

ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՊԵՐ 6 ՊՐԵՍՏԱԿԱՆ ԳՐԱՆՈՒՅԵՐ



Եթե կանոնավոր կերպով (հիմնականում առավոտյան) տաք ջուր խմեք, ապա կարելի է խուսափել շատ հիվանդություններից եւ բարելավել նյութափոխանակությունը: Կլինիկական սննդաբան եւ սննդակարգի փորձագետ Ստելլա Մետսովասը խորհուրդ է տվել առավոտյան խմել տաք ջուր, սովորաբար՝ կիտրոնով (որը հարուստ է պոլիֆենոլով) կամ խմել տաք թեյ, որը նվազեցնում է ազատ ռադիկալների ակտիվությունն օրգանիզմում: Տաք ջրի օգտագործումը նաեւ բարելավում է աղիների վիճակը, ինչպես նաեւ.

1. ՊՐԵՍՏԱԿԱՆ ԳՐԱՆՈՒՅԵՐ

Առավոտյան մեկ բաժակ տաք ջուրը կարող է օգնել մաքրել օրգանիզմը տոքսիններից: Ջուրը եւ մյուս ըմպելիքները մանրացնում են սնունդը ստամոքսում եւ կարգավորում մարսողական համակարգը: Տաք ջուրն օգնում է մասնատել մթերքն ավելի արագ, ինչը հեշտացնում է նրանց մարսողությունը:

2. ՊՐԵՍՏԱԿԱՆ ԳՐԱՆՈՒՅԵՐ

Ժամանակ առ ժամանակ մեզանից շատերը տառապում են այս խնդրով: Եթե առավոտյան դատարկ ստամոքսին խմեք շատ տաք ջուր, կարող եք օգնել օրգանիզմի

մաքրման գործընթացին եւ մասնատված սնունդն ավելի հեշտությամբ կանցնի աղիների միջով:

3. 000000000000 0 0000

Տաք ջուրը համարվում է ամենահզոր տնական միջոցը: Այն օգնում է թուլացնել մենստրուալ ցավերը եւ գլխացավերը: Ինչպես հայտնի է, տաք ջուրն ունի հանգստացնող ազդեցություն որովայնի մկանների վրա եւ թեթևացնում է մկանային ցավերն ու նոպաները:

4. 0000000 0 00000000

Եթե Դուք դիտա եք պահում, ապա հավանաբար լսել եք, որ պետք է առավոտյան առաջին հերթին տաք ջուր խմել՝ նիհարելու համար: Տաք ջուրը բարձրացնում է մարմնի ջերմաստիճանը, ինչն իր հերթին արագացնում է նյութափոխանակության տեմպերը: Նյութափոխանակության տեմպերի արագացումը թույլ է տալիս օրգանիզմին այրել կալորիաները:

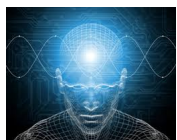
5. 000000000000 0 000000 000000000000000000

Օրգանիզմում ճարպային կուտակումները՝ նյարդային համակարգում առաջացած կուտակումների հետ միասին, վերանում են, երբ խմում եք մեկ բաժակ ջուր: Այն մաքրում է օրգանիզմը տոքսիններից, որոնք շրջանառվում են ամբողջ օրգանիզմով մեկ, ինչպես նաեւ բարելավում է արյան շրջանառությունը:

6. 00000000 0 00000000 0000000000

Վաղաժամ ծերացումը մղձավանջ է կանանց համար, բայց, բարեբախտաբար, այն կարելի է կանխել՝ տաք ջուր խմելով: Օրգանիզմում տոքսինների առկայությունը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի ծերացմանը, բայց տաք ջուրը նպաստում է տոքսինների մաքրման, մաշկի էլաստիկությունը բարձրացնող բջիջների վերականգման գործընթացներին: Մետսովասը խորհուրդ է տվել ամեն առավոտ խմել տաք ջուր՝ կիտրոնով կամ առանց դրա: Եռալուց հետո թողեք այն մի քանի րոպե եւ հետո խմեք այն:

□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



Մասաչուսեթյան տեխնոլոգիական համալսարանի գիտնականները ռետրոգրադ ամնեզիայ	
ի	արդյուն
քում	կոր
ած	

հիշողությունները
վերականգնելու
մեթոդ
են
գտել
:
Նրանք
առաջարկում
են
օգտագործել
օպտոգենետիկայի
մեթոդները
`

լույսի
ազդեցությանն
արձագանքող
ուղիների
ներդրման
տեխնոլոգիաները
նեյրոններում
:
Ավելի
վաղ

գիտնականները
ենթադրել
էին

,
որ
գլխուղեղում
գոյություն
ունի
նեյրոնների
հատուկ
խումբ

,
որը
փոփոխվում
է
հիշողությունների
ձևավորման
պահին
: 2012
թ

.
Նոբելյան
մրցանակակիր
Սուձունու
Տոնեգավայի
(Susumu Tonegawa)
ա)
ղեկավարությամբ
ապացուցվեց
այդ
նեյրոնների
առկայությունը
հիպոկամպում

:
Նյարդային
բջջերի
փոփոխություններից
մեկը
հանդիսանում
է
այսպես
կոչված
երկարաժամկետ
պոտենցումը

նեյրոնների

միջև
սինապսային
հաղորդման
ուժեղացումը
,
որը
կատարվում
է
սովորելու
ընթացքում
:
Հետազոտության
հեղինակները
որոշեցին
փորձարկել
թե
ինչ
կլինի
հիշողության
հետ
,
եթե
նեյրոնների
միջև
սինապսների
ամրապնդումը
տեղի
չունենա
:
Գիտնականները
հայտնաբերեցին
,
որ
հիշողությունների
ձևավորման
գործընթացը
կարելի
է
կանխել
անիզոմիցինի
ներմուծման
ճանապարհով
:
Նրանք
հետազոտել
էին

դա
մկների
մոտ
:
Պարզվեց
,
որ
նեյրոնների
միջև
սինապսների
ամրապնդման
և
յուրահատուկ
սպիտակուցների
սինթեզի
բացակայության
դեպքում
կրծողները
մոռանում
էին
ծնավորված
հիշողությունները
: “
Չնայած
այն
փաստին
,
որ
նեյրոնները
վնասված
չէին
,
առանց
սպիտակուցի
սինթեզի
և
սինապսային
կապերի
հիշողությունները
պարզապես
կորում
էին
”-
պարզաբանում
է
Տոնեգավան

:
Գիտնականներին
հաջողվեց
վերականգնել
մկների
հիշողությունները
օպտոգենետիկայի
մեթոդներով

:
Դրա
համար
հետազոտողները
ներմուծեցին
նեյրոնների
մեջ
յուրահատուկ
ուղիներ

,
որոնք
արձագանքում
էին
լույսի
ազդեցությանը

:
Պարզվեց
,
որ
լույսի
ազդեցությունը
նպաստում
է
հիշողության
վերականգնմանը

: “
Մենք
առաջարկում
ենք
հիշողության
վերականգնման
և
պահպանման
նոր
մեթոդ

:
Մեր
տվյալների

համաձայն
սինապսների
ամրապնդումը
պատասխանատու
է
որոշակի
հիշողությունների
համար
,
իսկ
նեյրոնների
խմբերի
միջև
փոխազդեցության
ուղիները
թույլ
են
տալիս
կողավորել
և
պահպանել
բուն
տեղեկատվությունը
”-
ասում
է
Տոնեգավան
:

Շոկուադի ֆլավանոլը՝ հիշողության տարիքային կորստի վերականգնման միջոց



Եթե շոկոլադ ուտելու պատճառների թվում եւս մեկի կարիքն ունեք, ապա խնդրեմ՝ ինչպես վերջերս իրականացված հետազոտության արդյունքում է պարզվել , կակաոյի գլխավոր բաղադրիչը համարվող ֆլավանոլը տարեց մարդկանց պարագայում կարող է նաեւ հիշողության տարիքային կորստի վերականգնման միջոց ծառայել :

Կոլումբիայի
համալսարանին
կից
գործող
բժշկական
կենտրոնը
ներկայացնող
փորձագետների
նախաձեռնությամբ
իրականացված
հետազոտության
արդյունքները
, Medical Daily-
ի
հաղորդմամբ
, Nature Neuroscience
ամսագրում
են
նկարագրություն
գտել
:

Որքան էլ որ մոռացկոտությունը տարիքի հետ կապված լինի, այն չպետք է ծերունական թուլամտության
ել
,
առավել
ելս
,
Ալցհեյմերի
հիվանդության
հետ
շփոթել
:
Հիշողության
տարիքային
կորուստը
65
տարեկանից
բարձր
մարդկանց
մոտ
ի
հայտ
գալու

40
տոկոսանոց
հավանականությամբ
է
զնահատվում
:
Եվ
որքան
բարձր
է
տարիքը
,
այնքան
խանգարումն
առավել
ակնհայտ
է
դառնում
:
Մարդը
սկսում
է
,
մասնավորապես
,
ոչ
շատ
վաղուց
տեղի
ունեցած
խոսակցության
մանրամասներ
ել
ծանոթների
անուններ
մոռանալ
:
Իսկ
ծերունական
թուլամտության
պարագայում
ուղեղի
այնպիսի
խանգարումներ
են
նկատվում

՝
որոնց
հրահրմամբ
շատ
ավելի
մոտ
ժամկետներին
վերագրվող
հիշողությունները

՝
մինչեւ
անգամ՝
ընտանիքի
անդամների
անունները
եւ
կարելու
իրադարձությունները
կարող
են
մոռացության
մատնվել
:

Հիշողության տարիքային կորուստը գլխուղեղի կոնկրետ հատվածի՝ հիպոկամպում տեղակայված՝
նոր
հիշողությունների
ծեւավորման
համար
պատասխանատու
ատամնավոր
զալարի
աշխատանքի
հետ
է
կապված
:
Գիտնականները
վկայություն
են
ծեռք
բերել
առ

այն
,
որ
Ֆլավանոլի
ազդեցությամբ
հիշյալ
օրգանի
աշխատանքի
բարելավման
կարելի
է
հասնել
:
Ֆլավանոլը
կարելի
է
,
բնական
տեսքով
,
մի
շարք
բանջարեղենների
եւ
մրգերի
բաղադրության
մեջ
գտնել
:
Բացի
այդ
,
խնդրո
առարկա
բիոակտիվ
միացությամբ
նաեւ
կանաչ
թեյն
է
հարուստ
:
Ու
թեւ
նախընթաց
հետազոտությունների

արդյունքում
բազմիցս
են
դրա
օգտակար
հատկությունների
ել

,
մասնավորապես

,
ուղեղի
գործառույթները
պահպանելու
կարողության
մասին
վկայություններ
ծեռք
բերվել

,
միայն
ընթացիկ
հետազոտության
շրջանակում
է
պարզվել

,
որ
ան
ատամնավոր
գալարի
մեջ
առկա
նեյրոնային
կապերը
վերականգնելու
հնարավորություն
է
ընձեռում

:
Այդուհանդերձ

,
ասվածը
դեռեւս
չի
նշանակում

,

թե
,
օրինակ
,
պարբերաբար
տաք
շոկոլադե
ընպելով
,
կարելի
է
հիշողության
հետ
կապված
խնդիրների
հաղթահարման
միջոց
գտնել
,
քանի
որ
կակայի
հատիկները
վերամշակման
փուլում
զրկվում
են
ֆլավանոլի
բաղադրության
մեծ
մասից
:
Հետազոտության
շրջանակում
շոկոլադեի
արտադրությամբ
զբաղվող
Mars
ընկերությունը
ֆլավանոլի
հարուստ
բաղադրությամբ՝
900
մգ
ել
10

նգ
չափաբաժիններով
փորձարկային
ընպելիք
է
տրամադրել
գիտնականներին
:
Խմիչքի
ազդեցությանը
ամեն
օր`
երեք
ամիս
շարունակ
թվով
երեսուն`
50-69
տարեկան
,
համապատասխանաբար
երկու
խմբերի
բաժանված
առողջ
կամավորներ
են
ենթարկվել
:
Նախքան
փորձարկման
մեկնարկը
եւ
դրա
ավարտից
հետո
իրականացած
հետազոտությունների
եւ
թեստերի
արդյունքների
վերլուծությունը
ապշեցնող
արդյունքներ
է
տվել

: «
Ատամնավոր
զալարի
գործառույթի
բարեկարգման
տեսանկյունից
առաջընթացն
անհամեմատելիորեն
ակնհայտ
է
այն
մասնակիցների
մոտ

,
որոնք
ֆլավանոլի
բարձր
բաղադրությամբ
ընպելիքն
են
ընդունել

», -
նշել
է
հետազոտության
ավագ
հեղինակ
դոկտոր
Ադամ
Բրիկմանը

:
Մասնավորապես
,
հիշողության
կորստի՝
60
տարեկան
մարդկանց
համար
տիպիկ
մակարդակով
գնահատվող
մասնակիցներից
մեկի
մոտ
փորձարկման

ավարտին
30-40
տարեկան
նարդուն
հատուկ
հիշողության
ծեռքբերում
է
արձանագրվել
:
Այդուհանդերձ
,
գիտնականները
մեկ
անգամ
եւս
զգուշացրել
են
,
որ
շոկոլադը
չի
կարող
վերը
նկարագարված
նպատակով
կիրառվել
,
քանի
որ
ֆլավանոլի
անհամեմատ
փոքր
ծավալներ
է
պարունակում
:
Փոխարենը
խորհուրդ
է
տրվում
ֆիզիկական
ակտիվությունը
պատշաճ
նակարդակի
վրա

պահել

:

Նախընթաց

հետազոտությունների

արդյունքում

ստացված

տվյալները

ֆիզիկական

ակտիվության

եւ

ատամնավոր

զալարի

զործառնականության

միջեւ

կորելյացիոն

կապի

առկայության

մասին

են

վկայում

:

□□□□□□



Բազմամյա խոտաբույս է, պատկանում է մատիտեղազգիների ընտանիքին: Ունի իլիկաձև, հզոր զարգացած առանցքային արմատներ: Ցողունը ուղղականգուն է, վերին մասում՝ ճյուղավորվող, հասնում է 1 մ և ավելի բարձրության, տերևները լայն են, նշտարաձև, ներքևինները կոթավոր են, վերևինները նստած են հանգույցների վրա:

Յուրաքանչյուր տերևածոցից դուրս է գալիս ծաղկափթթությունը՝ երկսերմ ծաղիկներով, որոնք փնջերով նստած են հուրանի կոթունի վրա: Սերմապտուղը կտրվածքում եռակող է, դարչնագույն և փայլուն: Ավելուկը ծաղկում է հաջորդաբար: Պտղաբերում է ամառվա կեսերին:

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

դաբաղանյութեր, կոֆեինաթթու և ֆլավոնոիդ: Տերևներում հայտնաբերված է ասկորբինաթթու, կարոտին և ֆլավոնոիդներ: Պտուղները պարունակում են դաբաղանյութեր, սապոֆիններ, ֆլավոնոիդներ, վիտամիններ:

□□□□□□□□□□ □□□□□□

- Բժշկության մեջ օգտագործել են արմատը, տերևներն ու սերմերը:
- Բուլղարական բժկության մեջ ավելուկն օգտագործել են լյարդի և լեղապարկի գործունեության խանգարման, մաշկային ցաների բուժման համար:
- Ռուսական բժշկության մեջ ավելուկն օգտագործել են հաստ և բարակ աղիքների լորձաթաղանթների բորբոքումների, առաջին և երկրորդ աստիճանի զարկերակային արյան ճնշման բարձրացման բուժման նպատակով:
- Հայկական բժշկության մեջ ավելուկն օգտագործել են մելամաղձության, սրտխփոցի, վարակիչ հիվանդությունների, ստամոքսաաղիքային ուղու խանգարումների, ստամոքսի գերթթվայնության, նյութափոխանակության խանգարման, մակերիկամների հիվանդությունների, պարանոցի ուռուցքների, ականջաբլթակի խոցի, արյունախիսման բուժման նպատակով:
- 1. 5 գ ավելուկի սերմը ծեծել, խառնել 100 մլ գինու հետ և խմել՝ ջերմությունից առաջացած սրտխփոցի, մելամաղձոտության

բուժման համար:

2. Ավելուկի սերմը տերևների հետ միասին ծամել և ուտել՝ լնդախտի, ատամների թուլացման, լյարդի վարակիչ հիվանդությունների բուժման համար:

3. Ավելուկի տերևը ծեծել և դնել ականջաբլթակի խոցի վրա:

4. 1 կգ ավելուկի արմատն աղալ, 1 լ գինու քացախով շաղախել և օրը երեք անգամ մեկական ճաշի գդալ ուտել՝ արյունախիտման, ստամոքսաաղիքային ուղու խանգարումների, գերթթվայնության, նքոցի, նյութափոխանակության խանգարման, սրտխառնոցի, մակերիկամների բորբոքային հիվանդությունների բուժման համար: Այդ նույն պատրաստուկը կարելի է օգտագործել քսելու ձևով՝ բորոտության, պարանոցային ուռուցքների բուժման համար:

ԴԴՈՒՄ



Սովորական դդումի գիտական անվանումն է՝ *Cucurbita pepo*: Հավանաբար բույսի «նախա»

»
է

դդում
հսկայականը
(*maxima*),
որի
հայրենիքն
է
Հյուսիսային

Ամերիկայի
մերձարեւադարձային
կլիմայական
գոտին:
Մեքսիկացիները
դեռեւս
5000
տարի
առաջ
այն
օգտագործել
են
սնունդի
մեջ
,
ինչպես
նաեւ
օգտագործել
են
իբրեւ
անասնակեր:
Միամյա
բույս
է
,
ունի
տարածվող
կոշտ
մազիկներով
պատված
ցողուն
,
բեղիկավոր
եռաբաժան
տերեւներ
,
որոնց
օգնութեամբ
բույսը
կարող
է
մազլցել
հենարանի
վրա:
Ծաղկում
է

ամռանը

,
ծաղիկները
միայնակ
են

,
դեղին

,
բույսը
միատուն
է
,

միասեռ
ծաղիկներով:
Պտղի
քաշը
տատանվում
է

300
գրամից
մինչեւ
300
կգ

. maxima
տեսակի
շրջագծի
երկարությունը
հասնում
է
2,5
մետրի
:

Մշակվում են դդումի դեկորատիվ եւ ուտելի տեսակներ, կուժանման հաստ պատերով դդու
մից
պատրաստում
են
հեղուկներ
պահպանելու
համար
նախատեսված
սպասք
:

Դրումի 100 գրամ պտղամիսը պարունակում է 1գ սպիտակուց, 4-6գ յուրացվող ածխաջրեր,
1,9
սննդաթել
, 1,5
մգ
կարոտին
, 8
մգ
ասկորբինաթթու
, 0,13
մգ
պիրիդոքսին
, (B6), 0,4
մգ
պանտոտենաթթու
(B5), 0,5
մգ
նիացին
(PP), 14
մկգ
ֆոլացին
(B9), 0,06
մգ
ռիբոֆլավին
(B2), 0,05
մգ
տիամին
(B1),
ֆլավոններ:
Հարուստ
է
կալիումի
,
երկաթի
,
պղնձի
,
ցինկի
աղերով
,

պարունակում
է
նաեւ
կալցիում
,
մագնիում
,
ֆոսֆոր:
Կալորիականությունը
` 29
կկալ
:

Սերմերը պարունակում են մոտ 50գ չարպ եւ սպիտակուց, ցինկ, մագնիում, հափեցած են ամինաթթուներով

,
չոր
սերմերի
կալորիականությունը
մոտ
550
կկալ
է
:

Գիրության դեպքում դիետոլոգները խորհուրդ են տալիս կատարել «դդումով» սննդակարգ,

քանի
որ
պտղամիսը
կարգավորում
է
օրգանիզմի
մետաբոլիզմը

,
լավացնում
երիկամների
աշխատանքը

,
որի
հետեւանքով
դուրս
են
բերվում
քլորիդները

,
լավացնում
է
մարսողականությունը

,
կանխում
փորկապությունը:
Պեկտինային
նյութերը
նպաստում
են
խուլեստերինի

,
թույնների

,
այլ
վնասակար
նյութերի
հեռացմանը
օրգանիզմից

,
կանխարգելում
ջրազրկումը

,
պահպանում
ստամոքսի
եւ
աղիների
լորձաթաղանթը
:

Պտղամիսն ունի հակաօքսիդանտ հատկություն, այն կանխարգելում է ծերացումը, նպաստում
սեռ
ական
ակտիվությանը
:

Վիտամին K-ն նպաստում է արյան մակարդեղիության կարգավորմանը, վիտամին A-ն նպաստում
ստում
է
տեսողության
լավացմանը
:

Դղումից պատրաստված ուտեստները եւ հյութը խորհուրդ են տրվում նեֆրիտի, պիելոնեֆրիտի
ստապի , հոդ
,
օստեոպարոզի
,
սիրտ
-
անոթային
հիվանդությունների
,
հիպերտոնիայի
,
միգրոլիների
բորբոքման
,
երիկամային
անբավարարության
,

թութի
,
սթեսի
,
քրոնիկ
հոգնածության
սինդրոմի
,
լեղաքարային
հիվանդության
,
նյարդային
խանգարումների
դեպում:
Հայտնի
է
,
որ
հյութը
լուծում
է
լեղուղիների
քարերը
:

Մեծ կիրառում ունի դդումի սերմի յուղը, այն կարելի է գնել դեղատնից կամ պատրաստել տանը:
Յուղն
օգտակար
է
շագանակագեղձի
բորբոքման
,
հեպատիտի
,
ստամոքսաբորբի
,
խոցի
,
կոլիտի

,
վիտիլիգոյի
եւ
այլ
մաշկային
հիվանդությունների
դեպքում
:

Պտղամսի եւ սերմերի օգտակար ազդեցության ոլորտն այնքան մեծ է, արդյունավետ եւ երբ
եմն

,
դժվար
բացատրելի

,
որ
որոշ
մասնագետներ
համարում
են

,
թե
այն
պարունակում
է
միայն
իրեն
բնորոշ
յուրահատուկ
«
վիտամին
` T»:

Վերջին տարիներին հայտնվել են հաղորդագրություններ, որ բուժիչ հասկություններով է օ
ժտված

նաեւ
պտղակոթը

,
այնինչ
տիրեթյան

բուժարարները
վաղուց
ի
վեր
կիրառել
են
այն
աղեստամոքսային
համակարգի
հիվանդությունների
բուժման
համար

·
Մանր
կտրատեք
15-20
գ
պտղակոթը
եւ
2
գ
ակնամոմը

·
խառնեք
եւ
15
րոպե
եփեք
400
մլ
երջրում

·
բաժանեք
3-4
մասի

·
խմեք
օրվա
ընթացքում:
Օգտակար
է
նաեւ
յարդիւն

·
երիկամներին
եւ

սրտին
:

Հակացուցում: Պտղամիսը կարող է առաջացնել փքվածություն եւ ստամոքսի ցավ, այդ դեպ

քում
օգտագործեք
սամիթի
սերմ

,
եւ
չի
կարելի

խմել
սառը
ընպելիքներ:

Հում
պտղամիսը
եւ
դրա
հյութը
հակացուցված
են
ցածր
թթվայնությամբ
ստամոքսաբորբի

,
ստամոքսի
եւ
12-
մատնյա
աղիի
խոցի
դեպքում

,
հյութը
,
աղեստամոքսային
հիվանդությունների
սրացման
դեպքում
:

Հելմինտոզ

Ժամանակակից հակամակաբուժային բուժական թերապիայում լայնորեն կիրառվում է բուս
աբուժությունը

,
այնուամենայնիվ

,
ոչ
բոլոր
հակամակաբուժային
դեղաբույսերով
կարելի
է
բուժել
երեխաներին

,
տարեց
մարդկանց
կամ
հղի
կանանց
:

Իր ակտիվությամբ դդումի սերմը զիջում է պտեր արականին (*Dryopteris*), սակայն պտերը
թունավոր

բույս
է
եւ
ունի
բազմաթիվ
հակացուցումներ
(
վաճառվում
են
«*Filixanum*»
դեղահաբերը
):

Դդում սովորականի սերմը կիրառվում է կլոր որդերի եւ երիզորդերի վիժման նպատակով.
փոքր

չափաքանակներով

1
 ժամվա
 ընթացքում
 ,
 նախքան
 նախաճաշելը
 կերեք
 տրորած
 սերմը
 (
 կանաչ
 թաղանթով
)
 մեղրի
 հետ
 (3:1
 կամ
 5:1):
 Չափաբաժինը
 ` 5-7
 տարեկան
 -100
 9
 , 8-10
 տար
 .-150
 9
 , 15
 տարեկանից
 բարձր
 -300
 գրամ
 :

Դդումի սերմի ներքին կանաչ թաղանթը հարուստ է պղնձի օրգանական միացություններով ,

դրոնք
 մահացու
 են
 `,
 մակարույծների
 եւ
 օգտակար

Վարդու
օրգանիզմի
համար:
Բուժման
համար
նախատեսված
սերմերը
լավ
է
մաքրել
օգտագործելուց
անմիջապես
առաջ
(
ոչ
ուշ
24
ժամից
):
Թաղանթը
նաեւ
պահպանում
է
սերմի
մեջ
եղած
ճարպը
օքսիդացումից
,
օքսիդը
վտանգավոր
ազդեցություն
կարող
է
ունենալ
:

Մինչեւ 5 տարեկան երեխաների համար պատրաստեք «սերմի կաթ». 15 գ սերմը հարեք բլ
ենդերով
,
մինչեւ
ստացվի
համասեռ

զանգված

,
արձնապատ

կաթսայի

մեջ

եփեք

հումքը

ջրային

բաղնիքի

վրա

400

մլ

եռջրով

, 2-3

ժամ

անց

անջատեք

կրակը

եւ

թրմեք

8-10

ժամ:

Քամեք

թանգիֆով

,
մոտ

կես

ժամից

թուրմի

մակերեսի

վրա

կառաջանա

յուղի

շերտ

,
որը

պետք

է

հեռացնեք

,
իսկ

մնացած

լուծույթը

խմեցրեք

երեխային:

Սերմը

խմելուց

2

ժամ

հետո

խմեք

25

գրամ

նազնիումի

սուլֆատի

(

անգլիական

աղ

)

ջրային

լուծույթը

(1:4):

Աղը

ունի

վերքերի

ամոքիչ

հատկություն

,

բացի

այդ

,

այն

օգնում

է

,

որ

կիսամեռ

նակաբույծները

հայտնվեն

հաստ

աղիում

,

որտեղից

դրանց

պետք

է

հեռացնել

հոգնայի

օգնությամբ

,

այլ

կերպ

կառաջանա
թունավորում:
Գործողության
ընթացքում
խստորեն
հակացուցված
է
հեղուկների
օգտագործումը
,
կարելի
է
ուտել
հաց
,
շիլաներ
,
խնձոր:
Խորհրդակցեք
բժշկի
հետ
:

Կլոր որդերի վիժում

- Սերմը մաքրեք, տրորեք, խառնեք շաքարավազի հետ (5:1), կերեք 30 գ, նախաճաշից 1 ժ
ամ
առաջ
,
շարունակեք
3
օր
:

- Խառնեք դդումի եւ գազարի մաքրած սերմերը, փոշիացրեք, ավելացրեք շաքարավազ
(5: 1:1),
կերեք
20-
ական
գրամ

սնվելուց
առաջ

,
օրը
2
անգամ

,
շարունակեք
5
օր
:

- Չմաքրած, մանրացրած սերմին ավելացրեք եռջուր (1:3), 20 րոպե պահեք թույլ կրակի վրա
քամեք

,
խմեք
200-
ական
նլ

,
օրը
2
անգամ

,
սնվելուց
առաջ

,
շարունակեք
4
օր
:

- Աղացեք դդումը (կեղեւով) եւ սխտորը, խառնեք (6:1), հումքը լուծեք գոլ (նախօրոք եփած)

ջրում
(2:1),
խմեք
150-250
նլ

,
օրը

2
անգամ
,
անվելուց
1
ժամ
առաջ
,
շարունակեք
4
օր
:

Երիզորդերի վիժում

- Նախաճաշից առաջ կերեք 100 գ մաքրած սերմ, կես ժամից` սխտորի կաթնային եփուկ (1:10),
եւս
կես
ժամից
,
լուծողական
:

- Օշինդրի (*Arthemisia absinthium*) խոտի եւ չմաքրած մանրացրած սերմի խառնուրդը 7 օր թրմեք
օղու
մեջ
(1:10:20),
քամեք
,
խմեք
50-
ական
մլ
,
օրը
2
անգամ
,

անվելուց
առաջ
,
շարունակեք
15
օր
:

Ծծորդերի վիժում

150 գ սերմը նաքրեք, փոշիացրեք, 30 րոպե թրմեք 200 մլ եռջրում, հարեք, խառնեք թուրմի
ն 2 ձվ
ի ն
եղնուց
, 20
գ
մեղր:
Խմեք
անվելուց
2
ժամ
առաջ
,
կրկնեք
10
օրից
:

Վերականգնող թերապիա

Խմեք 2 թ/գ վուշի եւ դդումի յուղերի խառնուրդը (1:1), վուշը՝ որպես հակասնկային, իսկ դդ
ումը
,
վերքամոքիչ
եւ
հյուսվածքները
վերականգնող
:

- Խմելք 200-ական մլ դդումի հյութը՝ օրը 2-3 անգամ, սնվելուց 2 ժամ առաջ, շարունակելք
7-10
օր
եւ
կրկնելք
7
օրից
:

- Խառնելք 50-ական մլ կոնյակը եւ գերչակի յուղը, խմելք նախաճաշից 1 ժամ առաջ: Հատկ
ապես
ազդեցիկ
է
օշինդրով
եւ
դդումով
բուժումից
հետո:
Կոնյակը
պարզապես
«
հարբեցնում
»
է
կիսամեռ
եւ
նույնիսկ
շարժունակ
մակաբույծներին
,
իսկ
գերչակի
ծեթը
լուծողական
է
:

Լյանբլյաների վիժում

Կիսեք դդումը, ազատեք միջնապատերը սերմից եւ 30 թույն թրմեք փակ տարայում 400 մլ տաք ջրի մեջ:
Խմեք 100-ական մլ,
,
օրը 4 անգամ
,
սնվելուց 4 ժամ առաջ
,
շարունակեք 20 օր
,
մեկ ամսից կրկնեք
:

Դդումով դեղատոմսեր

Ավագ երիկամներում

Բուսաբույժներ հայր եւ որդի Նոսալներն առաջարկել են բուժման հետեւյալ եղանակը. Խառնեք հավասար քանակությամբ մանրացրած դդումի,
,
վուշի
եւ

կանեփի
սերմերը

,
լորենու
եւ
թանթրվենու
ծաղիկները

,
մոշենի
սովորականի
(*Rubus caesius*)
տերեւը

,
սրոհունդի
խոտը:
Հումքի
4
ճ
/

գ
-
ին
ավելացրէք
1
ճ
/

գ
երիցուկի
ծաղիկներ
, 30
րոպե
թրմէք
500
մլ
եռջրում

,
քամէք

,
բաժանէք
4
մասի

,
խմէք
սնվելուց
1
ժամ

առաջ

,
շարունակեք

5

օր:

Քուժման

ընթացքում

ցանկալի

է

ընդունել

ամենօրյա

տաք

լոգանք

,

օգտագործեք

կանաչ

թեյ:

Կարելոր

է

իմանալ

,

որ

ավագի

առաջացումը

կանխարգելում

է

տանձի

չրից

պատրաստված

կոմպոտը

,

իսկ

տանձի

սերմն

ունի

հակամակարածային

հատկություն

:

Նոսալների բուժման եղանակը նախատեսում է նաեւ համապատասխան հետազոտումներ
ել

բժշկի

հսկողություն

:

Բուժում է դդումի հյութը

Թուրք. Մինչեւ նախաճաշը եւ երեկոյան սնվելուց կես ժամ առաջ խմեք 50-75 մլ դդումի հյութ , 2
արունակեք
15-30
օր
:

Հողատապ. Օրվա ընթացքում խմեք 100 մլ հյութ, շարունակեք 2 ամիս:

Աթերոսկլերոզ, հիպերտոնիա. Օրը 2 անգամ խմեք 100-ական մլ դդումի հյութ` 1 թ/գ մեղրի
հետ
,
շարունակեք
3-4
ամիս:
Օգտակար
է
նաեւ
սրտի
եւ
երիկամների
անբավարարության
դեպքում
առաջացած
այտուցների
բուժման
համար
:

Փորկապոթյուն. Օրը 2 անգամ խմեք 100-200 մլ հյութ:

Գիրություն, շաքարային դիաբետ (1-ին փուլ)

- Խմեք հասունացած դդումի հյութ օրը 200 մլ:

- Խառնեք խնձորի, լոլիկի, դդումի եւ կիտրոնի հյութերը (4:2:2:1): Խմեք օրը 100-400 մլ:

Սննդակարգային ուտեստներ

Պատրաստեք աղցան, որի համար կպահանջվի՝ 200 գ դդում, 40 գ գազար, 25 գ քարավուզ
ի արմատ,
35
գ
սամիթ
, 100
գ
թթվասեր
:

Շիլա. 400 գ դդումը եւ 50 գ գազարը շոգեխաշեք 2-3 ճ/գ կարագի եւ 100 մլ կաթի մեջ, ավել
ացրեք
2
ճ
/
գ
կորեկաձավար
:

Ապուր. 500 գ դդումը եւ 60 գ գազարը կարճ ժամանակով իջեցրեք եռացող աղաջրի մեջ՝ մ
ինչեւ
փափկելը
,
մանրացրեք
քերիչով
եւ
տրորեք
քամիչի

վրա

,
ավելացրեք
մեկական

Ճ

/

գ
տոմատի
մածուկ

եւ

ցորենի

ալյուր

,

որը

պետք

է

լուծեք

400

գ

ջրում

,

եփեք

,

կրակը

անջատելուց

10-15

րոպե

առաջ

ավելացրեք

800

մլ

կաթ

,

կերեք

կարագի

հետ

(35

գ

,

ամբողջի

համար

):

Խորհուրդ

է

տրվում

շաբաթը

երկու
օր
սնվել
դդումից
պատրաստված
ուտեստներով
:

Դիմադրողականությունը բարձրացնող միջոց. Բովելք 100 գ բրինձ, փոշիացրեք, ավելացրե
ք 50 գ բով
ած
մանրացրած
գարու
հատիկ
, 100
գ
աղացած
դդումի
սերմ:
Հումքը
խառնեք
150-
ական
գրամ
կարագի
եւ
մեղրի
հետ:
Հատկապես
օգտակար
է
ծանր
հիվանդությունից
հետո
:

- Մաքրեք եւ փոշիացրեք մեկական ճ/գ դդումի եւ արեւածաղկի սերմերը, ընկույզի միջուկը,
խառնեք
,
լուծեք
տաք

ջրում:
Խմեք
առավոտյան
եւ
երեկոյան
,
շարունակեք
10-12
օր
,
կարող
եք
կրկնել
15
օրից:
Այս
միջոցը
կարգավորում
է
աղեստամոքսային
համակարգի
աշխատանքը
:

- Կիսեք դդումը (1,5 կգ), հեռացրեք սերմերը եւ դրանց միջնապատերը, յուրաքանչյուր կեսի
մեջ
դրեք
40
գ
կարագ
,
երկուական
ճ
/
գ
հազրեվարդի
եւ
եղեսպակի
տերեւներ
,
աղ
եւ
բիբար
(

ըստ
ճաշակի
):
Միացրեք
դրումի
երկու
մասերը
,
դրեք
ջեռոցի
մեջ
,
մինչեւ
պտղամսի
փափկելը:
Հատկապես
օգտակար
է
հիշողության
համար
:

Թոքախտի դեպքում. 400 գ դրումի ցողունը եւ տերեւը եփեք 300 մլ եռջրում, մինչեւ մնա հե
ղուկի
կեսը
,
քամեք:
Խմեք
75-
ական
գրամ
,
առավոտյան
եւ
երեկոյան
,
անվերջ
մեկ
ժամ
հետո:
Շարունակեք
2
շաբաթ
:

Հեպատիտի դեպքում. 200 գ մանրացրած, չորացրած սերմը 2 ժամ տաքացրեք 200 մլ ձիթ ապտղի յուղի մեջ 600C ջերմաստիճանի ջրային բաղնիքի վրա , մեկ շաբաթ թրմեք հոլ տեղում , քամեք: Խմեք 1 թ / գ , օրը 2 անգամ :

Անեմիայի դեպքում. Կերեք 100-150 գ դդումի քերած պտղամիս օրը 3 անգամ:

Անքնություն. 1 թ/գ դդումի սերմը, 10 հատ նուշի կորիզի միջուկը 8 ժամ թրմեք ջերմապահում 200 մլ եռջրի մեջ , Խմեք երեկոյան գոլ վիճակում :

Աթերոսկլերոզ. 800 գրամ մաքրած սերմը փոշիացրեք, լցրեք շշի մեջ, ավելացրեք օղի այնքան
որ
հունքը
ծածկվի:
Թրմեք
2
շաբաթ
,
քամեք
մի
քանի
տակ
ծավված
թանգիֆոլ
,
մզեք
,
ավելացրեք
1
ճ
/
գ
կիտրոնի
հյութ:
Խմեք
մեկական
ճ
/
գ
,
օրը
3
անգամ
,
սնվելուց
առաջ:
Շարունակեք
,
մինչեւ
ոգեթուրմի
ավարտը
:

Գեղարարություն

Պիզմենտային բծեր

- Թարմ, մաքրած սերմերը տրորեք ջրի մեջ (1:1), խառնեք մեղրի հետ, մինչև ստացվի համասեր զանգված
, 3
րոպեից
լվացեք
սառը
ջրով
:

- Մաշկի խնամքի համար նախատեսված քսուքներին ավելացրեք մի քանի կաթիլ դդումի սերմի
յուղ
:

Չոր մաշկի համար. 2 ճ/գ շոգեխաշած դդումը տրորեք եւ հարեք 1 ճ/գ բուսայուղի հետ, 20
րոպեից
լվացեք
գոլ
կամ
սառը
ջրով
:

Ճարպոտ մաշկի համար. Հում դդումը տրորեք եւ հարեք 1 ձվի սպիտակուցի հետ, 10 րոպե
ից
ացեք
սառը
ջրով
:

Սպիտակեցնող դիմակ. Խառնեք շոգեխաշած դդումի շիլան եւ կիտրոնի հյութը (3:1), 15-20
րոպե
անց
լվացեք
սառը
ջրով
:

Սնուցող դիմակ՝ ցանկացած տեսակի մաշկի համար

- Հարեք 3 ճ/գ շոգեխաշած պտղամիսը 1 ձվի դեղնուցի եւ 1 թ/գ մեղրի հետ, 15-20 րոպե ա
նց
լվացեք
սառը
ջրով:
Կամ
,

- Դեմքը մաքրեք տրորած թարմ դդումի քերած հյութով, կարելի է կատարել ամեն օր:

Ձեռքերի խնամք. Թարմ դդումի քերվածքը խառնեք ծիրանի կամ դեղձի յուղի հետ, քսեք ձե
ռքերին
,
հագեք
ռետինե
ձեռնոցներ
, 1
ժամից
լվացեք
գոլ
ջրով
:

Ատամների խնամք. Կերեք 3-4 դդումի ծաղիկ՝ կես թ/գ ծաղկափոշու հետ: Մի քանի րոպե և

նդի
ել
ատամնաշարի
վրա
պահեք
բարակ
կտրած
հում
դդումի
շերտ
:



□□□□□□

Ջրովի մարգագետիններում, լեռնային մացառաթփուտներում, անտառային բացատներում աճում է ծաղկահյութով եւ ծաղկափոշով հարուստ փրփրուկը: Տարածված է նաեւ չոր մարգագետիններում եւ սարալանջերին, տափաստաններում: Այլ անվանումներն են՝ գինարբ, ծաղկի պսակ: Լատիներեն գիտական անվանումն է՝ *Filipendula*, բարդ բառ է՝ *filum*=թել եւ *Pendulus*= կախված: Անվանումը կապված է շեղ աճող կոճղարմատից դուրս եկող բարակ արմատների վրա աճող պալարների հետ: Պալարները հաճախ անվանում են գետնընկույզ, դրանք ունեն հաճելի համ, հարուստ են օսլայով եւ դաբաղանյութով:□

Փրփրուկների ենթաընտանիքն ընդգրկում է 10-13 բազմամյա տեսակներ, պատկանում են վարդագգիների ընտանիքին: Տարածված են Հյուսիսային կիսագնդի բարեխառն գոտիներում: Մարոկկոյում, Եվրոպայում, Փոքր Ասիայում եւ Ասորիքում (Սիրիա) հաճախ հանդիպող բույսերից է *F. ulmaria* տեսակը (Փ. ծփատերեւ):□

Կախված պայմաններից՝ բարձրությունը կարող է տատանվել 20-150 սմ, աճում է միայնակ կամ կազմում մարգագետիններ: Ցրտադիմացկուն, լուսասեր բույս է, դիմանում է երաշտին, նախընտրում է չափավոր խոնավ կլիման, պահանջկոտ չէ հողի նկատմամբ: Ցողունը ուղղաձիգ է, մերձարմատային տերեւները՝ խոշոր երկարավուն, փետրածեւ կտրտված՝ տերեւաթիթեղով: Ցողունային տերեւները մանր են, նոսր տեղակայված, նույնպես փետրածեւ կտրտված, տրորելիս արձակում են սուր հոտ: Ծաղկաթերթիկները հինգն են

(երբեմն՝ վեցը՝ *F. hexapetala*), առէջքները ավելի երկար են (մինչեւ 2 անգամ), քան թերթիկները: Ծաղիկները մանր են, դեղնասպիտակավուն, երբեմն՝ բաց վարդագույն՝ հավաքված հուրանանման կամ վահանաձեւ ծաղկաբույլերում, ունեն հեռվից լսելի մեղրի բույր՝ բույսի անզլերեն անվանումն է՝ Meadowsweet=մարգագետնային բուրմունք:□

Խավապատ պտուղը բաղկացած է 10-15 միասերմ՝ պարուրածեւ ոլորված հատվածներից: Ծաղկում է՝ մայիս-օգոստոս, պտղաբերում՝ հուլիս-սեպտեմբեր ամիսներին: Սկանդինավյան երկրներում օգտագործում են գարեջրի եւ գինու արտադրությունում: Մատղաշ ճյուղերը եւ պալարներն ուտելի են: Խոտը լավ անասնակեր է: Կիրառվում է կաշվեգործության մեջ՝ որպես դաբաղող եւ ներկանյութ:□

Պարունակում է կոււարին, ֆլավոն, թթուներ (էլլագի եւ սուրճի), կատեխին, վանիլին, կամֆորա, սալիցիլային ալդեհիդ, մեթիլսալիցիլատ: Արմատը պարունակում է (30 մգ՝ 100 գ հումքի մեջ) գլիկոզիդներ գաուլտերին եւ սպիրեին, տերբենները՝ մի փոքր ավելի շատ, եւ նաեւ կապտաթթվի (ցիանի միացություն) հետքեր, կարոտին, ասկորբինաթթու, եթերային յուղեր, տանիդներ: Սերմում կա մինչեւ 6 տոկոս ճարպայուղեր: Ընդգրկված է մի շարք արեւմտաեվրոպական երկրների դեղաբանական ձեռնարկներում:□

Ունի հակաբորբոքային, լեղամուղ, միզամուղ, կապող, հականեխիչ, հակահեյմինտային, հիպոտենզիվ, արյունարգել, քրտնամուղ, ցավամոքիչ, հանգստացնող հատկություններ: Նպաստում է թույների հեռացմանը օրգանիզմից: Օգտագործում են արմատը, ծաղկման սկզբում հավաքված ծաղկաբույլերը: Չորացած արմատը կարելի է պահպանել՝ 3, իսկ ծաղկաբույլերը՝ 1 տարի: Բուժիչ հատկություններ ունի նաեւ մեղրը, օգտագործում են լուծի, մրսածության, գրիպի դեպքում: Հետաքրքիր հնարքի են դիմում մեղվապահները: Նրանք գիտեն, որ եթե փրփրուկի խոտը քսեն փեթակի ներքին պատերին, ապա ավելանում է մեղրատվությունը՝ մեղուները ավելի շատ նեկտար եւ ծաղկափոշի են բերում:

Պետք է զգուշանան հիպոտոնիայով եւ հաճախակի փորկապությամբ ուղղորդվող կոլիտով հիվանդները:□

Ունի լայն կիրառում ժողովրդական բժշկության մեջ:

Վերջին տարիներին հայտնաբերվել են բույսի հակավիրուսային հատկությունները՝ ինչը թույլ է տալիս կանխարգելել գրիպը, բուժիչ ջրծաղիկը, շուրթերի եւ նույնիսկ սեռական բնույթի հերպեսը:□

Հակավիրուսային թուրմ. Մանրացրեք, խառնեք փրփրուկի եւ վաղենակի չոր ծաղիկները (4:1): Հումքի 50 գրամը լցրեք ապակե տարայի մեջ, ավելացրեք 500-ական մլ զտված ջուր եւ օդի, կիպ փակեք: Տարան դրեք 90C աստիճան ջերմության ջրով լցված արժնապատ կաթսայի մեջ, թրմեք 30 րոպե, գոլացած ջուրը թափեք, լցրեք տաքը եւ կրկին թրմեք 30-60 րոպե: Քամեք: Խմեք 1-ական ճ/գ՝ առավոտյան եւ ցերեկը սնվելուց առաջ եւ նախքան քնելը:

Հետաքրքիր եւ շատ կարելուր գեկույց է հրապարակել ռուս դեղագործ Ն. Ֆադեևը «Ապտեկա-2006թ.» մասնագիտական ցուցահանդեսի շրջանակներում՝ «փրփրուկի ծաղիկների ազդեցությունը ավելի հզոր է քան «Տանական» դեղամիջոցինը: Հայտնի է, որ

«Տանականը» բարձրացնում է երակների տոնուսնը, կանխարգելում թրոմբների առաջացումը, նվազեցնում այտուցվածությունը, լավացնում արյան միկրոշրջանառությունը վերջույթներում եւ ուղեղում: Այդ պատճառով փրփրուկը կիրառելի է ետինսուլտային, գանգուղեղի ծանր վնասվածքների, հիշողության անկման դեպքում»:□

□□□□□□ .

- 2ճ/գ թարմ ծաղիկը 2 շաբաթ թրմեք 500 մլ օղու մեջ, լուծեք 10-20 գ շաքար: Խմեք 20-25 գ` սնվելուց առաջ:

- 30 գ չոր ծաղիկը 2 շաբաթ թրմեք 500 մլ օղու մեջ: Խմեք 1-2-ական թ/գ, օրը 2-4 անգամ: Շարունակեք 20 օր: Միջոցը փոխարինում է ասպիրինին:

□□□□□ □□□□□□□□□□□ Մանրացրեք, խառնեք 1-ական ճ/գ փրփրուկի, լորենու եւ երեքնուկ կարմիրի ծաղիկներ, ավելացրեք 1 լ եռջուր, ծածկեք կափարիչով, թրմեք 2 ժամ: Խմեք 200 սկան մլ, օրը 2 անգամ` սնվելուց կես ժամ առաջ:

Շատ համեղ եւ բուրումնավետ փրփրուկի ծաղիկներից պատրաստված թեյը օգտակար է հոդատապի, ռեւմատիզմի, երիկամների եւ միզապարկի բորբոքումների, հիպերտոնիայի, նյարդային համակարգի հիվանդությունների բուժման ընթացքում:□

- 2թ/գ ծաղիկը 3-4 ժամ թրմեք 300 մլ նախօրոք եռացրած սառը ջրում: Խմեք 70-ական մլ` օրը 4 անգամ:□

□□□□□ □□□□□□□□□□ 1 ճ/գ ծաղիկները 15 րոպե թրմեք 250 մլ եռջրում: Խմեք 2-ական ճ/գ` օրվա ընթացքում:□

□□□□□□□□□□ 4 ճ/գ մանրացրած չոր արմատը 30 րոպե եփեք ջրային բաղնիքի վրա 1 լ եռջրում: Թրմեք մինչեւ գոլանալը: Քամեք: Խմեք 50-ական մլ` օրը 3-4 անգամ:

□□□□□□□ .1 ճ/գ չոր խոտը (ծաղկաբույլերը) 3 րոպե եփեք 200 մլ եռջրում, թրմեք 2 ժամ: Քամեք: Խմեք 1-2 ճ/գ, օրը 3 անգամ, սնվելուց առաջ:

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ 3 ճ/գ ծաղիկը կես ժամ թրմեք 500 մլ եռջրում: Քամեք: Օրը 1 անգամ ցայեք մազերը: Շարունակեք 10 օր:□

□□□□, □□□, □□□□□ 2 ճ/գ խոտը 2 ժամ թրմեք 200 մլ եռջրում տաք տեղում: Կատարեք լվացում:□

□□□□□□ .Մանրացրած կոճղարմատը պարկիկով իջեցրեք եփվող կոմպոտի մեջ (20-30գ` 1լ ջրին):

