

საღმრთო  
მედიცინის  
ენციკლოპედია

777

სამკურნალო  
რეცეპტი

შედეგენელი და გამოცემელი  
დეჟურ იოსელიანი

კონსულტანტი - შალვა ხიდაშელი

პროფესორი, ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის  
წევრ-კორესპონდენტი

11 292, 897

წიგნში გამოყენებულია  
საქართველოში, ჩინეთში,  
ტიბეტში, ინდოეთში, ეგვიპტეში, რუსეთში,  
იაპონიაში, ძველ სპარსეთში, ბოლონეთში, ამერიკაში,  
გერმანიაში და სხვა ქვეყნებში გაფრცელებული  
საღვთისმეტყველების ადგიარებული  
სამკურნალო რეცეპტები.



## „ხალხური მედიცინის ენციკლოპედიის“ უქსახე

ცნობილმა ჟურნალისტმა, გაზეთების: „ჯანმრთელობის საიდუმლოებანი“ და „საოჯახო ცხოვრება“ რედაქტორმა, „ჯანმრთელობის ენციკლოპედიის“ (30 წიგნად) ავტორ-შემდგენელმა და გამომცემელმა დემურ იოსელიანმა მრავალი წლის დაუღალავი შრომა მოახდომა ფართო წრის მკითხველისათვის ფრიად საინტერესო ხალხური მედიცინის მონაცემების შეგროვებას.

ნაშრომში განხილულია ხალხური მედიცინის მრავალსაუკუნოვანი გამოცდილებით აპრობირებული ბუნებრივი სამკურნალწამლო საშუალებები (სამკურნალო მცენარეები, ცხოველური წარმოშობის პრეპარატები, ვიტამინები და მინერალური ნივთიერებები).

ამ კრებულის უმთავრესი ღირსება ის გახლავთ, რომ ქართული ხალხური მედიცინის გარდა, მასში მოცემულია უცხოეთის მრავალი ქვეყნის საუკუნოვანი გამოცდილების, მცენარეულ მედიცინაში აღიარებული რეცეპტურა.

ცნობილია, რომ საბჭოთა ეპოქაში არა თუ შესაძლებელი არ იყო ამ ხასიათის ნაშრომის გამოქვეყნება, არამედ გამოჩენილ ხალხურ მკურნალებს ყოველმხრივ ავიწროვებდნენ და თავისუფლების ადკვეთითაც კი ემუქრებოდნენ.

მაგრამ ბოლოსდაბოლოს მოხერხდა „ჰქმნა საქმისა სამართლისა“. საქართველოში, კარაბადინების ქვეყანაში, უკანასკნელი 10 წლის განმავლობაში ბევრი ლიტერატურული წყარო მიეძღვნა სამკურნალო მცენარეების გამოყენებას. სამწუხაროდ, მათი მნიშვნელოვანი ნაწილი გამოუყენებელი გამოდგა, უმთავრესად საქირო რეცეპტურული მასალის დეფიციტის გამო.

დემურ იოსელიანის ნაშრომის პრიორიტეტი სწორედ ისაა, რომ მასში მოცემულია უამრავი (700-ზე მეტი) დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობის მქონე რეცეპტი, რომელთა მისაღებლობა დამტკი-

ცეხულია არა მარტო ხალხური მედიცინის, არამედ თანამედროვე მეცნიერული მედიცინის მიერაც.

ბუნებრივი წარმოშობის სამკურნალწამლო საშუალებების ხალხურ მედიცინაში და არა მარტო ხალხურში, არამედ მეცნიერულ მედიცინაშიც ფართოდ გამოყენება ნაკარკახევია სამკურნალო მცენარეების კომპლექსური გაკვლით ორგანიზმზე, რაც ქიმიურად სინთეზირებულ პრეპარატებს უმეტესწილად არ ანასიათებო.

სამკურნალო მცენარეების დიდი პრიორიტეტულობის დასტურია ის ფაქტი, რომ გულისხმადარღვათა დაავადებების სამკურნალო საშუალებათა არსენალში 80 პროცენტი სამკურნალო მცენარეებზე მოდის.

ყოველივე ნათქვამიდან ცხადი ხდება, რომ ამ ნაშრომის შექმნელმა დიდი სამსახური გაუწია მკითხველებს იმით, რომ შეაგროვა და მკითხველთა ფართო წრისათვის გასაგები, გამართული ქართულით გადმოსცა სხვადასხვა ქვეყნის საუკეთესო სამკურნალო რეცეპტები.

ასეთი ხასიათის ნაშრომი პრაქტიკულად პირველად ქვეყნდება საქართველოში, რაც დიდად ზრდის მისდამი ინტერესს.

პროფესორი **უალვა ხილაშელი**,  
ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის  
წევრ-კორესპონდენტი.

**მკითხველთა საყურადღებო!**

კონკრეტული რეცეპტურის გამოყენების  
წინ კონსულტაციისათვის მიმართეთ  
ცნობილ ფიტოთერაპევტს ან  
თქვენს მკურნალ ექიმს.



ს

აღენომა (პროსტატის)

რეცეპტი № 1

ძალიან ეფექტური საშუალებაა ფუტპრის ნახარში. აიღეთ ერთი სადილის კოვზი დახოცილი ფუტკრები და ჩაყარეთ 0,5 ლიტრ ადუღებულ წყალში. დადგით ნელ ცეცხლზე თავდახურულ ჭურჭელში და ორი საათის განმავლობაში ადუღეთ. როცა გაცივდება, გაწურეთ, დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი თაფლი და 2 ჩაის კოვზი დინდგელის 10 პროცენტის სპირტის ექსტრაქტი. აურიეთ თაფლის განზავებამდე. მიიღეთ უწმომზე ერთი სადილის კოვზი დღეში 1-2 ჯერ ერთი თვის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში კურსი ექვსი თვის შემდეგ გაიმეორეთ.

რეცეპტი № 2

დაწვეით ზურგზე, დაიწყეთ პარჯიში. დღის განმავლობაში გააკეთეთ ველოსიპედით სიარულის იმიტაცია - 300 მოძრაობა ფეხებით, 100-ჯერ შეასრულეთ ე.წ. „მაკრატელა“, 100-ჯერ მიიჭირეთ ფეხები მუცელთან, შემდგომ ორივე ფეხი ერთად გაშალეთ. დადექით, შეასრულეთ 50 ღრმა ჩაჯდომა, 100-ჯერ თითო ფეხის წინ და უკან გაქნევა. შემოსხენებულ ვარჯიშთა კომპლექსი შეასრულეთ ყოველდღიურად.

რეცეპტი № 3

3-ჯერ დღეში ჭამამდე 20 წუთით ადრე მიიღეთ 1 კოვზი შემდეგი შემადგენლობის პრეპარატი: 3 ახალი კპრატსის ბული, სამი ლიმონის წვენი, 200 გრ მთაწმი, 200 გრ კონიაკი ან წითელი ღვინო (ყველაფერი გულდაგულ შეურიეთ). დალიეთ ნარევი მთელი თვის განმავლობაში, შემდეგ შეისვენეთ 2 კვირა.

ა

# ათეროსკლეროზი

რეცეპტი № 4

ნახევარლიტრიანი ბოთლი აავსეთ კარგად დაქუც-  
მაცებული ნივრით და სუფთა სპირტით (ნორი  
ერთი შესამუდის უნდა იყოს). ბოთლი დადგით თბილ  
ადგილას 2 კვირით (სასურველია დღისათ მზეზე დაიდ-  
გას). გაწურვის შემდეგ ნაყენი მზადაა მისაღებად.

**დონირება** — დაიწყეთ 1 წვეთიდან თბილ წყალზე  
ვასშმის წინ. შემდეგ დონა გაზარდეთ ყოველდღი-  
ურად თითო წვეთის დამატებით 25 წვეთამდე. შემ-  
დეგ დონა აბგვარადვე შეამცირეთ დღეში 1 წვეთამ-  
დე. შეისვენეთ ორი კვირა. მკურნალობის კურსი შეგ-  
იძლიათ განიმეორეთ.

რეცეპტი № 5

300 გრ ვარეცხილი და გასუფთავებული ნიორი  
მოათავსეთ ნახევარლიტრიან ბოთლში და დაასხით  
სპირტი. გააჩერეთ სამი კვირა, მიიღეთ ყოველდღიურად  
20-20 წვეთი 1/2 ქიქა რძესთან ერთად.

რეცეპტი № 6

დააქუცმაცეთ ასპილი, შეავსეთ ნახევარლიტრიანი  
ბოთლი 2/3-ზე და დაასხით ძრამი. გააჩერეთ ბნელ ადგილას  
ორი კვირა, ყოველდღე კარგად შეანჯღრიეთ. შემდეგ გა-  
წურეთ და მიიღეთ 20 წვეთი შაქარზე დაწვეთებული.

ასეთივე ხერხით შეიძლება დამზადდეს ნაყენი ასკილის  
მთელი ნაყოფებიდან. იგი შემდეგნაირად მიიღება: დაიწყეთ  
5 წვეთიდან და ყოველდღიურად დონა 5 წვეთით გაზარდეთ.  
მიიყვანეთ რაოდენობა 100 წვეთამდე, შემდეგ თანდათანობით  
შეამცირეთ დონა და ჩამოდით ისევ 5 წვეთამდე.

ა

# ათეროსკლეროზი

რეცეპტი № 7

აილეთ ნებო - 100 გ, არჟის სის კვირტები - 100 გ, პრანსანა - 100 გ, გვირილას ყვავილები - 100 გ. ყველაფერი ეს გაატარეთ სორცსაკეპში, აურიეთ, მოათავსეთ ქილაში, დაასურეთ თავსასური და შეინახეთ მაცივარში. საღამოს, ნაკრების ერთ სადილის კოფს დაასხით 0.5 ლ მდუღარე წყალი, დააყოვნეთ 20 წუთი, გაწურეთ ქსოვილში (ოღონდ არა დოღბანდში), მსუბუქად გამოწურეთ. მასში გახსენით ერთი ჩაის კოფზი **თაშლი**. დალიეთ 21-22 საათზე ერთი ჭიქა თბილი ნაყენი, ამის შემდეგ არც ჭამოთ და არც დალიოთ. დილით დანარჩენი გაათბეთ, მასში გახსნით ერთი ჩაის კოფზი თაფლი და უნძოზე დალიეთ. ნასარშის მიღებიდან ნახევარი საათის შემდეგ ისაუხმეთ. მკურნალობის კურსი: სანამ მთელ ნაკრებს არ დახარჯავთ.

რეცეპტი № 8

**კაკლის უიღა კბილეები** პაერზე შეახმეთ სამი დღის განმავლობაში. ერთი ჭიქა გამსმარი ძვიდეები (50 გრ) ჩაყარეთ ბოთლში, ჩაასხით **კუნძლის ნაყენი**, რომელიც სანახევროდ წყლით უნდა განახავოთ, რადგან ნაყენი 90 გრადუსიან სპირტზე მზადდება.

კუჩულის ნაყენი შესანიშნავად შეავსებს კაკლის ძვიდეების სამკურნალო თვისებებს.

წამალი შეინახეთ თბილ და ბნელ ადგილას 5-7 დღის განმავლობაში. დალიეთ 1 ჩაის კოფზით 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ. მკურნალობის სრული კურსი თვესახევარია.

პრეპარატი გამოიყენება ტვინის და გულსისხლძარღვთა ათეროსკლეროზის, გულის იშემიური დაავადების დროს და ინფარქტის შემდგომ პერიოდში, ასევე სისხლძარღვთა სპაზმებისადმი მიდრეკილების შემთხვევაში.

1

# ათეროსკლეროზი

რეცეპტი № 9

აიღეთ ერთი ლიმონის წვენი და ერთი საშუალო ზომის ზორითონის წვენი, აურიეთ 1 ჩაის ქიქა ცხელ წყალში. მიიღეთ ყოველდღე საუხმის წინ. თუ ფორთოხალი არა გაქვთ, გამოვიყენეთ მხოლოდ ლიმონის წვენი.

რეცეპტი № 10

ლიმონის წვენისა და ნიჰრის ნარევის საერთო გამაჯანსაღებელი მოქმედება დიდი ხნის წინ იყო ცნობილი. ნარევი შედგება 100 გრ გასუფთავებული, სახეზე გახეხილი ნიჰრისა და 5 ლიმონის წვენისაგან. ნარევი ჩაასხით ქილაში, რომლის ყელსაც დოლბანდი დააფარეთ. შეინახეთ გრილ ადგილას, მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი განსავებული 1 ქიქა თბილ წყალში.

რეცეპტი № 11

400 გრ ნიორი, 4 კგ ნიანშური, 400 გრ პირუშუსას ძირები, 8 ცალი ლიმონი - ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკუმში, მოათავსეთ ქილაში, დაახურეთ დოლბანდი, გააჩერეთ სითბოში (30°C) 12 საათი და 3 დღე - მაცივარში. გამოწურეთ წვენი და დალიეთ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე დესერტის კოვზით.

რეცეპტი № 12

სუფრის კოვზ გამსმარ მრავალძარღვას დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 10 წუთი და ყლუბყლუბით დალიეთ. ნაყენი გამოისოგეთ მთელი დღის განმავლობაში.

მეორე რეცეპტი: კარგად გარეცხილი მრავალძარღვას ფოთლები დაჭერით, დანაყეთ, გაწურეთ, წვენს შეურიეთ იმავე რაოდენობის თაფლი და 20 წუთი ნელ ცეცხლზე ხარშეთ. დღეში მიიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი. შეინახეთ თავდასურული ქილით, გრილ, ბნელ ადგილას.

J

## ამროსკლოროზი

რეცეპტი № 13

შერიეთ ერთმანეთს ერთი ჩაის კოვში ძირტბ-ბილას ძირები და ასპილის ნაყოფი. დააყენეთ და დალიეთ ჩაისავით ორი-სამი კვირის განმავლობაში. ძირტკებლას ძირები და ასკილის ნაყოფი „წმენდს“ სისხლ-ძარღვებს და ხელს უშლის ახალი ათეროსკლეროზული ბალოების გაჩენას.

რეცეპტი № 14

შეურიეთ ერთმანეთს 10-10 გ ბარამბო და ბარისპირა, 40 გ კუნძლის ნაყოფი და ყვავილი, 10 გ დედოფლისთითას და 30 გ მარწყვის ფოთოლი. 1 ს/კ ნარევს დაასხით 1/2 ჩ/ჭ ქაფქაფა, მდუღარე წყალი, 10 წუთი გააჩერეთ და გაწურეთ. მიიღეთ როგორც ჩაი, თაფლით ან შაქრით.

რეცეპტი № 15

შეურიეთ ერთმანეთს 25-25 გრამი გველის სსრო და ტებანი, კვლიაპის თესლი და კუნძ-ლის ნაყოფი, 100 გ კატაბალასა. 1 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და გააცვივეთ. მიიღეთ 1/5 ჩ/ჭ დღეში 2-ჯერ.

რეცეპტი № 16

რაიმე ქურჭელში მოათავსეთ 50 გრ. ცხენის წაბ-ლის ნაყოფი ან მისი ყვავილი, დაასხით 0,5 ლ არაყი 50 % -იანი განსავევბით, დადეთ თბილ, ბნელ ადგილას. 2 კვირის განმავლობაში, დღეში ერთხელ შეანჯღრიეთ. მიიღეთ 30-40 წვეთი დღეში 3-4-ჯერ, 3-4 კვირის განმავლობაში.

1

# ალერგია

რეცეპტი № 17

ორგანიზმის რეაქციის შესაცვლელად რამდენიმე წლის განმავლობაში ჩაისა და ყავის ნაცვლად მიიღეთ **ორპბილას** ნაყენი.

ნაყენი ჩაის მსგაუსად უნდა მოამზადოთ: 20 გრამ ორკბილას დაასხით 400 გ მდულარე წყალი და 20 წუთი გააჩერეთ, გაწურეთ და მიძროვით. სასურველთა, იგი ყოველი დღეულის წინ დავაყენით. ნაყენი ოქროსფერი უნდა იყოს. მღვრიე და მწკანე ფერის ორკბილას ნაყენი ძველია და შეიძლება მოგწაპლოთ. სჯობს ორკბილა თავად შეაგროვოთ და ბნელ ადგილას გაახშოთ.

რეცეპტი № 18

მიიღეთ ნიასურის ფესვებისა და ფოთლების წვენი დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, ჩაის კოვზით, ერთი თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 19

ერთი სუფრის კოვზი ჭინჭრის ფოთლები ჩაყარეთ ერთ ჭიქა ადულებულ წყალში, გააჩერეთ ერთი საათი, გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 4-5-ჯერ დღეში, ერთი თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 20

**უფროსნიღით უჟანგავი ფოლადისაგან დამზადებულ ჭურჭელს.** მან შეიძლება ალერგია გამოიწვიოს!

საქმლის დამზადების პროცესში შეიძლება გამოიყოს ლითონის მიეროსკოპული ნაწილაკები და თუმცა ეს ლითონის ძლიერ უმნიშვნელო რაოდენობაა, მას ზემგრძნობიარე ადამიანებში შეუძლია გამოიწვიოს ქავილი და კანზე გამონაყარი. საუკეთესო დაცვა ის არის, რომ უჟანგავი ფოლადისაგან დამზადებული ჭურჭლის ნაცვლად ინშარით მომინანქრებული ან მინისაგან დამზადებული ჭურჭელი.

1

# ალერგია

რეცეპტი № 21

აიღეთ თითო ჩაის კოვზი **პრჰის ხის** და **სალბის** ფოთლები, ნახევარ-ნახევარი ჩაის კოვზი **კალენდულა** და **ბჰირილა**. შეურიეთ ერთმანეთს. ნარევის სადილის კოვზს დაასხით ერთი ქიქია მდუღარე, დატოვეთ რამდენიმე წუთი, გაწურეთ. დალიეთ ეს ჩაი დღეში 2-3-ჯერ თბილ მდგომარეობაში, უსმონე ან ჭამის წინ, შეიძლება თაფლთან ერთადაც. მკურნალობის კურსი სამი კვირაა.

რეცეპტი № 22

ძლიერი სურდოვანი ალერგიის დროს უნდა გამოვიყენოთ **იორღასალამის** ქერქისა და ფესვის ფსკნილი. დღიური დოზა არის 10-12 გრ. ფსკნილი აუცილებელია მივიღოთ ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. პრეპარატის რაოდენობის სისუსტის დაცვა აუცილებელია. დოზების ცვლა დაუშვებელია. ბავშვებისათვის დოზა ნ გრამია დღეში. ალერგიული სურდოს დროს თუ ბავშვისათვის ძნელია ფსკნილის მიღება, შეურიეთ მურაბას და ისე მიეცით ავადმყოფს. შეიძლება ფსკნილის განსაყვება კომპოტთან ერთად.

რეცეპტი № 23

1 გ **მუმიო** გახსენით 1 ლიტრ თბილ წყალში. მიიღეთ დილაობით 1 სუფრის კოვზი 20 დღის განმავლობაში.

ს

# ალკოჰოლიზმი

რეცეპტი № 24

ავილოთ 1 ჩ.კ. ქათმის სპორმ, კარგად ავურიოთ 0,5 ლ პრაჰში, დავალეგინოთ ავადმყოფს (რაც უფრო მეტს დალევს, მით უკეთესი). ამის შემდეგ უნდა დაეწყოს პირღებინება, რომელიც დაახლოებით 4 დღე გავრძელდება. ასეთი პროცედურის შემდეგ მას სპირტიანი სასმელის დანახვაც კი აღარ მოუნდება.

რეცეპტი № 25

წარმატებით მკურნალობისათვის საჭიროა ავადმყოფის ნებაყოფლობითი თანხმობა. მკურნალობისათვის ძირითად პრეპარატს წარმოადგენს ლიკოპოლიზმი. ლიკოპოდიუმს ვადუღებთ (6 გ ბალახი 100 მლ წყალზე) 20 წუთის განმავლობაში. ახლად დაშხადებული ნასარში უნდა მივიღოთ ცხლად 1/2 ჭიქა. (ავადმყოფი უნდა იყოს ფხისეული). ამ სითხის მიღების შემდეგ პაციენტს ვაძლევეთ დასალევად მისი საყვარელი სპირტიანი სასმელის - 20-50 მლ. არაყს ან ღვინოს. პირღებინება 10-15 წუთში ექნება.

ალკოპოლური სასმელებისადმი სიძულვილის დაჩქარებული გამოქუშავებისათვის განმეორებით ვაძლევეთ ალკოპოლს გულისრევის მაქსიმალური განვითარების მომენტი-სათვის (ღებინების წინ). ჩვეულებრივ სეანსის ბოლოსთვის ალკოპოლის სიტყვიერი ხსენებაც კი იწვევს გულისრევას და ღებინებას. შემდეგში ალკოპოლისმის რეციდივების თავიდან ასაცილებლად ატარებენ განმეორებით მკურნალობას (1-2 სეანსი) ალკოპოლისადმი მისწრაფების გაჩენის შემთხვევაში.

ლიკოპოდიუმის ნასარშის მიღებისას შეიძლება გაჩნდეს ტკივილი მუცელში, კოლაპტოიდური მდგომარეობები.

მკურნალობისათვის წინააღმდეგ ჩვენებაა თირეოტოქსიკოზი, დიაბეტი, გამოსატული კარდიოსკლეროზი, ინფარქტის წინარე და შემდგომი მდგომარეობანი.



1

## აღკოპოლიზმი

რეცეპტი № 26

აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი ხარისჩლიქას დაქუც-  
მაცებული ფესვი ერთ ჭიქა წყალზე. დაბალ ცეცხლზე  
ადუღეთ 10-15 წთ. შეფუთეთ და გააჩერეთ 30 წთ. შემდეგ  
გადაწერეთ. ერთი სადილის კოვზი ნაყენი ჩაასხით 1  
ჭიქა არაყში. ეს ნარევი იწვევს ღებინებას და ალკოჰოლის  
ძლიერ ზინღს. ზოგიერთ ალკოჰოლიკზე ეს ხერხი  
ძალიან კარგად მოქმედებს.

რეცეპტი № 27

არაყში ჩადეთ 250 გ ცისქარას ფესვი და ღაფნის  
2 ფოთოლი. დააყენეთ 2 კვირა. ალკოჰოლიკს მიეცით  
ამ ნაყენის 1 ჭიქა. ამით არყის ზინღს გამოვიწვევთ.

რეცეპტი № 28

ავიღოთ ხარისჩლიქას 1 ჩაის კოვზი დაქუც-  
მაცებული ფოთლები და 2 ჩაის კოვზი წინებო. ამ  
ნარევის 1 ჩაის კოვზს დავასხათ ღვინო და ისე მივიღოთ.  
ეს რეცეპტი გათვლილია 4 ლიტრ ღვინოზე.

რეცეპტი № 29

ტყის მწვანე ბაღლინჯო (მრავლდება ყოლოში)  
გამოსცემს მწვავე არასასიამოვნო სუნს. დაიჭირეთ რამო-  
დენიმე ბაღლინჯო და ჩაადეთ არაყში. დასალევად  
მიეცით ალკოჰოლისმით დაავადებულ ადამიანს. ეს  
ნაყენი მასში სასმელისადმი ზინღს გამოიწვევს, ავად-  
მყოფმა ამის შესახებ არ უნდა იცოდეს.

რეცეპტი № 30

ცოცხალი თიხვის სისხლი ღვინოში გაურიეთ  
და დაალევინეთ, ან დანაყილი ძმბოსტოს თესლი  
ღვინოში გაურიეთ. თავის დღეში ალკოჰოლს აღარ  
გაეკარება.

ა

# ანბინა

რეცეპტი № 31

2 სუფრის კოვში **ვაშლის ქმარი** ჩაასხთ ერთ ჭიქა წყალში. ყელში გამოივლეთ ყოველ საათში ერთხელ. ხსნარი რამდენიმე წუთის განმავლობაში პირის ღრუში გააჩერეთ და შემდეგ გადაყლაპეთ.

რეცეპტი № 32

1-2 წვეთი სუფთა **სოჭის ზეთი** დაიწვეთეთ პიპეტის საშუალებით ნუშისებრ ჯირკვლებზე, შეიძლება ზეთის წასმა ბამბითაც ან შესხურება შპრიცით. 6 საათის შემდეგ პროცედურა გაიმეორეთ. კურსი - 1-2 დღე.

რეცეპტი № 33

აიღეთ **ლიმონის 2-3 ნაჭერი**, გაასუფთავეთ კანისაგან, გაიჩერეთ პირში, გამოწოვით, ეცადეთ, რომ ლიმონის ნაჭრები რაც შეიძლება ახლოს გქონდეთ ყელთან. ჩაიტარეთ ასეთი პროცედურა ყოველ საათში. კარგია, ასევე, დღის განმავლობაში მთლიანად, კანიანად შეჭამოთ ერთი ლიმონი.

რეცეპტი № 34

ძველებური სერსი **ანბინის** მკურნალობისა: აკადმყოფის პირთან ახლოს მიაქვთ დიდი **ბაყაყი** და ავადმყოფს აიძულებენ პირდაპირ მასზე ისუნთქოს. ამისაგან ბაყაყის გული იწყებს გაძლიერებულ ცემას, ავადმყოფი კი მაშინვე უკეთ გრძნობს თავს. 8-10 წუთის შემდეგ ავადმყოფობა სრულიად ქრება და როგორც ექიმბაშები ამტკიცებენ, იგი ბაყაყზე „გადადის“. ბაყაყი აკეთებს ორ-სამ პატარა ავადმყოფურ ნახტომს და კვდება. ავადმყოფი კი სრულიად ჯანმრთელდება დროის ძალიან მცირე მონაკვეთში. სპარსელი ხალხური მკურნალებიც პრაქტიკულად მხოლოდ ამ სერსით მკურნალობენ ანგინას.

სამკურნალოდ გამოსაყენებელი ბაყაყი აუცილებლად დიდი უნდა იყოს.

**ს** **ანბინა**

რეცეპტი № 35

მღუღარე რძეში ჩადეთ თეთრი ბურის პატარა ნაჭერი, როდესაც პური გაიჟღინთება რძით, ამოიღეთ, გააგრილეთ ოთახის ტემპერატურაზე და შეჭამეთ. გაამეორეთ სამჯერ დღეში.

რეცეპტი № 36

უძი ქარხლიდან გამოწურეთ ერთი ჭიქა წვენი და დაუმატეთ მას სადილის კოვზი ძმარი. ეს ხსნარი 5-ს-ჯერ დღეში გამსოივლეთ ყელში. ყოველი პროცედურის შემდეგ გაღებეთ ლიმონის ნაჭერი.

რეცეპტი № 37

შეყრიეთ ერთმანეთს თითო წილი ორკბილა, სალბი და ბვირილა. 10 გ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მღუღარე, გააჩერეთ 1 საათი, გაწურეთ და დაუმატეთ ლიმონის ცედრა და თაფლი. მიიღეთ 50 გ თბილი ნაყენი 2-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 38

მიირთვით რძეში მოხარშული ლეღვის ჩირი. ყელიდან ჩირქს მოგაშორებთ.

რეცეპტი № 39

გახეხილ ნიორს დაუმატეთ თაფლი 1:1 და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში 3-4 ჯერ.

რეცეპტი № 40

ყელში გამსოივლეთ მარილიანი ცხელი წყალი ან სოლიანი თბილი წყალი. 1 წვეთი იოდი დაუმატეთ.

ა

**ართრიტი**

რეცეპტი № 41

რევმატიული ართრიტის შემთხვევაში - აიღეთ 1 წილი სორბლის გალივებული მარცვლები და იგივე რაოდენობით ნატურალური ტარაქი. შეურიეთ ერთმანეთს. ნარევი, დღეში სამჯერ, სადილის კოვზით დალიეთ საჭმლის მიღებამდე ერთი საათით ადრე. მიღებასთან ერთად, იგივე ნარევი დაშავებულ ადგილებში დაიდეთ დღეში ორჯერ ან სამჯერ. გარე გამოსაყენებელი ნარევის დამზადებისათვის გალივებული მარცვლები შერევამდე ორჯერ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში.

რეცეპტი № 42

აიღეთ ერთი ჭიქა მსხვილად დაფქული სუფრის მარილი და ორი ჭიქა თოვლი. ყველაფერი სწრაფად შეურიეთ სის კოვზით, დაიდეთ მტკივან სახსარზე (არანაკლებ 15 სმ-ის სისქისა) და დააფარეთ პოლიეთილენის აფსკი. შვიდი წუთის შემდეგ მოიხსენით კომპრესი და კანიდან ჩამოიბერტყეთ მარილი. კანი დილამდე არ ჩამოიბანოთ. ბევრი, მართალია, ამ პროცედურას მტკივნეულად იტანს, მაგრამ სამაგიეროდ განკურნება ერთი სეანსით ხდება.

რეცეპტი № 43

რეკომენდებულია თხევადი მალამო (შესაწვლად) შემდეგი შემადგენლობით: ათქვიფეთ ტვირცხის გული, დაუმატეთ ერთი ჩაის კოვზი სპიზი-ღარი და ერთი სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი. ეს თხევადი მალამო გულდასმით შეიზილეთ დაავადებული სახსრების კანის შედაპირზე.

ა

## ართრიტი

რეცეპტი № 44

ართრიტიანი ავადმყოფების მკურნალობისას, სამკურნალო თვისებები აქვთ როგორც კვირტებს, ასევე **პრჰის ხის** ფოთლებს. ყველაფერს სჯობია ახალი კვირტების და ფოთლების გამოყენება, მაგრამ წამთარში შეიძლება გამხმარიც გამოვიყენოთ.

მაღაძოს დამზადება: 800 გ ახალი უმარილო **მწესშეწინრას** ზეთი შეურიეთ 400 გ **პრჰის ხის** კვირტებს და თინის ქილაში ჩააწყეთ ფენებად. თავი მჭიდროდ დაუცავით, შედგით 24 საათით ცხელ ღუმელში. თუ გამხმარ კვირტებს გამოიყენებთ, ღუმელში ყოყნის დრო გაიზრდება 48 საათამდე. შემდეგ მიღებული მასა გაატარეთ საცერში და დაუმატეთ **ქაწურის** ფსენილი - დაახლოებით 6 გრამი. პრეპარატი კარგად აურიეთ და დადგით ცივ ადგილას. დააკადებელი ადგილები დაიწილეთ ძილის წინ.

რეცეპტი № 45

ართრიტის დროს დაგეხმარებათ **პრჰის, ლანგანის, როსმარინის, მაიორანის და იმბირის** ზეთები. ერთ-ერთი ამ ზეთთაგანი ჩააწვეთეთ თბილ აბაზანაში და შეურიეთ დასასუნელ საცხებს.

შინაგანი მიღებისათვის სჯობს **რეპტანის** ზეთის 2-3 წვეთი დაუმატოთ **თაფლს** და მიიღოთ 3-ჯერ დღეში.

გახსოვდეთ, რომ ყოველდღე უნდა იკვებოთ **კალციუმით** და **ვიტამინებით** მდიდარი პროდუქტებით.

ს

# ართრიტი

რეცეპტი № 46

ერთ-ერთ საუკეთესო ტუტოვან სასმელად ითვლება **პარტოფილის წვენი**. სასარგებლოა დღეში თუნდაც ერთი უმი, კანიანად გახსნილი კარტოფილის ჭამა. ინდოელები ამტკიცებენ, რომ ართრიტის სამკურნალოდ საუკეთესოა კანიანი ზამთრის კარტოფილი. როგორც კი კარტოფილი დარბილდება ან გამაგრდება, იგი ახლით უნდა შეიცვალოს. ერთ-ერთ ავადმყოფს, რომელსაც თავიდან თითების მოძრაობაც კი უჭირდა, კარტოფილით მკურნალობის დაწყებიდან ერთი კვირის შემდეგ თავისუფლად შეეძლო მუშტების გაშლა და შეკუმშვა. მას წინსაფარში ყოველთვის ედო კარტოფილი და ყოველი შესაძლებლობისას ხელს კიდებდა მას. ღამე კი, იმისათვის რომ კარტოფილი არ დაეკარგა, ხელზე წინდას იცვამდა. შეიძლება კარტოფილის კისერზე ტარებაც მედალიონივით.

რეცეპტი № 47

დალიეთ **ლიმონის, ბრეიფრუტის, სტავილოს და ისპანახის** თანაბარი რაოდენობით აღებული წველების ნარევი. გრეიფრუტის წვენი ხელს უწყობს არაორგანული კალციუმის გახსნას, რაც სრტილის გაქვავებას იწვევს. გრეიფრუტის წვენი კი ქოლესტერინის დონეზე მოქმედებს და ახდენს შარდის მჟავის სისხლიდან გამოდენას.

ართრიტის მკურნალობის საუკეთესო ხერხია ერთ კვირიანი შიმშილობა, რომლის დროსაც უნდა მიიღოთ **ლიმონიანი დისტილირებული წყალი**. მკურნალობის ასეთი წესისას თავიდან ტკივილები ძლიერდება, მაგრამ შიმშილობის ყოველი მომდევნო კვირის შემდეგ იგი სუსტდება.

100 გრ გამხმარ და დაქუცმაცებულ ლიმონის ქერქს დაასხით 1 ლ წყალი, გააჩერეთ ბნელ ადგილას ორი კვირა, დროდადრო შეანჯღრიეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 30 წვეთი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

ს

# ართრიტი

რეცეპტი № 48

სუფთა სპივიღარი - 0,5 ლიტრი;  
 სუფთა სპირტი - 0,5 ლიტრი;  
 ზემითუნის ზეთი - 0,5 ლიტრი;  
 ქაფური - ჩაის კოვზის მესამედი.

ღამსადების წესი: გახსენით ქაფური სკიპიდარში, დაამატეთ ზეთუნის ზეთი, შემდეგ სპირტი. გამოყენების წინ კარგად შეანჯღირიეთ. ძილის წინ მტკივნეული ადგილები დაისილეთ ამ ძალაძლიერ მანამ, ვიდრე ძალაძლიერ შესრება, შემდეგ შეისვიეთ შალის ქსოვილით და დილაამდე ნუ მოიშორებთ.

რეცეპტი № 49

ფარსმანღუპი ახალი — 30 გრ.  
 ძებრნლის ფოთოლი — 17 გრ.  
 ბებრბინი — 25 გრ.  
 კოჭა — სამკურნალო — 6 გრ.  
 ციგბირული ფინიკის თესლები — 5 გრ.  
 წყალი — 3 ჭიქა

ყველაფერი აადუღეთ ნელ ცეცხლზე მანამ, ვიდრე ნახევარი წყალი არ აორთქლდება. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი, 3-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 50

უძველეს დროში ართრიტით დაავადებულებს დღეში ნახევარ კილო ბაღს აჭმევდნენ. "ბლით მკურნალობის" შემდეგ ქრებოდა სახსრების დეფორმაციაც კი.

ბალი შეიძლება მიიღოთ კომპოტის, წვენი სახით, ან ახალი ნაყოფი. ხანდახან მდგომარეობა უმჯობესდება 2 დღის შემდეგ, ხან კი მეტი დროა საჭირო. პაციენტის ასაკის მიუხედავად ასეთი მკურნალობის შემდეგ გადის წელის, მუხლების, ფეხის თითების ტკივილები.

ს

# პრობლემა

## უ. ხიდაშელის „უბარი მალამო“

მაღამო უნდა შეიზილოთ დაავადებულ, მტკივნეულ ადვილებში. უნდა წაიციოთ თხელი ფენა და მსუბუქი მასა-  
 ყით. შეიზილოთ 3-5 წუთის განმავლობაში, რომ კანმა  
 მოასწროს შეთვისება. უკეთესია მასაჟი გაკეთდეს ძილის  
 წინ, მეორედ კი დღის განმავლობაში, ნაშუადღევს 2  
 საათამდე. მისი მიზნარების ხანგრძლივობა თვითონ პა-  
 ციენტმა უნდა განსაზღვროს. ხშირად მაღამო ეფექტურია  
 2-3 წაცხებაზეც კი. მაგრამ უმჯობესია ჩაიტაროთ 10 პრო-  
 ცედურა მაინც. ხოლო ქრონიკული პროცესების შემთხვევა-  
 ში შეეძლიათ მაღამო უფრო ხანგრძლივი დროით მოინმა-  
 როთ. განკურნებამდე.

რეკომენდაცია № 51

5-6 ღყუნის ფოთოლს დაასხით 300 მლ მდუღარე  
 და ადუღეთ 3-5 წუთი. ჩაასხით ეს წყალი ფოთლებთან  
 ერთად თერმოსში და გააჩერეთ დღიამდე. დილით ნაყენი  
 გაწურეთ და მცირე ყლებებით დალიეთ 12 საათის გან-  
 მავლობაში. ერთბაშად ბევრის დაღვევა არ შეიძლება. დაფნის  
 ფოთლებიდან გამოიყოფა ნივთიერება, რომელიც მკვეთრად  
 აფართოებს მიკროსისხლძარღვებს, რის შედეგადაც უმჯო-  
 ბესდება მიმოცვლა სახსრებში, მცირდება შეშუპება, ანთება  
 და მარილების გამოლქვა.

ეს პროცედურა გაიმეორეთ სამი დღე, ყოველ ჯერზე  
 დაამზადეთ ნახარში საღამოობით. სამი დღის მიღების  
 შემდეგ გააყეთეთ შესვენება ერთი კვირით. შემდეგ გაიმეორეთ  
 პროცედურა კიდევ სამი დღე. გააკეთეთ შესვენება ერთი  
 თვით, შემდეგ კურსი გაიმეორეთ - 3 დღე მიიღეთ ნახარში,  
 ერთი კვირა - შეისვენეთ. ნახარში დალიეთ 2-3 ყლებობით  
 ყოველი 15-20 წუთის შემდეგ საკვების მიღების შუალედში.  
 თუ ასეთი კურსისას სახსრები სრულად არ გაიწმინდება,  
 ერთი თვის შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

რეკომენდაცია № 52



ა

არითმია

რეცეპტი № 53

აიღეთ 15 გ წითელი კუნელის ნაყოფი, 15 გ თეთრეპკას ნაყოფი, კარგად გარეცხეთ წყალში, მოათავსეთ ქურქელში, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე ორი საათის განმავლობაში. შემდეგ ნახარში გააცით, გაწურეთ. დალიეთ ოდნავ ცხელი, 50 გ 4-6-ჯერ დღეში. ყოველ ჯერზე ნახარში ოდნავ შეათბეთ და ისე მიიღეთ.

რეცეპტი № 54

პატარა ჯამში ჩაწურეთ ერთი ცალი ლიმონი, დაუმატეთ ერთი სუფრის კოფნი ნატურალური თაფლი, ერთი ამპულა კარდიამინი, აურიეთ კარგად და მიიღეთ უნძონზე ყოველ დღით 10-12 დღის განმავლობაში.

მკურნალობის კურსი შეგიძლიათ გაიმეოროთ სამი თვის შემდეგ.

რეცეპტი № 55

გახეხეთ 0,5 კგ ლიმონი, დაუმატეთ 0,5 კგ თაფლი და 20 ბარბარის კურკის დანაყილი გული. მიიღეთ 1 სუფრის კოფნი დილა-საღამოს, უნძონზე.

რეცეპტი № 56

1 სუფრის კოფს ლობიოს პარკებს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ ორთქლზე 30 წუთი, დააყენეთ 10 წუთი, ცხელ-ცხელი გაწურეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოფნი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

ა

# ასთმა

რეცეპტი № 57

ამოიღეთ კვების რაციონიდან ყველა სახის რძის პროდუქტი. დღეში ორჯელ (დილით და შუადღისას) მიიღეთ 0,5 ჩაის კოვზი ასეთი ნარევი: 100 გრ გახეხილი პირშუშსა და სამი ლიმონიდან გამოწურული წვენი. ნარევის მიღებიდან ნახევარი საათის განმავლობაში ნურაფერს შეჭამთ და დაღვეთ. პირშუშსა ახალი უნდა იყოს. შეინახეთ ნარევი მაცივარში არაუმეტეს ერთი კვირისა.

რეცეპტი № 58

შეურიეთ თანაბარი რაოდენობით წითელი ჭარხლის, შავი თაღბამის, ხახვის, მოცვის, ლიმონის, ალოეს ფოთლების ფხენი, თაფლი, შაქარი, 96%-იანი სპირტი, შეინახეთ ნარევი მაცივარში. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ნარევი თავიდან გვაცილებს დაავადების გამწვავებას და აუმჯობესებს სასუნთქი ორგანოების ფუნქციონალურ მდგომარეობას.

რეცეპტი № 59

აიღეთ 1 ლ თაფლი, 10 ლიმონის ფხენი და 10 თავი დაჭყლებილი ნიორი. ყველაფერი შეურიეთ და დადგით 1 კვირა მჭიდროდ თავდასურულ ჭურჭელში. ეს რაოდენობა საკმარისია 2 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 60

შეურიეთ ერთმანეთს თითო წილი შიჭვის კვრტი, მრამბალქარღვას და პირისტპრვას ფოთლოი. 4 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ ცივი წყალი. გააჩერეთ 2 სათი, ადუღეთ 5 წუთი და 15 წუთის შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 3 მიღებაზე დღის განმავლობაში.

ს

# სტამა

რეკომენდაცია № 61

შეურიეთ ერთმანეთს 10-10 გ **ფურისულას** ყვავილები, **ცვრიანა**, სურნელოვანი **ია**, **ძირტკბილას** ფესვები, 40 გ **კვლიაშის** თესლი. 4 სუფრის კოვზ ნარეკს დაასხით 1 ჩ/ჭ წყალი, გააჩერეთ 2 საათი, შემდეგ წამოადუღეთ და გაწურეთ. მიიღეთ 3 მიღებაზე დღის განმავლობაში.

რეკომენდაცია № 62

500 გ **კოჭა** გარეცხეთ, გაასუფთავეთ, გახეხეთ და შოთათავსეთ 1 ლიტრის ტუგადობის ბოთლში, ბოთლი გაავსეთ **სპირტით**; ნარევი დადგით 2 კვირით თბილ ადგილზე. დროდადრო შეანჯღღრით მანამ, სანამ ნაყენი არ მიიღებს სუსტი ჩაის ფერს; შემდეგ ნაყენი გაწურეთ ორმაგ დოლბანდში.  
ამის შემდეგ ნაყენი დადგით მანამ, სანამ ბოთლის ფსკერზე ნალექი არ გაჩნდება (1 დღის განმავლობაში); შემდეგ სუფთა ნაყენი ფრთხილად გადაასხით მეორე ბოთლში, ნალექს გადადვარეთ.  
ნაყენი მიიღეთ 2-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. დოზა - 1 ჩაის კოვზი ნახევარ ჭიქა წყალზე.

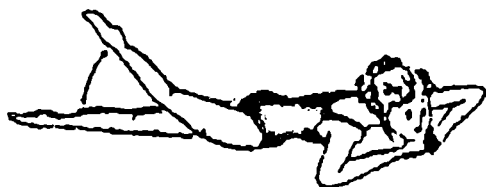
რეკომენდაცია № 63

მოამზადეთ შემდეგი ბალახების ნაყენი: **ჭინჭარი** - ნახევარი ჭიქა, **თაშაბო** - 2 სუფრის კოვზი, **ლეკაშის** ნორჩი ფოთლები - 1 ჩაის კოვზი, **თსანათისალა** - 1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე. აურიეთ, დაამატეთ ნახევარი ჩაის კოვზი **სოდა**, სინათლენე, სითბოში გააჩერეთ 10 დღე. დილით ჭამამდე (დღეში ერთხელ) მხოლოდ ერთი ჩაის კოვზი მიიღეთ.

ა

ასთმა

ასთმის სამკურნალოდ ჯერჯერობით არ არსებობს რადიკალური თერაპიული მეთოდები. აკადემიკოსმა აუცი-  
ლებლად უნდა დაიცვას ცხოვრების ჯანმრთელი წილი.  
მსუბუქი ვარჯიში დაეხმარება მას განვიითაროს სუნთქვის

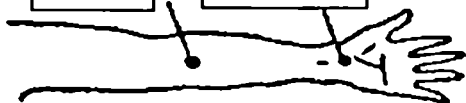


ორგანოების კუნ-  
თები. თავი უნდა  
აარიდოს ინგალა-  
ციური თერაპიის  
ზედმეტ გამოყენე-  
ბას.

ვარჯიში 1.  
შეტევის დროს  
ჩაიტარეთ წერ-  
ტილ „კოსაი“ და  
„ტაიენი“ მასაჟი.  
ასევე სასარგებ-  
ლოა ხელების  
ჩაყოფა დაახ-

კოსაი

ტაიენი



ლოებით 45 გრადუსიან წყალში (10 წუთით).

ვარჯიში 2. დაწეით მყარ შედაპირზე მუ-  
ცლით ქვემოთ, გადაჯვარედინებელი ხელები ამოი-  
დეთ ნიკაპის ქვეშ. აკეთებენ რა ცხვირით წყნარ ამო-  
სუნთქვას, ნელა ეწევიან ფეხს ზემოთ, როგორც ეს  
ნაჩვენებია ნახატზე. ასწიეთ ფეხი მაქსიმალურად და  
შეაჩერეთ სუნთქვა სამი წამი, შემდეგ ნელა ამო-  
ისუნთქეთ პირიდან, დაუშვით ფეხი. იგივე გაიმეორეთ  
მეორე ფეხისათვის. ვარჯიში სრულდება 5-10 წუთის  
განმავლობაში.

რეკლამები № 64

ს

ასთმა

რეცეპტი № 65

მოამზადეთ შემდეგი ბალახების ნაყენი: ნახევარი ჭიქა შპრსპის ფოთლები, 1 ჩაის კოვზი ს(ო)ჰის წიწვები დააყენეთ 1 ჭიქა წყალზე. აურიეთ, დაამატეთ ნახევარი ჩაის კოვზი სოდა, 5-ს დღე სიბნელეში გააჩერეთ, დალიეთ ჭამამდე ერთი სუფრის კოვზი (მხოლოდ დღეში ერთხელ).

რეცეპტი № 66

ასთმა ბავშვებში - მოამზადეთ მალამო დანაყილი ახპირინისა და ღორის ქონისბან. წაუსვით ბავშვს გულ-მკერდზე 10 დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 67

შეურიეთ ერთმანეთს 10-10 გ ბებქონდარა, შირისტიპრფას ფოთოლი, სამფური ია. 4 ჩ/კ ნარეკს დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი, გაჩერეთ 2 სათი. ნაყენი ადუღეთ 5 წუთი და 15 წუთის შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 3 მიღებაზე დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 68

6 გ ტუსტის ფესვებს დაასხით 1 ჩ/ჭ ქაფქაფა. მდუღარე წყალი. დადგით 30 წუთი წყლის ორთქლზე. გააცხვეთ 10 წუთი და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ ცხელი ნაყენი 3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 69

შეურიეთ ერთმანეთს 10-10 გ ანისულის, სპლის, ღიღკაპის, ბებქონდარას და სქლის თესვები. 4 ჩ/კ ნარეკს დაასხით 1 ჩ/ჭ წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და შემდეგ 5 წუთი ადუღეთ. გაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში.

ა

ასთავ

რეცეპტი № 70

2 კგ შპრის მარცვლები, 200 გრ ალომს ნედლი ფოსტლები, 200 გრ კონიაკი, 200 გრ თაფლი მოათავსეთ მომინაქრებულ ქურჭელში, დაასხით სუთი ლიტრი წყალი და 3 საათით შედგით აერლუმელში (ტემპერატურა ისეთი უნდა იყოს, როგორც პურის გამოცხობისას), შემდეგ გაწურეთ. კარგად გამოწურეთ ნარჩენი და კიდევ მიუმატეთ 200-200 გრ ალოე, კონიაკი და თაფლი. აერლუმელში მიიყვანეთ ადუღებამდე და მაშინვე გადმოიღეთ. გააციეთ, გაწურეთ. გარდა ამისა, 3 ლ რძისაბან მიიღეთ შრატი, მას დაუმატეთ 1 ჭიქა თაფლი და 100 გ კულეუსოს დაქუცმაცებული ფესვები, კვლავ შედგით აერლუმელში 4 საათით. გაცივების შემდეგ გაწურეთ. ორივე ნახარში შეინახეთ გრილ ადგილას. მსუბუქი საკვების შემდეგ მიიღეთ 3-ჯერ დღეში თითო სუფრის კოფში. მკურნალობის კურსი 2-4 თვეა, ხანდახან საკმარისია ერთი თვე. სოფჯერ ორი კვირაც კი ასეთი მკურნალობისას სასურველია დალიოთ მინერალური წყალი „ბორჯომი“.

რეცეპტი № 71

2 თავი ნიორი და 5 ლიმონი გასეხეთ სანახეზე, დაასხით 1 ლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი, დააყენეთ 5 დღე, გაწურეთ, ნარჩენი კარგად გამოწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოფში 3 ჯერ დღეში ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 72

შეურიეთ ერთმანეთს 25 გ წყლის იელი და 15 გ ჭინჭარი. დაქუცმაცებულ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 3 საათი და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 5-6-ჯერ დღეში.

ს

ასთმა

რეცეპტი № 73

ავიღოთ ერთი მუჭა სვინტრის ფესვურა და დავასხათ ორი ლიტრი წყალი, ავადულოთ, სანამ მასა ნასევარი არ დარჩება. გადმოვიღოთ, გადავწუროთ და ჩავეყაროთ 200-300 გრ შაქარ-ყინული.

მიღების წესი: შემთბარი მასა უნდა დავლიოთ დღეში 4-ჯერ ჩაის ჭიქით, 10-15 ლიტრამდე.

რეცეპტი № 74

100 გრამი პარღის ფურცელი, 500 გრ გახეხილი უმი ბღობრა, მრავალპარღვას 5 ფოთოლი (წვრილად დაჭრილი), 2 სუფრის კოვზი მთაწლი, 1 ლიტრი მშრალი წითელი ღვინო.

მიიყვანეთ ადულებამდე, მაგრამ არ აადულოთ. დააყენეთ 1 დღე-ღამე. მიიღეთ სუფრის კოვზით დღეში 5-ჯერ.

რეცეპტი № 75

ავიღოთ ათ-ათი გრამი წყლის იაღი, ვირის-ტირზას ფოთლები, სამშპრა ია, ბვირილას ყვავილი, ძირტკბილას ფესვები, ანისულის ნაყოფი, პიტნა, მრავალპარღვას ფოთლები. ავიღოთ ნარევის 10 გრ, მოვათავსოთ მომინანქრებულ ჭურჭელში. დავასხათ 200 მლ ადულებული წყალი და ვადულოთ წყლის აბანანაზე 15 წუთს. შემდეგ გავაცვიოთ 45 წუთს. შევავსოთ აორთქლებული წყლის რაოდენობა მდულარე წყლით 200 მლ-მდე და დავლიოთ.

მივიღოთ 1/3 - 1/4 ჭიქა ნაყენი ჭამის წინ ბრონქიალური ასთმის ან ასთმის დროს.

ბ

**ბრონქიტი**

რეცეპტი № 76

აიღეთ 2 სუფრის კოვში გახენილი, დაქუცმაცებული **თაღბაში**, დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, შეფუთეთ და დადგით 1 საათით. მიიღეთ 1/4 ჭიქა 4-5-ჯერ დღეში. ამ სიისის მიღება ხანგრძლივად შეგიძლიათ.

რეცეპტი № 77

შეუფარდეთ ერთმანეთს შეხელება და ინჰალაცია. ჩაასხით მდულარე მომინანქრებულ ქვაბში, ჩააწვეთეთ 3-4 წვეთი **სოჭის** ზეთი, დაიფარეთ და ისუნთქეთ. როდესაც ზეთი აორთქლდება, კიდევ დაუმატეთ 3-4 წვეთი. ინჰალაციის ხანგრძლივობა 5-7 წუთია. ზეთის შეხელების შემდეგ თბილად დაიხურეთ.

რეცეპტი № 78

ბრონქიტის, ხველების, ღვიძლისა და თირკმელების სამკურნალოდ ციმბირში 1 ლ **შავი ბოლოკის** წვენი კარგად ურევენ 400 გრამ თხელ **თაფლში**. სვამენ ორ-ორ სუფრის კოვსს ჭამის წინ, აგრეთვე ძილის წინ.

რეცეპტი № 79

**შავ ბოლოკს** მოაჭერით თავი, ამოუღეთ გულის ერთი მესამედი, ჩაასხით შიგ ცოტა **თაფლი** და ფესვით წყლიან ჭიქაში ჩაკიდეთ. სამი-ოთხი საათის შემდეგ დაგროვილი წვენი ჩაასხით ჭიქაში, ხოლო ბოლოკში ჩაამატეთ **თაფლი**. ერთი ბოლოკი შეგიძლიათ ორი დღე გამოიყენოთ. თითო ჩაის კოვში წვენი სვით დღეში სამ-ოთხჯერ.



ბ

# ბრონქიტი

რეცეპტი № 80

ორი სუფრის კოვზი **ორშპრი** ჩაყარეთ 500 მლ ადუღებულ წყალში. სითხე ორი საათით გააჩერეთ და გაწურეთ. 50-100 მლ ნაყენი დალიეთ ჭამამდე 30 წუთით ადრე 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 81

მოამზადეთ შემდეგი მცენარეული ნაკრები: 20 გრამი ალ(ო)ეს ფოთოლი, 20 გრამი შავი მოცვის ფოთოლი, 20 გრამი წითელი მოცვის ფოთოლი, 20 გრამი თაღბაშურას წვენი და 20 გრამი წყლის ნიკლის ფესვი. ამ ნაკრებს დაასხით 1 ლიტრი არაჟი. დააყენეთ თავდასურულ ჭურჭელში 10-12 დღის განმავლობაში. დაამატეთ 100 გრამი გამდნარი და შემთბარი თაფლი და 100 გრამი ძარაჟი. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 82

**ბრონქიტი ბავშვებში** - ორი ახალი კმპრ-ცსი შეწვით გამდნარ ღორის ქონში და დააყარეთ მარილი. როდესაც მიღებული მასა გაცივდება, დაადეთ ბავშვს გულ-მკერდზე ღამის განმავლობაში.

რეცეპტი № 83

**მწვანე კაკლით** (სამურაბედ რომ იყენებენ) გაავსეთ ნახევარკილოიანი ქილა, შემდეგ შეავსეთ არაჟით და 40 დღეს დადვით მზესე.

მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი, 3-4-ჯერ. ბავშვებს მიეცით დღეში 1 ჩაის კოვზი თავლიან ჩაისთან ერთად. შეინახეთ ბნელსა და გრილ ადგილას.

ბ

**ბრონქიტი**

რეცეპტი № 84

შეურიეთ ერთმანეთს 40-40 გ **პირისტერვა** და **ძირტაბილა**. 1 ს/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ ქაფქაფა, მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 30-40 წუთი და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამის წინ. მკურნალობა გააგრძელეთ გამოჯანმრთელებამდე.

რეცეპტი № 85

შეურიეთ ერთმანეთს 500 გრ დაჭრილი **სასპი**, 400 გრ **შაქარი**, 50 გრ **თაფლი**. დაუმატეთ 1 ლ წყალი, ნარევი ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 3 საათის განმავლობაში. გაწურეთ და ჩაასხით ბოთლში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 4-ნ-ჯერ დღეში. შეიძლება ისენთქოთ ახალდამზადებული სახვის ფაფის ანაორთქლით 10 წუთის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი 30-40 დღეა. გაიმეორეთ იგივე ერთი თვის შემდეგ.

რეცეპტი № 86

1 წილ **თაფლავას** შეურიეთ ორ-ორი წილი **პირისტერვა** და სააფთიაქო **ბჰირილა**. დააქუც-მაცეთ. 1 ს/კოვზ ნარევს დაასხით 2,5 ჩ/ჭ მდუღარე. შეახვიეთ და გააჩერეთ 5-ნ საათი. შემდეგ ნაყენი გაწურეთ და მიიღეთ თბილი სახით, ერთი თვის განმავლობაში, 2 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამის წინ.

რეცეპტი № 87

2 ს/კ **ტუსტის** ფესვები ადუღეთ 1 ჩ/ჭ წყალში 30 წუთი. გაწურეთ, მიიღეთ 50 გ ჭამის დროს, გამოჯანმრთელებამდე.

ბ

### ბრონქიტი

რეცეპტი № 88

აიღეთ 100-100 გ ვირისტერფა ღა მრავალქარღვა, 50 გ ძირტკბილას ფესვები. ყველაფერი შეურიეთ. ამ ნარევის ერთ სადილის კოვზს თერმოსში დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, დატოვეთ 15 წუთი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 2-3-ჯერ დღეში. ჩაიში შეგიძლიათ დაუმატოთ მთავლი გემოვნებით.

ეს რეცეპტი უმჯობესია გამოიყენოთ მაშინ, როდესაც ხველა „მშრალია“.

რეცეპტი № 89

თუ ხველება „სველია“, უმჯობესია დაამზადოთ ამოსახველებელი ჩაი: თანაბარი რაოდენობით შეურიეთ ტუსტის ფესვურები და ვირისტერფას ფოთლები. ნარევის ერთ სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე (უმჯობესია თერმოსში), დააყრვნეთ 10-15 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 2-3-ჯერ ნახევარი ჭიქა თბილ მდგომარეობაში მშიერზე ან ჭამის წინ. შეიძლება მისი მიღება თაფლთან ერთად.

რეცეპტი № 90

გარეცხილ-გაფხეკილ, თხლად დაჭრილ შავ ბოლოვს მოაყარეთ შაქრის ფუნდი და ექვსი საათი გააჩერეთ. ყოველ საათში დალიეთ თითო სუფრის კოვზი წვენი. ეს ნაყენი ძალიან რგებს ბავშვებს.

რეცეპტი № 91

ვირისტერფას ორი-სამი ფოთოლი ჩაყარეთ 0,5 ლ ახალ რძეში და აადუღეთ, დაუმატეთ დანის პირის წვერით ღორის ქონი და დალიეთ ერთი ჩაის ჭიქა ძილის წინ.

ბ

# ბუასილი

რეცეპტი № 92

ქავილი და უსიამოვნო შეგრძნება მაშინვე გაქრება, თუ მტკივნეულ ადგილზე წავისვათ მომზადებულ ნახარშს: მოხარშეთ 4 კბილი ნიორი, შეურიეთ 1 ჩაის კოვზ თაფლში და ერთ ჩაის კოვზ პაშლის ძმარში.

რეცეპტი № 93

დეფეკაციის ყოველი აქტის შემდეგ სისუფთავის დაცვა ბუასილის მკურნალობის ძლიერ მნიშვნელოვანი ფაქტორია. გაისუფთავეთ უკანა ტანი ბამბის ჯერ წყალში დასველებული ტამპონით, შეიყვანეთ ღრმად ანუსში, შემდეგ E პიტამინ დამატებული ლიმონის წვენში დასველებული ტამპონით დაისველეთ მტკივანი ადგილები. გაჩნდება წვის შეგრძნება, მაგრამ ეს გემაროიდული კვანძების შეკუმშვის შედეგია.

რეცეპტი № 94

მენთოლი - 2,5 გრ, ანესთეზინი - 1,5 გრ, ნოვოკაინი - 15 გრ, სპირტი - 100 გრ.  
ეს საშუალება მთლიანად კურნავს ბუასილს, რისთვისაც საკმარისია პროცედურის ჩატარება დღეში ერთხელ, ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონით. პროცედურებს თან ახლავს ხანმოკლე წვა, რამაც არ უნდა შეგაშინოთ.

რეცეპტი № 95

2 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული (გალესილი) ძანი-ფოლი აურიეთ 1/4 ჭიქა მსუსმსირის ზეთში. დააყენეთ 10-15 წუთის განმავლობაში წყლის აბაზანაზე. დამით მტკივნეულ ადგილას დაიდეთ ამ ნარევით დასველებული ბამბის ტამპონი.

ბ

# ბუასილი

რეცეპტი № 96

15 გრამ ზარსმანღუკის ფოთლებს დაასხით ერთი ჩაის ქიქა მდუღარე წყალი და ცოტა ხანს ასე გააჩერეთ. ეფექტის გასაძლიერებლად ამ ბალანს შეგიძლიათ ორმოცანღის დაქუცმაცებული ფესვი შეუერთოთ. აიღეთ ერთიც და მეორეც თითო სუფრის კოვზის ოდენობით 1 ჩაის ქიქა მდუღარე წყალზე. გააჩერეთ 8 საათს, შემდეგ გაწურეთ და სვეთ თითო სუფრის კოვზის ოდენობით 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 97

აიღეთ სოჭხე მიმაგრებული თეთრი ფიჭვის ღერო ფოთლებთან ერთად. დაასხით ერთი ქიქა ცივი წყალი და დადგით ერთი დამე. დილით ეს წყალი დალიეთ. ეს პროცედურა ხშირად გაიმეორეთ.

რეცეპტი № 98

200 გრამი ტყის პიტნა გაასუფთავეთ და სამ ლიტრა ადუღებულ წყალში ჩაყარეთ. მოადუღეთ და გააციეთ. მიიღეთ დღეში 4-ჯერ 100 გრ.

რეცეპტი № 99

აიღეთ ჰერხვის ფოთლები და დაიდეთ ბუასილის კვანძებზე 2 საათით. თუ შეგრძნებები მტკივნეული და გაუსაძლისი იქნება, ფოთლები მოიშორეთ და კვანძები მოიბანეთ ცივი წყლით. ორი დღის შემდეგ შეგიძლიათ გაიმეოროთ სენსი. კვანძების დაცხრომისა და ზომაში შემცირების კვალობაზე, რაც შეიძლება იშვიათად იხმარეთ ვერხვის ფოთლები და ვადადით მსოლოდ ცივი წყლით მობანვაზე. ასევე ყოველი კუჭში გასვლის შემდეგაც მოიბანეთ ცივი წყლით.

ბ

ბუასილი

რეცეპტი № 100

ქვაბში აადუღეთ 3 ლიტრი წყალი. გახსენით მასში 200 გრამი შაბში, დაახურეთ სახურავი. 2-3 წუთის შემდეგ ჩაასხით ნარევი ვედროში და დასვით ზედ ავადმყოფი, რათა გაიორიქლოს სწორი ნაწლავი. სეანსის შემდეგ ავადმყოფმა უნდა შეიზილოს ვახელინი, როგორც შიგნიდან, ისე გარედან და მიიღოს გამხსნელი საშუალება. სეანსი ავადმყოფმა უნდა ჩაიტაროს არაუმეტეს ერთჯერ კვირაში. ორი ან სამი სეანსი საკმარისია ავადმყოფობის ჩასაქრობად.

რეცეპტი № 101

ბუასილის დროს კარგ შედეგს იძლევა ახალი ჭნაპის (ცირცელის) წვენი. ამ წვენის დაღვევა საჭიროა დღეში სამჯერ ორი სუფრის კოვზის ოდენობით. მიღების წინ წვენი დაატკბეთ შაქრით და მიღებისთანავე დააყოლეთ ერთი ჭიქა წყალი. ეს წვენი გამხსნელზე უკეთ მოქმედებს.

რეცეპტი № 102

2 ს/კ დაქუცმაცებულ ბაბუაწვერას დაასხით 200 გ ცივი ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 8 საათი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჩ/ჭ 3-ჯერ, მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე. მკურნალობის კურსია - 1-2 კვირა. არ დაუშვათ ყაბზობა.

რეცეპტი № 103

ტუალეტის შემდეგ თბილი წყლით ჩაიბანეთ, შემდეგ გაისაბნეთ და კვლავ დაიბანეთ. ერთი - ორი კვირის შემდეგ თქვენ ყოველგვარი უსიამოვნება დაგაავიწყდებათ. ამ პროცედურის გაკეთება სასურველია ყოველ დღე.

რეცეპტი № 104

ავილოთ ხაშხაშის ქერქი, ტუხტის თესლი, პრასა. ეს მასა მოვადულოთ წყალში და კომპრესების სახით დავიდოთ. შემდეგ გამოვიბანოთ.

ბ

## განბრენა

განბრენის სამკურნალო ერთი ძალზე საიმედო საშუალება, რომელიც აღწერილია სანელბანთქმული აპერიკალი ნატუროკათის ჩარლზ მაკ ფერინის შესანიშნავ ფიზიკურ „ჯანმრთელობის ათი მცნება“.

“აიღეთ ახლადდაკლული ცხვრის ან ძროხის ღვიძლის ნაჭერი და გაურეცხავად დაადეთ ავადმყოფს განგრენით დაავადებულ ადგილზე. დააცადეთ ერთი ან ორი საათი, ან საერთოდ, იმდენი, ვიდრე ღვიძლის ქვეშ მუწუკი ან თავისებური წყლულები არ გაჩნდება. გამოსარშეთ ნემსი და დაჩხვლიტეთ ყველა წყლული. შემდეგ ისევ დაადეთ სისხლიანი ღვიძლი და ასე გაიმეორეთ მანამდე, ვიდრე კვლავდაკვლავ ჩნდება წყლულები...

დოქტორი მაკ ფერინი ამტკიცებს, რომ იგი უშუალოდ მოწმეა მრავალი შემთხვევისა, როდესაც ყველა ექიმი მდგომარეობიდან გამოსვლის ერთადერთ საშუალებად ოპერაციას მიიჩნევდა და უში ღვიძლით მკურნალობამ ავადმყოფს ხელი ან ფეხი შეუნარჩუნა. უკვე ორი თუ სამი საათის შემდეგ ისინი თავს შესანიშნავად გრძნობდნენ. ხოლო ექიმები, ჯერ კიდევ გუშინ რეკომენდაციას რომ იძლეოდნენ “მოეკვითათ” განწირული სახსარი, ერთი დღის შემდეგ გაოცებულნი აღიარებდნენ, ქირურგიული ჩარევა საჭირო არ არისო და საგონებელში ჩავარდნილები მხოლოდ ერთ შეკითხვასღა იძლეოდნენ - “რა მოხდა”, “რა შეიძლება მომხდარიყო?”

ერთი გარდაუვალი აუცილებლობა: მოწამლული განაკაწრი თუ ჭრილობა, ღვიძლის ნაჭრის დადებაზე და ავადმყოფ ადგილზე დამაგრებამდე, უნდა გაიხსნას.

ბ

## ბანბრენა

ხალხური პედიცინის ოსტატებს ამპუტაციისაგან უხსნიათ (ვანგრენის დროს) ათობით ათასი ხელი და ფეხი და ასობით ათასი თითი ხელზე თუ ფეხზე.

ვანგრენის დროს რუსი ექიმები, როგორც წესი, სკალპელს მიმართავენ, ექიმბაშები კი, სულ სხვა საშუალებებს: იღებენ შავ, ახლადგამომცხვარ, უმეტესად, ჭვავის პურს, დიდი რაოდენობით აყრიან მარილს და ლეჭავენ. შემდეგ, მტკივნეულ ადვილს ვარშემო ადებენ დაღეჭილი მარილიანი პურის სქელ ფაფას და შეახვევენ. ეს საშუალება საიმედო და არაჩვეულებრივად ძლიერია.

ლეჭვის დროს პური და მარილი კარგად შეერევა როგორც ერთმანეთს, ისე ნერწყვს, ეს უკანასკნელი კი განსაკუთრებულ როლს ასრულებს ვანგრენისა და ჩირქოვანის განკურნების პროცესში.

თუმცა, აღწერილი ხალხური მალამო ძლიერ მოქმედი და საიმედოა, უმეტეს წილად მაინც ექიმს უნდა მიმართოთ, რადგან ვანგრენასთან ხუმრობა არ შეიძლება.

სან-ფრანცისკოში მცხოვრებ ერთ მანდილოსანს ხელის თითზე გაუჩნდა ავთვისებიანი წყლული, რომელიც მალე ვანგრენაში გადაიზარდა - თითი შავდებოდა და ექიმმა ავადმყოფს ამპუტაცია ურჩია. ოპერაცია ორი დღის შემდეგ დაინიშნა. უბედურმა, აცრემლებულმა ქალმა ყველა თავის ნაცნობს დაურეკა. მისდა საბედნიეროდ, ერთმა მათგანმა იცოდა ზევით აღწერილი მალამოს შესახებ და მანდილოსანი დაუყოვნებლივ შეუდგა ამ საშუალებით მკურნალობას. დადგა ოპერაციის დღე. ექიმმა სტერილიზაცია გაუკეთა და გამოხარშა ქირურგიული საშუალებები, მოხსნა ბანდი ავადმყოფს თითიდან და გაცეხებული შედგა. თითი თეთრი იყო - სიმავე გაქრა. მაშინ ექიმმა გადაჭრით განაცხადა, ოპერაცია საჭირო აღარ არისო და დაინტერესდა, რითი იმკურნალა ქალმა. ამ უკანასკნელმაც სიამოვნებით უამბო ყველაფერი.



ბ

## გასტრიტი

რეკეპტი № 107

**ელგვის** მარცვლები მიიღეთ საუზმის წინ წყალთან ერთად (დაქვიითებული სეკრეტორული ფუნქციის გასტრიტების შემთხვევაში). უნდა დაიწყოთ 1 მარცვიდან, ყოველ დღეას დოზა გაზარდეთ თითო მარცვლით, იმკურნალეთ ზედიზედ 20 დღე. შემდეგ დოზა შეამცირეთ ისევ თითო მარცვლით. მკურნალობის კურსი შეიძლება გაიმეოროთ ერთი კვირის შემდეგ.

რეკეპტი № 108

2 მწვანე გაუფცქენელი **მაული** გახეხეთ. შემდეგ გამოწურეთ წვენი და გადააგდეთ გული და თესვები. ამ მასას მიიღებთ ერთ ჯერზე. ასეთ მკურნალობამდე 5 საათით ადრე და მის შემდეგ 5 საათის მანძილზე არ შეიძლება არაფრის ჭამა და დაღვება. ამგვარი მკურნალობა საქროა რეგულარულად ერთი თვის განმავლობაში, ზოგჯერ მეტ ხანსაც.

რეკეპტი № 109

**ტუსტის** ძირი - 1 წილი, **ბპირილა** - 1 წილი, **ჭანბას** ფესვი - 1 წილი, **ძირტაბილა** - 1 წილი. ყველაფერი წვრილად დააქუცმაცეთ და ნარევის ერთი სადილის კოფში ჩაყარეთ ერთ ჭიქა წყალში. ადუღეთ 10 წუთი, შეფუთეთ და დააყენეთ სამი საათი. გაწურეთ, მიიღეთ ღამით ნაყენის ერთი ჭიქა. გამოიყენება მწვავე და ქრონიკული გასტრიტისას.

ბ

**ბასტრიტი**

რეცეპტი № 110

ბპირილას ყვავილები - 10 გრ, შარსმან-  
ღუპი - 10 გრ, აბზინდა - 10 გრ, პიტნა - 10 გრ,  
სალბი - 10 გრ. აიღეთ ნარევის ერთი ჩაის კოფხი ერთ ჭიქა  
მდუღარზე. შეფუთეთ. დააყენეთ 30 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ  
ცხელი ნაყენი 0,5 ჭიქა ორჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით  
ადრე.

რეცეპტი № 111

კატაბალასას (ვალერიანი) ფესვები - 10 გრ,  
წყლის სამყურა - 10 გრ, პიტნა - 10 გრ, შორ-  
თოსლის ქერქი - 10 გრ. აიღეთ ნარევის 2 ჩაის კოფხი  
ერთ ჭიქა მდუღარზე. შეფუთული გააჩერეთ 30 წუთი.  
მიიღეთ ნაყენის ერთი ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 112

თეთრთავა კომპოსტოს წვენი გამოიყენება  
ქრონიკული გასტრიტების, განსაკუთრებით დაწეული  
მყვიანობის, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლუ-  
ლოვანი დაავადებების დროს. ოჯახურ პირობებში წვენს  
იღებენ შემოსული თავის დაქუცმაცებული ფოთლების  
გამოწურვით. მიიღეთ 1/2 ჭიქა, 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე  
ერთი საათით ადრე თბილ მდგომარეობაში. მიღებული  
წვენი შეიძლება მაცივარში შეინახოს არა უმეტეს  
ორი დღე-ღამისა.

რეცეპტი № 113

30 ცალ კვპალიპტის ფოთოლს დაასხით 10  
ჭიქა მდუღარე წყალი. 24 საათის შემდეგ მივიღოთ  
1,5 ჭიქა ჭამამდე 1 საათით ადრე. 5 დღე მივიღოთ, 1  
დღე შევისვენოთ.

**ბ**

**ბასტრიტი**

რეცეპტი № 114

ერთ ჩაის კოვზ კომსუჯის ძირებს დაასხით ერთი ჭიქა გადაღებულელი, ოთახის ტემპერატურის წყალი. დააყოვნეთ 24 საათი, გაწურეთ, მიიღეთ 3-4 კვირის განმავლობაში თითო სადილის კოვზი ჭამის წინ და ჭამის შემდეგ. დალევის წინ შეათბეთ. კოთხუჯის ფესვები მოძწაროა.

რეცეპტი № 115

შეურიეთ ერთმანეთს 2-2 წილი მიწაგაყვალა და ორფერი, 3 წილი ლურჯი მოცვის ფოთოლი. 2 ს/კ ნარევს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი, გაწურეთ და მიიღეთ, როგორც ჩაი.

რეცეპტი № 116

200 გრ დაჭყლეთილი მრამპალპარლპა ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში 0,5 ლ ჭაჭის არაყში. ნაყენი გაწურეთ, გააციეთ და ჩაასხით ბოთლში. მიიღეთ ერთი სუფრის კოვზი დილით, უზმოზე, საწოლიდან ადგომამდე ერთი საათით ადრე. სანამ წამალს ვსვამთ, სიგარეტის მოწევა არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება.

რეცეპტი № 117

შეურიეთ ერთმანეთს თითო წილი პრაზანა, ფარსმანდუკი, პიტნა და ბარამბო, 2 ს/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 20 წუთი, მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში.

ბ

**გასტრიტი**

რეცეპტი № 118

20 გრ ძრწანას დაუმატეთ 20 გრამი შარს-მანღუპის ფოთლები, 10 გრამი ქრისტისისსლა, 20 გრ ბჰირილას ყვავილი. აურიეთ შემადგენლობა. ნაკრებიდან აიღეთ 1 ს/კ ბალახი, დაასწით 1 ჭიქა მდულარე წყალი და გააჩერეთ თავდახურულ მდგომარეობაში 30 წუთის განმავლობაში. რომ შეგრილდება, გადაწურეთ. დალიეთ თითო ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

რეცეპტი № 119

გასტრიტის დროს, როცა კუჭის მჟავიანობა მომატებულია, რეკომენდებულია **პარტოფილის წველის** მიღება. ამისათვის იღებენ 3/4 ჭიქა ასლად გამოწურულ კარტოფილის წვენს და სვამენ უსმოსე. შემდეგ წამოწვებიან ნახევარი საათით, სოლო ერთი საათის შემდეგ შეიძლება საჭმლის მიღება. მკურნალობის კურსია 10 დღე.

რეცეპტი № 120

**დიდიკაპა** - 1 წილი, **ტუსტის ძირი** - 1 წილი, **ბჰირილა** - 1 წილი, **ჭანბას ფესვი** - 1 წილი, **ძირტბბილა** - 1 წილი. ყველაფერი წვრილად დააქუცმაცეთ და შეურიეთ ნარევის ერთი სადილის კოფნი ერთ ჭიქა წყალში. ადუღეთ 10 წუთი, შეფუთეთ და დააყენეთ სამი საათი. გაწურეთ, ღამით მიიღეთ ნაყენის ერთი ჭიქა.

რეცეპტი № 121

**შავი მოცხარის** ახალ წვენს სვამენ დაქვეითებული მჟავიანობის გასტრიტების დროს 1/4 ჭიქას 3-ჯერ დღეში, ერთი თვის განმავლობაში.

ბ

## გასტრიტი

რეცეპტი № 122

ტყის მარწყვი გამოიყენება ფოთლების და ფესვების ნაყენის სახით. ნარევის 1 სუფრის კოფს დაასხით 2 ჭიქა ცივი წყალი, დააყენეთ 6-8 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა ყოველდღე.

რეცეპტი № 123

სალამას ფოთლების ნაყენი გამოიყენება ქრონიკული გასტრიტის დროს. სადილის კოფს დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 1-2 საათი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა ორჯერ დღეში ან თითო ჭიქა ერთ მიღებაზე ღამით.

რეცეპტი № 124

ფარსმანდუკის ბალახის ნახარშს იყენებენ ქრონიკული გასტრიტების და წყლულოვანი დაავადებებისას. ერთ ჩაის კოფს დაასხით 250 გრ მდუღარე, ადუღეთ 5-10 წუთი ნელ ცეცხლზე, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა სამჯერ დღეში 25-30 დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 125

პიტნა - 20 გრ, ასისტავა - 5 გრ, აიღეთ ნარევის 2 ჩაის კოფში ერთ ჭიქა მდუღარეზე, შეფუთეთ, გააჩერეთ 30 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ თითო ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

ბ

ბაცვიბა

რეცეპტი № 126

თერმოსში ჩაყარეთ 100 გრამი **ასპილი** და გააჩერეთ 5 საათს. მოადუღეთ მაგარი **ქაშა**, შეურიეთ ასკილის ნაყენს, ჩაუმატეთ **უტოშის** და **შოლოს** რამდენიმე კენკრა, 2-3 ჩაის კოვზი რომელიმე ხილის ლიქორი (უკიდურეს შემთხვევაში, შეიძლება შაქრის ჩამატება). დაუმატეთ ლიმონის თხელი ნაჭერი და დალიეთ ერთი დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 127

თანაბარწილად შეურიეთ ერთმანეთს **ბჰირილის** ყვავილი, **ასპილი**, **ლიმონის** ქერქი, მტირალა **ტირიშის** (ძეწნის) ქერქი, **ცაცხვის** ყვავილი აიღეთ ამ ნაკრებიდან 1 ჩაის კოვზი ნედლეული, ჩაყარეთ ჩაის ჭიქა მდულარე წყალში და გააჩერეთ ათ წუთს. მიიღეთ დღის განმავლობაში სამ ნაწილად, თბილ-თბილი, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 128

დღეში რამდენჯერმე მიიღეთ **ასპილის** ნაყოფის, **ცაცხვის** ყვავილის ჩაი ან ჩაი **შოლოს** მურაბით. საკვებში გამოიყენეთ **ხახვი**, **ნიორი**, **ც** ვიტამინით მდიდარი ხილი - **ფორთოხალი**, **ლიმონი**.

რეცეპტი № 129

საწოლის გვერდზე დაკიდეთ ტომსიკა წერილად დაქრილი **ნიპრიტი**. ეს ხერხი განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებისათვის.

ბ

## გველის ნაკბენი

გველის კბენისთანავე ადამიანს ეწყება ტკივილი და წვა, ნაკბენი ადგილი სივდება. შეშუპება სწრაფად ვრცელდება მთელ კიდურზე, ჩნდება კანქვეშა სისხლჩაქცევები. თავს იჩენს ზოგადი მოვლენები - თავის ტკივილი, თავბრუ, გულისრევა, პირღებინება, ტემპერატურის მომატება. მძიმე შემთხვევებში იწყება ფაღარათი, ბოდვა, არტერიული სისხლის წნევა ეცემა.

დააწვინეთ დაზარალებული და თუ პირში არა გაქვთ ასალი ქრილობები ანდა ღრძილებიდან სისხლდენა, ეცადეთ გამოწვოვით შხამი ნაკბენიდან, რისთვისაც წინასწარ გადაწიეთ კანი ნაკბენის არეში. გამოწვოვა შეიძლება მოხდეს საკმარისი დიაპეტრის მქონე მილაკის, საბაჟვო ოყნის, თუ ცარიელი პოლიეთილენის ბოთლის საშუალებით. მაშინვე დაწყებული გამოწვოვა საშუალებას მოგცემთ შხამის 30-50 % გამოწვოვით, რაც მნიშვნელოვნად შეასუსტებს ინტოქსიკაციას. გამოწვოვა უნდა გააგრძელოთ 10-15 წუთის განმავლობაში.

ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ დაზიანებული კიდური უძირავედ დარჩეს, რადგანაც მოძრაობა დააჩქარებს შხამის მოსეკდრას სისხლში. რაც ხელში მოგხვდებათ (ჯოხი, ფიცრის ნაქერი), იმისგან დაამზადეთ არტაშანი და დააფიქსირეთ ნაკბენი ხელი ან ფეხი. არ შეიძლება კიდურის არტახით გადაჭერა! ეს მხოლოდ გაადრმავეებს ინტოქსიკაციას და შეიძლება გამოიწვიოს მძიმე შოკი. უკუჩვენება აქვს გაჭრას, მოწვას, ნაკბენის არეში მარუანცოვას ან სხვა მკანგავის შეყვანას, რაც ადგილობრივ ტრავმატულ მოქმედებას გამოიწვევს. ალკოჰოლის მიღებას სამკურნალო ეფექტი არა აქვს. უმჯობესია მეტი რაოდენობით ჩვეულებრივი თუ მინერალური წყლის სმა.

დაზარალებულს ნაკბენზე დაადეთ დოლბანდის საფენი და მიიყვანეთ უახლოვეს საავადმყოფოში.

**ბ**

**ბინგივიტი**

რეცეპტი № 131

გინგივიტისას და კბილის ტკივილის დაწყებისას **ორმოპანღის** დაქუცმაცებული თესლის წვენში ჩაუმატეთ ცოტა სუფრის მარილი, ამოაორთქლეთ, დაამწადეთ მალამო. იგი წაისვით ღრძილებზე. თვით დაავადების მძიმე ფორმის დროსაც კი 2-3 წასმის შემდეგ ხდება გამოჯანმრთელება.

რეცეპტი № 132

ს სუფრის კოვზი გამხმარი, დაქუცმაცებული ყანის ბირბა 3-5 წუთით ავადულოთ 1 ლ. წყალში. დაგაყენოთ თბილ ადგილას ოთხი საათი, გაავწუროთ. გამოფენოთ პირის ღრუს გამოსავლებად .

რეცეპტი № 133

გინგივიტის პროფილაქტიკისათვის საჭიროა გამოსავლებად ვისმართო **ბლენდულას** ყვავილის ნახარში ან ნაყენი (1:10), 1 ჩაის კოვზი ნაყენი 1 ჭიქა წყალზე, დილა-საღამოს. კარგი იქნება, თუ წინასწარ ჩავიტარებთ ღრძილების მასაჟს თითებით.

რეცეპტი № 134

**ყავის მარცვლები** დაყანასშიროთ, წმინდად დაფუქვათ, მის ერთ წილს შეეურიოთ ორი წილი **შაქრის კუღრა**. რბილი კბილის ჯაგრისით ჩავიტაროთ ღრძილების მასაჟი დღეში სამჯერ, შემდეგ გამოვივლოთ კალენდულას ნაყენი.

რეცეპტი № 135

**მაყვლის** ფოთლების ნაყენი ან ნახარში გამოიყენება პირის ღრუში გამოსავლებად გინგივიტის დროს.



ბ

ბრიპი

რეცეპტი № 136

მოამზადეთ სასმელი: 1 ჭიქა წყალი მიიყვანეთ ადუღებამდე, დაჭერით 1 კბილი ნიორი წვრილად, ჩაყარეთ ჭიქაში და გასრისეთ კოფხით, დაუმატეთ 1/4 ლიმონის წვენი და 1 ჩაის კოფხი პიტნა. დაასურეთ და ხარშეთ 3-5 წუთი. (სურვილისამებრ დაამატეთ მათლი). ჩაწეით ლოგინში და სამი დღე ნუ მიიღებთ საკვებს. თუ შიმშილობა არ გინდათ, გამოჯანმრთელებამდე რაციონიდან გამორიცხეთ რძის პროდუქტები.

რეცეპტი № 137

ყველაზე ცნობილი მეთოდი **ბრაჰმი**. თუ გრიპის შეყრიდან 3-5 საათის განმავლობაში (ან უფრო ადრე პროფილაქტიკის მიზნით) 100-150 გრამ არაყს გადაპკრაოთ. გრიპის ვირუსები ვეღარაფერს დაგაკლებენ. თუ არაყს შავ პილპილს და წიწაკას დაამატებთ, მაშინ ნებისმიერ გაციებას 2-3 დღეში მოიხსენთ.

რეცეპტი № 138

ფეჟექტური საშუალებაა შავი მოცხარი. მნიშვნელობა არა აქვს, როგორი სახით გაქვთ ის (დაშაქრული მურაბა, გამხმარი ფოთლები, ნაყოფი). მოცხარი ჩაყარეთ მდუღარე წყალში და დალიეთ ჩაის სახით დღეში 3-4 ჭიქა.

რეცეპტი № 139

ავადმყოფს შეუხილეთ სოჭის ზეთი (არა უმეტეს 6 გრამისა) მკერდზე, ზურგზე, ხელებზე, ფეხებზე ყოველ 5-6 საათში. ამავე დროს, ჩაიწვეთეთ ცხვირში თითო წვეთი.

ბ

**ბრივი**

რეცეპტი № 140

გრიბის დროს ცხვირის მოხოცვა საკმაოდ ხშირად გვისდება. თუ სურდო ძლიერია, შეიძლება ყნოსვაც კი დაგკარგოს (დროებით!). ხალხური მედიცინა ამ შემთხვევაშიც გამოგადგება. **სოდა და მარილი** (თითო ჩაის კოვზი) ჩავეყაროთ 200 გრამიან ჭიქაში, დაეასნათ თბილი წყალი და თითოეული ნესტოთი ცალ-ცალკე შევისრუტოთ. ნუ შეგეშინდებათ. ეს არც ისე რთული გასაკეთებელია, სითხე უკანვე გადმოიღვრება.

რეცეპტი № 141

უმი სხსპი გავხვებით, მიღებული ფენა მოვათავსოთ დოლბანდზე და ეს კომპრესი დავიდოთ ცხვირის მიდამოებში 10 წუთით. კანის გაღიზიანების თავიდან ასაცილებლად უმჯობესია წავისვათ ზეთი ცხვირის მიდამოებში.

რეცეპტი № 142

აიღეთ 2 **ლიმონი** (გააცალეთ კურკები) და გახვეთ. გაჭყლიტეთ 2 თავი **ნიორი**. მიღებული ფაფა შეურიეთ 1 ლიტრა ადუღებულ წყალს, გააჩერეთ ბნელ ადგილას ოთახის ტემპერატურაზე. ნაყენი გადაწურეთ, დადგით მაცივარში და მიიღეთ უმპოზე, სუფრის კოვზით.

რეცეპტი № 143

გაიკეთეთ ცხვირის გამორეცხვები. თბილი წყალი შეურიეთ **იოდის** ნაყენს (9-10 წვეთი იოდი ერთ ჭიქა წყალზე). ეს წყალი ცხვირის მეშვეობით რამდენჯერმე შეისუნთქეთ.

ბ

გულის დაავადებები

რეცეპტი № 144

ორ ჭიქა ძმარში მოხარშეთ 10 კბილი ნიორი, დაუმატეთ 5 სუფურის კოვზი თაფლი. მიიღეთ ორი ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ. ნახარშის მიღება გაათავისუფლებს ორგანიზმს არტერიებში დაგროვილი ცხიმოვანი დანალექისაგან, თან გულის კუნთს გაამაგრებს.

რეცეპტი № 145

აიღეთ ერთი ლიტრი თაფლი, დაწურეთ ათი ლიმონი (ან გაატარეთ სორცსაკეპში), გაარჩიეთ ათი კბილი ნიორი, გაატარეთ სორცსაკეპში. ყველაფერი ეს კარგად აურიეთ და დატოვეთ ერთი კვირა დასურულ მინის ქილაში.

მიიღეთ ორი ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ, ნელა, აუქ-ქარებლად, ერთი ძეიონის მიყოლებით. დღეები არ გააცდინოთ. წამალი უნდა გეყოს სამი თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 146

მინდვრის უზიტის ყვაკილი - 2 წილი, მატიტელას ბალახი - 3 წილი, კუნძლის ყვაკილი - 5 წილი. ამ ნარევის ერთ სადილის კოვზს დაასწით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათი, გაწურეთ, მიიღეთ 1/3 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში აჩქარებული გულის ცემის და უძილობის დროს.

რეცეპტი № 147

ფარსმანდუკის ბალახი - 3 ნაწილი. პალერიანის ძირები - 1 ნაწილი. ერთი სადილის კოვზი ამ ნარევისა დააყენეთ ერთ ჭიქა ცივ წყალში 3 საათის განმავლობაში. ვადულოთ ორთქლზე 15 წუთი, გადავწურეთ. დაკლით 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში გულის აჩქარების, ნერვიული აღზნების და უძილობის დროს.

8

### გულის ღაავალებები

რეცეპტი № 148

ქიქვის ყვავილი - 1 ნაწილი, მანანას ყვავილი - 1 ნაწილი, კუნელის ყვავილი - 1 ნაწილი, შავბალახი - 1 ნაწილი. ამ ნარევის ერთ სადილის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათით, გაწურეთ. ერთი დღის განმავლობაში დალიეთ 3-4-ჯერ გულის მანკის დროს.

რეცეპტი № 149

კუნელის ყვავილი - 1 ნაწილი, პიტნის ფოთოლი - 3 ნაწილი, ცერმცოს ნაყოფი - 1 ნაწილი, კატაბალახს ძირი - 4 ნაწილი. ამ ნარევის ერთ სადილის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და დააყენეთ მთელი ღამე. დილით გაწურეთ. ერთი დღის განმავლობაში მთლიანად დალიეთ 4-5-ჯერ მიღებით.

რეცეპტი № 150

მინდვრის უვიტის ბალახი - 2 ნაწილი, ყვავისკუდას ბალახი - 1 ნაწილი, კატაბალახს ძირი - 1 ნაწილი. ამ მცენარეების ნარევის ერთ სადილის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 3-4 საათი, გაწურეთ. დალიეთ 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ნევროზების და გულის სისუსტის დროს.

რეცეპტი № 151

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებისა და პიკერტონის დროს სორცსაკეპში გაატარეთ 500 გ. ლიმონი კანიანად (წინასწარ კურკები ამოაცალეთ), დაამატეთ 500 გ ასპილი, 500 გ შტოვი და 500 გ თაფლი. დააყენეთ დღეღამის განმავლობაში ხმარებისას მაცივარში გქონდეთ შენახული. მიიღეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

ბ

გულის დაავადებები

რეცეპტი № 152

ეს "ჯადოსნური" რეცეპტი იუნესკომ 1971 წელს აღმოაჩინა ტბეცის ერთ-ერთ მონასტერში ჩვ.წ. აღ.-მდე IV საუკუნის თხის ფიროფიტაზე.

აიღეთ: 100-100 გრამი ბჰირილა, პრანა-ნა, ნემო, არამის ხის კვირტიბი, დაფქვით, აურიეთ და მჭიდროდ დახურულ ქილაში მოათავსეთ.

საღამოს 1 სუფრის კოვზს ბალანეულს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი და 20 წთ დააყენეთ. შემდეგ გადაწურეთ თეთრ ნაჭერში. ერთ ჩაის ქიქა სითხეს დაუმატეთ 1 ჩ/კ თაფლი და დალიეთ. უმჯობესია მისი მიღება გვიან, ძილის წინ, რადგან შემდეგ რაიმეს ქამა ან დაღვევა არ შეიძლება. დილით, დარჩენილი დათაფლული სითხე საუხმემდე 15-20 წუთით ადრე დალიეთ. და ასე ყოველდღე, სანამ ულუფა არ დამთავრდება.

რეცეპტი № 153

300 გრ გარჩეული ნიორი მოათავსეთ ბოთლში და დაასხით 400 გ სპირტი. დააყენეთ სამი კვირა, შემდეგ მიიღეთ 20 წვეთი ყოველდღე 1/2 ქიქა რძით.

ეს ნაყენი ითვლება არა მარტო კარგ გულის გამაჯანსაღებელ საშუალებად, არამედ სკლეროზის საწინააღმდეგოდაც.

ბ

გულის დაავადებები

რეცეპტი № 154

ნატურალური მაისის თაფლი - 500 გრ, 40 %-იანი არაყი - 0,5 ლიტრი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში, დადგით ნელ ცეცხლზე.

1 ლ წყალი აადუღეთ, აიღეთ თითო მწიკვი შემდეგი ბალახები: შავბალახა, ბერულა, კატაბალახას ღაჭრილი ძირები, მათიტელა და სამკურნალო გვირილა.

ყველაფერი ეს დააყენეთ თერმოსში ნახევარი საათით, გაწურეთ. შემდეგ ორივე შემაღვენლობა კარგად აურიეთ ერთმანეთში, დადგით ბნელ ადგილას 3 დღით.

პირველად მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში 2-ჯერ (დილა-სადამოს) ერთი კვირის განმავლობაში, შემდეგ კი 1 სუფრის კოვზი 2-ჯერ დღეში.

ათდღიანი შესვენების შემდეგ წამალი ისევ დააპსადეთ და გააგრძელეთ მკურნალობა ერთი წლის განმავლობაში.

რეცეპტი № 155

შავბალახა - 15 გრ, ბერულა (ქაობის) - - 15 გრ, კუნძლის ყვაფილი - 15 გრ, გვირილის ყვაფილი - 5 გრ. ერთ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 8 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 156

100 გრ შვრიას დაასხით ერთი ლიტრი ცივი წყალი, დააყენეთ 4 საათი, ადუღეთ ჩასქელებამდე. მიიღეთ დღის განმავლობაში.

ბ

**გულის დაავადებები**

**უნიკალური რეცეპტი**

უძველესი ჩინური გომეოპათიური საშუალება, ნაპოვნი იუნესკოს ექსპედიციის მიერ 1971 წლის 22 ივნისს ტიბეტის მონასტერში.

გულდასმით გარეცხეთ 350 გრ. ნიორი და 13 ცალი ღიძონი, დაქერით და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიღებულ მასას დაასხით 200-250 გრ. 9ს პროცენტოანი სპირტი, მჭიდროდ დაახურეთ და შეინახეთ ბნელ და ცივ ოთახში 3-4 დღის განმავლობაში. ამის შემდეგ გადაწურეთ თრპირ მარლაში, მიეცით დალექვის საშუალება და კვლავ გადაწურეთ. ხსნარის მიღება ხდება 50 გრამ ცივ რძესთან ერთად დღეში 3-ჯერ ქამის წინ. რაც მოგვრჩება, დავლით დღეში სამჯერ 25-25 წვეთი ხსნარის დამთავრებამდე. გავიმეორეთ 5 წლის შემდეგ.

**მკაცრად უნდა იქნეს დაცული წამლის მიღების მოცემული სქემა:**

მიღების დღეები	საუზნე	სადილი	პანუაში	სულ დღეში
1	1 წვ.	2 წვ.	3 წვ.	6 წვ.
2	4 წვ.	5 წვ.	6 წვ.	15 წვ.
3	7 წვ.	8 წვ.	9 წვ.	24 წვ.
4	10 წვ.	11 წვ.	12 წვ.	33 წვ.
5	13 წვ.	14 წვ.	15 წვ.	42 წვ.
6	15 წვ.	14 წვ.	13 წვ.	42 წვ.
7	12 წვ.	11 წვ.	10 წვ.	33 წვ.
8	9 წვ.	8 წვ.	7 წვ.	24 წვ.
9	6 წვ.	5 წვ.	4 წვ.	15 წვ.
10	3 წვ.	2 წვ.	1 წვ.	6 წვ.

რეცეპტი № 157

ბ

**გულის ღაავადებები**

რეცეპტი № 158

გულისცემის გაზრდისას (ნერვულ ნიადაგზე) შევურიეთ ერთმანეთს 0,5 კგ ფიჭიანი ტაფლი და 20 ცალი ბარბარის გაჭყლეთილი გული.

მიღების წესი: დილით და საღამოს მივიღოთ ერთი სუფრის კოვზი.

რეცეპტი № 159

გულის ტკივილის დროს 2 ჩ/კ არქის ფოთლებს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ, გაწურეთ და დაუმატეთ დანის წვერით საჭმელი სოდა. ნაყენი მიიღეთ დღის განსაკუთრებაში, 3-4 საათის შეაღებდებით. შეგიძლიათ ცოტა წყალიც დაუმატოთ და შეათბოთ. მკურნალობის კურსია 2 თვე.

რეცეპტი № 160

გულის კუნთის გასამაგრებლად რეკომენდებულია მიირთვათ ორ ჩაის კოვზ არაქანსა და ერთ ჩაის კოვზ ტაფლიან ათქვეფილი ორი კვირცხის ცილა.

რეცეპტი № 161

სორცსაკეპში გაატარეთ 500 გრ კანიანი ლიმონი (კურკაგამოცლილი), 500 გრ მოცვი, 500 გრ ასპილი, დაუმატეთ 500 გრ ტაფლი, კარგად აურიეთ, დააყენეთ 1 დღე-ღამე მჭიდროდ თავდასურულ ჭურჭელში. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე. ნარევი მაცივარში შეინახეთ.



№

## დაუეჟილობა

რეცეპტი № 162

ძლიერი დაუეჟილობის დროს დაზიანებული ადგილი დაიხილეთ წყლის იპლის ყვავილების ნახარშით. 1 სუფრის კოფს ყვავილებს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი. დაიცადეთ 15 წუთი, შემდეგ გაწურეთ. ნახარშის მაგივრად შეიძლება გამოიყენოთ სპირტნაყენი: 50 გ ყვავილებს დაასხით 0,5 ლ არაყი და დააყენეთ ერთი კვირის განმავლობაში.

რეცეპტი № 163

სასსრების დაუეჟილობის, დაჭიმვის და ნალრძობის დროს (ნალრძობის გასწორების შემდეგ) გამოიყენეთ პრნიპსს ყვავილების ნახარში - 2 სუფრის კოფს ყვავილებს დაასხით ორი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთი პატარა ცეცხლზე და დადგით დასაყენებლად ნახევარი საათით. შემდეგ გაწურეთ და წაისვით მტკივნეულ ადგილებზე.

რეცეპტი № 164

კომპოსტოს ახალი ფურცლები დაიდეთ დაუეჟილ ადგილზე, ასევე ჭრილობებსა და ნატკენებზე. კომპოსტოს წვენი არა მარტო ავგაცილებს ტკივილს, არამედ აჩერებს სისხლს და ხელს უწყობს სწრაფ შეხორცებას.

რეცეპტი № 165

კარგად მოხარშოთ 0,5 კგ ძველი, თეთრი ლობიოს ლებნები. გავსრისოთ კარგად და მიღებული მასა დავიდოთ მტკივნეულ ადგილას. შემოვიხვიოთ მკვრივი პირსახოცი.

სასურველია, რომ ავადმყოფს ასეთი კომპრესით ეძინოს მთელი ღამე.

ზ

# ღამწვრობა

რეკომპლტი № 166

მოაშორეთ ცხელი, ცხიმიანი წყლით ან ქიმიური ნივთიერებებით გაუღენთილი ტანსაცმელი დამწვარ ზედაპირს, მხოლოდ ხელი არ ახლოთ ნაჭერს, რომელიც მყარადაა მიკრული კანზე. მოათავსეთ დამწვარი ადგილი **ცივ წყალში** (უმჯობესია ონკანის გამდინარე წყალი) მინიმუმ 10 წუთით. თუ დამწვარი ადგილი დიდ ფართობზეა, დააფინეთ მასზე ცივ წყალში დასველებული პირსახოცი, ანდა შეახვიეთ დაზარალებული სველ ზეწარში.

რეკომპლტი № 167

დამწვარ ადგილას დაგაყაროთ საჭმელი **სოდა**, ზედ დავაფინოთ **ზემიტუნის ან სხვა ზემიში** ამოვლებული სუფთა ტილოს ნაჭერი. კარგია აგრეთვე ამ ტილოზე სწრაფად დაგაყაროთ **ბასმნილი კარტონშილი**. თუ დამწვარ ადგილზე კანი შენარჩუნებულია, უმჯობესია დახეხილი კარტოფილი აგურიოთ საჭმელ სოდაში. კარგია აგრეთვე **თაშვის ქონის წასმა**.

რეკომპლტი № 168

**ქიმიური ღამწვრობისას** - ყველაზე პირველი და საიმედო დამხმარეა **ცივი წყალი**, რომელიც ხსნის ქიმიური ნივთიერების კონცენტრაციას და ჩამორეცხავს მას.

რეკომპლტი № 169

მაგრად მოხარშული **კვერცხის გულები** შეწვით მანამდე, სანამ არ წარმოიქმნება შავი მაღამო. თუ ასეთ მაღამოს წაისვამთ დამწვარ ადგილებზე, ისინი შენორცდება არა დღეობით, არამედ საათობით.

ზ

**დაძვრობა**

რეკეპტი № 170

**კპრცხის ცილა**, ათქვეფილი 2 სადილის კოვზ გადადუღებულ გაციებულ **ზეითუნის (სელის)** ზეთთან - მშენიერი დამწვრობის საწინააღმდეგო საშუალებაა. ეს მალამო რაც შეიძლება სწრაფად მოთავსეთ დოღბანდზე და დააფარეთ დამწვარ ადგილას. ხშირად ცვალებად საფენი.

რეკეპტი № 171

მზით დამწვრობის შემთხვევაში კარგია გადავლებები **მამლის ძმრინანი** წყლით 1:4 პროპორციით, ე.ი. ოთხ წილ წყალზე აიღეთ 1 წილი ვამლის ძმარი. დაზიანებულ ადგილებზე შეიძლება დაიდოთ ამავე ხსნარში დასველებული კომპრესი. მზით დამწვრობის მდგომარეობას ამსუბუქებს საერთო თბილი აბაზანა. წყალში ჩაასხით 2 ჭიქა ვამლის ძმარი.

რეკეპტი № 172

**თუ დაიმღურეთ**, სასწრაფოდ გაიძრეთ ტანსაცმელი და დამწვარ ადგილზე დაიყარეთ საჭმელი **სილა**: ბებეროები არ გაგიჩნდებათ და დამწვრობა ჩქარა მოგარჩებათ.

რეკეპტი № 173

10 აბი თეთრი **სტრეპტოცილი** დაუქვით წმინდად, შეურიეთ 100 გრ. მცენარეულ **ზეითს**, დააყენეთ მჭიდროდ თავდასურულ ჭურჭელში მდუღარე წყლის აბაზანაზე 30 წუთი, პერიოდულად შემაღვენლობას მოურიეთ. შეინახეთ მაცივარში. ეს მალამო წაისვით მზით დამწვრობისას დღეში რამდენჯერმე.

ზ

# ღამწვრობა

რეკომპოზი № 174

დამწვრობისგან მშვენიერ საშუალებად ითვლება შარღი. მაშინვე დაისველეთ დამწვარი ადგილი შარდით და შეუმშრალებლად აცალეთ გაშრობა.

რეკომპოზი № 175

100 გ ახლად მიმზადებულ კარტოფილის ფაფას დაუმატეთ ერთი ჩაის კოვზი თაფლი და გულმოდგინედ შეურიეთ. ნარევი მოათავსეთ დობანდის საფენზე არანაკლები 1 სმ სისქისა, დაიდეთ კანის დამწვარ უბანზე და დაიმაგრეთ. ორი საათის შემდეგ ნახვევი მოიხსენიო. კანზე დარჩენილი ნარევი ფრთხილად მოცილეთ დოლბანდით. ნახვევი რამდენჯერმე გაიკეთეთ.

რეკომპოზი № 176

ერთ ქიქა ნედლ, დაქუცმაცებულ თეთრი თუთის ფოთოლს დაასხით 2 ქიქა მცენარეული ზეთი, დააყენეთ 2 კვირა. პერიოდულად შეგთავსი შეანჯღრიეთ, შემდეგ მიიყვანეთ ადუღებამდე და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 30 წუთი, გაწურეთ თბილ მდგომარეობაში, ნარჩენი გამოწერეთ. ნაყენი შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილზე. კომპრესების, საფენების სახით ცეცხლით დამწვრობისას ძლერ ეფექტური საშუალებაა.

რეკომპოზი № 177

მცხით ღამწვრობის შემთხვევაში აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ზეთი, 2 სუფრის კოვზი პრაპანი, 1 კპირცხის გული. ეს კომპონენტები კარგად აურიეთ და წაიცხეთ დაზიანებულ ადგილებზე დღეში რამდენჯერმე.

76

**ღამწვრობა**

რეცეპტი № 178

ღამწვრობისას რეკომენდებულია ქაცვის ზემოთი. თავიდან იგი იწვევს ხანმოკლე წვას, მაგრამ შემდეგ ამსუბუქებს მდგომარეობას, ქრილობები სწრაფად ქრება და არ ტოვებს შემაერთებელქსოვილიან ნაწიბურებს. თუ ღამწვრობა ღრმავა, მკურნალობას იმეორებენ 4-6 კვირის შემდეგ.

რეცეპტი № 179

თუ ღამწვარია ყელი, წვრილი ყლუბებით დალიეთ ზეითუნის ზეთი ან წყალი, რომელშიც შერეულია ათქვეფილი უმი კპერცხის ცილა.

რეცეპტი № 180

100 გ დაქუცმაცებულ ალოქს ფოთლებს შეურიეთ 100 გ ცივი ანადუღარი წყალი. დაუმატეთ 100 გ გლიცერინი და ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, აურიეთ მიქსერით, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე ბნელ, გრილ ადგილას. გაწურეთ საცერში, შეინახეთ მაცივარში.

რეცეპტი № 181

მუშავით ღამწვრობისას წყალში უმატებენ საკმელ სოდას (1 ჩ. კოვზი 1 ჭიქა წყალზე). ტუტით დამწვრობისას - ბორის მუშავს (ოგივე პროპორციით).

რეცეპტი № 182

მსისგან დამწვარ ადგილებზე დაიღეთ მაწვნის, კეფირის, შრატის კომპრესები.

ზ

# ღეპროსია

რეკლამები № 183

1 სუფრის კოფზ გვირილისებური ასტრის ფოთლებს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააგრილეთ, გაწურეთ. სვით თითო სუფრის კოფზი, დღეში 3-4-ჯერ. ააქტიურებს და ამაგრებს ნერვულ სისტემას.

რეკლამები № 184

ღებრესიის მიზნად ხშირად გვევლინება ორგანიზმში რძის მჟავის უკმარისობა. ყველაზე ხშირად ეს ემართებათ იმ ადამიანებს, რომლებიც მიირთმევენ დიდი რაოდენობით ხორცს და ძალიან ცოტა რძის პროდუქტებს. მეცნიერები რეკომენდაციას უწევენ სამთვიან მკურნალობის კურსს პურის ბჰრანითა და მჟავე კომპოსტოს წვენით.

რეკლამები № 185

ვარჯიში 1. გადაჯაჭვეთ ხელები, გადაიტანეთ ხელები თავს უკან, ფეხები დადგით მხრების სიგანეზე, ფეხის წვერები განზე. გააკეთეთ ამოსუნთქვა, მოდუნეთ ფეხები, შეაყოვნეთ ამ მდგომარეობაში სუთი წამი. ახლა ხელა



დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში, ჩაისუნთქეთ. გააკეთეთ ეს ვარჯიში დილა-საღამოს 10-ჯერ.

ვარჯიში 2. დაძვდარ მდგომარეობაში მოხვიეთ ხელები მუხლებს და რაც შეიძლება მჭიდროთ მიეკარით მათ (2 წუთი).

ვარჯიში 3. დაწეკით

ხურგზე, დაიდეთ წელის ქვემოთ კაკალი ან პატარა ბურთი, რომლებიც მნიშვნელოვნად აღისიანებენ წერტილს. რომელიც წელზე მდებარეობს. ვარჯიში რამდენიმე წუთში მხნეობას და ძალას მოგმატებთ. შეასრულეთ ეს ვარჯიში ძილის წინ 10 წუთით ადრე.

ზ

# ლიბეტი

რეცეპტი № 186

**მრავალქარღვა** - 2 ს.კ. სმელ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ აღუჯებელი და ოთახის ტემპერატურამდე გატყეული წყალი, დადგით მდუღარე წყლის აბაზანაზე 15 წუთის განმავლობაში, დააყენეთ 30-40 წუთს, გაფილტრეთ და დალიეთ შესამედი ან ნახევარი ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 187

**ასპილი** - 2-3 ს.კ. სმელ დაქუცმაცებულ ნაყოფს დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი და აადუღეთ 10-12 წუთის განმავლობაში, შემდეგ დააყენეთ 2-3 საათით და მიიღეთ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. ასკილი ხელს უწყობს ნახშირწყლების შიშოქცევის ნორმალისებას ორგანიზმში და აძლიერებს მის დამცავ ძალებს.

რეცეპტი № 188

**უავი მოცხარი** - 2 ს.კ. სმელ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, დააყენეთ 15-20 წუთს, გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ან ერთ ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. შავი მოცხარის ნაყოფი კარგია დიაბეტის დროს ნებისმიერი ხასით.

რეცეპტი № 189

**ბერულა** - 2 ს.კ. სმელ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი და 15 წუთით დადგით მდუღარე წყლიან აბაზანაზე, შემდეგ გადმოდგით და დააყენეთ 30-50 წუთის განმავლობაში ოთახის ტემპერატურაზე, გაფილტრეთ და დალიეთ მეოთხედი ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 190

**მაყვლის** 2 ჩ/კ სმელ დაფხვნილ ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში 1/3 ჭიქა ჭამამდე.

ზ

ღიაბეტი

რეკომენდებული № 101

1 ჭიქა გარეცხილ მუხუშენირას დაასხით 2 ლიტრა წყალი. ადუღეთ სანამ 1 ლიტრზე დადგება. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 გრამი 15 დღის განმავლობაში.

რეკომენდებული № 102

მოცვის ფოთლები მნიშვნელოვნად აქვეითებენ შაქრის შემცველობას სისხლში.  
ნაყენი კეთდება მოცვის ფოთლებისაგან პროპორციით 1:20 და სვამენ ნახევარ ჭიქას 4-5-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეკომენდებული № 103

2 სეფრის კოვში ხმელი კულმუსოს ფესვები საღამოს ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი. დილით გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.  
კულმუსოს ფესვები შეიცავს შაქარდამწვევი ეფექტის მქონე ინულინს.

რეკომენდებული № 104

თეთრი კომბოსტოს ასალმომზადებული წვენი მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

რეკომენდებული № 105

ნიპრის ნაყენი ამცირებს გლუკოზის შემცველობას სისხლში. მიიღეთ 15-20 წვეთი 2-3-ჯერ დღეში მცირე რაოდენობის წყალთან ერთად ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.



№

# ღიაბეტი

რეცეპტი № 196

**ორგანდი** - ამ მცენარეს უსძლია მნიშვნელოვანი სარგებლობის მოტანა ღიაბეტის საწყის სტადიაში და მსუბუქი ფორმების დროს. ოროვანდის ფესვების ნახარში (ის სრულიად უწყინარია) აუღობებს კუჭქვეშა ჯარკვლის ინსულინის მაგვარ ფუნქციას, ნორმაში მოყავს მიმოცვლის პროცესები ორგანიზმში. ამ ნახარშის მოსამზადებლად ოროვანდის 25 გრ დაქუცმაცებული ფესვები ჩაყარეთ მოძინანქრებულ ქვაბში, დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი, დააფარეთ თავსახური და 30 წუთით დადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში. შემდეგ დააყენეთ 1-1.5 საათით და კარგად გაწურეთ. მიღებული ნახარში ანადუღარი წყლით შეაკეთეთ 500 მლ-მდე. დალიეთ ნახევარი ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 197

10 გრ ხმელ დაქუცმაცებულ **ღაფნის** ფოთლები ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი. დააყენეთ 2-3 საათს და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 198

**თაბრი არძის** 3 ს.კ. ხმელ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 0.5 ლ მდუღარე წყალი, დააყენეთ 2-3 საათს და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 197

**წითელი კუნელის** 2 ს.კ. ხმელი ნაყოფი საღამოს ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0.5 ლ მდუღარე წყალი. დილით გაწურეთ და მიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.  
გამოიყენება აგრეთვე კუნელის ნედლი ნაყოფიც.

ზ

# ლიბეტი

რეცეპტი № 200

**სბოშუბლას** მიწისზედა ნაწილების ბალახის, (შეგროვებული ყვავილობის დაწყებამდე) და თესლის ნაყენი შეიცავს ალკოლოიდ გალეგინს, რომელსაც ინსულინის მსგავსი მოქმედება აქვს, ზომიერად აქვეითებს სისხლში შაქრის შემცველობას, ამადლებს გლუკოზისადმი მედეგობას.

სბოშუბლას ნაყენი ასე მზადდება: საღამოს 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ სმელ ბალახს (ან 2 ჩ./კ. თესლს) დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი და გააჩერეთ თერმოსში დილამდე. დილას გაწურეთ და მიიღეთ მესამედი ან ნახევარი ჭიქა ნაყენი 3-4ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

ამასთან, უნდა გვახსოვდეს, რომ ანალოგიურ მკურნალობას უკუწვევება აქვს პიპერტონიისა და ნაწლავების დაავადებების დროს.

რეცეპტი № 201

**ბურბუშელას** (ბაბუაწმირა) 2 ს.კ. სმელი დაქუცმაცებული ფესვები საღამოს ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი. დილით გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-4ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ბურბუშელას ახალი ფოთლები კარგია საღაათში. ბურბუშელას შაქარდამწვეი ეფექტი განპირობებულია მასში ინსულინის მსგავსი ნივთიერების - ინსულინის არსებობით.

რეცეპტი № 202

მოუსალაყი **წიწიბურა** ჩაყარეთ (1 სუფრის კოვზი) ერთ ჭიქა **მასონში**. ასე დატოვეთ 2/1 საათის განმავლობაში. შემდეგ მიიღეთ უხმოზე ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 10 დღის განმავლობაში.

ზ

# ღიაბები

რეცეპტი № 203

აიღეთ 40 ცალი კაკალი, დაარნიეთ, მოაგროვეთ მათი ძხილები, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და 1 საათის განმავლობაში აცხელეთ მდუღარე წყლიან აბა-ზანაზე. შემდეგ ნელ-ნელა გააცივეთ და მიიღეთ 1 ჩ.კ. 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 204

**ტაბკლი** - გამოიყენება ივნისში შეგროვებული ახალ-გაზრდა ფოთლები. მათ ოდნავ შეახმობენ მზეზე (სამთრი-სათვის არ ინახავენ). მისგან ნაყენს ასეთნაირად ამზადებენ: 1 ს.კ. დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასნამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და ადუღებენ 5 წუთის განმავლობაში. აყენებენ 1-2 საათით, წურავენ და ღებულობენ მეოთხედ ჭიქას 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 205

**ჭინჭრის** ნორჩი ფოთლები საღამოს მოათავსეთ თერმოსში და დაასხით მდუღარე წყალი პროპორციით 1:30. დილით გაფილტრეთ და დალიეთ 1/5 - 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში 20-30 წუთით ადრე საჭმლის მიღებამდე.

რეცეპტი № 206

**შვიტა** - გამოიყენება გასაფხულზე მოკრეფილი ნორჩი ღეროები. ნახარშის მოსამზადებლად 30 გრ შვიტას დაასხით 0.5 ლ მდუღარე წყალი, აადუღეთ 5-7 წუთის განმავლობაში, დააყენეთ 2-3 საათს, გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

შეიძლება შვიტის ნაყენის დამზადებაც. სასარგე-ბლოა შვიტის გამოყენება საღათებისათვის, აგრეთვე მისი გამოყენება ღვესულის გულად.

ზ

ლიბეტი

რეცეპტი № 207

**ძალმაცვალას** 2 ს.კ. ხმელ დაქუცმაცე-  
ბულ ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი.  
დადგით 15 წუთის განმავლობაში მდუღარე წყლის  
აბაზანაზე. შემდეგ დააყენეთ 30-40 წუთს, გაწურეთ  
და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე  
ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 208

**ტყის მარწყვის** 2 ს.კ. ხმელ დაქუცმაცეებულ  
ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი. დადგით  
15 წუთის განმავლობაში მდუღარე წყლის აბაზანაზე.  
შემდეგ დააყენეთ 30-40 წუთით, გაწურეთ და დალიეთ  
მესამედი ან ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე  
20-30 წუთით ადრე.

მარწყვის ნაყოფი ნებისმიერი სახით გამოიყენება.  
მარწყვის ახალ წვენს ღებულობენ დღეში სამჯერ  
მეოთხედი ჭიქის ოდენობით.

რეცეპტი № 209

15 გრამ **ზითრის** ფოთლებსა და ყლორ-  
ტებს დავასხათ 2 ჭიქა ანადუღარი ცხელი წყა-  
ლი. გავაჩეროთ დასურულ მომინანქრებული ჭურ-  
ჭლით წყლის აბაზანაში 15 წუთი. გავაცითოთ,  
გავწუროთ, შევაგვსოთ ანადუღარი წყლით საწყის  
მოცულობამდე. მივიღოთ თითო სუფურის კოვნი  
2-3-ჯერ დღეში ჭამის დროს. ერთი კვირის შემ-  
დეგ დონა შეიძლება გავზარდოთ 2-3 სუფურის  
კოვზამდე.

ზ

ლიაბეტი

რეცეპტი № 210

მონკვი - ფოთლები - 35 გ.

ჭინჭარი - 35 გ.

ბურბუშელა - ფესვები - 30 გ.

10 გრ ნარევი მოათავსეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და ჩადგით მდუღარე წყლიან დიდ ქვაბში (მდუღარე წყლიანი აბაზანა) 30 წუთის განმავლობაში. პერიოდულად ურიეთ, შემდეგ ნელ-ნელა გააცივეთ 30-40 წუთის განმავლობაში, გადაწურეთ და შეავსეთ ანადუღარი წყლით 200 მლ-მდე. მიიღეთ ნახევარ ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

რეცეპტი № 211

კაპალი - ფოთლები - 20 გ.

სბოშუბლა - 20 გ.

ჭინჭარი - 20 გ.

ბურბუშელა - ფესვები - 20 გ.

2 ს.კ. ნაკრებს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 2-3 საათი, დააყენეთ 30-40 წუთი, გაწურეთ და დალიეთ მეთოხედი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 212

ლობიო - პარკების სადგულები - 50 გ.

მონკვი - ფოთლები - 50 გ.

2 ს.კ. ნაკრებს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 30-40 წუთი, გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

**ზ**

**ღიაბეტი**

რეცეპტი № 213

მოცვის ფოთლები — 50 გ,  
 ჭინჭარი — 25 გ,  
 დიდგულას ფოთლები — 25 გ.  
 10 გრ ნარევი მოათავსეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, დაასურეთ თავსახური და ჩადგით მდუღარე წყლიან დიდ ქვაბში 30 წუთით. ნელ-ნელა გააცივეთ 30-40 წუთის განმავლობაში, გაწურეთ და შეაესეთ ანადუღარი წყლით 200 მლ-მდე. მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

რეცეპტი № 214

ბურბუშელას ფესვები - 20 გ,  
 მოცვის ფოთლები - 20 გ,  
 ჭინჭარი - 20 გ,  
 ხბოშუბლა - 20 გ,  
 ლობიოს პარკების სადგულები — 20 გ.  
 საღამოს 1 ს.კ. დაქუცმაცებული ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, დილას გაწურეთ. ნაყენი სვით თბილ მდგომარეობაში ნახევარ ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

რეცეპტი № 215

კატაბალახას ფესვები - 25 გ, მოცვის ფოთლები - 25 გ, ხბოშუბლას ბალახი - 25 გ, ღამის კენკრას ფოთლები - 25 გ.  
 2 ს.კ. დაქუცმაცებულ ნაკრებს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 1-2 საათი, გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ზ

ღიაბეტი

რეცეპტი № 216

**პარღკაჭკაჭა** გამოიყენება მთლიანად, მიწის ზედა ნაწილებიც და ფესვიც. ნახარში ასე გააკეთეთ: მცენარე დაჭერით წვრილად და 4 სადილის კოფხს დაასხით 1 ლიტრი წყალი (თუ ბალახი ნედლია, დონა ცოტა მეტი აიღეთ). უნდა ადუღოთ ნელ ცეცხლზე 12-15 წთ. 2 საათი დატოვეთ თავდასურულ ჭურჭელში ოთახის ტემპერატურაზე, შემდეგ ნახარში გადაწურეთ, რა რაოდენობაც დაიკლებს, შეავსეთ 1 ლიტრამდე ანადუღარი თბილი წყლით. ნახარში შეინახეთ მაცივარში და მიიღეთ დღეში 3-4 ჩაის ჭიქა. შეიძლება მისი წყლის მაგივრად გამოყენება. ამ მცენარეს არა აქვს არაფითარი გვერდითი მოვლენები. ამ საშუალებით ზოგიერთმა პაციენტმა ინსულინის კეთებას დაანება თავი.

რეცეპტი № 217

**მინსაქის** თესლის ნაყენი. 200 გრ. სპირტზე დააყენეთ 32 ცალი მინსაქის თესლი. ჭურჭელი შეფუთეთ და 10 დღის შემდეგ დაიწყეთ მისი მიღება ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 1 სუფრის კოფხი.

რეცეპტი № 218

აიღეთ 60 გრ. წვრილად დაქუცმაცებული ლობიოს ჩინჩო. საღამოს დააყენეთ 1 ლიტრ წყალთან ერთად. დილით ადუღეთ 10 წუთამდე. მიიღეთ 3-4 ჭიქა დღე-ღამის განმავლობაში. ამ მცენარესთან ერთად ნაერებში კარგია მოცვის ფოთოლი და ბებქონდარა. დონირება იგივე რაოდენობითაა, აიღეთ ყველა მცენარე 60-60 გრ.

ზ

ღიაბეტი

რეცეპტი № 219

**მრავალპარღვას** ფოთლები — 20 გ, **მოცვის** ფოთლები — 20 გ, **ჭინჭრის** ფოთლები — 20 გ, **ბაბუაწვეპრას** ფოთლები — 20 გ ნაკრების ერთ სადილის კოვს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 2-3 წუთი, გააჩერეთ 10-15 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა ჭამამდე 20 წუთით ადრე 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 220

**ბაბუაწვეპრას** ფოთლები - 20 გ, **პარღკაჭაჭას** ფოთლები - 20 გ, **ჭინჭარი** - 20 გ, **კაკლის** ფოთლები - 20 გ ნაკრების 1 სადილის კოვს დაასხით 2 ჭიქა წყალი (400 მლ), ადუღეთ 2-3 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ 3 სადილის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 221

**მარწყვის** ფოთლები - 15 გ, **პარღკაჭაჭას** ფოთლები - 20 გ, **მატიტელას** ბალახი - 10 გ, **ბაბუაწვეპრას** ფოთლები - 15 გ ნაკრების ერთ სადილის კოვს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ 3-5 წუთი, დააყენეთ 1 საათი. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამის წინ.

რეცეპტი № 222

**სიმინდის ულვაში** - 10 გ, **ნებოს** ყვავილი - 5 გ, **მოცვის** ფოთლები - 5 გ, **ასკილის** დაქუცმაცებული ნაყოფი - 10 გ. ნარევის ერთ სადილის კოვს დაასხით 300 გრ მდუღარე წყალი, ადუღეთ 3-5 წუთი, გააჩერეთ 1 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.



ზ

# ლიაბეტი

რეცეპტი № 223

ავიღოთ **თუთის** ფოთოლი და ქერქი თანაბარი რაოდენობით. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე და რამე დავაფაროთ. როცა გაცივდება გაეწუროთ. მივიღოთ 1/3 ჭიქა დღეში.

რეცეპტი № 224

**მოსვის ყლორტები** - 20 გ, **ლობიოს ჩანჩო** - 20 გ, **არალიას ძირები** - 10 გ, **მინდვრის უპიტა** - 15 გ, **ასპილის ნაყოფი** - 15 გ, **ბრაშანა** - 10 გ, **გპირილას ყვავილები** - 10 გ. მზადდება წყლის ნაყენის სახით. 10 გრ. ნაკრები მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 2 ჭიქა ცხელი წყალი (400 მლ), შემდეგ წყლის აბაზანაზე გაათბეთ 15 წუთი, გააციეთ თთახის ტემპერატურამდე 45-50 წუთის განმავლობაში, გაწურეთ. ნაყენი მიიღეთ 1/3 ჭიქის ოდენობით 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე 20-30 დღის განმავლობაში. 10-15 დღის შესვენების შემდეგ კურსი შეიძლება გაიმეოროთ. წლის განმავლობაში შეიძლება ჩატარდეს 3-4 კურსი.

რეცეპტი № 225

აიღეთ 500 მლ თავიანი **ხახვის წვენი** და შეურიეთ 500 მლ 95% -იან ღვინის **სპირტიან**. მიიღეთ თითო ს.კ. 5 კვირის განმავლობაში. 2-3 კვირის შემდეგ შეიძლება მკურნალობის კურსის განმეორება.

რეცეპტი № 226

15 ცალი **იასამნის ყვავილი** და **ფოთლები** ჩაყარეთ ერთ ბოთლ ადუღებულ წყალში. გადაწურეთ. მიიღეთ ას-ასი გრამი დღეში 3-ჯერ.

ზ

ღიაბეტი

რეცეპტი № 227

აიღეთ 1 ჭიქა შპრია, გარეცხეთ ცივი ანადუღარი წყლით, დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი (უმჯობესია ეს ვააკეთოთ საღამოს) მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და დააყენეთ 12 საათი. შემდეგ გაწურეთ რამოდენიმე ფენად მოკეცილ დოღბანდში და მიიღეთ სამ მიღებაზე ერთი დღის განმავლობაში.

მკურნალობის კურსი 3 თვეა. ერთი თვის შესვენების შემდეგ შეიძლება კურსის განმეორება.

გაწურვის შედეგად დარჩენილი მასა გაატარეთ ხორცსაკეპში, დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი და ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 20 წუთის განმავლობაში. შემდეგ გაწურეთ და დალიეთ. შურიის ნახარში კარგად მოქმედებს ღიაბეტით დაავადებულის ღვიძლზე.

რეცეპტი № 228

აიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის კოვზი ხბოსუშბ-ლა, ჭინჭარი და ბაბუაწვერას ფესვები. დააყენეთ და დალიეთ როგორც ჩაი, თბილ, მაგრამ არა ცხელ მდგომარეობაში დღეში 2-ჯერ ჭამის წინ ერთი თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 229

აიღეთ 1 ს.კ. წიწიბურა, ჩაყარეთ ჭიქაში და დაასხით მდუღარე წყალი. შეფუთეთ. გააჩერეთ მთელი ღამე. დილით წყალი გადაწურეთ. წიწიბურა შეჭამეთ. ასე გაიმეორეთ 1 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 230

10 ცალი კომეუის ფოთოლი აადუღეთ 3 ლიტრ წყალში, სანამ წყალი არ განახევრდება. დალიეთ დღეში სამჯერ 50 გრ. გაიმეორეთ წელიწადში 5-6-ჯერ. ფოთლის მოკრეფა ყოველთვის შეიძლება.

ე

ეგზემა

რომეპტი № 231

ეგზემა - კანის მძიმე სნეულებაა. მის სამკურნალოდ გამოიყენეთ შემდეგი რეცეპტი: აიღეთ 2 სუფრის კოვზი კუპრი, ერთი სუფრის კოვზი საწვავი გოგირდი, ნახევარი კოვზი ფუტკრის სანთელი, ერთი სუფრის კოვზი თაფლი, ერთი სუფრის კოვზი გასრესილი შაბიამანი, ერთი სუფრის კოვზი ძმრის მსენცია, ოთხი კოვზი მემსუმზირის ზეთი. ყველაფერი ძალიან კარგად შეურიეთ ერთმანეთს. დაშნადებული მალამო თხლად წაისეთ ეგზემით დაზიანებულ კანზე. მკურნალობა გრძელდება დაავადების გაქრობამდე.

რომეპტი № 232

აიღეთ 10 გ ბვირილის ყვავილების ფხნილი, 10 გ სალბის ფოთლების ფხნილი, 50 გრამი ცხენის წაბლის ნაყოფის ფხნილი და 5 გ კარტოფილის ფხნილი, დაასხით 200 გრ ქათმის ცხელი ქონი და 2,5 საათის განმავლობაში დადგით მდულარე წყლის აფხზე. დააყენეთ მთელი ღამის განმავლობაში. ამის შემდეგ გააცხელეთ ადულებამდე. გაწურეთ. ამ მალამოთი შეინიღეთ კანის დაზიანებული კერები.

რომეპტი № 233

200 გრამი ასპილის ნაყოფი, 100 გრ გამხმარი ჭინჭარი, 2 კაკლის მწვანე ბარეკანი ხარშეთ 10 წუთი 1/2 ლიტრ წყალში. დააყენეთ 24 საათით, გაწურეთ. ორი სუფრის კოვზი ნაყენი აურიეთ ახალ ხაჭოში და ფუტკრის თაფლში (50 გრ ხაჭო, 50 გრ თაფლი). მიღებული ბალზამი წაისვით დაზიანებულ ადგილებზე. დღეში სამჯერ, 20-20 წუთის განმავლობაში.

ე

ეგზემა

რეცეპტი № 234

მიიღეთ ელექტროკოპისა და მანჯურის არაღმის სპირტიანი ნაყენი.

10 გრ არაღმის დაქუცმაცებულ ძირებს დაასხით 100 მლ 40 პროცენტის სპირტი (არაყი), დაახურეთ სახურავი, დააყენეთ 20 დღე და შემდეგ გაწურეთ.

10 გრ ელექტროკოპის ძირები დააქუცმაცეთ. მაიონების ქილაში დაასხით 50 მლ 40%-იანი სპირტი (არაყი), დაახურეთ თავსახური და დააყენეთ ბნელ ადგილას 20-30 დღე. მიიღეთ ნახევარი წლის განმავლობაში თითო ჩაის კოფში ჭამის წინ. ყოველი ნაყენი შეუნაცვლეთ ერთმანეთს ორ-ორი კვირის განმავლობაში - ორი კვირა არაღმის ნაყენი, ორი კვირა შესვენება, ორი კვირა ელექტროკოპის ნაყენი, ორი კვირა შესვენება და ა.შ. ნახევარი წლის განმავლობაში.

რეცეპტი № 235

დაამზადეთ მალამო ცხიმოვან ფუძეზე, აიღეთ 20 გრამი ბავშვის მალამო ან ბატის, მაჩვის ან უძარილო ღორის ქონი და ნახევარი ჭიქა სოჭის ზეთი. გულმოდგინედ შეურიეთ და დაიდეთ მტკივან ადგილზე. ასე მოიქეცით 2-3-ჯერ დღის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი 12-14 დღეა.

რეცეპტი № 236

მიიღეთ წიწვოვანი აბჯანები ორი თვის განმავლობაში, ყოველდღიურად, 20 წუთით.

წიწვოვანი ექსტრაქტი ასე დაამზადეთ: 100 გრ წიწვები (წვრილი ტოტები წიწვებით) ჩაყარეთ ერთ ლიტრ წყალში, ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 3 საათი და ჩაასხით სავესე აბჯანაში მიღებული ნაყენი.

ქ

ქვეშეა

რეცეპტი № 237

1 ჩ/ჭ დაქუცმაცებულ მუხის ქერძს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი და მიიყვანეთ ადუღებამდე. დაუმატეთ 0,5-0,5 ჩ/ჭ ორპბილა და შარს-მანღსპი. აურიეთ და გააჩერეთ 15 წუთი, ნახარშში ჩააწყვეთ ეგზეშთან ხელები. პროცედურის შემდეგ ხელები არ შეიშრალეთ - შეგაშრეთ. მკურნალობა ჩაიტარეთ 2-3-ჯერ დღეში კვირის განმავლობაში.

რეცეპტი № 238

შეურიეთ ერთმანეთს 15-15 გ წყლის სამყურა. ბაბუაწმირას და პარღპაჭაჭას ფესვები, 30-30 გ ღიღი კამის თესლი და ხმჭრქლის ქერქი. 1 ს/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, წამო-ადუღეთ და გააჩერეთ 1 საათი. გაწურეთ და მიიღეთ 3-4 ჩ/ჭ 2-3-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 239

ერთი ჩაის ჭიქა (200 გრ) დანაყილი ნიბოზი შეურიეთ ერთ ღვინის ჭიქა მარონს. წაისვით ძალამოსავით მტკივნეულ ადგილზე მარლით, დღეში ერთხელ, საღამოს.

რეცეპტი № 240

აიღეთ ნისპის თხელი კანი, გაახმეთ და შეინახეთ. შემდეგ ჩანაყეთ და გახადეთ ფქვილისებური. გახსენით ზეთუნის ზეთში ან უმარილო კარაქში. წაისვით დღეში 2-ჯერ, დილას და საღამოს.

ე

**ენდარტიტი**

რეცეპტი № 241

ხუთი სუფრის კოვზ დაქუცმაცებული ფიჭვის ან ნაძვის ახალგაზრდა წიწვებს, 2-3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ასპილის ნაყოფს და 2 სუფრის კოვზ ხახვის ნაფცქვენს დაასხით 0,7 ლიტრი წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთი. გააჩერეთ მთელი ღამე თბილად შეფუთული, გაწურეთ და დალიეთ წყლის მაგიერ 0,5-დან 1,5 ლიტრამდე დღე-ღამეში. მკურნალობა გრძელდება ოთხი თვე.

რეცეპტი № 242

2 სუფრის კოვზი წყლის იქლი შეურთ 5 სუფრის კოვზ მშუსშმწირის ზეთს. დადგით თავდახურული ჭურჭლით გასქურაზე ან ელექტროქურაზე, იშვი-ათად მოურიეთ. ზეთი არ უნდა ადუღდეს. შეძვეგ გაწურეთ, გამოიყენეთ შესაზელად.

რეცეპტი № 243

**ორქურბ** ბალახის 4 სუფრის კოვზი (ძალიან საესე) ნაყარეთ 1 ლ წყალში და ხარშეთ 15 წუთს. სველსაფენები დაიდეთ ფენებზე ძილის წინ, ყოველდღე დაახლოებით 15 პროცედურაა საჭირო განკურნებისათვის.

რეცეპტი № 244

1 სუფრის კოვზ **ზარსმანდუქისა** და **კაპის** თესლს დაასხით 1 ლ წყალი, ხარშეთ 10 წუთს, დალიეთ 100 გრამი დღეში 3-ჯერ და მეოთხედ ძილის წინ.

ე

## ეპილეფსია

რეცეპტი № 245

აიღეთ ერთ ჩაის კოვზი აბზინდას დაწვრილ-მანებული ბალახი, დაასხით ერთ ჭიქა ადულებული წყალი, გაწურეთ, დალიეთ  $\frac{1}{3}$  ჭიქა სამჯერ დღეში.

2 სუფრის კოვზ აბზინდას დაწვრილმანებულ ფესვებს დაასხით 0,5 ლიტრი ბურახი, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთის განმავლობაში, გაფილტრეთ, მიიღეთ ლოჯინში დაწოლილმა.

რეცეპტი № 246

ყვითელი ცხვირისსატმესელა სასარგებლოა ეპილეფსიური ავადმყოფებისათვის ბრემთან და კლ-დეინთან ერთად. ამას ბესტერევის მიქსტურას ეძახიან და მზადდება ასე: აიღეთ 6 გრამი ყვითელი ცხვირის-სატესელას ბალახი, დაასხით ერთი ჭიქა ანადულარი წყალი. დააყოვნეთ, გაწურეთ, დალიეთ სუფრის კოვზით 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 247

2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ შაპბალახას (ყვავილობის დროს გამხმარს) დაასხით 200 მლ. ცივი ანადულარი წყალი. დააყოვნეთ 2 საათი. მიიღეთ ნაყენი დღეში ოთხჯერ ჭამის წინ.

რეცეპტი № 248

აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი წვრილად დაქუც-მაცებული ხმელი იორღასალამის ფესვი. დაასხით სამი ჭიქა ანადულარი წყალი. დააყოვნეთ 30 წუთი მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. მიიღეთ ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე, სამჯერ დღეში თითო სუფრის კოვზი.

3

## ვენების ვარიკოზული გაბანერება

რეცეპტი № 249

აიღეთ 10 გრ. ცხენისწაბლის ყვავილები ან ნაყოფი. წინასწარ გაათავისუფლეთ ეკლიანი გარსისაგან. დააქუცმაცეთ, დაამატეთ 100 მლ არაჰი და დააყენეთ მინის ჭურჭელში 7-10 დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 30 წვეთი მცირე რაოდენობის წყალთან ერთად ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. ეს შესანიშნავი საშუალებაა ვენების ვარიკოზული გაბანერებისა და თრომბოფლებიტის დროს.

რეცეპტი № 250

გავრეცხოთ ძაღუნკომს ფოთლები, შევაშროთ, დავაქუცმაცოთ. ნახევრამდე გავავსოთ ნახევარლიტრიანი ბოთლი. შევაავსოთ არაჰიში და დავდვათ ბნელ ადგილას. დროდადრო შევანჯღრიოთ. ერთი თვის შემდეგ ნაყენი გავფილტროთ. მიღებული სითხით დავინილოთ ფეხები ქვემოდან ზემოთ. პროცედურა გავიმეოროთ ყოველდღე 2-4 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 251

მწვანე წინბოიანი ძაბალი ჩაყარეთ ზეთუნის ზეთში. ჭურჭელი მოათავსეთ 40 დღით მზეზე, რის შემდეგაც დაიზილეთ დაავადებული ადგილები.

რეცეპტი № 252

პაშლის ძმარი უნდა წაისვათ მთელ სიგანეზე ყველა დაზიანებულ ადგილზე დილით და საღამოს. დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ აღინიშნება ვარიკოზული ვენების შევიწროება. ამასთანავე, დღეში ორჯერ ღებულობენ ერთ ჭიქა წყალში გასაზვებელ ორ ჩაის კოვს ვაშლის ძმარს.



3

**ვენების პერიკოზული გაგანიერება**

რეცეპტი № 253

შეურიეთ თანაბარი მოცულობის მუხნის ქერქის და ცხენის წაბლის ფხვნილები. ნარევის 2 სადილის კოვზი ფხვნილი და 5 სადილის კოვზი თიხა გახსენით თბილი წყლით სქელი არაჟნის კონსისტენციამდე. ამ ფაფის თხელი ფენა წაისვით დაავადებულ ადგილებზე. დაიფარეთ ნესტიანი ჩვარი, მოხვიეთ მშრალი პირსაწმენდი და დაიტოვეთ მთელი ღამე. დილით ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

რეცეპტი № 254

250 გ ნიპრის ფაფას გულმოდგინედ შეურიეთ 350 გ თხევადი თაფლი, გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილზე ერთი კვირა, პერიოდულად მოურიეთ შიგთავსს. მიიღეთ იმათი სადილის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამამდე 40 წუთით ადრე 1-2 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 255

აღეთ 30 გ ცხენის წაბლის ნაყოფის ფხვნილი, 20 გ გამხმარი, დაქუცმაცებული ძრახუნას ყვავილი დაახლო 0.5 ლ მცენარეული ზეთი და 200 გ მშრალი ღვინო, გააჩერეთ მდუღარე წყლის აბაზანაზე ღვინის ამოორთქლებამდე, გაწურეთ, იხმარეთ გარეგან საშუალებად კომპრესის სახით.

რეცეპტი № 256

20 გ. გამხმარ, დაქუცმაცებულ კოთხუჯის ფესვებს დაახლო 0.5 ლ ხანლში დამზადებული ვაშლის ღვინო, გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას ორი კვირა, გაწურეთ, დალიეთ 2 სადილის კოვზი დღეში სამჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

3

ჰენების ვარიკოზული გაგანიერება

რეცეპტი № 257

50 გ წმინდად დაფუკვილ ძალენდულას ყვავილს შეურიეთ 200 გრ. გადამდნარი ღორის მუსკლის ქონი, დადგით მდულარე წყლის აბაზანაზე, მუდმივად ურიეთ ხის კოვზით, მიიყვანეთ ერთგვაროვან მასამდე. შეინახეთ მაცივარში. მალამო წაისვით სქელ ფენად და დაიფარეთ ქსოვილით ან მსუბუქი ნახევვით.

რეცეპტი № 258

ქალებს, რომლებიც ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებით სარგებლობენ, ხანდახან უსნდებათ ტრომბების წარმოქმნის ტენდენცია. ამას ამცირებს 10-30 წვეთი (დღის ულუფა) ძიძოს არაქსმ ნაყენი - 50 გრ. გამხმარ დაქუცმაცებულ ბალახს დაასხით 0.5 ლ არაყი, გააჩერეთ ბნელ ადგილას 2 კვირით, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ.

რეცეპტი № 259

გვირილას ახალი ყვავილებით გააუკეთ ბოთლი, დაასხით მცენარეული ზეთი, დააყენეთ 40 დღე, პერიოდულად შემადგენლობა შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, ნარჩენი გამოწურეთ. ზეთი აკურატულად შეიზილეთ სხეულის ვენების ვარიკოზული გაგანიერების უბნებში. დამით სისარგებლოა ამ ზეთითვე კომპრესების გაკეთება.

რეცეპტი № 260

დღეში 2-3-ჯერ დაზიანებულ ვენებზე წაისვით საკუთარი ახალი შარღი, დამით კი გაიკეთეთ შარღის კომპრესი. დილით ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

3

პენების ვარიკოზული გაბანიერება

რეცეპტი № 261

100 გ დაქუცმაცებულ, გამხმარ ტმბანის ბა-  
ლახს დაასხით 0.5 ლ არაყი, 10 დღე გააჩერეთ ბნელ  
ადგილას, შიგთავსი პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გა-  
წურეთ, ნარჩენი გამოწურეთ, 10 წვეთი ჩააწვეთეთ  
სადილის კოვზ წყალში და დალიეთ დღეში სამჯერ,  
ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ნაყენი უკუნაჩვენებია ფეხმძიმე  
ქალებსა და ბავშვებისათვის.

რეცეპტი № 262

სელის ქსოვილზე წავესვათ თაფლის ფენა და  
დავიდოთ ენების ვარიკოზული გაგანიერების ადგილზე.  
წემოდან დავაფაროთ მკვრივი ქსოვილი, დავამაგროთ  
დიღბანდით. პირველ დღეს კომპრესი დავიტოვოთ 2  
საათი, მეორე და მესამე დღეს - 4 საათი, შემდეგ კი  
მოელი დამით გაიხერეთ.

რეცეპტი № 263

კომბოსტოს ფოთოლი ოდნავ დაიჩქვეთ სა-  
ბრტყელებლათ, ფოთლის ერთ მხარეს წაუსვით ზეთი  
და ამ მხარით დაიდეთ სხეულის იმ ნაწილზე, რომელიც  
ტრომბოფლებიტითაა დასიანებული, დაიმაგრეთ ბინ-  
ტით. გაიხერეთ ერთი დღე-დამე. მკურნალობის კურსი  
ერთი თვეა.

რეცეპტი № 264

100 გ დაფქულ ჯაპვისის კაპლის ფხვნილს  
დაასხით 0.5 ლ არაყი, გააჩერეთ ბნელ ადგილას 8-  
10 დღე, შიგთავსი შეანჯღრიეთ ხოლმე. პერიოდულად  
ნაყენი აურიეთ და შეინახეთ ბნელ ადგილას. მიიღეთ  
თითო ჩაის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

3

**ვენების ვარიკოზული გაგანიერება**

რეცეპტი № 265

ახალდაკრეფილი ბვიშრის ფოთლები ფაფასავით დაენაყოთ. მოცულობით 1:1 შევურიოთ რძეს და თანაბარი ფენით წავისვით გაფართოებულ ვენებიან მონაკვეთზე. მკურნალობა მიმდინარეობს 3-4 დღის განმავლობაში. რამდენიმე დღიანი შესვენების შემდეგ კურსი გაავიქოროთ.

რეცეპტი № 266

ერთ ჭიქა ნედლე აბზინდას ბალახის ფაფა შეურიეთ 0.5 ლ ახალ მაწონს (ნატურალური რძისგან დამზადებული). წაუსვით რამდენიმე ფენად დაკეცილ დოღბანდს და დაიდეთ ვენების ვარიკოზული გაგანიერებით დაზიანებულ სხეულის ნაწილებზე, შემოინკვიეთ მტკიცე სელის ქსოვილით და დაიმაგრეთ ბინტით. გაიჩერეთ 30 წუთი. დღის განმავლობაში შეიცვალეთ 2-3 ასეთი კომპრესი.

რეცეპტი № 267

100 გ გამხმარ თეთრი აპაცინის ყვავილებს დაასხით 0.5 ლ არაყი, დააყენეთ ბნელ ადგილას ორი კვირა. პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, ნარჩენი გამოწურეთ. ამ ნაყენით გაიკეთეთ კომპრესი, შეიზილეთ მტკივან ადგილებში.

რეცეპტი № 268

50 გრ დაფქულ (უკანოდ) ცხენის წაბლის ნაყოფს დაასხით 250 გრ მცენარეული ზეთი, გულმოდგინედ მოურიეთ. სააღამოობით მტკივან ადგილებზე გაიკეთეთ ამ ნაყენით მასაჟი, გაიმეორეთ პროცედურა მრავალჯერ 1-2 დღის შესვენებებით.

3

პედიონალია

ვიტილიგოთი დაავადებულებისათვის (კანის დაავადება - თეორი ლაქები კანზე სვადასვავა ფორმით და ზომით) გარკვეული სარგებლის მოტანა შეუძლია პრევენციას.

იყენებენ შინაგან და გარეგან საშუალებად.

ბალანის ნაყენს (1:20) უფროსები იღებენ სამჯერ დღეში თითო სუფრის კოვზის ოდენობით ჭამის შემდეგ.

ბავშვები - თითო ჩაის კოვზს სამჯერ დღეში.

სამი კვირის მიღების შემდეგ სასურველია ერთკვირიანი შესვენება.

მკურნალობა ხანგრძლივია - 4-ს თვე.

ერთდროულად უნდა ჩატარდეს გარეგანი მკურნალობაც. ამისათვის ყოველდღიურად 30 წუთის განმავლობაში პიგმენტურ ლაქაზე იღებენ კრანსანას ზეთში დასველებულ საფენს.

ზემოთ ასე მზადდება: ბალანს ასხამენ მცხნარმულ ზეთს (1:10) და სამი საათის განმავლობაში წყლის აბანანაზე აცხელებენ. შემდეგ ფილტრავენ და გამოწურავენ. ინახავენ მუქ, თავდახურულ ბოთლში ვრილ ადგილას.

რადიგანაც კრანსანა ამადლებს კანის მგრძობელობას ულტრაიისფერი სხივების მიმართ, პროცედურის შემდეგ შეიძლება მოვანდინოთ პანის დასხივება მზის სხივებით.

იწყებენ 1-2 წუთით და ყოველდღიურად უმატებენ 1-2 წუთს 20-30 დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 269

თ

# თავის ტკივილი

რეკეპტი № 270

1 სუფრის კოვზი ქვაპარილი ჩაყვართ 1 ლიტრ წყალში, კარგად აგურიოთ. ცალკე ავიღოთ 80-100 გრ. 10%-იანი ნიშადურის სპირტი, დავამატოთ 10 გრ. ქაშურის სპირტი. ნარევი შევანჯღრიოთ და შევაერთოთ მარილის სსნართან: წარმოიქმნება თეთრი ფანტელები. ჭურჭელი დავხუროთ და განჯღრიოთ მანამდე, სანამ ისინი არ გაქრება.

“სასწრაფო დანძარების” მიქსტურის გამოყენება შეიძლება მთელი წლის განმავლობაში. თავის ტკივილის მოსაშორებლად მიქსტურა შევათბოთ წყლის აბაზანაზე. დავისველოთ მთელი თავი და ღამით შევიხვიოთ თბილი თავშალით.

რეკეპტი № 271

აიღეთ ახალი ლიმნის ქერქი, გაასუფთავეთ თეთრი “სარჩულიდან”, მიიღეთ სველი მხრიდან საფეთქლებზე რამდენიმე ხნით. მალე ქერქის ქვეშ კანი გავიწითლდებათ და აგექავებათ, თავის ტკივილი კი გაქრება.

რეკეპტი № 272

პიტნა - 1 ნაწილი, თაგშაჰა - 1 ნაწილი, თსაწართსალა - 1 ნაწილი. 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი, შეფუთული დადგით 30 წუთის განმავლობაში, მიიღეთ 1/2-1 ჩაის ჭიქა.

რეკეპტი № 273

ბარამბოს 15 გრამ ბალახს დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთული დადგით 30 წუთის განმავლობაში. დალიეთ. 1-2 სუფრის კოვზი 5-6-ჯერ დღეში.

01

## თავის ტკივილი

რეცეპტი № 274

თავშავას 1 სუფრის კოვზ ბალახს 0.5 ლ მდუღარე წყალს ასხამენ. 30 წუთს შეფუთულს დგამენ. სვამენ 0.5-2 ჩაის ჭიქას დღეში 2-3-ჯერ თავის ტკივილების დროს. ორსულმა ქალებმა არ უნდა დალიონ!

რეცეპტი № 275

დააყენეთ მწვანე ჩაი, დაუმატეთ 1 მწიკვი (ცერა თითოთა და საჩვენებელი თითით ალებული) პიტნა (რა თქმა უნდა, დაქუცმაცებული). 1 ჭიქა ასეთ ჩაის დალევადან 15-20 წუთის შემდეგ თავის ტკივილი გაივლის.

რეცეპტი № 276

1 სუფრის კოვზი პრაუნას ბალახი, 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყლის დასხმის შემდეგ 15 წუთის განმავლობაში ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე, სვით 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

რეცეპტი № 277

თუ თავის ტკივილი გაგიჭიანურდათ, სამი-ოთხი კვირის განმავლობაში ყოველი ჭამის წინ, ნახევარი საათით ადრე, სვით ორი სუფრის კოვზი პარტოზილის ახალ-ახალი წვენი.

რეცეპტი № 278

ერთი სუფრის კოვზ მრავალპარჯას დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით 10-12 წუთით და ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა სვით დღეში ორჯერ.

რეცეპტი № 279

გააკეთეთ საფეთქლის არის საკმაოდ მძლავრი მბსაში. წრიული მოძრაობებით დაიზილეთ საფეთქლები მანამ, სანამ ტკივილის შემსუბუქებას არ იგრძნობთ.

მ

თავის ტკივილი

რეცეპტი № 280

ქსოვილის ნაჭერი, დაახლოებით 30X30 სანტიმეტრის ზომის (შეიძლება ცხვარსახოცის გამოყენებაც), მოკეცეთ ოთხჯერ, დაასველეთ ცივი წყლით, მსუბუქად გაწურეთ და დაიდეთ კეფაზე. ყოველ 3-4 წუთში ქსოვილი კვლავ დაასველეთ და დაიდეთ ძველ ადგილზე. თუ თავის ტკივილმა არ გაიარათ, ცივი წყალი შეცვალეთ თბილით. ეს პროცედურა გვშველის მაშინ, თუ თავის ტკივილი გამოწვეულია ტვინის სისხლძარღვების არანორმალური მდგომარეობით. შევიწროვებულია ისინი თუ უწომოდ გაფართოვებული - ამის დადგენა ტკივილის ხასიათის მიხედვით ძნელია, ამიტომ შეუძლებელია მაშინვე ითქვას, როგორი წყალია საჭირო - თბილი თუ ცივი.

რეცეპტი № 281

შეიხვიეთ ცხელი პირსასწიმი თავი საფეთქლებთან ერთად, ამასთან, შუბლზე და საფეთქლებზე დაიდეთ ახალი ლიმონის ნაჭრები.

რეცეპტი № 282

20 გრამ პატაბალასა ფესვებს დაასხით ერთი ჩაისი ქიქა მდუღარე წყალი, დააფარეთ ხუფი და 15 წუთი გააცხელეთ წყლის აბაზანაში. შემდეგ 45 წუთის განმავლობაში გააგრძელეთ და გაწურეთ (მოცულობა დაიყვანეთ 200 გრამამდე). უნდა მიიღოთ 2-3 კოვნი ქამიდან 30 წუთის შემდეგ თავის ტკივილისა და შაკიკის დროს.



თ

თვალის ღაავადებები

როცმბტი № 283

კატარაქტის ღა თვალის სხვა ღაავადებების სამკურნალოდ - მოაგროვეთ 1 ჭიქა ასალი ჭიაცქლები, კარგად გარეცხეთ ცივ გამდინარე წყალში. ჭიაცქლების ყოველ ფენას დააყარეთ შაქრის უხვნელი და შედგით აერდუმელში 5 საათით დაბალ ტემპერატურაზე. როდესაც სითხე გამოსიყოფა, გააციეთ და რამდენჯერმე გულმოდგინედ გაფილტრეთ ბამბაში, სანამ სითხე გამჭვირვალე არ განდებდა. მიღებული ხსნარი გააციეთ და ჩაიშვიოთ თვალში თითო წვეთი დღეში ორჯერ - დილით და საღამოს, ორი კვირის განმავლობაში. თუ შედეგი უმნიშვნელო აქნება, მკურნალობა გაიმეორეთ ერთი კვირის შემდეგ, მაგრამ ჭიაცქლებს ახლა უკვე სუფრის მარნილი დააყარეთ. გამოყოფილი სითხე გაწურეთ და ჩაიშვიოთ თვალში, ორი კვირის შემდეგ ლიბრი სრულად გაიწოვება.

**ღამიანსოვრით! ჭიაცქლები მოამზადეთ მაისში ან ივლისში. ივნისში (ზამრავლებისას) ჭიაცქლა უსამიანია.**

როცმბტი № 284

ღაავადებული, უემფრეული, ანთებითი პროცესის მქონე თვალებისათვის, როდესაც არსებობს ჩირქოვანი გამონადენი, იკეთებენ თვალის საფენებს ალომსაბან. ამისათვის იღებენ ალოეს დანის წვერით და უშვებენ ჭიქაში, რომელშიც ასხამენ ძლიერ ცხელ წყალს. ამ ნაყენით გულმოდგინედ ირეცხავენ თვალეებს დღეში 3-4-ჯერ.

თ

# თვალის ღაავაღებები

რეცეპტი № 285

კონიუქტივიტის ან თვალის სხვა ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ გამოიყენება **სორბლის ბალიშპული მარცვლების წვენი**. წვენში სუფთა ტილოს ნაჭერს ასველებენ და დასუჭულ თვალებზე აფენენ ავადმყოფს. ასეთი კომპრესის ხანგრძლივობა 30-60 წუთია, რომლის დროსაც ავადმყოფი მშვიდად უნდა იწვეს. განსაკუთრებულ შემთხვევებში დაშვებულია თითო თვალში 1-2 წვეთი წვენის ჩაწვეთება.

რეცეპტი № 286

შეურიეთ ერთმანეთს 0.5 ჭიქა **ჭინჭრის ფოთლების ფაფა** და ჩაის კოვში დანაყილი **შროშანას ფურცლები**, დააყენეთ ბნელ, გრილ ადგილას 8-9 საათი, დაუმატეთ  $\frac{1}{2}$  ჩაის კოვში საქმელი **სოდა**, მიღებული მასა ყოველდღიურად 2-3 საათით დაიდეთ თვალე-ბზე, რომლებიც გლაუკომითაა დაზიანებული.

რეცეპტი № 287

1 ჭიქა წყალში გახსნილი 1 ჩაის კოვში **თაფლი** 2 წუთით ადუღეთ. განელებულ სითხეში დასველებული ნაჭერი დღეში 2-ჯერ დილა-საღამოს 20-20 წუთით თვალებზე დაიდეთ. თაფლიანი წყალი გლაუკომის განვითარებას ხელს უშლის.

რეცეპტი № 288

გლაუკომის პროფილაქტიკისთვის ძილის წინ თვალის ზედა ქუთუთოები დაიზილეთ ანადუღარ წყალში გაზაფხული **თაფლი** (1:1).

თ

## თვალის ღააკვადებები

50 დღიანი ვარჯიში და  
ახლომხედველს სათვალე აღარ  
დასჭირდება!

საწყისი მდგომარეობა: დადებით, ფეხს ტერფები მი-  
ატყუპეთ, ზურგში გასწორდით, თავი რაც შეიძლება უკან  
გადახარეთ.

**პირჯიში:** მთელი ნებისყოფის დაძაბვით მიაჩერდით  
წარბებშუა ლაქას, უყურეთ თვალის დაუხამხამებლად.  
ასეთი მდგომარეობისას თვალები უნდა დაელამდეს, როდესაც  
თვალეები დაღლილობას იგრძნობს ან აგეცრემლდებათ,  
ვარჯიში შეწყვიტეთ და განაახლეთ ხანმოკლე შესვენების  
შემდეგ.

დამწყებთათვის საკმარისია ხუთი წუთის განმავლო-  
ბაში ლაქის განუწყვეტელი მზერა, მაგრამ ამის მიღწევა  
საჭიროა თანდათანობათ.

ეს ვარჯიში ასტიმულირებს ვეგეტატიური ნერვული  
სისტემის ცხვირ-წამწამების კვანძს. იგი ეფექტურია ნერ-  
ვული ბოჭკოებისათვის, რომლებიც თვალის კაკალშია.

წარბებს შუა წერტილზე გამახვილებულ კონცენ-  
ტრაციას მოქმედებაში მოყავს კუნთები, რომლებიც ამაგ-  
რებენ თვალის ბროლს.

ამ ვარჯიშის მუდმივი შესრულებით შეიძლება მხედ-  
ველობის საგრძნობ გაუმჯობესებას მიაღწიოთ და გაზარდოთ  
მხედველობის არე.

უპანიშადა, ამ იოგური ვარჯიშის შესახებ, აღნიშნავ-  
და: „ეს ვარჯიში განკურნავს თვალის ყველა დაავადე-  
ბას“.

იოგების აზრით, 50 დღიანი განუწყვეტელი პრაქტი-  
კის შემდეგ შესაძლებელი ხდება სათვალის გადაგდება -  
აღდგება ნორმალური მხედველობა.

თ

თვალის ღაავალებები

თვალების ღაღლის პროფილაქტიკა

თვალების გადაღლის პროფილაქტიკისათვის, მზიან ამინდში ეცადეთ ატაროთ მზისაგან დამცავი სათვალეები. უკეთესია მწვანე ან ყავისფერი სარკის მინებით - ისინი აკავებენ სინათლის 50 პროცენტს და არ ამცარებენ მხედველობის სიმკვეთრეს. გარდა ამისა, შეიძლება თვალების სავარჯიშოების სპეციალური კომპლექსის ჩატარება:

**ვარჯიში I** - დახუჭეთ თვალები რაც შეიძლება მაგრად. სახის შეუქმუნსაგად დაითვალეთ ხუთამდე. მაშინვე ფართოდ გაახილეთ თვალები და აინედეთ მაღლა, კვლავ დაითვალეთ ხუთამდე და მოადუნეთ თვალის კუნთები. გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

**ვარჯიში II** - ნელა, თავის მოუბრუნებლად, დაბრიცეთ თვალები რაც შეიძლება მარცხნივ, დაითვალეთ ხუთამდე და გაიმეორეთ იგივე საპირისპირო მიმართულებით. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების შემდეგ, დახუჭეთ თვალები 1-2 წუთით - პაუზა.

**ვარჯიში III** - გააკეთეთ თვალებით ნელი მბრუნავი მოძრაობები მარცხნიდან მარჯვნივ - 2-ჯერ: მარჯვნიდან მარცხნივ - 2-ჯერ. პაუზა. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ.

**ვარჯიში IV** - ახამსამეთ თვალები რაც შეიძლება სწრაფად.

რეკლამა № 290

თ

თვალის ღაავადებები

რეცეპტი № 291

2-3 წვეთი ნიბვზის ზემოთ ჩაიშვით თვალებში დღეში 1-2-ჯერ და შემდეგ ფროხილად გაისრისეთ ქეთუთობი. რათა ზეთი თანაბრად განაწილდეს თვალის ზედაპირზე. ეს მკურნალობა ტარდება ყოველდღიურად წლის განმავლობაში თვალებზე ლიბრის დროს (კატარაქტა).

რეცეპტი № 292

ნატურალური სუფთა თაფლი შაქრის მინარევების გარეშე 13 შეურიეთ დისტილირებულ წყალს, გაწურეთ დოღბანდში. კატარაქტის დროს ჩაიშვით 2-3 წვეთი თითოეულ თვალში დილით და საღამოს ერთი წლის განმავლობაში შესვენების გარეშე. აუცილებლობის შემთხვევაში მკურნალობის კურსი გაიქორეთ. ხსნარი შეინახეთ მაცივარში.

რეცეპტი № 293

შეურიეთ (ნაწილებში წონით) ტეგანის ბალახის ფაფა - 10, ოსრახუშის ფაფა - 1, თაფლი - 1, ცხვრის ან თხის ნაღვქლის ფხვნილი - 0.5. მხედველობის დაკარგვისას მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი სამჯერ დღეში ქამამდე 30-40 წუთით ადრე. თვალეზე გაიკეთეთ ტეგანის ბალახის ნახარშის საფენები.

რეცეპტი № 294

მხედველობის ძლიერი დაქვეითებისას თითოეულ თვალში ჩაიწვეთეთ ბამბაში გაწურული თავიანი ხახვის წვენი. დაგეწვებათ, მაგრამ მოითმინეთ. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. ამასთან ერთად, დღეში სამჯერ დალიეთ თითო ჩაის კოვზი თაფლის ქონი.

თ

**თვალის ღაავადებები**

რეცეპტი № 295

ქრისტმისსლას წვენი 1:1 (მოცულობით) **თაფ-**  
**ლიან** შერეული, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, სანამ არ  
შეწყდება ქაფის გამოყოფა და ნარევი არ შესქელდე-  
ბა თაფლის კონსისტენციამდე. წაისვით ეს ნარევი თვალის  
ქუთუთოებზე **ლიბრის** დროს.

რეცეპტი № 296

აიღეთ 100 გ. გამხმარი, დაფქული **ბებქონდა-**  
**რას** ბალახი, შეურიეთ 500 გ **თაფლი**, დააყენეთ  
მდუღარე წყლის აბაზანაზე ერთი საათი, შემადგენ-  
ლობას პერიოდულად მოურიეთ. შეინახეთ ბნელ, გრილ  
ადგილას. ყოველდღე ძილის წინ შექამეთ თითო ჩაის  
კოვზი ამ ნარევისა, იგი ეფექტური საშუალებაა **ტა-**  
**ტარაქტისბან** თავის დასაცავად.

რეცეპტი № 297

50 გ. **პატაბალახას** ძირების ფხვნილს დაასხით  
1 ლ წითელი ყურძნის **ღვინო**, დააყენეთ ბნელ, გრილ  
ადგილას 15 დღე, შიგთავსი პერიოდულად შეანჯღრი-  
ეთ, გაწურეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი სამჯერ  
დღეში ჭამის წინ მხედველობის გაუარესების, გლაუკომის  
სამკურნალოდ.

რეცეპტი № 298

აიღეთ ახლადგამომცხვარი **ჭვავის პური**, შე-  
მოდან ამოქერით ხვრელი ქიქის დიაპეტრისა და ამ  
ხვრელში ჩადგით იგი მჭიდროდ ფსკერით მაღლა. ქიქის  
შიგნით წარმოიქმნება წყლის წვეთები, რომელიც უნდა  
ჩავიშვათ დაავადებულ თვალში ყოველდღიურად.  
**ლიბრი** თანდათან გაქრება.

თ

# თვალის ღაავალებები

რეცეპტი № 299

5-8 წლამდე ბავშვების თვალების ანთები-სას, მოაგროვეთ მისი შარდი, გაწურეთ ბამბაში და ჩააწვეეთ 2-3 წვეთი თითოეულ თვალში დღეში 2-3-ჯერ. ანთება და დაჩირქება სწრაფად გაივლის.

რეცეპტი № 300

თვით ძლიერ ახლომხედველობას კურნავენ ან-წლის ნაყოფით. ფენებად ჩაყარეთ სამლიტრიან ქილაში ანწლის ნაყოფი და შაქარი. დააყენეთ მზეზე სამი დღე. შემდეგ დალიეთ თითო ჩაის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 1-2 თვეა.

რეცეპტი № 301

ქუთუთოების ანთებისას 100 გრ ალუმს ფოთლები დააქუცმაცეთ, აქციეთ ფაფად, მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაახურეთ სახურავი, გააჩერეთ ერთი საათი, შემდეგ მიიყვანეთ ადუღებამდე, გაწურეთ, გადაასხით მჭიდრო საცობიან მინის ჭურჭელში. შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილზე. გაიკეთეთ საფენები ამ სითხეში დაასველებული ტამპონით და უბრალოდ გაიწმინდეთ კანი.

რეცეპტი № 302

30 გ კატაბალანას ძირების ფხვნილს, 50 გ გამხმარ ლავანდის ფოთლებს დაასხით 1 ლ. თეთრი ყურძნის ღვინო, დააყენეთ სამი დღე, პერიოდულად შეანჯღირეთ, გაწურეთ. მიიღეთ მხედველობის დასუსტებისას თითო სადილის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

თ

# თირკმელების ღაავადებები

რეკეპტი № 303

## თირკმელების გასაწმენდი საშუალება

ჩაის კოვჩი სქლის თქლი წამოყადულოთ 1 ჩაის ქიქა წყალში. ორი დღის განმავლობაში ყოველ 2 საათში ერთხელ აკადმოფს ასვით ნახევარ-ნახევარი ქიქა. თუ ნახარში სქელი აქნება, ნარევში ცოტაოდენი აღუღებული წყალი შეურიეთ. თუ გემო არ გესიამოვნოთ, ცოტაოდენი ლიმონის წვენი ჩაუმატეთ.

რეკეპტი № 304

## თირკმელებში კენჭების არსებობის შემთხვევაში

დააძნადეთ შემდეგი საშუალება: ხორცსაკეპში გაატარეთ 1 ჩაის ქიქა **ბანაფის თქლი**. შეურიეთ 3 ჩაის ქიქა უმი რძე და მოადუღეთ ისე, რომ დადგეს 1 ქიქაზე. ცხელ-ცხელივე გაწურეთ და მიიღეთ უსმოზე 1-ჯერ დღეში 1 ჩაის ქიქა 5 დღის განმავლობაში. 10 დღის შემდეგ პროცედურა კვლავ გაიმეორეთ. მკურნალობის პერიოდში ნუ მიიღებთ ცხარე საჭმელებს. მოსალოდნელია ტკივილები ღვიძლის არეში, მაგრამ უნდა მოითმინოთ. მკურნალობა გაიმეორეთ სისტემატურად, ვიდრე კენჭები არ დაიშლება და სიამეს არ იგრძნობთ.

რეკეპტი № 305

**კატაბალასას** ძირები - 1 ჩ.კ. **ბარამბოს** ფოთლები - 1 ჩ.კ. **ბატის მარწყვა-ბალასის** ფოთლები - 1 ჩ.კ. ნაკრების 1 სუფრის კოვჩზე დაასხით 1 ქიქა მდუღარე წყალი, თერმოსში შეინახეთ 3 საათით. დალიეთ თბილი 1/2 ქიქა ან 1 ქიქა ჭამის წინ.



თ

# თირკმელების ღაავადებები

რეცეპტი № 306

ავიღოთ ცერაცოს, ნიასურის, ნისპის თესლები, დავჭეჭყოთ ერთად, მოვადულოთ, გავაგრილოთ, შევურიოთ შაქარი ან თაფლი, დავასხათ 3 ლ წყალი, ვადულოთ მანამ, სანამ მასა ორი ლიტრი არ ვახდება, გადავწუროთ და მივიღოთ თბილ მდგომარეობაში დღეში 3-ჯერ 50 გრ შარდვის გაძნელების შემთხვევაში.

რეცეპტი № 307

ავიღოთ ნებერჩხლის სოკო - 10 გრ, მატიტელას ბალახი - 10 გრ, მახვილფოთოლას ფესვი - 10 გრ, სატატურის ფესვი - 20 გრ. დაქუცმაცებული ნახავიდან ავიღოთ ერთი ჩაის კოვჩი და დავასხათ 100 მლ ადულებული წყალი, დაეყოვნოთ 15 წუთს. მივიღოთ 50 გრამი ცხლად ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 308

ავიღოთ ახლადმოკრეფილი ოსრასუში ძირებიანად და ერთი მოხრდილი ძირი ნიასური, დაჭერით წვრილად, დაუმატეთ 1 კგ ნატურალური ფუტკრის თაფლი და 1 ლიტრი წყალი. შედგით ნელ ცეცხლზე. მიიყვანეთ ადულებამდე, თან ურიეთ. დააყენეთ სამი დღის განმავლობაში. დაუმატეთ კიდევ 1 ლ წყალი. კვლავ შედგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადულებამდე. გაწურეთ ვიდრე გაცივდება. მიიღეთ სამ-სამი სუფრის კოვჩი ჭამის წინ თირკმელებში ქვიშის დასაშლელად.

რეცეპტი № 309

ყოველდღიურად მიღეთ 60-80 გ თაფლი ლიმონისა და ასკილის წვეთთან ერთად. ეს აუბჯობესებს შარდის გამოყოფას და ამცირებს ინტოქსიკაციას.

თ

# თირკმელების ღაავაღებები

რეცეპტი № 310

შეურიეთ ერთმანეთს 40-40 გ ღათვის კენ-  
ბრის ფოთოლი და პრაზანა, 30-30 გ არჰის ხის  
კვარტი და შპიტა, 20-20 გ სიმინდის თმა, თავშა-  
პას ყვავილები და ანწლის ფესვები, 15 გ ბვირი-  
ლის ყვავილი. 4 ს/კ ნარევეს დაასხით 1 ლ ცივი  
წყალი, გააჩერეთ მთელი ღამე, დილით ადუღეთ 10  
წუთი და გაწურეთ. მიიღეთ დილით 1 ჩ/ჭ უსმოსე,  
დანარჩენი 4 მიღებაზე, ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

რეცეპტი № 311

თირკმელზე კისტის არსებობის შემთხვევაში, აიღეთ  
ქათმის კუჭები, გაასმეთ, დაფქვით და დალიეთ  
ნახევარი ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ.

რეცეპტი № 312

ავილოთ 300 გრ ნიანსური, 10-15 ძირი პრასა, 3  
ჭიქა ასპილი, 1 დიდი მუჭა სიმინდის ულვაში,  
ბაბუნაშვირა, 20 ცალი გამხმარი სპპერლა მთლი-  
ანად, 15 ცალი მუშმულას ფოთოლი, 1 კგ სტაფი-  
ლო. ყოველივე ამას დავასხათ 6 ლიტრი წყალი.  
ვადულოთ 15-20 წუთი თავდახურულ ჭურჭელში. მივიღოთ  
დღეში 4-5-ჯერ თითო ღვინის ჭიქით (100 გრ).

რეცეპტი № 313

ერთი სუფრის კოვზ სამკურნალო ბარისპი-  
რას (ტყის ბალახი) დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი.  
ადუღეთ 6-8 წუთი, დააყენეთ 40 წუთის განმავლობაში.  
დალიეთ 1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20 წუთით  
ადრე.

თ

## თირკმელების ღაავადებები

რეცეპტი № 314

უწმოზე მიიღეთ 1 გახეხილი სტაფილო (სა-  
შუალო ზომისა), იარეთ 30-40 წუთი და მხოლოდ  
ამის შემდეგ ისაუწმეთ. ასეთი რეჟიმის დაცვით შეიძ-  
ლება თავიდან აიცილოთ ქირურგიული ჩარევა.

რეცეპტი № 315

სეპიმილიას ნაყოფი ან ფოთლები - 10 გრ,  
თუთის ხის ქერქი ან ფესვები - 10 გრ.

ორივეს ურევენ თანაბარი რაოდენობით, შემდეგ  
იღებენ ერთ ჩაის კოვზ ნარევს, ხარშავენ 100 მლ  
ადუღებულ წყალში, უმატებენ შაქარს, აყოფნებენ 15  
წუთს, სვამენ ცხლად გაწურულს.

რეცეპტი № 316

შეურიეთ ერთმანეთს 15-15 გ ფშანის კე-  
ლის ფესვები და არჟის ხის ფოთოლი, 20 გ სე-  
ლის თესლი, 1 ს/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ ცივი წყალი  
და 6 საათი გააჩერეთ. მიიღეთ მთელი დღის განმავ-  
ლობაში.

რეცეპტი № 317

ავიღოთ სუმბულის ყვავილი - 10 გრ.  
ოქროვკაპლა - 2 გრ. სელის თესლი - 5 გრ.

ნარევი დავაქუცმაცოთ. ავიღოთ ერთი სუფრის  
კოვზი ნარევი, დავასხათ 300 მლ. ადუღებული წყალი.  
დავატკბოთ მურაბით, ნესვით, გოგრით ან თაფლით.  
გავაციოთ და შევსვათ მცირე ყლუპებად ჭამამდე 30  
წუთით ადრე. ნახარშს იღებენ სამჯერ დღეში. ორჯერ  
დღისით და ერთხელ საღამოს.

თ

# თმის ღაავალებები

რეცეპტი № 318

თმის ცვენის უნივერსალური საშუალება: 1 ს.კ. აბუსალათინის ზეთის 1 ამბულა, D ვიტამინი, 2 კმარცხის გული.

1 ს.კ. აბუსალათინის ზეთს შევურიოთ 1 ამბულა D ვიტამინი და შევნილოთ თმის ძირებში კანის დაწითლებამდე. გავიმეოროთ ეს პროცედურა 3 დღის განმავლობაში. მე-4 დღეს დავიბანოთ თავი კვერცხის გულით. 2 კვერცხის გული საკმარისია თავის დასაბანად. ერთი დღის შემდეგ პროცედურას იმეორებენ თავიდან. ხშირად სამი პროცედურის შემდეგ თმები ხშირდება, თმის ძირები მაგრდება.

რეცეპტი № 319

ქალს, რომელსაც აწუხებს თმიანობა (მოჭარბებული თმა სახეზე, ან სხეულის რომელიმე ადგილზე), შეუძლია იმოქმედოს შემდეგნაირად: აიღოს დამწვარი ხის ფერფლი და სველი ხელებით შეინილოს თმიანი ადგილი.

პროცედურა გავიმეოროთ, სანამ ყველა თმა არ გასცვივდება.

რეცეპტი № 320

ავიღოთ 150 გრ ჩვეულებრივი ლიმას ფოთლები და მოვადულოთ 1 ლ. წყალში, მანამ არ მივიღებთ სქელ ნახარშს. ეს ნახარში შეიძლება წლობით შევინახოთ. 'ნახარშში დავასველოთ ბამბის ტამპონი და გავიწმინდოთ სხეულის ის ნაწილები, საიდანაც გვსურს თმის მოშორება. თმები თანდათანობით ჩამოცვივება. თმის ახალი საფარის გაჩენისთანავე, თქვენ ისევ შეგიძლიათ ეს ნახარში გამოიყენოთ.

თ

თმის ღაავალებები

რეცეპტი № 321

აიღეთ 50 გრ იის ზეთი, 50 გრ საზალარათო ზეთი, 30 გრ ხახვის წვენი, კარგად აურიეთ ერთმანეთში. ყოველდღე შეიხილეთ. მე-3 დღეს დაიბანეთ თავი. ინმარეთ საბავშვო საპონი. ეს წამალი თმას სქლად ამოიყვანს.

რეცეპტი № 322

თმის ცვენასა და ქერტლს შეეღის: 1 ს/კ ჭინჭარს დაასხით 1 ჩ/კ მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. გააჩერეთ 1,5 საათი და გაწურეთ, შეიხილეთ კვირაში ერთხელ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში.

რეცეპტი № 323

ავიღოთ ერთი წილი კონიაკი, 4 წილი გაწურული ხახვის წვენი, 8 წილი ბირკაპას ფესვები, მოვსარშოთ ყველა ერთად და შევიხილოთ თმიან კანზე, შემოვიხვიოთ პირსახოცი ორი საათის განმავლობაში. ამის შემდეგ დავიბანოთ თავი. პროცედურა ჩავიტაროთ კვირაში ერთხელ.

რეცეპტი № 324

1 კვარცხის ბულს დაყუმატოთ 1 ს კოვში ზეითუნის ზეთი, ძალიან ცოტა მარილი და 40 გ კონიაკი - ნარევი კარგად ავთქვიფოთ და შევიხილოთ დაბანილ თმაში. თავი შევიკრათ პოლიეთილენით და ზეუიდან დავიფაროთ ცხელ წყალში დასველებული პირსახოცი. 30 წუთის შემდეგ ჩამოვიბანოთ თბილი წყლით. თმის გასაჯანსაღებლად საკმარისია 20 პროცედურა.

თ

თმის ღაავალებები

რეცეპტი № 325

ბაბუაწვერა-კოთსუჯის ძირსვენების ნარევი, თანაბარი პროპორციით ავიღოთ 6 სუფრის კოვზი, დავასხათ ერთი ლიტრი წყალი, ვადულოთ 15-20 წუთს, ვავაციოთ, დავტოვოთ თბილ ადვილას და შევიზილოთ თმის ძირებში კვირაში ორჯერ. ეს საშუალება კარგად ამავრებს და აჯანსალებს თმას.

რეცეპტი № 326

თავის ქავილისას, ქერტლის საწინააღმდეგოდ კარგი საშუალებაა 10 გრ არპის სის კუპრის 20 გრ. და 100 გრ სპირტის ნახავის შეხეღვა თავის დაბანამდე რამდენიმე საათით ადრე.

რეცეპტი № 327

100 გრ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 1/2 ლ თეთრი ძმარი. ადუღეთ 30 წუთი, გაცივების შემდეგ სიისე თმის ძირებში შეინსიღეთ.

რეცეპტი № 328

სვინას ბირჩების ნახარში იშვიათი საშუალებაა თმის ძირების გასამავრებლად. ვირჩებს აგროვებენ სექტემბერ-ოქტომბერში დამწიფებამდე, სუფრის კოვზ სვინას დაასხით მდულარე წყალი, აადუღეთ 30 წთ. გაცივებული შეინსიღეთ თმის ძირებში.

რეცეპტი № 329

თმის ძირების გასამავრებელად და ამოსაყვანად საუკეთესო საშუალებაა სუროს ფოთლების ნახარში. სუროს ფოთლების ნახარში უნდა შეიზილოთ ყოველდღე, სასურველია დილა-საღამოს.

0

# იეპოტენცია

რეცეპტი № 330

კოფეინი, წითელი მოცვის ფოთლები, წყლის ფიფაკა, კრანანა, გულყვითელა, ბაბუაწვერას ფესვები, ოსრასუმის ფესვები, შვიტა, ქრისტმისსლა, ასკილი - თანაბარი რაოდენობით. ნაკრებიდან იღებენ 10 გ ფხვნილს და 300 მლ მდუღარე წყალს ასხამენ. თავდახურული ჭურჭლით წყლის აბაზანაზე ს წუთს აცხელებენ, 2 საათს თბილ ადგილზე დგამენ. მიღებულ ნაყენს 4-5 ჯერზე სვამენ ერთ დღეში, ჭამის შემდეგ 30 წუთის გასვლისთანავე.

რეცეპტი № 331

თანაბარი რაოდენობით ავილოთ გულყვითელა, ოთხფურცელა, ჭინჭარი, ოროვანდის ფესვები, წიფვატურა, ოსრასუმის ფესვები, მრავალპარღვის ფესვები, გვირილა, კამის თესლი, შვიტა, ბებქონდარა, ქრისტმისსლა, სალბი, ასკილი.

ნაკრების ფხვნილიდან ავილოთ 12 გრამი და 0,5 ლ მდუღარე წყალი დავასხათ, ს წუთს თავდახურული ჭურჭლით წყლის აბაზანაზე გავაცხელოთ. 1,5 საათს გასაგრძელებლად ოთახის ტემპერატურაზე დავტოვოთ, გავწუროთ და მთელი ნაყენი 1 დღის განმავლობაში დავლიოთ 4-5 ჯერზე.

რეცეპტი № 332

ავილოთ ერთი ლიტრი ღვინო, ნახევარი ლიტრი არაყი, ნახევარი კგ შაქარი. ღვინო ჩავასხათ პატარა ქვაბში, დავაყაროთ შაქარი და ვადუღოთ ნელ ცეცხლზე. 10 წუთის შემდეგ დავასხათ არაყი, ვადმოვიღოთ და გავაციოთ. მივიღოთ 100 გ დღეში სამჯერ.

0

იმპოტენცია

რეცეპტი № 333

ნიახურის ვასუფთავებული ფესვი წვრილად დაჭერით, ჩაშუშეთ ცოტა კარაქში, დაუმატეთ ფქვილი და 1 ჯამი ხორცის მაგარი ბულიონი. როცა ნიახური გამზადდება, დაუმატეთ კპირცხის გული და ცოტა დანაყილი მუსკატის კაკალი. კერძი მიირთვით ცხელი. სუფრაზე მიტანის წინ მოაყარეთ დაჭრილი ნიახურის ფოთლები.

რეცეპტი № 334

ერთ ლიტრ ყურძნის არაყში 15 დღის განმავლობაში დაალბეთ 10 გრ ღარიჩინი, 20 გრ ლიმონის ქერქი, 15 გრ ქლიავი, 5 გრ ქინძი, ჯავზის კაკლის გარე ქერქი (ჩამოფხიკეთ დანით), 5 გრ ვანილი. სითხე ყოველდღე შეანჯღრიეთ.

ცალკე დაამზადეთ 1 კგ. დამწვარი შაქრის ფხვნილისა და 500 გრ წყლისაგან დამზადებული სიროფი. ორივე სითხე შეურიეთ ერთმანეთში. მიიღეთ ერთი ლიქიორის სირჩა სქესობრივი აქტის წინ.

რეცეპტი № 335

ავიღოთ 10 გრ ჩიტინოვიპას და 10 გრ სატაცურის ფესვების ფხვნილი. ავურიოთ ერთმანეთში და მივიღოთ დღის განმავლობაში, ჭამიდან ჭამამდე შუალედში, ნახევარი ჩაის კოვზი ფხვნილის სახით.

10 გრ ჩიტინოვიპა, 3 გრ კოჭა, 5 გრამი ძირ-ტკბილა ავურიოთ ერთმანეთში. მივიღოთ ფხვნილის სახით, ნახევარი ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ. მკურნალობის კურსია 20 დღე.



0

# იმპოტენცია

რეცეპტი № 336

სქესობრივ ფუნქციითა სტიმულირებისათვის შესაბამისად 5:1 შეურიეთ აბრეშუმას თესლები და ლიმონსურას კენკრა. მიიღეთ ერთი ჩაის კოვზი კვებათა შორის შუალედში დღეში სამჯერ.

რეცეპტი № 337

**პატაბალასას** 30 გრ დაქუცმაცებულ ფესვებს დაასხით 1 ლ ცივი წყალი. დააყენეთ 1 საათი, შემდეგ ადუღეთ 20 წუთი, გააჩერეთ 5 წუთი, გაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში (35 - 35,5 გრადუსის აბაზანა მიიღეთ ძილის წინ). მკურნალობის კურსი 12 - 14 აბაზანაა.

რეცეპტი № 338

2 ჩაის კოვზ **შაშბალასას** დაასხით 2 ჩაის ჭიქა გადადუღებული ცივი წყალი. დააყენეთ 8 საათი. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ორჯერ დღეში ჭამის წინ.

რეცეპტი № 339

აიღეთ თანაბარი რაოდენობით (წონით): **ალმის** წვენი, ახალი ბარაქი, ღორის მუცლის ქონი ან ბატის ქონი, ფუტკრის თაფლი, ასკილის ნაყოფის ფსენილი (დაფქვით ყავის საფუჯავში). ნარევი შეათბეთ, მაგრამ არ აადუღოთ. კარგად მოურიეთ და მჭიდროდ დაახურეთ თავი. შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილზე. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი ერთ ჭიქა ცხელ რძესთან ერთად სამჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

0

## ინსულტი

ინსულტი, ანუ ტვინის სისხლით მომარაგების მკვეთრი დარღვევა, სწრაფად განვითარებადი მდგომარეობაა, რომელიც დაკავშირებულია ჟანგბადის და საკვები ნივთიერებების არასაკმარის მიწოდებასთან ტვინის დაზიანებულ უბნებში. ასეთი მდგომარეობა შეიძლება წარმოიშვას თავის ტვინში სისხლის ჩაქცევის გამო, ან თრომბის საშუალებით ტვინის სისხლძარღვის დაცობით.

ინსულტის მიხეიანი მრავალი შეიძლება იყოს, უფრო ხშირად ეს არის პიპერტონული დაავადება და თავის ტვინის სისხლძარღვების ათეროსკლეროზი. ამ დაავადების დროს თავის ტვინის სისხლძარღვები განსაკუთრებით მგრძობიარეა ატმოსფერული წნევის, სტრესული ფაქტორების, გადაღლის მიმართ.

მეტად კარგ შემოქმედებას ახდენს ინსულტით დაავადებულზე მასაჟი **თაშლის** გამოყენებით კისრის, მხრების, ხერხემლის, გულმკერდის არის, კიდურების შეთბობით. ასეთი მასაჟი აუმჯობესებს და აძლიერებს სისხლის მიკროცირკულაციას თავისა და ხერხემლის ტვინში. პირველ სეანსზე აკეთებენ კისრის, მხრების და ხერხემლის მასაჟს. მეორე სეანსზე - ფენის მასაჟს ტერფიდან თეძომდე, შემდეგ ხელის მასაჟს მტევნიდან მხრამდე. მასაჟს იწყებენ რბილი, მოფერებითი მოძრაობით. შემდეგ იწყებენ რბილ დაწელას და ვიბრაციებს თითის წვერებით.

სხეულზე თაფლი დაიტანეთ წერტილებად. მასაჟისტის ხელების ქვეშ თაფლი თხელ ფენად ესმება განურებულ კანს, შედის მასში და აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას.

0

## ინსულტი

ინსულტის შემთხვევაში, თუ არ არის უკუჩვენება, სასარგებლოა მკურნალობის კურსის ჩატარება **ცოცხალი ფუტკრების** საშუალებით. ცოცხალი ფუტკრის გამოყენების ეფექტი უფრო დიდია, ვიდრე ფუტკრის შხამის პრეპარატების გამოყენებისას, რადგან შხამის შეგროვებისას ის შრება და 10-15 წუთის შემდეგ კარგავს აქროლად არომატულ ნივთიერებებს და ცხიმშეაყვების 25%-ს.

ფუტკრებს სვამენ სერხემალზე წელის, გულმკერდის არეში და კიდურებზე მიკროცირკულაციის გასაძლიერებლად, სისხლძარღვების გასათართობლად და თრომბების წარმოშობის წინააღმდეგ. სეანსის განმავლობაში კანზე სვამენ ერთ-ორ ფუტკარს 15-30 წუთით. ამ მეთოდის მიხედვით, პაციენტი იღებს 8-დან 14 კბენას.

- ავადმყოფი ქალი ლ. 71 წლის. საავადმყოფოში დაუსვევს დიაგნოზი "იშემიური ინსულტი მარცხენა ჰემისფეროში". მას ჰქონდა პარალიზებული მარჯვენა ფეხი და ხელი. საწოლიდან ადგომა არ შეეძლო სხვისი დახმარებითაც. რეაბილიტაცია დაიწყო გამოწერიდან 4 დღის შემდეგ, ზემოთ აღწერილი სქემით. მკურნალობის კურსის დროს ჩატარებული იყო 9 ნაკბენი 5-15 წუთის განმავლობაში. მესამე სეანსის შემდეგ ავადმყოფი ადგა, მეხუთე სეანსის შემდეგ დაიბრუნებულად გაიარა ოთახში დაახლოებით 10 მეტრი, მეშვიდე სეანსის შემდეგ შეძლო სახლიდან გასვლა.

- ავადმყოფი ქალი ს. 68 წლის. გადაიტანა ორი ინსულტი. მას ჰქონდა პარალიზებული ფეხი და ხელი. ხანგრძლივი წოლის შედეგად დაუსუსტდა ზურგის კუნთები. ჩაუტარდა 10 სეანსი. მკურნალობის ერთი კურსის დროს დაასვეს 24 ცოცხალი ფუტკარი. კბენა გრძელდებოდა 30 წუთამდე. ავადმყოფი ადგა მეხუთე სეანსის შემდეგ, მეშვიდე დღის შემდეგ შეძლო სიარული.

3

კანის სოკოვანი ღაავადება

რეცეპტი № 342

15 გ კაკლის ფოთოლი, 15 გ ორკბილა, 20 გ სამფორა იის ფოთოლი, 10 გ ოროვანდის ძირები, 10 გ ჭინჭრის ყვავილი, 10 გ ფასმანდუკი, 10 გ შავი მოცხარის ფოთოლი, 15 გ მარწყვის ფოთოლი. ამ ნაკრებს (20 გ) დაასხით 1 ლ წყალი და ადუღეთ 10 წუთი ნელ ცეცხლზე. ერთი ღვინის ჭიქა ნახარში მიირთვით საათში ერთსეულ (დასლოებით 30 გ).

რეცეპტი № 343

კანის სოკოვანი დაზიანება ყველაზე ხშირად ხდება ხელის მტევენებსა და ფეხის ტერფებზე. მოადუღეთ მაგარი ქაშა, ოდნავ შეაგრილეთ და ყოველდღიურად ჩაყავით მასში ხელის მტევენები და ფეხის ტერფები.

რეცეპტი № 344

ერთი მუჭა, 100 გრ კაკლის ფოთოლი ჩავართ 3 ლ ადუღებულ წყალში. როდესაც შეგრილდება, გაიკეთთ აბაზანები. ასე გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ. პროცედურა ჩაატარეთ დღეში ერთსეულ, საღამოს. ფეხი არ უნდა შევიმშრალეთ.

რეცეპტი № 345

სოკოვანი დაავადებით დაზიანებულ კანში უნდა შევიზილოთ მანღარინის წვენი. შესანიშნავ შედეგს იძლევა ლიმონის წვენის კომპრესი ან შეხელება.

ბ

**კანის ღაავალებები**

რეცეპტი № 346

კანის ანთების დროს: **სმობლის კური** დააქუცმაცეთ, შეურიეთ წყალს, დაუმატეთ **თაფლი** მანამდე, სანამ არ მიიღებთ ფაფისებურ მასას. ნარევი დაიდეთ მტკივან ადგილზე 15-20 წუთით 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 347

კანის ჩირქოვანი დაავადებების დროს: შეურიეთ ერომანეთს 20-20 გ **მარწმვისა და კაკლის ფოთლები, ორკბილა და სამფერი ია.** 50 გ ნარევს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 5-6-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 348

კანის გამონაყარი ჩნდება გარდამავალ ასაკში. მათ სალიკვიდაციოთ დილა-სადამოს დაიბანეთ პირი თბილი **მარილწყალით**. მარილი „გამოიწოვს“ ჯირკვლებიდან იმას, რამაც ანთება გამოიწვია. თუ გამონაყარი სახის გარდა ტანზეც არის, მიიღეთ მარილიანი აბაზანა.

რეცეპტი № 349

კანის ქავილისას **ფარსმანღუპის ან მრავალპარღვას** გარეცხილი ფოთლები დავიფინოთ ქავილის ადგილზე. ქავილი შეწყდება.

3

## კატარი - კუჭის

**ვაჭლით მკურნალობა** - ამ საშუალებით ერთმა გერმანელმა ფერმერმა კუჭის კატარით გაწამებული მრავალი ათასი ადამიანი განკურნა.

მკურნალობა ტარდება მხოლოდ და მხოლოდ ვაჭლით. თუმცა ყველა სასუნთქის ვაჭლი არ გამოდგება. იდეალურ სასუნთქს წარმოადგენს მწვანე ვაჭლი.

ვაჭლით ორი ვაჭლი და გახეხეთ, მიღებული ფაფა დაუყოვნებლივ შეჭამეთ, რადგან იგი ძალზე სწრაფად მჟავდება და შავდება. ვაჭლის გული კი თესლებთან ერთად გადაყარეთ.

მწვანე, მიშვებული კატარის შემთხვევაში ვაჭლის მიღებამდე და მიღებიდან ხუთი საათის განმავლობაში ნურაფერს შეჭამთ და დალევთ. თუ კატარი განსაკუთრებით მწვანე არ არის და მიშვებული, საჭმლის მიღებისაგან თავის შეკავება 4 საათამდე შეამცირეთ. მკურნალობის ბოლოს კი, როცა ავადმყოფობა უკან დაიხვეს, ჭამისაგან თავის შეკავება შეიძლება 3 საათამდე დავიყვანოთ.

ვაჭლი უნდა მიიღოთ დილით ადრე, რომ დაახლოებით 11 საათზე ისაუზმოთ. ძილის წინ მისი ჭამა არ არის რეკომენდებული - მუცლის შებერვა შეგაწუხებთ.

ვაჭლით მკურნალობის შედეგად ავადმყოფს უჩნდება მადა, უსუფთავდება ენა. მკურნალობა აღადგენს კუჭის მჟავიანობასაც.

ვაჭლით მკურნალობის კურსი მთელ თვეს გრძელდება. მეორე თვეს შეგიძლიათ ის მხოლოდ კვირაში სამჯერ მიიღოთ, მესამე თვეს - ერთხელ.

ბ

ბატარი - ზედა სასუნთქი გზების

რეცეპტი № 351

გაცივებისა და ზემო სასუნთქი გზების ანთების დროს უებარ წამლად ითვლება შოლოს მურაბა. კარგ ოფლმდენ საშუალებად ითვლება უოლოს ფოთლებისა და რტოების ნახარშის საფენი, ამისათვის ფოთლებსა და რტოებს დაასხით ქაფქაფა მდულარე წყალი. გააგრილეთ. მიიღეთ ძილის წინ.

რეცეპტი № 352

აიღეთ 15 გრამი სამკურნალო ტუსტის ძირიბი, დაასხით ნახევარი ლიტრი ცივი წყალი და დააყოვნეთ 2/4 საათი. დალიეთ დღეში 4-5-ჯერ დესერტის კოფხით.

რეცეპტი № 353

შავი ბოლოკი გათაღეთ, დაჭერით, დააყარეთ შაქარი და შედგით ორი საათის განმავლობაში აერლუმელში. ნაზავი გააციეთ და ჩაასხით ბოთლში. შეინახეთ გრილ ადგილას. ხმარების წინ შეათბეთ და მიიღეთ ჩ/კოფხით 5-6-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 354

5-6 კბილი ნიორი გაფრცქვენით, წვრილად დანაყუთ. გახსნით ერთ ჭიქა რბეში. აადუღეთ და გააციეთ. მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე ჩაის კოფხით.

კ

# კბილის ტკივილი

რეცეპტი № 355

თუ კბილში ღია ღრუა, გაამწადეთ პაწია ბამბის ბურთულა, დაასველეთ **ტკივილგამაყუჩებელი წვეთებით ან „ლიენტას“** წვეთებით. ჩაიდეთ ბურთულა კბილის ღრუში, ტკივილი უნდა შევიწერდეთ. მიწანშეწონილია ყოველ 5-10 წუთში წაპლიანი ბამბის შეცვლა მანამდე, სანამ ტკივილი სულ არ გაჩერდება.

თუ კბილის წვეთები არა გაქვთ, მისი შეცვლა შეიძლება **პატაბალანას ნაყენით, ქაფურის სპირტით, იოდის 5% -იანი ნაყენით.**

რეცეპტი № 356

ტკივილი შეიძლება აღმოცენდეს ინფექციის მოხვედრისას ან ანთების განვითარების შედეგად. ამ შემთხვევაში საქაროა მოამწადოთ **საჭმელი სოლის ხსნარი**, წყალი ოთახის ტემპერატურის უნდა იყოს. სოდის ნაცვლად გამოსავლებად შეიძლება გამოიყენოთ **სუფრის მარილის ან კალიუმის პერმანგანატის ხსნარი.**

რეცეპტი № 357

**ნივრის ღა ხახვის** თანაბარი რაოდენობიდან მოამწადეთ ფაფა, დაუმატეთ მარილის მწიკვი. საქმლის ნარჩენებიდან გათავისუფლებულ (გამოვლების გზით) კბილის ღრუში ჩადეთ მიღებული ნარევი და შემოდან დაიდეთ ბამბის ბურთულა.

რეცეპტი № 358

გამოივლეთ პირი, ლოყასა და ღრძილებს შორის მოითავსეთ **ლინდბელის** ნაჭერი. ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, რომლებიც პროპოლისში შედიან, ფლობენ ძლიერ ანთების საწინააღმდეგო და ტკივილდამაყუჩებელ თვისებებს.



ბ

# კბილის ტკივილი

რეცეპტი № 359

თუ კბილი მარცხნივ გტკივათ, გაჭრილი ნიპრის კბილი დაიდეთ მარჯვენა ხელის მტკევანთან იმ ადგილზე, სადაც პულსი ისინჯება (ნიორს უნდა დაუფინოთ მარლა). დაიმაგრეთ ლეიკობლასტით, ან ბინტით. თუ კბილი მარჯვნივ გტკივათ, ნიორი ფიქსირდება მარცხენა ხელის მტკევანთან.

რეცეპტი № 360

დააყენეთ საღბი და თბილი (არა ცხელი) ნაყენი გამოივლეთ მტკივან ადგილზე. შეეცადეთ ნახარში რაც შეიძლება მეტხანს გაიჩეროთ პირში. გაციებული ნაყენი უნდა შეიცვალოს ახლით. ეს საკმაოდ ხშირად უნდა გააკეთოთ, 4-5-ჯერ ერთი საათის განმავლობაში. ტკივილი, როგორც წესი, გაჩერდება.

რეცეპტი № 361

გამოივლეთ მკპალიპტის ნახარში და გაიჩერეთ პირში ხანგრძლივად (1 სუფრის კოფ ღაქუც-მაცებულ ფოთოლს დაასხით ერთი ჭიქა წყალი, ვადულოთ 5 წუთი).

რეცეპტი № 362

ღორის ქონის ნაჭერი - ნედლი ან მარილისაგან გასუფთავებული და წყალში გარეცხილი, ჩავიდოთ მტკივან კბილთან ღრძილსა და ლოყას შორის 15-20 წუთით.

რეცეპტი № 363

ყურში, რომელ მხარესაც კბილი გვტკივა, ჩაიდეთ მრავალპარღვას ფესვი. ტკივილი ნახევარ სათში უნდა დაწყნარდეს.

ბ

**კბილის ტკივილი**

რეცეპტი № 364

სოჭის ზეთში დასველებული ბამბა დაიდეთ მტკივან კბილზე და გაიჩერეთ 15-20 წუთი კბილის ერთ მხარეს, შემდეგ გადაიტანეთ მეორე მხარეზე. ტკივილი საგრძნობლად შემცირდება. 1,5-2 საათის შემდეგ შეიძლება პროცედურის გამეორება.

რეცეპტი № 365

დანაყეთ 2-3 მინაპი. მიღებული მინაყის ზეთი ბამბიანი ტამპონით დაიდეთ მტკივან კბილზე.

რეცეპტი № 366

კბილის ტკივილით გამოწვეული ტანჯვის შესამცირებლად საჭიროა 2-3 წუთის განმავლობაში ინტენსიურად იაროთ ფოსფორპლაქსზელი ბალსამი. სახლის პირობებში საკმარისია აბაზანაში ჩაასხათ ცივი წყალი კოჭებაძე და მასში შეასრულოთ ფისიკური ვარჯიში, რომელსაც „ადგილზე სიარული“ ეწოდება.

რეცეპტი № 367

კბილის ტკივილის დროს სტომატოლოგთან ვიზიტამდე პირში ჩაიბუბეთ ცივი წყალი და გააჩერეთ მტკივან კბილთან. თანდათან დაუმატეთ თაფლი. 15-20 წუთის შემდეგ ტკივილი გაქრება.

რეცეპტი № 368

გერმანელი ექიმები კბილის ტკივილისას უცნაურ საშუალებებს გვთავაზობენ, კერძოდ ჩამუსვლას. ისინი ამტკიცებენ, რომ ჩაჯდომა უფრო ეფექტურად და სწრაფად ხსნის ტკივილს.

კ

### კბილის ტკივილი

რეცეპტი № 369

კბილის ქვეშა ფლიუზისას, შესიების და ღრძილის დაჩირქებისას პატარა მომინანქრებული ქვაბის ფსკერზე ასხამენ თხელ ფენად **თაშლს**, ჯობია ცაცხვის. იღებენ ძველ, **დაშანბებულ ლურსმანს**. ნუ გაწმენდავთ ჟანგისაგან, გაავარვარეთ სიწითლეძე და ჩადეთ თაფლში. ლურსმანის გარშემო წარმოიქმნება შავი ნივთიერება, ფისის მსგავსი, რომელიც უნდა წაისვათ ღრძილზე, ძირითადად, ძილის წინ. დაჩირქება ჩვეულებრივ სწრაფად სკდება. შესიება ქრება. არ დაგავიწყდეთ: ლურსმანი ძველი უნდა იყოს და ჟანგიანი. ამ პირობას მთავარი როლი ენიჭება, ამიტომ გახურებისას ჟანგი უნდა შეინარჩუნოთ.

რეცეპტი № 370

პატარა თინის ქოთანში ჩაასხით ერთი ჭიქა კარგი **ღვინო**. დაუმატეთ ცოტა **საღბი**, **როზმარინი** და **წითელი მოცვი**. ყველაფერი ეს ერთი-ორჯერ წამოადუღეთ. მიღებული ხსნარით, რაც შეიძლება ცხელით, გამოივლეთ პირის ღრუ. ცოტა ხანს გაისერეთ და გადმოღვარეთ. კბილის ტკივილი მაშინვე გაგინერდებათ. მაგრამ ეფექტის გასაძლიერებლად და საერთოდ კბილების გასამაგრებლად სამჯერ ან ოთხჯერ გამოივლეთ იგი ძილის წინ სამი დღის განმავლობაში. ამ ხსნარით პირის ღრუს გამოვლება წელიწადში 3-4-ჯერ იცავს კბილებს დაშლისაგან.

რეცეპტი № 371

აიღეთ **შავი პურის** რბილობი და დაღეჭეთ იგი **ნიპრის** კბილთან ერთად. მიღებული წებოვანი მასა დაიდეთ მტკივან კბილზე და მის გარშემო.

კ

## კბილის ტკივილი

რეცეპტი № 372

- შეკარით ცერი, სახვენებელი და შუა თითი, დაიჭირეთ საფეთქელზე ტკივილის შეგრძნებამდე 40-60 წამი. გაიმეორეთ 2-3-ჯერ.

- ხელის თითები ერთად შეაერთეთ და ბალიშით მიიდეთ მტკივან ადგილზე. გექროთ ასე, სანამ ტკივილი არ გაგივლით.

- ცერა თითი დააჭირეთ საძილე არტერიას ქვედა ყბის ქვეშ მტკივანი კბილის მხარეზე. გექროთ ასე. ტკივილის გასვლამდე.

- მტკივანი ადგილის გარშემო ხელით მოხაზეთ "0". ქვედა ყბის სახსარში დაიდეთ ხელის მტევანი.

- მარჯვენა ხელის უსახელო თითი ლოყიდან დაიჭირეთ მტკივანი კბილის ღრძილზე. ტკივილი გაივლის.

- რომელ მხარესაც კბილი გტკივათ, იმ ხელის საჩვენებელი თითის ფრჩხილის ფირფრტის გარე მხარეზე 4-5 წუთი დაიჭირეთ ხელი.

რეცეპტი № 373

კბილის ტკივილისას **ბამბის ტამპონი** დაასველეთ **ოლეკალონით**, **არყით** ან **სპირტით**, ჩაიდეთ ყურში იმ მხარეს, საითაც კბილი გტკივათ და დაწექით მასზე თბილ ლოგინში. 10-15 წუთში ტკივილი გაგივლით.

რეცეპტი № 374

**კატაბალასას** ფოთლები ან მათგან დამზადებული ფხვნილი მოითავსეთ მტკივან კბილსა და ლოყას შორის. 2-3 წუთის შემდეგ ყველაზე აუტანელი ტკივილიც კი ქრება.

ბ

### კენჭოვანი ღაავალებები

რეცეპტი № 375

#### ღვიძლში და თირკმელში კენჭების არსებობის შემთხვევაში

დაამზადეთ შემდეგი საშუალება: ხორცსაკეპში გაა-  
ტარეთ 1 ჩაის ჭიქა ტანაშის ტიხლი. შეურიეთ 3 ჩაის  
ჭიქა უმი რძე და მოადუღეთ ისე, რომ დადგეს 1 ჭიქაზე.  
ცხელ-ცხელივე გაწურეთ და მიიღეთ უხშოზე 1-ჯერ დღეში  
1 ჩაის ჭიქა 5 დღის განმავლობაში. 10 დღის შემდეგ  
პროცედურა კვლავ გაიმეორეთ. მკურნალობის პერიოდში  
ნუ მიიღებთ ცხარე საჭმელებს. მოსალოდნელია ტკივილები  
ღვიძლის არეში, მაგრამ უნდა მოითმინოთ. მკურნალობა  
გაიმეორეთ სისტემატიურად, ვიდრე კენჭები არ დაიშლება  
და სიამეს არ იგრძნობთ.

რეცეპტი № 376

#### ნაღვლის და შარლის ბუშტში კენჭების დასაშლელი საშუალება

აიღეთ რამდენიმე თავი ჭარხალი, გათაღეთ. წყა-  
ლი გადაავლეთ და მოხარშეთ, ხარშვა გააგრძელეთ მანამ,  
სანამ ხარევი ვაჟინის სახეს არ მიიღებს. მიიღეთ 3-4 ჭიქა  
3-ჯერ დღეში.  
- ასევე ეფექტურია უმი ჭარხლის წყენის მიღება - ქვეები  
(კენჭები) უმტკივნეულოდ იშლება.

რეცეპტი № 377

ასფურცელა (ყვავილები) - 10 გრ, შვიტა - 10  
გრ, ყანის ბირბა - 20 გრ, წითელი მოცვის ფოთლები  
- 20 გრ, კოთხუჯი (ძირები) - 20 გრ, ჭანბა (ძირები)  
- 20 გრ. 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი,  
გააჩერეთ 1-1,5 საათი, გაწურეთ, მიიღეთ დილით, საუზმის  
დროს და საღამოს 1 ჭიქა შარდკენჭოვანი და ნაღველ-  
კენჭოვანი დაავადებების დროს.

3

# კენჭოვანი ღაავალებები

როგორ ღაავალოთ თირაქელების, შარღისა და ნაღვლის ბუზტის კენჭაბი

24 საათი იმომშილეთ, მხოლოდ წყალი დალიეთ. 23 საათის ვავლის შემდეგ აუცილებელია ოყნის გაკეთება. 1 საათის შემდეგ დალიეთ 1 ჭიქა ზეთისსილის ზეთი, იმ წუთშივე დალიეთ 1 ჭიქა გრეიფრუტის წვენი. ამის შემდეგ ჩვეულებრივად გულისრევას იგრძნობთ. რათა პირღებინება თავიდან აიცილოთ, დაწეკით და წუწნეთ ლიმონი. წყლის დაღევა აკრძალულია. აუტანელი წყურვილის შემთხვევაში დალიეთ 1 ყლუპი მარილიანი წყალი.

ზეთისსილის ზეთის და გრეიფრუტის წვენის მიღებიდან 1 წუთის ვავლის შემდეგ მიიღეთ სასაქმებელი საშუალება - ინგლისური მარილი. 1 წუთის შემდეგ (ან სურვილის მიხედვით) შეიძლება წყლის დაღევა. მაგრამ, შიმშილობა ისევ გააგრძელეთ. 1 დღე-ღამის შემდეგ ისევ დალიეთ 1 ჭიქა ზეთისსილის ზეთი, მაშინვე - 1 ჭიქა გრეიფრუტის წვენიც და ისევ გაიმეორეთ გუშინდელი პროცედურა. როცა კუჭი გაიწმინდება, დააკვირდით, გამოდის თუ არა კენჭები. ისინი ტივტივებენ შარღში და მომწვანო, მოყავისფრო ან კრემისფერია. შარღის ვაცივებისას კენჭები ძირზე დაიღეკება.

შიმშილი, ზეთისსილის ზეთის და გრეიფრუტის წვენის მიღება გააგრძელეთ მანამ, სანამ ყველა კენჭი არ დაიშლება. არცთუ ისე იშვიათია შემთხვევები, როცა ყველა კენჭის დასაშლელად საჭიროა ამ წამლის დაღევა 5-ს, ზოგჯერ კი 7 დღის განმავლობაში. უნდა იცოდეთ, რომ შეიძლება გაეიჩნდეთ ძლიერი ტკივილები.

მკურნალობის დაწყებისთანავე აუცილებლად გაიკეთეთ რენტგენოგრაფია, რათა ზუსტად იცოდეთ კენჭების ზომა, რაოდენობა და ადგილმდებარეობა. მკურნალობის კურსის დამთავრების შემდეგაც გადაიღეთ რენტგენი, რათა დარწმუნდეთ კენჭების არარსებობაში.

რომანოვი ი. 378

კ

# კენჭოვანი ღაავალებები

როცმპტი № 379

ძირატბილა - 10 გრ, ოროვანდის ძირაბი - 15 გრ, ბაბუაწვიპრას ძირაბი - 10 გრ, სავონას ძირაბი - 30 გრ. 1 სუფრის კოფხს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ხარშეთ 15 წუთი. საუნების მაგივრად დალიეთ 2 ჭიქა.

როცმპტი № 380

თირკმელებში კენჭების დასაშლელად ძველი დროიდან გამოიყენება **თაფლი**. 1 ჭიქა თაფლი, 1 სუფრის კოფხი დაფქული კროსნაჯის ფესვები გააცხელეთ ორთქლზე 15 წუთის განმავლობაში. კარგად აურიეთ. მიიღეთ 1 ჩაის კოფხი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

როცმპტი № 381

ენდრო - 30 გრ, ფუნის ეპალი - 20 გრ, სელის თასლი - 50 გრ, 2 სუფრის კოფხს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, დააყენეთ 10 საათი, ადუღეთ 5 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა ძილის წინ.

როცმპტი № 382

3-4 კვირის განმავლობაში მიიღეთ ახლადგაწურული **წყლის წიწმბატის წყანი** 1 ჩაის კოფხი 3-ჯერ დღეში.

როცმპტი № 383

არყის სის ფოთლები, დიდგულას ყვავილები, სელის თესლი, ოსრანსუში, ასპილის ნაყოფი, ტყის მარწყვის ფოთლები - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ დაქუცმაცებულ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდულარე წყალი. ადუღეთ 3 წუთი, სითბოში დააყენეთ 1 საათი. გაწურეთ. თბილ-თბილი მიიღეთ 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

3

**პიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა**

რეკომენდებული № 384

**მწვანე ჩაი** ყველაზე იაფი და მოხერხებული საშუალებაა კიბოს მრავალი ნაირსახეობის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის. მრავალჯერადი ცდით დამტკიცდა, რომ მწვანე ჩაის აქვს უნარი დაიცვას დღეილი, ფილტვები, კუჭი და კანიც კი ამ ავადმსენებული უბედურებისგან. კიბოსაგან დასაცავად დღეში 5-10 ფინჯანი მწვანე ჩაი უნდა დავლიოთ.

რეკომენდებული № 385

საჭიროა შევავროვოთ (ამოვთხაროთ) ერთი ქიქა წვიმის წითელი ჭიაცხლები. აუცილთ ერთი ლიტრი მაგარი არაყი, დაგასხათ ქიაცხლებს და მზის შუქზე გაკანეროთ 7 დღე-ღამე, შემდეგ გაფილტროთ და დავლიოთ თითო სუფურის კოვხი სამჯერ დღეში საკვების მიღების წინ ნახევარი საათით ადრე, 10 დღე ზედისეფ. ხუთი დღე შევისვენოთ და გაკიმეოროთ. ასე სრულ გამოჯანმრთელებაძღე ამავე ინტერვალთ.

რეკომენდებული № 386

ჩინელი ბერები ავადმყოფის წინ და უკან დგამენ სპილენძის ღისპოებს, გარედან ცეცხლს აჩაღებენ და კარგად ახურებენ ადამიანს (42-43 გრადუსამდე). ასმევენ ვაშლის წვენს ან მარილხსნარს, თაფზე კი სველ პირსახოცს ადებენ. ამგვარად “გამოწვავენ” კიბოს.

რეკომენდებული № 387

ამერიკელი ექიმები ერთი ხელიდან იღებენ სისხლს, ათბობენ მას 42-43 გრადუსამდე და შეჰყავთ მეორე ხელის ვენაში. ისინი თვლიან, რომ ეს მეთოდი მეტად ეფექტურია კიბოსთან საბრძოლველად.



კ

კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა

რეცეპტი № 388

კუჭის მიშვებული კიბოს შემთხვევაში ამზადებენ ალოეს წვენი და კონიაკის პრეპარატს. ალოეს ფოთლებს იღებენ მცენარიდან, რომლის ასაკიც სამ წელზე ნაკლები არ უნდა იყოს, აჩერებენ 10-12 დღე ბნელ ადგილას 6-8 გრადუს ტემპერატურაზე, რის შემდეგაც აქუსტაცებენ და წურავენ. 0,5 ლ კონიაკზე იღებენ 2 სადილის კოვზ ალოეს წვენს. ცალკე ამზადებენ ბპრანის ფოთლების ნაყენს. გერანის სამ ნედლ ფოთოლს ასხამენ სამი სადილის კოვზ მდულარეს, მჭიდროდ ახურავენ ჭურჭელს და დგამენ რვა საათით ცხელ, მაგრამ არა მდულარე წყლის აბაზანაზე. შემდეგ ნაყენს წურავენ, ასხამენ კონიაკში, რომელშიც უკვე შერეულია ალოეს წვენი და ამ ნარევის უმატებენ სამ წვეთ 5%-იან ილიქის ნაყენს. ყველა პროპორცია მკაცრად უნდა იქნას დაცული.

პრეპარატს იღებენ თითო სადილის კოვზის ოდენობით ორჯერ დღეში მშიერზე - დილით და საღამოს. რამდენიმე დღის შემდეგ შეიძლება გაჩნდეს ტკივილები, განსაკუთრებით ღამის საათებში, მაგრამ ცოტა ხანში ტკივილები გაქრება. ეს გამოჯანმრთელების დაწყებისათვის დამახასიათებელი ნიშანია.

რეცეპტი № 389

ძირტბილას ერთ სადილის კოვზ დაქუსტაცებულ ძირებს დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, დატოვეთ 30 წუთი და შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ ორი სუფრის კოვზი დღეში ორჯერ ჭამის წინ ერთი კვირის განმავლობაში. პერიოდულად გაიმეორეთ ეს კურსი.

კ

კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა

რეცეპტი № 390

სარძევე ჯირკვლისა და საშვილოსნოს კიბოს განკურნება გომბეშოს დახმარებით

ცოცხალი გომბეშო ამოავლეთ თიხაში (უმჯობესია თეთრ თიხაში), რათა უმოძრაო გახადოთ იგი. მიიღებთ თიხის გორგალს. შექმდეგ შედეგ იგი აერღეშელში და გამოწვით შანამდე, სანამ თიხა თვითონ არ დაიწყებს ჩამოცვენას. გულმოდგინედ გაასუფთავეთ გომბეშო თიხისაგან, დაუქვით წმინდად და დანის წვერით მიიღეთ სამჯერ დღეში ქამამდე 20 წუთით ადრე, დააყოლეთ მცირე რაოდენობის ანადრულია გაცეიებული წყალი. დაუქული გომბეშოს ფსენილს ჩეულებრივ მოყავისფრო ფერი აქვს და ოდნავ მომწარო გემო. გომბეშოების რაოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს ხუთ ცალს წელიწადში. ყოველი მკურნალობის შემდეგ უნდა შევისვენოთ ათი დღე.

**სხვა სერსი:** ცოცხალი გომბეშო მოათავსეთ გაუმჭვირვალე მინის ქურქელში, დაასხით 500 გრ არაყი. კოვსით დაიჭირეთ გომბეშო, სანამ იგი მოძრაობას არ შეწყვეტს. დადგით ბნელ ადგილას ოთახის ტემპერატურასზე 12 დღე, რის შემდეგაც გომბეშო გადააგდეთ.

ნაყენი მიიღეთ სამჯერ დღეში ქამამდე 20 წუთით ადრე. პირველი ოთხი დღე თითო ჩაის კოვსი, მესუთე და სხვა დანარჩენ დღეებში - თითო სადილის კოვსი.

წლის განმავლობაში შეიძლება დაილიოს ოთხი ბოთლი თითო თვის შესვენებით. ასეთივე მკურნალობა შეიძლება გაიმეოროთ შემდეგ წელსაც.

თუ აკადემიოფი ცუდად იტანს ალკოჰოლს, ნაყენის მიღება შეიძლება შევამცროთ დღეში ორჯერამდე, სანახევროდ განუასაკოთ გადაადრელებული წყლით, ხოლო ღამ-ღამობით სიმსივნის ადგილი კვირაში სამჯერ შევიწითლოთ ნაყენით.

3

კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა

კონიო - სასწაულმოქმედი მცენარე,  
რომელითაც კიბოს მკურნალობენ

კონიო ამცირებს ორგანიზმის ინტოქსიკაციას, რამაც გამოიწვია იმუნიტეტის დაქვეითება და სისხლძარღვთა სისტემის დაზიანება. კონიო აღიზიანებს უჯრედს და ახდენს ორგანიზმის პროვოცირებას იმუნიტეტის გამოსამუშავებლად, რაც საშუალებას აძლევს ორგანიზმს შემდგომში დამოუკიდებლად ებრძოდეს დაავადებას.

აიღეთ ორი ქურჭელი: პირველი - ნახევარლიტრიანი ქილა, რომელშიც დააქუცმაცეთ თანაყვავილედ და დაუმატეთ ცოტა ახალგაზრდა ფოთლები. როდესაც ქილას ნახევრამდე შეავსებთ, გადაიღეთ სამლიტრიანი ქილაში და დაასხით 0,5 ლ. არაყი, შეანჯღრიეთ, რათა ნედლეული არყით დასველდეს. ამ გზით შეავსეთ სამლიტრიანი ქილა ნახევრამდე და შემდეგ ბოლომდე დაასხით არაყი, პოლიეთილენის სახურავით მჭიდროდ დაუცავით თავი და ჰერმეტიკულად თავმოკრული ქურჭელი დადგით გრილ ადგილზე 10 დღე.

პრეპარატი მზადაა. საჭირო რაოდენობის ნაყენი გადაასხით სხვა ქურჭელში, დაახურეთ და მოათავეთ მაცივარში. დილით, უნძოზე, ჭამამდე ერთი საათით ადრე დალიეთ ხსნარი: პირველ დღეს - ერთი წვეთი 0,5 ჭიქა წყალზე, შემდეგ ყოველ დღეს დაუმატეთ თითო წვეთი 40 წვეთამდე. შემდეგ შეამცირეთ წვეთების რაოდენობა და ისევ ერთ წვეთს დაუბრუნდით. ციკლი შეიძლება გაიმეოროთ ორჯერ ან სამჯერ.

რეცეპტი № 391

3

პიბო - პროზილაქტიკა და მკურნალობა

ნავთიმო მკურნალობა

ნავთის მიღება შეიძლება დავიწყოთ ერთი წვეთიდან და ავიდეთ 20 წვეთამდე ყოველდღიურად და შემდეგ ისევ შევაძვიროთ 1 წვეთამდე. ან სვამენ 15 წვეთს დღეში სამჯერ ერთი თვის განმავლობაში ათდღიანი შესვენებით. ან ნავთს სვამენ 7 ჩაის კოვზს დღილით ჭამამდე 18 დღის განმავლობაში. შემდეგ 10 დღე ისვენებენ და კვლავ სვამენ 1 ჩაის კოვზს. კურსი შეიძლება გავაგრძელოთ ერთი თვის შემდეგ, მხოლოდ იმ პირობით, თუ ღვიძლმა არ შეგაწუხათ.

იმ პაციენტებმა, რომლებიც პირველად ვერ ღებულობდნენ ნავთს სუფთა სახით, მკურნალობა უნდა დაიწყონ შემდეგნაირად: ნავთის 1-2 წვეთი გასსნან ანადუღარ წყალში და დალიონ დღეში სამჯერ ჭამის შემდეგ. მკურნალობის კურსი აუცილებელია გავაგრძელოთ საშუალოდ 1 თვის განმავლობაში. შემდეგ უნდა შევისვენოთ. აუცილებლობის შემთხვევაში მკურნალობას აგრძელებენ.

სამკურნალო ნავთის დამზადების წესი

უძჯობესია იხმაროთ სააგიაციო ნავთი, მაგრამ შეიძლება ჩვეულებრივი ნავთის გაწმენდაც. აიღეთ ნახევარი ლიტრი ნავთი, გაფილტვრეთ ბამბასა და მარლაში, ჩაასხით ფართოყელიან მინაში (რძის ბოთლი) ან მომინანქრებულ ქურქელში, ჩაყარეთ სამი სუყურის კოვზი მაღალი ხარისხის მარილი, მოათავსეთ სადგამზე დიდ ქურქელში, რომელიც უნდა გაავსოთ ცივი წყლით, შედგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე. დუღილის მომენტიდან წყალი საათნახევარი უნდა ადუღოთ, ისე, რომ ნავთის ქურქელი თავლია იყოს. დუღილის შემდეგ ნავთი ნახევარ ლიტრაზე ნაკლები დარჩება. მარილი ფსკერზე დაილექება, შეიწოვს რა ორგანისმისთვის უკარგის ნივთიერებებს. გაწმენდილი ნავთი ფრთხილად გადაწურეთ და იხმარეთ.

რეცეპტი № 392

ბ

ბიბო - პრეფილაქტიკა და მეურნალობა

რუსი საღვსური მეურნალის  
ნიკოლოზ შემენკოს მიერ  
შეშუშავებული ბიბოს მეურნალობის  
შართოდ გავრცელებული საშუალება

ჭიქაში კოვსით ათქვიფეთ 30-40 მლ არარაფინირებულ  
ლი, მკვეთრი სუნის არქონე და არცთუ ისე მუქი ფერის  
მსესუმსირის სეთი ერთგვაროვანი მასის მიღებად (საკ-  
მარისია ნახევარი წუთი). შეიძლება გამოიყენოთ 15-20 მლ  
მსესუმსირის და აძღენივე სელის სეთი. დაუმატეთ 30-40  
მლ. არაყი (შეიძლება 95% -იანი სპირტის განსავება ანა-  
დუღარი წყლით, პროპორციით 2:3, მოცულობის მიხედ-  
ვით) და მაშინვე დალიეთ, სანამ ნარევი ფრაქციებად არ  
დაიშლება. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმას,  
რომ მოცემულ პროპორციაში არაყი შეიძლება იყოს ნაკ-  
ლები, მაგრამ არაერთარ შემთხვევაში - მეტი.

ეს წამალი უნდა მიიღოთ დღეში სამჯერ, ჭამამდე 15-  
20 წუთით ადრე, ათი დღის განმავლობაში. შემდეგი 5 დღე  
დაისვენეთ. მკურნალობის კურსი 3-5 დეკადაა, ხუთ-ხუთ  
დღიანი შესვენებებით. 3-4 კვირის შემდეგ, მკურნალობა  
შეიძლება განსეორდეს და ა. შ. სრულ განკურნებამდე.  
ქლიერ დასუსტებულ, კიბოს მძიმე ფორმის მქონე ავადმყო-  
ფებისათვის რეკომენდებულია წამლის მიღება სამ-სამი  
დეკადის განმავლობაში. მათ შორის, სამ-სამ კვირიანი შეს-  
ვენებებით.

წამლისათვის რაიმე საჭმლის ან სასმელის მიყოლება  
კატეგორიულად იკრძალება. მკურნალობის მთელი კურსის  
განმავლობაში და მკურნალობის შემდეგ, მინიმუმ ერთი  
წელი არ შეიძლება არც ერთი წვეთი ალკოჰოლის მიღება  
(ცხადია, წამალი არ ითვლება).

მკურნალობის კურსებს შორის შესვენებისას, არ შეი-  
ძლება მკურნალობის არანაირი სხვა მეთოდის გამოყენება

რეკომენდებული № 393

ბ

ბიბო - პედიგოგია და მკურნალობა

რეცეპტები № 293

- არც ქიმიოთერაპია, არც სხივური თერაპია და არც რაიმე სხვა კიბოს საწინააღმდეგო თვისებების მქონე ბალანსების მძლეობა. თვეანეკრის შემდეგ, რენტგენი და ულტრაბგეროთი გამოკვლევები გვიჩვენებენ სიმსივნის ზომების მნიშვნელოვნად შემცირებას (თუ სიმსივნე ძალიან დიდია, იგი ჯერ იყოფა სეკტებად, რომლებიც შემდეგ ნელ-ნელა რბილდება). გადის საშინელი ტკივილები, რეგულარდება კვება და კუჭის მოქმედება, უფრო ადრე წყდება შინაგანი სისხლდენები, მცირდება ფისტულებისა და წყლულების ზომები. რაც შეეხება ფისტულებს, მათზე შეიძლება დაიფიქსირდეს მსესუმსირის ან სელის ზეთში დასველებული დობანდის საფენები. საფენები გამოიცვალეთ, როდესაც ზეთი მოლიანად შეიწოვება. ზეთის ტამპონი შეიძლება გაიკეთოთ საშვილოსნოს ყელშიც, მისი დაავადებების დროს. გამოიცვალეთ ყოველდღე.

სწორი ნაწლავის კიბოს დროს, შეიძლება მსესუმსირის ან სელის ზეთის მიკროოცინის გაკეთება შპრიცით, კათეტერის საშუალებით (დამით, 2-3 სუფრის კოვსი). ზეთის პირდაპირი კონტაქტი სიმსივნესთან აჩქარებს გამოჯანმრთელების პროცესს. თუ მკურნალობა დაწყებულია უკვე აუტანელი ტკივილების დროს, ეცადეთ დღისით თაყი შეიკავოთ ტკივილგამაყუჩებლებისაგან და ღამ-ღამობით მიიღოთ რაც შეიძლება სუსტი ანალგეტიკები. წამლებით ტემპერატურის დაგდება შეიძლება, თუ იგი 40 გრადუსს აღემატება.

ასეთი მკურნალობის დროს, შესანიშნავად გრძნობენ თავს გულის იშემიური დაავადებებით, შაქრიანი დიაბეტით, პიერტონით, ათეროსკლეროზით დაავადებულნი. წამალს ნორმაში მოჰყავს გულის მუშაობა, სისხლისა და სისხლძარღვების მდგომარეობა, პორმონალური ბალანსი. იყო წინამდებარე ჯირკვლისა და კუჭის ადენომების გაწოვის შემთხვევები, რჩება ვენების ვარიკოზული გაგანიერება,

3

**კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა**

პოლიართრიტიები, იკურნება მტკივნეული მენსტრუაცია.  
**ბაჭროსილქა!**

თუ დაიწყეთ ამ წამლის მიღება, 1-2 დღის შემდეგ არ შეიძლება მკურნალობის შეწყვეტა, რადგან კიბოს უჯრედები კვლამას იწყებენ მკურნალობის შესაძენ დღიდან.

ამ წამლით იკურნება მხოლოდ ავთვისებიანი სიმსივნეები. მთიქები, მასტოპათიები ფობროადენომები და ა. შ. ამ წამალზე არანაირად არ რეაგირებენ.

ქეორე-ქესამე დღეს, შეიძლება გაჩნდეს ან გაძლიერდეს ტკივილები დაავადების კერებში. ნუ შეშინდებით! გააგრძელეთ მკურნალობა და რამდენიმე დღეში ტკივილები გაქრება, ან მნიშვნელოვნად შესუსტდება.

პირველ ორ კვირაში სიმსივნე შეშუბდება და შეიძლება მოგეცენოთ, რომ მისი ზომა გაიზარდა - კალიუმი აგროვებს მის გარშემო წყალს. ამასთან, თუ იყო ასციტი, ისიც გაიზრდება ზომებში. შეიძლება შეგიშუბდეთ კიდურები, ხახუ, დაგეწყოთ შეკავება შარდვისას, მაგრამ რამდენიმე დღეში ყველაფერი გაივლის და მოწესრიგდება.

მკურნალობის მთელი კურსის განმავლობაში ძლიერდება სისუსტე. არც ამან შეგაშინოთ.

შეიძლება კუჭი აგეშალოთ და დღეში რამდენჯერმე განვიდეთ კუჭში. ეს არათუ არ არის საშიში, არამედ სასარგებლოცაა, ამ დროს სუფთავდება მსხვილი ნაწლავი - სისხლში შხამების მთავარი მიმწოდებელი.

თუ გაკლილი ვაქვთ ქიმიოთერაპიის, სსივური თერაპიის ან ძლიერმოქმედი ბალანებით მკურნალობის კურსი, ამ პრეპარატით მკურნალობის დაწყებამდე, საჭიროა მინიმუმ ერთკვირიანი შესვენება.

მკურნალობის დროს, შეიძლება მკვეთრად დაეცეს მადა, შეგაწყნოთ გულის ძმარვამ, მაგრამ საშიში არაფერია, მდგომარეობა მალე გამოსწორდება.

რომეზი 16 303

3

კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა

რეცეპტი № 394

**ზეთის წოვა** - ეს მეთოდი ერთდროულად მთელ ორგანიზმს მკურნალობს. კურნავს ავთვისებიან სისმსივნეებს საწყის სტადიაში.

მკურნალობის მეთოდი შემდეგში მდგომარეობს: მზესუმ-შირის ან არაქისის ზეთი ერთი სუფრის კოვზის ოდენობით დავიგუბოთ პირის წინა ნაწილში და ვწუწნოთ, როგორც კანფეტი, ან საწოვარა. ზეთის გადაყლაპვა არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება. პროცესი გრძელდება ძალდაუტანებლად, 15-20 წუთის განმავლობაში. თავდაპირველად ზეთი გასქელდება, შემდეგ წყალივით გათხელდება, რომლის შემდეგაც უნდა გადავაფურთხოთ. იგი რძესავით თეთრი უნდა იყოს. თუ სითხე ყვითელია, ეს იმას ნიშნავს, რომ პროცესი დამთავრებული არ არის. პროცედურის შემდეგ პირში რამდენჯერმე უნდა გამოვივლოთ წყალი. გადმოფურთხებული სითხე ინფექციურია და უნდა ჩაგასხათ უნიტაზში, ან მიწაში ჩაფლათ. პროცედურა დღეში ერთხელ უნდა ჩაიტაროთ, უმჯობესია დილით, უსმომხე, შეიძლება აგრეთვე საღამოს, ძილის წინ.

რეცეპტი № 395

რუს ექიმს ვ. გუდოვს შეჰყავს კიბოს უჯრედების გროვაში რკინის შემცველი ნივთიერება და შემდეგ ახდენს ამ ადგილის ლოკალურ ბასწრძას. როგორც იგი ამბობს, სიმსივნე გაიწოვება.

ზოგ შემთხვევაში ძალიან შევლის ადგილობრივი გახურება, მაგალითად ძანის კიბოს დროს. ცხელი უთოს დანმარებით გაზეთის ზემოდან ახურებენ მტკივან ადგილს იქამდე, სანამ მოთმენა შეიძლება. პროცესი ერთი თვის განმავლობაში ტარდება. ჯანმრთელი უჯრედები უძლებს მაღალ ტემპერატურას, კიბოს უჯრედები კი კვდება.



3

**კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა**

რეცეპტი № 396

ამოთხრიან კაპლის ხის ზედა ფესვს და ჩაყოფენ სუფთა ნაპითი სახსე შამპანურის მუქ ბოთლში, შემდეგ თავს გადაუგლისავენ და მიწას მიაყრიან. ასე უნდა იყოს ერთი თვის განმავლობაში. 1 თვის შემდეგ გავწუროთ და დავლიოთ დღეში სამჯერ ჩაის კოვზით ჭამის შემდეგ 15 დღე. შემდეგ შევისვენოთ 2 კვირა და კვლავ მივიღოთ 15 დღის განმავლობაში, შემდეგ კვლავ შევისვენოთ და მივიღოთ მანამ, სანამ ბოთლი არ დაიცლება.

რეცეპტი № 397

საშვილოსნოს კიბოს სამკურნალოდ - დავიჭაროთ წყლის ან ქაობის რამდენიმე ბაყაყი, ფხვით ჩამოვკვიდოთ. როცა ჩამოიწურება და ჩამოშრება, მაგრად შევწვათ და დავფშვნათ. ლიტრანახევრიან ჭურჭელში ჩავყაროთ 3-4 ბაყაყის ფხვნილი, დავასხათ ანადუღარი გაცივებული წყალი და მოვურითოთ. დავლიოთ დღეში სამჯერ ჭამის წინ და მეოთხედ ძილის წინ 200 მილიგრამი. ვსვათ გამოჯანმრთელებამდე.

რეცეპტი № 398

ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის: დაჭრილი კურაბა, ლელვი და ჩამიჩი - წინასწარ ერთ საათს ჩამბალი წყალში, კაპლის ნედლი ლეხნები (ყველა კომპონენტი 1:1), ქერქიანად დაჭრილი 12 ლიმონი მოათავსეთ ბოთლში ან ქილაში და დაასხით თაფლი. მიიღეთ თითო ფინჯანი საუწმემდე 20 წუთით ადრე.

3

**კლიმაქსი**

რეცეპტი № 399

ავილოთ 10 ლიმონი. დაფქვრათ კანიანად, შევურიოთ 5 კმერცხის ნაჭუჭთან, დავამატოთ 0,5 ლიტრი არაქვი. დავაყოვნოთ 5 დღეს. შემდეგ მივიღოთ 2 სუფრის კოვზი სამჯერ დღეში ერთი თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 400

ავილოთ თანაბარწილად ასპილის ყვავილები და ასკილის ნაყოფი. კარგად ავურიოთ. სამ სუფრის კოვზ ნარევს დავასხნათ სამი ჭიქა ადუღებული წყალი, დავაყოვნოთ ორ საათს თბილ ადგილას, გავწუროთ და მივიღოთ ნაყენი სამჯერ თითო ჭიქა, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 15 დღიანია.

რეცეპტი № 401

მოვამზადოთ ნაყენი შემდეგი ბალახებისაგან: 10 გრამი მატიტელა, 10 გრამი შვიტა, 30 გრამი ასისტაჰა, 50 გრამი მარწყვბალახა.

დავასხნათ ერთი ჭიქა მდულარე წყალი. დავლიოთ დღეში ერთი ჭიქა ყლუბ-ყლუბად. მკურნალობის კურსი 10-15 დღეა.

რეცეპტი № 402

თანაბარი რაოდენობის კუნელის ნაყოფისა და ყვავილის 3 ს.კ ნარევს დაასხნით 1 ჩ/ჭ მდულარე, გაჩერეთ 2 საათი, გაწურეთ და მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ ნაყენი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

3

კლიმაქსი

რეცეპტი № 403

გვირილას ყვავილები - 10 გ. ბატის მარწ-  
ყვაბალახა - 10 გ. შარსმანღუშის ბალახი - 10  
გ. ქრისტუსისხლას ბალახი - 5 გ. ნარევის ერთ  
სადილის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი.  
დააყენეთ 30-40 წუთი. მიიღეთ დღეში 2 ჭიქა მცირე  
ყლუბებით.

რეცეპტი № 404

კაკლის ფოთლები - 10 გ. ფუნის ეკალის  
ფესვები - 20 გ. ღვინის ნაყოფი - 20 გ. ოქროშკი-  
პლა - 20 გ. ერთ სადილის კოვზ ნარევს დაასხით  
ერთი ჭიქა მდუღარე. დააყენეთ იგი 30 წუთით. მი-  
იღეთ ნაყენის თითო ჭიქა დილით და საღამოს.

რეცეპტი № 405

ანწლის ყვავილები - 3 წილი, ანისულის  
ნაყოფი - 3 წილი, ფუნის ეკლის ფესვი - 3  
წილი, ხმჭრელის ქერქი - 3 წილი, ძირტკბი-  
ლას ძარი - 3 წილი, კალენდულას ყვავილი -  
2 წილი. ნაკრების ერთი სადილის კოვზი დააყენეთ  
ერთ ჭიქა მდუღარეზე, გააჩერეთ 30 წუთი. მიიღეთ 2  
ჭიქა დღეში მცირე ყლუბებით.

რეცეპტი № 406

3 სადილის კოვზ კუნძლის ყვავილებს დაასხით  
სამ ჭიქა ანადუღარი წყალი. დააყენეთ მთელი ღამე.  
დილით გადაადუღეთ 3-7 წუთი, გადმოიღეთ ცეცხლ-  
იდან, შეფუთეთ 30 წუთით. გაწურეთ. მიიღეთ თითო  
ჭიქა.

3

კოლიტი

რეცეპტი № 407

ქრონიკული კოლიტებისა და ყაბზობის დროს გამოიყენება შემდეგი რეცეპტი: 150 გ ალუმს ფოთლებს აქუცმაცებენ და ასხამენ 300 გ ცხელ (ადულებამდე არ უნდა გავაცხელოთ) თაფლს და აყენებენ დღე-ღამის განმავლობაში. ამის შემდეგ წურავენ, ათბობენ და სვამენ დილით 5-10 გ ჭამამდე 1 საათით ადრე. უნდა გვანსოვდეს, რომ ალოეს წვენი გამოიყენება აკრძალულია ორსულობის, ღვიძლის და ნაღვლის ბუტის დაავადების, ბუასილის, ცისტიტის დროს.

რეცეპტი № 408

ასისტავა - 1 ჩ.კოფში, სალბი - 1 ჩ.კოფში, გვირილა - 1 ჩ.კოფში. ნარევი მოვხარშოთ 1 ჭ. წყალში, დავახუროთ ლამბაქი და გავაციოთ. გამწვავებისას მივიღოთ 1 სადილის კოფში 5-7-ჯერ დღეში. ეს ნაყენი სასარგებლოა არა მარტო კოლიტის, არამედ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სხვა დაავადებების დროსაც.

რეცეპტი № 409

კოლიტისას მდგომარეობას ამსუბუქებს ვაშლის კომპოტი ღიმნით. მის მოსამზადებლად ოთხ კანიან ნაჭრებად დაჭრილ ვაშლს დაასხით 1-1,5 ლიტრი წყალი და ადუღეთ დახლოებით 15 წუთი, შემდეგ დაუმატეთ ნახევარი ლიმნის წვენი და თაფლი გემოვნებით. იღებენ თბილს, დღეში 2-3 ჭიქის ოდენობით. ასეთ ნახარში შეგვიძლია მივიღოთ 1-2 წლის განმავლობაში.

კ

**კოჟრი**

რეცეპტი № 410

ძილის წინ ფეხი დავიღბოთ ცხელ წყალში, შემდეგ, გულმოდგინედ გავიმშრალოთ და კოჟრს მივამაგროთ **ლიმონის ქერქი** ცოტაოდენ რბილობთან ერთად. უმჯობესია, თუ ჩამოვჭრით ლიმონის პატარა „ყუას“ და კოჟრს მივამაგრებთ. თონი, ხუთი დღის შემდეგ კოჟრი მთლიანად ამოვარდება.

რეცეპტი № 411

ახალგაჩენილი კოჟრის მოსაშორებლად კარგია „ვერსვთერაპია“, ანუ მკურნალობა **პირსვის პატარა ნაწოტი**თ. აიღეთ ვერსვის პატარა ნაფოტი და დღე-ღამის განმავლობაში, 3-4-ჯერ, თითო საათით დაიდეთ ბებერაზე (ღამით გადაინვიეთ). რამდენიმე დღეში იგი ზრდას შეწყვეტს. ამის შემდეგ უკვე საკმარისი იქნება დღეში 1-2-ჯერ დადება მანამ, სანამ სულ არ გაქრება.

რეცეპტი № 412

**სახვის ფურცლები** ჩადეთ ქილაში და დაასხით სუფრის ქმარი. მოუკარით თავი კომპრესის ქაღალდით. ორი კვირის შემდეგ ამოიღეთ ფურცლები. ოდნავ გაწურეთ. ღამით დაიდეთ კოჟრზე და მაგრად შეიკარით. მის გარშემო წინასწარ წაისვით ყაზელინი ან რომელიმე ცხიმოვანი კრემი. დილას ფეხები ცხელ წყალში ჩააღბეთ და კოჟრი ამოიგდეთ.

3

კოჟრი

რეცეპტი № 413

პირველყოვლისა, კოჟრი უნდა დარბილდეს. სა-  
ამისოდ დილას და საღამოს კოჟრზე წაისვით ბაბუ-  
აწმპრას წვენი ან დაიდეთ გაჭრილი მწიფე პამ-  
იღორი. დარბილებული ბებერა ფროთხილად მოიჭე-  
რით გასტერილებული მაკრატლით და წაისვით მკვე-  
ბავი კრემი. ანდა, ძილის წინ ფენი ცხელ წყალში  
ჩაყავით და კოჟრზე დაიდეთ ლიმონის ქერქი.  
პროცედურა გაიმეორეთ 2-3 დღე. მეოთხე დღეს  
წყალს მარილიც დაუმატეთ, ფენი შიგ ჩაყავით და  
ფროთხილად მოიშორეთ კოჟრი. არ დაგავიწყდეთ და-  
მუშავებულ ადგილზე მკვებავი კრემის წასმა.

რეცეპტი № 414

ღაფნის ხუთი ფოთოლი წვრილად დავნა-  
ყოთ და დაგასხათ 100 გრ ნიშაღურის სპირ-  
ტი. მიღებული ხსნარი გავაჩეროთ ერთი კვირის  
განმავლობაში ყავისფერი შეფერილობის მიღებამდე.  
გავწმინდოთ კოჟრი დილაობით და შემდეგ, დავი-  
დოთ იოდის ბაღე. კოჟრი შემცირდება და  
ტკივილიც გაქრება.

რეცეპტი № 415

ბებერასე ღამით დაიდეთ კარგად გარეცხ-  
ილი მრავალქარღვა, შეინვიეთ ბინტით. მე-  
ორე დღეს ფოთოლი გამოცვალებთ. მრავალქარღ-  
ვას ნაცვლად დანაყილი ნარბიშქლას ყვავილიც  
გამოდებთ.

3

კუნთების ღაჭიევა

რეკეპტი № 416

ღაიდუო თინის საუნეები ვაულის ძმრის ღამატეებით. იგი კურნავს მყესების გაჭიევას და ამაგრებს ძვლებს, მაგ. ოსტეოქონდროზის დროს. ჩვეულებრივ თინის საუნეებს დღეში ერთხელ აკეთებენ, მაგრამ ექსტრემალურ შემთხვევებში შეიძლება პროცედურის ორჯერ ან სამჯერ გაკეთებაც.

რეკეპტი № 417

შევიხვიოთ წინაბაღამატეებულ განუხაეებელ ვაულის ძმარში დასველებული საუნეით. ამასთან, წიწაკა უნდა ჩავყაროთ არა უშუალოდ ძმარში, არამედ მოფაყაროთ საუნენს, თანაც იმ მხარეს, რომელსაც ადებთ დანიანებულ ადგილს. პროცედურის დრო - 5-10 წუთია. რამდენიმე ხნის შემდეგ იგივე გაიმეორეთ. ჩვეულებრივ სამკურნალოდ საკმარისია 2-3 პროცედურის ჩატარება.

რეკეპტი № 418

შესვევა განუხაეებელი ვაულის ძმრით, რომელშიც ჩამატებულია ჩვეულებრივი სუფრის მარილი და იოდი. ამ ნარევეს ჩვეულებრივ სპორტსმენები იყენებენ. თუ კუნთის გაჭიევა გართულებულია ნაკაწრებით ან ნაჭდევებით და ამის გამო ჩნდება ეჭვი, რომ ვაულის ძმარი აენებს ნაჭრილობევს - ნუ შეშინდებით. ნებისმიერი ჭრილობა შეიძლება გამოირეცხოს განუხაეებელი ან განუხაეებელი ვაულის ძმრით. იგი დეზინფექციას უკეთებს ნაჭრილობევს და კარგად მოქმედებს სისხლის შედედების უნარზე.

ბ

**კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი**

რეკომენდ. № 419

კუჭის წყლულის სამკურნალოთ ავიღოთ 3-5 წლის **ალმ.** 2 კვირა არ უნდა მოვრწყათ. მოვჭრათ 500 გრამი, კარგად გავრეცხოთ, გავაშროთ და 5 დღეს ცივ. ბნელ ადგილას ვამყოფოთ. შემდეგ გაყატარიოთ სორცსაკეპში, დავემატოთ ერთი ბოთლი წითელი მშრალი **ღვინო** და 500 გრამი **თაფლი**. აუურიოთ, ჩაეახსნათ მუქი მინის ქურჭელში, დავახუროთ და 5 დღეს ცივ ადგილას ვამყოფოთ. მივიღოთ ჭამამდე 1 საათით ადრე. **I** და **II** კვირა - ერთი სუფრის კოვზი, **III** კვირა - 2 კოვზი. 10 დღის შემდეგ გავიმეოროთ. მკურნალობა ჩავიტაროთ 2-3 თვის განმავლობაში.

რეკომენდ. № 420

თუ კუჭის წყლული გართულებული არ არის ავიღოთ 100 გრ **ღინღბელი**, 20 გრ **სელის თიხლი**, 50 გრ **შპრის მარცვალი**, **ორიპანდის** წვრილად დაჭრილი ფოთოლი.

მივიყვანოთ ადუღებამდე 0,5 ლიტრ **არჰისა** და წყლის ნარევი (1:1). დავაყენოთ სამი დღე-ღამე, გავწუროთ, მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი ჭამის წინ.

რეკომენდ. № 421

**მწვანე, ნაღლი კაკლის წინებო** დავჭრათ, ჩაეყაროთ ბოთლში 3/4 შევსებამდე, დავახსნათ წყალი. დავაყოვნოთ 3-4 დღეს. მივიღოთ ორჯერ დღეში ნახევარი ჩაის კოვზი. ეს კარგი საშუალებაა **კუჭის ავლილობის დროსაც**.



კ

**კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი**

რეცეპტი № 422

კომპოსტო გავატაროთ საკეპ მანქანაში. წვენი უნდა გამოვიდეს ერთი ლიტრა. გავწუროთ სამ ან ხუთწლიანი ალომ, ისე რომ გაწურული ალოეს წვენი იყოს სამი სუფრის კოფნი. ეს წვენი ჩავასხათ კომბოსტოს წვენში და კარგად ავუროთ, საჭიროა მივიღოთ ორი ნახევარლიტრიანი ბოთლი.

მივიღოთ დღეში სამ-ოთხჯერ ღვინის ჭიქით (50 გრ). მკურნალობის პერიოდში აკრძალულია მწარე, ცხარე, მჟავე საჭმელები.

რეცეპტი № 423

კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, ფაღარათის დროს კარგ საშუალებას წარმოადგენს ნარევი, რომელიც შედგება იაპონური სოფორას ყვავილისა და ცხრატყავას ფოთლებისაგან პროპორციით 4:1. ავადულოთ ერთი ჩაის კოფნი ნარევი 200 მლ ადულებულ წყალში. მივიღოთ ცხლად ჭამის შემდეგ სამჯერ დღეში.

რეცეპტი № 424

ორ სუფრის კოფნი ცხრატყავა მოვხარშოთ 200 მგ მდულარე წყალში. შევფუთოთ, დავაცოვნოთ 30 წთ. კარგად გამოვწუროთ და დავლიოთ დღეში სამ-ოთხჯერ (უფროსებს - 20-30 გრ, ბავშებს 10 გრ).

რეცეპტი № 425

კუჭის აშლილობისას დღეში რამდენჯერმე დავლიოთ პიტნის ჩაი. უკეთესია გარეული პიტნა. ვისაც მუცელი ებერება და გაზები უგროვდება, მათთვისაც საუკეთესო საშუალებაა.

კ

**კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი**

რეცეპტი № 426

ფალარათის დროს კარგ საშუალებას წარმოადგენს შეზღვევი ნარევის ნახარში: **იფნის ქერქი** - 15 გრ, **მანდარინის ქერქი** - 8 გრ, **სქლი** - 10 გრ.

სუფრის კოჭნარევს ხარშავენ 200 მლ ანადუღარ წყალში 10 წუთის განმავლობაში. წურავენ და იღებენ ყოველ საათში ერთხელ სუფრის კოჭნით სიმპტომის გაქრობამდე.

რეცეპტი № 427

კუჭის სიმძიმის შეგრძნებისა და ქვალის დროს: შეურიეთ ერთმანეთს 5 გ **პატაბალასას** ფესვები, 30 გ **ბვირილის** ყვავილი, 10 გ **პიტნა**, 5 გ **დიდკამის** თესლი. 2 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, თავდახურული გააჩერეთ 1 საათი, გაწურეთ და მიიღეთ 1-2 ჩ/ჭ დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 428

კუჭის მაღალი სიმუავისას ავიღოთ 32 ცალი **ეპკალიპტის** ფოთოლი და 12 ჭიქა წყალი. ადუღებულ წყალში ჩაგყაროთ ფოთლები და გავაჩეროთ მთელ ღამეს.

მიღების წესი: დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ დავლიოთ ერთ ჩაის ჭიქა-ნახევარი ხსნარი, ოთხი დღის შემდეგ, ~~ოთხი დღე შეწყვიტოს.~~

რეცეპტი № 429

კუჭის მოქმედებისათვის ავიღოთ 1 ჭიქა გადადუღებული წყალი, დავუმატოთ 2 ს.კ. **მანწონი** და 1 ს.კ. **ზამითუნის ზეთი** ან **მზესუმზირას ზეთი**. კუჭის მოქმედება გექნებათ ნორმალურა. დალიეთ უზმოზე.

კ

**კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი**

რეცეპტი № 430

მანდარინის კანი - 40 გრ, იმბირის ფესვი - 20 გრ. აგურიოთ ერთმანეთში. ერთი ჩაის ჭიქა ნარევი ჩაეყაროთ 200 მლ ანადუღარ წყალში, მოგხარშოთ, 10 წუთის შემდეგ ნახარში მზადაა. ეს საშუალება კარგად მოქმედებს კუჭის დაქვეითებული ან ნორმალური მყავიანობის დროს.

რეცეპტი № 431

მეტეორიზმისა და ღებინების დროს გამოიყენება სუმბულის ყვავილის ნახარში. ამისათვის იღებენ 6 გრ ყვავილს, ხარშავენ 20 წთ 500 მლ ადუღებულ წყალში და დღის განმავლობაში იღებენ თბილ ნაყენს.

რეცეპტი № 432

ერთი ჩაის კოფში მთელ-მთელი ბრინჯი ჩაეყაროთ 7 ჭიქა წყალში. ავადულოთ ნელ ცეცხლზე ბრინჯის სრულ მოხარშვამდე. მიღებული ნახარში კარგი საშუალებაა ბავშვების ფაღარათიანობის დროს. ნახარში ბავშვს უნდა მიეცეთ ყოველ ორ საათში ერთხელ  $\frac{1}{3}$  ჭიქა.

რეცეპტი № 433

კუჭის აშლილობის დროს ერთ ჩაის კოფს აბზინდას ჭამენ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე სამ-ოთხჯერ დღეში.

მ

**მარილების ღაბროვება**

რეცეპტი № 434

ამერიკული აბაჰის 3-5 წლიანი ფოთოლი და იასამნის ყვავილები დაჭერით დანით და ცალცალკე გაატარეთ ხორცსაკეპში. ორივე ეს ინგრედიენტი თანაბარი რაოდენობით ერთმანეთში შეურიეთ და დაასხით 70 გრადუსიანი სპირტი ან ორნახადი კარგი არაყი. ნედლეულისა და სპირტის თანაფარდობა უნდა იყოს 1:5. ოთახის ტემპერატურაზე 20 დღეს დადგით.

სპირტნაყენს სვამენ 60 წვეთს 1 სუფრის კოფხ წყალში განზავებით დღეში 3-ჯერ და მეოთხედ ძილის წინ. პარალელურად ღამღამობით მტკივნეულ ადგილზე ამ ნაყენის სველ საფენებს იფენენ 3-4 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 435

100 გ ნებო, 150 გ პრაზანა, 50 გ ბვირილა, 85 გ მარწყვის ფოთოლი და 90 გ არყის ხის კპირტები დაფუქვით, ერთმანეთში კარგად ავურიოთ და მინის ჭურჭელში შევინახოთ. ყოველ საღამოს 2 სუფრის კოფხი ნარევი ჩავეყაროთ თერმოსში, დავასხათ 400 გ მდუღარე წყალი და გავაჩეროთ ერთი საათი. მივიღოთ 100-120 გ თბილ-თბილად, 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 436

2 ჩაის კოფხი წითელი მოცვის ფოთოლი ვადუღოთ 15 წუთი ერთ ჭიქა წყალთან. ნახარში გავაგრილოთ, გავწუროთ და ვსვათ დღის განმავლობაში ყლუბობით.

პ

მარილების ღებროვება

რეცეპტი № 437

100 გრ უმარილო კარაქი და 30 გრ ძმრის ესენცია გაუთქვიფოთ ერთმანეთში ისე, რომ გახდეს პაეროვანი.

მიღების წესი: მიღებული მასა, დღეში ერთ-ხელ, კარგად წავისვათ მტკივნეულ ადგილზე ისე, რომ კანზე შეშრეს.

რეცეპტი № 438

გაატარეთ ხორცსაკეპში 250 გრ ოსრასუმის ძირები, 150 გრ ოსრასუმის ფოთლები, 250 გრ კანიანი ლიმონი (კურკაგამოცლილი), დაუმატეთ 250 გრ თაფლი. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დილით ჭამამდე ერთი საათით ადრე და საღამოს, ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ. გაიარეთ მკურნალობის 3-4 კურსი.

რეცეპტი № 439

3 ლიმონი და 150 გრ. ნიორი ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ და 1-1,5 ლიტრი ცივი ანადუღარი წყალი დწასხით. ერთი დღის შემდეგ გაფილტრეთ და ყოველდღე 50 გრ. მიიღეთ.

რეცეპტი № 440

ხელებში მარილების ჩაგროვების შემთხვევაში ავიღოთ 25 ცალი მწვანე უმეოუსკლპლი პაპალი, დაჟქრათ, დავასხათ 1 ლიტრი არაქი და 3 კგ შაქარი. 10 დღე ვამყოფოთ მზეზე. დაგლიოთ დღეში 3-ჯერ სუფრის კოვზით.

მ

# მარილების ღაბროვება

## ბრინჯის თერაპია

ვანსაკუთრებული წესით მომზადებულ ბრინჯს შეუძლია ორგანიზმიდან მარილების გამოდევნა. მარილების სიჭარბე ორგანიზმში - ეს მხოლოდ მოჭრიალე სახსრები არ არის, არც ვაშეშებული წელი, არაშედ მაღალი არტერიული წნევა და მრავალი სხვა.

ბრინჯით თერაპია წელიწადში ორჯერ ტარდება, კურსის ხანგრძლივობა - არა უმეტეს 42 დღისა. კურსის ჩატარებისათვის საჭიროა 1-1,5 კგ ბრინჯი. უმჯობესია ისეთი ბრინჯის შერჩევა, რომელიც მოყვითალო და მოვრძოა.

ბრინჯით თერაპიისათვის მომზადება მისი დაწყებიდან ხუთი დღით ადრე იწყება. სუფთად გარეცხილ 0,25 ლიტრიან მინის ქილებს მიამაგრეთ რივითი ნომრები. №1 ქილაში მოათავსეთ 1-2 სუფრის კოვზი ბრინჯი და ბოლომდე შეავსეთ წყლით. მეორე დღეს დილით ანალოგიურად ვამზადებთ №2 ქილას, ხოლო №1 ქილაში წყალს ვცვლით ახლით. მესამე დღეს დილით ვამზადებთ №3 ქილას, ხოლო პირველ და მეორე ქილაში წყალს ვცვლით ახლით. მეოთხე დილას ვამზადებთ №4 ქილას, ხოლო სხვა დანარჩენებში ვცვლით წყალს. მეხუთე დღეს დილით №1 ქილიდან გადავასწამთ წყალს, ბრინჯი კი გადავკაქვს მდულარე წყალში და ვსარშავთ 1-3 წუთს, შემდეგ წყალს გადავასწამთ, ქვაბს ბრინჯით ვდგამთ თბილ ადვილზე, ვფუთავთ და ვაჩერებთ 20 წუთს. ბრინჯის მიღებამდე ნახევარი საათით ადრე ვსვამთ ერთ ჭიქა წყალს ან დაუმტკბარ ჩაის. ბრინჯს ვჭამთ უმარილოდ, უშაქროდ და უცხიმოდ, გულდაგულ ვღეჭავთ.

საუხმე გადავდოთ ოთხი საათით, ამასთან უნდა შევზღუდოთ მლაშე, ცხიმოვანი, მწარე კერძები. კვირაში ორჯერ მენიუში შევკაქვს "მუნდირში" შემწვარი კარტოფილი, რათა შევავსოთ გამოდევნილი კალციუმის მარილების რაოდენობა.

რეცეპტი № 46

მ

პარიღების ღებროვება

რეკეპტი № 442

სამურაბედ გამზადებული 60 ცალი ტაბლეტი  
ვაატარეთ სორცის საკებ მანქანაში. ვატარებული  
კაკალი ჩაყარეთ თინის ჭურჭელში, დააყარეთ ერთ  
კგ შაქრის ფხვნილი, შეინახეთ ცივ და ბნელ  
ადვილას 40 დღე. შემდეგ გაწურეთ და დაასხით 1 კგ  
ნატურალური მთლიანი და ნახევარი ლიტრა სუფთა  
სპირტი.

გაანაწილეთ ნახევარლიტრიან ბოთლებში, მი-  
იღეთ სუფრის კოვზით, ჭამის წინ, ერთი საათით  
ადრე, დღეში ორჯელ - დილა-საღამოს.

რეკეპტი № 443

ანწლის გამსმარი ფოთლები, ღეროები, ძირები  
დავჭრათ წვრილად და ჩავყაროთ 3 კილოიან ქილაში.  
დავასხათ 2 ლიტრი არაყი, გავაჩეროთ ერთ კვირას  
ბნელ ადვილას.

დავინილოთ სახსრები, მუხლები, მტკივნეული  
ადვილები. დავასველოთ ნაჭერი და კომპრესის სახით  
დავიდოთ, შევიხვიოთ და თბილად ჩავიცვათ.

რეკეპტი № 444

ავილოთ ნაძვის ორი დიდი ბირჩი თავისი  
თესლებით, ვავასუფთაოთ თბილ წყალში, გავატაროთ  
საკებ მანქანაში, შემდეგ დავასხათ ერთი ლიტრა  
სპირტი ან სუფთა ჭაჭის არაყი. დავდვათ თოთხმეტი  
დღე ბნელ ადვილას, დროთა განმავლობაში შევან-  
ჯდრიოთ. მივიღოთ 15 გრ ჭამის წინ. ერთი თვე  
ვსვათ, სამი თვე დავისვენოთ. შეგვიძლია გავიმეოროთ.

მ

**მოწამლვა**

რეცეპტი № 445

თუ მოიწამლეთ, ყოველი 15-20 წუთის შემდეგ დალიეთ ერთი სამუალო ზომის **შორთოსლიდან** გამოწურული წვენი. პირღებინებისას დაღუჭეთ ლიმონის კანსა და რბილობს შორის არსებული თეთრი ნაწილი.

რეცეპტი № 446

თუ ფეხმძიმე ქალს პირღებინება აქვს, დილით უხმოზე კარვია ერთი ჭიქა წყლის დაღუვა, რომელშიც ვარეულია 1 სუფრის კოვზი **ლიმონი** და 1 ჩაის კოვზი **თაფლი**.

რეცეპტი № 447

პირღებინების შემთხვევაში **ბრძაში** ჩაყარეთ ბევრი **მარილი**, კარგად მოურიეთ და დალიეთ. თუ ღებინება კონსერვებით მოწამვლის შედეგია ან კენკრით, მარილიან არაყს სვამენ **შორთოსლის** წვენთან მორიგეობით, ყოველი 15 წუთის შემდეგ.

რეცეპტი № 448

20 გ გამხმარ **მატიტელას** ფესვებს დაასხით 1 ლ. მშრალი თეთრი **ღვინო**, დააყენეთ რვა საათი, პერიოდულად შიგთავსი შეანჯღრით. მოწამვლის შემთხვევაში დალიეთ ცოტ-ცოტა მთელი დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 449

შხამიანი მცენარეებით ან მსუთავი აირით მოწამვლის შემთხვევაში შეჭამეთ ჩაის კოვზი მონალული **ქაპის** მარცვლების ფხვნილი და არაფერი დააყოლოთ. მიიღეთ ოთხი დოზა 30 წუთის ინტერვალებით.



მ

### მწერის ნაკბენი

რეცეპტი № 450

მწერების (კოლო, კელა, ფუტკარი, კრაზანა, ბუნი და სხვ.) ნაკბენმა შეიძლება ძლიერი ალერგია გამოიწვიოს. ეს რომ არ მოხდეს, ნაკბენზე სწრაფად დაიდეთ **ყინულის ნატმენი**, რომელიც შეიწოვს შხამს და ხელს შეუშლის ანთების განვითარებას. შეეცადეთ, ქრილობიდან გამოიწოვოთ შხამი - მისი კუჭში მოხვედრა საშიში არ არის.

რეცეპტი № 451

კოლოს ნაკბენზე რჩება ბებერა. იგი რამდენიმე ხნის შემდეგ ქრება და ჩნდება ქავილის მწვავე შეგრძნება. შეეცადეთ არ მოიქავოთ. დაზიანებული ადგილი მოიბანეთ **სოლიანი ხსნარით** (1 ჩ/კ სოდა 1 ჩ/ჭ წყალზე), ან წაისვით ზედ **ბალენდულას** სპირტიანი ნაყენი, ანდა გაიკეთეთ **სალბის, კალენდულას, გვირილის აბაზანა**.

რეცეპტი № 452

სადილის კოვზ შავ დამტვრეულ ან დაფქვილ **პილპილს** დაასხით ორი ჭიქა წყალი, ხარშეთ დახურულ ქურქელში ნელ ცეცხლზე 15-20 წუთი, გაწურეთ. მიეცით დასალეევად გველისაგან ან მორიელისაგან დაკბენილს, რათა მასში პირღებინება გამოიწვიოთ და ამ გზით შხამი გამოდევნოთ ორგანიზმიდან.

რეცეპტი № 453

ცოფიანი ძაღლის კბენისას დაწვით **თხის ბანაპალი**, გასრისეთ **ღვინის ძმარში** და წაისვით ძაღლის ნაკბენის ადგილას.

მ

**მწერის ნაკბენი**

რეცეპტი № 454

აგვისტოში მოაგროვეთ **წყლის მრავალ-ძარღვა** (იზრდება ჭაობებში, დამდგარ წყალში, ტყის გუბებში), გაახმეთ და დაფქვით. შეინახეთ მჭიდროდ თაყდახურულ მინის ქილაში ბნელ ადგილას. ნაკბენისას ფხვნილი მოაყარეთ პურზე **შპარილო კარაქთან** ერთად და შექამეთ. შეასრულეთ ეს ყოველდღიურად 2-3-ჯერ დღეში ერთი კვირის განმავლობაში. უსამი კარგავს თავის ტოქსიკურ თვისებებს.

რეცეპტი № 455

მორიელის, ტარანტულის, გველის, კრაწანის, ხვლიკის ნაკბენისას ავიცენა რეკომენდაციას იძლევა დაწვლით საკუთარი **ახალი შარღი**, ნაკბენ ადგილზე კი დავიდოთ შარდის კომპრესი და მუდმივად ვასველოთ იგი.

რეცეპტი № 456

100 გ გამხმარი დაქუცმაცებული **წიწმატურა** და 1 ლ შშრალი **წითელი ღვინო** დააყენეთ ბნელ გრილ ადგილას 15 დღე, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, ნარჩენი გამოწურეთ. ნაყენი ქმედითია უსამიანი მწერების, ქვეწარმავლების ნაკბენისას და მოწამვლისას. იღებენ 50 გ 3-5-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

რეცეპტი № 457

სახლის ბაგლინჯოებიდან თავის დასაღწევად დააყენეთ **ნაშთში ბვირილას** ყვავილები და ეს ნაყენი წაუსვით ყველა იმ ადგილს, სადაც ეს მწერები ბუდობენ.

მ

**მწერის ნაკბენი**

რეცეპტი № 458

ცოფიანი ძაღლის ნაკბენისას, დანაყილი ნიბოზი გულმოდგინეთ შეურიეთ **თაფლს, მარილს და ხახვის წვეს** თანაფარდობით (წონათ) 2:2:1 წაის-ყით ყოველ 1-2 საათში და თან მიიღეთ შინაგანად თითო დესერტის კოვჩით.

რეცეპტი № 459

შეურიეთ თანაბარი რაოდენობით **პრბო, შაქრის კუდრი და მწარე ნუშის ფხვნილი**. ნარევი გაადნეთ წყლის აბაზანაზე. შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას. ეს მშვენიერი შხამსაწინააღმდეგო საშუალებაა უხარისხო პროდუქციით, ან სოკოთი მოწამვლისას.

რეცეპტი № 460

აიღეთ 8 სადილის კოვჩი გაქსმარი დაქუცმაცებული **აბზინდას** ფოთლები და 2 სადილის კოვჩი **წყლის სამეშრა**, დაასხით 1 ლ მშრალი წითელი **ღვინო**, დააყენეთ 20 დღე ბნელ, გრილ ადგილას, პერიოდულად შიგთავსი შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, დალიეთ.

რეცეპტი № 461

შეურიეთ (მოკულობით 2:1) **თაფლწყალი** და **ზეითუნის ზეთი**. დალიეთ 50 გ 4-5-ჯერ დღეში შხამიანი ცხოველებით, მცენარეებით, უხარისხო საკვებით და სხვა მოწამვლისას.

რეცეპტი № 462

შეურიეთ (1:1) **ბოლოპის წვენი ღვინოს**. მიიღეთ 100-100 გ ყოველი საათის შემდეგ გველის ნაკბენისას.

6

## ნეპრალგია

რეცეპტი № 463

ნეპრალგიური შეტევის დროს შუაზე გაჭე-  
რით მაგრად მოხარშული კმპსნი და ორივე ნახე-  
ვარი ცხლად დაიდეთ მტკივნეულ ადილზე. კვერცხის  
გაციფებისთანავე ტკივილიც გაგივლით.

რეცეპტი № 464

დაავადებულ ადგილებზე წავისვათ აბაჰას  
წვენი. აგავა არ უნდა იყოს ძალიან ახალგაზრდა  
(სუსტად მოქმედებს) და არც ძალიან ბებერი (კანს  
წვავს). აგავას ფოთოლი უნდა გავრეცხოთ, გავჭრათ  
ღეროსთან ახლოს, მოვაცილოთ ეკლები, გავჭრათ  
შუაში და წავისვათ მისგან გამოსული წვენი მტკივნეულ  
ადგილებზე.

რეცეპტი № 465

სამწვერა ნერვის ნეპრალგიის სამკურნალოდ  
მოვწყვიტოთ ზემთის ნემსიწვერას რამდენიმე მწვანე  
ფოთოლი, დავდოთ სელის ნაჭერზე (ნაჭერი უნდა  
იყოს აუცილებლად სელისა, რადგან მასში შემავალი  
სელის ბოჭკოებია მთავარი მკურნალობაში) და შე-  
ვიხვიოთ მტკივნეული ადგილი, ხოლო ზემოდან და-  
ვიდოთ თბილი ნაჭერი. 2-3-ჯერ გამოვცვალოთ ნემ-  
სიწვერას ფოთლები. 2 საათის შემდეგ ტკივილი  
ჩაცხრება;

რეცეპტი № 466

შიშველ სხეულზე, მოუხსნელად უნდა ვატაროთ  
წითელი ფანელის ან მატყლისაგან მოქსოვილი  
შარვალი.

6

**ნერვული დაავადებები**

რეცეპტი № 467

1 კოფი კუნძულის ხელო ნაყოფს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. დავდგათ 2 საათის განმავლობაში თბილ ადგილას და გავწუროთ. მიღებული ნაყენი მივიღოთ 1-2 სუფრის კოფი 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე.

რეცეპტი № 468

სამკურნალო ფურისულას 5 გრ მშრალად დანაყილ ფოთლებს (ან ფხვნილს) დავასხათ 200 მლ წყალი და ვადუღოთ 5-10 წუთის განმავლობაში. მიღების დონა: 1 სუფრის კოფი 3-ჯერ დღეში. შეიძლება მოვადუღოთ ჩაის სახითაც. ეს ნერვული სისტემის გამამაგრებელი საშუალება გამოიყენება ზოგადი დაღლილობის და ფიზიკური გადაღლილობის დროს;

რეცეპტი № 469

კუნძულის ყვავილები, შამბალასას ფოთლები და ბერულას ფოთლები - 3 ნაწილი, ბმირილას ყვავილები - 1 ნაწილი. ერთი სუფრის კოფი დაქუცმაცებულ ნარევს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, გავაჩუროთ 8 საათი და გავწუროთ. მიღების დონა: ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

რეცეპტი № 470

ჭარხლის წვენში თანაბარი რაოდენობით გავსნათ თაფლი და 0,5 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ მივიღოთ, როგორც დამაწყნარებელი საშუალება. მკურნალობა გავაგრძელოთ 10 დღის განმავლობაში.

6

ნერვული დაავადებები

რეცეპტი № 471

ჟენ-შენის ფესვები გავაჩეროთ 50-60 გრამდუსიან სპირტში 1:10-თან თანაფარდობით, სოლო ფოთლები 2:10-თან თანაფარდობით. მიღების დოზა: 15-20 წვეთი თვითოეულ მიღებაზე. ჩაის ამზადებენ ჟენ-შენის მშრალი ფოთლებისაგან და ფესვებისაგან 1:10-თან პროპორციით და სვამენ 1 ჩაის კოვზს თითოეულ მიღებაზე.

რეცეპტი № 472

კატაბალასას დაფქვილ 1 სუფრის კოვზ ფესვებს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და დავტოვოთ მთელი ღამე. მომატებული აგზნებადობის შემთხვევაში სამჯერ დავლიოთ მიღებული ნაყენი. თითო მიღებაზე  $\frac{1}{3}$  ჭიქა. თუმცა აღსანიშნავია, რომ 2 თვეზე დიდხანს ვალერიანის მიღება არ შეიძლება, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს თავის ტკივილები, მოუსვენრობა, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედების დარღვევა;

რეცეპტი № 473

ბებქონდარას 15 გრ მშრალად დანაყილ ფოთლებს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ჩავიორთქლოთ 30 წუთის განმავლობაში. მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში;

რეცეპტი № 474

ბრანანას 3 სუფრის კოვზ დანაყილ ფოთლებს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. გავაჩეროთ 2 საათი. მივიღოთ  $\frac{1}{3}$  ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

6

### ნერვული დაავადებები

ნომერი № 475

ტანი უნდა დაეინილოთ მარილიანი წყლით: ერთ ბოთლ წყალში გავსნათ ერთი ჩაის კოვჩი მარილი. ძალიან კარგად მოქმედებს მუხუშპირას ყვავილებისა და ფოთლებისაგან დამზადებული ნაყენი: 15 წვეთი დღეში სამჯერ.

ნომერი № 476

სასის ნერვული მოძრაობების ღრღო ავილოთ ოთახის მცენარე ნემსიწვეპრას 2-4 ან მეტი მწვანე ფოთოლი. დავიდოთ მტკივნეულ ადვილას, ზემოდან დავადოთ სქლის ქსოვილის ნაჭერი და შევიხვიოთ თბილი სახვევით.

ნომერი № 477

კუნელის ნაყოფი, კრანახას ფოთლები და ფარსმანდუკის ფოთლები - 3 ნაწილი, კუნელის ყვავილები და კატაბალახას ფესვები - 2 ნაწილი. 1 სუფრის კოვჩ დანაყილ ნარევს დავასნათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და გავაჩეროთ 5-ს საათი. გავწუროთ. მივილოთ 1/3 ჭიქა 4-ჯერ დღეში 20-30 წუთით ადრე ჭამამდე.

ნომერი № 478

თავშავას 2 ჩაის კოვჩი მშრალად დანაყილ ფოთლებს დავასნათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. გავაჩეროთ 20 წუთის განმავლობაში. მივილოთ 0,5 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე თბილი სახით;

6

# ნიკრისის ქარი - პოლაგრა

რეცეპტი № 479

ახალი ნატურალური უმარილო კარაქი და-  
ვადნოთ. ადუღებისას საჭიროა ქაფის მოხსნა. დაგუ-  
მატოთ სამედიცინო სპირტი, კარგად აგურიოთ. შემ-  
დეგ ეს შენაერთი დავანთოთ, რათა სპირტი დაიწვას.  
დარჩენილი მასა - საუკეთესო სამკურნალო საშუალებაა  
ნიკრისის საწინააღმდეგოდ. დაიხილეთ მკტივნიული  
ადვილები, აუცილებლად ცხელ ღუმელთან ან ბუნართან  
ახლოს.

რეცეპტი № 480

მენიუ ნიკრისის ქარით დაავადებულთათვის  
- კატეგორიულად აკრძალულია ლუდის სმა - იგი  
მდიდარია პურინებით. უხვადაა ეს ნივთიერება  
ხორცში, თევზში, ამასთან მნიშვნელოვნად მეტია  
იგი ახალგაზრდა ცხოველებში. მათი ძალადი კონცენ-  
ტრაცია აღინიშნება შემწვარ და მოთუშულ საჭ-  
მელში. თუ თქვენ არ ძალგიდით უარი თქვათ ხორცზე,  
ჯობს იგი მიიღოთ მოხარშული სასით 2-3-ჯერ  
კვირაში. უკეთესია, თუ თქვენ ბოსტნეულის დიეტაზე  
გადანგალოთ.

უნდა მივიღოთ რაც შეიძლება მეტი ბალი.  
სასარგებლოა სხვა ხილი და ბოსტნეულიც, მჟაუნის,  
პარკოსნების (ბარდა, ლობიო) გამოკლებით.

რეცეპტი № 481

250 გრ ტაპკლის ფოთლები მოხარშეთ ერთ  
ლიტრ წყალში. გამოიყენეთ აბაზანებისათვის და  
დასაბანად ნიკრისის ქარის დროს.



6

### ნიკრისის ქარი - პოლაბრა

რეცეპტი № 482

ამოკოხაროთ წითელი ჭიაცქლები, გავა-  
სუეთაგოთ მიწისაგან და ამ ჭიებით გავევსოთ 2 ლიტ-  
რიანი მინის ქილა 1/3-ზე. დანარჩენი ბოლომდე შევევსოთ  
არყით. ქილას დაეახუროთ სქელი ქაღალდი ან დოლ-  
ბანდის ოთხეგენიანი ნაჭერი, მოვუკრაოთ თავი, ქილა არ  
დავხუროთ პერმეტულად. გავაჩეროთ მზეზე 5-7 დღე.  
შიღებული ნაყენი ღამით შევიზილოთ მტკივან ადგი-  
ლებში.

რეცეპტი № 483

ხორცსაკეპში გაატარეთ კანქეცლილი 4 ლი-  
პონი და 3 თავი ნიორი, დაასხით 1 ლ მდუღარე  
წყალი, დააყოვნეთ 1 დღე-ღამე, გაწურეთ და დალიეთ  
1/4 ჩაის ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ და ძილის წინ.

რეცეპტი № 484

ერთი სადილის კოვზი შავი მოცხარის ფოთ-  
ლები ჩავეყაროთ 500 მლ მდუღარეში, დავაყენოთ შე-  
ფუთული ორი საათის განმავლობაში, შემდეგ გავწუ-  
როთ. მივიღოთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ.

რეცეპტი № 485

ჩადეთ ქვაბში ფენებად 500 გ ახალი უმარილო  
პარაქი და 400 გ არჰის ხის კვირტები მონაცვლეობით  
(1,5 სმ სისქის) იქამდე, სანამ ნედლეული არ გათავდება.  
ჭურჭელს დაახუროთ და ერთი დღე-ღამით დადგით  
თბილ ადგილას, შემდეგ გამოადინეთ კვირტებს ზეთი  
და შეურიეთ ქაშურის 10 გ ფხვნილი. ღამით შეიზი-  
ლოთ მტკივან ადგილებში.

6

**ნიპრისის ქარი - კოლაგრა**

რეცეპტი № 486

4 ს/კ **ორპბილას** ბალახს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ერთი ღამე თერმოსში, დილით 10 წუთის განმავლობაში ადუღეთ ორთქლზე. შემდეგ გაწურეთ და 1/2 ჩ/ჭ ნაყენი მიიღეთ 3-4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 487

ერთმანეთს შეურიეთ 20 გ **ორპბილა**, 25 გ **ოროვანლის** ფესვები, 20 გ **ჭანბას** ფესვები, 30 გ **სამფერა ია**, 20 გ **დელოფლისთითია**. 40 გ ნარევს დაასხით 1 ლ ქაფქაფა მდუღარე წყალი და ადუღეთ კიდევ 15 წუთი, შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ დღეში 3 ჭიქა (პირველად უხმოიწყ).

რეცეპტი № 488

**კოწახსურის** ქერქისაგან დამზადებული ნაყენი აყუჩებს ტკივილს, ორგანიზმში დაგროვილ მარილებს ხსნის და თანდათანობით სხეულიდან გამოდევნის.

ნაყენის დამზადება: ჭურჭელში კოწახსურის 25 გრ გასუფთავებული ქერქი ჩაყარეთ და 100 მილილიტრი 70%-იანი სპირტი დაასხით. ერთი კვირის განმავლობაში მჭიდროდ თავდახურული ჭურჭელი ბნელ ადგილას შეინახეთ. მიიღეთ 30 წვეთი დღეში 3-ჯერ.

ფეხმძიმეთათვის ნაყენით მკურნალობა მიზანშეწონილი არ არის.

რეცეპტი № 489

20 გრ ან 1 ს.კ. **წითელი მოცვის** ფოთლებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 30 წუთი. მიიღეთ 1 ს.კ. 4-ჯერ დღეში.

6

ნიპრისის ქარი - პოღაბრა

რეცეპტი № 490

ჩვეულებრივი იასამანის 100 გ. გამხმარი ყვაფილები ფხვიერად ჩაყარეთ ნახევარ ლიტრიან ქილაში და დაასხით არაყი. ნარევი დააყენეთ 8-10 დღე, მიიღეთ შინაგანად 30-40 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ. ამავდროულად, ამ ნაყენიდან გაიკეთეთ კომპრესი ან დაიზილეთ მტკივნეული ადგილები.

რეცეპტი № 491

40 გრ. დანაყილი ნიორი დახურულ ჭურჭელში დააყენეთ 100 მლ სპირტში ან არაყში, მიიღეთ 10 წვეთი დღეში ორჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 492

აიღეთ პრაზანა - 20 გრ, ბპირილა - 20 გრ, ცაცხვის ყვავილები - 20 გრ, დიდგულას ყვავილები - 20 გრ, ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდულარე წყალი, დააყენეთ 30 წუთი. მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 493

ფუტკრის კბენას პოდაგრისას კარგი შედეგი აქვს. მაგრამ ფრთხილად უნდა გამოიყენოთ, გახსოვდეთ, რომ ფუტკრის შხამი ტოქსიკურია და ზოგიერთი ადამიანი ცუდად იტანს მას.

რეცეპტი № 494

1 ლიმონი 1 წუთით ჩადეთ ცხელ წყალში, გაატარეთ ხორცსაკეში (ცედრასთან ერთად), შეურიეთ 100 გრ ძარაში და დაუმატეთ 1-2 სუფრის კოფში თაფლი.

კ

## პარაღონტოზი

რეცეპტი № 495

დაასველეთ დოღბანდი ან ბამბა სუფთა სოჭის ზემოთ და დაიდეთ ღრძილებზე. გაიჩერეთ 15-20 წუთი. გაიკეთეთ 15-20 აპლიკაცია, ექვსი თვის შემდეგ მკურნალობის კურსი გაიმეორეთ.

რეცეპტი № 496

1 ს/კ წმინდა მარილი ერთი მუჭა სურო, 1 ლ ღვინის ძმარი, 1 ჩ/ჭ (250 გრ) არაყი, 1 ს/კ თეთრი შაბი (30 გრ).

ეს მასა აადუღეთ ნახევარ ლიტრ წყალში და მერე გადაწურეთ. დღეში 2-3-ჯერ, ჭამის შემდეგ, ერთი სუფრის კოვზის რაოდენობა გამოიყლეთ პირში. არ გადაყლაპოთ.

რეცეპტი № 497

აიღეთ 1 კოლოფი ძბილები ბასახუნი ფსჰნილი, გადმოყარეთ თევზზე, აურიეთ მასში 10 ც. 0,5 გრამიანი სტრემპტოციტი, 1 ჩაის კოვზი დანაყილი შაბი, ერთი ჩაის კოვზი სოდა. ყველაფერი კარგად აურიეთ და ჩააბრუნეთ კოლოფში. ამ ნარებით გაიხენეთ კბილები დილით და საღამოს.

რეცეპტი № 498

გააკეთეთ ნარევი დაუქული ზღვის მარილის ერთი მწიკვისა და 2-3 წვეთი ზემოთუნის ზემო-საბან. მიღებული მორუსო მასაში ჩააწეთ საჩვენებელი თითი და გაიწმინდეთ კბილები და ღრძილები სხვადასხვა მიმართულებით არანაკლებ ხუთი წუთისა. ეს აუცილებელია დღეში ორჯერ გააკეთოთ - დილით და საღამოს (შეიძლება მხოლოდ დილითაც).

კ

### პრაქონტონი

რეკვიზიტი № 499

დრძილიდან მტკივნეული სისხლდენისას ხუთი სადი-  
ლის კოვზი წვრილად დაქუცმაცებული შიჭვის წი-  
წებში, 2 სადილის კოვზი წვრილად დაქუცმაცებული  
ასპილი, ერთი სადილის კოვზი ხახვის ქერქის ფხენი-  
ლი გულმოდგინედ შეურიეთ და დაახლო 1.5 ლ მდუ-  
ღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე მიიყვანეთ ადუღებამდე,  
ადუღეთ მჭიდროდ თავდახურულ ქურჭელში ხუთი  
წუთი, გაწურეთ. ნახარში დალიეთ რიგორც ჩაი, სა-  
ხურველია თბილი, 1 დღის განსავლობაში.

რეკვიზიტი № 500

ღრძილებს მასაში უნდა გაკეთდეს მარ-  
ჯვენა ხელის სახველებელი თითით. უმჯობესია, დილით.  
უნდა ეტაზე მასაჟი კეთდება ზემოდან ქვემოთ, ქვედა  
ეტაზე, პირიქით - ქვემიდან ზემოთ. მასაჟი უნდა  
გაკეთდეს ძლიერად, ისე რომ ტკივილი იგრძნობოდეს.  
შემდეგ, ტკივილი თანდათან გაიყვას.

რეკვიზიტი № 501

პრაქანას ბალახის სპირტზე ნაყენის (1:10) 20  
წვეთი 1/2 ჭიქა გაციებულ გადაღულებულ წყალზე-  
იღლებენ პირის ღრუში. სუფთა ნაყენს ისვამენ ღრძი-  
ლებზე მათ მოსამაგრებლად.

რეკვიზიტი № 502

თანაბარი ნაწილებით (მოცულობით) შეურიეთ  
პატაბალანას ძირებს ფხვნილი და გასუფთავე-  
ბული სამედიცინო ბობირლი. დაასველეთ ეს ნარევი  
მდუღარე წყლით. ამ შემაღვესლობით გაიწმინდეთ  
კბილები 2-3-ჯერ დღეში.

კ

პარალონტოზი

რეცეპტი № 503

კბილები თოვლზე ქათქათა გაგინდებათ, თუ აიღებთ კემის პულრას, დაუმატებთ რამდენიმე წვეთ სპირტში გახსნილ შაბიამანს, შეურევთ არაჟნის კონსისტენციამდე და მიღებული შემადგენლობით გაიწმინდავთ კბილებს. ამ საშუალებით თვით ყველაზე შავი კბილებიც კი გათეთრდება.

რეცეპტი № 504

დღეში 1-2-ჯერ 5-7 წუთის განმავლობაში ღრძილებში შეიწილეთ ასეთი ნარევი: 200 გ თაფლში გულმოდგინედ გახსენით 100 გ წმინდად დაფქული სუფრის მარმლი. პროცედურა გაიმეორეთ ყოველდღე. ამის შემდეგ პირში გამოივლეთ ოდნავ შემლაშებული წყალი.

რეცეპტი № 505

2 სადილის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ შპრდის ფურცლებს ან ასპილის ფურცლებს დაასხით ერთი ჭიქა არაყი, დააყენეთ ორი კვირა, პერიოდულად შეგთავსი ანჯღრიეთ. შეინახეთ გაუწურავად. ამ ნაყენით გამოივლეთ პირი.

რეცეპტი № 506

50 გ მშრალ დაქუცმაცებულ შინდის ქერქს დაასხით 0.7 ლ მშრალი წითელი ღვინო, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე, შემდეგ მიიყვანეთ ადუღებამდე და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 30 წუთი, გააციეთ, გაწურეთ, დაუმატეთ ცოტა შაბი და ლიმონის მჟავა. ნაყენი გამოივლეთ პირის ღრუში დღეში რამდენჯერმე.

კ

# პარაფონტონი

რეკომენდებული რაოდენობა: 507

ერთი ჩაის კოვზი პომონჯის დაქუცმაცებულ ფესვებს დაასხით 1.5 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, გაახერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. ნაყენი გამოივლეთ პირის ღრუში.

რეკომენდებული რაოდენობა: 508

20 გ თაღბამის დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, დააყენეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში თბილ ადგილას 30 წუთი, გაწურეთ, გამოიყენეთ გამოსავლებად პარაფონტონის, ღრძილებიდან სისხლდენის და კარიესის პროფილაქტიკისთვის.

რეკომენდებული რაოდენობა: 509

ერთი ჩაის კოვზ მშრალ ჩაის, ორ კბილ ნივრის ფაფას დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ, გაახერეთ 20 წუთი, გაწურეთ. გამოივლეთ პირის რღუში დღეში ორჯერ ორი კვირის განმავლობაში.

რეკომენდებული რაოდენობა: 510

პირში გამოივლეთ წყალში გახსნილი დინდგელის 15% -იანი სპირტში ნაყენი. 20 წვეთი ნაყენი გახსენით ერთ ჭიქა თბილ გადადუღებულ წყალში. დღის განმავლობაში დაღეჭეთ 5-10 გ დინდგელი.

რეკომენდებული რაოდენობა: 511

ჩაის კოვზ ნახვის თხლს დაასხით 0.5 ლ ცხელი წყალი, შეფუთეთ და დააყენეთ მთელი ღამით, გაწურეთ. გამოივლეთ პირის ღრუში სამჯერ დღეში.

3

**პროსტატიტი**

რეცეპტი № 512

სოქოლნიკოვი (სოქო, რომელიც დაფრინავს და ყვავილის ნექტრით იკვებება) 20-30 ვეჯემლარი მოვხარ- შით 1 ღვინის ქიქა წყალში ნ-20 წუთის განმავლობაში, შემდეგ ვაგწურით და მიღებული ხიოსე მიეჯიოთ 3 დღე- ში ერთხელ 30 მგ. წმინდავს შარდსადინარ ვსებს და აქრობს პროსტატის ჯირკვლების ანთებას, მეკურნალობის კურსის შემდეგ აქტიურდება მამაკაცის პოტენცია.

რეცეპტი № 513

პროსტატის კიბოს „ეშინია“ მკენარეული ნარევი- სა, მათ შორის **შენ-შენის და ქრიზანთემებისა**, რომლებიც ამცირებენ წინამდებარე ჯირკვლის კი- ბოთი დაავადების რისკს.

თუ ქრიზანთემებსა და ჟენ-შენს ვერ იშოვნით, რაც შეიძლება ხშირად მიირთვიოთ **სტაფილოსა და ნიპრის სალამა**, ვინაიდან ეს ბოსტნეული ასევე აქტიურად იცავს კიბოსაგან. მაგრამ ზვეულებრივი სტაფილოსგან დამზადებული სალათისგან განსხვავე- ბით მასში არაავითარ შემთხვევაში არ უნდა იყოს არც ნიგოზი და არც მათონეზი, რადგანაც ეს პროდუ- ქტები დაავადებული პროსტატისთვის არ გამოდგება.

რეცეპტი № 514

**კრანა, ღვინის ნაყოფი, მრავალპარლვა, ღათვის კენჭრის ფოთლები, ქრისტისისლა** - თანა- ბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 250 მლ მდულარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამიდან 20 წუთის შემდეგ.



კ

პროსტატიტი

რეცეპტი № 55

ნებოს ყვავილები, ღიღბულას ყვავილები, ჭინჭარი, სელიჭა, ღვიის ნაყოფი, ასფურცელა ყვავილი, ჭანბას ფესვები, შარსმანღუპი, ქრისტესისსლა - თანაბარი რაოდენობით.

10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 56

არყის ხის ფოთლები, წითელი მოცვის ფოთლები, ჭინჭრის ფოთლები, მინღვრის შვიტა, ბატის მარწყვა-ბალსნი, სამკურნალო სალბის ფოთლები - თანაბარი რაოდენობით.

10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 57

ოსრანუშის ძირები, აზინლა, გვირილას ყვავილები, კუროსთავი, ყანის ბირკა, ვარდკაჭაჭას ძირები, ასპილის ნაყოფი - თანაბარი რაოდენობით.

8 გრ ნაკრებს დაასხით 250 მლ მდუღარე წყალი, თერმოსში დააყენეთ 4 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

კ

პროსტატიტი

რეცეპტი № 518

არყის სის ფოთლები, წყლის სამკურა, მსხალიჭა, ანბალონას ფესვები, ბულყვითიელას ყვავილები, ქინძის თესლი. მარმუჭის ფოთლები, წიწმბატურა, ძირტკბილა, ასპილის ნაყოფი - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 519

ბატის მარწყვა-ბალსნი, ჭანბას ძირები, ცოცხანა, ღვალურას ძირები. ყვითიელი ღუმფარას ფესვები - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 250 მლ წყალი, დააყენეთ 4 საათი, შემდეგ გაათბეთ ორთქლზე 15 წუთი, დააყენეთ თბილად 1 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 520

დამწვარი ცაცხვის ხისაგან მიღებული ნახშირი წვრილად დაფუქვათ, მოვადუღოთ, როგორც ყავა და დავლიოთ ზედონედ 7 დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 521

მსხალიჭას ფოთლები, ღათვის კენკრის ფოთლები, მრავალქარღვას ფოთლები, ღვიის ნაყოფი, ქრისტუსისსლა, კრაზანა, შავბალსა - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

კ

პროსტატიტი

რეცეპტი № 522

არყის ხის კვირტები, მარმუჭა, კოთხნოჯის ფესვები, ჭანჭას ძირები, ქრისტესისსლა, მინდვრის შვიტა, გვირილას ყვავილები, ხელის თესლი, ბატის მარწყვა-ბალასი, კუნძლის ნაყოფი - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 523

წიფვატურა, წითელი მოცვის ფოთლები, ბარამბო, კამის თესლი, შვრია, ღოღოს თესლი, ფარსმანდუკი, თსილის ფოთლები - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 524

ყვითელი ღუმფარას ფესვები, ყანის ბირბა, ასკილის ნაყოფი, ბრტყელეპალას ყვავილები, პარდკაჭატას ფესვები, წიფვატურა, წითელი მოცვის ფოთლები, ბარამბო, კამის თესლი, შვრია, ღოღოს თესლი, ფარსმანდუკი - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

3

## პროსტატიტი

რეცეპტი № 525

ჩაბირის ფესვები, სამკურნალო ბარისპირა, მატიტულა, კულმუნოს ფესვები, ბულყვითილა, სელიჭა, წიწმაცურა - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 526

არყის ხის ფოთლები, წითელი მოცვის ფოთლები, მინდვრის შვითა, კატაბალასას ძირები, ნიანშურის ძირები - თანაბარი რაოდენობით. 10 გრ ნაკრებს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 2 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 527

**პარჯიში:** დაირტყით ქუსლები დუნდულებზე, ჯერ ერთი ფენით, შემდეგ - მეორეთი. ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ ფენი იმავე წერტილში დაუშვათ, საიდანაც იგი აიღეთ.

რეცეპტი № 528

სამ სუფრის კოვზ **ბმირილას** დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე და დააცადეთ, სანამ წყალი გაცივდება. შემდეგ გაწურეთ, გაიკეთეთ ამ სსნარით თყნა. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეგამოშვებით ორი კვირის განმავლობაში.

ნ

# რადიკულიტი

რეცეპტი № 520

2 ჩაის კოვზი წითელი მონკვის ფოთოლი ვა-  
დუდოთ 15 წუთი ერთ ჭიქა წყალთან. ნახარში გაავაგ-  
რილოთ, გაკწუროთ და ვსვათ დღის განმავლობაში  
ყლუპობით.

რეცეპტი № 530

**ცაცხვის ან ნეპერჩხლისაგან** გამოჭერით  
ფიცარი ზოშებით 80X130X10 მმ. წიბოები სახესი  
ქაღალდით - ზუმიყარით მოამრგვალოთ. წვრილი ბურღ-  
ით (შეიძლება ვისარგებლოთ შესაფერისი დიამეტრის  
გატენილი საკერავი ნემსით) გავზურღავთ ვერტიკალურ  
ხერელებს ქადრაკული რიგით, ერთმანეთისაგან 5-8  
მმ მანძილზე. ამ ხერელებში ჩაეჭედება ბოლომდე  
ერთნაირი სიგრძის (1/4 მმ) პატარა, საამანათე ლურსმ-  
ნები. კონსტრუქციას ორჯერ წაუსვით ნატურალური  
ოლიფა. ასე მიიღებთ უმარტივეს ნემსოვან იპლიკა-  
ტორს ხისა და რკინისაგან.

ლურსმნების წვერებით უნდა მივაბჯინოთ ფი-  
ცარი სუფთა კანის დაწიანებულ კერას - დაწოლის  
სიდიდე არეგულარეთ ინდივიდუალურად. თავიდან იპ-  
ლიკატორმა შეიძლება ტკივილი მოგაყენოთ, გან-  
საკუთრებით ზურგზე მწოლიარე მდგომარეობაში, მა-  
გრამ მტკივნეული შეგრძნება მალე იცვლება სითბოს  
შეგრძნებით და შინაგანი ტკივილის შემცირებით. ნახე-  
ვარსაათიანი სეანსი საკმარისია ერთი პროცედურისათვის.  
გახსოვდეთ რომ იპლიკატორი დანიშნულია ინდივიდუ-  
ალური სარგებლობისათვის და სუფთა უნდა იყოს.  
ამისთვის, ხმარებამდე და ხმარების შემდეგ საჭიროა  
გაიწმინდოს ოდეკოლონით ან სპირტით.

რ

# რადიკულიტი

რემსკატი № 531

ერთი ულუფისათვის საჭიროა 2 სუფრის კოვზი **ბამხმარი ასპილი ან შინდი**, 1 ჭიქა წყალი და **ლიმონის წვენი**. 1 ჩაის კოვზი გამხმარი ასკილი ან შინდი კარგად გარეცხეთ და დააღებთ (რამდენიმე საათის განმავლობაში). შემდეგ იმავე წყალში მოხარშეთ და გახსნეთ. მიღებულ მასას შეურიეთ ლიმონის წვენი და 1 ჭიქა წყალში გახსნილი 1 ჩაის კოვზი სახამებელი. ხარშეთ 10-15 წუთი, თან სულ ურიეთ. მიიღეთ ჭამის შემდეგ, ერთი თვის განმავლობაში.

რემსკატი № 532

1/2 ჭიქა **თაფლი** და 1 ჭიქა კანგაცლილი, ხორცსაკებში გატარებული **მიწის თხილი** კარგად აურიეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 1 ჩაის კოვზი.

რემსკატი № 533

დაავადების დიდი „სტაფის“ მქონე ავადმყოფებს ვურჩევთ გაიკეთონ ცომის კომპრესები. პერგამენტის ქაღალდზე დადეთ **ჭვავის ცომის** ფენა და დაათარეთ ზევიდან დოლბანდი. გასუფთავებული **სტამბის** ერთი ჩაის კოვზი ჩაიხილეთ წელში კანის გაწითლებამდე. დაადეთ ცომი სხეულს დოლბანდის საფენით და დაათარეთ ბამბის სქელი ფენა.

პროცედურის ხანგრძლივობა 40-50 წუთია. გაიკეთეთ ასეთი კომპრესები დღეგამოშვებით. სხეულზე მიკრული ცომის ნარჩენები არ ჩამოიბანოთ. თუ განვითარდა კანის დამწვრობა, პროცედურები უნდა შეწყვიტოთ, ხოლო შემდეგ გააგრძელოთ.

ნ

**რადიკულიტი**

რეცეპტი № 534

250-400 გრამ **მღობვის** ფხვნილს დაასხით თბილი წყალი და დაიყვანეთ თხელი ფაფის კონსისტენციამდე. შემდეგ მოზილეთ კოვზით მდოგვის მკვეთრი სუნის გაჩენამდე. ჩაასხით ფაფა აბაზანაში (180-200 ლიტრი წყალი) და კარგად აურიეთ. წყლის ტემპერატურა 35-38 გრადუსი უნდა იყოს. აბაზანის შემდეგ გადაივლეთ თბილი წყალი და გაეხვიეთ საბანში.

რეცეპტი № 535

**ცხენის წაბლით** ბოლომდე ავავსოთ ბოთლი ან ქილა, დავასხათ არაქვი, მჭიდროდ დავხუფოთ. პირველი სამი დღე გვედგას მზეზე. დავაყენოთ 40 დღის განმავლობაში. ნაყენი კანში უნდა შეეუზილოთ ავადმყოფს.

რეცეპტი № 536

**ნოვოკაინით** დავასველოთ ორ ფენად გადაკეცილი დოღბანდი, დავიდოთ მტკივნეულ ადგილზე. დოღბანდის ზევიდან დავაწყოთ **მღობვის** ფურცლები, რომელიც აუცილებლად უნდა იყოს ცხელ წყალში დასველებული. ზევიდან გადავაფაროთ ნაჭერი ან პირსახოცი, გავაჩეროთ 20 წუთს. გავიმეოროთ 4-5-ჯერ საღამოობით. შევიხვიოთ თბილად.

რეცეპტი № 537

ძლიერი ტკივილების ადგილას შეიზილეთ მცირე რაოდენობის **სოჭის** ჯემი. ეფექტი გაძლიერდება, თუ ზეთს შევიხვით აბაზანის შემდეგ. მკურნალობის კურსი - 10 პროცედურა.

რ

**რადიკულიტი**

რეცეპტი № 538

მენტოლი - 2,5 გრ. ანესთეზინი - 1,5 გრ.  
ნოვოკაინი - 15 გრ. სპირტი - 100 გრ.

პროცედურა უნდა ჩავიტაროთ დღეში ერთხელ, ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონით. პროცედურებს თან ახლავს ხანმოკლე წვა, რამაც არ უნდა შეგაშინოთ.

- რადიკულიტის დროს საჭიროა წამლის წასმა ხერხემალზე, წელზე და საჯდომზე ნერვის არეში.

რეცეპტი № 539

აგილოთ 100 გრ უმარილო კარაქი, 30 გრ ძმრის მსენცია და ავთქვიფოთ კარვად.

მტკივნეული ადგილი დაეინილოთ ისე, რომ წამალი დაზეღვის დროს შეშრეს. თბილად შევისვიოთ მტკივნეული ადგილი. გავიმეოროთ რამოდენიმეჯერ.

რეცეპტი № 540

უძველესი და ეფექტური საშუალებაა სითბო. მწვავე და ქრონიკული რადიკულიტის, ნევრიტის, იზიაზის და მსგავსი დაავადებებისას კარგი საშუალებაა ელასტიური **სარტყელი ძაღლის ბეწვით**. იგი აუცილებელია მათთვის, ვისაც ორპირ ქარში უწევს ყოფნა: მძღოლებისათვის, მებაღეებისათვის, ტურისტებისათვის და სხვ.

რეცეპტი № 541

**ბოლოკს ვზენი** გამოვადინოთ. ამ წვენში დავასველოთ დოლბანდი და დავიდოთ მტკივნეულ ადგილზე, თანაც დავინილოთ.



რ

# რადიკულიტი

რეცეპტი № 542

მოკეცეთ ქსოვილის ნაჭერი რამდენიმედ, დაასველეთ თბილი წყლით, **არყიმი** ან სხვა რაიმე 40 გრადუსიანი ალკოპოლით. გამოწურეთ ზედმეტი წყალი ან არაყი, დაიფინეთ ეს ქსოვილი მტკივან ადგილზე, შემოდან დაიფინეთ ცელოფანი, ცელოფანზე ბამბა ან შალის ქსოვილი. ყველაფერი ეს კარგად შეიკარით და იწექით 2-4 საათი. ჩაიტარეთ კომპრესები დღე-გამოშვებით, სულ 5-7-ჯერ.

რეცეპტი № 543

**წიწაკის პლასტირი (საშენი)** დაიდეთ იმ ადგილზე, სადაც ტკივილს გრძნობთ, ხოლო თუ პლასტირი არა გაქვთ, ჩვეულებრივი ნაჭერი წითელი წიწაკით დაიკარით მტკივან ადგილზე. ისიც კარგად ხსნის ტკივილს და ანთებას. შეიძლება იგრძნოთ მცირე წვა.

რეცეპტი № 544

მოზილეთ ცომი **ჭვავის ფქვილით** (საფუარის გარეშე). როდესაც ცომი დამუყავდება, აიღეთ ჩვარი ან დოლბანდი, ოთხად მოკეცეთ, დაიდეთ წელზე, შემოდან კი დაიდეთ 1-2 სმ სისქეზე ცომი. ეს პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველდღიურად, დამე ძილის წინ. საკმარისია 10 პროცედურა და რადიკულიტი გაგივლით. ზოგიერთი ქვავის ფქვილისგან მომზადებულ ცომს უმატებს 30 წვეთ სკიპიდარს.

რეცეპტი № 545

30-40 წუთით მტკივან ადგილზე დაიდეთ **მაბნიტის ნაჭერი**. საშუალება შესანიშნავია.

რ

# რადიკულიტი

რძეპუტო № 546

ავადმყოფი წევს მუცელზე. დამხმარე მას წელზე აფენს რამდენიმე ფენად მოკეცილ სქელ ქსოვილს. შემდგომ ხელმძღვანელობს რა ავადმყოფის შეგრძნებები, **აუთოვებს** ტკივილის ადგილს ჩუქულებრივი უთოთი, რომელიც ჩართულია მინიმალური გაცხელების რეჟიმში. ავადმყოფი უნდა შეეგრძნობდეს სასიამოვნო სითბოს, მაგრამ არა წვას. ამ მიზნით უთოს მაგიერ შეიძლება „ფენის“ გამოყენებაც. ასეთ შემთხვევაში ქსოვილის გამოყენება საჭირო აღარაა.

რძეპუტო № 547

თეფშზე დაასხით **პატაბალახას** ნაყენი, მასში დაასველეთ დოღბანდი ან რაიმე ჩვარი, დაიდეთ მტკივნეულ ადგილზე და გაიკეთეთ კომპრესი. გაიხერეთ იქამდე, სანამ გეყოფათ მოთმინება.

რძეპუტო № 548

ტილოს ქსოვილისაგან შეკერეთ ჯიბეებიანი ქაშარი. ჯიბეებში ჩაიწყვეთ **ცხენის წაბლის ნაყოფი** და ატარეთ რადიკულიტისას.

რძეპუტო № 549

**ვაშლის ძმრით** კარგათ დაიზილეთ მტკივნეული ადგილი და თბილად შეიხვიეთ.

რძეპუტო № 550

**ცხენის წაბლის** ნაყოფი დაფქვით, დაჭერით შავი კური თხელ ნაჭრებად, შემოდან წაუსვით ქაშურის წითი ან უმარილო კარაქი. მასზე მოაყარეთ ცხენის წაბლის ფქვილი. დაიდეთ მტკივან ადგილზე და შეიხვიეთ თბილი ქსოვილით.

რ

# რეპეატივი

რეპეატივი № 551

100 გ ჩინური მინაპის ახალი ტოტები, 30 გ იორდესალამის ფესვები, 50 გ ბრაპლის ყვავილები, 40 გ თუთის ქერქი.

სუფრის კოვზზე დაწვრილმანებულ ნარევს დავასნათ 300 მლ ადუღებული წყალი. დავაყოვნოთ 30 წუთს და მივიღოთ ჭამამდე თბილად 150 გრ. დღეში აუცილებელია დავლიოთ 450 გრ ნახარში. მკურნალობის კურსია ორი თვე.

რეპეატივი № 552

1 ჩ/კოვზ ბირტაპას მშრალ ბალახს შეაზელენ ნახევარ ჩ/კოვზ თაფლს. იღებენ ნახავს 3-ჯერ დღეში და ძილის წინ.

რეპეატივი № 553

ავიღოთ ხორბლის მარცვალის ტოლი მუშიო, შევანოლოთ ორი ქათმის კპერცნი და შექრისაგან დამზადებულ გობლიმობლი. მიღებული ნაზავი ნელ-ნელა ვჭამოთ. ასეთი ნაზავები უნდა მივიღოთ ყოველდღე ვიდრე არ გავხარჯავთ 80 გრ მუშიოს. მუშიოს განსავება შეიძლება ქათმის ბულიონთან.

რეპეატივი № 554

სუფრის კოვზ მზიურას შევეურიოთ სუფრის კოვზი ოროპანდი, დავასნათ ერთი ჭიქა ანადულარი წყალი. დავაყოვნოთ ნახევარი საათი, გავწუროთ, დავლიოთ მთელი დღის განმავლობაში ჭამამდე და ღამით.

მზიურა მწარე გემოსია, ამიტომ მას სვამენ თაფლთან ან მურაბასთან ერთად.

რ

# რემპატივი

რემპატივი № 555

ოშოშას ბალახი - 10 გრ ნამგბალას ბალახი - 10 გრ ძირტპბილას ფესვი - 25 გრ.

დანაწევრებულ ნარევს დავასხათ მდულარე. შევფუთოთ. გავწუროთ, დავლიოთ ცხლად. 200 მლ. ანადულარ წყალზე იღებენ ერთ სუფრის კოვზ მშრალ ნარევს. სასურველია დაემატოს თაფლი და 0,1 გრ მუმიო.

ნახარშს იღებენ რეგულარულად ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ და ღამით. თუ ამ დროის ამოწურვის შემდეგ ნარჩენ მოვლენებს ექნება ადგილი, მკურნალობა გრძელდება კიდევ ათ დღეს.

რემპატივი № 556

ცალკე ავთქვიფოთ უმი 100 გრ ძვერცხის ცილა. 100 გრ სპირტში თანმიმდევრობით გავსხნათ ჯერ 50 გრ ქაფური, შემდეგ 50 გრ მღობვი. ამ შემადგენლობას შევურიოთ ცილა და დავიფინოთ მტკივან ადგილზე.

რემპატივი № 557

შამპანურის ბოთლში ჩაასხით 200 გრამი ზემთის-ხილის ზემთი. დაუმატეთ 10-დან 20 ცალამდე წითელი წიწაკა და დაასხით 200 გრამი სუფთა ნავთი, კარგად შეანჯღრიეთ და 9 დღით დადგით თბილ ადგილზე. ყოველდღიურად საჭიროა ბოთლის შენჯღრევა. ძილის წინ ამ სითხით დაინილეთ მტკივანი ადგილები. დილით კი ჩაიცვით შალის წინდები და საცვლები.

3

რეკმატიზმი

რეცეპტი № 558

20-30 გ ფშანის მკლის დაქუცმაცებულ ფესვებს, დაასხით 1 ლ ცივი წყალი და ადუღეთ მანამდე, სანამ წყლის 1/3 არ აორთქლდება. შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ ნახარში 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 559

20 ცალი ღაფნის ფოთილი ჩავეაროთ 30 გრ ზეითუნის ზეთში (დაფნა უნდა იყოს წვრილად დაჭრილი), გავაჩეროთ ბნელ ადგილას 7-10 დღე. შემდეგ წავისვით მტკვინეულ ადგილზე.

რეცეპტი № 560

ციმბირალი ექიმბაშების რეცეპტი - ავიღოთ რბილი ჩვარი. იმხელა, რომ ავადმყოფს მტკვინეული ადგილი (ხელი, ფეხი და ა.შ.) შევუხვიოთ. დავასველოთ ეს ჩვარი კარგი ხარისხის ნაპითში, დავადოთ მტკვინეულ ადგილს, ზედ შემოვახვიოთ სქელი პირსახოცი და დავამაგროთ ინგლისური ქინძისთავეებით. მცირე ხნის შემდეგ ავადმყოფი კანის ძლიერ წვას იგრძნობს. თუ ტკივილი თითქმის აუტანელია, საჭიროა პირსახოცი ოდნავ მოვუშვათ, არ მოვხსნათ. სეანსი უნდა გავრძელოდეს 30 წუთიდან ორ საათამდე. პირსახოცის და ნავთიანი ჩვრის მოხსნის შემდეგ, რეკომენდებულია იმ ადგილებზე, სადაც ნავთიანი ჩვარი გვედო, ვაზელინის წაცხება. ეს უდიდესი სიფრთხილით უნდა გაკეთდეს, რომ ავადმყოფს კანი არ აძვრეს, ან არ აეჭერცლოს.

რ

რეკმატიუმი

რეკმატი # 561

არქის ხის კვირტების ნაყენი მზადდება არაყზე ან სპირტზე. მას იყენებენ დასასულად. ზოგჯერ, მსგავსი სახეობის ნაყენი, მცირე დოზით შეიძლება დავლით კიდევ. არყის ხის კვირტების ნაყენს ზოგჯერ მდულარე წყალზეც ამზადებენ. სტოვებენ მცირე ხნით ჩაიდანში და ავადმყოფი სვამს როგორც ჩაის, რომ ოფლიანობა დაეწყოს.

რეკმატი # 562

1 სადილის კოვზ გამხმარ და დამჭკნარ იასამნის ყვავილს დაასხით 100 გრაში სპირტი და დააყენეთ 10 დღე-ღამე. ამის შემდეგ დაიწყეთ მიღება დღეში სამჯერ 30 წვეთი ათი დღის განმავლობაში. აუცილებლობის შემთხვევაში კურსი შეიძლება გაიმეოროთ სამჯერ, ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით, შეანაცვლეთ 10 დღე მიღება და 10 დღე დასვენება.

რეკმატი # 563

სამკურნალო აბაზანა ხელებისა და ფეხებისათვის - აიღეთ 50-50 გ ჭინჭარი, პრაზანა, მრაპალქარღვა და კალენდულა, შეურიეთ. ნარევის ორი სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ლიტრი მდულარე. დააყენეთ 20 წუთი, გაწურეთ და დამატეთ ჯამში ჩასხმულ თბილ წყალს. ჩაყავით მასში ხელები ან ფეხები 15-20 წუთის განმავლობაში. ჩაიტარეთ ეს პროცედურები დღეგამოშვებით. სამკურნალო კურსი 7-10 პროცედურაა.

რ

რეპეატივი

რეცეპტი № 564

სუფრის კოვზ ახლადმოკრეფილ ნიასურის ფესვებს დავასხათ ჭიქა მდუღარე წყალი. დავაყენოთ ოთხი საათის განმავლობაში მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. ცოტა ხნის შემდეგ გავწუროთ. მივიღოთ 3-4-ჯერ დღეში 2-2 სუფრის კოვზი 30 წუთით ადრე ჭამამდე. იგივე შემადგენლობა შეიძლება ცივ წყალში დავაყენოთ ოთხი საათის განმავლობაში და მივიღოთ 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

რეცეპტი № 565

1 ჩ/კ გამხმარი ენდროს ფესვებს დაასხით ანადუღარი 1 ჩ/ჭ წყალი. გააჩერეთ 8 საათი და გაწურეთ. ნარჩენს დაასხით მდუღარე და 10 წუთის შემდეგ გაწურეთ. ორივე ნაყენი შეურიეთ ერთმანეთს. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 4-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 566

ჭიანჭველების აბაზანა (წყლის). ტომარაში მოათავსეთ ერთი ჭიანჭველების ბუდობის შიგთავსი და წამოიღეთ სახლში. ტომრის შემადგენლობა გადმოყარეთ (ყველაფერი, რაც მასშია) ვედროში და დაასხით ბოლომდე მდუღარე წყალი. საჭიროა ვედროს გაჩერება რამდენიმე საათის განმავლობაში, შემდეგ კი ეს სითხე ჩაასხით 30-დან 37 გრადუსამდე ტემპერატურის მქონე წყალში. აბაზანის სამკურნალო ძალის გასაძლიერებლად საჭიროა მასში საკმაოდ დიდი რაოდენობა არჩის ხის ფოთლების დამატება. არყის ხის ფოთლები შეიძლება შევცვალოთ ბპირილას ახალი ყვავილებით.

რ

### რეკვატიზმი

რეკვატიზმი № 567

შიჭვის წიწვების ექსტრაქტი აბაზანაში დასამატებლად - იღებენ წიწვებს, ტოტებსა და გირჩებს, ასხაპენ ცივ წყალს და ადუღებენ ნახევარ საათს, რის შემდეგაც მჭიდროდ ახურავენ თავს და აჩერებენ 12 საათის განმავლობაში. უნდა ჰქონდეს ყავისფერი შეფერილობა. ექსტრაქტი გასაოცარ შედეგს იძლევა სახსრებისა და კუნთების რევმატიზმის, იშია-სის, სახსრების შესიებისა და ანთების დროს.

რეკვატიზმი № 568

აკლიპაციები წიწვებით - მტკივან სახსრებზე, ისე როგორც რადიკულიტისას, დაიდეთ შუაზე გაჭრილი ცხარე წიწვაკა. ეს ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას და ხსნის ანთებას.

რეკვატიზმი № 569

ყოველდღიურად დალიეთ 1-2 ლიმონის წვენი, ასევე ჭამეთ ლიმონის ცედრა თაფლიან შერეული. მტკივან ადგილებზე დაიდეთ დაჭრილი პარტი-შილის ფირფიტები და შეიხვიეთ (ღამით).

დაამზადეთ 4 ლიმონისა და 3 თავი ნიორის ფაფა, დაასხით 1 ლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე, გაწურეთ, მიიღეთ 50 გრ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

რეკვატიზმი № 570

3 ს/კ გამხმარ შარსმანღუკს დაასხით 1 ჩ/ჭ ქაფქაფა წყალი. შეფუთეთ და 1 საათის შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.



ს

### სიმსუქნე

რეცეპტი № 571

მადის დასაკარგად და ცხიმის სწრაფად დასაწყავად იხმარეთ ნიშრის, ძმრის და თაფლის მკვარი ნახარში. დალიეთ ცხელ-ცხელი ქაშის წინ.

რეცეპტი № 572

**ცივი წყლის შხაპის** შენასიშნავი თვისებაა დაწვას ზედმეტი კალორიები, რომლებიც ორგანიზმში საკვებთან ერთად ხვდებიან. შხაპის მიღებისას სასურველია შემდეგი თანმიმდევრობა დაიცვათ: მარჯვენა ფეხი - მარცხენა ფეხი - მარჯვენა ხელი - მარცხენა ხელი - მუცელი - მკერდი - ზურგი.

რეცეპტი № 573

**ქერიანი წყალი** საგრძნობლად ააქტიურებს ნივთიერებათა ცვლას. კალიუმის დიდი შემცველობა „ქერიან წყალში“ ორგანიზმში დაგროვილი წიდების გამოყვანას უწყობს ხელს. „ქერიანი წყალი“ ამგვარად კეთდება: 200 გრ ქერი + 1 ლ წყალი. ადუღებთ ნელ ცეცხლზე, თავდახურულ ჭურჭელში ნახევარი საათით. სითხე გაფილტრეთ და გააცივეთ. სვით ყოველდღე ერთი ჭიქა. უფრო გემრიელი რომ იყოს, შეგიძლიათ ხილის წვენში გააზავოთ.

რეცეპტი № 574

**ანანასი** ენზიმ ბრომელინს შეიცავს, ოგი ცხოველურ ცილას შლის. ამიტომ, თუ თქვენ ცილებით მდიდარ საკვებს პატარა ნაჭერ ანანასსაც დააყოლებთ, მაშინ სიმძაღრის შეგრობება გაცილებით ადრე დაგეუფლებათ.

ს

სიმსუქნე

რეცეპტი № 575

ზედმეტი წონის მოსაცილებლად უნდა გსვათ 2 ჩაის კოვზი მპშლის ძმრისა და ერთი ჭიქა წყლის ნარევი ყოველდღიურად. დალიეთ საუზმის, სადილისა და ვახშამის წინ. ოგი შლის ცხიმებს და აქვეითებს მადას. სრული კურსი - 60 დღე.

რეცეპტი № 576

გახდომას ხელს უწყობს ყველა სახის უცხიმო რძის პროდუქტის მიღება. მიიღეთ ჭამის წინ ჭიქა შრატნი, რაც არა მარტო დააჩქარებს ნივთიერებათა ცვლას, არამედ ნაწლავების წმენდასაც უსრუნველყოფს.

რეცეპტი № 577

ვისაც გახდომა სურს მწვანე ჩაი უნდა დალიოს! მწვანე ჩაი ხელს უწყობს ორგანიზმის გაწმენდას მასში დაგროვილი შლაკებისაგან. ეს ჩაი შეუცვლელია, რამეთუ ის მშვენიერად კლავს წყურვილს.

რეცეპტი № 578

დილით მიღებული ერთი ფინჯანი ყაჰა, არამარტო გამოგაცოცხლებთ, არამედ გახდომაში დაგეხმარებათ. კოფეინი, რომელსაც ყაჰა შეიცავს, აჩქარებს ნივთიერებათა ცვლას ორგანიზმში. ხოლო, ნივთიერებათა პროცესის დაჩქარება, შესაბამისად, იწვევს კალორიათა წვის დაჩქარებულ ტემპს. ყოველი ჭამის შემდეგ მიღებული ერთი ფინჯანი ყაჰა, ხელს უწყობს წონაში დაკლებას.

ს

სიმსუქნე

რეცეპტი № 579

ნუ გადაყრიოთ ალუბლისა და ბლის ყუნ-  
 წებს. ისინი აჩქარებენ ნივთიერებათა ცვლას და ცხიმის  
 „დაწვას“.  
 სწრაფ ეფექტს იძლევა შემდეგი რეცეპტი: 220 ც  
 ყუნწს დაასხით 1 ლ წყალი, გააჩერეთ 12 საათი და  
 შემდეგ ხარშეთ 10 წუთის განმავლობაში. მიღებული ნა-  
 ხარში დალიეთ წყლის ნაცვლად რამდენიმე დღე.

რეცეპტი № 580

ხტუნვას შეუძლია გაგათავისუფლოთ ზედ-  
 მეტი კალორიებისაგან და შესანიშნავი ფოგურა დაი-  
 ყენოთ. ხტუნვა დაიწყეთ (სახტუნაოთი) დღეში 4-10  
 წუთი. შემდეგ ისტუნეთ კვირაში 3-ჯერ, 20-20 წუთი.  
 ივარჯიშეთ რითმული მუსიკის თანხლებით.

რეცეპტი № 581

ცეკვა დაგეხმარებათ დიდი რაოდენობით  
 კალორიების დაკარგვაში, უფრო მეტის, ვიდრე ვე-  
 ლოსიუდზე სეირნობისას. ორი სწრაფი ცეკვა 500  
 კილოკალორიას წვავს, ხოლო ნელი ცეკვა - 200  
 კილოკალორიას.

რეცეპტი № 582

სიყვარული ფიზიკურ დაძაბულობას მო-  
 ითხოვს, რაც მხოლოდ სირბილს ან სწრაფ სიარულს  
 თუ შეედრება. ამ დროს 1 საათში 300-600 კკალ  
 იხარჯება. თვით ფლორტიც კი გახდომას უწყობს  
 ხელს: ხშირდება სუნთქვა, ძლიერდება ნივთიერებათა  
 ცვლა, მცირდება ჭამის მადა.

ს

# სიმსუქნე

ვისაც განდობა გსურთ, დაიმახსოვრეთ, რომელ საკვებ პროდუქტში რამდენი კილოკალორიაა! (კკალორია 100 გრამ წონაზე). თანამედროვე ცნობილ დიეტოლოგთა რჩევით, თქვენ შეგიძლიათ მიირთვათ ყველანაირი საკვები, რომელიც გიყვართ და არ გწყინთ, მაგრამ მიიღეთ ზომიერად, ისე, რომ მიღებული საკვების რაოდენობა არ აღემატებოდეს: ძალიან მსუქნებისათვის - 1800 კილოკალორიას, საშუალოდ მსუქნებისათვის - 2000 კკალორიას, ოდნავ მსუქნებისათვის და დიაბეტიკანებისათვის - 2400 კკალორიას.

ქვემოთ გამოქვეყნებული ცხრილი დაგეხმარებათ განსაზღვროთ, რომელი საკვები რა რაოდენობისა უნდა მიიღოთ:

ზეთი .....	872
ნივოზი .....	812
კარაქი .....	775
შოკოლადი .....	560
ქეხვი (შებოლილი) .....	520
ღვეზელი .....	430
ნამცხვარი .....	420
მაკარონი (მოხარშული) .....	400
„სალიანკა“ (ხორცის) .....	400
შაქარი .....	390
ღორის ხორცი (მსუქანი) .....	390
ყველი (ცხიმიანი) .....	370
ბრინჯი .....	332
წიწიბურა .....	329
ბარდა .....	310

როცაპტი 14 583

ს

სიმსუქნე

ლობით .....	310
ქესვი (მოხარშული) .....	290
არაქანი .....	285
საქო (ცხიმიანი) .....	230
პური (ხორბლის) .....	230
თაფლი .....	320
მურაბა .....	294
ბორში .....	230
მაკარონის სუბი .....	230
სოკო (გამსმარი) .....	209
სოსისი .....	205
ჭვავის პური .....	204
ინდაურის ხორცი .....	190
ქათმის ხორცი .....	185
კონიაკი .....	185
ნაყინი (ნაღების) .....	180
საქონლის ხორცი (მსუქანი) .....	154
საქონლის ხორცი (მჭლე) .....	106
კვერცხი (1 ც - 50გ) .....	75
საქო (ნაკლებცხიმიანი) .....	75
რძე, მაწონი, კეფირი .....	62
ჩაი შაქრით .....	61
ვაშლი .....	50
ლუდი (ღია) .....	47
ფორთოხალი .....	38
ლიმონი .....	31
ისპანახი .....	21
პამიდორი .....	18
კიტრი .....	15

ს

სისხლქარღვები

რძეპეპტი № 584

საშუალო ზომის ნივრის თავი გაასუფთავეთ, დანაყეთ კარგად, ჩადეთ შუშის ქილაში, დაასხით 1 ჭიქა მზესუმზირის ზეთი, შედგით მაცივარში. მეორე დღეს აიღეთ ლიმონი, მოაჭერით ყუნწის ადგილი, გამოწურეთ 1 ჩაის კოვზი წვენი, შემდეგ იგი გადაასხით სადილის კოვზში, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნივრის ზეთი და აურიეთ. ასეთი ნარევი მიიღეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი ერთიდან სამ თვემდეა. ერთი თვის შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

რძეპეპტი № 585

აიღეთ თანაბარი რაოდენობით (200-200 გრამი) კაკაოს ფხვნილი, ღორის მუცლის ქონი (გადამენარი, რომ 200 გრამი იყოს), ძარაქი და თაფლი. ყველაფერი ეს მოათავსეთ ალუმინის ქვაბში და შედგით ნელ ცეცხლზე. განუწყვეტლივ ურიეთ მანამ, სანამ ყველა კომპონენტი არ გაიხსნება და დუღილს არ წამოიწყებს. გადმოდგით ცეცხლიდან და როდესაც გაგრილდება, გადაიტანეთ მინის ქილაში. თავდახურული შეინახეთ ბნელ და გრილ ადგილზე.

ერთი ჩაის კოვზი გახსენით ცხელ რძეში (1 ჩაის ჭიქა) და ღალიეთ. გაიმეორეთ დღეში 3-4-ჯერ.

რძეპეპტი № 586

1 სადილის კოვზ ძიძოს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, დააყენეთ ერთი საათი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა ნაყენი დღეში სამჯერ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ს

სისხლკარღვები

რეცეპტი № 587

ადამიანთა უმეტეს ნაწილს ცუდი სისხლის მი-  
მოქცევა აქვთ. ამიტომ მათ ცივი ხელ-ფეხი აქვთ.  
ასეთ შემთხვევაში მათ დაეხმარებათ ცივ-ცხელი აბა-  
'სანები.

აიღეთ ორი ტაშტი და ერთი **ცხელი წყლით**  
(ტემპერატურა 40 გრადუსი და მეტი) გაავსეთ, ხოლო  
მეორე - ძალიან **ცივი წყლით** (დაუმატეთ რამ-  
დენიმე ნატეხი ყინული).

ჩადექით ცხელწყლიან წყალში და ხელები  
იდაყვებამდე ცივ წყლიან ტაშტში ჩაუშვით. ორი  
წუთის შემდეგ ცივ წყალში ჩადექით, ხოლო ხელები  
ცხელ წყალში ჩაუშვით. პროცედურა ხუთჯერ გაიმე-  
ორეთ. შემდეგ აიღეთ უხეში პირსახოცი და ხელები  
და ფეხები იქამდე იშორალეთ ვიდრე კიდურები არ  
გაუცხურდებათ.

რეცეპტი № 588

რაიმე ქურქელში მოათავსეთ 50 გრ **ცხენის წაბ-  
ლის ნაყოფი** ან მისი ყვავილი, დაასხით 0,5 ლ  
**ბრაყი 50 %-იანი განზავებით**, დადეთ თბილ, ბნელ  
ადგილას, 2 კვირის განმავლობაში, დღეში ერთხელ  
შეანჯღრიეთ. მიიღეთ 30-40 წვეთი დღეში 3-4-ჯერ,  
3-4 კვირის განმავლობაში.

ცხენის წაბლისაგან დამზადებული პრეპარატები  
ამცარებენ კოლტებს სისხლში, ამაგრებენ ვენის კაპილარ-  
თა კედლებს, ავლენენ სისხლძარღვებში თრომბების წარ-  
მოშობის ფაქტებს და ხელს უწყობენ მათი ლიკვი-  
დირების პროცესს.

ს

სკლეროზი

რეკეპტი № 589

ერთი სუფრის კოვზს გამხმარ, დაქუცმაცებულ მრავალქარღვას ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, დააყენეთ 10 წუთით, შემდეგ, დალიეთ 1 საათის განმავლობაში, პატარა ყლუბებით (დღე-ღამის ნორმა).

რეკეპტი № 590

კარგად გარეცხილი მრავალქარღვას ფოთლები დაჭერით, დანაყეთ, გამოწურეთ წვენი. დაუმატეთ იგივე რაოდენობით თაფლი და ხარშეთ 20 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი დღეში. შეინახეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში, ბნელ და გრილ ადგილას.

რეკეპტი № 591

საშუალო ზომის ნივრის თავი გაასუფთავეთ, გასრისეთ ფაფასავით, ჩადეთ მინის ჭურჭელში და დაასხით ერთი ჭიქა არარაფინირებული ზეთი, დადგით მაცივრის ქვემოთა თაროზე. მეორე დღეს აიღეთ ლიმონი, დასრისეთ, მოაჭერით ის ადგილი (წვერი), საიდანაც ლიმონი იზრდება, გამოწურეთ ერთი ჩაის კოვზი წვენი და მოათავსეთ ეს წვენი სადილის კოვზში. იქვე დაუმატეთ ერთი ჩაის კოვზი ნივრის ზეთი, შეურიეთ. მიიღეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი - 1-დან 2 თვემდე, შემდეგ — შესვენება ერთი თვით და კურსი კვლავ გაიმეორეთ. ხსნის თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებს, გულის სპაზმებს, პაერის უკმარისობას. საუკეთესო სისხლძარღვების გამაფართოებელი საშუალებაა.



ს

სკლეროზი

რეცეპტი № 592

ბოთლის 1/3 გაავსეთ დაჭრილი ნიჰრიძი, დაას-  
ნით არაქი, გააჩერეთ 14 დღე ბნელ ადგილას.  
ყოველდღიურად შეანჯღრიეთ. მიიღეთ 5-5 წვეთი 3-  
ჯერ დღეში, ჭამამდე, 1 ჩაის კოვზ ცივ წყალთან  
ერთად.

რეცეპტი № 593

ტეზანი - 5 გრ ოშოშა - 5 გრ ტყის მარწყვი  
- 10 გრ ბარამბო - 5 გრ შვიტა - 10 გრ ძრახანა  
- 10 გრ ვირისტრეზა - 10 გრ პარღის ფურცლები  
- 20 გრ ბეზქონდარა - 20 გრ ძამის თესლი - 20 გრ  
ბერულა - 30 გრ შავბალახა - 30 გრ  
ნარევის 5-6 გრამი დააყენეთ 0,5 ლ მდუღარეზე,  
შეფუთეთ 30 წუთი და მიიღეთ 150 მლ სამჯერ დღეში  
ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 594

თეთრი არყის ხის კვირტები - 5 გრ, თეთრი  
არყის ფოთოლი - 5 გრ, პარღის თეთრი ფურცლები  
- 10 გრ, ძიძო - 10 გრ, ძირტკბილას ფესვი - 10 გრ,  
შოლოს ნაყოფი - 20 გრ, თაშუაშა - 20 გრ,  
ვირისტრეზას ფოთოლი - 20 გრ, მრავალპარღვა  
- 20 გრ, შვიტა - 30 გრ, სალბი - 30 გრ, ბერულა  
- 30 გრ, ძამის თესლი - 30 გრ, ანისულის ნაყოფი -  
30 გრ, ასკილი - 50 გრ, ნებოს ყვავილი - 30 გრ.  
ნარევის 5-6 გრამი დააყენეთ 0,5 ლ მდუღარეზე,  
შეფუთეთ 30 წუთი და მიიღეთ 150 მლ სამჯერ დღეში  
ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

ს

სკლეროზი

რეცეპტი № 595

თეთრი არჰის ფოთოლი - 10 გრ, ძიძო - 10 გრ, თაგვკომბალას თესლი - 10 გრ, ცაცხვის ყვავილი - 20 გრ, კამის თესლი - 30 გრ, ანისულის ნაყოფი - 30 გრ, ბარამბო - 30 გრ, შავბალასა - 30 გრ, კუნელის ყვავილი, ნაყოფი - 40 გრ, ასქილის დანაყილი ნაყოფი - 50 გრ, ნებოს ყვავილი - 50 გრ, ბარისპირა - 60 გრ.

ნარევის 5-6 გრაში დააყენეთ 0,5 ლ მდუღარქე, შეფუთეთ 30 წუთი და მიიღეთ 150 მლ სამჯერ დღეში ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 596

წვრილ სახესზე განეხეთ ხახვი, შემდეგ გამოწერეთ. ერთ ჭიქა ხახვის წვეს შეურიეთ ერთი ჭიქა თაფლი, კარგად მოურიეთ. თუ თაფლი დაშაქრულია, ოდნავ შეათბეთ წყლის აბაზანაზე. მიიღეთ ერთს სადილის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამამდე ერთი საათით ადრე ან ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ.

რეცეპტი № 597

კულეუსოს 30 გრ მშრალ ფესვს დავასხათ 500 გრ არჰი და დავაყენოთ 40 დღე. მივიღოთ 25 წვეთი ჭამის წინ.

რეცეპტი № 598

200 გრ ასფურცელას დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 2 საათი. მიიღეთ 25 წვეთი ჭამის წინ.

ს

სტენოპარდია

რეცეპტი № 599

ქილაში მოვათავსოთ კარგად სავსე 7 სუფრის კოვზი **ბუნელი**ს კენკრა (მოელი, ან დაქუცმაცებული) და 7 ჭიქა მდუღარე წყალი. ქილა თბილად შევახვიოთ, დავდგათ თბილ ადგილას (20-24 საათის განმავლობაში) და მოვამზადოთ ნაყენი. მზა წამალი უნდა გაკწუროთ. შევიწინათ მაცივარში. მივიღოთ 1 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

რეცეპტი № 600

შეურიეთ 2 **ლიმონისა** და **ალმის** 2 ფოთლის წვენი, 500 გრ **თაფლი**, დააყენეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში, შეინახეთ მაცივარში 1 კვირა. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე.

რეცეპტი № 601

აყიღოთ 100-100 გრამი **ბპირილა**, **პრაზანა**, **ნებო**, **არყის ხის კპირტები**, დაფუქვათ, ავურიოთ და მჭიდროდ დახურულ ქილაში მოვათავსოთ.

საღამოს 1 სუფრის კოვზს ბალახეულს დავასხათ 0,5 ლ მდუღარე წყალი და 20 წუთი დავაყენოთ, შემდეგ გაკწუროთ თეთრ ნაჭერში. ერთ ჩაის ჭიქა სითხეს დავუმატოთ 1 ჩ/კ **თაფლი** და დავლიოთ. უმჯობესია მისი მიღება გვიან, ძილის წინ, რადგან შემდეგ რაიმეს ჭამა ან დალევა არ შეიძლება. დილით, დარჩენილი დათაფლული სითხე საუწმემდე 15-20 წუთით ადრე დავლიოთ. და ასე ყოველდღე, სანამ ულუფა არ დამთავრდება.

ს

## სტენოკარდია

რეცეპტი № 602

სტენოკარდიის ნიშნების გაჩენისას ხელის-გულზე ისხამენ 5-ს წვეთ სოჭის ზეთს და შეიზელენ გულის მიდამოში. პროფილაქტიკის მიზნით შეიძლება რამდენიმე წვეთის შეხელება დღეში ერთხელ. გაუმჯობესება დგება უკვე პირველივე მიღებაზე.

რეცეპტი № 603

**ლიმონის პანის** ლეჭვა (იგი მდიდარია ეთერზეთებით), აუმჯობესებს გულის მუშაობას.

შეიძლება წვრილად დაფჭრათ 0,5 კგ ლიმონი, დაფასნათ **თაფლი** (გემოვნებით) და მივიღოთ დილა-საღამოს ერთი სუფრის კოფში.

რეცეპტი № 604

### სტენოკარდიის დროს არ შეიძლება:

- სახლიდან გასვლა ვალიდოლის ან ნიტროგლიცერინის გარეშე;
- მოძრაობა ტკივილის დროს;
- ტკივილის მოთმენა ვალიდოლის ან ნიტროგლიცერინის მიღების გარეშე;
- ფიზიკური დატვირთვა, თუ წინასწარ არ მიიღეთ ვალიდოლი ან ნიტროგლიცერინი;
- 5 კგ-ზე მეტი სიმძიმის ტარება;
- გადაღლა;
- სწრაფი სიარული;
- მოწევა;
- ალკოჰოლური სასმელების მიღება.

ს

# სტომატიტი

რეცეპტი № 656

დაამზადეთ ხახმთქლას ბალახის ნაყენი (1:10), გამოივლეთ პირში წყლულების (სტომატიტის) დროს.

რეცეპტი № 606

3-4 ს.კ. ცაცხვის ყვავილებს დაგასხათ 2 ჭიქა მდუღარე წყალი. ვადულოთ 20 წუთს. გაგაციოთ 35-37 გრადუსამდე. გავფილტროთ და მოცულობა შევავსოთ 400 მილილიტრამდე. გამოვივლოთ ეს ნაყენი პირში. გამოყენებამდე ნაყენს დავუმატოთ 5 გრ სოდა.

რეცეპტი № 607

სადილის კოვზი ლიმონის წვენი, სადილის კოვზი თაფლი გახსენით ერთ ჭიქა ანადუღარ ოთახის ტემპერატურის წყალში. გამოიყენეთ პირში გამოსავლებად სტომატიტის დროს.

რეცეპტი № 608

კროსუჯის ფესვი - 3 წილი, ღოღოს ფესვები - 1 წილი, მარდის ფოთლები - 4 წილი, დიდი მრავალპარღვას ფოთლები - 2 წილი, მუხის ქერქი - 2 წილი.

ამ ნარევის 3 სადილის კოვზს დაგასხათ 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, დაგაყენოთ 30 წუთი. მივიღოთ 2 სადილის კოვზი 7-ჯერ დღეში, წყლულის და მწვავე სტომატიტის დროს პირის ერთდროული გამოვლებით.

რეცეპტი № 609

დაამზადეთ მუხის ქერქის ნახარში (1:0) და ხშირად გამოივლეთ.

ს

სტრუსი

რეცეპტი № 610

სტრესის მოხსნის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ხერხი მუსიკის მოსმენაა. 15 წუთის განმავლობაში კლასიკური მუსიკის მოსმენა ანელებს პულსს, სისხლის წნევა და ტემპერატურა მცირდება. ყველაზე კარგია მოცარტის, შუბერტის, ვივალდის და ბახის მოსმენა.

რეცეპტი № 611

ამერიკელი ფსიქოანალიტიკოსები თავის პაციენტებს ურჩევენ დეპრესიული მდგომარეობის პერიოდში ყოველდღიურად ჭამონ 30 გ ნიბოზი, 20 გ ქიშმიში და 50 გ ყველი.

რეცეპტი № 612

მიიღეთ რეჰანის ფხვნილის 0,3 გ დღეში სამჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე, დააყოლეთ ადუღებული წყალი.

რეცეპტი № 613

ცხელი რძის ერთ ჭიქაში შეურიეთ უმი ძმურცხის გული, დაუმატეთ ცოტა შაქარი და აუჩქარებლად დალიეთ.

რეცეპტი № 614

მოამზადეთ ნარევი ალომს 300 გრ ფოთლების, 250 გ თაფლის, 0,7 ლ შავი ღვინისაგან. ნარევი ჩაასხით მუქი შინის ქილაში და გააჩერეთ 5 დღე ბნელ, გრილ ადგილას. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ ჭამამდე.

ს

სტრუსი

რეცეპტი № 615

ამერიკელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ერთი ფინჯანი ქაშა დილით ხსნის თავის ტკივილს, გვიცავს სტრესებისა და დეპრესიისაგან, და რაც მთავარია, აუქობებს შრომისუნარიანობას.

რეცეპტი № 616

დაჯექით იატაკზე, გადააჯვარედინეთ ფეხები („თურქულად“). ჩასუნთქვა - ხელები ასწიეთ თავს ზემოთ, ამოსუნთქვა - ხელები დაუშვით. გაიმეორეთ ეს ვარჯიში ექვსჯერ.

რეცეპტი № 617

გააკეთეთ თავისუფალი ჩასუნთქვა (გონებაში დათვალეთ ათამდე), შეაჩერეთ სუნთქვა 1-2 წამით, შემდეგ ნელა ამოსუნთქეთ (დათვალეთ თორმეტამდე).

რეცეპტი № 618

ადექით (ფეხები მხრების სიგანეზე), ოდნავ მოხრილი მარცხენა ხელი ასწიეთ თავს ზემოთ და 30-ჯერ გაიქნიეთ ოგი მარჯვნივ. შემდეგ ზუსტად ასევე „გაიქნიეთ“ მარჯვენა ხელი, მაგრამ უკვე მარცხენა მხარეს.

რეცეპტი № 619

ჩამოჯექით სკამის ნაპირზე, დაუშვით ხელები მოშვებულ მდგომარეობაში. ახედეთ მაღლა ჭერში, დათვალეთ ათამდე. ღრმად ჩაისუნთქეთ, ამოსუნთქვის დროს კი დაიხარეთ მუხლებისაკენ, უცქირეთ იატაკს, ჩაისუნთქეთ, ამოსუნთქვისას ნელა გასწორდით.

ტ

ტუბერკულოზი

რეცეპტი № 620

სამლიტრიან ქილაში ჩაასხით: არაქი - 0,5 ლიტრი, თაფლი - 0,5 კგ, ამერიკული აბაგა - 0,5 კგ (ხორცსაკეპში გატარებული), სამწლიანი არქის სის კვირტები - 1 ს.კ. ასურცელა - 1 სადილის კოვზი, ანწლის ყვავილი (გამხმარი) - 1 სადილის კოვზი.

ყველაფერი ეს შეურიეთ და დაუმატეთ ორმოცანდის წვენი (იგი უნდა დანაყოთ და დოღბანდში გამოწუროთ) ერთი ჩ.კ. და დაუმატეთ ნარევეში.

დადგით თხუთმეტი დღით ბნელ ადგილას. დილა-საღამოს შეანჯღრიეთ. დროის გასვლის შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი, დღეში სამჯერ ჭამის წინ. სასურველია სამი ასეთი შემადგენლობის დალევა შესვენების გარეშე.

რეცეპტი № 621

ცაცხვის თაფლი - 100 გრ, ღორის მუცლის ქონი - 100 გრ, ახალი უმარილო ბარაქი - 100 გრ, ალოეს წვენი - 150 მლ, ბაბაღს ფხვნილი - 50 გრ. თაფლი, ქონი, კარაქი დაადნეთ (ოღონდ ნუ აადულებთ), ქვაბი გადმოდგით და დაუმატეთ დანარჩენი კომპონენტები. კარგად აურიეთ. შეინახეთ მაცივარში შუშის ჭურჭელში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი გასხნილი 1 ჭიქა ცხელ რძეში, დილას და საღამოს, ხანგძლივად. ალოეს ფოთლების დაჭრამდე მცენარე არ მორწყათ 2 კვირის განმავლობაში.



ტ

ტუბერკულოზი

რეცეპტი № 622

აპილწით ექვსი ახალი ნაჭუჭდაუნიანებელი ქათმის კვრცხი და მოვათავსოთ მინის ჭურჭელში ისე, რომ ისინი ერთ სიბრტყეზე იყვნენ. შემდეგ ჩალაგებულ კვრცხებს დავასხათ ახალგამოწურული ლიმნის წვენი. წვენის რაოდენობა ისეთი უნდა იყოს, რომ ყველა კვრცხი დაფაროს. ქილის ყელს დოღბანდი გადავაკრათ და დავდგათ მშრალ ადგილას, რომელიც დაფარულია მზის პირდაპირი სხივებისაგან. სასარგებლოა ქილაზე დამატებით შავი ქაღალდის შემოკვრა.

ლიმნის მუავის გავლენით კვრცხის ნაჭუჭი იწყებს თანდათან ხსნას და 5-8 დღეში მთლიანად გადადის ხსნარში. შემდეგ დავუმატოთ 1 ჭიქა თხევადი ცაცხვის მარული და დაახლოებით ჭიქის 3/4 ტონიპი და ყველაფერი ავურიოთ. მიღებული წამალი მივიღოთ თითო დესერტის კოფში 3-4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. შევინახოთ ბნელ, გრილ ადგილას.

რეცეპტი № 623

დავიჭიროთ მახრები, გავახმოთ, დავნაყოთ, ფხვნილი შევურიოთ რომელიმე ტკბილ ვაშინში. გარკვეული დოზირება არ არსებობს. ყველაფერი საკუთარი შეხედულებისამებრ კეთდება. დაახლოვებით იღებენ სამ ჩაის კოფს თითო მიღებაზე, აყოლებენ თბილ წყალს. მიიღეთ 2-3-ჯერ ყოველდღიურად 2-3 თვის განმავლობაში. რამდენიმე დღის შემდეგ ავღმყოფს კარგი მადა უჩნდება და ოგი იწყებს სწრაფ გამოჯანმრთელებას. ეს არის გამოცდილი ჩინური მეთოდი.

ტ

## ტუბერკულოზი

რემკატო № 624

აიღეთ 1 ჭიქა თაფლი, 2 ჭიქა ღორის მუსკატის ქონი, 50 გრ ღვინო, 1 კბილი ნიორი, 2 მუსკატის პაპალი, რომელიც წვრილადაა დაფქვილი (შეიძლება ის დაფქვათ ყავის საფქვავეში ისე რომ ფქვილის სახე მიიღოს). ყველაფერი ეს ავურიოთ ერთმანეთში და დავლიოთ 5 დღის განმავლობაში. შემდეგ, დარჩენილ მასას კვლავ დავუმატოთ რამდენიმე ცალი მუსკატის კაკალი. კიდევ 5 დღის შემდეგ კი - ნახევარი კაკალი. მთელი ეს ნარევი უნდა გავანაწილოთ ისე, რომ დავლიოთ 2 კვირის განმავლობაში. შემდეგ, 2 კვირა შევისვენოთ და გავაკეთოთ ახალი შემადგენლობა და მთელი ეს პროცედურა თავიდან გავიმეოროთ. სულ უნდა ჩავატაროთ მკურნალობის 3 კურსი.

რემკატო № 625

ფისი (ფიქვის, სოჭის, ნაძვის, კედარის) გაასუფთავეთ მინარეკებისაგან. თუ ფისი სქელია, დააყენეთ 96 გრადუსიან სპირტზე. ფისს ათავსებენ ქილაში და ასხამენ სპირტს ისე, რომ მან იგი 1 სმ-ის სიმაღლეზე დაფაროს. რამდენიმე დღის შემდეგ ფისი გაიხსნება. ერთი წილი ფისი 2 წილ ღორის მუსკატის ქონს - ყველაფერი ერთად გაადნეთ, გადმოიღეთ ცეცხლიდან, როდესაც შეგრილდება, დაუმატეთ თაფლი. ერთ წილ ფისის და მუსკატის ქონის ნარევეზე აიღეთ ერთ წილი თაფლი. ყველაფერი კარგად შეურიეთ. მიღებულ შემადგენლობას დაუმატეთ წონის 1/10 ცხოველური დამწვარი ძხალი და აურიეთ. მიიღეთ ერთი ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში 3-დან 6 თვემდე.

ტ

ტუბერკულოზი

რეცეპტი № 626

ლიმონი - 10 ც, კვრცხი - 6 ც, ცაცხვის  
 თაფლი - 280 გ, კონიაკი - 3/4 ჭიქა. ექვსი  
 კვერცხი ჩადეთ ქილაში, ლიმონი გამოწურეთ და  
 მათი წვენი დაასხით კვერცხებს. ქილას მოაფარეთ  
 დოღბანდი, შემოახვიეთ მუქი ქაღალდი და დადგით  
 ბნელ, შშრალ და გრილ ადგილას. გააჩერეთ ქილა  
 კვერცხის ნაჭუჭების გახსნამდე, რასაც ჩვეულებრივ  
 5-ს დღე დასჭირდება. ამ დროის გასვლის შემდეგ  
 გაათბეთ თაფლი, რომ იგი თხევადი გახდეს. შეაგრი-  
 ლეთ იგი და ჩაუმატეთ ნარევეში, შემდეგ ჩაასხით  
 კონიაკი. წამალი გადაასხით მუქ ბოთლში, შეინახეთ  
 ბნელ და გრილ ადგილას. მიიღეთ სამჯერ დღეში  
 თითო სადილის კოვზი უშუალოდ ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 627

საჭიროა 1 ჩ/ჭ ალოეს უწყლო ფოთლები, 25  
 გ არყის კვირტები, 10 გ ცაცხვის ყვავილი, 100 გ  
 ზეითუნის ზეთი, 1,2 კგ ცაცხვის თაფლი.

თაფლი გაადნეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში  
 (არ აადუღოთ), დაამატეთ დაკებილი ალოეს ფოთლები  
 და ადუღეთ 5-10 წუთი ნელ ცეცხლზე. ცალკე 3  
 წუთით მოხარშეთ არყის კვირტები და ცაცხვის ყვა-  
 ვილები, გააჩერეთ 15 წუთი და გაწურეთ. ამ ნახარშს  
 დაუმატეთ თაფლის და ალოეს ფოთლების ცივი ნა-  
 ხარში, კარგად აურიეთ და ჩაასხით მუქი ფერის  
 ბოთლებში, დაუმატეთ თანაბარი რაოდენობის ზეთუნის  
 ზეთი, მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში (მიღების წინ წამალი  
 კარგად შეანჯღრიეთ):

ტ

ტუბერკულოზი

რემეპტი II № 628

10 კპრცნი (თეთრი ნაჭეუჭით, ძალიან ახალი) და ათი ახალი ლიმონი გარეცხეთ. კვერცხი მოათავსეთ ფართოყელთან ქილაში, დადგით ბნელ, თბილ ადგილზე და დააფარეთ დოლბანდი. შვიდი დღის გასვლის შემდეგ, როდესაც კვერცხი მასად გადაიქცევა, ნაყენში ჩაასხით ერთი ბოთლი **პლ-ნიპი**. თუ ზემოდან ობი წარმოიქმნება, იგი უნდა მოხადოთ კონიაკის ჩასხმამდე და მერეც, სანამ არ შეწყდება ობის წარმოქმნა. პერიოდულად მოურიეთ ხის კოვზით. უნდა იდუღოს სამი კვირა თბილ ადგილზე. როდესაც ობი აბსოლუტურად აღარ გაჩნდება, ნაყენს მოურიეთ, ჩაასხით ბოთლებში და დახუფეთ. მიიღეთ თითო დესერტის კოვზი ჭამის წინ დღეში სამჯერ. სასურველია გამოიყენოთ მუქი მინის ბოთლები ფართო ყელით.

რემეპტი II № 629

ავიღოთ **ალექ 3-5** წლის. 2 კვირა არ უნდა მოვრწყათ. მოვჭრათ 500 გრამი, კარგად გავრეცხოთ, გავაშროთ და 5 დღეს ცივ, ბნელ ადგილას ვამყოფოთ. შემდეგ გავატაროთ ხორცსაკეპში, დავუმატოთ ერთი ბოთლი წითელი მშრალი **ლპინი** და 500 გრამი **თაფლი**. ავურიოთ, ჩავასხათ მუქი მინის ჭურჭელში, დავახსუროთ და 5 დღეს ცივ ადგილას ვამყოფოთ. მივიღოთ ჭამამდე 1 საათით ადრე. **I** და **II** კვირა - ერთი სუფრის კოვზი, **III** კვირა - 2 კოვზი. 10 დღის შემდეგ გავიმეოროთ. მკურნალობა ჩავიტაროთ 2-3 თვის განმავლობაში.

ტ

ტუბერკულოზი

რეცეპტი № 630

1 ჭიქა გარეცხილ შვრიას დაასხით 1 ლიტრი რძე და მოხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 1 საათის განმავლობაში. გაცურით და დალიეთ ცხელი. შეგიძლიათ დაუმატოთ პარაქმი და თაფლი. არ შეინახოთ თერმოსში - ამჟავდება.

რეცეპტი № 631

შავბალახას ღეროები, ფოთლები და მარდ-კაჭაჭას ძირები მოხარშეთ და დალიეთ როგორც ჩაი, თითო სირჩა 3-ჯერ დღეში. 9 კვირის შემდეგ სრული გამოჯანმრთელება ხდება. ფილტვები შესორცდება და ჩირქისაგან გაიწმინდება.

რეცეპტი № 632

ავადმყოფობის მიმდინარეობას ამსუბუქებს ნარევი, რომელიც მომზადებულია 1 ჭიქა უკურკო, ქერქიანი, გახეხილი ლიმნის, 1 ჭიქა თაფლის, 1 სუფრის კოფში ლიმნის მჟავის, 1 ჭიქა გახეხილი ალმის, 6 უმი კპრცნის, 1/2 ლ კონიაკის და 300 გრ პარაქმისაბან. ნარევს იღებენ ძილის წინ 1 სუფრის კოფს.

რეცეპტი № 633

ყოველი ჭამის შემდეგ კარგია ახალი კპრცნის გულის ჩაყლაპვა ლიმნის ფშენთან ერთად.

რეცეპტი № 634

ერთი ჭიქა სპირტი, ერთი ჭიქა თაფლი, ერთი სუფრის კოფში არქის სის მშრალი კვირტები. დავაყენოთ 9 დღე, მივიღოთ თითო სუფრის კოფში დღეში სამჯერ.

უ

# უძილობა

რეცეპტი № 635

ბალიშის ქვეშ ამოიდეთ სპიის ან არაქის ფოთლები. ან დაიძინეთ ბალიშზე, რომელიც გატენილია ხმელი სვიის ან ტყის ბალახებისაგან. გარდა ამისა, ძილის წინ მიირთვით 1 სუფრის კოვზი თაფლი.

რეცეპტი № 636

ჩაატარეთ სუნთქვითი ვარჯიშები. მოეწყვეთ მოხერხებულად და ისუნთქეთ ღრმად და ნელა, თან დათვალეთ ჩასუნთქვის რაოდენობა. ეცადეთ, შეამციროთ ჩასუნთქვის რიცხვი წუთში და დაიყვანეთ ის ნორმიდან ნახევრამდე. ეს საგარჯიშო ჩაატარეთ 5-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 637

2, სუფრის კოვზ დანაყილ თაღბაშის ძირხვენას დაასხით წყალი და ადუღეთ 15 წუთის განმავლობაში. დღეში ერთხელ დალიეთ მეოთხედი ჭიქა ან ძილის წინ დალიეთ ერთი ჭიქა.

რეცეპტი № 638

თუ უძილობა გაწუხებთ, ეცადეთ არ დაიღალოთ გონებრივი მუშაობით საღამოობით, ადრე ივასშმეთ და ადრე დაწვეით დასაძინებლად. სასარგებლოა ძილის წინ ფეხებზე თბილი ან ცხელი აბაზანების გაკეთება. შემდეგ დალიეთ 1 ჭიქა ცხელი ტკბილი წყალი ან რძე. უკეთესია, 1 ჭიქა პატაბალანის ძირების ცხელი ნაყენი (1 ჩ.კ. 1 ჭიქა მდუღარესე 20 წუთი გააჩერეთ). შეიძლება ამოიდოთ ბალიშის ქვეშ 1 მუჭა სპია. საკმაო რაოდენობით სანძვის მიღება ღამით ასევე იძლევა ღრმა ძილის საშუალებას.

უ

უქილობა

რეცეპტი № 1430

ხალხურ მედიცინას არ მოეპოვება უკეთესი სა-  
შუალება, ვიდრე 2 ჩაის კოვზი **თაფლი**, რომელ-  
საც დამატებული აქვს 2 ჩაის კოვზი **ვაშლის**  
**ძმარი**. მივიღოთ დღეში სამჯერ.

რეცეპტი № 640

ყველაზე მარტივი საძილე საშუალებაა: ძილის  
წინ დაასველეთ წინდები ძმრთან წყალში, გაწურეთ,  
ჩაიცვით, შემოდან კი ამოიცვით შშრალი წინდები. ამ  
დროს ხდება სისხლის სხეულის ზედა ნაწილიდან  
ქვედაში მიქცევა.

რეცეპტი № 641

ღამაფხნარაბული ჩაი: **კატაბალას** ფესვები  
- 2 ნაწილი, **ბვირილას** ყვავილები - 3 ნაწილი,  
**კვლიაპის** ნაყოფი - 5 ნაწილი;

რეცეპტი № 642

10 გრ **კუნელის** ყვავილს დაასხით 100 მლ  
**არაყი**. გააჩერეთ 21 დღე ბნელ ადგილზე. გაწურეთ.  
მიიღეთ 20-25 წვეთი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით  
ადრე.

რეცეპტი № 643

35 გრ. **ნიახურის** **შესუს** დაასხით 1 ლ ცივი,  
ანადულარი წყალი, გააჩერეთ 8 საათს და გაწურეთ.  
სვით თითო ჩაის კოვზი, დღეში სამჯერ.

უ

## უძილობა

რამკობა № 644

„შრავალი წლის მანძილზე მტანჯავდა უძილობა. რა არ ვცადე: საღამოობით 20-30 წუთი სუფთა ჰაერზე ვსეირნობდი, თბილ აბაზანებს ვღებულობდი, ძილის წინ თაფლიან რძეს ვსვამდი, 10 საათის შემდეგ ტელევიზორს არ ვუყურებდი, ვსვამდი საძილე და დამამშვიდებელ საშუალებებს. არაფერმა არ მიშველა! ბოლოს, დავიწყე ოთახის მცენარეების მოშენება. ძირითადად, **იპბი** გაყავსარე. ვუვლიდი მათ, წყალს ვუსხამდი, ველაპარაკებოდი და შეეჩიოდი ჩემი უძილობის თაობაზე. ძილის წინ მივდიოდი იებთან და ძილი ნებისას ვუსურვებდი ხოლმე. მოხდა საოცრება: დამე მაშინვე შეძინებოდა. პირველად ამას ვერ ვგრძნობდი და ყვავილებსაც არ ვუკავშირებდი. შემდეგ კი ჩაუატარე ასეთი ექსპერიმენტი: ძილის წინ ძილი ნებისა არ ვუსურვე ჩემს ყვავილებს და ისე დავწექი. შუალაქმდე ვიწრიალე საწოლში! მივხვდი, რომ ყვავილებმა განმკურნეს უძილობისაგან და უკვე ორი წელია, ისე არ ვწვები დასაძინელად, რომ ძილი ნებისა არ ვუსურვო ჩემს პატარა მკურნალებს“.

რამკობა № 645

ძილის წინ გაისეირნეთ **სუფთა ჰაერზე**, შემდეგ კი გაიკეთეთ ფეხების **აბაზანა** თბილი წყლით ან ფეხებთან დაიდეთ ცხელი **საბურბა**. ეს პროცედურა ძილის სურვილს გამოიწვევს იმის ხარჯზე, რომ სისხლის ნაწილი თავიდან გადანაწილდება სხეულის ქვედა ნაწილში. უკეთესი ეფექტისათვის ბალიშის ქვეშ დაიდეთ ქსოვილის ტომსიკა **სპინის** გამმარი გირჩებთ.



ფ

## ფსორიაზი

რეცეპტი № 646

1 სუფრის კოვზ ქრისტმსისხლას დაასხით 1 ჭიქა ცხელი წყალი. ადუღეთ 15 წუთის განმავლობაში, დაიღეთ გასაცივებლად 45 წუთით, გაწურეთ. გამოიყენეთ თბილი აბაზანის სახით.

რეცეპტი № 647

ორკბილა (ბალახი) - 15 გრ, კოთხუჯი (ფესვები) - 15 გრ, დიდგულას ყვავილები - 10 გრ, სიმინდის ულვაში - 15 გრ, კრახანა - 15 გრ, წითელი მოცვის ფოთლები - 10 გრ, ქრისტმსისხლა - 5 გრ, მინდვრის შვიტა - 10 გრ, კულმუსო (ფესვები) - 10 გრ.

ყველა შემავალი კომპონენტი დაჭერით წვრილად. 1 სუფრის კოვზ ბალახეულზე აიღეთ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, დააყენეთ და შეფუთეთ. 2 საათის შემდეგ ნაყენი გადაწურეთ. მიიღეთ დილით და საღამოს  $\frac{1}{2}$  სუფრის კოვზი საჭმლის შემდეგ.

რეცეპტი № 648

1 ჭიქა არყის ხნის კვირტებს დაასხით 1 ჭიქა ახლადუღებული წყალი და ადუღეთ 15-20 წუთის განმავლობაში. გააცივეთ, გაწურეთ.

რეცეპტი № 649

მიიღეთ წიწვოვანი აბაზანები ორი თვის განმავლობაში, ყოველდღიურად, 20 წუთით.

წიწვოვანი ექსტრაქტი ასე დაამზადეთ: 100 გრ წიწვები (წვრილი ტოტები ნემსებით) ჩაყარეთ ერთ ლიტრ წყალში, ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 3 საათი და მიღებული ნაყენი ჩაასხით სავსე აბაზანაში.

ფ

ფსორიაზი

რეცეპტი № 650

მიიღეთ ელუტეროკოკისა და მანჯურიის არაღიის სპირტიანი ნაყენი. 10 გრ არაღიის დაქუცმაცებულ ძირებს დაასხით 100 მლ 40 პროცენტის სპირტი (არაყი), დააფარეთ სახურავი, დააყენეთ 20 დღე და შემდეგ გაწურეთ.

10 გრ ელუტეროკოკის ძირები დააქუცმაცეთ. მაიონების ქილაში დაასხით 50 მლ 40%-იანი სპირტი (არაყი), დააფარეთ თავსახური და დააყენეთ ბნელ ადგილას 20-30 დღე. მიიღეთ ნახევარი წლის განმავლობაში თითო ჩაის კოვზი ჭამის წინ. ყოველი ნაყენი შეუნაცვლეთ ერთმანეთს ორ-ორი კვირის განმავლობაში - ორი კვირა არაღიის ნაყენი - ორი კვირა შესვენება - ორი კვირა ელუტეროკოკის ნაყენი - ორი კვირა შესვენება და ა.შ. ნახევარი წლის განმავლობაში.

რეცეპტი № 651

დაზიანებულ ადგილებში შეიზილეთ (პირველად ვაჟლის ძმრის აბაზანის ან ვაშლის ძმრით გაწმენდის შემდეგ, მეორედ კი წიწვოვანი აბაზანის მიღების შემდეგ) სპეციალური საცხი, რომელიც დამოუკიდებლად უნდა დაამზადოთ: 5 წილი სოლიდოლის მალამო, 1 წილი ბავუპის მალამო, 1 ახალი კპერცისის ცილა, 1 სუფრის კოვზი თაფლი.

ყველა ეს კომპონენტი მოათავსეთ მინის ქურჭელში, შეურიეთ და ათქვიფეთ კოვზით 20-25 წუთის განმავლობაში. მალამო მჭიდროდ თავდახურული მინის ქილით შეინახეთ მაცივარში. შენახვის ვადაა ხუთი წელი.

ფ

ფსორიაზი

რეცეპტი № 652

ავიღოთ კრაზანას, მინდვრის შვიტას, თავშავას, წითელი მოცვის, ტყის მარწყვის ფოთლების, კომოსუჯის ფესვის 1 სუფრის კოფში ნარევი, დავამატოთ ერთი ჭიქა მღულარე წყალი, დავაყენოთ ერთი საათის განმავლობაში, შემდეგ გავწუროთ.

დავლიოთ 0,5 ჭიქა დილით და საღამოს 3-4 კვირის განმავლობაში. ერთი კვირის შესვენების შემდეგ გავიმეოროთ მკურნალობის კურსი.

რეცეპტი № 653

ჭიაყელებს გულმოდგინედ რეცხავენ, ათავსებენ ჭიქაში და აყრიან მსხვილ მარილს, რათა ისინი დაისხცონ. სითხით, რომელსაც ამ დროს გამოყოფენ ჭიები, მკურნალობენ ფსორიაზს.

რეცეპტი № 654

ფსორიაზის დროს ერთ-ერთი ეფექტური პროცედურა არის ღვიძლის დიუბაჟი, რომელიც შეიძლება ჩავატაროთ კვირაში ერთხელ. 19 საათზე უნდა დავლიოთ მინერალური წყლის ერთი ჭიქა, მარჯვენა მხარეს დავიდოთ სათბურა და ვიწვეთ 30-40 წუთის განმავლობაში. იმ შემთხვევაში, თუ სითბო აკრძალულია თქვენთვის, ღვიძლის არეზე (მარჯვენა ნეკების ქვემოთ) დაიდეთ მარჯვენა ხელი. ამასთან, მარცხენა ხელის საჩვენებელი თითით დაიცავით ხან მარცხენა (ისუნთქეთ მარჯვენა), ხან მარჯვენა (ისუნთქეთ მარცხენა) ნესტო. წარმოიდგინეთ, რომ ამოსუნთქვის დროს თბილი ჰაერი მარჯვენა ხელის საშუალებით შედის ღვიძლში. ამ პროცედურის შემდეგ თქვენ იგრძნობთ სითბოს. პროცედურა გრძელდება 10-15 წუთს.

ფ

ფსორიაზი

რეცეპტი № 655

ბალახების ნახარშის აბაზანებს შევიძლიათ დაუ-  
მატოთ: ორპბილა, ქრისტუსისსლა, სალბი,  
გვირილა (შეიძლება მათგან მხოლოდ რომელიმე  
ერთი გამოვიყენოთ). საკმარისია ასეთ წყალში წოლა  
(წყალი არ უნდა იყოს ზედმეტად ცხელი) 15-20 წუთის  
განმავლობაში. აბაზანიდან ამოსვლის შემდეგ უმჯო-  
ბესია არ შევიმშრალოთ სხეული. შეიძლება ამ ბა-  
ლახების სველსაფენის დადება.

რეცეპტი № 656

ფსორიაზის დროს რეკომენდებულია ლუდის  
საფუარი, რომელიც მდიდარია B ჯგუფის ვიტა-  
მინებით. მიიღეთ 1 ჩ.კ. დღეში 3-ჯერ.

რეცეპტი № 657

აიღეთ თანაბარი რაოდენობის კუპრი, ღორის  
ქონი, გამხმარი ქრისტუსისსლა (ფხვნილი), ელ-  
უტპროპოკის ექსტრაქტი და 1 კმპრცნის ცილა.  
აურიეთ და მიღებული მალამო წაისვით ფსორიაზის  
კვანძებზე.

რეცეპტი № 658

დანაყეთ ნიორი, ჩადეთ მარლაში და წაისვით  
2-3-ჯერ დღეში დაზიანებულ კანზე (ნიორის მაგივრად  
შეიძლება გამოიყენოთ ბალანპოე).

რეცეპტი № 659

ძალიან კარგია შოლოს ფოთლების ნაყენის  
კომპრესი. 3 ს/კოფზ ფოთოლს დაასხით 1 ჭ მდულარე  
წყალი, გააჩერეთ 15 წუთი და გაიკეთეთ სალბუნი.

ზ

# ღვიძლის ღაავალებები

რეცეპტი № 660

ღვიძლში და თირკმელებში კენჭების არსებობის შემოსევაში დაამზადეთ შემდეგი საშუალება: ხორცსაკეპში გაატარეთ 1 ჩაის ჭიქა ტანაზის თესლი. შეურიეთ 3 ჩაის ჭიქა უმი რძე და მოადუღეთ ისე, რომ დადგეს 1 ჭიქაზე. ცხელ-ცხელივე გაწურეთ და მიიღეთ უხმოზე 1-ჯერ დღეში 1 ჩაის ჭიქა 5 დღის განმავლობაში. 10 დღის შემდეგ პროცედურა კვლავ გაიმეორეთ. მკურნალობის პერიოდში ნუ მიიღებთ ცხარე საქმელებს. მოსალოდნელია ტკივილები ღვიძლის არეში, მაგრამ უნდა მოითმინოთ. მკურნალობა გაიმეორეთ სისტემატიურად ვიდრე კენჭები არ დაიშლება და სიამეს არ იგრძნობთ.

რეცეპტი № 661

ორი ცალი გრძელი კიტრის გული, ერთი ჭიქა თაფლიანი წყალი, ერთი ჭიქა პარლის ვაშინი, 200 გრ ნიასურის წვენი, 100 გრ კამის წვენი. მომზადება: ავილოთ კიტრის გული, მოვჭყლიტოთ და გავწუროთ დოღბანდში. გაწურულ მასას შევურიოთ ერთი ჭიქა თაფლიანი წყალი, დავამატოთ ერთი ჭიქა ვარდის ვაშინი, 200 გრ ნიახურის წვენი და 100 გრ კამის წვენი. მიღებული მასა კარგად ავურიოთ ერთმანეთში. მივიღოთ დღეში სამჯერ 50 გრ.

რეცეპტი № 662

შეურიეთ პიტნა, გვირილის თანაყვავილელი, ფარსმანდუპი და სეჭრალის ქერქი, თანაბარი პროპორციით. ნარევის ერთ სადილის კოფს დაასხით ერთი ჭიქა მღულარე, დააყენეთ 30 წუთი, მიიღეთ ღამით და დილას უხმოზე 1/2 ჭიქა.

ზ

**ღვიძლის ღაავადებები**

რეცეპტი № 663

კანისა და გულისაგან გასუფთავებული ახალი ან ვაციხული ბობრის ნაჭრები და იმავე წონის თაფლი ერთმანეთში კარგად შევნილოთ. ხილფაფა მივიღოთ დღეში 3-4-ჯერ 1 ჩაის კოფხი ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 664

ავადყოფი ღვიძლისათვის ძალიან სასარგებლოა მჟავა კომბოსტოს წვენი. 1/2 ჭიქა დამუყავებული კომბოსტოს წვენს დავამატოთ 1/2 ჭიქა ახალი პაპინდორის წვენი. დავლიოთ 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ 3-4 თვის განმავლობაში.

რეცეპტი № 665

მეოთხედ ჭიქა ზეითუნის ზეთში აურიეთ მეოთხედი ჭიქა ბრეიფრუტის წვენი. მიიღეთ ღამით, საჭმლის მიღებიდან 2 საათის შემდეგ. დაწეკით მარჯვენა გვერდზე. დილით კარგია ოყნის გაკეთება. 4-5 დღის შემდეგ, საჭაროებისდა მიხედვით, შეგიძლიათ პროცედურის გამეორება.

რეცეპტი № 666

ავილოთ 3 ლ რძე, 1 კგ შაქარი, 50 გრ საფუარი, მოვათავსოთ 5-ლიტრიან ქილაში და დავდგათ სითბოში 7-10 დღით. როცა სითხეში დუღილი შეწყდება, მოვაშოროთ ხაჭოს მასა. დავლიოთ მოყვითალო ფერის სითხე 50 გრ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 10 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსია 3 ქილა. ყოველი ქილის მიღების შემდეგ უნდა გავაკეთოთ ათდღიანი შესვენება.

ზ

## ღვიძლის დაავადებები

რეცეპტი № 667

ღვიძლის ტკივილის დროს, რომელსაც ახლავს სიძიმის შეგრძნება, გულის რევა, მივიღოთ ნახევარი **ლიმონისაბან** მიღებული წვენი, რომელშიც უნდა გავსხნათ ნახევარი სუფრის კოვზი საჭმელი **სოდა**.

რეცეპტი № 668

დაგკრიფოთ ახალამოსული **პარღაპაჭაჭა**, გავატაროთ საკეპ მანქანაში, შემდეგ გავწუროთ, დავატოვოთ **შაქრის ფსენილი**. მივიღოთ დღეში 3-ჯერ ოც-ოცი გრამი.

რეცეპტი № 669

ავიღოთ ორი სუფრის კოვზი **პარღაპაჭაჭა**. მოვხარშოთ 500 მლ ადუღებულ წყალში. ნახარშში უნდა მოვათავსოთ ორი სუფრის კოვზი **თაფლი** და ერთი ჩაის კოვზი **პაშლის ძმარი**. ნახარში მივიღოთ ცხლად ყავასთან ერთად განუსაზღვრელად.

რეცეპტი № 670

დავაწვრილმანოთ **კურკუმას** ფესვები ფხვნილად და დავაგორგალოთ **თაფლთან** ერთად ბურთულეზად. თათლი უმჯობესია ავიღოთ წინასწარ მოდუღებული. მივიღოთ დღეში სამჯერ თითო სუფრის კოვზი ჭამის წინ.

რეცეპტი № 671

შეურიეთ 1 სუფრის კოვზი **თაფლი** 1 **ლიმონის** წვენს, ჩააგდეთ 2 ახალი **კმპრცხნი**, კარგად აურიეთ. სვით მთელი დღის განმავლობაში ყლუპობით.

რ

## ღვიძლის ღაავადებები

რეცეპტი № 672

აიღეთ მამლაცინწას ნაღვლის ბუშტი. მო-  
აცილებთ აპკის მაგვარი გარსი (ოღონდ ძალიან ფრთხი-  
ლად, თვით აპკი არ გასკდეს და არ გადმოიღვაროს  
ნაღვლის წვენი), და... წამალი მზადაა! აიღეთ და  
გადაყლაპეთ!

მკურნალობის კურსი - 4-5 ცალი ნაღვლის ბუშტი.  
თითო ცალი. ყოველი მეოთხე დღის ბოლოს! თუ  
ფრთხილად და ყურადღებით დაამუშავებთ ამ "პრე-  
პარატს" ნაღვლის წვენის დამანასიათებელ მწარე  
გემოსაც ვეღარ გაიგებთ.

რეცეპტი № 673

ორ ჩაის კოფხ მზიურას დაწვრილმანებულ  
ფესვებს დავასხათ 400 მლ ცივი წყალი და დავა-  
ყონოთ ოთახის ტემპერატურაზე. 8-10 საათის შემდეგ  
ამ ნაყენს შევურიოთ 4 სუფრის კოფხი თაფლი.  
დავლიოთ 4-ჯერ ჭამამდე 40 წუთით ადრე. აუცი-  
ლებელია მივიღოთ ეს ნაყენი ერთი კვირის გან-  
მავლობაში. შემდეგ შევისვენოთ 5 დღე და კვლავ  
გავიმეოროთ პროცედურა.

რეცეპტი № 674

ავიღოთ 100 გრ ლიკოპოდიუმის ფესვები. 1  
სუფრის კოფხი მოვხარშოთ 200 მლ მდუღარე წყალში,  
დავატკბოთ, დავლიოთ თბილი ჭამადე 30 წუთით  
ადრე და ჭამის შემდეგ 1,5-2 საათის შემდეგ. ეს  
საშუალება განსაკუთრებით კარგ შედეგს იძლევა ბავ-  
შეებში ღვიძლის დაავადების დროს.



ზ

# ღვინის დავალებები

რეცეპტი № 675

ძრახანა - 40 გრ; მათიტელა - 30 გრ; ნებო (უკვდავა) - 40 გრ; ბპირილას ყვავილები - 10 გრ; სეჭრელის ქერქი - 20 გრამი.

ამ ნარევეს აქუცმაცებენ, კარგად ურევენ ერთ-მანეთში. მისგან აიღებენ 4 სუფრის კოვზს (ძალიან სავსეს), დაასხამენ 1 ლ ცივ წყალს და მთელი ღამე დგამენ.

დილით ადუღებენ 7-10 წუთის განმავლობაში. 1 ჩაის ჭიქას სვამენ დღეში 5-ჯერ, I - დილით უწმინდეს, II - საუნძობიდან 1 საათის შემდეგ, III - სადილობიდან 1 საათის შემდეგ და IV - ძილის წინ.

ნაყენს აუცილებლად თბილ მდგომარეობაში სვამენ ყლუპ-ყლუპით და არა უცხად.

რეცეპტი № 676

შეურიეთ ნახევარი ჭიქა კომპოსტოს წვენი ნახევარ ჭიქა ახალი ბამბილორის წვეს და მიეციოთ აკადემიკოს დღეში სამჯერ, საქმლის მიღების შემდეგ.

რეცეპტი № 677

1 სუფრის კოვზ სალბს დავასხათ 300 მლ მდუღარე, დავამატოთ ერთი გადავსებული კოვზით გამჭვირვალე თაფლი. დავაყოვნოთ 1 საათი და დავლიოთ ნაყენი.

რეცეპტი № 678

1/2 ჩ.კ. დაქუცმაცებულ ანისულის თესლს და პიტნას დავასხათ 300 მლ მდუღარე წყალი, ავადულოთ ნახევარ საათს და დავლიოთ ყლუპებად.

ზ

### ღრძილების ღაავალება

რეცეპტი № 679

წაისვით ქრისტესისსლას წვენი 5-ჯერ დღეში ან ჩაიგუბეთ იგი პირში 20-25 წუთი, შემდეგ გადმოაფურთხეთ.

რეცეპტი № 680

აიღეთ 1 კოლოფი კბილების გასახეხი **შხვნლი**, გადმოყარეთ თეფშზე, აურიეთ მასში 10 ც. 0,5 გრამიანი **სტრამპტოციტი**, 1 ჩაის კოვზი დანაყილი **შაბი**, ერთი ჩაის კოვზი პურის **სოდა**. ყველაფერი კარგად აურიეთ და ჩააბრუნეთ კოლოფში. ეს საშუალება აჩერებს სისხლდენას ღრძილებიდან, ამაგრებს კბილებს.

რეცეპტი № 681

**სტაფილოს** წვენისა და **თაფლის** ნარევის გამოვლება კარგია პირის ღრუს ლორწოვანი გარსისა და ღრძილების ანთების სამკურნალოდ.

რეცეპტი № 682

ავილთ ერთი სუფრის კოვზი წმინდა **მარილი**, ერთი მუჭა **სურო**, ერთი ლიტრა **ღვინის ძმარი**, ერთი ჩაის ჭიქა **არაყი** (250 გრ), ერთი სუფრის კოვზი თეთრი **შაბი** (30 გრ).

ეს მასა ავადულოთ ნახევარ ლიტრ წყალზე, შემდეგ გადავწუროთ.

გამოივლეთ პირში ერთი სუფრის კოვზი დღეში ორ-სამჯერ, ჭამის შემდეგ. არ გადაყლაპოთ.

ყ

# ყაბზობა

რეცეპტი № 683

უხმოზე 1 ჩაის კოვზი სტაფილოს წვეწვების მიღება ესმარება პატარებსაც და დიდებსაც ყაბზობის დროს.

რეცეპტი № 684

მსხვილად გავხვნოთ სტაფილო, ჭარხალი, ვაშლი, შევანელოთ მცენარეული ზეთით და არაქანით - 2-3-ჯერ დღეში ვჭამოთ ეს სალათა, 100 გრამის რაოდენობით. სალათა აუცილებლად მივიღოთ დილით უხმოზე და ღამით ძილის წინ 2-3- საათით ადრე.

რეცეპტი № 685

ბოთლში ფენა-ფენა ჩავყაროთ წითელი ცირცე-ლი და შაქარი. მოვახვიოთ დოღბანდი და დავდგათ მზეზე ან სითბოში. დავაყენოთ 3-4 კვირა. შაქარი გადნება და წარმოიქმნება ვაჟინი. სანამ იგი დუღილს დაიწყებს, გავწუროთ და დუღილის საწინააღმდეგოდ დავუმატოთ სპირტი (25 გრ 500 გრ ვაჟინზე). დავლიოთ 50 გრ უხმოზე, შეიძლება ცივი წყლით განზავება. როგორც კი კუჭის მოქმედება მოწესრიგდება, გავაკეთოთ შესვენება, შემდეგ კი მკურნალობის კურსს გავაგრძელოთ.

რეცეპტი № 686

დიდგულას ყვავილები და ხეშავის ნაყოფი თანაბარი რაოდენობით ვხარშოთ 10 წუთის განმავლობაში (1 სუფ კოვზი 1 ჭიქა მდულარე წყალში). გავაცუროთ, გავწუროთ. დავლიოთ დილით და საღამოთი 1 ჭიქა.

ყ

ყაბზობა

რეცეპტი № 687

30 ნედლ, წვრილად დაჭრილ ბაბკლს კანთან ერთად დაასხით 1 ლ 40%-იანი სპირტი და მზექე დააყოვნეთ 14 დღე. შემდეგ ნაყენი გაფილტრეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოჭხი სამჯერ დღეში, გააზავეთ გაციებული გადადუღებული წყლით.

რეცეპტი № 688

10 გრ დანაყილ მრავალქარღმას თესლს დაასხით ნახევარი ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ, გაწურეთ. მიიღეთ ეს ნაყენი ერთ მიღებაზე.

რეცეპტი № 689

სეჭრილის ქერქი (ქერქი 1 წლის მაინც უნდა იყოს, რომ კარგად იყოს გამხმარი) დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0,5 ლ წყალი. (წყალი მდუღარე უნდა იყოს) გააჩერეთ 1 დღე. მიიღეთ ძილის წინ 100 გრ ნაყენი. მას მოქმედება 10-12 საათის შემდეგ აქვს.

რეცეპტი № 690

ქრონიკული შეკრულობის დროს ყოველდღიურად დაღიეთ სპლის თესლის ნაყენი: 1 ჩაის კოჭხს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. თბილად დააყენეთ 4-5 საათი. დაღიეთ ძილის წინ 1 ჭიქა ნაყენი თესლთან ერთად.

ყ

## ყაბზობა

რეცეპტი № 691

ბოთლში ფენა-ფენა ჩავეყაროთ წითელი ცირცელი და შაქარი. მოვანვიოთ დოღბანდი და დავდგათ მზეზე ან სითბოში. დავაყენოთ 3-4 კვირა. შაქარი გადნება და წარმოიქმნება ვაჟინი. სანამ იგი დუღილს დაიწყებს, გავწუროთ და დავუმატოთ სპირტი (25 გრ 500 გრ სიროფზე). დავლიოთ 50 გრ უხმოზე, შეიძლება ცივი წყლით განზავება. როგორც კი კუჭის მოქმედება მოწესრიგდება, გვაკეთოთ შესვენება, შემდეგ კი მკურნალობის კურსი გავიმეოროთ.

რეცეპტი № 692

სეჭრქლი (ქერქი) - 4 წილი, ძაბა (დანაყილი თესლი) - 1 წილი. 5 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და დიდხანს გააჩერეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ.

რეცეპტი № 693

დიღველას ყვავილები - 20 გრ, ძაბის თესლი - 20 გრ, სეშაპას ქერქი - 20 გრ, ანისულის თესლი - 10 გრ. 1 სუფ კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 1-2 საათი. დალიეთ სადილის და ვახშმის შემდეგ 1 ჭიქა.

რეცეპტი № 694

ალომს წვენს სვამენ ქრონიკული შეკრულობის დროს. 1-2 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 1-2 თვე.

ყ

**ყაბზობა**

რეცეპტი № 695

**ტანვარჯიში ტუალეტში** - ღრმად შეისუნთქეთ და მუცლის ღრუს კედელი გამოწიეთ, პაუზა უნდა გაგრძელდეს 5-10 წამი, შეისუნთქეთ და წინა კედელი შესწიეთ, პაუზა უნდა გაგრძელდეს 5-10 წამი, ღრმა შესუნთქვა-ამოსუნთქვა გაიმეორეთ 3-ჯერ, მერე ისევ ღრმად შეისუნთქეთ და ძლიერად გაიჭინთეთ. რამდენიმე მშვიდი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის მერე ციკლი გაიმეორეთ 7-10-ჯერ.

რეცეპტი № 696

ქრონიკული ყაბზობისას და ძლიერი მეტეორიზმის დროს შევურიოთ 100 გრ **თაფლი** და 100 მლ **ალქოლს** წვენი (ავილთ მსხვილი ფოთლები) დაგაყენოთ 3 საათი, პერიოდულად ვურიოთ, მივიღოთ 1 ჩაის კოფსი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

რეცეპტი № 697

**დიდგულას** ყვავილები, **კამის** თესლი, **ძირ-ტკბილა**, **მინღვრის ია**, **არაის ხის** ფოთლები, **ხეშაპის** ქერქი (თანაბარი რაოდენობით). 1 სუფ კოფხ ნაერებს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი ნელ ცეცხლზე, გააციეთ, გაწურეთ, დალიეთ მთელი დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 698

**მუსის რძოს** მოვამოროთ ქერქი, დაგაქუცმაცოთ, გავამროთ ლუმელში, დაგფქვათ ყავის საფქვაგში. უნდა დავლიოთ ყავის მსგავსად, რძმსთან ერთად. კუჭსა და ნაწლავებში გაქრება სიმძიმე. კუჭის მოქმედება სისტემატური გახდება.

ყ

ყაბზობა

რეცეპტი № 699

მომამზადეთ ნარევი: 10 გრ - კვლიაზის, 10 გრ ფორთოხლის ქერქის, 80 გრ ხაჭაპლის ქერქისაგან. 1 სადილის კოფს გამხმარ, დაქუცმაცებულ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი და დახურულ ჭურჭელში ნელ ცეცხლზე ხარშეთ 10 წუთის განმავლობაში. დალიეთ დილა-საღამოს თითო ჭიქა. მკურნალობის კურსი - 2-4 თვეა.

რეცეპტი № 700

ერთ სადილის კოფს გამხმარ დაქუცმაცებულ ბგირილას ყვავილებს დასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ, შეფუთეთ 30-40 წუთით, გაწურეთ. დალიეთ როგორც ჩაი, შეუსლუდავად. ნაყენი კარგად არეგულირებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედებას.

რეცეპტი № 701

ხაჭაპლის ქერქი — 4 წილი, ქინძის ნაყოფი — 1 წილი, ძირტკბილას ფესვი — 1 წილი. ერთ სადილის კოფს ნარევს დაასხით ცივი წყალი, დააყენეთ ერთი საათის განმავლობაში, მიიყვანეთ ადუღებამდე და ხარშეთ 5 წუთი. დალიეთ ცხელი.

რეცეპტი № 702

2 სუფრის კოფს პურიან ქატოს დაგამატოთ 1 ჭიქა ცხელი რძე. დააყენოთ შეფუთული 30-40 წუთის განმავლობაში. მივიღოთ 0.5 ჭიქა 2-ჯერ დღეში უხმონზე 1 თვის განმავლობაში. ამასთან ერთად, სასურველია ოყნის გაკეთება კვირაში ერთხელ.

ყ

# ყაბზობა

რეცეპტი № 703

ბაშკებში კუჭის და ნაწლავების გასტრიტის დროს. მუდმივად აჭამეთ გახეხილი **პაშული თაფ-ლონი** ერთად.

რეცეპტი № 704

**თაფლი** - 300 გრ, **ალონს** წვენი 150 გრ. ალოეს არ დაუსხათ წყალი 2 კვირის განმავლობაში, შემდეგ მოჭერით ფოთლები, გაწურეთ წვენი, შეურიეთ თაფლს. მაცივარში შეინახეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოფში 2-ჯერ დღეში, დილით უნძოზე და ღამე ძილის წინ, მიაყოლეთ წყალი.

რეცეპტი № 705

**ბაბუაწვერას ძირები**: ორ ჩაის კოფს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული ცივი წყალი, გააჩერეთ 8 საათი. დალიეთ 1/4 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

რეცეპტი № 706

მათ, ვისაც კუჭის შეკრულობა აწუნებს, უნდა დალიონ დამეყავებული **კომბოსტოს** წვენი თბილ მდგომარეობაში, აგრეთვე **მაწონი** და გამხმარი **ალუბლის** ჩაი დღეში 4-5-ჯერ.

რეცეპტი № 707

ძუძუმწოვარა ბავშვების ყაბზობისას: აიღეთ 250 გრ ქირის მარცვლები და 5-6 **შავქლიაში**. ხარშეთ 20 წუთი 1 ლიტრ წყალში, გაწურეთ. ნახარშის ერთი სადილის კოფში შეურიეთ 150 გრ ახალ არაპას-ტერიზებულ თბილ რძეს, შეატკებთ **თაფლით**. დააღევინეთ ბავშვს დილით.



ყ

# ყურის დაავადება

რეცეპტი № 708

შუაყურის ტკივილის დროს, გერმანელი ექიმის კრაუსის რჩევით, ავადმყოფმა დღეში სამჯერ უნდა გაბეროს **საჰაქრო ბუშტი**. ამ დროს ყურებში წარმოქმნილი წნევა სითხეს ყურიდან გამოდევნის და ტკივილი თანდათანობით კლებულობს.

რეცეპტი № 709

აიღეთ სუფთა მიტკლის ნაჭერი, დაჭერით 1-1,5 სმ-ის სოკანის ზოლებად. ნაჭრის გრძელი ზოლები დაავიეთ სპირალისებურად ფანქარზე (ფანქარს არ უნდა პქონდეს კუთხეები). წვერის მხრიდან ბოლოსკენ მიმართულებით. მომინანქრებულ ჯამში გაადნეთ სუფთა **თაფლის სანთელი** და უკვე გათხლებული მასით დაფარეთ ნაჭერზემონვეული ფანქარი. როცა სანთელი ოდნავ შეგრილდება, ნელა დაატრიალეთ ფანქარი ისე, რომ გამოაძროთ ნაჭრიდან. ხელში დაგრჩებათ ფანქრის მსგავსი მილი, დააცადეთ ბოლომდე გაცივდეს. შემდეგ წვრილი ბოლოდან ჩაიდეთ ყურში (აუცილებელია დამხმარე, რომელიც სანთელს დაიჭერს ვერტიკალურად, რათა ყური არ დაგეწვათ) და წაუკიდეთ მეორე ბოლოში ცეცხლი. სანთელი 6-8 წუთში (ნორმალური ფანქრის ზომა) უნდა ჩაიწვას. ცეცხლი ყურს რომ მიუახლოვდება, დამხმარე პიროვნება ფრთხილად ამოიძეებს სანთელს, ჩააქრობს.

გაიკეთეთ ეს პროცედურა დღეში 2-ჯერ.

მკურნალობის კურსი დაავადების სირთულის მიხედვით 10-15 დღე. თუ საკმარისი არ აღმოჩნდა, ერთი კვირის შესვენების შემდეგ კვლავ გაიკეთეთ 10-15 პროცედურა.

შ

შაკიპი

რეცეპტი № 710

ჩაახალეთ ჭიქაში' კმერცხნი, დაუმატეთ მღუ-  
ღარე რძე, სწრაფად აურიეთ და შესვით. ასე მოიქცით  
რამდენიმე დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 711

შაკივის დროს კოფეინის შემცველი პრეპა-  
რატები სასურველ შედეგს იძლევა. კოფეინი ტკივილ-  
გამაყუჩებელ პრეპარატში აძლიერებს მათ ზემოქმედებას.  
პარაცეტამოლის ან ასკორბინის მჟავის შემცველი  
მედიკამენტების სისტემატური მიღება არ არის რე-  
კომენდებული. კოფეინთან ერთად კი პრეპარატები  
შაკივის დასაძლევად სასურველ შედეგს იძლევიან.

კვლევაში ცხადყო, რომ კოფეინის შემცველი  
პრეპარატები პაციენტში არ იწვევს უკუჩვენებას და  
შედეგიც ერთიორად იზრდება. დღესდღეობით, შაკივის  
წინააღმდეგ საბრძოლველად უკეთესი ვარიანტი არ  
არის ნაპოვნი, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ყველა  
გამაყუჩებელ საშუალებას კოფეინი უნდა მივაცოლოთ.  
ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში საჭიროა შაკივის  
ფორმების დადგენა და მკურნალობის დანიშვნა.

რეცეპტი № 712

შეურიეთ წვრილ სახესზე გახეხილი 150 გრ  
პირშუშხა, 0,5 გრ ქერქიანი, კურკაგამოცლილი და-  
ქუცმაკებული ფორთოხალი, 300 გრ შაქარი და 1  
ლ წითელი ღვინო, ხარშეთ თავდახურულ ჭურ-  
ჭელში წყლის აბაზანაზე 1 საათი, შემდეგ გააციეთ,  
გაწურეთ. შაკივისას დალიეთ 1/2 ჭიქა ჭამიდან 2 საათის  
შემდეგ.

პ

შარდის ბუშტის დაავადება

რემკმპტი № 713

შარდის შეუკავებლობის საწინააღმდეგოდ ხალსური მკურნალობის ყველაზე საიმედო საშუალებად თვლიან ორი ბალახის - **პრაზანასა და ასის-თამას** ნარევის. ისინი უნდა ავიღოთ თანაბარი რაოდენობით, მოვადუღოთ როგორც ჩაი და დავლიოთ.

რემკმპტი № 714

წვრილად დანაყეთ 10 რძლი და 1 ცხენის წაბლი, მიიყვანეთ ადულებამდე 0,5 ლ მშრალ წითელ ღვინოში, რომელსაც 50 გრ გამხმარი ორკბილა და 30 გრ ღინღბელი აქვს დამატებული. დააყენეთ თინის ჭურჭელში ერთი დღე-ღამის განმავლობაში. შემდეგ დაუმატეთ 20 გრ ფუტკრის „ყვავილის მტკპარი“ და კიდევ ერთხელ მიიყვანეთ ადულებამდე. გაწურვა საჭირო არ არის. გააცვივეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოფში 5-6 ჯერ დღეში. მიღებამდე შეანჯღრიეთ.

რემკმპტი № 715

პრაზანას ბალახის ერთი ჭიქა ჩაი, ძილის წინ მიღებული, იცავს ბავშვს ღამის უნებლიე შარდვისაგან. 1 ჭიქა მდულარეში ჩაყარეთ ერთი სადილის კოფში ნაკრები: პრაზანას ბალახი, მინდვრის უპიტა, მოცვი - თითოეული ბალახის ერთი წილი. ულუფა დამოკიდებულია ბავშვის ასაკზე. ნაყენი მზადდება დახურულ ჭურჭელში და იღებენ ორ ჯერზე: ნაყენის პირველ ნახევარს - 30 წუთით ადრე სადილობამდე და მეორეს - ძილის წინ. მკურნალობის კურსი 2-4 თვეა.

უ

უეუუაბა

რეცეპტი № 716

შარდის ბუშტის გაღიზიანებისა და მის ნიადაგზე შარდვის გახშირების შემთხვევაში, კარგია სიმინდის ულვაშისაბან მოდუღებული ჩაის უხმოზე დალევა (1 ფინჯანი). ასევე მიზანშეწონილია ბლის ან ალუბლის რტოების ჩაის დალევა.

რეცეპტი № 717

4 ჩაის კოფხ სელის თხაღს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, გააჩერეთ თბილად 1 საათი (შეიძლება არ გაწუროთ). დაუმატეთ ლიმონის ახ სხვა ხილის წვენი. დალიეთ 0,5 ჭიქა ყოველ ორ საათში 6-8-ჯერ დღეში ცხელი სახით. ფესვების დასიებისას შედეგი 2-3 კვირაში მიიღწევა.

რეცეპტი № 718

ოსრასუში (ძირი, ფოთლები, ღერო) გაატარეთ ხორცსაკეპში ისეთი რაოდენობით, რომ მიიღოთ 1 ჭიქა, დაასხით 2 ჭიქა მდულარე წყალი, დაასურეთ პირსახოცი და დატოვეთ დილაძღე. ეს საღამოს უნდა გაკეთდეს. დილით ნაყენი გაწურეთ დოღბანდში და დაუმატეთ 1 ცალი ლიმონის წვენი.

სასმელი გამოიყენეთ 1/3 ჭიქის ოდენობით დღეში ერთხელ. სვით ორი დღე, შეისვენეთ სამი და ა.შ.

რეცეპტი № 719

დაალიეთ ლიმონის წვენი თაფლთან და ზეითუნის ზეთთან ერთად თქვენთვის სასიამოვნო პროპორციით.

ჩ

ჩიყვი

რეცეპტი № 720

5-ს ალუბლის ახალ ან გამხმარ ფოთლებს დაასხით ადუღებული წყალი, თავდასურულ ჭურჭელში გააჩერეთ არაუმეტეს ნახევარი საათისა, შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ დღეში ერთი ჭიქა (200 გრ).

რეცეპტი № 721

ნ დღის განმავლობაში ყოველ დღე გადაყლაპეთ უხმოზე 1 ცალი ახლადგამონასკეული (თხილის გულის ოდენა) მწვანე კაპალი.

არასქონზე მკურნალობის დროს კი შეგიძლიათ წინასწარ დაამზადოთ შესანახად. ამისათვის პატარა მწვანე კაკლები მოკრიფეთ, გაატარეთ სორცსაკემ მანქანაში ან წვრილად დაჭერით. მოაყარეთ შაქარი ფენა-ფენა (1 კგ მასაზე 2 კგ შაქარი). დადგით მზეზე, მინის ჭურჭლით. ზემოდან მსუბუქად გადააფარეთ. დღეში 3-ჯერ ხის კოვზით მოურიეთ, რომ დადუღდება გადაწურეთ და შეინახეთ ბოთლებით.

მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი ვაჟინი ცოტა წყალში გახსნილი დილით უხმოზე ნ დღის განმავლობაში. დაისვენეთ 10 დღე და შემდეგ ისევ გაიმეორეთ. რამდენიმე კურსი ჩაიტარეთ.

ბავშვებს ჭამის შემდეგ დააღვინეთ.

რეცეპტი № 722

სასარგებლოა ყელის დაბანა მუხის ქერქის ნაყენით ან ყელზე მუხის ქერქის საფენების ხმარება კვირაში ორჯერ მაინც (1 სუფრის კოვზი მუხის ქერქი 5 წუთით გააჩერეთ ერთ ჭიქა ადუღებულ წყალში).

ს

**სველება**

რეცეპტი № 723

1 ჩ. ჭ წყალში გახსენით 3 სუფრის კოვზი ძმარი და 2 სუფრის კოვზი **თაფლი**. იგი უხდება ყელის ტკივილსა და ხველებას. ყოველი გამოვლებისას (დღეში 3-ჯერ) ახალ-ახალი ხსნარი უნდა გაკეთდეს. კარგია, აგრეთვე, თუ თბილ წყალში გახსნილ ძმარს 10 წუთის განმავლობაში ისუნთქავთ პირით.

რეცეპტი № 724

ხარშეთ 1 ც **ლიმონი** 10 წუთის განმავლობაში დაბალ ცეცხლზე. ამოიღეთ, გაჭერით და გამოწურეთ წვენი. მიიღეთ ხშირ-ხშირად ძლიერი ხველებისას.

რეცეპტი № 725

**შავ ბოლოკს** მოაჭერით თაყი, ამოუღეთ გულის ერთი მესამედი, ჩაასხით შიგ ცოტა **თაფლი** და ფეხვით წყლიან ჭიქაში ჩაკიდეთ. სამი-ოთხი საათის შემდეგ დაგროვილი წვენი ჩაასხით ჭიქაში, ხოლო ბოლოკში ჩაამატეთ თაფლი. ერთი ბოლოკი შეგიძლიათ ორი დღე გაშოიყვნოთ. თითო ჩაის კოვზი წვენი სვით დღეში სამ-ოთხჯერ.

რეცეპტი № 726

100 გრ აღუღებული ცივი **რძე**, ერთი ცალი **ლიმონის** წვენი, ერთი სუფრის კოვზი **თაფლი**.

100 გრ რძეში ჩავასხათ ერთი ცალი გაწურული ლიმონის წვენი და დავამატოთ ერთი სუფრის კოვზი თაფლი. მასა კარგად ავურიოთ ერთმანეთში. მივიღოთ დღეში 3-ჯერ 50 გრ ჭამის წინ.

ს

სპელეა

რეცეპტი № 727

აიღეთ 4 ცალი საშუალო ზომის კარტი-  
შილი და კანიანად შედმიწვენით კარგად გარეც-  
ხეთ. შემდეგ მომინანქრებულ ქვაბში მოათავსეთ და  
ზედ წყალი დაასხით. კარტოფილი დიდხანს უნდა  
იხარშოს (ჩაშლამდე), თანაც ჭურჭელში დარჩენილი  
წყალი კარტოფილს უნდა ფარავდეს. ამის შემდეგ  
ქვაბი ცეცხლიდან გადმოდგით და ორთქლით ინჰა-  
ლაცია ჩაიტარეთ. კარტოფილი ამოიღეთ (შეგიძლი-  
ათ მიირთვათ), ხოლო დარჩენილი სითხე ღვინის ჭიქის  
ოდენობით დღეში 3-ჯერ მიირთვიეთ (სასურველია 3-  
4-ჯერ დღის განმავლობაში).

რეცეპტი № 728

შეურიეთ 1 სუფრის კოფში თაფლი 1 ლიმონის  
წვენს, ჩააგდეთ 2 ახალი ძმირცხნი, კარგად აურიეთ.  
სვით მთელი დღის განმავლობაში ყლუპობით.

რეცეპტი № 729

ს გრ ტუსტის ფესვებს დავასხათ 1 ჭიქა  
მდულარე წყალი. ჭურჭელი ჩავდგათ მდულარე წყლიან  
ჯამში და ვაცხელოთ 30-40 წუთის განმავლობაში.  
გავაცითოთ, გავწუროთ და მოცულობა შევავსოთ 200  
გრამამდე. მივიღოთ 1/3-1/2 ჭიქა ცხელ-ცხელი 3-ჯერ  
დღეში ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 730

ერთ ჭიქა გახეხილ მკაშლის წვენში ჩავყაროთ  
ერთი ჩაის კოფში სუფრის მარილი. მოვურიოთ და  
გამოვივლოთ პირის ღრუში.  
ეს მეთოდი კარგია ვინც ნახველს ვერ იღებს.,

ს

## ხველება

რეცეპტი № 731

განუწყვეტელი ხველა: 1 ს.კ. ჩამიჩი (შავი ყურძნის ქიშმიში). ს.კ. თეთრი სატმეპელი, 2 ჩაის ჭიქა წყალი, 30 გრ ნუშის ზეთი.

2 ჭიქა წყალში (200 გრ) მოვადულოთ ჩამიჩი და დანაყილი, გაცრილი სატმეველი. შემდეგ ეს მასა გავწუროთ და გავურიოთ 30 გრ ნუშის ზეთი.

ცხლად შევსვათ დღეში 100 გრ ან სამჯერ სუფრის კოვზით.

რეცეპტი № 732

გარეცხილ-გაფხეკილ, თხლად დაჭრილ შაპ ბოლოქს მოაყარეთ შაქრის ფხვნილი და ექვსი საათი გააჩერეთ. ყოველ საათში დალიეთ თითო სუფრის კოვზი წვენი. ეს ნაყენი ძალიან რგებს ბავშვებს.

რეცეპტი № 733

მწეველებში ხველების დროს ბაღბის რამოდენიმე ფესურა ვადულოთ 15-15 წუთის განმავლობაში, 0,5 ლ ახალ რძეში. ნაყენი დავლიოთ ერთი ყავის ჭიქის ოდენობით, რამდენჯერმე დღეში.

რეცეპტი № 734

ძლიერი ხველის დროს ავიღოთ 4 ცალი კაკლის წინბო, დავუმატოთ ერთი სუფრის კოვზი თაფლი, ყოველივე ეს ვადულოთ 0,5 ლ წყალში, გავწუროთ ნაყენი და დავლიოთ, ერთი სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.



სა

# ჰაიმორიტი

რეცეპტი № 735

გაათბეთ ტაფაზე მარილი, ჩაყარეთ ტილოს ტომ-სიკაში ან სუფთა ცხვირსახოცში, რომელსაც ჯვარედინად შეკრავთ და დაიდეთ წარბების შესაყართან.

რეცეპტი № 736

პირშუშას ძირები გულმოდგინედ გარეცხეთ, გაასუფთავეთ ზედა ფენისაგან და გახეხეთ სახეხზე. მიღებული მასის 1/3 ჭიქა შეურიეთ სამი ლიმნის წვენი და მიიღეთ 0,5 ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ საუხმიდან 20-30 წუთის შემდეგ. ქრონიკული ჰაიმორიტის დროს მკურნალობის კურსი 3-4 თვეა. ორგანიზმი შესვენების შემდეგ იგი შეიძლება გაიმეოროს.

რეცეპტი № 737

მოკრიფეთ სპროს ფოთლები, კარგად გარეცხეთ და გამოწურეთ, ჩაიწვეთეთ ორ-ორი წვეთი ყოველ ნესტოში დღეში ერთხელ 3-5 დღის განმავლობაში.

რეცეპტი № 738

პირისტარშას ფოთლების ახალი წვენი ჩაიწვეთეთ ორივე ნესტოში რამდენჯერმე დღეში 3-6 წვეთის რაოდენობით. მინდვრის პირობებში დასრისეთ ფოთოლი და რიგრიგობით ჩაიწვეთეთ ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე ნესტოში.

რეცეპტი № 739

გპირილა - 1 ჩაის კოვზი ყვავილები და ერთი ჭიქა წყალი ადუღეთ 3-4 წუთი, ისე გამოირეცხეთ ცხვირი, რომ იგი ცხვირ-ხახაში მოხედეს.

კ

### ჰიპერტონია

რეცეპტი № 740

2 ფინჯანი თბილი წყალი, 16 ნიპრის კბილი, 2 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი და 2 სუფრის კოვზი თაფლი. ეს ნარევი ნელ ცეცხლზე მოვხარშოთ ნახევარი საათის განმავლობაში, გაფაციოთ და მივიღოთ დღეში სამჯერ ორ-ორი სუფრის კოვზი.

რეცეპტი № 741

შავბალახა - 30 გრ (3 სუფრის კოვზი), ბერძულა - 20 გრ, წყლის იელი - 20 გრ, თირკმლის ჩაი - 10 გრ. კარგად შეურიეთ ერთმანეთში. შემდეგ აიღეთ ამ ნარევის ერთი სუფრის კოვზი, გადაასხით 300 მლ მდულარე წყალი, ადუღეთ 5 წთ, თბილად შეინახეთ 4 საათის განმავლობაში, გაწურეთ. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში ნახევარი ჭიქა კარგად გამთბარი, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 742

ყვითელი ცხვირსატმსელა - 10 გრ, კუნელი (ყვავილები) - 10 გრ, არქის ხის ფოთლები - 10 გრ, შავბალახა - 20 გრ, ბერძულა - 20 გრ, შვიტა - 10 გრ. კარგად აურიეთ, დააწვრიღეთ. ორ სუფრის კოვზზე დაასხით 500 გრ. მდულარე წყალი, თბილად შეინახეთ 5-6 საათის განმავლობაში, გაწურეთ. დალიეთ ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ, კარგად გამთბარი, ჭამის წინ.

რეცეპტი № 743

1 ქილა მარონს დაამატეთ 1 ჩ/კ ღარიჩინი და მიიღეთ კვირაში 2-ჯერ. წნევა თანდათანობით ნორმალური გასდება.

ც

### ჰიპერტონია

რეცეპტი № 744

მიიღეთ ხანგძლივად სამკურნალო გულყვიტიელას (კალენდულას) ნაყენი 40 გრადუსიან სპირტზე (20:100), 20-30 წვეთი დღეში სამჯერ.

რეცეპტი № 745

შავი მოცხარის მურაბა და გამხმარი კენკრის ნახარში გამოიყენება ჰიპერტონიის დროს. 2 სუფრის კოვზ გამხმარ კენკრას დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, 10 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, დააყენეთ 1 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში ოთხჯერ.

რეცეპტი № 746

ფითრი, შავბალახა, კატაბალახა. აიღეთ დაქუცმაცებული მცენარეები თანაბარი ოდენობით, 5 სუფრის კოვზი 1 ლიტრ წყალზე. ადუღეთ 10 წუთი ნელი დულილით. მიიღეთ 50 გრ. დღეში 3-ჯერ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე და მეოთხედ ძილის წინ.

რეცეპტი № 747

1 ჭიქა თაფლი, 1 ჭიქა სტავილოს წვენი, 1 ჭიქა პირშუშას წვენი და 1 ლიმონის წვენი კარგად აურიეთ. შეინახეთ შუშის ჭურჭელში გრილ ადგილას. მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე. მკურნალობის კურსი - 1,5-2 თვე.

რეცეპტი № 748

წითელი ჭარხლის წვენი თაფლთან ერთად (თანაბარი რაოდენობით) მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 4-5-ჯერ დღეში.

ს

### ჰიპერტონია

რეცეპტი № 749

1 ჭიქა ჭარხლის, 1 ჭიქა სტაფილოს, ნახევარი ჭიქა შტოშის წვენი, 1 ჭიქა თაფლი და 100 გრამი არაყი. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

რეცეპტი № 750

შეისვით ფენის ტერფები 6-9% -იანი ძმარ-ში დასველებული ჩვარით. მარჯვენა ხელის შუა თითი დაიდეთ სრტილოვან გამობურცულობაზე, რომელიც მდებარეობს ყურის ნიჟარის ძირთან და დააჭირეთ რაც შეიძლება ძლიერად. გესმით, როგორ სცემს შუა თითის ბალიში პულსი? დათვალეთ შეიდამდე. შეწყდა თქვენი პულსის ცემა? თქვენი წნევა ნორმაშია.

რეცეპტი № 751

დააქუცმაცეთ 3 ც. ლიმონი კანთან ერთად და 5 თავი ნიორი, მოათავსეთ სამლიტრიან ქილაში, დაასხით თბილი წყალი. ნარევი მაღლა ამოცურდება, 2-3 დღის შემდეგ, როცა იგი ჩაიძირება, დალიეთ 0,5 ჭიქა სითხე დილაობით.

რეცეპტი № 752

ხორცსაკეპში გაატარეთ 500 გ ლიმონი კანიანად (წინასწარ კურკები ამოაცალეთ), დაამატეთ უთესლო 500 გ ასპილი, 500 გ შტოში და 500 გ თაფლი. დააყენეთ დღე-ღამის განმავლობაში. ხმარებისას მაცივარში გქონდეთ შენახული. მიიღეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

ცა

## ჰიპერტონია

რეცეპტი № 753

250 გ პირშუშხა გარეცხეთ, გახეხეთ მსხვილ სახეხზე. დაასხით 3 ლიტრი ცივი წყალი და ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ 0,5 ჭიქა ნაყენი ორ-სამჯერ დღეში.

ნახარში შეიძლება მოვამზადოთ სხვაგვარად: 500 გ პირშუშხა კარგად გარეცხეთ და გაამშრალეთ. კანიანად წვრილად დაჭერით და დაასხით 1 ლ ცივი წყალი. ხარშეთ 3 საათის განმავლობაში დაბალ ცეცხლზე. შემდეგ გააცივეთ, გაწურეთ და დაამატეთ 100 გ არაჰი. მიიღეთ 1 სუფრის კოფში სამჯერ დღეში საკვების მიღებისგან დამოუკიდებლად.

რეცეპტი № 754

ძიძოს ბალახი - 2 წილი, შავბალახა - 1/2 წილი, ნებოს ყვავილები - 2 წილი, ბერძელ ბალახი - 1 წილი, ასფურტელას ყვავილები - 1/2 წილი, კუნძლის ყვავილები - 3 წილი, ბლერძის ბალახი - 1 წილი.

2 სუფრის კოფზ ნარევს დაამატეთ ორი ჭიქა მდულარე წყალი და დააყენეთ 20-30 წუთის განმავლობაში. შემდეგ გაწურეთ და დალიეთ 0,5 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამამდე.

რეცეპტი № 755

სპირტი - 100 მლ, მენტოლი - 2,5 გრ, ნოვოკაინი - 1,5 გრ, ანესთეზინი - 1,5 გრ. კარგად შეურიეთ ერთმანეთში. ძილის წინ, ღამით წაისვით კისერზე.

გა

## ჰიპერტონია

რეცეპტი № 756

შავბალსა - 30 გრ, ბერულა - 30 გრ, წყლის იელი - 20 გრ, შვითა - 10 გრ, სეჭრელი (ქერქი) - 10 გრ, 2 სუფრის კოფხ დაქუცმაცებულ ნარევს დაფასნათ 500 მლ. მდულარე წყალი, 10 წუთი ვადულოთ, ნახევარი საათი დავაყენოთ თბილად, გავწუროთ, მივიღოთ 3-ჯერ დღეში 1/3 ჭიქა ჭამის შემდეგ.

რეცეპტი № 757

კატაბალსას წვეთებს ან დიდი კონცენტრაციის ნაყენს ყოველ ღამე, ძილის წინ უყნოსეთ 1-1,5 წუთის განმავლობაში თითო ნესტოთი. კურსი გრძელდება 2-4 თვე. ადამიანებზე, რომელთაც მაღალი წნევა აქვთ, კატაბალასს ნაყენი ეფექტურად და სასიკეთოდ მოქმედებს მხოლოდ ხანგრძლივი მკურნალობის შემდეგ.

რეცეპტი № 758

დააქუცმაცეთ ნიპრის ორი დიდი თავი და დაასხით 250 გ არაჰი. დააყენეთ 12 დღის განმავლობაში, შემდეგ დალიეთ 20 წვეთი სამჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 3 კვირა. გემოს გაუმჯობესების მიზნით, ამ ნაყენში შეიძლება დავამატოთ პიტნის ნაყენი.

რეცეპტი № 759

კუნელინს ყვავილი და ნაყოფი, შავბალსა, ბერულა, მაშარას ბალახი, ასპილის ნაყოფი თანაბარი რაოდენობით კარგად აურიეთ, ნაკრებს ოთხ სუფრის კოფხზე დაასხით 1 ლ. მდულარე წყალი, დააყენეთ 8 საათის განმავლობაში, გაწურეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 4-ჯერ დღეში.

<p>ცა</p>	<p><b>ჰიპერტონია</b></p>
<p>რეცეპტი № 760</p>	<p>აიღეთ ნახევარი ჭიქა ჭარხლის წვენი, ამდენივე შტოშის და სტაფილოს წვენი, დაამატეთ 1 ჭიქა თაფლი და 100 გ არაჰი, ყველაფერი აურიეთ და დააყენეთ ერთი კვირის განმავლობაში ბნელ და გრილ ადგილას. დალიეთ 2 სუფრის კოფში 5-6-ჯერ დღეში.</p>
<p>რეცეპტი № 761</p>	<p>ჰიპერტონიის მკურნალობაში წარმატებით იყენებენ ლობიოს ჯუჯა ფორმის (ხალხში მას კუტლობიოს ეძახიან) ჩენჩოს (თესლებგამოცლილი პარკების) ნაყენს. 2 სუფრის კოფს დაქუცმაცებულ ლობიოს ჩენჩოს თერმოსში ყრიან და 0,5 ლიტრ მდუღარე წყალს ასხამენ, დააყენებენ 3-4 საათს და სვამენ 1/2 ჭიქას (ჩაის ჭიქას) დღეში ორჯერ ჭამის წინ 20 წუთით ადრე.</p>
<p>რეცეპტი № 762</p>	<p>200 მლ რაოდენობის ჭარხლის, სტაფილოს, პირშუშას, საშუალო ზომის ლიმნის წვენი, 200 გრ ნატურალური თაფლი. ყველა ამ კომპონენტს ერთმანეთში კარგად ურევენ, სიგრილეში ინახავენ. სვამენ 1/2 ჭიქა ამ ნარევს დღეში 2-3-ჯერ. პირშუშის წვენის მისაღებად ფესვებს აქუცმაცებენ და 36 საათის განმავლობაში ანადუღარ წყალში ათავსებენ.</p>
<p>რეცეპტი № 763</p>	<p>გაიჩინეთ შინაური ცხოველი. როცა ადამიანები ეფერებიან და უგლიან საყვარელ ცხოველებს, არტიურიული წნევა მცირდება. სასარგებლოა, აგრეთვე, მათზე დაკვირვება, მაგალითად, აკვარიუმის თევზებზე.</p>

გა

## ჰიპერტონია

რეცეპტი № 764

ერთი ხახვისბან მიღებული წვენი აურიეთ ერთ ჭიქა თაფლში, დაამატეთ 25 ნიბჰვის დანაყილი ძვიდეები, ერთი ჭიქა ალოეს წვენი (უმჯობესია 3-5 წლის), ყველაფერს დაასხით 300 გ პრპი და დააყენეთ 10 დღის განმავლობაში. მიიღეთ 1-2 კოფნი სამჯერ დღეში ჭამამდე.

რეცეპტი № 765

1 სუფრის კოფი დაქუცმაცებულ ლობიოს საგდულებს დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე წყალი და დადგით ცეცხლზე 10-15 წუთით. დააყენეთ, შემდეგ გაწურეთ და დალიეთ 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამამდე. კურსი - 3 კვირა.

რეცეპტი №766

0,5 კგ კატაბალასას (ვალერიანას) ფესვს ან 300 გ კატაბალასას ბალახს დაასხით 1 ლ მდულარე წყალი და ხარშეთ პატარა ცეცხლზე 15 წუთი. აცალეთ ნახარშს დაყენება 30-40 წუთის განმავლობაში და შემდეგ ჩაასხით აბაზანაში. წყლის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 37°C-ზე, ხოლო პროცედურის ხანგრძლივობა - 20 წუთზე მეტი.



გ

### ჰიპოტონია

რეცეპტი № 767

აიღეთ 10 გრ ნემოს თანაყვავილედ და და-  
აყენეთ ერთ ჭიქა მდუღარე წყალში. მიიღეთ 10-30  
წვითი ორჯერ დღეში უზმონზე საუხმის წინ და 30  
წუთით ადრე სადილამდე.

რეცეპტი № 768

1 ს.კ. კლდისღუმას დაქუცმაცებულ ახალ  
ფოთლებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დატოვეთ  
4 საათი, გაწურეთ. დალიეთ 1-2 ს.კ. 3-4-ჯერ დღეში  
ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

რეცეპტი № 769

ძველი დროიდან სოფლებში ავადმყოფობით  
და მძიმე ფიზიკური შრომით დასუსტებულ ადამიანებს,  
აძლევედნენ არა ჩაის და ყავას, არამედ ნიასურის  
წვენს 1-2 ჩ.კ. 3-ჯერ დღეში. და უკვე 3-4 დღის შემდეგ  
ორგანიზმის ტონუსი მატულობდა.

რეცეპტი № 770

კოთხუჯის ფესვი - 0,5 წილი, ოზოზა - 2  
წილი, ცოცხანა - 1 წილი, კურდღლისცოცხა - 1  
წილი, თაფშაპა - 2 წილი, ღვივის ნაყოფი - 0,5  
წილი, წყალნაწყენი - 2 წილი, პიტნის ფოთლები  
- 1 წილი, მრავალკარღვა - 2 წილი, მათიტალა  
- 1 წილი, ასპილის ნაყოფი - 3 წილი. ნაკრების 2-3  
ს.კ. ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 0,5 ლ მდუღარე  
წყალი. დატოვეთ დილამდე. მეორე დღის განმავლობაში  
დალიეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე.

კა

# ჰიმოტონია

რეცეპტი № 771

მანჯურიული არაღიის ფესვების ნაყენი დამზადებული 70%-იან სპირტზე შეფარდებით 1:5. მიიღეთ 30-40 წვეთი 3-4-ჯერ დღეში, ან 2-3-ჯერ დღეში 1-1,5 თვის განმავლობაში. შეინახეთ გრილ ადგილას.

რეცეპტი № 772

გარდისებრი როდიოლას ექსტრაქტი მიიღეთ შინაგანად 5-10 წვეთი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, ათი-ოცი დღის განმავლობაში. ასევე გამოიყენებენ როდიოლასაგან დამზადებულ ჩაის. 1 ჩ.კ. დაქუცმაცებულ ფესვებს დაასხით 1 ლ მდულარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, დააყენეთ 30 წუთი. დალიეთ 2-3 ჭიქა დღეში, გემოვნების მისეღვით შაქარი ან თაფლი დაუმატეთ.

რეცეპტი № 773

ჩაბირი (ფოთლები) - 2 წილი, გარდისებრი როდიოლა (ფესვები), პრიალოსანა (ფესვები), შავი მოცვის ფოთლები, წითელი მოცვის ფოთლები, შავი მოცხარის ფოთლები - თითო-თითო წილი, ბებქონდარას ფოთლები - 0,5 წილი. 2-3 ს.კ. დაქუცმაცებულ ნარებს დაასხით 1 ლ წყალი, 5 წუთის განმავლობაში ადუღეთ, დააყენეთ 30 წუთი, დალიეთ 2-3 ჭიქა დღეში თაფლით ან შაქრით.

რეცეპტი № 774

დაბალი წნევის დროს სასარგებლოა პორტვინის მიღება 100 მლ დღეში ერთხელ.

გ

### ჰიპოტონია

რეცეპტი № 775

კოთხუჯის ფესვები - 0,5 წილი, ცისპარას ფესვი - 2 წილი, დედოფლისთითა - 1 წილი, კრაზანა - 7 წილი, ტყის მარწყვის ფოთლები - 1 წილი, ღვინის ნაყოფი - 0,5 წილი, ტეზანი - 2 წილი, ფარსმანდუკი - 2 წილი, პარღკაჭაჭა - 1 წილი, ასპილის ნაყოფი - 2 წილი. ნაკრების 2-3 ს.კ. ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 0,5 მდუღარე წყალი. დატოვეთ დილაძდე. მეორე დღის განმავლობაში დალიეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. მიღებისას გაათბეთ.

რეცეპტი № 776

კრაზანას გააჩნია მატონიზებელი მოქმედება. მას იღებენ 1/2 ჭიქას სამჯერ დღეში ნაყენის სახით (10 გრ ბალახი ერთ ჭიქა მდუღარეზე).

რეცეპტი № 777

არქის სის ფოთლები - 2 წილი, კულმუსოს ფესვები - 0,5 წილი, ტყის მარწყვი - 1 წილი, ჭინჭარი - 1 წილი, თაპკომბალა - 2 წილი, პიტნა - 0,5 წილი, ბაბუანჰერას ფესვები - 2 წილი, შაკვი მოცხარის ფოთლები - 1 წილი, მინდვრის შვიტა - 1 წილი, ასპილის ნაყოფი - 3 წილი.

ნაკრების 2-3 ს.კ. ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 0,5 მდუღარე წყალი. დატოვეთ დილაძდე. მეორე დღის განმავლობაში დალიეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. მიღებისას გაათბეთ.

## სარჩევი

„ხალხური მედიცინის ენციკლოპედის“ შესახებ .....	3
ადენომა .....	5
ათეროსკლეროზი .....	6
ალერგია .....	10
ალკოჰოლიზმი .....	12
ანგინა .....	14
ართრიტი .....	16
არითმია .....	21
ასთმა .....	22
ბრონქიტი .....	28
ბუასილი .....	32
განგრენა .....	35
გასტრიტი .....	37
გაციება .....	42
გველის ნაკბენი .....	43
გინგივიტი .....	44
გრიპი .....	45
გულის დაავადებები .....	47
დაჟეჟილობა .....	53
დამწვრობა .....	54
დეპრესია .....	58
დიაბეტი .....	59
ეგზემა .....	71
ენდარტერიტი .....	74

ეპილეფსია .....	75
ვენების ვარიკოზული გაგანიერება .....	76
ვიტილიგო .....	81
თავის ტკივილი .....	82
თვალის დაავადებები .....	85
თირკმელების დაავადებები .....	92
თმის დაავადებები .....	96
იმპოტენცია .....	99
ინსულტი .....	102
კანის სოკოვანი დაავადება .....	104
კანის დაავადებები .....	105
კატარი .....	106
კბილის ტკივილი .....	108
კენჭოვანი დაავადებები .....	113
კიბო - პროფილაქტიკა და მკურნალობა .....	116
კლიმაქსი .....	126
კოლიტი .....	128
კოჟრი .....	129
კუნთების დაჭიმვა .....	131
კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი .....	132
მარილების დაგროვება .....	136
მოწამლვა .....	140
მწერის ნაკბენი .....	141
ნეფრალგია .....	144
ნერვული დაავადებები .....	145
ნიკრისის ქარი - პოდაგრა .....	148
პარადონტოზი .....	152

პროსტატიტი .....	156
რადიკულიტი .....	161
რევმატიზმი .....	167
სიმსუქნე .....	173
სისხლძარღვები .....	178
სკლეროზი .....	180
სტენოკარდია .....	183
სტომატიტი .....	185
სტრესი .....	186
ტუბერკულიოზი .....	188
უძილობა .....	194
ფსორიაზი .....	197
ღვიძლის დაავადებები .....	201
ღრძილების დაავადება .....	206
ყაბზობა .....	207
ყურის დაავადება .....	213
შაკიკი .....	214
შარდის ბუშტის დაავადება .....	215
შეშუპება .....	216
ჩიყვი .....	217
ხველება .....	218
ჰაიმორიტი .....	221
ჰიპერტონია .....	222
ჰიპოტონია .....	229

## ჩაწერეთ ახალი რესპექტები


# ჩაწერეთ ახალი რეცეპტები

--

--

--

--

--

--



## ჩაწერეთ ახალი რეცეპტები

--

--

--

--

--

--

# ჩაწერეთ ახალი რეცეპტები

--

--

--

--

--

--

