ავთანდილ კურდღელაძე

ფერია კურდღელაძე

ადამიანთა დაავადებები და მისი ფიტოთერაპია

გამომცემლობა „საქართველოს მაცნე“
თბილისი, 2009

დაიბეჭდა
სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის,
უწმინდესისა და უნეტარესის ილია II-ის
ლოცვა-კურთხევით

წინამდებარე ნაშრომში სამეცნიერო-ლიტერატურულ წყაროებზე დაყრდნობით გადმოცემულია ზოგიერთი სამკურნალო მცენარის აღწერილობა, გავრცელების არეალი, მასში შემავალი ნივთიერებები და იმ დაავადებათა ჩამონათვალი, რომელთა სამკურნალოდაც გამოიყენება თითოეული მათგანი.

წიგნი გათვალისწინებულია ფიტოთერაპიით დაინტერესებულ ექიმთა და მკითხველთა ფართო წრისათვის.

რედაქტორები:
ექიმი ენდოკრინოლოგი ლ. ორაგველიძე
ფიტოთერაპევტი მ. ყიფიანი

© ა. კურდღელაძე, ფ. კურდღელაძე
© გამომცემლობა „საქართველოს მაცნე", 2009

ISBN 978-9941-406-70-6

რედაქტორებისგან

სამკურნალო მცენარეების მიმართ ყურადღება და ინტერესი მკვეთრად გაიზარდა ბოლო წლებში, როცა განსაკუთრებით ცხადი გახდა ქიმიური პრეპარატების მავნე ზეგავლენა ადამიანის ორგანიზმზე.

მცენარეული წარმოშობის სამკურნალო საშუალებებით სასიცოცხლო ორგანოთა სისტემის ყველა დაავადება წარმატებით იკურნება.

ნაშრომში განხილულია 81-მდე დაავადება და მათ სამკურნალოდ გამოსაყენებელი 90 სახეობის მცენარე შეგროვების, წამლის დამზადების და მიღების წესების ჩამონათვალით. გარდა აღნიშნულისა დასახელებულია 395 დაავადება, რომლებიც იკურნება აღწერილი მცენარეული პრეპარატებით.

წიგნში არ არის განხილული ძლიერმოქმედი შხამიანი მცენარეები, ხოლო ნაკლებად შხამიანი მცენარეებისგან დამზადებულ პრეპარატებს დართული აქვს მითითება, რომ მათი სამკურნალოდ გამოყენება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა ხდებოდეს.

ავტორებს, ფერია და ავთანდილ კურდღელაძეებს კარგად აქვთ შესწავლილი ხალხურ მედიცინაში გამოყენებული სამკურნალო მცენარეები, აგრეთვე, ამ მცენარეების შეგროვებისა და გამოყენების კონკრეტული შემთხვევები. მათ მიერ შემოთავაზებული მეთოდებით ამა თუ იმ დაავადების მკურნალობა უდავოდ საყურადღებო და აქტუალურია, მით უფრო ახლა, როდესაც წამლების ბაზარი მარაგდება ძვირადღირებული არააპრობირებული ან ვადაგასული პრეპარატებით. ავტორები კი, ითვალისწინებენ რა წამლის მომხმარებლის სოციალურ და მატერიალურ მდგომარეობას, გვთავაზობენ ისეთ ნედლეულს, რომელიც უხვად მოიპოვება საქართველოში, ადვილია როგორც მისი შეგროვება, ისე წამლის დამზადება ოჯახის პირობებში.

ვიმედოვნებთ, რომ წიგნი დიდ დახმარებას გაუწევს ფიტოთერაპიით დაინტერესებულ ექიმებს, საჭირო და აუცილებელი გახდება მკითხველთა წრისათვის.

ლ. ორაგველიძე
მ. ჟიჟიაშვილი

ავტორისგან

ვუძღვნი ვიტალი დარსანიას ხსოვნას — სამკურნალო მცენარეების მესაიდუმლეს, დიდ ფიტოთერაპევტს, „კოლხური მალამოსა“ და სხვა წამლების ავტორს, მეტად ჰუმანურ, განათლებულ, სიკეთის მთესველ მამულიშვილს.

მსოფლიო ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციები სამართლიანად თვლიან, რომ მოსახლეობის ჯანმრთელობის უტყუარი დაცვა შეუძლებელია ხალხური მედიცინის ტრადიციების აღდგენის, დანერგვის, განვითარების და მომავალში მისი შენარჩუნების გარეშე.

ჯანმრთელობის შენარჩუნების ძირითადი საშუალება იყო, არის და დარჩება ბუნება, რამეთუ ადამიანი ბუნების ნაწილია. სამკურნალო მცენარეების ეფექტურობა განპირობებულია მათში არსებული აქტიური ნივთიერებების ზემოქმედებით დაავადებულ ორგანიზმზე. როგორც მეცნიერთა ჯგუფი ამტკიცებს, ქიმიური პრეპარატებისგან განსხვავებით, სამკურნალო მცენარეების მიერ გამოწვეული გვერდითი მოვლენები და უკუჩვენებები მინიმალურია.

ამავე დროს, უნდა ვიცოდეთ, რომ ერთი და იმავე დაავადების შემთხვევაში, ერთი და იმავე მცენარისგან დამზადებულ სამკურნალო საშუალებაზე სხვადასხვა ორგანიზმის რეაგირება არაერთგვაროვანია. გარდა ამისა, დაავადება შეიძლება იყოს პირველადი და მეორადი. მაგალითად, პირველადია ჰიპერტონიული დაავადება ანუ ესენციალური ჰიპერტონია, რომლის განვითარების მიზეზის დადგენა თითქმის 90%-ში არ ხერხდება. მეორად — არტერიულ ჰიპერტონიას იწვევს თირკმლის სისხლძარღვების ან მისი პარენქიმის დაზიანება, პრედნიზოლონის ჯგუფის პრეპარატების ან ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების მიღება, სისხლძარღვთა ათეროსკლეროზული ცვლილებები და სხვა. აქედან გამომდინარე ცხადია, რომ მკურნალობა უნდა ჩატარდეს დაავადების გამომწვევი მიზეზის გათვალისწინებით. ამიტომ ვურჩევთ ავადმყოფებს მიმართონ ექიმ-ფიტოთერაპევტს, რომელიც სწორი დიაგნოზის დასმის შემდეგ პაციენტს შეურჩევს სათანადო სამკურნალო მცენარეს.

დიდი ხნით მივიწყებულმა ქართულმა ხალხურმა მედიცინამ უკანასკნელ წლებში კვლავ ჰპოვა აღიარება, მაგრამ ჩვენამდე მოღ-

წეულმა უნიკალურმა ნაშრომებმა, რომელთა ფესვები საუკუნის სიღრმეებში უნდა ვეძიოთ, ძნელად გასაგები ენის გამო ვერ დააკმაყოფილა მკითხველთა ფართო საზოგადოება, გაიზარდა მოთხოვნილება თანამედროვე ენაზე დაწერილი სათანადო ლიტერატურის მიმართ. ამ სფეროში სხვადასხვა ავტორების მიერ გამოიცა საკმაოდ ბევრი, საინტერესო ნაშრომი ისეთი სიახლეებით, რომლებიც ძველ მასალებში არ იყო განხილული.

აქვე აღვნიშნავთ, რომ ამ გამოცემებში არ გვხვდება სამკურნალო მცენარეების შეგროვების წესები მთვარის ფაზების გათვალისწინებით, რაზედაც ყოველთვის მიუთითებდნენ ხალხური მედიცინის ფუძემდებლები, რომლებიც ამ წესების დაცვას უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდნენ მცენარეთა სამკურნალო თვისებების სრულყოფილად გამოვლენის თვალსაზრისით.

ყოველივე ამის გამო, საჭიროდ მივიჩნიეთ, არსებული მასალის შესწავლისა და პრაქტიკული გამოცდილების საფუძველზე გადმოგვეცა სამკურნალო მცენარეთა შეგროვების წესები მთვარის ფაზების გათვალისწინებით, რაც ზედმიწევნით მნიშვნელოვანია საბოლოო ეფექტის მიღებისათვის.

ჩვენი ნაშრომით მკითხველი გაეცნობა სხვადასხვა დაავადების პირობებში გამოსაყენებელ სამკურნალო მცენარეებს, წამლის მომზადების წესებს და სხვა მნიშვნელოვან საკითხებს, რაც ჩვენი საზოგადოების ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურში მოკრძალებული, მაგრამ მაინც წინგადადგმული ნაბიჯი იქნება. ჩვენი წიგნი დაეხმარება დაინტერესებულ პირს თვითონ შეაგროვოს სასურველი მცენარე ეკოლოგიურად სუფთა ადგილებში, მთვარის ფაზების გათვალისწინებით, დაიცვას მცენარის შრობის ტექნოლოგია და წამლის მომზადების წესები.

ყველაფერი ეს გაცილებით მაღალეფექტური და საიმედო იქნება, ვიდრე ქუჩაში ან თუნდაც ზოგიერთ ფიტოაფთიაქში შემთხვევითი პირისგან შეძენილი მცენარეები. ეს კი თქვენი ჯანმრთელობის აღდგენისა და შენარჩუნების გარანტიაა.

მთვარის ოთხი ფაზა

მთვარე თავის ორბიტაზე მოძრაობს. იგი ახალი მთვარიდან გამოცვლამდე 29,5 დღე-ღამე უნდება და ამ დროს მთვარის სინოდურ ციკლს, ანუ მთვარის თვეს უწოდებენ.

მთვარე თავის სინოდურ ციკლში ოთხ ფაზას ჰქმნის:

1. აღმავალი მთვარე, როცა ახალი მთვარის გამოჩენიდან იწყებს ნელ-ნელა ზრდას მანამდე, სანამ მთვარე შეივსებოდეს;
2. სავსე მთვარე, როცა მთვარე მთლიანად შევსებულია;
3. დაღმავალი მთვარე, როცა მთვარე კლებას იწყებს, ვიდრე გამოიცვლება;
4. მთვარის გამოცვლა, ვიდრე ცა-რგვალზე ახალი მთვარე გამოჩნდება.

წინამდებარე წიგნში სამკურნალო მცენარეების ბოტანიკურ დახასიათებასთან ერთად მითითებულია თუ მთვარის რომელი ფაზის დღეებში უნდა შეგროვდეს სამკურნალო მცენარეები; ამ წესის დაცვა აუცილებელია შეგროვილი მცენარის სრულფასოვანი სამკურნალო თვისებების გამოვლენის თვალსაზრისით. მთვარის ფაზების შეცნობა მკითხველისათვის დიდ პრობლემას არ წარმოადგენს.

მაგრამ თუ თქვენ მაინც შეაგროვებთ სამკურნალო მცენარეებს აღნიშნული რეკომენდაციების გაუთვალისწინებლად, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას არ ექნება სამკურნალო შედეგები. რა თქმა უნდა ექნება, მაგრამ არასრულყოფილი.

წამლის მომზადების წესი

ჭურჭელი, რომელშიც მზადდება წამალი, აუცილებლად მომინანქრებული უნდა იყოს. უმჯობესია მინის, ქაშანურის ან ემალის (დაუზიანებელი) ჭურჭლის გამოყენება.

ჭურჭელს წამლის მომზადებამდე 15 წთ-ით ადრე აცხელებენ წყლის ორთქლით. შემდეგ მასში ათავსებენ წამლის დასამზადებელი ნედლეულის საჭირო რაოდენობას და ასხამენ ოთახის ტემპერატურის მქონე ანადუღარ ან გამოხდილ წყალს. თუ სურთ ნაყენის მომზადება, მაშინ ნარევს აცხელებენ წყლის აბაზანაზე 15 წთ, ხოლო ნახარშის მისაღებად — 30 წთ, თან განუწყვეტლივ ურევენ ხის კოვზით. ამის შემდეგ ნაყენს, აცივებენ 45 წთ-ის, ხოლო ნახარშს 30 წთ-ის განმავლობაში. თუ მზადდება 2-3 ლ ოდენობის წამალი, გაცივების დრო უნდა გაიზარდოს. გაცივებულ ნაზავს წურავენ სამფენა მარლაში, ხსნარს საწყის დონემდე ავსებენ ანადუღარი ან გამოხდილი წყლით და ინახავენ მინის ჭურჭელში.

წამალი უნდა მომზადდეს ახალ-ახალი ყოველ დღე. ნელ-თბილი წამლის მიღება უკეთესია. ზოგი წამლის მიღება საჭიროა ცხელი სახით, ასეთი წამალი წიგნში არის მითითებული.

ალუმინის, სპილენძის, თუნუქის ან სხვა ლითონის ჭურჭელში წამლის მომზადება დაუშვებელია.

1 ჭიქა = 200 მლ.

ყურადღება!

წინამდებარე წიგნში დაავადების განხილვისას აღნიშნულია სამკურნალოდ გამოყენებული მცენარეები, ხოლო მითითებული მცენარის ანოტაციაში ზოგჯერ დასახელებული არ არის ის დაავადება, რომელსაც ვეძებთ.

მაგალითად, დაავადება — აბსცესში — სამკურნალოდ მითითებულია ოთხი მცენარე: ვირისტერფა, იონჯა, წითელი სამყურა და სფერული ევკალიპტი, თუმცა ვირისტერფასა და სფერული ევკალიპტის ანოტაციაში დაავადება — აბსცესი — აღნიშნული არ არის.

ფაქტობრივად კი ოთხივე მცენარე აბსცესის სამკუნალოდ გამოყენება. ამავე დროს დასახელებული ყველა სამკურნალო მცენარის ანოტაციაში ნაჩვენებია არა მარტო ის დაავადება, რომელსაც ჩვენ ვეძებთ, არამედ ის დაავადებებიც, რომელთა სამკურნალოდ გამოიყენება აღნიშნული მცენარეები. რადგან ნებისმიერი სამკურნალო მცენარისგან წამალი ერთნაირი წესით მზადდება, ამიტომ მიზანშეწონილად ჩავთვალეთ „წამლის მომზადების წესი“ ცალკე გამოგვეყო და მიგვეთითებინა წიგნის მე-7 გვერდზე.

აუცილებლად უნდა იცოდეთ!

1. შესაგროვებელი ან შეგროვილი მცენარე უნდა იყოს საღი და ნორმალურად განვითარებული.
2. მცენარე უნდა შეგროვდეს ეკოლოგიურად სუფთა ადგილებში, სადაც ვერ ხვდება საქონელი და საავტომობილო გზებიდან 50-60 კმ-ით არის დაშორებული (გამონაბოლქვიდან თავის არიდების მიზნით).
3. სადაც იზრდება მცენარე, კარგად უნდა ნათდებოდეს მზით. ზოგიერთი სამკურნალო მცენარე გროვდება ჩრდილში.
4. სამკურნალო მცენარეების შეგროვება უნდა ხდებოდეს წინამდებარე წიგნში აღნიშნული მთვარის ფაზების დაცვით.
5. ბალახის, ყვავილისა და ფოთოლის გაშრობა უნდა ხდებოდეს ჩრდილიან ადგილას, რომელიც კარგად ნიავდება. ფესვებისა და ნაყოფის გაშრობა შეიძლება მზეზე.
6. წამლის დასამზადებელი ნედლეული უნდა დაქუცმაცდეს, რომ მისგან მაქსიმალურად ხდებოდეს მოქმედი ნივთიერების გადასვლა წამალში, მაგრამ ამავე დროს დაქუცმაცების ხარისხის გაზრდით, ეს ნივთიერებები არ უნდა დაზიანდეს.
7. წამლის დამზადებისას: ყვავილი, ფოთოლი და ბალახი დაქუცმაცებული უნდა იყოს 5 მმ-მდე.
8. ღერო, ქერქი და ფესვი — 3 მმ-მდე.
9. ნაყოფს (თესლს) აქუცმაცებენ 0.5 მმ-მდე.
10. დაფქვილი მცენარის წამლად გამოყენება ფიტოთერაპიაში არ არის რეკომენდებული. ასეთი სახით დამზადებული მცენარე გამოიყენება ჰომეოპათიაში.
11. წამლის მიღების პერიოდში საჭიროა დავიცვათ დიეტა, რეჟიმი და თავი ავარიდოთ სპირტიანი სასმელებისა და სხვა გამაღიზიანებლების მიღებას.

ნაწილი პირველი

ავადმყოფობა, როგორც ასეთი, მხოლოდ ადამიანს როდი უჩნდება, ფაუნაც და ფლორაც ექვემდებარება რღვევისა და დაშლის პროცესს.

ვიტალი დარსანია

ავადმყოფობა

ავადმყოფობა — ორგანიზმის ცხოველმოქმედების დარღვევაა გარეგანი ან შინაგანი განსაკუთრებული გამღიზიანებლის გავლენით.

აბსცესი — Абсцесс, гнойник, нарыв. Abscessus — ჩირქგროვა — შემოფარგლული ჩირქოვანი ანთება: ვითარდება ორგანიზმში ჩირქმბადი მიკრობების მოხვედრის ან რომელიმე დაავადების (პნევმონია, ტრავმა და ა.შ.) გართულების შედეგად. ქსოვილში მოხვედრილი მიკრობი იწვევს ანთებას და ქსოვილის კვდომას. მკვდარი ქსოვილის ადგილზე წარმოიქმნება ჩირქოვანი ღრუ, რომელიც სალი ქსოვილებისგან კაფსულით გამოიყოფა. დამახასიათებელია მაღალი ტემპერატურა, შემცივნება, ოფლიანობა, საერთო სისუსტე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ვირისტერფა გვ. 51, სფერული ევკალიპტი გვ. 47, წითელი სამყურა გვ. 109, იონჯა გვ.57.

აგრიპნია (უძილობა) — Агрипния, бессоница. Agrypnia — ხშირად ვითარდება ფსიქოზის, ნევროზისა და სხვა დაავადებების ფონზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: აბზინდა გვ. 33, თავშავა გვ. 53, კუნელი გვ. 70, კატაბალახა გვ. 63.

ᲐᲕᲗᲕᲘᲡᲔᲑᲘᲐᲜᲘ ᲡᲘᲛᲡᲘᲕᲜᲔ — Рак; Cancer — ხშირად ვითარდება, კეთილთვისებიანი შემაერთებელი ქსოვილიანი სიმსივნისაგან (ფიბრომა, ლიპომა, ქონდრომა).

სამკურნალოდ გამოიყენება: ქრისტესისხლა გვ. 99, ზღმარტლი გვ. 52, ღოლო გვ. 100.

ᲐᲡᲙᲐᲠᲘᲓᲝᲖᲘ — Аскаридоз; Ascaridosis — მრგვალი ჭიით, ასკარიდით გამოწვეული დაავადება. ასკარიდოზით დაავადებული ადამიანი განავალთან ერთად გამოყოფს ასკარიდის კვერცებს. დამახასიათებელია მუცლის ტკივილი, გულის რევა, ნერწყვის გაძლიერებული დენა, შეკრულობა ან ფაღარათი, ანემია და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კილამური გვ. 66.

ᲐᲕᲘᲢᲐᲛᲘᲜᲝᲖᲘ — Авитаминоз; Avitaminosis — გამოწვეულია საკვებში სიცოცხლისათვის მნიშვნელოვანი ნივთიერებების (ვიტამინების) უკმარისობით. ვითარდება ხანგრძლივი დროის მანძილზე ვიტამინებით ღარიბი საკვების მიღების შედეგად. ასევე შეიძლება გამოიწვიოს ნაწლავებში მონელება-შეწოვის პროცესების დარღვევამ ან ნივთიერებათა ცვლის მოშლამ. შედარებით ხშირია ავიტამინოზის სუსტად გამოხატული ფორმა — ჰიპოვიტამინოზი და რამდენიმე ვიტამინის ერთდროული უკმარისობა — პოლივიტამინოზი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ბაბუაწვერა გვ. 40, სალათა გვ. 88, სტაფილო გვ. 91, იონჯა გვ. 57, კაკალი გვ. 61.

ᲐᲗᲔᲠᲝᲡᲙᲚᲔᲠᲝᲖᲘ — ვითარდება არტერიებში ავადმყოფური ცვლილებების შედეგად, ავიწროებს სისხლძარღვთა სანათურებს და აბრკოლებს სისხლის მოძრაობას, შედეგად მცირდება სისხლის მიწოდება ორგანოებისაკენ, ქსოვილებისაკენ. მდგომარეობას მკვეთრად აუარესებს ამ ადგილას სისხლის შედედებული ნაწილაკის — თრომ-

ბის გაჩენა, სისხლის მიწოდების შემცირების და, მით უფრო, სრული შეწყვეტის შედეგად ვითარდება მძიმე ცვლილებები ორგანოს შესაბამის უბანში და შეიძლება მოხდეს ქსოვილების დაღუპვა, ინფარქტი ან კიდურის კვდომა — განგრენა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ბაბუაწვერა გვ. 40, დანდური გვ. 40. მარწყვი გვ. 72.

ანგინა — Ангина; Angina — ხასიათდება ნუშურა ჯირკვლების შემსივნებით, ჩირქოვანი ნადებებით, ყლაპვის გაძნელებით ტკივილების გამო, ტემპერატურის მომატებით, ინტოქსიკაციით. იგი ხშირად რთულდება რევმატიზმით, გულისა და თირკმელების დაავადებით და სხვა.

ანგინის *სამკურნალოდ გამოიყენება:* გვირილა გვ. 43, ცაცხვი გვ. 60, ბირკავა გვ. 42, ჟოლო გვ. 87.

ანემია (სისხლნაკლებობა) — Анемия; Anemia — დაავადებათა ჯგუფი, რომელთაც ახასიათებს ერითროციტებში ჰემოგლობინისა და სისხლში ერითროციტების რაოდენობის შემცირება.

ნიშნებია: სისუსტე, კანის საფარველისა და ლორწოვანი გარსის სიფერმკრთალე, თავბრუ, მიდრეკილება გულის წასვლისადმი.

ანემიას იწვევს: სისხლის დაკარგვა, სისხლწარმოქმნის დარღვევა და ერითროციტების გაძლიერებული დაშლა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასისთავა გვ. 38, აბზინდა გვ. 33, ანწლი გვ. 35, მოცვი გვ. 76, შინდი გვ. 103.

ართრიტი — Артрит; Arthritis — სახსრების დაავადება, ვითარდება ინფექციური დაავადების, სახსრის კვების დარღვევის, ინტოქსიკაციის, ტრავმისა და სხვათა შედეგად.

ართრიტი ზოგჯერ დამოუკიდებელ დაავადებად ჩამოყალიბდება, ზოგჯერ კი რომელიმე სხვა დაავადების გამოვლინებაა.

ართრიტს ახასიათებს სახსრების ტკივილი, შესიება, სიწითლე, დეფორმაცია, ფუნქციის დარღვევა, ადგილობრივი ან საერთო ტემპერატურის მომატება და სხვა.

ერთი სახსრის დაავადებას მონოართრიტი ეწოდება, რამდენიმე სახსრისას — პოლიართრიტი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ართრიტისათვის — დიდგულა გვ. 46, მურყანი გვ. 78, იფანი გვ. 58, პოლიართრიტისათვის — ოფი გვ. 85.

არითმია — Аритмия; Arhythmia — გულის მოქმედების ნორმალური რითმის დარღვევა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კუნელი გვ. 70.

ასთმა ბრონქიალური — Астма бронхиальная; Asthma bronchiale — ინფექციურ-ალერგიული ხასიათის დაავადებაა, გამოიხატება შეტევითი ხასიათის სუთქვის გაძნელებით, ჰაერის უკმარისობით, ქოშინით, ამოსუნთქვითი მსტვენავი ხასიათის სისინით. ამ დროს ვითარდება სასუნთქი გზების სანათურების შევიწროება, გლუვი კუნთების სპაზმი, ბრონქებში ლორწოს მომატებულად გამოყოფა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კოშში გვ. 67, ომბალო გვ. 81, ქერიფქლა გვ. 98.

აქილია — Ахилия; Achylia — კუჭის წვენში მარილმჟავასა და ფერმენტ პეფსინის უქონლობა. აქილიის დროს აღინიშნება უმადობა, უსიამოვნო შეგრძნება კუჭის არეში, ფაღარათი, ანემია და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასისთავა გვ. 38.

ბრონქიტი — Бронхит; Bronchitis — ბრონქების ლორწოვანი გარსის ანთება. ბრონქიტს იწვევს ვირუსული ან ბაქტერიული ინფექცია, ტოქსიკურ ნივთიერებათა მოქმედება, თამბაქოს წევა და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თავშავა გვ. 53, არყის ხე გვ. 36, კილამური გვ. 66, ფურისულა გვ. 96.

ბრონქოექტაზია — Бронхоэктазия; Bronchiectasiae — ბრონქების სანათურების პათოლოგიური გაფართოება. მიმდინარეობს სხვადასხვა გართულებებით, ხშირად — დაჩირქებით. ქრონიკული დაავადებაა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: პიტნა გვ. 86, დიდგულა გვ. 46, ვირისტერფა გვ. 51.

ბუასილი — Геморрой; Haemorrhoides — სწორი ნაწლავის ვენების გაგანიერება.

თუ ბუასილი სისხლისდენითაა *სამკურნალოდ გამოიყენება:* ქერიფქლა (გულსოსანა) გვ. 98, სვინტრი გვ. 91.

გასტრიტი — Гастрит; Gastritis — კუჭის ლორწოვანი გარსის ანთება. არსებობს გასტრიტის მწვავე და ქრონიკული ფორმები, ასევე, დაბალი და მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტი.

სამკურნალოდ გამოიყენება:

დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტისათვის: ფარსმანდუკი გვ. 94, ბაბუაწვერა გვ. 40;

მაღალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტისათვის: ძირტკბილა გვ. 108, ასფურცელა გვ. 39.

ნორმალური სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტისათვის: მატიტელა გვ. 73, თელა გვ. 54.

განგივიტი — Гангивит, воспаление десен; Gingivitis — ღრძილების ლორწოვანი გარსის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მუხა გვ. 79.

გრიპი — Грипп; Gripp (us) — მეტად გავრცელებული, ძლიერ გადამდები ვირუსული დაავადებაა. ახასიათებს

12-48 საათიანი ინკუბაციური პერიოდი. 3-5 დღის განმავლობაში მაღალი ტემპერატურა (39-40°C) მძიმე ზოგადი ინტოქსიკაცია და სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის ანთება. იწყება მწვავედ, შემცივნებით, ძლიერი თავის ტკივილით, კუნთებსა და სახსრებში ტეხვის შეგრძნებით, რასაც მოსდევს (1-2 დღის შემდეგ) სურდო და მშრალი ხველა. ვითარდება თვალის, ცხვირ-ხახისა და ბრონქების ლორწოვანი გარსის ანთება, იშვიათად სურდო. ხველა წინ უსწრებს ცხელებასა და ზოგად ინტოქსიკაციას. 3-5 დღის შემდეგ ტემპერატურა ნორმის ფარგლებშია. ინტოქსიკაცია მცირდება მაგრამ სისუსტე, შრომისუნარიანობის დაქვეითება, ზოგჯერ სუბფებრილური ტემპერატურა, 1-2 კვირას და მეტ ხანსაც გრძელდება. ხშირად გრიპს დაერთვის გართულებები (ფილტვების, შუა ყურის, შუბლისა და ჰაიმორის ღრუების ანთება, ანგინა, ტვინის ტოქსიკური შეშუპება, ფილტვების ჰემორაგიული შეშუპება, ინფექციურ-ალერგიული მიოკარდიტი და სხვა).

სამკურნალოდ გამოიყენება: ცაცხვი გვ. 60, შინდი გვ. 103.

დამბლა, პარეზი — **Паралич; Paralysis** — მამოძრავებელი კუნთების ფუნქციისა და მგრძნობელობის სრული დაკარგვაა, პარეზი — მგრძნობელობის შესუსტება და ძალის დაქვეითება. ვითარდება ცენტრალური ან პერიფერიული ნერვული სისტემის მამოძრავებელი ცენტრებისა და გამტარი გზების დაზიანებისას.

სამკურნალოდ გამოიყოენება: დაფნა გვ. 45.

დერმატიტი — **Дерматит; Dermatitis** — კანის ანთება, რომელსაც იწვევს გარემოს სხვადასხვა აგენტის უშუალო მოქმედება. დერმატიტის გამომწვევია ზოგიერთი გამღიზიანებლის (ძლიერი მჟავეების, ტუტეების, მაღალი და დაბალი ტემპერატურის და სხვა) ზემოქმედება.

დაავადება შეიძლება განუვითარდეს ყველა ადამიანს, ზოგჯერ კი მხოლოდ იმ პირებს, რომელთაც მაღალი მგრძნობელობა აქვთ ამა თუ იმ ნივთიერების მიმართ (ე. წ. ალერგიული დერმატიტი).

არსებობს დერმატიტის მწვავე და ქრონიკული ფორმები. მწვავე დერმატიტს ახასიათებს კანის სიწითლე და შეშუპება. წვის, ჩხვლეტის, ზოგჯერ ტკივილის ან ქავილის შეგრძნება. გაწითლებულ კანზე შეიძლება წარმოიქმნას ბუშტუკები, რომლებიც შემდეგ სკდება და ნაჭდევებს ტოვებს. უფრო იშვიათია კანის დაწყლულება ან ნეკროზი.

ქრონიკულ დერმატიტს, რომელიც შედარებით სუსტი გამღიზიანებლის ხანგრძლივი მოქმედების შედეგად ვითარდება, ახასიათებს კანის მოლურჯო შეფერილობა და რქოვანა შრის შესქელება. გამღიზიანებლის მოქმედების შეწყვეტის შემდეგ დერმატიტი მალე ქრება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ქრისტესისხლა გვ. 99.

დიათეზი შარდმჟავა — Диатез мочекислый; Diathesis urica — ორგანიზმის მიდრეკილება ჭარბი რაოდენობით შარდმჟავას წარმოქმნისკენ.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თავშავა გვ. 53, ფარსმანდუკი გვ. 94.

დიაბეტი (შაქრიანი) — Диабет сахарный; Diabetes mellitus — ნეირო-ენდოკრინული დაავადება, რომელსაც ახასიათებს ყველა სახის ნივთიერებათა ცვლის (ცხიმოვანი, ცილოვანი, წყლის, განსაკუთრებით ნახშირწყლების ცვლის) მოშლა. იწვევს ორგანიზმში კუჭქვეშა ჯირკვლის ჰორმონის — ინსულინის ნაწილობრივი ან სრული უკმარისობა. ინსულინის უკმარისობის გამო ღვიძლი და კუნთები ველარ გარდაქმნის შაქარს გლიკოგენად. ქსოვილები კარგავს შაქრის ჟანგვის უნარს და ველარ

აბზინდა

აკაცია

არყი

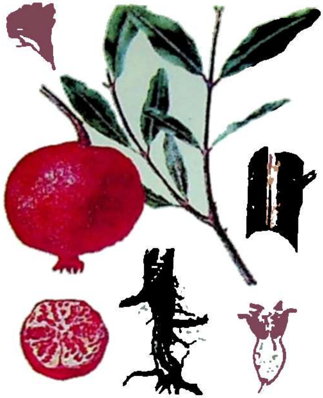
ასისთავა

ასკილი

ასფურცელა

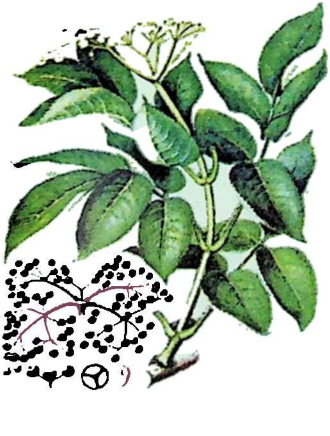
ბაბუაწვერა

ბარამბო



ბროწეული

გვირილა სამკურნალო



დიდგულა

ევკალიპტი

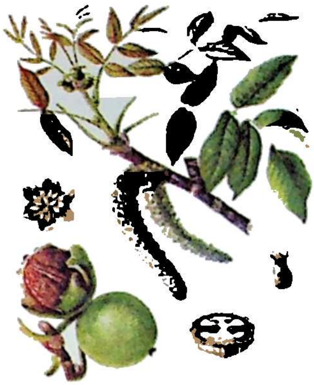
ვარდკაჭკაჭა

ვირისტერფა

თავშავა

თრიმლი

იფანი



კაკალი

კავკასიური სურო

ცაცხვი

კამა დიდი

კატაბალახა

კატაბარდა

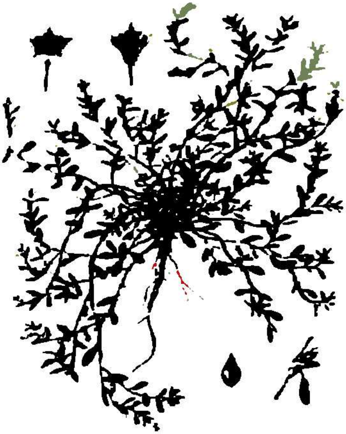
კოწახური

კრაზანა

კულმუხო

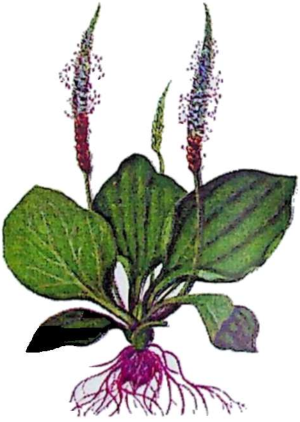
კუნელი

მარწყვი



მატიტელა

მოცვი წითელი

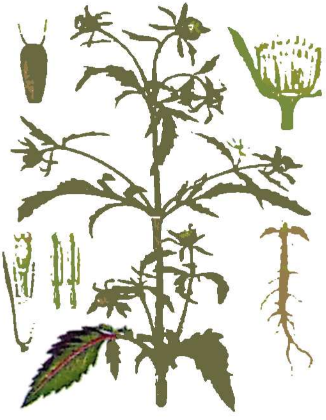


მრავალძარღვა

მურყანი

მუხა

ნეგო, უკვდავა



ორკბილა

ოროვანდი

ოფი

პიჭნა ბალის

ო˝შო˝შა

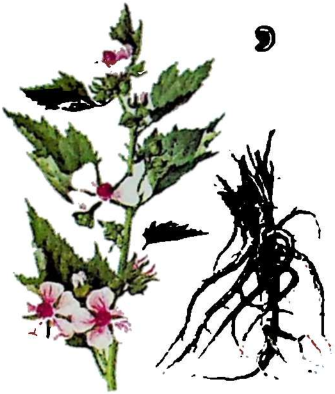
ჟოლო

სალბი

სელიქა

სვია

სვინტრი



ტუხტი

ფარსმანდუკი

ფითრი

ფურისულა

ქაცვი

ქერიფქლა

ქრისტესისხლა

ღიღლო

შავბალახა

შვიტა

ძაღლყურძენა

ძაღლის სატაცური

ძახველი

ძირტკბილა

წითელი სამყურა

ჭინჭარი

ჭინჭრის დედა

იყენებს მას ენერგიის წყაროდ. ვითარდება ნეოგლიკოგენეზი (შაქრის წარმოქმნა ცილებისა და ცხიმებისაგან), რის გამოც შაქარი გროვდება სისხლში (ჰიპერგლიკემია), შაქრის ნაწილი ორგანიზმიდან გამოიყოფა შარდთან ერთად (გლიკოზურია), ჯერ სისხლში, შემდეგ კი შარდში წარმოიქმნება დიდი რაოდენობით აცეტონური სხეულაკები, ირღვევა ორგანიზმის ტუტე-მჟავური წონასწორობა, ვითარდება აციდოზი. ავადმყოფს აწუხებს ძლიერი წყურვილი, დიდი რაოდენობით და ხშირად შარდავს, აღენიშნება პირისა და კანის სიმშრალე, გაძლიერებული მადა, წონაში დაკლება. ხშირად ავადმყოფს აქვს ჭარბი წონა, საერთო სისუსტე და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასისთავა გვ. 39, ბროწეული გვ. 43, კაკალი გვ. 61, კულმუხო გვ. 69, ვარდკაჭკაჭა გვ. 49, ჟოლო გვ. 87.

ᲓᲘᲖᲔᲜᲢᲔᲠᲘᲐ — Дизентерия; Dysenteria — მწვავე ინფექციური დაავადებაა. ახასიათებს მსხვილი ნაწლავის ანთება, ხანმოკლე ცხელება და ზოგადი იტოქსიკაცია. ინფექციის წყაროა დაავადებული ან ბაცილა-მატარებელი ადამიანი, რომელიც განავალთან ერთად გამოყოფს დიზინტერიის მიკრობებს, ავრცელებს ბუზიც. საინკუბაციო პერიოდი საშუალოდ 2-3 (იშვიათად 1-5) დღეა. დაავადება იწყება მწვავედ, სიცხით, ინტოქსიკაციის მოვლენებით, რასაც დაერთვის შეტევითი ტკივილი მუცლის ქვედა არეში და სხვადასხვა ინტენსივობისა და ხასიათის (ლორწოვანი, სისხლიანი, ჩირქოვანი) ფაღარათი, ზოგჯერ ფაღარათი წინ უსწრებს სიცხეს, ახასიათებს ცრუ ჭინთვები. ამჟამად გავრცელებულია დიზენტერიის მსუბუქი ფორმები — ხანმოკლე, უსისხლო და ულორწო ფაღარათი ინტოქსიკაციის მოვლენების გარეშე. გვხვდება უმძიმესი ფორმითაც (განსაკუთრებით ავადდებიან მცირეწლოვანი ბავშვები), რომელსაც ახასიათებს ექსკოზი (წყლისა და მარილის კატასტროფული

დაკარგვა) ან ინფექციური შოკი, რაც ხშირად სიკვდილის მიზეზი ხდება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ბროწეული გვ. 43, ბირკავა გვ. 42, თელა გვ. 54, შავი მურყანი გვ. 78, ქართული მუხა გვ. 79, დანდური გვ. 44, ხღმარტლი გვ. 52.

დისპეფსია — Диспепсия; Dyspepsia — კუჭ-ნაწლავის ნორმალური მოქმედების მოშლა. საჭმლის მონელების დარღვევა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ფარსმანდუკი გვ. 94.

დიფთერია, ხუნაგი — Дифтерия; Diptheria — უპირატესად ბავშვთა ასაკის მწვავე ინფექციური დაავადებაა. ახასიათებს ინფექციის შეჭრის ადგილზე ანთებითი პროცესის განვითარება და მკვრივი ფენოვანი ნადების წარმოქმნა, ორგანიზმის მძიმე ინტოქსიკაცია. ყველაზე მეტად გავრცელებულია ხახის დიფტერია, შედარებით ნაკლებად ხორხის. სხვა ფორმები იშვიათია. დიფტერია გვხვდება სპორადულად და ეპიდემიურად.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ლურჯი ანუ სფერული ევკალიპტი გვ. 47.

ეგზემა, ქარცეცხლა — Экзема; Eczema — კანის ანთებითი არაგადამდები დაავადება. იწვევს სხვადასხვა გარეგანი და შინაგანი ფაქტორი. მის პათოგენეზს ნევროგენული და ალერგიული მექანიზმებით ხსნიან. არჩევენ ჭეშმარიტ, კონტაქტურ და მიკრობულ ეგზემას. დამახასიათებელია გამონაყარი, ბუშტუკები, ჩირქგროვა, ქავილი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ქრისტესისხლა გვ. 99, არყის ხე გვ. 36, კაკალი გვ. 61, ფარსმანდუკი გვ. 94, ორკბილა გვ. 82.

ენტერიტი — Энтерит; Enteritis — წვრილი ნაწლავის ლორწოვანი გარსის ანთება. გამომწვევი მიზეზებია: კვებითი

ტოქსიკური ინფექცია, მწვავე მოწამვლა, სხვადასხვა ინფექციური დაავადება, ძნელად მოსანელებელი უხეში პროდუქტები და სხვა. განარჩევენ მწვავე და ქრონიკულ ენტერიტს. მწვავე ენტერიტი იწყება უეცრად. ახასიათებს შეტევითი ხასიათის ტკივილი მუცლის არეში, ფაღარათი, გულის რევა ან ღებინება, ტემპერატურის აწევა და სხვა. ზოგჯერ მწვავე ენტერიტი ქრონიკულ ფორმაში გადადის.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მრავალძარღვა გვ. 77, მურყანი გვ. 78.

ენტეროკოლიტი — Энтероколит; Enterocolitis — წვრილი ნაწლავისა და კოლინჯის ერთდროული ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მურყანი გვ. 78, მრავალძარღვა გვ. 77, ვარდკაჭაჭა გვ. 49, სურო გვ. 59, ტუხტი გვ. 93.

ეპილეფსია, ბნედა, ავიზნე — Эпилепсия, падучая болезнь; Epilepsia — თავის ტვინის ქრონიკული პოლიეტიოლოგიური დაავადება, რომელსაც ახასიათებს ცნობიერების დაკარგვის ან მისი შეცვლის ფონზე გამოხატული კრუნჩხვითი ან არაკრუნჩხვითი პაროქსიზმები.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თუთა გვ. 55, კულმუხო გვ. 69, ფითრი გვ. 95, კატაბალახა გვ. 63.

ვენების დაავადება — Вены; Venae — ვენა არის სისხლძარღვი, რომლითაც სისხლი ორგანოებიდან და ქსოვილებიდან მიედინება გულისაკენ.

ვენების დაავადების დროს *სამკურნალოდ გამოიყენება* შემდეგი მცენარეები: თხილი გვ. 56, ცხენის წაბლი გვ. 104.

ვენერიული დაავადებები — Болезни венерические; Morbus Venereus — ინფექციურ დაავადებათა ჯგუფი: სი-

ფილისი (ათაშანგი), გონორეა, რბილი შანკრი და საზარდულის ლიმფოგრანულომატოზი, რომელიც ძირითადად სქესობრივი გზით ვრცელდება.

ვენერიული დაავადებები საფრთხეს უქმნის საზოგადოებას, არანამკურნალები ან ცუდად ნამკურნალები გონორეა შეიძლება გახდეს მძიმე დაავადებათა, აგრეთვე, ქალისა და მამაკაცის უშვილობის მიზეზი. თუ სიფილისით დაავადებულმა არ იმკურნალა, მას უზიანდება სხვადასხვა ორგანო რასაც საბოლოოდ ინვალიდობა და ხშირად სიკვდილი მოჰყვება.

სამკურნალოდ გამოიყოენება: კაკალი გვ. 61, ვერხვი გვ. 50.

ისტერია — Истерия; Histeria — ფუნქციური ნერვიულ-ფსიქოლოგიური დაავადება. ახასიათებს მომატებული ემოციურობა (ტირილი, სიცილი, კრუნჩხვები) აგრეთვე, ფსიქიკისა და მგრძნობელობის სხვადასხვაგვარი მოშლილობა. ისტერია ნევროზის ერთ-ერთი სახეა. უვითარდება ფსიქიკური ტრავმის შედეგად სუსტი ტიპის ნერვული სისტემის მქონე ადამიანებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ომბალო გვ. 81, ძახველი გვ. 107.

იშიაზი — Ишиас; Ischias — ტკივილი ბარძაყის მიდამოში, საჯდომი ნერვის ნევრალგია ან ანთება (ნევრიტი), ახასიათებს საჯდომი ნერვის გასწვრივ შეტევითი ან მუდმივი ხასიათის ტკივილი. ვითარდება გაციების, ტრავმის, ინტოქსიკაციის, ხერხემლის მალების დაავადების შედეგად.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ძაღლის სატაცური გვ. 106.

კატარი — Катар; Catarrhus — რომელიმე ორგანოს (ცხვირის, ყელის, კუჭის და სხვა) ლორწოვანი გარსის ანთება ექსუდატის წარმოქმით. მაგალითად, ზედა სასუნთქი გზების კატარი.

სასუნთქი გზების *სამკურნალოდ გამოიყენება:* ბაღის პიტნა გვ. 86, ჭინჭრის დედა გვ. 111.

კლიმაქტერიუმი, კლიმაქსი — Климактерий, климакс; Climacterium — გარდამავალი პერიოდი მოწიფულობის ასაკიდან ხანდაზმულობისაკენ, როდესაც ქრება სასქესო ჯირკვლების მოქმედება (ჩვეულებრივ 40-50 წლის ასაკში). ვლინდება საკვერცხისა და საშვილოსნოს ფუნქციის მოშლისა და თვიურის შეწყვეტის სახით.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კუნელი გვ. 70, სვია გვ. 90, ფითრი გვ. 95.

კოლიტი — Колит; Colitis — მსხვილი ნაწლავის ანთება. კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ყველაზე მეტად გავრცელებული დაავადება. მისი მიზეზი შეიძლება იყოს ინფექცია (დიზენტერიის ჩხირი, სალმონელები, ამებები, ბალანტიდები და სხვა) ან კვებითი ინტოქსიკაცია.

განარჩევენ მწვავე და ქრონიკულ კოლიტს. მწვავე კოლიტი იწყება მუცლის არეში მოვლითი ხასიათის ტკივილით, რომელსაც თან სდევს ყურყური, მუცლის შებერვა, დეფეკაცია 10-20-ჯერ დღეში. დაავადების საწყის სტადიაში განავალი თხელია, მყრალსუნიანი, ლორწოიანი, შემდეგ კი სისხლის მინარევით. ხშირია დეფეკაციის ყალბი სურვილი, მცირეოდენი ლორწოსა და სისხლის გამოყოფით.

ქრონიკულ კოლიტს ახასიათებს საერთო სისუსტე, შეკრულობა ან ფაღარათი. ნაწლავთა მოქმედებამდე ავადმყოფს აწუხებს ყრუ ან მოვლითი ტკივილი მუცელში, რაც დეფეკაციის შემდეგ დროებით ჩერდება. კოლიტის დიაგნოზს ადგენენ რენტგენოლოგიურად, რექტოსკოპიით და განავლის ლაბორატორიული გამოკვლევით.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კრაზანა გვ. 69, სურო გვ. 59, მურყანი გვ. 78, გვირილა გვ. 43, მატიტელა გვ. 73.

კოლპიტი, ვაგინიტი — Колпит, вагинит; Colpitis, vaginitis — საშოს ლორწოვანი გარსის ანთება, ხშირად დაერთვის გარეთა სასქესო ორგანოების ანთებაც, ვითარდება საშოში სხვადასხვა მიკრობებისა და პარაზიტებს მოხვედრის შემდეგ.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მთის ღანძილი გვ. 75.

კონიუქტივიტი — Конъюктивит; Cojunctivitis — თვალის შემაერთებელქსოვილიანი გარსის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61.

ლარინგიტი — Ларингит; Laryngitis — ხორხის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ვირისტერფა გვ. 51, სფერული ევკალიპტი გვ. 47, კილამური გვ. 66, არყის ხე გვ. 36.

ლიმფადენიტი — Лимфаденит; Limphadenitis — ლიმფური კვანძების ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61.

მალარია, ჭაობის ციებ-ცხელება — Малария, болотная лихорадка; Malaria — პროტოზოულ დაავადებათა ჯგუფი, რომელთა გამომწვევია Phasmodium-ის ჰემისპოროდთა ოთხი სახე. ახასიათებს ანემია და რეტიკულურ-ენდოთელური სისტემის ორგანოების მნიშვნელოვანი რეაქცია. ციების შეტევის პერიოდს ცვლის ლატენტური მდგომარეობა, რომლის შემდეგ შეტევები ხშირად კვლავ მეორდება. მალარიის გადამტანია კოღო ანოფელესი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, კოწახური გვ. 68, კულმუხო გვ. 69, ლურჯი, ანუ სფერული ევკალიპტი გვ. 47, მრავალძარღვა გვ. 77, ფარსმანდუკი გვ. 94, ტირიფი გვ. 92.

მეტეორიზმი — Метеоризм; Meteorismus — მუცლის შებერვა აირების დაგროვების შედეგად, რაც ხშირად საჭმლის მომნელებელი ორგანოების სხვადასხვა დაავადების სიმპტომია.

სამკურნალოდ გამოიყენება: გვირილა გვ. 43, თავშავა გვ. 53, კამა გვ. 62, მრავალძარღვა გვ. 77, პიტნა გვ. 86, ფარსმანდუკი გვ. 94, კატაბალახა გვ. 63, აბზინდა გვ. 33.

მასტიტი, საზეწური — Мастит, грудница; Mastitis — სარძევე ჯირკვლის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ვირისტერფა გვ. 51, სფერული ევკალიპტი გვ. 47.

მიოზიტი — Миозит; Myositis — ჩონჩხის კუნთების ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: არყის ხე გვ. 36, დაფნა გვ. 45, ევკალიპტი გვ. 47, ცხენის წაბლი გვ. 144.

ნევრალგია — Невралгия; Neuralgia — შეტევითი მწვავე ტკივილი ნერვის მიმართულებით მოძრაობის, მგრძნობელობისა და რეფლექსების მოშლის გარეშე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ბალის პიტნა გვ. 86, დიდგულა გვ. 46, ტირიფი გვ. 92, ვერხვი გვ. 50.

ნევრასთენია — Неврастения; Neurasthenia — ნევროზის ერთ-ერთი ფორმა. ნერვული სისტემის ფუნქციური ხასიათის დარღვევა მეტისმეტი გადაღლის, დაუძლურების ან ნერვული სისტემის ხანგრძლივი და ძლიერი დაძაბვის შედეგად. მისი ძირითადი თავისებურებაა ადვილად გაღიზიანება. სრულიად უმნიშვნელო ფაქტის გამო ძლიერი, აფექტური აგზნება, რაც სწრაფად ქრება და ხშირად გადადის გუნება-განწყობილების მკვეთრ დაქვეითებაში. დამახასიათებელია სწრაფი დაღლა, თავის ტკივილი, უფრო ხშირად სიმძიმის, შემოჭერის შეგრძნება თავში, ცუდი ძილი და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ჟოლო გვ. 87, თავშავა გვ. 53.

ნევროზი — Невроз; Neurosis — ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადება, რომელსაც თან სდევს შინაგანი ორგანოების ფუნქციის მოშლა (ნერვული ქსოვილის ანატომიური აგებულების თვალსაჩინო ცვლილებების გარეშე), ნივთიერებათა ცვლის პროცესების დარღვევა და სხვა. გვხვდება ვეგეტონევროზიც (Вегетоневроз) — ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ფუნქციური დაავადება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ფურისულა გვ. 96, შავბალახა გვ. 101, კატაბალახა გვ. 63, ბარამბო გვ. 41, არყის ხე გვ. 36, სვია გვ. 90, ტირიფი გვ. 92.

ნეფრიტი — Нефрит; Nephritis — თირკმელის ანთება. არჩევენ: 1. დიფუზურ გლომერულო-ნეფრიტს, რომლის მწვავე ფორმა მიმდინარეობს ჰიპერტონიით, შეშუპებით, ჰემატურიით და სუსტად გამოხატული ალბუმინურიით. ქრონიკული ფორმა კი თირკმელების პროგრესირებადი ანთებაა, რასაც მოჰყვება თირკმელების უკმარისობა. 2. კეროვანი ნეფრიტი, როდესაც ანთებითი პროცესი შემოფარგლულია. ახასიათებს მკაფიოდ გამოხატული ჰემატურია და მცირეოდენი ალბუმინურია შეშუპებისა და ჰიპერტონიის გარეშე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ვაზი გვ. 48, ძირტკბილა გვ. 108.

ნიკრისის ქარი (პოდაგრა) — Подагра; Podagra — გამოწვეული ორგანიზმში ნივთიერებათ ცვლის დარღვევით, ახასიათებს შარდმჟავა მარილების დალექვა სახსრებსა და ქსოვილებში, რაც იწვევს სამოძრაო აპარატის ფუნქციის პერიოდულ ან მყარ დარღვევას.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კავკასიური სურო გვ. 59, კაკალი გვ. 61, კოწახური გვ. 68, ვერხვი გვ. 50, მურყანი გვ. 78, ორკბილა გვ. 82, ტირიფი გვ. 92.

პერიტონიტი — Перитонит; Peritonitis — მუცლის სეროზული გარსის პერიტონიუმის ანთება. შეიძლება იყოს მწვავე ან ქრონიკული, გავრცელების მიხედვით კი ადგილობრივი ან გავრცელებული. მწვავე პერიტონიტის დამახასიათებელია მუცლის შებერვა, ძლიერი ტკივილი, გულის რევა, ღებინება, პულსისა და სუნთქვის გახშირება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მოცვი გვ. 76.

პროსტატიტი — Простатит; Prostatitis — წინამდებარე ჯირკვლის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თხილი გვ. 56.

ქრონიკული პროსტატიტისათვის: ოფი გვ. 85.

პნევმონია — Пневмония, воспаление лёгких; Pnevmonia — ფილტვების ანთება. თავისთავადი ინფექციური დაავადება ან სხვა ავადმყოფობის, უმთავრესად ინფექციური დაავადების გართულება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ჟოლო გვ. 87.

პლევრიტი — Плеврит; Pleuritis — პლევრის ანთება. მეტწილად ის მეორადი გამოვლინებაა ფილტვის ან სხვა ორგანოებისა და სისტემების დაავადებების დროს.

პლევრიტი რამდენიმე სახისაა: პლევრიტი დიაფრაგმული, ადჰეზიური, ექსუდაციური, ინტერლობური, მშრალი და ჩირქოვანი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: მატიტელა გვ. 73, მრავალძარღვა გვ. 77, შვიტა მინდვრის გვ. 102, ტირიფი გვ. 92.

პოლინევრიტი — Полиневрит; Polyneuritis — რამდენიმე ნერვის ერთდროული ანთება, გვხვდება რამდენიმე სახის ინტოქსიკაციისა და ინფექციის დროს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თეთრყვავილა კავკასიური (წინამდებარე წიგნში შეტანილი არ არის).

რადიკულიტი — Радикулит; Radiculitis — ზურგის ტვინის ნერვთა ფესვების ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: არყის ხე გვ. 36, ორკბილა გვ. 82, ფითრი გვ. 95.

რაქიტი — Рахит; R(h)achitis — ორგანიზმის საერთო დაავადება, გამოწვეულია D ვიტამინის და მზის სხივების უკმარისობით. იწვევს კალციუმისა და ფოსფორის ცვლის მოშლას, რის გამოც ირღვევა ძვლების მინერალიზაცია. ავადდებიან ბავშვები 1-3 წლის ასაკში (უპირატესად ზამთრის პერიოდში), ზოგჯერ კი სქესობრივი მომწიფების დროს. რაქიტით დაავადებულ ბავშვებს შეფერხებული აქვთ ყიფლიბანდის შეზრდა ქალაზე და კბილების ამოსვლა, ურბილდებათ ქვედა კიდურების ძვლები და სხეულის სიმძიმის გამო ასო O-ს ან X-ის ფორმას ღებულობს. აღენიშნებათ ნეკნების გასქელება — ე. წ. კრიალოსანი. გულმკერდი იცვლის ფორმას. მკურნალობა კომპლექსურია და მიმართულია ორგანიზმში D ვიტამინის დეფიციტის შევსებისაკენ.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61, ორკბილა გვ. 82, ქართული მუხა გვ. 79.

რევმატიზმი — Ревматизм; Rheumatismus — ორგანიზმის შემაერთებელი ქსოვილია (უპირატესად სახსრებისა და გულსისხძარღვთა სისტემის) ავტოიმუნური დაზიანებით მიმდინარე ინფექციურ-ალერგიული დაავადება. დაავადება უფრო ხშირად ბავშვობის ან მოზარდობის ასაკში იწყება. კლინიკური მოვლენები დამოკიდებულია რევმა-

ტიზმის ფორმაზე. გულის დაზიანება რევმატიზმის მთავარი გამოვლინებაა. პრაქტიკულად რევმატული მიოკარდიტი ყველა ავადმყოფს აქვს. პოლიართრიტი აქვს რევმატიზმიან ავადმყოფთა დაახლოებით ნახევარს. რევმატული სეროზიტიდან ყველაზე ხშირია მშრალი და ექსუდაციური პლევრიტი. რევმატიზმის აქტიურ ფაზაში შეიძლება იყოს კანზე გამონაყარი. ხშირია თირკმელების პარენქიმის დაზიანების სიმპტომები. ცენტრალური ნერვული სისტემის რევმატული დაზიანება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: აბზინდა გვ. 33, დიდგულა გვ. 46, ძაღლის სატაცური გვ. 106, კავკასიური სურო გვ. 59, დაფნა გვ. 45, კოწახური გვ. 68, კულმუხო გვ. 69, სფერული ევკალიპტი გვ. 47, არყის ხე გვ. 36, ვერხვი გვ. 50, მურყანი გვ. 78, ორკბილა გვ. 82, ოფი გვ. 85, ფარსმანდუკი გვ. 94, შვიტა მინდვრის გვ. 102, იფანი გვ. 58.

რინიტი, სურდო — Ринит; Rhinitis — ცხვირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთება. ახასიათებს ლორწოს დიდი რაოდენობით გამოყოფა და ცხვირით სუნთქვის მოშლა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ალმოსავლური ნაძვი (წინამდებარე წიგნში არ არის შეტანილი).

სკლეროზი — Склероз; Sclerosis — სხვადასხვა ორგანოს ან ქსოვილის ავადმყოფური გამკვრივება, რასაც იწვევს ფუნქციური ელემენტების კვდომა და მათი შეცვლა შემაერთებელი ქსოვილით.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ორკბილა გვ. 82.

სტენოკარდია — Стенокардия; Stenocardia — მწვავე, შეტევითი ტკივილი გულის არეში (გულის ანგინა). ტკივილი ლოკალიზდება მკერდის ძვლის უკან ან მისგან მარცხნივ, იშვიათად — გულის კოვზთან უმეტესად ირადირდება მარცხენა და წინა მხარში, მარცხენა ბეჭში, კისერზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ბალის პიტნა გვ. 86, სვია გვ. 90, შავბალახა გვ. 101.

სტომატიტი — Стоматит; Stomatitis — პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთება. ანთებითი პროცესის ლოკალიზაციის მიხედვით სტომატიტი იყოფა: 1. ანთებად, რომელიც ღრძილებზე ლოკალიზდება — გინგივიტი; 2. ღრძილის დვრილების ანთებად — პაპილიტი; 3. ტუჩების ანთებად — ჰეილიტი; 4. ენის ანთებად — გლოსიტი; 5. სასის ანთებად — პალატინიტი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61, კრაზანა გვ. 69, ფარსმანდუკი გვ. 94.

ტიფი — Тиф; Tiphus — რამდენიმე მწვავე ინფექციური დაავადების საერთო სახელწოდება (მუცლის ტიფი, პარტახტიანი ტიფი, შებრუნებითი ტიფი, პარატიფი), რომელთა მძიმე მიმდინარეობის დროს ცნობიერება იბინდება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კატაბალახა გვ. 63, მოცვი გვ. 76.

ტონზილიტი — Тонзиллит; Tonsillitis — ნუშურების ჰიპერპლაზია და ქრონიკული ანთება. კლინიკურად ახასიათებს სუბფებრილური ტემპერატურა, ყელში სიწითლე, ლაკუნებში ზოგჯერ ჩირქიც.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კრაზანა გვ. 69.

ტრაქეიტი — Трахеит; Tracheitis — სასულეს ლორწოვანი გარსის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: სფერული ევკალიპტი გვ. 47, კულმუხო გვ. 69.

ტუბერკულოზი — Туберкулёз; Tuberculosis — ინფექციური დაავადება, გამოწვეულია ტუბერკულოზის მიკობაქტერიებით. ყველაზე ხშირია ფილტვის ტუბერკუ-

ლოზი. ტუბერკულოზით შეიძლება დაზიანებული იყოს კანი, ლიმფური კვანძები, ძვლები, შარდსასქესო ორგანოები და ყველა ის ორგანო, სადაც შეიჭრება დაავადების აღმძვრელი.

ფილტვის ტუბერკულოზის ნიშნებია: საერთო მდგომარეობის გაუარესება, სიცხის მომატება, ხველა (ზოგჯერ სისხლიანი ნახველი), პროგრესირებადი სიგამხდრე, ნახველში ტუბერკულოზის მიკობაქტერიების არსებობა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61, კულმუხო გვ. 69, არყის ხე გვ. 36, მრავალძარღვა გვ. 77, ორკბილა გვ. 82, ქერიფქლა გვ. 98, შვიტა გვ. 102, ჭინჭარი გვ. 110, ჭინჭრის დედა გვ. 111.

ფრონტიტი — Фронтит; Frontitis — შუბლის წიაღის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ქართული ყოჩივარდა გვ. 101.

ფსორიაზი — Псориаз; Psoriasis — კანის არაგადამდები ქრონიკული დაავადება. ახასიათებს მოვერცხლისფრომოთეთრო ქერცლით დაფარული წითელი ლაქების განვითარება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ორკბილა გვ. 82.

ფურუნკული (ძირმაგარა) — Фурункул; Furunculus — კერა, ბუდე — თმის ბუდის, ცხიმის ჯირკვლებისა და მის ირგვლივ ქსოვილის მწვავე ჩირქოვანი ანთება.

ფურუნკულის და საერთოდ ჩირქოვანი მუწუკების *სამკურნალოდ გამოიყენება:* კავკასიური სურო გვ. 59, ცაცხვი გვ. 60, კაკალი გვ. 61, კატაბარდა გვ. 64, სფერული ევკალიპტი გვ. 47, მრავალძარღვა გვ. 77, სვია გვ. 90, ქერიფქლა გვ. 98, ძახველი გვ. 107, ტირიფი გვ. 92.

ქოლეცისტიტი — Холецистит; Cholecystitis — ნაღვლის ბუშტის ანთება. იწვევს ინფექცია ან ნაღველ-კენჭოვანი დაავადება. ავადმყოფობა მიმდინარეობს მწვავედ, ქვემწვავედ ან ქრონიკულად. ავადმყოფი უჩივის მარჯვენა ფერდქვეშა მიდამოში ტკივილს, რომელიც გადაეცემა უკანა მარჯვენა ბეჭის არეში ან მარჯვენა მხრის ზედა ნაწილში, ანდა გულის კოვზთან. დაავადებას ახასიათებს სუბფებრილური ან უფრო მაღალი ტემპერატურა, გულისრევა, ღებინება, ზოგჯერ სიყვითლე და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, აკაცია გვ. 34, კოწახური გვ. 68, მრავალძარღვა გვ. 77, ნეგო გვ. 80, ქრისტესისხლა გვ. 99, ძახველი გვ. 107.

ყივანახველა — Коклюш; Pertussis — ბავშვის ასაკის მწვავე გადამდები დაავადება. მიმდინარეობს საწყის პერიოდში ზედა სასუნთქი გზების კატარით, რის შემდეგაც ვითარდება კრუნჩხვითი ხველების შეტევები.

სამკურნალოდ გამოიყენება: თავშავა გვ. 53, კულმუხო გვ. 69.

შიზოფრენია — Шизофрения; Schizophrenia — მძიმე ფსიქიკური დაავადება. ძირითადად ახასიათებს დაუკავშირებელი მეტყველება, გარემოდან მოწყვეტა, კარჩაკეტილობა, ბოდვა, ჰალუცინაციები, ზოგ შემთხვევაში აკვიატებული აზრები. თანდათან ქვეითდება ფსიქიკური აქტივობა. დაავადება ვლინდება უმეტესად სქესობრივი მომწიფების პერიოდში არც თუ იშვიათად 35-40 წლის ასაკში. მიმდინარეობა ქრონიკულია, ეტიოლოგია — უცნობი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კავკასიური სოჭი (წინა მდებარე წიგნში შეტანილი არ არის).

ჩიყვი (სტრუმა) — Струма; Struma — ფარისებრი ჯირკვლის გადიდება. არც თუ იშვიათად მიმდინარეობს ორგანიზ-

მის რიგ ფუნქციურ დარღვევასთან ერთად. ენდემური დაავადების სახით უპირატესად აღინიშნება მთიან ადგილებში, თუმცა ამ ბოლო დროს ბარშიც ხშირი შემთხვევებია.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კაკალი გვ. 61, ხურტკმელი (წინამდებარე წიგნში არ არის შეტანილი).

ცისტიტი — Цистит; Cystitis — შარდის ბუშტის ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყოენება: მოცვი გვ. 76, ონტკოფა გვ. 82, არყის ხე გვ. 36, ცაცხვი გვ. 60, ძირტკბილა გვ. 108.

წითელი ქარი (ერიზიპელა) — Эризипелас; Erysipelas — მწვავე ინფექციური დაავადება, რომელსაც ახასიათებს კანის თავისებურ ანთება. გამომწვევია წითელი ქარის სტრეპტოკოკი. ავადმყოფობა იწყება კანის შეწითლებითა და სიცხით. პროგნოზი კარგია სათანადო მკურნალობის ფონზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, ოფი გვ. 85, ჟოლო გვ. 87.

ჰაიმორიტი — Гайморит; Highmoritis —ზედა ყბის წიაღის ლორწოვანას ანთება.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ქართული ყოჩივარდა გვ. 101.

ჰემორაგია — Геморрагия; Haemorrhagia — სისხლძარღვის მთლიანობის დარღვევის შედეგად სისხლის დენა ან სისხლის ჩაქცევა სხეულის რომელიმე ღრუში ან ქსოვილში

სამკურნალოდ გამოიყენება: თხილი გვ. 56.

ჰეპატიტი — Гепатит; Hepatitis — ღვიძლის ანთებითი ხასიათის დაავადებათა საერთო სახელწოდება.. მწვავე

ფორმების შემთხვევაში ღვიძლის პარენქიმა ზიანდება, ქრონიკულის დროს კი აღინიშნება ინტერსტიციული, მეზენქიმური ქსოვილის პირველადი ანთება, მისი ჩაზრდა ღვიძლის ქსოვილის ტრაბეკულების მეორადი დაზიანებით.

ჰეპატიტი არის ინფექციური, ეპიდემიური, ბოტკინის დაავადება, შრატისმიერი ჰეპატიტი, პარენქიმული ჰეპატიტი, ვირუსული ჰეპატიტი.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, კოწახური გვ. 68, მრავალძარღვა გვ. 77, ქრისტესისხლა გვ. 99.

ჰიპერტონიული დაავადება — Гипертония; Hypertonia — არტერიული წნევის მეტნაკლებად ხანგრძლივი მომატება. არტერიული ჰიპერტონია.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ასკილი გვ. 39, კუნელი გვ. 70, ფითრი გვ. 95, მუხა გვ. 79, თხილი გვ. 56, ღოლო გვ. 100, ძახველი გვ. 107.

ჰიპოტონია — Гипотония; Hypotonia — არტერიული წნევის ნორმაზე დაბლა დაცემა, ნორმალურ პირობებში სისტოლური წნევის ქვედა საზღვართა ვერცხლისწყლის სვეტის 100-105 მმ., დიასტოლური წნევისა კი — 60-65 მმ.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ონტკოფა გვ. 82, ფარსმანდუკი გვ. 94.

ნაწილი მეორე

სამკურნალო მცენარეები

აბზინდა — Полынь горькая; Artemisia absinthium — აბზინდას თუშები კატათკუდას ეძახიან, ფშაველები — აბზინთას, ხევსურები — აბზინტას, ზემო რაჭაში — სიმჭლის ბალახს, მოხევეები — ყარტიმ-ყრალაის, სამეგრელოში — აბზინდეს.

50-125 სმ სიმაღლის მრავალწლიანი მცენარეა, მძაფრი თავისებური სუნით გამოირჩევა, სწორმდგომია, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ყვავილობს ივლის-აგვისტოში, თესლი სექტემბერ-ოქტომბერში მწიფდება, იზრდება ტყის პირებში, გზებსა და ბილიკების პირას, ზოგჯერ სხვა ადგილებშიც. გავრცელებულია აფხაზეთში, სვანეთში, სამეგრელოში, სამხრეთ ოსეთში, ქართლში, მთიულეთში, თუშფშავ-ხევსურეთში, თრიალეთში, ჯავახეთში, მესხეთში.

სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი (ბალახი). მისი შეგროვება ხდება ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს: საჭმლის მონელების ტრაქტის დაავადებისას — მსხვილი ნაწლავების სპაზმების, ქოლეცისტიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადების, მეტეორიზმის, ასკარიდოზის, თირკმლის დაავადების, შარდვის გაძნელების, ანემიის, ეპილეფსიის, ჭრილობებისა და უძილობის დროს.

დამზადების წესი: ერთ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ ორ ჭიქა მდუღარე წყალს, დახურავენ და შეფუთავენ მკვრივი ქსოვილით, 20 წუთის შემდეგ წურავენ სამფენა მარლაში (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა, მცირე დოზებითაც კი. ხანგრძლივად მიღება არ შეიძლება.

აკაცია, ეკლის ხე — Акация; Acacia — ქართლ-კახეთში აკაციას ეძახიან, რაჭა-ლეჩხუმში — ლობიოს ხეს, ლობიოეკალას, საინგილოში — ქათმიეკალას, სამეგრელოში — აკაცი, ლაკაცის.

საკმაოდ მაღალი, ძლიერ ეკლიანი ხეა. მისი ეკალი ზეგჯერ 30 სმ-საც აღწევს.

გავრცელებულია უფრო ბარში. საჭიროებს სითბოს და კარგ განათებას. ნოტიო ადგილებში უკეთესად ვითარდება. აღმოსავლეთ საქართველოში შემოტანილი კულტურაა.

სამკურნალოდ გამოიყენება გაუშლელი ყვავილი, ფოთოლი და ნორჩი ტოტების ქერქი.

ყვავილი და ფოთოლი მზადდება აღმავალი და სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს (ყვავილი), ვიტამინებს C, K (ფითოლი) და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს: გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის გამწვავების ფაზაში, ქრონიკული ქოლეცისტიტისა და ენტეროკოლიტის დროს.

ნახარშს ამზადებენ შემდეგნაირად: ერთი სუფრის კოვზ ახალ ან მშრალ ნედლეულს ასხამენ 0,5 ლ წყალს, ადუღებენ სამ წუთს, აცივებენ, წურავენ სამ ფენა მარლაში და მიღებული მოცულობა მიჰყავთ ნადუღი წყლით საწყის დონემდე (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: ერთი სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

აკაციის პარკის ქერქს ფქვავენ ფქვილისებურად და იყენებენ როგორც ბურნუთს. იწვევს ცხვირის ცემინებას და ჰაიმორიტით დაავადების შემთხვევაში ხელს უწყობს ჩირქოვანი გამონაყოფის გამოდევნას.

უკუჩვენება: ნედლეული შხამიანია, რის გამოც დიდი რაოდენობით მისი მიღება არ შეიძლება.

ალვის ხე — Тополь пирамидальный; populus gracilis — ქართლში, ფშავში, მესხეთში, ჯავახეთში ჭანდარს ეძახიან, ინგილოები — ჩინარს, ჭანები – ხჩეჯას, სამეგრელოში — ჩეჯას, სვანები – ჭანდარს, პალა მეგემს.

მაღალი, სწორმდგომი, პირამიდული ხეა. მისი სიმაღლე 40 და მეტ მეტრს აღწევს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ყლორტები, ქერქი, ფოთოლი.

ყლოტრებისა და ფოთლების შეგროვება ხდება სავსე მთვარის ფაზაში, ქერქი კი დალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C-ს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს, ორგანულ და ფენოკარბოლმჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება როგორც ტკივილგამაყუჩებელი, ოფლმდენი, სიცხის დამწევი, დამწვრობისა და ჭრილობების შემახორცებელი, ტუჩის კუთხეების ნახეთქების, სოკოვანი დაავადებებისა და ქავილის საწინააღმდეგო საშუალება.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, ადუღებენ 3-5 წუთს, აცივებენ, წურავენ სამ ფენა მარლაში (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 4-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

გარეგან გამოსაყენებლად მალამოს ამზადებენ ასე: 3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ყლორტებს 3 კოვზ უმარილო ღორის ქონში გადმოადუღებენ, გაწურავენ, გააცივებენ. გამოიყენება მალამოს სახით.

უკუჩვენება: ღვიძლი და თირკმელები ვისაც აწუხებს არ ურჩევენ.

ანწლი — Бузина травянистая; Sambucus ebulus — გურიაში და იმერეთში ანწლიკას ეძახიან, ჭანები — ანწკლის ინჭირას, სამეგრელოში — ინჭირიას, სვანები — განჭვს.

1,5-2 მეტრის მრავალწლიანი, სწორმდგომი ბალახო-

ვანი მცენარეა. ფოთლები კენტფრთართულია. ყვავილები ყლორტების კენწეროებზე ქოლგისებრ ყვავილედისებურადაა შეკრებილი. ყვავილობს მაისიდან სექტემბრის ჩათვლით და ნაყოფი მწიფდება სხვადასხვა დროს ყვავილობისდა მიხედვით. ნაყოფი შავია, მღებავი თვისებებით. გავრცელებულია ღობის ძირებში, ტყის პირებში, ხშირად მთლიან კორომებსაც ქმნის.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ფესვი, ნაყოფი, ფოთოლი.

ფესვის შეგროვება იწყება დალმავალი მთვარის ფაზაში, ნაყოფი — სავსე მთვარის ფაზაში.

ფოთლის შეგროვება ხდება ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შიცავს მწარე, მღებავ და მთრთიმლავ ნივთიერებებს, ვალერიანის, ვაშლის და ღვინის მჟავებს, ვიტამინ C-ს, შაქარს, ეთერზეთებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს: ზემო სასუნთქი გზების კატარის, ტუბერკულოზის, ანემიის, რევმატიზმის, პოდაგრის, მსხვილი ნაწლავების ანთების, შარდვის გაძნელების დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ფოთოლსასხამენ 300 გ ოთახის ტემპერატურის მქონე ანადუღარ წყალს, წამოადუღებენ 7-8 წუთს, აცივებენ და წურავენ 3 ფენა მარლაში (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: შხამიანია, მისი ორგანოების ნედლად მიღება არ შეიძლება.

წამლის მიღება შეიძლება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

არყის ხე — Берёза повислая; Betula pendula roth — გურიაში მთის ბალს ეძახიან, სამეგრელოში — ჭყერია, გვალაში ბული, სვანურად — ჯაყვარლას, ლეჩხუმურად — არყეს.

არყის სამი სახეობაა:

1. მეჭეჭიანი არყი, სიმაღლით 20-22 მეტრის ხეა, ღეროს ქერქი თეთრი და პრიალაა, ხანში შესვლისას კი იშაშრება. ფოთლები გრძელყუნწიანია, სამკუთხა კვერცხისებრი, თითქოს რომბული, წვერები კიდეებში წაწვეტებული მარტივად ან ორმაგ ხერხისებრ დაკბილულია, ქვედა მხრიდან ბადისებრ დაძარღვულია, აქვს ცვილისებრი ჯირკვლებით.
2. ლიტვინოვის არყი, ეს უფრო ტანდაბალი ხეა, 16-17 მ.
3. ბუსუსიანი არყი.

სამივე სახეობის არყი, ტრადიციულ მედიცინაში ერთნაირი მნიშვნელობით გამოიყენება.

გავრცელებულია დასავლეთ და აღმოსავლეთ საქართველოში ზღ. დ-დან 1000-2500 მ სიმაღლეზე. არ გვხვდება მხოლოდ ქიზიყსა და ქვემო ქართლში.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კვირტი, ფოთოლი, წვენი.

კვირტი უნდა შეგროვდეს მცენარის კვირტობის პერიოდში. წვენი უფრო მეტი გაზაფხულის პერიოდში გროვდება, ხოლო ფოთოლი ივლისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

კვირტი შეიცავს ეთერზეთებს, ასკორბინის მჟავას, საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ყურძნის შაქარს და სხვა. ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, ასკორბინისა და ნიკოტინის მჟავებს, საპონინებს, სპირტებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს გულის უკმარისობით გამოწვეული შეშუპების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადების, ბრონქიტის, რაქიტის, ლარინგიტის, რევმატიზმის, ართრიტის, მიოზიტის, ნევრალგიური ტკივილების, ავიტამინოზისა და ნაწოლების დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 0.5 ლ ცხელ წყალს, ადუღებენ 10 წუთს, აჩერებენ 30 წუთს და წურავენ 2-3 ფენა მარლაში (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 50 გრამი 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

უკუჩვენება: ფოთლის ნაყენი ძლიერი ნაღველმდენია, გარდა ამისა მასში შემავალი ფისოვანი ნივთიერებები აღიზიანებს თირკმლის პარენქიმას; ამიტომ ნაყენის გამოყენებისას საჭიროა შარდის ანალიზი.

ასისთავა — Золототысячник малый; Centaurium minus moench — კახეთში დედამიწის ნაღველს ეძახიან, ზოგან ხოროსანსაც, ფშავში — ხოროშანს, გურიაში — ხინა-ხინას, აჭარაში — ხინას, თავცეცხლას, ჭანურად და მეგრულად — მხეში ჭამის, ჭითა პირას, ცინტურიას ეძახიან.

ერთი ან ორწლოვანი 10-40 სანტიმეტრის სიმაღლის მცენარეა, ყვავილობს ივნისიდან ოქტომბრამდე, ყვავილები ვარდისფერ-წითელია, თანაყვავილედი ქოლგისებრ საგველაა, თითოეული ეგზემპლარის ყვავილობა 5 დღე გრძელდება.

გავრცელებულია ტყეთაშორის ველებზე, მდელოებზე ტყის პირებზე და თითქმის მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ იყენებენ მიწისზედა ნაწილს.

აგროვებენ ყვავილობის პერიოდში, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მთელი მცენარე შეიცავს გლიკოზიდებს, ალკალოიდს, ასკორბინის მჟავას, ეთერზეთებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, აქილიის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადების, ანემიის, შაქრიანი დიაბეტის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხ. გვ.7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ცნობილი არ არის.

შენახვის ვადა 3 წელია (ჰაერ-მშრალ მდგომარეობაში).

ასკილი — Шиповник майский; Rosa majalis — მას ქართლ-ში მინდვრის ვარდს ეძახიან, ფშავში, ხევსურეთში, მოხევეები და მთიულები — ესკალაის, იმერეთში — ქორნიკარტას, გურიაში — ეშმაკის მათრახს, საინგილოში — თეთრ ვარდს. სამეგრელოში — ეშმაკის ვარდი პქვია, სვანეთში — მუჭვაარი.

ასკილი მკითხველთათვის საკმაოდ ცნობილი მცენარეა და ამიტომ მის ანოტაციაზე თავს ვიკავებთ.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი.

მას აგროვებენ მომწიფების პერიოდში, სავსე მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს 18%-მდე ასკორბინის მჟავს, C, B_2, K ვიტამინებს, 17%-მდე შაქარს, 3%-მდე პექტინს, 1,7%-მდე ლიმონის, ვაშლისა და სხვა მჟავებს, 1,7%-მდე კაროტინს. ფოთლები და ფესვები შეიცავს დიდი რაოდენობით მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონული დაავადების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების, სანაღვლე გზების ანთების, შარდის ბუშტის, შარდ-კენჭოვანი დაავადებების, ნეფრიტის, პნევმონიის, ბრონქიალური ასთმის, ნევროზების, C ვიტამინის დეფიციტის და თვალის პათოლოგიების დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხ. გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: სისხლის მიმოქცევის უკმარისობა, თრომბოფლებიტი, ენდოკარდიტი.

ასფურცელა — Пижма обыкновенная; Tanacetum vulgare — მოხევურად მას ხოროშანს, ხინაი-ს ეძახიან.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, ღერო სწორმ-

დგომი, 50-150 სმ სიმაღლისაა, მისი ყვავილები ყვითელია და ფოთლების იღლიებიდან ამოსული ტოტების ბოლოებზე ფარისებრ ყვავილედებადაა შეკრული. ყვავილობს ივნისიდან ოქტომბრამდე, კარგად ეგუება მშრალ ადგილებს, ქმნის მასივებსაც და ცალკეულ ეგზემპლიარებადაცაა გავრცელებული.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ყვავილი.

შეგროვება შეიძლება აღმავალი და სავსე მთვარის ფაზებში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, ორგანულ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს კაროტინს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ნაღვლის ბუშტისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის და ჭიებით ინვაზიის დროს. მცირედ შხამიანია.

ნაყენი: 20 გ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს. ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 10 წთ, აცივებენ და წურავენ 2-3 ფენა მარლაში (სრული მომზადები სწესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა.

ბაბუაწვერა — Одуванчик лекарственный; Taraxacum — ქიზიყში მას ყურბანას ეძახიან, თუშები — მღვდლისწვერას, სალვიძლას, მოხევურად ვარდკაჭაჭა ჰქვია, იმერეთში ბაბუაწვერას ეძახიან, ლეჩხუმში — ქარაფშუტას, გურულად — ფუბაბუას, ფუსფუსას, მეგრულად — პაპაში ღვინის, სვანურად — ქორგილს.

სამკურნალოდ გამოიყენება მთლიანად ბალახი (ფესვი, ფოთლი, ყვავილი).

შეგროვება ხდება ყვავილობის დროს ნებისმიერი მთვარის ფაზაში.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ლუტეინს,

სპირტებს, ვიტამინებს C, A, B, მიკროელემენტებს — Fe, Ca, P.

ფესვები შეიცავს ტრაქსასტეროლს, ინსულინს, კაუჩუკს, ცხიმოვან ზეთებს, ქოლინს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ათეროსკლეროზის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ქრონიკული შეკრულობის, ქოლეცისტიტის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ავიტამინოზი დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 15 წთ, აცივებენ 45 წთ და წურავენ სამ ფენა მარლაში, ანადუღარი წყლით მიიყვანენ მოცულობის საწყის დონემდე (სრული მომზადების წესი იხელეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, 15 წუთით ადრე ჭამამდე თბილი სახით.

უკუჩვენება: ფაღარათი.

ბარამბო — Мелисса лекарственная; Melissa officinalis — საინგილოში ბარანბოს ეძახიან.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. იზრდება 30-120 სმ-მდე. მას ფოთლის გასრესისას აქვს ლიმნის დამახასიათებელი სუნი. იზრდება გზის პირებზე, ბუჩქნარებში, დაყამირებულ ადგილებში, სადაც საქონელი ძნელად ხვდება. ყვავილობს ივნისიდან სექტემბრამდე, აქვს თეთრი ფერის წვრილი ყვავილი.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახის ფოთოლი და კენწეროები.

მისი შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში. მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, ტანინებს, ვიტამინ C-ს, კაროტინს, კოფეინს, ოლეინის მჟავასა და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ტაქიკარდიის, ნევროზების, და პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების დროს.

დასალევად ამზადებენ მის ნაყენს: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 2 ჭიქა მდუღარე

წყალს, აჩერებენ 1 საათს, შემდეგ წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არტერიული ჰიპოტონია.

შხამიანია, მისი მიღება მაღალი დოზით არ შეიძლება, საჭიროა მკურნალობა ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

ბირკავა — Репейникб, лопух; Agrimonia eupatoria — კახეთში ძირმაგარას ეძახიან, სამეგრელოში — იახსარს.

მრავალწლიანი 1 მ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. მისი ფესურა მოკლე და მსხვილია, ღერო დაფარულია ხშირი და მკვრივი ბუსუსებით. ფოთლებიც ასევე ბუსუსიანი აქვს. მისი ყვითელი ფერის ყვავილები მტევნისებური ყვავილედია. ყვავის მაისის ბოლო რიცხვებიდან სექტემბრამდე. გავრცელებულია მთელ საქართველოში, ტყის პირებში, ეზოებში, მინდვრად, მდინარეების პირას. ეტანება ნესტიან ადგილებს, იტანს ნაკლებ განათებას. დაყვავილების შემდეგ ივითარებს ბირკას და სახელწოდებაც აქედანაა წარმოშობილი.

სამკურნალოდ იყენებენ მიწისზედა ნაწილს. მისი შეგროვება ხდება ძირითადად ივლის-აგვისტოში, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს გლუკოზას, ფრუქტოზას, საქაროზას, პოლისაქარიდებს, ცხიმოვან და ორგანულ მჟავებს, სტეროიდეს, აზოტის შემცველ ნივთიერებებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. ტრადიციული მედიცინა მას იყენებს კუჭაშლილობის, ღვიძლისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადების, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, ანგინისა და რევმატიზმის დროს.

დასალევად ამზადებენ ნაყენს შემდეგნაირად: 1 ს/კოვზ მშრალ, კარგად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 0.5 ლ მდუღარე წყალს, აჩერებენ 2-3 საათს. წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ბროწეული — Гранат обыкновенный; Punica granatrum — აჭარაში ბროწოლის ეძახიან, იმერეთში ბერწოულს, რაჭაში — ბროწოულს, სამეგრელოში — ბერწულს, ბრეწეულს.

ტანმაღალი, ხშირტოტიანი ეკლიანი ბუჩქია, ყვავილები — კაშკაშა წითელი, ნაყოფი — მრგვალი, ყვავის მაისის ბოლოს. ნაყოფი სექტემბერ-ოქტომბერში მწიფდება. გავრცელებულია მთელ საქართველოში. ძირითადად კულტივირებული მცენარეა, თუმცა გვხვდება ველური ფორმებიც.

სამკურნალოდ იყენებენ ღეროს, ქერქსა და ფესვს.

ქერქის შეგროვება ხდება სექტემბერში დაღმავალი მთავარის ფაზაში.

მცენარის ქერქი შეიცავს ნახშირწყლებს, სტეროიდებს, ფისებს, ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ და ტრიტერპენის მჟავებს, ვიტამინ C-ს, ლიმონმჟავას და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს შაქრიანი დიაბეტის, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსისა და მსხვილი ნაწლავის ანთების, ფაღარათის, თირკმლების დაავადების, სახსრების ტკივილის, ძვლების მოტეხილობის დროს.

მისაღებად ამზადებენ ნახარშს ასეთნაირად: 2 ჩ/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ქერქს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს.

ნახარშის მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7.

მიღება: 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: წყლულოვანი დაავადებები, კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა.

გვირილა — Ромашка аптечная; Matrucaria recutira — ქართლში ზიზილას ეძახიან, მოხევეები — აბზინდას, მესხეთ-ჯავახეთში — ჩიჩაგს, მთიულეთში და რაჭაში — კაკულის.

გვირილას რამდენიმე სახეობა არსებობს, მათ შორის:

1. სააფთიაქო გვირილა ერთწლიანი, 20-40 სმ სიმაღლის მცენარეა, ხარობს მთელ საქართველოში.
2. წითელი გვირილა (Purethrum Carneum) — მრავალწლიანი ბალახია. მისი სიმაღლე 30-50 სმ-ია. იზრდება ზღ.დ-დან 800-3000 მ-ზე.
3. ჩვეულებრივი გვირილა (Tanacetum Lulgarel).

სამივე გვირილას იყენებენ ყელის ტკივილის დროს.

სამკურნალოდ იყენებენ ყვავილს. შეგროვება ხდება სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, იზოვალერიანის მჟავებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს, კუმარინებს, სპირტებს, ასკორბინისა და ნიკოტინის მჟავებს, ცხიმოვან მჟავებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ქრონიკული გასტრიტის, კოლიტის, ქოლეცისტიტის, მუცლის ტიფის, საშვილოსნოდან სისხლისდენის, ეპილეფსიის, ნევროზის, უძილობის, სამწვერა ნერვის ნევრალგიის, ანგინისა და სტომატიტის დროს.

დასალევად სააფთიაქო გვირილისაგან ამზადებენ ნახარშს ასეთნაირად: 10 გ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს.

ნახარშის მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7.

მიღება: 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: ორსულობა, ფაღარათი.

ყვავილის შენახვის ვადა 2 წელია.

ᲓᲐᲜᲓᲣᲠᲘ — Портулак огородный; Prtulaca oleracea — ქიზიყში კატკატოს ეძახიან, მესხეთში, ჯავახეთში, რაჭაში, ლეჩხუმსა და იმერეთში — მსუქანას, ქვემო იმერეთში — კერატას, გურიაში — უკვდავას, სამეგრელოში — ვალურიას, ულურალეს.

ერთწლიანი მიწაზე გართხმული სარეველა მცენარეა,

გავრცელებული ნათესებში, ეტანება ჰუმუსით მდიდარ ნიადაგებს. მას მხალადაც იყენებენ. ყვავილობს სხვადასხვა დროს ივლის-აგვისტოში. დამოკიდებულია მის აღმოცენებიდან გასულ პერიოდზე. ძირითადად გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი.

შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდებს, ცილებს, ნახშირწყლებს, კაროტინს, საპონინებს, C, E, PP, K ვიტამინებს, ლორწოვან და ფისოვან ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს სისხლში ქოლესტერინის მომატების, ათეროსკლეროზის, დაბალი წნევის, ღვიძლის, თირკმელების და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, ბაქტერიული დიზინტერიის, მწერებისა და გველის ნაკბენის დროს.

სამკურნალო ნახარშს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში, აცივებენ და წურავენ. გამოიყენება გარეგანად, კანის დაზიანებული ადგილის მოსაბანად დღეში 4-5-ჯერ. ასევე შეიძლება გადმოვადუღოთ ახალი ფოთლები და გამშრალი მცენარე.

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: მაღალი წნევა.

დაფნა — Лавр благородный; Laurus nobilis — 5-8 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა. მისი ფოთლები მეტად სურნელოვანია, ტყავისებური ლანცეტა. ყვავილები თეთრი ფერისაა, თუმცა ყვავილობს ძალიან გვიან. აღმოსავლეთ საქართველოში კულტურულ მცენარედ ითვლება, დასავლეთ საქართველოში კი ველურადაც ხარობს.

სამკურნალოდ იყენებენ მის ფოთლებსა და ნაყოფს.

ფოთლები უნდა შეგროვდეს ნოემბერში ან დეკემბერში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მისი ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, ძმრის, ვალერიანისა და კაპრონის მჟავებს, მათ ეთერებსა და სხვა ნაერთებს. ნაყოფი შეიცავს ეთერზეთებს, ცხიმოვან ზეთსა და ცხიმოვან მჟავებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიის, დამბლის,ართრიტის, მიოზიტის, ნევრალგიისა და მალარიის დროს.

ამზადებენ ზეთოვან ნაყენს და დასალევ ნაყენს. ზეთოვანი ნაყენი მზადდება შემდეგნაირად: 30 გ წვრილად დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 200 გ მცენარეულ ზეთს, აჩერებენ თბილ ადგილას 6-7 დღე. მიღებულ ნაყენს იყენებენ გარეგანად რევმატიული დაზიანების, მიოზიტებისა და ნევრალგიის დროს.

ნაყენს დასალევად ასე ამზადებენ: 10 გრამ დაქუცმაცებულ ფოთლებს ათავსებენ თერმოსში და ასხამენ 3 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 2-3 საათს, წურავენ.

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში შაქრიანი დიაბეტის დროს.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

დიდგულა — Бузина чёрная; Sambucus nigra — ქართლ-კახეთში და აჭარაში დუდგულას ეძახიან, ზემო იმერეთში — ხეკროს, გულყრუს, ქვ. იმერეთში — ანწლს, რაჭალეჩხუმში — ხეყრუას, ქვ. რაჭაში — ხრეკოლას, გურიაში — ხელთოფას, აჭარაში — სართოფელას, სამეგრელოში — თახვანტიას, ინჭირაიას, გეყრუას, სვანეთში — გეყრუს, თვეფილას, თოფრას.

ბუჩქი ან ხემცენარეა, მისი სიმაღლე 2-დან 6 მეტრამდე აღწევს, ყვავის მაის-ივნისში. სურნელოვანი, ღია ყვითელი ყვავილები ყლორტების კენწეროებზე ქოლგისებრ ყვავილებადაა შეკრული. მისი ნაყოფი მწიფდება აგვისტო-სექტემბერში. მრავლდება თესლით. ჩრდილის ამტანი მცენარეა, იზრდება ღია ადგილებშიც და ტყეებშიც. სინესტის მომთხოვნი მცენარეა, გვხვდება ბარადაც და მაღალ მთებშიც.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილი და ნაყოფი.

ყვავილებს აგროვებენ აღმავალი მთვარის ფაზაში, მარჩბივის, მერწყულის და სასწორის ზოდიაქოს ნიშნის ქვეშ ან სინათლე-ყვავილის დღეებში.

ნაყოფი კი უნდა შეგროვდეს სავსე მთვარის ფაზაში.

ყვავილები შეიცავს ვაშლის, ვალერიანისა და სხვა მჟავებს და გლიკოზიდებს.

ნაყოფი შეიცავს ვიტამინ C-ს, ამინომჟავებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს სახსრების დაავადების, ზემო სასუნთქი გზების ანთების, ხველის, დამწვრობის ფურუნკულების და ჰემორიის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს.

მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7.

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის წინ თბილი სახით.

უკუჩვენება: ცნობილი არ არის.

ევკალიპტი (ლურჯი ანუ სფერული ევკალიპტი) — **Евкалипт шаровидный; Eucalyptus globulus** — ევკალიპტი საქართველოში ავსტრალიიდანაა შემოტანილი. მეტად მაღალი მცენარეა. სამშობლოში 120 მეტრამდე იზრდება. ჰაერს კარგად ასუფთავებს. ტენს სწრაფად აორთქლებს, რის გამოც საქართველოში შემოტანილი იქნა ჭაობების ამოსაშრობად. ევკალიპტი ორი სახისაა — სფერული ფოთლებით და გრძელი ლანცეტა ფოთლებით.

გამოიყენება მისი ფოთლები.

შეგროვება ხდება შემოდგომაზე, სექტემბერ-ოქტომბერში, ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მისი ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს და სხვა ნივთიერებებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ცხვირ-ხახისა და თვალის ანთების შემთხვევაში, მწვავე ბრონქიტის, ლუმბაგოს, რევმატიზმის, მიოზიტების, ჩირქოვანი ჭრილობების, საშვილოსნოს ყელის ეროზიის დროს.

სამკურნალოდ ნაყენს ასეთნაირად ამზადებენ: 10 გ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს.

სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7.

მიღება: 1/4 ჭიქა სამჯერ დღეში თბილი სახით.

ანთების საწინააღმდეგოდ და ანტისეპტიკად, ინჰალაციებისა და გამოსავლებად 1 სუფრის კოვზ ნახარშს აზავებენ 1 ჭიქა წყალში.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ვაზი – Виноград культурный; Vitis vinifera — ყველასთვის საკმაოდ ცნობილი მცენარეა, ამიტომ მისი ანოტაცია საჭიროდ არ მიგვაჩნია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი და ფოთოლი.

ნაყოფი იკრიფება, როცა კარგად მომწიფდება, სავსე მთვარის დროს. ფოთოლი იკრიფება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს შაქარს, ორგანულ მჟავებს — ღვინის, ვაშლის, ლიმნის, ქარვის, მჟაუნას, ჭიანჭველის, სალიცილის, ვიტამინებს: B_1, B_2, B_6, B_{12}, C, P, PP, A. მინერალურ მარილებს: K, Ca, Mg, Fe.

ფოთოლი შეიცავს შაქარს, ღვინის, ვაშლისა და პროტოკატექინის მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა *სამკურნალოდ იყენებს* ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სისხლნაკლებობის, ნერვული სისტემის გამოფიტვის, ნეფრიტების, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადების, კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის, ფილტვის ტუბერკულოზის დროს (აძლიერებს სასუნთქ გზებში ლორწოვანი სეკრეციის გამოყოფას, აადვილებს ამოხველებას).

ძირითადად იყენებენ მწიფე ყურძენს ან ახლად გამოწურულ ყურძნის წვენს.

ყურძენს ღებულობენ დღეში სამჯერ, დილით უზმოზე, სადილამდე 1 საათით ადრე, ასევე შუადღეს, საღამოს ყურძნის მიღებას იწყებენ 200-300 გრამიდან და ნელნელა ადიან 2 კგ-მდე.

ასევე ყურძნის წვენის მიღებას იწყებენ პირველად 1 ჭიქით და შემდგომში დოზა იზრდება 2 ჭიქამდე. მკურნალობის კურსია 3-4 კვირა.

მკურნალობის პერიოდში არ შეიძლება ცხიმიანი ხორცის, აუდუღარი რძის და სპირტიანი სასმელების მიღება.

ფოთლით მკურნალობა ხდება შემდეგნაირად: იღებენ 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს, ასხამენ 1 ჭიქა ადუღებულ წყალს და აჩერებენ 2 საათს, შემდეგ წურავენ.

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: შაქრიანი დიაბეტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება გამწვავების ფაზაში, სიმსუქნე, ფილტვების ქრონიკული ჩირქოვანი პროცესები, გულის უკმარისობა ჰიპერტონიით და შეშუპებით, თირკმლის ქრონიკული უკმარისობა, ფაღარათი.

ვარდკაჭაჭა — Цикорий обыкновенный; cichorium intybus — ქართლში და კახეთში ულეწელას ეძახიან, რაჭა-ლეჩხუმში — ულეწავას, სამეგრელოში — ტატალის, მწვანე სვიტს, სვანეთში — ულეწუას.

70-90 სმ-მდე მრავალწლიანი ღეროტოტვილი ბალახოვანი მცენარეა. მისი ფესვები მიწაში ღრმად მიდის, მეტად ხორციანი და რძის შემცველია. მოლურჯო ყვავილები შეკრებილია კალთა ყვავილედში, რომელთა გვერდითი კალთები მჯდომარეა, იშვიათად ყუნწიანი. საქართველოში ყვავილობს მაისიდან სექტემბრის ბოლომდე როგორც დაბლობში, ასევე მთაში. ხარობს ბუჩქებს შორის, გზის პირებზე, მდელოებზე, ნაგვიან ადგილებში.

გამოიყენება მისი ფესვი, იშვიათად ყვავილი და ღერო. ფესვის შეგროვება ხდება შემოდგომაზე — სექტემბერში, დალმავალი მთვარის ფაზაში.

ფესვის ქიმიური შემადგენლობა: პოლისაქარიდები, ფრუქტოზა, მწარე ნივთიერება, ვიატამინები: C, B_1, E, ქოლინი, ცილები ცხიმები, მთრიმლავი ნივთიერებები, მინერალური მარილები და მიკროელემენტები.

ტრადიციული მედიცინა მას იყენებს გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ქოლეცისტიტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, ათეროსკლეროზის, მინერალური ცვლის დარღვევის, სახსრების დაავადების, ნევროზის, დიაბეტის დროს.

დასალევად იყენებენ ნახარშს. მას ასეთნაირად ამზადებენ: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, ადუღებენ, აცივებენ და წურავენ 3 ფენა მარლაში. ანადუღარი წყლით მიიყვანენ საწყის დონემდე.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ვერხვი — Осина; Populus tremula — საინგილოში დარანღს ეძახიან, სამეგრელოში — ფრიალეს, სვანეთში — ვერხვლას, ერხს.

საკმაოდ დიდი, ფართო ვარჯიანი, 20-25 მ სიმაღლის ხეა. კანი თეთრი აქვს. ახალგაზრდა ტოტები პრიალაა, ხნიერი ხის ძირი დახეთქილია, ფოთოლი მძიმე და გრძელყუნწიანია, ამიტომ მას ნიავიც კი ადვილად არხევს და მუდმივად შრიალებს. ვითარდება ჭალებში, ბარში, მთაში, ქმნის კორომებსაც.

სამკურნალოდ იყენებენ ქერქს, კვირტებს, ფოთოლს.

კვირტი და ქერქი გროვდება აპრილში, დალმავალი მთვარის ფაზაში. ქერქი და კვირტი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ცხიმოვან მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ფოთოლი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C-ს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. იკრიფება ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა მას იყენებს ფილტვების, შარდის ბუშტის ანთების, ვენერიული დაავადების, მადის დაკარვის, რევმატიზმის, ნევრალგიის, დამწვრობისა და ჭრილობების დროს.

ქერქისაგან *ნახარშს ასე ამზადებენ:* 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ქერქს ასხამენ 2 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

ვირისტერფა — Мать-и-мачеха; Tussilago farfara — ქართლში ჯორისქუსლას, პირბამბას, ხავერდას ეძახიან, მოხევეები და მთიულები — თეთრ ბუარას, ფშაველები — ვირის ბუარას, ტერფაბუეარას, თავყვითელას, ხევსურები — ცხენისტერფას, თუშები — დათვთბუერას, გარე კახეთში — ტირიფს, ერწოში — დათვისტერფას, აჭარაში — გულბამბას, პირბამბას.

გრძელი, დატოტვილფესვურიანი, ადრე მოყვავილე მრავალწლიანი მცენარეა. აქვს შებურვილი ყლორტები, რომლის სიმაღლე 20-25 სმ-ს აღწევს. ფოთლები გრძელყუნწიანია. ადრე გაზაფხულზე, მარტ-აპრილში, ჯერ ყვავილებს ივითარებს, შემდეგ ფოთლები გამოაქვს. მრავლდება თესლით და ვეგეტატიურად, ვითარდება ტყეებში, მთიან ზონაში, სადაც კი ტენი საკმაოდაა, უფრო ეტანება ნამეწყრალ ან კლდიდან ჩამონგრეულ, ჩამოშლილ ადგილებს.

გამოიყენება მისი ყვავილები და ფოთლები. ვინაიდან ყვავილობა ემთხვევა შრობისთვის ძნელ თვეებს, უფრო იყენებენ ფოთლებს. ფოთლები უნდა იყოს სალი, არ უნდა იყოს დაავადებული.

ფოთლების შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ფოთლები შეიცავს გლიკოზიდებს, ვაშლის, ღვინისა და ორგანულ მჟავეებს, საპონინებს, ასკორბინის მჟავას, ეთერზეთებს და სხვა. ყვავილებიდან კი შესწავლილია სტეარინი და მთრიმლავი ნივთიერებები.

ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ ფილტვების, ზემო სასუნთქი გზების, შარდის ბუშტის ანთების, შეშუპებების, ჩირქგროვების, ფურუნკულების დროს.

ჩირქოვან ჭრილობებს აფენენ ვირისტერფას გარეცხილ ფოთოლს.

ნაყენს ასე ამზადებენ: 5 გ დაქუცმაცებულ მშრალ ფოთლებს ასხამენ 2 ჭიქა ცხელ წყალს და ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 5-8 წუთს. აცივებენ, წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, 1 საათით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ცნობილი არ არის.

ზღმარტლი — Мушмула обыкновенная; Mespilus germanica — ფშავ-ხევსურეთში ხუთყურას, ხუთგულას ეძახიან, თუშეთში — სიმარტლს, სამეგრელოში — ცქუმუნტურს, სვანეთში — ზუნტს, ჟუუნტუს.

ტანდაბალი, 2-5 მ-მდე ეკლოვანი ბუჩქია. ზოგჯერ პატარა ხედაც გვხვდება. ყვავილობს მაისში. გავრცელებულია ტყის პირებში, იშვიათად მინდვრად. ივითარებს მუქ-მწვანე ფოთლებს, ყვავილი თეთრია და ზის რამდენიმე (4-5) ფოთლის შუა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი, ფოთოლი ნაყოფი.

ქერქის შეგროვება ხდება დაღმავალი, ფოთლის — აღმავალი, ნაყოფის – სავსე მთვარის ფაზაში. ფოთოლი იკრიფება ყვავილობის დროს.

ფოთოლი შეიცავს ნახშირწყლებს, ფენოლკარბოლმჟავეებს, ორგანულ მჟავეებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ავთვისებიანი სიმსივნეების, დიზენტერიის, თირკმლის დაავადების და ჰემორიის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ფოთოლს ყრიან თერმოსში, ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 8-10 საათს, წურავენ.

მიღება: 2 სუფრის კოვზი, ყოველ 2 საათში ფაღარათისა და სისხლის დენის დროს.

უკუჩვენება: კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა.

თაგშავა — Душица обыкновенная; Origanum vulgare — ქართლში შავბალახას, ხევში — ოსურ ჩაის, ლეჩხუმში თავყვავილას, მესხეთში — ლეილაღას, მარნიჭს, რაჭაში — ჩაის პიტნას, აჭარაში — ისხანს, ჩაიოთს ეძახიან.

მრავალწლიანი სურნელოვანი ბალახია. იზრდება 30-60 სმ სიმაღლის, ფოთლები ღეროებზე მოპირდაპირედაა განლაგებული. ზემოდან უფრო მუქი მწვანეა, ვიდრე ქვემოდან. ყვავილობს ივლის-სექტემბრამდე. იზრდება მშრალ ტყეებში, ტყის და ბუჩქნარების ნაპირებში, მდელოების, ხრამების ფერდებზე, ზოგან გაბატონებულ მცირე ჯგუფებს ქმნის.

სამკურნალოდ გამოიყენება მიწის ზედა ნაწილი.

შეგროვება ხდება ყვავილობის პეიროდში ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ფენოლებს, ეთერზეთებს, და სხვა ნივთიერებებს.

ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ ბრონქიტის, ჰიპერტონიის, უძილობის, ნერვული აგზნებადობის, კანის ჩირქოვანი დაავადების და დიათეზის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში 15 წუთით ადრე ჭამამდე, თბილი სახით.

უკუჩვენება: ორსულობა.

თელა — Вяз граболистный; Ulmus glabra mill — ჭანურად კარალაჯი ჰქვია, სვანურად — ცაირა.

დაბალი ხეა, გავრცელებულია შერეულ ტყეებში ტყის ნაპირებზე, ტყენაკაფში, იზრდება 3-5 მეტრამდე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი და ფოთოლი.

ქერქი უნდა შეგროვდეს აპრილში დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

ქერქი შეიცავს სტეროიდებს, ფენოლკარბოლ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა.

ფოთლები შეიცავს ვიტამინ C-ს, ფენოლკარბოლ მჟავებს, ლეიკოპელარგონიდინის ნაწარმებს.

ფოთოლი უნდა შეგროვდეს მაის-ივნისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ქრონიკული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ფაღარათის, დამწვრობის, გამონაყარების და ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების დროს.

ქერქისაგან ***ნახარშს და ნაყენს ასე ამზადებენ:***

ნახარში: 2 ს/კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 2 ჭიქა მდუღარე წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე მოცულობის განახევრებამდე, შემდეგ აცივებენ და წურავენ.

გამოიყენება გარეგანად 4-5-ჯერ დღეში;

ნაყენი: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 0,5 ლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1/2 ჭიქა დღეში სამჯერ 20 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: არაა ცნობილი.

თრიმლი — Желтинник; Cotinus coggygria — ფშავში და ხევსურეთში თრემლის ეძახიან, ქიზიყში — ნარინჯის ხეს, ქვემო რაჭაში – კაპარს.

ხშირტოტებიანი ბუჩქია, იშვიათად 5 მ-მდე სიმაღლის

ხე, მრგვალი ან ოვალური კიდემთლიანი მწვანე ფოთლები, ზემოდან უფრო მუქია, ვიდრე ქვემოდან.

ყვავილების ყლორტების დაბოლოებაზე ალმამდგომ სამ თანაყვავილედშია შეკრებილი, მათი რიცხვი ბევრია და ამიტომ თანაყვავილედს ძლიერ შებუსვილის შეხედულება აქვს.

ყვავილობს მაის-ივნისში, ბარისა და მთის შუასარტყლის მცენარეა, ცოცხლობს 100 წლამდე.

თრიმლი ქსეროფიტი ჯიშია. კარგად იზრდება მშრალ, თხელ და ხისტ ნიადაგებზე, კლდის პირებზე.

მცენარის ფოთლები შიცავს 15-25% მთრიმლავ ნივთიერებას.

თრიმლის ფოთლებისა და ქერქისაგან მზადდება გარეგან სახმარად ხსნარები და მალამოები, რომლებიც გამოიყენება დამწვრობის, წყლულებისა და ნაწოლების წინააღმდეგ.

ფოთლების შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

წამალს ამზადებენ ასე: 100 გ დაქუცმაცებულ თრიმლის ფოთოლს ასხამენ 1 ლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს და ნელი დუღილით ხარშავენ 15 წუთს, ნახარშს წურავენ და იყენებენ როგორც კომპრესებისთვის, ასევე სველი საფენებისათვის.

ამზადებენ მალამოსაც. მომზადების წესი იხილეთ გვ. 143.

თუთა — Щелковица белая; Morus alba — კახეთში ფურცელსაც ეძახიან, ქართლში — ფურცლითუთას. ქიზიყში ჯალღას ეძახიან, იმერეთში, რაჭაში, ლეჩხუმში — ბჟოლას, აჭარაში — ჟოლის, სამეგრელოში — ბჟოლის, ჯამპს.

თუთის რამდენიმე ჯიშია: თეთრი თუთა (ნამყნობს ხარ-თუთასაც უწოდებენ), ჩვეულებრივი შავი თუთა (ნამყნობიც და ჩვეულებრივიც) და ჭროლა თუთა. სახელები შერქმეულია ნაყოფის ფერის მიხედვით.

გამოიყენება მწიფე ნაყოფი და ფოთოლი.

ნაყოფის მიღება შეიძლება ნედლადაც და გამშრალი სახითაც, ასევე ნაყენის სახით. იკრიფება სავსე მთვარის ფაზაში.

ფოთოლი ნახარშის სახით გამოიყენება. იკრიფება ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფში 9% ინერტული შაქარია, 2,4% ორგანული მჟავები, მღებავი ნივთიერებები, ვიტამინები C, B და სხვა. ფოთოლში არის ასპარგინის მჟავა, გლუკოზა, ვიტამინი C და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს: ნაყოფს — ცხელების საწინააღმდეგოდ, დიზენტერიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დროს; ფოთოლს — სიცხის დამწევად, გაციების, აგრეთვე ეპილეფსიის დროს.

ნაყოფისაგან ამზადებენ ნაყენს. ფოთლისაგან — ნახარშს.

ნაყენი: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ, ახალ და გამშრალ ნაყოფს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 4 სთ და წურავენ მარლის სამ ფენაშ.

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

ნახარში: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, აჩერებენ, წურავენ სამფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

თხილი — Лесной орех; Corylus — მთიულეთში და რაჭაში ფთხირს ეძახიან, სამეგრელოში — თხირს, სვანეთში — შდიხს.

საკმაოდ მაღალი, 7 მ-მდე ბუჩქია, გლუვი თხელი ქერქით. თხილის მამრობითი ყვავილები, ტოტებზე ჩურჩხელებივითაა ჩამოკიდებული, ყველასათვის ცნობილია მისი ნაყოფი. ყვავის ადრე გაზაფხულზე, მარტში. ნაყოფი

აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება. თესლით გამრავლებული თხილის ხე ნაყოფს იძლევა 5-10 წლის ასაკში, ვეგეტატიურად გამრავლებული კი ადრე იწყებს მსხმოიარობას. ცოცხლობს 60-80 წელი.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, ქერქი, ფოთოლი, ფესვი. სამკურნალოდ ძირითადად იყენებენ ქერქსა და ფოთოლს.

ქერქი უნდა შეგროვდეს აპრილში დალმავალი მთვარის ფაზაში, ფოთოლი კი იკრიფება ივნისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

თხილის ნაყოფში B, B_2, C, E, PP ვიტამინებია.

ქერქი შეიცავს ეთერზეთებს, ბუტილინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ფოთოლი შეიცავს C და A ვიტამინებს, ფლავონიდებს, ეთერზეთებს, ალდეჰიდებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ვენე-ბის ვარიკოზული გაგანიერების, ანემიის, ავიტამინოზის, რაქიტის, პროსტატის, ადენომის, რევმატიზმის, სიმსივნური პროცესების, შარდკენჭოვანი დაავადების დროს.

ფოთლისა და ქერქისაგან ამზადებენ ნახარშს: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპრატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

ნედლი ნაყოფის გულის ჭარბი რაოდენობით ჭამა იწვევს კუჭის აშლილობას.

ᲘᲝᲜᲯᲐ — Люцерна посевная; Medicago Sativa — მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, ვითარდება მდელოებზე, მაგრამ იმის გამო, რომ ცხოველები მას სიამოვნებით ჭამენ, საძოვრებზე ნაკლებად გვხვდება. ბუნებაში ვხვდებით ისეთ ადგილებში, სადაც ცხოველები არ არის. იონჯას

თესავენ, თიბავენ, აშრობენ და ინახავენ ზამთარში საქონ-ლის საკვებად.

იონჯა ყვავილობს მაის-ივლისში.

სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი და თესლი.

მიწისზედა ნაწილს აგროვებენ ივნისის თვეში, როცა ყვავილობს, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ვიტამინებს: C, B, E, B_2, B_{12}, A, P, D_2, D_3, K-ს, ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, ფლავონიდებს, სპირტებს, ცხიმოვან მჟავებს, და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს შაქრიანი დიაბეტის, რევმატიზმის, რაქიტის, ავიტამინოზის, აბსცესების და ავთვისებიანი სიმსივნეების სამკურნალოდ.

წამალს ამზადებენ ასე: ახალმოკრეფილ იონჯას წურავენ და აზავებენ ნადუღ ცივ წყალში 1:1-ზე. გამოიყენება ავიტამინოზისა და დიაბეტისათვის.

მიღება: 1/3 ჭიქა 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

იფანი — Ясень; Fraxinus Excelsior — ქართლში, ფშავში, ხევში, აჭარაში იფენს ეძახიან, კახეთში — იფანს, რაჭა-ლეჩხუმში — იფნას, იმერეთსა და გურიაში — კოპიტს, სამეგრელოში — ლაჯის, სვანეთში — იფნას.

30-35 მეტრამდე სიმაღლის ხეა, მომრგვალო ტოტებზე ერთი მეორეს მოპირდაპირედ მჯდომ შავ კვირტებს და, ასევე, მოპირისპირედ განლაგებულ (7-17) ლანცეტა ფოთოლაკიან კენტფრთართულ ფოთლებს ივითარებს. მის ცალ (მამრობით) და ორსქესიან ყვავილებს, რომლებიც ჯგუფებადაა განლაგებული, ჯამი და გვირგვიანი არ გააჩნია. ყვავილობს ფოთლების გაშლამდე. გვხვდება თითქმის მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ იყენებენ ქერქს და ფოთოლს.

ქერქის შეგროვება ხდება ივნისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ის შეიცავს: ფოთოლი — ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და ვიტამინ C-ს.

ქერქი — ნახშირწყლებს, ალკალოიდებს, კუმარინებს, ფლავონიდებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა *სამკურნალოდ იყენებს* ღვიძლის, შარდკენჭოვანი და თირკმლის ანთებითი დაავადების, ფილტვების ტუბერკულოზის, რევმატიზმის, პოლიართრიტის, რადიკულიტის, პოდაგრის დროს.

ნახარშს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მოშხადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

კავკასიური სურო — Плющ кавказский; Hedera caucasigena — ქართლში და კახეთში ფათალოს ეძახიან, საინგილოში — ჟუანს, ჭანურად მსიჯი ქვია, მეგრულად სურუ, ცურუ, სვანურად ბაარდს ეძახიან.

სურო მცოცავი (ლიანა), მარადმწვანე მცენარეა. ახალგაზრდა ტოტები შებუსვილია, ხანდაზმული კი შიშველი, ფოთლები გრძელყუნწიანი ტყავისებრია. იგი მიწაზეა გართხმული ან მცენარეზეა ასული და დამატებითი ფესვებით მასზე საიმედოდ ეყრდნობა. ყვავილობს გვიან გაზაფხულზე, თითქმის სექტემბრამდე. ნაყოფი შემოდგომით გვიან მწიფდება, ჩრდილის კარგი ამტანია, ამიტომ ტყეებში კარგად მრავლდება. გავრცელებულია იმერეთში, რაჭა-ლეჩხუმში, აჭარაში, კახეთში, ქართლსა და თრიალეთში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთოლი და ქერქი.

ფოთოლი უნდა შეგროვდეს აღმავალი მთვარის ფაზაში, ხოლო ფესვი დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

სუროს ფოთლები შეიცავს ნახშირწყლებს, ეთერ-

ზეთებს, სტეროიდებს, B ჯგუფის ვიტამინებს და სხვა.

ქერქში ბევრია მინერალური მარილები და ვიტამინები.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს მწვავე და ქრონიკული ბრონქიტის, გახანგრძლივებული ხველის, ფილტვების ანთების, გასტრიტის, კოლიტის, ენტეროკოლიტის, ფურუნკულოზის, სტრეპტოკოკებით გამოწვეული კანის დაავადების, თავის თმიანი ნაწილის მიკოზების დროს.

მომზადების წესი: 1 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჩაის ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზით 2-3-ჯერ დღეში.

უკუჩვენება: მცენარე ძლიერ შხამიანია, განსაკუთრებით ნაყოფი, ამიტომ მისი გამოყენებისას უნდა დავიცვათ სიფრთხილე.

კავკასიური ცაცხვი — Липа кавказская; Tilia caucasica — მოხევეები მაჭს ეძახიან, ინგილოები — ცაცხს, ჭანები — დუცხუს, კავალს, სამეგრელოში — ცხაცხუს, სვანები — ზესხრას.

საკმაოდ მაღალი, დიდვარჯიანი მსუბუქი ხეა. მისი ყვავილები ორსქესიანია, ღია ყვითელი ფერის და მეტად სურნელოვანი. საკმაოდ თაფლოვანია, ყვავის ივნისში მოკლე დროით, ამიტომ მისი შეგროვება უნდა მოხდეს ყვავილობისთანავე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილედი.

შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ყვავილები შეიცავს ეთერზეთებს, საპონინებს, ლაბს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, მთრიმლავ ნივთიერებებს და ვიტამინებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ხვე-

ლის, ანგინის, ჰემორიის, რევმატიზმის, დამწვრობის, პიელონეფრიტის, ცისტიტის, კუჭ-ნაწლავის სპაზმური მოვლენების, ქალთა სასქესო ორგანოების და პირის ღრუს ანთებითი პროცესების, ფურუნკულოზის და ბრონქიალური ასთმის დროს.

გამოყენების წესი: 3 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატაურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ ცხელი სახით.

უკუჩვენება: ნაჩვენები არ არის.

კაკალი — Орех грецкий; Joglans regia — ზრდასრული ხე 25-35 მ-ს აღწევს. საქართველოში გავრცელებულია შემოტანილი და კულტივირებული რამდენიმე ჯიში: ბრაზილიური კაკლის ხე, იაპონური, მანჯურიული, შავი ხე და ჩვეულებრივი კაკალი.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთოლი, მწვანე და მწიფე ნაყოფი. ფოთოლი უნდა შეგროვდეს ივნისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მწვანე და მწიფე კაკალი უნდა შეგროვდეს სავსე მთვარის პერიოდში (მწვანე კაკალი მანამ, სანამ ჯერ კიდევ ნორჩია, ხოლო მწიფე კაკალი, როცა ლენჯო დასკდება და ცვენას დაიწყებს, რაც დამწიფების აღმნიშვნელია.

შეიცავს: ფოთოლი — ალდეჰიდებს, ეთერზეთებს, C, PP ვიტამინებს, კაროტინს, ფენოლკარბომჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ნახშირწყლებს და სხვა.

მწვანე კაკალი — ვიტამინებს — C, B_1, B_2, PP და კაროტინს.

მწიფე კაკალი — ვიტამინებს: C, B_1, B_2, PP, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ცხიმოვან ზეთს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ათეროსკლეროზის, შეკრულობის, ვენერიული დაავადების, ფილტვიდან სისხლდენის, შაქრიანი დიაბეტის და ავიტამინოზის დროს.

ნახარშს იყენებენ შემდეგნაირად: 1 ჩაის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი სამჯერ დღეში.

უკუჩვენება: ქრონიკული გასტრიტი და კოლიტი.

კამა — Укроп огородный; Anethum graveoles — იმერეთში და ქიზიყში ცერეცოს ეძახიან, გურიაში — კლიავს, კვლიავს, საინგილოში — ტარახუტს, სამეგრელოში — ცეროცოს, ძეროს.

1-2 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვან-ბუჩქნარი მრავალწლიანი მცენარეა. ხასიათდება ფრთადგანკვეთილი ფოთლებით, რომლებიც მიმდევრობითაა განლაგებული ღეროზე. ივითარებს პატარა ყვითელ ყვავილებს, რომლებიც შეკრებილია რთულ ქოლგათა ყვავილედში, თვით მცენარე და თესლი გამოირჩევა არომატული გემოთი და სურნელით. კამა საბოსტნე კულტურაა, მაგრამ გვხვდება ველური ფორმებიც.

სამკურნალოდ გამოიყენება მთლიანად მცენარე და ცალ-ცალკე — ღერო, ფოთოლი, ყვავილედი, ნაყოფი.

მცენარის შეგროვება ხდება იმის მიხედვით, თუ რომელი ნაწილის გამოყენებაა საჭირო. თუ ღერო, ფოთოლი და ყვავილედი გვინდა, ვაგროვებთ როცა ყვავილედი გაშლილია და მცენარეც მწვანეა, აღმავალი მთვარის ფაზაში, თესლს — როცა მომწიფებულია, სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, ვიტმინ C, B, B_2, ნიკოტინს და ფოლის მჟავას, ფლავონოიდებს, Ca, K, Fe, P-ის მარილებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს პიელონეფრიტის, შარდკენჭოვანი დაავადების, გაციების, ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, უძილობის, მუცლის შებერილობისა და კანის ჩირქოვანი დაავადების დროს.

ამზადებენ ნაყენს: 3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, აცივებენ, წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა.

კატაბალახა — Валериана лекарственная; Valeriana officinallis — რაჭა-იმერეთში კატიპარიას უწოდებენ, თუშეთში — გულბანდს, ერწო-თიანეთში — მიწის საკმელას.

1-1,5 მ სიმაღლის ღრუ ღეროვანი მრავალწლიანი ბალახია, ფესვები გრძელი და მრავალრიცხოვანია, ივითარებს კენტფრთართულ და დანაკვთილ ფოთლებს, ყვავილები მოვარდისფრო ან თეთრია. ყვავილობს მაის-ივლისში.

გავრცელებულია ბარის მუხნარებში, ფოთლოვან ტყეებში, ტყისპირებში, მდელოებზე, ნესტიან და ზომიერად მშრალ დგილებში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ორწლიანი ფესვები.

უნდა შეგროვდეს აგვისტო-სექტემბერში დალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, იზოვალერიანის მჟავას, მთრიმლავ ნივთიერებებს, საპონინებს, ორგანულ მჟავებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს მომეტებული ნერვული აგზნებადობის, უძილობის, ეპილეფსიის, კლიმაქსის, სპასტიკური კოლიტის, სტენოკარდიის, ქორეის და ვეგეტონევროზების დროს.

ამზადებენ მის ნაყენს: 2-3 სუფრის კოვზ გამშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 15 წუთს, აცივებენ და წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 2 სუფრის კოვზი 4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: დამოკიდებულია ადამიანის ინდივიდზე. ქრონიკული ენტეროკოლიტის დროს შეიძლება გამოიწვიოს გამწვავება.

წამლის ხანგრძლივად მიღება არ შეიძლება. მკურნალობის კურსებს შორის საჭიროა შესვენება 1-1,5 თვე.

პატაბარდა — Ломонос; Clematis vitalba — ფშავსა და კახეთში უსურვაზს ეძახიან, სამეგრელოში — შხურიში ჭის, გურიაში — ოსურადას, რაჭაში, ლეჩხუმში, იმერთში, ციცაბარდას, ზემო იმერეთში – კატავენახას.

მცოცავ ყლორტებზე განლაგებულ კენტფრთართულ ფოთლებიანი მცენარეა. ივითარებს სურნელოვან თეთრ ყვავილებს ფოთლების იღლიაში და საგველასნაირ თანაყვავილედებადაა შეკრებილი. იზრდება ჭალისა და დაბლობ ტყეებში, გავრცელებულია მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები, ყლორტები, ფესვები.

ტრადიციული მედიცინა ფოთლებს იყენებს ჩირქოვან მუწუკებზე დასაფენად, ჩვილ ყლორტებს კი ბუასილისათვის.

კატაბარდას ფესვების ნახარში კარგ შედეგს იძლევა ძირმაგარებისა და მუნისგან გასაკურნად, სწრაფად ახორცებს ჭრილობებს და სპობს კანის სოკოვან დაავადებებს.

პვრინჩხი — Терн; Prunus spinosa — ქიზიყში მურაკს ეძახიან, მესხეთში — ღოღნაშოს, ჟღმარტლს, ზემო რაჭაში — ღორტყემალას.

დაბალი ტანის (1-3 მ) ეკლიანი ბუჩქია, ყვავილობს შეფოთვლამდე მარტ-აპრილში, ნაყოფი დამწიფებას იწყებს აგვისტოდან და ზამთარშიც ხშირად ასხია, კურკა

მრგვალია. მწკლარტე ნაყოფი მოყინვის შემდეგ ტკბება. გავრცელებულია მთელ საქართველოში, იზრდება მინდვრად, საურმეებზე, ქმნის ერთიან კორომებს.

ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება ყვავილი, ფოთოლი, ნაყოფი, ქერქი. მათი შეგროვება შემდეგი სქემით ხდება:

ყვავილის — ალმავალი მთვარის ფაზაში;

ფოთლის — ალმავალი მთვარის ფაზაში;

ნაყოფი — სავსე მთვარის ფაზაში (ივნისში);

ქერქის — დალმავალი მთვარის ფაზაში (აპრილში).

ნაყოფი შეიცავს: შაქრებს (გლუკოზასა და საქაროზას), მჟავებს (უფრო მეტად ვაშლის მჟავას), პექტინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და ვიტამინ C-ს.

ფოთლები 200 მგ-მდე ვიტამინ C-ს შეიცავს.

ხალხური მედიცინა ყვავილებს იყენებს, როგორც საფალარათო საშუალებას, აგრეთვე, საშარდე ბუშტის მოქმედების ამგზნებად; ნაყოფს — შემკვრელ საშუალებად; ფესვებსა და ქერქს — ოფლმდენად. ნახარშს სვამენ ყლუპ-ყლუპად, მაღალი სიცხის დროს; ქერქს — სიცხის დამწევ საშუალებად.

ყვავილის ნახარშს ამზადებენ ასე: 50 გ გამშრალ ყვავილს ასხამენ 1 ლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს და სვამენ როგორც ჩაის კუჭშეკრულობის, თირკმელების და საშარდე ბუშტის, აგრეთვე, ღვიძლის ტკივილის დროს.

ფესვებისა და ქერქის ნახარშს ასე ამზადებენ: 10 გ ნედლეულს ასხამენ 500 გ ანადუღარ წყალს, ადუღებენ 15 წუთს ძალიან დაბალ ცეცხლზე, აცივებენ, წურავენ 2-3 ფენა მარლაში, ანადუღარი წყლით მიიყვანენ საწყის დონემდე.

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

ყვავილს ცივ წყალზედაც აყენებენ. 2 ჩაის კოვზ ყვავილს ასხამენ 1 ჭიქა ცივ წყალს და დგამენ გრილ ადგილას 8 საათით.

მიღება: 1 დღის განმავლობაში, ყლუპ-ყლუპად, როგორც შარდმდენი, შეკრულობისა და კუჭის ჩხვლეტითი ხასიათის ტკივილის საწინააღმდეგოდ.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

კილამურა, კლდის ძირტკბილა — Многоножка обыкновенная, сладкий корень; Polypodium vulgare — კახეთში ჩადკოკოს ეძახიან, თუშები – ჩადას, მჩადას, მოხევეები, მთიელები, ფშავლები, ხევსურები, ლეჩხუმლები, იმერლები – ძირტკბილას, სვანები — ჟაგრილს.

მრავალწლიანი 10-20 სმ სიმაღლის მცენარეა, ტანთან შედარებით — მსხვილი ფესვით. მისი ფოთოლი კენტფრთართულია, ივითარებს რამდენიმე ფოთოლს, ფესვი ტკბილი გემოსია. იზრდება მთებში, კლდოვან ადგილებში, ხე-მცენარეების ფესვებში, უყვარს ნოტიო ადგილი.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი.

შეგროვება ხდება შემოდგომაზე დალმავალი მთვარის ფაზაში.

შეიცავს ეთერზეთებს, ცხიმოვან ზეთებს, მთრიმლავ და ლაბისებურ ნივთიერებნებს, სახამებელს, საპონინებს და სხვა.

ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ ჭიებით ინვაზიის, ასკარიდოზის, შეკრულობის, ბრონქიტის, ლარინგიტის დროს.

ფესურას ახმობენ და ფქვავენ ან წმინდად აქუცმაცებენ.

ნაყენს ასე ამზადებენ: 3 ჩაის კოვზ ფხვნილს ასხამენ 1 ჭიქა ცივ წყალს, აჩერებენ 8-10 საათს, წურავენ. ნარჩენ მასას ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და 15 წუთის შემდეგ წურავენ, ცივი და ცხელი წყლის გამონაწურს ერთმანეთში ურევენ და მიიღებენ მთლიანად 1 დღის განმავლობაში ყლუპ-ყლუპად.

კომში — Айва продолговатая; Cydonia oblonga Mill — დასავლეთ საქართველოში ბიას ეძახიან, ჭანები – პაივას.

კომში ბუჩქი ან ხემცენარეა ვარდისებრთა ოჯახიდან. საერთოდ ის კულტურული მცენარეა, მაგრამ ხშირად ველურ ფორმებსაც ვხვდებით. ზრდასრული ფოთლები ზემოდან მუქი კრიალა მწვანე ფერისაა, ქვემოდან კი ბუსუსებითაა დაფარული, ყვავილობს მაისში, უვითარდება მსხვილი, ხორციანი ცრუ ნაყოფი, რომელიც დამწიფებამდე მწვანეა და ბუსუსიანი, დამწიფებული კი ყვითლდება და სასიამოვნო სუნს იღებს. თესლი ნაყოფში რამდენიმეა, ყომრალის ფერია, აქვს ლაბის თვისება და გემოც.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, თესლი და ფოთოლი.

ნაყოფი შეიცავს ნახშირწყლებს, C და B ვიტამინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, არომატულ და გოგირდშემცველ ნაერთებს, სტეროიდებს, უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს. თესლში ბევრია ლაბისებური ნივთიერება, გლიკოზიდი, ამიგდალინი, შაქრები, ცილოვანი ნივთიერებები და ცხიმოვანი ზეთი. ფოთოლში არის ნახშირწყლები, ფისები, ალკალოიდები, C და K ვიტამინები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ფლავონიდები და სხვა.

ნაყოფი უნდა შეგროვდეს მომწიფების პერიოდში სავსე მთვარის ფაზაში, ფოთოლი – კომშის ყვავილობის პერიოდში, ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება ფაღარათის, თვალის დაავადების, კოლიტის, ყელისა და ნაწლავის დაავადების, ბრონქიალური ასთმის, ხველის, მოწამვლის, მიკრობული ინტოქსიკაციის დროს.

ამზადებენ ნაყენსაც და ნახარშსაც.

ნაყენის მომზადება: 1 ს/კოვზ დაქუცმაცებულ ნაყოფს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ გაცივებამდე და წურავენ მარლის სამ ფენაში.

მიღება: 3 სუფრის კოვზი 5-ჯერ დღეში. გამოიყენება კუჭნაწლავის დაავადების დროს.

ნახარშის მომზადება: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნაყოფს ასხამენ 2 ჭიქა ცხელ წყალს, ადუღებენ 5 წუთს და ცხლად წურავენ მარლის სამ ფენაში.

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში 1 საათით ადრე ჭამამდე. გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი საშუალება, აფართოებს ბრონქებს, კარგ შედეგს იძლევა ტუბერკულოზის, ბრონქიალუარი ასთმის დროს.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

კოწახური – Барбарис обыкновенный; Berberis vulgaris — ფშავში ეკალძმარას ეძახიან, ხევსურები — ესკალძმარას, რაჭაში – კვაწახურს, სამეგრელოში – კორწოხულს, სვანეთში — გვაწხირს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთოლი, ფესვი, ნაყოფი.

ფოთოლი უნდა შეგროვდეს ალმავალი მთვარის პერიოდში, ნაყოფი — სავსე მთვარის პერიოდში, ქერქს აგროვებენ დალმავალი მთვარის პერიოდში ან ახალ მთვარეზე.

შეიცავს: ნაყოფი – ვიტამინ C-ს, ორგანულ მჟავებს; ფესვი – ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, C, E, B ვიტამინებს; ფოთოლი — ვიტამინ C-ს, ნივთიერება ბერბერინს, რომელიც სისხლის წნევას დაბლა სწევს.

გამოიიყენება ტრადიციულ მედიცინაში ღვიძლის და ნაღვლის ბუშტის დაავადებისას, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ.

ამზადებენ ნაყენს: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

უკუჩვენება: არ არის დადგენილი.

პრაზანა — Зверобой; Hypericum — ქართლში ტრაზანას ეძახიან, ფშავში — ჩაის ყვავილს, ხევსურეთში — უჟმურის ბალახს, მოხევეები — კაკლის ჩაის, ლეჩხუმსა და იმერეთში — თავცეცხლას, გურიაში — ცოცხობეს, სამეგრელოში — მჟუაში ოსურს.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა 30-100 სმ სიმაღლის. მისი ყვავილები მოოქროსფერო-ყვითელია. ყვავილობს ივნის-აგვისტოში, იზრდება მშრალ, გამეჩხერებულ ტყეებში, მინდვრად ტყის პირებში და ნასვენ მიწებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილი (ყვავილის ქვევით 7-10 სმ-ზე იჭრება), აგროვებენ ყვავილობის პერიოდში, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

შეიცავს ეთერზეთებს, ჰიპერატინს, ასკორბინის და ნიკოტინის მჟავებს, P და PP_1 ვიტამინებს, კაროტინს და სხვა ნივთიერებებს.

ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ ნაღვლისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, წვრილი და მსხვილი ნაწლავების სპაზმის, კანის დაზიანების, დამწვრობის, წყლულების და ფაღარათის დროს.

ამზადებენ ნაყენს: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა სამჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ჰიპერტონია, კუჭის შეკრულობა.

შენახვის ვადა 3 წელია.

კულმუხო — Девясил высокий; Inula helenium — ფშავში ლუხუმას ეძახიან, კახეთში, ხევსურეთში ლეჩხუმში — კურმუხოს, აჭარაში — ანდუზას, სამეგრელოში – კუმუხოს.

მრავალწლიანი 50-250 სმ სიმაღლის მცენარეა, მსხვილი, მოკლე, მცირერიცხოვანი ფესვებით. მისი კა-

ლათა თანაყვავილედები ტოტების ბოლომდე მეჩხერ მტევნებად ან ფარადაა შეკრებილი. ყვავილები ყვითელია.

ყვავილობს ივლის-აგვისტოში. უყვარს უფრო ნესტიანი ადგილები, ფოთლოვანი ტყეები, ტყეში გამავალი ნაკადულების ნაპირები.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვები.

მისი შეგროვება ხდება შემოდგომაზე დალმავალი ან ახალი მთვარის ფაზაში.

კულმუხოს ფესვები შეიცავს 44% ინსულინს, ეთერზეთებს, საპონინებს, ლაბს, ალკალოიდებს, ვიტამინ E-ს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს სასუნთქი გზების ანთების, ძნელად ამოსახველებელი ნახველის, კუჭისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადების, შაქრიანი დიაბეტის, ეპილეფსიის დროს.

ნაყენს შემდეგნაირად ამზადებენ:

1) 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).
2) 2 ჩაის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 2 ჭიქა ცივ წყალს, დგამენ 8 საათს და წურავენ.

მიღება: 1/2 ჭიქა ოთხჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულ და თირკმელებით დაავადებულებს არ ურჩევენ.

კუნელი — Боярышник кроваво-красный; Crataegus sanguinea pall — ქართლში სკუნელს ეძახიან, ქიზიყში — კვინელს, იმერეთში, რაჭაში, ლეჩხუმში — კუნელას, გურიაში — კურკანტელას, აჭარაში — ლიცვას, სამეგრელოში — ქუნცის, ხინჭკის, სვანეთში — ცაანცის, ცანცის.

ეკლიანი, მაღალი (5-8 მ) ბუჩქია, თუმცა გვხვდება ტანდაბალი, 4-5 მ-მდე სიმაღლის ხეც.

ყვავილობს მაის-ივნისში, მისი ყვავილები ფარისებრ ყვავილედშია შეკრებილი, ნაყოფი მწიფდება სექტემბერში. მრავლდება თესლით და ფესვის ნაბარტყით. მსხმოიარობაში შედის 10 წლიდან და ცოცხლობს 300 წლამდე. მისი კარგი გავრცელების არეალი სამხრეთ ციმბირია. საქართველოში რამდენიმე სახეობის კუნელია გავრცელებული: წითელი, შავი და სხვა ფერის ნაყოფი. ყველა ამ სახეობებს მეტ-ნაკლებად ერთნაირი თვისებები გააჩნია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილები, ფოთლები, ნაყოფი.

ყვავილის შეგროვება იწყება სავსე მთვარის ფაზაში, ფოთლის — აღმავალი მთვარის ფაზაში. ნაყოფი იკრიფება სავსე მთვარის ფაზაში.

ყვავილი შეიცავს კოფეინისა და ქლოროგენის მჟავებს და სხვა; ნაყოფი — ნახშირწყლებს, ორგანულ (ტრიტერპენის) მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კაროტინს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს თავის ტვინის სისხლძარღვების შევიწროვების, სტენოკარდიის, გულის რიტმის დარღვევის, უძილობის, კლიმაქსის, ჰიპერტონიის საწყისი სტადიის დროს.

ამზადებენ მის ნაყენს: 1 სუფრის კოვზ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (ყვავილი უნდა იყოს მშრალი და დაქუცმაცებული), (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1/2 ჭიქა სამჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ჰიპოტენზია.

მაჟალო — Яблоня дикаяб кислица; Malus orientalis uglitz — ქვემო რაჭაში, ქვემო იმერეთში ჭკუტა ვაშლს ეძახიან; ზემო რაჭაში, ზემო იმერეთში, გურიაში — პანტას, პანტა

ვაშლს; ლეჩხუმში — ტყის ვაშლს, მწარე ვაშლს, საინგილოში – ჭირვაშლს, ჭირჭიმას; სვანეთში — მაჟალო ვაშლს, სამეგრელოში პანტე უშქურის ეძახიან.

პატარა ტანის ეკლიანი ხე მცენარეა 5-10 მეტრის სიმაღლის, გავრცელებულია საქართველოს ტყიან ადგილებში, წინათ მაჟალო ბაღ-ბოსტანშიც ედგათ, მაგრამ რაკი სელექციონერებმა ვაშლის საუკეთესო ჯიშები გამოიყვანეს, მაჟალო ბაღებიდან გაიდევნა და დაგვრჩა მრავალნაირი ჯიშის მხოლოდ ველური ფორმები. მრავლდება თესლით და ფესვის ამონაყარით.

ნაყოფი შეიცავს შაქრებს (გლუკოზასა და საქაროზას), ვაშლისა და ლიმონის მჟავებს, პექტინებს, C, B, D_2, A, ვიტამინებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კალციუმს, ფოსფორს, რკინას.

მაჟალოს კისელი და კომპოტი მეტად სასიამოვნო და სასარგებლო პროდუქტია.

სამკურნალოდ იყენებენ ნაყოფს. მისი ნედლი ნაყოფი ორგანიზმს ამაგრებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ავიტამინოზის, ფაღარათობის დროს.

მაჟალოს წყლიანი ნაყენი გამოიყენება სისხლნაკლებობის დროს.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

მარწყვი — Земляника лесная; Fragaria vesca — იმერეთში დარდალას ეძახიან, ზემო რაჭაში — წიწინდერას, ზმ. იმერეთში — წიამპოლას, სულხან-საბა ორბელიანი უელიდ მოიხსენიებს, ჭანები კანდლუს ეძახიან, სამეგრელოში — ცგმუას, წიწიმდერას, სვანები კი ბასყის უწოდებენ.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, იზრდება 10-20 სმ სიმაღლის, ფესურიდან ამოსული ფოთლები სამყურაა და ღეროს ძირშია ჯგუფურად ამოსული. ყვავილები ფარისებრადაა შეკრებილი კენწერულ ნაწილში, თეთრი ფერისაა, ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი ივნის-ივ-

ლისში მწიფდება. გავრცელებულია ტყის პირებში, მცირე მდელოებზე, ნაძვნარებში, წიწვნარებში და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი და ფოთოლი. ფოთოლს ივნის-ივლისში აგროვებენ სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს, B_1, B_2,B_6 ვიტამინებს, კაროტინს და ფოლის მჟავებს, Fe, P, Ca, Cl, Mn-ის მარილებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს თირკმელკენჭოვანი და ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, ქოლეცისტიტის, გასტრიტის, შეკრულობის, ჰიპერტონიული დაავადების, ათეროსკლეროზის, სისხლნაკლულობის, ავიტამინოზის, მრგვალი და თასმა ჭიების, კანის სხვადასხვა დაავადების დროს.

მომზადების წესი: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 2 სათს, წურავენ.

მიღება: 1/2 ჭიქა სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: ალერგია.

მატიტელა — Горец птичий; Polygonum aviculare — ქართლში ჩიტიპურას ეძახიან, მოხევურად — ნაყრაის, თუშურად — ჭიმჭიკის, რაჭულად და ლეჩხუმურად — თიათერიას, გურულად – მატანტალაის, კერდას, ქვემო იმერეთში და საინგილოში — მატატელას, სამეგრელოში — გვერიში ლაკარტს, კამპეტის, სვანეთში – ადმეკს.

ერთწლიანი მიწაზე გართხმული ან სუსტად წამოწეული 30 სანტიმეტრიანი სარეველა მცენარეა. ხალხში მიწაზე გართხმულ მატიტელას ეძახიან დედალს, წამოწეულს — მამალს, ყვავილები გაბნეულია ფოთლების იღლიაში. ყვავილობს ივნისიდან მთელი ზაფხულის განმვალობაში. ადვილად მრავლდება თესლით, იტანს გათელვას, ამიტომ გავრცელებულია გზისპირებზე, საცხოვრებელი ბინების

შემოგარენში, საძოვრებზე, მეჩხერ ტყეებში, მდინარის ნაპირებზე და სხვაგან, მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ გამოიყენება მთლიანი ბალახი.

მისი შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, დიჰიდრო ასკორბინის მჟავებს, კაროტინს, ვიტამინ K-ს, ნახშირწყლებს, ფისებს, სილიციუმის მჟავას და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს გასტრიტის, კოლიტის კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი პროცესების, შარდსაწვეთი დაავადებების, მინერალური ცვლის მოშლით მიმდინარე შარდგამტარი გზების ქრონიკული დაავადების, უხვი მენსტრუაციის დროს.

ამზადებენ ნახარშს: 3 ს/კ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადება იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 4-ჯერ დღეში 20 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა.

მაყვალი — Ежевика; Rubus — აჭარასა და გურიაში ბარდის ბარდაყვავილაის ეძახიან, ინგილოები — მაყოლს, ჭანები — მუყის, სამეგრელოში — მუყიას (ნაყოფი), დურღენის, ომბოლის, სვანები — ვილ, ვილვ, ულვს.

ნახევრად ბუჩქია, მისი ყლორტები საკმაოდ მაგარ ეკლიანია, ფოთოლი სამფოთოლაკიანია, ყუნწისა და ფოთლის მთავარ ძარღვზე წვრილი ეკლებია განლაგებული, ყვავილები ფარისებრადაა შეკრებილი.

ყვავილობს მაისიდან აგვისტომდე, ნაყოფი მწიფდება დაყვავილებიდან ერთ თვეში. მაყვალს გადახრილი ტოტები უვითარდება, ეხება მიწას და ფესვიანდება.

იზრდება ტყეებში, ბუჩქნარებში, ქმნის გაუვალ რაყებს და ტყის განახლება ძნელდება, ნაყოფი საკმაოდ სასიამოვნო საჭმელია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი, ფოთოლი, ნაყოფი.

ფესვი უნდა შეგროვდეს გვიან შემოდგომაზე ან ადრე გაზაფხულზე დალმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი გროვდება დამწიფებისთანავე, ვინაიდან მისი მწიფობის პერიოდი ხანგრძლივია.

ფოთლის შეგროვება ხდება ივნისიდან სექტემბრამდე სავსე მთვარის პერიოდში.

ფოთოლი შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ტანინებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C-ს, ეთერზეთებს და სხვა.

ნაყოფი შეიცავს ნახშირწყლებს, ასკორბინის მჟავას, ვიტამინ E-ს, კაროტინს, არომატულ და მთრიმლავ ნივთიერებებს, კალიუმის მარილებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ფაღარათის, კუჭიდან და ნაწლავიდან სისხლდენის, საკვებისგან მოწამვლის, ზემო სასუნთქი გზების დაავადების და ჭარბი მენსტრუაციის დროს.

მის ფოთლებს კარგად გაწმენდილს აფენენ ჩირქოვან ჭრილობებზე, მუწუკზე.

მომზადების წესი: 1 ს/კ მშრალად დაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და აჩერებენ 2-3 საათს, წურავენ.

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯრე დღეში 20 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ნაჩვენები არ არის.

მთის ღანძილი — Колба, Черемша; Sllium victorialis — მოხევურად ბაშოს ეძახიან, მთიულურად — ნიორაის, თუშურად — შებუს, ხევსურულად და ფშავურად — შიბუს.

მრავალწლიანი ბოლქვიანი მცენარეა, აქვს ნივრის მძაფრი სუნი, ღერო 30-40 სმ-მდე იზრდება, ყვავილობს ივნის-ივლისში. იგი ტიპური ტყის მცენარეა, გვხვდება როგორც წიწვოვან, ისე ფოთლოვან ტყეებში, ზოგჯერ სუბალპურ მდელოებზეც.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ფოთოლი და ბოლქვი. საკვებად აგროვებენ ადრე გაზაფხულზე, ხოლო სამკურნალოდ კრეფენ სექტემბერ-ოქტომბერში დალმავალი მთვარის პერიოდში.

მცენარის ბოლქვი შეიცავს კაროტინს, ფიტონციდებს, ეთერზეთებს, ცილებს, ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავეებს, ვიტამინ C, B-ს. ვიტამინ C ფოთოლში უფრო ჭარბობს, ვიდრე ბოლქვში.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ათეროსკლეროზის, კუჭ-ნაწლავის ფუნქციის დარღვევის, ნაწოლების, ჩირქოვანი ჭრილობების, ტროფიკული წყლულების, კოლპიტის და რევმატიზმის დროს.

დამზადების წესი: ახალდაკრეფილის, კარგად გარეცხილის მოუხარშავად ჭამაც შეიძლება, იყენებენ დამწნილებული სახითაც.

უკუჩვენება: კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა.

მოცვი — Черника; Vaccinium myrtillus — მოხევურად — შავხილაის ეძახიან, ფშავში — სელშავის, მთიულურად — ილის, თუშურად — ჟოლის, რაჭულად — მოდგინარის, აჭარულად — მიწამოცვს, ჭანურად — კაცხას, მეგრულად — მელიშიას, სვანურად — მელგმელს.

50 სმ სიმაღლის მრავალწლიანი ფოთოლმცვენი ბუჩქია, გავრცელებულია დასავლეთ და აღმოსავლეთ საქართველოს მაღალ მთიანეთში, ძირითადად, სუბალპურ, თუმცა ხშირად გვხვდება ალპურ სარტყელშიც, ზღვის დონიდან 3600 მ სიმაღლეზე.

ყვავილობა მაისის შუა რიცხვებიდან იწყება და საშუალოდ ორ კვირას გრძელდება, ნაყოფი ივლის-აგვისტოში მწიფდება. ხასიათდება მცირე მსხმოიარობით, თუმცა უხვი მოსავალი რამდენიმე წელში ერთხელ იცის.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ფოთოლი და ნაყოფი.

ნაყოფის შეგროვება ხდება მწიფობის პერიოდში სავსე მთვარის ფაზაში.

ფოთოლი იკრიფება აგვისტოში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ფოთლები შეიცავს: მთრიმლავ ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას; ნაყოფი — ორგანულ მჟავებს, პექტინოვან ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ფაღარათის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ანემიის, შარდკენჭოვანი დაავადების, ცისტიტისა და ქათმის სიბრმავის დროს.

დამზადების წესი: 1 ს/კ მშრალად დაქუცმაცებულ ფოთოლს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩრებენ 8 საათს, წურავენ.

მიღება: 1 ჭიქა სამჯერ დღეში — შარდის ბუშტის ანთების (ცისტიტის), ნაღვლისა და შარდკენჭოვანი დაავადების დროს. ან 3 ჩაის კოვზ კენკრას (ნაყოფს) ასხამენ 3 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 5-6 საათს.

მიღება: 1/4 ჭიქა 6-ჯერ დღეში ჭამის წინ მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ფაღარათის, დიზენტერიის დროს.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

მრავალძარღვა — Подорожник; Plantago major — ქართლში, კახეთში, მესხეთ-ჯავახეთში ლავაძარღვას ეძახიან, მოხევეები, მთიულები, ფშაველები, ხევსურები — ცხრაძარღვას, მოგზაურას, ქვემო იმერეთში — ბამბაძარღვას, გურიაში — ძარღვა-ძარღვას, აჭარაში — ბერაძარღვას, საინგილოში — საჰყიზიფოთოლს, ჭანები – ბალაზაღის, სამეგრელოში – მაჯარღვიას, სვანები — მუხვტელს, მუდრუწას.

მრავალწლიანი ფუნჯა ფესვიანი მცენარეა, ფოთლები გრძელყუნწიანი, 3-7-ძარღვიანი შიშველი ან მეჩხერ ბუსუსიანი, კიდემთლიანია. ყვავილები – აღმამდგომი, გრძელ თავთავისებურ ყვავილედშია შეკრებილი. ყვავის ივნის-აგვისტოს ჩათვლით. გავრცელებულია მთელ

საქართველოში, უფრო მეტად ტენით უზრუნველყოფილ ნიადაგებზე, გზა-ბილიკების გვერდით, ეზოებში, დაბალი სიხშირის ტყეებში, იტანს ზერელე გათელვას.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთოლი.

მისი შეგროვება ხდება მაისიდან სექტემბრის ჩათვლით, აღმავალი ან სავსე მთვარის ფაზაში.

შეიცავს მთრიმლავ და ლაბისებრ ნივთიერბებს, გლიკოზიდებს, ვიტამინებს C, K, E, ორგანულ მჟავებს, მინერალურ მარილებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს როგორც ამოსახველებელს, ბრონქიტების, ყივანახველის და ტუბერკულოზის დროს; ნედლი ფოთლის წვენს — ენტეროკოლიტისა და წყლულოვანი დაავადების დროს. ასევე, კარგად გაწმენდილი ნედლი ფოთოლი უებარი საშუალებაა ჩირქოვანი და წყლულოვანი მუწუკებისათვის, მუწუკზე დაფენით.

დამზადების წესი: 2 ს/კ მშრალად დაკუწულ ფოთოლს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: 1/2 ჭიქა სამჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

უკუჩვენება: კუჭის წვენის სიმჟავის მომატებით მიმდინარე გასტრიტები და წყლულოვანი დაავადებები.

მურყანი ჩვეულებრივი — Ольха бородатая; Alnus barbata — მოხევურად მურყანაის ხეს ეძახიან, იმერულად, რაჭულად, ლეჩხუმურად — თხმელას, ჭანურად — თხომბუს, მეგრულად — თხომს, სვანურად — ბელყაჩს.

საქართველოში მურყანის სამი სახეობა გვხვდება – ნაცარა, შავი და ბუსუსბეიანი. ტრადიციული მედიცინა უპირატესობას უფრო შავ მურყანს ანიჭებს (თუმცა არც სხვა მურყანს აქვს ნაკლები ეფექტი), ამიტომ განვიხილავთ მას.

შავი მურყანი 10-25 მ სიმღლის ხეა, ღეროზე მუქი

მონაცრისფრო დაშაშრული ქერქით, ღეროების წვეროები წებოვანია, მოფენილია ბუსუსებით და მეჭეჭებით, ფოთლები მომრგვალოა, წვერში კი აქვს ჩაღრმავება. გავრცელებულია სვანეთში, რაჭა-ლეჩხუმში, სამეგრელოში, კახეთში და სხვაგან.

სამკურნალოდ გამოიყენება მურყანის ქერქი და გირჩები.

მურყანის ქერქის შეგროვება ხდება დაღმავალი მთვარის ფაზაში, აპრილ-მაისის თვეში, ხოლო გირჩები გროვდება შემოდგომასა და ზამთრის პერიოდში სავსე მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა მურყანის გირჩებსა და ქერქს (ნაყოფს) იყენებს შემკვრელ საშუალებად, მწვავე და ქრონიკული ენტერიტის, ეტეროკოლიტის და ართრიტის დროს.

დამზადების წესი: 15 გ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ანადუღარ წყალს (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 ს/კ სამჯერ დღეში.

უკუჩვენება: არ არის დადგენილი.

მუხა — Дуб; Quercus iberica Stev — ქვემო იმერეთში და აჭარაში რკოს ეძახიან, ჭანები — ჭკონს, სამეგრელოში — ჭყონს, სვანეთში — ჯირას.

მუხის რამდენიმე სახეობა არსებობს, მაგრამ საქართველოში ყველაზე უფრო გავრცელებულია ქართული მუხა, იგი 18-25 მ სიმაღლის ხეა, კავკასიისათვის ენდემური, მის ფარგლებს გარეთ არსად არ გვხვდება. ჰაერისა და ნიადაგის სიმშრალის ამტანია. ხარობს ზღვის დონიდან 500-1400 მ სიმაღლეზე, გვხვდება კორომების და ერთეულების სახით მესხეთში, ფშავ-ხევსურეთში, თრიალეთში, ზემო და ქვემო იმერეთში, კახეთში და თითქმის მთელ საქართველოში.

მუხის რკო ღორის საკვებად გმოიყენება, მაგრამ სა-

გულისხმოა, რომ ადამიანისათვის საწამლავია, ვინაიდან ის შეიცავს ქუერცეტინს, თუმცა რკოს მოხალვის დროს იშლება ქუერცეტინი და მისგან რკოს ყავას ამზადებენ.

სამკურნალოდ გამოიყენება მუხის ქერქი. მისი შეგროვება ხდება ალმავალი მთვარის პეიროდში, აპრილ-მაისში.

ქერქი შეიცავს 40% სახამებელს, 5% ცხიმს, შაქარს, ცილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ლაბს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს სასუნთქი და შარდგამტარი გზების ანთების, ფალარათის, სტომატიტის, ღრძილებიდან სისხლდენის დროს (ბავშვებს შინაგანად არ მიეცემათ).

დამზდების წესი: 2 ს/კ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 6-8-ჯერ დღეში პირის ღრუში გამოსავლებად. მისი შენახვა შეიძლება გრილ ადგილას 2 დღეს.

უკუჩვენება: არასასურველია მისი პირში ხანგრძლივად გამოვლება, ვიანიდან იწვევს მგრძნობიარობის დროებით დაკარგვას.

ნეგო (უკვდავა) — Бессмертник песчанный; Helichrysum arenarium — მესხეთში — ლაწუნას, სვარნას ეძახიან.

მრავალწლიანი 10-40 სმ-ის ბალახოვანი მცენარეა, მისი ღერო მთლიანად შებუსვილია. ფოთლები მკრთალი ყვითელი ან იონჯის ფერია. ყვავილობს ივნის-აგვისტოში. იზრდება მთის ქვედა და შუა სარტყელის მშრალ ხირხატიან ნიადაგებზე. გავრცელებულია ქართლში, ქიზიყში, გარდაბანსა და მესხეთში.

საქართველოში სულ 5 სახეობის ნეგოა გავრცელებული, მიუხედავად იმისა, რომ ფარმაკოქიმიურად ეს სახეობები განსხვავდება, სამკურნალო თვისებებით ხალხი მაინც მის ყველა სახეობებს იყენებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება კენწეროს ყვავილოვანი კალათები 1-2 სმ ღეროთი.

მისი შეგროვება ხდება ყვავილობის პერიოდში, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს სტეარინს, ფისებს, ეთერზეთებს, საპონინებს, მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს, კაროტინს, K და C ვიტამინებს, ნატრიუმის, კალიუმის, კალციუმის, რკინის, მანგანუმის მარილებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს: ქოლეცისტიტის, ნაღველ-კენჭოვანი დაავადების, ჰეპატიტის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, კოლიტის დროს.

დამზადების წესი: 20 გ ნეგოს ასხამენ 0,5 ლ მდუღარე წყალს, აჩერებენ 15 წუთს და წურავენ 4 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/2 ჭიქა დღეში ერთხელ 15 წუთით ადრე ჭამამდე.

ომბალო — Мята блошная; Mentha pulegium — გურიაში უმბალოს ეძახიან, სამეგრელოში — ომბალეს.

მრავალწლიანი 10-15 სანტიმეტრის ალმამდგომი ან მიწაზე გართხმული ოთხწახნაგოვანი ღეროიანი მცენარეა. მისი ფოთლები ბეწვითაა შებუსული, ღეროზე ერთიმეორის პირისპირაა განლაგებული, ყვავილობს ივლისში. მრავლდება თესლით და ბუჩქის ნაყოფით (ვეგეტატიურად).

ვითარდება მდინარეთა ნაპირებზე, გავრცელებულია აფხაზეთში, სამეგრელოში, იმერეთში, აჭარაში, გურიაში, რაჭაში, ლეჩხუმსა და სვანეთში.

გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი.

მისი შეგროვება ხდება ყვავილობის პერიოდში, აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ჭრილობების შესახორცებლად, ყივანახველის, ასთმისა და ისტერიის დროს —

დამაწყნარებელ საშუალებად.

მომზადების წესი: 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ანადუღარ წყალს, აჩერებენ 8 სთ-ს, წურავენ 2-3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

ᲝᲜᲢᲙᲝᲤᲐ — **Можжуха, мохунка; Phisalis alkekengi** — ქართლში ეძახიან ონთქოფას, კახეთში — დუდღუბოს, ფშავში — დუდღუბას, რაჭაში, ლეჩხუმში — ბაბუშტელას, გურიაში — კატაყვერას, ინგილოები – ზაღლიზივს, აჭარაში — სატკაჩუნას, ზემო რაჭაში — ონტკოფილას, სამგრელოში — ტყავტყვაციას, სვანეთში ჟგნტის ეძახიან.

მრავალწლიანი, სწორმდგომი, 20-დან 100 სმ-მდე მცენარეა, ყვავილობს მაისიდან აგვისტოს შუა რიცხვებამდე. იზრდება გამეჩხრილ ტყეებში, ტყისპირებში, ბუჩქნარებში, ხევებში, ბაღებსა და ღობის ძირებში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი.

შეგროვება ხდება მომწიფებული ნაყოფის სავსე მთვარის დროს.

შეიცავს შაქარს, ლიმონის მჟავას, A და C ვიტამინებს, ცხიმს, კაროტინსა და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს: ცისტიტის, შარდკენჭოვანი დაავადების, სახსრებისა და კუნთების რევმატიული ტკივილების დროს.

მომზადების წესი: 15-20 ცალ ნაყოფს ასხამენ 0,5 ლ ცხელ წყალს, ადუღებენ 5 წუთს და წურავენ მარლის 3 ფენაში.

მიღება: 1/4 ჭიქა 4-ჯერ დღეში.

უკუჩვენება: ნაყოფის კანი შხამიანია, ამიტომ მისი გამოყენებისას კანი უნდა გაშორდეს ნაყოფს. მიღება უნდა მოხდეს ექიმის მეთვალყურეობით.

ᲝᲠᲙᲑᲘᲚᲐ — **Череда трёхраздельная; Bidens tripartita** — კახეთში ეძახიან იჭის, ქვემო იმერეთში და რაჭაში –

წიპარკას, მამლიყვილას, გურიაში — კანაფურას, ჭანურად — ცქიპილას, მეგრულად — მაკიფიას, ბაწკარიას.

სწორმდგომი, 15-დან 100 სმ-მდეა სიმაღლის ერთწლიანი მცენარეა, მისი თესლი სოლისებურია ორი ხორკლიანი კბილით (აქედან წარმოსდგება მისი სახელიც), რითაც ემაგრება ცხოველებს და ვრცელდება შორს. ყვავილობს ივლის-სექტემბერში, ნაყოფი მწიფდება სექტემბერ-ოქტომბერში. ვრცელდება ნესტიან ადგილებში, მდინარეების და რუების პირას, ყველგან სადაც ნესტიანი ადგილია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი.

მისი შეგროვება ხდება აყვავების წინ. გროვდება ჩვილი კენწეროები და ფოთლები აღმავალი მთვარის პერიოდში.

შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, კაროტინს, მიკროელემენტებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს კანის ალერგიული დაავადების, ფსორიაზის, სებორეის, ფურუნკულოზის, გაცივების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადების, რაქიტის, ძნელად შესახორცებელი წყლულების დროს.

დამზადების წეს: 3 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამის დროს.

უკუჩვენება: უცნობია.

ოროვანდი — Лопух большой; Arctium, Lappa — მოხევეები ფათარის ეძახიან, ქართლში, კახეთში, მთიულეთში, ფშავში და თუშეთში — ძირხვენას, ბორხვენას, მესხეთში — ღალაღუნტას, ხევსურეთში — დილხვენას, სულხან-საბა დელხვინად მოიხსენიებს. ლეჩხუმში, ქვემო რაჭაში, ზემო იმერეთში ღელეღუნტას ეძახიან, რაჭაში — ღორი-

ფუშას, გურიაში — ოლაღუას, სამეგრელოში — უჩა-ტყას, სვანეთში — ყვალმაჩს.

ორწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. მისი ფოთლები მიწის პირიდანვე საკმაოდ გრძელი, მსხვილი, ღარიანი ყუნწებითაა ბუჩქნარად ამოსული. ფოთოლი საკმაოდ დიდი, ფართოა, სიმაღლით 100-150 სმ-ს აღწევს. ყვავილს სწორმდგომ ღეროზე ივითარებს, წებოვანია და ხორკლიანი, ადვილად ეკრობა ცხოველებს და ადამიანებს (ტანსაცმელზე). გავრცელებულია გზისპირებზე, ბაღბოსტნებში, ტყის ნაპირებში, საურმეებზე და სხვაგან.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი და ფოთოლი.

ფესვი გროვდება შემოდგომაზე ან ადრე გაზაფხულზე დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

ფოთოლი გროვდება ყვავილობის წინა პერიოდში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარის ფესვი შეიცავს ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, ინსულინს, ცილებს, ლაბს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს და ვიტამინებს.

ფოთოლი შეიცავს ეთერზეთებს, ლაბს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს თირკმელების ანთების, ნაღვლისა და შარდკენჭოვანი დაავადების გასტრიტების, კუჭის ეროზიის, კოლიტის კანის ქავილის, ეგზემის, დერმატიტის, ფურუნკულებისა და ძნელად შესახორცებელი ჭრილობებისათვის.

დამზადების წესი: 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე თბილი სახით. მისი შენახვა შეიძლება ორ დღეს გრილ ადგილას.

საფენებისა და კომპრესების სახით გამოიყენება გარეგანად.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ოფი — Осокорь, тополь чёрный; Populus nigra — ქართლში თეთრ ნერგს ეძახიან, ქვემო იმერეთში — სკვილენჯის, სპილენძის, აჭარაში — ყავაღის.

ოფი საკმაოდ მაღალი, 20-30 მ-მდე ხეა, ქერქი ნაცრისფერი აქვს, ფოთლები მომრგვალებული, სამკუთხედი ან რომბული, ბოლო წვეტიანი, კიდეები ხერხისებურადაა დაკბილული. ქვემოდან ბაცია, ზემოდან მუქი მწვანე, ყვავილობს მარტ-აპრილში შეფოთვლამდე, დამტვერიანება ხდება ქარის საშუალებით. თესლი მაის-ივნისში მწიფდება, მრავლდება ფესვამონაყარით და თესლით, საკმაოდ სწრაფად იზრდება. გავრცელებულია მდინარისპირა ჭალებში. გვხვდება მთიან ადგილებშიც ზღვის დონიდან 1600 მ-მდე. სინათლის მოყვარული და ყინვაგამძლეა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ოფის კვირტები, რომელიც უნდა შეგროვდეს ყვავილობის დაწყებამდე აღმავალი მთვარის დროს.

მცენარე ტანინების შემცველია.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს რევმატიზმის, პოლიართრიტის, ნიკრისის ქარის საწინააღმდეგოდ და სიცხის დამწევად. კვირტებს აქვს ანტისეპტიკური და სპაზმოლიტური თვისება, ხსნის ნერვული სტრესით გამოწვეულ კუჭ-ნაწლავის ტკივილს, გულძმარვას. ეფექტურია ბრონქიალური ასთმის შემთხვევაში და როგორც ამოსახველებელი საშუალება.

დამზადების წესი: ორი ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ მშრალ კვირტებს ასხამენ 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ 15 წუთს და წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: ერთი დღე-ღამის განმავლობაში მცირე რაოდენობით.

გარეგანად გამოიყენება მალამოს სახით. მალამოს მომზადება იხილეთ გვ. 143.

უკუჩვენება: ცნობილი არ არის.

ოშოშა — Будра; Glechoma hederacea — კახეთში ოშოშოს ეძახიან, იმერეთში — ოშოშუას, ლეჩხუმში — ვოშოშეს, გურიაში — ოშმეშას, საინგილოში — ჟინჟირალაის, სამეგრელოში – ოშოშიას.

ვითარდება ღობის ძირებში, ტყის პირებში, უყვარს ნესტიანი ადგილი, გავრცელებულია მთელ საქართველოში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ქოლინს, წებოს, მწარე ნივთიერებებს, ღვინის მჟავას.

ოშოშას ნახარშით და ნაყენითაც იკურნება მოტეხილობა, ნაღრძობი, სიმსივნეები, გაბინძურებულ წყლებსაც კი ასუფთავებენ ნახარშის ან ნაყენის ჩაწვეთებით.

პიტნა — Мята перечная; Mentha piperita — სამეგრელოში – პიტინეს, სვანები მინთოორს ეძახიან.

მრავალწლიანი, ძირიდანვე დატოტვილღეროიანი ფესურიანი მცენარეა. საქართველოში გვხვდება კულტივირებული და ველური სახის ფორმები.

სამკურნალოდ გამოყენებისას ტრადიციული მედიცინა პიტნის სახეობებს ყურადღებას არ აქცევს. თუმცა ველურ სახეობას უფრო მეტ უპირატესობას აძლევენ (ორსულ ქალებს არ ურჩევენ).

ჩვენი აქცენტი უფრო ბალის პიტნაზეა გადატანილი. გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი.

მისი შეგროვება ხდება ყოველთვის, როცა ამონაყარი გააქტიურებულია ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, მენთოლს, იზოვალერიანს და ძმარმჟავას ეთერებს, მიკროელემენტებს – სპილენძს, მაგნიუმს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს უძილობის, ზემო სასუნთქი გზების ანთების, სტენოკარდიის, ნაღვლის ბუშტის ანთების, პირში ცუდი სუნის დროს.

დამზადების წესი: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის

ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული წესი იხ. გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში თბილი სახით 15 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: არტერიული ჰიპოტენზია.

მისი ხშირად მიღება მაღალ დოზებში არ შეიძლება, ზოგიერთ შემთხვევაში იწვევს ტკივილს გულის არეში.

ჟოლო — Малина; Rubus idaeus — ფშავში ჟოლის ეძახიან, მთიულები — მჟვალის, მოხევეები – ქუბის, ხევსურები — ღვაფის, თუშები— ღვაფას, ზემო რაჭაში — ჟოლას, ინგილოები — ქურაის. სულხან-საბა სოფად მოიხსენიებს. ჭანები – დაძი კანდღუს, მეგრელები — იმღვას, ბაღიშ მუყის, სვანები ინღას უწოდებენ.

ჟოლო 1,5 მ სიმაღლის ნახევრად ბუჩქია. ერთწლიანი ვეგეტატიური ყლორტები ბალახოვანია, ხოლო ორწლიანი გამერქნებული გენერაციული (ნაყოფის მომცემი), რომელიც ნაყოფის მსხმოიარობის შემდეგ ხმება. ტოტებზე განლაგებულია ხშირი და რბილი ეკლები. ყვავილობს ივნისში ხან ივლისში, დამოკიდებულია რა სიმაღლეზეა ზღვის დონიდან. ყვავილობის შემდეგ ნაყოფი მწიფდება 35-40 დღეში, ფერით წითელია, იშვიათად ყვითელი, მეტად გემრიელი და სურნელოვანია. გავრცელებულია ზღვის დონიდან 2500 მ სიმაღლეზე, უყვარს ნახანძრალი ადგილები, ტყის პირები, ნესტიანი ადგილები, თუმცა დაჭაობებულ ადგილს ვერ იტანს.

სამკურნალოდ იყენებენ ნაყოფს და ფოთოლს.

ნაყოფი უნდა შეგროვდეს მომწიფების პერიოდში სავსე მთვარის ფაზაში. ფოთლის შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს შაქარს (გლუკოზა, საქაროზა და სხვა) ლიმონის, ვაშლის, სალიცილის მჟავებს, C, B_2, B_6 ვიტამინებს და ეთერზეთებს, კალიუმის, სპილენძის, რკინის მარილებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს სისხლნაკლებობის, გაციების, პნევმონიის, პირლებინების, ათეროსკლეროზის, ქრონიკული რევმატიზმის, შაქრიანი დიაბეტის, ბრონქიალური ასთმის და სხვა დროს.

დამზადების წესი: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (დამზადების სრული წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 4-5-ჯერ დღეში.

უკუჩვენება: ვისაც პოდაგრა ან ნეფრიტი აქვს, არ ურჩევენ.

სალათა — Салат латук; Lactuca sativa — სულხან-საბა ორბელიანი მოიხსენიებს ყრდელის სახელწოდებით.

ერთწლიანი კულტივირებული მცენარეა, გარეული სახით არ გვხვდება. მისი ფოთლები ფესვის ყელიდან ბუჩქადაა ამოსული. მისი სამშობლო ბრაზილიაა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები, მისი შეგროვება ხდება სავსე მთვარის დროს.

სალათის ფოთლები შეიცავს შაქრებს 4%-მდე, ცილებს, ვიტამინებს: B_1, B_2, B_6, F, PP, K, C, P, E, A და ასკორბინის მჟავას, კალიუმის, კალციუმის, რკინის, ფოსფორის მარილებს.

მედიცინაში გამოიყენება ავიტამინოზის, შაქრიანი დიაბეტის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადების, უძილობის, პოლიომელიტის, ქრონიკული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს.

დამზადების წესი: 1 სუფრის კოვზ ახალდაქუცმაცებულ ფოთლებს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და აციდიან გაცივებამდე, შემდეგ წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა დღეში 2-ჯერ ჭამის წინ 20 წუთით ადრე.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

სალბი — Шалфей лекарственный; Salvia officinalis — მრავალწლიანი ნახევრად ბუჩქია 30-80 სმ სიმაღლემდე. საქართველოში კულტივირებულია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთოლი. ფოთოლს აგროვებენ ივნისიდან ოქტომბრამდე აღმავალი მთვარის ფაზაში.

შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ P, PP-ს, ალკალოიდებს, ფიტონციდებს, მთრიმლავ და სხვა ნივთიერებებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ცხვირ-ხახის ანთებითი დაავადების, სტომატიტის და სასუნთქი გზების კატარის, სეკრეტორული ფუნქციის დაქვეითების, დაჩირქებული წყლულების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადების, გაზების დაგროვების დროს.

ნახარშს ამზადებენ ასე: 2 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: ორსულობა, ნეფრიტი ხანგრძლივად მიღება არ შეიძლება.

სელიჭა — Льнянка; Linaria — კახეთში ნისკარტას ეძახიან.

სელიჭა მრავალწლიანი მცენარეა, იზრდება 90 სმ-მდე.

ყვავილები ყვითელი ფერისაა, ალმამდგომი, კენწეროში მჭიდრო მტევნებშია შეკრებილი. ყვავილობს ივნისიდან სექტემბრამდე. იზრდება მთის შუა სარტყელამდე, მთის ტყიან ზონაში, როგორც სარეველა და რუდერალური მცენარე მდელოებსა და მინდვრებზე, ტყისპირებში, გზებისა და ბილიკების პირას, საქართველოს ყველა რეგიონში. მიუხედავად იმისა, რომ მას გავრცელების ფართო არეალი აქვს, მარაგი მაინც მეტად მცირეა.

გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი. მისი შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის დროს ყვავილობის პერიოდში.

სელიჭას ღერო და ფოთლები შეიცავს ალკალოიდ პეგანინს, ფიტოსტერინს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინსა და ორგანულ მჟავებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს როგორც საფაღარათო და შარდმდენ საშუალებას.

მომზადების წესი: 2 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ბალახს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, დგამენ 10-15 წუთს, წურავენ, უმატებენ შაქარს გემოვნების მიხედვით.

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ.

მცენარე შხამიანია და მოითხოვს სიფრთხილეს.

სვია — Хмель; Humulus lupulus — ზემო იმერეთში ფშალას ეძახიან, გურიაში – ფშალოს, აჭარაში — შრალაის, ჭანები — ბარდი ბინეხის, სამეგრელოში — მაფშალიას, სვანები — ფშალაის, სვიჯს, მესხები — გარმაშოს.

მრავალწლიანი მხვიარა მცენარეა. ორსახლიანია, ე.ი. მდედრობითი და მამრობითი, მცენარეები ცალ-ცალკე იზრდება, ღერო წახნაგოვან-ხაოიანია, მისი ფოთლებიც საკმაოდ ხაოიანია, ყვავილობს ივნის-ივლისში. იზრდება ტყეებში, ტყიან ხევებში, ტყის ნაკადულებისა და მდინარის ნაპირებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება გირჩა და ფოთოლი.

გირჩა გროვდება სავსე მთვარის ფაზაში.

ფოთოლი იკრიფება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

გირჩები შეიცავს ფისებს, ეთერზეთებს, მწარე ნივთიერებებს, ვიტამინ B_1-ს, ალკალოიდებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს კლიმაქსის, ნევროზების, უძილობის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის, კანისა და ფილტვის ტუბერკულოზის, თირკმელისა და საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, თმის ცვენის დროს.

მომზადების წესი: 2 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ გირჩას ასხამენ 0,5 ლ მდუღარე წყალს, აჩერებენ 2 საათს და წურავენ.

მიღება; 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: მცენარე შხამიანია, დიდი დოზებით მიღება არ შეიძლება.

სვინტრი — Купена; Polygonatum glaberimum — თუშეთში დათვთჟოლაის ეძახიან, სამეგრელოში — მარიალეს, სვანეთში — ქისლადს.

მრავალწლიანი ერთღეროიანი მცენარეა, იზრდება 20-40 სმ სიმაღლის, ღეროზე კვერცხისებური ფოთლები მორიგეობითაა განლაგებული, ამიტომ ფოთლები სიმძიმის გამო მიწისკენაა გადახრილი. ქვემოდან მთელი ღეროს სიგრძეზე ჩამოკიდებულ თეთრ ყვავილებს ივითარებს, ყვავილობს, მაის-ივნისში. გავრცელებულია დაფერდებულ მეჩხერ ტყეებში, აკაციებში და სხვაგან.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი, შეიცავს ალკალოიდებს, შეგროვება ხდება დალმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს გარეგანად ნაღრძობის, რევმატიზმის, რადიკულიტის, ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულების, ბუასილის დროს.

ნახარშს ასე ამზადებენ: 50 გრ ნედლ ფესვებს (შეიძლება გამშრალიც, თუმცა ნედლი ფესვების მსგავსი ეფექტი არ ექნება) ასხამენ 0,5 ლ წყალს, ადუღებენ, აცივებენ, წურავენ.

გამოიყენება საფენების სახით.

სტაფილო – Марков посевная; Daucus sativus — ინგილოები აბაჟურს ეძახიან, მეგრელები — სტამფილოს.

ორწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ბოსტნეული კულტურა. საქართველოში გარეული სახით არ გვხვდება, ევროპაში, აზიაში და ჩრდილოეთ აფრიკაში საკმაოდ ბევრია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ძირები თესვიდან პირველ წელს. მას მიწიდან იღებენ გვიან შემოდგომაზე დალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ვიტამინებს – C, K, PP, A, B, B_2, B_6-ს, ორგანულ მჟავებს, ფიტონციდებს, ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, კუმარინებს, სახამებელს, კალიუმს, კალციუმის, მაგნიუმი, სპილენძისა და ბარიუმის მარილებს.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ავიტამინოზის, სისხლნაკლებობის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადების, შეკრულობის, ჰემორიის, შარდკენჭოვანი დაავადების, ასკარიდების, გაციების დროს.

მიღება: პირდაპირ საჭმელად სუფთად გარეცხილი უმი სახით. შეიძლება მისი გამოწურული წვენის მიღება და კერძებში შერევა.

უკუჩვენება: წყლულოვანი დაავადების გამწვავება, ენტერიტების, დროს, დიდმა დოზამ ბავშვებში შეიძლება გამოიწვიოს კაროტინული სიყვითლე, კანის შეფერილობა ყვითლად.

ტირიფი – Верба белая; Salix alba — ქართლში ნერგს ეძახიან, კახეთში — წნორს, ჯავახეთში – ტილიფს, მესხეთში – ძეწნის, ჭანები – სოუთის, მეგრელები — ზინჭონის, ძერწის, სვანები — გუნწვიშს, ჩიჯინს.

საკმაოდ დიდი ხეა. მისი სიმაღლე 25-30 მეტრამდე აღწევს. ფოთლები ზედა მხრიდან პრიალაა, ქვემოდან ნაცრისფერი, ბუსუსიანი, მოკლეყუნწიანია, ბოლო წვეტიანი, ლანცეტაა. ყვავილობს აპრილ-მაისში ფოთლის გაშლასთან ერთად, ადრე მოყვავილეა.

ძალიან ადვილად შეიძლება მისი ვეგეტატიურად გამრავლება, უყვარს ტენიანი ადგილები.

სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი.

უნდა შეგროვდეს ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ფისოვან ნივთიერებებს, ცხიმოვან ზეთებს, ვიტამინ C-ს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს მალარიის, გაციების, ტუბერკულოზის, პლევრიტის, მოწამვლის, სიყვითლის, თავის ტკივილის, რევმატიზმის დროს.

წამალს ამზადებენ ასეთნაირად: 3 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ქერქს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: უცნობია.

ტუხტი — Алтей; Althaea — მესხეთ-ჯავახეთში თუხტს ეძახიან, ლეჩხუმში — დუხტს, რაჭაში — ვირიმოლოქას, აჭარაში — ფოხვერს.

ტუხტი მრავალწლიანი, ბალახოვანი, 1-1,5 მ სიმაღლის მცენარეა. მთლიანი მცენარე მონაცრისფროა და ხშირი, წვრილი ბუსუსებითაა დაფარული. საშუალო ზომის წითელი ფერის ყუნწიანი ყვავილები თავმოყრილია ღეროს წვერში, ხშირ, თავთავისებურ ყვავილედში.

ტუხტი უფრო ხშირად გვხვდება ნესტიან ადგილებზე, ტბებისა და მდინარეების ნაპირებზე, დაბლობ და ვაკე ადგილებშიც. ყვავილობს ივლის-აგვისტოში, ხარობს მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ტუხტის ფესვი, იშვიათად ფოთოლი და ყვავილი. ფესვი უნდა შეგროვდეს გვიან შემოდგომაზე ან ადრე გაზაფხულზე, დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ნახშირწყლებს, გლუკოზას, სახამებელს, ცხიმოვან ზეთებს, ვიტამინებს, მინერალურ ნივთიერებებს და დიდი რაოდენობით ლაბის.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს: ზემო სასუნთქი გზების ანთების, მწვავე გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ფაღარათის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, პირის ღრუში წყლულების დროს.

ნახარშს ამზადებენ ასე: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 3 წუთს, აგრილებენ და წურავენ თბილს.

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის დროს ცხელი სახით.

ან 20 გრამ მშრალ და დაქუცმაცებულ ფესვებს ასხამენ 1 ჭიქა ცივ წყალს, დგამენ 8-10 საათს, წურავენ.

მიღება: 2 სუფრის კოვზი 5-ჯერ დღეში.

უკუჩვენება: უცნობია.

ფარსმანდუკი – Тысячелистник обыкновенный; Achillea millefolium — ქართლში, კახეთში, ფშავში მელიკუდას ეძახიან, ქიზიყში – თავყვითელას, ხევსურეთში — ციცასკუდას, მთიულეთში – მელაგუნდას, მოხევეები – მკერვალას, საჭრელას, თუშები – წყლულის ბალახს, მესხეთში, ჯავახეთში, აჭარაში — ყვავისკუდას, რაჭაში, იმერეთში – კრავიკუდას, ლეჩხუმში – თაგვიკუდას, ინგილოები — წყილი ბალახს, სვანები – მულმურილს.

ფარსმანდუკი 120 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომ ღეროიანი მრავალწლიანი მცენარეა, ღეროს ქვედა ნაწილში განლაგებული ფოთლები ყუნწიანია, კენწეროს მიმართულებით ფოთოლის სიდიდე თანდათან მცირდება. ყვავილები ფოთლების იღლიებიდან ამოსულ ტოტების ბოლოებზე ფარისებრ ყვავილებადაა შეკრებილი. ყვავილობს ივნისიდან ოქტომბრამდა. ნაყოფი მომწიფებას იწყებს სექტემბრიდან. მრავლდება თესლით და ვეგეტატიურად.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი და ყვავილი.

მისი შეგროვება ხდება ყვავილობის პერიოდში აღმავალი და სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს პოლისაქარიდებს, C, K ვიტამინებს, კაროტინს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ქაფურს, მინერალურ მარილებსა და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკუნალოდ იყენებს მეტეორიზმის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ჰიპერტონიული დაავადების, მენსტრუაციის დარღვევის, ჭრილობების,

დიათეზის, ეგზემების, ბრონქიალური ასთმის დროს.

დამზადების წეს: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული დამზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა.

შენახვის ვადა 5 წელი.

ფითრი — Омела белая; Viscum album — მესხეთში ბიდნას ეძახიან, გურიასა და აჭარაში – მადას, ჭანები – ჭაბუს, მცხული კაკას, სამეგრელოში — ლიყვის, სვანები – ჭაგვს, ფითირს.

ფითრი მარადმწვანე, ნახევრად პარაზიტი ბუჩქია, მოსახლეობს მსხლის, ვერხვის, წიფლის, მუხის, რცხილის და სხვა მცენარეების ტოტებზე. მოყვითალო ფერის ორთესლიან წებოვან გარსშია გახვეული, ფრინველების საუკეთესო საკვებია და სწორედ მათ გადააქვთ სხვა ხეებზე ნისკარტით და განავლით.

ყვავილობს მარტ-აპრილში, ნაყოფი სექტემბერ-ოქტომბერში მწიფდება. გავრცელებულია მთელ საქართველოში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს მის ახალგაზრდა ღეროებს და ფოთლებს. შეგროვება ხდება ოქტომბერ-ნოემბერში ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, C, E ვიტამინებს, ფენოლებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ნეფრიტის, ათეროსკლეროზის, ეპილეფსიის, გასტრიტის, კოლიტის, ბრონქიალური ასთმის, საშვილოსნოდან, ცხვირიდან და ფილტვიდან სისხლდენის, დაჟეჟილობის და მოტეხილობის დროს.

დამზადების წესი: 1,5 ჩაის კოვზი მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში ჭამის დროს, მკურნალობის კურსი ორი კვირა.

უკუჩვენება: ორსულობა.

ფურისულა გაზაფხულის — Примула; Primula — სამეგრელოში ჯოღორიში ნინას ეძახიან, ზოგან მას ეძახიან სახემშვენიერას, ფილოსულას, ფურის იას, ფურის ძუძუს, ვაშლის სუნას და სხვა.

მრავალწლიანი მცენარეა, ყვავილობს მარტიდან ივნისამდე, ფოთლები ღეროს ძირში, მიწისპირად ჯგუფურადაა ამოსული. გავრცელებულია ტყეებსა და ტყისპირებში, ბუჩქნარებში.

ფურისულას რამდენიმე სახეობა არსებობს: მაგალითად, დიდჯამა ფურისულა — რომელიც ძალიან ჰგავს გაზაფხულის ფურისულას, მისი ყვავილის ჯამი უფრო გაბერილია და ფოთლის ფირფიტა თანდათანობით შევიწროებით გადადის ყუნწში. გაზაფხულის ფურისულას ფოთლის ფირფიტა კი უცბადაა შევიწროებული და ისე გადადის ფრთიან ყუნწში.

სამკურნალოდ გამოიყენებენ მის ფესვებს, ფოთოლს, ყვავილს. იმის გამო, რომ მცენარეს ხშირად მთლიანად აგროვებენ, უმჯობესია შეგროვდეს ყვავილობის პერიოდში ალმავალი მთვარის ფაზაში, ხოლო თუ ცალ-ცალკე შევაგროვეთ, მაშინ ყვავილი უნდა შეგროვდეს სავსე მთვარის ფაზაში, ფოთოლი ალმავალი მთვარის ფაზაში, ხოლო ფესვი — შემოდგომაზე ფოთლების დაჭკნობის შემდეგ დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

გაზაფხულის ფურისულას ფოთოლი 700 მგ C ვიტამინს შეიცავს, მაშინ როდესაც სხვა მცენარეებში C ვიტამინი 300 მგ-საც არ აღემატება, ამიტომ მისი გამოყენება კარგ შედეგს იძლევა ავიტამინოზის დროს.

ტრადიციული მედიცინა სამკუნალოდ იყენებს გაციევების, ხველის, ბრონქიტის, სურდოს დროს. წყლით გამონაწვლილს ივლებენ ცხვირის ნესტოებში.

ამზადებენ ასე: 40 გ მთლიანად მშრალ დაქუცმაცებულ მცენარეს ასხამენ 1 ლ მდუღარე წყალს, აცივებენ და წურავენ 2-3 ფენა მარლაში.

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: მცირედ შხამიანია, საჭიროა სიფრთხილე.

ქაცვი — Облепиха; Hippophae rhamnoides L — ქართლში კატაფშატას ეძახიან, კახეთში — ეშმაკისფეხას, ქაცვს, მოხევეები — ზუთუს, მთიულები – ლურჯ ჯაგს, ხევსურები – იუდის ჯაგს, ზუთას, ძუთას, მესხეთში — ჭყვარტლა ეკალს, მინდვრის ეკალს, შავეკალას, რაჭა-ლეჩხუმში — ტყნირის, გურიაში — ყვავტყემალაის, რაფიელ ერისთავი ქვატყემალად მოიხსენიებს; ჭანები – სკიფანდრის, მეგრელები კვადაცის ეძახიან, დავით ჩუბინიშვილი ჩხარდელად მოიხსენიებს.

ქაცვი ხშირტოტიანი და დაბალტანიანი, საკმაოდ ეკლიანი ბუჩქი ან ხეა 4-8 მ სიმაღლის. მისი ფოთლები კიდემთლიანია, ნაყოფი – მრგვალი, ნარინჯისფერი ან მოწითალო, წვნიანი და კურკიანი. ყვავილობს აპრილ-მაისში, ნაყოფი მწიფდება აგვისტო-ოქტომბერში, იმის მიხედვით თუ რა სიმაღლეზეა ზღვის დონიდან გავრცელებული. უმეტესად გვხვდება ზღვის დონიდან 2100 მ სიმაღლემდე. ჭალებში, მშრალ ფერდობებზე, თუმცა ნესტიან ადგილებზე უფრო ვითარდება როგორც დასავლეთ, ისე აღმოსავლეთ საქართველოში. ერთნაირად იტანს ზაფხულის მკაცრ სიცხეს და ზამთრის მკაცრ სიცივეს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი და თესლი.

ნაყოფი გროვდება სავსე მთვარის ფაზაში მომწიფებულ მდგომარეობაში.

მცენარის ნაყოფი შეიცავს ცხიმოვან ზეთს, ორგანულ

მჟავებს, შაქარს, B_1, B_2, B_6, E, C, P ვიტამინებს, კაროტინს, მიკროელემენტებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა. თესლისგან გამოხდილი ზეთი შეიცავს K, B_1, B_2, B_6 ვიტამინებს, კაროტინებს, ცხიმოვან მჟავებს, შაქარს, ორგანულ მჟავებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ჰაიმორიტის, ათეროსკლეროზის, შინაგანი ორგანოების დაზიანების, ენტეროკოლიტის, ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს.

გამოიყენება ქაცვის ზეთი.

ამზადებენ ასეთნაირად: მწიფე ნაყოფს დასრესენ და წვენს გადაწურავენ. დარჩენილ მასას აშრობენ და კარგად აქუცმაცებენ. ასხამენ მცენარეულ ზეთს 1:1,5 თანაფარდობით. აჩერებენ ოთახის ტემპერატურაზე 3 კვირის განმავლობაში, თან პერიოდულად ურევენ თხევად მასას, აყოვნებენ 1 კვირა, წურავენ და ინახავენ კარგად თავდაცულ მუქ ჭურჭელში გრილ ადგილას.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ქერიფქლა — Коровяк; Verbascum — ქიზიყში გულყვითელას ეძახიან, გურიაში — თაფლა-თაფლას. 2-წლიანი 30-200 სმ სიმღლის ბეწვებით სქლად შებუსვილი დაუტოტავი მცენარეა. პირველ წელს ფესვის ყელთან როზეტად განლაგებულ ფოთლებს ივითარებს, ხოლო მეორე წელს ღეროს, რომელიც ყვითელი ყვავილებით შემკული მტევნით ბოლოვდება.

ყვავილობს ივნის-აგვისტოში, უყვარს მშრალი ქვიშნარი ღია, ადგილები, თუმცა ხშირად გამეჩხრებულ ტყეებშიც გვხვდება.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილები. შეგროვება ხდება სავსე მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა სამკურნალოდ იყენებს ბრონქიალური.ასთმის, ჰაერის უკმარისობის, ფილტვების ტუბერკულოზის, თავის ტკივილების, კუჭ-ნაწლავის, კა-

ტარის, ღვიძლისა და ელენთის დაზიანების და ბუასილის სამკურნალოდ.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: ორი სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ყვავილს ასხამენ 2 ჭიქა მდუღარე წყალს, აყოვნებენ 2-3 საათს, წურავენ.

მიღება: 50 გ ყოველ საათში ერთხელ.

ნაყენს თუ მოვამზადებთ ასეთნაირად — 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ყვავილს დავასხამთ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და გამოვიყენებთ როგორც ჩაის რამდენიმე დღე — ბუასილის სისხლის დენა წყდება და მერე მთლიანად ქრება.

ქრისტესისხლა — Чистотел; Chelidoniuim majus L — ხევსურეთში სისხლაბალახს ეძახიან, ქიზიყში — ყორის ყაყაჩოს, რაჭა-ლეჩხუმში — ცხენისთოფას, აჭარაში — ქარცეცხლას, საყვითლოს, ინგილოები — სურსულაი წამალს, სამეგრელოში – ნაწიფუს, ნაწიფი, ჯაში ზისხირი, სვანეთში — ჭედიშმელილდს.

მრავაწლიანი 30-90 სმ-ის ბალახოვანი მცენარეა, ღეროს ან ფოთოლს გადანატეხზე მოყვითალო-მოწითალო წვენი სდის, რომელიც სისხლს მოგვაგონებს, შეიძლება ამიტომ ხალხმა შეარქვა ქრისტესისხლა.

მთლიანი მცენარე შებუსვილია, ყვავილები კენწეროში ქოლგა ყვავილებადაა შეკრული. გავრცელებულია საშუალო ტყეებში, ბაღებში, გზისპირებზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი. მისი შეგროვება ხდება ყვავილობის პერიოდში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, საპონინებს, ალკალოიდებს, ვიტამინ C-ს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ქოლეცისტიტის, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაა-

ვადების, კიბოს, ფსორიაზის, ფურუნკულოზის, ძირმაგარების, მეჭეჭების, დერმატიტების დროს.

წამალს ამზადებენ ასე: 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცეულ ნედლეულს ასხამენ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხ. გვ. 7).

მიღება: 2 ს/კოვზი 3-ჯერ დღეში 15 წუთით ადრე ჭამამდე.

მკურნალობა 5 დღეზე მეტი არ უნდა გაგრძელდეს.

უკუჩვენება: შხამიანია, მისი მიღება ხდება ექიმის რჩევით და მეთვალყურეობით.

მცენარის წვენი გამოიყენება გარეგანი მკურნალობისათვის.

ღოლო — Шавел; Rumex — მოხევეები, ფშავლები, ხევსურები ჭეკარი, ჭეკარას ეძახიან, თუშები – ჭირტალას, მესხები, იმერლები, რაჭველები, ლეჩხუმლები, აჭარლები, ჭანები — ღვალოს, გურიაში მიდი-მოდის, სამეგრელოში — კუმხას, კუმუნთხურის, ოღვალოს, სვანები — ტელეფის.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა თუმცა ვხვდებით ერთწლიანსაც. საქართველოში გვხვდება 20 სახეობა. იზრდება ტყის პირებში, მდელოებზე, მეჩხერ ტყეებში, კლდის ნაპირებზე. გვხვდება ნათესებშიც, როგორც სარეველა.

მცენარე შეიცავს: ვიტამინებს C, K-ს, მჟაუნმჟავას, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი და ნაყოფი.

ფესვის შეგროვება ხდება დაღმავალი მთვარის ფაზაში, ნაყოფი — სავსე მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს პირის ღრუს ანთებითი პროცესების, ფურუნკულების, წყლულების, ჩირქოვანი ჭრილობების, სოკოვანი დაავადებების, სიმსივნეების, ფილტვის ტუბერკულოზის, დიზენტერიის, ეგზემის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 2 ს/კ მშრალად დაქუცმაცებულ

ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, მომზადების წესი იხ. გვ. 7.

მიღება: 1/3 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ორსულობა. თირკმელების დაავადება.

ყოჩივარდა ქართული — Дряква грузинская, цикломен весенний; Cyclamen ibericum Stev — მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. აქვს ტყავისებრი, მომწვანო-ჭრელი, მომრგვალო გულისებრი, გრძელყუნწიანი ფოთლები, ივითარებს წითელ გრძელყუნწა ყვავილებს. მისი ფესვები (ბოლქვები) გორგლისებური, ხორციანი და მაგარია. საქართველოში ვხვდებით ყველგან მთიან ტყეებსა და ბუჩქნარებში. დაყვავილების შემდეგ ხმება და მოსვენების მდგომარეობაში გადადის. ყვავილობს მაისში, თუმცა თბილი ზამთრის პერიოდში ადრეც იწყებს ვეგეტაციას. მრავლდება თესლით, ითესება ივლის-აგვისტოში, თესლი აღმოცენდება 30-37 დღის შემდეგ, მცენარის სიცოცხლის ხანგრძლივობა 20 წელია.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ბოლქვი (ფესვი). შეგროვება ხდება დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ჰაიმორიტისა და ფრონტიტის დროს, რომელიც მიმდინარეობს თავის ძლიერი ტკივილებით.

მომზადების წესი: 1 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 2 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, აყოვნებენ, იწვეთებენ ცხვირში თბილი სახით.

შხამიანია, მისი გამოყენება შეიძლება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

შავბალახა — Пустырник; Leonurus quinquelobatus — კახეთში ნაწყენის ბალახს ეძახიან, ჯავახეთში — კანაფაბალახს, ძაღლჭინჭარას.

50-150 სმ სიმაღლის მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, ღერო ოთხწახნაგა სწორმდგომია. წვრილ, მოლურჯო ყვავილებს ივითარებს ფოთლის იღლიებში, ყვავილობს ივნისიდან ოქტომბრის ჩათვლით, გავრცელებულია მთელ საქართველოში, როგორც სარეველა.

გამოიყენება მისი მიწისზედა ნაწილი.

შეგროვება ხდება აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შიცავს შაქარს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, საპონინებს, კაროტინს, მღებავ ნივთიერაებებს, K და Ca მარილებს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს I და II სტადიის ჰიპერტონიული დაავადების, სტენოკარდიის, გულის მანკის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებისას, კლიმაქტერული ნევროზის, ისტერიის, არარეგულარული და მტკივნეული მენსტრუაციის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 2-ჯერ დღეში 30 წუთით ადრე ჭამამდე.

უკუჩვენება: ჰიპოტენზია, ბრადიკარდია.

შვიტა — Хвощ полевой; Eguisetum arvense L — ქართლში — მუხლა ნაწყვეტას, ეძახიან, კახეთში და იმერეთში — ცხენის ძუას, ჯორის ძუას, ხევსურეთში — ბორბალას, რაჭა-ლეჩხუმში — ვირიძუას, მონაძუას, აჭარაში – ნაძვიბალახს, სამეგრელოში — თუნთიშს, ღემიში ჭემის, მაჭყვადურის.

მრავალწლიანი ფესურიანი ბალახია, ხარობს ნოტიო ან ნახევრად ჭაობიან ადგილებში, კარგად იტანს დაჩრდილვას. მრავლდება სპორებით და ფესურის კოჟრებიდან მიღებული ამონაყარით. გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი, შეგროვება ხდება ივნის-ივლისში აღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს სილიციუმის, ასკორბინისა და ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდებს, საპონინებს, კაროტინს, ნახშირწყლებს, მინერალურ მარილებს, ცხიმოვან ზეთებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ათეროსკლეროზის I და II სტადიის ჰიპერტონიული დაავადების, რევმატიზმის, ტუბერკულოზის, შინაგანი და გარეგანი სისხლისდენის, უხვი მენსტრუაციის, საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, სტომატიტის, ტონზილიტის დროს.

იყენებენ ნახარშს: 2 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 4-ჯერ დღეში ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

უკუჩვენება: ნეფრიტი, ნევროზი.

შინდი — Кизил, дерен; Cornus mas L — ქართლ-კახეთში შვინდს ეძახიან, ინგილოები — შუნდს, ჭანები — კიზილჯულის, სამეგრელოში — ბძგირს, სვანები — შვინდს.

შინდი მრავალწლიანი ბუჩქია, თუმცა ზოგან 8 მ სიმაღლის ხესაც ვხვდებით, ნაცრისფერ-მომწვანო ტოტები აქვს, რომელზედაც განლაგებულია ლანცეტა, კიდემთლიანი ფოთოლი. ყვავილობს ადრე გაზაფხულზე, მარტში, გაფოთვლამდე, აქვს ყვითელი ფერის ლამაზი პატარა ყვავილები, ნაყოფი კურკოვანია, მოწითალო, მწკლარტეა, მაგრამ დამწიფებული იღებს მომჟავო-მოტკბო გემოს; ნაყოფი მწიფდება აგვისტო-სექტემბერში, მრავლდება თესლით და ვეგეტატურად, ცოცხლობს 250 წელიწადს, გავრცელებულია როგორც ბარში, ისე მთაში ზღვის დონიდან 1500 მეტრამდე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, ქერქი და ფოთოლი.

ნაყოფი უნდა შეგროვდნეს დამწიფებული, სავსე მთვა-

რის ფაზაში. ქერქის და ფოთლის შეგროვება ხდება ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, პექტინებს, მთრიმლავ და მღებავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, C და P ვიტამინებს, მინერალურ ნივთიერებებს — K, Ca, Mg, P, Fe.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს: ღვიძლისა და თირკმელების დაავადების, სისხლნაკლებობის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი პროცესების, ფაღარათის, შაქრიანი დიაბეტის, გრიპის, ანგინის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ფოთოლს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა.

შინდის ფოთლის გამონაწური წვენი კარგია ცრემლდენის დროს.

ცხენის წაბლი — Каштан конский; Aesculus — ინგილოები დევაი წაბლს ეძახიან.

დიდი ვარჯის და მაღალი ხეა, სიმაღლე 30 მ-მდე აღწევს, ფრთართულ ფოთლოვანი მცენარეა, თითოეული ფოთოლაკი დაკბილულია, მისი ყვავილები თეთრი ან მოვარდისფროა და ალმამდგომ მტევნისებრ პირამიდულ ყვავილედშია შეკრებილი; ნაყოფი მწვანე მომრგვალო კოლოფია, რომელიც მოფენილია მეჩხერი მსხვილი ეკლებით. შიგ ერთი მსხვილი თესლია მოთავსებული.

ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი სექტემბერ-ოქტომბერში მწიფდება.

მისი სამშობლო საბერძნეთია, საქართველოში არ გვხვდება, მაგრამ საკმაოდ ბევრია რეკულტივირებული საქართველოს პარკებში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი, ფოთოლი, ყვავი-

ლი და ნაყოფი. ქერქი, ფოთოლი და ყვავილი უნდა შეგროვდეს აღმავალი მთვარის ფაზაში, ნაყოფი — სავსე მთვარის ფაზაში.

ქერქი შეიცავს საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და ცხიმოვან ზეთებს, ფოთოლი — ფლავონოიდებს, ასპარალგინს, ყვავილი — რუტინს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ათეროსკლეროზული ცვლილებების, ზემო სასუნთქი გზებისა და საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის დაავადების, მსხვილი სახსრების ართრიტების, მიოზიტის, ვენების ვარიკოზული გაგანიერების, ცხელებისა და მალარიის შემთხვევებში.

სამკურნალოდ იყენებენ ნახარშს: 5 გ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული წესი იხილეთ გვ.7).

მიღება: პირველ 2 დღეს 1 სუფრის კოვზი 1-ჯერ დღეში თუ ორგანიზმმა კარგად აითვისა, შემდეგ დღეებში 1 სუფრის კოვზი 2-ჯერ დღეში.

უკუჩვენება: ნედლი ცხენის წაბლის ჭამა არ შეიძლება.

ძაღლყურძენა — Паслен дикий; Solanum nigrum L

— მოხევეები ძაღლი ხუნწაის ეძახიან, ინგილოები — ზაღლი პამიდორს, აჭარლები — ძაღლყურძენას, ჭანები — ჯოღორ ყურძენს, მეგრელები — დიხაში მელიშიას, ჯოღოროში მაყურზენაის, ღვინჯა-ღვინჯას, უჩა ტყას, სვანები — მუყურძენოოლს.

20-80 სმ სიმაღლის ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, გავრცელებულია ბაღ-ბოსტნებში, როგორც სარეველა, ყვავილობს ივნისიდან გვიან შემოდგომამდე, ნაყოფი მოშავო-მოლურჯოა, პატარა ზომის.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი და ნორჩი ყლორტები.

ნაყოფი გროვდება სავსე მთვარის ფაზის პერიოდში, ხოლო ნორჩი ყლორტები უნდა დამზადდეს აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს ასკორბინის მჟავას და შხამიან გლიკო-ალკალოიდს, სილანს; ფოთოლი — ასკორბინის მჟავას, სტეროიდულ საპონინებს, კაროტინს, ლიმონის მჟავას.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს როგორც სისხლ-ძარღვთა გამფართოებელს და სისხლის წნევის და-მაქვეითებელს, შარდმდენს, ოფლისმომგვრელს, სიცხის დამწევს, საფაღარათოს, ჭიებით ინვაზიის საწინააღმ-დეგოს, ზოგადდამამშვიდებელს.

ნაყენს ამზადებენ ასე: 1 ჩაის კოვზ მშრალ დაქუცმა-ცებულ ბალახსასხამენ 2 ჭიქა მდუღარე წყალს და აჩე-რებენ 4 საათს, წურავენ.

მიღება: 1 სუფრის კოვზი სამჯერ დღეში.

უკუჩვენება: დაბალი არტერიული წნევა. უმწიფარი ნაყოფი, შხამიანია.

ძაღლის სატაცური — Водогон; Tamus communis — ქარ-თლში მიწისქონს ეძახიან, ფშავში — ძაღლაფსელს, თუშები — დათვყურძენას, იმერეთში — ლეფშურას, ზემო აჭარაში — ლემშურის, ქვემო აჭარაში — ქავილას, რა-ჭაში, ლეჩხუმში, ზემო იმერეთში — ფუტკრიქავას, გუ-რიაში — ძირიწამალს, სამეგრელოში — მორთა, უნთო, ძარხუხრუს, უნთოში ჯინჯის, სვანები – მუუთას.

მრავალწლიანი მხვიარა მცენარეა, მისი საკმაოდ მსხვილი ფესვი ერთ მეტრამდე იზრდება და ნიადაგში ღრმად მიდის, გარედან მუქი ყავისფერია, შიგნიდან — თეთრი.

ფესვის ყელიდან რამდენიმე ღერო ამოდის და თითოეუ-ლი 4 მეტრამდე იზრდება. ივითარებს კიდემთლიან, გრძე-ლყუნწიან ფოთლებს, რომლებიც მხვიარა ღეროზე მორი-გეობით არის განლაგებული. ნაყოფი წითელი, სფერული ფორმისაა. ყვავილობს აპრილ-მაისში.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ფესვი.

ფესვი მზადდება შემოდგომაზე, დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს როგორც გარეგან საშუალებას რევმატიზმის და იშიასის სამკურნალოდ.

წამალს ამზადებენ სპირტზეც და ნახარშსაც, რომლითაც იზილავენ მტკივნეულ ადგილებს და თბილად იხვევენ.

შხამიანია, მისი ხმარებისას სიფრთხილეა საჭირო.

ძახველი – Калина обыкновенная; Viburnum opulus L — ქართლსა და კახეთში ძახველას ეძახიან, მთიულები, ფშაველები, ხევსურები, ქვემო რაჭაში — მძახველს, თუშები — ძეხველს, მესხეთში, რაჭა-ლეჩხუმში, იმერეთში – ჯახველას, ჯაკველას, სამეგრელოში — ძარწუფას, სვანეთში — წანწოფს, წონწოფს.

1,5-4 მ სიმაღლის ბუჩქია. ტოტეზე მოპირდაპირედ განლაგებული ფოთლები სამნაკვთიანია. ყვავილები ფარისებრ ყვავილედშია შეკრებილი 6-8 სხივით. მისი ნაყოფი წვნიანი და ძალიან წითელი ფერისაა, კურკა საკმაოდ ბრტყელი. ჩრდილის კარგი ამტანია. უყვარს ნესტიანი ადგილები, ტყეებში გავრცელებულია მთელ საქართველოში, ზღვის დონიდან 2100 მ სიმაღლეზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, ფოთოლი, ყვავილი, ქერქი.

ნაყოფი იკრიფება სავსე მთვარის ფაზაში, ფოთოლი, ყვავილი და ქერქი – ალმავალი მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს ორგანულ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, შაქარს, კაროტინს, ვიტამინ C და P-ს. ქერქი შეიცავს გლიკოზიდებს. მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს. ფლავონდილებს, ვიტამინ C-სა და K-ს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ხველის, გასტრიტის, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების, ჰიპერტენზიის, უძილობის, ისტერიის, კრუნჩხვების, მენსტრუაციული ციკლის დარღვევის, მოსალოდნელი აბორტის დროს.

ნახარშს ამზადებენ ასე: 1 სუფრის კოვზ მშრალად

დაქუცმაცებულ ფოთოლს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არ არის ცნობილი.

ძეძვი — Держи дерево; Paliurus Spina — christi Mill — ძეძვი 1-4 მეტრი სიმაღლის ძლიერ ეკლიანი ბუჩქია. მისი ნაყოფი წააგავს ფარს, ამიტომ მას კახეთში ძეძვიფარსაც ეძახიან.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფი. ფოთლები უნდა შეგროვდეს აღმავალ მთვარის ფაზაში, ძეძვის ყვავილობის პერიოდში, ხოლო ნაყოფს აგროვებენ, როცა ის ჩალის ფერს იღებს, სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარის ფოთლები შეიცავს 170%-მდე ვიტამინ C-ს.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ფოთლებს, როგორც შემკვრელ საშუალებას, ხოლო ნაყოფს — როგორც კარგ ამოსახველებელ საშუალებას.

ნახარშს ამზადებენ ასეთნაირად: 1 ჩაის ჭიქა ნაყოფს ასხამენ 1 ლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე 10 წუთს, წურავენ.

მიღება: 1/2 ჭიქა სამჯერ დღეში, თბილი, ყლუპ-ყლუპად.

მკურნალობის ვადაა 7 დღე.

უკუჩვენება: დადგენილი არ არის.

ძირტკბილა — Солодка, лакрица; Glycyrrhizaglabra — ქიზიყში სატკბურას ეძახიან.

1,5 მ სიმაღლის მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ნიადაგში განვითარებული მძლავრი ფესვთა სისტემით.

ღერო, ფოთლებისა და ყვავილების ყუნწები ბუსუსიანი აქვს, ივითარებს ფრთართულ ფოთლებს, 9-15 ფოთოლაკისაგან შედგება და მორიგეობითაა განლაგებული ღეროზე, ყვავილები პატარაა, იისფერი და შეკრებილია

მტევან ყვავილედში, ნაყოფი თავით უხსნადი პარკია და შიგ ერთი ან მრავალი თესლია მოთავსებული. ყვავილობს მაისიდან აგვისტომდე. გავრცელებულია მდინარის ნაპირებზე, ველებზე, ნათესებში. ხშირად მის დაჯგუფებებსაც ვხვდებით რამდენიმე ჰექტარის ფართობზე და მის ახლოს სხვა მცენარე არ ხარობს. ძირტკბილას მასივებს ვხვდებით აღმოსავლეთ საქართველოში, მტკვრის ნაპირებზე, მარნეულის რაიონში და სხვა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი.

მისი შეგროვება ხდება შემოდგომაზე დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, ფისებს, სტეროიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ქრონიკული შეკრულობის, ცისტიტის, ნეფრიტისა და კლიმაქსის დროს.

ნახარშს ამზადებენ ასეთნაირად: 6 გ მშრალ დაქუცმაცებულ ფესვს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (სრული მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

უკუჩვენება: ორსულობა.

ᲬᲘᲗᲔᲚᲘ ᲡᲐᲛᲧᲣᲠᲐ – Клевер красный; Trifolium pratense L — მთიულები საწოწნელას ეძახიან, ინგილოები – თოხლუბაშს, ჭანები — ქუქუდას, მეგრელები— ტოფურს.

მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, სიმაღლით 20-50 სმ აღწევს, ბუჩქისებრია, განვითარებულია ბალებში, ისეთ საძოვრებზე, სადაც საქონელი ხშირად ვერ უდგება. ხარობს მთელ საქართველოში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილედი, წვერის ფოთლები და ფესვი.

ყვავილები უნდა შეგროვდეს სავსე მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს: ნახშირწყლებს, სტეროიდებს, საპონინებს, ვიტამინებს C, B, E, K-ს, კუმარინებს, ცხიმოვან, ზეთებს, ფლავონიდებს, უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს, მიკროელემენტებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ბრონქიალური ასთმის, ქოშინის, ათეროსკლეროზის, მტკივნეული მენსტუაციის, საშვილოსნოდან გაძლიერებული სისხლისდენის, შარდის ბუშტის ანთების, აბსცესის, დამწვრობის დროს.

ნახარშს ასეთნაირად ამზადებენ: 20 გ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ცხელ წყალს (მომზადების სრული წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 2 სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ჭინჭარი — Крапива; Urtica urens L — მოხევეებში ჭახინას ეძახიან, ინგილოები – ჟინჭარს, ჭანები — დინჭკიჯოს, მეგრელები — ჭუჭელიას, სვანები — მერხელს.

ჭინჭარი 50-100 სმ სიმაღლის ოთხწახნაგოვანი ღეროს მქონე ფესურიანი მრავალწლიანი მცენარეა. მისი ფოთლების ნაპირები ხერხისებრაა დაკბილული, ბუსუსებით შებუსვილი და მეტად მსუსხავი თვისებები გააჩნია. ამ თვისებების გამო ადამიანთა უმრავლესობისათვის ნაცნობია. იზრდება ტყეებში, ახალ ტყენეკაფზე, ბაღ-ბოსტნებში, ღობის ნაპირებში, ხევების აყოლებაზე, უყვარს ნესტიანი ადგილი, თუმცა მშრალ ადგილებშიც კარგად ხარობს. ყვავილობს ივნისიდან სექტემბრამდე.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ფოთოლი, რომელიც უნდა შეგროვდეს ყვავილობის პერიოდში ალმავალი მთვარის ფაზაში.

მცენარე შეიცავს კაროტინს, ვიტამინ K,B,C-ს, ქლოროფილს, რკინის მარილებს და სხვა.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ანემიის, დუნედ მიმდინარე ქრონიკული დაავადების — ნაღვლის ბუშტის ან-

თების, ბრონქიტის, სახსრების ტკივილის, თმის ცვენის, ქერტლის, თირკმელიდან, საშვილოსნოდან, ნაწლავებიდან სისხლდენის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული კურსი ნახეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ. ასეთი ნაყენი გამოიყენება სისხლდენის შესაჩერებლად.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ჭინჭრის დედა — Глухая крапива; Lamium album L — მოხევეები სასუტებელს ეძახიან, მესხეთში, ჯავახეთში — საწუწნელს, ერწოში — უსუსხავ ჭინჭარს, ქვემო იმერეთში, გურიაში — ჯილჯელუას, ინგილოები – ჭინჭრის დედას, სამეგრელოში – მაჭუჭელაიას, ოწოწიას, ჭუჭელეს დიდს, ლანჩხუთში – ჭინჭრი დედუეს, აჭარაში — ჭინჭრის დედოს.

გრძელფესურიანი მრავალწლიანი 30-80 სმ სიმაღლის ბალახია. ღერო ოთხწანხნაგოვანი დატოტვილია, წააგავს ჭინჭარს, მაგრამ მსუსხავი თვისება არ აქვს. ყვავილობს მაისიდან შემოდგომამდე, ყვავილები ბუჩქებადაა ფოთლების ყუნწების იღლიაში. გავრცელებულია ღობის ძირებში, ბოსტან-ბაღებში, ტყის პირებში და სხვაგან.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილის გვირგივნი, ღერო და ფოთლები.

ყვავილის გვირგვინი იკრიფება სავსე მთვარის ფაზაში, ღერო, ფოთლები კი — აღმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ყელის ტკივილის, სასუნთქი გზების კატარის, ფილტვების ტუბერკულოზისა და ელენთის სამკურნალოდ, ამავე დროს მოხუცებში გაძნელებული შარდვის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 1 ჩაის კოვზ გამხმარ

ყვავილებს ასხამენ 1 ჭიქა ადუღებულ წყალს, აჩერებენ 4 საათს, წურავენ.

მიღება: 1 ჭიქა დღეში სამჯერ.

შეიძლება მივიღოთ ახლადშეგროვილი ღერო-ფოთლის გამოწურული წვენი, თითო სუფრის კოვზი დღეში ოთხჯერ.

ხეჭავი — Крушина слабительная; Rhamnus cathartica L — ქიზიყში შავი ხე ჰქვია, კახეთში — კენკრა, სვანეთში — ფარვს ეძახიან.

განტოტვილი, 1,5 მ სიმაღლის ბუჩქია ან 8 მ-მდე სიმაღლის ხე ეკლიანი ყლორტებით, ქერქი შავი და დახეთქილი აქვს, ნაყოფი შავია და ბურთისებრ მრგვალი, 6-8 მმ დიამეტრის 3-4 თესლით. ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება; გავრცელებულია უფრო აღმოსავლეთ საქართველოს ბარის ტყეებში ქართულ მუხასთან და თელასთან შერევით გამეჩხრილ ტყეებში ზღვის დონიდან 1700 მ სიმაღლეზე.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი.

მისი შეგროვეაბა ხდება, როცა უკვე მწიფეა, სავსე მთვარის ფაზაში.

ნაყოფი შეიცავს ფლავონიდებს, პექტინოვან და მღებავ ნივთიერებებს, ნახშირწყლებს. ტრადიციული მედიცინა მის ნაყოფს იყენებს ქრონიკული ყაბზობის დროს.

ნაყენს ამზადებენ ასეთნაირად: 1 ს/კოვზ მშრალად დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს (მომზადების სრული კურსი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 1/2 ჭიქა ძილის წინ.

უკუჩვენება: ფაღარათი.

ხოლეჭი — Алтей армянский; Althaea Armeniaca Ten — 1-2,5 მ სწორმდგომი დატოტვილღეროიანი, მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. ვითარდება ღობის ძირებ-

ში, ღობეებში, საქონლისგან მიუვალ ადგილებში. ყვავილობს ივნისიდან სექტემბრის ჩათვლით.

სამკურნალოდ გამოიყენება მისი ფესვები.

ფესვების შეგროვება ხდება ადრე გაზაფხულზე ან შემოდგომაზე, დაღმავალი მთვარის ფაზაში.

ტრადიციული მედიცინა იყენებს ჩირქოვანი, ძნელად გამოსარწყავი მუწუკებისათვის, ნახარშს — ფაფის სახით.

ფაფას ამზადებენ ასეთნაირად: 2 სუფრის კოვზ ნედლ ფესვებს (შეიძლება მშრალიც) ასხამენ 1 ჭიქა წყალს, ადუღებენ ნელ ცეცხლზე, წურავენ, განაწურს ადუღებენ და ნელ-ნელა აყრიან ქერის ფქვილს მანამ, სანამ ფაფად არ იქცევა. შემდეგ აგრილებენ, სქლად აცხებენ მარლაზე და ადებენ მუწუკზე თბილ-თბილს, რამდენიმეჯერ გამოუცვლიან. მუწუკს ხსნის და მთლიანად გამოაქვს ჩირქი ორგანიზმიდან.

ნაწილი მესამე

მკურნალობა თიხით

თიხით მკურნალობას საქართველოში ოდითგანვე მისდევდნენ და, არა მარტო მკურნალობას, თავსაც კი სპეციალური თიხით იბანდნენ, ალბათ, ეს იყო ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, რომ მაშინ ქალებს ჰქონდათ გრძელი, ჯანსაღი, ბზინვარე თმები და ჭაღარაც გვიან ეპარებოდათ თმებში. მელოტ მამაკაცსაც იშვიათად ნახავდით. დღეს ეს შესანიშნავი ტრადიცია მივიწყებულია.

ბულგარეთში, იუგოსლავიაში, გერმანიასა და სხვა ქვეყნებში, დღესაც დიდი პოპულარობით სარგებლობს თიხით მკურნალობა, თავის დაბანა, თიხის ვანები. გერმანიას თვითონ არ აქვს თიხა და სხვა ქვეყნებიდან შეაქვს.

საქართველოში კი ღვთის წყალობით უსასყიდლოდ გვაქვს სამკურნალო თიხა და არ ვიყენებთ.

ბულგარელი მკურნალი ივან იოტოვი, რომელსაც დიდი გამოცდილება აქვს თიხით მკურნალობაში, ბევრ საინტერესო რჩევას იძლევა, რომელსაც აქ გთავაზობთ.

თიხა თავისი აქტიურობით ის ფირუზისფერი თიხაა, რომელსაც საუკუნეების მანძილზე მზის სხივები არ მოხვედრია და მიწაში იყო გარკვეულ სიღრმეზე. თუ ასეთ თიხას ვიშოვით და სანამ სველია კაკლის სიმსხო გუნდებს გავაკეთებთ და დავაწყობთ მზეზე 8-10 საათის განმავლობაში, თიხა თავისი თვისებების გამო, დიდი რაოდენობით შეიწოვს მზის ენერგიას, თიხის გუნდა უნდა შევინახოთ ისე, რომ არ დაიშალოს და გამოვიყენოთ საჭიროების დროს.

თიხა ერთჯერადია და მისი გამოყენების შემდეგ უვარგისი ხდება. ამიტომ მიწაში უნდა დაიმარხოს.

თიხის ხმარების წესი ჭრილობებისათვის და მუწუკებისთვის. საჭირო რაოდენობის გუნდას გავხსნით წყალში ისე, რომ მივიღოთ თხელი, ცომისმაგვარი კონსისტენციის თიხა, შემდეგ

სითხეს გადავწურავთ, ავიღებთ მომზადებულ თიხის 1,5-2 სმ სისქის ცომს და დავიდებთ დაავადებულ ადგილზე და შევიხვევთ. ორ კვირაში ჭრილობას არჩენს ისე, რომ ნაწიბურებსაც არ ტოვებს.

აბაზანის მიღების წესი თიხით. წყალი, რომელსაც გამოიყენებთ აბაზანისათვის 37-38° უნდა იყოს, გახსენით შიგ თიხის ბურთულები იმ რაოდენობით, რომ წყალი ცოტა შეიმღვრეს. შიგ დაჰყავით 25-30 წუთი. თუ თქვენ ასეთ აბაზანას მიიღებთ კვირაში ორჯერ, იგრძნობთ სხეულში სიმსუბუქეს და სასიამოვნო შეგრძნებას.

რომ დარწმუნდეთ თიხიანი აბაზანის სარგებლობაში, აბაზანაში ჩასვლამდე წყალი შეამოწმეთ ლაკმუსით და ფერი დაიმახსოვრეთ, 30 წუთის შედეგ აბაზანიდან რომ ამოხვალთ, წყალი ისევ შეამოწმეთ, თქვენ ნახავთ ლაკმუსის ფერის სხვაობას, რაც მის შედეგებზე მიგანიშნებთ.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების მკურნალობა თიხით. თიხის ცომს დაიდებთ იმ ადგლას, სადაც ვენებია გაგანიერებული და შეიხვიეთ, დააყოვნეთ რამდენიმე საათს (გასინჯეთ ლაკმუსის ქაღალდით) და გაიმეორეთ მანამ, სანამ ლაკმუსის ქაღალდი ერთსა და იმავე ფერს არ მიიღებს.

ამ მეთოდით მასტიტიც იკურნება, ვარიკოზული ანთებაც ქრება და გაბერილი ძარღვები 2-3 დღეში შეუმჩნეველი ხდება. პროფილაქტიკისათვის ცუდი არ იქნება თუ თიხას ჯანმრთელ ვენებზე იხმართ.

გახსოვდეთ, თიხის გამოყენება აღნიშნული მეთოდით კურნავს ყველაფერს, რაც ანთებადია, რაც ჩირქდება, რაც გასივდა, რაც შეშუპდა და რაც დაზიანებულია, გაჭრილია, ნაჩხვლეტია, დაჟეჟილია. კარგია პანარიციუმის სამკურნალოდ.

თიხიანი წყალი. როგორც ვიცით, თიხას ადსორბციული თვისება გააჩნია, ამის გამო, მეტად სასარგებლოა თიხიანი წყალი. ერთ ჩაის ჭიქა წყალში გახსენით ერთი ჩაის კოვზი თიხა და დაწმენდის შემდეგ დალიეთ დღეში სამჯერ ჭამის წინ (ბოლომდე არ დაცალოთ, იქ შეიძლება სილა და სხვა მინარევები იყოს). ეს პროცეცურა თქვენს კანს მისცემს სასიამოვნო

ელფერს, მოგაშორებთ ყველანაირ მავნე ნარჩენს და შემაწუხებელ აირებს. თიხიანი წყალი ანეიტრალებს რადიაციასაც.

თიხიანი წყლით შეიძლება ჩაის, ყავის სმა და წვნიანების მომზადებაც კი.

ივან იოტოვი სთვლის, რომ მკურნალობა თიხით კარგ ეფექტს იძლევა, ვინაიდან თიხა ანთებას აქრობს.

ᲡᲮᲕᲐᲓᲐᲡᲮᲕᲐ

როგორ მოვიშოროთ ფეხიდან სუნი. ყოველ დილას ფეხის თითებს შორის და საერთოდ ფეხზე დავიყაროთ ბორის მჟავა საშუალო რაოდენობით. საღამოთი ჩამოვიბანოთ ფეხი 35-40 გრადუსიანი წყლით. ორ კვირაში სუნი გაქრება.

ჰაიმორიტის მკურნალობა. აკაციის გამხმარი პარკები დავფქვათ და ვიხმაროთ როგორც ბურნუთი ან გავხსნათ პენიცილინის ხსნარში და ჩავიწვეთოთ მხოლოდ ერთი წვეთი, ვინაიდან ძალიან მტკივნეულია. დაიწყება ცხვირის ცემინება, რომელიც ჩირქსაც გამოიტანს. პენიცილინში ფხვნილი უნდა გავხსნათ ძალიან ცოტა, რასაც წვრილი დანის წვერით ავიღებთ.

თითებს შორის კანის დამსკდრობა. თითებს შორის დამსკდარი კანის სამკურნალოდ კარგია ქერიფქლას ყვავილის ფხვნილი. იგი, ასევე, კურნავს ძუძუმწოვარა ბავშვიანი ქალების დამსკდარ ძუძუს თავებს.

თვალიდან ცრემლდენა. შინდის ფოთლის წვენში დასველებული ბამბა თვალებზე მოისვით, თვალიდან ცრემლის დენას უშველის.

გულის აჩქარებისათვის. მოხარშული კამის თბილ-თბილი წვენის სმა შველის გულის ტკივილს და აჩქარებას.

თუ შარდშეკავება გაქვთ. 200 გრამი ნიახური მოხარშეთ 2 ლ წყალში და მიიღეთ როგორც სითხე.

შარდის შეუკავებლობა. იღებენ ქათმის 20 ცალი კვერცხის ნაჭუჭს, საიდანაც წიწილაა გამოჩეკილი და ფქვავენ. მიიღება დღეში სამჯერ ჩაის კოვზით.

თუ მწერმა გიკბინათ წაისვით დიდგულას ფოთლები.

განგრენა. ჭვავის შავი პურის გული შევზილოთ მარილში და დავღეჭოთ კარგად. გავაბრტყელოთ დაღეჭილი ცომი და დავიდოთ მტკივნეულ ადგილზე, არ შევიხსნათ ორი-სამი დღე, მტკივნეული გაშავებული ადგილი გათეთრდება და მორჩება.

მენინგიტი. წითელი თიხა გავცრათ, მოვზილოთ თხლად, გავახვიოთ თხელ ტილოში და ავადმყოფს დავადოთ უკან კეფისა და კისრის მალებს შორის, გავიმეოროთ ორჯერ საფენის გაშრობისთანავე, მდგომარეობა გაუმჯობესდება.

მოტეხილობა. თელის ფესვი დავაქუცმაცოთ, დავასხათ წყალი და ვადუღოთ სანამ წებოვანი არ გახდება. მიღებული მასა წავისვათ მოტეხილზე, გავიმეოროთ სამჯერ.

მაზოლი. დანაყეთ კლდის დუმის ფოთოლი და რამდენიმეჯერ ხანგრძლივად დაიდეთ მაზოლზე, მაზოლი ამოვარდება.

ფეხები დავიბანოთ ცხელ წყალში, გავიმშრალოთ და დავიდოთ მაზოლზე ლიმონის რბილი მასა, მაღლიდან კი ლიმონის ქერქი და შევიხვიოთ, 4-5 დღე არ შევიხსნათ. რომ შევიხსნით, ფეხები ისევ დავიბანოთ ცხელ წყალში. კოჟრი მთლიანად ამოვარდება. თუ საჭიროა გავიმეოროთ.

დაავადებული ფრჩხილის მოშორება. ფიჭვის ფისს არბილებენ და იდებენ დაავადებულ ფრჩხილზე, იხვევენ ერთ-ორ დღეს, იმეორებენ სამჯერ, ფრჩხილი მოშორდება კანს.

თეთრი ლაქები ორგანიზმზე. ვსვათ მუხის ქერქის სუსტი ნაყენი როგორც ჩაი ორჯერ დღეში, ხოლო მუქი მუხის ნაყენი გადაივლეთ იმ ადგილზე, სადაც სითეთრეა და არ შეიმშრალოთ.

ან 2 კოვზი თეთრი შაბი გახსენით 1ლ წყალში და გადაივლეთ იმ ადგილზე, სადაც სითეთრეა.

მკურნალობის დროს სქესობრივი კავშირი არ შეიძლება.

სახსრების ტკივილი. ფარსმანდუკის ნახარშის თბილი საფენები შველის სახსრების ტკივილს.

შემსივნება. ძაღლყურძენას ფოთლების წვენის საფენები დავიდოთ გასიებულ ადგილას, ტკივილი შეწყდება. გასიებული ადგილი დაცხრება.

პროსტატიტი. დამწვარი ცაცხვის ხის ნახარშს ფქვავენ, ადუღებენ როგორც ყავას და სვამენ 7 დღის განმავლობაში.

ყურის ტკივილი. დიდგულას და გვირილას ყვავილები ჩაყარეთ ტომსიკაში და დაასველეთ მდუღარე წყლით, თბილ-თბილი დაიდეთ მტკივნეულ ყურზე.

შეძენილი სიყრუე. ძაღლყურძენას ფესვები მოხარშეთ 3 ლ წყალში და მის ორთქლზე გააჩერეთ ჯერ ერთი, მერე მეორე ყური, თბილად შეიხვიეთ. გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ.

სოკოვანი დაავადება. დაჩეჩქვილი ანწლის ძირებიდან გამოვწუროთ წვენი და ვიხმაროთ კომპრესების სახით ან დაჩეჩქვილი ძირები დავიდოთ სოკოთი დაავადებულ ადგილას. გავიმეოროთ რამდენიმეჯერ.

სისხლიანი შარდვა.

1. 4 სუფრის კოვზ გარეცხილ დაქუცმაცებულ მატიტელას ფესვებს ხარშავენ 1,5 ჩაის ჭიქა წყალში. წურავენ სამფენა მარლაში და დილით უზმოზე ავადმყოფს ჯერ აჭმევენ ღორის მოხარშულ ტვინს და მერე ასმევენ მთლიანად მატიტელას წვენს. უკუჩვენება: ორსულობა.

2. დანის წვერით იღებენ ძალიან ცოტა ოქროწკეპლას მშრალ დაქუცმაცებულ ბალახს, ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, აჩერებენ გაციებამდე, წურავენ 3 ფენა მარლაში.

მიიღება: 1 სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ.

3. 40 გ დაქუცმაცებულ მუხის ქერქს ასხამენ 1 ლ წყალს, ამზადებენ ნახარშს (მომზადების წესი იხილეთ გვ. 7).

მიღება: 2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამის შემდეგ. ამ ნახარშს იყენებენ უხვსისხლიანი მენსტრუაციის, კუჭიდან სისხლდენის და სისხლიანი შარდვის დროს.

რამდენიმე რჩევა ჯანმრთელობისათვის

წყენას არ აჰყვე, არ გაბრაზდე;

ჭამე და სვი ზომიერად, განსაკუთრებით როცა ცხელა;

არ იძინო შუადღისას;

ნუ ეცდები კუჭის ძალად დაცლას და თუ ეს საჭიროა, ნუ მოითმენ;

ადექი ადრე და ცივი წყლით დაიბანე პირი;

ხშირად იბანე სახე და ხელი დღის განმავლობაში;

გამოირეცხე კბილები ყოველი ჭამის შემდეგ;

ერიდე გაციებას;

იარე ბუნებაში, ეცადე შეიგრძნოთ ბუნების სილამაზე;

გიყვარდეს მდინარის პირას დასვენება, მისი ხმის მოსმენა;

უსმინე ხშირად იმ მუსიკას, რომელიც სმენას ატკბობს;

ვახშამი არ ჭამო მაძღრისად;

საჭმელი ჭამეთ მხოლოდ მაშინ, როცა შიმშილის გრძნობა დაგეუფლება და აუცილებლად თბილი;

ღვინო დალიე ცოტა, თეთრი და ისიც დაღვინებული და წყალნარევი;

ღვინოს ნუ დალევ იმდენს, რომ სიმთვრალე იგრძნო;

ჰაერი, სადაც გძინავს და იმყოფები, ყოველთვის იყოს სუფთა;

მაჭარი ატკიებს კუჭს და აკავებს შარდს, აჩენს ქვებს, არ უხდება ღვიძლს და ელენთას;

საკვების მიღების შემდეგ წყლის დალევა აფერხებს საჭმლის მონელებას;

ჭამე მხოლოდ ახალი კვერცხი, ისიც თოხლო და დააყოლე ცოტა წყალი;

თუ გაქვს თავის ტკივილები, არ დალიო რძე;

ხორცს დააყოლე მცირე წყალი;

თევზს დააყოლე ცოტა ნიორი;

ცოტა ნიგოზი სასარგებლოა, მომეტებული შხამად იქცევა;

კუჭის მოქმედებისთვის მიიღე ვაშლი და შავი ქლიავის ჩირი;

კენკრა სისხლს წმენდს;

შინდი შარდმედენია და ამაგრებს კუჭს;

ზედმეტი მარილი თესლს ვნებს, ასუსტებს მზერას, კანს აქავებს და კაცს აკანკალებს;

ჭამე მხოლოდ იმიტომ, რომ იცოცხლო და ნუ იცოცხლებთ იმიტომ, რომ ჭამო.

ზოგიერთი გამოცდილი პრაქტიკოსი გირჩევთ:

იმ სამკურნალო მცენარეების ნახარში, რომელიც კონკრეტული დაავადების განსაკურნად არის მომზადებული, კარგია ტანზე გადაივლოთ და ზედ შეიშროთ. ზოგს შეიძლება მართლაც მოუხდეს.

ქალებისათვის

1. კლდის დუმის ნაყენის სმა კარგია უნაყოფო ქალებისათვის;
2. კანზე თუ ფერისმჭამელები გაქვთ, დაიბანეთ სახე ფარსმანდუკის ნახარშით, ფერისმჭამელები გაქრება და სახე მიიღებს ღრუბლისებრ სტრუქტურას;
3. მენსტრუაციის შეწყვეტის დროს, ხშირად ქალებს ემართებათ სისხლის თავში ავარდნა, ტანის ქავილი, უმადობა, ყველა ამას 10 დღეში ხსნის შემდეგი სამკურნალო მცენარეების ნახარში:
   სურნელოვანი ჩიტისთვალა 20 გ, მაყვლის ფოთოლი 25 გ, შავბალახა 20 გ, ბერულა 15 გ, კუნელის ყვავილი 10 გ. თუ ამ ნაკრებს კუნელის ყვავილს გამოვაკლებთ და დავუმატებთ 10 გ ურცს, მისი სმა ამშვიდებს ძლიერ ნერვებაშლილ ადამიანს;
4. თმა თუ გაგითეთრდეთ, თმის ძირები დაიზილეთ მჟავე გახეხილი ვაშლის წვენით, თმა იზრდება და ფერსაც იცვლის;
5. თუ თმა გცვივათ, დაიბანეთ თავი სვიის ნახარშით;
6. თმის ცვენის შესაჩერებლად კარგია დაბანა თეთრი თიხის წყლით (დაბანამდე თეთრი თიხა გახსენით წყალში და დააყოვნეთ 1-2 სთ), შემდეგ ერთი თვის განმავლობაში თმის ძირებში წაისვით წინასწარ ცხელ წყალში მოთავსებული ლიმონის წვენი;
7. თუ ამენორეა გაქვთ (მენსტრუაციის ციკლის დარღვევა), ხახვის კანი ადუღეთ 3 ლ წყალში, მუქი წითელი ფერის მიღებამდე, მიღებული სითხე დალიეთ 1 ჭიქა უზმოზე;
8. თუ თმიანობა გაწუხებთ, აიღეთ დამწვარი ხის ფერფლი და სველი ხელებით შეიზილეთ თმიანი ადგილი. პროცედურა გაიმეორეთ მანამდე, სანამ ყველა თმა არ გაგცვივათ;
9. თუ სახეზე ნაოჭები გაგიჩნდათ: საჭიროა 1 კგ ახალი კიტრი, 400 გ უმარილო ღორის ქონი, 200 გ ხბოს ქონი, 1 სუფრის კოვზი ბრინჯის ან კარტოფილის ფქვილი.

მომზადების წესი: ხბოს და ღორის ქონს გავადნობთ ფაიფურის ქოთანში ცალ-ცალკე, გავაცივებთ, შემდეგ შევაერთებთ.

1 კგ გახეხილი კიტრიდან გამოვწურავთ წვენს და ჩავასხამთ ხბოს და ღორის გამდნარ ქონში და ვზილავთ ფაიფურის ან რქის კოვზით დახლოებით 25 წუთის განმავლობაში. ვტოვებთ მეორე დღემდე. მეორე დღეს გადმოვასხამთ ქონიდან გამოყოფილ კიტრის წვენს და ვასხამთ ახლად მიღებულ კიტრის წვენს, ვურევთ და ისევ ვტოვებთ მეორე დღემდე და ასე გავიმეორებთ მანამ, სანამ ქონი არ გაიჟღინთება კიტრის სუნით, ამის შემდეგ ვაყრით ბრინჯს ან კარტოფილის ფქვილს და კარგად მოვზელთ.

კრემი მზადაა და შეიძლება წაისვათ სახეზე. კარგად ხსნის ნაოჭებს.

ორსულმა ქალებმა უნდა იცოდნენ, რომ ჩანასახის განვითარების პირველი 3 თვის განმავლობაში ნაყოფი განსაკუთრებით მგრძნობიარეა როგორც ქიმიური, ასევე მცენარეული წამლების მიმართ. ზოგი წამალი ამ დროს საშიშროებას უქმნის ჩანასახს, იწვევს მის სიკვდილს ან თანდაყოლილ სიმახინჯეს. ამიტომ ორსულობის პერიოდში დაუშვებელია ქიმიური და მცენარეული წამლების მიღება ექიმის ნებართვის გარეშე.

გაითვალისწინეთ: წამლის (ქიმიური თუ მცენარეული) მიღების პერიოდში დაუშვებელია ალკოჰოლის მიღება, ვინაიდან მან შეიძლება შეცვალოს წამლის მოქმედება. ზოგჯერ ალკოჰოლი აძლიერებს საძილე, დამაწყნარებელი და სხვა მრავალი საშუალებების მოქმედებას, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს წნევის მკვეთრი დაცემა ფეხზე წამოდგომისას.

თუ ბალიშში გამშრალ სვიას ჩაყრით და მას იხმართ სასთუმლად, უძილობა აღარ შეგაწუხებთ.

რჩევები მოხუცებისათვის

ცუდ გუნებაზე ყოფნის დროს და თავბრუსხვევისათვის კარგია ფითრის ჩაი.

დაავადებები და სამკურნალო მცენარეები

მითითებული მცენარე შეგიძლიათ ნახოთ წინამდებარე წიგნში

აგზნებადობა — კატაბალახა;

გაციება — კამა, ტირიფი, ფურისულა, თუთა;

გულის მანკი — შავბალახა;

გულის რიტმის დარღვევა — კუნელი;

გულძმარვა – ოფი;

დაქექილობა — ფითრი;

დამწვრობა — დიდგულა, ვერხვი, თრიმლი, ცაცხვი, კრაზანა;

ელენთის ტკივილი — კოწახური, ქერიფქლა, ჭინჭრის დედა, ტირიფი;

ვენების გაგანიერება — ცხენისწაბლა, თხილი;

ზემო სასუნთქი გზების კატარი – ანწლი, ვირისტერფა, დიდგულა, კამა, კოწახური, კულმუხო, მაყვალი, პიტნა, სალბი, ტუხტი;

თავის ტკივილი — ტირიფი, ქერიფქლა;

თვალის ანთება – სფერული ევკალიპტი;

თავის თმის მიკოზები – სურო;

თირკმლის ანთებითი დაავადება – იფანი, ოროვანდი;

თმის ცვენა — სვია, ჭინჭარი;

თირკმლის კენჭოვანი დაავადება – მარწყვი;

კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული — აკაცია, თელა, თუთა, კოწახური, მატიტელა, სალათა, სვია, ტუხტი, ფარსმანდუკი, შავბალახა, ძახველი, ძირტკბილა;

კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა – ვაზი, ძირტკბილა, ასფურცელა;

კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობა – ფარსმანდუკი, ბაბუაწვერა;

კანის დაავადებები – მარწყვი;
კანზე გამონაყარები — თელა;
კანის დაზიანება – კრაზანა;
კრუნჩხვები – ძახველა;
კანის სოკოვანი დაავადება – აკაცია;
კანის ტუბერკულოზი – სვია;
კუჭიდან და ნაწლავებიდან სისხლდენა – მაყვალი;
კუჭის ეროზია — ოროვანდი;
მეჭეჭები – ქრისტესისხლა;
მაღალი სიცხე – აკაცია, თუთა, კვრინჩხი, ქერიფქლა, ოფი, ძაღლყურძენა;
მსხვილი ნაწლავის ანთება – ანწლი;
მრგვალი და თასმა ჭიები – მარწყვი;
მოსალოდნელი აბორტი — ძახველა;
მხედველობის ორგანოების ანთება – ბროწეული;
მუცლის ტიფი — გვირილა;
მუცლის შებერილობა – კამა;
მწერებისა და გველის ნაკბენი – დანდური;
მადის დაკარგვა – ვერხვი;
მოწამვლა — კომში, ტირიფი, მაყვალი;
მენსტრუაციის დარღვევა – ფარსმანდუკი, შავბალახა, ძახველა;
მენსტრუაცია ჭარბად — მაყვალი, მატიტელა, წითელი სამყურა, ჭინჭარი;
მინერალური ცვლის მოშლა – მატიტელა, ვარდკაჭაჭა;
მოტეხილობა – ოშოშა, ფითრი, ბროწეული;
სარძევე ჯირკვლის კერტებისა და ტუჩის ნახეთქები – აკაცია;
ნერვული ტკივილები — არყის ხე;
ნაწოლები – არყის ხე, თრიმლი;

ნაღველ-კენჭოვანი დაავადება – მარწყვი, ნეგო;

ნაღრძობი — ოშოშა, სვინტრი;

ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა – ბაბუაწვერა, ვაზი;

ოფლმდენი — კვრინჩხის ფესვები და ქერქი;

ორგანიზმის მომაგრება – მაჟალო, მაჯაღვერი;

პოდაგრა — ანწლი, იფანი;

პირის ღრუს ანთებითი დაავადება – ბარამბო, ბირკავა, ბროწეული, ცაცხვი;

პირში ცუდი სუნი — პიტნა;

პირღებინება – ჟოლო;

პირის ღრუში წყლულები — ტირიფი;

სახსრები ტკივილი – ბროწეული, დიდგულა, ვარდკაჭაჭა, ონტკოფა, ჭინჭარი;

სამწვერა ნერვის ანთება — გვირილა;

სისხლში ქოლესტერინის მომატება — დანდური;

სტრეპტოკოკებით გამოწვეული კანის დაავადება – სურო;

სიყვითლე — ტირიფი;

სურდო — ფურისულა;

სულის ხუთვა — ქერიფქლა;

ტკივილგამაყუჩებელი – აკაცია;

უნებლიე შარდვა ტკივილით — ოფი;

ფაღარათი — ბირკავა, ბროწეული, კვრინჩხის ნაყოფი, კომში, კრაზანა, მაყვალი, მოცვი, მურყანი, ჟოლო, შინდი, ძახველი;

ფილტვების ანთება – ვირისტერფა, სურო;

ფილტვებიდან სისხლდენა — კაკალი, ფითრი;

ფსორიაზი – ქრისტესისხლა;

ქავილი — აკაცია, ორკბილა;

ქათმის სიბრმავე – მოცვი;

ქალის სასქესო ორგანოების ანთება – ცაცხვი;

ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადება – არყის ხე, ასისთავა, კულმუხო;

ღრძილებიდან სისხლდენა — მუხა;

შარდვის გაძნელება – ანწლი;

შარდის ბუშტის ანთება – ასკილი, ვერხვი, ვირისტერფა, კრაზანა, ოფი, წითელი სამყურა;

შარდის ბუშტის ამგზნები – კვრინჩხის ყვავილი;

შარდ-კენჭოვანი დაავადება – თხილი, იფანი, კამა, მარწყვი, ასკილი, მატიტელა, მოცვი, ოროვანდი;

კუჭის შეკრულობა — კაკალი, კვრინჩხის ყვავილი, კილამური, მაჟალო, სელიჭა, ძირტკბილა, ხეშავი;

შარდგამტარი გზების ანთება — მუხა, შვიტა;

შესიება — ოშოშა;

შარდმდენი — სელიჭა, ძაღლყურძენა;

ჩირქოვანი გამონაყარი — კაკალი;

ცხვირ-ხახის ანთება — სალბი, სფერული ევკალიპტი;

ჭრილობების შეხორცება — აკაცია;

ხველა — დიდგულა, სურო ცაცხვი, კომში კულმუხო, მრავალძარღვა, ფურისულა, ძახველი, ძეძვი.

ვიტამინების როლი ადამიანის ჯანმრთელობისათვის

ვიტამინები წარმართავს ნივთიერებათა ცვლას და ორგანიზმის ცხოველმყოფელობის პროცესს.

ვიტამინებს ლათინური ასოებით აღნიშნავენ: A, B, C, D და ასე შემდეგ.

ვიტამინები იყოფა 2 ჯგუფად: 1) წყალში ხსნადი და 2) ცხიმში ხსნადი ვიტამინები.

პირველში შედის C, P, B, მეორეში — A, D, E, K ჯგუფის ვიტამინები. ცნობილია დაახლოებით 30-მდე ბუნებრივი ვიტამინი.

A ვიტამინი ზრდის პროცესებში მონაწილეობს. მისი ნაკლებობა იწვევს მხედველობის დაქვეითებას, ღვიძლისა და თირკმელის დაავადებას.

D ვიტამინი ანტირაქიტულია, ამ ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს ძვლის სირბილეს. ეს ვიტამინი ადამიანს ყველა ასაკში ესაჭიროება და სადღეღამისო დოზა 0.02 მგ-ია.

K ვიტამინი ხელს უწყობს სისხლის შედედებას, მისი სადღეღამისო ნორმა 1-2 მგ-ია

E ვიტამინის ნაკლებობა ადამიანის უნაყოფობას იწვევს, მისი სადღეღამისო ნორმა 1-2 მგ-ია.

B ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს ნერვული სისტემის, ნერვკუნთოვანი აპარატის და საჭმლის მომნელებელი ორგანოების ფუნქციის მოშლას. მისი სადღეღამისო ნორმა 2-3 მგ-ია.

B_2 ვიტამინი ხელს უწყობს ზრდას. მისი ნაკლებობა იწვევს ნახშირწყლების ცვლის მოშლას და სხვა. მისი სადღეღამისო ნორმა 2-3 მგ-ია.

B_4 ვიტამინი არეგულირებს ცხიმოვან ცვლას, ორგანოებს იცავს სიმსუქნისაგან. სადღეღამისო ნორმაა 1.5-3 გრამი.

B_6 ვიტამინი არეგულირებს ნერვულ სისტემას, სადღეღამისო ნორმა 2 გრამია.

B_8 ვიტამინი სკლეროზის საწინააღმდეგო საშუალებაა, დღეღამის ნორმა 1 გრამია.

B_9 ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს ანემიას — სისხლნაკლებობას. ეს ვიტამინი არამდგრადია და თბური დამუშავებისას იკარგება.

P ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს სისხლძარღვების მილების კედლების გამტარებლობის უნარის გაძლიერებას.

C ვიტამინი მონაწილეობს ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლაში, ორგანიზმის გამძლეობას სხვადასხვა ინფექციის მიმართ. C ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს სურავანდს (цинга). მისი სადღეღამისო ნორმა 50 მილიგრამია. მძიმე ფიზიკური შრომის დროს კი 80-100 მილიგრამამდე იზრდება.

აღნიშნულ ვიტამინებს შეიცავს ბოსტნეული კულტურები, საკვები პროდუქტები და სამკურნალო მცენარეები.

გთავაზობთ იმ სამკურნალო მცენარეების ჩამონათვალს, რომელნიც 2-ზე მეტ ვიტამინს შეიცავენ:

ასკილი — A, B_2, K;
ბაბუაწვერა — C, A, B;
დანდური — C, E, PP, K;
ყურძენი — B, B_2, B_6, B_{12}, C, P, PP, A;
ვარდკაჭაჭა — C, B, E;
თხილი (ნაყოფი) — B, B_2, C, E;
იონჯა — C, B, E, B_1, B_2, A, P, D, D_3, K;
კაკალი (ნაყოფი) — C, B_1, B_2, PP;
კამა — C, B, B_2;
მაჟალო — C, B, D, A;
მარწყვი — B_1, B_2, B_6;
ჟოლო — C, B_2, B_6;
სალათა — B_1, B_2, E, PP, K, C, P, E, A;
სვია — B_1, B_2, C;
სტაფილო — C, K, PP, A, B_1, B_2, B_6;

ფურისულა შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს (700 მგ), მაშინ, როცა სხვა მცენარეებში 300 მგ-ს არ აღემატება.

ქაცვი — B_1, B_2, B_6, E, C, P;
წითელი სამყურა — C, B, K, E;
ჭინჭარი — K, B, C.

რეცეპტები ყოველდღიურ ცხოვრებაში

- ბაბუაწვერას წვენი, როგორც დასაზელი საშუალება, კარგია ხერხემლის დაავადებისათვის, რადიკულიტისა და სხვადასხვა ართრიტებისათვის;
- არ არის რეკომენდებული მცენარეული ნაყენის ან ნახარშის თერმოსში მომზადება. ამ დროს მიიღება ე.წ. „მკვდარი წყალი", რომელსაც მკვეთრი ნეგატიური ენერგია გააჩნია;
- თუ გაზაფხულზე, ორი კვირის განმავლობაში მიიღებთ ვირისტერფას ნაყენს, მოგეხსენებათ ზამთარში წარმოქმნილი ანთებითი პროცესები, ორგანიზმი გათავისუფლდება რადიაციისაგან;
- სკლეროზის დროს კარგია ყოველდღე 300 გ ვაშლის ჭამა. ამ დროს ქოლესტერინის დონე საგრძნობლად მცირდება, სკლეროზული მოვლენები თითქმის წყდება;
- წნევის დასაწევად ნედლი კარტოფილი უნდა გატარდეს ხორცის საკეპ მანქანაში და დილით და საღამოს მიიღოთ 50-50 გრამის ოდენობით. გატარებული მასა ინახება გრილ ადგილას;
- ნედლი ნიორი დაიდეთ მაზოლზე და შეიხვიეთ. რამოდენიმე დღე ნახვევი არ მოიხსნათ. 1 კვირის შემდეგ, მიუხედავად ტკივილისა, მაზოლი მოგცილდებათ;

  კბილის ტკივილის დროს მოადუღეთ სალბი და თბილი ნაყენი გაიჩერეთ პირში (განსაკუთრებით მტკივნეული კბილი მხარეს). პროცედურა გაიმეორეთ 3-4-ჯერ ნახევარი საათის განმავლობაში;
- შაქრიანი დიაბეტის ფონზე ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს, ძირმაგარების გაჩენისას ოროვანდის ფესვებს ასხამენ 1 ჭიქა წყალს, ადუღებენ 5 წუთს. იღებენ 3-ჯერ დღეში 1 სუფრის კოვზს;

- ცაცხვის ნაყენს (1 სუფრის კოვზი ყვავილი დუღდება 1 ჭიქა წყალთან) სვამენ 50 გრამს დღეში 3-ჯერ, ფსიქიკური დაავადებისას;

  კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის შემთხვევაში ცაცხვის ყვავილის, გვირილის, დიდი კამის თანაბარ რაოდენობას. აურევენ, აიღებენ 1 უფრის კოვზ ნარევს და მოადუღებენ 1 ჭიქა წყალთან. სვამენ უზმოზე 1/3 ჭიქას 3-ჯერ დღეში. განკურნება შესაძლებელია დიეტის დაცვისას;

- მომატებული მჟავიანობის განსაკურნებლად თანაბარი რაოდენობით იღებენ ცაცხვის ყვავილს, სელის თესლს, პიტნის ფოთლებს, კოთხოჯის ფესვებს, დიდ კამას. აურევენ, აიღებენ 1 სუფრის კოვზ ნარევს, მოადუღებენ 1 ჭიქა წყალში. სვამენ 50-50 გ დღეში 2-ჯერ (პირველი 50 გ უზმოზე) ერთი თვის განმავლობაში. თუ ძმარვა კვლავ გამოვლინდა, მკურნალობის კურსი გამეორდეს;

- ხალხური მედიცინა გვირჩევს ასისთავას საშუალებით ალკოჰოლიზმისაგან თავის დაღწევას. 2 სუფრის კოვზ მცენარეს ასხამენ 0,5 ლ მდუღარეს. დგამენ 6 საათის განმავლობაში. მიიღება 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ;

- სარძევე ჯირკვლების გამაგრებისას საჭიროა ცაცხვის ყვავილების ნაყენის სველი საფენების გამოყენება 3-4-ჯერ დღეში;

- ყურის ტკივილისას კეთდება ღვიის ფოთლების ნახარშის კომპრესი, ხოლო ყურის ანთების ან ჩირქოვანი გამონადენისას აწვეთებენ 3-4 წვეთ პირშუშხას წვენს 3-ჯერ დღეში.

როგორ ავიცილოთ თავიდან ნიტრატების ზემოქმედება

ექიმი ანატოლი მედვეცკი თავის წიგნში, „დოქტორ მედვეცკის რჩევები“, წერს: — თუ თქვენ ეჭვი გაქვთ ან იცით, რომ ბოსტნეულში ნიტრატების შემცველობა ნორმაზე მაღალია, დააკონსერვეთ ისინი. ერთი დღე-ღამის შემდეგ ნიტრატების რაოდენობა შემცირდება 80%-ით. კარტოფილი, კომბოსტო, სტაფილო, ჭარხალი წამოადუღეთ. მწვანე სალათა, მწვანე ხახვი, ბოლოკი 1-2 საათი დაალბეთ წყალში, რომელსაც 3-ჯერ გამოუცვლით. ამის გარდა, უნდა იცოდეთ, რომ ნიტრატების შემცველობა მკვეთრად მცირდება დამწნილების და ბოსტნეულის დიდი ხნით შენახვის შემდეგ.

ყურადღება: კომბოსტოს მწნილად ჩადებიდან პირველ 3-4 დღეს მასში არსებული ნიტრატებიდან წარმოიქმნება კიდევ უფრო მავნე ნიტრატები, ამიტომ 1 კვირაზე ადრე ამ კომბოსტოს საკვებად გამოყენება არ შეიძლება. ნიტრატები სხვადასხვა ბოსტნეულში სხვადასხვანაირად კონცენტრირდება. კარტოფილში და კიტრში ისინი გროვდება კანის ქვეშ, კომბოსტოში და სტაფილოში — უფრო ღრმად, გულში. კარტოფილში ნიტრატების შესამცირებლად საჭიროა, გათლილი მთელი ღამის განმავლობაში დავტოვოთ წყალში, დილით ახალ წყალში 5 წუთით წამოვადუღოთ. გადაიღვაროს ეს წყალიც და შემდეგ მოიხარშოს სრულ მზადყოფნამდე. გამოყენებული წყლის ხმარება არ შეიძლება.

სამკურნალო აბაზანები

შვიტას აბაზანა: მცენარეს ასხამენ ცივ წყალს, ადუღებენ 30 წუთი და ჩაუმატებენ აბაზანისთვის გამზადებულ წყალში. აბაზანა განიხილება როგორც კაჟმიწის შემცვლელი და იხმარება თირკმელების და შარდის ბუშტის დაავადებისას. შვიტას ნაყენი შესანიშნავად მოქმედებს ცუდად განკურნებად

ჭრილობებზე, ასეთ შემთხვევაში ჭრილობას ახვევენ შვიტას ნაყენში დასველებული სახვევით.

სავსე აბაზანისთვის 750 გ შვიტა, ნახევარზე — 500 გ, მჯდომარე და ფეხის აბაზანისათვის — 250 გ.

მუხის ქერქის აბაზანა: გამშრალ, დაქუცმაცებულ ქერქს ჯერ 30 წუთი აჩერებენ ცივ წყალში, შემდეგ 30 წუთი ადუღებენს. ნაყენს წურავენ და უმატებენ აბაზანის წყალს. სავსე აბაზანისთვის იღებენ 1 კგ ნედლეულს, ნახევრისთვის — 0,5 კგ-ს, მჯდომარე ან ფეხის აბაზანისთვის — 250 გ-ს. მუხის ქერქის აბაზანა, მთრიმლავი ნივთიერებების წყალობით, ფლობს სიცხის დამწევ ეფექტს, ხელს უწყობს ჭრილობების შეხორცებას. მას იყენებენ სურავანდის, ვენების ვარიკოზული გაგანიერების, თრომბოფლებიტების დროს.

კოთხუჯის ფესვის აბაზანა: მცენარის ფესვებს და მწვანე ნაწილს ასხამენ ცივ წყალს, ადუღებენ 30 წუთი. შემდეგ ჩაასხამენ აბაზანაში. სავსე აბაზანისთვის იღებენ 250 გ კოთხუჯს, ნახევარისთვის — 125 გ-ს. კოთხუჯის აბაზანა ემსახურება სურავანდის და ბავშვებში რაქიტის მკურნალობას, უფროსებში შველის ნევროზს.

გვირილის აბაზანა: გვირილის ყვავილებს ათავსებენ ცივ წყალში 2 საათით, შემდეგ ადუღებენ 30 წუთი მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. სავსე აბაზანისთვის იღებენ 500გ ყვავილს, ნახევრისთვის — 250 გ-ს, მჯდომარე და ფეხის აბაზანისთვის — 100 გ-ს.

გვირილის ყვავილები შეიცავს ეთერზეთებს, ამიტომ მისი აბაზანა დადებითად მოქმედებს შინაგანი ორგანოების ანთებით პროცესებზე, კატარულ პროცესებზე, ჭრილობებზე და ჩირქგროვებზე. გვირილის აბაზანა ამშვიდებს კრუნჩხვით შეტევებს, იყენებენ ნევროზული რეაქციებისას.

1 სუფრის კოვზი მშრალი, დაქუცმაცებული სამკურნალო მცენარის წონა გრამებში

მუხის ქერქი	10
ძახველის ქერქი	10
ხეჭრელის ქერქი	10
ტუხტის ფესვები	3
ბაბუაწვერას ფესვები	10
ძირტკბილას ფესვები	10
ღოლოს ფესვები	10
კულმუხოს ფესვები	16
თავსისხლას ფესვები	3
კატაბალახას ფესვები	8
სიმინდის თმა	3.3
ჭინჭრის ფოთოლი	5
ვირისტერფას ფოთოლი	5
პიტნის ფოთოლი	5
მრავალძარღვას ფოთოლი	5
კამის ნაყოფი	5
დიდი კამის ნაყოფი	5
ასკილის ნაყოფი	10
კუნელის ყვავილი	5
დიდგულას ყვავილი	5
ცაცხვის ყვავილი	3
გულყვითელას ყვავილი	10
გვირილის ყვავილი	2.5
ფარსმანდუკის ყვავილი	7.5
მატიტელას ბალახი	5
თავშავას ბალახი	5
კრაზანას ბალახი	6.6
კუნელის ნაყოფი	15
ძახველის ნაყოფი	5
წიწმატურას ბალახი	5
ფარსმანდუკის ბალახი	7.5
შვიტას ბალახი	5
ორკბილას ბალახი	3.3

სამკურნალო მცენარეების შენახვის ვადები

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი	შენახვის ვადა (წელი)	ოჯახური პირობებში ინახება
აბზინდა	მიწისზედა ნაწილი	2	პარკებით
ასისთავა	მიწისზედა ნაწილი	5	პარკებით
ასფურცელა	ყვავილი	3	მშრალ, ადვილად გასანიავებელ ოთახში
ასკილი	ნაყოფი	2	პარკებში, მშრალ ადგილას
ანისული	ნაყოფი	3	პარკებში
არყი	კვირტები	2	პარკებში
გვირილა	ყვავილი	1	მშრალ ადგილას, ფანერის ყუთებში
ვირისტერფა	ფოთოლი, ყვავილი	3	პარკებით, მშრალ ადგილას
თავშავა	მიწისზედა ნაწილი	3	მშრალ ადგილას, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
კამა დიდი	მიწისზედა ნაწილი	3	პარკებში, ყუთებში
კუნელი	ფოთოლი, ყვავილი, ნაყოფი	2 (ნაყოფი)	ყვავილი ყუთებში, ნაყოფი პარკებით
კულმუხო	ფესვი	2	პარკებით, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
კრაზანა	ყვავილოვანი ნაწილი	3	მშრალ ადგილას პარკებით, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
კოწახური	ფოთოლი, ფესვი, ნაყოფი	3	მშრალ დგილას პარკებით, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
მატიტელა	მიწისზედა ნაწილი	2	დაწნეხილი; მშრალ, გასანიავებელ ადგილას
მრავალძარღვა	ფოთოლი	3	პარკებით და ყუთებით, მშრალ ადგილას
მოცვი	ნაყოფი, ფოთოლი	2	პარკებით ორპირ ნიავში

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი	შენახვის ვადა (წელი)	ოჯახური პირობებში ინახება
მუხა	ქერქი	5	მშრალ, ადვილად გასანიავებელ ოთახში, დაწნეხილ მდგომარეობაში
მურყანი	გირჩა	3	მშრალ, ადვილად გასანიავებელ ოთახში
ორკბილა	მიწისზედა ნაწილი	2	პარკებში, მშრალ ადგილას
ქოლო	ნაყოფი, ფოთოლი	2	მშრალ ადგილას, პარკებით
ტუხტი	ფესვი	3	მშრალ ადგილას პარკებით
ნეგო (უკვდავა)	ყვავილი	3	პარკებით, ბნელ ადგილას. ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
ფარსმანდუკი	ყვავილი	5	შეფუთული, დაპრესილ მდგომარეობაში
ფურისულა	მთლიანი მცენარე	2	პარკებში, მშრალ ადგილას
ქაცვი	გაყინული ნაყოფი	6 თვე	კასრებში, გაყინულ მდგომარეობაში
ქრისტესისხლა	მიწისზედა ნაწილი	3	მშრალ, ადვილად გასანიავებლ ოთახში
ღოლო	ფესვი, ნაყოფი	3	პარკებით, მშრალ ადგილას
შავბალახა	მიწისზედა ნაწილი	3	მშრალ, ჩანბნელებულ ადგილას, ხის ყუთებში
შეიტა	მწვანე მიწისზედა ნაწილი	4	დაპრესილ მდგომარეობაში, მშრალ ადგილას
ცაცხვი	ყვავილი	2	ყუთებით, მშრალ და ბნელ ოთახში
ძახველი	ფოთოლი, ყვავილი, ქერქი, ნაყოფი	4	მშრალ ადგილას
ძირტკბილა	ფესვი, ფესურა	10	მშრალ ადგილას: დაჭრილი ფესვი ფანერის ყუთებში
ჭინჭრის დედა	ფოთოლი	2	მშრალ, ბნელ ადგილას, პარკებით
ხეშავი	ნაყოფი	4	პარკებში; მშრალ ადგილას, ადვილად გასანიავებელ ოთახში

შენახვის ვადები იმ სამკურნალო მცენარეებისა, რომლებიც წინამდებარე წიგნში შეტანილი არ არის

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი	შენახვის ვადა (წელი)	ოჯახური პირობებში ინახება
ადონისი	მიწისზედა ნაწილი	1	მშრალ, სინათლისგან დაცულ ადგილას
ბეგ ქონდარა	მიწისზედა ნაწილი	2	კარგად დახურული ჭურჭლით
ბელადონა(შმაგა)	ფოთოლი, ფესვი	2	მშრალ ადგილას, სხვა მცენარეებისაგან განცალკევებით
ბერულა	მიწისზედა ნაწილი	3	პარკებში, მშრალ ადგილას
გულყვითელა	ყვავილედი	1	ფანერის ყთებში, მშრალ და ბნელ ადგილას
დათვის კენკრა	ფოთოლი, კენწეროები	5	პარკებში, მშრალ ადგილას
შავსისხლა	ფესვი, ფესურა	5	მშრალ, სინათლისაგან დაცულ ადგილას
თირკმლის ჩაი	ფოთოლი, ყლორტის წვერი	5	ფანერის ყუთებში ან ორმაგ პარკებში
კოთხოჯი	ფესვი	2	პარკებით
კვლიავი	ნაყოფი	3	ქილებში
ლენცოფა	ფოთოლი	2	პარკებში, მშრალ ადგილას, სხვა მცენარეებისაგან განცალკევებით
ლემა	ფოთოლი, თესლი	2	მშრალ ადგილას, შეფუთული
მარწყვბალახა	ფესურა	3	ხის ყუთებში, ბნელ ადგილას
ნუში	ფოთოლი, ნაყოფი	4	ქილებში, ტომრებით, მღრღნელებისაგან
რევანდი	ფესვი, ფესურა	5	დაცულ ადგილას
სამფერა ია	მიწისზედა ნაწილი	1,5	შეფუთული, ბნელ ადგილას

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი	შენახვის ვადა (წელი)	ოჯახური პირობებში ინახება
სიმინდი	ულვაში	3	მშრალ ადგილას, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
სელი	თესლი	3	ტომრებით მშრალ ადგილას; ოთახი კარგად უნდა ნიავდებოდეს
ღეია	ნაყოფი	3	პარკებში, მშრალ ადგილას
ყვანჩალა	ფესვი	6	პარკებით, შენახვის ადგილი უნდა ნიავდებოდეს
შოთხეი	ფოთოლი, ნაოფი, ყვავილი, ქერქი	5	ხის ყუთებში, მშრალ ადგილას ტომრებში, ყუთებში; ორპირ ნიავში
შროშანა	მიწისზედა ნაწილი	2	ბალახი — პარკებში, ყვავილი — ყუთებში
ჩაგა (სოკო)	ვითარდება არყის ხეზე	2	პარკებში, ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
ჩადუნა	ფესვი	1	მშრალ, სინათლისაგან დაცულ ადგილას
წიწმატურა	მიწისზედა ნაწილი	3	პარკებში, მშრალ ადგილას
წითელი მოცვი	ფოთოლი, ნაყოფი	3	მშრალ ადგილას, პარკებში
წყლის იელი	ფოთოლი, ტოტები	2	მშრალ ადგილას
წყლის სამყურა	ფოთოლი	2	მშრალ ადგილას
ხარის შუბლა	ბალახი	2	მშრალ ადგილას
ხაშხაში	თესლი	3	პარკებში, მშრალ ადგილას, ოთახი კლიტით უნდა იკეტებოდეს
ხეჭრელი	ახალგაზრდა ხის ქერქი	5	ყუთებით კარგად შეფუთული; ოთახი უნდა ნიავდებოდეს
ხოროსანი	ყვავილოვანი ნაწილი	3	ორპირი პარკებით, ბნელ ადგილას
ჯორის ძუა	მწვანე ყლორტები	1	მშრალ, სინათლისაგან დაცულ ადგილას

მცენარეები, რომლებიც უნდა ინახებოდეს სინათლისაგან დაცულ (ბნელ) ადგილას და კარგი ვენტილაციის პირობებში

მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი
ადონისი	მიწისზედა ნაწილი
გულყვითელა	ყვავილი
თავსისხლა	ფესვი, ფესურა
კატაბალახა	ფესვი
კრაზანა	ყვავილოვანი ნაწილი
მარწყვბალახა	ფესურა
რევანდი	ფესვი, ფესურა
ჩადუნა	ფესვი
ცაცხვი	ყვავილი
ჭინჭრის დედა	ფოთოლი
ხარის შუბლა	ბალახი
ხოროსანი	ყვავილოვანი ნაწილი
შავბალახა	მიწისზედა ნაწილი

მცენარეები, რომლებიც ჰიგროსკოპულია და მოითხოვს განსაკუთრებულ სიმშრალეს და კარგ ვენტილაციას

მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი
ბელადონა (შმაგა)	ფოთოლი, ფესვი
ლემა	ფოთოლი, თესლი
მრავალძარღვა	ფოთოლი
სიმინდი	ულვაში
ტუხტი	ფესვი

მცენარეები, რომლებიც დაცული უნდა იყოს მავნებლებისა და მღრღნელებისაგან

მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი
კატაბალახა	ფესვი
ნუში	ნაყოფი, თესლი
ქოლო	ნაყოფი, ფოთოლი
სელი	თესლი
ღვია	ნაყოფი

მცენარეები, რომლებიც უნდა ინახებოდეს სხვა მცენარეებისაგან განცალკევებით

მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ნაწილი
ბელადონა (შმაგი)	ფოთოლი, ფესვი
ლენცოფა	ფოთოლი

მცენარის რომელი ორგანო უნდა შევაგროვოთ და რომელ ფაზაში

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	გამოსაყენებელი ორგანო	შეგროვების ფაზა
1	2	3
ასისთავა	ბალახი	ყვავილობა
არყი	კვირტები	კვირტების გაშლამდე
ბუერა	ფოთოლი	ყვავილობის შემდეგ
გლერძა	ბალახი	ყვავილობა
დიდგულა	ყვავილი	ყვავილობა
დეზურა	ბალახი	ყვავილობა
კატაბალახა	ფესვი	სექტემბერი
კრაზანა	ბალახი	ყვავილობა
კოწახური	ნაყოფი	სიმწიფის პერიოდი
კოწახური	ფოთოლი	ყვავილობა
კუნელი	ყვავილი	ყვავილობა
კუნელი	ნაყოფი	სიმწიფის პერიოდი
კოთხოჯი	ფესვი	შემოდგომა
კულმუხო	ფესვი	შემოდგომა
ლენცოფა	ბალახი	ყვავილობის პერიოდი
ლურჯი ღიღილო	ყვავილები	ყვავილობა
მარიამსაკმეველა	ახალგაზრდა ყლორტი	ყვავილობა
მატიტელა გართხმული	ბალახი	ყვავილობა
მუხა	ქერქი	აპრილი, მაისი
ნაძვი	გირჩები	მომწიფების პერიოდი
ოქროწკეპლა	ბალახი	ყვავილობა
პირწმინდა	ბალახი	ყვავილობა
ჟენშენი	ფესვი	შემოდგომა
ტუხტი	ფესვი	შემოდგომა
ტუხტი	ბალახი	ყვავილობა
ტყის მარწყვი	ფოთოლი	ნაყოფმსხმოიარობა
ტყის მარწყვი	ნაყოფი	სიმწიფის პერიოდი
უკვდავა	ყვავილები	ყვავილობა
უცუნა	ბოლქვი	ყვავილობა
შავთავა	ბალახი	ყვავილობა

ცხვირის სატეხელა	ბალახი	ყვავილობა
ცხენის წაბლი	ნაყოფი	მომწიფების პერიოდი
ძახველი	ნაყოფი	მომწიფების პერიოდი
წალიკა	ბალახი	ყვავილობა
წითელი მოცვი	ნაყოფი	მომწიფების პერიოდი
წითელი მოცვი	ფოთოლი	ზრდასრული ფოთოლი
ჭინჭარი	ფოთოლი	ყვავილობის პერიოდი
ხეშავი	ნაყოფი	სიმწიფის პერიოდი

ჰაერმშრალ მდგომარეობაში მცენარეთა ორგანოების გამოსავლიანობა პროცენტებში

სამკურნალო მცენარეების დასახელება	სამკურნალო მცენარის ორგანოს დასახელება	ჰაერმშრალი მცენარეების გამოსავლიანობა %
1	2	3
აბზინდა	ფოთოლი	25
აბზინდა	ბალახი	22
არყი	კვირტები	40
ასისთავა	ყვავილები	25
ასკილი	ნაყოფი	32
ასფურცელა	ყვავილები	25
ბეგქონდარა	ბალახი	25
ბერულა	ბალახი	23
ბურბუშელა	ფესვი	35
გვირილა	ყვავილები	20
დათვის კენკრა	ფოთოლი	50
დიდგულა	ყვავილები	20
ვირისტერფა	ფოთოლი	15
თავყვითელა	ფესვები	30
თავსისხლა	ფესვი	25
თავშავა	ბალახი	25
იაჟუჟუნა	ბალახი	20
კატაბალახა	ფესვები	25
კოთხოჯი	ფესვი	25
კრაზანა	ბალახი	30

კუნელი	ყვავილი	18
კუნელი	ნაყოფი	25
კულმუხო	ფესვი	30
მატიტელა	ბალახი	25
ლენცოფა	ფოთოლი	16
ლემა	ფოთოლი	12
მარწყვბალახა	ფოთოლი	20
მრავალძარღვა	ფოთოლი	20
მოცვი	ნაყოფი	13
მუხა	ქერქი	40
მოცხარი	ნაყოფი	20
მურყანი	ნაყოფი	40
ორკბილა	ბალახი	15
ჟოლო	ნაყოფი	16
ტუხტი	ფესვი	22
ტყის მარწყვი	ფოთოლი	40
ტყის მარწყვი	ნაყოფი	14
უკვდავა	ყვავილი	25
ფარსმანდუკი	ბალახი	22
ქრისტესისხლა	ბალახი	23
ღვია	კენკრა	30
შავბალახა	ბალახი	25
შოთხვი	ნაყოფი	42
შვიტა	ბალახი	25
შროშანა	ყვავილები	14
შროშანა	ბალახი	20
შროშანა	ფოთოლი	20
შხამა	ფესვი	25
ჩადუნა	ფესვი	30
ცაცხვი	ყვავილი	25
წალიკა	ფესვი	25
წიწმატურა	ბალახი	26
წყლის სამყურა	ფოთოლი	40
წითელი მოცვი	ფოთოლი	45
ჭინჭარი	ფოთოლი	22
ხეჭრელი	ქერქი	40
ხეშავი	ნაყოფი	17

მალამოების მომზადება

ნაწოლების სამკურნალოდ:

მუხის ფესვები 2 წილი, ოფის (შავი ვერხვი) კვირტები 1 წილი, ძროხის ქონი 7 წილი.

ილებენ მასალას, კარგად აურევენ და ერთი ღამის განმავლობაში ინახავენ თბილ ადგილას. დილით ნელ ცეცხლზე ადუღებენ 30 წთ-ის განმავლობაში, წურავენ და ინახავენ მინის ქილაში.

მუხის ფესვები და კვირტები დაქუცმაცებული უნდა იყოს 0,5 მილიმეტრამდე.

მალამო აწყნარებს ტკივილს, აგრილებს ჭრილობას და სწრაფად ახორცებს.

რევმატიზმის, კანის ქავილის, დამწვრობის, წყლულების, ჭრილობებისა და ბუასილისათვის ამზადებენ მალამოს ოფის კვირტებისგან:

1 წილ ოფის კვირტებს ურევენ 8 წილ უმარილო ღორის ქონში. აჩერებენ ერთ ღამეს. მეორე დღეს ადუღებენ 20 წთ-ის განმავლობაში, წურავენ და ასხამენ მინის ქილაში. გამოიყენება გარეგანად, საჭიროების შემთხვევაში.

მალამო ეგზემისათვის:

1 ს/კოვზ კულმუხოს და ამდენივე ღოლოს დაქუცმაცებულ ფესვებს ადუღებენ 1 ჭიქა კარაქში, წურავენ და იყენებენ გარეგანად აღნიშნული დაავადებისათვის.

ბუასილისთვის:

1 წილ სელიჭის ყვავილებს, 1 წილ მუხის ქერქს, 1 წილ წყლის წიწაკას (წალიკა) კარგად აქუცმაცებენ, ერთმანეთში ურევენ და ასხამენ გამდნარ უმარილო ღორის ქონს ნარევის დაფარვამდე, აჩერებენ (მინის ჭურჭელში) 12 საათს და დრო-დადრო ურევენ, შემდეგ აცხელებენ ადუღებამდე და წურავენ. მალამოთი გაჟღენთილი დოლბანდის ნაჭერი შეჰყავთ სწორ ნაწლავში 4-5 საათით.

ზეთების მომზადება

დაფნის ზეთი

20 გრამ დაქუცმაცებულ მშრალ დაფნის ფოთოლს ყრიან ჭურჭელში და ასხამენ 30 გრამ ზეითუნის ზეთს. აჩერებენ 7-10 დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას. შემდეგ წურავენ (ეს უკვე დაფნის ზეთია). გამოიყენება გარეგანად რევმატიზმებისათვის.

ყვავილის ზეთი

ვარდის თესლს და ყვავილს, ჩეჩქვავენ, ყრიან მინის ჭურჭელში და ასხამენ ზეითუნის ზეთს, რომ დაიფაროს ნედლეული. საცობით 50 დღის განმავლობაში მზეზე დგამენ, შემდეგ შიგთავსს ისევ დაჭყლეტენ და გადაწურავენ.

გამოიყენება გარეგანად, საჭიროებისამებრ.

ქაცვის ზეთი

ხორცის საკეპ მანქანაში ქაცვის ნაყოფს ორჯერ გაატარებენ, ყრიან მინის ქილაში გავსებამდე და დგამენ მზეზე. მე-5 დღეს ქაცვი ზეთს მოიყენებს, რაც უფრო დიდხანს იქნება მზეზე, მით უფრო მეტს მოიყენებს. გადაწურავენ და ინახავენ ბოთლში. ბუნებრივი პოლივიტამინური კონცენტრაციაა. შეიცავს E, B_2 და P ვიტამინებს. გამოიყენება როგორც სამკურნალო საშუალება სხვადასხვა დაავადებებისათვის.

ᲥᲣᲠᲓᲔᲚᲐᲫᲔᲔᲑᲘᲡ ᲛᲘᲔᲠ XXI ᲡᲐᲣᲙᲣᲜᲔᲨᲘ ᲨᲔᲥᲛᲜᲘᲚᲘ ᲛᲪᲔᲜᲐᲠᲔᲣᲚᲘ ᲡᲐᲛᲙᲣᲠᲜᲐᲚᲝ ᲡᲐᲨᲣᲐᲚᲔᲑᲔᲑᲘᲡ ᲐᲠᲐᲡᲠᲣᲚᲘ ᲩᲐᲛᲝᲜᲐᲗᲕᲐᲚᲘ

№	მცენარეული სამკურნალო საშუალებები	დარეგისტრირებულია თუ არა	დაპატენტებულია თუ არა	წამლის ფორმა	პრეპარატის დანიშნაულება
1	ბარამბო (Barambo)	არის	არის	ხსნარი	იხ. ანოტაცია
2	სალბუნი „უებარი" (Uebari)	დარეგისტრირების პროცესშია	არის	მალამო	იხ. ანოტაცია
3	მეოხი (Meokhi)	დარეგისტრირების პროცესშია	არა	ხსნარი	იხ. ანოტაცია
4	ანსტოგენი (Anstrogeni)	არა	არა	ხსნარი	ანგინის, სტომატიტის, გინგივიტის დროს პირში გამოსავლებად
5	ქსირიანი (Ksiriani)	არა	არა	ხსნარი	იხ. ანოტაცია
6	ვარაზი (Varasi)	არა	არა	ხსნარი	გარეგანი ტკივილებისათვის
7	ცხოვნება (Ckhovneba)	არა	არა	ხსნარი	კბილში ტამპონის სახით ჩასადებად ან ღრძილზე წასასმელად
8	ვირაზინი (Virasini)	არა	არა	ხსნარი	იხ. ანოტაცია
9	გიზი (Gisi)	არა	არა	ხსნარი	იხ. ანოტაცია
10	ნაჟური (Narhuri)	არა	არა	ხსნარი	იხ. ანოტაცია

წიგნის ავტორების მიერ XXI საუკუნეში შექმნილი მცენარეული სამკურნალო საშუალებების ანოტაციები

ბარამბო

გამოყენების ინსტრუქცია
წვეთები შინაგანი მიღებისათვის

შედგენილია:

ეკოლოგიურად სუფთა სამკურნალო მცენარეების ნაკრებისაგან. კუნელი (Grataegi), ვარდკაჭაჭა /Cichorium Inthybus/, სვია /Humuli lupulus/, ვაზი /Vitis/, ბარამბო /Melissa oficianalis/, დამზადებულია სპირტზე [18%] და გამოხდილ წყალზე.

აღწერილობა:

პრეპარატი ბარამბო ოდნავ მოყავისფრო სასიამოვნო სუნისა და გემოს მქონე სითხეა.

ფარმაკოლოგიური მოქმედება:

ბარამბო მსუბუქი სედატიური საშუალებაა. მისი ძირითადი ფარმაკოლოგიური თვისებაა: დამამშვიდებელი ეფექტი და ფსიქო-მოტორული აღგზნებადობის შემცირება სპაზმოლიზური თვისებებით. აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას. არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას.

გამოიყენება:

- ნევროზი
- კლიმაქტერიული პერიოდი
- გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მოშლილობა
- სპაზმური კოლიტი
- კუჭნაწლავის სისტემის დისფუნქცია

ნეირო ფსიქიკური ცვლილებები:

- ადვილად აღგზნებადობა
- უძილობა
- შიში
- სტრესი
- დეპრესია

უკუჩვენება არ აღინიშნება. გვერდითი მოვლენები არ აღინიშნება.

არ იწვევს შეჩვევას და ყურადღების მოდუნებას.

მიღების წესი და დოზირება:

მოზრდილთათვის 10 წვეთი განზავებული ერთ სუფრის კოვზ წყალში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 3-ჯერ დღეში (ბავშვებისათვის 3-5 წლის 2-3 წვეთი, 5-10 წლის 3-5 წვეთი, 10-15 წლის 5-7 წვეთი).

მკურნალობის პერიოდში ალკოჰოლური და მასტიმულირებელი სასმელები არარეკომენდებულია.

მკურნალობის კურსი:

მოზრდილთათვის ბარამბოს ერთი ფლაკონი საკმარისია მკურნალობის ერთი კურსის ჩასატარებლად. კურსის განმეორება შეიძლება 1-2 კვირის შესვენების შემდეგ, საჭიროების მიხედვით.

გამოშვების ფორმა:

პრეპარატი ბარამბო გამოშვებულია 25 მლ ნარინჯისფერი შუშის ან პლასტმასის ფლაკონებით, რომელიც აღჭურვილია სპეციალური დამცავი თავსახურით (იხ. სქემა) და ანოტაციასთან ერთად მოთავსებულია მუყაოს კოლოფში.

შენახვის პირობები: გრილად, სინათლისგან მოფრთხილებით.

შენახვის ვადა: 2 წელი

აფთიაქიდან გაცემის პირობები:

პრეპარატი აფთიაქიდან გაიცემა ექიმის რეცეპტის გარეშე.

მწარმოებელი: საქართველო, თბილისი.
პატენტის მფლობელები: ავთანდილ კურდღელაძე,
ფერია კურდღელაძე

პატენტის ნომერი: Ge444UA61 K35/78387/02 98

სალბუნი „შებარი"

მცენარეული პრეპარატი გამოიყენება:

სხვადასხვა ხარისხის დამწვრობის, კანის სოკოვანი დაავადების, ართრიტების, ჩირქოვანი გამონაყარის, ფეხის ტერფის ნახეთქის, ნაწოლების, ბუასილის, დაჟეჟილობის, მოტეხილობის შემდგომი პერიოდის, ერიზიპელასის (წითელი ქარი), რინიტის (ცხვირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთება), ოტიტის (შუა ყურის ანთება), კუნთებში ინექციის შემდგომი გართულების (კვანძები, ანთებითი პროცესები, აბსცესები), ვენების ვარიკოზული გაგანიერების, ლიმფური ჯირკვლების, შმორინის თიაქარის სამკურნალოდ.

მამაკაცებში: მწვავე და ქრონიკული პროსტატიტის, პროსტატის ადენომის I და II სტადიის დროს და სქესობრივი უნარის (ლიბიდოს) გასაუმჯობესებლად. ქალებში: საშოს, საშვილოსნოს, საკვერცხეების ანთებითი და ეროზიული პროცესებისათვის.

ჩვენება — ტკივილგამაყუჩებელი.

ხმარების წესი:

პროსტატის ადენომის და პროსტატიტების მკურნალობა სასურველია ექიმ-უროლოგის მეთვალყურეობის ქვეშ.

თვითმკურნალობა ბუასილისა და პროსტატის დაავადების შემთხვევაში ტარდება დილა-საღამოს სწორი ნაწლავის წინასწარი მომზადების შემდეგ, რაც გულისხმობს წინასწარ გამწმენდი ოყნის გაკეთებას ბაცი კალიუმის პერმანგანატის წყალხსნარით.

ქალური დაავადებების მკურნალობა ხდება პრეპარატის შეტანით ტამპონების სახით დღეში 3-ჯერ წინასწარ დამუშავების შემდეგ. ბოლო პროცედურა სასურველია ჩატარდეს ღამით ძილის წინ.

I-II სტადიის დამწვრობა სალბუნით იფარება თხელ ფენად, III სტადიის მკურნალობა საჭიროებს ექიმის მეთვალყურეობას.

დაჟეჟილობის, ძვლებისა და სახსრების ტკივილის მძიმე მოტეხილობის შემდგომი პერიოდის დროს სალბუნი გამოიყენება მტკივნეული ადგილების შესაზელად დღეში 2-3-ჯერ (6-7 წუთი) 10-15 დღის განმავლობაში.

კანის სოკოვანი დაავადების, ჩირქოვანი გამონაყარის, ნაწოლების, ფეხის ტერფის ნახეთქის, რინიტის, ერიზიპელასის შემთხვევაში დაზიანებული ადგილები უნდა დამუშავდეს დღეში 2-3-ჯერ.

კანქვეშ განვითარებული პროცესების მკურნალობა მიმდინარეობს მტკივნეულ უბანზე სალბუნის თხელი ფენის შეზელვით.

შენახვის პირობები:

ინახება ოთახის ტემპერატურაზე, ვადა 3 წელი. სალბუნი უვნებელია, გვერდითი მოვლენები და უკუჩვენება არ გააჩნია.

პატენტი P 2944

მეოხი

მცენარეული პრეპარატი

ფარმაკოლოგიური მოქმედება:

პრეპარატი მაღალეფექტურია, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს, არეგულირებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედებას, იწვევს კუჭის წვენის სეკრეციისა და მჟავიანობის ნორმალიზებას, ნაწლავების პერისტალტიკის გაუმჯობესებას და ფიზიოლოგიურ წონასწორობას. აქვს ტკივილგამაყუჩებელი, ნაღველმდენი მოქმედება. აუმჯობესებს ღვიძლის ფუნქციას, ხსნის გულძმარვას, ბოყინს, დისპეპსიურ მოვლენებს, ამცირებს მეტეორიზმს (შებერილობას), ასუფთავებს საშარდე გზებს მარილოვანი ნალექისგან.

გამოიყენება შემდეგი დაავადებების დროს: კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მწვავე და ქრონიკული დაავადებები — კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, გასტრიტი, კოლიტის, ენტეროკოლიტი, დისბაქტერიოზი, ჰეპატოქოლეცისტიტი, საშარდე გზების მწვავე და ქრონიკული დაავადებები.

დოზირება და მიღების წესები:

10 წვეთი 1 სუფრის კოვზი წყლით, დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ან ჭამის შემდეგ.

მკურნალობის კურსი: ინდივიდუალურია, დამოკიდებულია დაავადების სირთულეზე.

წინააღმდეგჩვენება — გამოვლენილი არ არის.

გვერდითი მოვლენები — არ აღინიშნება.

გამოშვების ფორმა: წვეთები, 25 მლ — ერთი ფლაკონი.

შენახვის პირობები: ინახება მშრალ, გრილ ადგილას.

შენახვის ვადა — 2 წელი

ქსირიანი

მცენარეული პრეპარატი

გამოიყენება: ტონზილიტის (ნუშისებრი ანთება), ლარინგიტის (ხორხის ანთება), ტრაქეიტის (სასულის ლორწოვანი გარსის ანთება), გინგივიტის (ღრძილების ანთება), პიორის (კბილების მორყევა), სისხლდენა ღრძილებიდან.

თვისებები: აქრობს ჩირქოვან წარმონაქმს პირის ღრუში და ყელში. ხსნის ტკივილებს.

დოზირება: 30-40 წვეთი გავხსნათ 0,5 ჭიქა თბილ წყალში დღეში 4-5-ჯერ გამოვივლოთ პირის ღრუში.

ვირაზინი

გამოყენების ინსტრუქცია:

წვეთები შინაგანი გამოყენებისათვის ეკოლოგიურად სუფთა მცენარეული პრეპარატი.

ფარმაკოლოგიური მოქმედება:

შინაგანი ორგანოებისა და სისხლის გამწმენდი სამკურნალო საშუალება.

გამოიყენება: ზედა სასუნთქი გზების, ბრონქიალური ასთმის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ფილტვის ტუბერკულიოზის, წვრილი და მსხვილი ნაწლავის სპაზმის, მაღალი ჰიპოტენიური წნევის, მოხუცებში ძნელად შარდვის, ელენთის დაავადების და ჟანგბადით უკმარისობის შემთხვევებში.

წმენდს სისხლს, აახალგაზრდავებს ტვინის უჯრედებს,

აუმჯობესებს მახსოვრობას და ანელებს სიბერეს.

უკუჩვენება და გვერდითი მოვლენები არ აღინიშნება.

მიღების წესი: მოზრდილთათვის 15-20 წვეთი დღეში 3-ჯერ, 1 სუფრის კოვზი წყლით 20 წუთით ადრე წამამდე.

ერთი კურსი: 1 — 0,25 მლ ფლაკონი. საჭიროების შემთხვევაში გამეორება შეიძლება.

შენახვის პირობები: მშრალ, გრილ, ბავშვებისაგან დაცულ ადგილას.

შენახვის ვადა 2 წელი.

გიზი

ხველებისათვის

დამზადებულია: ეკოლოგიურად სუფთა სამკურნალო მცენარეებისაგან.

ფარმაკოლოგიური მოქმედება: სასუნთქ გზებში და ორგანოებში ლორწოს გამათხელებელი, გამომყოფი, ამოსახველებელი. ანთების საწინააღმდეგო, დამამშვიდებელი, სისხლის წნევის მცირედ დამაქვეითებელი.

გამოიყენება: ხველების, გაცივების გამო, თავის ტკივილის და უძილობის დროს.

წინააღმდეგ ჩვენება: დაბალი წნევა, ორსულობა.

მიღების წესი და დოზირება: 15 წვეთი დღეში სამჯერ 1 სუფრის კოვზი წყლით ჭამის შემდეგ.

მკურნალობის კურსი: 2-5 დღე.

ნაშური

გამოყენების ინსტრუქცია:

წვეთები შინაგანი მიღებისათვის

შემადგენლობა: ეკოლოგიურად სუფთა სამკურნალო მცენარეების ნაკრები. ნაყენი დამზადებულია 18^0-იანი სპირტისა და გამოხდილი წყლისაგან.

აღწერილობა: სასიამოვნო სუნის და გემოს სითხე.

ფარმაკოლოგიური მოქმედება: ნაჟური მაღალეფექტური მცენარეული პრეპარატია.

გამოიყენება:

- ადვილად აღგზნებადობა
- დეპრესია
- აკვიატებული შიში
- სტრესი
- უძილობა (ძილის დარღვევა)
- გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მოშლილობა
- შენელებული აზროვნება
- დაქვეითებული, ნაღვლიანი განწყობილება
- მუდმივად უსიამოვნოდ ყოფნა
- კუჭნაწლავის სისტემის დისფუნქცია
- უმადობა
- ყოველგვარი საქმისადმი გულგრილობა (გაუინტერესებლობა)
- საკუთარი თავის არასრულფასოვანი შეფასება
- განკურნებისადმი უიმედობა
- მეგობრებთან და ნათესავებთან შეხვედრის სურვილის არქონა
- მოდუნება
- კლიმაქტერიული პერიოდი

უკუჩვენება და გვერდითი მოვლენები: არ აღინიშნება. არ იწვევს შეჩვევას და ყურადღების მოდუნებას.

მიღების წესი და დოზირება:

მოზრდილთათვის 10 წვეთი განზავებული ერთ სუფრის კოვზ წყალში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 3-ჯერ დღეში (ბავშვებისათვის: 3-5 წლის 2-3 წვეთი, 5-10 წლის 3-5 წვეთი, 10-15 წლის 5-7 წვეთი).

მკურნალობის კურსი: ორი კვირის განმავლობაში (ყვე-

ლა ასაკისათვის). კურსის განმეორება შეიძლება 1-2 კვირის შესვენების შემდეგ, საჭიროების მიხედვით. მოზრდილთათვის ნაყურის ერთი ფლაკონი საკმარისია მკურნალობის ერთი სრული კურსის ჩასატარებლად.

გამოშვების ფორმა: პრეპარატი ნაყური მოთავსებულია 25 მლ ნარინჯისფერ შუშის ან პოლიეთილენის ფლაკონში, რომელიც აღჭურვილია სპეციალური დამცავი თავსახურით (იხ. სქემა); და ანოტაციასთან ერთად ჩადებულია მუყაოს კოლოფში.

შენახვის პირობები: გრილად, სინათლისაგან მოფრთხილებით.

შენახვის ვადა: 2 წელი

ანსტოგენი

ყელის ტკივილის დროს, ანგინის, სტომატიტის, გინგივიტის შემთხვევის დროს. 25-35 წვეთი იხსნება 0,5 ჭიქა თბილ წყალში, ყელში გამოვლება ხდება დღეში 4-5-ჯერ.

ცხოვნება

ცხოვნების ხსნარში დასველებული ბამბა იდება დაზიანებულ კბილში. თუ კბილი დაზიანებული არ არის, მაშინ გამოიყენება მტკივნეული კბილის გარშემო ღრძილზე წასასმელად.

ვარაზი

გარეგანი (ტკივილგამაყუჩებელი).

ვარაზის ხსნარში დასვენებული ბამბა ან რბილი მარტერიით იზელენ მტკივნეულ ადგილს დილა-საღამოს. ძლიერი ტკივილის შემთხვევაში შეიძლება მისი 3-ჯერ გამოყენება დღეში.

საკონტაქტო ტელეფონები: 23 07 33
მობ.: 893 33-80-01
858 77-44-09

საქართველო

ინტელექტუალური საკუთრების ეროვნული ცენტრი «საქპატენტი»

პატენტი

U 444

სასარგებლო მოდელი:

სამკურნალო საშუალება "ზარამბო"

პატენტმფლობელი:

ავთანდილ კურდღელაძე,
ფერია კურდღელაძე

ავტორი:

ავთანდილ კურდღელაძე,
ფერია კურდღელაძე

ძალაშია:

1998 05 29 – დან

საქპატენტი SAKPATENTI

დავით გაბუნია
გენერალური დირექტორი

თბილისი

საქართველოს ჯანმრთელობისა და
სოციალური დაცვის სამინისტრო
ტრადიციული სამედიცინო
საქმიანობის მართვის ცენტრი

MINISTRY OF HEALTH AND SOCIAL
AFFAIRS OF GEORGIA
TRADICIONAL MEDICAL ACTIVITY
MANAGMENT CENTRE

თბილისი, გამსახურდიას პროსპ. 30. ტელ: 38 75 61. 30, Gamsakhurdia Ave. Tbilisi. Georgia. Tel: (995 32) 38 75 61

N 632 „25" 10 2000

პრიორიტეტული
ც ნ ო ბ ა

მიეცა ფირმის „სანო" წარმომადგენელს ბ-ნ ავთანდილ კურდღელაძეს მასზედ, რომ პარასამკურნალო საშუალება „ნაყენი ბარამბო" პირველად კვლევებისათვის მისი ავტორობით იქნა წარმოდგენილი დანერგვისათვის ტრადიციული სამედიცინო საქმიანობის მართვის ცენტრში, სადაც წარმატებით გაიარა როგორც ლაბორატორიული, ისე კლინიკური ექსპერტიზა და რეგისტრირებულია ნომრით SMP 0002.

ტრადიციული სამედიცინო საქმიანობის
მართვის ცენტრის დირექტორი

გამოგონება

საქართველო

ინტელექტუალური საკუთრების ეროვნული ცენტრი «საქპატენტი»

პატენტი

P 2944

გამოგონება:

ავთანდილ კურდღელაძის სამკურნალო საშუალება "ქებარი"

პატენტმფლობელი:

ავთანდილ კურდღელაძე, ნიკოლოზ კურდღელაძე, ფერია კურდღელაძე, ხათუნა კურდღელაძე

ავტორი:

ავთანდილ კურდღელაძე, ნიკოლოზ კურდღელაძე, ფერია კურდღელაძე, ხათუნა კურდღელაძე

ძალაშია:

2002 04 01 - დან

დავით გაბუნია

გენერალური დირექტორი

თბილისი

Тбилисский государственный медицинский университет

Утверждаю:

Канцлер ТГМУ

Мераб Квтарадзе

____

________________2007г

ОТЧЕТ

Изучение общетоксического действия нового фармакологического средства – мазь "Uebari"

Директор научно-практического центра фармации и фармакологии ТГМУ, профессор Д.Путкарадзе

Руководитель группы по изучению Фармакологических средств, профессор Н. Джоглидзе

Научный руководитель темы
Доктор мед.наук, профессор Н.Антелава

Ответственный исполнитель темы
канд.мед.наук И.Ниорадзе

Тбилиси
2007

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

ვამტკიცებ
თსსუ კანცლერი
მერაბ კავთარაძე

ახალი ფარმაკოლოგიური საშუალების „მეოხი"-ს ზოგადტოქსიკური მოქმედების შესწავლა

თსსუ ფარმაციის სამეცნიერო-პრაქტიკული ცენტრის ხელმძღვანელი, პროფესორი — ჯ. ფუტკარაძე

ფარმაკოლოგიური და სამკურნალო საშუალებების კვლევის ჯგუფის ხელმძღვანელი, პროფესორი — ნ. ჯოგლიძე

თემის სამეცნიერო ხელმძღვანელი, მედიცინის მეცნ. დოქტორი პროფესორი — ბ. ცეცხლაძე

თემის პასუხისმგებელი შემსრულებელი, მედიცინის მეცნ. კანდიდატი — ი. ნიორაძე

თბილისი 2007 წ

გამოყენებული ლიტერატურა

1. რ. დგებუაძე, ა. აბესაძე. ქართულ-რუსულ-ლათინური მოკლე სამედიცინო განმარტებითი ლექსიკონი. 1988 წ.
2. შ. ხიდაშელი, ვ. პაპუნიძე. საქართველოს ტყის სამკურნალო მცენარეები. 1985 წ.
3. ა. მაყაშვილი. ბოტანკური ლექსიკონი. 1991 წ.
4. თ. ოდიშარია, შ. საბახტარიშვილი. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და ფიტოთერაპიული რეცეპტურა. 1993 წ.
5. ზ. შენგელია. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები. 1952 წ.
6. სოკრატ სალუქვაძე. წამალთმცოდნეობა ძველ საქართველოში და მისი შემდგომი განვითარების გზები უძველესი დროიდან XX საუკუნემდე. 1987 წ.
7. მ. ტუნი. თესვის კალენდარი. 1999 წ.
8. მ. ალადაშვილი. საოჯახო მედიცინა.
9. ა. ვილანოველი. სალერნოს ჯანმრთელობის კოდექსი.1989 წ.
10. Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. 1960 г.
11. А.Ф.Гаммерман, И.И. Гром. Дикорастущие лекарственные растения СССР. 1976 г.
12. Тайны знахаря. 1500 рецептов и советов народной медицины.
13. ჟურნალები და გაზეთები.
14. საოჯახო სამკურნალო წიგნი. გამომცემლობა „ქრონოგრაფი“. 1996 წ.
15. ნ. კეცხოველი. საქართველოს მცენარეული საფარი. 1959 წ.
16. М. А. Кузнецова, И. З. Рыбачук. Фармакогнозия. 1984 г.

სარჩევი

რედაქტორებისგან 3
ავტორისგან 4
მთვარის ოთხი ფაზა 6
წამლის მომზადების წესი 7
ყურადღება! 8
აუცილებლად უნდა იცოდეთ! 9

ნაწილი I
ავადმყოფობა 10-32

აბსცესი 10
აგიპნია 10
ავთვისებიანი სიმსივნე (სარკომა) 11
ასკარიდოზი 11
ავიტამინოზი 11
ათეროსკლეროზი 11
ანგინა 12
ანემია 12
ართრიტი 12
არითმია 13
ასთმა ბრონქული 13
აქილია 13
ბრონქიტი 13
ბრონქოექტაზია 14
ბუასილი 14
გასტრიტი 14
გინგივიტი 14
გრიპი 14
დამბლა (პარეზი) 15
დერმატიტი 15
დიათეზი 16
დიაბეტი (შაქრიანი) 16
დიზენტერია 17
დისპეფსია 18
დიფთერია (ხუნაგი) 18
ეგზემა (ქარეცხლა) 18
ენტერიტი 18
ენტეროკოლიტი 19
ეპილეფსია (ბნედა, ავიზნე) 19
ვენების დაავადება 19
ვენერიული დაავადებები 19
ისტერია 20
იშიასი 20
კატარი 20
კლიმაქტერიუმი (კლიმაქსი) 21
კოლიტი 21
კოლპიტი (ვაგინიტი) 22
კონიუქტივიტი 22
ლანრინგიტი 22
ლიმფადენიტი 22
მალარია (ჭაობის ციებ-ცხელება) 22
მეტეორიზმი 23
მასტიტი (საბეწური) 23
მიოზიტი 23
ნევრალგია 23
ნევრასთენია 23
ნევროზი 24
ნეფრიტი 24
ნიკრისის ქარი 24
პერიტონიტი 25
პროსტატიტი 25
პნევმონია 25
პლევრიტი 25
პოლინევრიტი 26
რადიკულიტი 26
რაქიტი 26
რევმატიზმი 26
რინიტი (სურდო) 27
სკლეროზი 27
სტენოკარდია 27

სტომატიტი 28
ტიფი 28
ტონზილიტი 28
ტრაქეიტი 28
ტუბერკულოზი 28
ფრონტიტი 29
ფსორიაზი 29
ფურუნკული (ძირმაგარა) 29
ქოლეცისტიტი 30
ყივანახველა 30
შიზოფრენია 30
ჩიყვი (სტრუმა) 30
ცისტიტი 31
წითელი ქარი (ერიზიპელასი) 31
ჰაიმორიტი 31
ჰემორაგია 31
ჰეპატიტი 31
ჰიპერტონიული დაავადება 32
ჰიპოტონია 32

ნაწილი II
სამკურნალო მცენარეები 33-113

აბზინდა 33
აკაცია, ეკლის ხე 34
ალვის ხე 35
ანწლი 35
არყის ხე 36
ასისთავა 38
ასკილი 39
ასფურცელა 39
ბაბუაწვერა 40
ბარამბო 41
ბირკავა 42
ბროწეული 43
გვირილა 43
დანდური 44
დაფნა 45
დიდგულა 46
ევკალიპტი 47
ვაზი 48
ვარდკაჭაჭა 49
ვერხვი 50
ვირისტერფა 51
ზღმარტლი 52
თავშავა 53
თელა 54
თრიმლი 54
თუთა 55
თხილი 56
იონჯა 57
იფანი 58
კავკასიური სურო 59
კავკასიური ცაცხვი 60
კაკალი 61
კამა 62
კატაბალახა 63
კატაბარდა 64
კვრინჩხი 64
კილამურა, კლდის ძირტკბილა 66
კოშში 67
კოწახური 68
კრაზანა 69
კულმუხო 69
კუნელი 70
მაჟალო 71
მარწყვი 72
მატიტელა 73
მაყვალი 74
მთის ღანძილი 75
მოცვი 76
მრავალძარღვა 77
მურყანი ჩვეულებრივი 78
მუხა 79
ნეგო (უკვდავა) 80
ომბალო 81
ონტკოფა 82

ორკბილა 82
ოროვანდი 83
ოფი 85
ოშოშა 86
პიტნა 86
ჟოლო 87
სალათა 88
სალბი 89
სელიჭა 89
სვია 90
სვინტრი 91
სტაფილო 91
ტირიფი 92
ტუხტი 93
ფარსმანდუკი 94
ფითრი 95
ფურისულა გაზაფხულის 96
ქაცვი 97
ქერიფქლა 98
ქრისტესისხლა 99
ღოლო 100
ყოჩივარდა ქართული 101
შავბალახა 101
შვიტა 102
შინდი 103
ცხენის წაბლი 104
ძაღლყურძენა 105
ძაღლის სატაცური 106
ძახველი 107
ძეძვი 108
ძირტკბილა 108
წითელი სამყურა 109
ჭინჭარი 110
ჭინჭრის დედა 111
ხეშავი 112
ხომეჭი 112

ნაწილი III

მკურნალობა თიხით 114-116
თიხის ხმარების წესი ჭრილობებისა და მუწუკებისათვის
აბაზანის მიღების წესი თიხით
სახის მოვლა თიხით
ვენების ვარიკოზული გაგანიერების მკურნალობა თიხით
თიხიანი წყალი
ხხვადასხვა 116-118
როგორ მოვიშოროთ ფეხიდან სუნი
პაიმორიტის მკურნალობა
თითებს შორის კანის დამსკდრობა
თვალიდან ცრემლის დენა
გულის აჩქარებისათვის
თუ შარდშეკავება გაქვთ
შარდის შეუკავებლობა
თუ მწერმა გიკბინათ
განგრენა
მინინგიტი
მოტეხილობა
მაზოლი

დაავადებული ფრჩხილის მოშორება
თეთრი ლაქები ორგანიზმზე
სახსრების ტკივილი
შემსივნება
პროსტატიტი
ყურის ტკივილი
შეძენილი სიყრუე
სოკოვანი დაავადება
სისხლიანი შარდვა

რამდენიმე რჩევა ჯანმრთელობისათვის 119
ქალებისათვის.. 121
დაავადებები და სამკურნალო მცენარეები 123
ვიტამინების როლი ადამიანის ჯანმრთელობისათვის......................... 127
რეცეპტები ყოველდღიურ ცხოვრებაში.. 129
როგორ ავიცილოთ თავიდან ნიტრატების ზემოქმედება 131
სამკურნალო აბაზანები 131
სამკურნალო მცენარის წონა გრამებში.. 133
1 სუფრის კოვზი მშრალი, დაქუცმაცებული
სამკურნალო მცენარეების შენახვის ვადები....................................... 134
შენახვის ვადები იმ სამკურნალო მცენარეებისა
რომლებიც წინამდებარე წიგნში არ არის შეტანილი 136
მცენარეები, რომლებიც უნდა ინახებოდეს სინათლისაგან
დაცულ (ბნელ) ადგილას და კარგი ვენტილაციის პირობებში 138
მცენარეები, რომლებიც ჰიგროსკოპულია და მოითხოვს
განსაკუთრებულ სიმშრალეს და კარგ ვენტილაციას.................... 138
მცენარეები, რომლებიც დაცული უნდა იყოს
მავნებლებისა და მღრღნელებისაგან 139
მცენარეები, რომლებიც უნდა ინახებოდეს
სხვა მცენარეებისაგან განცალკევებით 139
მცენარის რომელი ორგანო უნდა შევაგროვოთ და რომელ ფაზაში....... 140
ჰაერმშრალ მდგომარეობაში მცენარეთა ორგანოების
გამოსავლიანობა პროცენტებში... 141
მალამოების მომზადება 143
ზეთების მომზადება 144
კურდღელაძეების მიერ XXI საუკუნეში შექმნილი მცენარეული
სამკურნალო საშუალებების არასრული ჩამონათვალი 145
წიგნის ავტორების მიერ XXI საუკუნეში შექმნილი
მცენარეული სამკურნალო საშუალებების ანოტაციები.................... 146
გამოყენებული ლიტერატურა.. 159
ფერადი დანართი

ადამიანთა დაავადებები და მისი ფიტოთერაპია
თბილისი, 2009

რედაქტორები: დ. ორაგველიძე
მ. ყიფიანი
მ. ცაგარეიშვილი

კომპიუტერული უზრუნველყოფა: ლია სულაქველიძე, ნანა ესართია

ყდის დიზაიანი: ელენე ვარამაშვილი

დაიბეჭდა შ.პ.ს.
„გაზეთ „საქართველოს მაცნეს“ სტამბაში

ტელ.: 42-10-00