა.

## **შავბალახა - Leonurus quinquelobatus Gilib.**

### **ოჯ. ტუროსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ჩვეულებრივ 50-160 სმ-მდე სიმაღლის გაფარჩხული ბეწვით მოფენილი ღეროთი. ღეროსეული ფოთლები მომრგვალოა, ღრმად 5-7-ად დაყოფილი. გვირგვინი კარდისფერია ან მოვარდისფრო-იისფერი. ყვ VII-VIII; ნაყ. VIII-IX.

საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება დაბლობიდან მთის ზედა სარტყლამდე ბუჩქნარებში, რუდერალურ ადგილებზე, მიტოვებულ, ნასვენ ნაკვეთებზე. აღნიშნულ სახეობასთან ერთად სამკურნალოდ გამოიყენება აზიური სახეობა - *Leonurus cardiaca*, რომელიც ევროპაში ნატურალიზებულია, მნიშვნელოვანი ბალახია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ, ამ მიმართებით მის სასარგებლო თვისებებს სახეობის ლათინური სახელწოდება “*cardiaca*” მოწმობს.

სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენება მიწისზედა ყლორტების ზედა ნაწილები, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს - ფლავონურ გლიკოზიდებს, უმთავრესად რუტინს, ეთერზეთებს (კვალის სახით), საპონინებს, ალკალოიდ სტახიდრინს, მწარე და მთრიმლავ ნივთიერებებს, კაროტინს, Ca და K-ის მარილებს. ბალახის პრეპარატები (ნაყენი, ნახარში) ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, **არტერიული წნევის დამწვეი**, ძალის გამაძლიერებელი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციების მარეგულირებელი, კლიმაქტერიული პერიოდის მომწესრიგებელი, **სედატიური მოქმედებით; ანელებს გულის კუმშვადობის რიტმს, გამოირჩევა კრუნჩხვების საწინააღმდეგო აქტივობით**, სასურველად მოქმედებს ნახშირწყლებისა და ცხიმების ცვლაზე, აქვეითებს გლუკოზის, რძისა და პიროყურძნის მჟავების, ქოლესტერინის, სისხლში საერთო ლიპიდების დონეს, ახდენს ცილოვან ნივთიერებათა მაჩვენებლების ნორმალიზებას.

შავბალახას პრეპარატები თავისი ბიოლოგიური მოქმედებით კატაბალახას (*Valeriana officinalis*) უახლოვდება. გამოიყენება როგორც დამამშვიდებელი საშუალება მაღალი ნერვული აღზნებადობის, გულ-სისხლძარღვთა ნევროზის, ჰიპერტონიული და გულის იშემიური დაავადებების, მიოკარდიტის, ტირეოტოქსიკოზის, უძილობის, ვეგეტოსისხლძარღვების დისტონიის, ნევრასტენიისა და ფსიხოსტენიის, ნევროზების სამკურნალოდ. დადებით შედეგებს იძლევა წინა და კლიმაქტერიულ პერიოდებში ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციონალური დარღვევებისას. მას უნიშნავენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ნევროზების, მეტეორიზმისა და სპასტიკური ტკივილებისას.

**ნაყენის დამზადება:** 4 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს. ადუღებენ დასურულ, მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 15 წუთს, აციებენ 45 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის ღონემდე. მიიღება 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში, 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

მიღებულია შავბალახას სპირტიანი ნაყენი - მზადდება 70%-იან სპირტზე, თანაფარდობით 1:5.

**უკურნება:** ჰიპოტენზია, ბრადიკარდია.

## **შავთარა - *Fumaria officinalis* L.**

### **ოჯ. ყაყაროსებრნი - Fam. Papaveraceae**

ერთწლოვანი 10-30 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა ვიწრო-ხაზურ სეგმენტებად რამდენჯერმე ფრთისებრ დაკვეთილი ლევა ფოთლებით. ყვავილები ზიგომორფულია, ჩვეულებრივ მოწიალო ან მოვარდისფრო, უფრო ხსირად პატარა ზომის, თანაყვავილებიანი, მოკლე მტკვნებად შეკრებილი. ნაყოფი ფართო-უკუკვერცხისებრია, თავჩანჩქილი, ერთთესლიანი მომრგვალო კაკალი. ყვ. IV-VI; ნაყ. V-VII. სარეველაა, იზრდება ნათესებში, რუდერალურ ადგილებზე მთის შუა სარტყლამდე.

სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ყლორტები, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. ბალახი შეიცავს: ალკალოიდებს

(ამ ჯგუფში შედის - სანგვინარინი, პროტოპინი, კრიპტოკავინი, 1-ტეტრაჰიდროკოპტიზინი, აურეტენზინი, კრიპტოკარპინი), ორგანულ მჟავებს (ფუმარინის, ვაშლის, ლიმონის, ქარვის, კოფეინის, ქლოროგენის), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს K და C, ფისებს. წარმოადგენს ფუმარინის მჟავის წყაროს.

კლინიკური და ფარმაკოლოგიური გამოკვლევების თანახმად, ხასიათდება ორგანიზმზე მოქმედების ფართო სპექტრით - ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, საერთო-გამაძლიერებელი, დიურეზული, **ჰიპოტენზიური**, სპაზმოლიტური, ანტიქოლერგიული, ანტიეისტამინური და ანტიფსიქიკური. შევთარას პრეპარატები ააქტიურებს ნაღვლისა და შარდის გამოყოფას, აუმჯობესებს მადას, აწესრიგებს ნახშირბადის ცვლას, ამცირებს ნაწლავებში მიმდინარე დუდილისა და სიღამპლის პროცესებს, **აძლიერებს იმუნურ და ნერვულ სისტემებს.**

მცენარის სამკურნალო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ჯერ კიდევ გალენი და ავიცენა უნიშნავდნენ მის პრეპარატებს ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დაავადებებისას; მას იყენებდნენ **ჰიპოტენზიურ საშუალებად**, აგრეთვე დასუსტებულ და დანაღვლიანებულ ადამიანებში ცენტრალური ნერვული სისტემის მცირედ აღმგზნებად. ნედლი ბალახის ნახარში შველის **გულისძიერი წარმოშობის შემუპებებს.** წვენი ეფექტურია ფილტვების ტუბერკულოზის, ციებ-ცხელების, ჰემოროიდალური სისხლდენებისას; წვენითვე მკურნალობენ სხვადასხვა წარმოშობის დერმატოზებს, მუნს.

ბულგარეთის ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია სიყვითლის (ჰეპატიტი), სკროპულოზის, კანის გამონაყრების, ლიქენის, ბუასილის, ფერიმჭამელების სამკურნალოდ, აგრეთვე როგორც შარდმდენი და ოფლმდენი საშუალება.

ბალახი გამოიყენება ჰომეოპათიაში, ღვიძლის დაავადებების, ნაღველსადინარი გზების დისკინეზიის, ქრონიკული ფორმის ჰეპატიტების სამკურნალოდ.

მიღებულია პრეპარატი „პსორილომი“ - იმუნომოდულირებული ჰომეოპათიური საშუალებაა ფსორიაზის კომპლექსურ თერაპიაში,



ატოპური დერმატიტის, ნეიროდერმიტის, ეგზემების, კანის მაღალი სიმშრალის დროს.

**უკუმაჩვენებლები:** შხამიანი მცენარეა, ამიტომ გამოყენებისას დაცული უნდა იქნეს დადგენილი ნორმები. ღოზის გადაჭარბება იწვევს ხშირ შარდდენას, მუცლის არეში ჩხვლეტივით ტკივილებს, დიარეის. არ არის რეკომენდებული მისი მიღება ორსულობისა და ლაქტაციის პერიოდში.

## **შავი მოცხარი - Ribes nigrum L.**

### **ოჯ. ხურტკმელისებრნი - Fam. Grossulariaceae**

ბუჩქია 2 - 2,5 მ სიმაღლის; ტოტების ქერქი მუქი ყავისფერია, ახალგაზრდა ყლორტების შიშველი ან შებუსხვილი. ფოთლები 3-5 მახვილ ნაკვეთლებიანია, ზემოდან - შიშველი, ქვედა მხარეს - სუსტად შებუსხვილი, ღეროების მსგავსად ყვითელი ჯირკვლებით მოფენილი. ყვავილეთი 5-10 ყვავილიანი მტევანია. ყვავილი ზარისებრია, წვრილი, გადაღუნული ლილისფერი ჯამის ფოთოლაკებითა და სწორმდგომი მოწითალო გვირგვინის ფურცლებით. ნაყოფი სფერულია, შავი, მურა ან მწვანე, დამახასიათებელი სუნით, 1,8 სმ დიამეტრისა და 1 - 4 გ წონის. ყვ. IV; ნაყ. VIII-IX.

ველურად იზრდება მთელ ევროპაში, ციმბირში (ბაიკალამდე), ყაზახეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთით. კულტურაში შეტანილია შუა საუკუნეებში არეალის სხვადასხვა რაიონში. მიღებულია მრავალრიცხოვანი ჯიშები, რომლებიც განირჩევა ფორმით, ზომით, შეფერილობით, მომწიფების დროით, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მაღალი შემცველობით.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი - კენკროვანი მცენარეა. ნაყოფი ვიტამინ C - ს მაღალი შემცველობის გამო მნიშვნელოვანი დიეტური პროდუქტია. შეიცავს 4,5-12,8 მგ% ნახშირწყლებს, 2-4,5 მგ% ორგანულ მჟავებს (ფოსფორის), ეთერზეთებს, ვიტამინებს (80 - 400 მგ% C, E, B1, B2, P, კაროტინებს), ანთოციანებს, ფენოლურ შენაერთებს, ფიტონციდებს, მიკროელემენტებს.

ხასიათდება მატონიზირებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, მსუბუქი საფალარათო, ანთების, სოკოს, რევმატიზმის, **ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო** მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ქრონიკული დაავადებების – **ალცკეიმერის, გულ-სისხლძარღვთა**, ავთვისებიანი წარმონაქმნების საწინააღმდეგოდ; რევულარული გამოყენება **აძლიერებს იმუნიტეტს**, აუმჯობესებს მხედველობას; ხელს უშლის დიაბეტის წარმოქმნას. ნაყოფების ნახარში იხმარება **ჰიპერტონიის**, სისხლნაკლებობის, ღრძილებიდან სისხლდენის, ანგინისა და ფარინგიტის, თირკმელების, შარდსადინარი და ზემო სასუნთქი გზების ანთების, თავის ტკივილის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სისხლნაკლებობის დროს. წვენი ხელს უწყობს ოპერაციის შემდგომ პერიოდში ძალების სწრაფ აღდგენას.

მოცხარის ნაყოფი ძვირფასი ნედლეულია ვიტამინების მისაღებად. ნაყოფს როგორც ნედლს, ასევე გამხმარს ხმარობენ მადის მომგვრელად და სურავანდის საწინააღმდეგოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენებოდა სასიამოვნო სიმკვავის გამო ბროწეულთან და კოწახურთან ერთად. თესლი შედიოდა ყელში გამოსავლები წამლების შემადგენლობაში; იხმარებოდა როგორც შემკვრელი საშუალება.

**სიფროთილის ღონისძიებები:** უკუმაჩვენებელია ჰეპატიტის, ინფარქტ და ინსულტგადატანილი, ტრომბოფლებიტიისა და ტრომბოზისაკენ მიდრეკილი ადამიანებისათვის.

## **შავი პილპილი - Piper nigrum L.**

### **ოჯ. პილპილისებრნი - Fam. Piperaceae**

ტროპიკული მერქნოვანი ლიანაა, რომელიც საჰაერო ფესვებით ემაგრება საყრდენს. ფოთლები გულისებრია ან კვერცხისებრი, მახვილი წვერით. ყვავილები მოთეთრო-მომწვანოა, უსახური, წვრილი, შეკრებილია ფაშარ მტკენისებრ ყვავილეებად. ნაყოფი წვნიანი ბურთისებრი კურკაა, პირველად მწვანე, მომწიფებისას ჯერ წითლდება, ბოლოს ყვითლდება. აგროვებენ მოუმწიფებლებს, აშრობენ მზეზე, სადაც ხდება მათი გაშავება და რბილობის დანაოჭება. სურნელოვანია და ძლიერ მწვავე.

სამშობლო ინდოეთის სამხრეთ-აღმოსავლეთ სანაპიროა – მალაბარის ოლქი (ამჟამად კერალა), რის გამოც ზოგჯერ „მალაბარის კენკრას“ უწოდებენ. აქვეა კულტივირებული უძველესი დროიდან.

სანელებლებს შორის შავი პილპილი მსოფლიოში ყველაზე ფართოდაა გავრცელებული. მას „სანელებლის ხელმწიფესაც“ უწოდებენ. კულინარიაში ნაყოფები გამოიყენება როგორც მთლიანი, ასევე დაფქვილი სახით.

USDA Nutrient Database-ის მონაცემებით 100 გ შავი პილპილი შეიცავს: წყალს-12,5 გ, ცილებს-10,4 გ, ცხიმები-3,3 გ, ნახშირწყლებს-38,6 გ, უჯრედისს-25,3 გ, ნაცარს-4,5 გ, ვიტამინებს: A-310 მკგ, B<sub>1</sub>-0,11 მგ, B<sub>2</sub>-0,18 მგ, B<sub>3</sub>-1,143 მგ, B<sub>5</sub>-1,4 მგ, B<sub>6</sub>-0,291 მგ, B<sub>9</sub>-17 მკგ, C-21 მგ, E-1,04 მგ, K-163,7 მკგ, ქოლინი-11,3 მგ. მაკროელემენტებს: K-1329 მგ, Ca-443 მგ, Mg-171 მგ, Na-20 მგ, P-158 მგ; მიკროელემენტები: Fe-9,71 მგ, Mg-12,75 მგ, Cu-1,33 მგ, Se-4,9 მკგ, Zn-1,19 მგ, F-34,2 მკგ.

უძველესი დროიდან გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისთვისაც. ინდოეთის უძველესი დროის ექიმები მას იყენებდნენ ხველების, გრიპის, ანგინის, ასთმის დროს და როგორც ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას. ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი, შარდმდენი და ახალი მონაცემებით **ანტიოქსიდანტური** მოქმედებით. **აძლიერებს სტრესებისადმი მდგრადობას** და აწესრიგებს საკვებისმონელებას, **გულ-სისხლძარღვთა**, სასუნთქი და ენდოკრინული სისტემების მოქმედებას. მის შემადგენლობაშია ალკალიდი კაპსიციინი, რომელიც გამოირჩევა დამანასიათებელი მწვავე გემოთი, იწვევს მადის აღძვრას, ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს, აწესრიგებს კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მოქმედებას, **ამცირებს არტერიალურ წნევას, ათხელებს სისხლს, აფერხებს ტრომბის წარმოქმნას.** რეკომენდებულია: დაღლილობის, დეპრესიების, სტრესის, უმადობის, ქრონიკული კუჭის მოუნელებლობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სიმსუქნის, ვიტილიგოს, მაღალი ტემპერატურის, ციებ-ცხელებისა და გაციების დროს.

**უკუმაჩვენებელია** ანემიის, შარდის ბუშტისა და თირკმელების მწვავე ანთების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ოპერაციების შემდგომ პერიოდებში.

## შაქრის ლერწამი - *Saccharum officinarum* L.

ოჯ. მარცლოვანნი - **Fam. Poaceae**

გიგანტური მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მოქნილი ღეროების სიმაღლე მერყეობს 2 - 6 მ-მდე, დიამეტრი 4 სმ აღწევს, ხასიათდება მხოხავი ფესურითა და მრავალრიცხოვანი ყლორტებით. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელი, ბრტყელი, ლანცეტისებრი ფორმის, ტყავისებრი, მახვილკიდეებიანი, ლეგა-მომწვანო შეფერილობის. ყვავილობს ივლისიდან სექტემბრის ჩათვლით, ყვავილელი მრავალბეწვიანი რბილი ბამბურა გადაშლილი საგველაა, რომლის სიგრძე 30 სმ აღწევს, იისფერი შეფერილობისაა.

მისი კულტურა მხოლოდ ცხელ ქვეყნებშია შესაძლებელი. ლერწმის შაქრის წარმოების მიხედვით პირველ ადგილებზეა ბრაზილია, ინდოეთი და ჩინეთი.

კულტურის წინაპრად მიიჩნევენ *Saccharum spontaneum*, რომელიც ველურად იზრდება აზიისა და აფრიკის ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რაიონებში; თუმცა არსებობს სხვა ვარაუდიც, რომ ის ინდური წარმოშობის ორი ან რამდენიმე სახეობის ჰიბრიდია.

სამრეწველო ნედლეული ღეროებია, გროვდება ყვავილობამდე ხელით, ხდება მისი სწრაფი გადამუშავება; მცენარის შემადგენლობაში აღინიშნება 12%-მდე უჯრედისი, 21% შაქარი, მინერალური მარილები, სახამებელი, ცილები და 70%-ზე მეტი წყალი. სახაროზის მაქსიმალური შემცველობა გარანტირებულია ღეროების ზრდის მომენტში. შაქარი მიიღება ლერწმის წვენის აორთქლებით კრისტალიზაციამდე.

შაქრის ლერწამი არა მხოლოდ შაქრის მიღების უმნიშვნელოვანესი წყაროა, მას სხვადასხვა სამკურნალო დანიშნულებითაც ხმარობენ, **უმთავრესი კი გულის დაავადებებია**. ღეროებს ჭრიან 30-50 სმ სიგრძის ნაწილებად, ასუფთავებენ ქერქისაგან და იყენებენ საკვებად (უფრო სწორედ საღებავად); პოპულარულად ითვლება 3 სმ-მდე დიამეტრის ღეროები, ვინაიდან საღებავად უფრო მოსახერხებელია. მოსავლის შეგროვების პერიოდში ჩინეთის ქუჩებში მრავალრიცხოვანი ვაჭრები მყიდველებს სთავაზობენ მეტად პოპულარულ ტკბილი წვენის შემცველ ნუგბარს, რომელიც ამავდროულად ხელს უწყობს კბილების გასუფთავებასა და გამაგრებას.

**უკუქმდება:** არ გააჩნია.

## შეიტა - Equisetum arvense L.

### ოჯ. შეიტასებრნი - Fam. Equisetaceae

მრავალწლოვანი სპოროვანი, მხოზავ ფესურიანი, 40 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, დამუხლული, დადარული ღრუ ღეროთი და რგოლურად განლაგებული ტოტებით. სასპორე ღეროები უფრო წვრილია, მოწითალო-მღვრიე ყავისფერი; უნაყოფო ღეროები მონაცრისფრო-მწვანე, დატოტვილი. თითოეული მუხლის ძირში განვითარებულია კბილებიანი ვაგინა, რომელიც შედგება ასიმილაციის უნარდაკარგული, შეზრდილი ერთძარღვიანი ქერქლოვანი ფოთლებისაგან. ყვ. III-V; სპორები მწიფდება VIII-IX.

გავრცელებულია სუბარქტიკულ, ზომიერ და ტროპიკულ რეგიონებში, ისლანდიიდან იაპონიამდე. საქართველოში ყველგან გვხვდება უდაბნოსა და ნახევრადუდაბნოს გარდა. იზრდება ტენიან მდელოებზე, წყლით მოსილულ ნაპირებზე, ნათესებში, დაბლობიდან მთის შუა სარტყლამდე.

ოფიცინალურ მედიცინაში სამკურნალო ნედლეულს უნაყოფო გაზაფხულის ყლორტები (ბალახი) წარმოადგენს, რომელსაც ზაფხულის დასაწყისში აგროვებენ. შეიცავს ნახშირწყლებს (პექტინი, გალაქტოზა, გლუკოზა, მანოზა, არაბინოზა, ქსილოზა), ორგანულ მჟავებს (აკონიტის, ფუძარინის, გლუკონის, გლიცერინის, ვაშლის, მალონის, ქინაქინის, ციკორიუმის), სტეროიდებს (მათ რიცხვში ბეტა-სიტოსტერინი, კამპესტერინი, იზოფუკოსტერინი, ქოლესტერინი), საპონინებს. ლიგნინს, ფლავონოიდებს (იზოკვერციტრინი, კემპფეროლი, კვერციტინი, ლუთეოლინი), ფენოლკარბონულ მჟავებს და მათ წარმოებულებს (კერძოდ: ვანილინის, გალის, ფერულის, კოფეინის), კაროტინოიდებს, ვიტამინ C.

ნაყენი ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჭრილობების შემახორცხველი, შემკვრელი, საერთოგამაძლიერებელი მოქმედებით. გალენურ პრეპარატებს, როგორც შარდმდენ საშუალებას უნიშნავენ **გულის მანკის, გულის უკმარისობის, შეშუპების (რაც გულ-ფილტვების უკმარისობასთანაა დაკავშირებული)**, გულ-სისხლძარღვთა და თავის ტვინის ათეროსკლეროზის, შარდ-სადინარი გზების დაავადებების (პიელიტი, ცისტეტი, ურეთრიტი), თირკმელებისა და შარდის

ბუშტის ანთების, აგრეთვე ფილტვებისა და კანის ტუბეკულოზის შემთხვევაში. როგორც რემინერალიზირებულ საშუალებას უნიშნავენ ასაკოვან ადამიანებს; ქიმიოთერაპიული მკურნალობის პროცესის პარალელურად, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებიდან და მისი თვისებიდან (ორგანიზმიდან ტყვიის გამოდევნა) გამომდინარე უნიშნავენ ჰემოროიდალურ და საშვილოსნოდან სისხლდენებისას, ტყვიით მწვავე და ქრონიკული მოწამლვისას. ხასიათდება რა მადეზინფიცირებული მოქმედებით წყლის ნაყენს ხმარობენ გარეგანად ქრონიკული წყლულებისა და ჩირქიანი წლულების მოსაშუშებლად.

ხალხურ მედიცინაში გარეგანად იყენებენ საფენების სახით ჭრილობებზე, ლიქენის, ეგზემის ფურუნკულების და კანის სხვა დაავადებების შემთხვევაში; იხმარება პირისა და ცხვირის ლორწოვანი გარსის ანთებითი პროცესების, ცხვირიდან სისხლდენის დროს.

ბალახის ექსტრაქტი შედის სამკურნალო პრეპარატ „მარელინის“ შემადგენლობაში, რომელიც გამოიყენება შარდკენჭოვანი დაავადებებისას.

**ნახარშის** დამზადება: 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს, აციებენ 10 წუთს, წურავენ, მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობას საწყის დონემდე. მიიღება 1/3-1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში, ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

**ნაყენი:** 1 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა ცივ ანადუღარ წყალს და აჩერებენ 1 დღე-ღამეს, წურავენ. გამოიყენება გარეგანად, გამოსავლებად - პირის ღრუს ლორწოვანას და ყელის ანთების დროს

**უკუმაჩვენებელია:** ნევროზით და ნეფრიტით დაავადებულთათვის.

## **შირბახტი, ქუნჯუტი - Sesamum indicum L.**

### **ოჯ. შირბახტისებრნი - Fam. Pedaliaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები მორიგეობითია, მოპირისპირედ განწყობილი, მთლიანი. ყვავილები დიდი ზომისაა, უბისეული, 1-3 დიქაზიუმებად შეკრებილი, საყვავილე ყუნწები

მოკლეა, ძირითან ორი თანაყვავილის ფოთოლაკებითა და მომრგვალო ჯირკვლებით. გვირგვინი ზარისებრია, ან ძაბრისებრ-მილისებრი, თითქმის ორტუნა, 3 (იშვიათად 5) ქვედა ნაკვითიანი და მოკლე ორნაკვითიანი ზედა ტუჩით. ნაყოფები მცირე ზომის მოგრძო, ძირამდე ხსნადი, ოთხწახნაგოვანი, ღეროსთან მიტკეცილი კოლოფებია, სხვადასხვა შეფერილობის, მუქი შავიდან – თეთრამდე შეფერილობის თესლებით.

ველურად არ აღინიშნება; ფართოდაა კულტივირებული ყველა ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რეგიონებში, სადაც ზოგჯერ ველურდება.

მნიშვნელოვანი ზეთოვანი კულტურაა. ძირითად ნელლეულს თესლები წარმოადგენს; შეიცავს დიდი რაოდენობის ზეთებს, რომლებიც შედგება ორგანული მჟავებისაგან, გაჯერებულ და ნახევრადგაჯერებული ცხიმოვანი მჟავებისაგან, ტრიგლიცერიდებისა და გლიცერინის ეთერებისაგან, აგრეთვე შეიცავს მძლავრ ანტიოქსიდანტს სეზამინს, რომელიც სასარგებლოა მრავალი დაავადების, მათ რიცხვში კიბოს პროფილაქტიკისათვის; აღინიშნება აგრეთვე ნახშირწყლები, ამინომჟავები, ცილები, ვიტამინები (A, B, C, E), მინერალური მარილების შენაერთები (Ca, P, Fe, K, Mg-ის), უჯრედისი, ლეციტინი და ნივთიერება ფიტინი.

ოფიცინალური მედიცინა თესლებიდან მიღებულ ზეთს საფუძვლად იყენებს ცხიმში ხსნადი პრეპარატების დასამზადებლად, რომლებიც ინექციის სახით გამოიყენება. ზეთისგან ამზადებენ ემულსიებს, მალამოებს, პლასტიერებს. მედიცინაში **შინაგანად იყენებენ თრომბების, თრომბოფლებიტისა და ჰემორაგიული დიათეზის დროს. ამაღლებს თრომბოციტების რიცხვს და აჩქარებს სისხლის შედედებას. ზეთის მიღება ამსუბუქებს სუნთქვას ბრონქიალური ასთმის, ქოშინისა და მშრალი ხველებისას. ანეიტრალებს სისხლის მჟავიანობას და კუჭის წვენის მალალ სიმჟავეს; ხელს უწყობს წონის მომატებას, სხეულის გაკაჟებას. იყენებენ გაციების, კუჭის აშლილობის, გასტრიტისა და წყლულოვანი კოლიტის, კბილებისა და ღრძილების გასამაგრებლად, კანის სხვადასხვა დაავადებების და ჭრისმდენ საშუალებად.**

შირბახტის სასარგებლო თვისებებიდან ერთი მეტად მნიშვნელოვანია - წარმოადგენს ადამიანის ორგანიზმში კირის მიღების ძირითად წყაროს. ითვლება, რომ ყოველდღიურად თესლის მიღება იწვევს



ორგანიზმში კირის უკმარისობის შევსებას, რომელიც საერთოდ უმნიშვნელოა ბოსტნეულსა და ხილში.

**უკუქმედება:** ვინაიდან შირბახტი აუმჯობესებს სისხლის შედედებას, თრომბოზებით დაავადებულთათვის არ არის რეკომენდებული. უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადებების დროსაც.

## **შროშანა - *Convallaria majalis* L. (*C. transcaucasica* Utkin)**

### **ოჯ. სატაცურისებრნი - Fam. Asparagaceae**

მრავალწლოვანი, დაბალი 15-30 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მხოზავი, გრძელი, დატოტვილი ფესურით. ფოთლები გრძელი ვაგინებითაა და მოგრძო კვერცხისებრი ან ელიფსური, წვეტიანი ფირფიტით. ყვავილები თეთრია, სურნელოვანი, ზარისებრ-სფეროსებრი, დახრილყუნწებიანი. ნაყოფი მრგვალი კენკრაა, მონარინჯისფრო-წითელი. თესლი სფერულია, ყვითელი, თითქმის გამჭვირვალე. ყვ. IV-V; ნაყ. VI.

ბუნებრივად საქართველოში გავრცელებულია მთის შუა სარტყლამდე, იზრდება ტყეებში და ბუჩქნარებს შორის. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა, ფოთლები, ყვავილები.

შროშანას სახეობებიდან გამოყოფილია 42 კარდიოტონური ნივთიერება, რომლებიც მიეკუთვნება კარდენოლიდური ბუნების შემდგომ ჯგუფებს: პერიპლოგენინის, სტროფანტიდოლის, სტროფანტიდინის, სარმენტოგენინის, ბიპინდოგენინის, სარმენტოლოგენინის, სარმენტოზიგენინის (ნიგრესციგენინის), 19-ჰიდროქსისარმენტოგენინის, კანოგენოლისას. სტეროიდული ბირთვის სტრუქტურის მიხედვით ისინი მიეკუთვნება ცის A/B რიგს. გლიკოზიდების შაქრის ნაწილი წარმოადგენილია ჰექსოზამებით (D – გლუკოზა, D – ალოზა), მეთილპენტოზამებით (L – რამნოზა, D – გულომეთილოზა, D – ალომეთილოზა და პენტოზა L – არაბინოზა). ძირითად გლიკოზიდებს წარმოადგენს: კონვალატოქსინი, რომლის გენი იდენტურია K–სტროფანტინის გენტან. ცნობილია ასევე კონვალატოქსოლი, კონვალოზიდი, კონვალაროტოქსინი და ლოკუნდეზიდი. სტეროიდული გლიკოზიდების მეორე ჯგუფს მიეკუთვნება სპიროსტანის რიგის საპონინები. სტეროიდული გლიკოზიდების აგლიკონებს წარმოადგენს: დიოსგენინი,

იზოროდესაპოგენინი, როდესაპოგენინი, კონვალაგენინი - A, კონვალაგენინი - B, კონვალამაროგენინი.

მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს აღნიშნული ჯგუფების გლიკოზიდებს, ყველაზე მეტი კი ნელს ყვავილებში აღინიშნება.

ფოთლებში აღინიშნება 15-ზე მეტი ფლავონოიდური ბუნების შენაერთები, რომელთა შორის იდენტიფიცირებულია იზორამნეტინი, კვერცეტინი, ლულეოლინი, აპეგინინი, კემფეროლი და სხვ. გარდა ამისა შეიცავს ეთერზეთებს, ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდ მაიალინს, სახამებელსა და სხვ. შრომანას გლიკოზიდები სწრაფად იშლება და ორგანიზმში არ ხდება კუმულირება.

შრომანას სხვადასხვაგვარი პრეპარატები (ნაყენი, ექსტრაქტები, აბები, ამპულები) მედიცინაში ფართოდაა გამოყენებული და მითითებები მათი გამოყენების შესახებ მოიპოვება შესაბამის ლიტერატურაში.

შრომანასაგან გამოყოფილი **გულის გლიკოზიდები გამოირჩევიან მაღალი კარდიოტონური და ბიოლოგიური აქტივობით, მოქმედების სწრაფი განვითარებით და სუსტად გამოხატული კუმულიატორული თვისებებით.** ასე მაგ.: ძირითადი მოქმედი გლიკოზიდი კონვალატოქსინი ბიოლოგიური აქტივობით აჭარბებს ყველა აქამდე ცნობილ გულის გლიკოზიდებს. ამავე დროს ისინი ხასიათდებიან ნაკლები ტოქსიკურობით; კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში შეყვანისას შრომანას გლიკოზიდები სწრაფად იშლებიან და სუსტად შეიწოვება, რის გამოც პერორალური მიღებისას ნაკლებ ეფექტურნი არიან, ვიდრე პარენტერალურის. იწვევს შესამჩნევ დიურეზულ მოქმედებას, აძლიერებს **გულის კუმშვადობას, მაგრამ ანელებს მათ რიტმს, ხსნის ტკივილებს, ქოშინს, სილურჯესა და შემუპებებს. არის ციტოტოქსიკური, ძლიერი ანტივირუსული, კუჭ-ნაწლავის პერისტალტიკის გამძლიერებელი.**

სამედიცინო პრაქტიკაში შრომანას პრეპარატები ფართოდ ცნობილი საგულე საშუალებებია. მათ იყენებენ მწვავე და ქრონიკული გულის უკმარისობის, კომპენსირებული და სუბკომპენსირებული გულის მანკის, კარდიოსკლეროზისა და გულის ნევროზის, კარდიალური ტიპით მიმდინარე ნეიროცირკულატორული დისტონიის, ისტერიის, დიფუზური ტოქსიკური ჩიყვის დროს. შრომანას გამოყენებისას ავადმყოფებში აღინიშნება გულის კუნთის კუმშვის რიტმის შენელება,

**პულსაციის გაუმჯობესება, შეგუების მოვლენების, ციანოზის და სულის ხუთვის შემცირება, აგრეთვე ღიურების მომატება.**

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **გულის დაავადებისას, განსაკუთრებით ტანიკარდიის დროს, გულის რიტმის რეგულირებისათვის; შეშუპების, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების, ეპილეპსიის, ციებ-ცხელების, ყელის ტკივილებისას; როგორც დამამშვიდებელი და ღიურეზული საშუალება; ნაყენი გარეგანად (საფენების სახით) იხმარება თვალის დაავადებისა და რევმატიზმის საწინააღმდეგოდ. ბულგარეთში მცენარის მიწისზედა ნაწილი იხმარება კლიმაქტერიუმის პერიოდში **გულის ნევროზების, ენდოკარდიტების, არითმიის, ექსტრასისტოლის, ფენხმიობის, გაძლიერებული ფიზიკური დატვირთვის, ასევე გულის დაავადებისას. რუსულ ხალხურ მედიცინაში შრომანა იხმარებოდა **გულის დაავადების, შეშუპების, წყალმანკის, ეპილეპსიის, ციებ-ცხელებისას. გარეგანად – საფენების სახით თვალის დაავადებისას. ინგლისში – შრომანას წყლის ნაყენი გამოიყენება ნერვული სისტემის გასაძლიერებლად, ინფექციური დაავადების საწინააღმდეგოდ, როგორც დამცველი საშუალება. გერმანიაში ღვინოზე დამზადებული ნაყენი ითვლებოდა კარგ საშუალებად დამბლის საწინააღმდეგოდ.******

კავკასიის ხალხურ მედიცინაში შრომანას ფესვები გამოიყენებოდა ციებ-ცხელებისას; ნელლი ყვავილების ნაყენი – ბავშვებში კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ; ფოთლების ნახარშს კი გულის დაავადებისას ხმარობდნენ. გამშრალ ყვავილებს იყენებდნენ დასაცემინებელ საშუალებად მშრალი სურდოს დროს.

**უკუქმდება:** მცენარე შხამიანია!!! საპონინებისაგან გაუსუფთავებელი შრომანას პრეპარატები უკუმაჩვენებელია გასტრიტების, ღვიძლისა და თირკმელების მწვავე დაავადებისას.

**ჩვეულებრივი ბამბუკი - *Bambusa vulgaris* Schrad. ex Wendl.**

**ოჯ. მარცვლოვანნი (ქვ. ოჯ. ბამბუკისებრნი) - Fam. Poaceae (Bambusoideae)**

მარადმწვანე მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ფესურიანი მცენარეა მრავალრიცხოვანი ყლორტებით; ღერო გამერქნებულია, ჯერ მწვანე, შემდეგ ოქროსფერ-ჩალისფერი, დამუხლული, უხვად დატოტვილი

მრავალრიცხოვანი ფოთლებითა და ტოტებით, აღწევს 20-25 მ-მდე სიმაღლეს. ფოთოლი მუქი მწვანეა, ლანცეტისებრი, 15-18 სმ სიგრძისა და 1,3 სმ სიგანის, მოკლემუწწიანი. ყვავილობს 25 წელიწადში ერთხელ უხვად, წარმოქმნის ნაყოფებს, რის შემდეგაც კვდება; ყვავილები საგველასებრ ყვავილედებადაა შეკრებილი, ნაყოფი მარცვალაა.

ბამბუკები გამოირჩევიან სწრაფი ზრდით, დღე-ღამეში 40 სმ-ის ნაზარდს იძლევა, ხოლო 3 წელიწადში მერქნოვანი ხდება.

სამშობლო აღმოსავლეთ აზიაა.

ბამბუკის გამოყენების შესაძლებლობები თითქმის განუსაზღვრელია; მისგან აკეთებენ ტივებს, ხიდებს, სახლის ყველა ნაწილს, წყალსადენ მილებს, ავეჯს, მუსიკალურ ინსტრუმენტებს, თხევადი და ფხვიერი სხეულების ჭურჭელს, ქაღალდს, ნორჩ ყლორტებს ხმარობენ როგორც ბოსტნეულს და ა.შ.

გამოირჩევა ანტიბაქტერიული თვისებებით, რაც გამოწვეულია ბოტკოში არსებული ძლიერი ანტისეპტიკის არსებობით. ხშირად გამოიყენება ანთების საწინააღმდეგო და საერთო გამაჯანსაღებელ საშუალებად, კერძოდ გაციებისა და გრიპის შემთხვევაში; მწვანე ბამბუკი ჯანმრთელობის უნიკალური წყაროა, მისი ბოტკოდან დამზადებული ნახელავები სასარგებლოა ასთმით შეწუხებული და ალერგიული რეაქციის მქონე პირთათვის.

ბამბუკის ძალის სიძლიერეს განსაზღვრავს კრემნიუმის მჟავის მაღალი კონცენტრაცია, რომელიც აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალური მოქმედებისათვის; როგორც ცნობილია ასწორებს კანს, ხელს უწყობს შეხორცებას, ძვლების, ფრჩხილებისა და თმების გამაგრებას, ასევე ხასიათდება დეპრესიული მდგომარეობის დროს დამამშვიდებელი ეფექტით, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება აღმოსავლურ ტრადიციულ მედიცინაში.

მდიდარია ანტიოქსიდანტებით, ფლავონოიდებით, ლაქტონით, ფენოლური მჟავებით, პოლიოზით, უჯრედისით, ცილებითა და სხვა არაორგანული შენაერთებით. ნედლი ყლორტები შეიცავს 92,4% წყალს, 4% უჯრედისს, 1,9% ცილებს, 0,7% ნახშირწყლებს, 0,7% არაორგანულ ნივთიერებებსა და 0,2% ცხიმებს.

აქედან გამომდინარე მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა. ითვლება შესანიშნავ მატონიზირებელ, შარდმდენ, ამოსახველებელ, მასტიმულირებელ და ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად; აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა მოქმედებას, რეკომენდებულია კუნთოვანი ქსოვილების სპაზმის, ამენორეის და ძალის დაკარგვისას; განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ორგანიზმის საკვებმომწოდებელი სისტემის დარღვევების, წყლულოვანი დაავადებებისა და დიარეის დროს; მრავალ აზიურ ქვეყანაში მას იყენებენ ტუბერკულოზის, სიყვითლის, დიზენტერიის, ციებ-ცხელების სამკურნალოდ, ხოლო ევროპელი ჰომეოპატები თვლიან, რომ კარგად უმკლავდება შაქრიან დიაბეტს.

ფაქტიურად ამ უნიკალური მცენარის თითოეული ნაწილი ჯანმრთელობის წყაროა. მისი ფოთლები ხასიათდება ამოსახველებელი და სიცხისდამწვევი მოქმედებით; ფესვები - ორგანიზმის გამაძლიერებელი საშუალებაა, ხოლო წვენი ეპილეპსიისა და აპოპლექსიის საუკეთესო წამალია.

ბრძენი ჩინელები უძველესი დროიდან ამზადებდნენ ბამბუკის ექსტრაქტს, მდიდარია რა მინერალებით, პოლისახარიდებით, ორგანული და ამინომჟავებით ელექსირი იწვევს სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას, ამაღლებს ტონუსსა და ელასტიურობას, აუმჯობესებს ქსოვილებში სისხლისმოძრაობას და აქვეითებს კაპილარების გამტარუნარიანობას.

თანხმად ძველი აღმოსავლური ტრადიციებისა, ბამბუკი ხასიათდება მრავალრიცხოვანი სამკურნალო თვისებებით, არის უნიკალური მცენარე, აღადგენს ადამიანის ორგანიზმში ენერჯის ბალანსს, არის საოცრად პლასტიური და ერთდროულად მეტად გამძლე. მასთან დაკავშირებულია მრავალი დადებითი სიმბოლური მნიშვნელობები; მიაჩნდათ, რომ წარმოადგენს სიტურფის, მდგრადობის, მუდმივობის, მოქნილობის, კარგი აღზრდისა და მეგობრობის მაგალითს. ჩინეთში მცენარე განსახიერებს დღეგრძელობასა და შვილებისადმი კეთილდამოკიდებულებას, ინდოეთში - მეგობრობას. ფილიპინელები თაღისმანის სახით პლანტაციებში ბამბუკის ჯვრებს არჭობენ, ბელნიერების მოზიდვის ნიშნად.

**უუქმდება:** მცენარის გამოყენებისას სიფროთხილის დაცვაა

საჭირო, ვინაიდან ნორჩი ყლორტები შეიცავს შხამიან ციანოგენურ გლიკოზიდს, რომელიც იშლება კულინარული დამუშავებისას.

## **ჩვეულებრივი ბარდა - *Pisum sativum* L.**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

ერთწლოვანი 50-200 სმ სიმაღლის მცენარეა. ღერო გართხმულია. თანაფოთოლაკები მსხვილია, ნახევრადგულისებრი, ფოთოლაკებზე უფრო მსხვილი. ფოთლები ფრთისებრრთულია, 1-3 წყვილი მწვანე ან ლეგამწვანე ფოთოლაკებით. საყვავილე ყუნწები მოკლეა, ერთოთხ ყვავილიანი; ყვავილები მსხვილია, თეთრი ან ვარდისფერი, წითელი, ლილისფერი, მოყვითალო. პარკი 3-15 სმ სიგრძისაა, ცილინდრული, სწორი ან მოღუნული. თესლი მომრგვალოა, გლუვი ან დაღარული, ბაცი ყვითელი, მოყვითალო-ვარდისფერი, იშვიათად მწვანე, მურა. ყვ. V; ნაყ. VIII – IX.

ველურად არ გვხვდება. არქეოლოგიური აღმოჩენების საფუძველზე წინა აზია ითვლება სახეობის წარმოშობის პირველად ცენტრად. ბოსტნეულ მცენარეებს შორის ცილების შემცველობით ყველაზე მდიდარია. ნაყოფები შემცველობით ზორცის ცილების მსგავსია, შეიცავს შეუცვლელ ამინომჟავებს (ცისტინს, ლიზინს, ტრიპტოფანს, მეთიონინს), დიდი რაოდენობის ასკორბინის მჟავას, ანტიოქსიდანტებს, სხვადასხვა ჯგუფის შაქრებს, სახამებელს, ვიტამინებს C, PP, B ჯგუფის, პროვითამინ A, კაროტინს, უჯრედის; მდიდარია კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორისა და რკინის მარილებით, მის შემადგენლობაშია - მაგნიუმი, სპილენძი, თუთია, მარგანეცი, კობალტი, სელენი.

ბარდას ნაყოფები ამცირებს ონკოლოგიური დაავადებების, **ინფარქტის, ჰიპერტონიის წარმოქმნის** ალბათობას. ამუხრუჭებს კანის დაბერების პროცესებს. **შეუცვლელია გულის ჯანმრთელობისათვის**, ვინაიდან შეიცავს ცხიმების მეტად მცირე რაოდენობას, მასში არ შედის ქოლესტერინი და ნატრიუმი, მაგრამ აღინიშნება უჯრედისი, რომელიც **ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას**.

ხელს უწყობს ორგანიზმში დიაბეტის კონტროლირებას, ვინაიდან მისი ნახშირწყლები შედგება გლუკოზისა და ფრუქტოზისაგან, რომლებიც ინსულინის დაუხმარებლად ხვდება სისხლში. ბარდა

შეიცავს პირიდოქსინს, რომელიც მონაწილეობს ამინომჟავების გახლეჩვასა და სინთეზში, ხოლო ამ ვიტამინის უკმარისობა იწვევს დერმატიტსა და კრუნჩხვებს. სელენის დიდი შემცველობის გამო მას განიხილავენ, როგორც ანტიკარცინოგენულ საშუალებას.

ბალახის ნახარში ხასიათდება ძლიერი შარდმდნი, შაქრისდამწვევი, სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებით. ერთი სუფრის კოვზი ბარდას ნაყოფის ფქვილი არეგულირებს საკვების მონელებას, აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას. მედიცინაში გამოიყენება დიაბეტის, შარდკენჭოვანი დაავადებისას; მოუმწიფებელი მწვანე თესლების ფაფა საფენების სახით - იხმარება ფურუნკულების, კარბუნკულების, მყარი ანთებითი ინფილტრატების, ჩირქოვანი ჭრილობების, ეგზემის, ფერისმჭამელების, კანის მწვავე ანთებითი პროცესების დროს.

**უკურნება:** არ არის დადგენილი.

## **ჩვეულებრივი ბეჭონდარა - *Thymus vulgaris* L.**

### **ოჯ. ტუროსანნი - Fam. Lamiaceae**

ნახევრადბუჩქია, კარგად განვითარებული მთავარდერძა ფესვით. ღერო გამერქნებულია, ოთხწახნაგოვანი, ძირიდანვე ძლიერ დატოტვილი, 50 სმ-მდე სიმაღლის; ფოთლები მოპირისპირეა, წვრილი, მოგრძო-უკუკვერცხისებრი, მოკლეწუნწიანი, ორივე მხრიდან დაფარულია წერტილოვანი ჯირკვლებით. ყვავილები განლაგებულია ზედა ფოთლების უბეებში, თანაყვავილები წვრილია, ლანცეტა ფორმის. გვირგვინი ორტუჩაა, ბაცი იისფერი, ვარდისფერი ან თეთრი. მტვრიანა 4. ნაყოფი შედგება ოთხი კაკლუჭისაგან, მომრგვალოა, მურა-ყავისფერი. ყვ. V-VII; ნაყ. VIII.

ხმელთაშუაზღვეთური მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება ამ გვარის სხვა სახეობები, რომლებიც ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება.

ჩვეულებრივი ბეჭონდარა კულტივირებულია საბერძნეთში, ესპანეთში, პორტუგალიაში, სამხრ. საფრანგეთში, გერმანიაში, აშშ-ში, რუსეთში, უკრაინაში, უნგრეთსა და სხვ.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები; შეიცავს ეთერზეთებს 0,8-1,2 მგ%-მდე. მისი ხარისხი განისაზღვრება თიძოლით, რომლის



შემცველობაა 42 მგ%. სხვა შემადგენელი ნაწილებია: კარვაკროლი, ტერპინელოლი, ბორნეოლი, კარიოფილენი, ლინალოლი და სხვ. ეთერზეთების გარდა შეიცავს - თიმონის ტრიტერპენულ მჟავებს, თიმუს-საპონინს, ურზოლისა და მჟაუნმჟავებს, უმნიშვნელო რაოდენობითაა ფლავონოიდები.

ხასიათდება **ანტისეპტიკური, მადეზინფიცირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი**, ამოსახველებელი მოქმედებით, გამოიყენება ბრონქიტისა და ყვიანახველის დროს.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება თიმოლი, გამოირჩევა მაღალი ბაქტერიოციდული აქტივობით პათოგენური კოკებისა და სოკოების მიმართ, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება ეპიდემოფიტებისა (კანის სოკოვანი დაავადებები) და აქტინომიკოზების საწინააღმდეგოდ.

**უაუქმდება:** კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, ორსულობა.

## **ჩვეულებრივი ვაზი - *Vitis vinifera* L.**

### **ოჯ. ვაზისებრნი - Fam. Vitaceae**

მერქნოვანი ლიანაა 30 მ-მდე სიგრძის. ნორჩი ტოტები მუქი ყავისფერია, წვრილღარიანი; ფოთლები მორიგეობითაა ან ყლორტების ძირთან მოპირისპირედ განლაგებული, მსხვილი, მომრგვალო, თირკმლისებრი ან ხუთკუთხა, მთლიანი ან სამ-ხუთნაკვთიანი. ყვავილები პატარა ზომისაა, მწვანე, ორსქესიანი, შეკრებილია მოკლეყუნწიან საგველა ყვავილედად, განლაგებულია ფოთლების მოპირისპირედ. ყვავილედის ნაწილი ულვაშებადაა სახეცვლილი, რომლითაც ყლორტები საყრდენზეა მიმაგრებული. ნაყოფი 2-4 თესლიანი კენკრაა, სხვადასხვა ფორმის, სიდიდის, შეფერილობისა და გემოთი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

კულტურაში შეტანილია მრავალი ათასეული წლის წინათ. სადღეისოდ მოჰყავთ ყველა იმ ქვეყანაში, სადაც შესაბამისი კლიმატური პირობებია.

მნიშვნელოვანი კენკროვანი კულტურაა, წარმოადგენს მეღვინეობის საფუძველს. კენკრის წვენი საშუალოდ შეიცავს 16,5 -27 მგ% შაქრებს, 0,9 მგ% მჟავებს, 0.4 მგ% მინერალურ მარილებს, 0,2

მგ% პექტინოვან ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C, B), მიკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Fe, Mg, Co), ფერმენტებს (ინვერტაზა, პექტინაზა, პროტეაზა, ლიპაზა). კენკრის კანში - აღინიშნება მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებები, ეთერზეთები; თესვებში - 4-19 მგ% ცხიმზეთები და 1,8-8 % მთრიმლავი ნივთიერებები.

ნაყოფები და ყურძნის წვენი ხასიათდება სისხლის მიმოქცევის რეგულაციის, ნივთიერებათა ცვლის გამაუმჯობესებელი, მატონიზირებელი, **წნევის მარეგულირებელი**, შარდმდენი, ოფლმდენი და მსუბუქი სასაქმებელი მოქმედებით. ფოთოლი - ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჭრილობების შემახორცებელი თვისებებით ხასიათდება.

რეკომენდებულია ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სისხლნაკლებობის, ღვიძლის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, თანმდევი კუჭის წვენის დაბალი სეკრეციით; საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალებაა ანემიის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სხვადასხვა ასტენიური მდგომარეობებისა და ლიპიდური და მინერალური ცვლის დარღვევებისას. აღინიშნება სასურველი **ზეავლენა ათეროსკლეროზის, ქრონიკული ნეფრიტის, ნიკრისის ქარის, ჰიპერტონიული დაავადების საწყის სტადიებზე.**

**უკუქმდება:** უკუმაჩვენებელია შაქრიანი დიაბეტის, სიმსუქნის, წყლულოვანი დაავადებების, გულის უკმარისობისა და შეშუპების დროს.

## **ჩვეულებრივი თხილი - *Corylus avellana* L.**

### **ოჯ. არყისებრნი - Fam. Betulaceae**

7 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, ყავისფერი ქერქით და მორიგეობით განლაგებული, მსხვილი, ოვალური, კიდეებზე არათანაბრად დაკბილული, ყუნწებიანი ფოთლებით. ყვავილები ერთსქესიანია, ერთსახლიანი, მდებარებითი და მამრობითი ყვავილები მჭადებადაა შეკრებილი. ნაყოფი კაკალია 1-თესლიანი, 1-ბუდიანი, მაგარნაჭუჭიანი და ირგვლივ მწვანე საბურველით შემოხვეული. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ნაყოფი შეიცავს: 58,3-60,4 მგ% ცხიმზეთებს, 16,1-18,2 მგ%

ცილებს, 3,1-3,2 მგ% უჯრედის, 19,8-20,2 მგ% პროტეინს, 2,4 მგ% ნაცარს, 8,81 მგ% წყალს, ვიტამინების ჯგუფს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E, PP, კაროტინს), ტანინებს, პალმიტინის მჟავას, ფლობოფენს, ბეტულინს, ლიგნიცერინის სპირტს.

ქერქი ხასიათდება ანტისეპტიკური, სისხლძარღვების შემაჯიწროებელი მოქმედებით; თხილის ფოთლის კვებითი ღირებულება შინაური ცხოველებისათვის საკმაოდ დიდია, შეიცავს 179-434 მგ% C ვიტამინს, 19,2 მგ % პროტეინს, 17,3 მგ% ცილებს, 5 მგ% ცხიმზეთებს, 14,3 მგ% უჯრედის, 56 მგ% უაზოტო ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, 1,15 მგ% მთრიმლავ ნივთიერებებს, რომელთა რაოდენობა გაზაფხულიდან შემოდგომამდე მატულობს, ანთოციანებს, ალდეჰიდებს, პალმიტინის მჟავას.

ხასიათდება ანტიმიკრობული, **სისხლძარღვთა გამაფართოებელი**, შემომგარსავი, სიცხისდამწევი, დიზენტერიის საწინააღმდეგო, შემკვრელი, შარდმდენი, ანტიჰელმინტური, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, **საერთო გამაჯანსაღებელი მოქმედებით.**

რეკომენდებულია **ვენების ვარიკოზული გაფართოების**, პერიფლებიტის, წვივის წყლულების, პროსტატის ადენომის, სიმსივნური პროცესების, შარდკენჭოვანი დაავადების, ასკარიდოზის, ავიტამინოზის, ანემიის, ლაქტაციის დაქვეითების, ნაწლავების მეტეორიზმის დროს. ფოთლების ნახარშს იყენებენ წინამდებარე ჯირკვლების ჰიპერტროფიის სამკურნალოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მამრობით მჭადა ყვავილებს იყენებდნენ ჭიის დამდენად, მალარიისა და კანის ანთებითი პროცესების დასაამებლად; თხილის ფოთლების ნახარშს ხმარობდნენ თმის ალოპეციის სამკურნალოდ.

ფოთლების ნახარშს ღებულობენ **ჰიპერტონიული დაავადებისას**, იღებენ 20 გ დაქუცმაცებულ გამშრალ ფოთლებს, აღულებენ 400 მლ წყალში 10 წთ, აჩერებენ 30 წთ, წურავენ, მიიღება 100 მლ დღეში 2-3-ჯერ.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** ნელლი ნაყოფის გულის ჭარბი რაოდენობით მიღება იწვევს კუჭის აშლილობას.

## ჩვეულებრივი კაკლის ხე - *Iuglans regia* L.

### ოჯ. კაკლისებრნი - Fam. Juglandaceae

30 მ-მდე სიმაღლის ხეა გაშლილი ვარჯით, დაფარულია სქელი მუქი ნაცრისფერი დახეთქილი ქერქით. ფოთლები კენტფრთისებრია, შედგება 5-11 კვერცხისებრ წაგრძელებული, სუსტად დაკბილული ფოთოლაკებისაგან. ყვავილები ერთსქესიანია, ერთსახლიანი. მდედრობითი ყვავილი 1-4 ზის მიმდინარე წლის ტოტების ბოლოებზე, ყვავილსაფარი მარტივია, ოთხნაკეთიანი, პატარა ზომის; მფარავი ქერქლი, თანაყვავილები და ყვავილსაფარი შეიზრდება ხოლმე და ნასკვის ირგვლივ წარმოქმნის ბუდეს, რომელიც შემდეგ ნაყოფზე რჩება მწვანე ხორცოვანი წენგოს სახით; ნასკვი ერთბუდიანია, შემდეგ იყოფა 2-4 ბუდედ; მამრობითი ყვავილები მოგრძო თავდაკიდებულ, მრავალყვავილიან მჭადებადაა შეკრებილი და გასული წლის ტოტების თავზეა დაკიდებული, ყვავილსაფარი მარტივია, უფერული, 5-6 ნაკეთიანი. ნაყოფი ერთთესლიანი, მომრგვალო ან ფართო-კვერცხისებრი ცრუ კურკიანაა. თესლი ორ მსხვილ, ღრმად დანაოჭებულ და ორნაკეთიან ლებნისგანაა შემდგარი, რომელთა შორის თხელი ძირამოკვეთილი ტიხარი (უღელი) მდებარეობს. ყვ. IV; ნაყ. IX.

ველურად გავრცელებულია მცირე აზიის მთებში, შუა აზიაში, ირანში, ავღანეთსა და კავკასიაში. საქართველოში გავლელურებულია, იზრდება მთის შუა სარტყლამდე, ტყეებში, მდინარეთა სანაპიროებზე. კულტივირებულია თბილი და ზომიერი კლიმატის მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოს ყველა რეგიონში, სადაც ერთ-ერთი უძველესი და ფართოდ გავრცელებული კულტურაა.

მოჰყავთ ნაყოფებისა და მერქნის გამო, საყურადღებოა დეკორატიული მნიშვნელობითაც.

მწიფე კაკალი (თესლი) შეიცავს 77 მგ%-მდე ცხიმოვან ზეთებს (შედგება გლიცერიდებისაგან, ლიმონის, ლინოლენის, სტეარინის, პალმიტინის მჟავებისაგან), 21 მგ%-მდე ცილებს, 7 მგ%-მდე ნახშირწყლებს, ვიტამინებს (A, B, P, E, C, K), რკინის, კობალტის მინერალურ მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ქინონებს, უჯრედისს. მწვანე უმწიფარი კაკალი – ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, კაროტინს), მთრიმლავ ნივთიერებებს, იუგლონს, ქინონებს; ფოთლებში

აღინიშნება: ჰიდროიუგლონი, ფლავონოიდები, ალკალოიდები, ალდეჰიდები, ანთოცინები, მთრიმლავი ნივთიერებები, კუმარინები, ვიტამინები - C, PP, კაროტინი, ეთერზეთები, უმაღლესი არომატული ნახშირწყლები.

ხასიათდება ბაქტერიოციდული, მატონიზირებელი, **ანტიკლეროზული**, მთრიმლავი, ანტისაფლარათო, სისხლდენისშემაჩერებელი, ანთებისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი და ეპითელის აღმდგენი მოქმედებით.

**დიაბეტიკა და ათეროსკლეროზით დაავადებულთათვის თესლები დიეტური პროდუქტია, ამცირებს სისხლის პლაზმაში ქოლესტერინის რაოდენობას**, სასარგებლოა კუჭის წვენი მალალი მუავიანობის (დღეში 25-100 გ), ასევე ვერცხლისწყლით ქრონიკული მოწამლვის დროს. რეკომენდებულია მიიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდში, ხელს უწყობს შრომისუნარიანობის ამაღლებას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს. კაკლის ზეთი, რომელიც ჭრილობების შესახორცებელი მოქმედებით ხასიათდება, იხმარება კონიუნქტივიტის, შუა ყურის ანთების დროს. ფოთლები, რომელიც ბაქტერიოციდული თვისებისაა, გამოირჩევა თერაპიული ეფექტით კანისა და საყლაპავი მილის ტუბერკულოზის, ქეცის, ეგზემის, ალერგიის, კანის სტრეპტოკოკური და სტაფილოკოკური დაავადებების მიმართ.

**უკუქმდება:** ნიგოზის ჭარბი მიღება იწვევს თავის ტკივილებს, რაც გამოწვეულია თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებით. უკუმაჩვენებელია ქრონიკული გასტრიტისა და კოლიტის დროს.

## **ჩვეულებრივი ლობიო - Phaseolus vulgaris (L.) Savi**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა 50 -100 სმ სიმაღლის. ღერო ზვიარა ან სწორმდგომია, ძლიერდატოტვილი, შებუსვილი. ფოთოლი სამნაკვთიანია, გრძელყუნწიანი. ყვავილები 2-6 შეკრებილია გრძელ საყვავილე ყუნწებზე, თეთრიდან მუქმწამულ და იისფრამდე შეფერილობისაა. პარკი ჩამოკიდებულია, 5-28 სმ სიგრძის, სწორი ან მოხრილი, ბაცი ყვითელი, მწვანედან მუქ იისფრამდე, 2-6 თესლით. თესლი ელიფსურია, თეთრიდან მუქ იისფრამდე და შავი,

ერთი ტონალობის, ჭრელი, ლაქიანი ან დაწინწკლული. ყვ. V; ნაყ. VIII – IX.

**ისტორია და კულტურის გავრცელება:** ველურად არ გვხვდება. ერთ-ერთი მთავარი კულტურაა პერუს, მექსიკისა და სამხრეთ და ცენტრალური ამერიკის სხვა ქვეყნების ძველ მიწათმოქმედებაში. ევროპაში შეტანილ იქნა კოლუმბის მოგზაურობის შემდეგ, სასარგებლო საკვები სამრეწველო კულტურაა. მწიფე თესლი შეიცავს საშუალოდ 24-27 მგ% ცილებს, ცხიმებს, უჯრედისს, პექტინებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, E), მიკროელემენტებს (F, Mo, Mn, Cu, Zn, Co), მაკროელემენტებს (P, K, Ca, Mg, Na). ყველა ნივთიერების ერთიმეოთხედი, რომელსაც ლობიო შეიცავს ცილებია, თავისი შემადგენლობით უთმობს მხოლოდ ხორცს.

მიეკუთვნება დიეტურ და სამკურნალო პროდუქტებს. წარმოადგენს სხვადასხვა დაავადების პროფილაქტიკურ და სამკურნალო საშუალებას. ხასიათდება შაქრის დამწვევი, შარდმდენი და ანტიმიკრობული მოქმედებით. შეუცვლელია დასუსტებული და პრობლემური ნერვული სისტემის დროს.

მედიცინაში გამოიყენება **ათეროსკლეროზის, გულის რიტმის დარღვევის, თირკმლისმიერი და გულისმიერი შეშუპების**, ცისტიტის, გასტრიტის, რევმატიზმისა და ნიკრისის ქარის დროს. ლობიო შეიცავს ნივთიერება არგინინს, რომელიც ახდენს შარდოვანას სინთეზირებას და მონაწილეობს აზოტისცვლის პროცესებში, რითიც ახდენს სისხლში შაქრის დონის დაწევას. სწორედ ეს თვისება ხდის ლობიოს შეუცვლელ სამკურნალო საშუალებად დიაბეტიკებისათვის. ლობიო, რომლის სასარგებლო თვისებები ვრცელდება შარდსასქესო სისტემაზეც, ხელს უწყობს თირკმელებიდან ქვების გამოდევნას, წმინდავს ორგანიზმს, შლის ქვებს, ახდენს კუჭის წვენი გამომუშავების სტიმულირებას.

იყენებენ როგორც კოსმეტოლოგიურ საშუალებასაც სახის ნიღბების სახით (მოხარშულსა და საცერში გატარებულ ლობიოს უმატებენ ლიმონის წვენს), რაც ხელს უწყობს ნაოჭების მოცილებას, კანი ხდება ჯანმრთელი, ელასტიური და მკვრივი.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მიიჩნევენ შარდმდენ საშუალებად.

**უკუმაჩვენებელია** ასაკოვანი ადამიანებისათვის, აგრეთვე მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის, კოლიტის, ქოლეცისტიტის, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისას.

## **ჩვეულებრივი მათიტელა - Polygonum aviculare L.**

### **ოჯ. მათიტელასებრი - Fam. Polygonaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გართხმული ან წამოწეული 10-40 სმ სიმაღლის ღეროებით. ღეროებზე და ტოტებზე განლაგებული ფოთლები ერთნაირია, მოყვანილობით კვერცხისებრიდან დაწყებული ხაზურამდე, თავბლაგვი ან ოდნავ წაწვეტილებული. ყვავილები პატარა ზომისაა, ფოთლების ილღიებში განლაგებული ან კენწრულ მტევნებად შეკრებილი, ყვავილსაფარი მწვანეა, თეთრი ან მოვარდისფრო ნაპირებით. ნაყოფი თითქმის სამწახნავოვანი კოლოფია, მუქი ყავისფერი ან მოშავო, სიგრძეზე დაღარული. ყვ. V-X; ნაყ. VII-X.

მთელ საქართველოშია გავრცელებული, იზრდება მთის შუა სარტყლამდე გზის პირებზე, ეზოებსა და ნათესებში, რუდერალურ ადგილებზე. სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს ეთერზეთებს, დიჰიდროასკორბინის და ასკორბინის მჟავებს, კაროტინს, ვიტამინ K, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს, ფისებს, სალიციუმის მჟავას.

ხასიათდება **ანტისიმსივნური, ანტიმიკრობული, იმუნიტეტის აძწვევი, ანთების საწინააღმდეგო**, სისხლდენისშემაჩერებელი, სისხლის გამწმენდი, ჭრილობების შემახორცებელი, ოფლმდენი, მატონიზირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, სიცხისა და ზომიერად წნევისდაძწვევი, შარდსადინარ გზებში მინერალური მარილების კრისტალიზაციის შემამცირებელი, შარდმდენი, ორგანიზმიდან ნატრიუმისა და ქლორის გამომტანი, ჭვისმდენი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენი და ნახარში გამოიყენება ნალველკენჭოვანი დაავადების, თირკმელებში და შარდის ბუშტში ქვიშისა და კენჭების, ფილტვების ტუბერკულოზის, რევმატიზმის, მალარიის, დიზენტერიის, სიყვითლის, თირკმლისმიერი შეშუპების, ნიკრისის ქარის, პოლიარტრიტის, სიმსუქნის, ბრონქიტის, ბრონქიალური



ასომის, პლევრიტის, ციებ-ცხელების, ხველების, ყვიანახველის, მძიმე დაავადებებით გამოწვეული ძალების დაკარგვის, გასტრიტის, კოლიტის, კუჭის და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი პროცესების, შარდკენჭოვანი დაავადებების, საშვილოსნოს და ჰემოროიდალური სისხლდენის, უხვი მენსტრუაციის, მინერალური ცვლის მოშლით მიმდინარე შარდგამომტანი გზების ქრონიკული დაავადებების, პირისღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, ხრინწიანობის დროს. იხმარება ასევე, კანის სხვადასხვა დაავადებების (ფერიმჭამელები, ჩირქოვანი ჭრილობები, ფურუნკულები, დერმატიტი) სამკურნალოდ.

**ნაყენის დამზადება:** 3 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ბალახს უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 15 წუთს, აცივებენ 40 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის დონემდე. მიიღება 1/3-1/2 ჭიქა 2-4-ჯერ დღეში, 20 წუთით ადრე ჭამამდე.

**უკუმაჩვენებელია:** თირკმელებსა და შარდის ბუშტში მიმდინარე მწვავე ანთებითი პროცესებისა და ფეხმძიმობის დროს.

## **ჩვეულებრივი (ყუნწიანი) მუხა - Quercus robur L.**

### **ოჯ. წიფლისებრნი - Fam. Fagaceae**

მსხვილი, ჩვეულებრივ ძლიერ დატოტვილი, მძლავრ ტანიანი 20-40 მ-მდე სიმაღლის ხეა, რომლის სიცოცხლის ხანგრძლივობა 2000 წელს აღწევს, საშუალოდ კი 300-400 წელს შეადგენს. ფართოდაა გავრცელებული დასავლეთ ევროპაში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილოეთ აფრიკაში და დასავლეთ აზიაში. ინტროდუცირებულია სხვადასხვა ქვეყნებში. სამკურნალო ნედლეულს ქერქი წარმოადგენს, ამზადებენ ახალგაზრდა ყლორტებიდან წველების მოძრაობის პერიოდში, ადრე გაზაფხულზე. შეიცავს პიროგალის ჯგუფის მთრიმლავ ნივთიერებებს, გალისა და ელავის მჟავებს, პექტინებს, ფლავონოიდებს, შაქრებს, ლორწოს, ფლობაფენს, პენტოზებს, ცხიმებს; ფოთლებში აღინიშნება - მთრიმლავი ნივთიერებები, კვერცეტინი და კვერცეტრინი, პენტოზანები.

ქერქი ხასიათდება შემკვერელი, შემომგარსავი, ანთებისა და ჭიის საწინააღმდეგო, და სისხლდენის შემამჩერებელი მოქმედებით. ნახარში გამოიყენება **არტერიალური წნევის დასაწევად, ამაღლებს სისხლძარღვების კედლების ელასტიურობას და გამძლეობას;** ქერქში შემავალი ტანინი ამცირებს ანთებას, ტკივილებს, აჩერებს მიკროორგანიზმების ზრდას და იწვევს მათ განადგურებას.

იხმარება პირის ღრუსა და ყელის გამოსავლებად გინგივიტის, სტომატიტის, ანგინის, პირიდან ცუდი სუნის, ღრძილებიდან სისხლდენის, ფალარათის, დიზენტერიის, ალკალოიდებით და მძიმე მეტალებით მოწამლვის შემთხვევაში, კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენის, უხვი მენსტრუაციის, სასუნთქი და შარდგამომტანი გზების ანთებითი პროცესების დროს. აბაზანების, კომპრესების სახით გამოიყენება კანის სხვადასხვა დაავადებებისას, დამწვრობის, ჩირქვროვების, ფურუნკულების და ჰემოროიდალური კვანძებიდან სისხლდენებისას.

კეთილსასურველ გავლენას ახდენს ჰიპერტონიითა და ათეროსკლეროზით დაავადებულ ადამიანებზე მუხის აქროლადი ფიტონციდები. მუხის ტყის ჰაერის შესუთქვა თუნდაც 20 წუთის განმავლობაში აქრობს თავის ტკივილებს, ამცირებს ტკივილებს გულის არეში, იწვევს ალგზნებულობის შემცირებას და ძილის ნორმალიზებას.

**ნახარშის** დასამზადებლად მშრალ მუხის ქერქს წვრილად აქუცმაცებენ (არა უდიდეს 3 მმ), უმატებენ ოთახის ტემპერატურის წყალს, ანგარიშით 1:10, ახურავენ ხუფს, ჭურჭელს ათავსებენ მდულარე წყლის აბაზანაში 30 წთ, ხშირად ურევენ, აჩერებენ 10 წთ, შემდეგ წურავენ. მიიღება 1/2 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ ჭამის წინ, ნახარშს ხმარობენ კუჭ-ნაწლავის სისხლდენის, ნაწლავის ქრონიკული ანთების, ფალარათის შემთხვევაში, აგრეთვე გამოსავლებად ღრძილების გაფაშრების, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, ტონზილიტისა და ფარინგიტის დროს.

დასალევად აგრეთვე ამზადებენ ნაყენს: 1 ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული ქერქი 1 ჭიქა ცივ წყალზე. ნაყენს აჩერებენ 6 საათის განმავლობაში და დებულობენ 1/2 ჭიქას დღეში 3-4-ჯერ ჭამის წინ.

**უკურნენება:** ქერქის ნაყენით პირის ღრუს ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს მგრძნობელობის დაქვეითებას.

## **ჩვეულებრივი ნუში - Amygdalus communis L.**

### **ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae**

პატარა 4-6 მ სიმაღლის, ძლიერ დატოტვილი ხეა. ყლორტები ორი ტიპისაა: წაგრძელებული ვეგეტატიური და დამოკლებული გენერაციული. ფოთოლი ლანცეტაა; ყვავილი მარტოულია, თეთრი ან ბაცი-ვარდისფერი გვირგვინის ფურცლებით, მრავალრიცხოვანი მტკრიანებით და ერთი ბუტკოთი. ნაყოფი - მშრალი ხავერდოვნად შებუსული ოვალური ერთი კურკაა, მშრალი ნაყოფედი მომწიფებისას ადვილად სცილდება კურკას. კურკა ისეთივე ფორმისაა, როგორც ნაყოფები, დაფარულია წვრილი ორმოებით, ზოგჯერ ღარებით, 2,5-3,5 სმ სიგრძის, წონით 1-5 გ. გემოვნებით არჩევენ ნუშის ორ ფორმას: ტკბილი და მწარე, თუმცა მორფოლოგიურად ეს ფორმები ერთგვაროვანია. ყვ. III-IV; ნაყ. VIII.

ველურად იზრდება შუა აზიაში, ავღანეთში, ირანში, სამხრეთ კავკასიაში, მცირე აზიაში. კულტურაში შეტანილია ბუნებრივი არეალის საზღვრებში ჩვენს ერამდე რამდენიმე ათასი წლით ადრე. სადღეისოდ მოჰყავთ თბილი კლიმატის მთელ რიგ ქვეყნებში.

კურკის გული (თესლები) შეიცავს 40-60 მგ% ცხიმოვან ზეთებს, 20-30 მგ% ცილებს, ნახშირწყლებს (გლუკოზა, გალაქტოზა, მალტოზა და საქაროზა), ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>), ლორწოს, გლიკოზიდ ამიგდალინს; ფოთლებში აღინიშნება ციანოგენური შენაერთები (ამიგდალინი), ფენოლკარბოლმჟავები, ფლავონოიდები.

ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, საფალარათო, ანტიეპილეფსიური, ანტირადიაციული მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება **გულის დაავადებების, ნერვული სისტემის მოშლილობის**, კუჭის არეში ტკივილების, დიაბეტის, სისხლიანი ხველის, თირკმლის ჭვლების, შარდის გამოყოფის გაძნელების, კრუნჩხვების, სტომატიტების დროს.

**უკუქმდება:** არ შეიძლება უმწიფარი ნუშის ჭამა, მათში შემავალი ციანიდების გამო, რომელიც იწვევს მოწამლვას; ასევე მიუღებელია მწარე ნუშის საკვებად გამოყენება მასში არსებული გლიკოზიდ

ამიგდალინის შემცველობის გამო, რომელიც იხლინება გლუკოზად და ძლიერ შხამიან ნივთიერებად - სენილურ მჟავად.

## **ჩვეულებრივი ფიჭვი - *Pinus sylvestris* L.**

### **ოჯ. ფიჭვისებრნი - Fam. Pinaceae**

40 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა, მონაცრისფრო-მურაფერის, გრძელყუნწიანი, მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმის, 2-7 სმ სიგრძისა და 2-3 სმ სიგანის გირჩებით. ფართოდ გავრცელებულია ევროპის ტყიან რაიონებში, იზრდება ჩრდ. კავკასიაშიც. საქართველოში კულტივირებულია. სამკურნალოდ გამოიყენება კვირტები და წიწვები. კვირტები შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, მწარე ნივთიერება - პინიციკრინს, სახამებელს, მინერალურ მარილებს. წიწვები მდიდარია ასკორბინის მჟავით, მთრიმლავი ნივთიერებებით, ეთერზეთებით, რომლის შემადგენლობაშია - პინენი, ბორნეოლი, ლიმონენი, ბორნილაცეტატი, კადინენი და სხვა ტერპენები და მათი წარმოებულები; აღინიშნება ალკალიოიდები და ანთოციანური შენაერთები. მერქნის გადამუშავებით ღებულობენ სკიპიდარს, კანიფოლს და კუპრს.

სამედიცინო პრაქტიკაში ფიჭვის კვირტები გამოიყენება ნაყენისა და ნახარშის სახით, როგორც ამოსახველებელი, მადეზინფიცირებელი და შარდმდენი საშუალება, ასევე ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების საინგალაციოდ. წიწვები სურავანდის სამკურნალოდ იხმარება მასში ასკორბინის მჟავის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ხოლო ჩრდილოეთის ქვეყნებისათვის ვიტამინის მნიშვნელოვან ნედლეულს წარმოადგენს. სკიპიდარს იყენებენ გარეგანად რევმატიზმის, ნევრალგიის, ნიკრისის ქარის, აგრეთვე საინგალაციოდ სასუნთქი გზების კატარისა და ფილტვების დაავადებებისას, როგორც დეზოდორატი და ანტიმიკრობული საშუალება. კუპრი ხასიათდება მადეზინფიცირებელი, ინსექტიციდური და ადგილობრივ-გამაღიზიანებელი მოქმედებით, შედის სხვადასხვა საცხის შემადგენლობაში და იხმარება კანის დაავადებების - ეგზემის, ქერქლოვანი სირსველის და სხვ. სამკურნალოდ. კუპრის საპნის შემადგენლობაში შედის რა კუპრი, გამოიყენება ადამიანის სხეულზე არსებულ პარაზიტებისა და მწერების საწინააღმდეგოდ, ხელს უწყობს აგრეთვე თმის ძირების გამაგრებას.

ხალხურ მედიცინაში კვირტების ნახარში გამოიყენება როგორც „სისხლის გამწმენდი“, ტუბერკულოზის, ბრონქების ქრონიკული ანთების, რევმატიზმის, წყალმანკის დროს. წიწვებს ხმარობენ სურავანდის, სკიპიდარს - გარეგანად ნევრალგიური ტკივილების, რევმატიზმის, იშიაზის, რადიკულიტის შემთხვევაში. სამკურნალოდ სხვადასხვა დაავადებებისას იყენებენ მტკრიანებსაც, როგორც საერთოგამაძლიერებელ საშუალებას.

**უკუჩვენება:** ფეხმძიმობა, გლომერულონეფრიტი, ჰეპატიტი.

## **ჩვეულებრივი ჭვავი - Secale cereale L.**

### **ოჯ. მარცვლოვანი - Fam. Poaceae**

ერთწლოვანი 60-250 სმ სიმაღლის მცენარეა, დაფარულია ცვილისებრი ნაფიფქით. თავთავი მკვრივია, ორრიგიანი, 5-10 სმ სიგრძის, სიმწიფისას მონაცრისფრო-ყვითელი. თავთავები ორყვავილიანია, საბურველი წაწვეტებულია, მოკლე წვეტი. ქვედა ყვავილის ქერქლის კილი ჯაგრისებრია, ზედა ნაწილში გადადის წაწვეტებულ 9 სმ-მდე სიგრძის ფხაში. მარცვალი ჩვეულებრივ დანაოჭებულია, აქვს ღრმა ღარი და პატარა ქოჩორი, შეფერილობით მწვანეა, ყვითელი, ყავისფერი, იშვიათად მოწითალო. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII.

სამშობლოდ ითვლება სამხრეთ კავკასია და წინა აზია, სადაც ნაპოვნია ველურად მოხარდი ჭვავის მრავალრიცხოვანი სახეობები და ნაირგვაროვანი ფორმები. მოჰყავთ როგორც პურის, საკვები და ტექნიკური მცენარე. პურის ცხობის ხარისხით ჩამოუვარდება მხოლოდ ხორბლის მარცვალს. შეიცავს 10,6 მგ% წყალს, 12-13 მგ% სრულფასოვან ცილებს, 60,7 მგ% ნახშირწყლებს, 1,6 მგ% ცხიმებს, 15,1 მგ% უჯრედისს, 1,5 მგ% ნაცარს, ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, E, K, ქოლინს, PP), მაკროელემენტებისა (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Zn, Se) მინერალურ მარილებს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც სუსტი საფადართო საშუალება ყაბზობის დროს, ხოლო ჭვავის ქატოს ნახარში უკუქმედებით (კუჭის გამაგრება) ხასიათდება; ასევე სასარგებლოა მისი მიღება ქრონიკული ბრონქიტის, შაქრის დიაბეტის,

**ათეროსკლეროზის, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევის, ანემიის, ჰიპერტონიისა და ტუბერკულოზის დროს. ჭვავის ბურახს იყენებენ როგორც პოლივიტამინურ კოკტილს, მიაჩნიათ რომ ხელს უწყობს კვების მონელებისა და ნაწლავების მიკროფლორის ნორმალიზებას, ააქტიურებს ნივთიერებათა ცვლასა და იმუნიტეტს, სასიკეთოდ მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებზე.**

**უკუმაჩვენებელია** კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების გამწვავებისა და ქრონიკული ჰიპერაციდული გასტრიტის დროს.

## **ჩინური ჩაის ბუჩქი - *Thea sinensis* L.**

### **ოჯ. ჩაისებრნი - Fam. Theaceae**

ხე ან მსხვილი ბუჩქია, კულტურაში 1,5 მ სიმაღლის. ფოთლები მორიგეობითია, ტყავისებრი, ოვალური, მახვილი, მუქი მწვანე, პრიალა, 6-30 სმ სიგრძის, ნორჩი ფოთლები შებუსხვილია. ყვავილები (1-5 ცალად შეკრებილი) განლაგებულია ფოთლების ილღიებში, 2-5 სმ დიამეტრისაა, არომატული, ორმაგი ყვავილსაფრით; გვირგვინი 5-9 თეთრი ან ვარდისფერი ფურცლისაგან შედგება, მტკრიანა მრავალია, სამტვრეები ყვითელია. ნაყოფი 3-4 ბუდიანი კოლოფია, ბუდეში თითო ან რამდენიმე თესლით. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

ველურად ჩაის ბუჩქი იზრდება ინდოეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთის მთებში (ასამი) და ინდოჩინეთის მოსაზღვრე რაიონებში. უკვე 2500 წლით ადრე ახალ ერამდე, როგორც სამკურნალო მცენარე კულტივირებული იყო ჩინეთში. XIX ს-ის 60-იან წლებში ოზურგეთის რაიონში შეიქმნა ჩაის ბუჩქის პირველი პლანტაცია.

განსაკუთრებული წესით დამუშავებული მშრალი ჩაის ფოთლები იძლევა ყველასთვის ცნობილ “ჩაის” პროდუქტს, რომელსაც იყენებენ ყოველდღიური ცხელი მატონიზირებელი სასმელის მისაღებად.

მშრალი ჩაი შეიცავს 12 მგ% ტანიინებს, 16 მგ% ცილებს, 1,5 მგ% შაქრებს, ალკალოიდებს (4 მგ% კოფეინი, თეოფილინი, თეობრამინი), ეთერზეთებს კვალის სახით, ვიტამინებს (C -250 მგ%, P, PP), მიკროელემენტებს (Fe, Mg, K, Mn, I, Cu, Au, P) და სხვ. ჩაის დაყენებისას ნაყენში აღინიშნება დიდი რაოდენობის ხსნადი ნივთიერებები, მათ შორის მთრიმლავი ნივთიერებები, რომელიც ჩაის აძლევს მწკლარტე გემოსა და ყავისფერ შეფერილობას, ხოლო

არომატს განსაზღვრავს ეთერზეთები; რაც შეეხება ვიტამინებსა და ალკალოიდებს ისინი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ჩაის ანიჭებს მატონიზირებელ და სამკურნალო თვისებებს.

ხასიათდება **მასტიმულირებელი**, ბაქტერიოციდული, ფალარათის საწინააღმდეგო, **სისხლძარღვთა გამაფართოებელი**, (**განსაკუთრებით გულის**), მარღმდენი, გლუვი კუნთების ანტისპაზმური, **სისხლის კაპილარების კედლების გამამაგრებელი მოქმედებით**.

ჩაიში შემავალი **თეოფილინი** - აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ახდენს ნაღვლის ბუშტის მტკივნეული სპაზმის მოხსნას, სპასტიკური ბრონქიტისას აადვილებს სუნთქვას. ტანინები - ხელს უწყობს C ვიტამინის დაგროვებას, ხელს უშლის ცინგის განვითარებას. P ვიტამინი - თრგუნავს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციას მისი ჰიპერფუნქციის დროს. კოფეინი - იწვევს დათრგუნული **ნერვული სისტემის, სუნთქვის, გულის მუშაობის გააქტიურებას**. ტანინები P ვიტამინთან კომბინაციაში - ახდენს კარგად გამოხატულ ანტისაფალარათო (შემკვერელ) მოქმედებას. **ჩაი აქვეითებს მიოკარდიის ინფარქტის განვითარების რისკს**.

**უკუქმედება:** გადაჭარბებული გამოყენება იწვევს მალალ ალგზნებადობას; მაგარი ჩაი უკუმაჩვენებელია გულის დაავადებების, ნევროზისა და წყლულოვანი დაავადებებისას.

**ჩუფა ან მიწის ნუში - *Cyperus esculentus* L.**

**ოჯ. ისლისებრნი - Fam. Cyperaceae**

მრავალწლოვანი 30-100 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი ბუჩქია, მრავალრიცხოვანი ყლორტებითა და კონებით; ფესვი მძლავრია, გვერდითი წვრილი ფესურებით, რომლებიც ბოლოვდება გასქელებული, მოგრძო ოვალური, ტყის თხილის სიდიდის გორგლებით. მცენარე ნაყოფმსხმოიარობს სიცოცხლის მეორე წელს.

სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთი და ჩრდილოეთ აფრიკაა. ერთ-ერთი უძველესი კულტივირებული მცენარეა, რომელსაც ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტეში ამრავლებდნენ. ამჟამად კულტივირებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერიდან სუბტროპიკული კლიმატის ოლქებში.



სახელწოდება „ჩუფა“ წარმოსდგება სუდანის პროვინცია ჩუფიდან (Chuf), საიდანაც 4000 წლის წინათ მოხვდა ესპანეთში, კერძოდ ვალენსიაში, სადაც ფართო გავრცელება ჰპოვა.

ასეული წლების განმავლობაში ადამიანები ჩუფას გორგლებსა და ცხიმებს იყენებდნენ სხვადასხვა დანიშნულებით: კულინარიაში, მედიცინაში, კოსმეტოლოგიაში, პარფიუმერიაში და საყოფაცხოვრებოდ. გორგლები საკვებად გამოიყენება ნელი, მონარმული, შემწვარი სახით. გადახალული გორგლები ყავის სუროგატია. გემოვნებით ჩვეულებრივი ნუშის, არაქისისა და სოიოს მსგავსია. გორგლები შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს (26-36%), სახამებელს, გლუკოზას, ცილებს, გაჯერებულ და ნახევრად გაჯერებულ მჟავებს, დიდი რაოდენობის მინერალებს, ფოსფორს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ვიტამინებს განსაკუთრებით C და E.

გორგლებიდან მიიღება სასიამოვნო გემოსი და სუნის ჩუფას ზეთი. ფარმაკოლოგიაში ზეთი ცნობილია სახელით „bulbuli thراسي“, მისი წარმოება XVIII ს-დან იწყება. ქიმიური შემადგენლობით ახლოა ზეთისხილის ზეთთან, დაბალი მჟავიანობისაა, არ შრება, დაჟანგვისას სქელდება. შეიცავს ლინოლინისა და ლინოლენის მჟავებს, დიდი რაოდენობით ოლეინის მჟავას, ვიტამინ E (ალფა და გამა ტოკოფეროლი – ბუნებრივი ანტიოქსიდანტი, არ სინთეზირდება სამრეწველო გზით). გემოვნებით არ ჩამოუვარდება ზეთისხილის ზეთს და სუფრის ზეთის ანალოგიურად იხმარება.

ჩუფას გორგალი ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, ანტიესპტიკური, იმუნომოდულირების, მკვებავი და დამატენიანებელი** მოქმედებით. სამკურნალოდ გამოიყენება: **გულის პათოლოგიების, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლისა და საკვებმომწოდებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად, სისხლში ქოლესტერინისა და ტრიგლიცერიდების დონის დასაქვეითებლად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, აფართოებს სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის ბალთების წარმოქმნის რისკს, არიდებს ათეროსკლეროზს, ამაგრებს ძვლოვან ქსოვილებს; ანტიოქსიდანტის – ტოკოფეროლის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე ხელს უშლის ორგანიზმის, კერძოდ ქსოვილების დაზიანებას.**

ჩუფას ზეთი სილამაზის ინდუსტრიაშიც იხმარება; შედის სხვადასხვა კრემების, ნიღბების, ფრჩხილებისა და თმის ძირების

გამამაგრებელ საშუალებებში. ძლიერი ანტისეპტიკური საშუალებაა, კურნავს ეგზემას და კანის სხვა დაავადებებს, ხასიათდება მკვებავი და დამარბილებელი მოქმედებით, უბრუნებს კანს ელასტიურობას, ასწორებს ნაოჭებს, არბილებს კანის გაუხეშებულ მონაკვეთებს, კურნავს ნახეთქებს.

**უკუქმდება:** დაუღვენელია.

**ცაცხვი - *Tilia cordata* Amill.**

**ოჯ. ცაცხვისებრნი - Fam. Tiliaceae**

25 მ-მდე სიმაღლის რბილმერქნიანი ხეა, ფართოდ დატოტვილი ვარჯით, გულისებრი, გრძელყუნწიანი, ლეგა მწვანე ან მოთეთრო მწვანე, კიდეებზე წვრილ ხერხკბილა ფოთლებითა და არომატული, მრავალყვავილიანი, ფარისებრშეკრებილი მოყვითალო ყვავილებით. ნაყოფი ერთბუდიანი, 1-2 თესლიანი, თავწვეტიანი, ქენისებრ შებუსული, პატარა ზომის მომრგვალო კაკალია. თესლი წვრილია, მოყავისფრო შეფერილობის. ყვ. IV-V ნაყ. VIII-IX.

საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია სამაჩაბლოში, ქართლში, მთიულეთში, თუშ-ფშავ-ხევსურეთში. იზრდება მთის ტყეებში, უმთავრესად ზედა სარტყელში.

მედიცინაში გამოიყენება ცაცხვის ყვავილები, თანაყვავილედის ფოთლებთან ერთად. შეიცავს: ეთერზეთებს, ფლავონურ გლიკოზიდს ჰესპერიდინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, საპონინებს, ლორწოს, კაროტინს, ასკორბინის მ ავას.

ხასიათდება ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო, სიცხისდამწვევი, სპაზმოლიტური, **სისხლის შედელების გამაძლიერებელი, ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი**, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნალველმდენი, **კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით**. იყენებენ პირის ღრუსა და ხახის გამოსავლებად ანთებითი პროცესებისა და ანგინის დროს; მას უნიშნავენ ზედა სასუნთქი გზების მწვავე დაავადებების, ბრონქიტის, ნიკრისის ქარის, პიელონეფრიტის, ცისტიტის, კრუნჩხვების, ეპილეპსიის, ბრონქიალური ასთმის, ბუასილის, კუჭის სპაზმის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ყვავილების ნაყენი ან ნახარში ცნობილია

როგორც ტკივილგამაყუჩებელი და დამამშვიდებელი საშუალება; გამოიყენება ნერვული სისტემის გადაჭარბებული აღზნებულობის, კრუნჩხვების, მკერდისა და მუცლის ტკივილების, უძილობის, როგორც ოფლმდენი და სიცხის დამწვევი საშუალება. ჩაის დაღვეას ურჩევენ თირკმელების, ღვიძლისა და ჰიპერტონიული დაავადებებით შეპყრობილ ადამიანებს.

ცაცხვი საუკეთესო თაფლოვანი მცენარეა, ნექტარის ხარისხითა და მოსავლიანობით მას ბადალი არ მოეძებნება.

**უკუჩვენება:** არ არის დადგენილი.

## **ცისკარა - *Levisticum officinale* W.D.J.Koch**

### **ოჯ. ნიახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

მრავალწლოვანი 100-160 სმ-მდე სიმაღლის, ბალახოვანი მცენარეა სქელი ფესურით. ინვითარებს დიდი ზომის ბაზალურ ფოთლებს, ფართო სამკუთხა და რომბისებრი, წაწვეტებული ფოთოლაკებით; ღეროსეული ფოთლები მცირე ზომისაა და ნაკლებ დაყოფილია ფოთოლაკებად, ხასიათდება მწვავე, სასიამოვნო სუნით. ყვავილები ყვითელი და მომწვანო-მოყვითალო ფერისაა, შეკრებილია სფეროსებრ ქოლგებად. ნაყოფი მშრალი ორსექციანი შიზოკარპიუმია. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

სამშობლო სამხრეთ ევროპაა, ამრავლებენ მთელს მსოფლიოში, როგორც სანელებელ და სამკურნალო მცენარეს. სამედიცინო მიზნით გამოიყენება ფესურა და ნაყოფები. შეიცავს ეთერზეთებს, იზოვალერიანის, ძმრის, ბენზონინის მჟავებს, ცინეოლს, კარვაკროლს, ალფა-ტერპინეოლს, ფუროკუმარინებს, ორგანულ მჟავებს, სახამებელს, შაქრებს, მინერალურ და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას, ფისებს, გუმფისს.

გამოირჩევა მწვავე, სანელებლიანი სუნით, დასაწყისში მოტკბო, შემდგომ მწვავე, საკაზმიანი და ზომიერად მწარე გემოთი. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება დიეტურ კვებაში კამასთან და რეჰანთან ერთად. მცენარისაგან ღებულობენ ეთერზეთებს, რომლებსაც იყენებენ პარფიუმერიასა და კულინარიაში.

ცნობილია, რომ მცენარე ხასიათდება ანტიბაქტერიული, შარდმდენი,

ამოსახველებელი აქტივობით, აუმჯობესებს საკვების მონელებას და მადას. ფესვების ნახარში ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **გულის, ანემიის, პიელონეფრიტის, შარდის შეკავების, შეშუპების, ნალვლის ბუშტისა და თირკმელების დაავადებების, სასუნთქი ორგანოების (ბრონქიტი, კატარი), შაკიკის, ნიკრისის ქარის, ალგომენორეის, რევმატიზმის დროს; როგორც დამამშვიდებელი ნერვული აშლილობისას, ჭრილობების შემახორცებელი, ჭიისმდენი, თმების გასამაგრებელი საშუალება.**

ფესვები მითითებულია კვების რაციონში ღვიძლის დაავადებების, ნალვლის ბუშტის, თირკმელების, სიმსუქნის, მეტეორიზმის, რევმატიზმის დროს.

**უკუმაჩვენებელია:** ფეხმძიმე ქალებისათვის.

## **ცხენისწაბლა - Aesculus hippocastanum L.**

### **ოჯ. ცხენისწაბლასებრნი - Fam. Hippocastanaceae**

20 მ-მდე სიმაღლის ხეა მრგვალი ან პირამიდალური ვარჯით, თეთრი, წითელლაქებიანი, სურნელოვანი ყვავილებით. ყვ. V; ნაყ. IX-X. ფართოდაა კულტივირებული.

სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი, ფოთოლი, ყვავილი და თესლი. ქერქი გროვდება ადრე გაზაფხულზე, ყვავილები - ყვავილობის დასაწყისში, თესლი - შემოდგომით, როდესაც დამოუკიდებლად ცვივა ნაყოფიდან მიწაზე. ქერქი შეიცავს გლიკოზიდებს - ფრაქსინს, ესკულინს, ტრიტერპენულ საპონინ - ესცინს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ცხიმოვან ზეთებს; ფოთოლში აღინიშნება - ფლავონოიდები, სპირეოზიდი, ასპარალგინი, კაროტინოიდები; ყვავილში - რუტინი და სხვა ნივთიერებები.

ხასიათდება **მატონიზირებელი**, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტიბაქტერიალური, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, მთრიძლავი მოქმედებით.

მცენარის სხვადასხვა ნაწილში არსებული ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები **ამცირებს სისხლძარღვთა კაპილარების შეღწევადობას; აქვეითებს სისხლის სიბლანტეს, ზრდის ვენების სისხლსავსეობას და**

**მათ ტონუსს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა დარღვეულია ვენოზური გამტარუნარიანობა.**

ცხენისწაბლისგან დამზადებული პრეპარატები ამცირებს სისხლის კოაგულაციას, ამაგრებს კაპილარებისა და ვენების კედლებს, თავიდან აცილებს სისხლძარღვებში თრომბის წარმოქმნას და ხელს უწყობს წარმოქმნილი თრომბების შეწოვას. თრომბოფლებიტი მკურნალობისას, მცირდება შეშუპება და ტკივილით დაზიანებული არე, რბილდება და თანდათანობით ქრება თრომბები. ანალოგიური ეფექტი აღინიშნება ბუასილის მკურნალობისას. გამოიყენება ვენების გაგანიერების, მუხლების ტროფიული წყლულის, საჭმლის მონელების ქრონიკული მოშლილობის, მიოზიტების, ნევრალგიის, ზემო სასუნთქი გზების დაავადებების, **არტერიული ჰიპერტენზიის, ათეროსკლეროზის, არტერიალური პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის დარღვევების, ცხელებისა და მალარიის დროს.**

ცხენისწაბლისგან მზადდება პრეპარატები: „ესკუზანი“, „რეპარილი“, რომლებიც ვენების დაავადებების დროს გამოიყენება.

ნაყოფების ნაყენს ამზადებენ 40<sup>0</sup>-იან სპრტზე, ნედლეულის 1:10 შეფარდებით. მიიღება 25-30 წვეთი ერთჯერადად.

**უკურვინება:** ნედლი თესლის მიღება უარყოფითად მოქმედებს საჭმლის მონელებაზე, იწვევს მუცლის ტკივილებს და შებერილობას.

## **დახველი - *Viburnum opulus L.***

### **ოჯ. ცხრატყავასებრნი - Fam. Caprifoliaceae**

ბუჩქია ან მცირე ზომის, 1,5-4 მ-მდე სიმაღლის ხე, სიგრძივი ღარებით დაფარული მონაცრისფრო-მურა ქერქით და მრგვალი, წითელი ნაყოფებით. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება ტყეებში, მთის შუა სარტყელამდე. სამკურნალო ნედლეულია ნაყოფები და ქერქი.

ქერქი შეიცავს: ნახშირწყლებს და მონათესავე შენაერთებს - ცელულოზას, პექტინს, ფისებს (6,5 %-მდე), ფლობაფენს, ფიტოსტერინს, მირიცილის სპირტს; ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ორგანული მჟავები: ვალერიანის, ჭიანჭველას, ძმრის, კაპრილის, კაპრონის, ლინოლინის; ტრიტერპენოიდები,

ირიდოიდები, საპონინები, ალკალოიდები, ვიტამინი C, ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები - ქლორაგენის, ნეოქლორაგენის, კოფეინის; ლიგნინი, მთრიმლავი ნივთიერებები - კატეხინი, კუმარინები: სკოპოლეტინი, ესკულეტინი, სკოპოლინი, ესკულინი; ფლავონოიდები, ანტრაქინონები, გლიკოზიდი-ვიტურნინი, ლეიკოანთოციანები, უმაღლესი ცხიმოვანი მჟავები: მირისტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლინის, არაქინის, ლიგნოცერინის, ცეროტინის.

ნაყოფებში აღინიშნება ნახშირწყლები: სახაროზა, გლუკოზა, მანოზა, გალაქტოზა, ქსილოზა, რამნოზა, არაბინოზა; პოლისახარიდები, პექტინოვანი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები: იზოვალერიანის და ძმრის (3%-მდე), ტრიტერპენოიდები: ოლეინის მჟავა და მათი აცეტილური წარმოებულები, ურზოლის მჟავა; სტეროიდები, ვიტამინი C და კაროტინი; ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები: ქლორაგენის, ნეოქლორაგენის; მთრიმლავი ნივთიერებები (3 %-მდე), კატეხინები, ფლავონოიდები, სამბუცინი; უმაღლესი ცხიმოვანი ზეთები: მირისტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლის, ლინოლენის, არაქინის, ბეგენის, ლიგნოცერინის, ცერატინის. მდიდარია კალიუმის მარილებით.

თესლი შეიცავს ცხიმზეთებს (3-20 %-მდე), უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს: მერიციტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლის, არაქინის; თესლები ხასიათდება მატონიზირებელი მოქმედებით, იყენებენ ყავის შემცველად.

ქერქი ნახარშის სახით გამოიყენება საშვილოსნოდან სისხლდენების, მტკივნეული მენსტრუაციის, მენორაგიის (ხანგრძლივი და ჭარბი მენსტრუაცია), მეტრორაგიის (მენსტრუაციებს შორის სისხლდენა), ალგოდისმენორეის (საშვილოსნოს არასწორი მდებარეობა), მიომეტრიის სამკურნალოდ; აგრეთვე, როგორც ჰემოსტატიკურ (სისხლდენის შემაჩერებელი) საშუალებას ბუასილის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. ნაყენის სახით იხმარება როგორც **ჰიპოტენზიური და სედატიური საშუალება ნევროზის, ისტერიის, ეპილეპსიის, ჰიპერტონიული დაავადებებისას.** გარეგანად - კატარალური გინეკოსტომატიტის, პარადონტოზის სამკურნალოდ.

ნელი ნაყოფები და ნაყენი გამოიყენება როგორც საერთო გამაძლიერებელი, ოფლმდენი, საფალარათო საშუალება; **გულისა**

**და თირკმლისმიერი წარმოშობის შეშუპებების, ჰიპერტონიული დაავადებების, ნევროზების, ანტაციდური გასტრიტის, კოლიტის, ლვიძლის დაავადების, დერმატიტების დროს. ექსტრაქტი იწვევს ჭრილობების შეხორცებას.**

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება ძახველის ყველა ნაწილი.

ტოტების ნახარშს ხმარობენ რესპირატორული ინფექციების, ყელის ტკივილის, სკროფულოზის, ბუასილის, ათვიისებრიანი სიმსივნეების, კუჭის წყლულის, ასციტის სამკურნალოდ; გარეგანად - კონიუნქტივის დროს.

ქერქის ნაყენი - არეგულირებს სისხლის მოძრაობას მუხლის წყლულის დროს. ქერქის ნახარში იხმარება რესპირატორული დაავადებების, ქალური ავადმყოფობების სამკურნალოდ; ასევე როგორც სედატური, ჰემოსტატიკური, ნევროზებით გამოწვეული კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ისტერიის, ეპილეპსიის, შეშუპებების, **მიოკარდიტის, ჰიპერტონიული დაავადებების** დროს. გარეგანად - როგორც ანტისეპტიკური საშუალება.

ყველაზე მეტად ცნობილია შემდეგი რეცეპტები:

**ნაყოფების ნაყენი:** 20 გ ნელეული გასრიეთ, დაუმატეთ 200 მლ მდულარე წყალი, დააყენეთ 4 სთ, გაწურეთ, მიიღება 100 მლ 2-3-ჯერ დღეში ჭამის წინ, ჰიპერტონიის, ათეროსკლეროზის, სისხლძარღვების სპაზმის დროს.

**ნაყოფების ნაყენი:** 40 გ ნელეული გასრიეთ, დაუმატეთ 200 მლ ცხელი თაფლი. მიიღება თითო სადილის კოვზი 4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ

ქერქის ნაყენი: თერმოსში მოათავსეთ 10 გ ნელეული, დაუმატეთ 250 მლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 4-6 სთ, გაწურეთ. მიიღება 50 მლ დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ, კარგია სისხლძარღვთა სპაზმების, უძილობის, ნევროზების დროს.

ქერქის ნახარში: 7-10 გ ნელეული ადულეთ 250 მლ წყალში 30 წთ, გააჩერეთ 2 სთ, გაწურეთ, მიიღება 50 მლ 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ, კარგია სისხლძარღვების სპაზმების, უძილობისა და ნევროზების დროს.



დამწიფებული ნაყოფების წვენი მიიღება 50 მლ 2-3-ჯერ დღეში, ჰიპერტონიული დაავადებებისა და გულის არემი ტკივილებისას.

**უკუმაჩვენებელია:** ფეხმძიმობა, ტრომბების წარმოქმნისადმი მიდრეკილი ადამიანების მიმართ.

## **ბირთეთრა - *Pastinaca sativa* L.**

### **ოჯ. ნახურისებრნი - Fam. Apiaceae**

ერთი ან ორწლოვანი 30-100 სმ სიმაღლის მცენარეა, თითისტარისებრი, ხორცოვანი მოყვითალო-ყავისფერი ფესვით. ღერო სწორმდგომია, შიშველი, წახნაგოვან-დაღარული, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები ფრთისებრია, ზედა მხრიდან პრიალა, ქვედა მხრიდან რბილი ბეწვით მოფენილი. ყვავილები შეკრებილია რთულ ქოლგებად. გვირგვინი მოყვითალო-ოქროსფერია, შეზრდილფურცლიანი. ნაყოფი იყოფა ორ შებრტყელებულ ნაწილად. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ფართოდ კულტივირებულია, მოჰყავთ სქელი ხორცოვანი თითისტარისებრი ფესვის გამო,

რომელსაც სანელებლად იყენებენ.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები და ნაყოფები წარმოადგენს. წვენი შეიცავს წყალს 79,5 მგ%, ცილებს 1,2 მგ%, ცხიმებს 0,3 მგ%, ნახშირწყლებს 13,1 მგ% (მათ რიცხვში მონო და დისახარიდს - 5 მგ%), უჯრედის 4,9 მგ%, ნაცარს 1 მგ%, ვიტამინებს (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, E, K), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, F), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn), ეთერზეთებსა და გლიცერიდებს, ზეთის, პეპტილურ და კაპრონის მჟავებს.

ძველ საბერძნეთში ექიმმა დიოსკორიდმა პირველმა გამოიყენა ბირთეთრა როგორც შარდმდენი საშუალება სამკურნალო მიზნებისათვის. შუა საუკუნეებში ამ მცენარის გამოყენების დიპაზონი არსებითად გაფართოვდა. მას იყენებდნენ როგორც აფროდიზიაკს, მადის გამაძლიერებლად, აგრეთვე ზველების საწინააღმდეგოდ და ტკივილგამაყუჩებლად. ხალხურ მედიცინაში ფესვების ნაყენსა და ნახარშს ღებულობენ ზველების შესარბილებლად, აგრეთვე როგორც მატონიზირებელს, მძიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდებში.

ფართო გამოყენება ჰპოვა ოფიცინალურ მედიცინაშიც. ხასიათდება მატონიზირებელი, მარდმდენი, ბაქტერიციდული, ტკივილგამაყუჩებელი და ამოსახველებელი მოქმედებით. აძლიერებს მადას, ასტიმულირებს შიდა სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედებას, აუმჯობესებს საკვებმომწელებელი სისტემის მუშაობას, ნივთიერებათა ცვლას, **ამაგრებს კაპილარული სისხლძარღვების კედლებს**; გამოიყენება დიეტურ საკვებად ნალველკენჭოვანი და თირკმელკენჭოვანი, ნიკრისის ქარის, **ნერვული სისტემის დარღვევების**, ტუბერკულოზის, პნევმონიის, ბრონქიტის და ემფიზემით დაავადებულთათვის. წარმატებით იხმარება მრავალგვარი გონებრივი მოშლილობის დროს. რეკომენდებულია როგორც მადის გამაძლიერებელი და სპაზმოლიტური საშუალება საკვების მომწელებელი ორგანოების დარღვევებისას, აგრეთვე **გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ**. ფარმაცევტულ მრწველობაში თესლებისაგან მზადდება კანის დაავადებების (მათ შორის ვიტილიგოს) სამკურნალო პრეპარატები.

**არ არის რეკომენდებული** მისი საკვებად გამოყენება ბავშვებისა და ხანდაზმულების, ისევე როგორც დერმატიზმით დაავადებულთათვის.

## **ბირშარა - *Aristolochia clematitis* L.**

### **ოჯ. ბირშარასებრი - Fam. Aristolochiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მხოხავი ფესურით და 30-50 სმ-მდე სიმაღლის ზვიარა ღეროთი. ფოთლები მარტივია, ყუნწიანი, მორიგეობით განლაგებული, მომრგვალო თირკმლისებრია. ყვავილები ყვითელია, კონებადაა განლაგებული ფოთლის ილიებში, ყვავილსაფარი მილისებრია, ქვედა მხრიდან დაბუმტული, ზედა მხარეს ირიბი ენისებრი გადანალუნით. ნაყოფი მშრალი სფეროსებრი ან მსხლისებრი კოლოფია. ყვ. V- VI; ნაყ. VI-VII;

ბუნებრივად გავრცელებულია დას. საქართველოში, იზრდება ტყეებში, ბუჩქნარებში და რუდერალურ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი - ბალახი (გროვდება ყვავილობის პერიოდში) და ფესვები. შეიცავს ალკალოიდებს (არისტოქოლინი და მაგნოფლორინი), საპონინებს, მწარე და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ორგანულ და ფენოლკარბონულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, ფისებს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ადაპტოგენური, გამაუმტკივნეული, ჭრილობების შემახორცებელი, საჭმლის მონელების მარეგულირებელი, შარდმდენი და ოფლმდენი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

დადგენილია, რომ მცენარის სპირტიანი და წყლიანი გამონაწურები აფართოებს ვენურ და პერიფერიულ სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის არტერიულ წნევას, ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგუნარიანობას, დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. გამოიყენება წყალმანკის, ნიკრისის ქარის, სხვადასხვა წარმოშობის შეშუპებების, თირკმლისებრი ჰიპერტენზიის, გაციების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციების მოშლილობისას. გარეგანად ნახარში იხმარება აბაზანებისათვის, მოსაბანად, კომპრესებისა და სველი საფენების სახით ჩირქოვანი წყლულების, ინფიცირებული ჭრილობების, კანის სხვადასხვა გამონაყრების, ქავილის დროს.

**უკუჩვენება:** მცენარე შხამიანია, გამოიყენება მხოლოდ ექიმის კონტროლის ქვეშ.

## **ძირტკბილა - Glycyrrhiza glabra L.**

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი ფესურითა და სწორმდგომი 1,5 მ-მდე სიმაღლის ძირგახევებული ღეროთი. ფესვები უსუნოა, ხოლო გემო მეტისმეტად ტკბილია, რაც გამოწვეულია მასში არსებული გლიკოალკალოიდ გლიცირიზინის 4-6%-მდე შემცველობით - ნივთიერება, რომელიც 150-ჯერ ტკბილია შაქარზე. ფოთლები კენტფრთისებრია, შედგება 3-9 წყვილი ფოთოლაკისაგან, რომლებიც ელიფსურ-ლანცეტაა, შიშველი, ქვემოდან მცირედენ წებოვანი. ყვავილები მოგრძო მტევნებადაა შეკრებილი, გვირგვინი იისფერია ან მკრთალი იისფერი. ნაყოფი მოგრძო პარკია, შიშველი, 3-6 თესლიანი, სწორი ან ოდნავ მოხრილი. თესლი თირკმლისებრია, ყავისფერი. ყვ. V-VIII; ნაყ. VII-IX

ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ საქართველოში (შუა ქართლი, ქვემო ქართლი, კახეთი, გარე კახეთი, ქიზიყი, გარდაბანი), იზრდება დაბლობებსა და მთისწინებზე, უდაბნოსა და ტრამალის

მცენარეულობაში, უპირატესად მდინარის პირა ზოლში.

სამკურნალო ნედლეული ფესვებია, შედგება მთავარი ფესვის (ზოგჯერ რამდენიმე მ სიგრძისაა) და მისგან ჰორიზონტალურად განვითარებული ფესურებისაგან (აგროვებენ გვიან შემოდგომით ან ადრე გაზაფხულზე, ვეგეტაციის დაწყებამდე). შეიცავს გლიცირიზინის მჟავას, კალიუმისა და კალციუმის მარილებს, 27 სახის ფლავონოიდებს, 20%-მდე შაქრებს (გლუკოზა, სახაროზა), 3% მწარე ნივთიერებებს, 4% ფისებს, 20% სახამებელს, ეთერზეთებს, საღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს - 30 მგ% ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, მთრიმლავ და ლორწოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ძირითადად ვაშლის), ცილებს, ასპარაგინსა და სხვა შენაერთებს. ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ანტიმიკრობული და ანტივირუსული მოქმედებით.

ციმბირელი მეცნიერები სწავლობდნენ რა ტიბეტურ ნედიცინას, მოახდინეს რამდენიმე ათასი რეცეპტის გაანალიზება. გამოიკვია, რომ ძირტკბილა სამკურნალო თვისებებით და სამკურნალო ხარისხით გამორჩეულია, პირველი ადგილი უკავია ძირითად სამკურნალო მცენარეებს შორის და ბევრად უსწრებს სხვებს. საინტერესოა, რომ ცნობილ ჟენშენს მხოლოდ მე - 15 ადგილი ერგო. ტიბეტურ მედიცინაში ძირტკბილა შედიოდა ყველა ნაკრებების 98%-ის შემადგენლობაში.

მიეკუთვნება უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს, ჩინეთში წარსულშიც და ეხლაც განსაკუთრებით დაფასებულია. მსოფლიოში პირველი ადამიანი, რომელმაც შეაგროვა და გამოაქვეყნა ცნობები ძირტკბილაზე იყო ლეგენდარული ჩინელი თავადი მენ-ნუნი (3 ათასი წლის წინათ ახ.წ.-ად.-მდე, „წიგნი ბალახებზე“). ლეგენდის თანახმად, ის სწავლობდა და ცდიდა სხვადასხვა მცენარის მოქმედებას ადამიანზე. ჩინელი ექიმების თანახმად ძირტკბილას ფესვი აძლიერებს და აახალგაზრდავებს ორგანიზმს; დღესაც, ჩინურ ხალხურ და ოფიცინალურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი, შემომგარსავი და სუსტი საფალარათო, მშრალი ბრონქიტისა და ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭისა და თორმეტგოჯანაწლავის წყლულის სამკურნალოდ, შხამსაწინააღმდეგოდ ხორცითა და თევზით მოწამლვისას. მას თითქმის ყველა წამალს უმატებენ. როგორც ჩინური, ასევე ტიბეტური მედიცინა

აღნიშნავს ძირტკბილას პრეპარატების მძლავრ გამაძლიერებელ ეფექტს, განსაკუთრებით ბავშვობისა და ხნიერ ასაკში. ტიბეტური მედიცინის უძთარეს სახელძღვანელოში („ჟულ-ში“) მითითებულია, რომ მისი პრეპარატები ორგანიზმს ანიჭებს გაფურჩქნილ ახალგაზრდულ იერს, ხელს უწყობს დიდი ხნით სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას.

მის მიმართ გულგრილები არ იყვნენ ინდოეთში, საბერძნეთსა და რომში. შუა საუკუნეებში ძირტკბილას სამკურნალო სიკეთეებს აღწერდა ავიცენა, გამსაკუთრებით გამოყოფდა ფესვების წვენს და მიაჩნდა, რომ ის აძალღებს მამაკაცების პოტენციას.

ძირტკბილას პრეპარატები (ნახარშების, ნაყენების, ექსტრაქტების სახით) ეფექტური საშუალებაა მრავალი დაავადების მკურნალობისას: რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, კანისა და თვალის დაავადებების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული ანთებითი მდგომარეობის (განსაკუთრებით კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის) დროს. იყენებენ როგორც ამოსახველებელ, დამარბილებელ და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებას ბრონქიტისა და ფილტვების დაავადებებისას. შველის შარდის ბუშტში კენჭებს და აღისონის დაავადებას, **ხსნის ქრონიკულ დაღლილობას, ადაღენს ნერვული სისტემის მოქმედებას;** გამოიყენება აგრეთვე მჭამელას, ეგზემის, რევმატიული ართრიტის, ჭინჭრის ციების, ღვიძლის დაავადებებისა და **დაბალი წნევის დროს. სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტის** მკურნალობისას.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ფილტვების კიბოს სამკურნალოდ; მეცნიერულ მედიცინაში აღნიშნულს ხსნიან ფესურაში კუძარინების მაღალი შემცველობით.

**ნახარშის დამზადების წესი:** 6 გ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს (ფესვებს) უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, ადუღებენ დახურულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს, აცივებენ 5 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობის საწყის ღონემდე. მიიღება 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

**არ არის რეკომენდებული** მისი მიღება ჰიპერტენზიის, შეშუპებისა და არითმიის დროს; ხოლო გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, გულის რევას, სახსრების პრობლემას.

## **წითელი კუნელი - *Crataegus sanguinea* Pallas.**

### **ოჯ. ვარდისებრი - Fam Rosaceae**

ეკლიანი ბუჩქი ან ხეა 1-4 მ-მდე სიმაღლის. ნორჩი ყლორტები პრილაა, მეწამულ-ყავისფერი, სწორი სქელი, მოშავო-მეწამული ეკლებით; ნაყოფი სფერულია, ვაშლისებრი, მეწამულ-წითელი რბილობით. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX. ევროპული სახეობაა.

სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს ყვავილები და ნაყოფები, რომლებსაც აგროვებენ სრული სიმწიფის პერიოდში. ყვავილები შეიცავს ეთერზეთებს, ტრიმეთილამინს, კვერცეტინს, ვიტექსინს, ჰიპეროზიდს. ნაყოფები მდიდარია შაქრებით - საქაროზისა და ფრუქტოზის სახით, შეიცავს სახამებელს, ორგანულ მჟავებს - ლიმონის, პალმიტინის, ღვინის, კრატეგუსის და სხვ., ფლობაფენს, ფიტოსტერინს, ვიტამინ C, პექტინოვან ნივთიერებებს. ფოთლებში აღინიშნება - ასკორბინის მჟავა, კაროტინი, მწარე ნივთიერება კრატეგინი, კვერცეტინი, ლიმონის მჟავა, მთრიმლავი ნივთიერებები.

**კუნელი** გულის მატონიზირებელ საშუალებებს შორის ერთ-ერთი უმთავრესია. მდიდარია რა ბიოფლავონოიდებით (ასკორბინის მჟავასთან-ვიტამინი C-თან მჭიდრო კავშირისა და სინერგიზმის გამო, მას უწოდებენ C<sup>2</sup> ვიტამინსაც). სასურველად მოქმედებს **გულზე, ზრდის სისხლის ნაკადს და ჟანგბადს ორგანოების მიმართ.**

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება ყვავილის ნაყენი, ნაყოფების თხევადი ექსტრაქტი, რომელიც შედის კომპლექსური პრეპარატის - **კარდიოვალენის შემადგენლობაში. კუნელის პრეპარატები ხასიათდება კარდიოტონური თვისებებით და გამოიყენება გულის მოქმედების ფუნქციონალური დარღვევების, გულის სისუსტის, ანგიონევროზის, უძილობის, ჰიპერტირეოზის, ტანკარდიით და ჰიპერტონიული დაავადებების საწყისი ფორმების სამკურნალოდ. კუნელი ამცირებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ალგზნებადობას, აძლიერებს კორონარულ და ტვინის სისხლძარღვებს, აღმოფხვრის არითმიას, ტანკარდიას, ადაბლებს სისხლის წნევას და აუმჯობესებს ავადმყოფების საერთო მდგომარეობას.**

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **ნერვული დაავადებების, გულის ნევროზის, ჰიპერტონიის, უძილობის, ქოშინის, ხველების, ასთმის,**

ციებ-ცხელების, **გულის რევმატიული** დაზიანებისას.

სააფთიაქო ქსელში მოიპოვება თხევადი ექსტრაქტი (20-30 წვეთი დღეში 4-ჯერ ჭამამდე) და ნაყენი (20 წვეთი 3-ჯერ დღეში).

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება **ყვავილების ნახარში**: 3 სუფრის კოვზს უმატებენ 3 ჭიქა მღულარე წყალს. მიიღება თითო ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

**ჰიპერტონიული დაავადების** საწყის სტადიაში, გულის შეფერხებების და მკერდის არეში უსიამოვნო შეგრძნებებისას, სამკურნალო ეფექტისათვის რეკომენდებულია შემდეგი ბალახების ნაკრები: კუნელის ყვავილები - 4 ნაწ., სამკურნალო გვირილას ყვავილები - 1 ნაწ. ერთმანეთში კარგად არეულ ნარევს უმატებენ 3 ჭიქა მღულარე წყალს, აჩერებენ 30 წთ, წურავენ, მიიღება თითო ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

**უკუჩვენება**: ნაყოფები საკვებად გამოიყენება, თუმცა ერთ ჭიქაზე მეტის მიღება იწვევს გულის ცემის გაძლიერებას, გულის სიმძიმეს, თავბრუსხვევებს, თავის ტკივილსა და სხვა უსიამოვნო შეგრძნებებს.

## **წითელი მოცი - Vaccinium vitis - idaea L.**

### **ოჯ. მოცივისებრნი - Fam. Vacciniaceae**

ზამთარ-მწვანე 15-30 სმ-მდე სიმაღლის ბუჩქია ტყავისებრი, პრიალა ფოთლებით. ყვავილები თეთრია ან ვარდისფერი, შეკრებილია მტევნებად. ნაყოფი კენკრაა, წითელი ფერის. ყვ. VI-IX; ნაყ. IX-X. საქართველოს ყველა რაიონშია გავრცელებული. იზრდება ტყეებში და მდელოებზე, მთის ზედა სარტყლიდან დაწყებული ალპურ სარტყლამდე.

ნაყოფები ფართოდ გამოიყენება ნელი, დაშაქრული, მურაბის, მარინადების, ექსტრაქტის, მორსის, კანფეტების სახით. შეიცავს ვიტამინებს (A, B, C, E, K), ნახშირწყლებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, სალიცილის, ვაშლის), Ca, K, P, Mg, Mn-ის მინერალურ მარილებს.

მეცნიერულ მედიცინაში სამკურნალო ნედლეულის სახით ფოთლები გამოიყენება; ამზადებენ გაზაფხულზე (აპრილ-მაისში)



და შემოდგომით, ნაყოფების მომწიფების შემდეგ. შეიცავს - ბუნებრივ ანტისეპტიკას არბუტინს, ტანინებს, ანთიოქსიდანტებს, ფლავონოიდებს, ფენოლგლიკოზიდებს, ურზოლის მჟავას. ხასიათდება დიურეზული, ჭრილობების შემახორცებელი, სიცხის დამწვევი, ცინგის საწინააღმდეგო, მღებინფიცირებელი, ანტიჰელმინტური, ბაქტერიოციდული, ჭისმდენი მოქმედებით. ნაყენებისა და ნახარშების სახით გამოიყენება თირკმელების დაავადებების, დიაბეტის, ჰიპოაციდური გასტრიტის, ჰეპატო-ქოლესტიტის, მარილების დალექვის, კუჭის სიმსივნის, საშვილოსნოდან და სხვა სახის სისხლდენების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სიყვითლის, **ჰიპერტონიის, ნევრასტენიის,** ენტერიტების სამკურნალოდ.

ნაყოფების ნაყენები და ნახარშები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანტიჰელმინტური, ბაქტერიციდული, საერთოგამაძლიერებელი, მატონიზირებელი, დიურეზული, ჭისმდენი, საფალარათო, ღებინფიცირებისა და რევმატიზმის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყოფები იხმარება ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭის კატარის, რევმატიზმის, თირკმელკენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. წვენი მიიღება მალალი **არტერიალური წნევის, ნევროზებისა** და ანემიის დროს.

ნაყოფები მშრალი, ნელი და წვენების სახით იხმარება A და C ავიტამონოზის დროს.

ნაყოფების წვენი და ექსტრაქტი – საერთოგამაჯანსაღებელი და მატონიზირებელი საშუალებაა ციებ-ცხელების, მალარიის, გაციების, კანის კიბოს, კუჭის სიმსივნის, დიაბეტის დროს. გამოირჩევა დიურეზული მოქმედებით თირკმელებისა და შარდის ბუშტის, ლეიძლისა და ნღვლის ბუშტის დაავადებებისას, **ჰიპერტონიის,** მოწამვლის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ღიათეზის დროს.

**ჰიპერტონიული დაავადებების** დროს გამოიყენება: ფოთლების ნახარში - 20-30 გ ნელელულს ადულებენ 600 მლ წყალში 10 წთ, აყენებენ 1 სთ და წურავენ, მიიღება 200 მლ დღეში 3-ჯერ.

მთელი მცენარის (შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში) ნახარში- 50 გ ნელელულს უმატებენ 400 მლ წყალს, ადულებენ 20 წთ,

შემდეგ აყენებენ 4-6 სთ, წურავენ. მიიღება 50 მლ ღლეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ.

სასმელი: 50 გ ნაყოფების წვენს ხსნიან 150 მლ გაციებულ ანადუღარ წყალში, უმატებენ თაფლს გემოვნებით. მიიღება 100 მლ 3-4-ჯერ ღლეში.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** განსაკუთრებული ყურადღება მართებთ ჰიპოტონიით დაავადებულებებს - ფოთლები და ნაყოფების წვენი ეფექტურად და სწრაფად აქვეითებს წნევას. არასასურველია მისი გამოყენება ქოლესისტიტისა და წყლულოვანი დაავადებებისას; არასწორი დოზირება იწვევს მოწამლვას.

## **წითელი სამყურა - *Trifolium pratense L.***

### **ოჯ. პარკოსანნი - Fam. Fabaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ძლიერი დატოტვილი ფესვით, წვრილ ფესვებზე უნივითარდებათ ბაქტერიალური ტუბერები. ღერო წამოწეულია, 15-50 სმ სიმაღლის, მუხლების ქვეშ გაფარჩხულ-ბეწვებიანი. ფოთლები სამფოთლოაკიანია, ელიფსური ან კვერცხისებრი; ქვედა ფოთოლი მრავალია, გრძელყუნწიანი, მათი ფოთოლაკები უკუკვერცხისებრია, ზოგჯერ თავამოკვეთილი. ყვავილები შეკრებილია მომრგვალო-კვერცხისებრ, მრავალყვავილიან თავაკისებრ ყვავილედად, განლაგებულია ილიურ ტოტებზე. გვირგვინი წითელია, დაყვავილების შემდეგ ზედევა შერჩენილი. ნაყოფი კვერცხისებრი პარკია, 1-4 თესლით, მომწიფებისას ძლივს იხსნება. ყვ. V-IX; ნაყ. VII-X. ბუნებრივად მთელ საქართველოშია გავრცელებული. იზრდება ტყეებში, ტყის პირებზე, მდელოებზე, სუბალპურ სატყლამდე.

სამკურნალოდ გამოიყენება მხოლოდ ყვავილელები - თავაკები, აგროვებენ სრული ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს გლიკოზიდებს - ტრიფოლინს და იზოტრიფოლინს, ორგანულ მჟავებს, ეთეროვან და ცხიმზეთებს, ფისებს, ვიტამინებს C, B1, B2, კაროტინებს, ტრიფოზიდს, კუმარინის მჟავას, კემპფეროლ-3-გალაქტოზიდს, ბიოხანინ A, პრატოლს, იზორამნეტინს, კვერცეტინს, პამნეტინს, ტრიფოლიანოლს, სალიცილის მჟავას, ნახშირწყლებს n-გეპტაკოზანს.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაყუჩებელი, ამოსახველებელი,

დამარბილებელი, შარდმდენი მოქმედებით. ხალხურ მედიცინაში ყვავილებს, ნახარშის ან ჩაის სახით იყენებენ სისხლნაკლებობისა და სივამხდრის, ციებ-ცხელების, გაციების, რევმატიზმის, ფილტვების დაავადებების, ტუბერკულოზის, რთული მენსტრუაციის, საშვილოსნოდან სისხლდენების, თეთრად შლის, **გაფანტული სკლეროზის, ქოშინის**, საერთო სისუსტის, ხველების, ნაწლავების, კუჭისა და თავის ტკივილების სამკურნალოდ. გარეგანად - უნიშნავენ წყლულებისა და დამწვრობების, ჭრილობების მოსაშუშებლად; თვალის დაავადებებისა ნახარშით იბანენ თვალებს, იყენებენ გამოსავლებად ხახისა და პირის ღრუს ანთებითი პროცესების დროს; შესხურებისა და ოყნების სახით ხმარობენ საშოსა და სწორი ნაწლავის ანთებების შემთხვევაში. ექსტრაქტს ან მალამოს იყენებენ კიბოს სიმსივნეების სამკურნალოდ. ფოთლების ნაყენს ხმარობენ სიყვითლის დროს და როგორც ტკივილგამაყუჩებელ და ჭიისმდენ საშუალებას.

**ყვავილების ნახარში:** 20 გ ნელღეულს ხარშავენ 250 მლ წყალში 15 წთ, აყენებენ 30 წთ, წურავენ.

ბალახის ნაყენი: 40 გ ბალახს უმატებენ 200 მლ მდულარე წყალს, აჩერებენ 1 სთ, შემდეგ წურავენ.

**ნაყენი:** 30 გ ყვავილელებს უმატებენ 200 მლ მდულარეს, აჩერებენ დახურულ ჭურჭელში, თბილ ადგილას 1 სთ, შემდეგ წურავენ.

ნახარშებისა და ნაყენების დოზას განსაზღვრავს ექიმი.

**უკუჩვენება:** არ შეიძლება მისი მიღება კიბოს ესტრაგენოზური ფორმის დროს; არასაურველია ინსულტის, ტრომბოფილებისა და გულის დაავადებებისადმი მიდრეკილი ადამიანებისა და ფენმძიმეებისათვის.

## **წიწიბურა - *Fagopyrum sagittatum* Gilib.**

### **ოჯ. წიწიბურასებრნი - Fam. Polygonaceae**

ერთწლოვანი მცენარეა მთავარდერმა ფესვით. ვარაუდობენ, რომ მისი კულტურა 2,5 ათას წელს ითვლის. ერთ-ერთი ყველაზე ნოყიერი და მნიშვნელოვანი ბურღულეული კულტურაა, მეტად სასარგებლო და მარგებელი. შეიცავს 9,5-14 მგ% ცილოვან ნივთიერებებს, მათ შორის შეუცვლელ ამინომჟავებს - არგინინსა და ლიზინს, 2-3 მგ% ცხიმებს, უჯრედისს, ნაირგვარ ნახშირწყლებს, B და P ჯგუფის ვიტამინებს;

ცნობილია ასევე დიდი რაოდენობის რკინის, კალციუმის, ფოსფორის მარილების შემცველობით, მიკროელემენტებით, ორგანული მჟავებით (ლიმონის, ვაშლის, მჟაუნას), რომელიც მეტად საჭიროა ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის.

ხასიათდება კაბილარების მსხვრევადობის და გაჟონვადობის საწინააღმდეგო მოქმედებით, რაც განპირობებულია მასში შემავალი რუტინით. გამოიყენება ყველა იმ დაავადების დროს, რომელიც სისხლძარღვთა კედლების გაჟონვადობის ზრდასთანაა დაკავშირებული - ჰემორაგიული დიათეზი, სისხლჩაქცევები თვალის ბადურაში, სხივური დაავადება, გლომერულონეფრიტი, იშემიური და ჰემორაგიული ინსულტი, რევმატიზმი, ავითამინოზი.

ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია გაციებისა და სველების დროს, როგორც ამოსახველბელი საშუალება; ფეკელი მალამოების სახით გამოიყენება კანის დაავადებებისა და ავთვისებიანი სიმსივნეების დროს; ნელი ფოთლები ღია ჭრილობებსა და წყლულებზე საფენებად.

**უკუმაჩვენებელია:** სისხლის შედელების უნარის მომატება.

## **წიწმატურა - *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.**

### **ოჯ. კომბოსტოსებრნი - Fam. Brassicaceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 5-40 სმ-მდე სიმაღლის სწორი ღეროთი. ქვედა ფოთლები როზეტადაა შეკრებილი, ფრთისებრ დაყოფილია; ღეროსეული ფოთლები უფრო მცირე ზომისაა, ლანცეტა, კიდემთლიანი ან ამოკვეთილ-დაკბილული, მჯდომარე. ყვავილები პატარა ზომისაა, თეთრი, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილეებად. ნაყოფი მობრტყო ჭოტაკია, უკუსამკუთხა და ოდნავ თავამოკვეთილი; ნაყოფის ბუდეები მრავალთესლიანია. თესლი ოვალურია, ყვითელი, გლუვი. ყვ. III-V; ნაყ. IV-VI.

საქართველოში ფართოდ გავრცელებული სარეველაა. იზრდება მთის ზედა სარტყლამდე, მინდვრებში, ბოსტნებში, გზის პირებზე, ნასვენ და რუდერალურ ადგილებზე.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახი (მცენარის მიწისზედა ნაწილი) წარმოადგენს, დაუშვებელია მცენარის შეგროვება თესლების სიმწიფის პერიოდში. შეიცავს რამნოგლიკოზიდ ჰიზოპინს,

ცილოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ნახშირწყლებს, ქოლინსა და აცეტილქოლინს, ინოზიტს, ორგანულ მჟავებს, სტეროიდებს, საპონინებს, ვიტამინებს - თიამინს, რიბოფლავინს, ფილოხინონს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ფოტონციდებს. ხასიათდება **ჰიპოტენზიური**, შარდმდენი, სიცხისდამწვევი, შემომგარსავი, საშვილოსნოსა და ნაწლავების გლუვი კუნთების ტონუსის გამაძლიერებელი მოქმედებით.

არსებობს ექსპერიმენტალური მონაცემები მისი პრეპარატების შარდმდენი და ჰიპოტენზიური მოქმედების; კლინიკურად დამტკიცებულია მცენარის ნაყენის დადებითი თერაპიული ეფექტი მწვავე და ქრონიკული პიელონეფრიტის დროს. თხევადი ექსტრაქტი მიიღება საშვილოსნოს ათონიის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში შინგანად ფართოდ გამოიყენება გულის დაავადებების, ქოლეცისტიტის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, კუჭიდან, თირკმელებიდან და საშვილოსნოდან სისხლდენის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, რევმატიზმის, მწვავე და ქრონიკული ენტერიტების, კოლიტების, ენტეროკოლიტების, გასტრიტის, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულის, ფალარათისა და დიზენტერიის დროს, როგორც შემკვრელი და ჭრილობების შემახორცებელი საშუალება. არსებობს ცნობები სხვადასხვა ქვეყნებში მისი გამოყენებისა მალარიის, ზოგიერთი ვენერიული დაავადების, კუჭის წყლულის, მუცლის ტიფის სამკურნალოდ გამოყენების შესახებ. განსაკუთრებით ეფექტურია მცენარის ნედლი ნაწილები. აქტიურად გამოიყენება ჰომეოპათიაში.

**ნაყენის** დამზადების წესი: 10 გ დაქუცმაცებულ ნედლეულს (მშრალ ბალახს) უმატებენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადულარ წყალს. აღუდებენ დახურულ ჭურჭელში წყლის ორთქლის აბაზანაზე 10 წუთს, აცივებენ 40 წუთს, წურავენ და მიიყვანენ ანადულარი წყლით მოცულობას საწყის დონემდე. მიიღება 1 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ოფიცინალურ მედიცინაში მიღებულია წიწმატურას თხევადი ექსტრაქტი, მზადდება 70%-იან სპირტზე.

**უკურნება:** ფენმძიმობა, თრომბოფლებიტი.

## წყლის იელი - *Ledum palustre* L.

### ოჯ. მანანასებრნი - Fam. Ericaceae

ძლიერ დატოტვილი მარადმწვანე 120 სმ-მდე სიმაღლის და 1 მ-მდე დიამეტრის შხამიანი ბუჩქია. გავრცელების ფართო არეალით ხასიათდება; იზრდება ტყისა და ტყეტუნდრის ზონებში, ტორფნარებში, ჭაობებში, ტენიან წიწვნარებში, ჩრდილოეთის მკაცრი კლიმატის პირობებში. სამკურნალოდ ფოთლები და ნორჩი ყლორტები გამოიყენება, გროვდება აგვისტო-სექტემბერში.

მცენარის მთავარ შემადგენელ ნაწილს ეთერზეთები წარმოადგენს, რომელიც შედგება აზულენის რიგის სესკვიტერპენული სპირტებისაგან: ლედოლი (უძლიერესი შხამი, იწვევს ნერვული სისტემის დაზიანებას), ვალერიანის მჟავა, პალუსტროლი, ნახშირწყლები-მირცენი, ციმოლი, გერანილაცეტატი, ელეოპტენი და სხვა კომპონენტებისაგან, რომლებიც ხასიათდება მომწარო-მწვავე გემოთი და ბალზამის სურნელით. აღმოჩენილია აგრეთვე: გლიკოზიდები (არბუტინი, ერივოლინი), გლიკოზიდების მსგავსი შხამიანი ნივთიერება ანდრომელოტოქსინი, ფლავონოიდები (კვერციტრინი), ორგანული მჟავები, ვიტამინები, გუმფისი, შაქარი, ფიტონციდები, კუმარინები, მთრიმლაკი და პექტინოვანი ნივთიერებები, ფისები; მდიდარია მიკროელემენტებით: კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, რკინა, სპილენძი, თუთია, ალუმინი, ბარიუმი ქრომი.

ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მთელი კომპლექსიდან გამომდინარე, ხასიათდება მრავალმხრივი მოქმედებით: სპაზმოლიტური, ამოსახველებელი, ოფლმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ნარკოტიკული და დამამშვიდებელი; გამოირჩევა დიურეზული და ანტიმიკრობული აქტივობით.

ყლორტებისაგან მზადდება პრეპარატი „ლედინი“, ხველების საწინააღმდეგო და ბრონქოლიტური საშუალება.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას: ბრონქიტი, ტრაქეიტი, ლარინგიტი, პნემონია, გრიპი, ბრონქიალური ასთმა, ხველება, ყვიანახველა, აგრეთვე ღვიძლის, კუჭის, ციების, ცისტიტის, პიელიტის, ურეთრიტის, დიზენტერიის, სპაზმური ენტეროკოლიტის, ჭრილობების სამკურნალოდ.

დადებითი ეფექტია გამოვლენილი ონკოლოგიური სიმსივნეების, ტუბერკულოზისა და დიაბეტის მკურნალობისას.

ბალახის ნაყენი: 10 გ (2 ჩაის კოვზი) დაუმატეთ 200 მლ მდულარე წყალი, ადუღეთ 15 წთ ნელ ცეცხლზე, გადაწურეთ, დააყენეთ 30 წთ; მიიღება თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ (**გამაუმტკივნეული და არტერიალური წნევის დამწვევი საშუალება**).

**სიფრთხილის ღონისძიებები:** ეთერზეთების (რომლებსაც მცენარის მიწისზედა ორგანოები შეიცავს), დიდი ღოზით მიღება იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის პარალიზებას, ნაწლავების, საშვილოსნოს, ფეხების დამბლას, მკვეთრად არღვევს სუნთქვას და გულის მოქმედებას. რის გამოც წყლის იელის პრეპარატები გამოიყენება მხოლოდ ექიმის მითითებით და მისი მეთვალყურეობით!

## **წყლის სამყურა - *Menyanthes trifoliata* L.**

### **ოჯ. წყლის სამყურასებრნი - Fam. Menyanthaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 40 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, მხოხავი ან წამოწეული დატოტვილი ღეროთი და გრძელი და სქელი ფესურით. სამფოთლიანია, ფოთოლაკები მოგრძო კვერცხისებრი ფორმისაა, ბლავი. ნაყოფი მომრგვალო-კვერცხისებრი კოლოფია. ყვ. VI-VIII; ნაყ: VII-IX; გავრცელების ფართო არეალით ხასიათდება, იზრდება ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს არქტიკიდან სუბტროპიკულ სარტყლამდე. საქართველოში გავრცელებულია: აფხაზეთში, აჭარაში, ქართლში, თრიალეთსა და მესხეთში, იზრდება ზღვ. დ. დაწყებული მთის ზედა სარტყლამდე, ჭაობებში. სამკურნალოდ ფოთლები გამოიყენება, აგროვებენ გადაყვავილების შემდეგ (ივლის-აგვისტო). შეიცავს მრავალ სასარგებლო ნივთიერებას, მათგან აღსანიშნავია: გლიკოზიდები (მენიანტინი და მელიატინი), ფლავონური გლიკოზიდები (ჰიპეროზიდი, რუტინი), ალკალოიდი გენცინინი, მთრიძლავი ნივთიერებები, ქოლინი, ცხიმშეკვები (ოლეინის, პალმიტინის, ლენოლინის და სხვ.), იოდი და სხვა მიკროელემენტები.

ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა ქრონიკული გასტრიტის და როგორც ნაღველმდენი, ლეიძლისა და ნაღვლის ბუშტის სადინარების დაავადებებისას, იხმარება მადის გასაძლიერებლად და საკვების



მონელების გასაუმჯობესებლად გაზაფხულის ასთენის დროს; ხშირად გამოიყენება ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო კომპლექსურ თერაპიაში. ფოთლები შედის **დამამშვიდებელი**, მადის აღმძვრელი და ნალველმდენი მწარე ნაყენის ნაკრებების შემადგენლობაში.

გამოიყენება შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ: შაქრიანი დიაბეტი, თავის ტკივილები, გასტრიტი, საყმაწვილო, ღიზენტერია, ტუბერკულოზი, გულისრევა, ანორექსია,

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ უმადობის, საკვებმომწოდებელი სისტემის დარღვევის, გულის რევის, ყაბზობის, ღვიძლის, ნალვლის ბუშტის დაავადებების, შაკიკის, ციბეცხელების დროს.

**უკუმაჩვენებელია:** ჰიპერაციდული გასტრიტის, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები.

## **ჭარხალი - Beta vulgaris L.**

### **ოჯ. ნაცარქათამასებრნი - Fam. Chenopodiaceae**

ორწლოვანი ბოსტნეული მცენარეა. ნელეულს ფოთლები და ძირხვენები წარმოადგენს. ძირხვენაში აღინიშნება: საქაროზა, პექტინოვანი ნივთიერებები, ვიტამინები (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C), კაროტინოიდები, პანთოთენის, ფოლიოს და სხვა ორგანული მჟავები, ცილები, ამინომჟავები, Fe, Mn, K, Ca, Co, Mg-ის მინერალური მარილები.

**ხასიათდება წნევის დამწევი, ანტიკლეროზული, ანტიართოზული, ანთების საწინააღმდეგო, გამაუმტკივნეული, შარდმდენი, მსუბუქი** საფალარათო მოქმედებით. დადგენილია, რომ სუფრის ჭარხალი არეგულირებს საკვების მონელებას, რის გამოც შეტანილია ზოგიერთ სამკურნალო დიეტაში. მასში შედის ბეტაინი, რომელიც ხელს უწყობს ცილების გახლეჩვას და მათ შეთვისებას, ასევე ბეტაინი მონაწილეობს ქოლინის წარმოქმნაში, რომელიც ამაღლებს ღვიძლის უჯრედების ცხოველმოქმედებას და აუმჯობესებს ადამიანის ორგანიზმისათვის მნიშვნელოვანი ორგანოს მუშაობას. ამ თვალსაზრისით ის ძირითადი კომპონენტია დიეტის - ღვიძლის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას, რეკომენდებულია ბუხსილით დაავადებულ პირთათვის; ძირხვენას უჯრედისი აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას, რის გამოც სასარგებლოა კუჭის ქრონიკული შეკრულობისას; გამოიყენება

ასევე სისხლნაკლებობის, კოლიტის, ქრონიკული სურდოს, კბილის ტკივილის, ჰიპერტონიული დაავადების, ძნელად შეხორცებადი წყლულების, ცინგის საწინააღმდეგოდ.

აღწერილია მრავალი შემთხვევა კუჭის, ფილტვების, სწორი ნაწლავის, შარდის ბუშტისა და ა.შ. კიბოთი დაავადებული ავადმყოფების განკურნებისა გახეხილი ჭარხლითა და მისი წვენით, რომელიც ასევე ძვირფასია სისხლის წითელი ბურთულაკების წარმოსაქმნელად და საერთოდ სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად.

**უკუქმდება:** არ არის დადგენილი.

### **ჭიაფერა - *Phytolacca americana* L.**

#### **ოჯ. ჭიაფერასებრნი - Fam. Phytolaccaceae**

მრავალწლოვანი 3 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ღერო სქელია, წვნიანი, მწვანე ან მოწითალო-მწვანე, სწორმდგომი, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვი მთავარღერძაა, თითისტარისებრი, სქელი. ფოთლები მორიგეობითია, მარტივი, კიდემთლიანი, კარგად განვითარებული შუა ძარღვით, ელიფსური, მახვილი წვერით, პირველად ბაცი მწვანე, მოგვიანებით მოწითალო შეფერილობის. ყვავილები ორსქესიანია, წვრილი, მარტივი ყვავილსაფრით, შეკრებილია მკვრივ სწორმდგომ 15-25 სმ სიგრძისა და 5 სმ დიამეტრის მტევნად, ფორმით ტაროს მოგვგონებს. ნაყოფი წვნიანი კენკრაა, მომრგვალო, პრიალა, დასაწყისში მუქი წითელი, სრული სიმწიფისას – თითქმის შავი. თესლი თირკმლისებრია, შავი, პრიალა, წვრილი. ყვ. V - VI; ნაყ. IX - X.

სამშობლო ჩრდ. ამერიკის აღმოსავლეთ რაიონები და ბერმუდის კუნძულებია. ამერიკის აღმოსავლეთის შემდეგ, ევროპაში მრავალი ახალი სასარგებლო მცენარე იქნა შემოტანილი, მათ შორის ჭიაფერაც, სადაც სწრაფად მოხდა მისი ადაპტირება. მოჰყავთ ევროპისა და აზიის მეღვინეობის რაიონებში, ღვინის ფერის მისაცემად.

ფართოდ მოიკიდა ფეხი საქართველოშიც, კერძოდ მის დასავლეთ რეგიონებში, სადაც აბეზარ სარეველად გვევლინება.

ჭიაფერა თანამედროვეობის გაორებული მცენარეა. ერთის მხრივ მიიჩნევენ გამაჯანსაღებელ და სამკურნალოდ, მეორეს მხრივ

მიუთითებენ მისი ყველა ნაწილის მაღალ შხამიანობაზე, რომელსაც ადამიანის სიკვდილიც ძალუძს. ყველანი ერთად კი ჭიაფერას მაღალ დეკორატიულობაზე თანხმდებიან.

მცენარეში აღმოჩენილია საპონინები, ტანიინები, ალკალოიდები, მწარე ნივთიერებები, შაქრები; ფოთლებში დამატებით აღირიცხა ასკორბინის მჟავა (240-285 მგ); ნაყოფი და თესვლები მდიდარია B - ჯგუფისა და PP - ვიტამინებით.

ჭიაფერას პრეპარატები შინაგანად უმთავრესად როგორც პირღებინების საშუალება მიიღება, გარეგანად - კანის დაავადებების (მშრალი ეგზემა, ფსორიაზი, მუნი, სოკოვანი დაავადებები) და ართრიტების სამკურნალოდ გამოიყენება.

ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ მცენარის ყველა ნაწილს იყენებენ, მაგ.: ნაყოფების ნახარში ხელს **უწყობს ჰიპერტონიის საწყის სტადიებში არტერიალური წნევის დაქვეითებას**; მშრალი ან ნელლი ფესვების სპირტიან ნაყენს იყენებენ შინაგანად და გარეგანი სახით, არის კარგი **იმუნოსტიმულიატორი, ანელებს სიმსივნის განვითარებას**, ხელს უწყობს კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის, თირკმელების ანთებითი პროცესების და კონიუნქტივის განკურნებას; საფენების სახით იხმარება რადიკულიტის, რევმატიზმის, დამწვრობის, მასტიტის, ართრიტის, სახსრების ტკივილების, რბილი ქსოვილების ჩირქოვანი დაზიანებებისა და ციებ-ცხელების დროს.

**უკუქმდება:** ნელლი მცენარის ყველა ნაწილი შხამიანია, გამოყენებისას უაღრესი სიფრთხილეა საჭირო!

## **ხარისჩლიქა - *Asarum europaeum* L.**

### **ოჯ. ბირმწარასებრნი - Fam. Aristolochiaceae**

მრავალწლოვანი 5-10 სმ სიმაღლის მხოხავ ფესურიანი ბალახოვანი მცენარეა. ინვითარებს მოკლე ტოტებს, რომლებზედაც ფოთლები და ყვავილები ვითარდება. ფოთლები გულისებრია ან სამკუთხა-გულისებრი. ყვავილები მილისებრია, ქვევით დახრილი ყუნწებით, მუქი ყავისფერი, ყვავილსაფარი ნაყოფობისას ზედვეა შერჩენილი. თესლი სამკუთხა-კვერცხისებრია, ნაოჭებიანი. ყვ. IV-VI; ნაყ. V-VII;

ევროპული სახეობაა. საქართველოს შემდეგ კუთხეებშია გავრცელებული: აფხაზეთი, სვანეთი, გურია, აჭარა, ქართლი. იზრდება ტყეებში მთის ქვედა სრტყლიდან ზედა სარტყლამდე. სამკურნალოდ პრაქტიკულად მთელი მცენარე გამოიყენება. შეიცავს: ეთერზეთებს, ქაფურის მსგავსი ნივთიერების - აზარონის შემცველობით, შაქრებს, სახამებელს, ლორწოს, ეთერებს, სესკვიტერპენულ ნახშირწყლებს და სპირტებს: ტერპენი, ევგენოლი, აზარონის მჟავა და მისი წარმოებულები; ფენოლკარბონული მჟავები: კოფეინის, ფერულის, სტერიოიდებს: სიტოსტერინს; მთრიმლაჯ ნივთიერებებს, კუმარინებს, მეთილევგენოლს, ბორნილაცეტატს, ფლავონოიდებს - კვერცეტინს, კემფეროლს, ვიტამინებს, საპონინებს, გულის გლიკოზიდებს, ორგანულ მჟავებს, ფისებს, მიკროელემენტებს, ალკალოიდებს.

ხასიათდება სამკურნალო თვისებების ფართო დიაპაზონით. ღებულობენ, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, ბრონქების გამაფართოებელ, სისხლდენისშემამჩრებელ, **კარდიოტონურ**, ამოსახველებელ, ღიურეზულ, სასაქმებელ, ჭრილობების შემახორცებელ, დამამშვიდებელ, სიცხისდამწვევ, შარდმდენ, ანტიკლემინტურ, **ანტისკლეროტულ საშუალებას**. მცენარე მეტად ეფექტურია ფართო და ლოკალური ჭრილობების, წყლულების, მუნის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენი და ნახარში გამოიყენებოდა წყალმანკის, იშიაზის, ყაბზობის, თავის ტკივილების, სიყვითლის, მალარიის, ეგზემის, მწვავე რადიკულიტის, ნევრალგიის, თავის ტკივილის, სიყრუის, **დამბლის, ეპილეპსიის**, ნიკრისის ქარის, **ნერვული და გულის დაავადებების სამკურნალოდ**.

ფესვების ნახარშს იყენებენ ალკოპოლიზმის, ბრონქიტის, მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, პიელონეფრიტის, მენსტრუალური ტკივილების, ზედა სასუნთქი გზების ანთების, სხვადასხვა ეთიოლოგიის სიმსივნეების **სამკურნალოდ, გულის ქრონიკული უკმარისობის** დროს. გარეგანად: საფენების სახით ჭრილობების შესახორცებლად, წყლულების, მღიერების განსაკურნავად.

**უკუჩვენება: ძლიერ ტოქსიკურია!** ინიშნება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

## ხახვი - *Allium cepa* L.

### ოჯ. ამარილისებრნი - Fam. Amaryllidaceae

მრავალწლოვანი ბოლქვოვანი მცენარეა (კულტურაში ერთწლოვანი). ბოლქვი 15 სმ დიამეტრისაა, აპკისებრი. უძველესი დროიდან ძვირფას საკვებ, სანელებელ-შესაკაზმავ, არომატულ მცენარედ მიიჩნევა. გამოიყენება ბოლქვები და ფოთლები. მეცნიერები ოპტიმალურად თვლიან ადამიანის მიერ ყოველწლიურად 7-10 კგ ხახვის გამოყენებას.

ბოლქვი შეიცავს 4,5 მგ% შაქრებს, 1,5-2 მგ% ცილებს, დიდი რაოდენობით ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C), აგრეთვე B, PP - ვგუვის ვიტამინებსა და კაროტინს (პროვიტამინ A), ორგანულ მჟავებს, უჯრედისს, პექტინოვან ნივთიერებებს, ზოგიერთ შეუცვლელ ამინომჟავებს (ვალინს, ლეიცინს, ლიზინს, მეთიონინს, ტრეონინს, ტრიპტოფანს), მაკრო და მიკროელემენტებს, ეთერზეთებს, ფიტონციდებს; ფოთლებში აღინიშნება 6-7 მგ% მშრალი ნივთიერებები, მათ შორის 1.7 მგ% შაქრები, 1,5-2 მგ% ნედლი ცილები, 27-95 მგ % ასკორბინის მჟავა, 2 მგ % კაროტინი, ვაშლისა და ლიმონის მჟავები. 50-100 გ მწვანე ხახვი უზრუნველყოფს ადამიანის ორგანიზმის დღე-ღამურ მოთხოვნილებას C ვიტამინისადმი. ბოლქვების მსგავსად, ფოთლებიც შეიცავს ეთერზეთებს (20-60 მგ%), რომელიც მათ სპეციფიურ სუნსა და გემოს ანიჭებს.

ადამიანის მოდემის მრავალმა თაობამ საკუთარ თავზე გამოცადა ხახვის სამკურნალო ძალა. მისი სამკურნალო თვისებები საოცრად მაღალია და ხალხურ მედიცინაში ითვლება ღვთიურ მცენარედ. ასე მაგ.: ძველ ეგვიპტეში ხახვი განასახიერებდა დაუშრეტელ სასიცოცხლო ძალასა და უკვდავებას. მას როგორც თილისმას ატარებდნენ ავი თვალისა და დაავადებებისაგან დასაცავად. ეგვიპტეში მიიჩნევდნენ სამყაროს სიმბოლოდ, თვლიდნენ, რომ მისი რგოლები და ქერქლები წარმოადგენს დედამიწის კონცენტრირულ გარშემოწირულობას, რომელიც მოიცავდა ქმნილებას გეომეტრიულ მისტერიებში.

ძველი დროის ექიმების აზრით, არ არსებობდა დაავადება, რომლის დროსაც ხახვს ავადმყოფისათვის შვების მოტანა არ შეეძლო. დიოსკორიდი წარმატებით იყენებდა სისხლის გამწმენდად. ავიცენა

რეკომენდაციას უწევდა როგორც მადის აღმძვრელ და სუსტი ჯანმრთელობის გამამდიერებელ საშუალებას.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში განსხვავებული დანიშნულებით იყენებდნენ, კერძოდ: **ათეროსკლეროზის**, ანგინის, ჭრილობების შემახორცებელ, ციებ-ცხელების, თავის ტკივილის, ქოლერის, დიზენტერიის, წყალმანკის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული კოლიტის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ანთების, გრიპის, ზედა სასუნთქი გზების კატარის, კანის სოკოვანი და ჩირქოვანი დაავადებების, წინამდებარე ჯირკვლის ჰიპერტროფიის, ჰიპო და ავიტამინოზის, ყაბზობის, ბუასილის, ნაწლავების ანთების, ნაწლავების ათონიის, მრგვალი ჭიების, ტრიქომონადური დაავადების, ჭორფლის საწინააღმდეგოდ. ხახვი სასარგებლოა აგრეთვე ონკოლოგიური დაავადებებისას. აღსანიშნავია, რომ ჯერ კიდევ ძველი ეგვიპტელები ხახვის წვეს იყენებდნენ თმის გასამაგრებლად, რაც დამტკიცა თანამედროვე მეცნიერულმა მედიცინამ, შემუშავებულია გამელოტების საწინააღმდეგო მეთოდები ხახვის წვენის მეშვეობით.

სადღეისოდ მედიცინაში განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ხახვისა და ნივრის გოგირდის შემცველ ნივთიერებათა მოქმედებას. დამტკიცებულია, რომ ეს ნაერთები ხასიათდებიან ანტიბაქტერიული მოქმედებით.

ხახვისა და ნივრის ეთერზეთების მოქმედების ფართო შესწავლამ ელემენტარული ჰიპერლიცემიის დროს აჩვენა, რომ უფრო გამოკვეთილი ჰიპოქოლესტერული ეფექტით ხასიათდება ნივრის ზეთი; მისი მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლები და ღეროები წარმოადგენენ **ჰიპოტენზიური პრეპარატის** ერთ-ერთ მოქმედ შემადგენელ ნაწილს. არსებობს საინტერესო მონაცემები ამ მცენარეების სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისებებზე ექსპერიმენტში და კლინიკაში მათი გამოყენების შესახებ კიბოთი დაავადებულთა მკურნალობისას.

ხახვის კანიდან მიღებულია კვერცეტინისა და სპირეოზიდის შემცველი პრეპარატი, რომელიც ექსპერიმენტალური ჰიპერქოლესტერინემიის დროს აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ამავე დროს ხასიათდება დასხივების საწინააღმდეგო მოქმედებით. კანიდან გამოყოფილია აგრეთვე ფლავონოიდების კომპლექსი და სუფთა

კვერცხები, რომლებიც ხასიათდებიან დიურეზული მოქმედებით და ორგანიზმიდან ნატრიუმისა და ქლორიდების გამოდევნის უნარით, გამოყენებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ.

რეკომენდებულია ყოველ საღამოს ერთი თავი ხახვის ჭამა, როგორც ანტისკლეროტული საშუალების.

**უკუმაჩვენებელია** კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, თირკმელებისა და ლეიძლის დაავადებები.

## **ხაშხაში - *Papaver somniferum L.***

### **ოჯ. ყაყაჩოსებრი - Fam. Papaveraceae**

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სწორმდგომი, ცვილისებრი ნაფიფქით დაფარული ღეროთი. ფესვი მთავარღერძაა, ნიადაგში ღრმად ჩამავალი. ფესვთანური ფოთლები წაგრძელებულია, სპირალურად განწყობილი; ღეროსეული ფოთლები ფართო ლანცეტაა ან კვერცხისებრი ფორმის, ღერომხვევი. ყვავილი მსხვილია, სხვადასხვა შეფერილობის – თეთრიდან მუქ - იასამნისფერამდე. ნაყოფი მრავალთესლიანი კოლოფია, სფერული ან წაგრძელებული, თესლების მომწიფებისას არ იხსნება, რითიც ყაყაჩოს სხვა სახეობებისგან განსხვავდება. ყვ. VI; ნაყ. VII-VIII.

ველურად არ გვხვდება, ფიქრობენ, რომ წარმოიქმნა ყაყაჩოს ველური სახეობების ჰიბრიდიზაციის გზით. სამშობლოდ წინა აზიას მიიჩნევენ. მისი კულტურა საწყისს უძველესი დროიდან იღებს. მრავალსაუკუნოვანი კულტურის პროცესში ჩამოყალიბდა სამრეწველო ნიშნებით მკვეთრად გამორჩეული ორი ჯგუფი: ოპიუმისა და ზეთოვანი. ოპიუმისა და ზეთოვანი ყაყაჩოს ჯიშები ხასიათდება მსხვილი კოლოფებითა და რძის წვენი მალაღი შემცველობით. ხოლო ზეთოვანი ჯგუფის ყაყაჩოს ჯიშები მოჰყავთ თესლების მისაღებად, იყენებენ კვებით მრეწველობაში და მწიფე თესლებისაგან თავისუფალი კოლოფებიდან მორფინის მისაღებად.

ნედლი კოლოფები შეიცავს 8-25 მგ% ოპიუმს, რომელიც წარმოადგენს ორგანული და მინერალური შენაერთების - ალკალიიდების, ცილების, ნახშირწყლების, ლორწოს და სხვ. რთულ ნარევის. ოპიუმში ერთ-



ერთი ძირითადი ალკალოიდის – მორფინის შემადგენლობა 0,2-2 მგ%. აფთიაქებში დამზადებული წამლების უმრავლესობა შეიცავს ოპიუმს ან მის ძირითად ალკალოიდებს: მორფინს, კოდეინს, ნარკოტინს, პაპავერინს და სხვა – 25-ზე მეტი დასახელების ალკალოიდს. ოპიუმი და სხვა ალკალოიდები ფართოდ გამოიყენება მედიცინაში როგორც ტკივილგამაყუჩებელი და **დამამშვიდებელი** საშუალებები. მათ შორის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მორფინი, რომელიც **ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედებით** გამოირჩევა; სამედიცინო პრაქტიკაში მას ინექციის სახით იყენებენ ონკოლოგიური დაავადებების მეოთხე სტადიის, **სტენოკარდიის**, პნევმონიის დროს. კოდეინიც ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი და ნარკოტიკული საშუალებაა, ხშირად გამოიყენება ხველებისას, როგორც დამამშვიდებელი.

**უკუჩვენება:** მორფინის უარყოფითი თვისება, რის გამოც მისი გამოყენება შეზღუდულია, არის მისი ძლიერი მოქმედება თავის ტვინის ქერქზე, იწვევს ეიფორიას, წარმოიქმნება მუდმივი მოთხოვნილება პრეპარატისადმი, რაც ფსიქიკური აშლილობით მთავრდება. ამიტომ მათი გამოყენება **მკაცრად რეგლამენტირებულია!**

## **ხეტუსტი - Hibiscus syriacus L.**

### **ოჯ. ბალბისებრნი - Fam. Malvaceae**

ბუჩქი ან მცირე ზომის 5-6 მ-მდე სიმაღლის ხეა, მოყვითალო-მონაცრისფრო დახეთქილი ქერქით, ახალგაზრდა ტოტები ვარსკვლავისებრი ბეწვითაა მოფენილი. ფოთოლი კვერცხისებრი ან კვერცხისებრი-რომბული ფორმისაა, 5-10 სმ სიგრძისა და 4-6 სმ სიგანის. ყვავილები მარტოულია, ხშირად ბუთხუზა, განლაგებულია ფოთლების იდლიებში მოკლე, სქლად ვარსკვლავისებრი შებუსვით საყვავილე ღეროებზე; გვირგვინის ფურცლები 6-10 სმ დიამეტრისაა, ფართო ზარისებრი, ვარდისფერ-მეწამული ან მოწითალო-ლილისფერი, ზოგჯერ თეთრი, ცენტრში მუქი ლაქით. გვირგვინის ფურცლები წავრძელებულია, უკუკვერცხისებრი, მომრგვალო წვეროებით. ნაყოფი კვერცხისებრი კოლოფია. თესლი თირკმლისებრია, დანაოჭებული, გლუვი, მუქი რუხი. ყვ. V-VIII; ნაყ. IX-X.

ბუნებრივად გავრცელებულია ჩინეთში, ინდოეთში, მცირე აზიაში. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული მიზნებისათვის.

ენერგეტიკულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. მთელ მსოფლიოში ნელლი ფოთლები გამოიყენება საკვებად, ჯამის ფოთოლაკებისაგან ამზადებენ მეტად სასარგებლო სურნელოვან ჩაის.

ნივთიერებები, რომლებიც ჩაის წითელ შეფერილობას იწვევს ანთოციანებია, ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული P ვიტამინის აქტივობით, ამაგრებს **სისხლძარღვების კედლებს, არეგულირებს მათ გამტარიანობას და სისხლის წნევას; ცხელი ჩაი ამძლავებს წნევას, ცივი - კი აქვეითებს.** ხასიათდება სპაზმური და შარდმდენი მოქმედებითაც, აუმჯობესებს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას. ხეტუნტში შემავალი ფლავონოიდები - კვერცეცხინი, აძლიერებს ანთოციანების მოქმედებას, ასუფთავებს და ორგანიზმიდან დენის შლაკებს, ასტიმულირებს ნაღვლის გამოყოფას, აძლიერებს ღვიძლის დაცვის ფუნქციებს მავნე ზემოქმედებისაგან, აუმჯობესებს მეტაბოლიზმს. სპობს ზოგიერთ ტკივილგამომწვევ მიკროორგანიზმებს, გამოიყენება ჭიისმდენ საშუალებადაც.

**ჩაის რეგულარული მიღება ჰიპოვიტამინოზის დამცველი საშუალებაა;** მასში შემავალი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების კომპლექსი კვებას ორგანიზმს სასიცოცხლო ენერგიით, იწვევს მატონიზირებელ მოქმედებას და ზრდის ინფექციური დაავადებებისადმი წინააღმდეგობას.

## **ჯადვარი - Orchis sp**

### **ოჯ. ჯადვარისებრი - Fam. Orchidaceae**

მრავალწლოვანი, უადრესად დეკორატიული ბალახოვანი მცენარეებია სხვადასხვა ფორმის ტუბერებით. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება 14 სახეობა, ბევრი მათგანი იშვიათია და საქართველოს „წითელი წიგნის“ ობიექტია, საჭიროებს დაცვას, რის გამოც მათი შეგროვება კატეგორიულად იკრძალება. კულტივირებულია ზოგიერთ ქვეყანაში. სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ტუბერები, რომლებიც „სალეპის“ სახელითაცაა ცნობილი. შეიცავს: პექტინოვან და მწარე ნივთიერებებს, ფისებს, ლორწოს, მინერალურ მარილებს, სახამებელს, გლიკოზიდებს, ეთერზეთებს, ცილებს.

მეცნიერულ მედიცინაში უნიშნავენ მძიმე მოწამლვის შემთხვევაში, როგორც შემომგარსავ საშუალებას კუჭ-ნაწლავის კატარისა და

სისხლიანი ფაღარათის დროს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისათვის. ხასიათდება მატონიზირებელი და საერთო გამაძლიერებელი მოქმედებით; ეფექტურია ნერვული გამოფიტვის, მძიმე დაავადებების შემდგომი სისუსტის, ქრონიკული პროსტატისა და სქესობრივი უძლურობის დროს, ქიმიური და ბაქტერიალური ტოქსინებით ინტოქსიკაციის, ყელისა და პირის ღრუს ანთების, ხველების სამკურნალოდ. კომპრესების სახით გამოიყენება დაჩირქებული სიმსივნეების შემთხვევაში.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან იყენებენ, განსაკუთრებით სიმსივნეებისა და მოშხამულ ჭრილობათა სამკურნალოდ, ძალების აღსადგენად, სასქესო ორგანოთა აღმგზნებ საშუალებად, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, სისხლიანი ფაღარათის შემთხვევაში; გამოიყენებოდა უშვილობის დროსაც.

**სიფროთხილის ღონისძიებები:** პრეპარატების მიღებისას დაცული უნდა იყვეს ღოზები, მათი დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს გადაჭარბებულ სქესობრივ აღგზნებას.

## **ჯავზი - *Myristica fragrans* Houtt**

### **ოჯ. ჯავზისებრნი - Fam. Myristicaceae**

მარადმწვანე 10-15 მ - მდე სიმაღლის ხეა, პირამიდალური ხშირი ვარჯით, კარგად განვითარებული ფესვთა სისტემით; ფოთლები ოვალური ფორმისაა, 20-30 სმ სიგრძის, მუქი მწვანე. ყავილები ორსქესიანია, მსხვილი, ნარინჯისფერი ან ლევა-ყვითელი, ბუთხუნა, კონებად შეკრებილი. ნაყოფი 3-4 სმ დიამეტრისაა, მუქი მურა ფერის, მკვრივი გარსით, შეიცავს თესლებს თანათესლეებით.

სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის კუნძულებია. კულტივირებულია ამავე ქვეყნებში, ინდოეთში, ინდონეზიაში, სამხრეთ ჩინეთში, შრი-ლანკაზე, სეიშელისა და კარიბის კუნძულებზე, აფრიკის ტროპიკულ ქვეყნებში, ბრაზილიაში.

ისტორიულად ევროპაში პირველად არაბი ვაჭრების მიერ იქნა შეტანილი VII-VIII საუკუნეებში, სადაც სწრაფად მოიპოვა პოპულარობა მთელ რეგიონში.

ძვირფასი სანელებელი მცენარეა, ნედლეულს თესლი წარმოადგენს,

ხასიათდება დახვეწილი, თბილი, მოტკბო არომატით, სუნელის ოდნავ მწვავე და პიკანტური გემოთი. ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში. ძველი ინდოეთისა და ჩინეთის მედიცინა ამ სანელებელს სხვადასხვა სასარგებლო და სამკურნალო თვისებებს მიაწერდა. შუა საუკუნეების ექიმები კი პანაცეად თვლიდნენ. იყენებდნენ ინფექციური დაავადებების ეპიდემიების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას; აწერდნენ რიგ ზებუნებრივ თვისებებსაც, აღინიშნებოდა მათი ჰალუცინაციური მოქმედებაც.

თანამედროვე მედიცინა აღნიშნავს სანელებლის სამკურნალო და სასარგებლო თვისებებს. მაგ.: ჯვავში შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც კეთილისმყოფლად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სეკრეციაზე, აუმჯობესებს მის მუშაობას; ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, **სისხლძარღვთა გამაფართოებელი**, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი მოქმედებით, ხსნის სპაზმებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კეთილთვისებიანი სიმსივნეების, მასტოპათიის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის ჭვლების, კუჭის დაავადებების, ქრონიკული დიარეის, ქრონიკული დისპეპსიის, მუცლის გაბერვის, კბილის ტკივილის, გულის რევმისა და პირღებინების, გაციების, ხველების, რევმატიზმის, სახსრებისა და კუნთების სხვა დაავადებებისას; **ახდენს თავის ტვინისა და სისხლის მიმოქცევის სტიმულირებას**, ხელს უწყობს ნაღვლის გამოყოფას, ნაღვლის ბუშტში ქვების დაშლას, **ვენების ვარიკოზულ გაფართოებას; აძლიერებს იმუნიტეტს**; აუმჯობესებს მადას, **ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ხსნის დაღლილობას**; ასუფთავებს ბრონქებს ლორწოსაგან; აუმჯობესებს პირის სუნს. გამოიყენება ფიზიკური გამოფიტვის დროს და სასქესო აქტივობის ასამაღლებლად; არის რეპროდუქტიული სისტემის მატონიზირებელი საშუალება, ახდენს ჰორმონ ესტროგენის იმიტაციას და როგორც წესი მენსტრუაციის ნორმალიზებასა და ტკივილების მოხსნას, მშობიარობის დროს საშვილოსნოს დავიწროების სტიმულირებას; არის აფროდიზიაკი და ანალგეტიკი.

ხშირად სხვადასხვა დოზით შედის კუჭის წამლების შემადგენლობაში.

თესლებიდან გამოყოფილ ეთერზეთებს ფართოდ იყენებენ საპარფიუმერიო წარმოებაში, კოსმეტოლოგიასა და არომათერაპიაში. ეთერზეთები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანთებისა და სოკოების საწინააღმდეგო, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი, კანის გამათბობელი მოქმედებით; ოდნავ აღიზიანებს რა კანს, ხსნი სპაზმებს, ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას, ახურებს სახსრებსა და კუნთებს, შედის დასაზელი კრემებისა და ზეთების შემადგენლობაში; ზეთი გამოიყენება სპორტულ მედიცინაში, აგრეთვე ართრიტებისა და ოსტეოხონდროზის, რევმატიზმების დროს. ხელს უწყობს საკვების მონელებას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას.

**უაუქმდება:** უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის, შესაძლებელია გამოიწვიოს ნაადრევი მშობიარობა. დიდ დოზებში იწვევს ნარკოტიკულ მოქმედებას.

### **ჯინჭარი, ჭინჭარი - *Urtica dioica* L.**

#### **ოჯ. ჯინჭრისებრნი - Fam. Urticaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ფესურებიანი მცენარეა. ღერო მაღალია, 60-100 სმ სიმაღლის, წახნაგოვანი, მცირედენ დატოტვილი, მსუსხავი ბეწვით მოფენილი. ფოთლები მსუსხავია, დიდი ზომის, მოკლეყუნწიანი, მოგრძო ლანცეტა ან მოგრძო კვერცხისებრი, გულისებრი ძირითა და წვერში გრძლად წარზიდული, კიდეებზე მსხვილკბილა ხერხისებრი. ყვავილები თეთრია, ჯგუფ-ჯგუფად შეკრებილი და თავის მხრივ ფოთლების ილლიებში რამდენიმე თავთავის მსგავს ყვავილედად თავმოყრილი. ნაყოფი მოგრძო კაკალია. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ფართოდ გავრცელებული სარეველაა. იზრდება ტენიან, დაჩრდილულ ტყეებში, ტყის პირებზე, მაღალბალახეულობაში, რუდერალურ ადგილებში მთის ზედა სარტყლამდე.

ჯინჭრის ფოთლები საუკეთესო საკვები ფხალეულია. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს. შეიცავს ქლოროფილს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს - ჭიანჭველმჟავას, ვიტამინებს (C, B<sub>1</sub>, K), პროტეინს, ჰისტამინს, რკინის მარილებს, ცვილს.

ხასიათდება სისხლდენის შემაჩერებელი, ტონუსის ამწევი, დიურეზული, ნალველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ერთთროპოეზის გამაძლიერებელი მოქმედებით. **აუმჯობესებს გულის მოქმედებას, სისხლის შემადგენლობას, მათში ამაღლებს ერთთროციტებისა და ჰემოგლობინის შემადგენლობას, აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, სისხლში შაქრის დონეს, ამაღლებს მის შედელებას.**

მედიცინაში გამოიყენება აგრეთვე ანემიის, ნალვლის ბუშტისა და ლვიძლის დაავადებების, წყალმანკის, ბრონქიტის, სახსრების ტკივილის, ბუასილის, ყაბზობის, კუჭის ჩხვლეტის, ღუნედ მიმდინარე ქრონიკული დაავადებების, ფილტივიდან, თირკმლიდან, საშვილოსნოდან და ნაწლავებიდან სისხლდენის დროს. გარეგანად - ქერტლის, თმის ცვენისა და კანის ეგზემის სამკურნალოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარება ჭრილობების შესახორცებლად, ავიტამინოზის, ციების, რევმატიული ანთებისა და რევმატიზმის (როგორც ადგილობრივი ჰიპერემიის მომგვრელი და გამაღიზიანებელი) დროს. ჯინჯრის ნახარშს შაბთან ერთად იყენებდნენ ნერვული ქავილის, სისხლის ჩაქცევის, ფილტვების ანთების, კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; სუფთა წვენს ურჩევენ სისხლიანი ნახველისა და ჰემოროიდული სისხლდენების შემთხვევაში, ამავე დროს გაძლიერებული დედათა წესის დროს, თესლების ნახარშს კი სქესობრივი უძლურობისას.

ფოთლების ნაყენი **ათეროსკლეროზისა და სისხლნაკლულობისას: 25 გ** ფოთოლს უმატებენ 250 მლ მდუღარე წყალს, აჩერებენ 4 სთ და წურავენ, მიიღება დღეში 4-6ჯერ ჭამის წინ.

თესლების ნახარში ეფექტურია უძილობისას: 25 გ აღულებენ 200 მლ წყალში 10 წთ, აჩერებენ 1 სთ, წურავენ, უმატებენ თაფლს ან შაქარს გემოვნებით.

ნეღლი ჯინჯრის წვენი აუმჯობესებს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს შლაკების გამოყოფას.

**უკუმაჩვენებელია** სისხლის მაღალი შედელების, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის.

## **ჯინჯრის-ღელა - *Lamium album* L.**

### **ოჯ. ტუჩოსანნი - Fam. Lamiaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 150 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მხოზავი ფესურით. ღერო სწორმდგომია, ღრუ, დაუტოტავი, ფოთლებთან ერთად დაფარულია მეჩხერი თეთრი ბეწვით. ფოთლები მოპირისპირეა, ყუნწიანი, გულისებრ-ლანცეტა. ყვავილი თეთრი ან მოყვითალოა, გვირგვინი ორტუჩაა, ზედა ტუჩი მუზარადისებრია, ქვედა – სამნაკვითიანი, რგოლებადაა შეკრებილი ზედა ფოთლების ილღიებში. ნაყოფი შედგება ოთხი მოგრძო-კვერცხისებრი, თითქმის სამწახნაგოვანი, თავგადაკვეთილი კაკლისაგან. ყვ. IV-VI; ნაყ. V-VII.

საქართველოს ყველა რეგიონშია გავრცელებული. იზრდება ტყეებში, როგორც სარეველა ბალ-ბოსტნებში, მთის ქვედა და შუა სარტყელში.

ყვავილები და ბალახი შეიცავს ალკალოიდ ლამინს, ფლავონოიდებს (კვერციმეტრინი, რუტინი, პობინინი, ლამიოზიდი, ასტრაგალინი, კვერციტრინი, კემპფეროლი, იზოკვერციტრინი), კუმარინებს, ეთერზეთებს, მთრმღაჲ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟაჲებს (ყავის, გალურს, ქლოროგენულს, ფერულის), კაროტინს, ასკორბინის მჟაჲას, ლორწოს, საპონინებს.

სამკურნალო მიზნით უმთავრესად ყვავილები გამოიყენება, აგროვებენ ახლად გაშლილს. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სპაზმოლიტური, მატონიზირებელი, შარდმდენი, სისხლისშემაჩერებელი, **ჰიპოტენზიური მოქმედებით.**

ბალახის ნახარში გამოიყენება **გულისა და თავის ტკივილების, ნერვული დაავადებების** დროს. ბალახისა და ყვავილების წვენი - **ნერვების დასამშვიდებლად, ისტერიისა და უძილობისას;** შინაგანად და გარეგანად - სიყვითლის, ბავშვების დიათეზის, ფურუნკულოზის, ეგზემის, კანის წყლულების, გამონაყრების საწინააღმდეგოდ.

ყვავილების ნახარში და ნაყენი მიღება როგორც შემკვრელი და სისხლდენის შემაჩერებელი საშუალება ფილტვებისა და საშვილოსნოდან სისხლდენების დროს; **გულის, მკერდისა** და კისრის ტკივილების, ღვიძლისა და ელენთის დაავადებებისას; როგორც



ამოსახველებელი - ზედა სასუნთქი გზების კატარის, მარდმენი - ურეთრიტის, ნეფრიტის, ცისტიტის დროს. გარეგანად - ეგზემის, საყმაწვილოს, ჭინჭრის ციების, გამონაყრებისა და ფურუნკულების საწინააღმდეგოდ. წვენი - საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან და ჰემოროიდალური სისხლდენებისას, ბრონქიტის, ასთმის, თირკმელებისა და მარდის ბუშტის დაავადებების, სისხლნაკლებობის სამკურნალოდ.

### **ჰიმალაური კედარი - Cedrus deodara (Roxb. Ex D.Don) G.Don**

#### **ოჯ. ფიჭვისებრი - Fam. Pinaceae**

მარადმწვანე 50 მ-მდე სიმაღლისა და 3 მ - მდე დიამეტრის ხეა, გამოირჩევა ფართო კონუსური ვარჯით. სამშობლო პაკისტანია. იზრდება აღმოსავლეთ აზიაში, ჰიმალაის ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში, ავღანეთის, პაკისტანის, ინდოეთისა და ნეპალის მთებში, აღის ზღ. დ.-დან 3600 მ სიმაღლემდე, წარმოქმნის ტყეებს ნაძვთან, ფიჭვთან და სოჭთან ერთად. ფართოდაა კულტივირებული. ინდოეთში კედარი წმინდათა წმინდა ხეს წარმოადგენს. სიტყვა დეოდარი – წარმოიქმნა სანსკრიტული დევარადუ-საგან – „ღმერთების ტყე“ („დევა“-ღმერთი, „დარუ“-ტყე). ინდუიზმში - მასზე ლოცულობენ, განსაკუთრებით კაშმირისა და პენჯაბუს შტატებში.

კედრის არომატული მერქანი ძველი დროიდანვე გამოიყენებოდა ინდოეთში მოსაწვევი ჩხირების დასამზადებლად. მისი სურნელი აფრთხობს მწერებს, რის გამოც ახდენდნენ საცხოვრებელი სახლების დახრჩოლებას, მერქნის დისტილირებულ ზეთს უსმევენენ საქონელს ფეხებზე, რათა მწერებს არ დაეკბინათ. გარდა ამისა მერქანი ხასიათდება ანტისოკოვანი მოქმედებით, მას იყენებდნენ სანელებლების შესანახად.

კედრიდან მიიღება ორი ტიპის ზეთი – ეთერზეთები და მცენარეული. ეთერზეთებს ღებულობენ მერქნიდან, ქერქისა და წიწვებიდან, გამოიყენება არომათერაპიაში, კოსმეტოლოგიაში, პარფიუმერიაში და სამკურნალო მიზნებისათვის. მცენარეული ზეთი მიიღება კედრის კაკლებიდან, იხმარება მედიცინასა და კოსმეტოლოგიაში, როგორც გარეგანი, ისე შინაგანი მოხმარებისათვის. დეოდარას ეთერზეთები შემდეგი მოქმედებით ხასიათდება: ფსიქო-ემოციონალური –

ამშვიდებს, სპობს ეჭვებს, არკვევს რთულ სიტუაციებს, აუმჯობესებს განწყობას; სამკურნალო – ხსნის დაღლილობას და თავის ტკივილებს, ასტიმულირებს და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის დაცვას, შველის გაციებებს, ასუფთავებს შენობებს. მაგიური – „სულიერი“-ს სურნელი, ასუფთავებს და ხელს უწყობს სულიერების ამაღლებას.

კაკლის მცენარეული ზეთი ხასიათდება უნიკალური სამკურნალო და საკვები თვისებებით, ბუნებაში მისი ანალოგი არ არსებობს, მისი სინთეზი შეუძლებელია. საოცრად მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალური ელემენტებით და ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, მედიცინაში, კოსმეტოლოგიასა და ყოფა-ცხოვრებაში. ერთი გირჩი შეიცავს 30-დან 150 კაკალს. 100 გ კედრის კაკალი უზრუნველყოფს ორგანიზმის დღეღამურ მოთხოვნილებას ამინომჟავებით და ისეთი მიკროელემენტებით, როგორცაა სპილენძი, კობალტი, მანგანუმი, თუთია. კაკლის ბირთვი შეიცავს 63,9% ზეთებს, ცილებს, რომლის შემადგენლობაშია 19 ფაქტიურად შეუცვლელი ამინომჟავა (ტრიპტოფანი, ლიზინი, ლიცინი, სერინი, პროლინი, მეთიონინი, იზოლევცინი, ჰისტიდინი, ცისტინი, ცისტეინი, არგინინი, ტიროზინი, ფენილალანინი, გლიცინი, ტრეონინი, ალანინი, ასპარაგინისა და გლუტამინის მჟავები), ვიტამინები (A, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>), ნახშირწყლები (გლუკოზა, ფრუქტოზა, სახაროზა, სახამებელი, უჯრედისი, პენტოზანები, დექსტრინები, შაქარი), ცხიმები, მიკრო და მაკროელემენტები (Ba, Ti, Ar, Al, I, Ko, Na, Mg, Cr, Va, K, P, Ca, Mo, Ni, B, Zn, Fe). შემადგენლობით მეტად მდიდარია კაკლის ნაჭუჭიც.

კედრის ზეთები შეიცავს ნახევრად გაჯერებულ ცხიმმჟავებს – ოლეინის, ლინოლინის, ლინოლის, ამინომჟავებს, ვიტამინებს (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, D, E, F), ისეთ დეფიციტურ მაკრო და მიკროელემენტებს როგორცაა რკინა, იოდი, მაგნიუმი, კალციუმი, კალიუმი, ფოსფორი, სპილენძი, კრემნიუმი, ბორი, ნიკელი, ნატრიუმი, ტიტანი, ვერცხლი, ალუმინი, მოლიბდენი. კედრის ზეთი გამოირჩევა ანტიოქსიდანტების მაღალი შემცველობით, ანუ იმ ნივთიერებებით, რომლებიც არიდებს ორგანიზმს სიბერეს. E ვიტამინის შემცველობით 5-ჯერ აღემატება ზეთისხილის ზეთს და 3-ჯერ ქოქოსის, ამ ვიტამინის ნაკლებობა ორგანიზმში იწვევს ცხიმოვანი ბალანსის დარღვევას, ვითარდება ათეროსკლეროზი, მეძუძურ დედებში წყვეტს ლაქტაციას. ფოსფორის

შემცველობით კედრის კაკალი აღემატება ყველა სხვა არსებულ კაკლებსა და ეთერზეთოვან კულტურებს, მისი შედარება მხოლოდ სოიოსთანაა შესაძლებელი. მოთხოვნილება კედრის ზეთისადმი ყოველთვის მაღალი იყო და რა თქმა უნდა ღირებულებაც.

როგორც სამკურნალო ნედლეული დეოდარი ცნობილი იყო რამდენიმე ათასი წლით ადრე ჩვენს ერამდე. ხის ყველა ნაწილი- მერქანი, ნახერხი, ქერქი, წიწვები, ფისი, გირჩები, კვირტები, კაკლის გული და ნაჭუჭი, კედრის ზეთი – ფართოდ გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისათვის, როგორც ხალხურ, ასევე ტრადიციულ მედიცინაში. უძველესი დროიდან ამ მცენარეს მნითვნელოვანი ადგილი უკავია „აიურვედას“ სისტემაშიც.

კედრის ყველა ნაწილი სამკურნალო ძალით გამოირჩევა: წიწვები მდიდარია A, C, ბეტა-კაროტინით, მთრიმლავი ნივთიერებებით, ტერპენებით, ალკალიდებით. წიწვების ნახარში უფრო მეტ C ვიტამინს შეიცავს, ვიდრე ლიმონის წვენი; მისი მერქნიდან დამზადებულ ჭურჭელში რძე დიდხანს არ მჟავდება, ხოლო წყალი კვირაობით არ ფუჭდება; მისი ყველა ნაწილი ხასიათდება მაღალი ფიტონციდური აქტივობით, აქვთ ბაქტერიციდული ძალა; უვნებელიყოფს დაავადებების გამომწვევ მიკრობებს. სხვადასხვა ნაწილიდან ამზადებენ სალბუნებს, მალამოებს, აბაზანებს, ნახარშებს, ნაყენებს, ექსტრაქტებს, ზეთებს – რომლებიც გამოიყენება დაავადებების ფართო სპექტრის სამკურნალოდ. კერძოდ: ხელს უწყობს ფიზიკური და გონებრივი შრომის უნარიანობას, ხსნის სტრესის შედეგებსა და ქრონიკულ დაღლილობას, ამძლავრებს იმუნიტეტსა და ორგანიზმის მდგრადობას, ეწინააღმდეგება მრავალი დაავადების წარმოქმნას, აქედან გამომდინარე უხანგრძლივებს ადამიანს სასიცოცხლო აქტიურ პერიოდს. განსაკუთრებით სასარგებლოა არახელსაყრელ კლიმატურ და ეკოლოგიურ პირობებში მცხოვრებთათვის, მაღალი ფსიქოემოციური დატვირთვებისა და ენერჯის გაზრდილი ხარჯვის ადამიანებისათვის.

კედრის ზეთი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების მარილების გამოდევნას. სასარგებლო და სამკურნალო საშუალებას ორგანიზმის გაახალგაზრდავებისა და სიბერის პროცესების შესაჩერებლად, სისხლში ქოლესტერინის დონის დასაწევად, მაღალი არტერიული წნევის დასაქვეითებლად, ვენების ვარიკოზული

გაფართოების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, რადიკულიტის, ართრიტების, რაქიტის, პოლიართრიტის, სისხლისა და ლიმფის დაავადებების, სისხლნაკლებობის, ლარინგიტის, გაციების, გრიპის, ბრონქიტის, ტუბერკულოზის, ანგინის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების (გასტრიტი, ქოლეცისტიტი, პანკრეატიტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული), კანის სხვადასხვა დაავადებების (ეგზემა, დერმატოზი, ნეიროდერმატიტები, ჭინჭრის ციება, ფსორიაზი, დიათეზი, კანის სიმშრალე, ტროფიკული წყლულები, ნაწოლები, დამწვრობები), ალერგიული აშლილობის, ათეროსკლეროზის, თირკმელებისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, შაკიკის და თავის ტკივილების, კბილებიდან სისხლდენისა და ცინგის, კბილის ტკივილების დროს.

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში, ხასიათდება რა ანტიოქსიდანტური მოქმედებით კანს იცავს თავისუფალი რადიკალების მოქმედებისაგან და ანელებს კანის სიბერის პროცესებს, ხასიათდება მკვებავი და დამატენიანებელი, ანტიბაქტერიული და ანტისოკოვანი, შემკვრელი და ჭრილობების შემაზორცებელი მოქმედებით, აძლიერებს ლიმფურ დრენაჟს, ანთავისუფლებს ცხიმებისაგან, გამოიყენება გასაზღომ მასაჟებში, ფრჩხილებისა და თმის ძირების გასამაგრებლად.

შედის სხვადასხვა სახის კრემების, ბალზამების, სუნამოების, საპნებისა და ა.შ. შემადგენლობაში.

**კედრის კაკალი და ეთერზეთები წარმოადგენს უსაფრთხო პროდუქტს, არ გააჩნიათ უკუჩვენებები როგორც საკვები, ასევე სამკურნალო-პროფილაქტიკური გამოყენებისას.**

## სამკურნალო მცენარეების დამზადების ორბანიზაციის სწორი პრინციპები

### ა. ნედლეულის შეგროვება და ალების ტექნოლოგია

ველურად მოზარდი სამკურნალო მცენარეების შეკრების ან კულტურაში მოყვანილი მცენარეების ალებისას, ყოველთვის მზადდება მხოლოდ მცენარის განსაზღვრული ნაწილი ანუ განსაზღვრული ორგანო ან განსაზღვრული ორგანოები; იშვიათად გროვდება მთელი მცენარეები. ამ მიმართებით უფრო ხშირად გვხვდება ნედლეულის შემდეგი დანაყოფები: **1. მიწისქვეშა ორგანოებიდან – ფესვები (radix), ფესურა (rhizoma), ფესურა ფესვებითურთ (Rhizoma cum radicibus), ტუბერი (tuber), ბოლქვი (bulbus), ტუბერბოლქვები – Bulbotuber.**

**2. მცენარის მიწისზედა ორგანოებიდან - ფოთლები (folium), ბალახი (herbae), კვირტები (gemmae), ყლორტები (cormus), ყვავილი (flores), მტვრიანები სეგვებითურთ (styli et stigmata maidis), თანაყვავილელები /ვირჩხები/ (strobili), კოკრები (alabastra), თესვები (semen), ნაყოფი (fructus), კოლოფი (capita), ქერქი (cortices-cortex).**

**მთლიან მცენარეს** ამზადებენ იშვიათ შემთხვევაში მაგ., დროხერა - *Drosera rotundifolia*, ფითრი - *Viscum album*, უმაღლესი მცენარეები - რომელთაც არა აქვთ ცალკეული ორგანოები, ბუნებრივია, მზადდება მთლიანად, მაგ: ჭვაველა - *Claviceps purpurea*, მღიერები - *Cetraria islandica*, წყალმცენარეები, რომელთაც ფარმაცევტული გამოყენება აქვთ. ორგანოების გარდა მზადდება კვირტები, აგრეთვე, მცენარეთა ზოგიერთი სხვა პროდუქტები. მაგ. ბალხამები, ფისები, გუმფისი და ა.შ. ჩვეულებრივ ისინი ამორფული ნივთიერებებია, რომლებიც გამოიყოფა მცენარის ქერქის ან ქსოვილის დაზიანებისას. ამის მაგალითია ოპიუმი, რომელიც წარმოადგენს ყაყაჩოს მშრალი რძის წვეუნს, რომელიც გამოიყოფა მწვანე კოლოფის გადასერვისას. უმაღლესი მცენარეები იშვიათად მზადდება მთლიანად, ვინაიდან მათი შემცველი აქტიური ნივთიერებების კონცენტრირება უმთავრესად ხდება განსაზღვრულ ორგანოებში ან რამდენიმე ორგანოში, ხოლო მთელი მცენარის შეკრებისა და დამზადებისას მოხდებოდა აქტიური ნივთიერებების გაზავება. მეტად მნიშვნელოვან ფაქტორს, რომელიც მოქმედებს ნედლეულის ხარისხზე წარმოადგენს შეკრების დრო. ცნობილია, რომ აქტიური ნივთიერებების რაოდენობა მცენარეში

იცვლება მისი ინდივიდუალური განვითარების პროცესში. მცენარეები, რომლებიც გაზრდილნი არიან თესლიდან, ადრეულ ასაკში ჩვეულებრივ შეიცავენ იმ მეტაბოლიტების მინიმალურ რაოდენობას, რომლითაც ჩვენ ვინტერესდებით მათი თერაპიული მოქმედების თვალსაზრისით, მხოლოდ ზრდის პროცესში და უმთავრესად ყვავილების წარმოქმნისას, მატულობს მათი რაოდენობა, დაყვავილების შემდეგ კი კვლავ მცირდება. მაგრამ ამ მეტად მარტივ „წესებს“ აქვთ გამონაკლისიც. ამიტომ აუცილებელია თითოეული სახეობის შეგროვების ოპტიმალური ვადების ცოდნა.

მცენარის ცალკეული ორგანოების ან მისი ნაწილების დამზადებისას აღინიშნება საერთო კანონზომიერებები: **1. ჩვეულებრივ არ ხდება ერთწლოვანი ბალახოვანი მენარეების ფესვების შეგროვება. 2. ორწლიანი მცენარეების ფესვების შეგროვება უმრავლეს შემთხვევაში წარმოებს სიცოხლის პირველსავე წელს შემოდგომით, სიცოცხლის მეორე წელს კი გაზაფხულზე, ვეგეტაციის დაწყების წინ. 3. მრავალწლიანი მცენარეების ფესვებისა და ფესურების შეგროვება ხდება იმავე ვადებში.**

მიწისზედა ორგანოების დამზადება ნელა მზარდ მცენარეებში წარმოებს ორი, სამი და მეტი წლის ასაკში, ეს ეხება უმრავლეს ველურად მოზარდ მცენარეებს. კულტივირებულ სახეობებში კი საქმე სხვანაირად დგას. ეკონომიკური თვალსაზრისით, მემცენარეს შეუძლია რამდენიმე წლით მინდორში დატოვოს ის კულტურა, რომელიც განკუთვნილია ფესვების აღებისათვის. ამიტომ, მაგ., შმაგა - *Atropa belladonna* ან სამკურნალო კატაბალახას - *Valeriana officinalis* ფესვებს ჩვეულებრივ აგროვებენ უკვე ერთი წლის შემდეგ, თუმცა მოსავლიანობა ამ შემთხვევაში უფრო ნაკლებია, ვიდრე მრავალწლიანი კულტივირებული მცენარეებისა. მრავალწლიანი კულტივირებული მცენარეების ფესვები ჩქარა იწყებენ ლპობასა და დაშლას, რაც ხშირად აღინიშნება შემდეგ მცენარეებში: რევანდი - *Rheum palmatum*, ყვითელი ნაღველა - *Gentiana lutea*, შმაგა - *Atropa belladonna* და სხვ. ტუბერები უნდა შეგროვდეს ყვავილობის პერიოდში. იმ ტიპურ მცენარეთა რიცხვს, რომელთა ტუბერებსაც აგროვებენ, მიეკუთვნებიან ჯადვარის სახეობები (*Orchis*), ნიუკა - *Arum albispathum*, ყოჩივარდა - *Cyclamen*. ტუბერ-ბოლქვები: ენბელა - *Merendera trigyna*, უცუნა - *Colchicum autumnale*, *C. speciosum*, ტილჭირი - *Aconitum napellus*; ბოლქვები გროვდება

ნაყოფმსხმოიარობის დასასრულს მიწისზედა ორგანოების გახმობის შემდეგ, როდესაც მცენარეები გადადიან ე.წ. მოსვენების პერიოდში. აგროვებენ შემდეგი მცენარეების ბოლქვებს: ხახვი - *Allium cepa*, ნიორი - *Allium sativum*. თეთრყვავილა - *Galanthus woronowii*, ცხენისკბილა - *Leucojum aestivum*, ყაზახა - *Muscari*, ძაღლნიორა - *Ornithogalum magnum*, შოვიცის შროშანი - *Lilium szovitsianum*, ცისთვალა - *Scilla siberica* და სხვ.

**ფოთლები** გროვდება მათი ფორმირების შემდეგ მთელი სავეგეტაციო პერიოდის განმავლობაში, ვინაიდან ერთჯერადი აღება ვერ იძლევა სრულფასოვან ნედლეულს. ფოთლების შეგროვებისას მათ აცლიან ცალ-ცალკე ან ჭრიან მთელ ღეროებს და შემდეგ აცლიან ფოთლებს. აგროვებენ საკმაოდ მსხვილ სუფთა, ჯანსაღ ფოთლებს, რომლებიც დაზიანებული არ არიან მავნებლებით ან დაავადებებით.

**ბალახს** – ბალახოვანი მცენარეების მთელ მიწისზედა ნაწილს – აგროვებენ საყვავილე ღეროებთან ერთად ყვავილობის დასაწყისში, ვინაიდან ყვავილობის პერიოდში შეგროვილი ბალახი, ნაწილობრივ უკვე შეიცავს ნაყოფებსაც, რაც არ არის სასურველი ბალახოვანი ნედლეულის დამზადებისას. ბოლო დროს საწარმოო და ეკონომიკური თვალსაზრისით გამოსაყენებელი ფოთლების ნედლეული იცვლება ბალახოვანი ნედლეულით. ბალახის შეგროვება მნიშვნელოვნად ადვილია ფოთლებთან შედარებით, ამ შრომატევადი სამუშაოების გამო ცდილობენ უარი თქვან ყველა იმ შემთხვევაში, როდესაც ეს დაშვებულია ხარისხისადმი მოთხოვნილებასთან კავშირში. ფოთლების ბალახით შეცვლა ძირითადად მიღებულია ბარამბოს - *Melissa officinalis*, ბალის პიტნის - *Mentha piperita* დამზადებისას.

ბალახის შეგროვებისას, ღეროებს ჭრიან ნიადაგიდან რამდენიმე სმ-ის ზევით სეკატორით, კულტურაში კი მექანიზირებული სამკელი მანქანებით. აგროვებენ მხოლოდ გაუმერქნებელ ღეროს ნაწილებს. ძალიან ბებერ და მსხვილ მცენარეებში, რომელთაც ღეროს ქვედა ნაწილები უკვე გამერქნებულია და ფოთლები არა აქვთ, მათ ჭრიან გამერქნებული ნაწილის ზევით.

**ყვავილები და ყვავილელები** გროვდება ყვავილობის საწყის ფაზაში, მათ სრულ გაშლამდე. სრული ყვავილობის დროს ან გადაყვავილების შემდეგ შეგროვილი ყვავილები ნედლეულის დასამზადებლად გამოუსადეგარია, ვინაიდან ისინი ადვილად იშლებიან



და ამასთანავე მათი ხარისხი არაღამაკმაყოფილებელია. ყვავილებს აგროვებენ ჩვეულებრივ ხელით, ხოლო ზოგიერთი მცენარის მაგ. რთულყვავილოვანთა ოჯახის ყვავილეებს, კერძოდ: სამკურნალო გვირილას - *Matricaria chamomilla* აგროვებენ სპეციალური ფარცხებით.

**ნაყოფებსა და თესლებს** აგროვებენ მათი სრული სიმწიფისას; კულტივირებული სამკურნალო მცენარეების მექანიკურ აღებას აწარმოებენ სრულ სიმწიფემდე, რათა არ დაცვივდეს თესლები და ნაყოფები. ისინი მწიფებიდან მინდვრებში ან საკუჭნაობებში ზვინებში გალენწვამდე. გასალენი ნელლეული კალომდე გადააქვთ ტრანსპორტის საშუალებებით ბრეზენტებზე, რათა აცილებულ იქნას დანაკარგები. ნაყოფები და თესლები გროვდება ხელით, ხოლო კულტივირებული მცენარეების შემთხვევაში - ჩვეულებრივი საკრეფი მანქანებით ან კომბაინებით, იმის მსგავსი, რაც გამოიყენება მარცვლოვნების ასაღებად. ასეთი გზით გროვდება: ანისული - *Anisum vulgare*, ღიდი კამა - *Foeniculum vulgare*, კკლიავი - *Carum carvi*, ქინძი - *Coriandrum sativum*, სელი - *Linum usitatissimum* და სხვ. ზემოთ დასახელებული ქოლგოსანთა ოჯახის წარმომადგენლების ნელლეულის შეგროვება აუცილებელია ჩატარდეს დროულად, ნაყოფების სრულ მომწიფებამდე, წინააღმდეგ შემთხვევაში ისინი ცვივა მინდორში, რასაც მიყვავართ არასასურველ დანაკარგებამდე. თესლები ლეწვის ადგილამდე უნდა მიტანილ იქნეს ბრეზენტებით, რათა ასევე ავიცილოთ შესაძლებელი დანაკარგები.

**ქერქებს** აგროვებენ გაზაფხულზე წვენიის მოძრაობის დაწყებამდე, ამ დროს ის ადვილად სცილდება ვარჯს, ან შემოდგომით, ფოთლების დაცვენის შემდეგ. ნელლეულის შეგროვების ტექნიკა განსხვავდება ალების ტექნიკისაგან. ქერქს აგროვებენ ხელით, მჭრელი დანით აკეთებენ განასერს ტოტებზე. ქერქი უფრო ადვილად სცილდება წვიმის შემდეგ, ვიდრე მშრალ ამინდში. ქერქის მოსაგროვებლად გამოსადეგია მხოლოდ 3-4-წლიანი ტოტები და არა ერთწლიანი ყლორტები ან ბებერი სქელი ტოტები, დახეთქილი გამაგრებული ქერქებით. მასალის შეგროვებისა და ალების შემდეგ საჭიროა რაც შეიძლება სწრაფად იქნეს მიტანილი გაშრობის ადგილზე. არ უნდა დაუშვათ, რომ გაშრობამდე დაობდეს, რამაც შეიძლება მიგვიყვანოს არასასურველ შედეგებამდე.

**ფესურებსა და ფესვებს** თხრიან სპეციალურად მიმაგრებული განსაზღვრული სახის სათხრელებით, ხოლო კულტივირებულ მცენარეებში მიწის ქვემა ნაწილებს თხრიან გუთნით. ხშირ შემთხვევაში გაშრობამდე აჭრიან წვრილ ფესვებსა და მიწისზედა ნაწილების ნარჩენებს; გაშრობის შემდეგ ბერტყავენ, რითაც აცილებენ მიწებებულ მიწის ნაწილაკებს. თუ ფესვებს ეკვრის ძალიან ბევრი მიწა, რეკომენდებულია მისი ჩამორეცხვა წყლის ჭავლით, რის შემდეგაც მათ აშრობენ, ჭრიან დანებით ან სპეციალური მაკრატლებით ნაწილებად და აშრობენ.

ანალოგიურად ამუშავენ **ტუბერებსაც**. რაც შეეხება **ბოლქვებს**, მათ არ რეცხავენ, აცლიან მხოლოდ ბაზალურ ნაწილებს (ფესვებს) და მიწისზედა ნაწილების ნარჩენებს, აცილებენ გარეთა გაჭუჭყიანებულ მშრალ ქერქლებს. კულტურული მცენარეების ბოლქვების აღება სადღეისოდ უკვე მექანიზირებულია.

მხოლოდ გაშრობის შემდეგ გადაიქცევა შეგროვილი მასალა მცენარეულ სამკურნალო ნედლეულად, რომელსაც შემდეგ ინახავენ მთლიანად, ან სათანადოდ გადამუშავებულს (განსაზღვრული სიდიდის ნაწილებად დაყოფილს, დაფქვილს და ა.შ.). აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ, იმისგან დამოუკიდებლად, მცენარის რა ნაწილი იქნება საჭირო (ფოთოლი, ყვავილი, ღერო, ფესვი და სხვ.), ქერქის გარდა, შეკრება უნდა წარმოებდეს მზიან, კარგ ამინდში. ამ შემთხვევაშიც დაუშვებელია მცენარის საჭირო ნაწილების შეგროვების დაწყება ადრე დილით, თუ ნამი ჯერ კიდევ არ გამშრალა. ცვრიანი მასალის შეგროვების შემთხვევაში, მასალა გაშრობისას შავდება, იშლება მცენარის შემადგენელი მოქმედი ნაწილები და შეგროვილი მასალა უვარგისი ხდება. მოკრეფილი მცენარის ნაწილები გროვდება კალათაში ან გოდორში, არ უნდა დაიტკეპნოს, რომ არ დაზიანდეს, ვინაიდან ნედლეული ჩაშავდება და გაფუჭდება. ამასთანავე მასალას მზე არ უნდა მოხვდეს, რათა არ გაფუჭდეს.

## **ბ. გაშრობა და დაცვა**

**გაშრობა** – ნედლეულის დამზადების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პროცესია, რომელიც საწყისი მცენარის ნედლ მცენარეულ ორგანოებს მცენარეულ სამკურნალო საშუალებად გარდაქმნის. ნედლეული

ითვლება სწორედ გამშრალად იმ შემთხვევაში, თუ ის მნიშვნელოვნად ინარჩუნებს თავის პირველდაწყებით ფერს. თუცა შეფასების ეს ხერხი პრიმიტიულად ითვლება, ბევრ შემთხვევაში მაინც საშუალებას იძლევა საკმაოდ სწორად შეფასდეს ნედლეულის მარაგი. გაშრობა – დაკონსერვების უმარტივესი პროცესია, რის დროსაც მცენარიდან ან მისი ნაწილებიდან ცილდება ტენი, ამასთან გამორიცხულია ლპობის პროცესების მიმდინარეობა. სამკურნალო მცენარეებს აშრობენ კარგი ვენტილაციის მქონე დახურულ შენობებში. ამ მიზნით შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სხვენიც, სადაც უნდა იყოს თარობად გაკეთებული ჩელტები, ან უჟანგავი, წვრილად მოქსოვილი ბადეები. სხვენი გვერდებიდან უნდა ნიაველობდეს. ყურადღება უნდა მიექცეს იმასაც, რომ დღის განმავლობაში მზის გადახრისას, სხვენის ამა თუ იმ მხარიდან მზის სხივები არ მოხვდეს და არ დახედოს გასაშრობ მასალას. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ სახლის სახურავიდან წვიმა არ ჩადიოდეს და არ დაასველოს მასალა, რაც ნედლეულის გაშავებას გამოიწვევს. აღსანიშნავია, რომ გაშრობის ხერხისა და საშრობის ტიპს არჩევენ ნედლეულის თვისებებიდან გამომდინარე. თარობებზე გაშრობისას ნედლეულს თხელ ფენებად აწყობენ, რათა არ დაობდეს და შრობა დაჩქარდეს. ზოგიერთი ბალახს კონებად კრავენ და თოკზე დაკიდებულს აშრობენ. ერთ-ერთი უმთავრესი პირობა შრობის ტექნოლოგიაში კარგი ვენტილაციაა. გაშრობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ნედლეულის ხასიათზე (მასში ტენის რაოდენობასთან დამოკიდებულებაზე) და გაშრობის ტემპერატურაზე. ყვავილები და ფოთლები უფრო სწრაფად შრება, ვიდრე ბალახი. უფრო დიდხანს შრება - ფესვები, ფესურები, ტუბერები. გაშრობის დამთავრებას განსაზღვრავენ შემდეგი ნიშნებით: ფესვები, ფესურები, ქერქი, ღეროები გადადუნვისას ტკაცუნით ტყდება; ფოთლები, ყვავილები და ყვავილელები ფხვნილად ისრისება. შრობის ტემპერატურის სწორ არჩევასთანაა დაკავშირებული გამშრალი ნედლეულის ხარისხი. ჩრდილში, ბუნებრივი სითბოს პირობებში გაშრობისას და კარგი ვენტილაციისას ჩვეულებრივ დებულობენ სანიმუშო ხარისხობრივ ნედლეულს. საშრობში შრობისას შერჩეულ უნდა იქნეს ისეთი ტემპერატურა, რომ ნედლეულის შრობის შედეგი ხარისხიანი იყოს და შეინარჩუნოს აქტიური ნივთიერებების მაქსიმალური შემცველობა. ზოგიერთი აქტიური ნივთიერება მაღალ ტემპერატურაზე იშლება ან ქროლდება, რის გამოც ეთერზეთოვანი

მცენარეები აუცილებელია 40°C-ზე უფრო მაღალ ტემპერატურაზე გაშრეს, ვინაიდან ეთერზეთები უფრო მაღალ ტემპერატურაზე ქროლდება და მათი შემცველობა ნედლეულში მნიშვნელოვნად მცირდება. სამკურნალო მცენარეები, რომლებიც შეიცავენ კარდიოტონურ გლიკოზიდებს, საჭიროა გაშრეს არა უმეტეს 50°C-ზე, უფრო მაღალზე - მცირდება აქტიური გლიკოზიდების შემცველობა და გარდა ამისა, დენატურირდება ენზიმებით, რომლებიც დიდ როლს ასრულებენ ზოგიერთი აქტიური ნივთიერებების შემდგომ გამოყოფაში. ეკონომიკურად მნიშვნელოვან მარცვნილებს წარმოადგენს ე. წ. მშრალი ნედლეულის გამოსავალი. ის გამოიხატება ნედლი მასალის წონის შეფარდებით მშრალი მასალის წონასთან. მშრალი მასალის გამოსავლის მარცვნილებელი იცვლება არა მხოლოდ ნედლეულის ხარისხთან დაკავშირებით, არამედ ნედლი მასალის მდგომარეობიდან გამომდინარეც. ქსეროფიტული სამკურნალო მცენარეები მშრალი რაიონებიდან, ანდა ხანგრძლივი მშრალი პერიოდიდან გამომდინარე, ბუნებრივია შეიცავს მცირე რაოდენობის ტენს და რასაკვირველია ნაკლებ ტენს კარგავს გაშრობისას. ხორცოვანი მცენარეები იძლევიან ნაკლებ გამოსავალს მშრალი ნედლეულისას, ვიდრე ნაკლებ წვნიანები. მშრალი ნედლეულის განსაკუთრებით დიდი გამოსავალი აქვს ქერქს, მაგ., მუხის ქერქი (*Cortex quercus*) შრება 3:1 თანაფარდობით, ეს ნიშნავს, რომ 3 კგ ნედლი ქერქიდან მიიღება 1 კგ ნედლეული. აგრეთვე ფესვებიც იძლევიან შედარებით მაღალ გამოსავალს მაგ: მარწყვა-ბალახის ფესვები (*Radix tormentillae*) 3:1, ფშნის ეკალის ფესვები (*Radix ononilis*) 3:1, კატაბალახას ფესვები (*Radix valerianae*) 4:1, კულმუხოს (*Radix helenii*) 4:1, შმაგას ფესვები (*Radix belladonnae*) 5:1 და ა.შ.

ბალახოვანი სახეობებისა და ფოთლოვანი ხე-მცენარეების ნედლეულის მშრალი მასალის გამოსავალი მერყეობს 4:1-დან 6:1-მდე თანაფარდობით. ყვავილები იძლევიან მშრალი ნედლეულის გამოსავალს ჩვეულებრივ 6:1-დან 8:1-მდე შეფარდებით. ყველაზე მაღალი გამოსავლიანობით ხორცოვანი ნაყოფები ხასიათდება, მაგ., ანწლი (*Fructus sambucus*) იძლევა მშრალი ნედლეულის გამოსავალს 8:1, მოცვი (*Fructus myrtilli*) 10:1 და ა.შ. მასალის მახასიათებლებისა და რაოდენობის მიხედვით, მშრალ ნედლეულს ათავსებენ ტომრებში, ფუთებში, კონტეინერებში და ა.შ. ამასთან ტომრებში მოთავსების შემდეგ მაშინვე თავი უნდა მოუკრათ ისე, რომ მასალა არ ჩანდეს.

ტომრები ინახება ბნელ ადგილას (სინათლეში შენახვის შემთხვევაში, მიუხედავად იმისა, რომ მასალა გამოკერილია ტომრებში, დაგროვილი ნედლეული კარგავს ბუნებრივ ფერს და უვარგისი ხდება). სიფრთხლის დაცვა საჭირო გადაზიდვის დროსაც, ნედლეული გზაში არ უნდა დასველდეს, ან თუ მასალა დიდ მანძილზეა გადასატანი, მზის სხივებმა არ იმოქმედოს მათზე. ამიტომ გადაზიდვა უნდა წარმოებდეს კარგ ამინდში ბრეზენტგადაფარებული. ჰიგროსკოპული ნედლეულის შესაფუთად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს პლასტმასის ტარა, მაგ. პოლიეთილენის ტომრები, ანდა ტარა, რომელიც ამ ნივთიერებებითაა გაჟღენთილი. გამონაკლისს წარმოადენს ეთერზეთოვანი ნედლეული, რომელთა ეთერზეთების შეწოვა ხდება პლასტმასის ტარის კედლებით. ეთერზეთოვანი ნედლეული ყველაზე უკეთესია შეიფუთოს ქაღალდის ტარაში, მრავალშრიანი ქაღალდის ტომრებში, მუყაოსა და და თუნუქის ქილებში. შხამიანი ნედლეული აუცილებელია გაშრეს განცალკევებულად, ტარაზე შესაბამისი წარწერით, რათა თავიდან იქნეს აცილებული სხვა ნედლეულთან შერევა. ნედლეული საწყობებში, აფთიაქებსა თუ სხვა შენობებში, შენახულ უნდა იქნეს მშრალ, ბნელ ადგილებში შედარებით დაბალ ტემპერატურაზე (18°C-მდე). დროის გასვლის შემდეგ ნედლეული კარგავს თავის მოქმედებას, ვინაიდან მთელი რიგი აქტიური ნივთიერებები განსაზღვრული დროის შემდეგ იშლებიან. ნედლეულის აქტივობის დაკარგვის ხარისხი და სიჩქარე დამოკიდებულია უპირველესად იმ ფაქტორებზე, რაზედაც ზემოთ იყო საუბარი. საშუალოდ ნედლეულის შენახვის ხანგრძლივობა 2 წელს არ აღემატება, არის ზოგიერთი გამონაკლისიც, რომლებიც საჭიროებენ შენახვის უფრო მოკლე ვადებს, ზოგიერთებისათვის კი უფრო ხანგრძლივი პერიოდია დამახასიათებელი (ბიძინაშვილი, 2011).

## ზოგიერთი სამკურნალო ნედლეულის შენახვის პაღები (წლები)

ასკილი, ნაყოფები - 2 წელი, ამპურა, ნაყოფები - 2, არყის ხე, ფოთლები - 1, არყის ხე, კვირტები - 2, აბზინდა, ბალახი - 2, ანგელოზა, ფესვები - 3, ასისთავა, ბალახი - 2, ბაბუაწვერა, ფესვები - 5, ბერულა, ბალახი - 3, ბეგქონდარა, ბალახი - 2, გვიძრა, ფესვები - 2, გოგრა, თესლები - 2, გულყვითელა, ყვავილები - 2, დათვის კენკრა, ფოთლები - 5, დედაფუტკარა, ბალახი - 2, დიდგულა, ყვავილები - 3, დროხერა, ბალახი - 2, ვირისტერფა, ფოთლები - 3, ვერხვი, კვირტები - 3, თავშავა, ბალახი - 3, ია, ბალახი - 2, კატაბალახა, ფესვები - 3, კრახანა, ბალახი - 2, კვლიავი, ნაყოფები - 3, კულმუნო, ფესურები - 3, ლემა, ფოთლები - 2, მურყანი, ნაყოფები - 4, მოცვი, ნაყოფები - 2, მუნა, ქერქი - 5, მრავალძარღვა, ფოთლები - 2, მოცხარი, ფოთლები - 1, მოცხარი, ნაყოფები - 2, ნეგო, ყვავილები - 3, ოთხფურცელა მარწყვა-ბალახი, ფესურა - 6, ოხრახუში, ფესვები - 1, სამკურნალო ძიძო, ბალახი - 2, სამკურნალო გვირილა, ყვავილები - 2, სათითურა, ფოთლები - 2, სვია, ნაყოფები-გირჩები - 3, ტყის მარწყვი, ნაყოფები - 2, ტყის მარწყვი, ბალახი - 1, ტირიფი, ქერქი - 4, ფარსმანდუკი, ბალახი - 2, ფიჭვი, კვირტები - 3, ყოლო, ნაყოფები - 2, ქერიფქლა, ყვავილები - 2, ქრისტესისხლა, ბალახი - 2, შვიტა, ბალახი - 4, შოთხვი, ნაყოფები - 2, ჩაგა - 1, ჩვეულებრივი მატიტელა, ბალახი - 1, ცვირისატეხელა, ბალახი - 2, ძახველი, ქერქი - 4, ძირტკბილა, ფესვი - 3, ხეშავი, ნაყოფები - 2, ხეჭრელი, ფოთლები - 5, ჯადვარი, ტუბერები - 6, ჭინჭარი, ბალახი - 2.

## სამკურნალო საშუალებების მომზადება სახლის პირობებში

სამკურნალო მცენარეები ნატურალური სახით სამკურნალოდ იშვიათად გამოიყენება, ჩვეულებრივ მათგან ამზადებენ სხვადასხვაგვარ სამკურნალო საშუალებებს, ანუ წამლებს. ფარმაცევტული წარმოების ქარხნებში მცენარეებისაგან ლებულობენ სუფთა სახის მოქმედ ნივთიერებებს სხვადასხვა სამკურნალო ფორმების სახით: ხსნარების, ფხვნილების, აბების, მალამოებისა და სხვ. ქარხნული წესით ამზადებენ ე.წ. გალენურ პრეპარატებს. გალენურმა პრეპარატებმა თავისი სახელწოდება მიიღეს ძველი რომაელი ექიმის გალენის (131-211 წწ.) საპატივსაცემოდ, რომლის მიერაც იქნა შემოთავაზებული სამკურნალო ნედლეულის დამუშავების ახალი ხერხი. ეს ხერხი ითვალისწინებდა მათგან აქტიური ნივთიერებების მაქსიმალურ გამოწველვას და განთავისუფლებას ბალასტების მნიშვნელოვანი ნაწილისაგან. თავდაპირველად გალენური პრეპარატების ჯგუფში შედიოდა საპნები, სალბუნები, მღოგვი, ღვინო-ძმრის ნაერთები. შემდგომში მათ მიაკუთვნეს: ნაყენები, ექსტრაქტები, სამედიცინო წყლები, ზეთები, სპირტები, სიროფები. აფთიაქებში დაფასოებული სახით იყიდება მშრალი სამკურნალო მცენარეები და მათი ნარეკები, რომლებსაც ნაკრებებს ან ჩაის უწოდებენ.

ნედლეულის დამოუკიდებლად შეგროვებისას დაცული უნდა იყოს მცენარეთა შეგროვების ვადები, მათი გაშრობისა და შენახვის წესები. სამკურნალოდ სასურველია გამოყენებულ იქნეს ახლად გამშრალი მცენარეები, ვინაიდან ხანგრძლივი შენახვისას ისინი კარგავენ თავის სამკურნალო თვისებებს. არასოდეს არ უნდა შეგროვდეს ბალახი გზების, რკინიგზის ხაზების გასწვრივ, სამრეწველო ობიექტების მახლობლად, ქალაქში, რადგან ისინი შთანთქავენ დიდი რაოდენობის მარილებს მძიმე მეტალებიდან, მავნე ნივთიერებებს სამრეწველო გამონაბოლქვებიდან. კარგია ბალახების შეგროვება მთებში, მთისწინებზე, ტყეებში, მდელოებზე, ველებზე, დიდი ხნის ნასვენ მიწებზე. აფთიაქში ნაყიდი ან დამოუკიდებლად დამზადებული მცენარეული ნედლეულიდან სახლის პირობებში შეიძლება დამზადდეს მხოლოდ ისეთი სამკურნალო ფორმები, რომლებიც არ მოითხოვენ სპეციალურ აღჭურვილობას და რთულ აპარატებს: წყლიანი ნაყენები და ნახარშები, სპირტიანი და არყიანი ნაყენები, ექსტრაქტები, წვენები, ფხვნილები, მალამოები, პასტები.



## ა. ნედლეულის მომზადება

სამკურნალო საშუალებების მოსამზადებლად აუცილებელია ნედლეულის წინასწარი დაქუცმაცება, ვინაიდან მცირე ნაწილაკებისაგან მოქმედი ნივთიერებები უფრო სწრაფად და სრულად მიიღება. ჩვეულებრივ ფოთლების, ყვავილებისა და ბალახის ნაწილების ზომები არ უნდა აღემატებოდეს 5 მმ-ს; ღეროები, ქერქი, ფესვები – 3 მმ-ს; თესლები – 0,5 მმ-ს. ფოთლებს, ბალახს და ქერქს ჭრიან წვრილ ნაწილაკებად მაკრატილით; ფესვები და ფესურები იჭრება დანით ან ნაყავენ სანაყში; ნაყოფებს და თესლებს - ხელის წისქვილებში ან ტოვებენ მთლიანს. მრავალკომპონენტური სამკურნალო საშუალებების მომზადებისას (ჩაი, ნაკრებები) თითოეულ შემადგენელ ნაწილს აქუცმაცებენ ცალ-ცალკე, შემდეგ მას წონიან ან ზომავენ იმ მოცულობით, რაც პრობორციულადაა მითითებული; ბოლოს კი ხდება მათი არევა სუფთა ქაღალდზე და მინის ჭურჭელში - თანაბარზომიერი ნარევის მისაღებად.

ცხელი ხერხით სამკურნალო საშუალებების მისაღებად აუცილებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ ემალის, მინის, ფაიფურის ან კერამიკის ჭურჭელი, რომელიც მკვრივად უნდა დაიხუროს სუფით. უნდა გვახსოვდეს, რომ ალუმიინის ან სხვა მეტალის ჭურჭელში ბალახის მოხარშვა არ შეიძლება მეტალთან რეაქციის თავიდან ასაცილებლად! მზა საშუალებების გადასაწურად უნდა ვისარგებლოთ რამდენიმე ფენად დაწყობილი მარლით, ან მარლით შემოხვეული ბამბითა და რბილი ბამბის ქსოვილით.

## ნაყენები

ნაყენი წყლიანი გამონაწვლილია მცენარეთა იმ ნაწილებიდან, რომლებიც შედარებით ადვილად გამოყოფენ მოქმედ საწყისებს (ყვავილი, ღერო, ფოთლები, ნაყოფები). ნაყენის ცხელი წესით მომზადებისას ზემოთ აღნიშნული წესით დამზადებულ საწყის ნედლეულს ყრიან ჭურჭელში და უმატებენ ადუღებულ ცხელ წყალს. ჩვეულებრივ ნაყენს ამზადებენ ანგარიშით - 1 წილი ნედლეული 10 წილ წყალზე, უფრო ზუსტი დოზა მითითებულია რეცეპტებში. შინაგანი გამოყენებისათვის ამზადებენ ნაკლებ კონცენტრირებულ ნაყენს. ამ შემთხვევაში შეფარდება ნედლეულსა და წყალს შორის

შეადგენს არა 1:10, არამედ 1:20 ან 1:30 და ა.შ. ხოლო გარეგანი ხმარებისათვის გამოსაყენებელ ნაყენებს ამზადებენ უფრო ნაკლები კონცენტრაციით. შიგთავსს გულმოდგინედ ურევენ, ჭურჭელს ახურავენ ხუფს და ათავსებენ მდულარე წყლის აბაზანაში. აცხელებენ 15 წუთით. ბინის პირობებში წყლის აბაზანა შეიძლება შეიცვალოს პატარა ჯამით ან ქვებით მდულარე წყლით. გაცხელების შემდეგ ნაყენს აციებენ ოთახის ტემპერატურაზე 1 სთ განმავლობაში და შემდეგ წურავენ, უმატებენ მდულარე წყალს მითითებული რაოდენობით, რითაც ხდება ამოშრობილი წყლის კომპენსირება, მაგ., ანგარიშით 1:10, რომ დამზადეს 20 გ მცენარეული ნედლეულიდან ნაყენი, მიღებული უნდა იქნეს 200 მლ მზა ნაყენი; თუ გადაწურვის შემდეგ მიღებულია მხოლოდ 190 მლ, აუცილებელია დამატოს 10 მლ აღუდებული წყალი. ძალიან მოხერხებულია ნაყენის დამზადება ცხელი ხერხით თერმოსში. როგორც წესი, ნაყენის დღე-ღამური დოზისათვის 2 სადილის კოვზ მცენარეულ ნედლეულს უმატებენ 2 ჭიქა მდულარე წყალს საღამოს და აჩერებენ მთელ ღამეს. მეორე დღეს დებულობენ 1/3 თბილ ნაყენს 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ზოგიერთი ნაყენის დამზადება შეიძლება წყლის აბაზანის გარეშეც. ამ შემთხვევაში მცენარის დაქუცმაცებულ ნაწილებს ასხამენ მდულარეს, დგავენ ცეცხლზე ან ლუმენში, თვალი უნდა მიედევნოს, რომ ნაყენი არ წამოდუღდეს. 15 წუთის შემდეგ უნდა გადმოაქვთ, აციებენ და წურავენ. ამ წესით ნაყენის დამზადება პრაქტიკულად არ განირჩევა ჩვეულებრივი ჩაის დაყენებისაგან. უფრო ადვილია ნაყენის მომზადების შემდეგი ვარიანტი: იღებენ 1 ჩაის კოვზ მშრალ ბალახს, უმატებენ 1 ჭიქა მდულარეს, ახურავენ ხუფს, აჩერებენ 20 წთ და წურავენ. ბალახის დაღვევა საჭიროა უხმოზე, საჭმლის მიღებამდე 30 წუთით ადრე.

## ნახარშები

ნახარში არის წყლიანი გამონაწვლილი მცენარის იმ ნაწილებიდან, რომლებიც ცუდად გამოყოფენ მოქმედ საწყისებს და აქვთ უფრო უხეში სტრუქტურა (ქერქი, ფესვები, მერქანი, ტუბერი, უხეში ფოთლები და ა.შ.). ისინი მოითხოვენ უფრო ხანგრძლივ თერმულ დამუშავებას. ზემოთ მითითებული წესით დამზადებულ მცენარეულ ნედლეულს ასხამენ ცივ წყალს (როგორც წესი, 1:10 შინაგანად გამოსაყენებლად და 1:5 გარეგანი ხმარებისათვის), გულმოდგინედ უნდა აირიოს

და აღუდღეს დაბალ ცეცხლზე ან წყლის აბაზანაში 20-30 წუთის განმავლობაში. ნახარშ აციებენ ოთახის ტემპერატურაზე 10-15 წუთს, შემდეგ წურავენ და აუმატებენ მდულარე წყალს პირველ დაწყებით მოცულობამდე. ნახარშებს ლებულობენ ნაყენების მსგავსად. ნახარშები და ნაყენები მალფუჭადია, განსაკუთრებით ზაფხულსა და თბილ შენობებში, ამიტომ უმჯობესია მათი დამზადება უშუალოდ გამოყენების წინ. მათი შენახვა საჭიროა ბნელ, გრილ ადგილას, უკეთესია მაცივარში, მაგრამ არა უმეტეს 3 დღისა. ყოველდღიური ნორმა ნახარშის მიღებისა შეადგენს ჩვეულებრივ 1 ლ-ს. ამასთან ერთ ჭიქა გამოთბარ ნახარშს ლებულობენ უზმოზე, დანარჩენს კი დღის განმავლობაში 4-ჯერ ჭამიდან 1 საათის შემდეგ. ასე იქცევიან მკურნალობის მთელი პერიოდის განმავლობაში, ყოველდღიურად ამზადებენ რა ახალ ნახარშს.

## **ნაორთქლი**

მას ამზადებენ ისევე, როგორც ნახარშებს, იმ განსხვავებით, რომ ნედლეულს ასხამენ მდულარეს და მთელ ღამეს აჩერებენ. დილით ნაორთქლს წურავენ, ათბობენ და ლებულობენ ნახარშის მსგავსად.

## **სპირტიანი ნაყენი**

თხევადი სამკურნალო ფორმაა, რომლის გამოსაყენებლად ხმარობენ 40-70<sup>0</sup>-იან სპირტს. სახლის პირობებში იყენებენ არაყს. მომზადებულ საწყისს ნედლეულს ყრიან ჭურჭელში (ჩვეულებრივ შუშის ბოთლში, ქილაში და სხვ.), ასხამენ სპირტს, ხუფავენ და აჩერებენ ოთახის ტემპერატურაზე. ყველაზე ხშირად 1 ნაწილ დაქუცმაცებულ მცენარეს უმატებენ იმდენი რაოდენობის სპირტს, რომ მიიღონ 5 ნაწილი მზა ნაყენი. მაგ., 20 გ მცენარიდან მიღებული უნდა იქნეს 100 მლ (100 გრ-მდე) ნაყენი. ერთი კვირის შემდეგ ნაყენს წურავენ მცენარის ნარჩენებისაგან. გამონაწური ნაყენი ფერისგან დამოუკიდებლად გამჭვრვალედ უნდა იყოს. სპირტიანი ნაყენი გამოსადეგია სანგრძლივი ხმარებისათვის (რამდენიმე წელიც). მას იყენებენ მცირე რაოდენობით და ჩვეულებრივ დოზირებენ წვეთებით (10-30 წვეთი), რისთვისაც ასეთ წამალს „წვეთებს“ უწოდებენ. ნაყენების შენახვა უკეთესია მუქშუშიან ჭურჭელში.

## ექსტრაქტები

ექსტრაქტებს ღებულობენ დახურულ ჭურჭელში ნაყენების ან ნახარშების აორთქლებით, ყველაზე ხშირად დაწყებითი მოცულობის ნახევრამდე, რის შედეგადაც ისინი უფრო მეტადაა კონცენტრირებული. ექსტრაქტების ხმარების ვადა რამდენადმე უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე ნაყენების და ნახარშების. ექსტრაქტებს სპირტიანი ნაყენებიდანაც ამზადებენ, აორთქლების გზით სპირტის ნაწილის მოცილებით. უნიშნავენ წვეთების სახით.

## წვენები

უმრავლეს შემთხვევაში წვენები წარმოადგენს ყველაზე რაციონალურ საშუალებას სამკურნალო მცენარეებით მკურნალობისას. სამკურნალო მიზნით უმჯობესია გამოყენებულ იქნეს ახალი წვენები, რომლებიც თერმულად არ არის დამუშავებული, ვინაიდან ადულებისას მათი სამკურნალო მნიშვნელობა მცირდება; გასათვალისწინებელია, რომ ნელლი წვენი მალე ფუჭდება, რის გამოც საჭიროა მისი რაც შეიძლება სწრაფად გამოყენება. მკურნალობისას აუცილებელია ახალი ბოსტნეულის, ხილისა და კენკროვნების გამოყენება, რაც პრაქტიკულად შესაძლებელია მხოლოდ ზაფხულისა და შემოდგომის პერიოდებში. წვენის ხარისხი დამოკიდებულია ნედლეულის მდგომარეობაზე. კენკროვანი და სხვა ნაყოფები უნდა იყვნენ სრული სიმწიფის სტადიაში. ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებისა და უპირველესად ვიტამინების შესანარჩუნებლად ნაყოფები უნდა დამუშავდეს მათი შეკრებიდან არა უმეტეს 2 საათის განმავლობაში. შეგროვილი ნაყოფები და ხილი უნდა გაირეცხოს (მაყვალს არ რეცხავენ) და დაქუცმაცდეს. ვაშლი და მსხალი უკეთესია სახეხზე გაიხეხოს. ფოთლები და ბალახი დაიჭრას მაკრატლით, ფესვები და ბოლქვები – დანით.

## ფხვნილები

ფხვნილები – ეს არის მაგარი, მშრალი, ფხვიერი სამკურნალო ფორმები. მათ ამზადებენ ნედლეულის საწყობში დაქუცმაცებით. ფხვნილებში არჩევენ: უწვრილესს (მტვრის მსგავსს), წვრილს (როგორც მდინარის წვრილი ქვიშა) და მსხვილს (მსხვილი ქვიშის მსგავსი). უწვრილეს ფხვნილებს იყენებენ ჭრილობების

მოსაფრქვევად, წყლულების დროს და ა.შ. ხოლო წვრილ და მსხვილს – შინაგანად.

### **მალამოები**

მალამო – გარეგანი საშუალებაა, რომელსაც დებულობენ მცენარის წვრილად დაქუცმაცებული ნაწილების შერევით მალამოების ფუძეებთან: ვაზელინი, ლანოლინი, ახალი ღორის ცხიმი, კარაქის ან მცენარეული ზეთები. მალამოები მცენარეულ ზეთზე (მზესუმზირის, ბამბის, სელის, ზეთისხილის, სიმინდის და სხვა) ან მინერალურ ცხიმებთან უკეთესად ინახება.

### **პასტა**

პასტა მალამოს ნაირსახეობაა, რომელიც შეიცავს 25% და უფრო მეტ ფხვნილის მსგავს ნივთიერებას. ხშირად პასტების შემადგენლობაში შედის სახამებელი. მალამოებისაგან განსხვავებით, პასტები უფრო მკვრივი კონსისტენციისაა და დიდხანს ინახება.

## ბ. სამკურნალო ნაკრებები

როგორც წესი, მრავალკომპონენტური სამკურნალო ნაკრებებით მკურნალობა უფრო ეფექტურია, ვიდრე ცალკეული მცენარეებით. ნაკრების შედგენისას აუცილებელია ავადმყოფის ინდივიდუალური თავისებურებების და თანმდევი დაავადებების შესახებ ზუსტი ცნობების გათვალისწინება. ნაკრების შედგენისას აუცილებელია: ა). არტერიალური წნევის მაჩვენებლების ცოდნა და მისი ცვლილებების ძირითადი ტენდენციის გათვალისწინება; მაგ., ქოლესტისტიტითა და არტერიალური ჰიპერტონიით დაავადებული ავადმყოფისათვის ნაკრების შესადგენად, მასში ამატებენ არა მხოლოდ ნაღველმდენ, არამედ ჰიპოტენზიური მოქმედების მცენარეებსაც, წინააღმდეგ შემთხვევაში მკურნალობამ შეიძლება ჰიპერტონიული კრიზის პროვოცირება მოახდინოს და გააუარესოს საერთო მდგომარეობა. ბ). გათვალისწინებული უნდა იყოს მიდრეკილება კუჭის მოქმედებისადმი და ჩაირთოს საფალარათო ან შემკვრელი მოქმედების მცენარეები. გ). ზოგიერთი მცენარე მოქმედებს საშვილოსნოს კუნთებზე და შეიძლება საშიში იყოს ორსულისათვის.

მცენარეული საშუალებების ნაწილმა შეიძლება გამოიწვოს ორგანიზმის ალერგიული რეაქცია. ამ შემთხვევაში უნდა დაიწყოს ნაკრებში 2-3 კომპონენტის გამოყენება და მხოლოდ 5-7 დღის შემდეგ დაუმატოს ნაკრებს თითო-თითო მცენარე, რათა გამოავლინოს ალერგიის გამომწვევი. სამკურნალო საშუალებები ხასიათდება მრავალმხრივი მოქმედებით ადამიანის ორგანიზმზე, რაც ამართლებს ერთი და იგივე ბალახის გამოყენებას სხვადასხვა დაავადებების შემთხვევაში. სამკურნალო ნაკრები შეიძლება შეიცავდეს რამდენიმე ათეულ მცენარეს, მაგრამ ყველაზე ხშირად კომპონენტების რიცხვი მერყეობს 3-დან 7-მდე. არსებობს სხვადასხვა რეკომენდაციები სამკურნალო ნაკრებების გამოყენებისა. ქრონიკული დაავადებებისას სამკურნალო საშუალებებს ჩვეულებრივ ღებულობენ ერთი თვის განმავლობაში, შემდგომი 5-10-დღიანი შესვენებით, ან 2-3 თვის განმავლობაში შემდგომი 2-კვირიანი ან ერთთვიანი შესვენებით. აუცილებლობის შემთხვევაში ნაკრების უწყვეტად, 2-3 თვის განმავლობაში მიღებისას, მათთან მიჩვევის თავიდან ასაცილებლად, ყოველი ნაკრები მონაცვლეობით უნდა იქნეს გამოყენებული, ყოველი 10-15 დღის შემდეგ შეიცვალოს მითითებულ პერიოდში, შემდეგ

კი გაკეთდეს შესვენება. ჩვეულებრივ სამკურნალო მცენარეებით მკურნალობისას გამოკეთება აღინიშნება რამდენიმე დღის შემდეგ, მაგრამ მდგრადი ეფექტი დგება მხოლოდ ხანგრძლივი (არა უმეტეს ნახევარი წლისა) და რეგულარული გამოყენებისას. 2-3 კვირის განმავლობაში დადებითი ეფექტის უქონლობისას, როგორც წესი, ნაკრები იცვლება.

მცენარეთა ნაკრებებით მკურნალობის კურსს ადგენს ექიმი, ავადმყოფის ჯანმრთელობაზე დაკვირვებების საფუძველზე!

## **გ. სამკურნალო ჩაის დამზადების ხერხები**

ბალახების ჩაი შეიცავს საკვებ და ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც მეტწილად განსაზღვრავს ადამიანის ორგანიზმის ორგანოების სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას, მის რეზისტენტულობას და ადაპტაციურ შესაძლებლობებს. ასეთ ნივთიერებებს მიეკუთვნება ვიტამინები, ეთერზეთები, ფიტონციდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, გლიკოზიდები და სხვ. ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმომქმედებისათვის უდიდესი როლი ენიჭება ასევე მიკრო და მაკროელემენტებს (რკინას, კალიუმს, კალციუმს, კობალტს, მაგნიუმს, სპილენძს, მანგანუმს, ნატრიუმს და სხვ.), რომლებსაც მცენარეები შეიცავს.

სამკურნალო მცენარეების ნაკრებები, რომლებსაც იყენებენ ჩაის დასაყენებლად, რა თქმა უნდა შეიცავს უფრო მეტ ასორტიმენტს ფიზიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებისას, რომელიც უზრუნველყოფს ადამიანის ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებას, ვიდრე ცალკეული მცენარე, მათ შორის ჩვეულებრივი კოფეინის შემცველი ჩაიც. ამიტომ, ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მცენარეული კომპოზიციების მიღება ბევრად უმჯობესია.

ტრადიციულად ჩაის დასაყენებლად იყენებენ შემდეგ მცენარეებს: ამპურა (ნაყოფები), ასკილის სხვადასხვა სახეობები (ფოთლები, ყვავილები, ნაყოფები), ბარამბო (ბალახი), ბეკქონდარა (ბალახი), დიდგულა (ფოთლები, ნაყოფები), თავშავა (ბალახი), ვირისტერფა (ფოთლები), მაყვლის სხვადასხვა სახეობები (ფოთლები, ყვავილები),



მარშუკი (ბალახი), მოცვი (ფოთლები), მჟაველა (ფოთლები), ჟოლო (ფოთლები, ნაყოფები), ვაშლი (ფოთლები), კომში (ფოთლები), კრაზანა (ბალახი), კუნელის სხვადასხვა სახეობები (ფოთლები, ყვავილები, ნაყოფები), ორკილა (ფოთლები), სამკურნალო ძიძო (ყვავილები), ტყის მარწყვი (ფოთლები, ყვავილები, ნაყოფები), შავი მოცხარი (ფოთლები), ხახამა (ფოთლები, ყვავილები), ქაფურა (ფოთლები, ყვავილები), ჯინჯრის-დედა (ფოთლები, ყვავილები), ჯინჯარი (ფოთლები) და სხვ.

## **დ. ჩაის მომზადების წესები:**

**I წესი** - ჩაის დასაყენებლად იყენებენ მხოლოდ იმ მცენარეებს, რომლებიც ხასიათდება სასიამოვნო გემოთი და სუნით, არ არის შხამიანი და ხალხში აპრობირებულია.

**II წესი** - ჩაის ნაკრებებისა და მცენარეული კომპოზიციების შედგენისას საჭიროა ორგანიზმის აუცილებელი მაჩვენებლების განსაზღვრა, ნაკრებებში მცენარეების შეთავსებადობა, წონითი პროპორციებისა და დოზების დაცვა. ამ წესის შესრულება ორი ხერხითაა შესაძლებელი: 1. ჩაის დასაყენებლად გამოყენებულ უნდა იქნეს ცნობილი ფიტოთერაპტეკების აპრობირებული და სახალხო მკურნალების სამკურნალო ნაკრებები. რასაკვირველია, უნდა შეირჩეს მხოლოდ ის ნაკრებები, რომლებსაც ტრადიციულად იყენებდნენ ჩაის დასაყენებლად. 2. გამოყენებულ უნდა იქნეს სპეციალური, ტრადიციული ჩაის ნაკრებები, რომელსაც ბალახოვანი ჩაის ცნობილი სპეციალისტები სთავაზობენ.

**III წესი** - არ უნდა იქნეს დაშვებული დოზის გადამეტება და გადაჭარბებულად ჩაის მიღება.

თუ შერჩეული ჩაი არ მოგეწონათ, არ იწვევს სასიამოვნო შეგრძნებებს, არ მოაქვს სიხარული, უმჯობესია მასზე უარი თქვათ და შეცვალოთ; მცენარეული კომპოზიციების შერჩევა პრაქტიკულად განუსაზღვრელია.

მხოლოდ სწორად დამზადებული ჩაი შეიცავს აქტიურ ნივთიერებათა ოპტიმალურ რაოდენობას. ჩაი უნდა მომზადდეს ნედლეულისა და წყლის

შესაბამისი დოზებით, გაცხელებული იმ ტემპერატურამდე, რომელიც საჭიროა მოცემული აქტიური ნივთიერებისათვის. უპირველესად რამდენიმე სიტყვა ნედლეულის დოზაზე. გავრცელებულია არასწორი აზრი, თითქოს დიდი რაოდენობის ნედლეულიდან შეიძლება მომზადდეს მეტად მოქმედი ჩაი. აქტიური ნივთიერებების მაღალმა კონცენტრაციამ შეიძლება უკურეაქცია გამოიწვიოს და ავადმყოფს ზიანი მიაყენოს, ამიტომ არ შეიძლება ჩაის მომზადებისას ნედლეულის რაოდენობის გაზრდა იმ ნორმაზე მეტად, რაც გამოცდილი და პრაქტიკულად მრავალჯერ დამტკიცებულია.

აღსანიშნავია, რომ პირამდე გავსებული ჩაის კოვზი იტევს 1,5-2 გ ჩაის ნაკრებს, სადილის კოვზი მოიცავს 5 გ-ს; თუ ჩაი მზადდება არა ნაკრებისაგან, არამედ სუფთა ნედლეულისაგან, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს, რომ სადილის კოვზი მოიცავს დაახლოებით 3 გ ყვავილებს, 4-5 გ ფოთლებს, 6-10 გ ფესვებს, ქერქს ან ნაყოფებს. მიუთითებენ რა ჩაის ჭიქის ნორმაზე, მხედველობაში აქვთ 100-150 მლ მოცულობა. აბაზანების ან მაღამოების დასამზადებლად იღებენ მეტი რაოდენობის ნედლეულს, საშუალოდ 150-400 გ, ბავშვებისათვის - განახევრებულს. ნედლეული, რომელიც აფთიაქში იყიდება შესაბამისად უკვე დამზადებულია (დაჭრილია მსხვილ ნაწილებად, საშუალოდ - 6 მმ, წვრილად - 3 მმ, უხეშად დაქუცმაცებული - 2 მმ, უფრო წვრილად დაქუცმაცებული ნედლეულისაგან მიღებულია ფხვნილები). შინაურ პირობებში ჩაის დამზადებისას რეკომენდებულია მასალის დაჭრა უფრო მსხვილ ნაწილებად.

ჩაის მომზადების ხერხი დამოკიდებულია სითხის ტემპერატურაზე, გამოყენებულია უმრავლეს შემთხვევაში წყალი.

ხანგრძლივ გამონაწვლილს, დაყენებულს რამდენიმე საათის განმავლობაში ოთახის ტემპერატურაზე (15-20°C), ეწოდება მაცერაცია. მაცერაცია გამოიყენება ჩაის მისაღებად იმ ნედლეულიდან, რომელთა აქტიური ნივთიერებები წყალში ადვილად იხსნება ან ცხელი წყლის მოქმედებით იშლება.

მაცერაციას უფრო მაღალ ტემპერატურაზე, ჩვეულებრივ 35-34°C, მაგრამ არა უმეტეს 50°C, ეწოდება ნაწური (ნაჟური). გამოიყენება ქერქის ან მერქნისაგან ჩაის დასამზადებლად, ანუ მაგარი ნედლეულისგან, რომელიც ცუდად ითვისებს ცივ წყალს.

თუ ნედლეულს ხარშავთ 10 წუთის განმავლობაში, ან ადუღებულ წყალს დაასხამთ და ადუღებული წყლის აბაზანაში დატოვებთ 30 წუთს, მიიღება ნახარში.

ჩაის ძირითადად ამზადებენ ნაყენების სახით. ამასთან, ნედლეულს ჭურჭელში ოდნავ ასველებენ ცივი წყლით, შემდეგ კი ასხამენ ცხელ წყალს, ხურავენ და აჩერებენ 15 წუთის განმავლობაში. სამკურნალო ჩაის ღებულობენ შაქრისა და სხვა (სიროფების) დამატების გარეშე, თუ ეს არ არის რეკომენდებული. მიიღება მცირე ულუფებით, არც თუ ისე ცხელი, დაავადების ხასიათიდან გამომდინარე დღეში ერთხელ ან რამდენჯერმე.



სამკურნალო გვირილა – *Matricaria chamomilla*

## ბოლოტიქმა

ცნობარი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალო მცენარეებზე შედგენილია მათი გაცნობის და მცენარეული სამყაროს უკეთ შეცნობის მიზნით!

სამკურნალო პრეპარატებისა და ბალახების მომზადებისა და გამოყენების შემთხვევაში აუცილებელია ექიმის კონსულტაციისა და რჩევების მიღება!

მხოლოდ სპეციალისტს ხელეწიფება გაგიწიოთ დახმარება მცენარის შერჩევაში, თუ როგორ უნდა მოამზადოთ მისგან წამალი და განსაზღვროს, კონკრეტულად თქვენთან მიმართებაში, პრეპარატის დოზირება და მიღების ხანგრძლივობა!

ბუნებრივია, დაუშვებელია ბალახეულით მკურნალობა, თუ არ იცით თქვენი დაავადების ზუსტი დიაგნოზი!

დაე, ეს წიგნი თითოეული თქვენთაგანის მშვიდი ცხოვრებისა და ჯანმრთელობის საწინდარი ყოფილიყვეს!



როზა ბიძინაშვილი





ფუტკარა – *Digitalis purpurea*

## მცენარეების ქართულ სახელწოდებათა საძიებელი

1. აბზინდა - 31
2. ალუბალი - 33
3. ამორფა - 33
4. ამპურა - 34
5. ანანასი - 36
6. ანისული - 37
7. ანწლი - 38
8. არალა მანჯურისის - 39
9. არაქისი ან  
მიწის თხილი - 40
10. არნიკა - 42
11. არონია (შავნაყოფა  
ციტრუსი) - 43
12. ასკილი - 44
13. ასფურცელა - 46
14. აქტინიდა, კივი - 47
15. ბადრიჯანი - 49
16. ბანანი - 50
17. ბარამბო - 52
18. ბარისპირა  
სამკურნალო - 54
19. ბალის პიტნა - 55
20. ბალის სატაცური - 56
21. ბაყაყურა - 57
22. ბერულა - 59
23. ბირკავა - 60
24. ბოლოკი - 62
25. ბროწეული - 63
26. ბრტყელეკალა - 64
27. გარგარი - 65
28. გვერდელა - 66
29. გველის სურო - 67
30. გინკო - 69
31. გრეიფრუტი - 70
32. გრძელნაყოფა ჯუთი - 71
33. გულყვითელა - 72
34. დანდური - 74
35. დარიჩინის ხე  
ციელონის - 74
36. დაფნა - 76
37. დედოფლის ყვავილი - 77
38. დიდი კამა - 79
39. დიდჯამა ფურისულა - 80
40. ეკკომია - 81
41. ელუტერაკოკი - 82
42. ერიზიმუმი - 84
43. ეზინაცვა - 85
44. ეზინოპანაქსი - 87
45. ვარდკაჭაჭა - 88
46. ვაშლი - 90
47. ვირისტერფა - 92
48. ვნების ყვავილი,  
პასიფლორა - 93
49. ზაფრანა - 94
50. ზეთისხილი, ზეთის ხე - 95
51. ზღვის ხახვი - 97
52. თავშავა - 98
53. თუთა - 100
54. იაპონური სოფორა - 101
55. ინდური ლოტოსი - 102
56. კაკკასიური დიოსკორეა-104
57. კაკკასიური ზარისძირა-106
58. კალიზია - 107
59. კამა - 109
60. კაპარი - 111
61. კატაბალასა - 112
62. კატაპიტნა - 113
63. კივი, აქტინიდა - 115



64. კიტი - 116
65. კიტრისუნა - 117
66. კლდის ღუმა, კაციყურა-118
67. კოთხუჯი - 118
68. კომბოსტო - 120
69. კოჭა - 122
70. კოწახური - 124
71. კრანა - 125
72. კულმუხო - 127
73. კურკუმა (ქურქუმა) - 129
74. კუროსთავი - 130
75. ლანცეტა თერმოფსისი - 131
76. ლევზეა - 133
77. ლეღვი - 134
78. ლიმონი - 135
79. ლიმონურა ჩინური - 136
80. ლობელია - 138
81. ლურჯი მოცივი - 139
82. მაგნოლია - 141
83. მაკლურა - 142
84. მამულა - 143
85. მანგო - 145
86. მანდარინი - 147
87. მარიამსაკმელა - 148
88. მაყვალი - 150
89. მაჰონია - 152
90. მეჭეჭიანი არყი - 154
91. მთის ლანძილი - 156
92. მირტი - 157
93. მიხაკის ხე - 158
94. მიწავაშლი - 160
95. მოცივი - 161
96. მრავალძარღვა - 163
97. მსხვილნაყოფა მარწყვი (ხენდრო) - 164
98. მსხვილნაყოფა შტოში - 165
99. მუხუდო - 167
100. შწვანე ჩაი (კამელია) - 168
101. მზოხავი ბეგქონდრა - 170
102. მზოხავი ჭანგა - 172
103. ნამღვილი ზირა - 173
104. ნამღვილი კარდამონი - 174
105. ნეგო, უკვდავა - 175
106. ნესვი - 177
107. ნიორი - 178
108. ოლეანდრე - 181
109. ოპუნცია - 182
110. ორკილა - 184
111. ოხრახუმი - 185
112. პეკანი - 187
113. პირმუშა - 188
114. პომიდორი - 189
115. ჟენშენი - 191
116. ჟოლო - 193
117. ჟუნფურუკი - 194
118. რაუკოლოფია - 195
119. როდიოლა (ციმბირული ჟენშენი) - 196
120. როდიოლა ან ვარდისფერი ფესვი - 197
121. როზმარინი - 198
122. სალათა - 200
123. სამკურნალო ბაბუაწვერა-201
124. სამკურნალო გვირილა - 204
125. სამკურნალო ძიძო - 205
126. სამფერა ია - 207
127. სელიჭა - 208
128. სვია - 209
129. სიმინდი - 210
130. სკოპოლია - 212
131. სტაფილო - 213
132. სტეფანია - 215

133. სტროფანტი - 216  
 134. სურნელოვანი გერანი - 217  
 135. ტეგანი - 219  
 136. ტყემალი - 220  
 137. ტყის მარწყვი - 221  
 138. ტყის პიტნა - 222  
 139. ტყიურა - 224  
 140. უნაბი - 225  
 141. ფარსმანლუკი - 226  
 142. ფეიხოა - 229  
 143. ფეტვი - 230  
 144. ფითრი - 231  
 145. ფინიკის პალმა - 232  
 146. ფორთოხალი - 234  
 147. ფსტა - 235  
 148. ფუტკარა, სათითურა - 236  
 149. ქამა-სოკო - 237  
 150. ქაფურა - 239  
 151. ქაფურის ხე - 241  
 152. ქაცვი - 242  
 153. ქენდირი - 244  
 154. ქინაქინის ხე - 245  
 155. ქინძი - 246  
 156. ქოქოსის პალმა - 247  
 157. ქრისტესისხლა - 249  
 158. ქურულა - 251  
 159. ღომი - 252  
 160. ყაბაყი - 253  
 161. ყავის ხე - 254  
 162. ყვანჩალა - 255  
 163. ყვავტყემალი - 256  
 164. ყვითელი  
 ცხვირისატეხელა - 257  
 165. ყვითელი ყაყაჩურა - 259  
 166. შავბალახა - 260  
 167. შავთარა - 261  
 168. შავი მოცხარი - 263  
 169. შავი პილპილი - 264  
 170. შაქრის ლერწამი - 266  
 171. შვიტა - 267  
 172. შირბახტი, ქუნჯუტი - 268  
 173. შროშანა - 270  
 174. ჩვეულებრივი ბამბუკი - 272  
 175. ჩვეულებრივი ბარდა - 275  
 176. ჩვეულებრივი  
 ბეგქონდარა - 276  
 177. ჩვეულებრივი ვაზი - 277  
 178. ჩვეულებრივი თხილი - 278  
 179. ჩვეულებრივი კაკლის ხე-280  
 180. ჩვეულებრივი ლობიო - 281  
 181. ჩვეულებრივი მათიტელა-283  
 182. ჩვეულებრივი მუხა - 284  
 183. ჩვეულებრივი ნუში - 286  
 184. ჩვეულებრივი ფიჭვი - 287  
 185. ჩვეულებრივი ჭკავი - 288  
 186. ჩინური ჩაის ბუჩქი - 289  
 187. ჩუფა ან მიწის ნუში - 290  
 188. ცაცხვი - 292  
 189. ცისკარა - 293  
 190. ცხენისწაბლა - 294  
 191. ძახველი - 295  
 192. ძირთეთრა - 298  
 193. ძირმწარა - 299  
 194. ძირტკბილა - 300  
 195. წითელი კუნელი - 303  
 196. წითელი მოცვი - 304  
 197. წითელი სამყურა - 306  
 198. წიწიბურა - 307  
 199. წიწმატურა - 308  
 200. წყლის იელი - 310  
 201. წყლის სამყურა - 311  
 202. ჭარხალი - 312

- 203. ჭიაფერა - 313
- 204. ხარისჩლიქა - 314
- 205. ხახვი - 316
- 206. ხაშხაში - 318
- 207. ხეტუხტი - 319
- 208. ჯადვარი - 320
- 209. ჯავზი - 321
- 210. ჯინჭარი, ჭინჭარი - 323
- 211. ჯინჭრის-დედა - 325
- 212. ჰიმალაური კეღარი - 326

**მცენარეების ლათინურ სახელწოდებათა  
საძიებელი**

- |   |   |
|---|---|
| 1. <i>Achillea millefolium</i> L. - 226   | Scherb. -188  |
| 2. <i>Acorus calamus</i> L. - 118   | 24. <i>Arnica montana</i> L. - 42                           |
| 3. <i>Actinidia chinensis</i><br>Planch. - 115  | 25. <i>Aronia melanocarpa</i><br>Michx. - 43                |
| 4. <i>Actinidia kolomikta</i> (Maxim)<br>Maxim - 47                                       | 26. <i>Artemisia absinthium</i> L. - 31                     |
| 5. <i>Adonis vernalis</i> L. - 257  | 27. <i>Artemisia vulgaris</i> L. - 143                      |
| 6. <i>Aesculus</i><br><i>hippocastanum</i> L. - 294                                       | 28. <i>Asarum europaeum</i> L. - 314                        |
| 7. <i>Agaricus campestris</i><br>(L.) Fr. - 237   | 29. <i>Asparagus officinalis</i> L. - 56                    |
| 8. <i>Agrimonia eupatoria</i> L. - 60   | 30. <i>Bambusa vulgaris</i> Schrad.<br>Ex Wendl. - 272      |
| 9. <i>Allium cepa</i> L. - 316  | 31. <i>Berberis vulgaris</i> L. - 124                       |
| 10. <i>Allium sativum</i> L. - 178  | 32. <i>Beta vulgaris</i> L. - 312                           |
| 11. <i>Allium victorialis</i> L. - 156  | 33. <i>Betonica officinalis</i> L. - 54                     |
| 12. <i>Amelanchier rotundifolia</i><br>(Lam.) Dum. - 256                                  | 34. <i>Betula pendula</i> Roth - 154                        |
| 13. <i>Amorpha fruticosa</i> L. - 33  | 35. <i>Bidens tripartita</i> L. - 184                       |
| 14. <i>Amygdalus communis</i> L.-286  | 36. <i>Borago officinalis</i> L. - 117                      |
| 15. <i>Ananas sativus</i> Schult. - 36  | 37. <i>Brassica oleraceae</i> L. - 120                      |
| 16. <i>Anethum graveolens</i> L. - 109  | 38. <i>Calendula officinalis</i> L. - 72                    |
| 17. <i>Anisum vulgare</i> Gaertn.<br>( <i>Pimpinella anisum</i> L.) - 37                  | 39. <i>Calisia fragrans</i> (Lindl.)<br>Woods - 107         |
| 18. <i>Apocynum</i><br><i>cannabinum</i> L. - 244   | 40. <i>Camellia sinensis</i> (L.)<br>Kuntze - 168           |
| 19. <i>Arachis hypogaea</i> L. - 40   | 41. <i>Capparis herbacea</i><br>Willd. - 111                |
| 20. <i>Aralia elata</i> (Miq.) Seem.<br>(= <i>A. mandshurica</i> Rupr. et<br>Maxim.) - 39 | 42. <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.)<br>Medik. - 308     |
| 21. <i>Aristolochia</i><br><i>clematitis</i> L. - 299                                     | 43. <i>Carya pecan</i> Engl. et<br>Graebn - 187             |
| 22. <i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.-65   | 44. <i>Cedrus deodara</i> (Roxb. ex<br>D.Don.) G.Don. - 326 |
| 23. <i>Armoracia rusticana</i><br>Gaertn., Mey. et  | 45. <i>Cerasus vulgaris</i> L. - 33                         |
|   | 46. <i>Chelidonium majus</i> L. -249                        |
|   | 47. <i>Cicer arietinum</i> L. - 167                         |
|   | 48. <i>Cichorium intybus</i> L. - 88                        |

49. *Cinchona officinalis* L. - 245
50. *Cinnamomum camphora* (L.) I. Presl. - 241
51. *Cinnamomum zeylanicum* Nees. - 74
52. *Citrus limon* (L.) Burm. -135
53. *Citrus paradisi* Macf. - 70
54. *Citrus sinensis* (L.) Osb.-234
55. *Citrus unshiu* Marc. - 147
56. *Cocos nucifera* L. - 247
57. *Coffea arabica* L. - 254
58. *Convallaria majalis* L. (*C. transcaucasica* Utkin) - 270
59. *Corchorus olitorius* L. - 71
60. *Coriandrum sativum* L.-246
61. *Corylus avellana* L. - 278
62. *Crataegus sanguinea* Pallas. - 303
63. *Crocus sativus* L. - 94
64. *Cucumis sativus* L. - 116
65. *Cucurbita pepo* ssp *pepo* - 253
66. *Cuminum cyminum* L. - 173
67. *Curcuma aromatica* L. - 129
68. *Cyperus esculentus* L. - 290
69. *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl. - 213
70. *Digitalis* L. - 236
71. *Diocorea caucasica* Lipsky - 104
72. *Drimia maritima* (L.) Stearn (syn. *Urginea maritima* (L.) Bauer) - 97
73. *Echinacea purpurea* (L.) Moench - 85
74. *Echinopanax elatum* Nakai - 87
75. *Elettaria cardamomum* White et Maton - 174
76. *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim. - 82
77. *Elymus repens* (L.) Gould (Syn: *Agropyron repens* (L.) P.Beauv.) - 172
78. *Equisetum arvense* L. - 267
79. *Erysimum cheiranthoides* L. - 84
80. *Eucommia ulmoides* Oliver - 81
81. *Fagopyrum sagittatum* Gilib. - 307
82. *Feijoa selloviana* Berg - 229
83. *Ficus carica* L. - 134
84. *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. - 239
85. *Foeniculum vulgare* L. - 79
86. *Fragaria grandiflora* Ehrh. - 164
87. *Fragaria vesca* L. - 221
88. *Fumaria officinalis* L. - 261
89. *Ginkgo biloba* L. - 69
90. *Glaucium flavum* Grantz. -259
91. *Glycyrrhiza glabra* L. - 300
92. *Gnaphalium uliginosum* L. - 59
93. *Helianthus tuberosus* L. - 160
94. *Helichrysum arenarium* (L.) Moench - 175

95. *Helleborus caucasicus*  
A.Br. - 106
96. *Hibiscus syriacus* L. - 319
97. *Hippophae*  
*rhamnoides* L. - 242
98. *Humulus lupulus* L. - 209
99. *Hypericum*  
*perforatum* L. - 125
100. *Inula helenium* L. - 127
101. *Iuglans regia* L. - 280
102. *Lactuca sativa* L. - 200
103. *Lamium album* L. - 325
104. *Laser trilobum* (L.)  
Borkh. - 224
105. *Laurus nobilis* L. - 76
106. *Ledum palustre* L. - 310
107. *Leonurus cardiaca* L. - 260
108. *Leuzea carthamoides* C.  
(*Rhaponticum carthamoides*  
(Willd.) iljin) - 133
109. *Levisticum officinale*  
W.D.J.Koch - 293
110. *Linaria vulgaris* Mill - 208
111. *Lobelia inflata* L. - 138
112. *Lycopersicum esculentum*  
Mill. - 189
113. *Maclura pomifera* (Raf.)  
Schneid (= *M.aurantiaca*  
Nutt.) - 142
114. *Magnolia grandiflora* L. -141
115. *Mahonia aquifolium*  
(Pursh) Nutt. - 152
116. *Malus domestica* Borkh. - 90
117. *Mangifera indica* L. - 145
118. *Matricaria chamomilla*  
L. - 204
119. *Melilotus officinalis* (L.)  
Desr. - 205
120. *Melissa officinalis* L. - 52
121. *Melo sativus* Sager. - 177
122. *Mentha longifolia* L. - 222
123. *Mentha piperita* L. - 55
124. *Menyanthes trifoliata* L.-311
125. *Morus alba* L. - 100
126. *Musa x paradisiaca* - 50
127. *Myristica fragrans*  
Houtt - 321
128. *Myrtus communis* L. - 157
129. *Nelumbo nucifera*  
Gaertn. - 102
130. *Nepeta cataria* L. - 113
131. *Nerium oleander* L. - 181
132. *Olea europaea* L. - 95
133. *Onopordum*  
*acanthium* L. - 64
134. *Opuntia vulgaris* Mill. - 182
135. *Orchis* sp - 320
136. *Origanum vulgare* L. - 98
137. *Oxycoccus macrocarpus*  
Pers. - 165
138. *Panax ginseng* C.A.Mey -191
139. *Panicum miliaceum* L. - 230
140. *Papaver somniferum* L.-318
141. *Passiflora coerulea* L. - 93
142. *Pastinaca sativa* L. - 298
143. *Peganum harmala* L. - 148
144. *Pelargonium graveolens*  
Alt. - 217
145. *Petroselinum crispum* (Mill.)  
Nym. - 185
146. *Phaseolus vulgaris*  
(L.) Savi - 281

147. *Phoenix dactylifera* L. - 232
148. *Phytolacca*  
*americana* L. - 313
149. *Pimpinella saxifraga* L. - 66
150. *Pinus sylvestris* L. - 287
151. *Piper nigrum* L. - 264
152. *Pistacia vera* L. - 235
153. *Pisum sativum* L. - 275
154. *Plantago major* L. - 163
155. *Polygonum aviculare* L.-283
156. *Portulaca oleraceae* L. - 74
157. *Primula macrocalyx*  
Bunge - 80
158. *Prunus divaricata*  
Ledeb.-220
159. *Punica granatum* L. - 63
160. *Quercus robur* L. - 284
161. *Raphanus sativus* L. - 62
162. *Rauwolfia serpentina*  
Benth. - 195
163. *Rhodiola quadrifolia*  
F.I. - 196
164. *Rhodiola rosea* L. - 197
165. *Ribes nigrum* L. - 263
166. *Rosa canina* L. - 44
167. *Rosmarinus*  
*officinalis* L. - 198
168. *Rubus idaeus* L. - 193
169. *Rubus* L. - 150
170. *Ruta graveolens* L. - 219
171. *Saccharum*  
*officinarum* L. - 266
172. *Sambucus ebulus* L. - 38
173. *Schisandra chinensis*  
(Turcz.) Baill. - 136
174. *Scopolia carniolica* Jacq.-212
175. *Secale cereale* L. - 288
176. *Sedum caucasicum*  
(Grossh.) Boiss. - 118
177. *Sesamum indicum* L. - 268
178. *Setaria italica* (L.) P.B. - 252
179. *Silybum marianum* (L.)  
Gaertn. - 57
180. *Solanum melongna* L. - 49
181. *Sorbus graeca*  
(Spach) Hldr. - 34
182. *Stachys sylvatica* L. - 255
183. *Stellaria media* (L.) Cyr.-194
184. *Stephania glabra* (Roxb.)  
Miers. - 215
185. *Strophanthus combe*  
Oliv. - 216
186. *Strychnos*  
*nux-vomica* L. - 251
187. *Styphnolobium japonicum*  
(L.) Schott. (*Sophora*  
*japonica* L.) - 101
188. *Syzygium aromaticum* (L.)  
Mercii et Perry  
(=*Caryophyllus aromaticus*  
L.) - 158
189. *Tanacetum vulgare* L. - 46
190. *Taraxacum officinale* L.- 201
191. *Thea sinensis* L. - 289
192. *Thermopsis*  
*lanceolata* R.Br. - 131
193. *Thymus serpyllum* L. - 170
194. *Thymus vulgaris* L. - 276
195. *Tilia cordata* Amill. - 292
196. *Tribulus terrestris* L. - 130



197. *Trifolium pratense* L. - 306
198. *Tropaeolum majus* L. - 77
199. *Tussilago farfara* L. - 92
200. *Urtica dioica* L. - 323
201. *Vaccinium uliginosum* L. - 139
202. *Vaccinium myrtillus* L. - 161
203. *Vaccinium vitis-idaea* L.-304
204. *Valeriana officinalis* L. -112
205. *Viburnum opulus* L. - 295
206. *Vinca minor* L. - 67
207. *Viola tricolor* L. - 207
208. *Viscum album* L. - 231
209. *Vitis vinifera* L. - 277
210. *Zea mays* L. - 210
211. *Zingiber officinale* Rosc.-122
212. *Ziziphus jujuba* Mill. - 225

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. ბიძინაშვილი რ. თბილისის მიდამოების ფლორის სამკურნალო გეოფიტები. „ბასიანი“, თბილისი. 2009.
2. ბიძინაშვილი რ. შრომანას კულტივირების პერსპექტივები. „ბასიანი“, თბილისი. 2011
3. ბიძინაშვილი რ. სამკურნალო მცენარეები (წარსული, აწმყო და მომავალი). „ბასიანი“, თბილისი. 2011.
4. ბიძინაშვილი რ. საკვები და ხილკენკროვანი მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. „კენტავრი“, თბილისი. 2013.
5. ბიძინაშვილი რ. ტროპიკული და სუბტროპიკული მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. წიგნი ორ ნაწილად. „კენტავრი“, თბილისი. 2013.
6. ბიძინაშვილი რ. სანელებელ-არომატული მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. „კენტავრი“, თბილისი. 2013.
7. ბიძინაშვილი რ. ავი სენი და სამკურნალო მცენარეები. „მწიგნობარი“, თბილისი, 2016.
8. გაგნიძე რ. საქართველოს ფლორის კონსპექტი, ნომენკლატურული ნუსხა. თბილისი, 2005.
9. დავით ბაგრატიონი იადიგარ დაუდი. „საბჭოთა საქართველო“. თბილისი, 1985.
10. თოდუა ვაჟა, ბერიკაშვილი დალი, ცქვიტაია სოფიო ფიტოთერაპია, მკურნალობა მცენარეებით. თბილისი, 2016.
11. კერესელიძე ვ. ამერიკული მსხვილნაყოფა შტოშის (*Oxycoccus macrocarpus* Pers.) ინტროდუქცია და მისი კულტივირების შესაძლებლობები კოლხეთის დაბლობზე. თბილისი, 2001.
12. მაყაშვილი ა. თბილისის მიდამოების ფლორა. ტ. 1-2. თბილისი, 1952-1953.
13. მაყაშვილი ა. ბოტანიკური ლექსიკონი. თბილისი, 1961.
14. ნაილი, მირანდა, ალექსანდრე ხეთერელები მორწმუნე მეწამლეობა - სალბუნი სნეულთათვის. „სარკველი საქართველოსი“. თბილისი, 1998.
15. ოდიშარია თ., საბახტარიშვილი შ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და ფიტოთერაპიული რეცეპტურა. თბილისი, 1993.
16. პაპუნძიძე ვ. კივი (*Actinidia*). ბათუმი, 1998.

17. საქართველოს მცენარეების სარკვევი, ტ. I-II, თბილისი, 1964-1969.
18. სკლიარევსკი ლ.ი., გუბანოვი ი.ა. სამკურნალო მცენარეები ოჯახურ პირობებში. თბილისი, 1993.
19. სურმანიძე რ. მცირე კარაბადინი, II ნაწ., „აჭარა“, ბათუმი, 1991.
20. ფანასკერტელი-ციციშვილი ზ. სამკურნალო წიგნი „კარაბადინი“. თბილისი, 1978.
21. შენგელია ზ. სამკურნალო მცენარეთა კულტურა საქართველოში, თბილისი, 1983.
22. ხიდაშელი შ., პაპუნიძე ვ. საქართველოს ტყის სამკურნალო მცენარეები. ბათუმი, 1985.
23. წუწუნავა ნ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები, II გამოც. თბილისი, 1966.
24. ჯუმბერ კუჭუხიძე, მალხაზ ჯოსაძე ბოტანიკა (სამკურნალო მცენარეები). „ფორმატი“, თბილისი, 2012.
25. Гаммерман А.Ф., Гром И.И. и др. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1976.
26. Гаммерман А.Ф., Г. Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевский Лекарственные растения. М. 1990.
27. Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А., Фитотерапия. София, 1970.
28. Йирасек В., Стары Ф. Лекарственные растения. Прага, 1982.
29. Илиева С. Лекарственные культуры. Госуд. изд. Земиздат. София, 1971.
30. Ковалева И.Г. Лечение растениями. М., 1972.
31. Карпович В.Н., Беспалова Е.И. Фармакогнозия. М., 1977.
32. Кортиков В.Н., Кортиков А. В. Энциклопедия. Лекарственные растения, М., 1998.
33. Мазнев Н. Энциклопедия лекарственных растений “ Мартин”, М. 2003.
34. Машковский М. Д. Лекарственные средства, Пособие для врачей. Часть I , II. Изд. VII, переработанное и дополненное. М. 1972.
35. Носаль М. И., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1960.

36. **Полная энциклопедия народной медицины**, т. I-III. М., 2001.
37. **Ролловъ А.Х.**, Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства и применения. Тифлиси, 1908.
38. **Современная фитотерапия**. София, 1988.
39. **Соколов С.Я., Замотаев И.П.** Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. Изд. III. «Металлургия», М., 1990.
40. **Турова А.Д. , Сапожникова Э.Н.** Лекарственные растения СССР и их применение. II Изд. М., 1982.
41. **Чиков П. С .** Лекарственные растения. М. 1989.
42. **Шретер А.И. Муравьева Д.А., Поскалин Д.А., Ефимова Ф.В.** Лекарственная флора Кавказа. М., 1979.
43. **Шестаков А. К., Киреенко М. Г.** Женшень и другие лекарственные растения. Минск, 1977.

**მონაცემები შეკრებილია აგრეთვე ინტერნეტის ღია წყაროებიდან:**

<http://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/5217/1/ShegonebanI.pdf>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Антиоксиданты>

<http://med-otzyv.ru/travnik/>.

<http://hnb.com.ua/articles/>.

<http://yourlifestyle.ru/polza/>.

<http://ast752.ru/poleznii-sovet.php/>.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/>.

[http://hnb.com.ua; onwomen.rumissfit.ru/food/soy.](http://hnb.com.ua;onwomen.rumissfit.ru/food/soy)

<http://www.medicinalplants.ru/>.

<http://healt.wild-mistress.ru/>.

<http://www.bestgardener.ru; vk.com/>.

<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie/>.

<http://nelechim.ru/index.php/>.

<http://www.rastenia-lecarstvennie.ru/>.

[http://www.gippokrat.by.](http://www.gippokrat.by)

<http://woman.delfi.ua/>.

<http://svoistva.ru/>.

<http://www.likfoods.ru/>.

<http://mir-yagod.ru/>.  
<http://rabotex.ru/>.  
<http://kaplaninternational.com/>.  
<http://inflora.ru/>.  
<http://www.travoved.ru/>.  
<http://hnb.com.ua/>.  
<http://med-otzyv.ru/travnik/>.  
<http://hnb.com.ua/articles/>.  
<http://yourlifestyle.ru/polza/>.  
<http://ast752.ru/poleznii-sovet.php/>.  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/>.  
<http://hnb.com.ua/>.  
<http://onwomen.rumissfit.ru/food/soy>.  
<http://www.medicinalplants.ru/>.  
<http://healt.wild-mistress.ru/>.  
<http://www.bestgardener.ru; vk.com/>.  
<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie>.  
<http://nelechim.ru/index.php/>.  
<http://www.rastenia-lecarstvennie.ru/>.  
<http://woman.delfi.ua; svoistva.ru/>.  
<http://lekmed.ru/lekarstva/lekarstvennye-rastenia/>.  
<http://nashaflora.com/lestings/>.  
<http://enpilerka.ru/index.php/>.  
<http://www3.syngenta.com/country/kz/ru/tools/weeds/dicotyledonous/annual-dicots-weeds/Pages/ErysimumCheiranthoides>.  
<http://www.travolekar.ru/articles/aconit/html/chap13.htm>  
[http://www.ayzdorov.ru/tvtravnIk\\_akonIt\\_djyngarskII.php](http://www.ayzdorov.ru/tvtravnIk_akonIt_djyngarskII.php)  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Бѣх\\_ядовитый](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бѣх_ядовитый)  
Вех ядовитый (цикута) [http://www.vitusltd.ru/jad\\_veh.html](http://www.vitusltd.ru/jad_veh.html)  
[http://www.spravlektrav.ru/av/bereza\\_povislaja.html](http://www.spravlektrav.ru/av/bereza_povislaja.html)  
<http://slawa.su/zdrava/flora/1617-muhomor.html>  
[www.pharmvestnik.ru](http://www.pharmvestnik.ru) <http://trawanar.narod.ru/bagulnik.html>  
<http://o-paceke.ru/vozmozhno-li-izlechit-rak-lekarstvennymi-rasteniyami/>  
<http://herbes.ru/sabelnik.html>  
<http://malahov-plus.com/1214-okopnik-lekarstvennyjj.html>  
[http://www.phytooncology.ru/text/zozh3\\_231\\_2003.htm](http://www.phytooncology.ru/text/zozh3_231_2003.htm)

<http://recnarmed.ru/zabolevaniya/onkologiya/133-rak-razlichnyh-lokalizaciy.html>  
<http://nar-sred.com.ua/nar-sred-rak-trav1.html>  
<http://medkarta.com/?cat=article&id=15516>  
<http://www.u-lekar.ru/content/view/749/21/>  
<http://mag.org.ua/rast/trava253.html> Equisetum arvense L.  
<http://sostavproduktov.ru/yagody/cheremuha-poleznie-svoystva-i-protivopokazaniya>  
<http://Indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3544-cheremukha-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Дымянка\\_лекарственная](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дымянка_лекарственная)  
[http://www.fito.mnov.ru/special/glycozides/flavo/leonurus\\_cardiaca/](http://www.fito.mnov.ru/special/glycozides/flavo/leonurus_cardiaca/)  
<http://www.mkurnali.ge/component/encyclopedia/?task=term&id=4881>  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Дуб\\_черешчатый](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дуб_черешчатый)  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Калина\\_обыкновенная](https://ru.wikipedia.org/wiki/Калина_обыкновенная)  
[http://janmrtelobainfo.ge/?page\\_Id=4173](http://janmrtelobainfo.ge/?page_Id=4173)  
<http://lektrava.ru/encyclopedia/aktinidiya-kolomikta/>  
Подробнее: <http://hlorofitum.prom.ua/p71594489-vodyanoj-perets-persicaria.html>  
<http://polza-trav.ru/travy/85-koshachya-lapka-polza-koshachej-lapki-i-protivopokazaniya-k-nej>  
<http://lektrava.ru/encyclopedia/chernogolovka-obyknovennaya/>

## საძიებელი

წინათქმა .....	3
გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისას გამოყენებული სამკურნალო მცენარეები .....	6
გულ-სისხლძარღვთა და იმუნური სისტემის დაავადებები (მკურნალობა და პროფილაქტიკა) .....	12
სამკურნალო მცენარეების ნაკრებები, რეკომენდებული როგორც დამამშვიდებელი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების სამკურნალო საშუალებები (რეცეპტები) .....	17
საერთო მონაცემები გულ-სისხლძარღვთა მოქმედების სამკურნალო მცენარეებზე, რომლებიც ამავდროულად მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევიან. ....	31
სამკურნალო მცენარეების დამზადების ორგანიზაციის სწორი პრინციპები	
ა. ნედლეულის შეგროვება და ადების ტექნოლოგია .....	330
ბ. გაშრობა და დაცვა .....	334
<b>ზოგიერთი სამკურნალო ნედლეულის</b>	
<b>შენახვის ვადები (წლები) .....</b>	<b>338</b>
<b>სამკურნალო საშუალებების მომზადება სახლის პირობებში .....</b>	<b>339</b>
ა. ნედლეულის მომზადება .....	340
ბ. სამკურნალო ნაკრებები .....	345
გ. სამკურნალო ჩაის დამზადების ხერხები .....	346
დ. ჩაის მომზადების წესები .....	347
<b>ბოლოთქმა .....</b>	<b>351</b>
<b>მცენარეების ქართულ სახელწოდებათა საძიებელი .....</b>	<b>353</b>
<b>მცენარეების ლათინურ სახელწოდებათა საძიებელი .....</b>	<b>357</b>
<b>გამოყენებული ლიტერატურა .....</b>	<b>362</b>



**ბულ-სისხლპარღვთა დაავადებების ფოტოთერაპიაში  
ფართოდ გამოყენებული სამკურნალო მცენარეები**



**Valeriana officinalis – კატაბალაზა**



**Berberis vulgaris - კოწახური**



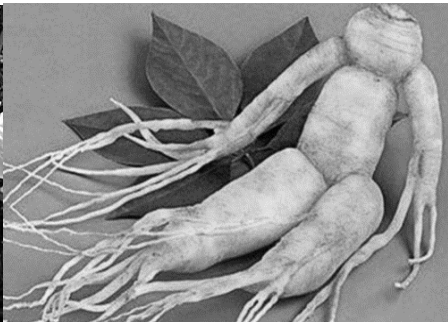
**Crataegus sanguineus-წითელი კუნელი**



**Adonis vernalis - ცხვირისატეხელა**



**Nerium oleander - ოლენდრე**



**Panax ginseng - ჟეშუნი**



**Viscum album - ფითრი**



**Equisetum arvense – შვიტა**



**Cichorium intybus - ვარდკაცაჭა**



**Roza canina - ასკილი**



**Galanthus woronowii - თეთრყვავილა**



**Mahonia aquifolium - მაჰონია**



**Helleborus abchasicus** –  
აფხაზური ხარისძირა



**Orchis purpurea** –  
მეწამული ჯადვარი



**Vinca minor** – გველის სურო



**Rosmarinus officinalis** – როზმარინი



**Convallaria transcaucasica** –  
შროშანა



**Helleborus caucasicus** –  
კავკასიური ხარისძირა



**Lilium szovitsianum** -  
შოვიცის შროშანი



**Matricaria chamomilla** –  
სამკურნალო გვირილა



**Aronia melanocarpa** - არონია



**Humulus lupulus** – სვია



**Taraxacum vulgare**-სამკურნალო ბაბუაწვერა



**Leonurus cardiaca**-შაგბალახა



**Hypericum perforatum - კრაზანა**



**Betula pendula – მეჭეჭიანი არყი**



**Asparagus officinalis -  
სამკურნალო სატაცური**



**Apocynum cannabinum -  
ქენდირი**



**Arnica montana - არნიკა**



**Melissa officinalis - ბარამბო**





**Mentha piperita - ბალის პიტნა**



**Ginkgo biloba – გინკო**



**Bidens tripartita - ორებილა**



**Helichrysum arenarium - უკვდავა**



**Ruta graveolens - ტეგანი**



**Strophanthus combe - სტროფანტი**



**Viola tricolor - სამფერა ია**



**Achillea millefolium - ფარსმანლუკი**



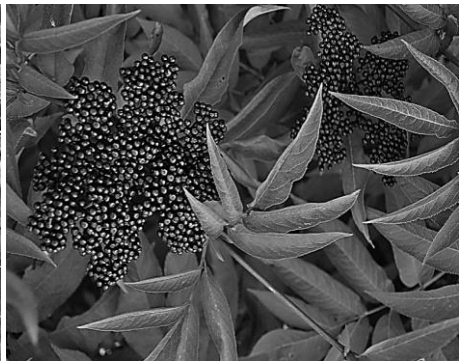
**Glaucium flavum – ფაყაჩურა**



**Chelidonium majus - ქრისტესისხლა**



**Fragaria vesca - ტყის მარწყვი**



**Sambucus ebulus - აწული**





**Tanacetum vulgare - ასფურცელა**    **Onopordum acanthium – ბრტყელეკალა**



**Silybum marianum - ბაყაყურა**

**Agrimonia eupatoria - ბირკავა**



**Tropaeolum majus - დედოფლის ყვავილი**    **Echinacea purpurea - ეხინაცეა**



**Primula macrocalyx**- დიდჯამა ფურისულა **Inula helenium** – დიდჯა



**Tussilago farfara** – ვირისტერფა



**Origanum vulgare** - თავშავა



**Acorus calamus** - კობხუვი





**Sorbus graeca** - ამურა



**Passiflora coerulea** - ვნების ყვავილი



**Dioscorea caucasica**-კავკასიური დოსკურეა



**Tribulus terrestris**-კუროსთავი



**Maclura pomifera** - მაკლურა



**Artemisia absinthium** - აბზინდა



**Artemisia vulgaris – მამულა**



**Peganum harmala – მარიაშაკმელა**



**Trifolium pratense- წითელი სამყურა**



**Plantago major – მრავალბარღვა**



**Filipendula ulmaria - ქაფურა**



**Glycyrrhiza glabra – ძირტკბილა**

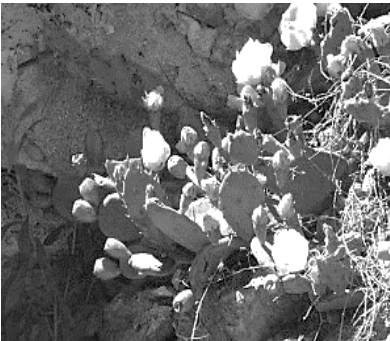


**Menyanthes trifoliata-წყლის სამეურა** **Asarum europaeum-ზარისხლიქა**



**Urtica dioica - ჯინჯარი**

**Digitalis ferruginea – ფუტკარა**



**Opuntia vulgaris - ოპუნცია**

**Phytolacca americana - ჭიაფერა**





*Thea sinensis* - ჩაის ბუჩქი ჩინური



*Thermopsis lanceolata* - თერმოფსისი



*Lobelia inflata* - ლობელია



*Rauwolfia serpentina* - რაუვოლფია



*Ledum palustre* – წყლის იელი



*Stephania glabra* – გლუვი სტეფანია



**Rhodiola quadrifida** - როდიოლა



**Erysimum cheiranthoides** - ერიზიმუმი



**Brassica oleracea** - კომბოსტო



**Cicer arietinum L.** - მუხულო



**Coriandrum sativum** - ქინძი

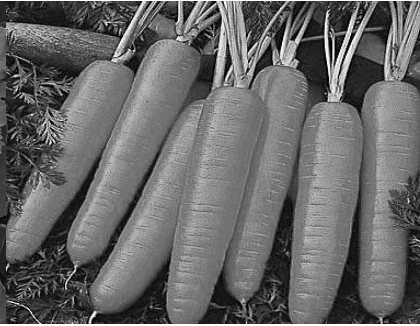


**Crocus sativus** - ზაფრანა





*Cucurbita pepo* ssp *pepo* – ყაბაყი



*Daucus sativus* - სტაფილო



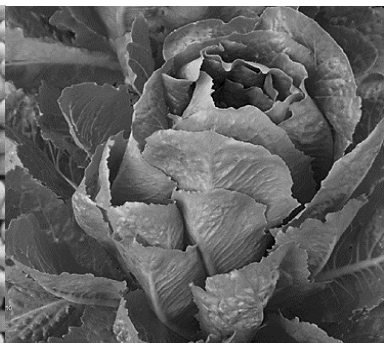
*Foeniculum vulgare* – დიდი კამა



*Fragaria grandiflora* – მარწყვი



*Glycine max* – სოია



*Lactuca sativa* - სალათა



***Lycopersicum esculentum*** - პომიდორი ***Mentha longifolia*** - ტყის პიტნა



***Musa x paradisiaca*** - ბანანი

***Pastinaca sativa*** - ძირთეთრა



***Phaseolus vulgaris*** - ლობიო

***Setaria italica ssp maxima*** - ლობი



*Thymus vulgaris* – ჩვ. ბეგქონდარა



*Zea mays* – სიმინდი



*Actinidia chinensis* – კივი



*Amygdalus communis* – ნუში



*Capparis herbaceae* -კაპარი



*Carya pecan* – პეკანი





**Citrus limon** – ლიმონი



**Citrus paradisi** – გრეიფრუტი



**Citrus sinensis** – ფორთოხალი



**Citrus unshiu** – მანდარინი



**Feijoa sellowiana** – ფეიზა



**Ficus carica** – ლეღვი



**Hippophae rhamnoides – ქაცვი**



**Malus domestica - ვაშლი**



**Olea europaea – ზეთისხილი**



**Oxycoccus macrocarpus - შტოში**



**Punica granatum - ბროწეული**



**Ribes nigrum – შავი მოცხარი**



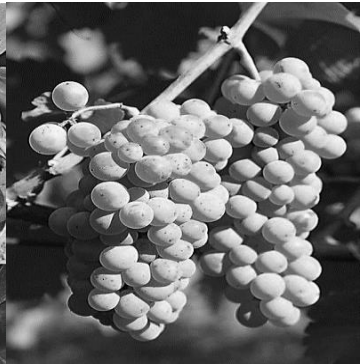
**Rubus sp – მაცვალი**



**Rubus idaeus – ჟოლო**



**Vaccinium myrtillus – მოცვი**



**Vitis vinifera – ვურბენი**



**Vaccinium vitis – idaea – წითელი მოცვი**



**Ziziphus jujuba – უნაბი**





**მანოლია – *Magnolia grandiflora* L.**



**კოჭა – *Zingiber officinale* Rosc.**





**მაჰონია – Mahonia aquifolium**



**ხეტუხტი – Hibiscus syriacus L.**



**მანგო – *Mangifera indica* L.**



**ვინკგო – *Ginkgo biloba* L.**





**ზეთისხილის ხე – *Olea europaea* L.**



**ანანასი – *Ananas sativus* Schult.**

როზა ბიძინაშვილი  
გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები და ფიტოთერაპია

გამომცემლობა „მწიგნობარი“  
თბილისი, 2017

**Roza Bidzinashvili**  
**Cardiovascular Diseases and Phytotherapy**

**Publishing house «Mtsignobari»**  
**Tbilisi, 2017**

ISBN 978-0941-27-643-2



9 780941 276432