

აფხაზეთის მეცნიერებათა ეროვნული აკადემია

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები –
საკვები და მკურნალი
(პრაქტიკული რჩევები და რეკომენდაციები)

თბილისი – 2014

UDK (უკ)-635.07+631.57
ჯ-543

წინამდებარე კრებულში - „სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები – საკვები და მკურნალი“ თავმოყრილია და შეძლებისდაგვარად სისტემატიზირებულია ამონარიდები ბოლო წლების განმავლობაში გამოცემული წიგნებიდან, სხვადასხვა ბუკლეტებიდან, პერიოდულ და უცხოურ პრესაში გამოქვეყნებული სტატიებიდან, ტელევიზიაში გაშუქებული რეპორტაჟებიდან და ინტერნეტით მოძიებული მასალებიდან. თუ გავითვალისწინებთ ქვეყანაში არსებულ მძიმე ეკონომიკურ მდგომარეობას, როცა მოსახლეობის უმრავლესობას სიმღერის გამო არა აქვს ექიმთან მისვლის საშუალება. ამ გამოცემაში თავმოყრილი მასალები თეორიული და პრაქტიკული თვალსაზრისით იმდენად შედეგიანია, რომ ბევრი თქვენთაგანი საბოლოოდ უარს იტყვის კლასიკურ მედიცინაზე; მკურნალობის ამ მეთოდს უზრუნდება მრავალი განვითარებული ქვეყანა, რადგან ქიმიური პრეპარატებით მკურნალობა პირდაპირ ეფექტთან ერთად ცხადია, ბევრ უკუჩვენებასაც იძლევა.

შემოთავაზებული წიგნი, რომელშიც ასეთი მრავალფეროვნებითაა შერჩეული სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების სამკურნალო თვისებები, პრაქტიკული, სასარგებლო რჩევები და რეკომენდაციები ადამიანის ჯანმრთელობის შესახებ, როგორც დამხმარე სახელმძღვანელო, დიდ დახმარებას გაუწევს სუბტროპიკული მეურნეობის აგროტექნოლოგიის და სხვა სპეციალობის, აგრარული უნივერსიტეტის, სამედიცინო უმაღლესი სასწავლებლის ბაკალავრიატებს, მაგისტრანტებს, ასევე ხალხური მედიცინის საკითხებით დაინტერესებულ მკითხველთა ფართო წრეს.

ავტორ-შემდგენელი: აფხაზეთის მეცნიერებათა ეროვნული აკადემიის
აკადემიკოსები – **ლიანა ჯიქია, რაისა ქარაია,
ვანო პაპუნძი, ვლადიმერ უგულავა,
ტრისტან ჯობავა, ნონა მიქაია**

რედაქტორები: **შორენა შარია**, ბიოლ. აკად. დოქტორი
მარინა ჭურღულია-შურღაია, ბიოლ. აკად. დოქტორი

რეცენზენტები: **გურამ პაპუნძი**, ტექ. მეცნ. დოქტ., სოფ. მეურნ.
მეცნ. აკადემიის აკადემიკოსი
ასლან დევაძე, ეკონ. აკად. დოქტორი
ლიანა კოპალიანი, სოფ. მეურნ. აკად. დოქტორი

ISBN 978-9941-0-6766-2

უფალო შეგვიწყალო, უფალო შეგვიწყალო, უფალო შეგვიწყალო, გააერთიანე და გადაარჩინე საქართველო, დალოცე ქართველი, აფხაზი, ოსი სისხლით მონათესავე ხალხი, იყონ ჯანმრთელი და ბედნიერი.

ა მ ი ნ !



ადამიანის ჯანმრთელობის ათი მცნება

1. პატივ ეც სხეულს შენსას, როგორც სიცოცხლის უდიდეს გამოვლინებას;
2. უარჰყავ ყოველგვარი არაბუნებრივი უსიცოცხლო საჭმელი და აღმგზნები სასმელი;
3. ჰკვებე სხეული შენი მხოლოდ ბუნებრივი, გადაუმუშავებელი, ცოცხალი პროდუქტებით;
4. მოახმარე წლები საკუთარი ჯანმრთელობისადმი ერთგულ და უანგარო სამსახურს;
5. გაიჯანსაღე ტანი მოქმედების და დასვენების თანაზომიერი მონაცვლეობით;
6. გაიწმინდე უჯრედები, ქსოვილი და სისხლი სუფთა ჰაერთა და მზის სხივებით;
7. უარჰყავ ყოველგვარი საჭმელი, როცა შენი გონება ან სხეული უქეიფობას გრძნობს;
8. იქონიე აზრები, სიტყვები და ემოციები წმინდად, მშვიდად და ამაღლებულად;
9. ნიადაგ აღიმადლე ცოდნა ბუნების კანონებისა, აქციე ის შენი ცხოვრების დევიზად, სიხარულად აქციე შრომა;
10. დაემორჩილე ბუნების კანონებს. ჯანმრთელობა შენი უფლებაა. ისარგებლე ამ უფლებით;

* * *

„ადამიანის არც ყველაზე მშვენიერი და არც ყველაზე ბიწიერი მიზანსწრაფვა მასში ბიოლოგიურად, ბუნებისაგან არ არის ჩადებული; ისინი - სოციალური პროცესის შედეგია“.

* * *

„თუ თქვენ არ გაქვთ საკუთარი სულის სიმშვიდე, შეუძლებელია ის სხვას შესძინოთ. მხოლოდ იმისი მიცემა შეიძლება, რასაც თვითონ ფლობთ. სხვაგვარად, ყოველი ცდა, რომ სიმშვიდე და სიწყნარე მოუტანო ადამიანს, იქნება მხოლოდ არარაობა, ტვინის ჭყლეტის სპირალი, ეთერში უაზროდ და უმიზნოდ გაგზავნილი სიტყვები, სადაც უამისოდაც ბევრი ნაგავია. თუ ახალი იდეების მქადაგებელი მცირე ეფექტურია, ეს მხოლოდ იმიტომ, რომ ის სუფთად ფორმალურია. ადამიანთა მაღალი მიზნებისათვის მსხვერპლისა და ხელმოკლეობის მოწოდებისას, მქადაგებლები ძალიან ხშირად საკუთარ თავს გამონაკლისს უკეთებენ. ის კი, ვინც ქადაგებას ეწევა არა სიტყვით, არამედ ცოცხალი მაგალითებით, ყოველთვის აღწევს მიზანს“.

„ის, რაც დღეს მიუღწევლად გეჩვენებათ, ხვალ გახდება მისაწვდომი, ზოგი კი - რაღაც უბრალო და ყოველდღიური. კაცობრიობის მთელი მიმოხილული ისტორია ამტკიცებს ამას“.

* * *

ადამიანი უძველესი დროიდან იყენებდა წინაპრებისაგან გადმოცემულ ბუნებრივ სამკურნალო საშუალებებს. შემდგომში, სწორედ ხალხური მედიცინა გახდა კლასიკური მედიცინის საფუძველი.

ჩვენს ეპოქაში სინთეტიკურმა ქიმიამ განვითარების უმაღლეს მწვერვალს მიაღწია. შეიქმნა მილიონობით ქიმიური პრეპარატი, რომლის მავნე გავლენამ ადამიანის ორგანიზმზე მრავალი თავსატეხი გაუჩინა მედიცინის მუშაკებს. ავადმყოფი კი იძულებული გახდა ისევ ბუნებისთვის მიემართა. ამგვარად, ქიმიოთერაპიულ ინტოქსიკაციის პერიოდის შემდეგ დადგა ახალი ეპოქა - „მწვანე მედიცინის“ აღმავლობის პერიოდი. განვითარება დაიწყო მეცნიერულმა ფიტოთერაპიამ. ხალხურმა მედიცინამ მრავალ თაობას შემოუნახა უმდიდრესი გამოცდილება სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ, რაც ყველა ერისათვის მკირფასი განძია. ეს გამოცდილება საუკუნეების მანძილზე მემკვიდრეობით გადაეცემოდა თაობებს და ეს ტრადიცია მომავალშიც უნდა გაგრძელდეს.

თუ გადაწყვეტთ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების გამოყენებას სამკურნალოდ, უნდა იცოდეთ მისი სამკურნალო თვისება, უკუჩვენებანი და ა.შ.

დადგა დრო, სამკურნალოდ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების რაციონალური გამოყენებისათვის, მაგრამ არ უნდა შევამცროთ მისი მარაგი, პირიქით, ისინი რაც შეიძლება ფართოდ დავნერგოთ სოფლის მეურნეობაში.

წინამდებარე წიგნი დღევანდლობაზეა გათვლილი, როდესაც სხვადასხვა დამაბულობასა და სიმწელებთან შეჯახების გამო ორგანიზმი საჭიროებს მუდმივ დახმარებას. ამ მიზნით გადავწყვიტეთ შეგვეკრიბა და მოგვეწოდებინა პრაქტიკით დადასტურებული ის რჩევები და რეკომენდაციები, რომლებიც გაამართლებდნენ ხელმისაწვდომობის და ეფექტურობის პრინციპს. ის განკუთვნილია მათთვის, ვისაც აწუხებს მრავალი ავადმყოფობა, მაგრამ მედიკამენტებისა და მკურნალობის სიმწერის გამო ერიდებიან ექიმთან ვიზიტს. მართალია სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების უმეტესობა სამკურნალო და სასარგებლოა, მაგრამ არ სურთ, რადგან არ შეუძლიათ შიშობლობით მკურნალობა.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებს თავისი სამკურნალო, გემოვნური და კვებითი ღირსებებით ბუნებრივ სამკურნალო საშუალებებს შორის ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი უკავია, ხელმისაწვდომობა, დამზადების სიმარტივე, განსაკუთრებული არასასურველი ეფექტების არქონა, ადამიანს აძლევს სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების სამკურნალო თვისებების ფართოდ გამოყენებისა და ვარიანტების შესაძლებლობას ყოველდღიურ ცხოვრებაში და მათ ჩართვას საოჯახო ავთიაქში. ამა თუ იმ სენის შეყრისას, ადამიანის პირველ დამხმარეს სწორედ ეს ბუნებრივი პროდუქტები წარმოადგენს.

საჭმელად ვარგისი სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების ძირითადი მასა არის უვნები ადამიანის ორგანიზმისათვის და მათი უმეტესობა გამოიყენება

ნედლი სახით, ყოველგვარი დოზირებისა და მკურნალობის კურსების გარეშე. აქ თვით ბუნება გამოდის გამოცდილი მკურნალის როლში. ეს პროდუქტები უხსოვარი დროიდან გამოიყენება საკვებად და ადამიანის ორგანიზმი არა მარტო მიეჩნევა მათ, არამედ აქტიურად რეაგირებს მათი შემაღეწლობის ცალკეული კომპონენტების ზემოქმედებაზე.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებით მკურნალობა უფრო ეფექტიანია, ვიდრე აბებით. ჰიპერტონიის დროს, როგორც ცნობილია აუცილებელია სისხლძარღვების გამაფართოებელი პრეპარატები. მათ დიდი წარმატებით შეცვლის გრეიპფრუტი, ნიახურის ფესვები და ფოთლები, შტაში. ეს არ ნიშნავს, რომ შეტევის დროს საკმარისია მხოლოდ ციტრუსის ჭამა. მაგრამ ამ ნაყოფის რეგულარული მოხმარება შეაჩერებს ჰიპერტონიულ კრიზისს, შეინარჩუნებს სისხლძარღვების ტონუსს. ქრონიკულ დაავადებებთან საბრძოლველად აუცილებელია ანტიოქსიდანტები. მათ შეიცავს სტაფილო, კომბოსტო, პომიდორი, ნიორი, ხახვი, ცხიმინი თევზი და ციტრუსები. იმუნიტეტის დაცემის დროს საჭიროა იმუნოსტიმულატორები, რომლებსაც საკმაო რაოდენობით შეიცავს იოგურტი და ნიორი. პროდუქტ-ანტიდეპრესანტებს ყველა იცნობს და ამიტომაც ეძალებიან შოკოლადს. ბუნებრივი ანტიდეპრესანტები არის აგრეთვე თაფლი, მსხალა და კომშში. მაგრამ სტრესის დროს განსაკუთრებით სასარგებლოა ფორთოხალი, რომელიც მდიდარია ეთერზეთებით, რაც ხსნის ორგანიზმის დაძაბულობას, აწესრიგებს ძილს. წყალოვანი გასტრიტებისას პროფილაქტიკის მიზნით განუყოფელია კომბოსტო, ბანანი, ლეღვი და მწვანე ჩაი. ხოლო ვენების ვარიკოზული გაგანთერების დროს რეკომენდებულია წითელი ღვინო, საზამთრო და ნესვი, და კიდევ, მიირთვით ბევრი შავი ყურძენი.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები საუკუნეების მანძილზე გამოიყენებოდა სხვადასხვა ქვეყნის პრაქტიკულ მედიცინაში. თავისებური ათასწლოვანი ექსპერტის წყალობით ყოველივე არაეფექტური, საეჭვო და მავნე უარყოფილია ცხოვრების გამოცდილებით. უნდა გვახსოვდეს, რომ დიდი ოდენობით მიღებულ ნებისმიერ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტს შეუძლია იქონიოს უარყოფითი გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე. მნიშვნელობა აქვს არა მარტო პროდუქტების რაოდენობას, არამედ მიღების დროსაც. ეს კი მიუთითებს იმაზე, რომ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების გადამეტებით მიღება მავნეა, ამიტომ უმჯობესია კვებაში ზომიერების დაცვა. ყოველმა ადამიანმა უნდა იცოდეს მისი ორგანიზმი რომელ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებს იტანს კარგად და რა რაოდენობით და რომელ პროდუქტებს ითვისებს ცუდად. მან თავი უნდა შეიკავოს იმისაგან, რაც მავნეა მისი ორგანიზმისათვის. ამ წესების დაცვა არის ჯანმრთელობისა და ხანგრძლივი სიცოცხლის ერთ-ერთი პირობა.

წიგნში თავმოყრილი პრაქტიკული რეკომენდაციები, წინადადებები, რჩევები და რეცეპტები იმდენად ეფექტური და შედეგიანია, რომ ბევრი

ჩვენთანავე საბოლოოდ იტყვის უარს თანამედროვე მედიცინაზე. მკურნალობის ამ მეთოდს უბრუნდება მრავალი განვითარებული ქვეყანა, რადგან ქიმიური პრეპარატებით მკურნალობა პირდაპირ ეფექტთან ერთად, ბევრ უკუჩვენებასაც იძლევა. აქ თავმოყრილია თითქმის 100-მდე სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტის სამკურნალო თვისებები, სხვადასხვა დაავადებათა მკურნალობა, სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტთა ნაკრების შემადგენლობა, დამზადება, გამოყენება; სხვადასხვა დაავადებათა მკურნალობა ხილ-ბოსტნეულის წვენებით; ცალკეული დაავადებანი, მათი მკურნალობა სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებით ოჯახურ პირობებში და მრავალი სხვა.

ჩვენ შევეცადეთ ყურადღება გაგვემახვილებინა იმ დაავადებებზე და მათ მკურნალობაზე, რომლებიც პრაქტიკაში უფრო ხშირად გვხვდება. ამ მიზნით ძირითადად გამოვიყენეთ გამოჩენილი ადამიანების ნაშრომები, ქართველი ხალხის მრავალსაუკუნოვანი გამოცდილება „ხალხური მედიცინის დარგში“, მრავალი ლიტერატურული წყაროები, ჟურნალ-გაზეთები, ინტერნეტი და სხვა. იმედია, მასში აკუმულირებული, პრაქტიკულად ხელმისაწვდომი გამოცდილება ოდნავ მაინც შეუძლებულებს ადამიანს დღევანდელი ცხოვრების სინამდვილეს. ის იშვიათი მოცემულობების ერთ-ერთი უნიკალური გამოცემაა ქართულ ენაზე. ასეთი სახით ერთიანი წიგნი გამოდის პირველად და ის იქნება ძვირფასი, სასარგებლო სამაგიდო წიგნი ყველა დაინტერესებული პირისათვის.

დავებრუნდეთ ბუნების კანონებს

ხალხურ მედიცინას ფესვები შორეულ წარსულში აქვს გადგმული. ჩვენი წინაპრები ამბობდნენ - „მედიცინა მკურნალობს, ხოლო ბუნება კურნავს“ და მართალიც იყვნენ. ექიმი ფლობს სკალპელს, ქმნის სამკურნალო პირობებს, დანარჩენი კი ბუნების საქმეა. მოტეხილ ძვალს ექიმი ასწორებს, მაგრამ ძვლის შეზრდის პროცესს სასიცოცხლო ძალა ახორციელებს. ცივილიზაცია კი არასწორი ცხოვრებისაკენ უბიძგებს ადამიანს. ჩვენ კი - არ ვცხოვრობთ - არ ვჭამთ, არ ვსვამთ, არ ვიცვამთ ისე, როგორც ამას ბუნება მოითხოვს. ადამიანს აქვს მიდრეკილება იცხოვროს ბუნების კანონების საწინააღმდეგოდ და არა იმ კანონებით, რითაც ცხოვრობენ ცხოველები. მაგალითად, ცხოველები არ ჭამენ ავადმყოფობის დროს. შიმშილის დროს ცხოველის ორგანიზმში იცვლება ორგანიზმის ქიმიური შემადგენლობა, რაც სწრაფი გამოჯანმრთელების საშუალებას იძლევა.

ავადმყოფი ადამიანი კი ძალით ჭამს. ამ დროს კი საჭიროა მხოლოდ სასმელები ვსვათ, - ყურძნის, ვაშლის ან ლიმონის წვენები.

ადამიანები შეეჩვიენ იმ აზრს, რომ თუ დღეში ერთხელ მაინც არ მიიღებენ საკვებს, რაღაც საშინელება მოხდება. მათ ავიწყდებათ, რომ თუ

ავადმყოფობის დროს იშომშილებ, ორგანიზმს გააჩნია მარაგი, რის ხარჯზეც შეიძლება იარსებოს, მათ არ იციან, რომ სიცოცხლის პირველი 20 წლის განმავლობაში საკვები გამოიყენება, როგორც სამშენებლო მასალა. 25 წლის ადამიანს კი ჩონჩხი, კუნთები, გული, სისხლძარღვთა, სასუნთქი და საკვებგადამამუშავებელი სისტემა ჩამოყალიბებული აქვს და ამ დროს არ შეიძლება ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემის საკვების მიღება. 50 წლის ადამიანისთვის კი აუცილებელია ორგანიზმის ახლებურად გადაწყობა და კვება საჭიროა არა გემოვნებისათვის, სიამოვნებისათვის, არამედ აუცილებელია დაკმაყოფილდეს ორგანიზმის მოთხოვნა საჭირო ნივთიერებებზე.

შეესება სიცოცხლის უდიდესი კანონია. ჩვენ თუ არ შევჭამთ, დავიხოცებით. ჩვენ თუ არ მივიღებთ იმ საკვებს, რომელმაც ორგანიზმი უნდა ასაზრდოოს კონსტრუქციულად, არა მარტო ნაადრევად დავიხოცებით, არამედ დავიტანჯებით კიდევ.

საკვების გაზრდა - აზრს და სულს ყურადღება უნდა მივაქციოთ. ჩვენ შეგვიძლია მივიღოთ საუკეთესო და ყველაზე კონსტრუქციული საკვები, მაგრამ მას არ შეუძლია აგვაცდინოს ორგანიზმის რღვევა, თუკი ჩვენ თან გვდევს შიში, მოუსვენრობა, აღშფოთება, შური და სხვა უარყოფითი გრძნობები.

ჯანმრთელობასა და სიმბნევეს ემყარება ცხოვრებაში ყველაფერი - ოჯახური სიხარულიცა და შემოქმედებითი წარმატებებიც.

საკვები, ცოცხალი ანუ ორგანული უნდა იყოს, ისევე როგორც მარილები და მინერალური ნივთიერებები. იმისათვის, რომ ადამიანის ორგანიზმს შეეძლოს მათი ათვისება მისი უჯრედებისა და ქსოვილების აღსადგენად. საკვები საჭიროა ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და განსამტკიცებლად, ის უნდა შედგებოდეს ცოცხალი, ორგანული ელემენტებისაგან, რომლებსაც შეიცავს სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები (უმი ბოსტნეული, ხილი, თხილეული და სხვა). ბუნებამ პირველი აფთიაქი მოგვცა. პირველყოფილი ადამიანები და ცხოველები ავადმყოფობის სამკურნალოდ სხვადასხვა პროდუქტებს იყენებდნენ.

ჩვენი შორეული წინაპრები თავდაპირველად სამკურნალოდ იყენებდნენ იმ პროდუქტებს, რომელსაც ეძებდნენ ცხოველები ჭრილობების, ციებ-ცხელების ან საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევის დროს.

თანამედროვე ცივილიზაციის რითმული ცხოვრების პირობებში, სხვადასხვა დამაბულობისა და სიძნელებთან შეჯახების გამო ორგანიზმი საჭიროებს მუდმივ დახმარებას, ამიტომ არასოდეს არ არის გვიან, თუ სურვილი გვექნება, დავაკვირდეთ და გამოვიყენოთ ბუნების კანონები, რომლის მიხედვით ცხოვრობენ ცხოველები და ბავშვები.

ჩვენს განკარგულებაშია ცხრა მკურნალი

მზის შუქი	სუფთა ჰაერი	სუფთა წყალი
ბუნებრივი კვება	შიმშილობა	ფიზიკური ვარჯიში
დასვენება	კარგი ტანადობა	გონება

უნდა გახსოვდეთ:

- როცა ტანს არ არიდებთ მზის სხივებს და თქვენი რაციონის 60% ხილ- ბოსტნეულისაგან შედგება, ჯანმრთელობას უსათუოდ გაიკაჟებთ;

- როცა მზის აბაზანების მიღებას შეუდგებით, დაიწყეთ მოკლე დროით (5-10 წუთიანი აბაზანით) და თანდათან მოუმატეთ;

- შესწავლილია, რომ დღეგრძელი ადამიანები ყველანი ნელმსუნ-თქავეები არიან. თურმე, რაც უფრო ღრმად სუნთაქვს ადამიანი, მით უფრო ნაკლები სიხშირის ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვებს აკეთებს და მით უფრო დიდხანს ცოცხლობს. ხშირ-ხშირად მსუნთქავი ხალხი დიდხანს ვერ ძლებს. ამას ადასტურებს ცხოველთა სამყაროც;

- თუკი თქვენი ცხოვრების უმეტესი ნაწილი ჯდომასთანაა დაკავშირებული, იგი უნდა აინაზღაუროთ სუფთა ჰაერზე სეირნობითა და ვარჯიშით, რადგან ჰაერისა და ჟანგბადის უკმარისობას განიცდით, თქვენ არ ძალგიბთ მთელი ნახშირორჟანგის ორგანიზმიდან გამოდევნა და ამიტომ გაწამებთ ტკივილები, ამიტომ ბერდებით ნაადრევად. ყველაფერი ეს სიზარმაცისა და ინდიფერენტულობის ბრალია. ქალაქის ყველა ქუჩაზე შეხვდებით ფერდაკარგულ, დატანჯულ ადამიანებს. ამის ძირითადი მიზეზი კი უჰაერობა გახლავთ. სამაგიეროდ, შიმშილობისას თქვენ დაგრო-ვილი ნახშირორჟანგისაგან თავისუფლდებით, სწორედ ის არ გაძლევდათ ღრმად სუნთქვის საშუალებას;

- **ცურვა საუკეთესო ვარჯიშია**, იგი არ გადაგიქანცავთ კუნთებსა და გულს;

- გირჩევთ რამდენიმე კვირის განმავლობაში განწმენდის, დეტოქსი-კაციისა და რელაქსაციისთვის ცხელი აბაზანების მიღებას. ცხელი აბა-ზანები შეიძლება თქვენი ბუნებრივი ცხოვრების წესის განუყრელ ნაწი-ლად იქცეს. გახსოვდეთ, არ იბანათ ცხელ წყალში ჭამის შემდეგ ან შიმშილობის დროს;

- განზავებული ნამუსრევი, ორგანიზმიდან წყლის დახმარებით

გამოდის, თირკმელები და შარდის ბუშტი, კანი და ფილტვები უწყლოდ შხამებისაგან ვერ თავისუფლდება. თირკმელებში გავლილ ყოველ ლიტრ წყალს ორგანიზმიდან 90 გრამი ნამუსრევი გააქვს. ეს ნორმალურ ფუნქციონირებადაა მიჩნეული. შარდის დონე 0,25 ლიტრზე დაბლა არ უნდა დაეცეს. თირკმელები განუწყვეტლად მუშაობს და გამუდმებით თხოულობს წყალს. სისხლის პლაზმის 80% წყალია, რაც მას მთელ სხეულში თავისუფალი მიმოქცევის საშუალებას აძლევს. წყალს გადააქვს საკვები და აირები, არაორგანული მარილები, მკვებავი ნივთიერებანი, ნამუსრევი და სხვა. ადამიანი დღეში საშუალოდ 2,5 ლიტრ წყალს იღებს, ხოლო ორგანიზმში ცირკულირებს 5 ლიტრი. განსხვავებას ქმნის მეტაბოლური წყალი, რომელსაც ორგანიზმი ქიმიური რეაქციების შედეგად წარმოქმნის;

– **ადამიანის უჯრედები** ყოველწლიურად კვდება და აღდგება. ბიოლოგიურად მას ასაკობრივი ზღვარი არა აქვს და ფაქტიურად არ არსებობს ადამიანის დაბერების ბიოლოგიური მიზეზები. ადამიანი ბერდება მინერალებისა და ვიტამინების ნაკლებობისაგან. ორგანიზმის მილიონობით სისხლის წითელი ბურთულები მუდმივად კვდება და აღდგება, ზოგიერთი მათგანი – ყოველწამიერად. მათ არ ძალუძთ ნივთიერებების გარეშე აღდგენა. ეს აუცილებელი ნივთიერებები ბუნებრივი სრულფასოვანი პროდუქტების საშუალებით მოიპოვება. ის, თუ თავს როგორ გრძნობთ, როგორ გამოიყურებით, გაწუხებთ თუ არა განვლილი წლების სიმძიმე, დამოკიდებულია იმაზე, რას ჭამთ და სვამთ;

– **შიმშილობის თერაპია** ერთ-ერთი უძველესი მეთოდია. იგი 74-ჯერ მოიხსენიება ბიბლიაში. ძველ სამკურნალო წიგნებში წერია, რომ შიმშილობა განკურნების ბუნებრივ წესთა შორის უპირველესია. შიმშილობა რაიმე სნეულების მკურნალობის მეთოდი არ გახლავთ. მისი მიზანია ორგანიზმის სრული გაჯანსაღება, გარდაქმნა, ფუნქციის თვითგანახლება. შიმშილობა ისეთ პირობებს უქმნის ორგანიზმს, რომ მთელი მისი სასიცოხლო ძალა განწმენდას და გაჯანსაღებას ხმარდება. იგი შინაგან ორგანოებს დაუჯერებელ შრომისუნარიანობას ანიჭებს, აფაქიზებს და აძლიერებს აზროვნების უნარს. ჩვენს მიერ ყველაზე უდიერად ექსპლუატირებული ღვიძლი ეფექტურად იწყებს ფუნქციონირებას, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, უკეთ ვითვისებთ საჭმელს, უფრო გამძლე და ღონიერი ვხდებით;

– **უმოქმედობა ნიშნავს, რომ თავი ყანგს შევკამყვინოთ.** აქტიურობა სიცოცხლის კანონია. როცა ტანს ვავარჯიშებთ, მას ვაღონიერებთ, განვაახლებთ, ვაცხოველმოქმედებთ. როცა ვზარმაცობთ და კუნთებს ძალას არ ვატანთ, უძლურებისა და სიკვდილისაკენ მივექანებით. ყოველი არსება, გინდ ადამიანი, გინდ ცხოველი, კუნთების ამოქმედებით ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ნამუსრევის გამოყოფას. ვარჯიში სისხლმარღვებს იცავს დაცობისაგან, რომელსაც თრომბოზი ჰქვია და რომელიც ხშირად გულის შეტევას იწვევს. კუნთები უმოქმედოდ სუსტდება, მოჩვარული და ქონიანი ხდება, უმოქმედობა დაავადებათა ერთ-ერთი ყველაზე უფრო გავრცელებული მიზეზია;

– ფეხით სიარული ყველაზე უფრო ხელმისაწვდომი ვარჯიშია. უნდა იაროთ მხოლოდ თავისუფლად: თავი მაღლა გეჭიროთ, ნუ მოიკუზებით, მხრები გაშალეთ;

– თუკი შიმშილობის პროცესში ფიზიკური მოქმედების სურვილი არა გაქვთ, არც უნდა ივარჯიშოთ, მაგრამ თუ ფეხით სიარული მოგინდათ, იარეთ, ოღონდ თავს ძალას ნუ დაატანთ;

– დასვენება ნიშნავს მთელს ორგანიზმში სისხლის თავისუფალ მიმოქცევას. თუ ფეხსაცმელი ძალიან გიჭერთ, ჰალსტუხი ვიწროდ გიკეთიათ, ქუდიც გევიწროვებათ, ტანსაცმელი ძალიან შემოტმასნილი გაქვთ – ეს რა დასვენებაა. საუკეთესო დასვენება ისაა, რომ ტანსაცმელს მოისვრით და დედიშობილა დარჩებით. შესანიშნავი დასვენებაა ხანმოკლე ძილი;

– ადამიანების უმეტესობა მიეჩევა სტიმულატორებით სარგებლობას: ეწვეიან თამბაქოს, სვამენ წამლებს, ყავას, ჩაის, ალკოჰოლიან და მატონიზირებელ სასმელებს, რითაც დადლილ ნერვებს დეზებს ურტყამენ. ამიტომაა, რომ სტიმულატორების იმედზე მყოფი ადამიანები ფაქტიურად ვერასოდეს ისვენებენ და ნერვებიც აღზნებული აქვთ. ადამიანები ნიადაგ ცდილობენ ერთმანეთს აჯობონ და მათ მიერ შექმნილი სტერეოტიპების მონები არიან. ეს ყალბი სტერეოტიპი აურაცხელ ენერგიას ნთქავს;

– თუკი სწორად იკვებებით და ორგანიზმზე ზრუნავთ, კარგი ტანადობა პრობლემა არ არის, როცა ორგანიზმს ყველაზე აუცილებელი რამ აკლია, ტანადობაც უხეირო ხდება;

– როცა ზიხართ, ხერხემალი გამართული უნდა გეჭიროთ, მუცელი შესწიოთ, მხრებში გაიშალოთ, თავი ასწიოთ, ხელები შეგიძლიათ მოხაროთ ან მუხლებზე დაიწყოთ;

– როცა დადხართ, ნაბიჯი უნდა უსწოროთ თქვენი მკერდის შუა ხაზს. ეს ნაბიჯებს მოქნილობასა და სილაღეს ანიჭებს;

– სხეული ერთ მთლიან ერთეულად ორგანიზებულ, მრავალფეროვან ფუნქციათა უადრესად საკვირველ მაგალითს წარმოადგენს. ის, რაც ერთი ნაწილისთვისაა სასარგებლო – სასარგებლოა დანარჩენებისთვის. ის, რაც ერთისთვის ცუდია – ცუდია დანარჩენებისთვისაც;

– როცა სნეული ადამიანი საკუთარ თავს ჩასჩიინებს, რომ მისი საქმე წასულია, გჯეროდეთ, ასეც იქნება – ტანჯვით აღმოხდება სული;

– ხორცი ბრიყვია – ეს არასოდეს დაივიწყეთ. ტვინი ხელმძღვანელობს მუნჯ ხორცს, რომელსაც სჩვევია ტვინისადმი მორჩილება. პირიქით რომ მოხდეს, ე.ი. თქვენმა სხეულმა თავის ჭკუაზე წაიყვანოს თქვენი გონება, სნეულ მონად გადაიქცევიო. ჩვენ ვეტანებით ცუდ ჩვევებს მხოლოდ იმიტომ, რომ ჩვენი გონება ჩვენზე ხორცის მონაა. თქვენ ბოროტ-მოქმედებას ჩადიხართ თქვენი სხეულის წინაშე, ვინაიდან არ სარგებლობთ გონების გზით, ბუნებრივი ცხოვრების კანონებით, შიმშილობა და ცხოვრების კონსტრუქციული პროგრამა სიცოცხლის ჭეშმარიტ საზრისსაც შეგამეცნებინებთ. ეს კი ადამიანისათვის ფრიად იშვიათი ჯილდო გახლავთ.

რას უნდა ეძებდეს ადამიანი ცხოვრებაში, რომელსაც სრულყოფილება სწყურია?

გულახდილობა და სიმართლის აღიარება საკუთარ თავთან, აი, ძირითადი მოთხოვნები თქვენს მიმართ. მხოლოდ ასეთ შემთხვევაში შეძლებთ თქვენი თავის დახმარებას საკუთარი ბილიკის გატკეპნაში. და გახსოვდეთ, რომ ის ბილიკი მხოლოდ თქვენთვისაა განკუთვნილი, თქვენს მეტი ამ ბილიკზე ვერავინ გაივლის შედეგიანად.

თუ სამ სიბრძნეს - სიყვარულს, ზომიერებას, მორჩილებას გაითავისებთ, შედეგს უსათუოდ მიაღწევთ.

გაითვალისწინეთ მოცემული რეკომენდაციები:

1. ადამიანმა მაშინ უნდა ჭამოს, როდესაც შიმშილის გრძნობა ეუფლება;
2. საჭმლის რაციონში 60% ბოსტნეული, სალათები, ხილი და მწვანელი უნდა შედიოდეს, დანარჩენი 40% ცეცხლზე მომზადებული საკვები;
3. ცხოველურ ცხიმებთან შედარებით უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ზეთებს. ეცადეთ, საერთოდ, ცხიმების ნაკლები რაოდენობის მიღებას. გამოიყენეთ არარაფინირებული (პირველადი ცივი დამუშავების შემდეგ) მზესუმზირას ზეთი. აგრეთვე, არახისის, სიმინდის, ზეთუნის ზეთები. ზეთუნის ზეთი მკვეთრად გამოხატულ დადებით მოქმედებას ახდენს ღვიძლზე. იგი შეიძლება გამოყენებულ იქნას სალათებში. ყაზობის დროს მიმართეთ შემდეგ საშუალებას: ჩაასხით ჭიქაში ერთი ჩაის კოვზი ზეთუნის ზეთი და დაუმატეთ მცირე რაოდენობის ფორთოხლის წვენი. ეს უკანასკნელი სუნსა და გემოს უკარგავს ზეთს. ვინც კარგად იტანს ზეთუნის ზეთს, მას შეუძლია თითო სუფრის კოვზი ზეთი მიიღოს ყოველდღიურად. უზმოზე ეს პროცედურა არა მარტო ყაზობას, არამედ ნაღვლის ბუშტსა და კუჭის დაავადებების დროს კეთილსასურველ შედეგს იძლევა;
4. უარი თქვით შემწვარი კერძების ხშირ მიღებაზე. შემწვარი კერძი გამოყოფს აკრეალინს, ადიზიანებს ღვიძლს და ამასთანავე, გვიან გამოიყოფა ორგანიზმიდან;
5. ხორციან პურის მიტანება დაუშვებელია;
6. კვერცხი – „ოიგვი“ ხორცია. მისი მიღება პურთან ერთად არ შეიძლება;
7. რძე საჭმელია და არა სასმელი. მისი მიღება პურთან და სხვა პროდუქტებთან დაუშვებელია;
8. კარტოფილი უნდა მიიღოთ მცირე რაოდენობით, რადგან კარტოფილში შემავალი სახამებელი არ იხსნება არც წყალში, არც სპირტში და არც ეთერში. ეს უხსნადი ნაწილაკები ხვდებიან სისხლის მიმოქცევის სისტემაში და ანაგვიანებენ მას, განსაკუთრებით მსხვილ ნაწილაკს;
9. უმი ხილ-ბოსტნეული ადამიანის ორგანიზმის შხამებისაგან გამწმენდი საშუალებაა. იგი დალექილ შხამებს თანდათანობით გამოამევენს ადამიანის ორგანიზმიდან;

10. ყველა სოკო ჯანმრთელობისთვის მავნეა. რადგან, სოკოს ცილები ადამიანის ცილების არაადეკვატურია;

11. წყაროს წყალი დასალებად სასიამოვნოა, მაგრამ მისი ხშირად დაღევა ორგანიზმისთვის მავნეა. წყაროს წყალში ბევრია მარილები, რომლებიც ორგანიზმში ილექება;

12. ჭამის დროს მოერიდეთ წყლის დაღევას, რადგან წყლის ჭარბი რაოდენობა ათხიერებს კუჭის წვენს და არღვევს მის ფუნქციას, რაც ხელს უშლის საკვების გადამუშავებას;

13. ალკოჰოლური სასმელების მცირე დოზით მიღება სასარგებლოა ორგანიზმისთვის. ჭიქა ღვინო, მიღებული ჭამის დროს, იცავს ადამიანის გულს და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს დაავადებებისაგან. გარდა ამისა, ღვინოში, განსაკუთრებით წითელში, არის ნივთიერება - ანტიოქსიდანტები, რომელიც ხელს უშლის სიბერეს – ღვინო შეიცავს აგრეთვე ვიტამინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს და სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს, რომლებიც აადვილებენ საჭმლის მონელებას, ზრდიან ცალკეული ორგანოების სისხლმომარაგებას და აუმჯობესებენ განწყობილებას;

14. ლუდი ერთადერთი ალკოჰოლური სასმელია, რომელიც რეკომენდებულია ორსული და მეძუძური ქალებისთვის, მოხუცი ადამიანებისათვის, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც აქვს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები. აწუხებთ გული. ძილის წინ მიღებული ლუდი განაპირობებს კარგ ძილს. ლუდი აგრეთვე ხელს უწყობს საკვების კარგად გადამუშავებას და შეთვისებას;

15. კოკა-კოლა და პეპსი-კოლა შედგება სამი არც თუ უვნებელი სტიმულატორისაგან – კოფეინი, ფოსფორმჟავა, რაფინირებული შაქარი და გაზიანი წყალი, რომლებიც აღიზიანებს თირკმლებს და ღვიძლს, რაც უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე და განსაკუთრებით ბავშვებზე;

16. სადილის შემდეგ ზურგზე ნუ დაწვებით, რადგან ამ დროს 12-გოჯა ნაწლავი იკუმშება, ზედმეტად იტვირთება, ხდება ნაღვლის უკუგადაქცევა. ამას კი მოჰყვება საყლაპავი მილის ანთება, გასტრიტი და კუჭ-ნაწლავის მოშლილობანი;

17. ჭამაში გამოიჩინეთ ზომიერება. თქვენ იმიტომ კი არ ცხოვრობთ, რომ ჭამოთ, არამედ იმიტომ ჭამთ, რომ იცოცხოოთ;

18. თქვენ უნდა შეიძინოთ შინაგანი სიწმინდე: არ უნდა მისცეთ შხამებსა და დამსნეულებელ ტოქსინებს თქვენს ორგანიზმში დაგროვების უფლება;

წიგნში შემოთავაზებულ სხვადასხვა რეკომენდაციების რეგულარული შესრულება საწინდარია თქვენი ჯანმრთელი და ბედნიერი ცხოვრებისა.

ადამიანის სხეულის შინაგანი საათი

24 საათი ადამიანის ცხოვრებაში

იციტ თუ არა, როგორ მოქმედებენ ჩვენს ორგანიზმზე ბიოლოგიური ორთმები საათების მიხედვით?

ღამის 1 საათი - ამ დროს ორგანიზმი მეტად მგრძნობიარეა ტკივილისადმი (კბილის ტკივილი, სახსრების ანთება).

2 საათი - როცა ორგანოთა უმეტესობა ნაკლები დატვირთვით მოქმედებს, ღვიძლი მთლიანად დაკავებულია მუშაობით. საკვებიდან იგი ღებულობს ორგანიზმისათვის ყველაზე საჭირო სუბსტანციებს.

3 საათი - წნევა მინიმუმამდე ჩამოდის, პულისის ცემა ნელდება (65 წუთში), ორგანიზმის გამძლეობა გაცილებით ნაკლებია, ვიდრე სხვა დროს. ვისაც არ სძინავს და მუშაობს, საქმეს უფრო ნელა აკეთებს და უფრო ბევრ შეცდომას უშვებს, ვიდრე რამდენიმე საათის წინ დაუშვებდა.

4 საათი - წნევის მნიშვნელოვნად დაცემის გამო ტვინის უჯრედებს აკლდებათ სისხლის მიწოდება. მძიმე ავადმყოფები ცუდად იტანენ ღამის ამ მონაკვეთს.

5 საათი - თირკმლები მაქსიმალურად ზღუდავენ მუშაობას.

6 საათი - მამაკაცის სქესობრივი ჯირკვლები ამ დროს გამოყოფენ განსაკუთრებულად ბევრ ჰორმონებს. ეს „ტესტოსტერონის სიმადლე“ სისხლში, გაათენებისას დიდი სექსუალური აგზნების მიზეზია.

7 საათი - განსაკუთრებით ძლიერია ვირუსებისადმი და ბაქტერიებისადმი გამძლეობა. ამ დროს ორგანიზმი დაცულია ინფექციური საშიშროებისაგან.

8 საათი - გულის, ნერვული სისტემისა და სისხლძარღვთა ნორმალური ფუნქციონირება ხშირად შეზღუდულია.

9-11 საათი - ორგანიზმი თავის ოპტიმალურ დღიურ ფორმაშია, რომელიც გრძელდება შუადღემდე. ყველაზე ძნელი სამუშაო შესრულებული უნდა იქნეს სწორედ ამ დროს.

12 საათი - წნევა აღწევს თავის მაქსიმუმს, პულისი ხდება 100-მდე წუთში, შესაძლებლობის მაღალი წერტილი ნელ-ნელა იკლებს.

13 საათი - ღვიძლი ისვენებს, დადლილია. სისხლში ნაკლები გლიკოგენი მოძრაობს და ვგრძნობთ დადლილობას. ამ დროს სიამოვნებით წავთვლემდით.

14 საათი - ახლოვდება ჩვენი ფიზიკური გამძლეობის შენელება. ქუთუთოები მძიმდება, თვალები გვეწვის, ვისაც მანქანა მიჰყავს დიდ ტრასაზე, გადაუხვიოს გზიდან და დაიძინოს ან გადმოვიდეს მანქანიდან და ცოტა ხნით სუფთა ჰაერზე გასიერნოს.

15 საათი - ჩვენი გრძნობები - გემო, ყნოსვა გაძლიერებულია; ჭამის მოყვარულები ამ დროს უნდა მიუსხდნენ მაგიდას.

16 საათი - ზოგიერთებს ამ დროს სისხლში შაქრის რაოდენობა უფრო მაღალი აქვთ ნორმალურზე. ნივთიერებათა ცვლაზე ბიორითმების ამ

მოქმედებას ექიმები „ნაშუადღევ დიაბეტს“ ეძახიან.

17 საათი - საკვების მიღებით გამოწვეული ორგანიზმის გაძლიერებული წარმადობა კვლავ ეცემა. ცოტა დრო რჩება ოჯახში ძნელი საქმეების შესასრულებლად.

18 საათი - ვისაც კბილები აწუხებს, სწორედ ამ დროს უნდა წავიდეს კბილის ექიმთან, ვინაიდან ტკივილის გრძნობა ყველაზე ნაკლებია.

19 საათი - ალერგიული რეაქციები განსაკუთრებულად შემაწუხებელია. ვინც მგრძნობიარეა, სწორედ ახლა შეაწუხებს ძლიერი ქავილი, სიწითლე და ა.შ.

20 საათი - ვინც მართავს მანქანას, ჯერ კიდევ სწრაფ რეაქციას ახდენს. ამ საათიდან რეაქცია მცირდება და მხოლოდ დილის 7 საათისათვის ისევ გაძლიერდება.

21 საათი - ვისაც სურს დაიმახსოვროს რამე დიდი ხნით (ტელეფონის ნომერი, წიგნის სათაური და ა.შ.) ახლა ამისათვის ყველაზე კარგი დროა.

22 საათი - სისხლში ლეიკოციტების რაოდენობა იზრდება. ნორმალურ პირობებში მათი რაოდენობა 6000-9000-ია. ამ დროს კი ჯანმრთელ ადამიანს შეიძლება 12000 ჰქონდეს. ამ საათში გაკეთებული ანალიზი არ არის სანდო.

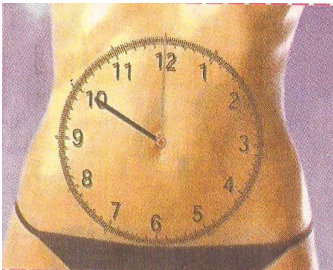
23 საათი - ძილის დროა! ვინც ამ დროს დაწვება, მისი ძილი დილამდე გაივლის ყველა ფაზას, რომლებიც უზრუნველყოფენ მაქსიმალურ დასვენებას.

24 საათი - იწყება ახალი დღეღამე, მასთან ერთად ორგანიზმი შედის ახალ რითმში, მისი უმაღლესი და უმდაბლესი წერტილებით.

ტკივილის ციფერბლატი

მუცელში ტკივილის მიზეზის დადგენა საათის ციფერბლატის მიხედვით შეიძლება. თქვენი მუცელი ციფერბლატის სახით წარმოიდგინეთ. ისრების მდებარეობა, რომელიც ტკივილის ლოკალიზაციის ადგილს მიუთითებს, დაგეხმარებათ გაიგოთ, სახელოდობრ, რომელ ორგანოს დაატყდა თავს უბედურება.

10 საათი - მტკივნეული შეგრძნება ისრის ამ ადგილზე მდგომარეობისას, როგორც წესი, ნაღველკენჭოვან



დაავადებაზე მეტყველებს. ნაღვლის ბუშტიში ნაღველი გროვდება. საკვების ყოველ ჯერზე მიღებისას, ის ნაწლავებში გადადის და ცხიმებს აქუცმაცებს, მათ გადასამუშავებლად ამზადებს. ამ ორგანომ შეუფერხებლად რომ იმუშაოს და მასში კენჭები არ წარმოიქმნას, ნაღვლის ბუშტი უნდა შეიკუმშოს და ნაღველი ნაწლავებში

გადაისროლოს. ეს დაახლოებით 5-ჯერ (ყოველი ულუფის მიღების შემდეგ) ხდება. თუ ადამიანი დღეში ერთხელ ჭამს, ბუშტი არ იკუმშება, ნაღველი გუბდება, სქელდება და კენჭებად იქცევა. საკვების მიღების დროს, როდესაც

ბუმტი შეკუმშვას იწყებს, ქვა შეიძლება ნაღვლის ბუმტის სადინარში გაიჭედოს და ძლიერი ტკივილი გამოიწვიოს.

12 საათი - ამ ადგილზე ტკივილი შეიძლება მიოკარდის ინფარქტის ან კუჭის წყლულის მაუწყებელი იყოს. ამიტომ „12 საათზე“ ტკივილის გამოვლენისას საჭიროა ექიმს დაუყოვნებლივ მიმართოთ.

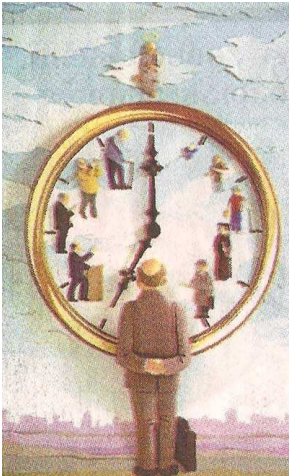
2 საათი - ტკივილი „2 საათზე“ შეიძლება მწვავე პანკრეატიტის ნიშანი იყოს. ეს არის კუჭქვეშა ჯირკვლის საშიში ანთება, რომელიც, როგორც წესი, ადამიანის ჯანმრთელობას სერიოზულ საფრთხეს უქმნის. თუ კუჭქვეშა ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირება დარღვეულია, ფერმენტები თორმეტგოჯა ნაწლავში არ ხვდებიან, თვით კუჭქვეშა ჯირკვალში აქტიურდებიან და მის დაშლას იწყებენ. შემდეგ ფერმენტები სხვა ორგანოებში აღწევენ და მათაც შლიან. „2 საათზე“ ტკივილის დროს საჭიროა ექიმს სასწრაფოდ მიმართოთ.

8 საათი - ტკივილი „8 საათზე“ შეიძლება ბრმანაწლავს მოწმობდეს. ბრმა ნაწლავის დანაგვიანების ან მისი შესასვლელის საკვების კომპტებით გადაკეტივისას, აღმოცენდება ტკივილი, რომელიც სასწრაფოდ ექიმის ჩარევას მოითხოვს. ბრმანაწლავი რომ არ განვითარდეს, კვებაში გამოიყენეთ უხეში უჯრედისებით მდიდარი პროდუქტები, რომლებიც ნაწლავების ნორმალურ მუშაობას ეხმარებიან.

უსმინეთ საათს თქვენ შიგნით

როგორ შევუწყოთ ჩვენი ბიოლოგიური საათი კომპანიის დღის განრიგს?

ხელმძღვანელისთვის სულ ერთია, ბუ ხართ თუ ტოროლა. მთავარია, სამსახურში თავის დროზე მიხვიდეთ, სამუშაო ხარისხიანად და ვადაში შეასრულოთ. ამ მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად დღის განმავლობაში ენერგიული უნდა იყოთ. შესატყვისად, მუშაობის არსებულ კანონთან შეწყობა მოგიწევთ.



თუ ტოროლა ხართ (ბიორიტმების თავისებურებანი). აქტიურობის პიკი დილაადრიან იწყება და 13-14 საათამდე გრძელდება. სადილის შესვენების შემდეგ ტოროლებს, როგორც წესი, რული ეკიდებათ. აქტივობის კიდევ ერთი ტალღაჩქაფანი დაახლოებით 16-18 საათზე მოდის ამის შემდეგ ენერგია ილუვა.

იდეალური გრაფიკი. მიესადაგება ჩვეულებრივი სამუშაო გრაფიკი 9-დან 18-საათამდე ცვლებში მუშაობა არასასურველია, ეს შეიძლება

ჯანმრთელობაზე ცუდად აისახოს.

როგორ შევეწყობ? შუადღემდე თავი მაქსიმალურად დაიტვირთეთ, სადილზე ნახშირწყლებიან საკვებს ნუ მიირთმევთ. როგორც წესი, ის სეროტონინის (ბედნიერების ჰორმონის) გამომუშავებას ეხმარება, მაგრამ თქვენს შემთხვევაში ეს იქნება „ძილის ჰორმონი“.

თუ ბუ ხართ (ბიორიტმების თავისებურებანი). მედამურებს აქტივობის 3 პიკი აქვთ: 13-დან 14-მდე, 18-დან 20-მდე და 23 საათიდან ღამის პირველ საათამდე. როგორც წესი, სამუშაო დღის პირველი ნახევარი პროცესში ჩართვაზე ეხარჯებათ.

იდეალური გრაფიკი. სამუშაო ცვლებში, მათ შორის ღამითაც, იმუშავეთ.

როგორ შევეწყობ? თუ იძულებული ხართ, ოფისში დილის 9 სთთვის გამოცხადდეთ, ტოროლას გრაფიკი გადმოიღეთ. ტოროლებისგან განსხვავებით, ბიორიტმებში ბუებს ცვლილებები უფრო ადვილად გადააქვთ და ეს მათ ჯანმრთელობაზე არ აისახება.

შერეული ტიპი. (ბიორიტმების თავისებურებანი). სუფთა სახით ბუები და ტოროლები ცოტა არსებობს, ყველაზე ხშირად შერეული ტიპები გვხვდება, ანუ მტრედები. ისინი ნებისმიერ დროს ადვილად ეგუებიან და მთელი დღის განმავლობაში აქტიურები არიან, თუმცა ენერჯის გარკვეული დოზით აღმავლობასა და დაცემას მაინც განიცდიან.

იდეალური გრაფიკი. ეფექტურად რომ იმუშაოთ და დღის ბოლოსთვის არ დაიღალოთ, დაიცავით ასეთი რეჟიმი:

09.00. მარტივი საქმე შეარჩიეთ. მაგალითად, ფოსტა გადაარჩიეთ.

10.00. ტვინის შტურმის დროა, იდეები შეიმუშავეთ.

11.00. გადადით საქმეზე, რომელიც ყურადღების მომატებულ კონცენტრაციას მოითხოვს.

12.00. თათბირი ჩაატარეთ.

13.00. წაიხმსეთ.

14.00. ძალა ნულზეა. გაისეირნეთ ან მედიტაციით დაკავდით.

15.00. ინტუიცია აქტიურდება.

16.00. ორგანიზმს ძალა ეცლება. ყავა ან ჩაი დალიეთ.

17.00. ენერჯია ჩქვეფს.

18.00. შრომისუნარიანობა თანდათან ქვეითდება.

19.00. დღის ბოლოს ნერვები დასუსტებულია. ინტერნეტში ახალი ამბები წაიკითხეთ, კონტაქტები შეზღუდეთ.

ზოგი რამ უნაძქიმკატებით, ნიტრატებით გაჯერებულ, გენური ინჟინერიით მიღებულ და ფალსიფიცირებულ პროდუქტებზე

ადამიანის ჯანმრთელობას რეალური საშიშროება ემუქრება. თუ დაუყოვნებლივ არ გატარდება უაღრესად საჭირო კონკრეტული ღონის-

მივებები, შეიძლება კატასტროფის წინაშეც კი აღმოვჩნდეთ. ყოველივე ეს მოსახლეობის შემფოთებისა და სამართლიანი გულისწყრომის საბაზი გახდება, რასაც, სამწუხაროდ, გარკვეული საფუძველი აქვს. აქ იგულისხმება მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებში - ბოსტნეულში, ბაღჩეულში, ხილში და სხვ. ადამიანის ჯანმრთელობისთვის მავნე ნაერთების - ნიტრატების, შხამქიმიკატების მომეტებული შემცველობა.

ფაქტები მეტყველებენ, რომ დღეს მოყვანილი ხილის, ბოსტნეულის, ბაღჩეულის და სხვათა უდიდესი ნაწილი ტოქსინებითაა სავსე. ამიტომაც რომ ხილმა, ბოსტნეულმა, ბაღჩეულმა და სხვამ დაკარგა ჩვეული გემო, არომატი, მიწიერება და ვიტამინების ნაცვლად ჯანმრთელობისთვის მავნე ნიტრატებით გამდიდრდა.

დადგენილია, რომ სხვადასხვა მცენარე ნიტრატების დაგროვების მკვეთრად განსხვავებული უნარით ხასიათდება. ცერცვი, ბადრიჯანი, ნიორი, მყაუნა, ნესვი, კიტრი, საზამთრო, ყაბაყი - ნიტრატების შედარებით მცირე (500 მგ/კგ) შემთავისებლები არიან; ლობიო, ხახვი, კარტოფილი, სტაფილო, გოგრა - საშუალო მაჩვენებლების მქონე (1000-1500 მგ/კგ) ბოსტნეულია; მწვანილი, ბოლოკი, კომბოსტო, ჭარხალი, ისპანახი - ნიტრატების დიდი რაოდენობით (1500 მგ-ზე მეტი კგ) შემთავისებლებია. საბედნიეროდ, ნიტრატები ხორბლისა და სიმინდის მარცვალში, ასევე, ხილის, კურკასა და თესლში არ გროვდება, მავნე ნივთიერებები მხოლოდ მათ ფოთლებში კონცენტრირდება.

უნდა ითქვას, რომ შხამქიმიკატები, გენური ინჟინერიით მიღებული თესლი, მომეტებული რადაციული ფონი, ფალსიფიცირებული პროდუქტები - ამ ყველაფრის ფონზე სრულიად უიმედო მომავალი კიდევ ერთხელ გვახსენებს თავს, როცა ბაზარში საკვებად გამოსადეგ ბოსტნეულს, ხილს ვეძებთ; ვპოულობთ კი? ამაზე პასუხის გაცემა ძალზე რთულია.

როგორც ცნობილია, იმპორტირებული კარტოფილით მდიდარია ჩვენი ბაზარი, რომელზედაც ვერავინ იტყვის, რამდენად ხარისხიანი კარტოფილი იყიდება, შეიცავს თუ არა ჯანმრთელობისათვის საშიშ ნივთიერებებს, ურევია თუ არა მასში გენური ინჟინერიით მოყვანილი პროდუქცია, არის თუ არა ნიტრატებით მდიდარი. გარდა კარტოფილისა, საქართველოში ხომ დიდი რაოდენობით შემოდის პომიდორი, სოია, სიმინდი და სხვა, მაშინ როდესაც აღნიშნული ნედლეული საქართველოშიც მოჰყავთ დიდი რაოდენობით, მაგრამ რეალიზაცია ძნელია. გავისხენოთ თუნდაც ის ფაქტი, რომ ქართული ციტრუსი (მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი და სხვა) მრავალი ქვეყნის მომხმარებელთა დიდ მოწონებას იმსახურებდა. ასევე, იყო დრო, როდესაც საქართველოს საკონსერვო მრეწველობის პროდუქტები იზავენბოდა საზღვარგარეთ: ინგლისში, კუბაში, იაპონიაში, პოლონეთში, გერმანიაში და სხვა ქვეყნებში და იყვნენ ვალუტის შემომტანი, სახელმწიფო ბიუჯეტის შემგსებნი.

დღესდღეობით უცხო ქვეყნებმა დაიკავეს საკონსერვო პროდუქციის ბაზარი - ტომატპროდუქტებმა (როგორიცაა ტომატ-პასტა, ტომატ-პიურე),

ტომატის საწებელმა – კეტჩუპმა, რომლებიც მდიდარია ემულგატორებით, საღებავებით, კანცეროგენული შემავსებლებით, და კიდევ უამრავი დასახელების საკონსერვო ნაწარმმა.

ქვეყნის შიგა ბაზარზე მომრავლდა დაბალი ღირებულების მქონე ფალსიფიცირებული უცხოური თუ ადგილობრივი წარმოების პროდუქტი, რამაც ადამიანის ჯანმრთელობას საფრთხე შეუქმნა. დღეს ჩვენი მოსახლეობა არა მარტო ნიტრატებით მდიდარი პროდუქტებით, არამედ გენური ინჟინერიით წარმოებული პროდუქტით დაავადების საშიშროების წინაშე დგას. რა არის გენური ინჟინერიით მიღებული პროდუქტები? - როგორც ცნობილია, გასული საუკუნის 80-იანი წლების ბოლოს, ამერიკის შერთებულ შტატებში უდიდესი შემართებით დაუჭირეს მხარი გენეტიკოსთა ჰუმანურ იდეას, სწრაფად და იაფად დაეპურებინათ პლანეტის ყველა მშვიერი ადამიანი, მათ შორის ბავშვებიც. სწორედ მაშინ გაისმა პირველად ბრძნულ სიტყვათა წყობა - გენეტიკურად მოდიფიცირებული ორგანიზმები ან ტრანსგენები. ყველასათვის საკმარისი სიდიდის პროდუქტების მისაღებად დაიწყო ერთი მცენარის გენში სხვა მცენარეებისა და ცხოველების გენების გადანერგვა. უნდა ითქვას, პროდუქტის გენური ინჟინერიით გამოყვანა ხომ გაცილებით იაფი ჯდება, მაგრამ გენურად მოდიფიცირებული პროდუქტების საწინააღმდეგოდ უთვალავი მეცნიერული არგუმენტის მოყვანა შესაძლებელი. მოსახლეობის დიდი ნაწილი უნდა დარწმუნდეს იმაში, რომ არ ჭამოს კარტოფილი, რომელშიც ბაქტერიის გენია. ტრანსგენური პროდუქტი დღეს საკმაოდ უხვადაა ჩვენს რაციონში - სუფთა სახით ან კომბინირებულ პროდუქტთა შემადგენლობაში, როგორცაა წითელი ლოყება პომიდორი, რომელშიც არქტიკული ყინვაგამძლე თევზის გენია ჩანერგილი. სიმინდში, სოიაში, ცხოველური ან ბაქტერიული გენია და მოიყვანება საშიში შემადგენლობის პროდუქტი. მოსახლეობას ამის შემოწმება არ შეუძლია, ის უძმურია, ამიტომ არსებობს ლაბორატორიები, მათი ვალია, ამასთანავე ჩვენი ვალიცაა, არ დაუშვან აღნიშნული პროდუქტების წარმოება-შემოტანა, რეალიზაცია. საქართველოში მოიხმარება გენური ინჟინერიით მიღებული შაქრის შემცველები - მათ შორის თუნდაც ასპარაკამი. დღეს ლიმონათში და სხვა ტკბილ, გამაგრილებელ სასმელებში გამოიყენება ისინი, ასეთი ლიმონათის დალევასას ყელის არეში აუცილებლად შევიგრძნობთ სიმწარეს. განა საქართველოში არ არის შაქრის - აგარის ქარხანა? ის ხომ შაქარს სოფლის მეურნეობის ნედლეულის - შაქრის ჭარხლის გადამუშავებით ღებულობს. მაშინ რა არის ამის მიზეზი? - პასუხის გაცემა აქ ადვილია, მიზეზი ის არის, რომ 100 დკლ ლიმონათის დასამზადებლად თუ საჭიროა 90-120 კგ შაქარი, აღნიშნულის ნაცვლად მეწარმე 38-50 კგ შაქრის შემცველს მოიხმარს. მეწარმეს შაქრის შემცველების გამოყენებით ლიმონათის წარმოება გაცილებით იაფი უჯდება, ვინაიდან მისი შესყიდვა უფრო იაფი ჯდება. კიდევ კარგი და მისასაღმებელიცაა ის, რომ დღეს დარჩენილ მოქმედ საკონსერვო ქარხნებში მურაბის, ჯემის, ხილფავის და სხვა პროდუქტების დასამზადებლად შაქრის

ნაცვლად შაქრის შემცველს არ იყენებენ.

ასევე უნდა ითქვას, რომ ჩვენი მოსახლეობის დღის რაციონი ღარიბია ხორცი, რძით, რძის პროდუქტებით, თევზით, ხილით, ბოსტნეულით. რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების კომპენსაცია გარკვეულწილად პურის ხარჯზე ხდება - მთელი რაციონის 50-60%. ცნობილია, რომ პური უცხოეთიდან შემოტანილ საფუარს შეიცავს, ხშირ შემთხვევაში იაფფასიანს, უხარისხოს საფუარი კი შეიცავს კანცეროგენულ ნივთიერებებს, რაც ხელს უწყობს ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას. მაგრამ განა მართლ საფუარი? თვით ფქვილიც ხომ ზოგიერთი გენური ინჟინერიით მიღებული მარცვლის ნაწარმია. ამგვარად, პურის დიდი რაოდენობის მოხმარებით - მოსახლეობა ორმაგი ნორმით ორჯერ მეტ ასეთ ნივთიერებებს იღებს, ამას ამტკიცებს საქართველოში ბოლო დროს გავრცელებულ დაავადებთა სტატისტიკა. ახლა მივუბრუნდეთ ჩაის პროდუქტს - განსაკუთრებით ერთ-ჯერად ჩაის ფუთულებს, პაკეტებს. მართალია, სახელწოდება გვიჩვენებს, რომ ის ერთჯერადად უნდა მოიხმარებოდეს, მაგრამ ზოგიერთი ახლანდელი ერთჯერადი ჩაის პაკეტები განა ერთის ნაცვლად 5 ჭიქა ცხელ წყალსაც არ აფერადებს? არ არის გამორიცხული, რომ ის მდიდარი იყოს საღებავებით, მაგრამ როგორი საღებავებით, ესეც საკითხავია. ასევე ითქმის ზოგიერთ ალკოჰოლიან სასმელზე.

დადგენილია, რომ საქართველოში მომრავლდა სიმსივნით დაავადებულითა რიცხვი, ყველა ასაკისა და მათ შორის ბავშვების; და რა მტკივნეულია სიტყვა - პატარებში თანდაყოლილი სიმსივნე, ლეიკემია და სხვა. ბავშვებში ასეთი დაავადება რას უნდა მივაწეროთ, თუ არა და, ალბათ, უმეტეს შემთხვევაში, დედის ორგანიზმიდან, დედის რძით გადასული ნიტრატებით მდიდარი, თუ გინდ გენური ინჟინერიით წარმოებული პროდუქციისა და პროდუქტების მიღების შედეგად შეძენილ დაავადებას. აქვე ისიც უნდა დავძინოთ, რომ გენმოდიფიცირებული საკვების მოხმარების გამო ადამიანი ანტიბიოტიკების მიმართ იმუნიტეტს გამოიმუშავებს, რის გამოც, დანიშნული ესა თუ ის ანტიბიოტიკი მკურნალობის დროს უეფექტოა, შედეგი ვეღარ შევლიან ტუბერკულოზს და სხვა დაავადებებს.

ხილ-ბოსტნეული და ბალჩეული თუ მდიდარია ნიტრატებით, მაშინ როგორ უნდა მოხდეს ბოსტნეულში მომეტებული ნიტრატების შემცირება? ყველაზე საიმედო საშუალებაა სწორი აგროტექნიკური ღონისძიებების გატარება, რაც გულისხმობს - პირველ რიგში, სასუქების მინიმალური, მკაცრად დოზირებული რაოდენობით შეტანას ნიადაგში; უმჯობესია ყოველივეს თავიდან აცილება აზოტოვანი მინერალური სასუქებისა და შხამ-ქიმიკატების ნაცვლად წუნწუხისა და სხვადასხვა დანამატების გამოყენებით (მაგრამ ამ საქმეს საგრძნობლად აფერხებს შესაბამის ტექნიკურ საშუალებათა უქონლობა); კარგად მოწეული მოსავლის აღებას, დაბინავებას და სხვ.

როგორ შევძლოთ მომწამვლელი ნიტრატებისაგან თავის დაღწევა

დღეს დედამიწაზე 100% ჯანმრთელი ადამიანი ბევრი არ იქნება. ამის მიზეზი უამრავია. მათ შორის მთავარი ადგილი ქიმიური ნივთიერებებით - დაბინძურებულ საკვებს უკავია. სამწუხაროდ, არათუ ბაზარზე ნაყიდი, საკუთარ ნაკვეთებზეც ვერ ვახერხებთ ჩვენი ოჯახისთვის სუფთა პროდუქციის მიღებას. საქმე ის არის, რომ ნაკვეთზე დარგულ ბოსტნეულს თუ ბაღჩეულს მიწისქვეშა წყლები ასაზრდოებენ, რომლებიც გინდა თუ არ გინდა, სხვა გარემოდან მოტანილი ნიტრატებით ავსებს მათ და მარტივი ლაბორატორიული გამოკვლევიტაც დგინდება მათში ნიტრატების ჭარბი რაოდენობა. კარგად არის გამოკვლეული თუ როგორი უნდა იყოს საკვებში ცილების რაოდენობა.

ამ დროს გარეგნულად მიმზიდველი ხილ-ბოსტნეული, როგორც წესი, ქიმიური ნივთიერებით არის გაჟღენთილი, მაგრამ როგორ გავარჩიოთ კარგია თუ ცუდი? არსებობს ინდიკატორები, რომლებიც სწრაფად ადგენენ ხილ-ბოსტნეულის სისუფთავეს, მაგრამ ყოველწლიურ პრაქტიკაში ეს თითქმის შეუძლებელია. ამიტომ მომწამვლელი ნიტრატები თანდათან გვიგროვდება ორგანიზმში, განსაკუთრებით ღვიძლში, თირკმლებში, ნაწლავებში, კუჭში და ერთ მშვენიერ დღეს თავსაც შეგვახსენებს. რით ვუშველოთ თავს? პირველ რიგში უნდა აღინიშნოს, რომ აბსოლუტურად სუფთა მცენარეული საკვები არ არსებობს. დასაშვები ნორმით მათი მიღება შეიძლება და სიცოცხლისთვის საშიში არც არის. მაშასადამე, მთავარია შევძლოთ მათი შენარჩუნება დასაშვებ ნორმამდე. ასეთი დოზა დღეისათვის დადგენილია. მოწიფული ადამიანისათვის ნიტრატების დასაშვები ნორმა დღეში 400 მგ-ია. ცხადია, ბავშვებისთვის უფრო ნაკლები. პროდუქციის ვიზუალური დათვალიერებითაც კი შეიძლება გამოვიცნოთ მისი ვარგისიანობა. თუ კარტოფილი მწვანეა, იცოდეთ, რომ ის შხამს – სოლანინს შეიცავს. ხშირად ვამბობთ მოხარშული ბოსტნეული არ არის საშიში. საკვების თერმული გადამუშავება მართლაც სპობს მრავალ მიკრობს, პარაზიტების კვერცხებს, მაგრამ ნიტრატებს ვერ შლის. მით უფრო, რომ მრავალი ბოსტნეული აუცილებლად ნედლი უნდა მივიღოთ. მაგალითად, ნიტრატების დიდი რაოდენობაა ბოლოკში, სალათში. ნესვი და საზამთრო ხომ ნიტრატების საწყობია. შედარებით ნაკლებია ბადრიჯანში, ხახვში, ნიორში. მათი გავრცელება მცენარეში სხვადასხვანაირია, მაგალითად, სტაფილოში იგი გულში გროვდება, რის გამოც გული თეთრდება. კიტრი ჭამამდე უნდა გაიფცქვნას და მოიჭრას ის ადგილი, რითაც ის ღეროზეა მიმაგრებული. კიტრში ნიტრატები ყველაზე ნაკლებია შუა ადგილში. თერმული დამუშავების დროს (წიწაკა) ნიტრატების მხოლოდ ნაწილი იშლება. მათი დაშლა ძირითადად პირველ თხუთმეტ-ოც წუთში ხდება. ამის შემდეგ წყალი უნდა გადავღვაროთ. ეს

ძლიერ უწყობს ხელს ნიტრატების შემცირებას, თუმცა ამ დროს სასარგებლო მიკროელემენტებიც იკარგება, მაგრამ სხვა გზა არ არის. ექიმები გვირჩევენ, რომ საკვები არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მოხარშო ალუმინის ჭურჭელში. ალუმინი აჩქარებს ნიტრატების ორგანიზმისათვის საზიანო ნიტრატებად გარდაქმნას. ნიტრატები ადვილად უერთდება სისხლში ჰემოგლობინს, ირღვევა უჯრედთა სუნთქვა, ე.ი. ნივთიერებათა ცვლა. ცხადია, ყველაფერს ვერც დაიმახსოვრებთ და პრაქტიკულად ვერც შეძლებთ, მაგრამ თუ მოინდომებთ, შეიძლება ჩვენი რჩევა ჩვევად იქცეს. ეს კი ნიშნავს გადაარჩინოთ თქვენი ჯანმრთელობა, გაიხანგრძლივოთ სიცოცხლე და 90-100 წლის იქეთ გადასწიოთ სიბერე. ასე რომ ნამდვილად ღირს თავის შეწყობა.

როგორ გავანეიტრალოთ შხამი პროდუქტებით

ზოგიერთ პროდუქტში არსებობს ნივთიერებები, რომლებიც ჯანმრთელობას სერიოზულ ზიანს აყენებენ. მათ შორისაა:

კანცეროგენები. მიჩნეულია, რომ ეს ნივთიერებები შეიძლება ავთვისებიანი სიმსივნის აღმოცენების მიზეზი გახდეს. კანცეროგენები წარმოიქმნება ღია ცეცხლზე შეწვის, მცენარეული ზეთის ხანგრძლივად წვის და გამოყენებული ზეთის ხელმეორედ გაცხელების დროს. ამიტომ შემწვარ პროდუქტებს ნუ მიეძალებით.

როგორ ვებრძოლოთ? საკვები მოამზადეთ ორთქლზე ან პროდუქტი მოხარშეთ. თუ შემწვარის გარეშე არ შეგიძლიათ, ზეთს ისეთ ტემპერატურაზე ნუ გააცხელებთ, რომ ბოლვა დაიწყოს. ყოველ ჯერზე ახალი ზეთი გამოიყენეთ. კანცეროგენებს მყავე მარინადების „ეშინიათ“. ამიტომ თუ მწვადის შეწვა გასურთ, არ დაგავიწყდეთ, ძმრით ან ღვინით გულმოდგინედ დანამოთ.

რა მივატანოთ? პომიდორი. ის შეიცავს განსაკუთრებულ ნივთიერებას, რომელიც ავთვისებიანი სიმსივნის წარმოქმნისაგან იცავს. ბოლოკი, ნიახური, პირმუშხა შეიცავს ინდოლს – ძლიერ ანტიკანცეროგენულ ნივთიერებას. ეფექტი მიიღწევა, თუ ყოველდღიურად 50-60 გრამ ამ პროდუქტებს მიიღებთ.

გენმოდიფიცირებული პროდუქტები. გენშეცვლილ პროდუქტებზე კამათი მთელ მსოფლიოში მიმდინარეობს, მაგრამ ერთმნიშვნელოვანი დასკვნების გასაკეთებლად არც მომხრეებსა და არც მოწინააღმდეგებს საკმარისი არგუმენტები არ გააჩნიათ. და მაინც, ზოგიერთი სამეცნიერო ექსპერიმენტის შედეგები დამაფიქრებელია.

პოტენციურად საშიშ პროდუქტებს მიეკუთვნება - ხორცის პროდუქტები (კატლეტებში, სოუსებში, ძეხვსა და პელმენებში ხშირად უმატებენ სოიოს, რომელიც შეიძლება გენშეცვლილი იყოს), კანფეტები (მათ შემადგენლობაში გვხვდება სოიას ლეციტინი), სიმინდი, კარტოფილი, ჭარხალი, ბრინჯი.

როგორ ვებრძოლოთ? სამწუხაროდ, იმის განსაზღვრა, პროდუქტმა

განიცადა თუ არა გენეტიკური მოდიფიკაცია, მხოლოდ გარეგნული შესახედობით შეუძლებელია, მაგრამ მწარმოებლები ვალდებული არიან, ეტიკეტზე შესატყვისი აღნიშვნა მიუთითონ. ამიტომ წარწერის წაკითხვას ნუ დაიზარებთ.

რა მივატანოთ? პროდუქტები, რომლებიც გენშეცვლილ პროდუქტებს გააუვნებელიყოფს, არ არსებობს.

მარილი. მარილი ძირითადად ორი ელემენტისგან – ნატრიუმისა და ქლორისაგან და მცირე რაოდენობის მინარევებისაგან შედგება. ნატრიუმი აუცილებელია ორგანიზმისთვის წყლის ბალანსის დასაცავად, ასევე ნერვული იმპულსების გადასაცემად და კუნთების ნორმალური მუშაობისთვის, მაგრამ ჯანმრთელობასთან პრობლემები რომ არ შეგვექმნას, დღეში დაახლოებით 1 მილიგრამი ნატრიუმი ან ჩაის კოვზის მეოთხედი მარილი გვესაჭიროება. ამ ნორმის ზევით მიღებულ ორგანიზმს არსებითად ვნებს. შეიძლება თირკმლები ვერ გაუმკლავდნენ ჭარბ მარილს, რომელიც თანდათან გროვდება, სისხლძარღვებში წყალს აკავებს და შეშუპებასა და არტერიული წნევის მომატებას იწვევს.

მარილი ორგანიზმში მხოლოდ სამარილედან ხვდება. მაგალითად, ორი ჰამბურგერი თქვენი მარილის „დღიურ ლიმიტს“ ამოწურავს. ბევრ მარილს შეიცავს ქათმის ბულიონის კუბიკები, მზა სოუსები, ჩიპსები, ხორცის ნახევარფაბრიკატები.

როგორ ვებრძოლოთ? წაიკითხეთ ეტიკეტები. ჩვეულებრივ, მათზე მითითებულია ნატრიუმის შემცველობა. მარილის რაოდენობა რომ გამოთვალოთ, ნატრიუმის აღმნიშვნელი ციფრი 2,5-ზე გავამრავლოთ, თუ რაოდენობა მითითებულია გრამებში. თუ აღნიშნულია მილიგრამებში – მიღებული შედეგი 1000-ზე გაყავით. მარილის ნაცვლად გამოიყენეთ სანელებლები. მაგალითად, ვაშლის ძმარი მარილს ბოსტნეულის კერძებში ცვლის, პირშუშხა და მწვანე ხახვი – კარტოფილის პიურეში, როზმარინი – ხორცის კერძებში, ესტრაგონი – ფრინველის ან თევზის კერძებში.

რა მივატანოთ? კიტრი და საზამთრო. ისინი თითქმის 90% წყლისგან შედგება და ორგანიზმიდან ზედმეტ მარილს რეცხავენ. ჭარხალს შარდმდენი ეფექტი აქვს, მაშასადამე, ორგანიზმიდან ზედმეტი მარილი გამოაქვს.

ქოლესტერინი. ქოლესტერინი ორი სახისაა. ე.წ. სასარგებლო ქოლესტერინი სისხლძარღვების კედლებს სხვადასხვა დაზიანებისგან იცავს, ახალი უჯრედების „აგებას“ ეხმარება, საჭიროა ზოგიერთი ჰორმონის გამოსაძლევა. მაგნი ქოლესტერინი სისხლძარღვების კედლებზე ილექება, სისხლის მიმოქცევას არღვევს და ათეროსკლეროზს იწვევს. ამიტომ ადამიანები, რომლებსაც სისხლში მომატებული მაგნი ქოლესტერინი აქვთ, ხშირად გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებით, მაღალი არტერიული წნევითა და ხანდაზმულობის ასაკში მეხსიერების დაქვეითებით იტანჯებიან.

ქოლესტერინი საკმაოდ ბევრია თევზში, ხიზილალაში, კვერცხის გულში, მაგრამ საკვებისმიერი ქოლესტერინი სისხლში მაგნი ქოლესტერინის მომატებას სრულებით არ იწვევს. ამიტომ ზღვის პროდუქტებისა და

კვერცხის გულის უარყოფას აზრი არ აქვს. უფრო საშიშია ე.წ. ნაჯერი ცხიმები. სწორედ ისინი არიან ქოლესტერინის ფოლაქების წარმოქმნაში მთავარი დამნაშავენი. ყველაზე მეტ ნაჯერ ცხიმებს შეიცავს ნაღების კარაქი, ღორის ქონი, ცხიმიანი ხორცი, თუმცა არც მათი ხელაღებით უარყოფა შეიძლება, ვინაიდან აუცილებელია ფარისებური ჯირკვლის ნორმალური მუშაობისთვის. მთავარია ზომიერად მოიხმაროთ. 2000 კკალორის რაციონის დროს ორგანიზმს დაახლოებით 15 გრამი ნაჯერი ცხიმები ესაჭიროება. ამ ნორმის ზევით უკვე მავნეა.

როგორ ვებრძოლოთ? წონას თვალყური ვადევნოთ. რაც მეტია თქვენი სხეულის მასა, მით მეტ ქოლესტერინს ამზადებს ღვიძლი. თამბაქოს მოწევას თავი დაანებეთ. დადგენილია - მწვევლებში ქოლესტერინის დონე სისხლში ბევრად მომატებულია. ჭამის შემდეგ ფიზიკური სავარჯიშოები ცხიმებისგან სისხლის გაწმენდის უნარს ამაღლებს.

რა მივატანოთ? ბარდა, ლობიო, პარკოსნები. ეს პროდუქტები ბევრ უჯრედის შეიცავს და ორგანიზმიდან მავნე ქოლესტერინი გამოაქვს. ლიმონი, კომბოსტო, შავი მოცხარი, ასკილი, ვიტამინი C - სისხლმარღვევს ქოლესტერინის ფოლაქებისგან იცავს. ხაჭო, კეფირი - სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამცირებს.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების ქიმიური შედგენილობა და მათი ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე

როგორც კი ცუდად ვიგრძნობთ თავს, მაშინვე ვიწყებთ აბების მიღებას. სინამდვილეში, ესა თუ ის ორგანო მიგვანიშნებს, რომ „შია“ და თუ ამ „შიშიშოს“ მოვკლავთ, დაავადება უწყამლოდ გაივლის. ჩვენი ორგანიზმი რთული სისტემაა, შედგება 50 მილიარდი უჯრედისგან, ზოგიერთი იზადება, ზოგიერთი კი კვდება. ასაკის მატებასთან ერთად ეს პროცესი ნელდება. ამასთან, უჯრედების სიცოცხლე ბევრადაა დამოკიდებული კვებაზე. საკმარისია ჩვენს რაციონში გავითვალისწინოთ საჭირო ელემენტები, რომ გაუმჯობესდეს გუნება-განწყობილება და ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებმა უნდა დააკმაყოფილოს ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილებზე, ნახშირწყლებზე, ცხიმებზე, მინერალურ მარილებზე და ვიტამინებზე და სხვა. ადამიანის კვების რაციონში აუცილებლად უნდა შედიოდეს ახალი სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები.

ცილები – ცილები უჯრედის ყველაზე მნიშვნელოვანი სტრუქტურული ელემენტია. ცილები სრულფასოვნად ითვლება მაშინ, თუკი შეიცავენ ყველა შეუცვლელ ამინომჟავას, ხოლო იმ შემთხვევაში, როცა ამინომჟავათაგან რომელიმე აკლია, ცილა არასრულფასოვანია: მაღალი ბიოლოგიური ღირებუ-

ლებსაა ის ცილები, რომელსაც შეიცავს რძე, კვერცხი, ხორცი, ნუში, არაქისი.

ნახშირწყლები – ნახშირწყლები ორგანიზმის ენერჯის ძირითადი წყაროა. ნახშირწყლები ორ ჯგუფად იყოფა; მარტივი ნახშირწყლები – მონო საქარიდები (გლუკოზა, თაფლი, შაქრის ჭარხალი) და რთული ნახშირწყლები – პოლისაქარიდები (სახამებელი) და ტკბილეულობა, რომელსაც ადამიანის ორგანიზმი ვერ ითვისებს. ყველაზე დიდი რაოდენობით სახამებელს შეიცავს ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი (80%-მდე) და კარტოფილი (50%-მდე).

უჯრედისი. მიუხედავად იმისა, რომ ორგანიზმი მას არ ღებულობს როგორც საკვებ ნივთიერებას – ხელს უწყობს საჭმლის გადამუშავებას (მონელებას). რამდენადაც ადამიანის საჭმლის მომწელებელი სისტემა გათვალისწინებულია უჯრედისით მდიდარი პროდუქტების მოხმარებაზე, რაც აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას და უზრუნველყოფს მის რეგულარულ გამონთავისუფლებას. ნახშირწყლები, რომელსაც შეიცავს ხილი, ადვილად აითვისება ორგანიზმის მიერ, ნახშირწყლები ცვლისათვის (ცვლის პროცესისათვის) აუცილებელია ვიტამინი V-1, რომელიც გვხვდება ხილში, ბოსტნეულში, მარცვლოვან მცენარეულში, თუმცა, დუღილის დროს იგი ადვილად იშლება. V-1-ს შეიცავს, აგრეთვე ხორბლის ქატი. სწორედ ამიტომ, როცა ადამიანი იკვებება მხოლოდ თეთრი პურით, რომელიც ქატივს გარეშე ცხვება და არ ღებულობს ახალ ხილ-ბოსტნეულს, ნახშირწყლების ცვლა მის ორგანიზმში ირღვევა.

კვების რაციონში ნახშირწყლების მკვეთრმა დეფიციტმა, შესაძლოა, გამოიწვიოს თირკმლების მუშაობის სერიოზული დარღვევები, გაზარდოს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, დიაბეტის, ინსულტისა და კიბოს ზოგიერთი სახეობის განვითარების რისკი. ასევე, მას ხანმოკლე გვერდითი მოვლენებიც ახასიათებს, მაგალითად, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოშლა, თავის ტკივილი, გულ-სისხლძარღვთა საერთო სისუსტე, იმუნიტეტის დაქვეითება და ა.შ. ნახშირწყლებს კი დიდი რაოდენობით შეიცავს შემდეგი პროდუქტები: კარტოფილი, შაქარი, მაკარონი, ბურღულეული, პური, არაყანი და ქიშმიში.

მარცვლოვან კულტურებში ამინომჟავების ყველა სახეობა არ გვხვდება. მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ, რომ რძე და რძის პროდუქტები შეიცავენ ყველაზე მნიშვნელოვან ცხოველურ ცილებს ყველა სახის ამინომჟავებითურთ. ვეგეტარიანული საკვები წველეული (რძის პროდუქტია) წარმოადგენს სრულფასოვან საზრდოს, რომელიც პასუხობს რაციონალური კვების ყველა პირობას, მით უმეტეს იმ შემთხვევაში, თუ აღნიშნულ რაციონს მიემატება ნაჭუჭში მოქცეული ნაყოფიც (კაკალი, ნუში, არაქისი და ა.შ.) ცილების ის რაოდენობა, რომელიც აუცილებლად უნდა მიიღოს ორგანიზმმა, არაერთგვაროვანია სხვადასხვა ასაკის, პროფესიის და ა.შ. ადამიანებისათვის. ეს რაოდენობა უფრო მეტი უნდა იყოს ბავშვებისა და მოზარდებისათვის, ნაკლები – ხანში შესულებისათვის და მათთვის, ვისაც არცთუ ბევრი მოძრაობა უხდებათ.

საღებავები – მღებავ ნივთიერებებს შეიცავს ყველა სახის ხილ-ბოსტნეული. მწვანე ხილი შეიცავს ქლოროფილს, ნარინჯისფერი (მანდარინი, ფორთოხალი, სტაფილო, გოგრა) – ფლავონოიდებს და კაროტინოიდებს მუქი შეფერილობისა (შავი მოცხარი, ყოლო, მაცვალი, ალუბალი, წითელი ჭარხალი, წითელი მოცვი და ა.შ.).

ცხიმები – ცხიმები ადამიანის ორგანიზმს ენერგიით, შეუცვლელი ცხიმოვანი მჟავებითა და ცხიმში ხსნადი ვიტამინებით (A, D, E და K) ამარაგებს, მაგრამ ცხიმების დიდი რაოდენობით მიღება ზრდის არა-ინფექციური დაავადებების განვითარების რისკს.

ცხიმები ენერგიის წყარო და საჭმლის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია. ოგი შედგება ნაჯერი და უჯერი ცხიმოვანი მჟავებისაგან. უჯერ ცხიმოვან მჟავებს შეუცვლელს ეძახიან, რადგან მათი წარმოქმნა ორგანიზმში არ ხდება და ამდენად მათ მხოლოდ საკვებიდან ვღებულობთ.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია გვიჩვენებს, უპირატესობა მცენარეულ ცხიმს მივანიჭოთ.

ცხიმები და გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკი

#	ფაქტორი	წყარო	გავლენა გულის იშემიური დაავადების განვითარებაზე
1	ნაჯერი მჟავები	კარაქი, ქონი, რძის ცხიმი, ყველი, ხორცი, ძეხვი, ქოქოსის ზეთი	მომატებულია საერთო ქოლესტერინის დონე და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინები, მომატებულია თრომბოზის განვითარების რისკი
2	პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები		
	ომეგა-6	სიმინდი, მზესუმზირა და მზესუმზირას ზეთი	მცირდება სისხლში ქოლესტერინის და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების დონე
	ომეგა-3	თევზის ქონი და ცხიმები, რომლებსაც შეიცავს ბოსტნეული და კაკალი	მცირდება სისხლში ქოლესტერინისა და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების დონე, გამოხატულია ძლიერი ანტითრომბოზული და ანტიარითმიული მოქმედება
3	მონოუჯერი ცხიმოვანი მჟავები	ზეითუნის ზეთი, კანოლის ზეთი, რაპსის ზეთი	მცირდება სისხლში ქოლესტერინის დონე (შესაძლოა დამოუკიდებელი ეფექტი ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავების გამოძევების შედეგად)

უჯერ ცხიმოვან მჟავებს შეიცავს მცენარეული ზეთები (კაკლის, მხესუმზირის, შირბახტის, ჭუნჭუთის, ზეითუნის). ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავებით მდიდარია ცხოველური ცხიმები. საჭმლის მომზადებისას ცხიმი ზედმეტად არ უნდა დაიწვას, რადგან ამ დროს წარმოიქმნება მავნე დაჟანგული პროდუქტები. მოზრდილის რაციონში უპირატესობა აუცილებლად უნდა მიენიჭოს მცენარეულ ზეთებს.

ვიტამინები. ვიტამინები ის ნივთიერებებია, რომლებიც პირველხარისხოვან როლს თამაშობენ ნივთიერებათა ცვლაში, უნარჩუნებენ ნორმალურ ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას ნერვულ, გულ-სისხლძარღვთა, საჭმლის მომწელებელ, ენდოკრინულ სისტემებსა და სისხლწარმომქმნელ ორგანოებს, აძლიერებენ ორგანიზმის მდგრადობას ინფექციურ დაავადებათა მიმართ. ვიტამინების უკმარისობა ასუსტებს ორგანიზმს და ანვითარებს დაავადებებს - ჰიპო და ავიტამინოზებს.

მცენარეული პროდუქტები შეიცავენ ადამიანისთვის აუცილებელი ვიტამინების უმეტესობას. ცნობილია 30-მდე სახის ვიტამინი. მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია შემდეგი ვიტამინები:

ვიტამინი A (რეტინოლი) საჭიროა კანის, თვალის, ღვიძლის, ინფექციური დაავადებების, ჩიყვის, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადების დროს. ამ ვიტამინზე სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 1,5 მგ. მას დიდი როლენობით შეიცავს ცხოველური პროდუქტები - თევზის ქონი, ღვიძლი, რძის პროდუქტები და სხვა. მცენარეულ პროდუქტებში - A ვიტამინი არ არის, მაგრამ არის პიგმენტი კაროტინი, რომელიც ორგანიზმში გარდაიქმნება A ვიტამინად.

კაროტინი (პროვიტამინი A) 3-ჯერ სუსტია ვიტამინ A-ზე. კაროტინით მდიდარი პროდუქტებია: სტაფილო, წითელი წიწვკა, პამიდორი, ოხრახუმი, სალათა, ისპანახი, მწვანე ხახვი, ატამი, გარგარი, ასკილი, ცირცელი, ქაჯვი და სხვა.

ადამიანის ორგანიზმში A ვიტამინის რეზერვი შეიძლება 2-3 წელიწადში დაიხარჯოს, ამ ვიტამინის ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ზრდის შეჩერება, გამოვიტვა, ნერვული სისტემის დარღვევა, კანის გარქოვანება, ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის დაქვეითება, A-ვიტამინის უკმარისობის სერიოზული გამოვლინებაა ჰემეროლოპია - „ქათმის სიბრმავე“, რომელიც გამოიხატება მხედველობის დაქვეითებით, განსაკუთრებით ბინდში და სიბნელეში. სამკურნალო საშუალებად A ვიტამინს იყენებენ კანის, თვალის, ღვიძლის, ინფექციური დაავადებების, ჩიყვის, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადებების დროს.

ვიტამინი B₁ (თიამინი, ანევრინი) მცირე რაოდენობით გვხვდება ბევრ მცენარეში, მაგრამ ამ ვიტამინით მდიდარია ხორბლის ჩანასახი, ბრინჯის ქატო, შვრია, წიწიბურას ბურღული, მიწის თხილი, მწვანე ბარდა. ბევრია ღორის ხორცში. ამ ვიტამინზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 2-3 მგ. B₁ ვიტამინი არ გროვდება ორგანიზმში, იგი საკვებთან ერთად უნდა რეგულარულად შედიოდეს ორგანიზმში, გაძლიერებული ფიზიკური

მუშაობის, ძლიერი სიცხის დროს B₁ ვიტამინზე მოთხოვნილება იზრდება. ვიტამინი - B₁ ხელს უწყობს ორგანიზმის ზრდას, აწესრიგებს კუჭის პერიტალტიკასა და კუჭის წვენის მუშაობას, მოქმედებს ცხიმოვან ცვლაზე, გულ-სისხლძარღვთა და ნერვულ სისტემაზე, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების ფუნქციაზე.

ვიტამინი B₂ (რიბოფლავინი) არის სოკოში, ბოსტნეულში, მარცვლეულში, მიწის თხილში და სხვა. ამ ვიტამინით განსაკუთრებით მდიდარია მწვანე ბარდა, წიწიბურა, ხორცი, ღვიძლი, თირკმელები, რძე, კვერცხი, მასზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 3,5 მგ. B₂ ვიტამინის უკმარისობის დროს ადამიანს ეწყება ტუჩების, პირის ლორწოვანი გარსისა და ენის ანთება, ენა წითლდება და სივდება, პირის კუთხეებში ჩნდება ნაოჭები და წყლულები, ჩნდება სახისა და მკერდის დერმატიტის, ქუთუთოების ლორწოვანი გარსისა და რქოვანას ანთება ცრემლდენითა და წვენით, ქვეითდება მადაც, B₂ ვიტამინი გამოიყენება საჭმლის მომწელებელი, გულის, ენდოკრინული სისტემების, კანის, თვალისა და ინფექციური დაავადებების დროს.

ვიტამინი B₃ (პანთოთენმჟავა) გვხვდება ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებში. ეს ვიტამინი აუცილებელია ნივთიერებათა ნორმალური ცვლისათვის, გავლენას ახდენს ჟანგვით პროცესებზე, ხელს უწყობს ეპიდერმული ქსოვილების ზრდას. ვიტამინი B₃-ით მდიდარია კაკალი, კარტოფილი, პარკოსანი და მარცვლოვანი მცენარეები. ადამიანის დღიური ნორმაა 10 მგ.

ვიტამინი B₆ (პირიდოქსინი) მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა ბევრ ცხოველურ პროდუქტში და უმნიშვნელო რაოდენობით მცენარეებში (პარკოსნები, მარცვლოვნები, ბოსტნეული, ხილი და სხვა). მისი წყაროა ლუდის საფურა ხორბალი, ქერი, ფეტვი, სიმინდი, ბარდა, ლობიო. განსაკუთრებით ბევრია იგი ბანანში. მოზრდილმა ადამიანმა იგი უნდა მიიღოს დღეში 2 მგ. ეს ვიტამინი მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესში, ასტიმულირებს სისხლწარმოქმნას, ბუნებრივი იმუნიტეტის განვითარებას, ნაღვლის გამოყოფასა და კუჭის მუშაობის წარმომქმნელ ფუნქციას. B₆ ვიტამინს წარმატებით იყენებენ ათეროსკლეროზის ღვიძლის, თირკმელებისა და კუჭის დაავადებების, ტუბერკულოზის მკურნალობისას.

ვიტამინი D (კალციფეროლი) - უმთავრესად კანში წარმოიქმნება მზის სხივების გავლენით. მოიპოვება საკვებშიც: რძესა და რძის ნაწარმში, თევზის ქონში, კვერცხის გულში. ვიტამინის წინამორბედი (პროვიტამინი) ნაწილობრივ საკვების სახით ხვდება ორგანიზმში, ნაწილობრივ კი ორგანიზმშივე არსებული ქოლესტერინისგან წარმოიქმნება.

ვიტამინი D არის ცხოველური წარმოშობის პროდუქტებში და მისი მხოლოდ უმნიშვნელო რაოდენობა არის სოკოსა და ზოგიერთ მცენარეში. მას აქვს ანტირაქიტიული თვისებები. ამ ვიტამინის უკმარისობა ბავშვებში იწვევს რაქიტს. მათში შეიძლება კბილებისა და ფრჩხილების განვითარების შეფერხება, კუნთების მოდუნება და ამასთან დაკავშირებული მუცლის ზრდა.

ვიტამინი E (ტოკოფეროლი). ამ ვიტამინის საუკეთესო წყაროა მწვანე

ცერცვი, მწვანე ბარდა, სალათა, შვრია, ხორბალი და სიმინდი. დიდი რაოდენობითაა მცენარეულ ზეთებში. დღეღამეში მოზრდილ ადამიანს სჭირდება 20-30 მგ. ეს ვიტამინი მონაწილეობს ნახშირწყლების, ცილებისა და ცხიმების ცვლაში. იგი აუმჯობესებს A ვიტამინის შეწოვასა და ათვისებს. ახდენს მასტიმულირებელ მოქმედებას. ის, როგორც სამკურნალო საშუალება გამოიყენება სხვა პრეპარატებთან ერთად ნერვული და კუნთოვანი სისტემის დაავადების, თრომბოფილების, ტროპიკული წლულების, ღვიძლის კანის, თვალის დაავადების, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის დროს და პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის მოშლილობისას.

ვიტამინი H (ბიოტინი) არის ბარდაში, სოიაში, ცერცვა და ყვავილოვან კომპოსტოში, ხახვში, სოკოში, ხორბლის ფეხილსა და სხვა პროდუქტებში. განსაკუთრებით ბევრია ქათმის კვერცხის გულში, ძროხისა და ღორის თირკმელებსა და გულში.

ვიტამინი K (ფილოკინონი) არის ისეთ მცენარეულ პროდუქტებში, როგორცაა ისპანახი, პომიდორი, მწვანე ბარდა, სტაფილო, ოხრახუში, პარკოსნები, მარცვლეული, კენკრა. K ვიტამინი აუცილებელია სისხლის ნორმალური შედედებისათვის, იგი მონაწილეობს ღვიძლში პროთრომინის წარმოქმნაში. ამ ვიტამინის უკმარისობა იწვევს კანკვეშ და კუნთებში მცირე სისხლჩაქცევებს, ტრავმების დროს კი სიცოცხლისათვის საშიშ სისხლდენას, გარდა ამისა, K ვიტამინი აძლიერებს კუნთების კუმშვას, კუჭისა და ნაწლავის პერიტალტიკას, მონაწილეობს იღებს ყველა უჯრედის სუნთქვაში. ამ ვიტამინს გამოიმუშავენ ნაწლავში „სასარგებლო ბაქტერიები“.

ვიტამინი P (რუტინი) არის ბოსტნეულში, კენკრაში, ციტრუსებსა და ჩაიში. მას უნიშნავენ დიათეზის, რევმატიზმის, ჰიპერტონიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, თვალისა და კანის ზოგიერთი დაავადების დროს.

ვიტამინი PP (ნიკოტინმჟავა) არის ბევრ მარცვლეულში, პარკოსნებში, ხილსა და ბოსტნეულში. უფრო მეტია ცხოველურ პროდუქტებში. ამ ვიტამინზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 15-20 მგ. იგი შედის ფერმენტების შემადგენლობაში, რომლებიც მონაწილეობს იღებენ ჟანგით პროცესებში. ნიკოტინმჟავას ნაკლებობა იწვევს მადის დაქვეითებას, ტკივილებს კუჭის არეში, იწყება გულისრევა, ფაღარათი, სისუსტე, მეხსიერების დაქვეითება. PP ვიტამინს იყენებენ ათეროსკლეროზის, გულსისხლძარღვთა სისტემის, სუნთქვის, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების, ნერვული სისტემის, თვალის დაავადებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს.

ვიტამინი C (ასკორბინმჟავა) არის შავ მოცხარში, ასკილში, ცირცელსა და ქაცვში, ხურტემელში, მარწყვსა და ფორთოხალში, ლიმონსა და ბევრ სხვა კენკროვანსა და ხილში. ბოსტნეულიდან C ვიტამინით მდიდარია მწვანე და წითელი წიწკა, მწვანე ხახვი, პირშუშა, ოხრახუში, კამა, ისპანახი, პომიდორი და ზოგიერთი სხვა მცენარე.

მოზრდილ ადამიანს დღეღამის განმავლობაში ესაჭიროება 70 მგ C

ვიტამინი. მიმე ფიზიკური შრომის, ფეხმძიმობის დროს და მეძუფური ქალებისათვის ეს დოზა იზრდება 100-120 მგ-მდე. C ვიტამინი უზრუნველყოფს კაპილარების ნორმალურ გამტარობას, ამაღლებს სისხლძარღვთა ელასტიურობასა და სიმტკიცეს. იგი აძლიერებს ორგანიზმის გამძლეობას ინფექციური დაავადებებისადმი, ხელს უწყობს კალციუმის შეთვისებას. C ვიტამინის ქრონიკულმა უკმარისობამ შეიძლება გამოიწვიოს სურავანდი.

ვიტამინი F შედის საკვებ ზეთებსა (მზესუმზირის, სიმინდის, კაკლის, სოიას, ზეთისხილის) და ცხოველურ ცხიმებში. ამ ვიტამინზე სადღეღამისო მოთხოვნილება მოზრდილი ადამიანისათვის არის 1-2 გ. F ვიტამინი ხელს უწყობს ცხიმების ათვისებას. მონაწილეობს კანის ცხიმოვან ცვლაში. გავლენას ახდენს ლაქტაციასა და გამრავლების პროცესებზე, გადააქვს ქოლესტერინი ხსნად ნაერთებში და ამით აადვილებს მის გამოყოფას. ამიტომ ამ ვიტამინს იყენებენ ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის. იყენებენ აგრეთვე კანის ზოგიერთი დაავადების მკურნალობის დროს (ეგზემა, წყლულოვანი დაზიანებები და სხვა).

ვიტამინი U არის კომპოსტოსა და ბევრ სხვა ბოსტნეულში. აქვს წყლულის საწინააღმდეგო თვისება. არეგულირებს ცხიმოვან ცვლას. ხელს უშლის ათეროსკლეროზის განვითარებას. გამოიყენება კანის დაავადებების სამკურნალოდ. თორმეტგოჯა ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, თვალისა და კანის ზოგიერთი დაავადების დროს.

ვიტამინები და სეზონური დაავადებები

კანის სიმშრალე ხელზეზე, იდაყვებზე, ქუსლებზე, ხშირი გაცივება, მიანიშნებს ორგანიზმში A ვიტამინის (რეტინოლის) დეფიციტს. ეს ვიტამინი ააქტიურებს ნაწლავების, ფილტვებისა და სასქესო ორგანოების ლორწოვანი გარსის დამცველ ფუნქციას, მონაწილეობს ცხიმოვან და ცილოვან ცვლაში, ამცირებს ინფექციის რისკს. A ვიტამინი ასტიმულირებს კოლაგენის გამომუშავებას, კანს მატებს სიმკვრივეს, ელასტიკურობას და ხელს უშლის მის დაბერებას, აუმჯობესებს მხედველობას. ამ ვიტამინს შეიცავს წითელი და ნარინჯისფერი ხილი და ბოსტნეული: პამიდორი, გოგრა, სტაფილო, წითელი ბულგარული წიწაკა, გრეიპფრუტი, მარწყვი, ყოლო, შტომი, ქაჯვი. მცირე რაოდენობით შეიცავს ღვიძლი, რძის პროდუქტი და კვერცხის გული. მისი დღეღამური ნორმა - 1 მგ.

გაგიუარესდათ გუნება-განწყობილება, გტანჯავთ უძილობა და უღონობა, ნიშნავს, რომ გაკლიათ B ჯგუფის ვიტამინები.

პირიდოქსინი (B6) აძლიერებს იმუნიტეტს, უჯრედებს ავსებს ენერგიით, აუმჯობესებს მეხსიერებასა და გონებრივ შესაძლებლობას. მისი წყაროა კაკალი, პარკოსნები, ზღვის თევზი, ქაჯვი, ბანანი, ბროწეული.

B12 ვიტამინი პასუხს აგებს ცილის სინთეზზე და მონაწილეობს სისხ-

ლის წარმოქმნის პროცესში. B₁₂ ვიტამინით მდიდარია ცხოველური წარმოშობის პროდუქტები.

B₉ (ფოლიუმის მჟავა) იცავს ნერვულ სისტემას, მატებს ორგანიზმს ტონუსს, ეწინააღმდეგება დეპრესიას, მისი ნაკლებობა იწვევს ანემიას. ფოლიუმის მჟავას შეიცავს მწვანე ბოსტნეული - სალათა, კიტრი, კომბოსტო, მწვანილი, დალიეთ პიტნის, ჟოლოს, მოცხარის, ასკილისა და ცაცხვის ფოთლების ჩაი.

ამ ვიტამინების დღეღამური ნორმა: B₆ – 2-4 მგ, B₁₂ – 10 მგ; B₉ – 1 მგ.

ხშირად ცივდებით? ე.ი. ორგანიზმი განიცდის C ვიტამინის (ასკორბინის მჟავას) ნაკლებობას, რომელიც ამოიერებს იმუნიტეტს, აქტიურად ებრძვის დაზარების ხელისშემწყობ თავისუფალ რადიკალებს და უშუალო მონაწილეა ნივთიერებათა ცვლის პროცესში. მისი წყაროა ხილი, ბოსტნეული, ციტრუსები, ვაშლი, კივი, ანანასი, მანგო, მარწყვი, ქაჯვი, ასკილი, მოცხარი, კომბოსტო (ბროკოლი, ყვავილოვანი), ბულგარული წიწაკა, ისპანახი, ნიორი, მჟაუნა, ოხრახუში და ღანძილი, ხოლო დღეღამური ნორმაა - 70-100 მგ.

სხვათა შორის, ბულგარული წიწაკა C ვიტამინის შემცველობით ჩამორჩება მხოლოდ ასკილსა და შავ მოცხარს, ხოლო ბოსტნეულს შორის - „ჩემპიონია“.

გარდა ამისა, ის შეიცავს იშვიათ P ვიტამინს, რომელიც ხელს უწყობს C ვიტამინის ათვისებას, რაც აუცილებელია გულ-სისხლძარღვებისთვის.

ცნობისთვის: ვიტამინების მიღება არ ცვლის სრულფასოვან კვებას, ის მხოლოდ დანამატია.

რომელი ვიტამინი ებრძვის კიბოს უჯრედების განვითარებას

ვიტამინები ორგანიზმისთვის აუცილებელია, მათი ნაკლებობა კი უმძიმეს დაავადებებს იწვევს.

ვინც C ვიტამინის ნაკლებობას არ განიცდის, მას კუჭის, საშვილოსნოს და სარძევე ჯირკვლების კიბო არ ემუქრება.

კიბოს საწინააღმდეგოდ განსაკუთრებით საჭიროა, ადამიანმა ორგანიზმი მოამარაგოს A, C, D და E ვიტამინებით,

მიაჩნდათ, რომ საყლაპავი მილის სიმსივნის მიზეზი გადაჭარბებული ალკოჰოლი და ნიკოტინი იყო. კვლევებმა კი ცხადყო, რომ ამ პროცესის აღკვეთა შეუძლია A, B₂ და C ვიტამინებს, თუნდაც ალკოჰოლის და თამბაქოს მოხმარების დროსაც. ასევე, სიმსივნის დროს, თუ დაავადებული ადამიანი დიდი რაოდენობით B ვიტამინს მიიღებს, კიბოს უჯრედების ზრდა ფერხდება და ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობა ამ დაავადებასთან მატულობს, მაგრამ ყველაზე პერსპექტიულ მებრძოლად კიბოს წინააღმდეგ, მაინც, A ვიტამინი ითვლება.

სიმსივნის შემთხვევაში A ვიტამინს ბუნებრივი სახით სტაფილოსგან მიიღებთ. C ვიტამინი ორგანიზმში კანცეროგენების მოქმედებას ბლოკავს. ასი მილიგრამი C ვიტამინი დღიური ნორმაა.

მიკროელემენტები

ნატრიუმი (Na) მონაწილეობს კუჭის მუშავას წარმოქმნაში, თირკმელების მიერ ცვლის პროდუქტების გამოძევებაში, ზოგიერთი ფერმენტის გააქტიურებაში, სისხლის მჟავატუტოვანი ბალანსის შენარჩუნებაში. მისი ძირითადი წყარო სუფრის მარილია, ასე რომ, დიასახლისებს ვურჩევთ, უმარილო კერძი არ შესთავაზონ ოჯახის წევრებს, მაგრამ უმჯობესია მარილი (ძალიან ცოტა) კერძს უკვე მზას მოაყარონ და არა მომზადებისას.

ფოსფორი (P) ცვლითი პროცესების აქტიური კომპონენტია. იგი ძვლოვანი ქსოვილის შემადგენლობაში შედის. მისი დეფიციტი ვნებს მეხსიერებას, მხედველობას. ამით მდიდარია რძე, ხაჭო, ყველი, სოკო, კვერცხის გული, ნივთი, ბრინჯი, სივრცის ფქვილი, ხორბლის პური, ბოლოვი, ბარდა, გარგარის ჩირი, ქიშიში, ძროხის ხორცი, ღვიძლი, ბოცვრის ხორცი.

რკინა - ერთ-ერთი აუცილებელი ელემენტია. მისი დეფიციტი იწვევს გაღიზიანებას, უღონობას, თავის ტკივილს. მას შეიცავს ღორის ღვიძლი, ძროხის თირკმლები, გული და ღვიძლი, გაუტრელი ფქვილი, ატმის ჩირი, კვერცხის გული, კაკალი, პარკოსნები, სატაცური, შვრიის ღერძილი, ვაშლი, წიწიბურა, ასკილი.

კალციუმი - უზრუნველყოფს გულისცემის ნორმალურ რიტმს. მისი დღეღამური ნორმაა - 1-1,5 გ. ცნობისთვის: მისმა სიჭარბემ შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული ჰიპერტროფიკული ართრიტი, კუნთების სისუსტე, ძნელდება მოძრაობის კოორდინაცია, ხერხემლისა და ფეხების ძვლების დეფორმაცია...

კალციუმს შეიცავს ყველი, ხაჭო, ბრინჯა, ზღვის მცენარეები, თევზი, რძე, შვრია, ფეტვი, ქერის ბურღული, ისპანახი, ოხრახუში, ფოთლოვანი ბოსტნეული, ხორცი და სუბპროდუქტები.

კალიუმი - საჭიროა გულის ნორმალური მუშაობისათვის. მისი უკმარისობა იწვევს კუნთების კრუნჩხვას, რასაც მოსდევს გულის შეფერხებულად მუშაობა. კალიუმის წყაროა ციტრუსები, ტომატი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული, პიტნა, მზესუმზირას თესლი, გარგარისა და ჭერამის ჩირი, შავი ქლიავი, ქიშიში. თუ დღეში ერთ ცალ ფორთოხალს შევჭამთ, გული ადვილად გაუმკლავდება ვირუსებსა და სტრესებს.

მაგნიუმი - ჩვენი ორგანიზმის ყველა უჯრედისა და ქსოვილის ნორმალურად მუშაობისათვის აუცილებელია. მისი დეფიციტი არღვევს გულის რიტმს, იწვევს დადლილობის შეგრძნებას, უძილობას, ღამის კომპარებს, ორგანიზმი ემსგავსება ბარომეტრს - მძაფრად რეაგირებს ამინდის ცვლილებაზე, ადამიანი უძიებოდ ფორიაქობს. მაგნიუმს შეიცავს დაუმუშავებელი შვრია, ქერის ბურღული, მწვანე ბოსტნეული: ლობიო, მუხუდო, ოხრახუში (ფესვებიან-ღეროებიანად) წიწიბურა, ბანანი, ნუში.

თუთია ასევე სჭირდება ორგანიზმს, მით უმეტეს მოხუცებულობაში. გარდა იმისა, რომ ის ამცირებს ღვიძლში ცხიმს, უნარჩუნებს კუნთების

და ძვლების ქსოვილს ტონუსს, იცავს კაპილარებს დაზიანებისგან, აუმჯობესებს მეხსიერებას. თუთიის დღელამური ნორმაა 12-16 მგ, თუთიით მდიდარია საფუარი, ხორბალი, ბრინჯისა და ჭვავის ქაჭო, მარცვლეული, კაკაო, ზღვის პროდუქტი, სოკო, ხახვი, კარტოფილი, რძე, ჟოლო, შავი მოცხარი, ხორბლის ღივი (შეგვიძლია შევჭამოთ დღეში 1-3 ს/კ).

ქრომი მნიშვნელოვანი ელემენტია. მისი დღელამური ნორმა მერყეობს 50-200 მგ-ს შორის. ის მონაწილეობს სისხლის წარმოქმნაში, აჩქარებს ინსულინის მუშაობას, ეხმარება ორგანიზმს ნახშირწყლების ათვისებაში (რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოხუცებულობაში). ქრომს შეიცავს კვერცი, ხბოს ღვიძლი, ხორბლის ღივი, ლუდის საფუარი, სიმინდის ზეთი.

სილიციუმი (კაუბადი) ჟანგბადის შემდეგ დედამიწაზე ყველაზე გავრცელებული ელემენტია, მას შეიცავს თითქმის ყველა მცენარე. სილიციუმი აუცილებელია ეპითელიუმის და შემაერთებელი ქსოვილის, კანის, სისხლძარღვების კედლების, მყესების ელასტიკურობისათვის. კაუბადიანი წყალი (წყალში ჩააგდეთ პატარა ნატეხი) ადამიანისათვის ნამდვილ ბალზამს წარმოადგენს. ბევრ სილიციუმს შეიცავს შვითა. 1 ს/კ შვითას დაახლოებით 400 მლ წყალი, ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე მანამდე, სანამ წყალი არ განახევრდება. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ დღეში 2-ჯერ.

სილიციუმის უკმარისობა ხელს უწყობს ათეროსკლეროზის განვითარებას. პარაზიტებით დაავადებულ ორგანიზმში დიდი სისწრაფით ქრება სილიციუმის მარაგი, ამ დროს ორგანიზმი კარგავს დამცველ ძალას, ძნელად ხორცდება ჭრილობა, ქვეითდება მადა, იწყება სისხლძარღვების სკდომა და კანის ქავილი. მას შეიცავს პარკოსნები, სოკო, კომბოსტო, კარტოფილი, მწვანე ჩაი, ბოსტნეული, ზღვის წყალმცენარეები, ბურღულეული, ხორცი, სუბპროდუქტები.

გოგირდის ნაკლებობას თუ ორგანიზმი განიცდის, ჩქარდება გულისცემა, მაღლა იწევს არტერიული წნევა, იწყება ყაზოზობა, ზოგჯერ ღვიძლის ცხიმოვანი დისტროფია, თირკმლებში სისხლის ჩაქცევა, ირღვევა ნივთიერებათა ცვლა. რადგან გოგირდი შედის ცილების შემადგენლობაში, მას შეიცავს ცილების შემცველი ყველა პროდუქტი.

სპილენძი ხელს უწყობს ჰემოგლობინის წარმოქმნის პროცესს. მისი უკმარისობა იწვევს ჰემოგლობინის დონის დაქვეითებას, გულის კუნთების ატროფიას. სპილენძს შეიცავს მსხალი, მარწყვი, ხურტკმელი, მოცხარი, ციტრუსი, ვაშლი, პარკოსნები, სოკო, შოკოლადი, ყავა, ლუდის საფუარი, ბოსტნეული, ბურღულეული, ხაჭო, ხორცი, კვერცი.

იოდი და მისი მნიშვნელობა. იოდი (Y) ჩვენი ორგანიზმისთვის მეტად მნიშვნელოვანი ელემენტია. ვინაიდან საქართველოში ბუნება იოდით ღარიბია, მისი დანაკლისის შევსებას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა. მაგალითად, ორსულებს იოდის პრეპარატებს უნიშნავენ, რაც მომავალ თაობას იოდდეფიციტით განპირობებული მძიმე პრობლემისგან ფიზიკური და გონებრივი განვითარების მკვეთრი დარღვევისგან იცავს.

იოდის დეფიციტის შესახებ ჩვენს ქვეყანაში რამდენიმე წლის წინ

ალაპარაკდნენ და ექიმები, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის წარმომადგენლები და საერთაშორისო ორგანიზაციები ერთად დაირაზმნენ მის აღმოსაფხვრელად. ანგარიშებში პოზიტიური შედეგებია ასახული, თუმცა საქართველო ჯერ კიდევ რჩება იოდის დეფიციტით გამოწვეული დარღვევების ენდემურ კერად. სწორედ ამიტომ ენიჭება უდიდესი მნიშვნელობა იოდის დროულ და დოზირებულ მიღებას. ეფექტური პროფილაქტიკისთვის ძირითადად იოდმემცველ პრეპარატებს ვიყენებთ, თუმცა არც ამ ელემენტით მდიდარი საკვების მიღებაა ურიგო.

იოდი ორგანიზმში ძირითადად ცხოველური (57%) და მცენარეული (33%) საკვებიდან ხვდება, ნაკლებად - წყლიდან (4,2%) და ჰაერიდან (4,8%). იოდდეფიციტურ რეგიონებში იოდის შემცველობა წყალში 2 მგ/ლ-ზე ნაკლებია. მინერალურ წყლებში კი ეს ელემენტი გაცილებით მეტი ყოფილა.

ციფრებითვე გავაგრძელებთ: ჩვენი ყოველდღიური საკვები საშუალოდ 40-50 მგ/ლ იოდს შეიცავს. ესეც საკმაოდ დაბალი მაჩვენებელია და, ცხადია, ორგანიზმის ფიზიოლოგიურ მოთხოვნილებას ვერ დააკმაყოფილებს. გამონაკლისია ზღვის პროდუქტები, კერძოდ, წყალმცენარეები და თევზი, რომლებშიც იოდის შემცველობა 800-1000 მგ/კგ-ია. იოდით განსაკუთრებით მდიდარია ზღვის კომბოსტო (ლამინარია) და თევზის ქონი. გავრცელებულია წარმოდგენა, რომ ზოგიერთი მცენარეული პროდუქტი, მაგალითად, ფეიჭოა, ხურმა, კაკლის უღელი, ბევრ იოდს შეიცავს. ეს წარმოდგენა მცდარია. ხილსა და ბოსტნეულში (გარდა ისპანახისა) იოდი თითქმის არ არის. სამაგიეროდ, ბევრია ის ხორცში, რძესა და რძის ნაწარმში, მარცვლეულსა და კვერცხში.

მარილი - მიკროელემენტების მთავარი წყარო. რამდენადაც ჩვენს რაციონში ყოველდღიურად არის პური, ამიტომ მიკროელემენტების ძირითადი წყარო იქნება პური, ვინემ კვების მრეწველობა არ შეცვლის თავის შეხედულებებს მარილზე. რატომ მაინც და მაინც მარილზე?

ზოგიერთი მკითხველი განცვიფრდება: ექიმები მოგვიწოდებენ მარილის მოხმარების უკიდურესად შემცირებისაკენ, ჩვენ კი მას ქებას ვასხამთ. ყველაფერი სწორია, ექიმები ეწევიან აბსოლუტურად სწორ მარილსაწინააღმდეგო პროპაგანდას. ექიმები საუბრობენ სუფრის მარილზე, რომელიც სუფთა ნატრიუმის ქლორიდია. სტანდარტის მიხედვით, ექსტრა მარილში ის უნდა იყოს არანაკლებ 99,7%-ისა, უმაღლესი ხარისხის მარილში კი 98,4 %, პირველი ხარისხის მარილში - არანაკლებ 97,7%-ისა.

ქვამარილი და ზღვის მარილი ნატრიუმქლორიდის გარდა შეიცავს ჩვენს ჯანმრთელობისათვის საჭირო ყველა მიკროელემენტებს: იოდს, მანგანუმს, ლითიუმს, სელენს, თუთიას, კალას, მაგრამ ტუტოვანი გაწმენდის დროს ყველა ეს ნივთიერებები სცილდება. ასე რომ, რაც უფრო თეთრია მარილი ჩვენს სამარილეში, მით ნაკლებია მისგან ხეირი. ამაზე მოწმობს ის ფაქტიც, რომ იმ ქვეყნებში, სადაც მარილს დღესაც უძველესი მეთოდით ღებულობენ - ზღვის წყლის მზეზე აორთქლებით (ესპანეთში, ვენესუელაში, იაპონიაში), ძალზე იშვიათად გვხვდება ისეთი დაავადებები, როგორცაა ლეი-

კემია, ათეროსკლეროზი, ინფარქტები და მცირეა ფსიქიკურად დაავადებულითა რაოდენობა.

დასაინანია, რომ დღემდე არ წარმოებს კვების მრეწველობაში მარილის მიკროელემენტებით გამდიდრება და ისე გამოშვება. პირიქით, მილიონობით თანხები იხარჯება მარილის მიკროელემენტებისაგან გასაწმენდად. თუ გავითვალისწინებთ, რა თანხები იხარჯება წამლების დასამზადებლად, რომლებიც გამოიყენება იმ დაავადებათა სამკურნალოდ, რაც მიკროელემენტების უკმარისობამ გამოიწვია, მაშინ დროა ამ პრობლემას ყურადღება მიექცეს. მოსახლეობა, მიუხედავად იმისა, რომ მიეჩვია თეთრ მარილს, უნდა დაუბრუნდეს გაუწმენდავ რუხ მარილს, რამეთუ, ასეთი 10 გრამი მარილი დააკმაყოფილებს ადამიანის ორგანიზმის დღიური მოთხოვნების ნახევარს რკინასა და სიცოცხლისათვის მეტად საჭირო სხვა ელემენტებზე.

წყალი - სიცოცხლის ელექსირი

ვიცი, რომ წყალი სიცოცხლისთვის აუცილებელია, ადამიანის ორგანიზმის 80% წყლისაგან შედგება, რომ სპეციალისტების რჩევით, დღეში უნდა მივიღოთ მინიმუმ 1,5 ლ სითხე.

სპეციალისტებმა აღმოაჩინეს, რომ წყურვილი იწვევს გაღიზიანებას, უგუნებობას, თავის ტკივილს, სრულიად საკმარისია მიიღოთ 1 ჭიქა წყალი, რომ 15-20 წუთის შემდეგ ყველაფერი გაივლის. გაუწყლოების შედეგია მოთენთილობა, ყურადღების მოდუნება, უძილობა და დეპრესიაც კი, მშრალი კანი და მტვრევადი ფრჩხილები. დიეტოლოგებს მიაჩნიათ, რომ წყალი აჩქარებს მეტაბოლიზმს, მისი უკმარისობა კი აფერხებს ამ პროცესს და ხელს უწყობს ცხიმის დაგროვებას, ბედნიერების ჰორმონების - ენდორფინების გამომუშავებას. წყალსატევებთან დასვენება, მნიშვნელობა არა აქვს, ეს ნაკადული იქნება, თუ ოკეანე ადამიანს ამშვიდებს, აგრძნობინებს სამკურნალო ძალას.

წყლის თერაპია - აკვარელაქსი (მაგალითად, ჰიდრომასაჟი ან კონტრასტული შხაპი) სტრესისა და დამაბულობის მოხსნის უმარტივესი ხერხია. უკეთესია კონტრასტული შხაპის მიღება დილით. ცივი და ცხელი წყლის მონაცვლეობა აჩქარებს სისხლის მოძრაობას, რისი წყალობითაც კანი მკვრივდება და ორგანიზმიდან გამოიდევენება წიდეები და ტოქსინები. ასეთი პროცედურის შემდეგ ადამიანი მხნევედება და ხალისდება. სადამოს კი უმჯობესია ჰიდრომასაჟი ან ზღვის მარილის აბაზანა - მოგესხნებათ დამაბულობა, დაღლილობა და იგრძნობთ სიმსუბუქეს.

თუ არ გიყვართ უბრალო წყლის სმა, შეჭამეთ ვაშლი, მარწყვი, ალუბალი, მწვანილი (ოხრახუმი, ნიახური, ბოლოკი), რომლებიც არა მარტო გაგიუმჯობესებთ გუნება-განწყობილობას, არამედ აღდგება ორგანიზმში წყლის ბალანსი. დამტკიცებულია, რომ ყველაზე მეტ სითხეს შეიცავს კენკრა, ხილი და მწვანე ბოსტნეული - 100გ პროდუქტზე მოდის 90% წყალი, კარტოფილზე - 75%, ხორცსა და თევზზე - 60-70%.

წყალი და ფაქტები წყლის ირგვლივ. საკვების გარეშე ადამიანს შეუძლია გაძლოს რამდენიმე კვირა, უწყლოდ კი სულ 2-3 დღე.

წყალი სხეულს უნარჩუნებს აუცილებელ ტემპერატურას, კანს - ელასტიურობას, არეგულირებს სისხლის სისქეს და ხელს უშლის ცირკულაციის პროცესში მის შესქელებას. ის ზეთავს სახსრებს და სხეულს უნარჩუნებს მოქნილობას, ხოლო ხერხემალი მალეში ქმნის თავისებურ „ამორტიზაციის წყლის ბალიშებს“. მონაწილეობს რა ნივთიერებათა ცვლაში, ეს უნიკალური სითხე ხელს უშლის ცხიმის დაგროვებასა და წონის მომატებას. კარგი გუნება-განწყობილებისა და ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მეტად მნიშვნელოვანია საკმარისი რაოდენობის სითხის მიღება. სხვათა შორის, ექიმების მონაცემებით, დღეს ყოველ მესამე ადამიანს აღენიშნება სხვადასხვა ხარისხის ქრონიკული გაუწყლოება.

ზოგიერთს მიაჩნია, რომ გაუწყლოება შეიძლება დაემართოს ადამიანს უდაბნოში ან უკაცრიელ ადგილას, რაც არასწორია. პრობლემას წარმოადგენს ის, რომ ორგანიზმი არ ჩქარობს მოგვაწოდოს სიგნალი წყლის დეფიციტის თაობაზე. გახსოვდეთ: როდესაც გწყურიათ, ე.ი. თქვენი ორგანიზმი განიცდის სითხის დეფიციტს, ხოლო პირში სიმშრალე - ერთ-ერთი ბოლო ნიშანია გაუწყლოების (დეჰიდრატაციის). დადლილობის შეგრძნება, ყურადღების გაფანტულობა, კანის ნაადრევი დაბერება, ქრონიკული შეკრულობა, დასუსტებული იმუნიტეტი - ყველაფერი ეს შეიძლება იყოს სითხის დეფიციტის შედეგი.

ორგანიზმის ჯანმრთელობის შენარჩუნება არა მარტო სითხის რაოდენობაზე დამოკიდებულია, არამედ მის შემადგენელ მარილებზე. მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია კალიუმი და ნატრიუმი. ნატრიუმი არეგულირებს უჯრედისებს შორის სითხის ბალანსს, კალიუმი კი - უჯრედისებსშიგა პროცესს. ელექტროლიტების მნიშვნელობა შეუფასებელია. მაგალითად, თუ მხოლოდ დისტილირებულ წყალს სვამთ, რომელიც არ შეიცავს არავითარ მინარევს, შეიძლება სავალალო შედეგი გამოიღოს, როგორც მაშინ, საერთოდ თუ არ სვამთ წყალს.

ექიმები გვირჩევენ დღეში 1,5-2 ლ სითხის მიღებას, თუმცა აქ გავალისწინებული უნდა იყოს წონა. დიდი წონის დროს - მეტი უნდა მიიღოთ, ასევე სიცხეში - უნდა გაზარდოთ სითხის მიღების რაოდენობა.

ჯანსაღი საკვები ადამიანის ჯანმრთელობისა და ენერჯის წყაროა

იზალება კითხვა - რას ვჭამთ და რას უნდა ვჭამდეთ?

პირველ კითხვაზე პასუხი, რა თქმა უნდა, მხოლოდ მადასა თუ ორგანიზმის მოთხოვნილებებზე არ არის დამოკიდებული. ტრადიციები, კულტურა და გარემო პირობები, მათ შორის - ფიზიკური თუ ფინანსური შესაძლებლობები,

განსაზღვრავენ ჩვენს არჩევანს ამა თუ იმ პროდუქტის სასარგებლოდ.

უპირველეს ყოვლისა, საკვები უნდა გვივსებდეს იმ ენერჯის მარაგს, რომელსაც სიცოცხლისთვის ვხარჯავთ. ხარჯვა დამოკიდებულია ზრდაზე, ასაკზე, სხეულის მასაზე, ცხოვრების პირობებზე, საქმიანობის ტიპზე, კლიმატზე. აღარაფერს ვამბობთ იმაზე, რომ სხვადასხვა ფიზიოლოგიური მდგომარეობისას, მეტი ენერჯია გვჭირდება. ენერჯია უნივერსალურია, ნებისმიერი საკვები შეიძლება ენერგეტიკული მიზნებისთვის გამოვიყენოთ. სამაგიეროდ, ზოგიერთი საკვები ნივთიერება შეუცვლელია და მათი მარაგის შევსება ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი გახლავთ. საკვები არც მეტი უნდა იყოს, არც ნაკლები და, რაც მთავარია, აუცილებელია საკვებ ნივთიერებათა თანაფარდობის დაცვა. სწორედ საკვების ოდენობასა და თანაფარდობაზეა დამოკიდებული, მოხერხდება თუ ვერა ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების უზრუნველყოფა. სურსათი სწორად უნდა გადანაწილდეს.

რას ვჭამთ სამუშაოზე? კომპიუტერთან ან უბრალოდ სამუშაო მაგიდასთან ჯდომისას, რა თქმა უნდა, ბევრს არ მოძრაობთ. დამატებული მუშაობის მომენტში ორგანიზმში გამომუშავდება ნივთიერებები, რომლებიც წელის მიდამოში ცხიმის დაგროვებას უწყობენ ხელს. ხოლო როდესაც სტრესულ სიტუაციაში რაღაცას ჭამთ, კალორიები გვერდებზე და მუცელზე ილექება. როგორ გაუწიოთ წინააღმდეგობა სტრესს სამუშაოზე, ფიგურა რომ არ გაიფუჭოთ და თქვენს საქმეში წარმატებული იყოთ, ამაში სპეციალისტთა რჩევები დაგეხმარებათ:

1. ნერვული სისტემის აღსადგენად ეცადეთ, დანაწევრებულად იკვებოთ. თქვენს რაციონში აუცილებლად უნდა შედიოდეს ცილოვანი პროდუქტები (ხორცი, ქათამი, ზღვის პროდუქტები და სხვა).

2. ოქროს წესი მათთვის, ვინც დილით სამუშაოზე მიდის: საუზმე არ გამოტოვოთ მაშინაც კი, თუ ყელში არაფერი გადაგდით. დილის საათებში ჭამას თავი თანდათან მიაჩვიეთ. დაიწყეთ თუნდაც კვერცხით ან ბუტერბროდით.

3. დამატულ სიტუაციებში უმჯობესია საკვები არ მიიღოთ. შოკოლადით, ნამცხვრით ან ჩიპსებით სტრესის „მეჭმა“ არ ღირს. თქვენთვის ბევრად სასარგებლოა ქორფა ხილი ან ჩირი, სტაფილო.

4. ყავით ბოროტად არ ისარგებლოთ. უპირატესობა მიანიჭეთ მწვანე ან კოჭას ჩაის - გაგამხნევეთ.

5. გონებრივად მომუშავე პირებმა რაციონში აუცილებლად უნდა ჩართონ ტვინის მკვებავი ნივთიერებები.

ტვინის კვება. ხილის სალათა თაფლით შეაზავეთ. ფიგურა ამით არ დაზარალდება, სამაგიეროდ გლუკოზა წარმატებული სამუშაოსთვის მეტად მნიშვნელოვანია.

ცხიმჟავები და მიკროელემენტები, რომლებსაც ცხიმინი სახეობის თევზი (ორაგული, თინუსი, ქაშაყი) შეიცავს, ტვინის უჯრედების ჟანგბადით მომარაგებას უწყობს ხელს, ეხმარება ახალი ინფორმაციის კარგად შე-

ნახვას ძველის დაუკარგავად. დღეში რამდენიმე ცალი ნიგოზი ჭამეთ გონებრივი მუშაობის სტიმულაციისთვის. მეხსიერებას აუმჯობესებს თხილიც.

შტოშის წყალობით, თქვენი ინტელექტუალური კოეფიციენტი ამაღლდება. ამავდროულად ზოგადი გამაჯანსაღებელი და გამახალგაზრდავებელი ეფექტი გარანტირებულია. აქტიური გონებრივი მუშაობის დროს მორსი დალიეთ ან შტოშის ჯემი ჭამეთ. ასევე არ დაგავიწყდეთ ქორფა კენკრა.

ჭარხალი და თავხვეული კომბოსტო შეიცავს ნივთიერებს, რომლებიც წინააღმდეგობას უწევს მეხსიერების გაუარესებას. მათი წყალობით, გულმავიწყობა არ გემუქრებათ. ამავდროულად ორივე ბოსტნეული შესანიშნავი დიეტური პროდუქტია.

ადამიანის ჯანმრთელობის და ენერჯის წყაროს საკვები წარმოადგენს, ხოლო მისი სიცოცხლის გახანგრძლივებისთვის სწორი, მეცნიერულად დასაბუთებული და ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი კვება, ერთ-ერთი ძირითადი პირობაა. ადამიანმა საკვებად უნდა გამოიყენოს ისეთი პროდუქტები და იმ რაოდენობით, რომ უზრუნველყოს აუცილებლად საჭირო კალორიულობა. მაგრამ კვება არამარტო მაშინ არის სრულფასოვანი, როდესაც ის ორგანიზმს საჭირო რაოდენობით აწვდის კალორიებს და აკმაყოფილებს მის ენერგეტიკულ მოთხოვნილებებს, არამედ მაშინაც, როცა კალორიებთან ერთად დაცულია ქიმიურ ნივთიერებათა ურთიერთშეფარდება და მდიდარია ამინომჟავებით, ვიტამინებით, მინერალური ნივთიერებებით და ა.შ.

რაც შეეხება ცხოველურ პროდუქტებს, ცხოველური პროდუქტებიც ჯანსაღი კვების არსებით ნაწილად შეიძლება იქცეს.

მჭლე ხორცი, თევზი, შინაური ფრინველის ხორცი დიდი რაოდენობით შეიცავს ადვილად ასათვისებელ ცილასა და რკინას. ამასთან ერთად, თევზი შესაძლოა შეიცავდეს სასარგებლო ომეგა-3 ცხიმებს, რომელთა მიღებას უშუალო კავშირი აქვს გულსისხლძარღვთა დაავადებების განვი-თარების რისკის შე-მცირებასთან. მთავარია გვახსოვდეს, რომ ყველა ამ სასარგებლო ნივთიერების მარაგს ხორცის სულ მცირე ულუფაც შეგვივსებს. წითელი ხორცის რეკომენ-დე-ბული ოდენობა დღეში სულ 80-100 გრამია. ეცადეთ, ცხიმიანი ხორცი და ხორ-ცის ნაწარმი მჭლე ხორციით, შინაური ფრინველის ხორციით ან თევზით ჩაანა-ცვლოთ. არც ცილის მცენარეული წყაროები (მაგალითად, პარკოსნები) დაგავიწყდეთ.

რძე და რძის ნაწარმი სრულფასოვანი ცილისა და კალციუმის წყაროა. შეგახსენებთ: კალციუმის 99% ძვლებსა და კბილებშია თავმოყრილი. გარდა მათთვის სიმტკიცის მინიჭებისა, კალციუმი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სისხლძარღვების შევიწროებასა და გაფართოებაში, ნერვული იმ-პულსების გადაცემაში, კუნთების შეკუმშვაში, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების წარმოქმნაში, სისხლის შედეგებაში. . .

ზრდასრულ ადამიანს ყოველდღიურად 1000 მგ კალციუმი სჭირდება, მოზარდებს, ორსულებსა და მემუშურებს კი 1300 მგ. კალციუმის საუკეთესო

წყარო რძე და რძის ნაწარმია. თუ რძე არ გიყვართ ან გწყენთ, კალციუმის მარაგის შესავსებად მუქი მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული (ისპანახი, კომბოსტო) მიირთვით ან ექიმთან შეთანხმებით მედიკამენტური სახით მის დამატებაზე იფიქრეთ. რძემყავა პროდუქტებში (მაწონი, იოგურტი) მოიპოვება სასარგებლო ბაქტერიები, რომლებმაც შეიძლება საჭმლის მონელება გააადვილოს და ნაწლავების სხვა, არცთუ კეთილგანწყობილი ბინადრების (მიკრობებს ვგულისხმობთ) გამრავლებას შეუშალოს ხელი.

გაითვალისწინეთ: ნაკლებცხიმიანი და უცხიმო პროდუქტები იმდენივე კალციუმსა და ცილას შეიცავს, რამდენსაც ცხიმიანი ანალოგები, სამაგიეროდ ნაჯერმა ცხიმმა, რომელმაც შეიძლება წონის კონტროლი გაგირთულოთ და სისხლის ლიპიდების შემადგენლობა არასასურველი კუთხით შეცვალოს.

ხილ-ბოსტნეულის ჰოროსკოპი და მენიუ ზოდიაქოს ნიშნების მიხედვით

ნებისმიერი წვენის გამაჯანსაღებელი ეფექტი ბევრად გაიზრდება, თუ ასტროლოგების რჩევებს გაითვალისწინებთ. ვარსკვლავები რომელი წვენების სმას ურჩევენ ზოდიაქოს სხვადასხვა ნიშნებს?

ვერძი - გრეიპფრუტის, ვაშლის, სტაფილოს, საზამთროს.

კურო - მსხლის, ალუბლის, მარწყვის, ბანანის, პომიდვრის.

ტყუპები - გარგარის, ბროწეულის, ანანასის, ნიახურის.

კიბორჩხალა - ფორთოხლის, გრეიპფრუტის, ყურძნის, კიტრის.

ლომი - ანანასის, მანდარინის, ფორთოხლის, ვაშლის, ქლიავის.

ქალწული - ფორთოხლის, ბროწეულის, შავი მოცხარის, ნიახურის.

სასწორი - მსხლის, ატმის, ქლიავის, ალუბლის, მარწყვის, პომიდვრის.

ღრიანკალი - გრეიპფრუტის, მანგოს, საზამთროს, გოგრის, სტაფილოს.

მშვილდოსანი - ვაშლის, მსხლის, ალუბლის, ქლიავის, პომიდვრის.

თხის რქა - კომშის, ნესვის, ფორთოხლის, ქლიავის, ჭარხლის.

მერწყული - კომშის, გოგრის, ნესვის, ჭარხლის.

თევზები - ვაშლის, მსხლის, მანგოს, კომბოსტოს.

ვარსკვლავებს პრაქტიკულად ყველა ცხოვრებისეულ კითხვაზე აქვთ პასუხი, მაგალითად, რომელი პროდუქტია ყველაზე მეტად სასარგებლო სწორედ თქვენთვის. მაშ ასე, რომელი ზოდიაქოს ნიშნის ქვეშ დაიბადეთ?

ვერძისთვის - სასიცოცხლოდ აუცილებელია ბოსტნეული და ხილი, განსაკუთრებით ნიახური, სტაფილო, კიტრი, ლიმონი, კალიუმით მდიდარი ისპანახი, კომბოსტო, ოხრახუში, კარტოფილი, ბანანი, ნიგოზი.

კუროსთვის - ყოველდღიურად რეკომენდებულია ბოსტნეულის წენიანი. ძალიან სასარგებლოა ქორფა ბოსტნეული, ტყის კენკრა, ასევე ვირთევზა.

ტყუპებს - ესაჭიროება ბევრი ფოსფორი (შეიცავს თევზი, სოკო). ყო-

ველდდიურ მენიუმში ჩართეთ სალათები, ვინეგრეტი, ბოსტნეულის საუზმე.

კიბორჩხალა - თავს კარგად გრძნობს, თუ საკვებად ხშირად იყენებს მდიდარ კრევეტებსა და ზღვის კომბოსტოს, ხილიდან: ყურძენს, ატამს, გარგარს, ნესვს.

ლომისთვის - აუცილებელია ორგანიზმი მუდამ გამოკვებოს კალიუმითა და მაგნიუმით (შეიცავს ლეღვი, ფინიკი, ქიშმიში, ნუში, კომბოსტო, ოხრახუმი, ბადრიჯანი).

ქალწული - გვერდს ვერ აუვლის რძის პროდუქტებს, ყველს, ქორფა ბოსტნეულსა და მწვანილს. ეს პროდუქტები მდიდარია კალციუმითა და ვიტამინებით.

სასწორს - პირველ რიგში, ესაჭიროება ფოსფორი (შეიცავს თევზი). ასევე სასარგებლოა ქორფა ან ორთქლზე მომზადებული ბოსტნეული, ხილი, მრგვალი ბრინჯი, ზღვის პროდუქტები.

მორიელის (ღრიანკალი) - მენიუმში აუცილებლად უნდა შედიოდეს რკინითა და მაგნიუმით მდიდარი პროდუქტები (შეიცავს ისპანახი, ხახვი, ღვიძლი, კვერცხი).

მშვილდოსანს - ჯანმრთელობასა და ტონუსს შეუნარჩუნებს კენკრა (მარწყვი, მოცხარი, მოცვი), როგორც ქორფა, ასევე მურაბის სახით. აგრეთვე ნებისმიერი ჯიშის ვაშლი.

თხის რქის - მაგიდაზე ყოველდღიურად უნდა იდოს სეზონური ბოსტნეული და ხილი, მათ რიცხვში - საზამთრო, ყურძენი, ნესვი, ქლიავი. მის ორგანიზმზე სასიკეთოდ მოქმედებს ზღვის თევზი.

მერწყულმა - თავის რაციონში უნდა ჩართოს ყველანაირი ბურღულეული, ასევე რკინით მდიდარი მცენარეული პროდუქტები: წიწიბურა, ვაშლი, ლობიო და სხვა პარკოსნები.

თევზებისთვის - მეტად საჭიროა ზღვის პროდუქტები, განსაკუთრებით ვირთევზა. რაციონში ჩართეთ კიტრი, ბოლოკი, სალათა, ოხრახუმი, საზამთრო, ნიახური, ლობიო, შვრიის ფაფა, სტაფილო, ფორთოხალი, გრეიპფრუტი.

შვიდი მითი ხილის ირგვლივ – რომელი ხილი არ ეხმარება წონაში მატებას? რომელი ახდენს სისხლში შარდის დონეზე ცუდ გავლენას? რომელი ხილია ჯანმრთელობისთვის სარგებლობის მომტანი?

პირველი მითი. ხილი სასარგებლოა, მისგან წონაში არ იმატებენ.

ეს მტკიცებულება მთლად ზუსტი არ არის. ერთი მხრივ, ხილს უეჭველად მოაქვს სარგებლობა. ის ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების ძვირფასი წყაროა. ხილის კანსა და რბილობში არსებული საკვები ბოჭკოები ნაწლავების კარგი მუშაობისათვის აუცილებელია. ხილი გულის დაავადებების რისკს ამცირებს, დაბერებას ანელებს, ანთებით პროცესებს აბრკოლებს. ამასთან ერთად შეიცავს შაქარს, ხოლო ჭარბი შაქარი - ეს ყოველთვის ზედმეტი კალორიაა. ამიტომ მათი გამოყენება საჭიროა ზომიერად. მაშ, საიდან მივიღოთ ვიტამინები და დანარჩენები? პასუხი: ბოსტ-

ნეულიდან. ისინი ნაკლებად კალორიულია, მაგრამ ამავედროულად მდიდარია იგივე სასარგებლო ნივთიერებებით.

მეორე მითი. საზამთროს ჭამის შემდეგ წყლის დალევა არ შეიძლება.

ასეთ მოსაზრებას არავითარი საფუძველი არ აქვს. საზამთროს არც ერთი კომპონენტი არ ითვლება წყალთან შეუთავსებლად. მით უფრო, რომ თვითონ ნაყოფი 80% წყლისგან შედგება. საზამთრო მეტად სასარგებლოა. მასთან დაკავშირებულია კიდევ ერთი მითი კალორიულობის შესახებ. სინამდვილეში ის დაბალია 100 გრამში სულ 30 კკალორია. მაგრამ ვინც შაქრის დონეს სისხლში თვალყურს ადევნებს, მათთვის მნიშვნელოვანია იცოდნენ: საზამთრო მას უფრო სწრაფად და უფრო მეტად ამაღლებს, ვიდრე სხვა ხილი.

მესამე მითი. დიაბეტიანებმა ხილი არ უნდა ჭამონ.

მეოთხე მითი. უმჯობესია, ხილის მაგივრად მისი წვენი დალიოთ.

ეს მითი მას შემდეგ გავრცელდა, რაც არცთუ დიდი ხნის წინ ამერიკელებმა დილით ფორთოხლის წვენის სმა დაიწყეს, ხოლო მოდის მიმდევრები ამტკიცებდნენ, რომ ხილის წვენი ვიტამინების აუცილებელი რაოდენობით უზრუნველყოფს ორგანიზმს. სადღეისოდ სპეციალისტები ამ აზრს სკეპტიკურად უდგებიან. ხილის წვენში ბევრი შაქარია, ამიტომ მისი მიღების შემდეგ სისხლში შაქრის დონე ძლიერ იზრდება. ნაყოფთან შედარებით წვენი უფრო კალორიულია. ზოგიერთი ხილის ერთ ჭიქა წვენში იმდენივე კალორიაა, რამდენიც 5 ნაყოფში. ამიტომ, წვენს არ შეუძლია „იტრიაბახოს“ იმით, რომ საჭმლის მონელებას აუმჯობესებს და წონის, შაქრისა და ქოლესტერინის გაკონტროლებას ეხმარება. ყველაზე კარგია, ქორფა ხილი მიირთვათ.

მეხუთე მითი. ხილი გავლენას არ ახდენს ქოლესტერინის დონეზე - არასწორია. ხილი გავლენას ახდენს ტრიგლიცერიდებზე - ცხიმის უჯრედებზე სისხლში. მათი სიჭარბე ისევე საშიშია, როგორც ქოლესტერინის ნამეტი. ისიც ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს ზრდის. ვინაიდან ხილი მდიდარია მარტივი ნახშირწყლებით, მათ შეუძლიათ სისხლში ტრიგლიცერიდების დონე აამაღლონ. ამ მხრივ ისევე მოქმედებენ, როგორც თეთრი შაქარი, თეთრი პური, თაფლი, წვენები, რომლებიც ასევე მარტივ ნახშირწყლებს შეიცავენ. ადამიანებმა, რომლებსაც სისხლში ტრიგლიცერიდების მაღალი დონე აქვთ, დღიურად ხილის ჭარბი რაოდენობა არ უნდა მიიღონ.

მეექვსე მითი. მყავე ხილში ნაკლები შაქარია.

ეს სრული აბსურდია. მწვანე და წითელი შეფერვის ვაშლში თანაბარი რაოდენობის შაქარია, სხვაობა გემოშია. შაქრის რაოდენობა ვაშლის ფერზე დამოკიდებული არ არის, მაგრამ ზომა გარკვეულ როლს ასრულებს: რაც უფრო დიდია ნაყოფი, მასში მით მეტი კალორიაა.

მეშვიდე მითი. ყურძენში მეტი შაქარია, ვიდრე სხვა ხილში.

ასე არ არის. უნდა ითქვას, რომ შაქრის შემცველობა სხვადასხვა ხილში - უფრო რთული თემაა, ვიდრე ფიქრობენ. მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ თვითონ შაქრის რაოდენობა, არამედ ისიც, მოცემული ხილი ადამიანში შაქრის დონეს

როგორ აამაღლებს. ამ მაჩვენებელს გლიკემიური ინდექსი ეწოდება. ის რაც უფრო მაღალია, ჭამის შემდეგ მისი დონე მით უფრო იზრდება. ყურძენს ტყუილად უწოდებენ ყველაზე „შაქრიან“ ნაყოფს. სინამდვილეში ყველაზე მეტად სისხლში შაქრის დონეს ამაღლებს ფინიკი, ხოლო ყურძენი საშუალო დონეზეა. მაგრამ ინდექსი ყველაფერი არ არის. ჯანმრთელობაზე, წონაზე, შაქრის დონეზე გავლენას ახდენს საკვების მიღებული რაოდენობა. ჭარბი მოხმარებისას ყველაზე სასარგებლო პროდუქტი შეიძლება მაგნე გახდეს.

სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების სამკურნალო თვისებები

მეცნიერების მიერ შესწავლილია და შედგენილია იმ პროდუქტების ჩამონათვალი, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებასთან ერთად სიცოცხლის გახანგრძლივებას. ჩამონათვალში შედის მძლავრი ანტიოქსიდანტები: ჩაი, ყავა, შოკოლადი. ყველა ეს პროდუქტი მდიდარია პოლიფენოლებით, რომელთაც დაზიანებული უჯრედების აღდგენისა და მათი სიცოცხლის გახანგრძლივების უნარი აქვთ. ასევე შესულია ამ ჩამონათვალში ხილ-ბოსტნეული, მარცვლოვანი კულტურები და სხვ.

მეცნიერები მიუთითებენ, რომ პროდუქტების სხვა სახეობები – ხორცი, თევზი, რძე ორგანიზმს აუცილებელ კალორიებს, ცხიმსა და მინერალებს აძლევს; ბოსტნეული და, უპირველესად, ხილი ბიოქიმიურ ელემენტებს აწვდის, რაც იცავს და სიცოცხლეს უხანგრძლივებს უჯრედებს.

დღეს ფარმაკოლოგიისა და ექიმების იმედით მყოფი ზოგიერთი ჩვენთაგანი ივიწყებს, რომ მკუნალობს ბუნება, ხოლო მედიცინა მხოლოდ ეხმარება მას. მრავალ დაავადებას ორგანიზმი უმკლავდება, რამეთუ ფლობს ბუნებრივ დამცველ ძალებს, საჭიროა მხოლოდ დროულად მისი მხარდაჭერა და ამ შემთხვევაში ყველაზე საიმედო დამხმარებლები შეიძლება გახდნენ მცენარეები-არაერთგზის გამოცდილი და გამოყენებული სამკურნალო საშუალებები.

ჯანმრთელობის სფეროს ექსპერტები, მათ შორის ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, გვიჩვენებენ, ხილისა და ბოსტნეულის მიღება დღეში 5-8 პროცენტამდე გაუზარდოთ. ეს დადებითად იმოქმედებს ჯანმრთელობასა და სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე. უპირველეს ყოვლისა, ხილიც და ბოსტნეულიც გემრიელია და იოლად ხელმისაწვდომია. ამასთან მათი შეხამება ნებისმიერ სხვა საკვებთან მარტივად და ყოველგვარი საფრთხის გარეშე შეიძლება.

ხილ-ბოსტნეული გამოირჩევა მდიდარი მინერალური შემადგენლობით, ვიტამინებით, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით. მთავარ კომპონენტს წარმოადგენს უჯრედისი. თანამედროვე ქალაქების მცხოვრებლები მას ნორმაზე 2- 4-ჯერ ნაკლებს მოიხმარენ, რითაც იზრდება გულ-სისხლძარღვთა და ონკოლოგიური დაავადებების რისკი, ასევე ფერხდება

საჭმლის მომწელებელი სისტემის მუშაობა.

ბოსტნეული არ შეიცავს ბევრ კალორიას. ერთი ულუფა ბოსტნეულის სალათა საფუძვლიანად დაგანაყრებით ყოველგვარი ზედმეტი კალორიების გარეშე, ამასთან, უამრავი სასარგებლო ნივთიერებებით მოგამარაგებთ.

იგივე შეიძლება ითქვას ხილზეც. საქმე ისაა, რომ დიეტის დროს ცდილობენ ნაკლებად მიირთვან ტკბილი ხილი. ამგვარი დამოკიდებულება ცოტა არ იყოს გადაჭარბებულია. შესაძლოა რამდენადმე შეიზღუდოს ისეთი კალორიული ხილის მიღება, როგორც ბანანი და ყურძენია, მაგრამ ხშირად ისინი კარგად ეწერებიან სხვადასხვა დიეტაში და არანაირ პრობლემას არ ქმნიან.

დიეტურ სალათებში ჩართულია სოკოც. ბევრს შეიძლება გაუკვირდეს, რადგან სოკო დიდი რაოდენობით შეიცავს ცილებს, თუმცა, თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ სოკოში ცილა წარმოდგენილია ქიტინით, რომელიც პრაქტიკულად არ გადაშეშავდება და უჯრედისის მსგავს ბალასტურ ნივთიერებას წარმოადგენს, რომელსაც ორგანიზმიდან გამოაქვს მძიმე ლითონები (კობალტი, ტყვია, სპილენძი) ყველაფერი გასაგები იქნება.

წიგნში მოტანილი მასალა ეძღვნება სამკურნალო თვისებებს, რომლებიც გააჩნია სოფლის მეურნეობის პროდუქტებს, როგორცაა თესლოვანი, კურკოვანი, კენკროვანი, კაკლოვანი, სუბტროპიკული კულტურები, ბოსტნეული კულტურები, პარკოსანი და მარცვლოვანი კულტურები, ზეთოვანი კულტურები, სოკო, რძე და რძის პროდუქტები, ხორცი და ხორცის პროდუქტები, კვერცხი, თევზი და თევზის პროდუქტები და სხვ.

წიგნში გარკვევითაა წარმოდგენილი, თუ რა დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებს ადამიანის ორგანიზმის საკეთილდღეოდ. ამიტომ მიზანშეწონილი იქნება, უფრო ღრმად გავეცნოთ მათი მოქმედების მექანიზმს ზოგიერთი დაავადების დროს.

ბაღის კულტურები – თესლოვნები

ვაშლი (*Malus domestica* (Vill.) Borkh.) – ვაშლი, ყველაზე გავრცელებული და ხელმისაწვდომია. მისი ნაყოფი შეიცავს 16% შაქრებს, 0,9% ორგანულ მჟავებს (ძირითადად ვაშლისა და ლიმონის მჟავებს), 40მგ%-მდე ასკორბინის მჟავას, ვიტამინებს: B, B₂, A, PP (დღეში ერთი ვაშლი საკმარისია, რომ მოზრდილმა ადამიანმა ვიტამინის დღის ნორმა დაიკმაყოფილოს), შეიცავს უჯრედისის მინერალებს: რკინას, მარგანეცს, კალიუმს, კალციუმს, ნატრიუმს, ფიტონციდებს; დიდი რაოდენობით შეიცავს პექტინს, რომელიც ბოჭავს და ორგანიზმიდან გამოაქვს მძიმე ლითონები (კობალტი, ტყვია, სპილენძი). ამრიგად, ვაშლი სასარგებლოა მათთვის, ვინც მავნე პირობებში მუშაობს.

პექტინი სასარგებლო ნივთიერებაა, სისხლში ამცირებს ქოლესტერინის დონეს. გარდა ამისა ვაშლის რეგულირებული მოხმარება ამცირებს შინაგანი ორგანოების ირგვლივ ცხიმების დაგროვებას და კუნთების ძალას ამაგრებს. ვაშლის ნაყოფში დიდი რაოდენობითაა იოდი, რის გამოც იგი ითვლება ჩიყვის საწინააღმდეგო პროფილაქტიკურ საშუალებად.

ვაშლი განსაკუთრებით სასარგებლოა იმ პირთათვის, რომლებიც ეწევიან გონებრივ მუშაობას და მცირედ მოძრაობენ, აგრეთვე, გულსისხლძარღვთა სისტემით, პადაგრით, ათეროსკლეროზით, დაავადებებისას. თირკმელის და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადების დროს ურჩევნ ვაშლის გამხმარი კანის ფხვნილის მიღებას. ასევე გამოიყენება ვაშლის ხის ფოთლისაგან (ვინაიდან ფოთოლი C ვიტამინის უნიკალური წყაროა) დამზადებული ნაყენი სასუნთქი გზებისა და სხვა ორგანოების მკურნალობის დროს.

- სიმსუქნის, გულის დეკომპენსაციის და პადაგრის დროს რეკომენდებულია ვაშლის მიღება ერთხელ კვირაში (2 კგ ვაშლი) დღის განმავლობაში;
- ვაშლს აქვს ანტირადიოაქტიური თვისებები, ამიტომ მისი მიღება კარგია რენტგენოთერაპიის დროს;
- კოლიტისა და სისხლნაკლებობის დროს უკეთესია გახეხილი ვაშლის მიღება;

- ხველებისა და ხმის ჩახლქვის დროს მივიღოთ ვაშლის ნახარში ან ჩაი.

- ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის, გულის იშემიურ დაავადებათა პროფილაქტიკის, მსხვილი ნაწლავის სიმსივნის დროს, საუზემდე ერთი საათით ადრე, რამდენიმე მომყავო ვაშლი უნდა მიირთვათ. ნერვული სისტემის გასამაგრებლად დღის მანძილზე სასარგებლოა ვაშლის ნაყენის სმა.

- ჭარბი წონის მოსაკლებად, გულის უკმარისობის და შფოთიანი ძილის დროს მიირთვიეთ დღეში 2 კგ-მდე ვაშლი.

- ვაშლის ძმარის გამოყენებას გვირჩევენ შინაგანად, ისეთი დაავადებების დროს, როგორცაა: ქრონიკული გასტრიტი და ენტეროკოლიტი, პოლიარტრიტი, წითელი ქარები, ქრონიკული ქოლეცისტიტი, სიმსუქნე, ანგინა, სტომატიტი, გარეგანად კი ჩირქოვანი კანის და სოკოვანი დაავადების გასასუფთავებლად. მისი გამოყენება არ შეიძლება კუჭის და ნაწლავების წყლულის, შარდკენჭოვანი, ქრონიკული ნეფრიტის და სხვა დაავადებების დროს, როდესაც დარღვეულია ნივთიერებათა ცვლა.

მაყალო (Malva orientalis (Mill.) Uglitz.) – გამოიყენება ახალი ნაყოფი, რომელიც შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს (ღვინის, ლიმონის, ვაშლის, ბორის, ასკორბინის) პექტინოვან, მთრიმლავ და მღებავ ნივთიერებებს, კაროტინს, ვიტამინების ჯგუფს C, B₁, D₂, B₂, B₄, E, K, PP ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, ფიტონციდებს, ფლავონოიდებს, კალციუმის, რკინის, ფოსფორის და სხვა მარილებს.

- მჟალოს გააჩნია საერთო გამამაგრებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, ანტისეპტიკური, სუსტი სასაქმებელი, შარდმდენი თვისებები. ფართოდ გამოიყენება ავტამინოზის და კუჭაშლილობის დროს, ნაყენი კი სისხლნაკლოვანებისას.

კომში (Cydonia oblonga Mill.) – ცნობილია, როგორც საკვები და სამკურნალო მცენარე. მისი ნაყოფი შეიცავს ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო ნივთიერებებს, კერძოდ, ფრუქტოზას, გლუკოზას, საქაროზას, კა-

როტინს, კალციუმს, კალიუმს, ფოსფორს, ფიტონციდებს, ეთეროვან ზეთს, B₁, B₂, C, E, და PP ვიტამინებს. სამკურნალოდ გამოიყენება როგორც კომპლენსი ნაყოფი, ასევე, მისი ფოთლები და ხის ქერქი. ის დამამშვიდებლად მოქმედებს ფსიქიკაზე, აუმჯობესებს გუნება-განწყობას, ამაღლებს იმუნიტეტს, აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, ამებს თავის ტკივილს, რეკომენდებულია ნაბახუსევზე, ანემიის და დაბალი ჰემოგლობინის დროს.

- კომპლენსი ფოთლები საუკეთესო საშუალებაა ასთმის დროს. აქვს სისხლძარღვების შევიწროების უნარი და დაბლა სწევს არტერიულ წნევას.

- პექტინი, რომელსაც კომპლენსში შეიცავს, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შხამიანი ნივთიერებების გამოდევნას.

- კომპლენსი დეპრესიას ამკვებს, ანთების, კუჭის, თირკმლების დაავადებების დროს ეხმარება. ეს ჯადოსნური ნაყოფი ორგანიზმის დამცავ ძალეს ამაღლებს, ღვიძლის მუშაობას ადადგენს, ანემიას კურნავს. ერთ კომპლენსში რკინის 2 დღის ნორმაა. გარდა ამისა, შარდმდენი თვისება გააჩნია, ბრონქიტის, კუჭის აშლის, დამწვრობისა და ანგინის დროს ეხმარება.

- კომპლენსი თესლისაგან ამზადებენ ლორწოვან ნახარშს და ღებულობენ შინაგანად, როგორც დამარბილებელ საშუალებას. კომპლენსი თესლი შეიძლება მოადულთ და მიიღოთ ხველებისას. ახალი ნაყოფისგან ამზადებენ ნაყენს და ექსტრაქტებს, ღებულობენ სისხლნაკლებობისას.

- კომპლენსი ნაყოფის ჩაის ხმარობენ, როგორც შარდმდენ საშუალებას. გულის სისხლძვავიანი წარმოშობის შეშუპების დროს. მოხარშულ კომპლენსს იყენებენ, როგორც ღებინების საწინააღმდეგო საშუალებას ღვიძლის დაავადებისას.

მსხალი (Pirus L.) – თესლოვანი ხილიდან მეორე ადგილზეა ვაშლის შემდეგ. მსხლის ნაყოფი ახალი და გამშრალი შეიცავს: შაქრებს, A, B, C, P, PP ვიტამინებს, კაროტინს, ორგანულ მჟავებს, ფიტონციდებს, აზოტურ, მთრიმლავ, პექტინოვან, ნივთიერებებს, მიკროელემენტებს, განსაკუთრებით იოდს. მსხლის პრეპარატები გამოიყენება, როგორც ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება.

ბევრს მიაჩნია, რომ მსხალში შაქრის გარდა სასარგებლო არაფერია. მართალია A და C ვიტამინის შემცველობით მსხალი ბევრად ჩამოუვარდება ვაშლსა და სტაფილოს, მაგრამ როგორც ფოლიუმის მჟავის (ვიტამინი B₉) საბადო, ის შავ მოცხარზეც უკეთესია. ფოლიუმის მჟავა აუცილებელია სისხლის წარმოქმნის პროცესისათვის და ძალიან მნიშვნელოვანი როლი აკისრია მოზარდების ორგანიზმში. მსხალი ასევე დიდი რაოდენობით შეიცავს კაპილარების გამამაგრებელ და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედების ნივთიერებებს. სამკურნალო თვისებები არა მარტო ცოცხალ მსხალს, არამედ ჩირსაც აქვს. ჩირისაგან ამზადებენ კომპოტს, კისელს, მსხლის ჩირის ნახარში კარგია ბავშვებში კუჭის აშლისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს. შემწვარი მსხალი უებარია ხველებისას. თუ პატარას შარდში აქვს სხვადასხვა მარილი (ურატები და ოქსალატები), უმჯობესია

მის რაციონში ხშირად ჩართოთ მსხალი, ის ხელს შეუწყობს შარდიდან მავნე ნივთიერებების გამოდენას.

- მსხლის წვენი ძალიან კარგი გამაჯანსაღებელი და ვიტამინებით მდიდარი სასმელია. ის განსაკუთრებით კარგია მათთვის, ვისაც მუხლის არეში სერიოზული პრობლემები აქვს. მსხალში შემაჯავლი მყავები განსაკუთრებით სასარგებლოა ორსული ქალებისთვის და მათთვის, ვისაც სისხლის მიმოქცევისა და სისხლძარღვების პრობლემები აწუხებთ.

- მსხალი ეფექტურია მაღალი სიცხის დროს და სასარგებლოა ფილტვები-სათვის. შემცველი ანტიბიოტიკის - არბუტინის წყალობით, მის წვენსა და კომპოტს ანტიბაქტერიული თვისებები აქვს. ასევე, მსხალი აუცილებელია ჭარბწონიანი ადამიანებისთვის, რადგან ის ნივთიერებათა ცვლას უწყობს ხელს. ის ასევე აუცილებელია საჭმლის მომნელებელი სისტემისათვის. ის საგრძნობლად აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, თუმცა, გაითვალისწინეთ, რომ მისი შემცველი უჯრედისები კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს ცოტას აღიზიანებს. მიუხედავად მისი დადებითი და სასარგებლო თვისებებისა, თუ კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებით რამე პრობლემა გაქვთ, მოერიდეთ მის ჭამას. მოხარშული ან შემწვარი მსხალი კი ძვლების საუკეთესო წამალია, ასევე, ძალიან სასარგებლოა ნაღვლის დაავადების, ქოლეცისტიტისა და გასტრიტის დროს. ასეთი პრობლემების მქონე ადამიანმა ყოველ დილას, წახემსების შემდეგ, ერთი მსხალი უნდა შეჭამოს. ეს ხილი მათ მუცლის ტკივილს დაუამბებს და მტანჯველ წვასაც მოუხსნის. დაავადების დაძლევისათვის ერთად, ხასიათის გაუმჯობესებასაც უზრუნველყოფს. მსხლის მიღებიდან რამდენიმე წუთში ადამიანს საგრძნობლად უუმჯობესდება გუნება-განწყობა.

- მსხალი ძალიან სასარგებლოა არითმიის დროს. ის გულისცემას არეგულირებს, რაც იმით არის გამოწვეული, რომ მასში დიდი რაოდენობითაა კალიუმი, რომელიც გულის მუშაობას აუმჯობესებს.

პანტა მსხალი (Pyrus communis L.)

– ფართოდ არის გავრცელებული თითქმის მთელ საქართველოში. პანტას ნაყოფი შეიცავს 5-16% შაქრებს, ძირითადად მონოსაქარიდებს, ორგანულ მყავებს 0,3% ცილებს, 4%-მდე პექტინოვან ნივთიერებებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, თიამინს, ტანიინებს, კაროტინს, ასკორბინის მყავას. ახალგაზრდა ხეების ქერქში მოიპოვება ტანიიდები. C ვიტამინი პანტაში უფრო მეტია ვიდრე კულტურული ჯიშის მსხლებში. პანტაში არის B₁, B₂, PP, E, C ვიტამინები.

- პანტა როგორც სამკურნალო მცენარე, ცნობილი იყო ჯერ კიდევ შუა საუკუნეებში. პანტას ნაყოფების ნახარშს ხმარობენ თირკმლის კენჭოვანი დაავადებების დროს. ხალხურ მედიცინაში ნაყოფები და მისი ნახარში გამოიყენება კუჭის აშლილობისას, როგორც შემკვრელი საშუალება. აგრეთვე ნახარში და წვენი შარდმდენი საშუალებაცაა.

კურკოვნები

ალუბალი (Prunus cerasus (Mill.) Gray) – ფართოდ გავრცელებული

მცნარეა. მისი ნაყოფი შეიცავს 17,5% შაქრებს 08-2,7%ორგანულ მჟავებს, 0,2% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს: A, B, C, PP. სპილენძის, რკინის, კალიუმის, მაგნიუმის მარილებს. პექტინურ და მღებავ ნივთიერებებს. ალუბლის ქერქში ნაპოვნია მთრიმლავი ნივთიერებები, ლიმონმჟავა და გლიკოზიდები. ფოთლებში ლიმონმჟავა, ამიგდალინი და კუმარინი. ამერიკელმა მეცნიერებმა, რომლებიც ჩვეულებრივი ალუბლის სამკურნალო თვისებებს სწავლობდნენ, დაადგინეს, რომ მისი გამოყენება თავის ტკივილის დროს ბევრად უმჯობესია, ვიდრე ნებისმიერი აბებისა.

- ვიტამინებით მდიდარი ალუბალი საუკეთესო საშუალებაა ჰიპოვიტამინოზისა და ასთენიის სამკურნალოდ, ეფექტურია სასუნთქი სისტემის ინფექციური და ანთებითი დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელი საშუალება. ვიტამინები აუმჯობესებს მხედველობას, ამაგრებს ძვლებსა და კბილებს. ფოლიუმჟავა და რკინა აწესრიგებს სისხლის შემადგენლობას, C ვიტამინი იცავს ორგანიზმს ინფექციებისა და ვირუსული დაავადებებისაგან, ამაგრებს გულის კუნთს და სისხლძარღვების კედლებს. ალუბლის წვეს აქვს მატონიზებელი და მსუბუქი შარდმდენი თვისება, სიმსუქნისა და ათეროსკლეროზის დროს მისი სმა ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. ალუბლის წვენი რეკომენდებულია კოლიტის, ყაზოზის, ბუასილისა და პოდაგრის დროს, შველის უმადობას.

- ალუბალი აუმჯობესებს მადას და მნიშვნელოვან დიეტურ პროდუქტად გვევლინება. რკინის მნიშვნელოვანი შემცველობის გამო, ალუბლის ნაყოფს და მისგან დამზადებულ პროდუქტებს ურჩევნ სისხლნაკლებობის დროს. ხალხურ მედიცინაში ალუბლის წვეს უნიშნავენ, როგორც ამოსახველებელს, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ძლიერი ხველის დროს, აგრეთვე როგორც ნაზ საფლარათოს ქრონიკული შეკრულობის დროს. ნაყოფის რბილობს და წვენს გააჩნია ანტისეპტიკური მოქმედება. ალუბლის რძიანი ნაყენი ართრიტების სამკურნალოდ გამოიყენება, ხოლო წყლიანი ნაყენი რეკომენდირებულია როგორც გამახალისებელი და სიცხის დამწევი გაციების დროს.

- წყლიანი ნაყენი დამაწყნარებელი და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო საშუალებაა. ალუბლის ნაყოფის ნახარშს გააჩნია ძლიერი შარდმდენი თვისება, ამიტომ იხმარება თირკმლების დაავადების, თირკმელური წარმოშობის ჰიპერტონიის, პადაგრის დროს. ალუბლის წვენი მიჩნეულია კარგ საშუალებად ნახველის ამოსადებად, სასუნთქი გზების ანთებითი დაავადების დროს.

- ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ალუბლის ნაყოფის ყუნწები, როგორც ძლიერი შარდმდენი, ხანდახან კი მისი გამოყენება მიზანშეწონილია ჰიპერტონიული დაავადებების დროსაც. ყუნწებში არის ტანი-ნები და სხვა ჯერ კიდევ არასაკმარისად შესწავლილი ნივთიერებები. დადგენილია, რომ ალუბლის ნორჩი ტოტების ნახარში კოლიტის შემთხვევაში არის ფლარათის შემკვრელი მოქმედების, ხოლო სხვა საშუალებ-

ბებთან კომპლექსში კი ნაწლავების დაავადების დროს გამოიყენება. ალუბლის კურკისაგან დამზადებული ემულსია ენიშნება პადაგრიან და შარდკენჭოვან დაავადებულ ავადმყოფებს, როგორც შარდმდენი საშუალება, მაგრამ მისი ხმარება უნდა ძალიან ფრთხილად, რადგან კურკაში შედის მომწამვლელი გლიკოზიდი ამიგდალინი.

ატამი (*Persica vulgaris* (L.) Mill.) – კულტურა ფართოდ გავრცელებულია მთელ მსოფლიოში და იძლევა არომატულ მაღალი კვებითი ღირებულებისა და ლამაზ ნაყოფებს. ის შეიცავს 7-12 % შაქარს, 0,08-1,02 % მჟავებს, 0,5-1,2% პექტინებს და B ჯგუფის ვიტამინებსა და მინერალებს. ატამის ზეთს ისევე იყენებენ, როგორც ნუშის ზეთს.

• ატამი მდიდარია კაროტინით, რომელიც აუმჯობესებს მხედველობას. მისი უჯრედები არეგულირებს ნაწლავების მოქმედებას, A, C, და B ჯგუფის ვიტამინები კი ამაღლებს იმუნიტეტს. ამიტომ, თუ ადვილად ცივდებით მიირთვით ატამი. კალციუმი მაგნიუმთან და D ვიტამინთან ერთად ამაგრებს ძვლებს, ატამის კომპოტო რეკომენდებულია ღვიძლის თირკმლებისა და გულ-სისხლძარღვთა პათოლოგიების დროს. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის და მსუქნებისთვის ატამის კომპოტს უშაქროდ ამზადებენ. გარდა ნაყოფისა, სამკურნალოდ გამოიყენება ატამის ფოთლები, ყვავილები და კურკა. ატამში არსებული კალიუმის გამო, თუ მას დიდი რაოდენობით მივიღებთ, აქვს შარდმდენი ეფექტი. ამიტომ განსაკუთრებით სასარგებლოა იმ ბავშვებისთვის, რომლებსაც აწუხებთ გულის, შარდის გამომყოფი სისტემისა და თირკმლების დაავადებები.

• რკინა ატამში ორჯერ უფრო მეტია, ვიდრე ვაშლში. მისი მიღება განსაკუთრებით იმ პატარებისთვისაა (და არამარტო პატარებისთვის) საჭირო, რომლებსაც დაბალი ჰემოგლობინი აქვთ.

• ატამი ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს, აყვავებს უჯრედებში სითხეს, რითაც ხელს უშლის მათ დაბერებას, ანელებს მავნე მიკროორგანიზმების აქტიურობას. გარდა ამისა ატამი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც პოზიტიურად მოქმედებს ადამიანის გუნება-განწყობაზე, შველის უძილობას, წმენდს ორგანიზმს წიდებისაგან, პირისახეს კი საუცხოო ფერს აძლევს. ხალხურ მედიცინაში ატამის ფოთლებისა და ყვავილების ნახარში გამოიყენება რევმატიზმის, თავის ტკივილისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სამკურნალოდ.

ავოკადო (*Persea americana* Mill.) – მასში დიდი რაოდენობითაა ცხიმები. ერთი საშუალო ზომის ავოკადო 30გ ცხიმს შეიცავს. სწორედ ამიტომაც ის მაღალკალორიული. მისი მთავარი ღირებულება კი ის გახლავთ, რომ მასში არსებული ცხიმები ქოლესტერინს არ შეიცავს. ის მდიდარია F ვიტამინითა და ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავებით, რომლებიც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია კანისა და თმის სიჯანსაღისა და ჯანმრთელობისათვის. ამავე დროს, მასში შემავალი ცხიმოვანი ნივთიერებები ბავშვების ორგა-

ნიზმში კალციუმის შეწოვას უწყობს ხელს. ავოკადო ასევე მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით, მინერალებითა და მიკროელემენტებით.

- ავოკადო დაკარგული ძალების აღდგენას უწყობს ხელს. ის იმდენ ვიტამინსა და მინერალურ ნივთიერებას შეიცავს, რომ შეუძლია, ადამიანის საკვებიც კი შეცვალოს. კერძოდ, ავოკადო შეიცავს B₁, B₂, C₁, PP, K, და P ვიტამინებს, კალციუმს, კალიუმს, ფოსფორსა და რკინას. ასევე, ძალიან კალორიულია-100 გრამში 218 კილოკალორია. ასე რომ, კალორიულობის თვალსაზრისით, ავოკადო, შეიძლება, ხილის მეფედ ჩაითვალოს - მისი ენერგეტიკული ღირებულება უცხიმო ხორცს ორჯერ აღემატება. სისხლნაკლებობის, ათეროსკლეროზისა და გასტრიტის დროს ეს ხილი მართლაც რომ მისწრება; ასევე, ორგანიზმის ძლიერ აღმგზნებ საშუალებდაც ითვლება და, ხშირად, ამის გამო ერიდებიან მის ჭამას. თუმცა, მისი ზომიერი რაოდენობით მიღება ძალიან სასარგებლოა. ავოკადო, აგრეთვე, მდიდარია ზეთითაც. ის, ზეთისხილის მსგავსად, 30 %-მდე ზეთს შეიცავს და ადამიანის ორგანიზმისთვის აუცილებელ პროდუქტად მოიაზრება.

- თესლების და ფოთლების ნახარშს იყენებენ დისბაქტერიოზის და დიზენტერიისას, ნაყოფებს-კუჭის დაავადებებისას, შაქრიანი დიაბეტის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის და სისხლის ნაკლებობის სამკურნალოდ.

ბალი (Cerasus avium (L.) Moench) – შემადგენლობით ალუბლის მსგავსია, უხვად შეიცავს ორგანულ მჟავებს კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, სპილენძს, თუთიას, რკინას, კობალტს, მანგანუმს, ასევე B₁, B₃, PP და C ვიტამინებს, კაროტინს. ყველა ეს ნივთიერება და ვიტამინი საჭიროა ჩვენი ორგანიზმისათვის. ბალი ორგანიზმს ეხმარება გაზაფხულის ავიტამინოზის დამლევაში. ბიოლოგიურად აქტიური კომპონენტების წყალობით ბალს აქვს შემუშების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნალველმდენი, სისხლძარღვების გასამაგრებელი და გამწმენდი ეფექტი.

- რკინა ებრძვის ანემიას, ამალღებს სისხლში ჰემოგლობინის დონეს. რაც მთავარია, კუმარინი, რომელსაც ბალი შეიცავს, ორგანიზმს უნარჩუნებს ტონუსს. ბალი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას. მას ალუბლის მსგავსად აქვს მატონიზებელი თვისება, აქვეითებს არტერიულ წნევას. ბალი არ არის რეკომენდებული დიაბეტიკებისა და მსუქნებისთვის, რადგან მასში 75% ფრუქტოზაა, გლუკოზა კი - 20%.

- ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ბლის ნაყოფის წვენს და ნახარშს მადის გასაუმჯობესებლად და საკვების მოსაწებლად. ასევე, ნაყოფების ნახარშს ან კომპოტს იყენებენ, როგორც ამოსახველებელს ბრონქიტების და რტაქეიტების დროს და როგორც სიცხის დამწვევ და ზოგადგამაჯანსაღებელ საშუალებას გაცივებისას, ინფექციური-ანთებითი დაავადებებისას. ბალის ნედლი და გამხმარი ნაყოფები გამოირჩევა სასაქმებელი მოქმედებით. ნაყოფის ყუნწების ნახარშს კი იყენებენ თირკმელ-კეჭოვანი დაავადებების მკურნალობისას.

• ბლის ყვავილებისა და ფოთლების ფაფას აფენენ ჭრილობებს, ძირმაგარებს, დაჩირქებულ მუწუკებს და ჭორფლებს, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობა შემახორცებელ და გამწმენდ საშუალებას.

• თანამედროვე მედიცინაში ბლის ნაყოფებს ურჩევენ, როგორც სამკურნალო-დიეტურ საშუალებას სისხლის ნაკლებობისას, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ნაწლავების ატონის და სპასტიურ კოლიტების და სხვა დაავადებების წინააღმდეგ. ქართულ ხალხურ მედიცინაში ბლის ნაყოფებს მიიჩნევენ, როგორც ეფექტურ საშუალებას შეკრულობისას.

ჯანმრთელობისთვის უფრო სასარგებლოა მყავე ჯიშის ბალი. ბალს სიმყავეს აძლევს ორგანული მყავები (C ვიტამინი და B₉). ტკბილი ბალი წარმოქმნის კუჭ-ნაწლავში აირებს, იწვევს მეტეორიზმს. ამიტომ ის არარეკომენდებულია მათთვის, ვისაც აწუხებს დიარეა და მეტეორიზმი, შებერილობა, დიაბეტი.

გაგაცნობთ ბალის სამკურნალო თვისებებს;

• წნევის დასარეგულირებლად ყოველდღე მიირთვით მუქი ფერის ბალი რომელიც შეიცავს სისხლძარღვების კედლების გასამაგრებელ ნივთიერებებს.

• რკინა და სხვა ნაერთები, რომლებსაც ბალი შეიცავს, ასტიმულირებს სისხლის წარმოქმნას, დღიური ნორმა - 500 გრ.

• ბალი ხსნის სახსრებში ტკივილსა და უსიამოვნო შეგრძნებებს. სასურველია, ყოველდღე მიიღოთ ბლის კონცენტრირებული წვენი (1 ს/კ 3-ჯერ დღეში).

• ჭრილობებზე დაიდეთ ბლის წვრილად დაჭრილი ნედლი ფოთლები.

გარგარი (*Armeniaca vulgaris Lam.*) – ჯანმრთელობისა და სილამაზის ხილია, რადგან ის დიდხანს უნარჩუნებს ადამიანს ახალგაზრდობას და ჯანმრთელობას. გარგარი კალიუმის წყაროა. 100 გ ახალი ხილი შეიცავს 300 მგ კალიუმს, 19 მგ მაგნიუმს, 26 მგ ფოსფორს, 2 მგ რკინას, 28 მგ კალციუმს, 30 მგ ნატრიუმს, 1%-მდე პექტინებს. ის მედიცინაში დიდმნიშვნელოვანია იმ მხრივ, რომ სისხლში ზრდის ჰემოგლობინს, რის გამოც სისხლის ანემიის დროს მას იყენებენ როგორც სამკურნალო ხილს.

• გარგარი შეიცავს თითქმის ყველა ვიტამინს, მინერალურ მარილებს და მიკროელემენტს. ის ამაგრებს გულის კუნთს, სწრაფად ხსნის დაღლილობას, ორგანიზმიდან გამოდევნის თავისუფალ რადიკალებს, ანელებს ასთმის შეტევებს, წმენდს სისხლსა და ღვიძლს. კალიუმისა და კაროტინის წყალობით გარგარი ხელს უშლის კუჭის წყლულის განვითარებას და თირკმელებში ქვების წარმოქმნას. მისი კურკის გულისგან ამზადებენ „გარგარის რძეს“, რომელიც შველის ბრონქიტს. გარგარს უნიშნავენ მათ, ვისაც დარღვეული აქვს ინფარქტის შემდეგ სისხლის მიმოქცევა და გულის რიტმი. ასეთივე თვისებით ხასიათდება ჭერმისა და გარგარის ჩირი. ცოცხალიც და ჩირიც დღეში 100-150 გ უნდა მივირთვათ. გარგარი ბევრ შაქარს შეიცავს, ამიტომ დიაბეტიანებმა არ უნდა ჭამონ. გარგარისაგან მზადდება მურაბა, ჯემი, მარმელადი, სუფლე, ნამცხვრები.

• ნიაცინი (B3 ვიტამინი), რომელსაც გარგარი შეიცავს, საჭიროა კუნთების ელასტიურობისთვის, ფოლიუმის მჟავა ხელს უწყობს სისხლის წარმოქმნასა და უჯრედების ზრდას, პანტოფენის მჟავა - წვავს ცხიმს, C ვიტამინი აძლიერებს იმუნიტეტს, კალიუმმი-აუცილებელია გულისთვის, რკინა და სპილენძი ეხმარება სისხლის წარმოქმნას, მაგნიუმი კი დაბლა სწევს არტერიულ წნევას.

• გარგარის ზეთი ძალიან მსგავსია ატმის ზეთის, ამიტომ მას იყენებენ ზოგიერთი სამკურნალო ნივთიერების (მაგალითად, ქაფურის) გასაზავებლად, ინექციისთვის განკუთვნილი ხსნარების მოსამზადებლად. მწარე სახეობების თესლს იყენებენ ნუშის წყლის მოსამზადებლად. რადგან გარგარის ნაყოფი შეიცავს A ვიტამინის მნიშვნელოვან რაოდენობას, ასევე, ნიკოტინის მჟავას, C და B15 ვიტამინებს, კალიუმის მარილებს, ის რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას. მას იყენებენ როგორც A პრო-ვიტამინის, PP, C და B15 ვიტამინების წყაროს. გარგარის ნაყოფს (20-30 გრამი ნაყოფისგან მომზადებული ემულსია) იღებენ, როგორც დამამშვიდებელ საშუალებას ხველის, სლოკინის დროს. სხვა სამკურნალო მცენარეებთან ერთად – ბრონქიტის, ლარინგიტის, ყვიანახველის და ნეფრიტის დროს.

კვრინჩხი – ღოდნაშო (Prunus spinosa L. – Prunus insitiva L.)

გამოიყენება ნაყოფი, გამშრალი ყვავილი, ფოთოლი, ქერქი და ფესვი. კვრინჩხის ნაყოფი შეიცავს შაქრებს, მჟავებს, პექტინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. ფესვი და ქერქი მთრიმლავ და მღებავ ნივთიერებებს. ყვავილი და ფოთოლი - ფიტოცინიდებს, გლიკოზიდებს P და C ვიტამინს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ და მღებავ ნივთიერებებს.

• კვრინჩხი გამოიყენება, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, შებერილობის საწინააღმდეგო და შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ.

• კვრინჩხის ნაყოფს იყენებენ, როგორც შემკვრელ და გამამაგრებელ საშუალებას კუჭ-ნაწლავის აშლილობის დროს, კარგ საშუალებად გვევლინება ნაყოფის თხიერი ექსტრაქტი.

• ყვავილების წყლიან ნაყენს გააჩნია შარდმდენი, კუჭ-შეკრულობისას სუსტი სასაქმებელი, კუჭში ჩხვლეტების საწინააღმდეგო და ნივთიერებათა ცვლის გამაუმჯობესებელი თვისებები. ფესვებს და მერქანს იყენებენ როგორც ოფლმდენს, ხოლო ქერქს კი სიცხის დამწვე საშუალებად.

• ხალხურ მედიცინაში ნაყოფის, ყვავილების, ქერქის და ფესვების ნახარშს იყენებენ, როგორც „სისხლის გამწმენდ“ საშუალებას. ნახარშს სვამენ ყოველდღიურად ხმის ჩახლეჩვის, ხველებისა და საჭმლის მოწელების გასაუმჯობესებლად.

ყვავილების ან ახალგაზრდა ფოთლების ნაყენი დოზის დაცვის გარეშე მიიღეთ, თირკმლის, ღვიძლის და კანის დაავადებების დროს.

ნუში (Prunus dulcis (Mill.) Webb.) – მას სამკურნალო მიზნით უმეველესი დროიდან იყენებდნენ. ნაყოფის გულს ძირითადად ურჩევდნენ, რო-

გორც ზოგად გამაჯანსაღებელ, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობა შემახორცებელ, სასაქმებელ, კოსმეტიკურ და შხამსაწინააღმდეგო საშუალებას.

- ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ტკბილი ნუშის თესლები, ნუშის ზეთი, ყვავილები და ფოთლები.

- ნუშის ზეთს 1.5–2 ს/კ გამოიყენებენ შვერულობისას, ქრონიკული გასტრიტისა და კოლიტის, ქრონიკული ბრონქიტის მკურნალობისას.

- ასევე ნუშის ზეთს იყენებენ მკერდის სიმსივნის, ფილტვების ანთებისა და სხვა ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ. მოქმედებს, როგორც გამაგრებელი საშუალება. ასეთ ავადმყოფებს აძლევენ 1 ს.კ. ზეთს 3-4 ჯერ დღეში. ყურის მწვავე ტკივილის ან გოგირდის საცობის გამაგრებისას უნდა ჩაიწვეთოთ მტკივნეულ ყურში 6–7 წვეთი და დაიცოთ ბამბით. ვისაც სმენა დაუქვეითდა გაცივების შედეგად, უნდა გამოიყენოს ნუშის ზეთი შემდეგნაირად: პირველ დღეს ერთ ყურში უნდა ჩაიწვეთოთ 7–8 წვეთი, მეორე დღეს იმდენივე მეორე ყურში, ყოველთვის უნდა დაიცოთ ყური ბამბით. რამოდენიმე დღის შემდეგ გამოჯანმრთელებისას ყურებში გამოივლონ თბილი წყალი.

ტყემალი (Prunus divaricata Ledeb.) – მეტად სასარგებლო ველური ხილია. მისი ნაყოფი შეიცავს შაქრებს 10–12%, ლიმონის მჟავას 4–4 %, პექტინოვან ნივთიერებებს 0,12%, ვიტამინ C და პროვიტამინ A-ს. თესლებში 42% ზეთია, რომელიც თავის შემადგენლობით ნუშის ზეთს უახლოვდება.

- ტყემლის ნაყოფს საქართველოს მოსახლეობაში დიდი მოწონება და გამოიყენება აქვს. ძველ ქართულში ტყემალი უშხუნის სახელწოდებითაა ცნობილი. დავით ბაგრატიონი (იადიგარ დაუდი 1985) მიუთითებს: - „კაცსა რომე ათაში შეექმნას ვითომცადა კაცსა წყურვილი აუვარდეს და სტომაქი წყლითა არ უძღებოდეს და ეს უშხუნის წვენი და ან ამისი შარბათი სუან, მაშინვე წყურვილს მოუკლავს და სტომაქს გაუძღებს, სიცხესა და სიმბურვალესა დაავსებს“.

- „კაცი რომე მუცელშიგა გახსნით იყოს მაშინვე შეჰკრავს, გულსა და ღვიძლს მწოვედ არგებს და წყალს მისცემს ძალასა და რვიძლსა მწოვედ ამთელებს“.

- „კაცსა რომე ტანზედა ან მუნ ან სხვა მსხმო ჰყრიდეს, ან კაცი შიგნით და ან გარეთ სივდეს, ამავებისათვის მწოვედ კარგი არის“.

- „რასაც დღეს დალეულ კაც ამ უშხუნსა ან სჭამს ან სვამს, იმა დღესა იმა კაცსა ავი ჟამი არ შეეყრებისო, და თუ შეეყრების, ვერას აწყენსო“.

- „და ყოვლისა შარბათებისა და ყოვლის წამლის უკეთესი მჯობი“.

- „და ყოვლის მხურვალის სენის წამალი და აქიმი უშხუნი და ამისივე წვენი არის“.

ქლიავი (Prunus domestica Ledeb.) – გამოიყენება ნაყოფი და ფოთოლი. მისი ნაყოფი შეიცავს შაქრებს, ვაშლის და ლიმონის მჟავას, მთრიმლავე პექტინს, უჯრედის, კაროტინს, მინერალურ მარილებს. სხვადასხვა ფლა-

ვინოიდურ ნივთიერებებს, B₁, C, P, PP, E, B₆, B₁₅ ვიტამინებს, მიკროელემენტებს: K, CA, MG, NA, FE, U და სხვა.

- ქლიავის ნაყოფი არის ანთების საწინააღმდეგო, ნაღველმდენი, მადის აღმდგენი, შარდმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი, ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო, მიკრობსაწინააღმდეგო თვისებების მქონე საშუალება.

- ქლიავის ნაყოფი სასარგებლოა, განსაკუთრებით მათთვის ვისაც ნაწლავის მოდუნება აწუხებს, აძლიერებს პერისტალტიკას. შავი ქლიავის ჩირი ან ახალი ნაყოფი 10-15 ც. სასაქმებელი საშუალებაა.

- ქლიავის ჩირი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფას, ამიტომ მისი მიღება რეკომენდირებულია ათეროსკლეროზის და ნაღვლის ბუშტის დაავადებისას, ასევე გამოიყენება ამოსახველებელი და პირღებინების საწინააღმდეგო საშუალებად. ხალხურ მედიცინაში ის ფართოდ გამოიყენება, როგორც დამაწყნარებელი კუჭ-ნაწლავის ტკივილის, კუჭაშლილობის, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის და თირკმლის დაავადებისას.

- ძმარში მოხარშული ქლიავის ფოთლით იწმენდენ ძველ და დაჩირქებულ ჭრილობებს, რითაც სწრაფად ხდება ჭრილობების შეხორცება.

დიეტური პროდუქტია ქლიავის რბილობის წვენი, მასში ინახება ახალი ქლიავის შემადგენელი ნივთიერება. წვენი აუმჯობესებს მადას და საჭმლის მონელებას.

- ქლიავის თესლი (კურკა) შხამიანია და მისი გამოყენება არ შეიძლება.

თავისი კვებითი ღირებულების წყალობით, ქლიავი ნერვულ სისტემას ამაგრებს და ტვინის მუშაობას აუმჯობესებს. ორგანიზმს წმენდს და მის ვიტამინურ მარაგს ავსებს.

ქლიავი თავისი დიდებული ბიოლოგიური თვისებებით ფართოდ გამოიყენება არა მხოლოდ როგორც დიეტური, ასევე როგორც საწამლო პროდუქტი. მასში განსაკუთრებით მაღალია P აქტიური ნაერთების, B₆ ვიტამინისა და კაროტინის შემცველობა. ქლიავი წყაროა კალიუმის, ნატრიუმის, ფოსფორის, მაგნიუმის, მანგანუმის, ქრომისა და სხვა მნიშვნელოვანი ქიმიური ნაერთებისა. ეს ხილი სასარგებლოა ბევრი დაავადების დროს.

- ღვიძლისა და თირკმლების დაავადებების დროს სასარგებლოა ქლიავის კომპოტის დაღვევა; შემუპების დროს რეკომენდებულია მოხარშული ჭარხლისა და ქლიავის სალათა (იოგურტით შეაზავეთ) მიირთვათ რეგულარულად; სისხლნაკლებობის დროს განსაკუთრებით სასარგებლოა ლურჯ-იასამნისფერი და წითელი ნაყოფი; ჰიპერტონიის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და თრომბოფლებიტის დროს ქლიავი და მისი წვენი სისხლის შედედებას ამცირებს, ორგანიზმიდან ცუდი ქოლესტერინი, ზედმეტი წყალი და მარილები გამოაქვს.

- შავქლიავი შველის გასტრიტს, კოლიტს, კუჭის წყლულს, შემუპებას, ორგანიზმიდან გამოდენის ჭარბ სითხეს, ააქტიურებს ნახშირწყლოვან

ცვლას, აზროვნებას, ამაგრებს ნერვულ სისტემას, ზრდის პოტენციას და შრომისუნარიანობას, ორგანიზმის მედეგობას სტრესისადმი.

შინდი (*Cornus mas L.*) – უძველესი კულტურაა. მისი ნაყოფი მეტად სასარგებლოა. შეიცავს: 10-17%-მდე შაქრებს (გლუკოზასა და ფრუქტოზას), 3,5-4%-მდე ორგანულ მჟავებს (ლიმონმჟავას, ვაშლის, ქარვისა და ნიკოტინის მჟავებს), პექტინებს, მთრიმლაჯ და აზოტოვან ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ფიტონციდებს, ფლავონოიდებს (1-5%), C (50-160 მგ%) და P ვიტამინებს, A პროვიტამინს, კალიუმის, რკინის, კალციუმის, მაგნიუმისა და გოგირდის მარილებს. C ვიტამინის შემცველობით შინდი ზოგჯერ შავ მოცხარსაც კი ჯობნის - 100 გ ნაყოფი 50 მგ-ზე მეტ ასკორბინის მჟავას შეიცავს. შინდის კურკაში 34%-მდე ცხიმია, ქერქში კი გლიკოზიდი კორინი, მთრიმლაჯი ნივთიერებები, ვაშლისა და სხვა ორგანული მჟავები. მცენარის ფოთლები მდიდარია C და E ვიტამინებით.

შინდის ნაყოფი რეგულარულად უნდა იყოს ჩართული რაციონში ეგზემისა და კანის სხვადასხვა დაავადების დროს. შინდის ნაყოფი აჩქარებს ორგანიზმის გაწმენდას მეტაბოლიზმის ცალკეული პროდუქტისგან, ხელს უწყობს შარდისა და მჟაუნმჟავას გამოდევნას. ხალხურ მედიცინაში შინდით მკურნალობენ პოდაგრას, სისხლნაკლებობას, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას. ანემიის, ვიტამინების ნაკლებობის, ორგანიზმის დასუსტების (ზოგადად იმუნიტეტის დაქვეითების შემთხვევაში) დროს აუცილებელია შინდის, როგორც ცოცხალი, ასევე ხმელი ნაყოფის მიღება.

შინდის ნაყოფი კარგია ღვიძლისა და თირკმლების დაავადებათა დროს. სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა შინდის ფოთლებიც. ისინი 14%-მდე ტანინს შეიცავს. შინდის ფოთლებისა და ტოტების ნაყენი გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი, შარდმდენი და შაქრის დამწევი საშუალება. რევმატიზმისა და პოლიართრიტის სამკურნალოდ რეკომენდებულია შინდის ფესვებისა და ქერქის ნახარში. ის სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის. მათ რეგულარულად უნდა მიირთვან ნაყოფის ახალგამოწურული წვენი.

- როგორც სამკურნალო მცენარე, შინდი ცნობილი იყო ძველი სახალხო მკურნალებისთვის. ეს კენკრა ამტანობის სიმბოლოდ არის მიჩნეული. მისი პრიალა კანის ქვეშ ბევრი სასარგებლო ნივთიერებაა. ძველად ამზობდნენ, სადაც შინდი ხარობს, იქ ექიმი საჭირო არ არისო. შინდის ნაყოფი კუჭის შეკვრას ეხმარება, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებას ხსნის, იმუნურ სისტემას ამაღლებს და ორგანიზმს ტონუსში იცავს. შინდის წვენსა და ნახარშს სიცხის დამწევი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება აქვს. ასევე სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტის დროს - სისხლში შაქრის დონეს ამცირებს. საერთოდ, ეს კენკრა იმდენად სასარგებლოა, რომ კოსმონავტების კვების რაციონში შედის.

- ფიტოცინიდების არსებობის გამო დამღუპველ გავლენას ახდენს ტიფის დიზენტერიის და სხვა ბაქტერიებზე. ასევე რეკომენდებულია ნივთიერებათა ცვლის მოშლის, ნიკრისის ქარის, სისხლნაკლებობის დროს

და კანის დაავადების სამკურნალოდ.

- შინდის ქერქს და ფესვებს იყენებდნენ ციების დროს, ასევე საერთო გამაგრებულ და აღმზუნებ საშუალებად. ახალი ფოთლის წვეს იყენებენ, როგორც თვალის წვეთები. ქერქის ნახარშს ღებულობენ შინაგანად რეკონსტრუქციის დროს. ფოთლების ნახარშს კი იყენებენ ნაღველმდენ და შარდმდენ საშუალებად. შინდის პრეპარატები უკუჩვენებას იძლევა კუჭის მაღალი მჟავიანობისას.

კენკროვნები

ასკილი (*Rosa canina L.*) – გამოიყენება ნაყოფი, ყვავილები, ფოთოლი და ფესვები. განსაკუთრებით პოპულარულია ხალხურ მედიცინაში, თუმცა ოფიციალური მედიცინაც აღიარებს და აქტიურად იყენებს, როგორც სამკურნალო საშუალებას საკმაოდ ბევრი დაავადებების დროს. ასკილი ბევრი პრეპარატის შემადგენლობაში შედის. სასარგებლოა როგორც მისი ფოთლები, ასევე ყვავილები და ძირები, რადგან ბევრ ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს შეიცავს.

- ასკილის ნაყენში რეკორდული რაოდენობითაა C, B, P, K, E, A ვიტამინები, ლიმონის და ვაშლის მჟავა. ასევე ის მდიდარია პექტინითა და ორგანული მჟავებით. მიკროელემენტებიდან შეიცავს კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, თუთიას, კობალტს, მარგანეცს, სპილენძს. ასკილი C ვიტამინის შემცველობით ლიდერობს.

- დამტკიცებულია, რომ ორგანიზმზე უკეთ მოქმედებს ასკილის წვენი (ნაყენი), ვიდრე ცალკე მიღებული მხოლოდ C ვიტამინი. აქ მნიშვნელობა აქვს ნაყენში არსებულ ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებათა კომპლექსს. ასკილის ნაყოფში ჰარმონიულადაა შერწყმული ორგანიზმისათვის საჭირო ნივთიერებები. მაგალითად, ნაყოფში შემავალი P ვიტამინი თურმე კაპილარებს ამაგრებს და ამ უნარს ის მხოლოდ C ვიტამინთან ერთად ამჟღავნებს. ასკილს ომში დაჭრილ მეომრებს აძლევდნენ მადის მისაცემად. მისი ნაყოფისაგან ამზადებენ სხვადასხვა პრეპარატს (ექსტრაქტს, სიროფს აბებს). ნაყენი კი კარგია კუჭის წყლულის და კუჭის წვენის დაქვეითებული მჟავიანობისას. დაუძლურებული ავადმყოფები მალე იმატებენ წონაში, ემატება მხნეობა.

თუთა (*Morus alba L.*) – ნაყოფი შეიცავს ფრუქტოზას და გლუკოზას, ლიმონის და ვაშლის მჟავას, პექტინს, ცილებს, ცხიმებს, მთრიმლავ და მღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს, რკინას დიდი რაოდენობით (შავ თუთაში ორჯერ მეტია).

- ძველ ქართულ მედიცინაში თუთას ძირითადად კუჭ-ნაწლავის სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ იყენებდნენ. ასევე სამკურნალოდ იყენებდნენ თუთის ფესვს, თუთის შარბათს. მაგალითად, ყელის ტკივილის დროს ურჩევდნენ ყელის გამორეცხვას ლიმონის და თუთის შარბათით.

- ჩინეთში, იაპონიასა და სხვა ქვეყნებში არსებულ სამკურნალო

პრაქტიკაში სისხლში შაქრის მომატებული დონის შესამცირებლად თუთა უმეღესი დროიდან გამოიყენება. დაახლოებით 750 წელია, რაც იაპონელები სვამენ თუთის ფოთლების ჩაის, მისი დამახასიათებელი თვისებები ხომ ორგანიზმის მიერ შაქრის ათვისების დაქვეითებას განაპირობებს.

- თანამედროვე კვლევების თანახმად, თუთის ფოთლები შეიცავს ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს-DNJ-ს (I-დეოქსინოიირიმიცინი), რომლებიც საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში მოხვედრილ საკვებ პროდუქტში არსებული შაქრისა და სხვა ნახშირწყლების დამშლელი ფერმენტების აქტივობას თრგუნავს. ამის შედეგად, საჭმლის მიღების შემდეგ სისხლში ბევრად ნაკლები შაქარი ხვდება. ეს კი ხელს უწყობს საკვების მიღების შემდეგ სისხლში შაქრის შემცველობის დაქვეითებას, ამასთან ნაკლები რაოდენობის კალორიების ათვისებასაც უზრუნველყოფს.

კოწახური (*Berberis vulgaris* L.) – გამოიყენება ნაყოფი, გამშრალი ფესვები, ქერქი და ფოთოლი, რომლებიც შეიცავენ ალკალოიდებს, ეთერ-ზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, C, E, K ვიტამინებს, შაქრებს, კაროტინს, პექტინს. თესლი დამატებით შეიცავს ცხიმზეთებს.

კოწახურის ნაყოფის სამკურნალო და ორიგინალური გემო განპირობებულია მასში შაქრების - 4-7 %, ორგანული მჟავების (ვაშლის, ღვინის, ლიმონის, ასკორბინის- 7%), ვიტამინების C (172 მგ), P (500 მგ), E (40 მგ), ასევე მთრიმლავი ნივთიერებისა და საღებავების არსებობით. თესლები 15 % ცხიმს შეიცავს. მცენარის თითქმის ყველა ნაწილში, განსაკუთრებით ფესვებში აღმოჩენილია ალკალოიდები (ბერბერინი, ოქსიკანტინი და სხვა), რომლებსაც სამკურნალო დანიშნულება აქვთ.

ბერბერინის სულფატის აბები (0,005 გ) გამოიყენება ქოლეცისტიტის დროს, რომელსაც თან ახლავს ნაღვლის სადინარების დისკინეზია, აგრეთვე კალკულოზური ქოლეცისტიტის დროს გართულებათა პერიოდებს შორის ნაღვლის დენის გამამდიერებელ საშუალებად, 5-დან 20 მგ-მდე 2-3 ჯერ დღეში, განმეორებით კურსს 5-10-დღიანი შესვენების შემდეგ უნიშნავენ.

საზღვარგარეთის ქვეყნებში ნაირგვარი სახეობის კოწახურის პრეპარატებს იყენებენ როგორც სისხლდენის შემაჩერებელ, ნაღვლის დენის გამამდიერებელ და ელენთის გადიდების საწინააღმდეგო საშუალებას, მალარიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის მკურნალობისას.

ფიტოთერაპიულ ლიტერატურაში იმის შესახებაცაა ცნობები, რომ კოწახური კიბოს სამკურნალოდ გამოიყენება. როგორც უკანასკნელი წლების გამოკვლევებით გამოირკვა, კოწახურისაგან გამოყოფილ ალკალოიდ ბერბერინს სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისება გააჩნია.

ამურის კოწახურის ფოთლების ნაყენი სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება მშობიარობის შემდგომი საშვილოსნოს ჰიპოტონიის დროს, სხვა მედიკამენტურ საშუალებებთან კომბინაციაში - მშობიარობის შემდგომი ენდომეტრიტების და საშვილოსნოს სუბინვოლუციის დროს. ექსპერტებით დადგენილია, რომ კოწახურის ნაყენს გააჩნია სისხლდენის

შემაჩრებელი თვისებები და იწვევს საშვილოსნოს კუნთების შეკუმშვას, ადიდებს გულის შეკუმშვათა ამპლიტუდას და ახშირებს რიტმს, აქვეითებს სისხლის წნევას. ამურის კოწახურის ფესვებისაგან დამზადებული პრეპარატების მოქმედება ანალოგიურია.

ჩვეულებრივი კოწახურის პრეპარატები ნაღვლის ბუშტის ტონუსის შემცირებას, შეკუმშვის გაიშვითაებასა და მათი ამპლიტუდის შემცირებას იწვევს. ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისას (ქრონიული რეციდივირებული ქოლცისტიტი, ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია) აუმჯობესებს ნაღვლის დენას, ამცირებს ტკივილსა და ანთებით მოვლენებს.

ხალხური მედიცინა სამკურნალოდ კოწახურის ფესვებს, ღეროს და ქერქს იყენებს. კოწახურის პრეპარატები, ქინინის მსგავსად, სიცხის დამწვევად იხმარება. მასვე გააჩნია სედატიური და მიკრობსაწინააღმდეგო თვისებები. კოწახურის ფესვები და ქერქი (ალკალოიდები) რეკომენდებულია ღვიძლის, თირკმლის კენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, თირკმლებისა და საშარდე ბუშტის ანთების, განსაკუთრებით ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის და წელკავის (წელის გაშუმების) დროს.

იღებენ წყლიანი ნაყენის სახით: 0,5 ჩ/კ დაქუცმაცებულ ქერქს ან ფესვებს ასხამენ 1 ჭიკა მდულარ წყალს. საჭიროებისას სვამენ დღეში 2 ჭ ნაყენს.

ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია ნაყოფის გამონახარში ელენთის დაავადების და კუჭის სპაზმების დროს, ფოთლების გამონახარში კი სურავანდის, კუჭაშლილობის და დიზენტერიის წინააღმდეგ.

- კოწახურისაგან დამზადებული წვენი გამოიყენება როგორც სიცხის დამწვევი საშუალება. კენკრის წვენს ორგანიზმიდან ტოქსინები გამოაქვს, წმენდს და დაბერების პროცესს ანელებს, ხოლო კოწახურის ფესვებსა და ქერქს ანტიმიკრობული თვისება ბაქტერიებს ანადგურებს, ამიტომ ღრძილების ანთების დროს პირში გამოსავლებად იყენებენ.

- კოწახური ასევე რეკომენდებულია რევმატიზმის, პოდაგრის დროს. ნაყოფი გამოიყენება მომატებული ტემპერატურის დროს, როგორც დიეტური საშუალება კუჭის აშლილობისა და მადის დაკარგვისას. მისი ფოთლების ნაყენი ნაღველმდენი საშუალებაა ჰეპატიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადების დროს, როგორც სისხლდენის შეჩერების საშუალება.

- კოწახურის ყველა ნაწილს გააჩნია: სპაზმოლიტური, ანთების საწინააღმდეგო, ნაღველმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლის აღმდგენი, სიცხის დამწვევი თვისებები, ამაღლებს სასქესო ორგანოების პოტენციას.

- კოწახურის ფესვებს და ქერქს აქვთ სიცხის დამწვევი და მიკრობსაწინააღმდეგო თვისებები. ნაყენს იყენებენ გამოსავლებად, ღრძილების ანთებისას და ეგზემის სამკურნალოდ. ასევე რეკომენდირებულია: ღვიძლის, თირკმლის კენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, თირკმლებისა და საშარდე ბუშტის ანთების, რევმატიზმის და წელის გაშუმების დროს.

მეგვო (Vaccinium myrtillus L.) – ნაყოფი შეიცავს მთრმლაგ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, შაქრებს, კაროტინს, B და C ვიტამინებს, ფლავო-

ნოიდებს, ანტოციანებს, პექტინებს, მღებავ ნივთიერებებს; ფოთლები შეიცავს გლიკოზიდებს, ეთერზეთებს, ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდებს, C ვიტამინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ანტოციდებს, მინერალურ მარილებს. მაკროელემენტებს: - K, Ca, Mg, Fe. მიკროელემენტებს: - Mn, Cu, Zn, Co, Al, Ba, Ni, Br. ის წარმოადგენს ვიტამინებისა და მიკროელემენტების მდიდარ წყაროს.

- მოცვის ნაყოფის და ფოთლის პრეპარატებს გააჩნია ნაღველმდენი, ანთებისსაწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური, სისხლის აღმდგენი თვისებები. ისინი არეგულირებენ მარილებისა და ნახშირწყლების ცვლას. გამოიყენება როგორც ათეროსკლეროზის და დიაბეტის საწინააღმდეგო, შარდმდენი, გამაგრილებელი, ტკივილდამაყუჩებელი და ალერგიის საწინააღმდეგო საშუალება. ასევე ნაყენებსა და ნახარშებს იყენებენ შაქრიანი დიაბეტის დროს. კენკრას მოცვის კარგ გემოსთნ ერთად სამკურნალო - დიეტური მნიშვნელობაც აქვს. იგი კუჭ-ნაწლავის რეგულატორია.

- მოცვის კენკრას იყენებენ მედიცინაში ავიტამინოზის დროს. კენკრის ნაყენი წყალზე მიჩნეულია წყურვილის მოკვლის კარგ საშუალებად ცხელების დროს. ხალხურ მედიცინაში ნედლი, მოხარშული და დამწნილებული კენკრა რეკომენდებულია კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობით გამოწვეული გასტრიტის, ფაღარათის, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის დროს. მოცვის წვენს კი სვამენ სისხლის მაღალი წნევისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს. მოცვის კენკრის წვენი სურავანდის საწინააღმდეგო კარგი საშუალებაა. მას აქვს აგრეთვე გამოკვეთილი ანტიმიკრობული თვისებები. სასარ-გებლოა ნებისმიერი წარმოშობის ანემიის დროს. კენკრაში ძალიან ბევრი მანგანუმი, რომელიც სისხლის წარმოსაქმნელად აუცილებელია. მოცვის ფოთლები და კენკრა უძველესი დროიდან გამოიყენება კუჭნაწლავის ტრაქტის სამკურნალოდ (გასტრიტი, წყლულოვანი დაავადებები, მსხვილი ნაწლავის ქრონიკული ანთება). საკვებისმიერი მოწამლის დროს კენკრა და ფოთლების ნახარში სწრაფ შედეგს იძლევა-ტკივილი ქრება, დიარეა მცირდება. მიერთვით 50 გრ მოცვი დღეში 4-ჯერ.

მოცვი შეიცავს გლიკოზიდ, ნეომირთილის, რომელიც ამცირებს სისხლში შაქრის შემცველობას, ამიტომ მოცვის ფოთლების ნაყენს, ნახარშს და ექსტრაქტს იყენებენ დიაბეტის სამკურნალოდ.

- ხალხურ მედიცინაში მოცვს ძველთაგან იყენებენ - თირკმლებში კენჭების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, სისხლნაკლებობის დროს.

- მოცვის ექსტრაქტი აუმჯობესებს მხედველობას, ურჩევნ იმ პირებს, რომელთა მუშაობა დაკავშირებულია მხედველობის დაძაბვასთან (მძღოლები, მემამნქანები, პილოტები და სხვ). იგი ამცირებს თვალის დაღლილობას და აუმჯობესებს ღამით მხედველობას. მეორე მსოფლიო ომის დროს ინგლისელი მფრინავები ღამით ფრენისას იყენებდნენ მის წვენს. ამჟამად იგი შედის კოსმონავტების მენიუში.

- ხალხურ მედიცინაში მოცვის ნედლი ნაყოფი ან მისგან დამზადებული მურაბა იხმარება დაბალი მჟავიანობის, გასტრიტების, კუჭის აშლილობის,

ნიკრისის ქარების, რევმატიზმის დროს. ნაყოფის წვეწვს სვამენ მაღალი წნევის, შაქრიანი დიაბეტის დროს, იყენებენ სურავანდის საწინააღმდეგოდ. მას აქვს მკვეთრად გამოხატული ანტიმიკრობული თვისებები.

- მოცვის ნაყოფის ნახარშის გამოყენება შეიძლება ჰიპერტონული დაავადებების მსუბუქი ფორმების დროს, სითვრალისას გამოსაფხიზლებლად და ავითამინოზის დროს. მისი წყლიანი გამონაწერი ნაყოფთან ერთად ითვლება მადის აღმძვრელ საშუალებად, რომელიც ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას და კუჭის წვენის გამოყოფას.

მაყვალი (Rubus caesius L.) – სამკურნალო მოქმედებას იცნობდნენ ძველი ბერძნები და რომაელები. ბერძნები მაყვლის წვენს „ტიტანების სისხლს“ უწოდებდნენ.

ეკლიანი მაყვალი სამკურნალო თვისებებით ბევრ კენკრას, მათ შორის ჟოლოსაც უწევს მეტოქეობას. ის მდიდარია C, P, K, E, ჯგუფის ვიტამინებით, უხვად შეიცავს ანტიცინებს – ნივთიერებას, რომელიც მონაწილეობს ორგანიზმში ჟანგვით პროცესებში, მინერალებს (კალციუმს, კალიუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას), მიკროელემენტებს (სპილენძს, ნიკელს, მანგანუმს და მოლიბდენს, ვანადინს, ბარიუმს, კობალტს, ტიტანს).

- მაყვლის ნორჩ ფოთლებს ანთებსაწინააღმდეგო თვისება აქვთ, გამხმარს – სიმსივნის წარმოქმნის საწინააღმდეგო. მკვახე კენკრა - ხელს უწყობს კუჭის შეკრულობას, მწიფე - პირიქით, მსუბუქი გამხსნელია.

- მაყვლის ნაყოფი სასარგებლოა სისხლნაკლებობის, სახსრების, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს, მატებს ენერგიას, ამაგრებს კაპილარებს, ხელს უშლის ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას, განსაკუთრებით სხივური თერაპიის შემდეგ, გამხმარი ფოთლების ნახარში ჭრილობებს ახორცებს, ნორჩი დაქუცმაცებული ფოთლებით კი მკურნალობენ სირსველას, ეგზემას, გარდა ამისა, შველის რევმატიზმს, ნიკრისის ქარს, შაქრიან დიაბეტს, ალერგიის ზოგიერთ სახეობას. სხვათა შორის, მაყვალს პრაქტიკულად არა აქვს უკუჩვენება.

მაყვლის ფოთლებისგან მზადდება სასარგებლო და არომატული ჩაი. ახალი ფოთლები დაკრიფეთ, მოათავსეთ დახურულ ჭურჭელში, როცა ფოთლები დაჭკნება და გამავდება, გააშრეთ ჰაერზე. მისგან მომზადებული ჩაი ხალხურ მედიცინაში ორგანიზმის გამამაგრებელ და დამამშვიდებელ საშუალებად ითვლება კლასიკური ნევროზის დროს. ის, ასევე, ოფლმდენი და შარდმდენი საშუალებაა.

ჟოლო (Rubus idaeus L.) – ნაყოფს საკვები და სამედიცინო გამოყენება აქვს. იგი შეიცავს 10%-მდე შაქრებს, (ძირითადად გლუკოზას, ფრუქტოზას და პენტოზას), 25%-მდე ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ღვინის, სალიცინის) რკინის, კალიუმის, სპილენძის, მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს (0,26%), პექტინს (0,9%-მდე), უჯრედის (4-6%) ვიტამინებს - C (25მგ%), B₁, B₂, PP ფოლიუმჟავას, კაროტინს, ასევე სიტოსტერინს, რომელსაც

აქვს ანტიკლეროტული თვისებები. ჟოლოს ნაყოფს იყენებენ ნედლადა, გადაამუშავებენ მურაბად, ჯემად, კომპოტად, მარმელადად, წვენიებად. ხანგრძლივი შენახვისათვის ნაყოფს ყინავენ, მაგრამ ყველაზე ხშირად აშრობენ მზიან დღეებში თუნუქის სახურავიან სხვენებზე ან თბილ ღუმელებში. გამომშრალ ნაყოფებს ინახავენ ქილებში ან კოლოფებში, მშრალ შენობებში. ველური ჟოლოს ნაყოფი გაცილებით არომატულია, გაშრობისას უკეთ ინახავს ფორმას, ვიდრე ამ მცენარის კულტივირებული ჯიშების ნაყოფი.

• ჟოლოს ნაყოფი აქრობს წყურვილს და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას. მას ხშირად იყენებენ დიეტურ კვებაში, განსაკუთრებით ბავშვების საკვებად. მაგრამ ნიკრისის ქართა და ნეფრიტით დაავადებულებმა ჟოლო საკვებად არ უნდა გამოიყენონ. მასში პურინული ფუძეების შემცველობის გამო, ძველთაგანვე ცნობილია მისი ოფლმდენი და სიცხის დამწვევი მოქმედება, რომელიც ძირითადად დამოკიდებულია ნაყოფში არსებულ სალიცილმჟავაზე. მშრალი ნაყოფის ჩაი შესანიშნავი საშუალებაა გაციების დაავადებების წინააღმდეგ, ხოლო მისი ჩირი ჩაის მაგივრად იხმარებოდა გაცივებისას, როგორც ოფლმდენი საშუალება. ხალხურ მედიცინაში ჟოლოს ნაყენს იყენებენ საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად „კუჭის ტკივილისას და ნაბახუსევზე, „გამოსაფხიზლებლად“, ხოლო ფოთლის ნახარშს - კანის ანთებისას, ფერიმჟამელას წინააღმდეგ და ანგინის დროს ყელში გამოსავლებად, საოჯახო კოსმეტიკაში - თმის შავად შესაღებად. ჟოლოს ნაყოფი და ფოთოლი აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, გამოიყენება ათეროსკლეროზის და ჰიპერტონიის სამკურნალოდ. ფოთოლი - შემკვრელი და ანთებსაწინააღმდეგო საშუალებაა. უკანასკნელ ხანებში დადგინდა, რომ ფოთლების ნაყენი და ნახარში წარმოადგენს ვირუსების საწინააღმდეგო ძლიერ საშუალებას.

ქაცვი (*Hippophae rhamnoides L.*) – ნაყოფი მდიდარია პოლივიტამინებით. მასში დიდი რაოდენობითაა შაქარი, ორგანული მჟავები, ვიტამინები: A₁, B₁, B₂, C, E, კაროტინი, თიამინი და რიბოფლავინი. ქაცვის ქერქი შეიცავს სეროტონინს, რომელიც ებრძვის სიმსივნის განვითარებას.

დადგინდა, რომ ქაცვი სეროტონინის უზარმაზარ რაოდენობას შეიცავს. ეს „სიხარულის ჰორმონი“ ორგანიზმს აჯანსაღებს, არტერიული წნევის ნორმალიზაციას ეხმარება და სიცოცხლეს ახანგრძლივებს. ამიტომ ქაცვი ხშირად ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების დანამატია. ქაცვის ზეთი კუჭისა და გასტრიტის სამკურნალო პრეპარატებში ჭრილობისა და დამწვრობის მალამოებში, მგრძობიარე და ანთებითი კანისთვის განკუთვნილ კოსმეტიკურ საშუალებებში შედის. ამ კენკრაში 15 სახეობის მიკროელემენტია. მასში დიდი რაოდენობითაა C ვიტამინი. მისი შემცველობით შავ მოცხარს 6-ჯერ, ხოლო ციტრუსოვნებს 15-ჯერ აჭარბებს. ამ ყვითელი კენკრის მოყვარულებს მაგარი იმუნიტეტი გარანტირებული აქვთ. გარდა ზემოხსენებულისა, ქაცვი შეიცავს ფიტონციდებს ანუ ბუნებრივ

ანტიბიოტიკებს. ფიტონციდები ორგანიზმში მიმდინარე ანთებით პროცესებსა და დაავადების გამომწვევი ბაქტერიების გამრავლებას ებრძვის.

E ვიტამინის შემცველობით ქაცვი ზოსტნეულსა და ხილს შორის ლიდერია. ამავე დროს ეს ვიტამინი აქტიური ფორმით – ალფა-ტოკოფეროლის სახითაა წარმოდგენილი.

- ქაცვი განსაკუთრებით მდიდარია A ვიტამინით, რომელიც ნორმალურ მხედველობასა და თვალის ლორწოვანი გარსის ჯანმრთელობას იცავს.

- ეს ყვითელი კენკრა ღვიძლს ამაგრებს და ყველა დაავადების მიმართ მის წინააღმდეგობას ზრდის.

- ქაცვის ზეთი კარგია კუჭის, თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის სამკურნალოდ და დამწვრობის დროს. ის მდიდარია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, ხელს უწყობს უჯრედების ეპითელიზაციის პროცესს, აქვს ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი. მისი მიღება რეკომენდებულია ეროზიული წყლულოვანი პროსტიტების, ნახეთქების, კატარული და ატროფირებული პროქტიტების, ბუასილის, ქრონიკული ენტეროკოლიტის, ქრონიკული ტონზილიტისა და პარადონტოზის მკურნალობის დროს. ქაცვის ზეთის დალევა კარგია სიმსივნეთა მკურნალობის დროს ჩატარებული ქიმიოთერაპიის პარალელურად -1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

- ხალხურ მედიცინაში ქაცვი გამოიყენება სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ. ტოტებისა და ფოთლების ნახარშს იყენებენ კუჭის აშლილობისას, ხოლო თესლის ნახარშს - როგორც სავადართო საშუალებას. მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება ქაცვის ზეთი, იგი მოწითალო-ნარინჯისფერი ბლანტი სითხეა, რომელიც მდიდარია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით. ქაცვის ზეთი ხელს უწყობს უჯრედის რეპლიტაციის პროცესს. აქვს ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო თვისებები, რის გამოც მას ხშირად იყენებენ დამწვრობის, ტროფიკული წყლულის ნაწილების, დაჩირქებული ჭრილობების სამკურნალოდ.

ყურძენი – ვაზი (Vitis L.) – არა მხოლოდ ტკბილი სასუსნავია, მისი სამკურნალო თვისებების შესახებ ჯერ კიდევ რამდენიმე ათასი წლის წინ იცოდნენ. უნიკალური შემადგენლობის წყალობით, ყურძნის ნაყოფი (რბილობი, კანი და წიპწები) მრავალ ორგანოსა და სისტემაზე მოქმედებს.

- გლუკოზა და ფრუქტოზა (მათი შემცველობა დამოკიდებულია ყურძნის ჯიშსა და ამინდის პირობებზე და დაახლოებით 30%-ია) ენერჯის მარაგს სწრაფად აღადგენს, თავის ტვინის მუშაობაზე სასიკეთოდ მოქმედებს. ყურძენი ბუნებრივი ტონიკია.

- კალიუმი (მისი შემადგენლობის 60% ნაყოფის კანსა და რბილობშია), ასევე კენკრაში არსებული გლიკოზიდები აუცილებელია გულის ნორმალური მოქმედებისა და თირკმლების ჯანმრთელობისათვის.

- ორგანული მჟავები - ღვინის, ვაშლის, ქარვის, ფოსფორის, ლიმონის და სხვა - ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებენ. ისინი ასევე საჭიროა კუჭ-

ქვეშა ჯირკვლის კარგი მუშაობისათვის.

ყურძენი შეიცავს ვიტამინების სრულ ნაკრებს, მაგრამ განსაკუთრებით მდიდარია ასკორბინის მჟავით, კაროტინით, B ჯგუფის ვიტამინებით.

- პოლიფენოლები, ფლავონოიდები და ანტოციანები (განსაკუთრებით ბევრია კანში) ბუნებრივი ანტიმჟანგავებია. ეს უკანასკნელები მავნე თავისუფალ რადიკალებს ბოჭავენ და ამით დაბერების პროცესს ანელებენ, ხელს უშლიან ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას.

- ფოსფორი და კალციუმი ძვლის სისტემასა და კბილებს ამაგრებენ. ყურძნის წვენი თავის შემადგენლობით ახლოსაა რძესთან და ვეგეტარიანელებისთვის მისი შემცველია.

- ყურძენი მდიდარია პექტინებით, რომლებიც ნაწლავების მუშაობის ნორმალიზაციას ეხმარებიან და ორგანიზმიდან ტოქსინები გამოაქვთ.

- როგორც ტკბილი წამალი, ყურძენი რეკომენდებულია გულის და თირკმლების დაავადებების, ბრონქიტისა და ფილტვების ანთების, ნერვული აშლილობის და ჰიპერტონიის დროს. ამასთან, ყურძნის სამკურნალო ეფექტი უფრო მაღალია, თუ კენკრას მთლიანად - კანთან და წიპწებთან ერთად შეჭამთ და არამხოლოდ წვენს დალევთ. ყურძენი მდიდარია ვიტამინებით და ხელს უწყობს სისხლის წარმოქმნას. ოქსიკუმარინი, რომელსაც ის შეიცავს, აწესრიგებს სისხლის შესქელებას. ყურძენი სასარგებლოა სისხლნაკლებობის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, თირკმლებისა და ღვიძლის, პოდაგრის ინტოქსიკაციისა და ნერვული სისტემის გამოფიტვის დროს.

- მუქი ფერის ყურძენი შეიცავს ანთების საწინააღმდეგო და მადეზინფიცირებელ ტანინებს, ამიტომ რეკომენდებულია ლარინგიტისა და ანგინის დროს ახალგამოწურული ყურძნის წვენის ყელში გამოვლება.

წითელი და იისფერი ყურძენი უფრო ბევრ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს, ვიდრე ღია ფერის.

- უპირატესობა მიანიჭეთ წიპწიან ყურძენს, რადგან ის უხვად შეიცავს ფლავონოიდებს, რომლებიც ბოჭავს თავისუფალ რადიკალებს, აჩქარებს შემავრთებელი ქსოვილის აღდგენას და ზრდას. ყურძნის წიპწა ამაგრებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას. წითელი ყურძენი რეკომენდებულია სისხლნაკლებობის დროს - ზრდის ერთროციტების რაოდენობას და ამალეებს სისხლში ჰემოგლობინის დონეს.

ყურძნით თერაპიის დროს საჭიროა ზოგიერთი მნიშვნელოვანი წესის დაცვა, მაშინ მისი სამკურნალო ეფექტი სწრაფად გამოვლინდება. მუქი ფერის ყურძენი ჯანმრთელობისათვის უფრო სასარგებლოა, ვინაიდან მასში მეტი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებაა. ჭამეთ მხოლოდ მთლიანი, ჯანსაღი კენკრა. ყურძენს წიპწებთან ერთად დიდი სამკურნალო თვისება გააჩნია, ვინაიდან თესლებში ჩვენთვის აუცილებელი ბევრი ცხიმმჟავაა. მაგრამ თუ წიპწების ლეჭვა არ გსურთ, შეინახეთ, გაახმეთ და ყავის

საფეკავში დაფეკით. ფხვნილი ნებისმიერ კერძში ან სასმელში ჩაუმატეთ, როგორც სასარგებლო ცხიმნაწილებისა და მიკროელემენტების წყარო.

ყურძენი მოიხმარეთ კვების შუალედებში, ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ, უფრო ადრე არა. ეს სამკურნალო პროდუქტი შეუთავსებელია რძესთან, ცხიმთან კრძალვას, სპირტთან სასმელებთან, ქორფა ბოსტნეულსა და სხვა ხილთან. სამკურნალო მიზნით მიირთვით, როგორც ცალკე კერძი.

- ყურძენის წვენი საჭმელს არ დააყოლოთ, ცალკე დალიეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ან ჭამიდან 2 საათის შემდეგ.

შენიშვნა! ყურძენი, განსაკუთრებით მისი წვენი, უკუნაჩვენებია შაქრიანი დიაბეტის, კუჭის წყლულის, მაღალი მჟავიანობის, გასტრიტის დროს (ორგანული მჟავების დიდი რაოდენობა დაავადების გამწვავებას იწვევს), თირკმლების უკმარისობის, კალციუმის ცვლის დარღვევის, ჰეპატიტის, ცირროზის, კარისის, სტომატიტის, ორსული ქალებისა და პატარა ბავშვებისათვის (შეიძლება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა და ანემია გამოიწვიოს).

ენოლოგთა მიერ ჩატარებული კვლევა-ძიებისა და მედიცინის მუშაკთა გულმოდგინე დაკვირვების საფუძველზე დადგენილია ყურძენის, ყურძენის წვენისა და ყურძენისგან დაყენებული ღვინის მარგებელი ფიზიოლოგიური თვისებები ადამიანის ორგანიზმისათვის.

ყურძენის ხანგრძლივად გამოყენების შემთხვევაში არტერიული წნევა რეგულირდება, სისხლში ქოლესტერინის დონე კლებულობს. მაღლდება გულის კუნთის ტონუსი და უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, სტიმულირდება სისხლის წითელი ბურთულების წარმოქმნა და უმჯობესდება სისხლის შემადგენლობა, ამიტომ ყურძენი ფართოდ გამოიყენება მედიცინაში.

ღვინო არის ყურძენის წვენის პროდუქტი – დუღილით მიღებული რთული ბიოლოგიური სითხე. ყურძენის ღვინო, ზომიერად მიღებული, ჭამის დროს ან ჭამის შემდეგ, იძენს დიეტური სასმელის მნიშვნელობას, რომელსაც აქვს ტონიზატორული და დიურეტიული თვისებები და შეიცავს ყურძენის ვიტამინების მთელ გამას. იგი შეიცავს ასევე, ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედებისათვის მნიშვნელოვან მინერალურ-ორგანულ ნივთიერებათა კომპლექსს: წყალს (80% მდე), შაქარს (გლუკოზასა და ფრუქტოზას), პენტოზას, სპირტს, პექტინურ მინერალურ, მთრიმლავ, მღებავ, არომატულ, აზოტურ, რადიოაქტიურ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, C) და სხვა.

ყურძენის ღვინის მაღალკალორიულობა (ერთი ლიტრი სუფრის ღვინო შეიცავს 600 კალორიას) და კვებითი ხასიათი ხელს უწყობს ორგანიზმის შრომისუნარიანობის შენარჩუნება-განმტკიცებას.

- პრინციპში ალკოჰოლი კანცეროგენად (კიბოს გამომწვევი) ითვლება, რომელიც დამოკიდებულება-შეჩვევას იწვევს. მაშ, სწორად როგორ მივუდგეთ? განვიხილავთ ყველა თვალსაზრისს.

ქალები, რომლებიც ალკოჰოლით ბოროტად სარგებლობენ, ხშირად მკერდის კიბოთი ავადდებიან. უზომოდ სმამ შეიძლება პირის ღრუს, ხორხის, ხახის, საყლაპავი მილის, კუჭის, კუჭქვეშა ჯირკვლის კიბო გამოიწ-

ვიოს. აღარაფერს ვამბობთ ღვიძლზე – ალკოჰოლიზმის დროს ის ყველაზე მეტად იტანჯება. მაგრამ არსებობს სასიხარულო ინფორმაციაც – ალკოჰოლური სასმელების ზომიერი მოხმარება გულისა და სისხლძარღვების მუშაობას აუმჯობესებს. ამავე დროს, თრგუნავს ზოგიერთი სახის სიმსივნის განვითარებას.

უკანასკნელ დროს წითელი ღვინის სარგებლობაზე ბევრს წერენ. ფრანგმა მეცნიერებმა გამოკვლევებით წითელ ღვინოში აღმოაჩინეს ნივთიერება, რომელიც პროსტატის კიბოს განვითარებას აბრკოლებს (სხვათა შორის, იმავე ელემენტებით მდიდარია მწვანე ჩაი).

წითელი ღვინის გამაჯანსაღებელი მოქმედება დაკავშირებულია პოლიფენოლებთან. ამ ნივთიერებას შეიცავს ყურძნის კანი და წიპწები. პოლიფენოლები სისხლის კალაპოტში თრომბის წარმოქმნას აბრკოლებენ, სისხლძარღვებს აფართოებენ, სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებენ, არტერიულ წნევას დაბლა სწევენ. ამ სასარგებლო ნივთიერებების რაოდენობა წითელ ღვინოში 10-ჯერ მეტია, ვიდრე თეთრში. გაირკვა, რომ ღვინოში არის კიდევ ერთი კომპონენტი, რომელიც სისხლძარღვებზე პოზიტიურ გავლენას ახდენს. ეს არის სპირტი. მასაც შეაქვს თავისი წვლილი სისხლძარღვების დახშობის პროფილაქტიკაში. სპირტი და პოლიფენოლები ერთმანეთს ავსებენ და ურთიერთ ზემოქმედებას აძლიერებენ.

არსებობს ღვინის მოხმარების სამედიცინო ცხრილები, სხვადასხვა დაავადებათა შემთხვევაში, ასე, მაგალითად, საფრანგეთში ცნობილია დოქტორ ეილოს ცხრილი, რომელიც ჩვენთვის ეგზოტიკურ ბორდოს ღვინოებისთვისაა შედგენილი, საიდანაც შესაძლებელია შემდეგი რეკომენდაციების შედგენა:

- **გულის კუნთის შესანარჩუნებლად:** მსუბუქი თეთრი ღვინოები, განსაკუთრებით შამპანური.
- **კუჭის აშლილობისას:** ექსტრაქტული, მშრალი წითელი ღვინოები (საფერავი, კაბერნე).
- **ანემიისას:** 2 ჭიქა სუფრის წითელი ღვინო დღიურად.
- **ათეროსკლეროზის დროს:** მშრალი თეთრი ღვინოები მინერალურ წყლებთან ერთად.
- **ავიტამინოზისას:** ნებისმიერი ნატურალური ღვინო.
- **გრიპის, ბრონქიტის, პნევმონიის შემთხვევაში:** ცხელი წითელი ღვინო შაქრითა და თაფლით.
- **ტუბერკულოზის დროს:** წითელი ღვინის მცირე დოზები.
- **გამოფიტვა, დაძაბუნება:** პორტვინი, მადერა, ხერესი (რამდენიმე კოვზი დღიურად).
- **ღებინებისას:** ძლიერ გაციებული მშრალი ცივი შამპანური.

ანალოგიური რეცეპტურა შეიძლება ნახოთ რუსული ხალხური მედიცინის რეკომენდაციებში.

ქიშმიში სპარსული სიტყვაა და გამომშრალ, დაჩირბულ ყურძენს

ნიშნავს. ის იგივე ჩამიჩია, ყურძნის ჩირი. უკეთესია ისეთი ჩირი, რომელშიც არ არის კურკა. ქიშიშიის ცალკეულ სახეობათა სავაჭრო სახელწოდება ხშირად იცვლება და შესაბამისად, მეტად მრავალფეროვანია, თუმცა თავად ჩამიჩის სახეობები უკანასკნელი 2500 წლის განმავლობაში არ შეცვლილა.

ქიშიში ერთ-ერთი სასარგებლო და ფართოდ მოთხოვნილი ჩირია. ის ინარჩუნებს ყურძნის პრაქტიკულად ყველა სასარგებლო თვისებას, ვიტამინებს - 70-80%-ით, მიკროელემენტებს კი 100%-ით. ვიტამინებიდან ქიშიშიში უხვადაა B₁, B₅, B₆, B₁₂, P, PP, C, მინერალებიდან - კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, მანგანუმი, კობალტი, ფოსფორი, რკინა. ყურძნის ჩირი დიდი რაოდენობით შეიცავს აგრეთვე ფოლიუმის მჟავას, კაროტინს, შაქრებს (79,5-87,5%), აზოტოვან ნივთიერებებს (2,1-2,9%), ნახშირწყლებსა და ორგანულ მჟავებს.

ყურძნის ჩირი ძლიერი ანტიოქსიდანტია. მისი სასარგებლო თვისებები უხსოვარი დროიდანაა ცნობილი. ოდითგან ფასდება ყურძნის ჩირის განსაკუთრებული უნარი, განამტკიცოს და დაამშვიდოს ნერვული სისტემა. ქიშიშიში მეტად სასარგებლოა მათთვის, ვისაც აწუხებს დაქვეითებული არტერიული წნევა, ანემია, დაბალი ჰემოგლობინი. ექიმები მის მიღებას გვირჩევენ ცხელების, საერთო სისუსტის, გულისა და თირკმლის დაავადებების დროს. წარმატებით იყენებენ კუჭ-ნაწლავის, ფილტვებისა და ბრონქების დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების დროსაც. ქიშიშიში, გარდა იმისა, რომ კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს ნერვულ სისტემაზე, ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის განმტკიცებას, არიგულირებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას.

ქიშიშიში რეკომენდებული არ არის შაქრიანი დიაბეტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი პათოლოგიის დროს. სხვა უკუჩვენებებია – პირის ღრუს წყლულოვანი პროცესები, ენტეროკოლიტები, ფილტვის ტუბერკულოზის აქტიური ფორმა და გამოხატული გაცხიმოვნება.

- ქიშიშიში დიდი რაოდენობით შეიცავს ადვილად ასათვისებელ შაქარს, ორგანულ მჟავებს, მინერალურ მარილებს, ვიტამინებს. ეს პატარა ჩირეული პრაქტიკულად ყველა სისტემას (გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი, ნერვული) ამლიერებს. მასში ბევრია ბორი – მინერალი, რომელიც ოსტეოპოროზისგან იცავს და ფარისებრი ჯირკვლის მუშაობას ეხმარება. ქიშიშიში ასევე მეტად სასარგებლოა სისხლძარღვებისთვის. დღეში ერთი მუჭა ქიშიშიში დისტონიისგან (ტონუსის დარღვევა) იცავს.

ჩურჩხელა და თათარა. ეს პროდუქტები დიდი რაოდენობით შეიცავენ ადვილად ასათვისებელ და მოსანელებელ ნახშირწყლებს – გლუკოზასა და ფრუქტოზას, გარდა ამისა, ორივეს მკვეთრად გამოხატული ანტიდეპრესიული მოქმედებაც აქვს, აქტიურად გამოდევნის ორგანიზმიდან მომწამვლელ ნივთიერებებსა და წიდებს, ზადაგი კი ჭარბ სითხეს.

ორივე მათგანი დიდი რაოდენობით შეიცავს ორგანულ მჟავებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, კალიუმს, ფოსფორს, რკინას, მაგნიუმს და შესაბამისად,

ორგანიზმს ავსებს რა ამ ნივთიერებებით, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის იმ რგოლის ფუნქციათა გაუმჯობესებას, რომელთა მარეგულირებელიც ეს ელემენტებია. კალიუმით მდიდარი თათარა და ჩურჩხელა შესანიშნავად ასრულებს გულის კუნთის კვების ფუნქციას. ყურძნის ზადაგისგან მომზადებული თათარა უმილოობის ბუნებრივი წამალიცაა. ამავე დროს, ზადაგი და ნიგოზი, აწესრიგებს რა მყავა-ტუტოვან ზალანსს ორგანიზმში დადებითად მოქმედებს სისხლის წარმომქმნელ ორგანოებსა (ძვლის ტვინი და ელენთა) და ზოგადად სისხლწარმოქმნის პროცესზე. ამიტომ ექიმები ურჩევენ ანემიურ პაციენტებს მიირთვან ყურძნის წვენი და თათარა. ჩურჩხელას კი განსაკუთრებულ თვისებებს სძენს ნიგოზი, რომელიც დღესდღეობით მეცნიერებმა ტვინის საყვარელ საკვებად აღიარეს. ამიტომაც გვირჩევენ ბებიები, გამოცდების წინ ჩანთაში ყოველთვის ჩურჩხელა გვქონოდა.

მოცხარი (Ribes L.) – შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, მღებავ და მთრიმლავ ნივთიერებებს, B₁, B₂, B₆, E, K, P ვიტამინებს, კატეხინებს, ფიტონციდებს, მთრიმლავ და შემფერ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს.

- ფიტოთერაპიაში მოცხარი გამოიყენება, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, სისხლის აღმდგენი, შებერილობის საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ათეროსკლეროზის და დიაბეტის საწინააღმდეგო და, საერთოდ, ორგანიზმს გამამდიერებელი საშუალება. ის სპობს A და B ჯგუფის ვირუსებს, ამაღლებს იმუნიტეტს, აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, შველის ჭკალს.

შავი მოცხარის კენკრა და ფოთოლი, ძალზე სასარგებლო საკვები პროდუქტია. მდიდარია ვიტამინებით და მიკროელემენტებით, რის გამოც გამოიყენება პროფილაქტიკურ და სამკურნალო საშუალებად.

- კოლხურ მედიცინაში ახალ და გამომშრალ კენკრას იყენებდნენ როგორც ოფლმდენ, შარდმდენ და ფაღარათის საწინააღმდეგო საშუალებას. ახალი კენკრის წვენი იღებენ კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლოლის, კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობით გამოწვეული გასტრიტის დროს. ხმის ძლიერ ჩახლჩისა და ხველებისას რეკომენდებულია წვენის მიღება თაფლთან ერთად.

- ფოთლების წელიან ნაყენს (1:10) იყენებენ შუშუპებების, შარდის შეკავების, გაციების დაავადებების ან ბავშვთა საყმაწვილოს დროს. ფოთლების ნაყენი ხელს უწყობს ორგანიზმის განთავისუფლებას ჭარბი შარდმჟავასა და პურიული ნივთიერებებისაგან, ამიტომ მისი დაღვევა რეკომენდებულია თირკმელებში და შარდის ბუშტში კენჭების არსებობის დროს, ნიკრისის ქარებისა და რევმატიზმის დროს. ფოთლების შარდმდენი და ანტირევმატულ მოქმედებას მკვლევარები აკავშირებენ ეთერზეთთან, რომელიც არის მოცხარის ფოთლების ჯირკვლებში.

- სამკურნალოდ გამოიყენება მწიფე ნაყოფი და ფოთლები. ნაყოფს ამრობენ 30–35 გრადუს ტემპერატურაზე, ფოთლებს – ჩრდილში, ჩვეულებრივ ტემპერატურაზე. ფოთლების ცხელი ნაყენი გამოიყენება რევმატიზმის,

ციტიტის, თირკმლის კენჭოვანი დაავადების, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის სამკურნალოდ.

ცირცელი – ჭნავი (*Sorbus aucuparia L.*) – შეიცავს შაქრებს (ფრუქტოზას, გლუკოზას, სორბოზას, საქაროზას), ორგანულ მჟავებს, პექტინებს, მთრთილავ და მღებავ ნივთიერებებს, კაროტინს, კაცეტინს, ფლავონოიდებს, ფიტონციდებს, ნახშირწყლებს, C, P, K ვიტამინებს, - მაკროელემენტებს: K, Ca, Mg, Fe. მიკროელემენტებს: - Mn, Cu, Zn, Mo, Al, Ba, Ni.

• თავის ტკივილის გაყუჩება, უძილობიდან გათავისუფლება და მომატებული წნევის ნორმალიზაცია გასურთ? ეცადეთ, ყოველდღიურად 7–10 მარცვლი ცირცელი (ჭნავი) მიირთვათ. ცირცელი ნატურალური სამკურნალო ნივთიერებების ნამდვილი საგანძურია. ნაყოფში ბევრია იოდი. გარდა ამისა, ეს კენკრა სხვადასხვა ვიტამინების კონცენტრატია. მასში C ვიტამინი გაცილებით მეტია, ვიდრე მოცხარში, მარწყვსა და მანდარინში. ცირცელი ასევე უხვად შეიცავს ტოკოფეროლს (ვიტამინი E).

• ექიმები და სახალხო მკურნალები ამ კენკრის ნაყოფს ფართოდ იყენებენ სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ. პირველ რიგში, ეს არის ჰიპერტონია საწყის ეტაპზე. გამოიყენება ნაყოფის ახალგამოწურული წვენი. დღეში 3-ჯერ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე მიიღეთ 50–100 მლ და არტერიული წნევა კონტროლის ქვეშ იქნება. კურსის ხანგრძლივობა 10–20 დღეა. ამის შემდეგ არტერიული წნევის ნორმალიზაცია ხდება, ქრება თავის ტკივილი და ადამიანი თავს ბევრად უკეთესად გრძნობს.

• ცირცელს გააჩნია უნიკალური თვისება – ის არა მხოლოდ ამცირებს მავნე ქოლესტერინს სისხლში, არამედ ორგანიზმიდან საერთოდ დევნის. ახლად დაკრეფილ ნაყოფს და მისგან გამოწურულ წვენს აქვს მადის აღმძვრელი თვისება, მალო სწევს კუჭის წვენის სიმჟავეს და აადვილებს საჭმლის მონელებას, ხოლო ჰიპერტონიით დაავადებულებში იწვევს წნევის დაქვეითებას.

• სწორედ ამიტომ ცირცელის ნაყოფის ჭამას ურჩევენ იმ ავადმყოფებს, რომელთაც აქვთ გასტრიტი დაბალი სიმჟავით. უნიშნავენ აგრეთვე სისხლძარღვების ისეთი დაავადებების დროს, როდესაც დარღვეულია კაპილარების განვლადობა, ჰემორაგიული დიათეზის, გლომერულონეფრიტის, შაქრიანი დიაბეტის და ათეროსკლეროზის დროს. როგორც დამხმარე საშუალებას, ცირცელის ჭამას ურჩევენ ისეთი დაავადებების დროს, როგორიცაა: სეპტიკური ენდოკარდიტი, რევმატიზმი, არახნოიდიტი, წითელა; კარგი ეფექტი აქვთ ცირცელის პრეპარატებს აგრეთვე კანის სხვადასხვა დაავადებების დროს.

• ხალხურ მედიცინაში ცირცელის ყვავილის და ფოთლის ნაყენს და ნახარშს იყენებენ საშარდე ბუშტში კენჭების არსებობისას, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისას და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს.

ხენდრო (*Fragaria moschata (L.) Duch.*) – პოპულარული ხეხილოვანი მცენარეა. მისი კენკრა შეიცავს 15% შაქრებს, წარმოდგენილს ძირითადად

ფრუქტოზით და გლუკოზით, 1%-მდე მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის და სხვა), პექტინოვან ნივთიერებებს, 100 მგ/% ვიტამინ C, აგრეთვე B და E ჯგუფების ვიტამინებს, კაროტინს (ვიტამინი A), რკინის, ფოსფორის, კალციუმის, მარგანეცის, კობალტის მარილებს.

- ხენდრო არა მარტო შესანიშნავი დესერტული პროდუქტია, არამედ აქტიური სამკურნალო საშუალება. ის აუმჯობესებს მადას, ხელს უწყობს საკვების გადამუშავებას, გააჩნია ოფლმდენი და შარდმდენი თვისებები, არეგულირებს მარილების ცვლას, კარგად კლავს წყურვილს. ხენდროს კენკრას გამოყენება სასარგებლოა და სამკურნალოა სხვადასხვა დაავადებების დროს – გულსისხლძარღვთა, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის, ნიკრისის, ნაღველ და შარდკენჭოვან დაავადებებისას, კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების წინააღმდეგ. განსაკუთრებით სასარგებლოა ის სისხლის ნაკლებობისას. არსებობს მონაცემები, რომ ხენდროს გამოყენება საკვებად იწვევს სისხლში შაქრის შემცველობის შემცირებას.

მარწყვი (Fragaria L.) – გემრიელია, სასარგებლოც არის. მდიდარია კალიუმით, მაგნიუმით, ნატრიუმით, რკინით, თუთიით, ფოსფორით, ფოლიუმის, ვაშლის, ლიმონის, ქინის მჟავებით, ეთერზეთებით, C, E, B ჯგუფის ვიტამინებით. მისი ფოთლები და ფესურები მთრიძლავ ნივთიერებებს შეიცავს. სამკურნალოდ იყენებენ მარწყვის ნაყოფს, ფოთლებსა და ფესურებსაც. ნაყოფი დიეტური პროდუქტია, სასარგებლოა სისხლნაკლებობის, ავიტამინოზის, ჰიპერტონიის დროს, აუმჯობესებს მომწიფებელი სისტემის მუშაობას, გამოდევნის ორგანიზმიდან ზედმეტ სითხეს, აძლიერებს მადას, წმენდს შინაგან ორგანოებს, იცავს ორგანიზმს ნაწლავური ინფექციებისაგან, ვირუსული გრიპისაგან, ათეროსკლეროზისაგან, ხელს უშლის დაბერების პროცესს.

- მარწყვის ხმელი ნაყოფის ნაყენს ხალხურ მედიცინაში იყენებენ როგორც შარდმდენ და ოფლმდენ საშუალებას, აგრეთვე, ციებ-ცხელების, თირკმლისა და ღვიძლის სხვადასხვა დაავადების დროს.

- ვიტამინებით მდიდარ ფოთლებში უფრო ბევრია რკინა, თუთია, კობალტი, მაგნიუმი, კალიუმი, კალციუმი და ფოსფორი, ვიდრე ნაყოფში. ამიტომ მისი ნაყენი საუკეთესოა გაციების დროს, აქვს ღვიძლის და თირკმლების გამწმენდი თვისება, ანელებს გულის რიტმს, აფართოებს სისხლძარღვებს, დაბლა სწევს სისხლში შაქრის დონეს, ამცირებს ორგანიზმში შარდმჟავასა და მისი მარილების შემცველობას. სასარგებლოა ბრონქული ასთმის, ტუბერკულოზისა და პოდაგრის დროს. მარწყვი იცავს ადამიანს დეპრესიისგან, აუმჯობესებს გუნება-განწყობას.

- მარწყვის ჭამა სასურველი არ არის ალერგიით, კუჭის წყლულით ან გასტრიტით დაავადებულთათვის, მისი თესლი ალიზიანებს კუჭის ლორწოვანს, ამიტომაც მარწყვით მკურნალობის დაწყებამდე კონსულტაციისთვის მიმართეთ ექიმს.

ტყის მარწყვი (*Fragaria vesca* (L.) Mill.) – ტყის მარწყვის ნაყოფი შესანიშნავი დიეტური პროდუქტია. იგი, როგორც სამკურნალო საშუალება, გამოიყენება ჰიპერტონიული დაავადების, ათეროსკლეროზის, კუჭის წყლულის, გასტრიტების, ატონური გაუვალობის, ანემიის, ნიკრისის ქარის და ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შემთხვევაში.

ნაყოფისა და ფოთლების ნაყენს იყენებენ ნალველმდენ საშუალებად. მას გააჩნია აგრეთვე დიურეტიკული მოქმედების უნარი. ნაყოფის წვენს, ნაყენს და ნახარშს აქვს ოფლმდენი თვისებები, კლავს წყურვილს, აუმჯობესებს ჭამის მადას. ნაყოფის წვენს იყენებენ გარეგან საშუალებად წითელი ქარის დაავადებების დროს, პატარა ჭრილობების, ეგზემისმაგვარი მდგომარეობის, კანზე ლაქების, ჭორფლისა და ფერისმკამელების მოსაცილებლად. ამ დროს დღეში იღებენ 4-6 ს/კ ახალ წვენს. შეიძლება ნაყენის დასამზადებლად გამოიყენოთ გამშრალი ნაყოფი და ფოთლები. ერთ ჭიქა ნაყენს ღებულობენ ერთი ღლის განმავლობაში. ტყის მარწყვის ფოთლების ნაყენს იღებენ როგორც ოფლმდენ, ნიკრისის ქარის საწინააღმდეგო საშუალებას, აგრეთვე თირკმელსა და ღვიძლში ქვების, ავიტამინოზის, სამვილოსნოდან სისხლდენისა და გაცივების დროს.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ აგრეთვე ფესვების ნახარშსაც, ფაღარათის, მსხვილი და წვრილი ნაწლავების ანთების, გასტრიტების, თირკმელში და შარდის ბუშტში კენჭების არსებობისას, კანის დაავადებების და სისხლდენის დროს. ახალი ფოთლები ჭრილობის შესახორცებელი კარგი საშუალებაა.

სამკურნალოდ არ შეიძლება მწვანე მარწყვის (*Fragaria viridis* Duch) გამოყენება, რომელიც ტყის მარწყვის მახლობლად ხარობს, ოღონდ გვხვდება უფრო გაშლილ, სწორ, ბალახოვან ფერდობებზე. მისი ნაყოფი ბურთისებრია, მოყვითალო-თეთრი, წითლდება მხოლოდ წვერში და მწელად სცილდება ყვავილსაჯდომს.

ხურტკმელი (*Crossularia reclinata* (L.) Mill.) – ნაყოფი (კენკრა) შეიცავს 10%-მდე შაქრებს (ფრუქტოზა, გლუკოზა, საქაროზა), ორგანულ მჟავებს (ძირითადად, ლიმონის და ვაშლის მჟავებს), 1%-ზე მეტ პექტინოვან ნივთიერებებს. კენკრა განსაკუთრებით მდიდარია ვიტამინებით, მასში ბევრია C ვიტამინი, აგრეთვე P, B₁ ვიტამინები და პროვიტამინი. მის შემადგენელში შედის ფოსფორი, სპილენძი, რკინა, კალიუმი, ნატრიუმი, კალციუმი და მაგნიუმი. ნაყოფი გემრიელია, მისგან ამზადებენ მურაბას, კონფიტურს, კომპოტს, მარმელადს, ღვინოს და სხვ. საზამთროდ ნაყოფს ახმობენ, ამზადებენ მარინადს, დაჭყლეტილს აყრიან შაქარს და ისე ინახავენ.

- ხალხურ მედიცინაში ხურტკმელის ნაყოფს იყენებენ ნივთიერებათა ცვლის მოშლისა და გასუქების საწინააღმდეგოდ. მას ასევე აქვს შარდმდენი და ნალველმდენი ეფექტი. იყენებენ ქრონიკული ყაბზობისა და გასტროენტეროკოლიტების დროს. კენკრას აქვს მსუბუქი ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტიც, ხსნის სპაზმებს. ამდენად, ხურტკმელის ნაყოფი კომპლექსურად

მოქმედებს ორგანიზმზე და თავის ტკივილის გამომწვევ რამდენიმე მექანიზმს აწესრიგებს. თუ თავის ქრონიკულ ტკივილს რაიმე სერიოზული ორგანული დარღვევა არ უდევს საფუძვლად, ამ კენკრის მიღება უდავოდ შეგიმსუბუქებთ მდგომარეობას.

- აი, რას გვირჩევს ზოგიერთი მომხმარებელი: წლების განმავლობაში მტანჯავდა გამუდმებული თავის ტკივილი. ისე მივეჩვიე, 2-3 დღე თუ არ შემაწუხებდა, მიკვირდა კიდეც. სისხლძარღვების ხშირმა სპაზმებმა სიცოცხლე გამიმწარა. ტკივილებს დიდხანს ვერაფერი მოვუხერხე. რას ვიფიქრებდი, ძლიერი თავის ტკივილის დაამება მედიკამენტების გარეშეც თუ იყო შესაძლებელი. ერთ ზაფხულს სოფელში მეზობელმა მირჩია, მაგის წამალი ხურტკმელიაო. დავუჯერე. მართლაც ძალიან ბევრ ხურტკმელს ვჭამდი. ჩემს გაკვირვებას საზღვარი არ ქონდა, როდესაც რამდენიმე დღემ ისე გაიარა, თავი არ ამტკივებია. ხურტკმელს უფრო მეტად მივეტანე, თანაც მისი მურაბა მოვხარშე. თავის ტკივილმა საგრძნობლად მიკლო. საკმარისია ვიგრძნო, რომ ისევე მეწყება, მაშინვე ვსვამ ჩაის ხურტკმელის მურაბით და ტკივილიც უკან იხევს. გარდა ამისა, ხურტკმელი აძლიერებს ნაწლავების მუშაობას და საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის გაწმენდასაც უწყობს ხელს. ვიცი, რომ თავის ტკივილი დღეს ბევრს აწუხებს. მე არ ვიცი, ყველას არგებს თუ არა, მაგრამ სცადეთ, იქნებ მოგიხდეთ.

- მარდმდენი თვისებების გამო ხურტკმელი ეფექტურია შეშუპებისა და ჰიპერტონიული დაავადებების დროს. შეგიძლიათ გამოიყენოთ როგორც ქორფა სახით, ასევე ნახარში. ამ კენკრას ასევე ანთების საწინააღმდეგო თვისება გააჩნია, ამიტომ სახსრების დაავადებების დროს კარგი დამხმარე საშუალებაა.

კაკლოვნები

თხილი (*Corylus avellana* L.) – ძველი რომის ქალაქი აველინა განთქმული იყო თხილის ბაღებით. სწორედ აქედან მიიღო თხილმა თავისი მეცნიერული სახელწოდებაც – „კორილუს აველინა“.

თხილის გულში ბევრი სასარგებლო ცხიმი, რომელიც ცუდ ქოლესტერინს ამცირებს და ამგვარად ინფარქტისა და ინსულტისაგან გვიცავს.

კვებითი და სამკურნალო მნიშვნელობა აქვს თხილის ნაყოფს. ნაჭუჭებისაგან განთავისუფლებულ თესლში არის 70%-მდე ცხიმი, 14-18% ცილები, 3-8% ნახშირწყლები, B₁ და E ვიტამინები, რკინის მარილები. ნედლი თესლი და მისგან დამზადებული მრავალფეროვანი ნაწარმი არის მაწიერი, ადვილად ათვისებადი დიეტური პროდუქტები, სხვადასხვა სამკურნალო პროფილაქტიკური მენიუს კომპონენტებით. თხილის ზეთს იყენებენ საკვებად. თუ თხილის ნედლ შიგთავსს გახეხავთ და წყლის მცირე რაოდენობას დაამატებთ, მიიღებთ „რძეს“ და „ნაღებს“, რომელთაც აქვთ მაღალი მაწიერობა და რეკომენდებულია დასუსტებული ავადმყოფებისათვის. მოხალული თხილი – ყავის სუროგატი.

- ქართულ ხალხურ მედიცინაში თხილს არცთუ იშვიათად იყენებენ

შარდკენჭოვანი დაავადებების წინააღმდეგ, ხოლო თავლთან ერთად რეგ-მატიზმის, სისხლნაკლებობის და საერთო გამაგრებულ საშუალებად. ასევე იყენებენ მუცლის ჭიის (ასკარიდას) წინააღმდეგ. საქართველოში თხილს იყენებენ სიცხის დამწვევ საშუალებად, ასევე მეძუძურ ქალებში რძის გამოყოფის და საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად.

- სამედიცინო გამოყენება ჰპოვა ასევე თხილის ფოთლებმა და ქერქმა. ფოთლებში არის C ვიტამინი (200 მგ%-მდე) ეთერზეთი, რომელსაც აქვს ძარღვების შემავიწროებელი მოქმედება, გლიკოზიდი მირიციტროზიდი, ქერქში ეთერზეთი, მთრიმლავი და შემფერი ნივთიერებები, ლიგნოცეროლიური სპირტი, ბეტულინი. ვენების ვარიკოზული გაფართოებისას, ფლემიტისა და პერი-ფლემიტის, მუხლის ტროპიკული წყლულების და კაპილარული ჰემორაგიის დროს ურჩევენ დალიონ თხილის ფოთლებისა და ქერქის ნაყენს.

კაკალი – ნიგოზი (*Juglans regia L.*) – უნიკალური შემადგენლობითა და მრავალფეროვანი სამედიცინო მოქმედებით ხასიათდება. იგი მდიდარია მრავალგვარი მიკროელემენტით, ბიოაქტიური ნივთიერებებით. კაკლის თვისებები ჯერ კიდევ სრულად არ არის შესწავლილი, თუმცა ხალხურ მედიცინაში მას „სიცოცხლის ხედ“ მოიხსენიებენ და მრავალი დაავადების სამკურნალოდაც იყენებენ. შეიცავს 77%-მდე ცხიმოვან ზეთს და 21%-მდე ცილას, კალორიების მიხედვით ისინი საუკეთესო ჯიშის ღორის ხორცზე მაღლა დგას. კაკალში არის კაროტინი, C ვიტამინი, რომელიც ყველაზე მეტი არის უმწიფარი ნაყოფის ნაყოფედში (3%-მდე), B, E და E₁ ჯგუფის ვიტამინები, რკინისა და კობალტის მარილები. C ვიტამინის რაოდენობით უმწიფარი ნაყოფი არ ჩამოუვარდება შავ მოცხარს და ასკილის ნაყოფს, ამიტომაც მათგან ამზადებენ ვიტამინურ კონცენტრატებს. გარდა ამისა, ნაყოფებში გვაქვს ბევრი მთრიმლავი ნივთიერება და მღებავი ნივთიერება იუგლონი, რომელსაც აქვს ბაქტერიოციდული მოქმედება. ძველად სჯეროდათ, რომ ადამიანის ტვინის მსგავსი ფორმის კაკალი შველოდა თავის ტკივილს, ასაზრდოებდა გონებას. თანამედროვე მეცნიერებაც ამას ადასტურებს. განსაჯეთ: A, B₁, B₂, E, PP, C ვიტამინები, კობალტი, რკინა, თუთია, კალციუმი, კალიუმი, მაგნიუმი, ფოსფორი, იოდი – ეს ხომ ნაჭუჭში მოქცეული მთელი აფთიაქია.

- ნიგოზი მიკროელემენტ ბორის ერთადერთი წყაროა, რომელიც საჭიროა ძვლოვანი სისტემის ჯანმრთელობისთვის, ამცირებს მოტეხილობის რისკს, სახსრების ტკივილს. ნიგოზი შეიცავს სპილენძს, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში ჰემოგლობინის დონის აწევას, ამდიდრებს უჯრედებს ჟანგბადით, განსაკუთრებით სასარგებლოა მაშინ, თუ დიდხანს გიწევთ გაუნიავებელ ოთახში ყოფნას.

- ნიგოზში ბევრი მინერალი (კალიუმი, კალციუმი და სხვ.) და მიკროელემენტებია, რომლებიც არეგულირებენ ნივთიერებათა ცვლის პროცესს. გარდა ამისა, ის მდიდარია უჯრედისებით, რომლებიც აწესრიგებენ ნაწლავთა მოქმედებას და სწრაფად გამოდევნიან ორგანიზმიდან წიდებს.

ლექტინი, რომელსაც ნიგოზი შეიცავს, ხელს უწყობს ტვინის აქტიურ მუშაობას, ხოლო მაგნიუმი – ებრძვის სტრესს. ვიტამინი ახანგრძლივებს ახალგაზრდობას, სელენი და იოდი ასტიმულირებენ ჯირკვლების ფუნქციას. ის შეიცავს ორგანიზმისთვის სასარგებლო უჯერ ცხიმებს, ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს და აქტიურებს სისხლის მოძრაობას.

- სრულიად საკმარისია ერთი თვის განმავლობაში ზოსტნეულის სალათებს დაამატოთ კაკლის ზეთი, რომ ქოლესტერინის დონე არა მარტო ნორმამდე მიიყვანოთ, არამედ რამდენიმე თვე სტაბილურობაც შეუნარჩუნოთ. დამტკიცებულია, რომ ვინც ყოველდღე ჭამს არანაკლებ 5 ცალ ნიგოზს, სისხლში ქოლესტერინის დონე 12%-ით უმცირდება.

- დღეში რეკომენდებული 4-5 კაკალი ამარებს სისხლძარღვების კედლებს, ვინაიდან E ვიტამინს შეიცავს. ნიგოზის ჭამას ურჩევნ ავიტამინოზის დროს, ასევე ავადმყოფობის გადატანის შემდეგ, როგორც ძლიერ აღმდგენ საშუალებას. ის ბევრ უჯრედისა და ცხიმს შეიცავს, რაც ნაწლავების მუშაობას აუმჯობესებს. კაკალი სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა პროფილაქტიკისა და დაავადებების სამკურნალოდ (ათეროსკლეროზი, ჰიპერტონია), ასევე – ნერვული დამაბულობისა და აშლილობის, უძილობის, დაღლილობის მოსახსნელად და იმუნიტეტის გასამაგრებლად.

- ათეროსკლეროზის დროს დიეტურ კვებაში კაკლის დადებითი მოქმედება აიხსნება იმით, რომ მისი თესლის ზეთი მდიდარია არამიწიერი ცხიმ-მჟავებით. კაკლის ზეთი და უჯრედისი აძლიერებს ნაწლავის პერისტალტიკას, რაც საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ კაკალი ხანშიშესულ ასაკში და სიმსუქნისას, იგი სასარგებლოა გულის იშემიური და ღვიძლის დაავადებების დროსაც. ძველთაგანვე კაკლის ყველა ნაწილს იყენებენ ბევრი ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში. მთავარი სამკურნალო მნიშვნელობა აქვს ფოთლებს, რომლებშიც გარდა მთრიმლავი ნივთიერებებისა, არის გლიკოზიდები, ფლავონოიდები, ეთერზეთი, იუგლონი, ინოზიტი, C, B, D ვიტამინები და ძალზე ბევრი კაროტინი; ფოთლებს ამზადებენ ივნისში, როდესაც მათ ჯერ არ მიუღწევიათ საბოლოო განვითარებამდე, ამ პერიოდში მათში მეტი რაოდენობით არის C ვიტამინი (5%-მდე) და სხვა სასარგებლო ნივთიერებები.

- მშრალ ფოთლებს იყენებენ ნაყენის, ნახარშის, მალამოს დასამზადებლად. ფოთლების ნაყენს სვამენ, როგორც ნივთიერებათა ცვლის გამაუმჯობესებელ და საერთო გამამაგრებელ საშუალებას ავიტამინოზისა და ორგანიზმის გამოფიტვის დროს. ფოთლების ნახარშისა და ნაყენის გამოყენება რეკომენდებულია თავის ტვინის ათეროსკლეროზის დროს. მათ ასევე იყენებენ როგორც შემკვრელს, ფაღარათის საწინააღმდეგო საშუალებას.

- კაკლის უმწიფარი ნაყოფი სხვა თვისებებთან ერთად ანტიისპეტიკური და ანტიბაქტერიული მოქმედებითაც ხასიათდება. სწორედ ამიტომ აქვს მის გამოყენებას შედეგი წყლულოვანი დაავადების დროს.

პეკანი (*Carya illinoensis* (Wang.) Koch.) – კაკლისებრთა ოჯახის ხე 50 მ-მდე სიმაღლისა; დიამეტრი 2-2,5 მ. აქვს კენტფრთისებრი ფოთლები.

ნაყოფი „აკაკლი“ შეიცავს ზეთს. ბუნებრივად იზრდება ჩრდილოეთ ამერიკის ტყეებში. ძველთაგანვე ბევრ ქვეყანაშია კულტივირებული. მოჰყავთ კავკასიაში (დასავლეთ საქართველოშიც), იშვიათად უკრაინასა და შუა აზიაში, იგი ერთ-ერთი საუკეთესო დიეტური საშუალებაა.

პეკანის კაკლის ნაყოფი – ნიგოზი ხასიათდება განსაკუთრებული, მაღალი ყუათიანობით, რომელზედაც მოთხოვნილება პრაქტიკულად შეუზღუდავია. პეკანის ლებანში საყუათო ნივთიერებების მოცულობაა (30 გრ), ენერგია (კილოკალორია)–195, 889 გრ, პროტეინი–2600 გრ, ცხიმები–20,40 გრ, ნახშირწყლები – 3,929 გრ, უჯრედისი–2,722 გრ, შაქრები სულ –1,125 გრ.

- მოუმწიფებელი პეკანის კაკლის ნაყოფი შეიცავს 3 მგ%-მდე ვიტამინ C-ს, ანუ 50%-ით უფრო მეტს, ვიდრე ასკილის ნაყოფი. ამ კაკლის მურაბა წარმოადგენს მძიმე დაავადების – სურავანდის (სკორბუტი) საწინააღმდეგო საშუალებას. პეკანის ლებანი შეიცავს 70%-ზე მეტ ცხიმს, გამჭვირვალეა, წააგავს ზეთისხილის ზეთს და გამოიყენება სურსათში და მედიცინაში.

- მწიფე ნაყოფი სასუსნავი გემრიელი საჭმელია და მათ ფართოდ იყენებენ სხვადასხვა სახის კერძების და საკონდიტრო ნაწარმის მოსამზადებლად; მათგან ღებულობენ მაღალი კვებითი ღირებულების სასურსათო ზეთს. კაკლის ნიგოზი შეიცავს 75%-მდე ცხიმებს, 18%-მდე ცილებს, 15%-მდე ნახშირწყლებს და ვიტამინებს, თავის ყუათიანობით ის უფრო მაღლა დგას, ვიდრე პური, ხორცი, რძე და უახლოვდება კარაქის ყუათიანობას.

წაბლი (*Castanea sativa* Mill.) – ფართოდ ცნობილი, შესანიშნავი თაფლოვანი მცენარეა. მისი ნაყოფი 60 %-მდე სახამებელს, 15 %-მდე შაქრებს, 6%-მდე ცილებს და 2%-მდე ცხიმებს შეიცავს. ფოთლები ვიტამინებით (განსაკუთრებით K ვიტამინით) და ტანინებით სიმდიდრის გამო გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში შიდა ორგანოებში სისხლჩაქცევების დროს. ქართულ ხალხურ მედიცინაში მას იყენებდნენ, როგორც შარდმდენ საშუალებას. მოხარული წაბლი კარგია მათთვის, ვისაც დაქვეითებული აქვს საჭმლის მონელების ფუნქცია.

ცხენის წაბლი (*Aesculus hippocastanum* L.) შეიცავს ფლავონოიდებს, საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, გლიკოზიდებს, ცხიმოვან ზეთებს, შაქარს, ვიტამინებს, ორგანულ მჟავებს. ის საკვებად არ გამოიყენება. მაგრამ ეს მის ღირსებას არ ამცირებს, რადგან სისხლძარღვებს მატებს ტონუსს. ცხენის წაბლის ნაყოფის ქერქის, ყვავილის და ნაჭუჭის ნაყენი და ნახარში რევო-მენდებულია სამკურნალოდ ვარიკოზის, ღვიძლის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების, რადიკულიტისა და სახსრების ტკივილის დროს.

ნიკრისის ქარს და რადიკულიტს ძველად კურნავდნენ დაქუცმაცებული ცხენის წაბლის ნაყენით, კუჭის აშლილობას – ნაყოფის ყავით, დღეს კი რევმატოლოგები რევმატიზმით დაავადებულებს ურჩევენ ცხენის წაბლის ყვავილის სპირტიანი ნაყენით მტკივნეული ადგილების დაზეღვას.

- ცხენის წაბლისგან დამზადებული პრეპარატები ამცირებენ სისხლის კოაგულაციას, ამაგრებენ კაპილარებს და ვენების კედლებს, ხელს უშლიან

სისხლძარღვებში თრომბის წარმოქმნას და ხელს უწყობენ წარმოქმნილი თრომბების შეწვავას. ცხენის წაბლის ნაყოფის ექსტრაქტით ან ნაყენით თრომბოფლებიტის მკურნალობის დროს ავადმყოფებს უმცირდებათ შემუშება და ტკივილი დაზიანებულ არემი, რბილდება და თანდათან ქრება თრომბები, ასევეა ბუასილის დროსაც.

- ჰიპერტონიული დაავადებისას, ვისაც სისხლის გაზრდილი კოაგულაცია აქვს, მცირდება სისხლის წნევა და პროტრომბინის რაოდენობა სისხლში.

- ხალხურ მედიცინაში ვენების გაგანიერებისა და ბუასილის დროს, გარდა ნაყენისა, იყენებენ ყვავილებისაგან დამზადებულ ახალ წვენს, ღებულობენ დღეში – 2-ჯერ 25 წვეთს. ქერქისაგან დამზადებულ წყლიან ნაყენს – ნაწლავის ანთებითი დაავადების და კუჭაშლილობის დროს გამოიყენებენ.

სუბტროპიკული ხილი

აქტინიდა – კივი (Actinidia Lindl.) – სახალხო მედიცინაში ის გამოიყენება, როგორც პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალება.

ექიმები გვირჩევენ: რომ არ გავცივდეთ, ხშირად უნდა მივირთვათ კივი, ხოლო ზამთარში დიეტის დროს ის შეუცვლელია. კივი წმენდს ორგანიზმს წიდებისა და ტოქსინებისაგან, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, გავცქენისთანავე უნდა ჭამოთ, რადგან C ვიტამინი ჰაერზე სწრაფად იშლება. კივი უხვად შეიცავს C ვიტამინს, რომელიც ეწინააღმდეგება ვირუსულ ინფექციებს, გაცივებას და ამაღლებს იმუნიტეტს. ერთი ცალი კივი შეიცავს C ვიტამინის დღეიან ნორმას. ეს ეგზოტიკური ნაყოფი ამაგრებს ნერვებს, იცავს და აუმჯობესებს მხედველობას, ხელს უშლის თირკმლებში კენჭების წარმოქმნას, აქვს კიბოს საწინააღმდეგო თვისება. უჯრედისების წყალობით, რომელსაც კივი შეიცავს, აწესრიგებს საჭმლის მონელებას, ასტიმულირებს წვრილი და მსხვილი ნაწლავების მუშაობას, ხოლო მისი წვრილი კურკები, როგორც ზუმფარა, ასუფთავებს ნაწლავებს. ღრძილებიდან სისხლის დენის, გინგივიტისა და პაროდონტოზის დროს სტომატოლოგები გვირჩევენ, დავლიოთ კივის წვენი, ხელს უშლის რა კბილებზე ნალექისა და ქვების წარმოქმნას, ამაგრებს ღრძილებს და შველის ანთებას.

დიდი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ, თუ მიიღებთ 150 მლ კივის წვენს, სწრაფად აღიდგენთ ენერგიას. კივი მდიდარია კალიუმით, აქვს მსუბუქი შარდმდენი თვისება, ამიტომ სასურველია ჰიპერტონიკებმა და შემუშებისადმი მიდრეკილებმა მიიღოთ დღეში 3-4 ცალი კივი, ხოლო ფოსფორი და კალციუმი ამაგრებს კბილებსა და ძვლებს. რკინა და ფოლაციანი კი აწესრიგებენ სისხლში ჰემოგლობინის დონეს.

მართალია, კივის პრაქტიკულად უკუჩვენება არა აქვს, მაგრამ გასტრიტით დაავადებულებმა და ალერგიულებმა დიდი სიფრთხილით უნდა მიიღონ. არარეკომენდებულია 1 წლამდე და ალერგიული ბავშვებისთვის 3 წლამდე მისი მიცემა.

- ჩინეთში აქტინიდას ნაყოფის წვენი უძველესი დროიდან გამოიყენებენ.

ნებოდა რიგი დაავადებების, მათ შორის კიბოს პროფილაქტიკისთვის, მის ნაყოფში აღმოჩენილია 3-ოქსი-2-პირანონი, რომელიც ეფექტურად შლის ნიტრატებს. ნაყოფი შეიცავს, აგრეთვე, ფერმენტ აქსინიდს, რომელიც ხელს უშლის სისხლის შედედებას, ნაყოფი შეიცავს C და P ვიტამინებს. ვიტამინ C შემცველობა 75–80 მგ% ნედლი გარსიდან, მთრიმლავი ნივთიერებები – 78–80 მგ%. მშრალი ნივთიერებების ნახევარზე მეტი შაქრებია, ძირითადად მონოზა, ხოლო იოდის შემცველობა ქართველი მეცნიერების მიერ პირველადაა მითითებული აქტინიდიას ნაყოფში, რომლის კონცენტრაცია ნედლი გარსიდან შეადგენს 16–18 მგ%.

- აქტინიდიას მაღალ ბიოლოგიურ ღირებულებებს განაპირობებს ნაყოფში ასევე ვიტამინების – B (თიამინი), P₂ (რიგოლიაფინი), A (რეტინოლი) და მინერალური მარილების დიდი რაოდენობით შემცველობა.

- აქტინიდიას (კივის) ფერს განსაზღვრავს ქლოროფილის არსებობა. ის ძალიან ახლოსა ჰემოგლობინთან, ეს უკანასკნელი კი სისხლის ძირითადი ელემენტია. იმ შემთხვევაში თუ კივის ყოველდღიური კვების რაციონში ჩავრთავთ, ანემიის განვითარებას ავიცილებთ თავიდან. ხალხურ მედიცინაში მას იყენებენ სისხლდენისა და ტუბერკულოზის დროს, აგრეთვე როგორც ჭის საწინააღმდეგო საშუალებას.

ბროწეული (*Punica granatum L.*) – შეიცავს A, C, E და B ჯგუფის ვიტამინებს. აგრეთვე რკინას, კალიუმს, იოდს, მანგანუმს, გლუკოზას, ფრუქტოზას, ორგანულ მჟავებსა და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ხოლო ანტიმჟავგველების შემცველობით წითელ ღვინოსა და მწვანე ჩაის უსწრებს წინ. ბროწეულის წვენი მადას აუმჯობესებს, წყურვილს კლავს, ნივთიერებათა ცვლას ააქტიურებს, მაღალ ტემპერატურას დაბლა წევს, მოქმედებს როგორც გამაძლიერებელი საშუალება ინფექციური დაავადებების, ორგანიზმის გამოფიტვის დროს და ოპერაციის შემდეგ. ბროწეულის ენერგეტიკული ღირებულება სულ 62–73 კალორიაა 100 გრ ნაყოფზე.

- ბროწეული მეტად სასარგებლოა ანემიის, ვიტამინების ნაკლებობის დროს. კლიმაქსის პერიოდში მყოფ ქალებს ექიმები ურჩევენ რამდენიმე მარცვალი თესლიანად დაღეჭონ ჰარმონიული ფონის სტაბილიზაციისათვის. ანემიის წინააღმდეგ ორგანიზმში რკინის ლიკვიდაციის აღმოსაფხვრელად დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე დალიეთ ბროწეულის წვენი.

- ბროწეული აუმჯობესებს სისხლძარღვთა ტონუსს, გარდაქმნის ცუდ ქოლესტერინს კარგ ქოლესტერინად, ამდიდრებს სისხლს ჟანგბადით, ხელს უწყობს ჰემოგლობინის დონის აწევას, აუმჯობესებს ღვიძლის, კანის, ფილტვების, ელენტის, ფარისებრი და წინმდებარე ჯირკვლების რეგენერაციის პროცესს.

- ბროწეულის წვენი ავთვისებიანი სიმსივნეების წარმოქმნისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს ამცირებს, მადას აღვიძებს, დაბალ წნევას მაღლა წევს, კომპლექსური თერაპიის დროს გამოიყენება სისხლში

ჰემოგლობინის ასამაღლებლად, რეკომენდებულია ათეროსკლეროზის, ბრონქული ასთმის, გრიპის, მძიმე ოპერაციებისა და დაავადებების შემდეგ ძალის აღსადგენად; ასევე, მას სურდოს პროფილაქტიკის, სიცხის დამწევი და ანთების საწინააღმდეგო თვისებები აქვს. მას ორგანიზმიდან ტოქსინები გამოაქვს C და PP ვიტამინების ჭარბი შემცველობის წყალობით.

- სასარგებლოა ყელის დაავადების დროს ბრონქული, ათეროსკლეროზის თავიდან ასაცილებლად, ხოლო კალიუმის დიდი რაოდენობით შემცველობის გამო ჰიპერტონიკებისათვის შეუცვლელია - სტრესს ებრძვის. ბრონქულის ქერქი შეიცავს ნახშირწყლებს, ალკოლოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. ქერქის ნახარში მიიღება ღვიძლის, თირკმლების, პირის ღრუს, სახსრების ტკივილის, მოტეხილობის, ღრმილებიდან სისხლდენის, ფადარათის, კოლიტის დროს.

გრეიპფრუტი (Citrus paradisi Macf.) – დიდი რაოდენობით შეიცავს ნივთიერებას – ნარინგინს, რომელიც ხელს უწყობს საკვების მონელებას, ააქტიურებს ღვიძლის მოქმედებას, აჩქარებს ცხიმების წვას. ამიტომ, გრეიპფრუტს თუ ხშირად მიირთმევთ, ზედმეტი კილოგრამების გაქრობაში დაგეხმარებათ. მასში შემავალი გლუკოზიდები და ვიტამინები ხელს უწყობენ ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკას.

გრეიპფრუტის მხოლოდ ერთი ნაყოფი სავსებით აკმაყოფილებს ადამიანის ორგანიზმის სადღეღამისო მოთხოვნილებას ნარინგინზე. ბიოფლავონოიდების მაღალი შემცველობა უზრუნველყოფს სისხლძარღვების ელასტიკურობას, ამაგრებს წვრილ კაპილარებს, აფერხებს სისხლჩაქცევებს.

- გრეიპფრუტის ნაყოფი და მისი ახლადგამოწურული წვენი არაჩვეულებრივი მატონიზებელი საშუალებაა. მის შემადგენლობაში შემავალი ნივთიერება – ლიმონინი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოდევნას.

- გრეიპფრუტი აწესრიგებს სისხლში ქოლესტერინისა და შაქრის დონეს. თუ ყოველდღე ჭამთ გრეიპფრუტს, ქოლესტერინის დონე ორგანიზმში 18%-ით დაიწევს. პექტინები, გლუკოზიდები და ვიტამინებით მდიდარი ციტრუსი საუკეთესო პროფილაქტიკური საშუალებაა ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს, აღიერებს იმუნიტეტს, ხსნის ფიზიკურ და გონებრივ დაღლილობას, ამაგრებს სისხლძარღვებს, ხელს უშლის სისხლის ჩაქცევას. გრეიპფრუტი შეიცავს ნივთიერებას, რომელიც ხელს უწყობს ცხიმის წვას, ე. ი. წონაში დაკლებას.

- ეს ნარინჯისფერი ციტრუსი, როგორც სხვა ყვითელი ფერის ნაყოფი, აუმჯობესებს გუნება-განწყობილებას, კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას (ხელს უშლის ყაზობას), ამახვილებს მეხსიერებასა და ყურადღებას, ამაგრებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას.

- ასევე სამკურნალო ეფექტი აქვს გრეიპფრუტის კურკებს. კანის დაზიანებულ ადგილას შეიზილეთ გრეიპფრუტის კურკების ექსტრაქტი. გააჩერეთ ხუთი წუთი და შემდეგ ჩამოიბანეთ ნელთბილი წყლით. ჭარბი ოფლიანობის დროს, ოც წვეთ გრეიპფრუტის კურკების ექსტრაქტს დაამატეთ

წყალი. ეს ნარევი შეგიძლიათ, დეზოდორანტის მსგავსად გამოიყენოთ.

- ნუ დალევთ წამალს გრეიპფრუტის წვეთთან ერთად, რადგან მოქმედების შედეგად წამალზე ორგანიზმის რეაქცია იცვლება.

- გრეიპფრუტი ებრძვის C ჰეპატიტს. ფლავონოიდი ნარინგინი, რომელსაც გრეიპფრუტი უხვად შეიცავს და მას მომწარო გემოს აძლევს, ხელს უშლის ორგანიზმში C ჰეპატიტის ქრონიკულ ფორმაში გადასვლას, დაავადების შემთხვევაში ტრადიციულ ვირუსსაწინააღმდეგო წამლებთან ერთად, ამსუბუქებს მის მიმდინარეობას. ამერიკელ მეცნიერთა აზრით ნარინგინი ამცირებს სისხლში „ცუდი“ ქოლესტერინის დონეს, 80%-ით - ინფიცირებული უჯრედებიდან ვირუსის გამოყოფას და ჯანმრთელ უჯრედებში მის შეღწევას.

ცნობისათვის ღვიძლის უკმარისობის შემთხვევაში უმჯობესია თავი შეიკავოთ გრეიპფრუტის მიღებისაგან და დიდი სიფრთხილე გამოიჩინოთ ზოგიერთი წამლის მიღების დროს.

კომპიუტერთან დიდხანს მუშაობის დროს ძლიერ იძაბება და იღვლება თვალები, რაც თავისთავად გადაეცემა თავის ტვინის სხვა სტრუქტურებს და ნეგატიურად აისახება ადამიანის გუნება-განწყობილებაზე, ფიზიკურ და გონებრივ შესაძლებლობებზე: 90%-ით ქვეითდება მეხსიერების, ფიქრისა და ყურადღების კონცენტრირების უნარი, რაც იწვევს ნერვული სისტემის გადაღლასა და ორგანიზმის გამოფიტვას. თუმცა, ამ მდგომარეობის გამო-სწორება შესაძლებელია თუ კომპიუტერთან ახლოს დადებთ გრეიპფრუტისა და ლიმონის ნაჭრებს.

ზღმარტლი (*Mespilus germanica L.*) – გავრცელებულია მთელ რესპუბლიკაში. მისი კარგად მომწიფებული ნაყოფები შეიცავენ 10%-მდე შაქრებს (გლუკოზას, ფრუქტოზას, საქაროზას), ასკორბინის მჟავას, პექტინოვან ნივთიერებებს. ქერქში და ფოთლებში არის მთრიძლავი ნივთიერებები და სხვა.

- ხალხურ მედიცინაში ზღმარტლის ფოთლები და ნაყოფები გამოყენებულია კუჭ-ნაწლავის ზოგიერთი დაავადებებისას (ანთებითი პროცესები და სხვა). დავით ბაგრატიონი მიუთითებს, რომ ზღმარტლი „მწოედ გრილი და ხმელი არის. კაცსა ფიცხლად მწოედ გულს გაუძღებს და მაშინვე ამოჰყორავს და კაცსა ფიცხლავ მუცელშიგა შეკრავს. ან კაცსა, ან ცხენსა და ან ძაღლსა რომე მუნი ესხას და ზღმარტლის ხის ქერქი დაჯეკნოს და მოხარშოს, რომე სამის წილისგან ერთი წილი დარჩეს და მასუკან ეს ზღმარტლის წვენი თბილ-თბილი შესცხონ, მაშინვე მუნს უშველის. მაგრამ ბევრის ამა ზღმარტლის ჭამა კაცსა გულსა მოუკერჭავს, პირსა და გულსა წყალს მოადენს“.

ზეთისხილი (*Olea europaea L.*) – ზეთისხილის ნაყოფი შეიცავს 35%-მდე მალახარისხოვან ზეთს, რომელიც მდიდარია ძვირფასი ნივთიერებებით – ცილა 5,24%, ცხიმი 51,9%, უაზოტო ექსტრაქტიულ ნივთიერებები 10,5%, წყალი 30% და ნაცარი 2,34%. ის ასევე შეიცავს C, E, K და B ჯგუფის ვიტამინებს, კაროტინოიდებს, ეს ნაყოფი განსაკუთრებით სასარგებლოა იმ ადამიანებისთვის, რომელთაც მხედველობა დაქვეითებული აქვთ, კანის

დაავადებების, თმისა და ფრჩხილების პრობლემების დროს. ზეთისხილში ასევე არის პექტინები და უჯრედისები, რომლებიც კუჭნაწლავის ტრაქტის ფუნქციას აუმჯობესებენ და ნახევრადუჯერი ცხიმოვანები სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამცირებენ და გულ-სისხლძარღვულ დაავადებებისაგან გვიცავენ. გარდა ამისა, ზეთისხილი სასარგებლოდ მოქმედებს სასუნთქ სისტემაზე, ფარისებრ ჯირკვალსა და თირკმლებზე, ხოლო დიდი რაოდენობით არსებული ანტიმჟანგავები, მინერალური ნივთიერებები, პოლიფენოლები, კალციუმი და მაგნიუმი იცავს ქსოვილს ასაკობრივი ცვლილებებისაგან.

- ზეთისხილი ანელებს ორგანიზმის დაბერების პროცესს, ადაღენს ენერჯის, დადებით გავლენას ახდენს გულის კუნთისა და სისხლძარღვების მუშაობაზე, ასევე, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს. მისი ზეთი სასარგებლოა ღვიძლის, ნაწლავებისა და ნივთიერებათა ცვლის მოსაწესრიგებლად.

- ზეთისხილი, ასევე, იცავს გულსა და სისხლძარღვებს. დილას უზმობზე მიერთვით 5 ცალი ზეთისხილის ნაყოფი ან დალიეთ ერთი სუფრის კოვზი ზეთისხილის ზეთი. ზეთისხილი ამარაგებს სისხლს მეტად მნიშვნელოვანი მჟავებით, კერძოდ, ომეგა 3-ით და სხვა ნივთიერებებით. ის ეფექტურად იცავს ორგანიზმს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიისაგან.

ლეღვი (*Ficus carica* L.) – კვებითი და სამედიცინო მნიშვნელობა აქვს ლეღვის მდედრობითი ინდივიდების ნაყოფს. მასში არის შაქრები (დაახლოებით 40%), უპირატესად გლუკოზა და ფრუქტოზა, პექტინი (5%-მდე), ლიმონის, ვაშლის, ძმრის, ბორისა და ასკორბინმჟავები (დაახლოებით 1%), კაროტინი, B₁ და B₂ ვიტამინები, კალიუმის მარილები (1160 მგ%), ფოსფორი (263 მგ%), კალციუმი (227 მგ%), მაგნიუმი (117 მგ%), რკინა (46 მგ%), სხვადასხვა ფერმენტები. ნაყოფებს ახალდაკრეფილს იყენებენ, ხანგრძლივი შენახვისათვის ჩირად აშრობენ, ასევე გადაამუშავებენ მურაბად ან კომპოტად.

- ძველთაგანვე ცნობილია ლეღვის ნაყოფების სასაქმებელი და შარდმდენი თვისება. მას იყენებენ როგორც საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებელი და შარდმდენ საშუალებას, განსაკუთრებით შარდის ბუშტის კენჭების არსებობისას.

- ლეღვში ბევრი უჯრედისია (6%-ზე მეტი), ამიტომაც არ გვმართებს მისი გამოყენება სიმსუქნის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მწვავე ანთებითი დაავადებების, მწვავე კოლიტისას; ასევე უკუჩვენება ახასიათებს შაქრიანი დიაბეტისა და ნიკრისის ქარის დროს, რამდენადაც იგი შეიცავს ბევრ მჟაუნმჟავას (100%მგ-მდე). ამავე დროს იგი ფრიად სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულთათვის, ვინაიდან მდიდარია კალიუმით, რადგანაც ლეღვის ფოთლებში არის ფერმენტი ფიცინი, რომელიც ახდენს ფიბრინოლიტურ მოქმედებს, იგი შეიძლება გამოიყენოთ სისხლძარღვთა თრომბის შემთხვევაში. რძეში მოხარშული ლეღვი გამოიყენება ზემო სასუნთქი გზების მწვავე ანთებისას. მისი ნაყოფისგან ამზადებენ ჩაის ტიპის ნაყენს. როგორც სამკურნალო მცენარე უხსოვარი დროიდანაა ცნობილი. ლეღვის წვენი ხმარობენ სიმსივნეების სამკურნალოდ. ლეღვის ფოთლების

წვენიტ მკურნალობენ კანის დაავადებებს. ნახარშს ყელის სიმსივნის დროს გამოსავლებად იყენებენ. ნაყოფის რბილობი შველის ქრონიკულ ხველას და ბრონქიალურ დაავადებებს; იყენებენ აგრეთვე ღვიძლისა და ელენთის სამკურნალოდ, შველის თირკმლებიდან კენჭების გამოსვლას.

ლიმონი (Citrus limon (L) Burm) – ლიმონის ნაყოფი შეიცავს – ლიმონის მჟავას, შაქარს, პექტინს, გლიკოზიდს, ეთერზეთებს, ფიტონციდებს, ფიტოსტერინს, ფლავონოიდებს; A, C, E, D, P, B ჯგუფის და სხვა ვიტამინებს; მინერალურ ნივთიერებებს: კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, ნატრიუმს, ფოსფორს და სხვა. სასარგებლო ნივთიერებებით არანაკლებ გაჯერებულია ლიმონის ქერქი (ცედრა). მასში C ვიტამინი სამჯერ მეტია, ვიდრე რბილობში. ქერქში უხვად არის ციტრინი. გარდა ამისა, ცედრა მდიდარია P ვიტამინით, გლიკოზიდებით.

- ლიმონს თავისი უნიკალური შემადგენლობის წყალობით აქვს შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანტიტოქსიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი ბაქტერიოციდული, ფუნგიციდური (სოკოს საწინააღმდეგო) და სისხლდენის შემაჩერებელი ეფექტი.

- ლიმონი სასარგებლოა ღვიძლის, ნაღველკენჭოვანი და შარდკენჭოვანი დაავადებების, შაქრიანი დიაბეტის, სასუნთქი გზების ვირუსული პათოლოგიების, არტერიული ჰიპერტენზიის, ათეროსკლეროზის, საერთო სისუსტის, ავიტამინოზის, თავის ტკივილის, ალკოჰოლური და სხვა სახის ინტოქსიკაციის, კანის და პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების დროს. ლიმონი ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს, დადებითად მოქმედებს ნერვულ სისტემასა და შრომის უნარზე. სკლეროზის მოახლოებისას გირჩევთ სისტემატიურად მიირთვათ ლიმონი და სვათ მისი ახალგამოწურული წვენი.

ლიმონის სურნელი კარგად მოქმედებს გონებრივი გადაღლის, ყურადღების გაფანტვის, აპათიის, დეპრესიისა და ჰორმონალური ბალანსის დარღვევის დროს. ის ნებისმიერი ადამიანის რაციონის აუცილებელი პროდუქტია. ლიმონი მდიდარია ასკორბინის მჟავით, რაც ამადლებს ორგანიზმის მედეგობას სხვადასხვა ინფექციებისადმი. მისი წვენი შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, შაქარს, ლიმონის მჟავას; რბილობსა და ცედრაში კი არის პექტინები, ფიტონციდები, ეთერზეთები, კალიუმისა და სპილენძის მარილები და სხვა მიკროელემენტები.

განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს ლიმონის წვენი, რომელსაც იყენებენ ყოველგვარი გადამუშავების გარეშე. საყურადღებოა ისიც, რომ ლიმონის წვენი დაკონსერვების დროსაც ინარჩუნებს დიეტურ და სამკურნალო თვისებებს. სამედიცინო თვალსაზრისით უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ლიმონის ყვავილებიდან მიღებულ თაფლს, რადგან ის შეიცავს სპეციფიკურ ნივთიერებას - ციტრინს და თაფლის შაქარს – ლევულოზას. ციტრინი იცავს ადამიანის ორგანიზმს ათეროსკლეროზისაგან.

- ლიმონის წვენი კარგია ციებ-ცხელების დროს, წყურვილის მოსაკლავად და საერთო მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. მას იყენებენ ორგანიზმში ვიტამინების ნაკლებობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის,

ანთებების, შემცირებული მყავიანობის ფონზე მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარისა და კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ; წყალში გაზავებულ ლიმონის წვეს ბუასილის დროს. გარეგანი მოხმარებისათვის კი ლიმონის წვენს იყენებენ კანის სოკოვანი დაავადებებისა და ქავილის სამკურნალო მალამოსა და ლოსიონის დამზადების დროს.

მანდარინი (Citrus reticulata Blanco) – ციტრუსოვანთა შორის მას, როგორც პლანტაციის ფართობის, ასევე წარმოებული პროდუქციის რაოდენობის მიხედვით, პირველი ადგილი უჭირავს საქართველოში, რაც მანდარინის ნაყოფის ღირებუთა და შედარებით მაღალი ყინვაგამძლეობითაა განპირობებული.

კვებითი და სამკურნალო გამოყენება ჰოვია მანდარინის ნაყოფმა, რომელიც გულს ეხმარება და სისხლძარღვებს იცავს ათეროსკლეროზისაგან – ირწმუნებიან იაპონელი მეცნიერები. მათ აღმოაჩინეს, რომ მანდარინის შემადგენლობაში შემავალი ნივთიერება სისხლძარღვების კედლებზე ქოლესტერინის დალექვას აბრკოლებს. ადამიანებს, რომლებიც ყოველდღიურად რამდენიმე ცალ მანდარინს მიირთმევენ, შანსი აქვთ, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკი 19%-ით შემცირონ. ასევე დამტკიცებულია მანდარინის სასიკეთო ზეგავლენა ღვიძლის მუშაობაზე. ამ ხილის მოყვარულებში შაქრიანი დიაბეტის რისკი დაბალია.

მანდარინი შეიცავს შაქრებს 7,15-7,8%, ვიტამინ C 26,4-34,2%, მყავიანობა 0,75-11%-ს შეადგენს, ასევე პექტინს, K და B ჯგუფის ვიტამინებს.

- C და P ვიტამინების წყალობით მანდარინი აძლიერებს შემაერთებელ ქსოვილში კოლაგენის სინთეზს, რის შედეგადაც კანი ხდება ელასტიური და მკვრივი, უმჯობესდება ასევე, ღრძილების მდგომარეობა. მანდარინი არამარტო ნაოჭების წარმოქმნას უშლის ხელს, არამედ გიცავთ პაროდონტოზისგანაც. ის შეიცავს კალიუმსა და კალციუმს, რომლებიც საჭიროა ძვლების, კბილებისა და კუნთოვანი ქსოვილებისთვის. განსაკუთრებით სასარგებლოა მანდარინი ორგანიზმში სისხლის შეგუბების და ღამით ფეხის კუნთების კრუნჩხვის დასაბრუნებლად.

- მანდარინის წვენი ანტიმიკრობული მოქმედებით გამოირჩევა და ის კარგია კუჭ-ნაწლავის აშლილობისა და ჭიებით დასნებოვნების დროს. ეს ციტრუსი ასევე, მდიდარია ბეტა-კაროტინით, რომელიც ასრულებს უჯრედის იმუნიტეტის იმუნომოდულატორის როლს და ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს. ბეტა კაროტინს განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით შეიცავს მანდარინის ქერქი, რომელიც, ასევე მდიდარია ეთერზეთებით და კარგი დამამშვიდებელი საშუალებაა ნერვული აშლილობისა და უძილობის დროს. მისი ნაყოფი ებრძვის ინფექციებს, კლავს წყურვილს, აქრობს სიცხეს გაცივებისა და გრიპის დროს, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს; სასარგებლოა ბრონქიტისა და ასთმის დროს, ამცირებს სიმსივნის აღმოცენების რისკს.

უნაბი (*Zizyphus jujuba* Mill.) – თავისი კვებითი ღირებულებით საუკეთესო ხილია. ის გამოიყენება როგორც სამკურნალო საშუალება ფილტვების კატარული დაავადებისა და ტუბერკულოზის დროს. ძველად ექიმები ურჩევდნენ უნაბის გამოყენებას ასთმისა და შარდის ბუშტის ანთების წინააღმდეგ. უნაბის სიროპს ხმარობდნენ ყელის სიმშრალისა და ძლიერი ხველების დროს. ადამიანი, რომელიც რეგულარულად იყენებს უნაბის ნაყოფებს, ძალზე იშვიათად ავადდება ჰიპერტონიით.

- ნაყოფი გემოთი და გარეგნობით მოგვაგონებს ფინიკს, რის გამოც მას ჩინურ ფინიკსაც უწოდებენ. მის შემადგენლობაში 20-28%-მდე შაქარია. ხოლო მშრალი ნაყოფი შეიცავს მას 63-64%. გარდა შაქრების დიდ რაოდენობით შემცველობისა, უნაბის ნაყოფი შეიცავს ადამიანის ორგანიზმისათვის სასარგებლო სხვა ნივთიერებებსაც, როგორცაა ვიტამინები, ცილები, მთრიმლავი ნივთიერებები. (მაგ. უნაბის ნაყოფი შეიცავს 200-750 მგ% C ვიტამინს, 2,5%-მდე ცილას, 0,5-2,5% მჟავას). როგორც ნედლი ისე შემჭკნარი ნაყოფი გამოიყენება საკონდიტრო, საკონსერვო მრეწველობაში. უნაბი დიდ ყურადღებას იმსახურებს, აგრეთვე როგორც დეკორაციული მცენარე. მას აქვს თხელი და მწვანედ შეფერილი ლამაზი ვარჯი. განსაკუთრებით ლამაზია ადრე შემოდგომით, როდესაც მწვანე ფოთლებს შორის მოჩანს მოწითალო ფერის ან მუქი ყავისფერი, პრიალა ელფერის მწიფე ნაყოფები. შაქრის სიროფში მოხარშული უნაბის ნაყოფი ძნელი გასარჩევია ფინიკისგან. გამშრალი ნაყოფის ნახარში უძველესი დროიდან გამოიყენება ხველების, ბრონქიტისა და ყვიანახველის დროს.

ფორთოხალი (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) – შეიცავს ორგანულ ნაერთებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, P ვიტამინს, მჟავებს, კალცი უმს, ვიტამინ C შემცველობით იგი ჩამორჩება მხოლოდ შავ მოცხარს, P ვიტამინის შემცველობით კი სჭარბობს მას.

- ფორთოხლის ნაყოფი იმუნიტეტსა და ნერვულ სისტემას ამაგრებს, ღვიძლს წმენდს, სისხლს ათხელებს, ნაწლავების მუშაობას აწესრიგებს, ძვლების სისტემასა და კბილებს ამაგრებს, ორგანიზმს აახალგაზრდავებს.

- ფორთოხალში არსებული ფლავონოიდები აფერხებენ ორგანიზმში ვიტამინების გამოდევნის პროცესს. აძლიერებენ იმუნიტეტს და ასევე აუმჯობესებენ კაპილარებში სისხლის მიკროცირკულაციას.

- ფორთოხლის შემადგენლობაში (ასკორბინმჟავის, B და PP ვიტამინების, შაქრის, ორგანული მჟავების, პექტინის, ლიმონმჟავის, გლიკოზიდისა და ეთერზეთების გარდა) შედის ისეთი მინერალური ნივთიერებები, როგორცაა კალიუმი, ფოსფორი, კალციუმი და მცირე რაოდენობით იოდი. ის შეიცავს ნივთიერება ინოზიტს, რომელიც აუცილებელია გულის კუნთის მოქმედების ნორმალიზაციისა და თავის ტვინის ქსოვილის საკვებად. მისი წვენი აუმჯობესებს მადასა და ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესს.

- ფორთოხალი ყოველთვის მიირთვით თავის თეთრ კანთან ერთად.

წითელი ფორთოხლის ძალა. ფორთოხალი ჯანმრთელობისთვის ყველაზე სასარგებლო ხილია. მათ შორის საუკეთესოა წითელი სიცილიური ფორთოხალი. თანამომძმეებისგან ის წითელი ფერის რბილობით და გემოთი განსხვავდება, უფრო მყავა და ჟოლოს გემო წაჰკრავს. წითელი ფორთოხალი განსაზღვრულ კლიმატურ პირობებში იზრდება და ჩვეულებრივი ფორთოხლის „ცხოვრების“ პირობები არ მისადაგება. მისთვის ყველაზე შესაფერისი რეგიონია სიცილია, სადაც უძველესი დროიდან მოჰყავთ.

- ყვითელ ფორთოხალთან შედარებით, წითელი ბევრად უფრო სასარგებლოა, მასში ბევრია ასკორბინის მყავა, სხვა ვიტამინები და მინერალური ნივთიერებები. ის შეიცავს წითელ ჰიგმენტ ანტოციანს, რომელსაც ანტიმჟანგვური თვისებები აქვს. გარდა ამისა, ხელს უწყობს გახდომას. თუ ცხიმინ საკვებს ფორთოხლის წვეს დააყოლებთ, ცხიმი განეიტრალდება და სხეულზე მარაგად არ „დალაგდება“. თუ წონაში იმატებთ, მაშინვე სიცილიურ დიეტაზე გადადით - ყოველი ჭამის შემდეგ ერთი ჭიქა წითელი ფორთოხლის წვენი დალიეთ და კვირაში უპრობლემოდ დაიკლებთ 1,5-2 კგ ზედმეტ წონას.

ფეიჰოა (Feijoa sellowiana (Berg.) Burret) – ფეიჰოას არომატული მწვანე ნაყოფი, შეიცავს ადამიანისათვის სასარგებლო ნივთიერებებს: ვიტამინებს, შაქარს, ორგანულ მყავებს, პექტინებს, მინერალურ მარილებს. თუმცა მას სახელი ადვილად ასათვისებელი და წყალში ხსნადი იოდის შემადგენლობამ გაუთქვა.

- ვისაც ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემა აქვს, ზღვის კომბოსტოს ნაცვლად ეგზოტიკური ფეიჰოას არომატული რბილობი იგემოს. პექტინები და ვიტამინი C, რომელსაც ეს კენკრა შეიცავს, ათეროსკლეროზის განვითარებას აბრკოლებს, სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამცირებს, ორგანიზმიდან მძიმე ლითონები გამოაქვს. ვიტამინი P გულსისხლძარღვთა დაავადებების განვითარებას თავიდან აცილებს ადამიანს, ასევე, წნევის ნორმალიზაციას ეხმარება.

- ფეიჰოა დიდი რაოდენობით შეიცავს ვაშლის ძმარს, რაც დაბალ-მჟავიანი გასტრიტის მიმდინარეობას აადვილებს, აგრეთვე, წყურვილს კლავს. გარდა ამისა, ფეიჰოა პიელონეფრიტის დროს თირკმლების ფუნქციონირებას არეგულირებს, მათ ვინც ჰეპატიტითაა დაავადებული, ეხმარება ღვიძლის ფუნქციის აღდგენაში. სხვათა შორის, მეძუძური დედებისათვის, რომლებიც იძულებულნი არიან დიათეზისაგან შვილების დაცვის მიზნით ბევრ ტუბილზე უარი თქვან, ფეიჰოას ჭამა აუცილებელია. ის ლაქტაციას შესანიშნავად არეგულირებს. ის სასარგებლოა დეპრესიისა და ავტაიმნოზის დროს. ამ კენკრას უჩვეულო - ანანასის, მარწყვისა და ვაშლის ნარევის სასიამოვნო გემო აქვს. ნაყოფში ბევრია ორგანიზმისთვის სასარგებლო ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერება, მაგალითად, ძალიან იშვიათი და ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო P ვიტამინი.

- ფეიჰოა - ძვირფასი დიეტური პროდუქტია. მასში შემავალი ცილები ადვილად შეითვისება. ეთერზეთების წყალობით, ეს კენკრა შეუცვლელია

გაციებისა და გრიპის პერიოდში. ზოგადგამამდიერებელი და ანტი-ვირუსული მოქმედება გააჩნია, იმუნიტეტს ამაღლებს, დეპრესიას დევნის, ნივთიერებათა ცვლას აწესრიგებს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუშაობას აუმჯობესებს, ათეროსკლეროზის განვითარებას ებრძვის.

- ეს სამკურნალო მწვანე ნაყოფი განსაკუთრებით სასარგებლოა ფარისებრ ჯირკვლებთან დაკავშირებული პრობლემების, გასტრიტის, პოდაგრის, ყაზობისა და პიელონეფრიტის დროს.

- ფეიჰოა ერთ-ერთი საუკეთესო და შეუცვლელი ბუნებრივი საშუალებაა იოდის დეფიციტის დროს, ასევე ფარისებრი ჯირკვლის სხვადასხვა დაავადებების არსებობისას. ფეიჰოა სასარგებლოა კუჭ-ნაწლავისთვისაც. მისი დახმარებით ბევრი დაავადებების მკურნალობაა შესაძლებელი. რამდენიმე ცალი მწიფე ფეიჰოსას ნაყოფი შეიცავს იოდის დღეღამურ ნორმას, ამიტომ ის გათანაბრებულია ზღვის პროდუქტებთან. 100 გ ნაყოფის რბილობი შეიცავს 40-60 მგ-მდე იოდის ნაერთს.

- ის ძალიან სასარგებლოა ფარისებრი ჯირკვლების ბევრი პრობლემების დროს. ამ სურნელოვან ნაყოფში 50-მდე სასარგებლო ნივთიერებაა: თითქმის ყველა ვიტამინი, უჯრედისები, პექტინები, ვაშლის მჟავა, შაქარი, მიკრო და მაკროელემენტები. პექტინები ასტიმულირებენ ნაწლავების მუშაობას, გამოდევნის ტოქსინებს და ამცირებს ქოლესტერინის დონეს, ხელს უშლის სისხლძარღვების კედლებზე ათეროსკლეროზის ბალებების წარმოქმნას. რაც მთავარია, ფეიჰოა ალერგიული არ არის. ეთეროვანი ზეთები, რომლებიც მას არა მარტო სასიამოვნო არომატს სძენს, იცავს ორგანიზმს ვირუსებისგან, აძლიერებს იმუნიტეტს. ფეიჰოა შეიცავს ასევე ასკორბინის მჟავას და ბევრ სასარგებლო ამინომჟავას და ძალიან სასარგებლოა გასტრიტის, შეკრულობის, ნიკრისის ქარისა და პიელონეფრიტის დროს.

ჩაი (Thea sinensis L.) – შეიცავს - 260-ზე მეტ შენაერთს, ცილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ცხიმებს, შაქარს, უჯრედისს, ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდებს, პექტინურ ნივთიერებებს, B₁, B₂, C, P, PP ვიტამინებს. მაკროელემენტებს: K, Ca, Mg, Fe. მიკროელემენტებს: Ba, Mn, AL, B, Cu, Zn, Cr, Co, Y.

- ჩაის სასმელის ფართო მოხმარება აიხსნება არა მარტო იმით, რომ მას შეუძლია სიცოცხლისუნარიანობის გააქტიურება და წყურვილის მოკვლა, არამედ სხვა მრავალი სასარგებლო თვისებებიც გააჩნია. ის დადებითად მოქმედებს თირკმლების მუშაობაზე, შველის თავის ტკივილს, აცხრობს სიცხეს ანთებითი პროცესების დროს, საუკეთესო ოფლმდენი და შარდმდენი საშუალებაა. ჩაი დადებითად მოქმედებს საჭმლის მომნელებელი აპარატის მუშაობაზე.

- ჩაის პრეპარატებს გააჩნიათ მატონიზირებელი, მასტიმულირებელი, შარდმდენი თვისებები, ამაღლებს არტერიულ წნევას, აფართოებს სისხლძარღვებს. სასმელის თვისებები განისაზღვრება კოფეინით, რომელიც ნერ-

ვულ სისტემას დაგზნებს და ორგანიზმს ტონუსს აძლევს, იგი ძალზე სასარგებლოა დასუსტებისა და გამოფიტვის, გონებრივი აქტივობის დაქვეითების დროს.

- შავი ჩაის კოფეინი ძლიერ მომქმედი აღგზნები საშუალებაა და არ შეიძლება მისი გამოყენება ძლიერი აღგზნებულობის, უძილობის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ორგანული დაავადებების, ათეროსკლეროზის და ჰიპერტონული დაავადებების დროს.

- მწვანე ჩაის ნაყენი ხელს უწყობს არტერიული წნევის შემცირებას ჰიპერტონიული დაავადებების საწყის სტადიაში, იწვევს სისხლში ქოლესტერინის შემცირებას და აუმჯობესებს ავადმყოფის განწყობას ათეროსკლეროზის დროს. მწვანე ჩაის ნახარში რეკომენდებულია დიზენტერიის სამკურნალოდ. მწვანე დიზენტერიის დროს მკურნალობის კურსი გრძელდება 5-10 დღე, ქრონიკულის კი 20 დღეს.

- ჩაი, ასევე, შეიცავს ვიტამინ E-ს, რომელიც თავის მხრივ ხელს უწყობს სისხლში წითელი ზურთულაკების რაოდენობის მომატებას და კარგი საშუალებაა ანემიის სამკურნალოდ. ზოგიერთი მეცნიერი ასევე აღიარებს, რომ მწვანე ჩაი ამუხრუჭებს სიმსივნის მეტასტაზების განვითარების პროცესს. C ვიტამინი აძლიერებს და ამაგრებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას და შესაბამისად, ეფექტურად იცავს ორგანიზმს ვირუსული დაავადებებისაგან.

- მწვანე და შავი ჩაი ხსნის დადლილობას, ამაღლებს ფიზიკურ და გონებრივ შრომისუნარიანობას, შევლის იოგების დაჭიმულობას. როგორც მწვანე, ასევე შავი ჩაი, სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა. ამ სასმელის მთავარი ღირსება კი ალკოლოდი ტანინია, რომელიც ორგანიზმს სტიმულს აძლევს.

- ჩაი ვიტამინებით მდიდარი სასმელია. მასში შემავალი ვიტამინი P საგრძნობლად აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას. ერთი ფინჯანი ჩაი დაახლოებით 35 მილიგრამ კოფეინს შეიცავს, ამიტომ ახასიათებს მას ორგანიზმის მოღუნება. თუმცა, ეს სიცოცხლის ელექსირი, შესაძლოა, ადამიანისთვის მავნე გახდეს. დღის განმავლობაში მიღებული 7 ჭიქა მაგარი ჩაი (კოფეინის ასეთი რაოდენობით მიღება) ძვალსა და თირკმლებს დატვირთავს, რაც ტოქსიკოზს იწვევს.

ამავე დროს, მიუხედავად იმისა, რომ ჩაი საჭმლის მომწელებელ სისტემას უწყობს ხელს, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყალულოთ დაავადებულთათვის არ არის სასურველი, ასევე, თავი უნდა შეიკავონ მათაც, ვისაც მომატებული მჟავიანობა აწუხებს.

ჩაი თეოფილინსა და კოფეინს შეიცავს, რისი წყალობითაც ხდება ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნება. როცა ნერვული სისტემა აგზნებულია, სისხლძარღვები ვიწროვდება. ეს კი ძალიან სახიფათოა ათეროსკლეროზის დროს და შესაძლოა ტვინში თრომბის წარმოქმნა გამოიწვიოს.

მეცნიერები ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იკვლევდნენ მწვანე ჩაის მოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე. დადგინდა, რომ მას გააჩნია

უზარმაზარი პოტენციალი სიმსივნური დაავადებების წინააღმდეგ. იგი აჩერებს იმ მოლეკულების მოქმედებას, რომლებიც კიბოს განვითარებას იწვევენ. ჩინელი მეცნიერების გამოკვლევებით, მწვანე ჩაის შეუძლია შეამციროს ქოლესტერინის დონე სისხლში. მასში უხვადაა ტანინი, თუთია, კალიუმი, ვიტამინი K, ფტორი, იოდი, ვიტამინების მთელი „არმი“. აღნიშნულის წყალობით მწვანე ჩაი არეგულირებს წნევას, ამცირებს ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს და იცავს ორგანიზმს სისხლჩაქცევებისგან, აძლიერებს იმუნურ სისტემას.

მწვანე ჩაის სიკეთე – ბუნებრივ სამკურნალო საშუალებებს შორის მწვანე ჩაის კონკურენციას ძალიან ცოტა მცენარე თუ გაუწევს. უტყუარია მისი ეფექტი: ხანდაზმულებში ფეხზე დგომისას თავბრუსხვევის (ორთოსტატიკური ჰიპოტენზიის) შესამცირებლად. დაბალი არტერიული წნევის დროს მწვანე ჩაი შეიძლება დაეხმაროს ხანდაზმულ ადამიანებს, რომელთაც არტერიული წნევა ჭამის შემდეგ უქვეითდებათ.

- პარკინსონის დაავადების აღზატობის შესამცირებლად, სისხლში ქოლესტეროლისა და ტრიგლიცერიდების მომატებული დონის დასაქვეითებლად მაქსიმალური დამცველი ეფექტი, როგორც ჩანს, დღეში ერთიდან ოთხ ფინჯანამდე მწვანე ჩაის უნდა ჰქონდეს.

- მწვანე ჩაი ონკოლოგიური დაავადებების საუკეთესო პროფილაქტიკური საშუალებაა. ჩაის პოლიფენოლები ეწინააღმდეგება და ხელს უშლის კიბოს უჯრედების წარმოქმნას და აძლიერებს ორგანიზმის დამცველ ძალას. მწვანე ჩაის შეუძლია 90%-ით შეაჩეროს ორგანიზმში მავნე ნივთიერებების მოქმედება. სხივური თერაპიის დროს პირლენინების, გულსისრვეის შეგრძნების, უმადობის მოსახსნელად უნდა დალიოთ ჩაი.

- C ვიტამინი და სხვა ნივთიერებები, რომლებსაც ჩაი შეიცავს, დადებითად მოქმედებს თვალზე და აუმჯობესებს მხედველობას. ასევე გულსისხლძარღვთა დაავადებების საუკეთესო პროფილაქტიკური საშუალებაა. ჩაის პოლიფენოლები ხელს უშლიან ჰიპერტონიას, თრომბოს, ათერომის წარმოქმნას, აუმჯობესებენ სისხლის მოძრაობას. რეკომენდებულია 5 ჭიქა ახალდაყენებული მწვანე ჩაის მიღება ყოველდღიურად.

- ჩაი ააქტიურებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, აჩქარებს სისხლის მიმოქცევას და ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას. ადამიანს მატებს მხნეობას. ის აფერხებს დაბერების პროცესს, ხელს უწყობს შაქრიანი დიაბეტის დროს სისხლში შაქრის დონის შემცირებას, ხელს უშლის გაცივებას, ტრაქეიტის და ჰიპერთირეოზის განვითარებას, ორგანიზმიდან გამოდევნის მავნე მარილებს. ის სპილენძის წყაროა, რითაც ხელს უწყობს ჰემოგლობინისა და ერთორციტების ფორმირებას, შველის ღრმილებიდან სისხლდენას.

წყავი (*Prunus laurocerasus* (L.) Roem.) – მარადმწვანე ბუჩქია, ზოგჯერ ხედ იზრდება და 7-8 მეტრამდე აღწევს. ნაყოფი შავი ან ვარდისფერია, მომრგვალო, ხორცოვანი, წვნიანი და კურკიანი. მწიფდება ზაფხულში. კარგი შემკვრელი საშუალებაა.

- წყავის ფოთლები შეიცავს გლიკოზიდ ამიგდალინს. ფოთლებისაგან ხდიან ე.წ. წყავის წყალს, რომელიც აყუჩებს ტკივილს და ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. კარგია აგრეთვე ფილტვების, კუჭის და გულის ნევროზის სამკურნალოდ. „წყავის წყალს“ ნუშის სასიამოვნო სუნის და მომწარო გემო აქვს.

- წყავის კულტურულ ჯიშთა ნაყოფი (რბილობი) გამოიყენება ნედლადაც. წყავის კურკა და მასში არსებული გული საჭმელად უვარგისია და შხამიანია. გარეული და კულტურული წყავისაგან ამზადებენ საუცხოო გამაგრილებელ სასმელს. ფოთლებიდან მზადდება წყავის წყალი, რომელიც მედიცინაში წამლად გამოიყენება. უკანასკელი გამოკვლევებით წყავის ნაყოფში შემავალ ნივთიერებებს გააჩნია უნარი ადამიანის ორგანიზმში გააუვნებელყოს მავნე რადიოაქტიური ნივთიერებანი.

- სამკურნალო მნიშვნელობისაა ნედლი ფოთლებიც. ჰომეოპათები ახალი ფოთლებისაგან მიღებულ პრეპარატებს იყენებენ ეპილეფსიის, ტუბერკულოზის, ყვიანახველის სამკურნალოდ. ხმარობენ აგრეთვე რძისათვის არომატის მისაცემად.

სუბტროპიკული ხურმა (Diospyros kaki L.) – მისი ნაყოფის კვებითი

ღირებულება ძალზე დიდია, თვით გვარის Diospyros, სახელწოდება ბერძნულად ნიშნავს „ღმერთების საკვებს“. ნაყოფში შაქრების საშუალო რაოდენობა, სხვა ხეხილის ნაყოფებთან შედარებით მაღალია - 14,23 %, ვაშლი შეიცავს 9-11 %, მსხალი 8-12 %, ფორთოხალი 6-9 %, ლეღვი 10-15,5 %. ხურმა შეიცავს ნახშირწყლების დიდ რაოდენობას, რკინას, მთირმლავ და ადამიანის ორგანიზმისათვის სასარგებლო სხვა ნივთიერებებს. ხურმა შეიცავს „A“ და „C“ ვიტამინებს: ვიტამინი „C“-ს თითქმის იმდენივე რაოდენობით შეიცავს, რამდენსაც მანდარინის ნაყოფი. ასევე ნაყოფები შეიცავს საპონინს, ფლავონოიდებს. მოუმწიფებელ ნაყოფებში დიდი რაოდენობითაა ამიდები. თესლებში ბევრი ცხიმოვანი ზეთია. ვიტამინებს შეიცავს არა მარტო ნაყოფები, არამედ ფოთლებიცა და ყლორტებიც.

- ნედლი ნაყოფების ნაყენი გამოიყენება სიცვითლის, გინეკოლოგიური დაავადებების, შარდ-კენჭოვანი დაავადებების, თიაქარის საწინააღმდეგოდ. არის ხველების დამაწყნარებელი საშუალება. იყენებენ ნეფრიტის, კანის დაავადებების და ტუბერკულოზის დროს. ახალი წვენი კარგია ნერვული მოშლილობისა და დეპრესიების სამკურნალოდ. მისი ესტრაქტები გამოსადეგია ტოქსიკოზების, სიმსივნური დაავადებების, ვირუსების საწინააღმდეგოდ. იადიგარ-დაუღში ვკითხულობთ „ხურმა მხურვალი და ხმელი არის, სტომაქ გრილსა და ბერის კაცისათვის მწოდ მაშუნს საჭმელი არის და კაცსა ბევრსა თესლსა ჩაუყენებს. კაცი რომე დაიკოდოს და კაი მიწა მწოდ წმიდად გასცრას და კურკა ამა ხურმასთანა დანაყოს და დაკოდილზედა დასდვა ტკივილს მაშინვე აუამებს, და დაკოდილსა ადრე გაუმთელებს. მაგრა თუ კაცი ბევრს სჭამს, თავსა აატკვიებს, კბილებსა აწყენს, სისხლს დასწვავს, საფრას გააძალიანებს, მუწუკებს დაჰყრის, მუნსა და ქეცსა შიასქ“.

- ხურმა მზის ენერგიით გვმუხტავს. ამ ოქროსფერ ხილში ბევრი

ანტიმყანავი ნივთიერებებია, რომლებიც ორგანიზმს დაავადებებისა და ნადრევი დაბერებისგან იცავენ. მეხსიერების გაუარესების, ძალის გამოღვევისა და მოწყენილობის დროს ხურმა ჭამეთ. ეს ხილი შეიცავს ტანინებს, რომლებსაც ანტიმიკრობული აქტივობა ახასიათებთ. რკინისა და იოდის წყალბით, ის შესანიშნავი პროფილაქტიკური საშუალებაა რკინადეფიციტური ანემიისა და ფარისებური ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითების დროს. გარდა ამისა, ეს მსხვილი კენკრა მდიდარია ნატრიუმით, კალიუმით, მაგნიუმით, ფოსფორით, თუთიით, სპილენძით. კალიუმი გულისა და სისხლძარღვების მუშაობას აუმჯობესებს; მაგნიუმი საჭიროა კუნთებისა და თირკმლებისათვის; კალციუმი და ფოსფორი - ძვლებისთვის; თუთია - იმუნიტეტის ასამაღლებლად.

ბოსტნული კულტურები

ანისული (Anisum vulgare Gaertn.) – ზეთი ახდენს ამოსახველებელ და ანტისეპტიკურ მოქმედებას, მას იყენებენ გაცივებისას და ზედა სასუნთქი გზების (ბრონქიტი, გრიპი, ანგინა, ლარინგიტი, სურდო და სხვა) ანთებითი დაავადებების და ხველების დროს. ის, აგრეთვე, აუმჯობესებს კუჭნაწლავის ტრაქტის მუშაობას, ამიტომ მას უწევენ რეკომენდაციას შებრუნებისას და მეტეოროზმის დროს. ანისულის ოფლმდენ, სიცხის დამწვევ და ანთების საწინააღმდეგო თვისებებს იყენებენ თირკმლების და შარდსადინარი გზების მკურნალობისას, აგრეთვე, სტომატოლოგიაში ღრძილების დაავადებისას. ანისულის საფუძველზე დამზადებული პრეპარატების მიღება დადებითად მოქმედებს გულის კუნთის მუშაობაზე.

- ანისულის ზეთს უნიშნავენ სურავანდისა და დამწვრობისას. ის შედის ნერვული სისტემის სამკურნალო და ძილის მომგვრელი ნაკრებების შემადგენლობაში.

- ანისულის ზეთის მიღება დაუმჯობესებელია 3 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის, მოზრდილებისათვის დასაშვებია არა უმეტეს 3-4 წვეთი დღეში ჭამის შემდეგ. არ არის რეკომენდებული, მისი ხანგრძლივი მიღება შინაგანად, განსაკუთრებით კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების შემთხვევაში. სისხლის მაღალი შედედებიანობისას მისი დოზირება არ უნდა აღემატებოდეს 1 წვეთს დღეში გახსნილ რძეში.

- ანისულის ზეთს შეუძლია გამოიწვიოს ალერგია, ამიტომ მისი გამოყენების წინ აუცილებელია კანის სინჯის აღება ორგანიზმის რეაქციაზე.

ბადრიჯანი (Solanum melongena L.) – სასარგებლოა სისხლძარღვთა მოქმედების დარღვევისას, ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკური მკურნალობისათვის. ის შეიცავს შაქარს, ცილოვან ნივთიერებებს, მინერალურ მარილებს, C, PP ვიტამინებს, მცირე რაოდენობით B ჯგუფის ვიტამინებს, კაროტინს, (A პროვიტამინს), მცირე რაოდენობით უჯრედის, პექტინოვან ნივთიერებებს. პექტინური ნივთიერებები, რომლებსაც ბადრიჯანი შეიცავს, ორგანიზმიდან გამოდენის ქოლესტერინს და საგრძნობლად ამცირებს სისხლში მის დონეს.

ბადრიჯანი მდიდარია მელიონგენით, რომელიც ამაგრებს კაპილარებს კალიუმის მარილებით, ამიტომ ექიმები ურჩევენ პაციენტებს, მიიღონ ბადრიჯანი გულის მუშაობის გასაუმჯობესებლად და ორგანიზმიდან სითხის გამოსადევნად.

- სპილენძის, რკინის, მაგნიუმისა და კობალტის დიდი შემცველობით ბადრიჯანი აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, ამაღლებს ჰემოგლობინს და ხელს უწყობს ერთროციტების წარმოქმნას. ამიტომ სასარგებლოა მისი მიცემა ანემიური ბავშვებისთვის. ასევე ბადრიჯანი კალიუმის შემცველობით ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შლაკების გამოდევნას.

- დამტკიცებულია, რომ „ლურჯი“ და „ისფერი“ პროდუქტების მოყვარულები გულისხლმარღვთა დაავადებებით იშვიათად იტანჯებიან და უფრო დიდხანს ცოცხლობენ.

- ანტოციანები ნივთიერებებია, რომლებიც ბადრიჯანს იასამნისფერს აძლევენ, მეხსიერებას აუმჯობესებენ, არტერიულ წნევას ნორმაში იცავენ, ინსულტის რისკს ამცირებენ. კალიუმის მარილებისა და განსაკუთრებული ნივთიერების - მელიონგენის წყალობით, ეს ბოსტნეული გულის კუნთის (მიოკარდის) მუშაობას ააქტიურებს, სისხლსა და ღვიძლში მომატებული ქოლესტერინის დონეს ამცირებს. ასევე ორგანიზმიდან გამოაქვს ჭარბი სითხე, წყალ-მარილისა და ცხიმების ცვლას არეგულირებს, შემუშვებას თავიდან აგაცილებთ.

- სამკურნალო კვებაში ბადრიჯანი გამოიყენება იმუნიტეტის გასაძლიერებლად, ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის. ბადრიჯანის ნაზი უჯრედისები ნაწლავების მოქმედებას ასტიმულირებენ. ეს „დედგრძელობის ბოსტნეული“ ასევე ეხმარება მათ, ვისაც თირკმლების დაავადებებისაკენ აქვთ მიდრეკილება. გამოიყენება ნიკრისის ქარის (პოდაგრის) დროს, ვინაიდან ორგანიზმიდან შარდმჟავას მარილები გამოაქვს; ნერვული გამოფიტვის, ქრონიკული დაღლის სინდრომის დროს ამაღლებს სასიცოცხლო ტონუსს. სისხლნაკლებობის დროს რეკომენდებულია ბადრიჯანის კერძების ყოველდღიურ რაციონში ჩართვა. რკინა, სპილენძი და მაგნიუმი სისხლის წარმოქმნის პროცესს აუმჯობესებენ და ზოგად სისუსტეს ხსნიან.

- ეს ბოსტნეული უკუნაჩვენებია გასტრიტისა და კუჭის წყლულის დროს.

ბოლოკი (*Raphanus sativus* L.) – ძველ ქართულ სამედიცინო ძეგლებში ის ხშირადაა მოხსენიებული სამკურნალოდ. იხმარებოდა მთლიანად - ბოლოკი, მისი თესლი, ფოთოლი, ფოთლის წყალი, ზეთი. ბოლოკი არ კარგავს თავის ვიტამინურ აქტივობას, ფესვი შეიცავს: 1,9% ცილას, 7% ნახშირწყლებს, 6,2% მონო და დისახარიდებს, 0,1% სახამებელს, ორგანულ მჟავებს, მინერალურ მარილებს: ნატრიუმს, კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას. 0,3 მგ% B1 და B2 ვიტამინებს, 0,25 მგ% ვიტამინ PP-1, 29 მგ% ვიტამინ C, ფიტონციდებს, ეთერზეთებს პურიანის ნაერთებს.

- ბოლოკი დიდი რაოდენობით შეიცავს წყალს და უმნიშვნელო რაოდენობით ორგანულ და არაორგანულ ნივთიერებებს, ურომლისოდაც შეუძლებელია ორგანიზმში სწორი ცხოველმოქმედებითი პროცესების წარმოება. ბოლოკი

კარგი მადის აღმძვრელია, აძლიერებს კუჭის წვენის სეკრეციას და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას. აქვს ნაღველმდენი და შარდმდენი თვისებები. მისი მიღება რეკომენდებულია ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის. ბოლოვში ბევრი უჯრედისია, აქვს ბაქტერიოციდული თვისებები, აკავებს მიკროორგანიზმების ზრდას, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას. ამცირებს შაქრის დონეს სისხლში, ამაგრებს კაპილარებს.

- ხალხურ მედიცინაში დიდი პოპულარობით სარგებლობს შავი ბოლოვი, რომელიც მარილის სიუხვით ხასიათდება. შავი ბოლოვის წვენი კარგი ნაღველმდენი საშუალებაა. რეკომენდებულია ნახევარი ჭიქა 25-30%-იანი წყალხსნარის მიღება ჭამამდე 10-20 წუთით ადრე.

- ბოლოვს უამრავი პლუსი აქვს. 100 გრამი ბოლოვი C ვიტამინის დღიურ ნორმას შეიცავს, ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს და ცხიმების დაგროვებას ებრძვის; ის სისხლში შაქრის დონის მოწესრიგებას ეხმარება, კიბოს დაავადებებს თავიდან აგაცილებთ, ვინაიდან საღებავ ანტიციანს შეიცავს. უჯრედისები, რომლითაც მდიდარია ბოლოვი, ეხმარება მადის გაუმჯობესებას, საჭმლის მონელებას, ორგანიზმიდან გამოაქვს ქოლესტერინი და ტოქსინები. მასში ასევე ბევრია ფიტონციდები, ე. წ. ბუნებრივი ანტიბიოტიკები. ასე რომ დაუმატეთ ნებისმიერ სალათში, ისიამოვნეთ და გაჯანსაღდით.

ბალის სატაცური (Asparagus officinalis L.) – სამკურნალო ნედლეულის სახით იყენებენ ფესურებს, ფესვებს (ამოთხრიან ადრე გაზაფხულზე ან შემოდგომით), ახალგაზრდა ყლორტებს (ამზადებენ გაზაფხულზე) და ნაყოფებს (კრეფენ ზაფხულში). მას გააჩნია გამსხნელი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლის გამწმენდი და დამამშვიდებელი თვისებები.

- ფესვების, ფესურების და ყლორტების ნაყენი და ნახარში რეკომენდებულია შინაგანად მისაღებად სახსრების ტკივილის, რევმატიზმის, წყალმანკის, თირკმლების, ღვიძლის ანთებისას, კანის დაავადებების შემთხვევაში მათ იყენებენ დამამშვიდებელი საშუალების სახით.

- გამოიყენება, გულის სისუსტის, ღვიძლის ანთებითი დაავადებების, შარდკენჭოვანი, ცისტიტის, ალერგიული, რევმატიული, ეპილეფსიის დაავადებების დროს. აგრეთვე იყენებენ როგორც ნივთიერებათა ცვლის აღმდგენს. რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტის დროს, პოტენციის, და საერთოდ, ენერჯის აღმდგენ საშუალებად, აწესიგებს სისხლის მიმოქცევას.

ბალის პიტნა (Mentha piperita L.) – გამოიყენება ბალის პიტნის გამშრალი ფოთლები ან მთლიანი მცენარე. ბალის პიტნა შეიცავს ეთერზეთებს, მეთილაცეტატს, ცინეოლს, ტერპენს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს. მაკროელემენტებს: K, Ca, Mg, Fe; მიკროელემენტებს: Zn, Se, Mo, Cr, Mn, Cu, Cr. ის, ისევე როგორც პიტნის სხვა სახეობები, გამოიყენება, როგორც საწილბელი.

- სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ფოთლები და შეფოთილი

ღეროები ყვავილებით. ხელს უწყობს მადის ამალღებას, აქვეითებს კუჭის წვენის მჟავიანობას, ასუსტებს ღებინების შეგრძნებას. ზადის პიტნის ნაყენს გააჩნია ნაღველმდენი, ოფლმდენი, სპაზმების და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი. ზადის პიტნა ხელს უწყობს თავის ტვინის სისხლძარღვების, ნაღვლის ბუშტის სადინარების გაფართოებას, ამცირებს მენსტრუალურ სისხლდენებს, ხშირად გამოიყენება, როგორც საშუალება აშლილობის და ხველების საწინააღმდეგოდ.

- ხალხურ მედიცინაში სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება, როგორც ჩაი ან სავლები ზედა სასუნთქი გზების დაავადებისას. პიტნის ნაყენის საფენებს და მოსაბანს იყენებენ კრუნჩხვების, რევმატული და ართროზული ტკივილების, კანის ანთებითი პროცესების დროს.

- პიტნას ახასიათებს მადის აღმძვრელი, საჭმლის მომნელებელი, შებერილობის საწინააღმდეგო, კრუნჩხვების მომხსნელი და ნაღვლის გამომყოფი მოქმედება. მთრიძლავი ნივთიერებები კეთილად მოქმედებენ კუჭ-ნაწლავის სფეროში ლორწოვანი გარსის ანთებაზე და კუჭის ქრონიკული დაავადებების დროს, რეკომენდებულია დილაობით პიტნის ნაყენის მიღება.

ბეგქონდარა (Thymus serpyllum L.) – გამოიყენება ბეგქონდარას მიწისზედა ნაწილი. ის შეიცავს: ეთერზეთებს, საპონინებს. ორგანულ მჟავებს, ფლავონოიდებს.

- ბეგქონდარას ახასიათებს დამარბილებელი და ამოსახველებელი, ჩასახვის საწინააღმდეგო და კრუნჩხვების მომხსნელი მოქმედება. მის ნაყენს აქვს ძლიერი ანტიეპიტუკური მოქმედების უნარი, რის გამოც იყენებენ გამოსავლების სახით გაცივებისას, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებისას, პირის ღრუს და ხახის ანთებითი პროცესების დეზინფექციის მიზნით. მცენარიდან მიღებული ეთეროვანი ზეთი წარმოადგენს კარგ საშუალებას ჭიის წინააღმდეგ და კანის სოკოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. დასალევად უნიშნავენ შინაგანი ორგანოების, განსაკუთრებით ფილტვების დაავადებისას, ფადარათიანობისა და მეტეორიზმის დროს ნაწლავებში დუდილის პროცესების შესამცირებლად. აგრეთვე გამოიყენება ყვიანახველის და ბრონქიტის დროს. დიდი დოზებით მოიხმარენ საკაზმ-სანელებლების დანიშნულებით.

ზაფრანა (Crocus sativus L.) – მრავალწლიანი, 10-30 სმ სიმაღლის, გორგალ-ბოლქვიანი მცენარეა, ვიწრო ფოთლებით. ყვავილები მსხვილი, სურნელოვანი, ღია-იისფერი, ნაყოფები წაგრძელებული კოლოფებია. ყვავილობს სექტემბერ-ოქტომბერში, სამკურნალო ნედლეულის სახით იყენებენ ბუტკოს დინგს. ის, როგორც ბევრი დაავადების საუკეთესო სამკურნალო საშუალება, ნატურალური საღებავი და იშვიათი, ძვირად ღირებული სანელებელი, უძველესი დროიდან არის ცნობილი. ასევე, უძველესი დროიდან იყო ცნობილი ზაფრანის სამკურნალო თვისებები. ძველი რომაელები მას იყენებდნენ კატარაქტის სამკურნალოდ. გავრცელებული იყო აზრი, რომ ის ერეოდა

შხამს. ავიცენას დროს იყენებდნენ დამწვრობის სამკურნალოდ. ის ძლიერი ანტიოქსიდანტია, ანადგურებს მავნე ნივთიერებებს, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმში ასაკის მატებასთან ერთად უფრო ინტენსიურად წარმოიქმნება.

- გარდა იმისა, რომ მცირე დოზით ზაფრანა აუშჯობებს მადას, ხალხურ მედიცინაში ცნობილია, რომ ის არის ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო და საგულე საშუალება. რეკომენდებულია ღვიძლისა და კუჭის დაავადებების სამკურნალოდ; შველის ძლიერ შეტევით ხველას, აქვს მატონიზებელი თვისება, კვებას სისხლს, წმენდს შარდის ბუშტას და თირკმლებს, ამაგრებს გულის კუნთს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ამალღებს გუნება-განწყობას, მატებს ადამიანს სასიცოცხლო ტონუსსა და ხალისს, აუშჯობებს სახის ფერს, მეხსიერებას, ტვინის მუშაობას.

კაროტინოიდული ბუნების ამ მცენარის ეთერზეთი, გარდა ძირითადი კომპონენტის – საფრონალისა, შეიცავს პინენსა და ცინეოლს. ზაფრანა მდიდარია აგრეთვე ლიკოპინით, კაროტინოიდებით, B ჯგუფის ვიტამინებით, ფლავონოიდებით, ცხიმოვანი და აზოტოვანი ნაერთებით; შეიცავს წყალს, შაქარს, ცვილს, კალიუმს, კალციუმს და სხვა.

თალგამი (Brassica rapa L.) – თალგამი ბალახოვანი ორწლიანი მცენარეა, მისი ძირხვენიები წარმოადგენენ ასკორბინის მყავას, კაროტინოიდების (პროვიტამინი A), B₁, B₂, PP, ორგანული მყავების, ბაქტერიოციდული ნივთიერებების მნიშვნელოვან წყაროს, რომლებიც კომპლექსში ავლენენ ნაღველმდენ, შარდმდენ, ანთების საწინააღმდეგო და ტკივილგამაყუჩებელ მოქმედებას. მის წვეს იყენებენ ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული ყაზოზის, თირკმლების დაავადებების წინააღმდეგ, სახსრების ტკივილების მოსახსნელად და რევმატიზმის დროს.

ისპანახი (Spinacia oleracea L.) – ისპანახი ბევრ მნიშვნელოვან, ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებას შეიცავს. კერძოდ: ცილას, კაროტინს, ვიტამინებს, ნახშირწყლებს, მინერალურ ნივთიერებებს, კალიუმს, კალციუმს, რკინასა და იოდს. თავისი შემადგენლობის გამო ის დიეტურ საკვებად გამოიყენება ისეთი დაავადებების დროს, როგორცაა სისხლის პათოლოგია და ტუბერკულოზი. რკინის შემცველობის გამო ისპანახი კარგია ანემიის დროს. საპონინების მოქმედებით ძლიერდება პერისტალტიკა და საჭმლის მომწელებელი ჯირკვლების სეკრეცია, კარგად მოქმედებს ყაზოზისა და მეტეორიზმის დროს. გარდა ამისა, ის რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტისა და ჰიპერტონიის სამკურნალოდ. ისპანახი უნიკალურია თავისი შემადგენლობით. მასში ბევრია ცილა და თავმოყრილია თოთხმეტამდე სახეობის ვიტამინი. ასევე სხვადასხვა სახეობის მიკროელემენტები, რომლებიც მთლიანობაში ისპანახს შემდეგ სამკურნალო თვისებებს ანიჭებენ:

- **ზოტონი (ვიტამინი E)** - არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს, ნორმაში მოჰყავს კუნთოვანი უჯრედების ფუნქციონირება, უზრუნველ-

ყოფს კანის, თმის და ფრჩხილების სიჯანსაღეს.

- **ნიაცინი (ვიტამინი B3)** - ამაგრებს გულის კუნთებს და პასუხისმგებელია ჯანმრთელ გულზე.

- **ვიტამინი C** - ამაღლებს იმუნიტეტს.

- **ტოკოფეროლი** - აუცილებელია მხედველობისთვის, გულის მუშაობისთვის, ჯანსაღი და საღი აზროვნებისთვის.

- **კალციუმი** - ძირითადი სამშენებლო მასალაა ძვლებისა და კბილებისთვის.

- **სპილენძი** - ეხმარება ორგანიზმს ბედნიერების ჰორმონის გამომუშავებაში, ამავე დროს ზრდის კანის მგრძობიარობას ულტრაიისფერი სხივების მიმართ, უზრუნველყოფს ლამაზ რუჯს და თმის ფერს.

- **რკინა** - ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევის პროცესს და უჯრედების სუნთქვას.

- **კალიუმი** - გამოდევნის ორგანიზმიდან წყალს, რითაც ხელს უშლის ცელულიტის ჩამოყალიბებას.

ისპანახს ახასიათებს ანტირაქიტული ზემოქმედება. ის დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. გამოიყენება პარადონტოზის საწინააღმდეგოდ. ის არ შეიძლება მათთვის, ვინც დაავადებულია ნიკრისის ქარით, ღვიძლისა და თირკმლის პათოლოგიით.

კომბოსტო (*Brassica oleracea var. capitata* L.) – მიუხედავად იმისა, რომ მასში დიდი რაოდენობითაა წყალი – 92%-მდე, იგი ფრიად სასარგებლო პროდუქტია, ვინაიდან შეიცავს ადამიანის ორგანიზმისათვის სასარგებლო ყველა ნივთიერებას. კომბოსტოს, მრავალ დადებით თვისებებთან ერთად, ის უპირატესობა აქვს, რომ მისი წვენი ხელს უწყობს საჭმლის მონელების პროცესს. სამკურნალო და სამედიცინო დანიშნულება აქვს კომბოსტოს ფოთლებს სიცოცხლის პირველ წელიწადს.

კომბოსტოს შემადგენლობაში შემავალი ნივთიერებებიდან ცნობილია: 1,52% - შაქარი, 1,65% - ნაცარი, 92% წყალი. ფოთლებში აღმოჩენილია 30 მგ% ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები: PP, B₁, B₂, B₆, B₉, A, P, F. ეს ყველაფერი კომბოსტოს აქცევს ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პროდუქტად სამკურნალო და დიეტური თვალსაზრისით. C და P ვიტამინების არსებობა ახდენს დადებით გავლენას სისხლგამტარი მარდვების კედლების გამტარობის მოშლილობის დროს, ამაგრებს კაპილარებს. კომბოსტო ასევე მდიდარია მინერალური ნივთიერებებით - კალციუმით, ფოსფორით, კალიუმით და გოგირდით. შეიცავს ბაქტერიციდულ ნივთიერებას - ლიზოციმს.

- მეცნიერულ მედიცინაში კომბოსტო შეტანილ იქნა მას შემდეგ, როდესაც აღმოაჩინეს მისი წყლულსაწინააღმდეგო მოქმედება, რაც განპირობებულია მასში მნიშვნელოვანი რაოდენობით მეთილმეთიონინსულფონის (ვიტამინი U) არსებობით. წყლულის საწინააღმდეგო ფაქტორის საკვები ნივთიერებებისადმი მიკუთვნება საფუძვლად დაედო მის ვიტამინად მიჩნევას, რომელმაც მიიღო სახელწოდება ე.წ. ულცეროზიული

ვიტამინი - წყლულის საწინააღმდეგო ფაქტორი.

- ვიტამინი U (Uncler) არ წარმოადგენს ვიტამინს პირდაპირი მნიშვნელობით, ვინაიდან, ის არ ასრულებს ორგანიზმში სასიცოცხლო ფუნქციებს, მაგრამ, იმავდროულად, ის ერთადერთი ვიტამინია, რომელიც თერაპიულ ეფექტს განაპირობებს (აზუბრუჭებს ათეროსკლეროზის განვითარებას).

- უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ვიტამინი U და ტარტარინის მჟავა შენარჩუნებულია მხოლოდ უმ და დამწნილებულ კომპოსტოში. თერმული დამუშავების დროს ისინი დაშლას განიცდიან, ამიტომ სიმსუქნის და კუჭის წყლულის დაავადებების დროს არ არის მიზანშეწონილი კომპოსტოს მიღება მოხარშული, მოშუშული ან შემწვარი სახით.

- კომპოსტოს მწნილს ზოგადგამამდიერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიბაქტერიული, ანტიკანცეროგენული თვისებები გააჩნია. ის არეგულარებს მჟავე-ტუტოვან ბალანსს, შაქრისა და ქოლესტერინის დონის ნორმალიზაციას, ეხმარება საჭმლის მონელებას. ამიტომ ეს უბრალო პროდუქტი რეკომენდებულია ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, შაქრიანი დიაბეტით და კუჭ-ნაწლავით დაავადებულთათვის.

- გამოკვლევებით გამოვლინდა, რომ კომპოსტოს მწნილი შეიცავს ნივთიერებას, რომელიც აფერხებს ავთვისებიანი უჯრედების ზრდას, განსაკუთრებით სარძევე ჯირკვლების, ფილტვებისა და ნაწლავების სიმსივნების დროს. და, რა თქმა უნდა, კომპოსტოს მწნილი და მარილწყალი ორგანიზმს წმენდს შლაკებისა და ტოქსინებისგან.

ყვავილოვანი კომპოსტო (*Brassica oleracea* var. *botrytis* L.) – შეიცავს

ცილებს, მინერალურ მარილებსა და ნახშირწყლებს, მდიდარია პექტინებითა და ვიტამინებით, ნიკოტინის, მათ შორის ლიმონის, პანტოთენის, ვაშლის, ფოლიუმისა და ასკორბინის მჟავებით, თიამინით, პირიდოქსინით, რიბოფლავინით, რეტინოლითა და ბიოტინით; გააჯერებულია ფოსფორით, კალიუმით, ნატრიუმით, მაგნიუმით, კალციუმითა და რკინით. ყვავილოვანი კომპოსტოში, თეთრთავა კომპოსტოსგან განსხვავებით, C ვიტამინი სამჯერ მეტია, მასში რკინა ბევრად მეტია, ვიდრე წინააღმდეგობა, სალათის ფურცლებში, ბადრიჯანსა და ყაბაყში. საკვებად გამოიყენება მისი ფოთლებიც.

ყვავილოვანი კომპოსტოს (განსაკუთრებული სტრუქტურის გამო) ორგანიზმში ადვილად ითვისებს, ამიტომ ის საუკეთესო საკვებია კუჭ-ნაწლავით დაავადებულთათვის, პრაქტიკულად არ აღიზიანებს კუჭის ლორწოვან გარსს. მოხარშული ყვავილოვანი კომპოსტო რეკომენდებულია მათთვის, ვისაც კუჭის სეკრეტორული ფუნქცია აქვს დაქვეითებული, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი პათოლოგიის დროს. ყვავილოვანი კომპოსტო ამლიერებს ნაღვლის გამოყოფას, ხელს უწყობს პერისტალტიკას, სასურველია მისი მიღება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს.

ყვავილოვანი კომპოსტოს რეგულარულად მიღება მინიმუმამდე ამცირებს სარძევე ჯირკვლისა და პროსტატის კიბოს განვითარების რისკს. მისი წვენი რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტის, გასტრიტის, ბრონქიტის,

თირკმელებისა და ღვიძლის დაავადებათა სამკურნალოდ.

ცნობისთვის: ყვავილოვანი კომპოსტო შეიცავს პურინულ ნაერთებს, ამიტომ პოდაგრით დაავადებულებმა უნდა მიიღონ შეზღუდულად, ზოგჯერ იძლევა ალერგიულ რეაქციებს.

კარტოფილი (*Solanum tuberosum L.*) – პირველ რიგში, ისევე როგორც ხორბლის პური, არასოდეს ბეზრდება ადამიანს. იგი შეიცავს 20-25% სახამეებს, 2-2,5% ცილას, ორგანიზმისათვის აუცილებელ მინერალურ მარილებს – კალციუმს, ფოსფორს, ნატრიუმს, კალიუმს, გოგირდს, ასევე აუცილებელ ვიტამინებს - A, B, B₁, B₂, B₆, PP, C და D, სხვადასხვა ფერმენტსა და ორგანულ მჟავას. იგი შეიცავს აგრეთვე ნივთიერებათა ცვლისთვის აუცილებელ მიკროელემენტებს, როგორც გახლავთ - მანგანუმი, იოდი, ნიკელი, კობალტი, სპილენძი და სხვა.

- გარდა იმისა, რომ კარტოფილი თავისი შემცველობის წყალობით უმეირფასესი საკვები კულტურაა, მისი ნატურალური წვენი კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის საუკეთესო სამკურნალო საშუალებაა.

- კარტოფილი აწესრიგებს მჟავა-ტუტის ბალანსს, ორგანიზმიდან გამოდევნის ქოლესტერინს, მძიმე ლითონების მარილებს, ნიტრატებსა და ნიტრიტებს, რადიონუკლიდებს, აძლიერებს ნაღვლის გამომუშავებას. გარდა ამისა, კარტოფილის მოხმარება აწესრიგებს ნაწლავურ ფლორას, იცავს ორგანიზმს ნაღველკენჭოვანი დაავადებისგან, შაქრიანი დიაბეტისაგან.

- რადგან თვით კარტოფილში ჭარბობს ტუტე რეაქციის შენაერთები, მისი წვენი რეკომენდებულია გასტრიტის დროს, როცა მომატებულია კუჭის მჟავიანობა, ან წყლულოვანი დაავადების დროს, აგრეთვე კოლიტის, დისპეპსიის და სხვა. კარტოფილის წვენით კი, უძველესი დროიდან, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულს კურნავდნენ.

- კიდურების შეშუპების დროს, გაფცქვნით უმი კარტოფილი და გახეხეთ. მიღებული მასა დაიდეთ შესიებულ ადგილას, შეიხვიეთ და ოცი წუთით დატოვეთ. თუ ჰიპერტონია გაწუხებთ, სშირად ჭამეთ აირღუმელში კანაანად შემწვარი კარტოფილი, ოსტეოქონდროზის დროს კი კარგია გახეხილი კარტოფილისა და თავლის ნარევის კომპრესი, რომელსაც ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი აქვს.

კიტრი (*Cucumis sativus L.*) – ერთ-ერთი სამკურნალო მცენარეა. კიტრი (ნაყოფი) შეიცავს 95-98% წყალს, 2,2% ნახშირწყლებს, ცილებს, 0,1% ორგანულ მჟავებს, 10 მგ% ასკორბინის მჟავას, ვიტამინებს: B₁, B₂, PP, A მიკრო- ელემენტებს: რკინას, ფოსფორს, მაგნიუმს, ნატრიუმს, კალციუმს 141 მგ%-მდე. ზემოჩამოთვლილ ნივთიერებებს, სათბურის კიტრი უფრო მცირე რაოდენობით შეიცავს, ვიდრე ღია გრუნტის. მათში არ არის ვიტამინი PP და მაგნიუმი, სამაგიეროდ კალიუმის შემადგენლობა სათბურის კიტრში აღწევს 196 მგ%-მდე.

- კიტრი დიდი რაოდენობით შეიცავს იოდს, იოდის მნიშვნელობა კი, როგორც ვიცით, დიდია ორგანიზმისათვის, განსაკუთრებით ფარისებრი

ჯირკვლის ფუნქციის რეგულირების, ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობის საკითხებში. ის არ შეიცავს მჟაუნმჟავას, ამიტომ რეკომენდებულია პოდაგრით დაავადებულთათვის. უხეში უჯრედისი აძლიერებს კუჭ-ნაწლავის პერისტალტიკას და ამიტომაც ყაბზობის საწინააღმდეგო საშუალებადაც ითვლება, სამაგიეროდ, რეკომენდებული არაა მწვავე და ქრონიკული კოლიტების, დიზენტერიის და სხვა ისეთი დაავადებების დროს, რომელსაც კუჭის აშლა ერთვის.

- კიტრი ხელს უწყობს ორგანიზმის მიერ მიღებულ სხვა საჭმლის უკეთ შეთვისებასაც. იგი საკმაო რაოდენობით შეიცავს თუთიას, რაც აუცილებელია კუჭქვეშა ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. შეიცავს აგრეთვე ისეთ ნივთიერებას, რომელიც ხელს უშლის თირკმლებში მავნე მარილების დაგროვებას. აღსანიშნავია, რომ კიტრი სტრუქტურირებულ წყალს შეიცავს. მეცნიერული კვლევებით დადგენილია, რომ კიტრი რეკორდსმენია ბოსტნეულ კულტურებს შორის ტუტე ექვივალენტების შემცველობის გამო. გარდა ამისა, კიტრში ორგანიზმისათვის მეტად სასარგებლო მაგნიუმის, რკინის, ალუმინის, სილიციუმის, იოდისა და გოგირდის მარილებია. სულ ახლახან მკვლევარებმა კიტრში ვერცხლის მარილებიც აღმოაჩინეს. გამოდის, რომ ერთი ჩვეულებრივი კიტრი მენდელეევის სისტემის თითქმის ყველა ელემენტს შეიცავს.

- სიცხის დამწვევი, ბაქტერიოციდული, ანთების საწინააღმდეგო, დამარბილებელი, დამაწყნარებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, შემომგარსველი, შარდმდენი, ნაღველმდენი – ეს არის არასრული ჩამონათვალი კიტრის სამკურნალო თვისებებისა. თურმე კიტრით სისტემატურად კვება აუმჯობესებს მეხსიერებას, აფერხებს ათეროსკლეროზული პროცესის განვითარებას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, კანს ტონუსსა და ელასტიკურობას უნარჩუნებს. კიტრის წყალობით ორგანიზმში ქვეითდება ნახშირწყლების ცხიმად გარდაქმნა, ამიტომაც ამ მცენარის ნაყოფს, როგორც დიეტურ პროდუქტს, სიმსუქნით დაავადებულთა კვებით რაციონში განსაკუთრებული ადგილი უკავია. კიტრით განტვირთვის დღეები კი სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე თირკმლის პათოლოგიით დაავადებულთათვის. კიტრის დღეები არა მხოლოდ სამკურნალო, არამედ პროფილაქტიკის მიზნითაც შეგიძლიათ მოიწყეთ. ამისათვის დღეში 2 კგ კიტრი ცოტაოდენ მარილთან ერთად უნდა მიირთვათ, 5 ჯერზე გადანაწილებით. გასტრიტისა (კუჭის ლორწოვანი გარსის ანთება) და წყლულოვანი პათოლოგიის გამწვავების დროს, ასევე რემისიის (ძირითად სიმპტომთა შენელება-შესუსტების) დროს რეკომენდებულია კიტრის თავსწარევი წვენის მიღება – 1 სადილის კოვზი 2-ჯერ დღეში ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე; შეგიძლიათ მიირთვათ ერთი კიტრი თავლით.

- კიტრი დიდი რაოდენობით შეიცავს წყალს, მაგრამ სწორედ ეს წყალი უწყობს ხელს ორგანიზმიდან ჭარბი სითხის გამოდევნას. კიტრის წვენი წმენდს ნაღვლის ბუშტს, ღვიძლსა და თირკმლებს, ორგანიზმიდან გამოაქვს ქოლესტერინი და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას. სხვათაშო-

რის, ხალხურ მედიცინაში კიტრის ყვავილის ნახარშით კურნავდნენ მალარიას, ხოლო წვრილად დაჭრილ კიტრს ადებდნენ კანის დაზიანებისას ანთებითი პროცესის ჩასაქრობად. ამავდროულად, კიტრი დაბალკალორიულია და გასახდომ მენიუმში თავისუფლად შეგიძლიათ დიდი რაოდენობით ჩართოთ.

კიტრის წვეს განსაკუთრებული თვისებები აქვს. პირველი – ის „რბილია“, რადგან არ შეიცავს მარილს, სამაგიეროდ, შეიცავს C, B₁, B₂ და A პროვიტამინს, მდიდარია ფოსფორით, ალუმინით, რკინით, გოგირდით, კალიუმითა და კალციუმით, ნატრიუმით, მაგნიუმით, სილიციუმითა და იოდით... არცთუ დიდი ხნის წინ მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ კიტრი ვერცხლსაც შეიცავს. მეორე – წვენი „ცოცხალია“, რადგან არ შეიცავს დეიტერიუმს (წყალბადის იზოტოპი), რითაც ხელს უწყობს მარილებისა და წყლის ნორმალურად ცვლას, რომელიც ხშირად ჩვენი ჯანმრთელობის ბევრი პრობლემის პირველ მიზეზს წარმოადგენს. მასში უხვადაა კალიუმი და ნატრიუმი. ეს ნივთიერებები აუმჯობესებენ თირკმლების და გულ-სისხლძარღვთა მუშაობას. როგორც მსუბუქი შარდმდენი, შველის შემუშუპებას, ოღონდ ის თირკმლებისა და გულის მიზეზით არ უნდა იყოს გამოწვეული. ნაღველმდენი თვისება აქვს გადამწიფებული კიტრის ნახარშს. ხალხური მედიცინით, ის რეკომენდებულია ღვიძლის დაავადებისას.

- გამხსნელის თვისებას კიტრს სძენს დიდი რაოდენობით უჯრედისებო, რომლებიც ხელს უწყობენ ნაწლავის სწრაფად გაწმენდას, ხოლო პექტინები - ხელს უშლის შვერულობას, აუმჯობესებს ე.წ. მიკროფლორას.

- კიტრი აუმჯობესებს მეხსიერებას, საჭმლის მომნელებელ პროცესს, ნაწლავების პერისტალტიკას, აფერხებს ლპობით პროცესებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში და ათეროსკლეროზის განვითარებას, არეგულირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, კანს მატებს ტონუსსა და ელასტიურობას. კიტრი სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე თირკმლის პათოლოგიით დაავადებულთათვის.

კამა (*Anethum graveolens L.*) – სამედიცინო მიზნებისათვის ხმარობენ თესლს, მის ფოთოლს, რომელსაც იღებენ მცენარის ყვავილობის პერიოდში. კამის თესლს აშრობენ თბილ სათავსოებში, ან ღია ჰაერზე ჩრდილში. მცენარეს გასაშრობად აწყობენ ფენებად და პერიოდულად გადააბრუნებენ. კამის თესლი შეიცავს 4% ეთერზეთს და 20%-მდე ცხიმოვან მჟავას, კამის ახალი ფოთლები შეიცავს 135 მგ%-მდე ცხიმოვან მჟავას, 51,13 მგ/100გრ ვიტამინ C-ს და 3,6-7,0 მგ/100გრ ვიტამინ A-ს (კაროტინს).

- სამედიცინო პრაქტიკაში კამის თესლისაგან მიღებული პრეპარატი - ანეთინი გამოიყენება, როგორც სპაზმოლიტური საშუალება და მას უნიშნავენ ქრონიკული კორონარული უკმარისობის, გლუვკუნთოვანი მუსკულატურის სპაზმის და სპასტიკური კოლიტის დროს.

- კამის ეთეროვანი ზეთი სურნელით გვაგონებს ანისულის ზეთს. მისგან აფთიაქებში ამზადებენ, ეგრეთ წოდებულ, კამის წყალს, რომელსაც არცთუ

იშვიათად იყენებენ საბავშვო პრაქტიკაში ამოსახველებელი და სასაქმებელი საშუალების სახით. ყველაზე ხშირად კამის წყალს პატარა ბავშვებს უნიშნავენ მუცლის შებერვის და მტკივნეული კუჭ-ნაწლავის კურნელების დროს.

- კამის ნაყოფს იყენებენ მადის აღმძვრელად და საჭმლის მოწონების გასაუმჯობესებლად, ნაწლავში გაზების დაგროვების, კუჭ-ნაწლავის სპაზმებისა და ჭვალანობის, ნალველ- და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების დროს, ამოსახველებელ საშუალებად სასუნთქი გზებისა და ფილტვების ანემიით დაავადებების დროს. დიდ კამას აქვს უფრო გამოხატული ამოსახველებელი მოქმედება, ვიდრე სურნელოვანი კამის ნაყოფს. ხალხურ მედიცინაში კამა გამოიყენება როგორც შარდმდენი. ფოთლისა და თესლის წყლიანი ნაყენი კი შარდის ბუშტის ანთების სამკურნალოდ.

- კამის თესლის ფხვნილი, ნახარში და ნაყენი ენიშნებათ ავადმყოფებს, მაღალი წნევის, ღვიძლის დაავადებების, საჭმლის მომწონებელი ტრაქტის მოშლილობის, სუნთქვის გამწვანების, ასევე მეძუძურ დედებში ლაქტაციის გასაძლიერებლად. პედიატრიაში კამის თესლის ნახარში გამოიყენება დისპეპსიების, ფაღარათის, მუცლის არეში ტკივილების დროს.

კოჭა – ჯანჯაგი, იმბირი (Zingiber officinale Rosc.) – უძველესი დროიდან ითვლებოდა შავი ჭირისაგან დამცველ საშუალებად. მას იყენებდნენ მუცლის ტკივილისას, კუჭის აშლილობისა და პირღებინების დროს. კოჭა ააქტიურებს ნაღვლის გამოყოფას და გულის მუშაობას, ხსნის ნაწლავების სპაზმებს, აფართოებს სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის შედედებასა და ქოლესტერინს. მისი ფესვები და მწვანე მწკრივი პრეპარატები გამოიყენება სახსრების დაავადებებისა და პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების დროს, როგორც ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

- სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა. მცენარეს ახასიათებს ტკივილგამაყუჩებელი, სპაზმოლიტური, მატონიზირებელი, შარდმდენი, ღებინების საწინააღმდეგო, ოფლმდენი, ამოსახველებელი, შემახორცებელი მოქმედება. ტიბეტის მედიცინაში კოჭა გამოიყენება თირკმლების, ღვიძლის და ნაწლავების ჭვალებისას. კორეელი მკურნალები ურჩევენ კოჭას გამოყენებას ყვიანახველის, სლოკინის, მწვავე გასტრიტის მკურნალობისას. ხოლო ჩინელი მედიკოსები იყენებენ მას დიზენტერიის, რევმატიზმის, ციების, კბილის ტკივილის სამკურნალოდ. მეტეორიზმის დროს კოჭას ფხვნილს უმატებენ საკვებს.

მდოგვი (Brassica juncea Czern) – ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. საკვები და სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება თესლები, რომლებსაც ამზადებენ ქვედა ტოტების დამწიფებისას. თესლებიდან ცხიმოვანი მდოგვის ზეთის გამოხდის შემდეგ დარჩენილი კოპტონი წარმოადგენს ნედლეულს მდოგვის ცომისათვის, რომელსაც იყენებენ გაცივებისას, ასევე ბრონქებისა და ფილტვების დაავადებების სამკურნალოდ.

თესლები შეიცავს 40 %-ზე მეტ მაღალხარისხოვან ალილმდოგვის ზეთს, ცილებს, გლიკოზიდებს, ლორწოს. ის სასარგებლო თვისებებით

თევზის ქონს არ ჩამოუვარდება. სულ 20-30 გრამი მდოგვის ზეთი ნახევრადრადუჯერ მუკავებზე ადამიანის დღიურ მოთხოვნილებას აკმაყოფილებს.

- მდოგვის ზეთი ან ფხვნილი ამლიერებს სისხლის მოქცევას იმ ნაწილისაკენ, რომელზედაც მათ მიადებენ. ამასთან ჩქარდება სუნთქვა და უმჯობესდება გულის მუშაობა. დაუშვებელია გამოყენება ფილტვების ტუპერკულოზისას, თირკმლების ანთებითი დაავადებებისას.

- მდოგვის ზეთი სასარგებლო ნივთიერებების საბადაა. ამიტომ მას ფართო თერაპიული გამოყენება აქვს. ის ხელს უწყობს წონაში დაკლებას, კანის უჯრედებს აახლებს, მეტუძურ დედებში რძის ლაქტაციას ამლიერებს. მისი ანტიმიკრობული ეფექტი კუჭ-ნაწლავის დაავადებების მკურნალობაში გამოიყენება. მდოგვის ზეთის შემადგენლობაში არსებული ვიტამინები და ქოლინი კაპილარების ელასტიურობასა და გამტარობას ამაღლებს.

- მდოგვი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა და ზევრ აუცილებელ ვიტამინსა და მინერალს შეიცავს. ის მდიდარია ფოსფორით და კალიუმით, რომლებიც ორგანიზმს ეხმარებიან ცხიმების, ცილებისა და ნახშირწყლების გადამუშავებაში. მდოგვიში არსებული D ვიტამინი ორგანიზმის მიერ კალციუმის შეწოვას ეხმარება. რაც შეეხება B და B₂ ვიტამინების ჯგუფს, ისინი აუცილებელია ნერვული სისტემისათვის. ის, როგორც სხვა ცხარე კერძები, საჭმლის მომნელებელი სისტემის სტიმულირებას ახდენს და ჰორმონ ცეროტონინისა და ენდორფინების გამომუშავებას უწყობს ხელს, რომლებიც ბედნიერებისა და სიამოვნების მთავარ ჰორმონებადაა აღიარებული.

მიხაკი (Syzygium aromaticum(L) Merril და დარიჩინი (Cinnamomum zeylanicum Breyne.)

– მიხაკი არის ტროპიკული მცენარის ჯერ კიდევ გაუშლილი ყვავილი - კოკორი. მიხაკის მარცვლები 14%-მდე ძლიერი არომატის ეთეროვანი ზეთის მქონეა. მას დიდი გამოყენება აქვს საკონსერვო მრეწველობაში, კულინარიაში; მიხაკის ზეთს იყენებენ ფარმაკოლოგიაში.

- მიხაკი შეიცავს დიდი რაოდენობით ანტისეპტიკური თვისებების მქონე ნივთიერებას, რომელიც გამოიყენება სველი ხველების და ასთმის დროს. გამხმარი მიხაკის კოკრები, ისევე როგორც სხვა სანელებელი, ზემოქმედებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტზე და აქვს ანტისეპტიკური თვისებები. აუმჯობესებს მხედველობასა და ტვინის მუშაობას. მიხაკის ეთეროვან ზეთს იყენებენ სტომატოლოგიაში ღრძილების სამკურნალოდ და კბილის ტკივილის გასაყუჩებლად. მიხაკი გვიცავს გაცივებისგან, მისი არომატი ხელს უწყობს ავადმყოფობის შემდეგ სწრაფად გამოჯანმრთელებას, აუმჯობესებს მენსიერებასაც.

დარიჩინის კანის შემადგენლობაშია 5%-მდე ეთეროვანი ზეთი. ამ ხის პატარა ტოტების ქერქს აშრობენ და მილისებურად ჩააწყობენ ერთმანეთში, დაახლოებით 7-10 ცალს. დარიჩინი გამოიყენება მარინადის წარმოებაში. საქართველოში მას დიდი გამოყენება აქვს სანელებლებად.

- დარიჩინის გამხმარი ქერქი აძლიერებს მადას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, არეგულირებს კუჭ-ნაწლავის მუშაობას.

- დარიჩინი რეკომენდებულია შარდსასქესო ორგანოების პრობლემების დროს. მას იყენებენ როგორც მატონიზირებელ, მსტიმულირებელ და ანტიისპეკტიკურ საშუალებას. სასარგებლოა გრიპისა და მწვავე რესპირატორული დაავადებების, კბილისა და კუნთების ტკივილის, ნერვული აშლილობისა და დეპრესიის, თირკმლებისა და ღვიძლის ჭვალის დროს.

- მცირე რაოდენობით დარიჩინის ყოველდღე გამოყენება ხელს უწყობს სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონის დაბალანსებას; დამტკიცებულია, რომ დარიჩინი ეხმარება შაქრის აქტიურად ათვისებას და ამცირებს სისხლში შაქრის დონეს. დარიჩინი არ კარგავს სამკურნალო თვისებებს იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მას ერთ ფინჯან ჩაის დავუმატებთ. ეს პროდუქტი ძალიან სასარგებლოა არა მარტო დიაბეტიანებისთვის, არამედ მათთვისაც, ვისაც დროდადრო ემატება შაქრის რაოდენობა სისხლში.

დარიჩინის აქტიური კომპონენტია ხსნადი პოლიფენოლი, რომელსაც შეუძლია ინსულინის იმიტირება და ტვინის რეცეპტორების გააქტიურება. გარდა ამისა, ის დაბლა სწევს ქოლესტერინს და ნეიტრალიზებას უკეთებს თავისუფალ რადიკალებს ანტიოქსიდანტების წყალობით.

უნდა აღინიშნოს, რომ ექიმები არ გვირჩევენ დარიჩინიანი ფუნთუშის და ვაშლის ღვეზელის მირთმევას - ისინი შეიცავენ ძალიან ბევრ შაქარს და ცხიმს. სჯობს დარიჩინი დაუმატოთ უფრო სასარგებლო პროდუქტებს, მაგალითად, ფაფეულს, ბოსტნეულის სალათებს და სხვა.

ნიორი (Allium sativum L.) – მედიცინაში იყენებენ ბოლქვებს. ნიორის დამახასიათებელი მწარე გემო და თავისუფალი მძაფრი სუნი განპირობებულია ეთერზეთებით, გარდა ამისა, ბოლქვებში არის აზოტური შენაერთები (27%-მდე), ფიტოსტერინები, გლიკოზიდი ალინი, C, D, B ვიტამინები და სხვა ნივთიერებები. ნიორის ბოლქვებს მიწიდან იღებენ შემოდგომით, ფოთლების დაჭკნობის შემდეგ. შესაბამისად შენახვისას იგი სამკურნალო თვისებებს ინარჩუნებს ერთი წლის განმავლობაში.

- ნიორი არის ძლიერი ბაქტერიოციდული და ფიტონციდური თვისებების მატარებელი. ახასიათებს მრავალი სამკურნალო თვისება. აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას და სტიმულს აძლევს გულის მუშაობას. მისგან ამზადებენ სპირტიან პრეპარატს - ალილსატს, რომელიც გამოიყენება ათეროსკლეროზისა და კოლიტის დროს, მართალია, ეთერზეთების შემცველობის გამო ნიორი ალაგზნებს კუჭის სეკრეციას და მატებს მადას, მაგრამ ახასიათებს უკუჩვენება კუჭ-ნაწლავის მწვავე დაავადებებისა და აგრეთვე ღვიძლის და თირკმლების დაავადებების დროს.

- ეთერზეთს, რომელიც მოიპოვება ნიორში აქვს ფიტონციდური თვისებები - უნარი მოსპოს, ანდა შეაჩეროს ტუბერკულოზური, ტიფოზური, დიზენტერიის, დიფტერიისა და სხვა მრავალი ბაქტერიები. ნიორი არის აგრეთვე ძალიან ძვირფასი იმით, რომ ახასიათებს ანტიისპეკტიკური

თვისებები. მეცნიერულ მედიცინაში ნივრის პრეპარატები გამოიყენება ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონული დაავადებების, კოლიტის, ფილტვის ტუბერკულოზის, ქრონიკული დიზენტერიის, ბრმანაწლავის ანთების, დისპეპსიის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ანთების, გრიპის დროს.

- ნიორი აძლიერებს იმუნიტეტს;
- აქვს ანტიმიკრობული და ანტივირუსული თვისება;
- სისხლში დაბლა სწევს ქოლესტერინისა და ცხიმის დონეს;
- ხელს უშლის თრომბოციტების შეწყვეტას და თრომბის წარმოქმნას;
- დამჟანგავი პროცესის შესუსტებით, იცავს სისხლძარღვებს;
- უფრო ელასტიკურს ხდის სისხლძარღვებს;
- ხელს უშლის სისხლძარღვებში კალციუმის დალექვას;
- აქვს ნაღველმდენი თვისება;
- ხელს უშლის ღვიძლის ტოქსინებით დაავადებას;
- ეხმარება ღვიძლს შავნე ნივთიერებებთან ბრძოლაში;
- ნივრით მკურნალობენ შაქრიან დიაბეტს, რადგან ის აქვეითებს

სისხლში შაქრის დონეს;

- ხელს უშლის დიაბეტით გამოწვეულ გართულებებს;
- ნიორი იცავს მსხვილ ნაწლავს, კუჭს, ფილტვებს, მკერდს, ღვიძლს;
- ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას და აფერხებს

დაბერების პროცესს.

ნიახური (*Apium graveolens L.*) – ნამდვილი საბადოა სხვადასხვა სასარგებლო ნივთიერებებისა და ეთერზეთების, რომლებიც ენერგიით გვმუხტავენ და დაავადებებისგან გვიცავენ.

გაგაცნობთ 4 ფაქტს, რომელთა გამო სხვა ბოსტნეულს შორის ნიახური პირველ ადგილს იჭერს:

პირველი - ცილების, ვიტამინების, მჟავებისა და მინერალების უნიკალური შემადგენლობის გამო, ანელებს დაბერების პროცესს, შესანიშნავად ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, დაღლასა და სტრესს ხსნის, იმუნიტეტს ამაღლებს, გულის კუნთს ამაგრებს. თავი კარგად რომ იგრძნოთ, მენიუში რაც შეიძლება მეტი ნიახურის კერძი ჩართეთ.

მეორე - ნიახური მდიდარია K, E და B ჯგუფის ვიტამინებით. მასში ბევრია კალიუმი, მაგნიუმი, კალციუმი, რკინა, ფოსფორი, ფოლის მჟავა.

მესამე - სასარგებლო სანელებელია. ძლიერი არომატისა და მოტკბო-მომყვავო გემოს გამო სხვადასხვა კერძებს უმატებენ.

• **მეოთხე** - უჯრედისების დიდი რაოდენობისა და მინიმალური კალორიების მეშვეობით ნომერი პირველი პროდუქტია მათთვის, ვისაც გახდომა სურს. ნიახურის სალათა შიმშილის გრძნობას აქრობს და მთელი დღით ენერგიით ავსებს. ნიახურის წვენი სისხლს ტოქსინებისგან წმენდს, თრომბისა და სიმსივნის წარმოქმნას აგაცილებთ, ორგანიზმიდან ზედმეტი მარილები გამოაქვს, რაც ჭარბ წონასთან ბრძოლაში მეტად მნიშვნელოვანია.

- ნიახური კუჭისა და ნაწლავებისთვის ბალზამია. მის ფოთლებსა და

ფესვებში არსებული ეთერზეთები და ორგანული მჟავები მადას აღვიძებს, საჭმლის მომნელებელი წვენების გამოყოფას აძლიერებს. ეს ნიშნავს, რომ საკვები უკეთესად გადაამუშავდება და შეითვისება. მისი ფესვები მდიდარია უხეში უჯრედისით, რომელიც ნაწლავების მუშაობას ნორმალურს ხდის რაც ყაზობის პროფილაქტიკაა. ეს ბოსტნეული ეხმარება მათ, ვისაც კუჭის სპაზმები და ნაწლავების შეზღუდვა - მეტეორიზმი აწუხებს.

- ნიახური ჭრილობების მკურნალია. ქორფა ძირხვენი მდიდარია ანტიცისტრესული მინერალით – მაგნიუმით. ნიახურის წვენი უზადლოა, როგორც გამაძლიერებელი და დამამშვიდებელი საშუალება. ის კარგია ასევე სტაფილოს, ვაშლის, ოხრახუშის, კამის წვენთან შერეული. მას შარდმდენი მოქმედება აქვს, რის გამოც შეუცვლელი საშუალებაა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, განსაკუთრებით ჰიპერტონიული დაავადებების დროს. ეს სურნელოვანი მწვანელი ებრძვის უძილობას, ნერვული დარღვევის დროს განწყობას ამაღლებს. ამავდროულად ნიახური დაბალკალორიულია, მამსა-დამე, იდეალური საშუალებაა მათთვის, ვისაც წონაში დაკლება სურს. ის ნივთიერებათა ცვლას ააქტიურებს და მამღრობის შეგრძნებას ქმნის.

ობრახუში (Petroselinum sativum (L.) Hoffm.) – ნედლი ფოთლებს შემადგენლობაში შედის: წყალი - 80,05 %, აზოტური ნივთიერება - 0,6 %, ცილები - 3,66 %, ცხიმები - 0,72 %, შაქარი - 0,75 %, არააზოტური ნივთიერებანი - 6,69 %, ნაცარი - 1,68 %, ფოსფორი - 0,19 % და სხვა. გარდა ამისა, ოხრახუშის ძირებში, ღეროსა და ფოთლებში მოიპოვება გლიკოზიდები და ეთეროვანი ზეთები. დადგენილია, რომ ერთი კილოგრამი ჩვეულებრივი მწვანე ოხრახუშის შემადგენლობაში მოიპოვება 30 მილიგრამი ასკორბინის მჟავა, ეს იმას ნიშნავს, რომ საკმარისია ადამიანმა შეჭამოს 6-7 გრამი ახალი ოხრახუში, რომ დაიკმაყოფილოს C ვიტამინზე დღიური მოთხოვნილება. გარდა ამისა, ოხრახუშში მოიპოვება A ვიტამინიც (100 გრამში 10 მილიგრამის ოდენობით). ძველ ქართულ მედიცინაში ოხრახუშს მრავალი სახის ავადმყოფობის სამკურნალოდ იყენებდნენ. ასევე დადგენილია, რომ ქლოროფოლი, რომელიც ოხრახუშის ფოთლებს შემადგენლობაშია, ზრდის ჰემოგლობინის რაოდენობას სისხლში და საგრძნობლად აუმჯობესებს სისხლ-ნაკვალული ადამიანის მდგომარეობას.

- ოხრახუში გამოიყენება როგორც შარდმდენი გულისა და თირკმელების დაავადებების დროს. კარგ შედეგებს იღებენ ოხრახუშით მკურნალობისას თირკმელკენჭოვანი დაავადებისა და შარდის ბუშტის ანთების დროს. ის კეთილ გავლენას ახდენს ღვიძლზე, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ნორმალურ მუშაობაზე. დიდი გამოყენება აქვს მას ასევე კულინარიაში, როგორც კერძების შესაკმაზად, ისე სალათების შესანელებლად.

პომიდორი (Solanum lycopersicum L.) – მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ბოსტნეულად ითვლება. მისი სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა. ამჟამად პომიდორის 750-ზე მეტი სახეობა არსებობს.

არაფერია საკვირველი იმაში, რომ პომიდორი მიჩნეულია ერთ-ერთ უპირველეს ბოსტნეულ კულტურად. შესანიშნავი გემოს გარდა, ამას განაპირობებს მისი ქიმიური შემცველობა. შეიცავს ვაშლისა და ლიმონის მჟავებს, A, C, B₁, B₂, P და K ვიტამინებს, რკინის მარილებს, კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, იოდს, ნატრიუმს, ფოსფორს, თანაც, გადამუშავების შემდეგაც ინარჩუნებს საუკეთესო თვისებებს და ამიტომაც იმარაგებენ მას მწნილის, პასტის, წვენი სახით.

- პომიდორი რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და სისხლნაკულობის დროს. ამას ემატება ისიც, რომ ნივთიერებათა ცვლას აწერსივებს, თირკმლისა და ნაწლავების მუშაობას ასტიმულირებს, წნევასა და სისხლში ქოლესტერინის დონეს დაბლა სწევს, ანტიმჟანგავი მოქმედება გააჩნია. ყველაზე მთავარი კი ამ წითელ ნაყოფში – აღმოჩენილია ნივთიერება ლიკოპენი, რომელიც მავნე, თავისუფალ რადიკალებს ანეიტრალებს, კიბოს უჯრედების განვითარებას და დნმ-ის მუტაციას თავიდან გაცილებთ.

- პომიდორი და მისგან მიღებული ახალი წვენი კარგი საშუალებაა ავიტამინოზების დროს. პომიდვრის წვენი კიბოსგან იცავს. შეიცავს ლიკოპენს – ანტიმჟანგავს, რომელიც დაბერების პროცესს ანელებს. 1-2 ჭიქა დღეში ონკოლოგიური დაავადებების აღმოცენების რისკს ამცირებს. პომიდორი ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას. ბოლო დროს იყო გავრცელებული აზრი, თითქოს პომიდორი არასასიკეთოდ მოქმედებს ორგანიზმში მარილების ცვლაზე და ხელს უწყობს პოდაგრის განვითარებას, მაგრამ ეს თეორია საფუძველს მოკლებული აღმოჩნდა. პირიქით, პომიდორი შეიძლება ძალიან თამამად მიიღოს ბავშვმაც, ახალგაზრდამაც და მოხუცმაც, ასევე მათაც, ვინც დაავადებულნი არიან პოდაგრით, და ათეროსკლეროზით.

- მეცნიერების ბოლო დროის მიღწევების საფუძველზე პომიდორის ჩართვა შეიძლება კვების რაციონში ისეთი ავადმყოფებისთვის, რომელთაც აქვთ ნივთიერებათა ცვლის მოშლა, გულსისხლძარღვთა სისტემისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები.

- კლინიკური ექსპერიმენტებით დადგენილია, რომ ახლადგახეხილი პომიდვრის ფაფას და მისგან გამოწურულ წვენს გააჩნია ანტიმიკრობული მოქმედება, რაც აიხსნება მასში ფიტონციდების არსებობით. ფიტონციდური აქტივობა გახეხილ ფაფას უფრო ძლიერი აქვს, ვიდრე წვენს. პომიდვრის ეს თვისება გამოყენებულია ჩირქოვანი ჭრილობებისა და წყულების სამკურნალოდ. ავსტრალიელი მკვლევარების მტკიცებით, შემწვარი პომიდორი არა მარტო გემრიელია, არამედ შესანიშნავი საშუალებაცაა სიბერის წინააღმდეგ, მათ დაადგინეს, რომ პომიდვრის გაცხელების შემდეგ, როდესაც მას მცენარეული ზეთი ემატება, გამოიყოფა ანტიოქსიდიანტური ნივთიერება ლიკოპენი, რომელიც ორგანიზმს აახალგაზრდავებს.

პირშუშა (Armoracia rusticana Gaertn.) – ხალხური მედიცინა მის ფესვებს და ფოთლებს ოდითგანვე იყენებდა სამკურნალოდ. ფესვები შეიცავს გლიკოზიდ სინგერინს, რომელიც მცენარეს მწარე გემოსა და

თავისებურ სუნს აძლევს და გამოიყენება როგორც სანელებლად, ასევე ბოსტნეულის დაკონსერვების დროს.

- პირმუშხას ფესვები აძლიერებს მადას, ააქტიურებს კუჭისა და ნაწლავების მოქმედებას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს. გამოიყენება გასტრიტის (ნორმალური და დაქვეითებული მუჟიანობის) დროს, დამამშვიდებლად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის გლუვ კუნთებზე, ამცირებს ნაწლავის სპაზმს და ტკივილს. პირმუშხას ფესვები ძლიერი ანტიბიოტიკია, სპობს ბაქტერიებს და საუკეთესო შარდმდენია. პირმუშხას ფესვების ნაყენი გამოიყენება დაჩირქებული ჭრილობების მოსაბანად და კომპრესისთვის.

პირმუშხას ახალი ძირი და მისგან გამოწურული წვენი ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება, როგორც ცინგის საწინააღმდეგო და საჭმლის მონელების გამამჯობესებელი საშუალება, მას უნიშნავდნენ აგრეთვე დაბალ სიმჟავიანი გასტრიტის დროს, როგორც შარდმდენს წყალმანკის შემთხვევაში, შარდის ბუშტში კენჭის, პოდაგრის და რევმატიზმის დროს წყლით გაზავებულ ახალ წვენს ივლებენ პირში ანგინის, და პირის ღრუს სხვა ანთებითი დაავადებისას. ახალი ძირისაგან დამზადებულ ფაფას იყენებენ მდოგვის საფენებად, ასეთი ფაფით იზელენ მტკივნეულ ადგილებს რადიკულიტის და მიოზიტის დროს, ადებენ ჩირქოვან ჭრილობებზე, წყლულებზე.

- პირმუშხას დიდი რაოდენობით გამოყენება აღიზიანებს თირკმლებს, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების ლორწოვან გარსს და აღმზუნებად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და თირკმლების ანთებითი პროცესის დროს პირმუშხას გამოყენება არ შეიძლება.

- ლიტერატურაში არსებობს მონაცემები იმის შესახებ, რომ პირმუშხას გააჩნია სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებაც. სწორედ პირმუშხას ძალიან დიდი სამკურნალო თვისებები ახლახან ინგლისელმა მეცნიერებმა დაამტკიცეს. მათ აღმოაჩინეს, რომ პირმუშხა შეიცავს ნივთიერებას, რომელსაც სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედება აქვს.

პრასა (Allium porrum L.) – ძვირფასი ბოსტნეული მცენარეა, მას ახასიათებს სამკურნალო თვისებები. შეიცავს ეთერზეთს, რომლის შედგენილობაში შედის გოგირდი, რაზედაც დიდადაა დამოკიდებული ამ ბოსტნეულის სპეციფიკური სუნი და გემო. შეიცავს აგრეთვე ფიტონციდებს, დიდი რაოდენობით C ვიტამინს და კალიუმის მარილებს, რომლის შემცველობის გამო კარგი შარდმდენი საშუალებაა. ის კარგად მოქმედებს საჭმლის მომნელებელ ორგანოებზე; ზრდის მადას, აუმჯობესებს ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის გამრჯელობას. იგი რეკომენდებულია აგრეთვე რევმატიზმის, პოდაგრის, სიმსუქნის და სხვა დაავადებათა დროს.

რეჰანი (Ocimum basilicum L.) – ერთწლიანი მცენარეა. სამკურნალოდ გამოიყენება ნედლი ღეროები ქვედა გამერქნებული ნაწილების გარეშე, ფოთლები და ყვავილები, რომლის კრეფა შეიძლება რამდენიმეჯერ ზაფხულის განმავლობაში. ის შეიცავს ქაფურით მდიდარ ეთეროვან ზეთს,

რომელიც განსაკუთრებით ბევრია დაკოვრების პერიოდში. ფოთლები წარმოადგენენ რუტინისა და კაროტინის მნიშვნელოვან წყაროს. მცენარეს ახასიათებს მწკლარტე გემო, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი, ანტისეპტიკური მოქმედება.

- ყვავილობის პერიოდში მოკრეფილი რეჰანის ბალახი რეკომენდებულია ცისტიტის, ყივანახველის, პიელიტის მკურნალობისას შარდდენის დარღვევით, აძლიერებს სისხლის ცირკულაციას, აუმჯობესებს საკვებმომწოდებელი ორგანოების მუშაობას, ხსნის ნაწლავის შებერილობას, ადუნებს საშვილოსნოს გლუვ მუსკულატურას, აყუჩებს კბილის ტკივილს.

- მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება, როგორც მატონიზირებელი საშუალება ცენტრალური ნერვული სისტემის დამძიმებისას, თირკმლების დაავადებისას, სისხლის მიმოქცევის დარღვევისას და ასტენიისას, როგორც ანთების საწინააღმდეგო და არომატული საშუალება. მისგან დამზადებული საშუალებები გამოიყენება ხველებისას, ბრონქიალური ასთმისას, შარდმდენი გუბის ანთებისას. ისინი გამოიყენება სურდოს, ანგინის და ციების მკურნალობისას.

რეჰანის გამოყენება სასარგებლოა გრიპის ეპიდემიის დროს. ნედლი ფოთლების წვეს იყენებენ შუა ყურის ჩირქოვანი ანთებისას, ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების სამკურნალოდ. მცენარის მიკრობსაწინააღმდეგო მოქმედება ძლიერდება ლავანდასთან და ქინძთან შეხამებით.

რეჰანის ნაყენს აქვს სასიამოვნო სუნი და გამოიყენება ჩაის ნაცვლად.

სტაფილო (*Daucus carota L.*) – ბოსტნეული კულტურაა, რომელსაც მრავალმხრივი გამოყენება აქვს. სტაფილო ვიტამინების (B₁, B₂, B₆, C, E, K, PP), პროვიტამინი A (კაროტინი), კალციუმის, რკინის, მიკროელემენტების საბადაო. რაც უფრო მუქი ნარინჯისფერია სტაფილო, მით მეტი კაროტინია მასში – 8,5 %. სტაფილო გამოიყენება მარინადების, კონსერვებისა და მწნილების შემადგენელ ნაწილად.

სტაფილო არის საუკეთესო სამკურნალო და პროფილაქტიკური საშუალება ავიტამინოზის, სისხლნაკლებობის მკურნალობისას. საუკეთესოა აგრეთვე გულ-სისხლძარღვთა დაავადების დროს, როგორც დიეტური ბოსტნეული. ასევე კარგია ღვიძლისა და თირკმლების მკურნალობისას.

- სტაფილოს თესლისგან მზადდება პრეპარატი „დაუკარინი“, რომელიც გულის დაავადების დროს გამოიყენება. ხალხურ მედიცინაში სტაფილოს თესლი იხმარება თირკმლის კენჭოვანი დაავადების სამკურნალოდ. მიწა მამაკაცებმა იცოდნენ, რომ ეს მვირფასი ბოსტნეული საუკეთესო სამკურნალო და პროფილაქტიკური საშუალებაა იმპოტენციის შემთხვევაში.

- სტაფილო, როგორც მრავალვიტამინიანი მცენარე, მეტად მნიშვნელოვანი პროდუქტია ჰიპო და ავიტამინოზების სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის კვების გასაუმჯობესებლად, სისხლნაკლებობისა და დასუსტების შემთხვევაში. ნედლი სტაფილოს ყოველდღიური მიღება მნიშვნელოვნად ამარაგებს ორგანიზმს, ზრდის მის უნარიანობას ინფექციური დაავადებებისა და გარე სამყაროს არასასურველი ზემოქმედების წინა-

აღმდეგ. მას იყენებენ დიეტურ კვებაში გულსიხლმარღვთა სისტემის, ღვიძლისა და თირკმლების დაავადების დროს, მაგრამ არ ურჩვენ წყლოვანი დაავადების გამწვავებისა და ენტერიტის დროს.

- დიდი სამკურნალო თვისებები აქვს სტაფილოს წვეწ, რომელიც ინარჩუნებს ვიტამინების მნიშვნელოვან ნაწილს. ის შეიცავს მინერალურ მარილებს - კალციუმს, ფოსფორს, რკინას. ინგლისელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მთლიანად მოხარშულ სტაფილოში სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისებების მქონე ნივთიერების ფალკარინოლის რაოდენობა 25% - ით მეტია, ვიდრე დაჭრილობი. სტაფილოს ხარშვისას ქვაბს მჭიდროდ დაახურეთ ხუფი, რათა არ ამოქრეს A, B, C, D, E, K, PP ვიტამინები.

- გახეხილ და რძეში მოხარშულ სტაფილოს ურჩვენ ისეთ ავადმყოფებს, რომლებსაც დაცემული აქვთ ფიზიკური ძალა. ასევე კარგია მისი მიღება სისხლნაკლებობის, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მოშლილობის, ხველების, დედებისათვის ძუძუს წოვების პერიოდში, როდესაც არ ხდება საკმარისი ლაქტაცია. ტუბერკულოზის საწყისი სტადიის, სქესობრივი უძლურობის, ჰელმინთოზის და სხვა შემთხვევაში.

- სტაფილო და მისი თესლი გვხვდება ღვიძლის დაავადების დროს სამკურნალო წამლების შემადგენლობაში.

- აღმოჩნდა, რომ სამკურნალო თვისებები არა მარტო სტაფილოს, არამედ მის ფოჩებსაც აქვთ. თუ რამდენიმე სტაფილოს ფოჩს დაიდებთ კეფაზე და ფეხის ტერფებზე, უძილობა აღარ შეგაწუხებთ.

- პროსტატიტის დროს საღამოობით სტაფილოს დასრესილი ფოჩისგან უნდა გაიკეთოთ კომპრესები. ის უნდა მიიღოთ პატარა მუცელზე და შორისზე.

- ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს ფეხებზე შემოიხვიეთ სტაფილოს ფოჩი და კარგად შეიხვიეთ.

- სტაფილო სხვა ბოსტნეულისგან გამოირჩევა კალიუმის მარილების დიდი შემცველობით. ეს კი აუცილებელია გულის, სისხლმარღვებისა და თირკმლების დაავადების დროს.

- თუ სტაფილოს ხშირად მიირთმევთ, პირის ღრუში მავნე მიკრობების რაოდენობა მნიშვნელოვნად შემცირდება.

- სურდოს დროს დღეში ხუთჯერ ჩაიწვეთეთ ცხვირში სტაფილოს წვეწი და მალე გამოჯანმრთელდებით.

ზედმეტი ცხიმინობის პროფილაქტიკისთვის რეკომენდებულია სტაფილოს ჭამა კომბოსტოსთან ერთად, რადგან ორივე დიდი რაოდენობით შეიცავს იოდს.

სალათა (*Lactuca sativa L.*) – ჯვაროსანთა ოჯახის ერთწლიანი, ძველთაძველი ბოსტნეული კულტურაა. სალათის ფოთლები შეიცავს 4 % შაქრებს, 3 % - ცილებს; ვიტამინებს: B₁, B₂, F, PP, K და 0,1 % ასკორბინის მჟავას; მარილებს: კალციუმს, კალციუმს, რკინას, ფოსფორს. სალათის კვებით ღირებულებას განაპირობებს მასში ვიტამინებისა და მინერალური მარილების შემცველობა. ის

ძალიან კარგი საკვებია ზევშვთა კვებაში, ასევე დასუსტებულ ავადმყოფთათვის, განსაკუთრებით, ადრე გაზაფხულზე, როცა ჯერ სხვა არააფერია.

- სალათის ფოთლები აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, ხელს უწყობს ყაბზობის თავიდან აცილებას, აძლიერებს შარდის გამოყოფას, აქვს გამახალისებელი და წყურვილის მომკვლელი თვისება. ამიტომ კარგია სალათის გამოყენება დიაბეტით დაავადებულთა კვების პროდუქტად, ასევე იმ ხანდაზმულთათვის, რომელთაც უფრო ჯდომითი ცხოვრების წესი აქვთ და მიდრეკილება აქვთ სიმსუქნისაკენ. სალათს იყენებენ უმი სახით.

- კლინიკური დაკვირვებით დადგენილია, რომ ახალი სალათის წვენი კარგ შედეგებს იძლევა ქრონიკული გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების შემთხვევაში. ამ დროს მისი მიღება მკვეთრად აუმჯობესებს ავადმყოფთა მდგომარეობას.

ქინძი (Coriandrum sativum L.) – უძველესი დროიდან გავრცელებული მცენარეა, რომელსაც თესდნენ როგორც საჭმლის საწარმოებლად, ისე სამკურნალოდ გამოსაყენებლად. ქინძის თესლების ნახარშს ხმარობდნენ პირღებინების შესაჩერებლად, კუჭის მოქმედების გასაძლიერებლად, ნახველის გამოსაყოფად და სხვა.

მშრალი ქინძის შედგენილობაში შედის ცილები - 22,18 %, ცხიმები - 19,5 %, არააზოტური ნივთიერებანი - 41,9 %, წყალი - 1,37 %, ტუტე - 4,9 %.

- უახლოესმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ქინძის ფესვები აძლიერებს იმუნიტეტს, იცავს ორგანიზმს გაციებისგან და აფერხებს დაბერების პროცესს. მას აქვს აქტიური ბაქტერიოციდული მოქმედება. ეს არომატული და ნახი მწვანელი დიდი რაოდენობით შეიცავს C ვიტამინს, რომლის ნაკლებობასაც განსაკუთრებით ხშირად განიცდის ორგანიზმი ზამთრისა და გაზაფხულის პერიოდში. ქინძის ფესვები მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით. ფესვები და ღეროები ასევე შეიცავს ეთერზეთებს. გასათვალისწინებელია, რომ რაც უფრო წვრილად დავჭრით ქინძს, მისგან შეზავებული კერძი ბევრად უფრო არომატული იქნება.

- ქინძის ნაყოფს მედიცინაში იყენებენ როგორც საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელს, ზუასილის საწინააღმდეგო და ჭრილობების შემახორცებელ საშუალებას. სასიკეთო შედეგები აიხსნება ეთერზეთების ბიოლოგიური მოქმედებით. დადგენილია, რომ ქინძის ეთერზეთს აქვს მრავალფეროვანი მოქმედება: ნაღველმდენი, ზუასილის საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიესპტიკური, ჭრილობების შემახორცებელი, საჭმლის მომწელებელი და ჯირკვლების მოქმედების გამაძლიერებელი.

ყბაყი (Cucurbita pepo var. giromantia Alef.) – ძალიან სასარგებლოა; ადვილად ითვისებს ორგანიზმი, დადებითად მოქმედებს საჭმლის მომწელებელ სისტემაზე, კანზე. ყბაყის თესლს კი კოსმეტოლოგიაში იყენებენ, როგორც ცხიმოვანი ჯირკვლების სარეგულაციო კრემების კომპონენტს.

ყაბაყი ქიმიურად მრავალფეროვანი შემადგენლობისაა: შეიცავს ნახშირწყლებს, ცილებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, B ჯგუფის ვიტამინებს, პექტინებს, მაგნიუმს, კალიუმს, კალციუმს, რკინას. ყაბაყში კალიუმის მარილების შემცველობა 1,5-ჯერ მეტია, ვიდრე კომბოსტოში. უჯრედის ყაბაყში მცირე რაოდენობითაა. ყაბაყი დიეტურია, რადგან დაბალკალორიულია. ეს ბოსტნეული ხანგრძლივი შენახვის დროსაც ინარჩუნებს სასარგებლო თვისებებს და მისი გამოყენება მთელი წლის განმავლობაში შეგიძლიათ. ვიტამინების სიუხვის გამო მას ზოგადგამაჯანსაღებელი თვისებები აქვს.

- ყაბაყში შემავალი პექტინი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ნატრიუმის მარილების და ე.წ. ცუდი ქოლესტერინის გამოდევნას. ყაბაყის კერძები სასარგებლოა ქოლეცისტიტის, ჰეპატიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, ჰიპერტონიის, ქრონიკული კოლიტის, ათეროსკლეროზის, პიოლონეფრიტის და ქრონიკული გლომერულონეფრიტის დროს. ყაბაყში შემავალი კალიუმი და მაგნიუმი ეხმარება გულსა და სისხლძარღვებს, კვებავს გულის კუნთს, ამ ბოსტნეულში შემავალი რკინა კი აუმჯობესებს სისხლის შემცველობას და ამდიდრებს მას ჟანგბადით. უჯრედის სიმცირის გამო ყაბაყი სასარგებლოა მათთვის, ვინც კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ოპერაცია გადაიტანა. თირკმლების დაავადების დროსაც ეს ბოსტნეული შეუცვლელია, რადგან ის გამოდევნის ორგანიზმიდან ზედმეტ სითხეს.

- ყაბაყში შემავალი შაქრები და მიკროელემენტები სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის. ყაბაყის თვისებას განდევნოს მარილები ორგანიზმიდან, იყენებენ ართრიტების სამკურნალოდ. ეფექტის მისაღებად საკმარისია ავადმყოფმა ერთი კვირის განმავლობაში ყოველდღე მიირთვას 200 გ-მდე ყაბაყი. ყაბაყი ინიშნება მოწამვლების შემდეგ ორგანიზმის განსაწმენდად. სწორედ ორგანიზმის გაწმენდი თვისება იძლევა ანტიალერგიულ ეფექტსაც ამ ბოსტნეულის გამოყენებისას.

შავი პილპილი (Piper nigrum L.) – მრავალწლიანი მცოცავი მცენარეა. ნაყოფები შეიცავენ ეთეროვან ზეთს, რაც განაპირობებს მის დამახასიათებელ სუნს. მის შემადგენლობაშია კარიოფილენი, დიპენტენდი და ფელანდრენი. შავი პილპილი შეიცავს, აგრეთვე ჰიპერინს, რომელიც აძლევს მას მწვავე გემოს, ცხიმოვან, სახამებელს და გუმფისს. მისი მცირე დოზები ასტიმულირებენ კუჭნაწლავის ტრაქტის სეკრეციას, ანუ აღაგზნებს მადას, აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ზრდის ნერწყვისა და კუჭის წვენის გამოყოფას. გააჩნია ანტისეპტიკური მოქმედება. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ბუასილის, ყელის და კუჭის დაავადებების სამკურნალოდ.

- დაუშვებელია პრეპარატის გამოყენება, რომლის შემადგენლობაში შედის შავი პილპილი, ნაღვლის ბუშტის, კუჭქვეშა ჯირკვლის, თირკმლებისა და ღვიძლის დაავადებისას, აგრეთვე გასტრიტის და კოლიტების დროს.

ცერცო - ტუბილი კამა (Foeniculum vulgare Mill.) – მიეკუთვნება ქოლგისებრთა ოჯახს. ის შეიცავს ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, შაქრებს,

კაროტინს, ორგანულ მჟავებს პექტინოვან და მღებავ ნივთიერებებს, მინერალურ მარილებს, ფიტონციდებს, C, B₁, B₂, B₆, PP ვიტამინებს, A პროვიტამინს, მაკროელემენტებს - K, Ca, Mg, Fe, მიკროელემენტებს - Mn, Cu, Zn, Cr, Al, Ba, Ni, Y, B.

ფიტოთერაპიაში გამოიყენება როგორც ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, ნაღველმდენი, შარდმდენი და ტკივილგამაყუჩებელი.

- ცერეცოს ბალახის ნაყენს ხმარობენ ჰიპერტონული დაავადების საწყის სტადიაში - ამცირებს წნევას, აფართოებს სისხლძარღვებს, აძლიერებს გადაღლილი გულის მუშაობას, ადუნებს ნაწლავს და ზრდის შარდის გამოყოფას.

- ნაყოფის ნახარშს იყენებენ მადის გასაუმჯობესებლად, დამამშვიდებლად, უძილობის, კრუნჩხვების დროს, ასევე იყენებენ მეძუძური ქალები რძის გამოყოფის სტიმულატორად.

თელის ნაყენს ან ნახარშს იყენებენ ამოსახველებელ საშუალებად და სასუნთქი გზების ანთებით დაავადებისას.

ძირთეთრა – დიდი ნიახური (Pastinaca sativa L.) – მისი ძირითადი ქიმიური შედგენილობა საშუალოდ ასეთია; წყალი - 83,22 %, აზოტოვანი ნივთიერებანი - 1,4 %, ცხიმი - 0,38 %, შაქარი - 2,34, დანარჩენი უაზოტო ნივთიერებანი - 8,09 %, უჯრედისი - 3,58 % და ნაცარი - 0,99 %.

ძირთეთრას ძირხვეწა შეიცავს B₁ ვიტამინს 0,114 მგ %-ს, B₂ ვიტამინს - 0,07 %-ს, C ვიტამინს (ასკორბინმჟავას)- 30 მგ%-ს, მის ყველა ნაწილშია ეთერზეთი, მაგრამ ის უფრო მეტი რაოდენობით თელშია.

- ფესვებში არის ეთერზეთი (0,35 %-მდე); ნახშირიწყლები, ცილები, ასკორბინმჟავა (40 მგ), B₁ და B₂ ვიტამინები, მინერალური მარილები. ფესვებს ამზადებენ შემოდგომობით. მიწიდან ამოღებისა და მიწისზედა ნაწილების მოჭრის შემდეგ ფესვებს რეცხავენ და ამრობენ. ნედლეულის დამზადებისას აუცილებლად უნდა დავიცვათ სიფრთხილე. სველი კანის კონტაქტმა ძირთეთრას ფოთლებთან და ნაყოფთან შეიძლება კანის ანთება და დაზიანებულ მონაკვეთებზე დამწვრობა გამოიწვიოს. დერმატიტის წარმომქმნელი, ალბათ, არის ფუროკუმარინი და ეთერზეთის შემადგენლობაში შემავალი ნივთიერებები. კანის დაზიანება აღინიშნება მხოლოდ მასზე მზის სხივების ზემოქმედებით და როგორც წესი, ქერა ადამიანებში.

- ხალხში ძირთეთრას აფასებენ მადის აღძვრისა და საჭმლის მონელების გაუმჯობესების უნარის გამო, განსაკუთრებით კუჭის დაავადებისას, რომელსაც თან სდევს ჭვალეები. მედიცინაში იყენებენ მის ნაყოფს. მასში არის ფლავონოიდები, ფუროკუმარინები, ეთერზეთი და სხვა ფიზიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები.

- ძირთეთრას თელისგან მიღებულია ფუროკუმარინული პრეპარატი პასტინაცინი, რომელსაც აქვს ზომიერი სპაზმოლიტური მოქმედება სისხლძარღვებზე, განსაკუთრებით გულის ძარღვებზე, ასუსტებს ნაწლავის გლუვ მუსკულატურას, დამამშვიდებელ მოქმედებას ახდენს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. პასტინაცინს იყენებენ სტენოკარდიის სამკურნალოდ.

წიწაკა (*Capsicum annuum L.*) – ნაყოფს აქვს საკვები და სამედიცინო მნიშვნელობა. მასში არის ალკალოიდი კაპსაიცინი, რომელსაც აქვს ცხარე გემო და გამაღიზიანებელი თვისებები, ეთეროვანი და ცხიმოვანი ზეთი, სტეროიდული საპონინები, ცვილი, მღებავი ნივთიერებები და ვიტამინები (C კაროტინი, P B₁ B₂). C ვიტამინის შემცველობით წიწაკის ზოგიერთი ჯიშის ნაყოფი აღემატება ყველა ბოსტნეულს (100გ ნაყოფში 250 მგ ასკრობინმჟავა). ნაყოფს აგროვებენ სიმწიფის მიხედვით, აშრობენ მზეზე. მისი შენახვა შეიძლება მშრალ ადგილზე 3 წლის განმავლობაში. წიწაკის ნაყოფს იყენებენ მოხალული, დამარილებული, დამწნილებული სახით.

- მედიცინაში იყენებენ წიწაკის ნაყოფის სპირტიან ნაყენს, იგი აუმჯობესებს მადას და საჭმლის მონელებას. გარდა ამისა ნაყენს აქვს ბაქტერიოციდული თვისებები, ამიტომაც მისი გამოყენება შეიძლება კუჭნაწლავის მწვავე მოშლილობის დროს. ასეთივე ნაყენს მხესუმზირის ან სხვა მცენარეული ზეთის ორმაგ რაოდენობასთან არეულს იყენებენ სახლის პირობებში კანში შესაზელად, როგორც გამაღიზიანებელ საშუალებას სახსრების რევმატიული ტკივილების, რადიკულიტის, ნევრალგიის, მიოზიტის (კუნთების ანთების) დროს. წიწაკის ნაყენი შედის მოყინვის საწინააღმდეგო მალამოების შემადგენლობაში. წიწაკას იყენებენ ჰომეოპათიაში.

- არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ წიწაკა არის მავნეობა. წიწაკის ან მისგან დამზადებული პრეპარატის დიდი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს კუჭ-ნაწლავის მწვავე მოშლილობა; წიწაკის სპირტოვანი ან წყლიანი გამონადევნების ხანგრძლივმა და მრავალჯერადმა ადგილობრივმა ზემოქმედებამ შეიძლება გამოიწვიოს კანის გაწითლება, რასაც თან ახლავს წვა და ტკივილი.

- ტკბილ წიწაკას, რომელსაც ბულგარულს ვემახით, სინამდვილეში ბულგარეთთან არავითარი კავშირი არა აქვს. უზრალოდ, ოდესღაც ეს სოციალისტური ქვეყანა ტკბილი წიწაკის მთავარი მომწოდებელი იყო. ამ ბოსტნეულის სამშობლო ამერიკაა.

- ტკბილი წიწაკა მდიდარია C ვიტამინით. მასში ასევე საკმარისადაა იშვიათი P ვიტამინი, რომელიც გულისა და სისხლძარღვებისთვის შეუცვლელი დამზარეა. P ვიტამინი სისხლძარღვების კედლებს ელასტიურს ხდის, ხოლო C ვიტამინი მათ ქოლესტერინის ფოლაქებისგან წმენდს. ასეთი სასარგებლო შერწყმის გამო, ტკბილი წიწაკა ინსულტის რისკს 46%-ით ამცირებს. ამ ბოსტნეულში A ვიტამინი უფრო მეტია, ვიდრე სტაფილოში. ამიტომ ტკბილი წიწაკის მოყვარულებს, მახვილი მზერა და ლამაზი კანი გარანტირებული აქვთ. ის ასევე შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს, რკინას, იოდს.

ბულგარულ წიწაკას უდიდესი სარგებლობა მოაქვს ადამიანის ორგანიზმისათვის. მინერალები სისხლს საჭირო კომპონენტებით ამდიდრებს და ხელს უშლის ანემიის განვითარებას, აძლიერებს იმუნიტეტს, ვიტამინების მრავალფეროვნება კი ხელს უწყობს სისხლძარღვთა გამაგრება-განმტკიცებას, თმის ზრდას, აუმჯობესებს კანისა და მისი დანამატების (თმა, ფრჩხილები) სტრუქტურასა და მდგომარეობას. ბულგარული წიწაკა ხელს უწყობს

მხედველობის შენარჩუნებას, ძვლოვანი ქსოვილის განმტკიცებასა და განახლებას, დეპრესიული მდგომარეობისგან თავის დაღწევას, ძალთა მოზღვაებას. განსაკუთრებით სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის. მეცნიერული გამოკვლევებით დადასტურებულია, რომ ბულგარული წიწაკის მიღება ათხელებს სისხლს, აქვეითებს არტერიულ წნევას, კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და კუჭუკანა ჯირკვლის (პანკრეასის) ფუნქციებზე. ნიღბებსა და საცხებს სწორედ ამ წიწაკის ფხვნილს ამატებენ და იყენებენ რადიკულიტის, ართრიტისა და ნევრალგიის სამკურნალოდ. ბულგარული წიწაკა ფასობს P ვიტამინის ანუ რუტინის შემცველობის გამოც. ცნობილია, რომ რუტინი სისხლძარღვებს, მათ შორის უფვრილეს კაპილარებს, ელასტიკურობასა და სიმტკიცეს უნარჩუნებს, მთელ გულ-სისხლძარღვთა სისტემას კი აახალგაზრდავებს, ამიტომ ბულგარული წიწაკის გამოყენება რეკომენდებულია თრომბოზებისა და ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის. ბულგარული წიწაკა ძალზე სასარგებლოა მათთვის, ვინც გონებრივ შრომას ეწევა, ასევე – ასაკოვანთათვის, რადგან აუმჯობესებს მეხსიერებას, უზრუნველყოფს ყურადღების კონცენტრაციას, ხსნის უმილობას. ეს ბოსტნეული განსაკუთრებით კარგია ორსულობისას, როდესაც ძვლოვან სისტემასა და თმას ყველაზე მეტად სჭირდება ელემენტებით შევსება.

წიწაკაში შემავალი ყველა სასარგებლო ნივთიერება თავმოყრილია ნაყოფის ყუნწში, მის შიდა, მოთეთრო რბილობსა და თესლში, ეს კი ის ნაწილებია, რომლებსაც ჩვენ პრაქტიკულად ყოველთვის ვყრით. კარგი იქნება, თუ მთელ წიწაკას ამ მთლიანი ნაყოფისგან გამოწურულ წვესს მიირთმევთ. ნურც ის დაგავიწყდებათ, რომ თერმული დამუშავების დროს ნაყოფი სასარგებლო ნივთიერებათა 70%-ს კარგავს. ბულგარული წიწაკა თავისთავად უვნებელია, თუმცა მისი მიღება უნდა შეიზღუდოს ან საერთოდ გამოირიცხოს გულის იშემიური დაავადების, ღვიძლისა და თირკმლის პათოლოგიების, კუჭის წყლულოვანი დაავადების ან მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის (კუჭის ლორწოვანის ანთება) დროს.

ყველა ცალკეულ შემთხვევაში ექიმი დიეტოლოგი განსაზღვრავს, რამდენი ბულგარული წიწაკის მიღებაა ნებადართული, ვინაიდან ცალკეული ეთერზეთების, უხეში უჯრედისისა და განსაზღვრული კომპონენტების ჭარბი შემცველობის გამო ამ ბოსტნეულმა შესაძლოა ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადებები გააწვევოს. დაავადების მკურნალობაზე ადვილი ხომ მისი თავიდან აცილებაა, ამიტომ დიდი ყურადღება უნდა დაეთმოს პროფილაქტიკას. ის, ვინც დღეში 40 გრამ ბულგარულ წიწაკს მაინც მიირთმევს, C ვიტამინის დღეღამურ დოზას იღებს, ამ ვიტამინს კი ბევრი დაავადების პროფილაქტიკა შეუძლია – იგი იცავს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას, ნერვული და კუნთოვანი სისტემების ფუნქციონირებას, აჯანსაღებს ქსოვილებს. თრომბოზების პროფილაქტიკისა და ახალგაზრდობის შენარჩუნებისთვის დღეში 40-50 გრამი წიწაკის წვენის დალევაა რეკომენდებული.

- ახლახან იტალიელმა მეცნიერებმა ტკბილ წიწკაში აღმოაჩინეს ნივთიერება, რომელიც ავთვისებიანი სიმსივნეების აღმოცენების რისკს ამცირებს. ასეთი ნივთიერებები განსაკუთრებით ბევრია მწვანე ნაყოფში. ამიტომ ექიმის რჩევით, ყოველდღიურად საჭიროა ერთი ცალი წიწკაის ჭამა. ეს ბოსტნეული განსაკუთრებით სარძევე ჯირკვლის კიბოსგან იცავს.

- ვისაც სუსტი ფილტვები და ბრონქები გაქვთ, ტკბილ წიწკას ნუ უგულბებლყოფთ. ის იმუნიტეტს ამაღლებს, ორგანიზმის ინტოქსიკაციას ამცირებს, ანთებით პროცესს აქრობს; ასევე სუნთქვას აუმჯობესებს, ასთმის შეტევების და ბრონქიტისგან იცავს. ის აცხრობს შაკიკის შეტევას, შველის ხველას, აუმჯობესებს მხედველობას. კარგია ანემიის დროს. ასევე ის ხელს უშლის სკლეროზის განვითარებას, ორგანიზმიდან გამოაქვს ზედმეტი, ცუდი ქოლესტერინი, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. თუ ტკბილ წიწკას რეგულარულად მიირთმევთ, ის გაგიმაგრებთ ფრჩხილებსა და თმას, გაგიძვრივებთ კანს. ასე რომ, გირჩევთ მიირთვათ ტკბილი წიწკა და თავად დაეხმაროთ საკუთარ ორგანიზმს მთელი რიგი დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლასა და გამკლავებაში.

ჭარხალი (*Beta vulgaris L.*) – ძირებს და ფოთლებს აქვს საკვები და სამკურნალო გამოყენება. მისი ქიმიური შემადგენლობა ასეთია: ბოლქვი შეიცავს 8,10 % შაქარს, 1,7 % ცილას, 0,1 % ორგანულ მჟავას, ვიტამინებს - B, B₂, P, PP, უჯრედის - 0,7 %, ცხიმს - 0,1%, ნაცარს - 0,6 %. ნაცრის შემადგენლობაში შედის ფოსფორის, კალციუმის, მაგნიუმის, რკინის მარილები. ჭარხალს იოდის შემცველობით პირველი ადგილი უკავია ყველა ბოსტნეულს შორის. ჭარხლის შემცველი კერძები სასარგებლოა იმ პირთათვის, რომელთაც აქვთ ათეროსკლეროზი, ტირეოტიკოზი.

- ხალხურ მედიცინაში ჭარხლის ნედლი წვენი გამოიყენება ფილტვების დაავადების დროს (პნევმონია, პლევრიტი), უმი წვენი ასევე ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებას. მოხარშული ჭარხალი კეთილსაყურველად მოქმედებს ჰიპერტონიული დაავადების დროს, რამდენადაც მასში არის მაგნიუმის მნიშვნელოვანი რაოდენობა, რომელიც ხელს უწყობს სისხლის წნევის დაქვეითებას. ჭარხალს, მაგნიუმის შემადგენლობის გამო, სისხლძარღვთა გამაფართოებელი ეფექტი აქვს და აუმჯობესებს ტვინში სისხლის მიმოქცევას, იგი ასუფთავებს ორგანიზმს, ხელს უწყობს შესქელებული სისხლის გაწოვას, კუჭს და ნაწლავებს შესქელებულ ლიმფას ამორებს.

არცთუ ისე დიდი ხნის წინ, ექიმებმა აღმოაჩინეს, რომ ახალგამოწურული უმი ჭარხლის წვენი დადებით გავლენას ახდენს რემეძვას ცვლაზე და ხელს უშლის სიმსივნეების წარმოშობას. სხვა ძირხვენებს ჭარხალი სამკურნალო-დიეტური თვისებებით სჯობნის. მასში უხვად არის გულის მუშაობისა და სისხლის მჟავატუტოვანი წონასწორობისათვის აუცილებელი კალციუმი და კალიუმი; ამინომჟავების, რკინისა და თუთიის შემცველობით კი მას ვერც ერთი სხვა ბოსტნეული ვერ შეედრება. კალიუმთან ერთად ჭარხალი ორგანული ქლორის წყაროც არის - ამ ნივთიერების

წყალობით იწმინდება ორგანიზმი წიდისგან. ჭარხალში ბევრია კობალტი, რომელზეც არის დამოკიდებული ვიტამინ B₁₂-ის სინთეზი, ასევე საპონინები, რომლებიც ქოლესტერინს ბოჭავს ნაწლავებში, ამიტომ ყოველდღიურ მენიუმში ჭარხლის ჩართვა განსაკუთრებით იმ ადამიანებს სჭირდებათ, რომელთაც მომატებული აქვთ ქოლესტერინი. ამავე დროს ის მდიდარია იოდით, რომელიც საჭიროა ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის, მესხიერებისთვის, ორგანიზმის ცხოველმყოფელობისთვის. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იგი ორსულებისთვის, მეძუძური დედებისა და ბავშვებისათვის. ჭარხალში ბევრია ფოლიუმის მჟავა, რომელიც სისხლის წარმოქმნის პროცესში მონაწილეობს. ამ სასარგებლო ნივთიერებებით და ვიტამინებით მდიდარია როგორც ჭარხლის ფესვი (ძირხვეწა) ასევე ფოთლები, ხოლო ცილები (ამინომჟავები) და მინერალური ნივთიერებები ფოთლებში 2-3-ჯერ უფრო მეტია.

- ჭარხლის წვენი ძალიან მარგებელია. ის უზრუნველყოფს ერთობლივ ციტების, ანუ სისხლის წითელი ბურთულაკების წარმოქმნას და აუმჯობესებს სისხლის შემადგენლობას; ორგანიზმს ეხმარება კალციუმის ათვისებაში, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს იმ ადამიანებისათვის, ვისაც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები ან პათოლოგიები აღენიშნება.

- წითელი ჭარხლის წვენი შეიცავს იმდენ კალიუმს, რაც ორგანიზმისა და მისი ფიზიოლოგიური ფუნქციონირებისათვის სრულიად საკმარისია. ასევე, შეიცავს ქლორს, რომელიც ღვიძლს, თირკმელსა და ნაღვლის ბუშტს წმენდს და ორგანიზმის ლიმფურ სისტემას ასტიმულირებს.

საკვებად შეიძლება ჭარხლის ფოთლების გამოყენება. იგი შეიცავს C ვიტამინს 50 მგ %-მდე და კაროტინს (A ვიტამინს). ჭარხალი, მასში არსებული რვინისა და კობალტის მარილების წყალობით, ძალზე სასარგებლოა სისხლნაკლებობისას. ჭარხალში მოიპოვება ორგანული ნივთიერება ბეთაინი, რომელიც ხელს უწყობს საკვები ცილების გახლეჩას და ათვისებას, მონაწილეობს ქოლინის წარმოქმნაში. ეს უკანასკნელი ამაღლებს ღვიძლის უჯრედების ცხოველმოქმედებას და აუმჯობესებს მის მუშაობას. ჭარხალი გამოიყენება როგორც დიეტური პროდუქტი ღვიძლის დაავადების დროს.

ხახვი (Allium cepa L.) – მდიდარია ბიოაქტიური ნივთიერებებით, განსაკუთრებით ეთეროვანი ზეთით, ფიტონციდებით, რომელსაც ბაქტერიოციდული მოქმედება აქვს. ლორწოვანი სუბსტრატით, რომელიც ხახვის შეწვისას გამოიყოფა, ანტიალერგიული ეფექტით ხასიათდება.

- ხახვი ასტიმულირებს სერმის გამოყოფას, ზრდის სქესობრივ პოტენციას, გამოიყენება ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადების სამკურნალოდაც. ის მდიდარია ვიტამინებით (C ვიტამინი, პროვიტამინი, A, B₁, B₂, PP ვიტამინები). მისგან დამზადებულ ჰომეოპათიურ პრეპარატებს წარმატებით იყენებენ დამწვრობების, ჭრილობების, გაცივების, ალერგიის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, თირკმელ-კენჭოვანი პათოლოგიის სამკურნალოდ.

სპეციფიკური სუნი და გემო დამოკიდებულია მასში მქროლავი,

სურნელოვანი ეთერზეთების არსებობაზე. საჭმელად იხმარება როგორც ბოლქვი, ისე მწვანე ფოჩი. თავიანი ხახვი აუმჯობესებს საჭმლის გემოს და ხელს უწყობს მის უკეთ მონელებას, რაც თავის მხრივ ადიდებს ადამიანის ორგანიზმის მიერ საკვების შეთვისებას, ხახვი ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე საკონსერვო მრეწველობაში.

მეტად ფართო გამოყენება აქვს ხახვის ახალ ბოლქვებს. ისინი ძალიან დიდი რაოდენობით შეიცავენ ფიტონციდებს. ახალი ბოლქვით მკურნალობა ხდება ინჰალაციური მეთოდით. ინჰალაციებს იკეთებენ აბსცესების, ჩირქოვანი ბრონქიტის, ტუბერკულოზური კავერნების, ბრონქოექტაზიის სამკურნალოდ. ამ მიზნით ხახვის ბოლქვს გახეხავენ სახეხზე, გახეხილ მასას ჩადებენ დოლბანდის ნაჭერში და პატარა „ტამბონებს“ იღებენ ცხვირის ნესტოებში 15 წუთით და ცდილობენ ისუნთქონ ცხვირით. ასეთ პროცედურას იმეორებენ დღეში სამჯერ. უნდა გავითვალისწინოთ ის, რომ ხახვის ფიტონციდები სწრაფ აქროლადია, ამიტომ უნდა ვიხმაროთ ახლად გახეხილი მასა. ეს მეთოდი მიღებულია გრიპოზული დაავადებების სამკურნალოდაც. ასევე ის, კარგია ასკარიდოზის დროს, ჭიების დასაყრელად, ამ მიზნით ხახვს ჭამენ უზმოზე, შემდეგ იღებენ საფაღარათო საშუალებას.

- ხახვის ბოლქვის გარსს ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ალერგიული და ვაზომოტორული სურდოს დროს. ამისათვის მას დააქუცმაცებენ და წვავენ ქურაში, ისე, რომ წვა ხდებოდეს ცეცხლის ალის წარმოშობის გარეშე. ხრჩოლვით წარმოშობილ კვამლს ისუნთქავენ პერიოდულად ხან ერთი, ხან მეორე ნესტოთი.

ხახვი (მწვანე) მდიდარია C-ვიტამინით, კაროტინით, ფოსფორით კალიუმით, ფიტონციდებით. აქვს ბაქტერიოციდული მოქმედება, ალაგზნებს კუჭის სეკრეციას. ახალი ხახვის ფოთლები ფართოდ გამოიყენება საკვებად, როგორც ცინგის საწინააღმდეგო საუკეთესო საშუალება. უკუწვენება ფიქსირდება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ღვიძლისა და თირკმლის მწვავე დაავადებების დროს.

მწვანე ხახვი პოპულარული იყო ჯერ კიდევ ძველ ბერძნებში, რომაელებსა და ეგვიპტელებში. ეს ბოსტნეული სასიამოვნო, ოდნავ მძაფრი არომატის მქონეა და უფრო ტკბილი, ვიდრე თავიანი ხახვი.

- მწვანე ხახვი შეიცავს ეთეროვან ზეთს, გოგირდს, რომლებიც ააქტიურებენ ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის მუშაობას, აგრეთვე შაქარს, კალიუმს, ფოსფორს, რკინას, კალციუმს, ნატრიუმს, კაროტინს, B₁, B₂, PP და C ვიტამინებს. წმენდს სისხლს და, თუ დაფუჯერებთ ნორვეგიელ პროფესორს ოლაფ ლინდსტრეფს, აუმჯობესებს ლოგიკურ აზროვნებას.

ბაღჩეული კულტურები

საზამთრო - (*Citrullus vulgaris* Schrad.) – ბევრმა არც იცის, რითია

სასარგებლო და რა სასიცოცხლო ნივთიერებებითაა ის მდიდარი. უმრავლესობა მიიჩნევს რომ საზამთროში განასაკუთრებით სასარგებლო არაფერია – მხოლოდ წყალს და შაქარს შეიცავს. ეს ბაღჩეული კულტურა 95% წყალს მართლა შეიცავს, მაგრამ ის ძალიან სასარგებლოა. საზამთროს საშუალებით ორგანიზმიდან შლაკები და მავნე ნივთიერებები გამოიდევენება, კარგია თირკმლებისთვის, რადგან ბუნებრივი შარდმდენი ეფექტი აქვს.

- საზამთრო დადებითად მოქმედებს მეტაბოლურ პროცესებზე. თუ რამდენიმე დღის განმავლობაში მარტო საზამთროს მივირთმევთ, თავს ბევრად მსუბუქად ვიგრძნობთ და ჭარბი კილოგრამებისაგან გათავისუფლებასაც მოვახერხებთ. საზამთრო ვიტამინებსაც შეიცავს, კერძოდ B, B₆, B₉, PP კაროტინს. ასევე მდიდარია მარილებით, კალიუმით, რკინით, მარგანეცით. მისი კურკებისგან ბევრ მედიკამენტს ამზადებენ, რომლებიც გამოიყენება – ალერგიის, სისხლში ქოლესტერინის მომატების, რკინადეფიციტური ანემიის, ართრიტის, ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის ანთების, ცისტიტის, და პიელონეფრიტის შემთხვევაში. მაგრამ საზამთროს უხვად ჭამა არ არის რეკომენდებული მათთვის, ვისაც აწუხებს კოლიტი, დიარეა. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულმა კი საზამთრო შეზღუდულად უნდა მიირთვას.

- საზამთროს სამკურნალო თვისებაა მისი შარდმდენი მოქმედება, ამიტომ მას იყენებენ გულსისხლძარღვთა სისტემის და ღვიძლის დაავადებით გამოწვეული შეშუპების, აგრეთვე ნაღველის ბუშტში და საშარდე მილში კენჭების არსებობის დროს, ღვიძლის დაავადებისას. საზამთროს რბილობი და წვენი, ორგანიზმიდან გამოყოფილ წვენთან ერთად აუმჯობესებენ ღვიძლის ქსოვილების კვებას, ასევე აძლიერებენ ნაწლავის პერისტალტიკას, ხელს უწყობენ ქოლესტერინის გამოყოფას.

- სკლეროზის საწინააღდეგო მოქმედებას ახდენს საზამთროში არსებული C, P ვიტამინები, ქოლინი და ფოლინმჟავა. საზამთროს მცირედენი დოზა რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტის დროსაც, აუმჯობესებს ავდემიოფის მდგომარეობას. ეს იმით აიხსნება, რომ შაქრებიდან მწიფე საზამთროში ბევრია ფრუქტოზა, რომელიც შეიწოვება და არ იწვევს საქაროზისთვის დამახასიათებელ „დატვირთვას“ კუჭქვეშა ჯირკვლის - ინსულინის აპარატისთვის.

გოგრა (*Cucurbita L.*) - თეთრი მსხვილნაყოფა (*C.maxima* Duch.)

ხიკერა (*C.pepo* L.) – მეტად ფართოდ გავრცელებული ბაღჩეული კულტურაა. სამედიცინო მიზნით ამზადებენ გოგრის თესლს, მას მოაცილებენ გოგრის სხვა შიგთავსებს და ამრობენ. გამოიყენება გოგრის რბილობიც. თესლი შეიცავს 50% ცხიმოვან მჟავას, ოლეინის, სტეარინის, პალმიტინის მჟავებს, ორგანულ მჟავებს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინოიდებს. კანგაც-

ლილი თესლი გამოიყენება მედიცინაში ლენტისებრი ჭიების საწინააღმდეგოდ.

გოგრის ნაყოფის რბილობში არის ნახშირწყლები, პექტინი, კალიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის, რკინის მარილები, C, B, B₂, PP ვიტამინები და A პროვიტამინი, თესლში არის ცხიმოვანი ზეთი (36-52 %), ფიტოსტერინები, ორგანული მჟავები, ფისები, უჯრედისი (0,7 %), რაც საშუალებას იძლევა, რომ იგი კვების რაციონში შევიტანოთ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადების დროს. პექტინის დიდი რაოდენობა ახდენს განსაკუთრებულ დადებით გავლენას მსხვილი ნაწლავის ანთებით პროცესზე, რადგანაც პექტინი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფას. გოგრა ძალზე სასარგებლოა ათეროსკლეროზით დაავადებულთათვის, მისი სველი რბილობი აუმჯობესებს ნაწლავის მუშაობას და გამოიყენება მკერულობის წინააღმდეგ (0,5 კგ-მდე დღეში). გოგრაში არის კალიუმის მნიშვნელოვანი რაოდენობა, ამიტომაც მისგან მომზადებული საკვები სასარგებლოა გულსა და სისხლძარღვების დაავადებისას, რკინის არსებობა საშუალებას იძლევა იგი სისხლისნაკლებობის დროსაც გამოვიყენოთ.

- გოგრა ახდენს შარდმდენ მოქმედებას, რაც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს დიეტურ კვებაში გულ-სისხლძარღვთა დაავადებით გამოწვეული შეშუპების, აგრეთვე თირკმლისა და შარდის ბუშტის ზოგიერთი დაავადების დროს. ის საჭირო პროდუქტია ანემიისა და ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის; სასარგებლოა ღვიძლის, თირკმლისა და ნაწლავების დაავადების დროს. მისი კერძები რეკომენდებულია ჰეპატიტისა და ქოლესისტიტის, ნაღველ-კუნჭოვან დაავადების, ქრონიკული კოლიტის, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტისა და პიელონეფრიტის დროს, გოგრა შეიცავს ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც ნერვულ სისტემას აღადგენს, გოგრის ყუნწიც კი სასარგებლოა. მისი ნახარში შესანიშნავი გამოსავლებია კბილის ტკივილის დროს.

ნესვი - (Cucumis melo L.) – ერთწლიანი მცოცავი მცენარეა. მედიცინაში გამოიყენება ნაყოფი და თესლი.

- ნაყოფი კარგად კლავს წყურვილს და დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მათი და აგრეთვე თესლების წყლიან ნაყენს ურჩვენ, როგორც შარდმდენ და მსუბუქ გამხსნელ საშუალებას ბუასილისა და კუჭის შეკრულობის მკურნალობისას, თირკმლებისა და ნიკრისის დაავადებისას. ნაყოფის ნახარშს იყენებენ, აგრეთვე ფერისმჭამელთა მკურნალობისას.

- ნესვი რეკომენდებულია სისხლნაკლებობის შემთხვევაში, გულ-სისხლძარღვთა, თირკმლების, ღვიძლის, შარდის ბუშტის და ათეროსკლეროზის დაავადების დროს; იგი ააქტიურებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას.

სურნელოვანი ბოსტნეული

ბარამბო (Melissa officinalis L.) – შეიცავს მშრალ ნივთიერებას 19,92%, ეთერზეთებს 0,55 %, რომლის შემადგენლობაში შედის ციტრადი

60 %; ფოთლები მდიდარია ვიტამინებით - C-150 მგ%, კაროტინით - 7 მგ%, კოფეინით. ბარამბოს მიწისზედა ნაწილი შეიცავს მიკროელემენტებს; კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, მარგანესს, ქრომს.

სამკურნალოდ იყენებენ ბარამბოს ფოთლებსა და ყლორტებს. მათ ყვავილობამდე აგროვებენ. ნედლეულს კარგი ვენტილაციის მქონე შენობაში, აშრობენ ჩრდილში ან საშრობში -100 გრადუს ტემპერატურაზე, თხელ ფენად. შენახვის ვადა 2 წელი. ნედლი ფოთლებიდან და ფესვებიდან იღებენ ეთერზეთებს, რომელსაც ლიმონის სუნი აქვს; მედიცინაში მას იყენებენ გლუვი კუნთების სპაზმის, ტაქიკარდიის, ქოშინის, ნევროზების, პირის ღრუს ანთებითი დაავადების, რევმატიზმის დროს, აგრეთვე საუკეთესოდ არის მიჩნეული კუჭ-ნაწლავის დაავადების დროსაც.

• ბარამბოს პრეპარატებს იყენებენ, როგორც ტკივილგამაყუჩებელს, კრუნჩხვების საწინააღმდეგოს, საგულე საშუალებას. შიგნით მიღებისას ნელდება სუნთქვა და გულის შეკუმშვის რიტმი, მცირდება ტაქიკარდიის შეტევა, გულისცემა, ტკვილი გულის არეში, მცირდება არტერიული წნევა; ბარამბო ხსნის გლუვი კუნთების სპაზმს. გამოიყენება სხვადასხვა ნევრალგიის, თავის ტკივილის დროს. ასევე ძლიერი აღზუნებადობის, ისტერიის, იპოქონდრიის, უძილობის, კუჭის ტკივილის, ანემიის, ათეროსკლეროზის, ქოლესისტიტის, ნაღველ-კენჭო-ვანი დაავადების, ფეხმძიმობით გამოწვეული გულისრევის საწინააღმდეგო სა-შუალებად და ლაქტაციის გასაძლიერებლად.

პარკოსანი და მარცვლოვანი კულტურები

არაქისი - მიწის თხილი (*Arachis hypogaea* L.) – ძალიან სასარგებლოა. შეიცავს: ცხიმოვან ზეთს – 45–55%; სახამებელს – 37%; გლობულინებს – 17%; არაქისს და კონარაქისს. ასევე შეიცავს B₁, B₃, E ვიტამინებს, ტრიტერპენულ საპონინებს, ამინომჟავებს, პურინებს, ფენოლკარბონის მჟავებს, ლეიკოანიოცინიდინს, დეიკოდეფინიტინს, მასში აღმოჩენილია ლინოლის (15-20%), ოლეინის, ლაურინის, მირისტინის, ეიკოზენის, ცერინის და სპეციფიკური – ჰიპოგეის მჟავას გლიცერიდები. რაფინირებული, ცივი წნეხით მიღებული არაქისის ზეთი ფარმაციაში ატმისა და ზეთუნის ზეთების შემცველია. ჰიდროგენიზაციის შემდეგ მას სუპოზიტორიებისა და მალამოების ფუძედ იყენებენ. პედატრიაში კი იგი ჰემორაგიული დიათეზის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება. თესლისგან ამზადებენ ემულსიას. არაქისის წყაროა მნიშვნელოვანი ელემენტისა – ფოლიუმის მჟავასი, რომელიც სისხლმზად ორგანოებს უკეთ მუშაობაში ეხმარება, ამასთან, სასუნთქი გზების დაავადებათა პროფილაქტიკის შესანიშნავი საშუალებაა და ნაოჭების წარმოქმნასაც უშლის ხელს. არაქისი ყველაზე კალორიული პროდუქტია და ყველაზე მეტად უხდება გულს. მასში დიდი რაოდენობით არსებული უჯრედისი ხელს უწყობს სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონის შენარჩუნებას. ოღონდ არ დაგავიწყდეთ: არაქისი აუცილებლად

ახალგარჩეული მიერთვით – მხოლოდ ამ შემთხვევაში მოგიტანთ იგი სარგებლობას. მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ დღეში 67 გრამი არაქისის მიღებით ქოლესტერინის დონე 7%-ით იკლებს. არაქისის დადებით თვისებებს მის შემადგენლობაში შემავალი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები – ფიტოსტეროლები და ბოჭკოები განაპირობებენ, ხოლო გულის მუშაობის გაუმჯობესება მიღებული პროდუქტის ოდენობაზე დამოკიდებული. არაქისი ასევე მდიდარია კალიუმით, ფოსფორით, სპილენძით, რკინით, B ჯგუფისა და E ვიტამინებით. ნედლე არაქისსაც აქვს ნაკლი – მასში შემავალმა ნივთიერებებმა შესაძლოა საჭმლის მონელებაში მონაწილე ზოგიერთი ფერმენტის აქტივობა დააქვეითოს, საკვების ათვისება შეაფერხოს. მოხალისას კი B და E ვიტამინები იშლება. დღეს მიწის თხილი გარჩეულიც იყიდება და ნაჭუჭიანიც. მოხალულიც და უმიც, მარილიანიც და დამაქრულიც. დახლებზე არაქისის კარაქსა და არაქისიან შოკოლადის პასტებსაც შეხვდებით. მიწის თხილი მრავალი კულინარიული რეცეპტის აუცილებელი კომპონენტია. თუმცა ბავშვის საკვებად მისი გამოყენებისას დაფიქრება გემართებს. უწინარეს ყოვლისა, უნდა გავითვალისწინოთ, რომ მიწის თხილი ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი ალერგენია. გარდა ამისა, დარწმუნებული უნდა ვიყოთ, რომ ის ნამდვილად ხარისხიანია. მიწის თხილი, რომელსაც დიდხანს ინახავდნენ თბილ ან ნესტიან გარემოში, შესაძლოა მწერებმა დააზიანონ ან სოკო გაუჩნდეს, ომის სოკოს აღმოჩენა კი შეუიარაღებელი თვალთ სულაც არ არის ადვილი. მიწის თხილზე შეიძლება წარმოიქმნას მავნე ნივთიერება აფლატოქსინი, რომელიც ღვიძლის სერიოზულ დაზიანებას იწვევს. ამის გამო დიეტოლოგები გვირჩევენ, ეს გემრიელი პროდუქტი სანდო სუპერმარკეტში შევიძინოთ და არა მზესუმზირას გამყიდველთან. თუ ნაჭუჭიანი მიწის თხილის შექმნა გირჩევნიათ, აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება ნაჭუჭს: მას არ უნდა ჰქონდეს დეფექტები, ნადები, არ უნდა ასდიოდეს უსიამოვნო სუნი. შინ მიტანისას მიწის თხილი უმჯობესია მაცივარში შეინახოთ – ამგვარად ის დაახლოებით ექვსი თვე შეინარჩუნებს სასარგებლო თვისებებს. მართალია, არაქისი სასარგებლოა, მაგრამ ზომიერება მაინც უნდა დავიცვათ – პატარამ დღეში 10 ცალზე მეტი არ უნდა მიიღოს. არაქისი ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ვიტამინი ასტიმულირებს კუნთების აქტიურობას და სასქესო ჯირკვლების ფუნქციას. არაქისი მდიდარია პროტეინებით, რაც მას შეუცვლელ საშუალებად აქცევს კუნთოვანი მასის მომატების მსურველთათვის. პროტეინთან ერთად მიწის თხილი შეიცავს ანტიოქსიდანტ პოლიფენოლებსაც, კერძოდ P – კუმარინის მჟავას. აღსანიშნავია, რომ მოხალვა ზრდის ამ მჟავას შემცველობას, რაც ანტიოქსიდანტური თვისების 22%-ით მატებას შეესაბამება. ამ მხრივ არაქისი უკეთესია, ვიდრე ვაშლი და სტაფილო. არაქისში არის ნიკოტინის მჟავაც, რომელიც ხელს უწყობს დაზიანებული უჯრედების აღდგენას, რაც პროფილაქტიკის დამატებითი გზაა ალკოჰოლის დაავადებისა და ასაკობრივი კოგნიტური დარღვევების

ბისთვის. ბიოფლავონოიდი რესვერატროლი თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევას 30%-ით აუმჯობესებს. E ვიტამინი ამცირებს კიბოსა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკს. კალციუმი აუცილებელია ძვლებისთვის.

ბარდა (Pisum sativum L.) – კულტურული მცენარეა. მწვანე ბარდა იმდენ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს სუფრაზე ხშირად უნდა იყოს.

მწვანე ბარდა ცილებით ერთ-ერთი ყველაზე მდიდარი ბოსტნეულია. ცილა მასში თითქმის იმდენივეა, რაც საქონლის ხორცში. კალორიულობით სხვა ბოსტნეულს 2-ჯერ აღემატება. მარცვლებში ბევრი სასარგებლო მიკროელემენტებია - რკინა, ფოსფორი, კალიუმი, მაგნიუმი, თუთია, ნატრიუმი, C, K, E და B ჯგუფის ვიტამინები. ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ მწვანე ბარდას შეუძლია მრავალი დაავადებისაგან დაგვიცვას. ის სასიკეთოდ მოქმედებს ძვლის სისტემაზე; ეწინააღმდეგება ავთვისებიანი სიმსივნის წარმოქმნასა და სკლეროზის აღმოცენებას, ქოლესტერინის დონეს ამცირებს და იმუნურ სისტემას აძლიერებს. ბარდა აუცილებელია ნერვული სისტემის აწყობილი მუშაობისთვის, განწყობას ამაღლებს და ძილის ნორმალიზებას ეხმარება. მწვანე ბარდის კერძები დაღლას ხსნის.

- მწვანე ბარდა შეიცავს C, PP და B ჯგუფის ვიტამინებს. კაროტინს, რკინის მარილებს, კალიუმსა და ფოსფორს. ყველა ეს სასარგებლო ნივთიერება სისხლძარღვებს ამაგრებს. ასევე სასიკეთოდ მოქმედებს ორგანიზმზე, ათეროსკლეროზისა და სისხლძარღვოვანი დაავადებების დროს.

- ბარდა ორგანიზმს ახალგაზრდობის გახანგრძლივებაში ეხმარება. მწვანე ფერის ბარდა განსაკუთრებით მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით, რომლებიც მნიშვნელოვნად აძლიერებენ ნერვულ სისტემას. მასში არსებული თუთიისა და ლაციტინის წყალობით ხდება ჰორმონალური დონის დარეგულირება.

- ხალხურ მედიცინაში ბარდას თესლების ნახარში გამოიყენება, როგორც შარდმდენი საშუალება თირკმლის კენჭოვანი დაავადების დროს. ამავე მიზნით იღებენ ბარდას ფოთლების ნახარშსაც. ფოთლებს იღებენ ყვავილობის პერიოდში, აშრობენ ჩვეულებრივი წესით ჩრდილში.

ბრინჯო (Oryza sativa L.) – იგი ევროპაში გვიან გავრცელდა. თავდაპირველად ძვირფას ეგზოტიკურ მცენარედ მიიჩნეოდა, მისი მარცვლებისგან მხოლოდ სამეფო და სადღესასწაულო სუფრებისთვის განკუთვნილ განსაკუთრებულ ტკბილეულს ამზადებდნენ. თანდათან ბრინჯი ევროპაშიც იქცა ერთ-ერთ ძირითად საკვებად, თუმცა აზიისგან განსხვავებით, იქ სხვა ინგრედიენტებთან მისი შერევა იმთავითვე დაიწყეს. ბრინჯი სხვადასხვანაირია: თეთრი, მურა წაბლისფერი, ველური. ჩვენ უმეტესად თეთრ ბრინჯს ვიყენებთ, თუმცა მურა და ველური სახეობები უფრო სასარგებლოა.

ბრინჯი ორგანიზმისთვის ძალზე სასარგებლოა, ვინაიდან მხოლოდ ენერგო დანახარჯს კი არ ანაზღაურებს, არამედ ცილების, ნახშირწყლებისა

და მინერალების მნიშვნელოვან წყაროსაც წარმოადგენს. ამასთანავე, მცირე ოდენობით შეიცავს ცხიმებს. ის შესანიშნავი სამკურნალო საშუალებაა გართულებული დიარეის (ფაღარათის) დროს. დადგენილია, რომ ბრინჯის ქაჭო ამცირებს ნაწლავის კიბოს განვითარების რისკს. ბრინჯში არსებული სახამებლის მონელება ნელა მიმდინარეობს, რითაც უზრუნველყოფილია სისხლში გლუკოზის მუდმივი გადასვლა და დიაბეტით დაავადებულთა სისხლში შაქრის დონე რეგულირდება. ბრინჯი არ შეიცავს გლუტენს, ამიტომ სასარგებლოა მათთვის, ვისაც ხორბლის აუტანლობა (ცელიაკია, ნაწლავური ინფანტილიზმი) სჭირს. ეს თვისება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჩვილებისთვის – კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფერმენტთა აქტიურობა მათ ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელი აქვთ, ამიტომ გლუტენის შემცველმა ფაფამ შესაძლოა მათ ორგანიზმში პროვოცირება მოახდინოს. დიეტოლოგთა უმრავლესობა გთავაზობს ბრინჯით განტვირთვის დღეებს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ზედმეტი წონის პრობლემა გვაწუხებს. ბრინჯში ძალიან ცოტაა ნატრიუმი, რომელიც ორგანიზმში წყალს აკავებს, სამაგიეროდ, მდიდარია კალიუმით, რომელიც ხელს უწყობს ნატრიუმის გამოდევნას. თუ კვირაში ერთხელ მაინც მოაწყობთ „ბრინჯის დღეს“, მოცილებთ ზედმეტ სითხეს და ნივთიერებათა ცვლის საბოლოო პროდუქტებს.

“თეთრი მარგალიტი”. თეთრი ბრინჯი ორგანია: გრძელმარცვლოვანი და მრგვალი. გრძელმარცვლოვანი მოხარშვის შემდეგ ფანტია რჩება, ხოლო მრგვალი მარცვლები ქმნიან ნაზი, ერთგვაროვანი კონსისტენციის მასას, ამიტომ მათ რძიანი ფაფისთვის ან რიზოტოსთვის იყენებენ. მაღალი ხარისხის ბურღულში არ უნდა იყოს დამტვრეული მარცვლები. დაიყრეთ ცოტაოდენი ხელისგულზე და შეამოწმეთ.

მურა და ველური ბრინჯი – დიეტოლოგები ყველაზე სასარგებლოდ მიიჩნევენ გაუხეხავ მურა ბრინჯს. მასში უფრო მეტია უჯრედისი, B ჯგუფის ვიტამინები, სპილენძი და იოდი. როდესაც ბრინჯს ორთქლში ატარებენ, სასარგებლო ნივთიერებების უმრავლესობა მარცვლის სიღრმეში გადაინაცვლებს და გახეხვისას არ იკარგება. ასეთ ბრინჯს სხვაგვარად ოქროსფერსაც უწოდებენ. მის მოხარშვას თეთრ ბრინჯზე ორჯერ მეტი დრო სჭირდება. ველური (შავი) ბრინჯი ყველაზე ძვირია. ფასის დასაწევად მას მურა ან ორთქლში გატარებულ ბრინჯს ურევენ.

ბრინჯი დიეტური პროდუქტია და სასწაულმოქმედი თვისება აქვს. მეცნიერული გამოკვლევებით გამოვლინდა, რომ დაუმუშავებელი ბრინჯის რეგულარული მოხმარება ინტელექტსა და მეხსიერებას აუმჯობესებს. ბრინჯი ნერვულ სისტემაზე დადებითად მოქმედებს და ორგანიზმის ენერგეტიკულ ბალანსს ნორმაში იცავს. ის მდიდარია ორგანიზმისათვის აუცილებელი ცილებითა და ამინომჟავებით, რომლებიც საჭიროა ახალი უჯრედების წარმოსაქმნელად, ასევე კალიუმით, რომლებიც მთავარი ელემენტია გულ-სისხლძაღვთა სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ასევე მდიდარია ფოსფორით, თუთიით, რკინით, კალციუმითა და იოდით.

ბრინჯს აფასებენ მასში დიდი რაოდენობით B ჯგუფის PP, E ვიტამინებისა და კაროტინის გამო. ის ასევე შეიცავს კალიუმს, ფოსფორს, თუთიას, რკინას, კალციუმს, სელენს და იოდს, ასევე ჩვენი ორგანიზმისთვის აუცილებელ 8 მნიშვნელოვან ამინომჟავას. ის შეიცავს ბევრ ისეთ ნივთიერებას, რომლებიც ადამიანს უნარჩუნებს მხნეობას და უხანგრძლივებს სიცოცხლეს. ის საუკეთესო გამაჯანსაღებელი საშუალებაა – წმენდს სისხლძარღვებს, სახსრებს, ღრუებსა და ორგანიზმის ქსოვილებს სხვადასხვა არაორგანული და პათოლოგიური დანალექისგან.

- ორგანიზმის პროფილაქტიკის მიზნით ქილაში ჩაყარეთ გარეცხილი იმდენი ს/კ ბრინჯი, რამდენი წლისაც ხართ, დაასხით გაცივებული ანადუღარი წყალი. მჭიდროდ თავდახურული ქილა შედგით მაცივარში. ყოველ დილას ამოიღეთ 1 ს/კ ბრინჯი და უმარილოდ მოხარშეთ (5 წთ), მიირთვით უზმოზე - სასურველია დილით 7.30 საათზე. ქილაში დარჩენილი წყალი გადაღვარეთ და ხელახლა დაასხით გაცივებული ანადუღარი წყალი და შედგით მაცივარში. ასე გააკეთეთ ბრინჯის გათავებამდე.

- ბრინჯი მოქმედებს, როგორც აბსორბენტი – იწმინდება როგორც ნაწლავები, ისე მთელი ორგანიზმი. ბრინჯის მარცვლები ამუშავებს ორგანიზმის თვითგაწმენდის მექანიზმს, წიდები იწყებს გამოსვლას შარდისა და ფეკალური მასის მეშვეობით. უმჯობესდება ნივთიერებათა ცვლა, ორგანიზმში აღარ გროვდება სხვადასხვა მავნე ნივთიერება, არაორგანული მარილები, მეტაბოლიზმის პროდუქტები, ცხიმი.

ლობიო (*Phaseolus vulgaris L.*) – იყენებენ როგორც მწიფე მარცვლებს, ასევე არამწიფე პარკებს. მარცვლები შეიცავენ: 24-27 % ცილებს, 50% ნახშირწყლებს, 2% – ცხიმებს, დიდი რაოდენობით ფოსფორისა და კალიუმის მარილებს, ასკორბინის მჟავას, B ჯგუფის ვიტამინებს. მწვანე ლობიო შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, B და A პროვიტამინს. ლობიოს ცილა შეიცავს მთელ რიგ სიცოცხლისათვის გარდაუვალი მნიშვნელობის ამინომჟავებს: არგინინს, ლიზინს, მეთიონინს, თიროზინს, ტრიფტოფანს. ლობიო ადვილად შეითვისება ორგანიზმის მიერ და საკვები ღირებულებით უახლოვდება ხორცს.

- ხალხურ მედიცინაში ლობიოს პარკების წყლიანი ნახარში და ნაყენი გამოიყენება ჰიპერტონიის, თირკმლისა და შარდის ბუშტის დაავადების, ქრონიკული რევმატიზმის, პოდაგრის, გულ-სისხლძარღვოვანი წარმოშობის შეშუპების, თირკმელკენჭოვანი დაავადების და განსაკუთრებით, შაქრიანი დიაბეტის და ნივრისის ქარის დროს.

- ლობიო აძლიერებს კუჭის წვენის სეკრეციას, ლობიოს პიურე, როგორც დიეტური საშუალება, შეიძლება მივცეთ გასტრიტის დროს, რომელსაც თან ახლავს კუჭის ჯირკვლის დაქვეითებული სეკრეცია.

- თირკმელში კენჭების არსებობის დროს, ზოგიერთი ექიმი ურჩევს ლობიოს გამხმარი ყვავილების ნახარშს.

- დიდი მნიშვნელობა აქვს ლობიოს გამოყენებას შაქრიანი დიაბეტის

დროს. ძველთაგანვე ცნობილია ლობიოს თვისება, დააქვეითოს სისხლში შაქრის დონე. ლობიოში არსებული პიგმენტი კვერციტინი იცავს გულს და სისხლძარღვებს, ეხმარება ორგანიზმს ალერგიული რეაქციების დაძლევაში, ასევე ონკოლოგიურ დაავადებებთან გამკლავებაში, ამცირებს გლუკომის განვითარების რისკს და კლავს ვირუსებს. მის შემადგენლობაში არის არგინინი – ინსულინის მსგავსი ნივთიერება, რომელიც სისხლში შაქრის დონეს ამცირებს. ლობიოს კანს შარდმდენი მოქმედება აქვს. საერთოდ ეს პარკოსანი შარდსასქესო სისტემის მუშაობაზე დადებით ზეგავლენას ახდენს. მისი კიდევ ერთი საოცარი თვისება ისაა, რომ თირკმლებში და ნაღვლის ბუშტში ქვების წარმოქმნას აბრკოლებს.

• **მეცნიერების მტკიცებით – ვინც ლობიოს რეგულარულად ჭამს, ყოველთვის მშვიდი და გულთბილია. ეს პარკოსანი ნერვულ სისტემაზე დადებითად მოქმედებს. გარდა ამისა, ის ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს.**

სოია (*Glycine hispida* (Moench.) Maxim.) – ჩვენს ერამდე მეხუთე საუკუნიდან ცნობილი კულტურაა, მაგრამ მისი ახალი სამკურნალო თვისებების აღმოჩენას კაცობრიობა აქამდე აგრძელებს.

სოია ერთ-ერთი პროდუქტია, რომელიც ადამიანის რაციონში აუცილებლად უნდა შედიოდეს, ვინაიდან ის ჯანმრთელობის საწინდარია. სოიის მარცვლები მკვებავი ნივთიერებების ნამდვილი განძია. ის შეიცავს 35-40 % ძვირფას ცილებს (ხოცში ისინი მხოლოდ 18-20 %) და 14-20 % ცხიმებს, თანაც ქოლესტერინის გარეშე, გარდა ამისა, სოიას მარცვლებში დაახლოებით 30 პროცენტი ნახშირწყალი, ბევრი პლასტიკური ნივთიერება, PP და B ჯგუფის ვიტამინები, უჯერი ცხიმჟავებია, მაგრამ ეს ყველაფერი როდია. სოია უფრო მეტ მინერალურ ნივთიერებებს შეიცავს, ვიდრე ბევრი სხვა საკვები პროდუქტი. ესენია; ფოსფორი, მაგნიუმი, კალციუმი, კალიუმი, რკინა, თუთია. აი, კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტი: 100 გრ სოია ცილებზე ქალის ორგანიზმის დღიურ მოთხოვნას - 40 პროცენტით, ხოლო სელენზე მესამედით აკმაყოფილებს. სოიას პროდუქტები რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა და ღვიძლის დაავადებების, თირკმლებსა და ნაღველში კენჭების, შაქრიანი დიაბეტის, ცხოველურ ცილებზე ალერგიისა და სხვა სენის პროფილაქტიკა - მკურნალობისთვის. გულ-სისხლძარღვთა ისეთი დაავადებები, როგორებიცაა გულის იშემიური დაავადება, ჰიპერტონია, შაქრისა და ქოლესტერინის მაღალ დონესთან დაკავშირებული ნივთიერებათა ცვლის დარღვევები ჩვენს დროში ცივილიზაციის ტიპიურ დაავადებებად ითვლება. სტატისტიკის მიხედვით, სადღესოდ ხშირი სიკვდილიანობის მიზეზი სწორედ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებია.

• სოია მიოკარდის ინფარქტისა და თრომბოემბოლიის შესანიშნავი პროფილაქტიკური საშუალებაა. ჯერ ერთი, თითქმის არ შეიცავს ცხიმებს და აბსოლუტურად თავისუფალია ქოლესტერინისაგან. მეორეც, მის პროტეინებში შემავალი ნივთიერებები ქოლესტერინით დანაგვიანებულ სისხლძარღვებს

წმენდს. საკვებ რაციონში სოიას პროდუქტების – რძის, ყველის, ფეჭილის, ზეთის – ჩართვა ყველა ზემოაღნიშნული დაავადების განვითარებას თავიდან აგაცილებთ. სოიას მარცვლებში ნატრიუმის დაბალი და იმავდროულად, კალიუმის მაღალი შემცველობა მის შარდმდენ მოქმედებას განაპირობებს.

- ხანგრძლივი კვლევებით დამტკიცდა, რომ სოია ონკოლოგიურ დაავადებებთან ბრძოლაში კარგი მოკავშირეა. ჰორმონალური დარღვევებით განპირობებული კიბოს ფორმების(მაგალითად, სარძევე ჯირკვლისა და პროსტატის) მიმართ ამ პარკოსნის სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებას მასში არსებულ ფიტოესტროგენულ გენისტიინს მიაწერენ. გენისტიინი, რომელიც სასაქსო ჰორმონებს - ესტროგენებს - კონკურენციას უწევს, სიმსივნების უჯრედების რეგულაციის ბლოკირებას ახდენს და ახალწარმოქმნილების ზრდას თრგუნავს. კიბოს სხვა ფორმების დროს ავთვისებიანი უჯრედების ზრდა სოიას მარცვლებში არსებული ინჰიბიტორების – პროტეაზის (ცილებს ხლეჩს)და საკონინების (ჰორმონის წარმოქმნაში მონაწილეობენ) – მეშვეობით ფერხდება. სოია ასევე შეიცავს იზოფლავონოიდებს, რომლებიც სწორედ იმ ჰორმონ ესტროგენების აქტივობას ამუხრუჭებენ, რომლებიც კიბოს უჯრედების განვითარება-ზრდის პროვოცირებას ახდენენ. გარდა ამისა, შეიცავს ფიტინის მჟავებებს, რომლებიც სიმსივნის ზრდას უშლის ხელს.

- სოია ძვლებს ამაგრებს და ოსტეოპოროზის (რომლის დროსაც ორგანიზმიდან კალციუმი გამოირეცხება, რაც ძვლების სიმყიფეს იწვევს) განვითარების რისკს ამცირებს, მასში შემავალი იზოფლავანოიდები კი ორგანიზმში კალციუმის დაცვა-შენარჩუნებას ეხმარება.

- სოიას შემადგენლობაში არსებული ნივთიერებები კლიმაქსის პერიოდში ქალებში უსიამოვნო სიმპტომებს ხსნის. ასეთ დასკვნამდე მივიდნენ ექიმები, რომლებმაც ამერიკასა და იაპონიაში პაციენტ ქალთა ორი ჯგუფის მდგომარეობა გამოიკვლიეს. კლიმაქსის პერიოდში მყოფ ამერიკელ ქალთა დაახლოებით 75 პროცენტს ღამით მოუსვენრობა და მაღალი ტემპერატურა სტანჯავს, ხოლო იაპონელი ქალები, რომელთა რაციონში სოია მთელი ცხოვრების მანძილზე შედის, მსგავსი უსიმოვნებისაგან თავისუფლები არიან.

- სოია ბევრ ვიტამინს შეიცავს - A, K, B, P, PP. გარდა ამისა, მის მარცვლებში არის ლეციტინი – ორგანული ნაერთი, რომელიც ნერვული ქსოვილის ყველა უჯრედის აღდგენას უწყობს ხელს, შედეგად, სტაბილური ხდება ტვინის ისეთი ფუნქციები, როგორებიცაა აზროვნება, კონცენტრაცია, ათვისება, დამახსოვრება, გამოცნობა, მაღლდება ლობილო, მოძრაობითი აქტივობა და ა. შ. სოიას ცილების უნარი – აქტიურად შეზღუდოს წყალი, მისი პროდუქტების ჟელესმაგვარ კონსისტენციას განაპირობებს. ეს თვისება მეტად მნიშვნელოვანია სამკურნალო კვებისათვის კუჭ-ნაწლავით დაავადებულ პაციენტებში, რომლებსაც „ლორწოიანი“ დიეტა ესაჭიროებათ (კუჭის წყლული და თორმეტგოჯა ნაწლავის დაავადება, გასტრიტი, ეზოფაგატი).

- ვინც ვეგეტარიანულ დიეტას იცავს, ცილების დეფიციტით ხშირად იტანჯება. შედეგად, თავს იჩენს დაღლა, აპათია, ნევროზი და შიშის გრძნობა.

სოიას პროდუქტები, რომლებიც ადვილად შეთვისებად, სრულფასოვან ცილებს შეიცავს, კარგი ენერგეტიკული მკვებავია – ძალას სწრაფად აღადგენს და ამხნევებს. ამდენად, სოიამ ადამიანის გაახალგაზრდავების პროცესში წითელ ღვინოს და C ვიტამინს აჯობა. სოუსი, რომელიც სოიას ფერმენტაციის შედეგად მიიღება, ისეთ ნივთიერებებს შეიცავს, რომლებიც ათჯერ მეტი აქტიურობით აფერხებენ ორგანიზმის უჯრედებში ჟანგვის პროცესს, ვიდრე ღვინო და ვიტამინი. ის აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, თუმცა, ბევრი არ ვარგა, მასში დიდი რაოდენობით მარილის შემცველობის გამო. ასე რომ, მიირთვით სოია ზომიერად და იყავით ჯანმრთელი და ახალგაზრდა დიდხანს.

სიმინდი (*Zea mays L.*) – მარცვალი შეიცავს წყალს, ცილოვან ნივთიერებებს, სახამებელს, ცხიმს, ნაცარს, ცხიმზეთს, ეთერზეთებს, ქლოროფილს, K, B₁, B₂, B₆, D და E ვიტამინებს, ასკორბინის მჟავას. მისი ფოჩისა და ღეროს პრეპარატები შარდმდენ საშუალებად გამოიყენება. სიმინდის ნედლი ულვაში მოოქროსფრო - მოყვითალოა, 20 სმ - მდე სიგრძისაა და დახლართულ ძაფებს ჰგავს. გახმობის შემდეგ ყვითლდება. ტაროს, მარცვლები შეიცავს C, K ვიტამინებს, საპონინებს და სხვა. სიმინდის ნაყოფი შეიცავს; 65-79 %-ნახშირწყლებს, 6-5 %-ცილებს, 4-7 %-ცხიმებს; სიმინდის ცილებში ამინომჟავებს შორის განსაკუთრებით ფასეულია ეგრეთწოდებული შეუცვლელი ამინომჟავები - ლიზინი, ტრიფოფანი, რომელთაც არ შეუძლიათ ადამიანის ორგანიზმში სინთეზირება.

- სიმინდის შეიცავს შაქარს - 6-7 %-მდე, სახამებელს - 5-7 %-მდე, აგრეთვე მინერალურ მარილებს, მდიდარია ვიტამინებით. სიმინდის მარცვლის ჩანასახში არის ცხიმი, რომელიც შეიცავს E ვიტამინს. ყვითელი ფერის სიმინდის მარცვალში დიდი რაოდენობითაა A პროვიტამინი (კაროტინი), რომელიც ადამიანის ორგანიზმში - ღვიძლში გარადაიქმნება A ვიტამინად. სიმინდი რაც უფრო ნედლია, მით უფრო ნაკლებ სახმებელს, მეტ შაქარს, ცხიმს და ვიტამინებს შეიცავს.

- სიმინდის ულვაშის შემადგენლობაში შედის: 2,5 % ცხიმი, 3,18 % საპონინები, 1,15 % მწარე გლიკოზიდები, 0,12 % ეთერზეთი, 2,7 % ასკორბინის მჟავა, ვიტამინი K, პანთოტენის მჟავა, 0,05 % სხვადასხვა ალკალოიდები. მისი პრეპარატები გამოიყენება ქოლესტიტის, ქულანგიტის, ჰეპატიტის დროს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა გამწვანებულია ნაღვლის გამოყოფა, მისი მოქმედებით ხდება ნაღვლის სეკრეციის გაძლიერება. ასევე ულვაშებსა და მარცვლებს მედიცინაში იყენებენ შარდმდენ საშუალებად შარდკენჭოვანი დაავადების დროს. აქვს სისხლდენის შეჩერების უნარი ჰიპოთრომბინემიის დროს.

- ღეროსა და ფოჩის პრეპარატების მიღებისას ძლიერდება ნაღვლის სეკრეცია, მცირდება მისი სიბლანტე, ბილირუბინის რაოდენობა, იმატებს სისხლის პროთრომბინის დონე და სისხლის შედედების უნარი. სიმინდის შემადგენლობაში შედის გლუტამინის მჟავა, რომელიც აუმჯობესებს მეხსიერებას და თავის ტვინში ნივთიერებათა ცვლას. სიმინდის ზეთი

მდიდარია E ვიტამინით, რომელიც დიდ როლს ასრულებს სასქესო ჰორმონების ცვლაში. მას სიბერის საწინააღდეგო ვიტამინსაც უწოდებენ. სიმინდი აძლიერებს პერისტალტიკას, აჩქარებს მოუწნელებელი საკვების გამოდევნას და ამით ხელს უშლის ყაზობის ჩამოყალიბებას. სიმინდის კერძები სასარგებლოა კანის სიმშრალის დროს - აძლიერებენ ნივთიერებათა ცვლას, ნერწყვდენას, თრგუნავს მადას.

- სიმინდს ჯანმრთელობის მარცვალსაც უწოდებენ. სიმინდში დაახლოებით 18 სახეობის მჟავაა. არაჩვეულებრივი საშუალებაა ათეროსკლეროზისა და დაბერების პროცესის წინააღმდეგ. დადებითად მოქმედებს გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობაზე. კავკასიურ ხალხთა აზრით, სიმინდი კიბოს პროფილაქტიკის არაჩვეულებრივი საშუალებაა. ასევე ასტიმულირებს ტვინის მუშაობას. გამოყენებას პოულობს აგრეთვე სიმინდის სხვა პროდუქტებიც, რომლებიც მიიღება მარცვლების გადამუშავების შედეგად – სიმინდის ზეთი და სახამებელი.

- ზეთს მწიფე სიმინდის მარცვლების ჩანასახისგან ამზადებენ. ეს არის ორგანიზმისთვის ადვილად ასათვისებელი და აუცილებელი უჯერი მჟავების წყარო (მიიღება თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ, საუზმისა და სამხრის წინ, 1 თვე), იცავს ორგანიზმს მრავალი დაავადებისგან, მათ შორის ასთმისგან, შაკივისგან, კანის დაავადებებისგან, აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. სიმინდის ზეთს იყენებენ ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ და მისი თავიდან აცილების მიზნით. ამისათვის ზეთის დღე-ღამური დოზა შეადგენს 75 გრამს, არა მხოლოდ სუფთა სახით მიღებული, არამედ კერძებშიც შერეული. სიმინდის ზეთს გააჩნია აგრეთვე ნაღველმდენი თვისებაც.

ქერი (*Hordeum sativum L.*) – ერთ-ერთი უძველესი კულტურული მცენარეთაგანია. ის ღირებული მარცვლოვანი კულტურაა. მისი მარცვალი შეიცავს 15,8 % ცილას, 76 % ნახშირწყალს, 3,5 % ცხიმს, 9,6 % უჯრედის, ფერმენტებს, A, D, E და B ჯგუფის ვიტამინებს. ასევე ის მდიდარია კალიუმით, კალციუმით, იოდით, მაგნიუმით, თუთიით, სპილენძით, ბრომით, კობალტით, ნიკელით, მოლიბდენით, ბრომით, სტრონციუმით, ქრომიტა და სხვა მინერალებით. ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში ქერი ბევრგან გვხვდება. იხმარებოდა ქერის ფქვილი, მისგან ფლავივით მომზადებული საჭმელი, ქერის წვენი, ქერის ლუდი და სხვა.

- ქერისგან ამზადებენ დიეტურ საჭმელებს, ღვიძლით დაავადებულთათვის. ქერის შესახებ წყარო მოგვითხრობს: „ქერის პური უფრო სუსტია იფქლისაგან და ხორცთა არას მატებს, მხურვალესა სენსა გასწმენდს. ქერის წყალის ჯობს ხუარბალის წყალსა, თეთრისა ქერისა კორკოტი, რომე არცა ძველი იყოს არცა ახალი, აიღე თორმეტი წონი წყალი და ერთი ქერი და მანამდე ადუღე, რომე თხუთმეტისა წონისაგან ერთი დარჩეს, თუ კაცისა ბუნება ნედლი იყოს და ბალღიანი, მას აჭამე და კარგად მოუხდების“.

- ძველად სამკურნალოდ იყენებდნენ როგორც ქერის მარცვალს, ასევე ქერის წყალს. სიცხიანი დაავადების და მთელი რიგი სხვა პათოლოგიური

მდგომარეობის დროს ავადმყოფებს ძალიან ხშირად აძლევდნენ ე.წ. გამაგრებელ სასმელს - ქერის წყალს. ავიცენას მიაჩნდა რომ ქერი წმენდს ორგანიზმს.

- ქერისაგან მზადდება ქერის პური და ქერის ზურღული. ქერის და მისი პროდუქტებისგან დამზადებული ფაფები, მასში უჯრედის დიდი რაოდენობით შემცველობის გამო, ცუდად შეიწოვება ნაწლავების კედლის მიერ და ხელს უწყობს დეფეკაციას. ქერის ეს თვისება ყურადსაღებია იმ ადამიანებისათვის, რომელთაც მიდრეკილება აქვთ სიმსუქნისკენ.

- ქერის წყლით წარმატებით მკურნალობდნენ სარძევე ჯირკვლებს, ხოლო კამის თესლთან მისი ნარევიტ ლაქტაციის სტიმულაციას ახდენდნენ. ქერის წყალი შეუცვლელი იყო ცხელების დროს, როგორც გამაგრებელი და დამატენიანებელი საშუალება. ხალხური მედიცინა დღესაც წარმატებით იყენებს ქერს საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებების, ბუასილისა და ფადარათის სამკურნალოდ, ამოსახველებელ, დიაბეტის საწინააღმდეგო და ზოგად გამაჯანსაღებელ საშუალებად. ყველა ჩამოთვლილი შემთხვევისათვის გამოიყენება ქერის მარცვლის ან ფქვილის ნახარში. ქერის ალას ექსტრაქტი (გამონაწვლილი) განსაკუთრებით სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის. ის აქვეითებს სისხლში შაქრის დონეს. ქერისგან ასევე ამზადებენ ყავა სუროგატს.

შვრია (*Avena sativa L.*) – სამკურნალო მიზნით გამოიყენება შვრიის მარცვალი, ფოთლები, ღეროები. შვრია ბევრი დაავადების მკურნალია. შეიცავს უამრავ ვიტამინს, მიკრო და მაკროელემენტებს, ანტიოქსიდანტებს. იოლად შესათვისებელია და მისი დახმარებით კუჭ-ნაწლავის მუშაობის პროცესი უმჯობესდება. ის მართლაც წამალია და ამის თქმა თამამად შეიძლება. მის შემადგენლობაშია: თუთია, კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, რკინა, ფთორი, იოდი. კალციუმი და მაგნიუმი აქტიურად მონაწილეობენ ძვლოვანი ქსოვილების განვითარება - ჩამოყალიბების პროცესში, ზრუნავენ კბილების ჯანმრთელობაზე. რკინა ანემიის პროფილაქტიკური საშუალებაა.

შვრია მდიდარია A, E, PP და B ჯგუფის ვიტამინებით. ასევე შეიცავს ცილებს, რომლებიც აუცილებელია კუნთოვანი ქსოვილებისათვის. რთული ნახშირწყლები, რომლებიც ორგანიზმში სწრაფი დანაყრების შეგრძნებას ბადებენ, ხელს უწყობენ ნორმალური წონის შენარჩუნებას. მასში არსებული უჯრედისი იოლად შეითვისება, ორგანიზმიდან შლაკებს გამოდევნის და კუჭის კიბოს განვითარების ალბათობას მნიშვნელოვნად ამცირებს. ბიოტინი, რომელსაც შვრია შეიცავს, განსაკუთრებით სასარგებლოა კანისთვის და ერთდგვარი პროფილაქტიკური საშუალებაა კანის დაავადებების წინააღმდეგ.

- შვრიის მარცვლის ნაყენი ახდენს კეთილსასურველ გავლენას გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას ორგანიზმში. შვრიის ბალახისაგან გაკეთებულ წყლიან ნაყენს თვლიან ოფლმდენ, შარდმდენ და სიცხის დამგდებ საშუალებად. შვრიის ჩალა ხშირად შეაქვთ დიაბეტის სამკურნალო ნაკრებში.

- მწვანე შვრიის სპირტის ნაყენს იყენებენ როგორც მატონიზირებელ

საშუალებას გამოფიტვის, გონებრივი გადაღლილობის, ნევრასტენიის, უძილობის დროს. იგი რეკომენდებულია მწვევლთა დასახმარებლად, თუ მათ სურთ თამბაქოს მოწვევა მიატოვონ.

- შვრია ყოველდღიურ რაციონში უნდა ჩართონ მათ,ვისაც გონებრივი შესაძლებლობებისა და მხესიერების შენარჩუნება ღრმა სიბერემდე სურს. შვრიის ფაფა შესანიშნავი საშუალებაა ქოლესტერინის დონის ნორმალიზაციისთვის. თუ ჩინებული მადა გაქვთ, შეგიძლიათ ჯერ მცირე ულუფა შვრიის ფაფა ჭამოთ და შემდეგ მამღრისი საუზმე მიირთვათ - ძეხვი, ერბოკვერცხი, კარაქიანი ბუტერბროდი ვნებას არ მოგაყენებთ. შვრია მავნე ქოლესტერინს სისხლძარღვების კედლებზე დალექვის საშუალებას არ მისცემს. ეს ნიშნავს, რომ ხანდაზმულობაში გულთან პრობლემები არ გაგიჩნდებათ.

- შვრიის ხარშვის დროს წარმოქნილი ცილა-სახამებლის ნარევი მეტად სასარგებლოა ისეთი დაავადებების დროს, როგორცაა ქრონიკული პანკრეატიტი, კოლიტი, კუჭის წყლულოვანი დაავადება.

შვრიის ფაფა განსაკუთრებით სასარგებლოა ეკოლოგიურად დაბინძურებული დიდი ქალაქების მცხოვრებთათვის. მას ორგანიზმიდან ტოქსინები და მძიმე ლითონის მარილები გამოაქვს.

წიწიბურა (*Fagopyrum sagittatum* Gaertn.) – ძვირფასი ბურღულეული კულტურაა. შეიცავს ცილებს, ცხიმებსა და სახამებელს. თაფლოვანი მცენარეა და ფუტკარიც ეტანება. მცენარე სწრაფად იზრდება, ფართო ფოთლები აქვს, რომლებიც ნიადაგის ზედაპირს ფარავს და სარეველებს ახშობს. ფოთლებისა და ყვავილებისგან ამზადებენ პრეპარატ რუტინს (ჰიპერტონიისა და სკლეროზის სამკურნალო საშუალება). წიწიბურა ძალიან სასარგებლო საკვებია.

- რუტინს იყენებენ კლინიკაში ამალღებულები კაპილარული შეღწევადობის აღმოსაფხვრელად. რუტინი ამჟღავნებს გამოკვეთილ ანტი-ოქსიდანტურ მოქმედებას, იცავს სისხლძარღვების კედელს ტოქსიკური მეტაბოლიტების და ქსენობიოტიკების ზემოქმედებისგან; ფართო გამოყენებას პოულობს სისხლძარღვთა დისფუნქციების პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, რომლებიც თან ახლავს ინფექციურ დაავადებებს, სალიცილატებით მკურნალობას, რადიოთერაპიის გამოყენებას.

- ადამიანის ორგანიზმიდან გამოაქვს რადიონუკლიდები, ზრდის კუნთების ძალასა და ამტანობას, ამალღებს პოტენციას, ამაგრებს სისხლძარღვებსა და ნერვულ სისტემას, ეხმარება ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის განკურნებას. ბოლო წლებში დადგენილია ბიოფლავონოიდების სედატური და ჰიპერტენზიული მოქმედება, რასთანაც დაკავშირებით ისინი ღებულობენ შეუფასებელ მნიშვნელობას.

ხორბალი (*Triticum* L.) – ყველაზე ძვირფასი მაღალმოსავლიანი მარცვლოვანი კულტურაა.

- ხალხურ მედიცინაში ხორბლის მარცვლების ნახარში გამოიყენება რო-

გორც ზოგად გამაგრებელი სასმელი, თავლთან ერთად კი ეფექტური ძლიერი ხველებისა და ზემო სასუნთქი გზების დაავადების სამკურნალოდ.

- ხორბლის ფქვილი იხმარებოდა გარე დასადები წამლების შემადგენლობაში. უძველეს წყაროებში მეტად დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ ხორბალს. „პირველად ხორბალი ვახსენოთ, რომე უმადლეს არის და მეფე ყოვლისა თესლისა“, ხორბლის პურს ასე ახასიათებდნენ: „თხელსა საცრითა გაცრილი პური უფრო მხურვალია და ფიცხლავ გაიარს სტომაქით და გუნებას რბილათ შეინახავს. და მტკიცისა საცრისა პური უფრო მსუბუქი არის და კაცის ტანს კარგს ძალს მისცემს და პურსა საფუარი ბევრი უნდა და შიგან და ბორა, მარილი უნდა გაურიო, კარგი იქნების“.

- ხორბლის ქატოზე წერია; „მხურვალია, თუ წყალშია დაიღობო, და გამოწურო, შეასვა, უშველის“. ხორბლის მარცვლის სამკურნალო თვისების შესახებ ერთ-ერთ წყაროში წერია: „კაის ხვარბლისა შეჭამანდი კაცსა თვალთა სინათლისა მოუმატებს, პირსა და ელფერსა წყალჯავრსა მისცემს. სრულიად თესლებსა და მარცვლებშია ამა ხორბლისა უკეთესი და უფრო შემრგო თესლეული კაცისა სტომაქშია არ ჩავა. კაცისა სტომაქი და ესე ხუორბალი. ერთმანეთზედა შეზავებული არის და სტომაქის მამუნო და შეგარგო. და თუ უზომომან კაცმან ხუარბალი დაღეჭოს და მსივნასა ალაგზედა დაიდვას, მაშინვე სიმსივნე დაჰფანტოს. და გააქარვოს. ვინც დაღეჭილი ხუარბალი ბრაზიანისა ძაღლისა ნაკებზედა დაიდვას, კაცსა აღარა აზიანებს, კაცმან რომე ხუარბალსა ტყავი გაჰხადოს და რაგინდა რამ ხუარბალისა შეჭამანდი ჭამოს, კაცსა მწოედ ძალსა მისცემას, ელფერსა და გულის ყურს, გაუკეთებს. კარგსა სისხლსა და თესლსა ბევრს ჩაუყენებს და კაცს შეკრავს, მაგრამ ვინც უზომოდ ხუარბალსა სჭამს გულსა და სტომაქს აამტვივებს და ქარსა აუგდებს, და კაცსა მუცელშია ჭიას დაასხამს“.

ჭვავი (*Secale cereale L.*) – სამკურნალო ნედლეულის სახით გამოიყენება მარცვალი. სახამებლის და ადვილად შესათვისებელი ნახშირწყლების შემცველობა აღწევს 65%. ცილების შემცველობით 10 %-მდე ჩამორჩება ხორბალს. ხასიათდება მაღალი კვებითი ღირებულებით, შეიცავს ამინომჟავებს, რომლებიც არ სინთეზირდება ადამიანის ორგანიზმში. ჭვავის ქატო შეიცავს ვიტამინებს B₁ და B₂.

- ჭვავის მარცვლის საკვები კომპონენტები უზრუნველყოფენ ორგანიზმის ენერგეტიკულ მოთხოვნებს, ახდენენ ორგანიზმზე საერთო გამაჯანსაღებელ მოქმედებას. ჭვავის ქატო გამოიყენება ჰიპოვიტამინოზების პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, ნაწლავების შეკუმშავი აქტივობის სტიმულაციისათვის. ჭვავის პური დაბალკალორიულია, ამასთან მდიდარია B₁, B₂ ვიტამინებით, ფოლიუმის მჟავით, რკინით.

ზეთოვანი კულტურები

დაფნა (*Laurus nobilis L.*) – მისი გამრავლება ყველაზე ადვილია ბუჩქის ამონაყრებითა და თესლით. ფოთოლს და ნაყოფს მრავალმხრივი გამოყენება

აქვს, რადგან შეიცავენ კვებითი ღირებულების ეთეროვან და ცხიმოვან ზეთებს. დაფნის ფოთოლი შეიცავს ორგანულ მჟავებს. მისი სურნელება და ქიმიური შემადგენლობა აძლიერებს მადას და სასიამოვნო გემოს აძლევს საკვებს. გადამუშავებული გამომშრალი ფოთოლი ყველაზე მეტი რაოდენობით შეიცავს ეთეროვან ზეთს. იგი გამოიყენება არა მარტო ოჯახურ პირობებში, არამედ კვების მრეწველობაში. დაფნა სასიამოვნო არომატის გარდა, საკვებს ამდიდრებს ვიტამინებით. ფიტონციდური თვისებების გამო ახანგრძლივებს მზა საკვების შენახვის უნარს, რაც მისი ერთ-ერთი ფასეული თვისებაა, როგორც ბუნებრივი მცენარეული დანამატის.

- დაფნის ფოთოლს სამკურნალოდ უძველესი დროიდან იყენებენ. ის დაბლა სწევს წნევას, ხსნის სპაზმებს, ამაგრებს ნერვებს და ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, შველის გაცივებას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესსა და კანის მდგომარეობას, გამოდევნის სახსრებიდან მარილებს.

- გახსოვდეთ, დაფნის ფოთლის ნაყენი ისე ძლიერად გამოდევნის ორგანიზმიდან მარილებს, რომ ზოგჯერ იწვევს თირკმელ-კენჭოვანი დაავადების გამწვავებას - გამოიდევენება არა მარტო მარილი, არამედ კენჭებიც კი. სამაგიეროდ, სუსტად მოქმედებს წვნიანში დამატებული დაფნის ფოთლები.

მხესუმზირა (Helianthus annuus L.)

– ნაყოფი შეიცავს დიდი რაოდენობით ცხიმს, რომლის შემცველობა აღწევს 38 %-მდე. ეს ცხიმი შეიცავს პალმიტინის, ოლეინის, სტეარინის, ლინოლინის მჟავებს. 24 % ნახშირწყლებს, 20 % ცილებს, 2 %-მდე მათრიმღავ ნივთიერებებს. ნაყოფის გარსი ძალზე მდიდარია ნახშირმჟავა კალიუმით და შეიძლება გამოდგეს სამკურნალო პრეპარატის მიღების წყაროდ. მისი ყვავილებს ნახარშს სვამენ რევმატიზმის, სიყვითლის, მალარიის, ფადარათის, გულის დაავადებათა დროს, როგორც შარდმდენს.

მხესუმზირის კალათა, როდესაც მასში უკვე თესლები იწყებს მომწიფებას, ხალხურ მედიცინაში ითვლება როგორც გარეგანი საშუალება რევმატიზმის სამკურნალოდ. ის ძალიან სასარგებლოა ქალებისათვის. მისი თესლი უზვად შეიცავს ახალგაზრდობის ვიტამინ E-ს, რომელიც კანს იცავს გამოშრობისა და ნაოჭებისგან.

- შვედმა მეცნიერებმა ახლახან აღმოაჩინეს მხესუმზირის კიდევ ერთი ძვირფასი თვისება. ეს მცენარე თურმე გამოიმუშავებს ნივთიერებას, რომელსაც შეუძლია შიდსის ვირუსის შეჩერება. ახლა მეცნიერები ცდილობენ ამ სუბსტრატის სინთეზირებას შიდსის ეფექტური წამლის შესაქმნელად.

სპოროვანი კულტურები

სოკო (Fungi ან Mycetes Bartl.)

– მისი 120.000-მდე სახეობა არსებობს, მათგან ჯანმრთელობისთვის საშიშია მხოლოდ 50(1), დანარჩენი ბუნებამ ადამიანის სასარგებლოდ შექმნა. სოკო ევროპელებისთვის დელიკატესია, ზოგიერთი ქვეყნისთვის კი – პური არსებობს. უძველესი დროიდან სოკო შეუცვლელი იყო ნებისმიერ სადღესასწაულო თუ ყოველდღიურ სუფრაზე, განსაკუთრებით მარხვის დროს. სოკო შეიცავს ძალიან ბევრ ცილას. საკმარის-

სია შეჭამოთ ძალიან ცოტა და შიმშილის გრძნობა გაქრება. სოკო B ჯგუფის ვიტამინების წყაროა, ის შეიცავს სხვადასხვა მიკროელემენტებს (სპილენძს, იოდს, თუთიას, ფოსფორს, კალიუმს), ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკს, ებრძვის ვირუსულ ინფექციებს.

დიდი რაოდენობით ცილას შეიცავს - ვერხვისძირა, ნახშირწყლებს- მანჭკვალა, A ვიტამინს და B ჯგუფის ვიტამინებს- მელისყურა.

უძველესი დროიდან ხალხს მიაჩნდა, რომ თეთრი სოკო კურნავს გულს, ორგანიზმს მატებს ტონუსს, აქვს ბაქტერიოციდული თვისებები. სოკო არა მარტო საკვებია, არამედ დიეტოლოგიის ოცნებაც. თუმცა სოკოსთან დიდი სიფრთხილე გვმართებს, მას შეუძლია შეიწოვოს მიწიდან ჰაერი, წყალი, დააგროვოს ტოქსინები და რადიოაქტიური ნაერთები.

სოკო სასარგებლოა თირკმლებისათვის. ქამა, მანჭკვალა, ზეთიანა - შველის თავის ტკივილს, ამასთან, მანჭკვალა მსუბუქი გამხსნელია, არცა აწესრიგებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, მელისყურა - შველის რადიკულიტს.

- ხეთამხალი (წიფლის სოკო, კალმახა - სოკო) ეკოლოგიურად დაბინძურებულ ადგილებშიც რომ იზრდებოდეს, არ აგროვებს ტოქსიკურ ნივთიერებებს. მას გააჩნია ბაქტერიოციდული, ვირუსსაწინააღმდეგო მოქმედება, დაბლა სწევს სისხლში ქოლესტერინის დონეს.

- თეთრი სოკო, რომელსაც ხშირად სოკოს მეფეს უწოდებენ, 2-ჯერ მეტ ცილას შეიცავს, ვიდრე ხორცი. ამავდროულად, ამ ცილაში არავითარი მავნე ქოლესტერინი არ არის. ის ცოცხალი პოლივიტამინური კომპლექსის და მიკროელემენტების კარგი ნაკრებია, რომელთაგან ყველაზე მნიშვნელოვანია თუთია. მასში ასევე არის სპილენძი, იოდი, მანგანუმი, მაკროელემენტებიდან რკინა, კალციუმი, ფოსფორი. იმის გამო, რომ უხვად შეიცავს რკინას, თანაც ადვილათვისებადი ფორმით, თეთრ სოკოს „რკინის რაინდს“ უწოდებენ. მისი ბულიონი ხარისხით უკან იტოვებს დიეტოლოგების მიერ აღიარებულ ლიდერს - ქათმის ბულიონს. ის მეტად ნოყიერია.

- თეთრი სოკოს ორგანიზმიდან გამოაქვს ქოლესტერინი (თუ მას ბევრ ცხიმში არ მოამზადებთ), ასევე სისხლის სიბლანტეს აქვეითებს. ის წინასწარ მოხარშვას არ საჭიროებს. ეს ნიშნავს, რომ ბევრი გემრიელი, მრავალფეროვანი, ჯანსაღი კერძის სწრაფად მომზადება შეიძლება.

- სამწუხაროდ, თეთრი სოკო ყველასთვის და ყოველთვის სასარგებლო არ არის. გარდა სასარგებლო ნივთიერებებისა, მისი რბილობი შეიცავს ბევრ უჯრედს ქიტინის ტიპის „შემავსებლით“. სწორედ ამ მიზეზით, სოკოს ცილები ისე ადვილად არ შეითვისება როგორც საჭიროა. ამიტომ ვისაც გასტრიტი, კოლიტი და კუჭქვეშა ჯირკვალი აწუხებს არ უნდა გამოიყენონ. სოკოს მიცემა ასევე რეკომენდებული არ არის 6-7 წლამდე ბავშვებისთვის (მათი ფერმენტული სისტემა ასეთ დატვირთვას ვერ უმკლავდება), ასევე ხანდაზმულებისთვის.

- ყოველი მეორე თანამედროვე ანტიბიოტიკის შემადგენლობაში სოკოსგან მიღებული ნივთიერებები შედის. სინთეზურ წამლებს მთელი რიგი ნეგატიური

თვისებები გააჩნიათ, ხოლო ბიოლოგიურად აქტიურ სოკოს პრეპარატებს - არა. მათ გვერდითი ეფექტები არ აქვთ, მხოლოდ სამკურნალო თვისებებს ფლობენ. საკმარისია მხოლოდ მათი ჭამა. სამწუხაროდ, სოკოს სამკურნალო თვისებები მნიშვნელოვნად მცირდება გაყინვის, დაკონსერვების, ხანგრძლივად ხარშვისა და შეწვის დროს. მათი მომზადების ოპტიმალური საშუალება - ეს არის მარილიან წყალში დაახლოებით 20 წუთი ხარშვა.

თაფლი (Apis mellifera)

თაფლი - შეიცავს ყველა მინერალურ მარილს, A, C, H, PP ვიტამინებს, სხვადასხვა მჟავას, სწორედაც ორგანული მჟავები აძლევენ მას განუმეორებელ გემოს. შედგება 70-80%-ზე მეტი ნახშირწყლებისაგან (უპირატესად, ფრუქტოზით). მეცნიერთა აზრით, თაფლი აუმჯობესებს მეხსიერებას და ამშვიდებს ნერვებს, რაც დაკავშირებულია ანტიოქსიდანტებთან, რომლებსაც ეს პროდუქტი შეიცავს. გარდა იმისა, რომ თაფლი კურნავს ჭრილობებსა და წყლულებს, წარმატებით იყენებენ ძვლებისა და კუჭის კიბოს მკურნალობისათვის.

ამერიკელმა ოტოლარინგოლოგებმა აღმოაჩინეს, რომ თაფლს შეუძლია ეფექტურად შეებრძოლოს ქრონიკული სურდოს გამომწვევ ბაქტერიებს. ბულგარელი მედიკოსების მონაცემებით ჰიპერტონიით დაავადებულებს თაფლისა და ყვავილის მტვრით მკურნალობისას უუმჯობესდებათ მდგომარეობა. მეფუტკრეები ამბობენ, რომ არსებობს თაფლის 50 სახეობაზე მეტი. გაგაცნობთ ზოგიერთ მათგანს.

ცაცხვის თაფლი ძალიან სურნელოვანია, გამჭვირვალე და ყველაზე პოპულარული. შველის გაცივებას, ოფლმდენია, სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის, შველის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებას, ნევროზს, უძილობას. რეკომენდებულია თირკმლებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების დროს.

აკაციის თაფლი გემოთი და სამკურნალო თვისებებით ცაცხვისას არ ჩამორჩება. განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვების ჯანმრთელობისთვის და შარდსასქესო სისტემის დაავადებების სამკურნალოდ.

წიწიბურას თაფლი რეკომენდებულია ანემიის, ავიტამინოზისა და დაქვეითებული იმუნიტეტის დროს. სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა ძიძოს, სამყურას, თავშავას, ქინძის, პიტნის, მზესუმზირის, ბაბუაწვერას თაფლი და სხვა.

მთავარია, თაფლი ისე გამოვიყენოთ, რომ არ დაიკარგოს მასში შემავალი ვიტამინები, მინერალები და მჟავები. ამისთვის საჭიროა დავიცვათ მარტივი წესები: თაფლი შევინახოთ ჰერმეტიკულად, გრილ და მშრალ ადგილას. არავითარ შემთხვევაში არ გავაცხელოთ, არ დავამატოთ ჩაის, მდულარეს.

• უძველესი დროიდან ცნობილია დინდგელის (პროპოლისის) ანტი-მიკრობული სამკურნალო თვისებები; ამაღლებს იმუნიტეტს, წმენდს უჯრედებს, აღადგენს დაზიანებულ ქსოვილებს, ასტიმულირებს ფაგოციტების (შთანთქმავი უჯრედების) და ააქტიურებს ლვიძლის უჯრედების (ჰეპატო-

ციტების) ფუნქციას, აუმჯობესებს ალბუმინებისა და გლობულინების თანაფარდობას. ის ანადგურებს ოქროსფერ სტაფილოკოკს, რომელსაც ვერ ერევა უახლესი ანტიბიოტიკები კი, დამლუპველად მოქმედებს ვირუსებსა და სოკოებზე. გრიპის ეპიდემიის დროს საკმარისია კვირაში 2-ჯერ დაღეჭოთ დინდგელის ძალიან პატარა ბურთულა, ყელის ტკვილის დროს კი ძილის წინ 2-3 ც (დილით თავს კარგად იგრძნობთ). დინდგელი აძლიერებს დაავადებების მიმართ ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს, ხელს უშლის ბაქტერიების გამრავლებას და ორგანიზმიდან გამოდევნის ტოქსინებს.

- ანტიბიოტიკოთერაპიის დროს დინდგელის გამოყენება - სათანადო ეფექტის შენარჩუნებით, ორჯერ ამცირებს მედიკამენტების დოზას.

თავისი კვებითი ღირებულებით ფუტკრის რძე უკეთესია ძროხისაზე, მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ მას აქვს ყველა ცნობილ ბიოლოგიურ სტიმულატორებს შორის მიკროელემენტების ყველაზე დაბალანსებული შერწყმა.

- ფუტკრის რძე აუმჯობესებს მადას, მეხსიერებას, ძილს, შრომის უნარს, გუნება-განწყობას, ხსნის ფიზიკურ გადაღლილობას, დაძაბულობას, სტრესს, აძლიერებს ინფექციისადმი ორგანიზმის მდგრადობას, მატებს ორგანიზმს სასიცოცხლო ტონუსს, წმენდს და ამაგრებს სისხლძარღვებს, არეგულირებს ცვლის პროცესს, დაბლა სწევს სისხლში შაქრის დონეს.

- თავლი მდიდარია რკინით, მანგანუმით, თუთიითა და კობალტით - ნივთიერებებით, რომლებიც ხელს უწყობენ სისხლის წარმოქმნას.

- მედიცინაში სიახლეა თავლის შესახებ. დამტკიცდა, რომ ის მაგნიტურ ველს ანიეტრალეზს. საყოფაცხოვრებო მოწყობილობები, რომლებიც ძლიერ მაგნიტურ ველს ქმნიან - ტელევიზორები, კომპიუტერები, მობილური ტელეფონები, ყოველი მხრიდან გარს გვერტყმნიან. ექიმების აზრით, ამდენმა „ძალისებურმა“ დატვირთვამ ადამიანის ჯანმრთელობა შეიძლება შეარყიოს. მართალია, მეცნიერები სხვადასხვა დამცავ საშუალებებს გვთავაზობენ, როგორცაა, ტელევიზორის გვერდით კაქტუსის მოთავსება, მაგრამ ახლახან გამოსხივების ნეიტრალიზაციის მარტივი საშუალება აღმოაჩინეს - ყოველდღიურად ორი სუფრის კოვზი - ნატურალური თავლის მიღება.

- თავლი და ფიჭა ისეთ ნივთიერებებს შეიცავს, რომლებიც კიბოს წინააღმდეგ აქტიური მებრძოლია - ასეთ განცხადებას აკეთებენ ხორვატი ექიმები. როგორც მათ მიერ ჩატარებული ცდებით გაირკვა, ორგანიზმში თავლისა და ფიჭის მოხვედრით სიმსივნის განვითარება ფერხდება. როგორც მეცნიერები მიიჩნევენ, თავლში შემავალი კომპონენტები აძლიერებენ იმუნურ სისტემას. უფრო მეტიც, როგორც სპეციალისტები თვლიან ისინი ავთვისებიან უჯრედებს ანადგურებენ. მკურნალობის ეს მეთოდი, სხვა საშუალებებთან ერთად, დიდ დახმარებას გაუწევს ავთვისებიანი სიმსივნით დაავადებულებს.

რძე და რძის პროდუქტები

რძე – ყველა ასაკის ადამიანის ორგანიზმისთვის, დედის რძის შემდეგ, ყველაზე სასარგებლოა აუდუღარი თხის რძე, რომელიც ერთ-ერთი ყველაზე

უფრო სუფთა პროდუქტია, მაშინ როდესაც ძროხის რძე იმზიათად თუა სუფთა.

თხის რძის ხარისხი ბევრად სჯობია ძროხისას; ის უფრო ერთგვა-როვანია, მეტ უცილებო აზოტს შეიცავს, მისი ცილები საუკეთესო ხარის-ხისაა, მასში ნებისმიერ სხვა საკვებზე მეტი ნიაცინი და თიამინია.

• თხის რძე განსაკუთრებით ეფექტურია ბავშვების ფაღარათისას, რაც მასში ნიაცინის დიდი შემცველობით აიხსნება.

თიამინი B ჯგუფის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ვიტამინია, რომელიც მონაწილეობს ადამიანის ცხოვრების - დაბადებიდან სიკვდილამდე - ყველა ძირითად სასიცოცხლო პროცესში. განსაკუთრებით უზვადაა ის თხის რძეში.

ძველად ექიმები რძეს სიცოცხლის წვენს უწოდებდნენ. ავიცნა მას ადამიანისათვის ყველაზე საუკეთესო პროდუქტად მიიჩნევა. შემთხვე-ვითი არ არის, რომ სიცოცხლის პირველივე წუთებიდან რძე ჩვენი პირველი და მთავარი საკვებია. ის შეიცავს ამინომჟავებს, ცილებს, ფერმენტებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, მინერალურ ნაერთებს, ვიტამინებს - E, B₁, B₂, B₁₂, PP, H, C, D და ასევე კაროტინს. ლაქტოზა - რძის შაქარი - ენერგიის შეუცვლელი წყაროა, აუცილებელია გულისა და ღვიძლის მუშაობისთვის და კალციუმის ათვისებას აუმჯობესებს. ამავე დროს რძე მდიდარია კალციუმით, რომელიც ჰაერში არსებული გამონაბოლქვი აირებიდან ტყვიის ათვი-სებას აბრკოლებს. ამიტომ რძე განსაკუთრებით სასარგებლოა ქალაქის მო-სახლეობისათვის. ამავე მიზეზით რძეს აძლევენ მავნე საწარმოებში მომუ-შავეთ. კალციუმი მძიმე ლითონების ათვისებას უშლის ხელს.

რძის ცილები ხორცისა და თევზის ცილებთან შედარებით, უფრო სასარგებლოა, რადგან ორგანიზმის მიერ ბევრად უფრო კარგად შეთვისება, ვიდრე ხორციდან. ერთ-ერთი მათგანი - გლობულინი კი იმუნიტეტს ამაგ-რებს და ორგანიზმს ინფექციებისგან იცავს, რაც განსაკუთრებით მნიშვნე-ლოვანია შემოდგომაზე. რძის ცილები შეიცავს ორგანიზმისთვის ყველა აუცილებელ და შეუცვლელ 20 ამინომჟავას (ერთ-ერთი მათგანის არ არსებო-ბა ნივთიერებათა ცვლას არღვევს). რძეში განსაკუთრებით ბევრია B₁, B₂, და D ვიტამინები. მასში ასევე უზვადაა კალიუმი, კალციუმი, ფოსფორი, რკინა.

მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ უცხიმო რძის პროდუქტების რეგულარულად მიღება გულსისხლძარღვთა დაავადების (როგორცაა ინ-სულტი და ჰიპერტონია) რისკს 50%-ით ამცირებს. ცილების სრული კომპ-ლექსის წყალობით, რომელთა შორისაა გლობულინი, რძე ჩვენი ორგანიზმის დამცავ ძალებს აძლიერებს და ორგანიზმს დაავადებებისგან იცავს. ერთი ლიტრი რძე სრულიად საკმარისია ცხოველურ ცილებზე ჩვენი ყოველ-დღიური მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად.

იზადება კითხვა – რძე დავლით თუ არ დავლით? რძე ერთადერთი პროდუქტია, რომელსაც სიცოცხლის დასაწყისში ადამიანი პირველად იღებს, მაგრამ უკანასკნელ დროს მსოფლიოს მეცნიერები რძეს სიფრთხილით ეკიდებიან. რაშია მიზეზი? ბუნება ბრძენია. ტყუილად არ გამოუყო ადამიანს შედარებით მცირე ვადა (სულ რამდენიმე პირველი თვე) რძით კვებისთვის.

მეცნიერები სწორედ ამაზე ამახვილებენ ყურადღებას. გამოკვლევებით დამტკიცდა, რომ დროთა განმავლობაში ადამიანის ორგანიზმში გამოიმუშავებას წყვეტს ფერმენტი, რომელიც ცილა კაზეინს აღარ შეითვისებს.

რძე ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის ყველა აუცილებელ ნივთიერებას შეიცავს. ზავში სწორედ ამ პროდუქტებით იწყებს ზრდა-განვითარებას. რძე შეუფასებელი წყაროა: კალციუმისა და D ვიტამინის (ორივე აუცილებელია ძვლების ზრდისა და ჩონჩხის სიმტკიცისათვის), A ვიტამინისა და ფოსფორის (საჭიროა, მხედველობისა და ტვინის განვითარებისთვის), მაგნიუმის, კალიუმის, ნატრიუმის, B ჯგუფის ვიტამინების (გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემისთვის) და სხვა მრავალი სასარგებლო ნივთიერების.

სამწუხაროდ, რძე შეიძლება სერიოზული დაავადებების მიზეზი გახდეს, ვინაიდან მკვებავია არამხოლოდ ადამიანების, ასევე ბაქტერიებისაც, რომლებიც რძეში განსაკუთრებით ახალმოწველილში, სწრაფად მრავლდებიან. ახალმოწველილს უწოდებენ რძეს, მოწველიდან ერთი საათის განმავლობაში. მისი ანტიბაქტერიული აქტივობა იმდენად დიდია, რომ მიკრობები მასში ადვილად იხოცებიან. ასეთი რძის ტემპერატურა ცხოველის სხეულის ტემპერატურის შესატყვისია. ახალმოწველილი რძე შეიძლება გახდეს ნაწლავური და ტუპერკულოზის ჩხირის, სალმონელების, ჭიების, ბრუცელოზის წყარო, თუ პირუტყვი სანიტარულ პირობებში არ იმყოფება.

უმი, ახალმოწველილი რძე, ოთახის ტემპერატურაზე შენახული, ბაქტერიების ნამდვილი სამიზნეა. თუ დროულად არ აადულებთ, ამჟავდება.

ანადუღარ რძეში არა მხოლოდ მავნე, ასევე სასარგებლო ბაქტერიებიც ილუპება, მაგრამ მთავარი – მასში იშლება კაზეინის ცილა, რომელიც ხანდაზმულ ადამიანებში რძის შეთვისებას უშლის ხელს.

პასტერიზებული რძეში მაღალ ტემპერატურაზე მავნე ბაქტერიების უმრავლესობა ილუპება. პასტერიზაციის პროცესში რძეს 30 წუთის განმავლობაში 60-70 გრადუსზე აცხელებენ. შემდეგ საფუთავში ასხამენ.

სტერილურ რძეს პასტერიზებულისგან განსხვავებით, 120-130 გრადუსზე აცხელებენ. სტერილიზებული რძის შენახვის ვადა უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე პასტერიზებულის. სტერილურ რძეში არ არის არც მავნე და არც სასარგებლო ბაქტერიები, თუმცა მიკროლეემენტები შენარჩუნებულია და ასეთი რძე წინანდებურად მდიდარია კალციუმით, ფოსფორითა და ვიტამინებით.

დამდნარი რძე – ჰაერღუმელში ორთქლზე ან დაბალ ცეცხლზე რამდენიმე საათის განმავლობაში იხარშება. გამოირჩევა მაღალი ცხიმინობით და უფრო სქელია. შენარჩუნებულია რძის ყველა სასარგებლო თვისება. გადამდნარი რძე განსაკუთრებით სასარგებლოა კუჭისთვის ცხიმის მაღალი შემცველობის გამო.

რომელი რძეა უკეთესი? თხის რძე ყველაზე შესაფერისია ზავშთა კვებისთვის. პრაქტიკულად არაალერგიულია და ამჟადროულად მეტად

მკვებავია. მასში ადვილად ათვისებადი ცხიმმყავების მაღალი შემცველობაა.

ცხენის რძის ბაზაზე მზადდება კუმისი – რძის პროდუქტი, რომელსაც დიეტური და სამკურნალო თვისებები აქვს.

აქლემის რძეს, მიკროელემენტების მაღალი შემცველობის წყალობით, მოტკბო გემო აქვს. მასში მეტი კაზეინის ცილაა. აქლემის რძის ჩართვა რაციონში საჭიროა თანდათან.

ირმის რძე ყველაზე ცხიმოვანი და მკვებავია რძის დანარჩენ სახეობებს შორის. მასში ცილა 3-ჯერ ნაკლებია, ხოლო, ძროხის რძესთან შედარებით, ცხიმი 5-ჯერ მეტია. ირმის რძის ცხიმი ორგანიზმის მიერ 98%-ით შეითვისება.

განსაკუთრებით სასარგებლოა, თუ ყოველდღიურ რაციონში ჩართავთ რძის მჟავე პროდუქტებს, მაგალითად, **იოგურტს, კვირს, მაწონს** და ასე შემდეგ. ასეთი პროდუქტები უმნიშვნელოვანესი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების, ვიტამინების, მიკროელემენტების, ფერმენტებისა და ჰორმონების საბადაა, რომლებიც სასიკეთო გავლენას ახდენენ ბევრ ორგანოსა და სისტემაზე. ამშვიდებენ ნერვულ სისტემას, ამცირებენ ნაწლავებში ტოქსიკური ნივთიერებების წარმოქმნას, ხელს უწყობენ სისხლის წწვევს დაწვევას და ორგანიზმიდან წყლის გამოდევნას, ასევე ამცირებენ სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ამაღლებენ ორგანიზმის დაცვით ფუნქციას, ტონუსს. გაითვალისწინეთ ისიც, რომ ამ პროდუქტებს კიბოს საწინააღმდეგო ქმედებაც ახასიათებს.

კარაქი - ორგანიზმისთვის აუცილებელია. ნაღების კარაქი ძროხის რძისგან მზადდება. ეს რძის პროდუქტი ძალიან პოპულარულია ყველა ერში. ითვლება, რომ პირველად კარაქის გამოყენება სამხრეთ ევროპაში დაიწყო, მაგრამ ის ძალიან მალე გახდა პოპულარული ყველგან.

რატომ შეიყვარეს ასე ძალიან კარაქი და რატომ გვირჩევენ ექიმები მის აუცილებლად ჩართვას ყოველდღიურ რაციონში? ამ პროდუქტის მთავარი ღირებულება-ღირებულება ის გახლავთ, რომ მასში არსებული რძის ცხიმი იოლად და სწრაფად შეითვისება ორგანიზმის მიერ და სასიცოცხლო ენერჯის მოზღვავებაში ეხმარება. რძის ცხიმი ოპტიმალური რაოდენობით შეიცავს ცხიმოვან მჟავებს, ცილებს, ნახშირწყლებს A, B, D, ვიტამინებს და ბეტაკაროტინს, ასევე მინერალურ მარილებს, ლაქტოზას, ორგანიზმისათვის სასარგებლო ორგანულ ნერთებს და ქოლესტერინს. ამ უკანასკნელი კომპონენტის არსებობის გამო, ჯანსაღი კვების მიმდევრები მას მცენარეული კარაქით ანაცვლებენ. მოდით გავერკვეთ, რამდენად სწორად იქცევიან ისინი.

ნატურალური კარაქი ნამდვილად შეიცავს 0,3-1,15 % ქოლესტერინს. ბევრს დააინტერესებს, ეს ბევრია თუ ცოტა. შედარებისათვის გეტყვით, რომ კვერცხში ის 2-ჯერ მეტია. ქოლესტერინი მნიშვნელოვანი კომპონენტია და ის ორგანიზმს ისევე სჭირდება, როგორც მარილი, კოფეინი, შაქარი და ალკოჰოლიც კი. მთავარი ამ შემთხვევაში მისი ზომიერი მოხმარებაა ისევე, როგორც სხვა დანარჩენის. ორგანიზმისთვის საჭირო ქოლესტერინის სადღეღამისო რაოდენობა 0,8 %-ია, ანუ დღეში 20 გრამი კარაქი. ექიმების აზრით, ეს საკმარისია, რომ ძვლოვანი სისტემა გავამაგროთ.

კარაქი მალფუჭებადი პროდუქტია, ამიტომ მისი შეძენის დროს აუცილებლად უნდა მივაქციოთ ყურადღება გამოშვების თარიღს და შენახვის პირობებს. საშუალოდ, მისი შენახვა 20-30 დღის განმავლობაშია შესაძლებელი. რაც შეეხება გამოყენებას, გარკვეული პროდუქტების შეწვა მასში არარეკომენდებულია, რადგან თერმული დამუშავებისას კარაქში არსებული ვიტამინები და სასარგებლო ნივთიერებები აბსოლიტურად იკარგება.

ყველი – ამ გემრიელი პროდუქტის სამკურნალო თვისებების შესახებ უძველესი დროიდან იცოდნენ, მაგრამ ამავე დროს თავისი მინუსი მასაც აქვს.

მიჩნეულია, რომ ბევრი ყველის ჭამა საზიანოა, პირველ რიგში, ცხიმის მაღალი შემცველობის გამო. ის მაღალკალორიული პროდუქტია. ყველის კიდევ ერთი მინუსი ისაა, რომ შეუძლია თავის ტკივილი გამოიწვიოს. შაკიკით გატანჯულ პაციენტს ექიმი აუცილებლად ურჩევს, ეს პროდუქტი რაციონიდან ამოიღოს. ამზობენ, თუ ღამით ყველის მოზრდილ ნაჭერს შეჭამთ, მშფოთვარე ძილი გექნებათ და შეიძლება კომმარც კი დაგესიზმროთ. ღამის დასვენებას ყველი შემადგენლობაში არსებული ამინომჟავა ტრიპტოფანი არღვევს.

რაც შეეხება პლუსებს, ის ამ პროდუქტებს უამრავი აქვს. ყველის შემადგენლობაში (თუ ის ხარისხიანია) ჩვენთვის აუცილებელი ელემენტების უზარმაზარი რაოდენობაა. პირველ რიგში, ეს არის კალციუმი (ის ჩვენი ძვლების შემადგენლობაში შედის). მასში ასევე უხვადაა ფოსფორი და თუთია. პირველი ძვლებს ამაგრებს, მეორე - იმუნიტეტს. ყველი A და B ჯგუფის ვიტამინების წყაროა. გარდა ზემოაღნიშნულისა, ეს პროდუქტი მდიდარია ცილებით, რომელთა შემადგენლობაში ჯანმრთელი უჯრედების წარმოსაქმნელად აუცილებელი რვა შეუცვლელი ამინომჟავა შედის.

ყველი უნივერსალური პროდუქტია. ის რძის შემადგენლობიდან ყველაზე სასარგებლო ნივთიერებებს იღებს და მათ კონცენტრირებული სახით შეიცავს. ის ძვლების მდგომარეობაზე და ნივთიერებათა ცვლაზე დადებითად მოქმედებს.

ჰოლანდიელი და ბრიტანელი მეცნიერები თვლიან, რომ დიაბეტის თავიდან აცილება 12%-ით შეიძლება თუ ყოველდღიურად ორ ნაჭერ ყველს მიირთმევთ.

• **მდნარი ყველი** – მაგარი სახეობისგან განსხვავებით, არ შეიცავს ქოლესტერინს, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ადამიანებისთვის, ვისაც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები აწუხებს. შეიცავს ფოლიუმის მჟავას.

• **ბრინჯა** – ყველი რეკომენდებულია ყველასთვის მცირე რაოდენობით. გამოწვევის არიან ადამიანები, ვისაც თირკმლებისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებები აწუხებთ. შეიცავს ფოსფორსა და ნატრიუმს.

• **ნაყინი** – მომატებულ სისხლის წნევას დაბლა სწევს, ძვლის ქსოვილებს ამაგრებს, ტვინის მუშაობას ასტიმულირებს. შეიცავს 30-ზე მეტ მინერალურ მარილს.

კუფირი – შეიცავს ბევრ სასარგებლო მიკროორგანიზმს, კერძოდ, სტრეპტოკოკებს, ძმარმჟავა ბაქტერიებსა და საფურებს. სწორედ მათი

წყალობით აძლიერებს ის ადამიანის ორგანიზმის იმუნიტეტს; კარგია ქრონიკული გადაღლის სინდრომის დროს, ამშვიდებს ორგანიზმს და უზრუნველყოფს მშვიდ ძილს. კუფირი თავიდან აგარიდებთ ყაზობას, ბიოკუფირი კი შეიცავს ბიობაქტერიებს. ის კარგად მოქმედებს საჭმლის მომნელებელ სისტემაზე. არეგულირებს ღვიძლის, თირკმლისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მუშაობას, ასევე კურნავს დისბაქტერიოზს და ასუფთავებს კანს.

კარგადაა ცნობილი, რომ სადღეისოდ ყველაზე მეტი მსხვერპლი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებზე მოდის, რომლებმაც ონკოლოგიურ სენსაც კი გაუსწრო. მაგრამ გვაიწყებება, რომ ჯანმრთელობის კიდევ ერთი მრისხანე მტერია შაქრიანი დიაბეტი. მასაც ისეთივე ჩვეულება აქვს, როგორც ზემოაღნიშნული ყველაზე გავრცელებული დაავადებების ორ ლიდერს. ნელა და უსიმპტომოდ ვითარდება.

იოგურტი – მდიდარია ცილებით და პექტინებით, ამიტომ მისი მიღება ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად აუციელებელია. უმჯობესია, ეს პროდუქტი დილა-სადამოს მიირთვათ. მაგალითად დღე დაიწყეთ იოგურტით, სადამოს კი კუფირი მიირთვიეთ და დაამშვიდეთ კუჭი.

დანისა და დიდი ბრიტანეთის სხვა მეცნიერთა აზრით, დიაბეტის შესანიშნავი პროფილაქტიკაა 55 გრამი იოგურტი ყოველდღიურად.

ხაჭო – დიეტური რძემყავა პროდუქტია. დიდი რაოდენობით შეიცავს კალციუმს, კალიუმს, ფოსფორს, ნატრიუმს, რკინას, მაგნიუმს, თუთიას, სპილენძს, ფთორსა და სხვა მინერალებს, ხაჭო ასევე შეიცავს B₂, B₆, B₁₂, PP, E ვიტამინებს, A პროვიტამინსა და ფოლიუმის მჟავას. ხაჭო კალციუმისა და ამინომჟავების წყალობით ფასდაუდებელი საკვებია ტუბერკულოზით დაავადების, რაქიტის, ძვლების მოტეხილობისა და სისხლის პათოლოგიების დროს, ხელს უწყობს შარდის გამოყოფას, რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა და თირკმლების დაავადების დროსაც.

ხაჭო უნდა შედიოდეს როგორც ჯანმრთელი ადამიანის, ასევე სამკურნალო დიეტების რაციონში. მის ცილას ორგანიზმი უფრო ადვილად ითვისებს, ვიდრე ხორცის, თევზისა და რძის ცილებს. ამიტომ ხაჭო რეკომენდებულია როგორც ასაკოვანი ადამიანებისთვის, ასევე ბავშვებისთვის ავადმყოფობის შემდეგ სწრაფად გამოსაჯანმრთელებლად. ამ რძემყავა პროდუქტს აქვს სასუნთქი, საჭმლის მომნელებელი, სისხლის წარმოქმნელი, ნერვული სისტემების ფუნქციის შენარჩუნების უნარი. ხაჭო სასარგებლოა კუჭუკანა ჯირკვლის, ღვიძლის, სანაღვლე გზების დაავადების დროს, ის ამაგრებს ძვლებს, აფერხებს ათეროსკლეროზული პროცესების განვითარებას, ხელს უწყობს ხრტილოვანი ქსოვილის აღდგენას, არ აღიზიანებს კუჭის ლორწოვან გარსს, არ უმატებს მჟავიანობას. ხაჭო ძლიერ კონცენტრირებული საკვებია და კვირაში მხოლოდ 2-3 ჯერ უნდა მიიღოთ. ასევე ზომიერება უნდა დავიცვათ ნაწლავების დაავადების დროს. ხაჭო

მაღფუჭებადია, ამიტომ მაცივარში უნდა შეინახოთ, არა უმეტეს 2-3 დღისა.

- როცა ექიმებს შესთავაზეს, დაესახელებინათ ერთი პროდუქტი, რომელიც ქალისთვის სხვებთან შედარებით ყველაზე მნიშვნელოვანია, არჩევანი თითქმის ყველამ საჭოზე გააკეთა. რატომ?

- მედიკოსების განმარტებით, საჭო აუცილებელია ნებისმიერი ასაკის ქალისთვის. მასში ვხვდებით დიდი რაოდენობით კალციუმს, რაც აუცილებელია ძვლების, თმების, ფრჩხილების, გამაგრებისთვის და მოზარდობისას ზრდის ნორმალური პროცესის სტიმულირებისთვის.

ხორცი და ხორცის პროდუქტები

მკვლევარებმა საქონლის ხორცში შაქრის მოლეკულა აღმოაჩინეს. ვინაიდან ადამიანის ორგანიზმში არ არის ასეთი მოლეკულა, სპეციალისტები ასკვნიან, რომ ჩვენი იმუნური სისტემა ვერ ეგუება უცხო მოლეკულას და ორგანიზმში მისი მოხვედრის დროს მის განადგურებას ცდილობს. შესაძლოა ეს იწვევს საქონლის ხორცის მოყვარულებში გულსისხლძარღვთა დაავადებებს. ექიმის აზრით, სჯობს მივირთვათ ხბოს ხორცი, ცხვრის და ღორისაც კი. მაგრამ მაინც გირჩევთ, მეტი ყურადღება მიაქციოთ თევზეულს. ცნობილია, რომ ხორცეული აბერებს ორგანიზმს.

დიეტოლოგებმა დამაჯერებლად დამტკიცეს, რომ გული, ღვიძლი, ენა, კუდი, ტვინი და თირკმლები მდიდარია ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ნივთიერებებით და კონკურენციასაც უწევენ ხორცს. ამიტომ სასურველია კვრაში 1-2-ჯერ მაინც გაითვალისწინოთ მენიუში.

- **დამაბულობისა და გადაღლის დროს** უნდა მიირთვათ საქონლის ღვიძლი ან ტვინი. ანემიის თავიდან ასაცილებლად კი ხშირად მიირთვით საქონლის ღვიძლი, ვინაიდან რკინა გაცილებით ინტენსიურად შეიწოვება, ვიდრე მცენარეებიდან, ადამიანის ორგანიზმის რკინის დეფიციტს კარგად ავსებს საქონლის ღვიძლი, განსაკუთრებით – C ვიტამინის შემცველ საკვებთან ერთად.

- **ღვიძლი B** ჯგუფის ვიტამინებისა და ფოლიუმის მჟავების წყაროა. კვირის ნორმაა 300 გრამი.

- **ტვინი** დელიკატესია. მდიდარია ფოსფორით, კალიუმითა და მაგნიუმით. თუმცა მასში ბევრი მავნე ქოლესტერინია და ძალიან ცოტა სასარგებლო პროტეინები. კვირის ნორმაა 100 გრამი.

- **თირკმლებში** ძალიან ბევრია თუთია, შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინასა და ფოსფორს, კვირის ნორმაა 200 გრამი.

- **გული** შეიცავს გულ-სისხლძარღვთა ნორმალური მუშაობისთვის საჭირო კალიუმს, ფოსფორს, მაგნიუმს, ამასთან დაბალკალორიულია.

- **ენა** - რკინისა და თუთიის წყალობით ამაღლებს საერთო ტონუსს, ასტიმულირებს კუჭის მუშაობას, ორგანიზმი კარგად ითვისებს და იდეალური დიეტური პროდუქტია. სასარგებლოა ბავშვებისათვის, რადგან მდიდარია ცილებით, კვირის ნორმაა 400 გრამი.

• **ქათმის წვნიანი** საკმაოდ სერიოზულ წინააღმდეგობას უწევს სურდოსა და გრიპს, რაც რაღა თქმა უნდა, შესაბამისი კვლევის შედეგად დამტკიცდა.

ამ მოვლენას სპეციალისტები შემდეგნაირად ხსნიან: ხარშვის შედეგად, ქათმის ნახარშში წარმოიქმნება შენაერთები, რომელთაც ცხვირში ლორწოს გამომუშავების შეფერხება შეუძლიათ.

ცხელი ბულიონი აუმჯობესებს ცხვირში პატარა ბუსუსების ფუნქციებს, რომლებიც იცავენ ორგანიზმს ვირუსებისა და ბაქტერიებისაგან, ასევე ხელს უწყობენ ლეიკოციტების (სისხლის თეთრი ბურთულაკები, რომლებიც ებრვიან ინფექციებს) მოძრაობას.

მაყალზე შეწვარი ხორცი, სპეციალისტთა აზრით, თავისთავად არც კარგია და არც ცუდი. ყველაფერი დამოკიდებულია შერჩევაზე, როდენობასა და მომზადების წესზე. მაგალითად, ლიმონენი (ქიმიური კომპონენტი, რომელიც ბუნებრივად წარმოდგენილია ხილსა და ბოსტნეულში) კიბოსგან გვიცავს, მაგრამ მას შეუძლია საწინააღმდეგო ეფექტი ჰქონდეს და ღვიძლის კიბოს შეუწყოს ხელი. ეს დამოკიდებულია შთანთქმულ რაოდენობაზე.

კერძის მომზადების პროცესი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. მაგალითად, ხორცის მაყალზე შეწვის დროს პროტეინები წვეთების სახით ნაღვერდალზე ეცემა, შემდეგ ისინი ხელახლა შთანთქმება კვამლის მიერ და კანცეროგენულ (კიბოს წარმოქმნელ) ნივთიერებად გარდაიქმნება. ასევე საზიანოა დამარილებულიც. ეჭვობენ რომ ის კუჭის კიბოს რისკს 2-3-ჯერ ზრდის. განსაკუთრებით საშიშია დამწვარი ზეთის ხელმეორედ გამოყენება.

ჯანმრთელობისათვის ასევე საზიანოა პროდუქტების შესაფუთი პლასტიკური მასალა. როგორც ცნობილია, კიბო განვითარების რამდენიმე ეტაპს გაივლის. პირველი ეტაპი ზოგიერთი გენის შეცვლით და უჯრედების გადაგვარებით იწყება. შემდეგ გადაგვარებული უჯრედის გამრავლება ხდება. განვითარების ბოლო სტადიაზე კი სიმსივნე ვლინდება.

ორგანიზმში არსებობს საწამლაკები ანუ ე.წ. მჟანგავები. ისინი ჟანგბადის გააქტიურებული სახეობებია. ჩვენ არაგააქტიურებულ ჟანგბადს ვსუნთქავთ. იგი ფილტვებში აღწევს, სადაც მისი გაცვლა ხდება. წითელი ბურთულაკები, ნახშირორჟანგს ათავისუფლებენ და ჟანგბადით იტვირთებიან, შემდეგ სისხლის საშუალებით ორგანიზმის ყველა უჯრედს მიეწოდება, უჯრედები კი მეტაბოლიზმისათვის აუცილებელი ენერჯის შესაქმნელად იყენებენ. სწორედ, ამ ენერგეტიკული წარმოების პროცესში ჟანგბადის რეაქტიული სახეობები ე. წ. მჟანგავები ანუ მავნე თავისუფალი რადიკალური ელემენტები ყალიბდება. ჭარბი რაოდენობით წარმოქმნისას, ისინი უჯრედის მემბრანის სტრუქტურას აზიანებენ. მავნე თავისუფალი რადიკალები უჯრედის პროგრამის შეცვლას იწყებენ, ნაადრევ დაბერებას და კიბოს გაჩენას ხელს უწყობენ.

ანტიმჟანგავების როლი: უჯრედი ბუნებრივად ფლობს ანტიმჟანგავების სისტემას ენზიმების, ზოგიერთი ვიტამინისა და პროტეინის სახით, რომლებიც თავისუფალი რადიკალების მავნე მოქმედებას ანეიტრალებენ, წლების განმავლობაში თავისუფალი რადიკალების წარმოქმნასა და ანტი-

მჟანგავებს შორის არსებული წონასწორობა ირღვევა, რაც ყველა ქსოვილის გლობალურ დაბერებას იწვევს. ფიქრობენ, რომ ეს დისფუნქცია მალულად და ვერაგულად 20 წლის ასაკიდან ყალიბდება, რეალურად კი მხოლოდ 50-60 წლიდან შეიგრძნობა და შეიმჩნევა. ამიტომ მავნე თავისუფალი რადიკალების შეტევებისაგან თავის დასაცავად, პირველ რიგში, საჭიროა ანტიმჟანგავების შემცველი პროდუქტებით კვება.

გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ სადღეისოდ ადამიანი ყოველდღიურად 2000-3000 კალორიას მოიხმარს. მათში კი ანტიმჟანგავებიც მიიღება. ესენია: ვიტამინები A, C, E, გოგირდოვანი პროტეინები და ოლიგოელემენტები. ზოგიერთი ოლიგოელემენტი, მაგალითად სელენი, ხელს უწყობს და ააქტიურებს ორგანიზმში არსებული ენზიმების ფუნქციონირებას, რომლებიც მავნე რადიკალური ელემენტის მოქმედებას ანეიტრალავენ. ვიტამინი E უჯრედის მემბრანაში აღწევს და მას დაჟავისაგან იცავს, ხოლო ვიტამინი C უჯრედის აღმდგენია.

რაც უფრო დიდი რაოდენობით მიიღებთ პროდუქტებს, რომელთა შემადგენლობაშიც ჭარბადაა უჯრედისები, მით უფრო იზრდება კიბოს უჯრედის დამარცხების ალბათობა. უჯრედისებს (საკვებ ბოჭკოებს) მხოლოდ მცენარეული პროდუქტები - ხილი, ბოსტნეული და მარცვლეული შეიცავს. ისინი ორგანიზმიდან ტოქსიკური ნივთიერებებისა და რადიონუკლიდების გამოდევნას უწყობენ ხელს. მეცნიერულად დამტკიცებულია, ვინც ყოველდღიურად ცოცხალ ხილსა და ბოსტნეულს შეექცევა, მათში კიბოს განვითარების ალბათობა 30 პროცენტით მცირდება.

მწვადი უველესი კერძია, მას ჯერ კიდევ მამონტების ეპოქაში ამზადებდნენ. გაგაცნობთ, მის ირგვლივ არსებულ რამოდენიმე მითს:

პირველი – შამფურზე შეწვის დროს ცხიმი დნება და გარეთ გამოდის. ამიტომ მწვადი თითქმის დიეტური კერძია.

სინამდვილე: შნიცელთან (თხელი დაბეგვილი ხორცის ნაჭრისგან გაკეთებული კატლეტი) ან ესკალოპთან (რბილი, მჟლე ხორცის მოგრძო ფორმის შემწვარი ნაჭრები) შედარებით, მწვადი ნამდვილად ნაკლებცხიმია, მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ შეგვიძლია ღორის მწვადი დიეტურ კერძებს მივაკუთვნოთ. არცთუ ცხიმოვანი ღორის ხორციც კი ძნელად გადამუშავდება, ამიტომ უკუჩვენება აქვს მათთვის, ვისაც კუჭნაწლავის დაავადებები აწუხებს. ხოლო მაყაღზე მომზადებულ თევზსა და ქათამს სრული პრეტენზია აქვთ დიეტური პროდუქტების წოდებაზე. ნებისმიერი მწვადისთვის საუკეთესო გარნირია მწვანე ბოსტნეული. ამავდროულად თევზზე ბოსტნეული უფრო მეტი უნდა იდოს, ვიდრე ხორცი, კარგი იქნება თუ შამფურზე ხორცთან შენაცვლებით ბოსტნეულს წამოაგებთ. მაშინ მწვადი - უფრო წვნიანი, ხოლო კერძი ნაკლებკალორიული იქნება.

მეორე - კანცეროგენებს (მავნე ნივთიერებები, რომლებიც პროდუქტების წვის პროცესში წარმოიქმნებიან და ავთვისებიანი სიმსივნეების მიზეზი შეიძლება გახდეს) მყავე მარინადების ემინიათ.

სინამდვილე: ეს არასწორია. მაშინაც კი თუ ხორცს ერთი კვირა ძმარში გააჩერებთ, კანცეროგენების წარმოქმნაზე ეს არაფრით იმოქმედებს, მაგრამ მაინც არსებობს მწვადში მავნე ნივთიერებების შემცირების ხერხები. მისი მომზადების დროს არ გამოიყენოთ შეშის წვის ხელშეწყობი საშუალებები. წვის დროს ისინი გამოყოფენ მავნე ნივთიერებებს, რომლებიც ხორცზე სხდებიან.

მესამე – ბავშვებისთვის მწვადის ჭამა არ შეიძლება.

სინამდვილე: 3 წლიდან პატარას შეგიძლიათ მწვადის ნაჭერი მისცეთ, მაგრამ ბავშვებისთვის განკუთვნილ ნაჭერს კანი დამწვარი არ უნდა ჰქონდეს. დანახშირებულ მდგომარეობამდე მიყვანილი მწვადი, არც უფროსებმა უნდა მიირთვათ.

შეზოლილი პროდუქტები ანუ კვამლში პროდუქტების გამოყვანა სადღესოდ თითქმის აღარ ხდება. მის მაგივრად საბოლოო სიბრტყე გამოიყენება. ჩვეულებრივ, მას თხევად ბოლს უწოდებენ. ეს არის კონსერვანტიც, არომატიზატორიც გემოს გამაუმჯობესებელიც. თხევადი კვამლით ამუშავებენ ქათამს, თევზს, შპროტს და სხვა კონსერვებს. მას ასევე ზოგიერთი სახის ძეხვის ფარშა და გარსში უმატებენ. რით არის ის საშიში? შესაძლებელია საკვებისმიერი მოწამვლა. თხევადი კვამლით დამუშავებული პროდუქტების სისტემატური გამოყენებისას (მაგალითად, თუ შეზოლილ ძეხვს ყოველდღიურად მიირთმევთ) კუჭის ლორწოვანი გარსის ამოჭმა ხდება. აქედან წარმოდგება გასტრიტი, კუჭის წყლული, დიაბეტი და სხვა. უნდა აღინიშნოს, რომ თხევადი კვამლი ძლიერი კანცეროგენია (კიბოს გამომწვევი), ამ თვისების გამო ბევრ ქვეყანაში მისი გამოყენება აკრძალა. ასე, რომ უმჯობესია, შეზოლილი პროდუქტებით თავი არ გაინებვიროთ. კერძი თავად მოამზადეთ და გულს გაუფრთხილდით.

ამერიკელმა მეცნიერებმა გამოავლინეს, რომ ხორცის ნახევარფაბრიკატები გულის დაავადებებში დამნაშავენი არიან. ყოველდღიურად სულ ცოტა 50 გრამი ძეხვის, სოსისის, კატლეტისა და სხვა ნახევარფაბრიკატების მიღება გულის დაავადების რისკს 42%-ით, ხოლო დიაბეტისას - 19%-ით ზრდის. ძირითადი საშიშროება მარილსა და ნიტრატების კონსერვანტებში იმალება. მარილი არტერიულ წნევას მნიშვნელოვნად ამაღლებს, რაც გულის დაავადებების განვითარებასთან პირდაპირ კავშირშია. ხოლო ნიტრატების შემცველი კონსერვატები ათეროსკლეროზს იწვევს და გლუკოზის მიმართ ტოლერანტულობას აქვეითებს, რის გამოც გულის დაავადებისა და დიაბეტის განვითარების რისკი მალღდება.

კვერცხი

ქათმის კვერცხი ძვირფასი კვების პროდუქტია, განსაკუთრებით მდიდარია ცილებით, A, B, C, D ვიტამინებით და მინერალური მარილებით. თუმცა კი უში ცილის დიდი რაოდენობით მიღება შეიძლება ორგანიზმში მნიშვნელოვანი დარღვევები მოჰყვეს. რაც შეეხება კვერცხში შემავალ ქოლესტერინს, იგი ჯანმრთელი ადამიანისთვის საშიში არ გახლავთ.

ათეროსკლეროზით დაავადებულმა კი უმჯობესია კვერცხი ყოველდღიური მენიუდან ამოიღოს.

კვერცხი ამინომჟავების მნიშვნელოვანი წყაროა, ამიტომ ორმა კვერცხმა შეიძლება წარმატებით შეცვალოს 1 ჭიქა რძე ან ხორცის საშუალო ულუფა, ხოლო კალორიულობითა და შემადგენლობით წინ უსწრებს ახალ ხორცსა და აუდუღარ რძეს. კვერცხის გულში არსებული ვიტამინების, ამინომჟავებისა და მინერალური ნაერთების სიმრავლე ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას, რაც მეცნიერებს აძლევს უფლებას, რომ კვერცხი დიეტურ პროდუქტებს მიაკუთვნონ. კვერცხი განსაკუთრებით სასარგებლოა მათთვის, ვინც გონებრივ სამუშაოს ასრულებს.

- კვერცხი საუკეთესო სამკურნალო საშუალებაა ართრიტის, ოსტეოქონდროზის, მყესების დაზიანების და დაჩეულობის დროს. კარგად გარეცხილი კვერცხი ჩადეთ ჭიქაში, დაასხით ძმრის ესენცია, რამდენიმე დღის შემდეგ, როდესაც კვერცხი სულ გადნება, დაამატეთ 100 გრამი კარაქი და აურიეთ. მალამო შეიზილეთ მტკვინეულ ადგილზე.

სოფლის კვერცხი უფრო სასარგებლოა, ვიდრე მაღაზიაში შექმნილი. სინამდვილეში კვერცხის ფერი დაკავშირებულია ქათმის საკვების შემადგენლობასთან და მის გემოს ფერთან არანაირი კავშირი არა აქვს.

ალერგიის გამომწვევი ძირითადად ცილაა და მხოლოდ მაშინ, თუ სათანადოდ არ არის თერმულად დამუშავებული, კარგად მოხარშული. სხვა შემთხვევაში ალერგიას არ წარმოშობს.

ბოლოდროინდელმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ კვერცხი ძალიან მცირე რაოდენობით შეიცავს ცხიმს. გარდა ამისა, მასში არის ლუტეინი, რომელიც აუცილებელია მხედველობისთვის. კვერცხის ცილა ასევე მდიდარია ამინომჟავებით, რომლებიც ხელს უწყობენ ორგანიზმის ქსოვილებისა და უჯრედების ზრდასა და განახლებას, ამასთან ის პროტეინის საუკეთესო წყაროა, რომელიც ზრდის ორგანიზმში „კარგი“ ქოლესტერინის დონეს, განამტკიცებს სისხლძარღვთა კედლებს, აქვს ანტიბაქტერიული მოქმედება. კვერცხის ცილას მედიცინაში იყენებენ სხვადასხვა სამკურნალო საშუალებების დასამზადებლად, ლაბორატორიული კვლევებისთვის.

კვერცხი ცილისა და გულისგან შედგება. ყვითელი გული შეიცავს ცილებს, ცხიმებსა და ქოლესტერინს. კვერცხის ცილა კი 8 სახის მუთცვლელ ამინომჟავას შეიცავს, რომელთა სინთეზიც ადამიანის ორგანიზმს დამოუკიდებლად არ შეუძლია. კვერცხი ბევრი რამითაა გამორჩეული, მაგრამ მისი მთავარი ღირებულება ისაა, რომ 12 სახეობის ვიტამინს შეიცავს.

- **A** - სასარგებლოა კანის, კბილების, თმისათვის, ასევე სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ფილტვებისათვის.

- **D** - კალციუმთან და ფთორთან ერთად ამაგრებს კბილებს, თმას, ფრჩხილებს, დადებითად მოქმედებს იმუნიტეტზე.

- **E** - ხელს უშლის ნაადრევ დაბერებას, გვმატებს ენერგიას, ამაგრებს კუნთებს.

- **K** - სისხლისთვის გახლავთ მნიშვნელოვანი ელემენტი.
- **B1** - არეგულირებს სიმაღლეში ზრდისა და გონებრივად განვითარების პროცესს.
- **B2** - აუცილებელია ერთროციტების წარმოქმნისთვის, რეპროდუქციული ფუნქციის რეგულირებისათვის ის სჭირდება თმას, ფრჩხილებს, კანს.
- **B3** - დაბლა წევს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ეფექტურად ებრძვის უმილობას, გვმატებს ენერჯიას და აუმჯობესებს კანის სტრუქტურას.
- **B4** - აუცილებელია ტვინის ნორმალურად მუშაობისთვის, მეხსიერების გაუმჯობესების, აზროვნებისთვის, ასევე პროფილაქტიკური საშუალებაა გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების წინააღმდეგ.
- **B6** - აფერხებს დაბერების პროცესს, ამაგრებს ნერვებს.
- **B7** - სილამაზის ვიტამინია, განსაკუთრებით კანის, თმისა და ფრჩხილებისთვისაა აუცილებელი.
- **B9** - ხელს უშლის ჩანასახში პათოლოგიების განვითარებას.
- **B12** - ამაგრებს იმუნიტეტს.

კვერცხი უნიკალურია იმიტაც, რომ მასში თითქმის ყველა სახის მინერალია, რომელიც ადამიანის ორგანიზმს სჭირდება. განსაკუთრებით ბევრია კალციუმი, ფთორი, რკინა, იოდი, თუთია, კობალტი. ერთი კვერცხი 70 კალორიას შეიცავს და ის დიეტური პროდუქტია. საჭიროა აღინიშნოს, რომ ექიმები კვერცხის მიღებისას ზომიერების დაცვისკენ მოგვიწოდებენ, რადგან მცირე რაოდენობით, მაგრამ მაინც შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას იწვევენ. რაც შეეხება კვერცხის ჩართვას ბავშვთა კვებაში – პედიატრები და დიეტოლოგები თანხმდებიან, რომ ის აუცილებელია პატარებისთვის, მაგრამ ექიმთან კონსულტაციის გარეშე მის მიცემას უნდა მოერიდოთ. პირველად კვერცხი ბავშვს სასურველია 7-8 თვის ასაკში მისცეთ მცირე რაოდენობით. თავდაპირველად უნდა მისცეთ მოხარშული კვერცხის გული, კვირაში 1 ცალი.

მწყერის კვერცხი. ბავშვებს, ფეხმძიმე ქალებს და სხვადასხვა დაავადების მქონე ადამიანებს ურჩევენ რაციონში მწყერის კვერცხის ჩართვას. რატომ?

თუ ქათმისა და მწყერის წონით თანაბარ კვერცხს ერთმანეთს შევადარებთ აღმოჩნდება, რომ უკანასკნელში A, B, B1, B2 და D ვიტამინი 2-2,5-ჯერ მეტია. გარდა ამისა, მწყერის კვერცხში ფოსფორის, კალიუმისა და რკინის დონე 4,5-5-ჯერ ჭარბობს. მწყერის კვერცხი არ ფუჭდება. ის მდიდარია ბაქტერიების საწინააღმდეგო ნივთიერება ლიზოციმონით, რომელიც გალაცებისგან იცავს. მასში არ არის საღმონელები – ამიტომ შეგიძლიათ უმი სახით გამოიყენოთ. უმ კვერცხს წინასწარ მდულარე გადაავლეთ, დალიეთ, შემდეგ ცხელი წყალი დააყოლეთ. მწყერის კვერცხში ქოლესტერინის დონე ბევრად ნაკლებია. ქათმისგან განსხვავებით, ის ალერჯიას იშვიათად იწვევს.

• მწყერის კვერცხს სამკურნალოდ უმჯველესი დროიდან იყენებდნენ ეგვიპტეში, ჩინეთსა და იაპონიაში. მწყერის კვერცხი აუმჯობესებს ნერვული

სისტემის მუშაობას, გონებრივ შესაძლებლობებს, გამოდევნის ორგანიზმიდან რადიონუკლიდებს. ის სასარგებლოა, როგორც ბავშვებისთვის, ისე უფროსებისთვის. ვიტამინებითა და მინერალებით მდიდარი მწყერის კვერცხი უფრო კალორიულია, დაახლოებით 170 კკალ-ს შეიცავს, მასში ცხიმში უფრო მეტია, ვიდრე ცილა, შეიცავს A და B ჯგუფის ვიტამინებს, ქოლინს, რკინას, კალიუმს, კობალტს, მანგანუმს, სპილენძს, მოლიბდენსა და ქრომს. მწყრის კვერცხის ცილა მდიდარია ამინომჟავებით. ის ამაგრებს ძვლებს, რეკომენდებულია გულის, ღვიძლის, კუჭის, თირკმლების, პანკრეასისა და პროსტატის ფუნქციათა ნორმალიზებისთვის პროფილაქტიკის მიზნით ის შეიძლება 3-4 თვის განმავლობაში მიირთვათ ყოველდღე.

- მწყერის კვერცხი განსაკუთრებით სასარგებლოა სახსრების ტკვილის დროს, აუმჯობესებს მხედველობასა და სმენას, ორსულობისა და მეძუპური დედებისთვის - ამცირებს ტოქსიკოზს, აბორტის ალბათობას, მატებს ძალას.

თევზი და თევზის პროდუქტები

თევზი ადამიანის კვებაში აუცილებელი პროდუქტია, პირველ რიგში, ცილას მაღალი შემცველობის გამო. ცილა, როგორც ცნობილია, ორგანიზმის ყველა ორგანოსა და ქსოვილის საშენი მასალაა. თევზში ცილა მშვენივრად არის ბალანსირებული ამინომჟავების შემადგენლობასთან. გარდა ამისა, თევზი მდიდარია ცხიმებით. სხვადასხვა თევზის სახეობებში ცხიმების შემცველობა განსხვავებულია. ყველაზე მჭლეა: ხევი, მინტაი, ფარგა, ვირთევზა, ქორჭილა, კარჩხანა, ღორჯო, ქარიყლაპია. ისინი მხოლოდ 3% ცხიმს შეიცავენ. ცხიმთან ტრადიციულად მიეკუთვნება სკუმბრია, ქაშაყი, კეტა, პალტუსი, ტირადანი, ღურკანა.

- ცხიმის თევზის ჭამა ყველასთვის კარგია, გარდა იმ ადამიანების, ვისაც ღვიძლის ან კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებები აწუხებს. სხვათაშორის, თევზის ქონში ბევრია A ვიტამინი, რომელიც იმუნიტეტს ამაღლებს, ნორმალურ მხედველედობას უზრუნველყოფს. ის ერთადერთი ვიტამინია, რომელსაც კიბოს საწინააღდეგო მოქმედება გააჩნია.

- ზღვის თევზში, ისევე როგორც ზღვის ყველა პროდუქტში, არის იოდი (აუცილებელია ტვინის მუშაობისთვის), ფოსფორი, ფთორი - ეს ელემენტები კალციუმისა და ფოსფორის ცვლას არეგულირებენ და ძვლების სიმტკიცეზე პასუხისმგებლები არიან.

- თევზის წვნიანი შესანიშნავი საშუალებაა მძიმე ინფექციების შემდეგ, დაღლილობის დროს ძალის აღსადგენად.

- შემწვარ თევზს კუჭი ძნელად ამუშავებს. უმჯობესია მოხარშოთ ან სხვადასხვა ბოსტნეულთან და მწვანილთან ერთად ფოლგაში შეწვათ.

- ზღვის ცხიმის თევზი ცხიმჟავა ომეგა 3- ის მდიდარი წყაროა. ეს ნივთიერება გულის სისხლძარღვების გასუფთავებას ეხმარება და სისხლის მიმოქცევას ააადგენს. სწორედ ასეთი თვისებებისთვის თევზი ექიმების

მიერ მოწოდებულია, როგორც საუკეთესო გულით ავადმყოფებისა და მაღალწნევიანებისთვის. ვინც თევზს კვირაში 2-4 ჯერ მიირთმევს, აღნიშნული დაავადებებით 30 %-ით ნაკლებად ავადდება. თევზში არსებულ ცხიმ-მჟავებს კიდევ ერთი შესანიშნავი თვისება აქვს - დეპრესიისგან გვიცავს.

რჩევა: გულსისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისათვის კვირაში 2-ჯერ მაინც მიირთვით ზღვის ცხიმოვანი თევზი, მაგრამ არა შემწვარი, არამედ მოხარშული ან ორთქლზე მომზადებული.

- ყოველდღიურად თევზის ჭამა მიოკარდიუმის ინფარქტის ეფექტური პროფილაქტიკაა - დასკვნეს იაპონელმა მკვლევარებმა, რომლებიც 11 წლის მანძილზე სწავლობდნენ თევზის დადებით ზემოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე. 40 000 „პაციენტის გამოკვლევამ აჩვენა, რომ ისინი, ვინც მაქსიმალური რაოდენობის თევზს მიირთმევდა (180 დღეში) 60%-ით ნაკლებად ავადდებოდნენ მიოკარდიუმის ინფარქტით. მეცნიერები ამ ეფექტს იმით ხსნიან, რომ თევზი შეიცავს დიდი რაოდენობით ორგანულ მჟავებს, რაც ხელს უშლის სისხლძარღვების კედლების გასქელებას. ამდენად ის ამცირებს გულსისხლძარღვთა დაავადებებს, მათ შორის ინფარქტის განვითარების რისკს. ის უზვად შეიცავს ცილას, ორგანიზმისთვის შეუცვლელ ამინომჟავებს - ლიზინს, მეთიონინსა და ტრიფთოფანს, ზღვის თევზი უფრო მეტი მინერალური ნივთიერებების შემცველია, ვიდრე მტკნარი წყლისა.

- თევზის უნიკალურობის დამადასტურებელი უამრავი უტყუარი არგუმენტი არსებობს. საყოველთაოდ ცნობილია, რომ რაციონში თევზეულის სისტემატური ჩართვა იმის გარანტიაა, რომ ინფარქტისა და გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების ალბათობა მინიმუმამდე დავიდეს. თევზეული რომ თითქმის ყველა ორგანოსთვის სასარგებლოა, ამაზე არავინ დავობს, მაგრამ დღეს თანამედროვე მეცნიერების დავის საგანი ის ეკოლოგიური გარემო გახდა, რომელიც ზღვებსა და ოკეანეებშია. მათი აზრით, თევზები წყლიდან ჭუჭყს „იწოვენ“.

ღირს თუ არა ამ მიზეზით უარი თქვათ თევზეულზე, ეს თავად გადაწყვიტეთ. თევზი, ხორციან შედარებით, ორგანიზმისთვის გაცილებით იოლად გადასამუშავებელი და შესათვისებელია. გავითვალისწინოთ რომ ზღვის თევზი უფრო სასარგებლოა ვიდრე მდინარის. სასურველია კვირაში 3 ჯერ მაინც მივიღოთ თევზეული. ვეცადოთ, რომ ბავშვებს კვირაში ერთხელ აუცილებლად ვაჭამოთ თევზის კერძი. ამერიკელი მეცნიერები ირწმუნებიან, რომ ადამიანებს, რომლებიც თევზს კვირაში ორჯერ მაინც მიირთმევენ, ნაკლებად ემუქრებათ სწორი ნაწლავის კიბო.

თევზეული პატარების რაციონში. თევზეულის მთავარი ღირსება, მასში არსებული მჟავა ომეგა 3 გახლავთ. ის არათუ პატარების, მომავალი დედებისთვისაც უმნიშვნელოვანესია.

ნებისმიერი სახეობის თევზი სასარგებლოა, რადგან ენერჯისა და სრულფასოვანი ცილების წყაროა ბავშვის ორგანიზმისთვის. თევზეულის ჩართვა ბავშვის რაციონში საჭიროა დაახლოებით 8 -10 თვის ასაკიდან.

თევზი ისეთი მნიშვნელოვანი ელემენტის საბადაოა, როგორცაა ფოსფორი, რომელიც სასიცოცხლოდ აუცილებელია ძვლოვანი სისტემისთვის. თევზი ასევე მდიდარია კალციუმითაც, რომელიც არანაკლებ მნიშვნელოვანია მოზარდი ორგანიზმისთვის. შეიცავს D ვიტამინსაც, რომელსაც სხვაგვარად იმუნიტეტის ვიტამინს უწოდებენ.

ფოსფორი ტვინის ქაოვილის მნიშვნელოვანი შემადგენელია. თევზი ასევე შეიცავს ვიტამინის მსგავს ნივთიერება ქოლინს, რომელიც აუცილებელია ტვინის ფუნქციონირებისა და კარგი მეხსიერებისთვის. ქოლინი აუმჯობესებს ღვიძლის ფუნქციას და ორგანიზმიდან ტოქსიკურ ნივთიერებებს გამოდენის. ასე რომ, ნუ მოაკლებთ შვილებს თევზეულს და რეგულარულად ჩართეთ მათ რაციონში.

შეუძლებელია არ ვახსენოთ თევზის ქონი. ის აუცილებელია, რომ პატარას ორგანიზმმა დაავადებებთან ბრძოლა შეძლოს.

თევზის ქონი. მას ჯერ კიდევ ჩვენი მშობლები სვამდნენ. ექიმებს ახლაც მიაჩნიათ, რომ ის აუცილებელია ჩვენი ორგანიზმისთვის. მოზრდილებმა (50 წელს გადაცილებული) უნდა მიიღონ ათეროსკლეროზისგან დასაცავად, ინფარქტის, ინსულტის, ონკოლოგიური დაავადებების თავიდან ასაცილებლად, განსაკუთრებით ზამთრის პერიოდში - 1ჩ/კ დღეში ერთხელ. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა, შემდეგ საჭიროა ერთთვიანი შესვენება. ბავშვებისთვის თევზის ქონის მიღება აუცილებელია - ის ხელს უწყობს ორგანიზმის ნორმალურ ზრდას, აჩერებს რაქიტს და ძვლების ოსტეოპოროზის განვითარებას, ზრდის ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს ინფექციების მიმართ, ამცირებს ალერგიის წარმოქმნის შესაძლებლობას, იცავს ორგანიზმს ჰორმონული შემოტევისგან, კერძოდ, დიაბეტის განვითარებისგან.

თევზის ქონი მრავალ სუნს ერევა, იმუნიტეტსაც ზრდის, ძვლებსაც ამაგრებს და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებსაც მკურნალობს. მისი მთავარი სიმდიდრეა ომეგა-3, რომელიც აწესრიგებს გულის რიტმს და ხელს უშლის ქოლესტერინის დაგროვებას. ექიმები გვირჩევენ, ყოველდღე მივიღოთ ხიზილალა ან თევზის ქონი - ნატურალური ან კაფსულის სახით (კაფსულა დღეში 2-ჯერ). ის ძალიან სასარგებლოა სახსრებისთვისაც, 3 თვის მანძილზე მისი მიღება შველის ართროზს და ართრიტს - ტკივილი სუსტდება და შეიძლება გაქრეს კიდევ.

- თევზის ქონი ითვლება უძლიერეს პროდუქტად, რომელიც ზრდის პოტენციას. აუცილებელია ორსულებისთვის. ბავშვები, ვისი დედებიც ფეხმძიმობის პერიოდში უარს არ ამბობდნენ თევზის ქონზე, გაცილებით მლიერები არიან, არ აწუხებთ დეპრესია, იშვიათად ავადმყოფობენ.

- თევზის ქონს ადვილად ითვისებს ორგანიზმი, ის ცხიმწყავა ომეგა-3-ის წყაროა, რომელიც ხელს უწყობს უჯრედისთვის მემბრანების „აშენებას“, სისხლში „კარგი“ ქოლესტერინის დონის აწევას და განსაკუთრებული ნივთიერებების - პროსტაგლანტინების სინთეზირებას. ეს ჰორმონების მსგავსი ნივთიერებები საუცხოოდ მოქმედებენ ორგანიზმის ყველა სის-

ტემაზე და აქვთ ანთების საწინააღმდეგო თვისება. ამიტომაც თევზის ქონი რეკომენდებულია სახსრების ანთების დროს.

- თევზის ქონი ერთადერთი პროდუქტია, რომელიც ძალიან მდიდარია რეტინოლით, რომლის დადებითი ზემოქმედება საყოველთაოდ ცნობილია (კანის, თმისა და ფრჩხილების ჯანმრთელობაზე ზრუნავს). თუ თქვენი თმა გამომშრალია, უსიცოცხლო, კანი გექერცლებათ, გაგიშრათ, ფრჩხილები სუსტი და მტვრევადია, ეს იმის ნიშანია, რომ თქვენს ორგანიზმს აშკარად ესაჭიროება რეტინოლი (A ვიტამინი). რაც შეეხება D ვიტამინს, ის მნიშვნელოვანია ძვლოვანი სისტემისა და კბილებისთვის. თუ გასურთ, შვილს ჯანსაღი კბილები და ძვლები ჰქონდეს ნუ მოაკლებთ ამ ვიტამინს.

ომეგა-3 ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, ამაღლებს ორგანიზმში კარგი გუნება-განწყობის გამომწვევი ჰორმონის - სეროტონინის გამომუშავებას, თრგუნავს სტრესის ჰორმონებს.

ყველაზე მეტ ომეგა 3 შეიცავს: ვირთევზა, სარდინი, ორაგული, კალმახი, სკუმბრია, ქაშაყი. გახსოვდეთ, დაკონსერვებული თევზი მნიშვნელოვნად კარგავს სასარგებლო ნივთიერებებს.

ამასთან, თევზის ქონი არარეკომენდებულია თევზისადმი მომატებული მგრძნობელობისა და ალერგიისას, ორგანიზმში ქრონიკული ანთებების, ბრონქიალური ასთმის, თირკმლების უკმარისობის, გასტრიტისა და ღვიძლის დაავადების დროს. რადგან თევზის ქონი ათხელებს (მართალია მცირედ) სისხლს, არ შეიძლება მისი მიღება იმავე თვისების მქონე ასპირინის შემცველ წამლებთან ერთად.

წითელ ხიზილალს მედიცინა მეტად ძვირფას და მნიშვნელოვან საკვებად მიიჩნევს. ის შეიცავს სასიცოცხლოდ აუცილებელ ბევრ ვიტამინსა და სხვა ნივთიერებებს – პოლიუჯერ ცხიმოვან მჟავებს, რომლებიც შეუცვლელია სისხლძარღვებისა და ზოგადად, ნივთიერებათა ცვლის პროცესისთვის, რადგან ამცირებს ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებათა რისკს. ის შეიცავს ფოლიუმის მჟავას, D, E და A ვიტამინებს, რომლებიც მეტად ღირებულია ბავშვებისთვის.

- ვიტამინი E აუმჯობესებს მხედველობას, ხელს უწყობს აქტიურ ზრდას და ავადმყოფობის შემდეგ სწრაფად გამოჯანმრთელებას. განსაკუთრებით სასარგებლოა არა მარტო ორგანიზმის ყველა უჯრედისთვის, არამედ კანისა და ლორწოვანი გარსებისთვის. ის ხელს უწყობს პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების ათვისებას, ხოლო D ზრდის კალციუმის რაოდენობას.

- წითელი ხიზილალა მდიდარია იოდით, ფოსფორით, რკინით, კალიუმით, მიკრო და მაკროელემენტებით, რომლებიც ხელს უწყობს ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე მეტაბოლიზმის პროცესებს, ძვლების გამაგრებას, ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკას, აძლიერებს იმუნიტეტს, ორგანიზმს უნარჩუნებს ახალგაზრდობას. წითელი ხიზილალის შემცველი ლეციტინი ანეიტრალებს ქოლესტეროლს. წითელი ხიზილალა მაღალკალორიულია, 100 გ - 200-250 კალორია, იმავე რაოდენობის ხორცი და რძე კი 120-170 კალორიაა.

წითელი ხიზილალა შეიცავს 32%-მდე ადვილად ასათვისებელ ცილას, რომელიც მოზარდის ორგანიზმისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. წითელი ხიზილალის ცილას უფრო სწრაფად და ადვილად ითვისებს ორგანიზმი, ვიდრე ხორცისა და რძის პროდუქტებში შემავალ ცილებს. ასე რომ, ხიზილალა აუცილებლად უნდა იყოს გათვალისწინებული ბავშვების კვების რაციონში.

სხვადასხვა სახის დაავადებათა მკურნალობა სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებით

იყო დრო, როდესაც ტრადიციული მედიცინა არ ცნობდა არატრადიციულს – მცენარეებით მკურნალობას და ქიმიურ პრეპარატებს ანიჭებდა უპირატესობას. უამრავ მათგანს გამაყუჩებელი, ხშირად, განმკურნებელი თვისებები ჰქონდა, მაგრამ გვერდითი მოვლენები ადამიანის სხვადასხვა ორგანოს აზიანებდა.

დღეს სიტუაცია შეიცვალა. არატრადიციულმა მედიცინამ ყოველდღიურობაში ადგილი დაიმკვიდრა. ზოგიერთ მცენარეულ პრეპარატს კი ტრადიციული მედიცინა აღიარებს და წარმატებით იყენებს. ადამიანებს აქვთ საშუალება გამოიყენონ ისინი ჯანმრთელობის აღსადგენად. უმთავრესი მანაც ავადმყოფობის გამომწვევი მიზეზების დადგენაა.

მოცემულ ნაშრომში შევეცადეთ, რომ შეძლებისდაგვარად სრულყოფილი ფორმით გადმოგვეცა ის რეცეპტები, რომელიც საუკუნეების განმავლობაში ნაცადია სერიოზული ორგანოების სამკურნალოდ, როგორცაა ღვიძლი, თირკმელი, ნაღვლის ბუშტი და მრავალი სხვა.

ხალხური რეცეპტების საშუალებით შესაძლებელია ნაწილობრივ ან სრულად განკურნება. თუმცა სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებთან ფრთხილი მოპყრობა გმართებთ, ვინაიდან მისგან დამზადებული სამკურნალო საშუალებების გამოყენება ისევე სახიფათო თქვენი ჯანმრთელობისა და სიცოცხლისათვის, როგორც ქიმიური პრეპარატების გადამეტებული დოზებით მიღება. გახსოვდეთ, ყველა წამალი დიდი დოზებით საწამლაკია. ამიტომ ნაშრომში მოცემული რეცეპტურის დოზები ზუსტად უნდა დაიცვათ. უმჯობესი იქნება, თუ მკურნალობას აწარმოებთ ფიტოთერაპევტის უშუალო მეთვალყურეობის ქვეშ.

გისურვებთ ჯანმრთელობასა და დიდხანს სიცოცხლეს, ჯანის სიმრთელეს და მშვიდობას.

მოკლე ცნობები სხვადასხვა სახის დაავადებათა მკურნალობის შესახებ

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები

გული, რომელიც ჩვენი ორგანიზმის ძრავაა, იწონის 300 გრამს. იგი

განუწყვეტლივ მიდენის სისხლს ძარღვებში და აიძულებს 26 წამში „შემოიბრინოს“ მთელი სხეული, რათა უჯრედები მოამარაგოს საჭირო ნივთიერებებით. ყოველი შეკუმშვისას გული გადატუმბავს 170 გრამ სისხლს. 24 საათის განმავლობაში, ნორმალური მუშაობის დროს კი 19 ათასი ლიტრი სისხლი იტუმბება გულის საშუალებით. 70 წელიწადში გული 3 მილიარდ შეკუმშვას ასრულებს. მან ასეთი ძლიერი დატვირთვა რომ აიტანოს, საჭიროა ვიზრუნოთ მასზე. სისხლს ყველაფერი მიაქვს გულთან, რასაც კი აგროვებს მთელი ორგანიზმიდან.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს ხშირად არასწორი კვება იწვევს, რის შედეგადაც ორგანიზმში გროვდება არაორგანული კალციუმი. სისხლძარღვების ელასტიური კედლები ხდება მაგარი და უხეში. ეს კი აფერხებს სისხლის ნორმალურ მიმოქცევას. ამის გამო ჩნდება გულის იშემიური და სხვა დაავადებები, როგორცაა სტენოკარდია, გულის კუნთის ინფარქტი, ჰიპერტონია და სხვა.

სტენოკარდია – შეტევა იწყება ძლიერი ტკივილით, რომელიც აღინიშნება მკერდის არეში, ბეჭში, მხარში და სხვა. იშვიათად ტკივილი მარჯვენა მხარესაც იწყება. ტკივილთან ერთად ავადმყოფი გრძნობს საერთო სისუსტეს, ჰაერის უკმარისობას, თავბრუსხვევას, გულისრევის შეგრძნებას, ძლიერ შიშს და სხვა. თუ ასეთი შეტევები ხშირად გაქვთ, ექიმთან მკურნალობასთან ერთად გამოიყენეთ ხალხური საშუალებებიც.

- ღეჭეთ ლიმონის ქერქი (მდიდარია ეთერზეთით). ის აუმჯობესებს სუსტი გულის მუშაობას, 0.5 კგ ლიმონი წვრილად დაჭერით, დაასხით თავლი (გემოვნებით) და მიიღეთ დილით და საღამოს თითო სუფრის კოვზი.

- აიღეთ 2 ჩ/ჭ ასკილის ნახარში, შეურიეთ ერთი კოვზი თავლი. მიიღეთ სამჯერ დღეში ნახევარი ჭიქის ოდენობით. კურსი გრძელდება ხუთ დღეს, შემდეგ ხუთ დღეს შეწყვეტთ მიღებას და ასე გაიმეორეთ სამჯერ.

- 200 გრამი ნიორი გახეხეთ, დაუმატეთ 300 გრამი თავლი. გააჩერეთ 1 კვირა. მიიღება: დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი.

- გულის რიტმის დარღვევის, ასევე გულის კუნთის ინფარქტის, მიასთენიის (კუნთების სისუსტე) დროს რეკომენდებულია შემდეგი ნაყენი: 50 გრამ გარგარის ჩირს 1 ჭიქა მდულარე დაასხით, ორი საათი დადგით. ნაყენი 2 მიღებაზე დალიეთ.

- გულის მუშაობისა და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად, კანთან გახეხეთ ერთი ცალი ლიმონი და ერთი ცალი ფორთოხალი, შემდეგ კარგად გაწურეთ და მიღებულ წვენს დაუმატეთ იმავე რაოდენობის გოგრის წვენი ან ანადუღარი ცივი წყალი. დალიეთ დღეში ერთხელ, დილის საათებში. ეს რეცეპტი ჰემოგლობინის დონესაც არეგულირებს და სისხლსაც წმენდს.

- 1 ჩ/ჭ ხორცსაკვებ მანქანაში გატარებულ ოხრახუშს დაასხით 0,5ლ მდულარე წყალი, შეფუთეთ, გააჩერეთ 6-8 სთ, გაწურეთ, დაუმატეთ 1-ლიმონის წვენი. გაყავით სამ ნაწილად და მიიღეთ დღის განმავლობაში, მეორე დღეს

გამეორეთ. 2-დღიანი მიღების შემდეგ 3-დღიანი შესვენება გააკეთეთ.

- 1 სუფრის კოვზ ბარამბოს ბალახს დაასხით 200 გრ არაყი და გააჩერეთ 12-14 დღის განმავლობაში ზნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღღრით, გაწურეთ და გამოიყენეთ გულის არეში ტკივილისას.

- მიიღეთ სტაფილოსა (300 გრ) და ისპანახის (180 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოსა (250 გრ) და ნიახურის (200 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოსა (280 გრ) და ბოლოკის (140 გრ) წვენების ნარევი.

- 1 ს/კ ზაფრანას დაქუცმაცებულ დინგებს დაუმატეთ მდულარე 250 მლ წყალი, დააყოვნეთ 20 წუთი, გაწურეთ, მიიღეთ თითო ს/კ დღეში ჭამის წინ.

- გულის შეტევის განვითარების თავიდან ასაცილებლად, გულის არეში ტკივილის გაჩენისას, დაღეჭეთ და გადაყლაპეთ ერთი კბილი ნიორი. ეს ერთჯერადი საშუალებაა და უნდა მიმართოთ იმ შემთხვევაში, თუ ხელთ არ გაქვთ ნიტროგლიცერინი.

- გასუფთავეთ 1 თავი ნიორი და დაასხით 2 ჩ.ჭ. მაგარი ქათმის ბულიონი. ადუღეთ 15 წთ. დაუმატეთ 2 კონა ოხრახუში, ადუღეთ 3 წთ. ბულიონი გაწურეთ, ნიორი და ოხრახუში დასრისეთ, შეურიეთ ბულიონს და მიიღეთ ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე.

- აურიეთ 5 თავი დასრესილი ნიორი, 10 გახეხილი ლიმონი და 1 ლიტრი თავლი, მოათავსეთ ქილაში და გააჩერეთ 1 კვირის განმავლობაში გრილ ადგილას. მიიღეთ 4 ჩ/კ დღეში ერთხელ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. უნდა მიიღოთ ნელ-ნელა, ყოველი კოვზის მიღების შემდეგ 1 წუთი შეისვენეთ. მკურნალობის კურსი – 1,5-2 თვე.

- აურიეთ 200-200 მლ ზეთუნის ზეთი და ხორბლის არაყი. მიიღეთ 50 მლ ნარევი 3-ჯერ დღეში, 3-4 კვირის განმავლობაში, ქოშინის დროს.

- საშუალო ზომის ნივრის თავი გასუფთავეთ, დასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე, ჩააწყვეთ მინის ქილაში, დაასხით 1 ჩ/ჭ არარაფინირებული მზესუმზირის ზეთი, დადგით მაცივარში და გააჩერეთ ღამის განმავლობაში. აიღეთ ლიმონი, მოჭერით კენწერო, გამოწურეთ 1 ჩ/კ ლიმონის წვენი და ჩაასხით სუფრის კოვზში. აქვე დაუმატეთ 1 ჩ/კ ნივრის ზეთი და მოურიეთ. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 1-3 თვე, შემდეგ 1 თვე შეისვენეთ და გამეორეთ მკურნალობის კურსი. ნივრის ზეთი შემდეგნაირად მზადდება: გასუფთავეთ 2 თავი ნიორი, წვრილად დაჭერით და დასრისეთ ხის კოვზით. მასა გადაიტანეთ მინის ქილაში, დაასხით მცენარეული ზეთი – დაახლოებით 0,5 ჩ/ჭ და კარგად აურიეთ. გააჩერეთ მზეზე 10 დღის განმავლობაში, 2-3-ჯერ აურიეთ ზეთი. კარგად გაფილტრეთ, დაუმატეთ 1 წვეთი სუფთა გლიცერინი (იყიდება აფთიაქებში) და გადაიტანეთ მუქი მინის ბოთლში, კარგად დააცეთ სახურავი, შეინახეთ მაცივარში.

- გულის არეში სიმძიმის შეგრძნებისას ყოველდღე მიიღეთ 3-4 ს/კ გოგრის თესლი.

- გამოწურეთ წვენი ლობიოს მწვანე პარკიდან, მიიღეთ 2 ს/კ 2-3-ჯერ

დღეში, ჭამამდე. განსაკუთრებით სასარგებლოა შაქრის ცვლის დაძლევისას.

გულის არითმია და გულის უკმარისობა – გულის არითმია არის გულისცემის რიტმის დარღვევა, რომელიც შეიძლება გამოიწვიოს გულის კუნთის დაავადებამ, ნარკოზმა, ალკოჰოლმა და ნიკოტინმა.

- 1 ჩ/კ ოხრახუშის თესლს დაასხით 1 ჩ/ჭ წყალი. გააჩერეთ 8 სთ. მიიღეთ 0,25 ჩ/ჭ 4-ჯერ დღეში. ეს შარდმდენი საშუალებაა და რეკომენდებულია გულის უკმარისობით გამოწვეული შეშუპების დროს.

- 1 ს/კ ლურჯი მოცვის დაქუცმაცებულ ყლორტს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 10 წთ, გააცივეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

გულის ასთმა – ხუთვის შეტევებია, რომლებიც ჩნდება მარცხენა პარკუჭის მწვავე უკმარისობის შედეგად. ამასთან ერთად, მარცხენა პარკუჭის სისუსტის გამო, როგორც წესი, ვითარდება შეგუბება ფილტვის სისხლმარღვებში, ფილტვების შეშუპებასთან ერთად. ამის შედეგად რთულდება სუნთქვა, ჩნდება ქოშინი, მძიმე შემთხვევაში - ხუთვა.

სიმპტომები: შეტევა იწყება მშრალი ხველით. ავადმყოფის სახე მოლურჯო ხდება და ოფლით იფარება. ავადმყოფს ხშირად უჩნდება სიკვდილის პანიკური შიში. გულის ასთმის შეტევა შეიძლება გადაიხარდოს ფილტვების ანთეზაში.

- 1 ს/კ ლობიოს დაქუცმაცებულ პარკებს დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ ორთქლზე 30 წთ, დააყენეთ 10 წთ, გაწურეთ და მიიღეთ ცხელ-ცხელი 2 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

- ტყის მარწყვის 20 გრამი მშრალი ნაყოფი და 200 გრამი ფოთლები ადუღეთ 2 ლიტრ წყალში 10 წუთით. ნახარში გააჩერეთ 2 საათი. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

- გახეხეთ 0,5 კგ ლიმონი, დაუმატეთ 0,5 კგ თაფლი და 20 გარგარის კურკის დანაყილი გული. მიიღეთ 1 ს/კ დილა-საღამოს, უზმოზე.

გულის წასვლა – სისხლმარღვების მწვავე უკმარისობის ყველაზე მსუბუქი ფორმაა. გულის წასვლა შეიძლება აღინიშნოს პრაქტიკულად ჯანმრთელ ადამიანებში დახუთულ შენობაში ხანგრძლივი ყოფნისას, გადაღლილობის, ძლიერი შიმის დროს, ასევე, სისხლის დაკარგვის და გულ-სისხლმარღვთა სისტემის დაავადებებისას.

სიმპტომები: გულის წასვლა ვლინდება უეცარი სისუსტით, გულ-ზიდვით, თავბრუსხვევით, თავლთ დაბნელებით და გონების დაკარგვით.

- გულის წასვლის შემდეგ დაზარალებულს უნდა დააღვეინოთ ჩაი, ყავა, ღვინო ან კონიაკი. სასარგებლოა გვირილის ან პიტნის ჩაი.

მიოკარდიტი – გულის კუნთის ანთეზაა. დაავადება შეიძლება განვითარდეს ინფექციის, წამალზე რეაქციის, რევმატიზმის შედეგად. ზოგჯერ მიზეზი უცნობია.

სიმპტომები: მიოკარდიტი სიმპტომების გარეშე მიმდინარეობს. ზოგ-

ჯერ სიმპტომები სუსტია - სისუსტე, სწრაფი დაღლა, სიცხოვლის შეგრძენება; ზოგჯერ მძიმე - გულის უკმარისობა და სხვა.

- მიიღეთ 1 ჩ/კ თავლი 2-3-ჯერ დღეში რძესთან, ხაჭოსთან, ხილთან ერთად. ცხელ ჩაისთან და რძესთან ერთად მიღება არ შეიძლება, რადგან შეიძლება გამოიწვიოს ჭარბი ოფლიანობა.

- 1 ს/კ ასკილის დაქუცმაცებულ ფესვს დაასხით 1ჩ/ჭ მდულარე წყალი და ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 5 წთ. მიიღეთ 3 ს/კ დღეში, 2 კვირის განმავლობაში.

- გულის მუშაობის ნორმალიზებისთვის ერთ მუჭა ასკილის ყვავილს დაასხით 0,5ლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30-60 წთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, 1 თვის განმავლობაში.

- ახალგაწურული სტაფილოს წვენი კარგი საშუალებაა ინფარქტის შემდეგ ძალების აღსადგენად. მიიღეთ 0,5-1 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე. აღდგენის პერიოდში, სტაფილოს წვენთან ერთად, რეკომენდებულია კუნთების ნაყოფის სუსტი ნაყენის მიღება.

- ჭარხლის ახალგაწურული წვენი გააჩერეთ 4 საათის განმავლობაში, შეურიეთ იმავე რაოდენობის თავლი და მიიღეთ 2 ს/კ 3-ჯერ დღეში. ასევე ჭარხლის წვენი შეგიძლიათ მიიღოთ სხვა წვენებთან ერთად: სტაფილოს, კომპოსტოს, კარტოფილის.

- აურიეთ ბოლოკის წვენი და თავლი. მიიღეთ 2 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

- აურიეთ თანაბარი რაოდენობით ჭარხლის, სტაფილოს, ბოლოკის წვენები და თავლი. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი – 3 თვე.

მიოკარდიუმის ინფარქტი – სახეზე გახეხილ 30 გ. პროპოლისს დაასხით 96%-ანი სპირტი, გააჩერეთ სიბნელეში ერთი კვირის განმავლობაში (აუცილებლად ოთახის ტემპერატურაზე, რადგან პროპოლისის კარგავს თვისებებს გაცივებისას), პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ. შეინახეთ ბნელ ადგილას. ნიორი დასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე. 200 გრ ფაფისებურ მასას დაასხით 100 მლ 96%-იანი სპირტი, გააჩერეთ ბნელ გრილ ადგილას, 10 დღის განმავლობაში, პერიოდულად, შეანჯღრიეთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

გულის ინფარქტის შემდგომი პერიოდი – ლიტრიან ქილაში მოათავსეთ 3 ცალი ნივრის კბილი (დაუჭრელი), დაუმატეთ 3 ს/კ თავლი, თეთრი ნატურალური ღვინო ქილის შევსებამდე. დაახურეთ თუნუქის სახურავი და 40 წუთით ჩადგით წყლის აბაზანაში (დაბალ ცეცხლზე) როგორც კომპოტს, ისე ვასტერილებთ. ცეცხლიდან გადმოდგმის შემდეგ გააცივეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ 1 ს/კ დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ, გაიმეორეთ 6 თვის შემდეგ.

გულის მანკი – ზეთისხილი იცავს გულს და სისხლძარღვებს პათოლოგიისგან. დილით მიირთვით 5-6 ცალი ზეთისხილი ან დალიეთ 1 ს/კ

ზეთისხილის ზეთი. ზეთისხილი ამარაგებს სისხლძარღვებს მეტად მნიშვნელოვანი მჟავებით. მაგალითად, ომეგა 3-ით და სხვა ნივთიერებებით. იგი ევექტურად იცავს ორგანიზმს გულსისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიისაგან.

- გულის კორონალური არტერიების, გულის კუნთის, სისხლძარღვების გასამაგრებლად ყოველდღიურად მიიღეთ 2-3 სადილის კოვზი ფუტკურის თაფლი 2-3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ. ამასთან ყოველ დილით უზმოზე მიიღეთ 100 გრ წყალში გახსნილი ერთი კოვზი თაფლი.

- გულის არეში ტკივილების დროს: აიღეთ 2 ს/კ დაქუცმაცებული ბარამბოს ფოთლები და ღერო. მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 400 მლ (2 ჩ/ჭიქა) მდუღარე წყალი. დაახურეთ თავსახური. გააჩერეთ 30 წთ. გაწურეთ. მიღებული ნაყენი ერთი დღის დოზაა. მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში. ნაყენი უნდა შეინახოთ ზნელ გრილ ადგილას, არაუმეტეს 2 დღე-ღამისა.

- გახეხეთ 0,5 კგ ფიჭიანი თაფლი და შეურიეთ 20 ცალი გარგარის გაჭყლეტილი გული, მიიღეთ დილით და საღამოს ერთი ს/კ.

- ძმარში მოხარშეთ ნივრის კბილები და დაუმატეთ თაფლი. ყოველდღიურად ნახარშის მიღება გაათავისუფლებს ორგანიზმს არტერიებში დაგროვილი ცხიმოვანი დანალექისაგან, თან გულის კუნთს გაამაგრებს.

- 20 გრამ ბაღის პიტნის ფოთოლს დაასხით 500 გრ მდუღარე წყალი და დადგით 2 სთ. შეაწვრიეთ, გაწურეთ, კვლავ გააჩერეთ 4-დღის განმავლობაში და ფრთხილად გაწურეთ, დაუმატეთ 2 ს/კ თაფლი და 10 მლ პროპოლისის ნაყენი. კარგად აურიეთ. მიიღეთ ჭამამდე 30 წუთით ადრე, 1 ს/კ თბილ წყალში ან რძეში გაზავებული: პირველ დღეს საუზმობისას - 1 წვ, სადილობისას - 2 წვ, ვახშმობისას - 3 წვ. მეორე დღეს: საუზმობისას - 4 წვ, სადილობისას - 5 წვ, ვახშმობისას - 6 წვ. ამგვარად მოუმატეთ თითო წვ მკურნალობის მეხუთე დღემდე - ამ დღის ბოლოს მიიღეთ 15 წვ. მეექვსე დღის დილით მიიღეთ 15 წვ და დაიწყეთ წვეთების რაოდენობის შემცირება თითო-თითოდ, მეათე დღემდე; ამ დღის საღამოს უნდა დალიოთ 1 წვ. მეთერთმეტე დღეს, დილით, შუადღისას და საღამოს მიიღეთ 25-25 წვ. მეთორმეტედან მეთექვსმეტე დღემდე კვლავ მიიღეთ მზარდი სქემით, ანუ მეთორმეტე დღის დილით - 1 წვ, შუადღისას - 2, საღამოს - 3, მეორე დღეს - შესაბამისად 4, 5, 6 წვ და ა.შ. მე-16 დღეს - 13, 14, 15. მკურნალობა გაიმეორეთ 6 თვის შემდეგ.

- 40 გრ ნიორი დასრისეთ, დაასხით 3,5 ლ რძე, ხარშეთ დახურულ ჭურჭელში დაბალ ცეცხლზე, სანამ სითხის 0,75 მოცულობა აორთქლდება. მიიღეთ გულის არეში ტკივილისას, მცირე ყლუპებით - 0,3-0,5 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში. შეინახეთ ზნელ, გრილ ადგილას.

- მიიღეთ თაღვამის წვენი თაფლთან ერთად.

- ყოველდღე დალიეთ 2-3 ჩ/ჭ ხურმის წვენი.

- ხორცსაკეპში გაატარეთ 500 გრ კანიანი ლიმონი (კურკაგამოცილი),

500 გრ მოცვი, 500 გრ ასკილი, დაუმატეთ 500 გრ თავლი, კარგად აურიეთ, დააყენეთ 1 დღე-ღამე მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. მიიღეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე. ნარევი მაცივარში შეინახეთ.

- ქოშინის დროს - თავლი, ზეითუნის ზეთი და არაყი (თითოეული 200 გრამი) აურიეთ ერთმანეთში. მიიღება: დღეში 3-ჯერ თითო ს/კ.

- გულის გაწმენდის დროს - აიღეთ 1 ლიტრი რძე და 3 ცალი ლიმონი. დილით 1/3 ლიტრ რძეში ჩაწურეთ 1 ცალი ლიმონი და დალიეთ. 12 საათზე იგივე გაიმეორეთ. საღამოს ძილის წინ დარჩენილ 1/3-ს მიიღებთ. კურსი 2 კვირაა.

ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკა, ენურეზის მკურნალობა –

ათეროსკლეროზი ქრონიკული დაავადებაა, რომელსაც არტერიების შიგა კედლის დაზიანება და მასში ლიპიდების, ანუ ცხიმოვანი ნივთიერებების და კალციუმის მარილების დაგროვება იწვევს, რასაც არტერიების შევიწროვება მოსდევს თან.

გულ-სისხლძარღვთა ათეროსკლეროზით დაავადება გულის იშემიურ დაავადებას იწვევს, თავის ტვინის სისხლძარღვების ათეროსკლეროზით დასნებოვნება კი – ინსულტს, გარდა ამისა, ის აზიანებს აორტას, თირკმელებსა და მუცლის ღრუს.

უპირველეს ყოვლისა, ათეროსკლეროზის განვითარებას ხელს უწყობს მაღალი არტერიული წნევა, სიგარეტის მოწევა, ჭარბი კვება, მაღალკალორიული პროდუქტები, ცხოვრების უმოძრაო წესი, სტრესი, გადაძაბვა, შაქრიანი დიაბეტი, მემკვიდრეობითი ფაქტორი, ალკოჰოლის დიდი დოზებით მიღება და ასე შემდეგ. მისთვის დამახასიათებელია გულის არეში ხანმოკლე, დაახლოებით 3-5 წთ-მდე შეტევები. ყველაზე ხშირად ტკივილი სიარულის ან ფიზიკური დატვირთვისას იჩენს თავს, ზოგჯერ კი - ნერვიულობის დროს. ამ ტკივილს ყველა თავისებურად ახასიათებს: ზოგს სიმძიმის შეგრძნება აწუხებს, ზოგს - ჩხვლეტა. საწყის სტადიებზე შეტევისას, ტკივილი თითქოს მარცხენა მხარეს - ხელზე, კისერსა და ქვედა ყბაზეც ვრცელდება. თუმცა, ენის ქვეშ ნიტროგლიცერინის ერთი ტაბლეტის ჩადების შემდეგ, ტკივილი ერთ წუთში ქრება. დაავადების განვითარების მიხედვით, შეტევები, შესაძლოა მცირე ფიზიკური დატვირთვის ან მოსვენების დროსაც წარმოიქმნას.

ათეროსკლეროზის დადგენა სისხლის ანალიზით ხდება და მას, ძირითადად, დიეტებით, რაციონალური ფიზიკური დატვირთვით, ზედმეტი წონის მოშორებით, სიგარეტსა და ალკოჰოლზე უარის თქმით და სპეციალური პრეპარატებით მკურნალობენ. რაც შეეხება დიეტას, ნაკლებად უნდა მიირთვათ კალორიული, შაქრისა და ნახშირწყლების შემცველი პროდუქტები. უნდა შეზღუდოთ ცხოველური ცხიმის გამოყენება და უპირატესობა მცენარეულ ზეთს მიანიჭოთ. ასევე, მიირთვით ზღვის პროდუქტები, რადგან ის ქოლესტერინის შემცირებას უწყობს ხელს.

მიზანშეწონილია უჯრედოვანი აგებულების ხილისა და ბოსტნეულის

ხშირი მიღება. რაც შეეხება რაციონალურ ფიზიკურ დატვირთვას, სასარგებლოა აჩქარებული სიარული, ცურვა, სრიალი და ა.შ.

- დანაყოილი ან მთელ-მთელი ასკილის ნაყოფი მოათავსეთ ნახევარ-ლიტრიან ბოთლში 2/3 მოცულობაზე, დაასხით არაყი პირამდე. გააჩერეთ ბნელ ადგილას 2 კვირის განმავლობაში, ყოველდღე შეანჯღრიეთ. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 20 წვ შაქარზე დაწვეთებული. შეგიძლიათ მიიღოთ ნაყენი სხვა სქემითაც: დაიწყეთ 5 წვ-ით, მომდევნო დღეს გაზარდეთ 5 წვ-ით და ასე მიიყვანეთ 100 წვ-მდე, შემდეგ ნელ-ნელა შეამცირეთ დოზა ისევ 5 წვ-მდე.

- 1 ს/კ წიწიბურას ყვავილს დაასხით 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 2 სთ. დახურულ ჭურჭელში და გაწურეთ. მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში.

- 200 გრ ცირცელის ქერქს დაასხით 0,5 ლ წყალი და ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 2 სთ-ის განმავლობაში. მიიღეთ 1 ს/კ ნახარში 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

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

- ზადრიჯნის ნედლი ნაყოფი უნდა გაასუფთაოთ კანისაგან, გახეხეთ პლასტმასის სახეხზე, გამოწურეთ წვენი, მიიღეთ 1/2 ჭიქა ახლად გამოწურული წვენი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ (ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკა).

- აიღეთ 300 გრ გასუფთავებული ნიორი, გახეხეთ წვრილ სახეხზე ან გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, მოათავსეთ ქილაში, დაუმატეთ 3 ლიმონის წვენი და დაფარეთ დოლბანდით. (მიღების წინ შეანჯღრიეთ, გახსენით 1 ჩ/ჭ ანადუღარ წყალში). მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი მკურნალობიდან 10-15 დღის შემდეგ გაუმჯობესდება საერთო მდგომარეობა.

- ათეროსკლეროზის დროს, 1 ს/კ გარგარის ჩირი ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ, დღეში 2-3-ჯერ ჭამეთ.

- 1/2 ჭიქა სოიას თესლი გარეცხეთ, გააშრეთ, დაფქვით ყავის საფუკავში. დაასხით 250 მლ წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთი, გააცივეთ. ახლად დამზადებული ნახარში მიიღეთ თითო ჭიქა 2-ჯერ დღეში (ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკა).

- 1 სუფრის კოვზ სიმინდის დინგის და ალუბლის ყუნწის ნარევს დაასხით 200 მლ ცივი წყალი მიიყვანეთ ადუღებამდე, გადადგით და გააჩერეთ 15 წუთი, გაწურეთ მიიღეთ 1 ს/კ დღეში რამდენჯერმე (ენურეზისის დროს).

- აიღეთ თითო ს/კ მაცვლის და მოცვის კენკრა, დაასხით 400 მლ ცივი წყალი, ადუღეთ დაბალ ტემპერატურაზე 20 წთ, გააჩერეთ 10 წთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 ჩ/ჭ 4-ჯერ დღეში (ენურეზისის დროს).

ჰიპერტონია (სისხლის მაღალი წნევა) – ერთ-ერთი ყველაზე უფრო გავრცელებული და სერიოზული პრობლემაა. ეს ორგანიზმისთვის ჩვეულებრივი მოვლენაა და ამავე დროს მძიმე მდგომარეობა. არსებობს

განსაზღვრული კავშირი სისხლის მომატებულ წნევასა და ადამიანის გარემოცვას შორის. როცა ადამიანს არ აქვს კონფლიქტი გარემოცვასთან, მაშინ ის გრძნობს თავს ძლიერად, ენერგიულად. თუ ადამიანს არ შეუძლია შეეგუოს გარემომცველ პირობებს, რომელსაც ქმნის ცხოვრება, მაშინ ორგანიზმში თავს იჩენს სხვადასხვა ფუნქციის დარღვევა და ერთ-ერთი ყველაზე უარყოფითი მოვლენაა ჰიპერტონია. ჰიპერტონია გულისა და თირკმლების ავადმყოფობის თანმყოფი ფაქტორია.

ჰიპერტონია დამოუკიდებელი ავადმყოფობა თუ რაიმე ავადმყოფობის გამოვლენის სიმპტომია? ეს კითხვა საკამათოა. ადამიანები სისხლის მაღალი წნევით ორ ჯგუფად იყოფა. იმ შემთხვევაში, როცა არ შეგვიძლია მაღალი წნევა მივაწეროთ რომელიმე ავადმყოფობას სისხლის წნევა განიხილება როგორც პირველადი ჰიპერტონია, ხოლო ავადმყოფობის შედეგად აწეული სისხლის წნევას ეწოდება - მეორადი ჰიპერტონია. სისხლის მაღალი წნევის მატარებლებმა რაციონიდან უნდა ამოიღოთ მარილი.

- 2 ს/კ ლიმონის კანს დაასხით 2 ჭ წყალი და ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 30 წთ-ის განმავლობაში დახურული ჭურჭლით. გადმოდგით ცეცხლიდან, დააყოვნეთ 10 წთ და გაწურეთ. გაწურული წვენი 0,5 ჭ-ის ოდენობით მიიღეთ დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

- წნევიანებისთვის სასარგებლოა შეჭამოთ ნახევარი ლიმონი თავის კანიანად 3-4-ჯერ დღე-ღამეში.

- აურით ლიმონის ან ფორთხოლის კანი თავლში ნებისმიერი პროპორციით. მიღებული ნარევი მიიღეთ ჩაის კოვზით დღეში 2-ჯერ.

- ყოველდღიურად მიიღეთ გრეიპფრუტი. მასში არის დიდი რაოდენობის კალიუმი, ეს კი ჰიპერტონიისა და ინსულტის პროფილაქტიკაა.

- კვირაში ერთდღიანი შიმშილობა დაბლა სწევს სისხლის წნევას. თუ ეს არ შეგიძლიათ გააკეთოთ ყოველ კვირას, მაშინ იშინებულეთ მთვარის მე-11 დღეს, გარდა ამისა შეინახეთ მარხვა ახალ და სავსე მთვარის დროს.

მოწვევა და ალკოჰოლი მაღალი და დაბალი წნევის მთავარი მიზეზია.

- ჭარხლის ახალგაწურულ წვენს შეურიეთ იმავე რაოდენობის თავლი და მიიღეთ 1-2 ს/კ 3-5-ჯერ დღეში.

- აიღეთ თითო ჩ/ჭ თავლი, ჭარხლის წვენი, სტაფილოს წვენი და პირშუმხას წვენი (გახეხილ პირშუმხას წინასწარ ასხამენ წყალს და აჩერებენ 36 სთ), დაამატეთ 1 ლიმონის წვენი და ყველაფერი კარგად აურით. მიიღეთ 1 ს/კ ჭამამდე ერთი საათით ადრე ან ჭამიდან 2-3 სთ-ის შემდეგ, 3-ჯერ დღეში (მკურნალობის კურსი 1,5-2 თვე. ნარევი შეინახეთ კარგად დახურულ მინის ქილაში გრილ ადგილას).

- აურით თანაბარი რაოდენობით ჭარხლის, სტაფილოს, ბოლოკის წვენი და თავლი. მიიღეთ ჰიპერტონიის დროს 1-2 ს/კ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 3-ჯერ დღეში ორი-სამი თვის განმავლობაში, ნარევი შეინახეთ გრილ, ბნელ ადგილას.

- დღის განმავლობაში 3-4 მიღებაზე მიირთვიეთ 100 გრ დანაყილი

ნიგოზის და 60 გრამი თაფლის ნარევი (45 დღის განმავლობაში).

- დაჭრით 2 ცალი საშუალო ზომის ლიმონი და 2 ცალი ფორთოხალი, მოაცილეთ კურკები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიღებულ მასას შეურიეთ 2 ს/კ თაფლი, მოათავსეთ მინის ქილაში და გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე 24-სთ, შემდეგ შედგით მაცივარში და მიიღეთ 2-3 ჩ/კ ჭამამდე. ასეთი ნარევი წმენდს სისხლძარღვებს და არეგულირებს წნევას.

- 14 დღის განმავლობაში, უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, მიიღეთ 1 ს/კ გახეხილი უმი კარტოფილი ან 0,5 ჩ/ჭ მდულარე წყალში გახსნილი 15 გრ, სახამებლის ხსნარი, აკონტროლეთ წნევა.

- დალიეთ კანიანად მოხარშული კარტოფილის ნახარში, ასევე, მიირთვით ღუმელში კანიანად შემწვარი კარტოფილი.

- დალიეთ კარტოფილის ნაფცქვენის ნახარში: კარტოფილის ნაფცქვენი კარგად გარეცხეთ, დაასხით მდულარე წყალი, ხარშეთ 10 წთ, გააჩერეთ და მიიღეთ 2 ს/კ 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე. დოზირება შეგიძლიათ გაზარდოთ.

- დააქუცმაცეთ 2-3 თავი ხახვი, დაასხით 0,5 ლ სპირტი ან არაყი და გააჩერეთ 7 დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას, ოთახის ტემპერატურაზე. მიიღეთ 1 ჩ/კ ნაყენი 3 ს/კ წყალთან ერთად, უზმოზე, წნევის დასაწევად.

- 20 კბილი ნიორი, 5 თავი ხახვი, 5 ცალი ლიმონი (კანის და კურკის გარეშე) დააქუცმაცეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე. კარგად შეურიეთ 1 კგ შაქრის პულრა და 2 ლ ცივი, ანადუღარი წყალი. გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას 10 დღის განმავლობაში, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, შეინახეთ ცივ ადგილას. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, სრულ გამოჯანმრთელებამდე.

- როდინში დანაყეთ 4 დიდი თავი ნიორი, გააჩერეთ კარგად დახუროულ ჭურჭელში 30 წთ. ნიორის ფაფისებური მასის ქვედა ნახევარი, წვენის მცირე რაოდენობასთან ერთად გადაიტანეთ სხვა ჭურჭელში, დაასხით 1 ჩ/ჭ არაყი, გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას 15 დღის განმავლობაში, პერიოდულად შეანჯღრიეთ. ფრთხილად გაწურეთ, შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მიიღეთ 20 წვ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე, 3 კვირის განმავლობაში. ნაყენი მიიღეთ ჰიპერტონიის სკლეროზული ფორმის დროს.

- სისხლის მაღალი წნევის დროს, ჭიქაში მოათავსეთ 1 ს/კ სიმინდის ფქვილი, პირამდე დაასხით მდულარე წყალი და გააჩერეთ ღამის განმავლობაში. დილით მხოლოდ სითხე დალიეთ უზმოზე (ნალექი დატოვეთ).

- დააქუცმაცეთ ნივრის ორი დიდი თავი და დაასხით 250 გრ არაყი. დააყენეთ 12 დღის განმავლობაში, შემდეგ დალიეთ 20 წვ სამჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 3 კვირა. გემოს გაუმჯობესების მიზნით, ამ ნაყენში შეიძლება დავამატოთ პიტნის ნაყენი.

- აიღეთ თანაბარი რაოდენობით (200-200 გრ) კაკოს ფხვნილი, ღორის მუცლის ქონი (გადამდნარი, რომ 200 გრ იყოს), კარაქი და თაფლი. ყველაფერი ეს მოათავსეთ ალუმინის ქვაბში და შედგით ნელ ცეცხლზე. განუწყვეტილად ურიეთ მანამ, სანამ ყველა კომპონენტი არ გაიხსნება და დუ-

დილს არ წამოიწყებს. გადმოდგით ცეცხლიდან და როდესაც გაგრილდება, გადაიტანეთ მინის ქილაში. თავდახურული შეინახეთ ზნელ და გრილ ადგილზე. 1 ჩ/კ გახსენით ცხელ რძეში (1 ჩ/ჭ) და დალიეთ.

- წნევის დასაწევად უნდა მიიღოთ ახლად ამოღებული თავიანი ხახვი.

- წნევის დასაწევად, შეგიძლიათ, შემდეგი ნაყენი მოამზადოთ: 4 ცალ კომშის ფოთოლს დასახით 1 ლ წყალი და ადუღეთ 10 წთ-ის განმავლობაში. ნაყენი დალიეთ დღეში ორჯერ, ჭამის წინ ან შემდეგ. ეს ნაყენი, ასევე, კარგია მომატებული პროტრომინის დროსაც, რადგან, ის მის დონეს არეგულირებს.

- ჰიპერტონიის სკლეროზული ფორმის დროს ყოველდღიურად მიიღეთ 2-3 კბილი ნიორი.

ჰიპოტონია (სისხლის დაბალი წნევა) – არის არტერიული წნევის ნორმაზე დაბლა დაცემა. ნორმალურ პირობებში სისტოლური (გულის მოქმედების ერთ-ერთი ფაზა) წნევის ქვედა საზღვარი ვერცხლისწყლის სვეტის 100-105 მმ, დისტოლური (გაგანიერება – გულის წინაგულის ან პარკუჭის მოდუნება, რომელიც მოსდევს მის შეკუმშვას სისტოლას) წნევისა კი 60-65 და ამავე დროს აღინიშნება სათანადო კლინიკური სინდრომი (დაავადების დამახასიათებელი). ავადმყოფი უჩივის საერთო სისუსტეს, მოდუნებას, უხალისობას, დაბალ შრომისუნარიანობას, ადვილად იღლება ფიზიკური და გონებრივი მუშაობის დროს, მცივანობს, მეხსიერების დაქვეითებას, ყურებში შუილს, თავბრუს, თავის ტკივილს, ზოგს აქვს გაურკვეველი ხასიათის უსიამოვნო შეგრძნება და ტკივილი გულის არეში, უძილობა, ფიზიკური ძილი, ცუდი სიზმრები, შიშინაობა.

მარტო 100 და 90 მმ-მდე არტერიული წნევის დონე ხვდა მოვლენების გარეშე, არ ჩაითვლება ავადმყოფურ მდგომარეობად. დაბალი წნევა აქვთ სრულიად ჯანმრთელ ახალგაზრდებს, სპორტსმენებს, მაღალი მთიანი რაიონების მცხოვრებლებს, ზოგს დაბალი წნევა მოხუცებულობამდე შემორჩება.

პროფილაქტიკისათვის მნიშვნელობა აქვს შრომისა და დასვენების რაციონალურ შერწყმას, ფიზიკულტურას, ორგანიზმის გამობრძმედას. საჭიროა ტონუსის ამწევი საშუალებები: მწვანე ჩაი, ყავა, კაკაო, C, B₁, B₆, B₁₂ ვიტამინების შემცველი მცენარეების ნაყენების მიღება. ამ დროს რეკომენდებულია ნიახურის ძირების სალათი ან ბევრი მარწყვი (მარწყვის მარმელადი) თუ ღვიძლი საშუალებას იძლევა, გამოიყენეთ ნატურალური ყავა, ცოტა წითელი ღვინო, ასევე ხახვის ნახარში. ორი საშუალო სიდიდის ხახვი ნაფცქვენიტ ხარშეთ 10-15 წთ-ის განმავლობაში 1 ლ წყალში, რომელშიც ჩაუმატეთ მსხვილკერისტალებიანი შაქრის ფხვნილი, დალიეთ ცივი, პატარა ყლუკებით.

- შეურეთ 1 ჭ ჭარხლის და სტაფილოს წვენი ერთ ჭიქა თაფლს, ნახევარ ჭიქა მოცვის წვენს და დალიეთ 100 გ დღეში ერთხელ.

- 1 სუფრის კოვზ დაჭრილ სალათის ფოთლებს დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი, 1-2 საათი დააყენეთ, გაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭ დღეში ორჯერ და ერთი ჭიქა ძილის წინ.

- წითელი ჭარხლის წვენი თაფლთან ერთად (თანაბარი რაოდენობით)

მიიღეთ 1 ს/კ 4-5-ჯერ დღეში.

- 2 ფინჯანი თბილი წყალი, 16 ნივრის კბილი, 2 ს/კ ვაშლის ძმარი და 2 ს/კ თაფლი. ეს ნარევი ნელ ცეცხლზე მოხარშეთ ნახევარი სთ-ის განმავლობაში, გაცივებთ და მიიღეთ დღეში სამჯერ ორ-ორი ს/კ.

- 1 ქილა მაწონს დაამატეთ 1 ჩ/კ დარიჩინი და მიიღეთ კვირაში 2-ჯერ. წნევა თანდათანობით ნორმალური გახდება.

- შავი მოცხარის მურაბა და გამხმარი კენკრის ნახარში გამოიყენება ჰიპერტონიის დროს, 2 ს/კ გამხმარ კენკრას დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი, 10 წთ ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, დააყენეთ 1 სთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭ დღეში ოთხჯერ.

- 1 ჭ თაფლი, 1 ჭ სტაფილოს წვენი, 1 ჭ პირშუმხას წვენი და 1 ლიმონის წვენი კარგად აურიეთ. შეინახეთ შუშის ჭურჭელში გრილ ადგილას. მიიღეთ 1-2 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე. მკურნალობის კურსი - 1,5-2 თვე.

- 1 ჭ ჭარხლის, 1 ჭიქა სტაფილოს, ნახევარი ჭიქა შტომის წვენი, 1 ჭ თაფლი და 100 გრ არაყი. მიიღეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- დააქუცმაცეთ 3 ც ლიმონი კანთან ერთად და 5 თავი ნიორი, მოათავსეთ სამლიტრიან ქილაში, დაასხით თბილი წყალი. ნარევი მაღლა ამოცურდება 2-3 დღის შემდეგ, როცა იგი ჩაიძირება, დალიეთ 0,5 ჭიქა სითხე დილაობით.

- ხორცსაკეპში გაატარეთ 500 გრ ლიმონი კანიანად (წინასწარ კურკები ამოცალეთ), დაამატეთ უთესლო 500 გრ ასკილი, 500 გრ შტომი და 500 გრ თაფლი. დააყენეთ დღე-ღამის განმავლობაში. შეინახეთ მაცივარში, მიიღეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- 1 კგ ლიმონი ქერქით, 300 გრ ქიშმიში, 300 გრ გარგარის ჩირი, 300 გრ ლეღვის ჩირი, გაატარეთ ეს ყველაფერი ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ ნახევარ-კილოგრამიანი ქილით (750 გრ) თაფლი. აურიეთ ხის კოვზით და გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე თბილ ადგილას. მიიღეთ დღეში სამჯერ ს/კთ ჭამის წინ.

- 6 ცალი საშუალო სიდიდის ლიმონი გაასუფთავეთ, გამოუღეთ თესლი და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, აურიეთ, მოათავსეთ 3 ლიტრიან მინის ქილაში. დაუმატეთ 1 ლიტრი ანადუღარი ცივი წყალი, შედგით მაცივარში 36 საათი, შემდეგ დაუმატეთ 500 გრ თაფლი და ისევ მოათავსეთ მაცივარში 36 საათი. მიიღეთ ჭამამდე, 50 გრ დღეში სამჯერ, მკურნალობის კურსი - წამლის დამთავრებამდე.

სისხლმარღვთა დაავადებები – 100 000 კმ – ასეთია ჩვენი ორგა-

ნიზმის ყველა სისხლმარღვის საერთო სივრცე. ეს შთამბეჭდავი ციფრი სისხლმარღვების სამ ძირითად ტიპს აერთიანებს. თითოეულ მათგანს თავისი მოვალეობა, დამახასიათებელი პრობლემები და დაავადებები აქვს.

არტერიები სისხლმარღვებია, რომელთა მეშვეობით სისხლი გულიდან გამოედინება არტერიების კედლები საკმაოდ მსხვილია, მათში ბევრი კუნ-
თური და ელასტიკური ბოჭკოა. თუ არტერიების ტონუსთან პრობლემები აღმოცენდა, ჰიპერტონია (მაღალი წნევა) ან ჰიპოტონია (დაბალი წნევა)

ვითარდება. სისხლძარღვების შიგნით ქოლესტერინის ფოლაქების წარმოქმნა ათეროსკლეროზს იწვევს. ინფექციებით ან თამბაქოს მოწვეით გამოწვეულ სისხლძარღვების კედლების ანთებას ვასკულიტი ეწოდება.

ვენები გულისკენ მიმავალი სისხლძარღვებია. ვენებში სისხლის წნევა არც ისეთი დიდია, მათი კედლები მნიშვნელოვნად თხელია, მათში ცოტა კუნთური ბოჭკოა. სამაგიეროდ ვენებში არის სარქველები, რომლებიც სისხლის უკან დინებას აბრკოლებენ. ვენების ძირითადი პრობლემა სწორედ სარქველების მუშაობის დარღვევაა. შედეგად აღმოცენდება ისეთი დაავადებები, როგორიცაა ვარიკოზული გაფართოება, თრომბოფლებიტი და თრომბოზი.

კაპილარები ყველაზე წვრილი და ყველაზე მრავალრიცხვანი სისხლძარღვებია, რომელთა უმეტესობის დანახვა მხოლოდ მიკროსკოპის ქვეშ შეიძლება. ისინი არტერიებსა და ვენებს ერთმანეთთან აერთებენ. კაპილარების კედლები ბევრი ნივთიერების გამტარია. მათი გავლით უჯრედები ჟანგბადითა და მკვებავი ნივთიერებებით მარაგდება. კაპილარები მეტისმეტად თხელი და სუსტია. სწორედ ამის გამო ხშირად ადგილი აქვს სისხლდენას, მაგალითად, ცხვირიდან მათი ელასტიკურობის მოშლა სისხლის მიმოქცევასთან სერიოზულ პრობლემებს იწვევს. შესატყვისად, ქსოვილები მკვებავი ნივთიერებებით ცუდად მარაგდება. განსაკუთრებით ეს შეინიშნება გულიდან დამორბეულ სხეულის ნაწილებში, სადაც სისხლის წნევა მინიმალურია – ხელისა და ფეხის თითებში. თუ ისინი მუდამ გეყინებათ, მამასადამე, კაპილარებთან პრობლემებია.

სისხლძარღვების სამი მთავარი მტერი. რა მიზეზებით წყვეტენ ჩვენი სისხლძარღვები თავიანთი მოვალეობების ნორმალურად შესრულებას? ბევრ შემთხვევაში მათი მუშაობის დარღვევაში დამნაშავე თავად ვართ.

1. არასწორი კვება. ცხოველური ცხიმების სიჭარბე, სწრაფი კვების პროდუქტები, მუდმივად ზედმეტის ჭამა, სისხლის ქოლესტერინით გაჯერებას იწვევს. ეს უკანასკნელი სისხლძარღვების კედლებზე გროვდება და ათეროსკლეროზი აღმოცენდება. ერთფეროვანი კვების დროს ვიტამინებისა და მიკროელემენტების ნაკლებობის გამო, სისხლძარღვების კედლების ელასტიკურობა და სიმკვრივე ირღვევა, მყიფე ხდება.

2. ნაკლებმომრავი ცხოვრების წესი მნიშვნელოვნად აქვეითებს სისხლძარღვების ტონუსს. განსაკუთრებით იტანჯება ვენები, რომლებსაც სისხლის გულის მიმართულებით მოძრაობაში კუნთების მუშაობა ეხმარება. ვენებს არ უყვართ, როდესაც უმოძრაოდ დიდხანს დგახართ. ეს პირდაპირი გზაა ვარიკოზის განვითარებისკენ.

3. მოწევა და ალკოჰოლი სისხლძარღვების ჯერ მკვეთრ გაფართოებას იწვევს, შემდეგ კი ასევე მკვეთრ სპაზმებს. ხანგრძლივი ზემოქმედების შედეგად მათი ტონუსის მოშლა, ჰიპერტონია და სხვა სერიოზული დაავადებები ვითარდება.

აუცილებელი ვიტამინები. სისხლძარღვების კარგი მდგომარეობა, მათი ნორმალური ტონუსი და ელასტიკურობა ბევრადაა დამოკიდებული საკვე-

ბის გზით ვიტამინების საკმარისად მიღებაზე. ხუთი მათგანი უზრალოდ შეუცვლელია სისხლმარღვების ჯანმრთელობისათვის.

რუტინი (ვიტამინი P) სისხლმარღვების ელასტიკურობას ადადგენს, კაპილარების სიმკვრივეს ამცირებს. რუტინის ძირითადი წყაროა ასკილის წაყენი, ციტრუსები, შავი მოცხარი, ცირცელი, მწვანე ჩაი, ყურმნის წვენი. რუტინი შედის ვარიკოზის საწინააღმდეგო მალამოებისა და კრემების შემადგენლობაში.

პანტოტენის მჟავა (ვიტამინი B₅) ცხიმების ცვლას არეგულირებს და სისხლმარღვების კედლებზე ქოლესტერინის ფოლაქების წარმოქმნას უშლის ხელს. ამ ვიტამინით მდიდარია არაქისი, ბურღულეული, ლუდის საფუარი, ქერი, კვერცხის გული, ქათმის ხორცი, კომბოსტო, ბროკოლი. გაცხელების, დაკონსერვებისა და გაყინვის დროს ეს ვიტამინი იშლება, ხოლო თეთრი ფქვილი და კანგალილი ბურღულეული მას საერთოდ არ შეიცავს.

ასკორბინის მჟავა (C ვიტამინი) სისხლმარღვების მკვიფე კედლებისთვის პროფილაქტიკური საშუალებაა. ხშირი სისხლდენა ცხვირიდან, დაღურჯებები სისხლმარღვების სისუსტის სიმპტომებია. ასკორბინის მჟავის საუკეთესო წყაროა ციტრუსები, ტკბილი წიწაკა, შავი მოცხარი, ასკილი, ქაცვი და ჭინჭრის ფოთლები.

რეტინოლი (A ვიტამინი) ეპითელის (ქსოვილი, რომლითაც შეგინდან დაფარულია სისხლმარღვები) უჯრედების დაცვას უზრუნველყოფს. მისი დეფიციტი ანთებით დაავადებებს იწვევს, ჭრილობის მოშუშებას აფერხებს. A ვიტამინს შეიცავს ღვიძლი, ნუში, ნესვი, სტაფილო, ისპანახი, კომბოსტო, გოგრა, გარგარი, რძე. A ვიტამინი ცხიმში იხსნება, ამიტომ ბოსტნეული მცენარეული ზეთის მცირე რაოდენობასთან ერთად ჭამეთ.

ტოკოფეროლი (E ვიტამინი) სისხლმარღვების კედლებს ამაგრებს და თრომბის წარმოქმნას ებრძვის. მისი დეფიციტი ვარიკოზულ დაავადებას ამძიმებს.

- გულ-სისხლმარღვთა დაავადებების ნებისმიერი რეცეპტით მკურნალობის დროს აუცილებელია დიეტის დაცვა. გამორიცხეთ ხორცეული, ცხიმები, მწარე, მლამე საკვები, ძირითადად იკვებეთ ბოსტნეულით და ხილით.
- 1 ლიმონის წვენი, 1 ჭ ქიშმიში, 1 ჭ ნიგოზი და 1 ჭ თაფლი აურეთ. ასეთი ნარევი ხსნის გულის და თავის ტვინის სისხლმარღვთა სპაზმებს, ე.ი. სისხლმარღვთა გაფართოების საშუალებაა.
- 350 გრ ნიორი გახეხეთ, დაუმატეთ 24 ცალი ლიმონისაგან გამოწურული წვენი და გააჩერეთ 24 დღე ბნელ, გრილ ადგილას, შემდეგ გაწურეთ. მიღება: 1 ჩაის კოვზი ნარევი გახსენით 1/2 ჩ/ჭ წყალში და მიიღეთ დღეში ერთხელ, ძილის წინ.

ვენების ვარიკოზული გაგანთერება – იწვევს საკვებში დიდი რაოდენობით სახამებლისა და შაქრის შემცველი პროდუქტების გამოყენება. ისინი ილექტიბან სისხლმარღვთა კედლებზე და იწვევენ დაავადებას.

- 3 ცალი ვაშლი „ანტონოვკა“ გარეცხეთ, მოათავსეთ ემალის ქვაბში, დაასხით 1 ლ მდულარე წყალი. თბილად შეფუთეთ და 3 სთ გააჩერეთ. ვაშლი დაჭყლიტეთ და მიღებული მასა გაწურეთ. მიღება: ყოველდღე 50-50

გრ უზმოზე და ძილის წინ. კურსი 2 კვირა.

- დაჭრით მწიფე პომიდორი და დაიწყვეთ წვივებზე და გააჩერეთ მანამდე, სანამ წიწკნას არ შეიგრძნობთ.

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

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

- სელის ქსოვილზე წაუსვით თაფლის ფენა და დაიდეთ ვენების ვარიკოზული გაგანიერების ადგილზე. ზემოდან დააფარეთ მკვრივი ქსოვილი, დაამაგრეთ დოლბანდით. პირველ დღეს კომპრესი დაიტოვეთ 2 საათი, მეორე და მესამე დღეს - კი 4 საათი, შემდეგ კი მთელი ღამე გაიჩერეთ.

- კომბოსტოს ფოთოლი ოდნავ დაჩეჩქვით საბრტყელებლით, ფოთლის ერთ მხარეს წაუსვით ზეთი და ამ მხრით დაიდეთ სხეულის იმ ნაწილზე, რომელიც ტრომბოფლებიტითაა დაზიანებული, დაიმაგრეთ ბინტით, გაიჩერეთ ერთი დღე-ღამე. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა.

- 100 გრ დაფქულ ჯავზის კაკლის ფხვნილს დაასხით 0,5ლ არაყი, გააჩერეთ ბნელ ადგილას 8-10 დღე, შიგთავსი შეაჩქლირეთ ხოლმე. პერიოდულად ნაყენი აურიეთ და შეინახეთ ბნელ ადგილას. მიირთვით თითო ჩაის კოვზი სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

- 5 გრ დაქუცმაცებულ ცხენის წაბლის ნაყოფსა და ფოთლებს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, 30 წუთი გააჩერეთ ცეცხლზე, გაწურეთ მარლაში, დაუმატეთ ანადუღარი წყალი (უნდა იყოს 200 მლ) და მიიღეთ თითო ს/კ 1-2-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ (ვენების ვარიკოზის დროს).

სისხლნაკლებობა (ანემია) – ანემია ბერძნული სიტყვაა და სისხლნაკლებობას, უსისხლობას ნიშნავს. ეს პათოლოგიური მდგომარეობა კლინიკურად კანისა და ლორწოვანი გარსების სიფითრით ვლინდება, ხოლო ჰემატოლოგიურად – სისხლის მოცულობით ერთეულში ჰემოგლობინისა და ერითროციტების რიცხვის შემცირებით.

ანემია უმეტესად მეორეული წარმოშობისაა. ის ტრავმული სისხლდენით, B₁₂-ისა და ფოლატების დეფიციტით, რკინის ნაკლებობით, ფერმენტების უკმარისობით, ჰიპერსპლენიზმითა და სხვა პათოლოგიური მდგომარეობებით განპირობებულ სინდრომს წარმოადგენს.

ანემიის ყველაზე გავრცელებული მიზეზი მწვავე სისხლდენაა, რომელიც უმთავრესად ტრავმას მოსდევს. ანემია საკმაოდ ხშირად ვითარდება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების (ეროზიული, წყლულოვანი, სიმსივნური პათოლოგიების, დივერტიკულის, ტელეანგიექტაზიების, პოლიპების, საყლაპავის ვენების გაფართოების, დიაფრაგმის თიაქრის) დრო-

საც, ვინაიდან, ჯერ ერთი, ქრონიკული სისხლდენის მიზეზს უმთავრესად სწორედ ეს დაავადებები წარმოადგენს, მეორეც, კუჭის მუკვიანობის დაქვეითებისას რკინის შეწოვა მცირდება.

ხშირია სისხლდენა და ანემია ლეიკოზის, მუცლის ტიფის, ფილტვების ტუბერკულოზის, პნევმოსკლეროზის, ფილტვის კიბოს, აბსცესის, ფილტვის ინფარქტის დროს. არცთუ იშვიათია სისხლდენა ცხვირიდან, საშვილოსნოდან. მძიმე სისხლდენით რთულდება ჰემოფილია - მემკვიდრეობითი დაავადება, რომლის დროსაც სისხლის შედედების მექანიზმი დარღვეულია.

ანემია ასევე ვითარდება ენდოკრინული დაავადებების (შაქრიანი დიაბეტი, ჰიპოთირეოზი), სიმსივნური დაავადების, თირკმლის ქრონიკული დაავადებების, რევმატიოიდული ართრიტის, ტუბერკულოზის, ლეიშმანიოზის, შიდსის, ჭიებით ინვაზიის დროს. სისხლნაკლებობას ხშირად იწვევს არასრულფასოვანი და არაბალანსირებული კვების რაციონი, ცილებით ღარიბი საკვები, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება.

ანემიასთან საბრძოლველად გათავაზობთ შემდეგს:

- დილით, უზმოზე, მიირთვით 100 გრ სტაფილო არაჟანთან ან მცენარეულ ზეთთან ერთად.

- აურიეთ 7 წილი სტაფილოს წვენი. 2 წილი ჭარხლის წვენი და 2 წილი კიტრის წვენი. მიიღეთ 0,5-0,7 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20-30 წთ-ით ადრე, 15-20 დღის განმავლობაში.

- აურიეთ 3 წილი სტაფილოს და 2 წილი ისპანახის წვენი და მიიღეთ 0,5-0,7 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

- სისხლნაკლებობის დროს მიირთვით ნორჩი ჭინჭრის კენწეროების სუპი: 1ლ ხმელი ან ნედლი ბალახი, 1ლ წყალი.

- მიირთვით რძეში მოხარშული გახეხილი სტაფილო, რეგულარულად მიიღეთ ჭარხალი.

- მიიღეთ 1 ჩ/ჭ ჭარხლის წვენი დღის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი – 3-4 კვირა.

- მიიღეთ 0,7 ჩ/ჭ კარტოფილის წვენი – 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 2-3 კვირა.

- 200-200 გრ კაკაო, ღორის მუცლის ქონი, თაფლი და კარაქი, კარგად აურიეთ, დადგით დაბალ ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე ისე, რომ ყველა კომპონენტი კარგად გაზავდეს, გადადგით ცეცხლიდან და როდესაც ოდნავ შეგრილდება, გადაიტანეთ მინის ქილაში. შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მიღების წინ 1 ს/კ ნარევი გაზავეთ 1 ჩ/ჭ ცხელ რძეში, მიიღეთ 3-4-ჯერ დღეში. ეს საშუალება კარგია დაავადების საწყის სტადიაზე, ძალიან კარგად მოქმედებს სუსტ და სისხლნაკულულ ბავშვებზე. თუ კუჭმკერულობას იწვევს, მიიღეთ მეტი შავი ქლიავი ან სხვა ხილი და ბოსტნეული.

- ხორცსაკვებ მანქანაში გაატარეთ 1 ჩ/ჭ დაჭრილი ნიგოზი, დაასხით 0,5 ლ არაყი, გააჩერეთ 10 დღის განმავლობაში თბილ, ბნელ ადგილას, გაწურეთ. ნაყენს დაუმატეთ 1 ჩ/ჭ შემთბარი თაფლი. კარგად აურიეთ.

შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ 1 ს/კ დილით და საღამოს.

- 2 ჩ/კ ცირცელის წყოფს დაასხით 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ, დაუმატეთ შაქარი გემოვნებით. მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში, როგორც კოლივიტამინური საშუალება.

- 300 გრ ნიორი გასუფთავეთ და გარეცხეთ, დაასხით 1 ლ სუფთა სპირტი და გააჩერეთ 3 კვირის განმავლობაში. მიიღეთ 1 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში, დააყოლეთ რძე.

- ნიორი მოხარშეთ თაფლში და მიიღეთ 1 ს/კ ძილის წინ.

- მიირთვით შინდის, მარწყვის წაყოფი.

- აურით 300 გრ დაპრესილი პრასის თეთრი ნაწილი, 600 მლ მშრალი თეთრი ღვინო, 100 გრ თაფლი, გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას 10 დღის განმავლობაში, პერიოდულად შენჯღღრით, გაწურეთ. მიიღეთ 2 ს/კ, ჭამიდან 30-40 წთ-ის შემდეგ ანემიის სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის.

- გაეხეხოთ სახეხზე ცალ-ცალკე სტაფილო, ჭარხალი და ბოლოვი. გამოვწუროთ მათგან წვენი, ჩავასხათ მუქ ბოთლში თანაბარი რაოდენობით. შევფუთოთ ცომით ყველა მხრიდან ისე, რომ ბოთლი მჭიდროდ არ იყოს დახშული და მასში ჩასხმულ სითხეს შეეძლოს აორთქლება, რისთვისაც შევდგათ ღუმელში დაბალ ტემპერატურაზე 3 საათით. მივიღოთ თითო ჩაის კოვზი გახსნილი ცხელ რძეში ცხელივე, დღეში 3-4-ჯერ. ეს საშუალება ძალიან კარგად მოქმედებს სუსტ და სისხლნაკლებ ზავშვებზე.

- ავიღოთ 400 გრ ღორის (მუცლის) ქონი და 6 ცალი დიდი მწვანე ვაშლი. ვაშლი კანაიანად დაჭრათ, ავურიოთ დაჭრილ ღორის ქონში და შევდგათ ღუმელში ნელ ცეცხლზე იმდენ ხანს, რომ ეს ქონი დადნეს და ვაშლი დარბილდეს. ცალკე ავიღოთ 12 კვერცხის გული და ავთქვიფოთ გათეთრებამდე 1 ჭიქა შაქრის ფხვნილთან ერთად. დავუმატოთ სახეხზე გახეხილი 400 გრ შოკოლადი. საცერში გაეხეხოთ ქონიანი ვაშლი და დავუმატოთ გოგლი-მოგლის ნარევი. გავაცივოთ და ისე შევიინახოთ. მივიღოთ პურზე წასმული ან უპუროდ თითო ჩ/კ ჭამის წინ 3-4-ჯერ დღეში აუცილებლად ცხელ რძესთან ერთად. მოცემული რეცეპტი სისხლნაკლებობასთან ერთად მკურნალობს აგრეთვე ავადმყოფის საერთო მდგომარეობას. იგი საშუალებას იძლევა, რომ ავადმყოფმა კვირაში 2-3 კილოც კი მოიმატოს.

- ავიღოთ 1 ჩ/კ მშრალი ასკილი, დავნაყოთ, დავასხათ 1 ჭ ადუღებულ წყალი (ემალის ქვაბში) და დავდგათ ნელ ცეცხლზე 10 წთ-ით, შემდეგ გადმოვიღოთ, თბილად შევფუთოთ და გავაჩეროთ 24 სთ. გავწუროთ, დავუმატოთ 1 ს/კ თაფლი და მივიღოთ სუფრის კოვზით 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15-20 წთ-ით ადრე. მიღების ხანგრძლივობა შეზღუდული არ არის.

აიღეთ ორი უმი კვერცხი, გატეხეთ, გამოყავით გული, მიუმატეთ ცოტა წყალი და მარილი. ნარევის ომლეტივით თქვევენ, ასხამენ ტაფაზე და ოდნავ წვავენ. ყოფენ ორ თანაბარ ნაწილად და იღებენ დილით და საღამოს საკვების მიღების დროს.

- ავიღოთ 300 გრ ნიორი (გასუფთავებული და გარეცხილი) მოვა-

თავსოთ 2 კილოგრამიან ქილაში. დავასხათ ერთი ლიტრი სპირტი და დავდგათ 3 კვირის განმავლობაში. ავადმყოფს მივცეთ ნახევარ ჭიქა რძეში გახსნილი 20 წვ დღეში სამჯერ.

- ჭამამდე მიიღეთ 1-2 ს/კ ჭარხლის და სტაფილოს წვენი.
- ყოველდღე უზმოზე, მიირთვით 100 გრამი გახეხილი სტაფილოსა და მცენარეული ზეთის ნარევი.
- სასარგებლოა თაფლისა და რძის ნარევის (1:4) მიღება.
- დღის განმავლობაში მიიღეთ 100 გრ ნივგზის და 60 გრ თაფლის ნარევი.
- სისხლნაკლებობის დროს მიიღეთ რაც შეიძლება დიდი რაოდენობით მოცვის ნაყოფი და მარწყვი.
- ყოველდღიურად დილა-საღამოს სვამენ 2-2 ს/კ ჭარხლის, სტაფილოსა და ბოლოკის ახალი წვენებს ნარევს შეფარდებით 1:1:1.
- ყოველ დილას უზმოზე ჭამენ 100 გრამ გახეხილ სტაფილოს არაჟნით ან ზეთით.
- ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობით (200 გრამი) ურევენ ნივგზს, გარგარის ჩირს, ქიშმიშს, ლიმონს კანიანად (ყველაფერს გატარებულს), თაფლს. ღებულობენ დღეში რამდენჯერმე ჩაის კოვზით.
- რვინის ნაკლებობით გამოწვეული ანემიის დროს გამოიყენება ხურტკმელის ნაყოფი, ატამი, ლელვი, ბროწეული, კარტოფილი, გოგრა, ხახვი, ნიორი, კამა, წიწიბურა, სალათა, მარწყვი, ყურძენი.
- ანემიის დროს კარგ საშუალებად ითვლება ბროწეულის წვენი შაქრით.
- სისხლნაკლებობის დროს, ავადმყოფებს ურჩევენ შავი მოცხარის ნაყოფის ჭამას. დასალებად კი სთავაზობენ შემდეგი რეცეპტით მომზადებულ წამალს – იღებენ თანაბარი რაოდენობით შავი მოცხარის, ჟოლოს და მოცვის ფოთლებს, ასკილის ნაყოფთან ერთად: 5 ს/კ მშრალ ან ახლად დაკრეფილ, წვრილად დაქუცმაცებულ ფოთლებს ათავსებენ მინის ან ემალის ჭურჭელში (უმჯობესია ჰერმეტიკულად, თერმოსში) ასხამენ 0,5 ლიტრ ადუღებულ წყალს, დგამენ 40-60 წუთს. მიიღება ჩაის სახით შაქრის დამატებით დღეში 5-6 ჭიქა.
- აურიეთ ჭარხლის და შავი ბოლოკის ახალგაწურული წვენები. თანაბარი რაოდენობით მოათავსეთ მუქი მინის ბოთლში, დააცეთ ცომით ისე, რომ სითხემ აორთქლება შეძლოს და შედგით ღუმელში ცეცხლზე 3-საათით, ასაორთქლებლად. მიიღეთ 1 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 3-თვის განმავლობაში.
- ბულგარელი წინასწარმეტყველისა და მკურნალის ვანგას მტკიცებით, მიირთვით ხორბლის, სიმინდის, შვრიის, ჭვავის მარცვლის ნახარშში.
- 150 გრამი კომშის ნაყოფი გაწმინდეთ თესლებისაგან, დაასხით 400 მლ 40% სიმარის სამედიცინო სპირტი ან არაყი და დააყოვნეთ ბნელ ადგილას ოთახის ტემპერატურაზე 6-8 საათი. მიიღეთ 30 ჯერ დღეში 15-20 წვ ჭამის წინ.

ქოლეცისტიტი ნაღვლის ბუშტის ანთებითი დაავადებაა. მის განვითარებაში ორი ფაქტორი მონაწილეობს, კერძოდ, **ბაქტერიული ინფექცია**, რომელიც სხვადასხვა გზით – ნაღვლის სადინარიდან, სისხლიდან და ლიმფიდან ხვდება ნაღვლის ბუშტში, იქ იზუდება და იწვევს დაავადებას, და მეორე, **ნაღვლის შეეზობა**, რომელიც ნაღვლის ბუშტში გამომუშავდება, იქიდან კი სადინართ გადაისროლება თორმეტგოჯა ნაწლავში, სადაც მონაწილეობს საჭმლის მონელების პროცესში. თუ ადამიანს აქვს ნაღვლის ბუშტისა და მისი სადინარების თანდაყოლილი დეფექტი, სადინარების დისკინეზური ცვლილებები, მუცლის ღრუს სხვა ორგანოს სიმსივნე, ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების წესი, ამ შემთხვევაში მონელებისთვის აუცილებელი ნაღველი ბუშტში გროვდება.

ქოლეცისტიტის გამომწვევი მიზეზი შესაძლოა, პარაზიტული დაავადებები, მწვავე პანკრეატიტი, ჭარბი წონა, ნივთიერებათა ცვლის მოშლა, ნაღვლის ბუშტის კედლის სისხლმომარაგების დარღვევა, მემკვიდრეობითი ფაქტორებიც იყოს. თუ ნაღვლის ბუშტში კენჭები, ქოლეცისტიტი მეტად მწვავედება. ასეთი მდგომარეობა გამოწვეულია ნაღველკენჭოვანი დაავადების გართულებით.

გვხვდება მწვავე და ქრონიკული ქოლეცისტიტი. მწვავეს განვითარებას და ქრონიკულის გამწვავებას ხელს უწყობს კვების რეჟიმის შეცვლა, ცხარე ცხიმიანი, შებოლილი საჭმლისა და ალკოჰოლის მიღება, ფიზიკური და ემოციური გადატვირთვა. მწვავე ქოლეცისტიტს თან სდევს ძლიერი შეტევითი ტკივილი წელის მარჯვენა მხარეს, მხარში და ბეჭის მიდამოებში. ტკივილს თან ერთვის გულისრევის შეგრძნება, ამ დროს არ არის გამორიცხული ტემპერატურის მომატებაც.

გაცილებით ხშირია ქრონიკული ქოლეცისტიტი და მისი ასაკი საკმაოდ გაახალგაზრდავდა ბოლო წლებში. ის ყრფ ტკივილით და ნაღვლის ბუშტის არეში სიმძიმის შეგრძნებით ვლინდება. ამას თან სდევს პირში მწარე გემო, გულისრევა. პირველ ეტაპზე უნდა დალიოთ სპაზმის მოსახსნელი საშუალება, მაგალითად, „ნო-შპა“ და დაიცვათ მკაცრი დიეტა.

- 1 სუფრის კოვზ სიმინდის ულვაშს ასხამენ ერთ ჩ/ჭ მდულარეს, აჩერებენ 2 საათს, შემდეგ წურავენ. იღებენ ერთი ს/კ ყოველ 3-სთ-ში.

- იღებენ 200 გრამ მცენარეულ ზეთს (უკეთესია ზეთუნის), ასხამენ 30 ცალ დაფნის დაქუცმაცებულ ფოთლებს, აჩერებენ 3-6 დღე. შემდეგ წურავენ. მიიღება: 10-15 წვ რძით ან ჩაით 2-3-ჯერ დღეში. ღებულობენ ქრონიკული ქოლეცისტიტისა და ნაღველკენჭოვანი დაავადების სამკურნალოდ.

- 50 გრ მარწყვის კენკრას დაასხით 20 მგლ წყალი, გააჩერეთ 2 საათი, გაწურეთ და დალიეთ 50 მლ ნაყენი დღეში 3-4-ჯერ.

- ნახევარ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კოწახურის ქერქს ან ფესვს დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე წყალი. მიღებული ნაყენი მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში.

- 1 ჩ/ჭ ბოლოკისა და წითელი ჭარხლის წვეს დაუმატეთ 1 ჩ/ჭ თაფლი,

დაუმატეთ ჭიქა-ნახევარი არაყი, კარგად აურიეთ და სამი დღით დადგით ბნელ, გრილ ადგილას. შემდეგ სვით არაყის თითო ჭიქა, დღეში 3-ჯერ. ეს ხალხურ მედიცინაში ქოლესტერინის განკურნებისთვის უძველესი წამალია.

ქოლესტერინი – ფართო საზოგადოებისთვის ცნობილია, როგორც მრავალი მძიმე დაავადების გამომწვევი ნივთიერება. დღეისათვის დამტკიცებულია, რომ ქოლესტერინი იწვევს ისეთ მძიმე დაავადებებს, როგორცაა ათეროსკლეროზი, რომლის დროსაც ზიანდება სისხლძარღვების შიდა კედლები. ეს უკანასკნელი იწვევს ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევას და იშემიურ დაავადებას, ნაღვლის ბუშტის კენჭოვან დაავადებას და სხვა. ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს ირღვევა ლიპიდების (ცხიმოვანი ნაერთები) ცვლა ორგანიზმში, რაც თავისთავად ქოლესტერინის დაგროვებას განაპირობებს სისხლძარღვებში. ქოლესტერინი აუხეშებს სისხლძარღვთა შიდა კედლებს, ვიწროვდება მათი სანათური, რაც აქვეითებს ტვინში სისხლის მოძრაობას. საჭირო „საკვების“ გარეშე დარჩენილ ტვინში მასიურად იწყება უჯრედების დაშლა და ყველა იმ თვისების დაქვეითება, რაც დაკავშირებულია ადამიანის ნორმალურ მოქმედებებთან - აზროვნება, მახსოვრობა, მოვლენების გაანალიზება. მძიმე შედეგს იწვევს ჭარბი ქოლესტერინი გულის მკვებავ გვირგვინოვან არტერიაში. ასეთ შემთხვევაში იშემური დაავადება გარდაუვალია. ერთი უსიამოვნო ფაქტი, რომელიც დაკავშირებულია ქოლესტერინთან, ეს არის ნაღვლის კვების წარმოქმნა ნაღვლის ბუშტში და ნაღვლის სადინარებში. ჩვეულებრივ შემთხვევაში ნაღვლის მჟავას მოქმედებით ქოლესტერინი გახსნილ მდგომარეობაშია, მაგრამ გარკვეული მიზეზით თუ შემცირდა მჟავათა კონცენტრაცია, ეს დაკავშირებულია ღვიძლის ნორმალური მუშაობის დარღვევასთან. ქოლესტერინს დიდი რაოდენობით შეიცავს კარაქი, არაჟანი, მაიონეზი, მარგარინი, ცხიმიანი რძე, ხაჭო, ღორის ხორცი, კვერცხის გული, ცხვრის ხორცი, შებოლილი და ნაწარმი ძეხვები. ქათმის, ბატისა და იხვის კანი ქოლესტერინის ნამდვილი საწყობია. განსაკუთრებით თავისა და კუდუსუნის კანი შეიცავს დიდი რაოდენობით. შედარებით ნაკლებია: მცენარეულ ზეთში, მაგარ ყველში, უცხიმო ხაჭოში, ნაკლებცხიმოვან რძეში, კანგაცილილ ქათამსა და ინდაურის ხორცში. ქოლესტერინს თითქმის არ შეიცავენ პარკოსნები, ხილი და ბოსტნეული, სიმინდის ღერძილი, ზეთის-ხილი და სხვა. რით ვუშველოთ ქოლესტერინის ჭარბ რაოდენობას? მთავარია, დიეტა, ქოლესტერინით მდიდარი საკვები რაციონის შემცირება. უკანასკნელ პერიოდში განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა მწვანე ჩაით მკურნალობას. ვინც მწვანე ჩაის ჭარბად სვამს, ყუათიანი საკვების ჭარბად მიღების დროსაც კი სისხლში ქოლესტერინის შეცვლელობა ნორმალური ხდება. განსაკუთრებული როლი ენიჭება ასევე წითელ ნატურალურ ღვინოს. მასში არის ნივთიერების ისეთი შემცველობა, რომელიც შლის ქოლესტერინს, ახდენს მის ალაგებას სისხლძარღვებში.

ქოლესტერინს დიდი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმის ცხოველმოქმედებაში, ე.ი. სიკეთეც მოაქვს.

ქოლესტერინის შემცირება ორგანიზმში ნორმალურია, მაგრამ 1,9 მმოლ/ლ უკვე იწვევს ისეთ მძიმე დაავადებას, როგორცაა ადისონის (თირკმელზედა ჯირკვლის) დაავადება, ასევე მძიმე დაავადებას – კახექსიას, რომლის დროსაც ხდება ორგანიზმის გამოფიტვა, სიმჭლე, სიგამზდრე, რომელიც ხშირ შემთხვევაში ლეტალურად მთავრდება. ქოლესტერინის ამ დონემდე შემცირება ასევე იწვევს ფარისებრი ჯირკვლის ჰიპერფუნქციას, მისი აქტივობის გაზრდას, რასაც ხშირად მძიმე შედეგამდე მივყავართ. ამიტომაც დღეისათვის მოდად ქცეულ დიეტებს დიდი სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ, შიმშილით დიეტის დროს მცირდება ცხიმების შემცველობა ორგანიზმში. ამის პარალელურად, ქოლესტერინის შემცველობაც მცირდება სისხლში, დაახლოებით, 1,0 მმოლ/ლ-მდე, რის გამოც შეიძლება განვითარდეს ზემოთხსენებული კახექსია. დიდი მნიშვნელობა აქვს დიეტის რა ფორმას ირჩევს პაციენტი. ცხოველური საკვების დიეტა ხელს უწყობს ქოლესტერინის მნიშვნელოვნად შემცირებას. ამიტომ საჭიროა იგი მცენარეული ცხიმებით შეივსოს. დიეტა მასში აუცილებლად გამოიწვევს ქოლესტერინის დონის მნიშვნელოვნად დაწევას. ბევრი რამ დამოკიდებულია თვით ინდივიდზე და ორგანიზმის ცხოველმყოფელობაზე, ამიტომ, ვინც დააპირებს დიეტას და ზედმეტი კილოგრამების მოკლებას, უნდა იცოდეს, რომ იგი ამავე დროს ახდენს ქოლესტერინის ზომაზე მეტად შემცირებას, რომელსაც სიკეთესთან ერთად ვერაგობაც მოაქვს ორგანიზმისათვის.

სისხლში ქოლესტერინის შესამცირებლად – აიღეთ 50 გრ არაქისის მიწისზედა ნაწილი (ღერო, ფოთლები, ყვავილი) კარგად გარეცხეთ წყალში, დააქუცმაცეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ჭიქა წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 10 წთ, შემდეგ ნახარში გაწურეთ. დალიეთ დღეში ერთხელ, როგორც ჩაი.

- თანაბარი რაოდენობის უნაბის ნაყოფისა და წვრილად დაკეპილი ნიახურის ძირების ნარევი მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 20-30 წთ. გამოიყენეთ ყოველგვარი შეზღუდვის გარეშე საკვების მიღებისას. ჭამეთ უნაბის ნაყოფი და დაყოფილი ნახარში, როგორც კომპოტი.

- ყოველდღე მიირთვით 2 ცალი გრეიფრუტი. ის ამცირებს ქოლესტერინის რაოდენობას სისხლში და აუმჯობესებს სისხლძარღვთა მდგომარეობას.

- სისხლში ქოლესტერინის შესამცირებლად რეკომენდებულია ზღვის კომბოსტოს, ხახვის, სტაფილოს, კამისა და გოგრის რეგულარული ჭამა.

- სასარგებლოა სიმინდის თმებისაგან დამზადებული (5გრ 1 ჭიქა ადუღებულ წყალზე) და სანახევროდ წყალში გაზავებული ჩაის სმა.

- თქვენს მენიუში რაც შეიძლება ხშირად შეანაცვლეთ ხორცი და თევზი, საერთოდ კი ხორცი კვირაში ორ-სამჯერ ჭამეთ, ამასთან ეცადეთ დაამზადოთ ცხიმის დამატების გარეშე. მოხარშეთ, მოთუშეთ და შეწიოთ ისეთ ტავაზე, რომელსაც მიწვის საწინააღმდეგო საფარი აქვს. უპირატესობა

მიანიჭეთ გაუცხიმოვნებულ რძის პროდუქტებს.

- ჰექტინებით მდიდარი ხილის (ვაშლი, გრეიფრუტი) სისტემატურად გამოყენება ქოლესტერინის დონეს 21%-ით ამცირებს. შეცვალეთ კამფეტები და ნამცხვარი ხილით.

- ქოლესტერინის მტერია ნიორი. დღეში ნახევარი თავი ნიორი ქოლესტერინის დონეს თითქმის 9%-ით ამცირებს. ნიორის შიში აქვთ ვირუსებსაც.

- უკვე დადგენილია, რომ ერთი თეფში შვრიის ფაფა (დილით მიღებული) ქოლესტერინის დონეს 1%-ით ამცირებს. ამასთან, იმ პირებს, ვინც მიჩვეულია ყოველდღიურად შვრიის ფაფის ულუფას, ჰიპერტონიაც გაცილებით ნაკლებად ემართებათ.

- „ცუდ ქოლესტერინს“ მშვენივრად უმკლავდება სანელებლები. ქოლესტერინის ბალთებისაგან დაგიცავთ მიხაკი, ჩილის წიწაკა და კოჭა.

- გამოიყენეთ მცენარეული ზეთის სხვადასხვა სახე, უპირატესობა მიანიჭეთ ზეთუნის ზეთს.

- ქოლესტერინის ბალთების წარმოქმნას ხელს უშლიან ფლავონოიდები – ნივთიერებები, რომლებიც შედიან წითელი ყურძნის წვეწმში. დალიეთ დღეში თუნდაც ერთი ჭიქა.

- ყოველდღიურად მიირთვით 50 გრ კაკალი.

- შეურიეთ ერთმანეთს თანაბარი რაოდენობის ხახვის წვენი, ნატურალური თავლი და მიიღეთ 1 ჩ/კ 3-5-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

თვალი ადევნეთ წნევას. მიატოვეთ სიგარეტის მოწევა, მეტი იმოდრავით და შეინარჩუნეთ ნორმალური წონა. ეს მართლაც მნიშვნელოვანია, რადგან ყველა ეს ღონისძიება აქვეითებს „ცუდი“ ქოლესტერინის დონეს.

სისხლის მიმოქცევის გასაუმჯობესებლად – აიღეთ 50 გრ მჭლე

ღორის ხორცი, უნაბის 10 ნაყოფი, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე, შემდეგ მასში ჩაახალეთ ქათმის ახალი კვერცი და ბულიონი ხარშეთ არანაკლებ ორი საათისა. ყველაფერი ეს გაყავით ორ თანაბარ ნაწილად და მიიღეთ სადილზე და ვახშმად.

- აიღეთ 150-200 გრ ნედლი არაქისი, კანთან ერთად გაატარეთ ხორცსაკეპში, დანამეთ წყლით (რათა ადვილად დაიღეჭოს), ნარევი გაყავით სამ ნაწილად და მიიღეთ დღეში სამჯერ ჭამის წინ.

- 10 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული შვანაყოფიანი კოწახური მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ლიტრი ცივი წყალი და ადუღეთ წყლის აბაზანაზე 20 წუთი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღება გემრიელი მომკაჟო სასმელი. დალიეთ იგი თითო ჭიქა დილით და საღამოს ერთი თვის განმავლობაში.

- კოწახურის ნაყოფის 1 წილს დაასხით 10 წილი ადუღებული წყალი და 40 წუთი გააჩერეთ. სვით როგორც ჩაი – ყოველგვარი განრიგისა და რაოდენობის შეზღუდვის გარეშე.

სისხლის შეუდედებლობის სამკურნალოდ – აიღეთ ღორის ერთი

ფეხი, კარგად გარეცხეთ და გაასუფთავეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი, დაუმატეთ 10 გრ არაქისის და უნაბის 10 ნაყოფი. ყველაფერი ეს ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 2-3 საათი, შემდეგ ბულიონი გააცივეთ. ამოიღეთ ღორის ფეხი, მოაცილეთ ძვლები, გაყავით იგი ორ თანაბარ ნაწილად და მიირთვით. დააყოლეთ ბულიონი საკვების მიღებისას სადილად და ვახშმად.

- აიღეთ უნაბის ოთხი ნაყოფი, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ჭიქა წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15-20 წთ, შემდეგ ამოიღეთ ნაყოფი, გააცივეთ და მოაცილეთ კურკები. არაქისის 10 მარცვალი კანთან ერთად წვრილად დანაყეთ როდინში, შეურიეთ მოხარშულ ნაყოფს და კვლავ დანაყეთ ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. დღეში ერთხელ ჭამეთ ამ ნარევის ულუფა და დააყოლეთ თბილი ნახარში.

- ყოველდღიურად დღეში არაუმცირეს სამჯერ მაინც, შეჭამეთ 15-20 უნაბის ნაყოფი. მკურნალობის კურსი 1-2 კვირაა.

- აიღეთ 500 გრ ცხვრის წვივი (ხორცი ძვალთან ერთად), კარგად გარეცხეთ წყალში, გაჭერით სამ ნაწილად, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 1,5-2 სთ, შემდეგ მდულარე ბულიონში დაუმატეთ 150 გრ უნაბის ნაყოფი და კვლავ ხარშეთ 20-30 წთ. ბულიონი გააცივეთ. ყოველდღე, დღეში სამჯერ, ჭამის დროს შეჭამეთ ხორცის ნაჭერი, დააყოლეთ ბულიონი. მკურნალობის კურსი – 10 დღეა. მოცემული რეცეპტი გარდა იმისა, რომ სისხლის შეუღდედებლობის სამკურნალოდ საუკეთესო საშუალებაა, აგრეთვე ხელს უწყობს ორგანიზმში სისხლის წარმოქმნის პროცესს.

სისხლის გასათხელებლად და გასაწმენდად – აიღეთ არაქისის ნახევარი ჭიქა ნედლი ნაყოფი კანთან ერთად, მოათავსეთ ქილაში, დაასხით ძმარი და გააჩერეთ შვიდი დღე (ქილა მჭიდროდ უნდა იყოს თავდახურული). ყოველდღე, დილით და საღამოს შეჭამეთ 10 ნაყოფი.

- პირველ კვირას მიიღეთ 0,5 ჩ/კ თავლდამატებული შტომის წვენი 3-ჯერ დღეში, შემდეგ კვირაში 0,5 ჩ/კ 2-ჯერ დღეში, მესამე კვირაში - 0,5 ჩ/კ ერთხელ დღეში, რადგანაც შტომის წვენი უვნებელია, შეგიძლიათ უფრო მეტიც მიიღოთ.

- მეცნიერთა აზრით, სისხლის გამწმენდ უებარ საშუალებებად მიიჩნევა წითელი პროდუქტები: ალუბალი, მაცვალი, ყურძენი, შტოში, ჭარხალი, თავხვეულა კომბოსტო.

ტოქსინებისგან სისხლის გასაწმენდად წელიწადში 2-3-ჯერ 3 კვირის განმავლობაში სვით ბროწეულის წვენი. პირველ კვირას 1/2 ჩ/კ დღეში 3-ჯერ, მეორე კვირას - 2-ჯერ, მესამე კვირას - ჭამიდან ჭამამდე შუალედში დღეში ერთხელ.

პროტოროზინის დასაწევა – ზაფრანას ერთ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი და შეფუთეთ. რამდენიმე საათის შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში. ასე გააკეთეთ 5 დღე.

- 10 ც კომშის ფოთოლი და 10 ც ალუბლის ფოთოლი მოხარშეთ 2 ლ წყალში. დააყენეთ ნახევარზე. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100-100 გ ჭამის წინ.

• ვენების გაგანიერების დროს 1 ს/კ თხილის ხმელ ფოთლებს დაასხით 200 გრ მდუღარე წყალი. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ. თავლი თხელ ფენად ესმება გახურებულ კანს, შედის მასში და ამლიერებს სისხლის მიმოქცევას.

ინსულტი – ამ შემთხვევაში, თუ არ არის უკუჩვენება, სასარგებლოა მკურნალობის კურსის ჩატარება ცოცხალი ფუტკრების საშუალებით. ცოცხალი ფუტკრის გამოყენებით ეფექტი უფრო დიდია, ვიდრე ფუტკრის შხამის პრეპარატების გამოყენებისას, რადგან შხამი შეფროვებისას არომატულ ნივთიერებებს და ცხიმჟავების 25%-ს - კარგავს.

• ფუტკრებს ისვამენ ხერხემალზე. წელის გულმკერდის არეში და კიდურებზე მიკროციკულაციის გასაძლიერებლად, სისხლძარღვების გასაფართოებლად და თრომბების წარმოშობის წინააღმდეგ. სენსის განმავლობაში კანზე სვამენ ერთ-ორ ფუტკარს 15-30 წუთით. ამ მეთოდის მიხედვით, პაციენტი იღებს 8-დან 14 კბენას.

• ინსულტით დაავადებულზე მეტად კარგ ზემოქმედებას ახდენს კისრის, მხრების, ხერხემლის, გულმკერდის არის მასაჟი თავლის გამოყენებით და კიდურების შეთბობით. ასეთი მასაჟი აუმჯობესებს და ამლიერებს სისხლის მიკროციკულაციას თავისა და ხერხემლის ტვინში. პირველ სენსზე აკეთებენ კისრის, მხრების და ხერხემლის მასაჟს. მეორე სენსზე - ფეხების მასაჟს ტერფიდან თემომდე, შემდეგ ხელების მასაჟს მტევნიდან მხრებამდე. მასაჟს იწყებენ რბილი, მოფერებითი მოძრაობით, შემდეგ იწყებენ რბილ დახელას და ვიბრაციებს თითის წვერებით.

• აიღეთ 5 ლიტრი ბროწეულის წვენი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე ისე, რომ დადგეს 2 ლიტრზე, თითო კილოგრამ გარეულ და შინაურ პიტნას, დაასხით იმდენი წყალი, რომ დაიფაროს და ადუღეთ ძალიან ნელ ცეცხლზე განახევრებამდე. ბოლოს სამივე მასა აურიეთ ერთმანეთში, კვლავ დაადგით ძალიან ნელ ცეცხლზე და ვადუღოთ სქელი სიროფისებური მასის მიღებამდე (საბოლოოდ მიიღებთ დაახლოებით 2 ლიტრამდე მასას). მიიღოე ყოველ დილით უზმოზე ერთ ჭიქა წყალში გახსნილი რამდენსაც შეძლებთ. კურსის ჩატარებისას უნდა იკვებოთ მხოლოდ დიეტური საჭმლით.

• აიღეთ ნედლი ნიახურის ფოთლების ნებისმიერი რაოდენობა. კარგად დააქუცმაცეთ, გამოწურეთ წვენი (შეიძლება წვენსაწურის გამოყენებაც), დაუმატეთ მცირე რაოდენობის თავლი და ცეცხლზე შეათბეთ, თან ნელ-ნელა ურიეთ ნარევს (ადუღებამდე მიყვანა საჭირო არ არის). მიიღეთ დღეში სამჯერ საკვების მიღების შემდეგ.

• სტაფილოს თესლებისაგან ამზადებენ ფხვნილს, რომელსაც იღებენ თითო გრამს დღეში სამჯერ. ასევე ამზადებენ თესლების ნახარშს ასეთი შეფარდებით: 1 ს/კ-ს 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალზე. დგამენ ღუმელში მთელი ღამის განმავლობაში. იღებენ თითო ჭიქას დღეში სამჯერ, ცხელ მდგომარეობაში.

• აიღეთ 500 გრამი ნიახური ფესვებთან და ფოთლებთან ერთად, გულმოდგინედ გარეცხეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი და

ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 30 წუთი. შემდეგ ნახარში ცოტა გააციეთ, გაწურეთ, დაუმატეთ 50 გრამი შაქარი, გაყავით ეს რაოდენობა ორად. დალიეთ როგორც ჩაი დილა-სადამოს, ჭამის შემდეგ.

- თანაბარი რაოდენობის უნაბის ნაყოფისა და წვრილად დაკეპილი ნიახურის ძირების ნარევი მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 20-30 წთ. სვით ყოველგვარი შეზღუდვის გარეშე საკვების მიღებისას. ჭამეთ უნაბის ნაყოფი და დააყოლეთ ნახარში, როგორც კომპოტი.

- აიღეთ ბანანის სამი ნაყოფი, მოაცილეთ კანი, დააქუცმაცეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაუმატეთ საზამთროს 60 გრ ნედლი ან 120 გრ გამხმარი ქერქი. ყველაფერ ამას დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 20-30 წთ. შაქარი დაუმატეთ გემოვნებით. ნარევი გააციეთ, გაწურეთ, გაყავით ორ თანაბარ ნაწილად. ნახარში მიიღეთ დღეში ორჯერ ჭამის შემდეგ.

- შეურიეთ 1 ს/კ თაფლი 1 ლიმონის წვეს, ჩაახალეთ 2 ახალი კვერცი, კარგად აურიეთ. სვით მთელი დღის განმავლობაში ყლუპებით.

- 1/2 ჩ/ჭ დაქუცმაცებულ ანისულის თესლს და პიტნას დავასხათ 300 გრამი მდულარე წყალი, ვადუღოთ ნახევარი საათი და დავლიოთ ყლუპებად.

- შეურიეთ 0,5 ჭ კომმოსტოს წვენი 0,5 ჭ ახალი პამიდორის წვენს და მიეცით ავადმყოფს დღეში სამჯერ, საჭმლის მიღების შემდეგ.

ღვიძლის დაავადებები

ღვიძლი ყველაზე დიდი ჯირკვალა ადამიანის ორგანიზმში (წონა 1,2-1,5 კგ). იგი ასრულებს მრავალ სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფუნქციას: გამოიმუშავებს ნაღველს, მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესში, ასრულებს დამცველ ფუნქციას – უვნებელყოფს მთელ რიგ შხამიან ნივთიერებებს, რომლებიც ხვდება იქ ნივთიერებათა ცვლის პროცესიდან ან გარედან.

ორგანიზმში დიდი რაოდენობით მავნე ნივთიერებების მოხვედრისას ირღვევა ღვიძლის ფუნქცია, რომელსაც მივყავართ მძიმე დაავადებამდე. ანთების დროს ღვიძლი დიდდება. ღვიძლის ანთებას მრავალი მიზეზი იწვევს, მათ შორის ყველაზე ხშირია ინფექციური ჰეპატიტი ანუ ბოტკინის დაავადება. სხვა მიზეზებიდან განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ალკოჰოლს, თუმცა მწვავე ალკოჰოლური დაავადება ჩვეულებრივ შეუმჩნეველი რჩება და მხოლოდ მოგვიანებით, ქრონიკული სახით იჩენს თავს. გარდა ამისა, ღვიძლის ანთებას იწვევს სხვადასხვა ვირუსი და მოშხამვა, იშვიათად იგი ვითარდება ზოგიერთი წამლის მიღების შემდეგაც. ორგანიზმში დიდი რაოდენობით მავნე ნივთიერებების მოხვედრისას ირღვევა ღვიძლის ფუნქცია, რომელსაც მივყავართ მძიმე დაავადებამდე.

ღვიძლის დაავადების დროს იკრძალება: სპორტიანი სასმელები, ლუდი, ცხოველური ცხიმები, კონსერვები, შებოლილი პროდუქტები, შემწვარი საქმელი, შოკოლადი და ყავა.

სასარგებლოა: რძის ნაწარმი (ხაჭო), მცენარეული საქმელი, მჭლე საქონლის ხორცი (მოხარშული) და თევზი (ახალი მოხარშული).

• კანისა და გულისაგან გასუფთავებული ახალი ან გაყინული გოგრის ნაჭრები და იმავე წონის თაფლი ერთმანეთში კარგად შევზილოთ. ხილფაფა მივიღოთ 1 ჩ/კ დღეში 3-4-ჯერ ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

• ავადმყოფი ღვიძლისთვის სასარგებლოა მყავე კომბოსტოს წვენი. 1-2 ჭიქა დამუჭავებული კომბოსტოს წვენს დავამატოთ 1/2 ჭიქა ახალი პამიდორის წვენი. დავლიოთ 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ 3-4 თვის განმავლობაში.

• მეოთხედ ჭიქა ზეთუნის ზეთში, აურიეთ მეოთხედი ჭიქა გრეი-ფრუტის წვენი. მიიღეთ ღამით, საჭმლის მიღებიდან 2 სთ-ის შემდეგ. დაწეით მარჯვენა გვერდზე. დილით კარგია ოყნის გაკეთება. 4-5 დღის შემდეგ, საჭიროებისდა მიხედვით, შეგიძლიათ პროცედურის გამეორება.

• ღვიძლის ტკივილის დროს, რომელსაც ახლავს სიმძიმის შეგრძნება, გულისრევა, მივიღოთ ნახევარი ლიმონისაგან დამზადებული წვენი, რომელშიც უნდა გავხსნათ ნახევარი სუფრის კოვზი სოდა.

ჰეპატიტი (ბოტკინი, სიყვითლე) – ინფექციური ვირუსული დაავადება, აღმძვრელია ფილტრში გამავალი ვირუსის განსაკუთრებული სახე. მას შეიცავს ავადმყოფის სისხლი, ნაღველი, განავალი, განსაკუთრებით სიყვითლის წინა პერიოდში და სიყვითლის პირველ 10-12 დღეში. ეპიდემიური ჰეპატიტი ვრცელდება დაზინმურებული ხელებით, საჭმლით ან სასმელით, მოსალოდნელია აგრეთვე წვეთოვანი გზით, აცრით და ა.შ. ბოტკინის დაავადების მნიშვნელოვანი სიმპტომებია: კანის, ლორწოვანი გარსებისა და სკლერების ყვითლად შეფერვა, კანის ქავილი, ზოგჯერ სიყვითლე გამოხატული არ არის, მაგრამ ასეთი ავადმყოფები ისევე საშიში არიან გარშემო მყოფთათვის, როგორც ტიპიური ფორმით დაავადებულნი.

• ერთ სუფრის კოვზ ხმელ, წვრილად დაჭრილ კაკლის ფოთოლს დაასხით ერთი ჩ/ჭ მდულარე წყალი. მოცემული ნაყენი დღე-ღამის დოზაა.

• მიიღეთ კონახურის ფოთლის 40-გრადუსიან სპირტზე ნაყენი 1:10-ზე შეფარდებით (1 ნაწილი წვრილად დაჭრილი ფოთოლი 10 ნაწილი სპირტი) 25-30 წგ დღეში სამჯერ 2-3 კვირის განმავლობაში.

• ნახევარ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კონახურის ქერქს ან ფესვებს ასხამენ ერთ ჭიქა მდულარე წყალს. საჭიროების შემთხვევაში დღეში 2 ჭიქა ნახავს სვამენ.

• აიღეთ 15 გრ გამხმარი სიმინდის თმა, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ჭიქა წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 10 წთ, შემდეგ ხსნარი გაწურეთ. დალიეთ დილით ჩაის ნაცვლად ერთ ჯერზე. სვით მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე,

• აიღეთ უმარილო ღორის ქონი 90 გრ, დაჭერით ნაჭრებად, მოათავსეთ ჭურჭელში და ნელ ცეცხლზე გამოადნეთ. შემდეგ გამოდნობილი ნაჭრები მოაშორეთ, ქონი გააციეთ. მიიღეთ ჭამის დროს ბოსტნეულთან ერთად.

• მდულარე წყლიან ჭურჭელში ჩაყარეთ 50 გრ არაქისი, დაუმატეთ 50 გრ უნაბის ნედლი ნაყოფი და 50 გ შაქარი. ყველაფერი ეს ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 30-40 წთ, შემდეგ გააციეთ. მიიღეთ დღეში ერთხელ ძილის წინ. არაქისი და უნაბი

შეჭამეთ. დააყოლეთ ნახარში. მკურნალობის კურსი ერთი თვე.

• 3 დღის განმავლობაში ყოველ დღით უზომოზე ავადმყოფმა უნდა მიიღოს 1 ცალ ლიმონის წვენი გახსნილი 1 ჩ/კ სოდა.

ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი – ღვიძლი ორგანიზმის ქიმიური ლაბორატორიაა. ეს ის ორგანოა, სადაც მიმდინარეობს ნივთიერებათა ცვლის უაღრესად მნიშვნელოვანი პროცესები – ნაწლავებში შეწოვილი მარტივი ნივთიერებებიდან ცილის, ნახშირწყლების და ცხიმების სინთეზი, მავნე და შხამიანი ნივთიერებების დაშლა და განეიტრალება, მრავალი ფერმენტის შეცვლა, დრომოჭმული ჰემოგლობინის გადამუშავება, ნედლის გადამუშავება. აქვე ხდება ზოგიერთი ვიტამინის, რკინის და სხვა ნივთიერებების დაგროვება. ღვიძლში დეპონირებულია სისხლის მარაგი, რომელიც ორგანიზმს შეიძლება დასჭირდეს სისხლდენის შემთხვევაში. ღვიძლი უდიდეს როლს ასრულებს ორგანიზმის დაცვის რეაქციაში - იმუნიტეტში. ეს არის ამ ორგანოს მრავალმხრივი ფუნქციების მხოლოდ მცირე ნაწილის ნუსხა. ფაქტობრივად, წარმოუდგენელია მთლიან ორგანიზმში მიმდინარე რაიმე ნორმალური ფიზიოლოგიური ან პათოლოგიური (ავადმყოფური) პროცესი ღვიძლის მონაწილეობის გარეშე. ამიტომ, ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი აუცილებლად უნდა გაიწმინდოს მსხვილი ნაწლავის გაწმენდის შემდეგ, თუ ასე არ მოვიქცევით, მსხვილი ნაწლავიდან წამოსული ჭუჭყი ისევ სწრაფად დაანავიანებს ღვიძლსა და ნაღვლის ბუშტს. თანამედროვე ეპოქაში ძნელად მოიძებნება ადამიანი, რომელსაც ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი წესრიგში ჰქონდეს. როგორც ცნობილია, ნაღვლის ბუშტში კენჭების წარმოშობა იწყება 16-20 წლის ასაკიდან. 25 წლის ასაკში ღვიძლის უჯრედების 40% დაზინძურებულია მრავალნაირი ჭუჭყით. 40 წლის ადამიანებში ამ უჯრედების დაზინძურება 60%-ს აღწევს, ხოლო 70 წელს მიტანებული ხანდაზმული ადამიანების 30% დაავადებულია ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებით. კიდევ კარგი, ღვიძლი ისეთი უნიკალური ორგანოა, რომ ასე თუ ისე, ასრულებს თავის ფუნქციებს მაშინაც კი, როდესაც მისი უჯრედების მთელი რაოდენობის მერვედი ნაწილი დაზიანებულია.

ნაღვლის ბუშტის ანთება – 20 გრ დაქუცმაცებული ასკილის ნაყოფი მოათავსეთ მომინაქრებულ ჭურჭელში. დაასხით 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, დაახურეთ თავზე, ჩადგით მდულარე წყლის აბაზანაში 15 წუთი, გადმოიღეთ და გააჩერეთ 24 სთ. შემდეგ გაწურეთ, დალიეთ 1/4-1/2 ჭ 2-ჯერ დღეში.

• ნაღვლის ბუშტში კენჭების საწინააღმდეგოდ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე იღებენ ზეთუნის ზეთს. პირველად იღებენ ერთ ჩაის კოვზს და თანდათანობით ზრდიან დოზას 1 ჩ/ჭმდე. მკურნალობის კურსის ხანგრძლივობა 2-3 კვირის განმავლობაში გრძელდება.

• ერთ მუჭა წითელი მოცვის ფოთოლს ასხამენ 3 ჭიქა წყალს და 10 წუთს ადუღებენ, ყოფენ სამ ნაწილად და სვამენ ერთი დღის განმავლობაში.

• დალიეთ ნახევარი ჭიქა ლიმონის წვენი, რომელშიც გახსნილი 1/2

ჩაის კოვზ საჭმელ სოდას.

- აიღეთ 50გ სიმინდის ულვაში (3 სადილის კოვზი), დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე, დააყენეთ. დალიეთ 1-2-ჯერ დღეში, საკვების მიღებისაგან დამოუკიდებლად.

- აიღეთ 1,2 კგ ლეღვი, 0,5 კგ ლიმონი, 6 ს/კ თაფლი. ლეღვი და ლიმონი (კანით, მაგრამ უკურკოდ) გაატარეთ ხორცსაკვებში, დაუმატეთ თაფლი, ყველაფერი კარგად აურიეთ, მიიღეთ ოთხი სუფრის კოვზი ჭამამდე.

- 10 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული შავნაყოფიანი კოწახური მოათავსეთ მომინაქრებულ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ლიტრი ცივი წყალი და ადუღეთ წყლის აბაზანაში 20 წთ, შემდეგ გაწურეთ. მიღება გემრიელი მომყავო სასმელი. დალიეთ თითო ჭიქა დილით და საღამოს ერთი თვის განმავლობაში.

კენჭები ნაღვლის ბუშტში და მათი დამლა

– ნაღვლის კენჭი ნალექია, რომელიც შედგება ბილირუბინისაგან, ქოლესტერინისაგან, კალციუმისა და ფოსფორის მარილებისაგან. იგი მხოლოდ მაშინ იძლევა შემაწუხებელ მოვლენებს, თუ სადინარებისკენ გადაინაცვლა, სადაც აღიზიანებს ლორწოვანს, იჭედება სანათურში და იწვევს სანაღვლე გზების კუნთების ხანგრძლივ სპასტიკურ შეკუმშვას. კენჭის მოძრაობისას ვითარდება დვიძილი, ანუ ნაღვლის ჭვალის შეტევა. უცრად იწყება ძლიერი, ზოგჯერ აუტანელი ტკივილი მარჯვენა ფერდქემა არეში. ეს ტკივილი ვრცელდება მარჯვენა მხარში, ბეჭში, მკლავში. ავადმყოფს აქვს გულისრევა, თუმცა პირღებინებას მისთვის შეემა არ მოაქვს. თუ კენჭი გაიჩხირა ნაღვლის სადინარში, ხდება ნაღვლის შეგუბება და ვითარდება სიყვიითლე.

ბევრი უჩივის ნაღვლის ბუშტში კენჭისა და ქვიშის არეობას. სხვათა შორის, მათგან თავის დაღწევა იოლია. უწინარეს ყოვლისა – მკაცრი დიეტა, ხოლო რამდენიმე დღით შიმშილიც. ამ დროის განმავლობაში დღეში უნდა სვთ 10-12 ჭიქა ცხელი წყალი, თითოში ჩაწურეთ თითო ლიმონი. ამას გარდა, აუცილებელია ყოველდღიურად სვთ სამი ჭიქა ჭარხლის, სტაფილოს ან კიტრის წვენი. უკვე მეორე დღეს შეიძლება გაჩნდეს ტკივილები და სპაზმები, დაიწყებს გამოსვლას კენჭები და ქვიშა. ერთი კვირის შემდეგ აუცილებელია დასვენება. პროცედურა უნდა გაიმეოროთ, რის შემდეგაც სრულიად გაჯანსაღდებით. შესაბამისი დიეტის დაცვისას სამუდამოდ დააღწევთ თავს თქვენს დაავადებებს.

- 1/2 კგ ნიახური (ძირებიანად) მოხარშეთ 5 ბოთლ ბორჯომის წყალში (0,5 ლ) დააყენეთ ნახევარზე, მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 გ ჭამის წინ. კურსი 10 დღეა. ერთი კვირის შემდეგ გაიმეორეთ.

- ესვათ შინაური და გარეული პიტნის წვენი (ორივე ერთად დავნაყოთ და წვენი ისე გამოვწურეთ).

- ავიღოთ 6 ცალი ზაფრანას (ყვითელი ყვავილი) ყვავილი, დავფურცლოთ, ვადულოთ 1/2 ლიტრ წყალში 20 წთ დაბალ ცეცხლზე, გავაცივოთ, გავწუროთ და მივიღოთ დღეში სამჯერ, ჭამის წინ 100 გრ ჭიქით.

- ხეხვენ ბოლოკს წვრილ სახეხზე, წურავენ წვენს, ურევენ იმდენივე

თაფლს, ღებულობენ 1/2 ჭიქას დღეში ერთხელ. დოზას ყოველდღიურად ზრდიან და მიჰყავთ 1 ჭიქამდე.

- ხეხავენ პირშუშხას ძირებს, იღებენ 4 ს/კ, ასხამენ 1 ჩ/ჭ რძეს, მიჰყავთ ადულეზამდე, აქრობენ ცეცხლს, მაგრამ ტოვებენ ქურაზე. გაგრძელების შემდეგ წურავენ. ღებულობენ თითო სუფრის კოვზს ხშირ-ხშირად.

- ერთმანეთში ურევენ კომბოსტოს მწილისა და პომიდორის ცოცხალ წვეს თანაბარი რაოდენობით. მიღება: დღეში 3-ჯერ თითო ჩ/ჭ ჭამამდე.

- მკურნალობისთვის საჭიროა 1/2 ლ ზეთუნის ზეთი და 1/2 ლ ლიმონის წვენი. საკვების ბოლო მიღება უნდა მოხდეს მკურნალობის დაწყებამდე 6 საათით ადრე. თავდაპირველად სვამენ 4 სუფრის კოვზ ზეთუნის ზეთს და ნელა აყოლებენ 1 ს/კ ლიმონის წვენს. ეს პროცედურა მეორდება ყოველ 15 წთ-ში ზუსტად, როდესაც მთლიანად დაილევა ზეთუნის ზეთი, უცებ დააყოლებენ დარჩენილ ლიმონის წვენს. რამდენიმე დღის შემდეგ ქვები უმტკივნეულოდ გამოდის. ასეთი მკურნალობა ტარდება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

- ეფექტურია უმი ჭარხლის წვენის მიღება – ქვები (კენჭები) უმტკივნეულოდ იშლება.

- 3 ს/კ ბარდას გამხმარი თესლები დაფქვით ყავის საფქვავეში. დაასხით 500 მლ მდულარე წყალი, ადულეთ 15 წუთი ნელ ცეცხლზე, გააცივეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა თბილი 3-4-ჯერ დღეში, ჭამის წინ.

- თუ ნაღვლის ბუშტში კენჭები გაქვთ, შეგიძლიათ დღის განმავლობაში დალიოთ 10-12 ლიმონის წვენისა და 1,5 ლ სტაფილოს, ჭარხლისა და კიტრის წვენის თანაბარი ნარევი. 1-2 დღეში დაგეწყებათ ძლიერი ტკივილი 10-15 წთ-იანი შეტევებით. მე-6 დღეს დგება კრიზისი. მერე ტკივილი ჩაცხრება და ქვები გაქრება. ძლიერი ტკივილისას შეგიძლიათ გამაყუჩებელი მიიღოთ.

- 24 საათი იზიმშილეთ, მხოლოდ წყალი დალიეთ. 23 სთ-ის გავლის შემდეგ აუცილებელია ოყნის გაკეთება. 1 სთ-ის შემდეგ დალიეთ 1 ჭიქა ზეთისხილის ზეთი, იმ წუთშივე დალიეთ 1 ჭიქა გრეიფრუტის წვენი. ამის შემდეგ ჩვეულებრივად გულისრევას იგრძნობთ, რათა პირღებინება თავიდან აიცილოთ, დაწყეთ და წუწნეთ ლიმონი. წყლის დალევა აკრძალულია. აუტანელი წყურვილის შემთხვევაში დალიეთ 1 ყლოუპი მარილიანი წყალი.

- ზეთისხილის ზეთის და გრეიფრუტის წვენის მიღებიდან 15 წთ-ის გავლის შემდეგ მიიღეთ სასაქმებელი საშუალება - ინგლისური მარილი. 15 წთ-ის შემდეგ (ან სურვილის მიხედვით) შეიძლება წყლის დალევა. მაგრამ, შიმშილობა ისევ გააგრძელეთ. 1 დღე-ღამის შემდეგ ისევ დალიეთ 1 ჭიქა ზეთისხილის ზეთი, მაშინვე მიაყოლეთ 1 ჭ გრეიფრუტის წვენიც და ისევ გაიმეორეთ იგივე პროცედურა. როცა კუჭი გაიწმინდება, დააკვირდით, გამოდის თუ არა კენჭები. ისინი ტვიტივებენ შარდში და მომწვანო, მოყავისფრო ან კრემისფერია. შარდის გაცივებისას კენჭები ძირს დაილექება. ზეთისხილის ზეთის და გრეიფრუტის წვენის მიღება გააგრძელეთ მანამ, სანამ ყველა კენჭი არ დაიშლება. არცთუ ისე იშვიათია შემთხვევები, როცა ყველა

კენჭის დასაშლელად საჭიროა ამ წამლის დაღვევა 5-6, ზოგჯერ კი 7 დღის განმავლობაში. უნდა იცოდეთ, რომ შეიძლება გაგიჩნდეთ ძლიერი ტკივილები.

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

ნაღველმდენი საშუალებები – კოწახურის ფოთლის ნაყენი 40% სპირტზე 1:10-ზე შეფარდებით (1 ნაწილი წვრილად დაჭრილი ფოთოლი 10 400 სპირტზე) 25-30 წვ დღეში სამჯერ, 2-3 კვირის განმავლობაში.

- 1 ჭ შვრიის მარცვალს დაასხით 1ლ მდულარე წყალი, ადუღეთ და დაიყვანეთ ალბული სითხის 1/4-მდე, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭ 3-4-ჯერ დღეში.

- 1 საშუალო ზომის კიტრი გარეცხეთ, წვრილად დაჭერით, დაასხით 200 მლ მდულარე წყალი, დააყოვნეთ 3 საათი თერმოსში და შემდეგ გაწურეთ, მიიღეთ 1/2 ჭიქა.

- 3 ს/კ სიმინდის დინგებს დაასხით 200 მლ წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15 წთ, გააცივეთ, გაწურეთ მიიღეთ 1/4 ჭ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე.

- ზადრიჯნის ნაყოფი უნდა გაასუფთაოთ კანისაგან, წვრილად დაჭრათ, დაასხათ 250 მლ მდულარე წყალი, დააყოვნოთ წყლის აბაზანაზე 30 წუთს და შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა თბილი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

- კარგია სტაფილოს, ნიახურის, ოხრახუმის წვენი სმა, ან ნახევარი ჭიქა კომბოსტოს მწნილის წვენი, აურიეთ ამავე რაოდენობის პომიდვრის წვეთთან. მიიღეთ თითო 8/ჭ დღეში 3-ჯერ ჭამამდე, წვენის ნარევის სმა საჭიროა დიდხანს, სამაგიეროდ ეფექტი საოცარია. შეიძლება გამოვიყენოთ შარდის ბუშტში კენჭების დროსაც.

- რამდენიმე ცალი ჭარხალი ხარშეთ მანამ, სანამ წყალი სქელ სიროფად არ გადაიქცევა. სვით იგი 3/4 ჭიქა დღეში რამდენჯერმე. ეს სასმელი კარგად შლის კენჭებს.

- კოწახურის ნაყოფებს 20 გრ-ის ოდენობით დაასხით 1 ჭ (200 გრამი) წყალი. დადგით 2 საათით თბილ მდგომარეობაში. მიიღეთ 40 გრ დღეში სამჯერ.

გადიდებული ელენთის მკურნალობა

ელენთის ტკივილის დროს კარგია თითო ს/კ ჯონჯოლის ფესვის ნახარშის მიღება უზმოზე, 3 დღის განმავლობაში.

- 2 8/კ მარწყვის დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 1/4 8/ჭ ადუღებული წყალი, 15 წთ გააჩერეთ, შემდგომ გაწურეთ და დალიეთ. მიიღეთ 1 8/ჭ ვამლის კანის ნაყენი (უმჯობესია გამოიყენოთ ხმელი კანის ფხვნილი) 3-ჯერ დღეში.

- ყოველდღე დალიეთ 300-500 მლ მოცხარის ახალგაწურული წვენი.

- ყოველდღე დალიეთ 2 ს/კ ზეითუნის ზეთი.

- ყოველდღე დალიეთ შავი მოცხარის ფოთლის ნაყენი: 2-3 ს/კ ნედლეული, 2 8/ჭ მდულარე წყალში.

- თირკმელებში ანთებითი პროცესების დროს მიიღეთ 1 ს/კ შტოშის წვენი და დააყოლოთ 1 ს/კ თაფლი, დღეში 3-ჯერ.

- მარწყვის გასუფთავებული კენკრა მოათავსეთ ქილაში და ყოველ ფენას მოაყარეთ ცოტაოდენი შაქრის ფხვნილი (1 კგ კენკრა, 100 გრ შაქარი). დადგით გრილ ადგილას. დალიეთ 0,5 ჩ/ჭ გამოყოფილი წვენი, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. წვენი შეგიძლიათ შეინახოთ ზამთრისათვის (1 კგ კენკრა - 1,2 კგ შაქარი), გააზავეთ ანადუღარი წყლით და ისე დალიეთ.

- 2 ჩ/კ ზაფრანას დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ გაციებამდე. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

საშარდე გზების დაავადებები

შარდით ორგანიზმიდან გამოიყოფა ნივთიერებათა ცვლის უსარგებლო და შხამიანი ნარჩენები. იმ შემთხვევაში, თუ ეს ნარჩენები დაილექა ორგანიზმში წარმოიშობა კენჭები. კენჭი იშვიათად ერთეულია, უფრო ხშირად კი მრავლობითი, კენჭები შეიძლება დიდი ხნის განმავლობაში არ აწუხებდეს ავადმყოფს, მარგამ როდესაც იგი დაიწყებს მოძრაობას, გადაადგილდება შარდსაწვეთისკენ, გააღიზიანებს, გაკაწრავს ლორწოვანას, გამოიწვევს შარდსაწვეთის კუნთების სპაზმურ შეკუმშვას და შარდის შეგუბებას, იწყება ძლიერი ტკივილი.

შარდ-კენჭოვანი დაავადების პროფილაქტიკა გულისხმობს ზოგად ღონისძიებებს, რაც მოიცავს მოწესრიგებულ კვებას, საკმაო რაოდენობით სითხის მიღებას, ცხოვრების და შრომის მოწესრიგებულ რეჟიმს.

- აიღეთ ერთი მუჭა კაკლის უღელი, დაასხით ერთი ბოთლი წყალი და ვადუღოთ ისე, რომ სითხე ნახევარ ბოთლზე დავიყვანოთ. მიღებულ ნაყენს გავწურავთ და ჭამის წინ დავლევეთ ნახევარ ღვინის ჭიქას.

- ნიახური ძირებიანად მოხარშეთ და წყლის მაგივრად სვით. უხდება შარდის ბუმტის ანთებას.

- მიიღეთ სიმინდის უღვაშის ან ალუბლის ტოტების ჩაი. დაამატეთ თითო კოვზი თაფლი, კარგია შარდის შეუკავებლობისთვის.

- გამწვანებული შარდვის და შეუკავებლობის დროს – აიღეთ ცერეცოს, ნიახურის და ნესვის თესლეები, დანაყეთ და მოადუღეთ წყალში. გადაწურეთ, შეურიეთ შაქარი ან თაფლი. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 50 გრ.

- მსხვილ ქიშმიშში მოათავსეთ შავი პილპილის მარცვლები. პირველ დღეს შეჭამეთ ერთი მარცვალი. მეორე დღეს – ორი და ასე მიიყვანეთ 10 მარცვლამდე. შემდეგ კი თანდათანობით შეამცირეთ ერთამდე. აუცილებელია, გულმოდგინედ დალეჭოთ შავი პილპილი. პილპილის სიცხარის მოსასპობად იგი უნდა ჩაუშვათ ცეცხლიდან გადმოგდებულ გაგარვარებულ მცენარეულ ზეთში (უმჯობესია არარაფინირებული) ხუთი წუთით, გააშროთ და შეინახოთ მშრალ ადგილას. შეიძლება მისი საჭმელში გამოყენება დიდი რაოდენობითაც, თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ ყველაზე სასარგებლოა პილპილის დალეჭვა ქიშმიშთან ერთად. მკურნალობის კურსი 20 დღეა.

- ნახევარ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კოწახურის ქერქს ან ფესვებს ასხამენ ერთ ჭიქა მდულარე წყალს. ეს არის ნახევარი დღის დოზა (დღეში მიიღება 2 ჭიქა).

- გაფცქენით ერთი კბილი ნიორი, გარეცხეთ და გაჭყლიტეთ ნივრის საჭყელეტში. მიღებული ფაფა გაწურეთ დოღბანდში. 1-2 წვ ნივრის წვენი ჩაიწვეთეთ შარდსადინარში. 10-12 წთ-ის შემდეგ არხი გამოირეცხეთ შარდით ბუნებრივი გზით. ჩაწვეთებისას შეიძლება გაჩნდეს არხის ლორწოვანი გარსის მცირე გაღიზიანება, მაგრამ ეს სიმპტომები სწრაფად გაივლის.

- აიღეთ ქათმის ერთი კუჭი (ზედა კანი), გახბეთ, დაფქვით ფხვნილივით და დალიეთ თბილი ანადუღარი წყლით. მიიღეთ ყოველდღიურად დილით და საღმოს. ყოველ ჯერზე გამოიყენეთ ახალი კუჭის კანი.

შარდის შეუკავებლობის დროს – ერთ სადილის კოვზ კამის თესლს დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე წყალი და დადგით ნელ ცეცხლზე, ერთი საათით, უმჯობესია თუ დააყენებთ თერმოსში ერთ დღე-ღამეს. შემდეგ გაწურეთ, დალიეთ მთელი ნაყენი ერთ ჯერზე ღამით. მკურნალობის კურსი - ერთი თვეა.

- შარდის შეუკავებლობის დროს ნესვის თესლი მოხარშეთ რძეში და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 50 გრ.

- შარდის ბუშტის კარგისა და მის ნიადაგზე შარდვის გახშირების შემთხვევაში კარგია სიმინდის ულვაშისგან მოდულეებული ჩაის უზმოზე დალევა (1 ფინჯანი). ასევე მიზანშეწონილია ბლის ან ალუბლის რტოების ჩაის დალევა.

- სვით სამჯერ დღეში თითო ფინჯანი სიმინდის ულვაშის, ბლის ან ალუბლის ტოტების ჩაი. მათ შეიძლება დაუმატოთ თითო კოვზი თაფლი. კარგად მოქმედებენ კრაზანასა და ასისთავას ნახარშები. მკურნალობის დროს გამოირეცხეთ საზამთროს, ყურძნის გამოყენება.

შარდის ბუშტის წვის და ცისტიტის დროს – 250 გ ნიახურის ძირები ჩავეყაროთ 1 ლიტრ ადულეებულ წყალში და 2-3 წუთი ვადუღოთ, გავაცივოთ, გადავწუროთ და მივიღოთ ეს ნაყენი დღის განმავლობაში.

- ერთ მუჭა წითელი მოცვის ფოთოლს დაასხით 3 ჭიქა წყალი და 10 წუთს ხარშეთ. მიიღეთ ერთი დღის განმავლობაში სამჯერ.

ცისტიტის დროს – კამის თესლი გააჩერეთ წყალში (თანაფარდობა 1:20). მიიღეთ 1-2 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში. ნაყენს იყენებენ საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, შარდშეკავების დროს. ასევე, ამცირებს არტერიულ წნევას და აფართოებს კორონალურ სისხლძარღვებს.

- 1 ს/კ კამის ბალახს და თესლს დაასხით 1,5 ჩ/ჭ მდულარე წყალი და გააჩერეთ 30 წუთი, მიიღეთ 0,3 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

შარდის ბუშტში კენჭების დროს – ავიღოთ ნახევარი ლიტრი ზეთუნის ზეთი და ნახევარი ლიტრი გაწურული ლიმონის წვენი. საკვების უკანასკნელი მიღება უნდა მოხდეს არანაკლებ ექვსი სთ-ით ადრე, მკურნალობის დაწყებამდე.

ზუსტად ყოველ 15 წთ-ში დალიეთ 4 ს/კ ზეთუნის ზეთი და უმაღლეს დაყოფით ერთი ს/კ ლიმონის წვენი. როდესაც ზეთს სულ დალივთ, სულმოუთქმელად დალიეთ დარჩენილი ლიმონის წვენი. წამლის მიღების პროცესში მოსალოდნელია ამობოყინება და გულმმარვა. თუ ლიმონის წვენს დავლევთ ზეთის მიღებისთანავე გულმმარვა უმნიშვნელო იქნება.

- შარდის ბუმბუტში კენჭისა და ქვიშის სამკურნალოდ, უწინარეს ყოვლისა, საჭიროა მკაცრი დიეტა, ხოლო რამდენიმე დღით - შიმშილიც. ამ დროის განმავლობაში დღეში უნდა სვამთ 10-12 ჭიქა ცხელი წყალი, თითოში ჩაწურეთ ერთი ლიმონი. გარდა ამისა, აუცილებელია ყოველდღიურად სვამთ სამი ჭიქა ჭარხლის, სტაფილოს ან კიტრის წვენი. უკვე მეორე დღეს შეიძლება გაჩნდეს ტკივილები და სპაზმები. დაიწყებს გამოსვლას კენჭები და ქვიშა. ერთი კვირის შემდეგ აუცილებელია დასვენება. შესაბამისი დიეტის დაცვისას სამუდამოდ დააღწევთ თავს თქვენს დაავადებებს.

- შარდ-კენჭოვანი დაავადების – ცისტიტის და პიელონეფრიტის სამკურნალოდ 5-6 ს/კ დაქუცმაცებულ შავი მოცხარის ფოთლებს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, 1 საათი გააჩერეთ თბილ ადგილას. მიიღეთ 1 ჩ/ჭ ნაყენი 5-6-ჯერ დღეში. გეოვანებით შეგიძლიათ დაამატოთ შაქარი ან თაფლი.

თირკმლების დაავადებები

თირკმლები წყვილი ორგანოა, რომელიც სისხლს ფილტრავს, ორგანიზმიდან ზედმეტი წყალი და მასთან ერთად მავნე ნივთიერებები გამოაქვს. მსოფლიოში 500 მილიონზე მეტ ადამიანს თირკმლების სხვადასხვა დაავადება აწუხებს. მათ შორის ერთ-ერთი საკმაოდ გავრცელებულია - თირკმლებში ქვები. რატომ ჩნდება და რა საშუალებები არსებობს თავიდან მის ასაცილებლად? თირკმლებში ქვები ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შედეგად წარმოიშვება, სახელდობრ სისხლის წყალ-მარილისა და ქიმიური შემადგენლობის შეცვლის გამო. თუ დაავადებას არ უმკურნალებთ, გაჩნდება ცისტაიტი, მწვავე ან ქრონიკული პიელონეფრატი, თირკმლებში ჩირქოვანი ანთების საფრთხე, რომლის დროსაც გადარჩენის ერთადერთი გზა ორგანოს ამოკვეთაა.

- თირკმლების ტკივილის დროს – 15 ცალი კვერცხის ნაჭუჭი გავრეცხოთ, გავაშროთ, კარგად დავნაყოთ, გავცრათ და ავურიოთ 0,5 კგ თაფლში. მივიღოთ 1 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

- 2 ს/კ სატაცურის ფესურები დავაქუცმაცოთ, დავასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, დავაყოვნოთ 2 სთ და გავწუროთ, მივიღოთ 1-2 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- ქვები თირკმლებში კარგად იშლება ლიმონის წვენით, აგრეთვე მზესუმზირის ღეროებით (1 სუფრის კოვზ მზესუმზირის დაქუცმაცებულ ღეროს დაასხით 1 ჭიქა წყალი) მკურნალობის კურსი გააგრძელებთ 5-6 თვე.

- 200 გრ ანადუღარ ცივ წყალს დაამატეთ საშუალო სიდიდის 1/3 ლიმონის წვენი. 10 დღის განმავლობაში ყოველდღე სვით.

თუ თირკმლებისა და შარდსასქესო ორგანოების დაავადება გაწუხებთ,

პრობლემის გადაჭრაში დაგეხმარებათ ხახვის, ნიახურის ძირებისა და ლიმონის წვენი თანაბარი რაოდენობის ნარევი; 50 გრ გახეხილი ნარევი ჩაყარეთ ნახევარ ჭიქა თბილ წყალში, კარგად გააზავეთ და ჭამამდე 15 წუთით ადრე დალიეთ. მკურნალობის კურსი 3 კვირაა.

- თირკმლების ქვების დასაშლელად რეკომენდებულია ასკილის ფესვის ნახარში: 1 ს/კ დაქუცმაცებულ ფესვს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, აადუღეთ 15 წთ, გააჩერეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, 7-10 დღის განმავლობაში.

- ნახევარ ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კოწახურის ქერქს ან ფესვებს ასხამენ ერთ ჭიქა მდუღარე წყალს, საჭიროების შემთხვევაში დღეში 2 ჭიქა გამონაწვლილს სვამენ.

- თირკმლების ქრონიკული ანთებით გამოწვეული შემუშებისას - მზებზე გამზმარი 50 გრ სიმინდის თმა მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით 3 ჭ წყალი და ნელ ცეცხლზე მოხარშეთ 30-40 წთ. სანამ სითხე არ განახევრდება (1,5 ჭიქა) შემდეგ ნახარში გაწურეთ, გაყავით ორ თანაბარ ნაწილად. დალიეთ დღეში ორჯერ, დილით და საღამოს, ჭამამდე 15 წთ-ით ადრე.

- აიღეთ ახლადმოკრეფილი ოხრახუმი ძირებიანად და ერთი მოზრდილი ძირი ნიახური. დაჭირით წვრილად, დაუმატეთ 1 კგ ნატურალური ფუტკრის თაფლი და 1 ლიტრი წყალი. შედგით ნელ ცეცხლზე, მიიყვანეთ ადუღებამდე. გაწურეთ ვიდრე გაცივდება, მიიღეთ სამ-სამი ს/კ ჭამის წინ თირკმლებში ქვიშის დასაშლელად.

- ყოველდღიურად მიიღეთ 60-80 გრ თაფლი ლიმონისა და ასკილის წვენთან ერთად. ეს აუმჯობესებს შარდის გამოყოფას და ამცირებს ინტოქსიკაციას.

- შარდვის გამწვანების შემთხვევაში აიღეთ ცერეცოს, ნიახურის, ნესვის თესლები, დაჭეკყეთ ერთად, მოადუღეთ, გააგრილეთ, შეურიეთ შაქარი ან თაფლი, დაასხით 3ლ წყალი, ადუღეთ მანამ, სანამ მასა ორი ლიტრი არ გახდება, გადაწურეთ და მიიღეთ თბილ მდგომარეობაში დღეში 3-ჯერ 50 გრ.

- თირკმელზე კისტის არსებობის შემთხვევაში, აიღეთ ქათმის კუჭები, ზედა კანი გაახმეთ, დაფქვით და მიიღეთ ნახევარი ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ.

- უზმოზე მიიღეთ 1 გახეხილი სტაფილო (საშუალო ზომის), იარეთ 30-40 წთ და მხოლოდ ამის შემდეგ ისაუზმეთ. ასეთი რეჟიმის დაცვით შეიძლება თავიდან აიცილოთ ქირურგიული ჩარევა.

- თირკმლების დაავადებების დროს ხშირია არტერიული წნევის მომატება, ამიტომ კარგია ასკილის ფესვებისა და ნაყოფის ერთად მიღება; ასკილის ნაყოფი ასე მზადდება: ხმელ ნაყოფს დეზინფექციისათვის გადაავლეთ მდუღარე წყალი, ოდნავ შეაშრეთ, დანაყეთ როდინში, ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ, მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში.

- 3-4 ჩ/კ წითელი მოცვის დაქუცმაცებული ფოთოლი დააყენეთ 2 ჭ წყალზე, ხარშეთ 15 წთ განმავლობაში. ესაა ორი დღის დოზა. სვამენ ყლუპ-ყლუპით.

- თირკმელში კენჭების დაგროვების დროს საკმაოდ ეფექტურია თირკმ-

ლის ჩაის მიღება. მისი წაყენის მოსამზადებლად 1 ჩ/კ დაქუცმაცებულ ფოთოლს ასხამენ 1 ჭ მდულარეს. სვამენ 1/2 ჭ 2-ჯერ დღეში ჭამის წინ 0,5 სთ-ით ადრე.

- თირკმლის ტკივილისას კარგ შედეგს იძლევა ზეითუნის ზეთით დაზელება.

- თირკმელში ქვის არსებობის დროს ზურგს ცერეცოს ზეთით უზიუნენ.

- ავიღოთ ერთი ჭიქა ხორბალი, ერთი ჭიქა ქერის მარცვალი, ერთი მუჭა ნიგვზის უღელი, ავურიოთ ერთმანეთში. დავასხათ ოთხი ბოთლი წყალი და ვადულოთ ისე, რომ დავიყვანოთ ორ ბოთლამდე. შემდეგ შევატკვოთ უცეცხლო თაფლით და ვსვათ ისე, როგორც ჩაი.

- ერთი ჩ/ჭ სუფთად გარეცხილ შვრიას დავასხათ ორი ჩ/ჭ ცივი წყალი და გავაჩეროთ 24 სთ. შემდეგ დავუმატოთ 3 ლ წყალი და ვადულოთ მანამ, სანამ სითხე 1 ლ-მდე არ დადგება. ამის შემდეგ გავაციოთ და გაწუროთ. მიღებულ სითხეს დავლიოთ დღეში სამჯერ (ჭამის წინ) გათლილი ღვინის ჭიქით. იგი ხელს უწყობს მარილების, ღვიძლის, კუჭისა და თირკმელის მკურნალობას, აგრეთვე სხეულიდან ქვებისა და ნალექების გამოდევნას.

- 2 სუფრის კოვზ ასკილის დაქუცმაცებულ ფესვს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, ადუღეთ 20 წთ. დაბალ ცეცხლზე, გაწუროთ და მივიღოთ 100 გრ დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ 30 წუთით ადრე, 2 კვირა. იწმინდება თირკმელები.

- 1 ჩ/ჭ ცხელ წყალში ჩაწურეთ 1 ცალი ლიმონი. მიიღეთ უზმოზე 10 დღის განმავლობაში. იშლება ქვები.

- 1 კგ ძირებიან გასუფთავებულ ნიახურს დაასხით 2 ლიტრი წყალი და ადუღეთ. დაიყვანეთ 1 ლ-მდე, რომ გაცივდება მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 გრ ანთებით პროცესებს უხდება. კურსი 2 კვირიანია.

- 1 ჭიქა თაფლი, 1 ჭიქა ზეითუნის ზეთი, 1 ჭიქა ნიახურის ცოცხალი წვენი. აურიეთ ერთმანეთში და მიიღეთ 1 ს/კ დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ. წმენდს თირკმელებს.

- 1 სუფრის კოვზ ქონდარს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. მიიღეთ სურვილის მიხედვით. თირკმელიდან გამოაქვს მარილები.

- 4 ს/კ მაცვლის ფესვები მოხარშეთ 1 ლ წყალში. დააყენეთ ნახევარზე. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 0,5 გრ, ჭამის წინ 30 წუთით ადრე. გამოაქვს მარილები თირკმელებიდან.

- 1კგ ნიახური ძირებიანად გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში და გაწურეთ. აურიეთ ერთმანეთში და შეურიეთ 1 კგ თაფლი. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 გრ ჭამის წინ. გამოაქვს მარილები და უხდება ანთებით პროცესებს.

ნეფრიტის დროს – აურიეთ თაფლი და შავი ბოლოკის წვენი თანაფარდობით 1:1. მიიღეთ 1 ს/კ ნარევი 3-ჯერ დღეში, ჭამიდან 30-40 წუთის შემდეგ. მკურნალობის კურსი - 3-4 კვირა.

- აურიეთ თანაბარი რაოდენობით თაფლი და ნიახურის თესლი, მიიღეთ 1 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში.

- აურიეთ თითო ჩ/ჭ თაფლი, ბოლოკის წვენი, არაყი, გააჩერეთ 3 დღის განმავლობაში. მიიღეთ 2 ს/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე.

- 1 ჩ/ჭ შვრიის გაუსუფთავებელ მარცვალს დაასხით 2 ჩ/ჭ წყალი. ჩადგით მდულარე წყლის აბაზანაში, სანამ ნახევარი არ ამოდულდება, გაწურეთ და დაუმატეთ 2 ს/კ თაფლი, ადუღეთ 5-10 წთ. და მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ - 3-ჯერ დღეში.

- 1 ჩ/კ ოხრახუშის დაქუცმაცებულ თესლს დაასხით 2 ჩ/ჭ ცივი წყალი, გააჩერეთ 8-10 სთ და მიიღეთ დღის განმავლობაში რამდენჯერმე.

- 20 გრ აყვავებულ პიტნას დაასხით 1,5 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, ადუღეთ 5-10 წთ გააცივეთ, მიიღეთ 1 ჩ/ჭ, 3-ჯერ დღეში, ერთი თვის განმავლობაში.

სხვადასხვა დაავადებით გამოწვეული დარღვევების მკურნალობა

მუცლის წყალმანკის, თირკმლების ანთებისა და ელენტის დაავადებებით გამოწვეული შეშუპების დროს აიღეთ ერთი მოწვეული საზამთრო, მოაჭერით ზედა წვერი, კოვზის დახმარებით ამოიღეთ შიგნიდან რბილობი (რბილობი არ გამოიყენება). ამ გზით მიღებულ მოცულობაში ჩადეთ 120 გრ გარგარის გასუფთავებული გულები და 250 გრ გასუფთავებული და კარგად გარეცხილი ნიორი. იმისათვის, რომ გარგარის კურკის გულები კანისგან ადვილად გაასუფთაოთ, ისინი აუცილებლად 30 წმ-ით მოათავსეთ მდულარეში. კანი დაიჭიმება და ადვილად მოსცილდება. საზამთროს შიგთავსი დაფარეთ მოჭრილი ნაწილით და ყოველი მხრიდან წაუსვით სქელი თიხის ხსნარი. ამის შემდეგ გაიტანეთ გარეთ და გააშრეთ მზეზე. საზამთროს გარშემო შემოუწყვეთ შეშა და ცეცხლზე გამოწვით. როცა შეშა დაიწვება და საზამთრო გაცივდება, თიხა ჩამოამტვრიეთ. ხოლო ის, რაც მჭიდროდ დახურულ ჭურჭელშია, მიიღეთ 2-ჯერ დღეში, 1,5 გრ ფხვნილი დილა-სადამოს. მუცლის წყალმანკისა და თირკმლების მიზეზით გამოწვეული შეშუპების მკურნალობისას აკრძალულია საკვებში მარილის და საზამთროს შიგთავსის გამოყენება.

გულის დაავადებებით გამოწვეული კიდურების შეშუპების დროს აიღეთ ერთი ბებერი ქათამი, კარგად გარეცხეთ წყალში, გამოაცალეთ ნაწლავები, კვლავ გარეცხეთ, დაჭერით წვრილ ნაჭრებად, მოათავსეთ ჭურჭელში. დაასხით 1 ლიტრი არაყი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე ერთი სთ-ის განმავლობაში. შემდეგ ხორცი ამოიღეთ, გაყავით სამ ტოლ ნაწილად. შეჭამეთ საკვებთან ერთად სამ ჯერზე.

სხვადასხვა დაავადებით გამოწვეული კიდურების შეშუპების დროს საზამთროს ახალი ან გამხმარი ქერქის ნახარში გამოიყენება როგორც შარდმდენი საშუალება. ასევე დაქუცმაცებული ქერის 1 წილს ხარშავენ 10 წილ წყალში, აცივებენ, წურავენ, ღებულობენ ნახევარ-ნახევარ ჭიქას, 3-4-ჯერ დღეში.

- გაფქვევნით კარტოფილი, გახეხეთ სახეხზე და დაიღეთ 20 წთ-ით

შეშუპებულ ადგილზე, მჭიდროდ შეიხვიეთ ჯვალოთი ან სხვა უხეში ტილოთი.

თირკმლების და შარდის ბუშტის მიზეზით გამოწვეული შეშუპების დროს შარდის ბუშტის გაღიზიანებისა და მის ნიადაგზე შარდვის გახშირების შემთხვევაში, კარგია სიმინდის ულვაშისაგან მოდულებული ჩაის უხმოზე დალევა (1 ფინჯანი). ასევე მიზანშეწონილია ბლის ან ალუბლის რტოების ჩაის დალევა.

- ოხრახუში (ძირი, ფოთლები, ღერო) გაატარეთ ხორცსაკეპში ისეთი რაოდენობით, რომ მიიღოთ 1 ჭ, დაასხით 2 ჭ მდულარე წყალი, დაახურეთ პირსახოცი და დატოვეთ დილამდე. ეს საღამოს უნდა გაკეთდეს. დილით ნაყენი გაწურეთ დოლბანდში და დაუმატეთ 1 ც ლიმონის წვენი. მიიღეთ დღეში ერთხელ 1/3 ჭ ოდენობით სვით ორი დღე, შეისვენეთ სამი და ა.შ.

- ავიღოთ რამდენიმე თავი ჭარხალი. გავფქვევნათ და მოვხარშოთ. როდესაც ჭარხალი კარგად მოიხარშება, ამოვიღოთ და გავაგრძელოთ ნახარშის დუღილი მანამ, სანამ ის სიროფივით არ გახდება. ვსვათ 3-4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ. აღნიშნული მეთოდით შარდის ბუშტში არსებული კენჭების გარდა საკმაოდ სწრაფად იშლება ნაღვლის ბუშტში არსებული კენჭებიც.

- შეიძლება მივიღოთ აგრეთვე უმი ჭარხლის წვენი, რამდენსაც შევძლებთ. ასეთ შემთხვევაში კენჭები უმტკივნეულოდ იშლება.

- ბოლოჯის ფოთლების ჭამა ხელს უწყობს თირკმელებისა და შარდის ბუშტის გაწმენდას კენჭებისაგან.

- აიღეთ 200 გრამი საქონლის ხორცი, კარგად გარეცხეთ წყალში, ჩადეთ ჭურჭელში და ხარშეთ ცეცხლზე 2-3 საათი. შემდეგ დაუმატეთ 200 გრამი ბრინჯი და კვლავ ხარშეთ ბრინჯის მზადყოფნამდე. მიღებულ ფაფაში ჩაყარეთ მარილი გემოვნებით, გაყავით ორ ნაწილად. მიირთვით საკვების მიღებისას სადილზე და ვახშმად.

- აიღეთ ღორის კუჭი, კარგად გარეცხეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში დაასხით წყალი, შემდეგ დაუმატეთ 120 გრამი ქერის ნალეწი. (მხოლოდ ფხები და თივა), რომელსაც წინასწარ დოლბანდში გაახვევთ და 50 გრამი რუხი შაქარი. ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 1 საათი. შემდეგ კუჭი ამოიღეთ, ყველაფერი გაყავით ორ ტოლ ნაწილად, შეჭამეთ ორ ჯერზე, დააყოლეთ ნახარში.

- 0,5 ლიტრი ახალი ძროხის რძე ჩაასხით ქვაბში, მიიყვანეთ ადუღებამდე დაუმატეთ 20 გრამი შაქარი, ნარევი გააციეთ; მთელი ნარევი ერთ ჯერზე დალიეთ უხმოზე. მკურნალობის კურსი 5-7 კვირაა.

- 200 გრ ცერცვი (უმჯობესია ახალი მოსავლის) მოხარშეთ, გააცივთ შემდეგ გაასუფთავეთ კანისაგან, მოათავსეთ ისევ ჭურჭელში, დაუმატეთ 200 გრ შაქარი და კვლავ ხარშეთ მანამდე, სანამ ცერცვი სულ არ მოიხარშება. მიღებულ ფაფა გაყავით ორ ტოლ ნაწილად, მიიღეთ დილით და საღამოს ჭამის წინ.

- მზეზე გამხმარი ატმის 3-6 გრ ყვავილი მოათავსეთ ფინჯანში. დაასხით მდულარე და დააყენეთ 5-7 წთ. დალიეთ დილაობით ჩაის ნაცვლად.

სახსრების დაავადებები

- 1 ლიტრ წყალში მოხარშეთ 1 მუჭა წაბლი ქერქებით. თბილ წვენი ჩაყავით თითები.

- მაცვლის ფოთლები დანაყეთ, აურიეთ ძმარში, გააჩერეთ რამდენიმე საათი და დაიდეთ სახსრებზე.

- სახსრების ტკივილის დროს შემდეგი რეცეპტი გამოიყენეთ: - 10 ცალი ლიმონი გაატარეთ ხორცსაკეპში, ჩადეთ ქილაში, დაუმატეთ 30 გრ ინგლისური მარილი და 1 ლ ანადულარი წყალი. კარგად აურიეთ, ერთი დღე-ღამის განმავლობაში დააყენეთ და შემდეგ მარლაში გაწურეთ. წვენი მიიღეთ ღვინის ჭიქით ჭამამდე, 3-ჯერ დღეში. მკურნალობა ჩაიტარეთ სამი დღე ყოველი 10 დღის შემდეგ.

- 1 ს/კ სატაცურის ფოთლები დააქუცმაცეთ, დაასხით 200 მლ ცივი წყალი, ხარშეთ წყლის აბაზანაზე ნელ ცეცხლზე 20 წთ, დააყოვნეთ 30-40 წთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში.

- 1,5 ჭ ბოლოვის წვენი დაუმატეთ 1 ჭ თაფლი, 1/2 ჭ არაყი და 1 ჩ/კ მარილი. აურიეთ კარგად და გაიკეთეთ საფენები დილა-სალამოს.

- აიღეთ 1 ს/კ თაფლი და 1 ს/კ ძმარი. შეურიეთ ერთმანეთს. წაუსვით კომბოსტოს ფოთლებზე და დაიმაგრეთ მტკივნეულ ადგილზე.

- თუ წელი აგტკივდათ ქარის ან სიგრილისაგან, საჭიროა წელზე შეიზილოთ ზეთი ან ერბო.

- ტილოს ქსოვილისაგან დაამზადეთ ქამარი, გაუკეთეთ ჯიბე, რომელშიც მოათავსებთ ცხენის წაბლს. ასეთი სარტყელის ტარება ძალიან კარგია რადიკულიტის დროს.

- სახსრების დაჭიმულობის დროს – აიღეთ ერთი კვერცხის ცილა, დაუმატეთ 1 ჩ/კ ფქვილი, 1 ს/კ სპირტი ან არაყი. კარგად დასრისეთ, მიღებული ფაფა წაუსვით ტილოს ქსოვილს, დაიფინეთ ნაღრძობზე და კარგად შეიხვიეთ.

- ამზადებენ სპირტიან ნაყენს (2 ს/კ წაბლის ყვავილები 0,5 ლიტრ არაყზე), აჩერებენ 7 დღე (თავდახურულ მინის ჭურჭელში). იწმინდავენ სახსრებს ნევრალგიური ტკივილების დროს.

- პირშუმხას ფესვებს ხეხავენ და ამ ფაფით იზეილენ სახსრებს. ასევე იკეთებენ პირშუმხას ფესვების ფაფის საფენებს.

- 30 გრამ შავი მოცხარის ფოთლებს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდულარე წყალი და ნახევარი საათი გააჩერეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა, დღეში ოთხჯერ (სახსრების პოდაგრა).

- 1 სადილის კოვზ თირკმლის ჩაის დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი და გააჩერეთ 20 წთ. მიიღეთ 0,5 ჭ დღეში სამჯერ, ჭამის წინ (სახსრების პოდაგრა).

მარილების დროს – 40-50 გრამ დაქუცმაცებულ ნიახურს დაასხით 10 სადილის კოვზი ადუღებული წყალი. გააჩერეთ 4-5 საათი. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ, დღეში სამჯერ, სადილის კოვზით.

- ნიახურის ახალი ფესვების წვენი, 1 ჩაის კოვზი, მიიღეთ დღეში 3-ჯერ,

ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა, ორი კვირის შუალედის შემდეგ კვლავ გაიმეორეთ.

- 100 ცალ თუთის ფოთოლს დაასხით 2 ლიტრი წყალი, ადუღეთ და დააყენეთ ნახევარ ლიტრამდე. დალიეთ დღეში 3-ჯერ, ყავის ჭიქით, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

- 3 კბილი ნიორი და 1 ც ლიმონი გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში. დაასხით 1 ლ წყალი, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამის განმავლობაში, მიიღეთ უზმოზე, ნახევარი ჩ/ჭ, 15 დღის განმავლობაში.

- 0,5 ლ არაყში ჩაყარეთ 5 ც დანაყილი ნიორი. ერთი კვირის შემდეგ, მიღებული ნაყენი დალიეთ დღეში 3-ჯერ, თითო ჩაის კოვზი, ჭამამდე.

- 100 გრამი უმარილო კარაქი და 30 გრამი ძმრის ესენცია გავთქვიფოთ ერთმანეთში ისე, რომ გახდეს ჰაეროვანი. მიღებული მასა, დღეში ერთხელ, კარგად წავისვით მტკივნეულ ადგილზე ისე, რომ კანზე შეშრეს.

- გაატარეთ ხორცსაკვებში 250 გრამი ოხრახუმის ძირები, 150 გრამი ოხრახუმის ფოთლები, 250 გრამი კანიანი ლიმონი (კურკაგამოცოლილი), დაუმატეთ 250 გრამი თაფლი. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დილით ჭამამდე ერთი საათით ადრე და საღამოს, ჭამიდან ერთი სთ-ის შემდეგ. გაიარეთ მკურნალობის 3-4 კურსი.

- 2 ჩ/კ წითელი მოცვის ფოთოლი ვადუღოთ 15 წთ 1 ჭ წყალთან. ნახარში გავაგრილოთ, გავწუროთ და ვსვით დღის განმავლობაში ყოველდღიურად.

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

- ხელეში მარილების დაგროვების შემთხვევაში, ავიღოთ 25 ც მწვანე უმწიფარი კაკალი, დავჭრათ, დავასხათ 1 ლ არაყი და 3 კგ შაქარი დავაყაროთ. 10 დღე ვამყოფოთ მზეზე, დავლითო დღეში 3-ჯერ სუფრის კოვზით. 10 დღის შემდეგ შევისვენოთ, 2 კვირის შემდეგ გავიმეოროთ 10-დღიანი კურსი.

- 10 ცალი ლიმონი გახეხეთ. დაასხით 1 ლ ცივი, ანადუღარი წყალი და 25 გრ ინგლისური მარილი. გააჩერეთ 1 დღე-ღამე. შემდეგ მიიღეთ სუფრის კოვზით ჭამის წინ (გაუწურავი).

- 40 ცალ კაკლის უღელს დაასხით 1 ლიტრი წყალი. ადუღეთ განახევრებამდე, მიიღეთ ჭამის წინ 100 გრამი. კურსი 1 თვე.

- 200 გრ ნიახური (ძირებიანი უკეთესია). ადუღეთ 1 ლ ბორჯომში 10 წთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 გრამის რაოდენობით ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

- აიღეთ 2 კგ ოხრახუმის ფესვი, გაატარეთ ხორცსაკვებში, შემდეგ ჩაუშვით 3,5 ლ რძეში ნელ ცეცხლზე, საათნახევარი ადუღეთ. მიღებული ფაფა 3-დღეში უნდა მიირთვათ. კარგი იქნება თუ ამ დღეებში რომელიმე შარდმდენი მცენარის ნაყენსაც დალევთ. ფავის გარდა არაფერი ჭამოთ. მარილები ინტენსიურად გამოვა ორგანიზმიდან შარდთან ერთად. ეს მარილებზე ძალზე ძლიერმოქმედი მეთოდია. მისი ჩატარება რეკომენდებულია

თირკმელების გაწმენდის შემდეგ. შესაძლოა, კანი გაგიღიზიანდეთ, სახსრები წამოგტკივდეთ, შეგაწუხოთ თავბრუსხვევამ, არითმიამ – გაუძელით. სახსრებთან ერთად ამ პროცედურის შედეგად, ელენთისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მდგომარეობაც უმჯობესდება. სახსრების ამგვარი გაწმენდა აკრძალულია ორსულთათვის - შესაძლოა, ნაყოფის გამოძევება გამოიწვიოს.

- 1 ს/კ ხმელი დაფენის დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი. ხარშეთ წყლის აბაზანაზე ნელ ცეცხლზე 8-10 წუთს, შეფუთეთ თბილ ქსოვილში, დააყოვნეთ 4 საათს და გაწურეთ. მიიღეთ 2-3 ს/კ 6-ჯერ დღეში 3-დღის განმავლობაში, შემდეგ შეისვენეთ ერთი კვირით და გაიმეორეთ იგივე კურსი (მარილების ხერხემალში დაგროვებისას).

- ქათმის კვერცხი კარგად გარეცხეთ საპნით თბილ წყალში, შეამშრალეთ. კვერცხის ნაჭუქს მოაცილეთ შიდა აპკი, გაამშრალეთ კვერცხის ნაჭუქი დააქუცმაცეთ და დანაყეთ ფაიფურის როდინში (სანაყში). მიღების წესი -1 წლამდე ბავშვებისათვის - უმცირესი რაოდენობა („დანის წვერზე“) დღეში ერთხელ 3-4 კვირის განმავლობაში. წელიწადში ორი კურსი. უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის -3-5 გრ დღეში ერთხელ, მკურნალობის ხანგრძლივობა თვე, თვენახევარი წელიწადში - 2- კურსი. მოზრდილთათვის 1 ჩ/კ 2-ჯერ დღეში დღეგამოშვებით. ყველა შემთხვევაში ნაჭუქის ფხვნილს დამატეთ რამდენიმე წვ. ლიმონის წვენი, ჩაასხით მცირე რაოდენობის ანადუღარ წყალში და ისე მიიღეთ.

- აიღეთ ახლადგამომცხვარი ჭვავის პური და დააყარეთ დიდი რაოდენობით მარილი და დაღეჭეთ დიდი ხნის განმავლობაში. შემდეგ მტკივნეული ადგილის გარემოში დაიდეთ დაღეჭილი მარილიანი პურის სქელი ფაფა და შეიხვიეთ. ეს საშუალება საიმედო და არაჩვეულებრივად ძლიერია.

- ძროხის მილოვანი ძვლების ტვინი - 200 გრ, პროპოლისი - 10 გ. ყველაფერი შეურთეთ და სამჯერ მიიყვანეთ ადუღებამდე. გაწურეთ და ხანგრძლივად წაისვით განგრენისა და კანის კიბოს შემთხვევაში თითო ჩაის კოვზი სამჯერ დღეში.

ჩინურ მედიცინაში მარილების დაგროვების წინააღმდეგ იყენებენ ე.წ. ბრინჯის თერაპიას – განსაკუთრებული მეთოდით მომზადებულ ბრინჯს შეუძლია ორგანიზმიდან მარილების გამოდევნა. მარილების სიჭარბე ორგანიზმში - ეს მხოლოდ მოჭირალე სახსრები არ არის, არც გაშეშებული წელი, არამედ მაღალი არტერიული წნევა და მრავალი სხვა. ბრინჯით თერაპია წელიწადში ორჯერ ტარდება, კურსის ხანგრძლივობა არაუმეტეს 42 დღისა. კურსის ჩატარებისათვის საჭიროა 1-1,5 კგ ბრინჯი. უმჯობესია ისეთი ბრინჯის შერჩევა, რომელიც მოყვითალო და მოგრძოა. ბრინჯით თერაპიისათვის მომზადება მისი დაწყებიდან 5 დღით ადრე იწყება. სუფთად გარეცხილ 0,25 ლიტრიან მინის ქილებს მიამაგრეთ რიგითი ნომრები. #1 ქილაში მოათავსეთ 1-2 ს/კ ბრინჯი და ბოლომდე შეავსეთ წყლით. მეორე დღეს დილით ანალოგიურად ვამზადებთ ახალ #2 ქილას, ხოლო #1 ქილაში წყალს ვცვლით ახლით. მესამე დღეს დილით ვამზადებთ

#3 ქილას, ხოლო პირველ და მეორე ქილაში წყალს ვცვლით ახლით. მეოთხე დღეს ვამზადებთ #4 ქილას, ხოლო სხვა დანარჩენში ვცვლით წყალს. მეხუთე დღეს დილით #1 ქილიდან გადავასხამთ წყალს, ბრინჯი კი გადაგვაქვს მდურდარე წყალში და ვხარშავთ 1-3 წთ, შემდეგ წყალს გადავასხამთ, ქვაბს ბრინჯით ვდგამთ თბილ ადგილზე, ვფუთავთ და ვაჩერებთ 20 წთ. ბრინჯის მიღებამდე 0,5 სთ-ით ადრე ვსვამთ 1 ჭ წყალს ან დაუმტკბარ ჩაის. ბრინჯს ვჭამთ უმარილოდ, უშაქროდ და უცხიმოდ, გულდაგულ ვლეჩავთ. საუზმე გადავდოთ 4 სთ-ით, ამასთან უნდა შევზღუდოთ მლაშე, ცხიმინი, მწარე კერძები. კვირაში ორჯერ მენიუში შეგვაქვს „მუნდირში“ შექმნილი კარტოფილი, რათა შევავსოთ გამოდევნილი კალციუმის მარილების რაოდენობა.

- სამურაბედ გამზადებული 60 ცალი კაკალი გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში. გატარებული კაკალი ჩაყარეთ თიხის ჭურჭელში, დააყარეთ ერთი კგ შაქრის ფხვნილი, შეინახეთ ცივ და ბნელ ადგილას 40 დღე. შემდეგ გაწურეთ და დაასხით 1 კგ ნატურალური თავლი და ნახევარი ლიტრი სუფთა სპირტი. გაანაწილეთ ნახევარლიტრიან ბოთლებში, მიიღეთ სუფრის კოვზით, ჭამის წინ, ერთი საათით ადრე, დღეში ორჯერ-დილა სადამოს.

- აიღეთ პირმუშხას მსხვილი ფესვები, შავი თალგამი, რამდენიმე ლიმონი და თავლი. გაასუფთავეთ პირმუშხა და თალგამი, გახეხეთ წვრილ სახეხზე. ლიმონი კანთანად გაატარეთ ხორცსაკვებში. შეურიეთ ერთმანეთს თითო ჭიქა გახეხილი პირმუშხა, გახეხილი თალგამი, ლიმონი და თავლი. კარგად მოურიეთ და დადგით თბილ ადგილზე 10 დღით. ნარევეს სახურავი არ დაახუროთ. მოახვიეთ დოლბანდი ან თხელი ხელსაწმენდით დაფარეთ, რათა მასში თავისუფლად შეაღწიოს ჰაერმა. 10 დღის შემდეგ ნარევი გაწურეთ დოლბანდში და შეინახეთ მაცივარში. მიღებული ნაყენი მიიღეთ დილით და სადამოს თითო სადილის კოვზის რაოდენობით. ეს შემადგენლობა სწრაფად გამოაჯანმრთელებს სახსრებს.

- 200-200 გრ პირმუშხა, ნიახური და ლიმონი გაატარეთ ხორცსაკვებში. დაუმატეთ 200-200 გრ თავლი და არაყი, შედგით მაცივარში 5 დღით. გადაწურეთ და მიიღეთ დილა-სადამოს სადილის კოვზით ჭამის შემდეგ.

კიდურებზე მარილების წანაზარდებისას – 10 გრ დაქუცმაცებული წითელ ცხარე წიწაკას დაასხით 200 გრ ნავთი და დააყენეთ 2 კვირა. ჯერ 10 სმ ზომის შალის ნაჭერი დაასველეთ, ოდნავ გაწურეთ, დაიდეთ ქუსლზე ზემოდან, მოახვიეთ ცელოფანი, შემდეგ კი ჩაიცვით წინდა. პროცედურის ხანგრძლივობა თვითშეგრძნების მიხედვით. დაიწყეთ 20-30 წუთიდან. შემდეგ კი თანდათან გაზარდეთ დრო. პროცედურის შემდეგ ტერფი დაიბანეთ თბილი წყლით და საპნით. ქუსლში შეიზილეთ მცირე რაოდენობის თავლი.

- დააქუცმაცეთ საშუალო ზომის ბოლოკი, გამოწურეთ წვენი, აურიეთ თანაბარი რაოდენობის ღვინოში. შედგით ცეცხლზე და ააორთქლეთ მანამდე, სანამ თხელ ხაჭოს არ დაემსგავსება. ჯერ კიდევ თბილი მასა

თანაბრად გაანაწილეთ ქსოვილზე ან რამოდენიმე ფენა დოლბანდზე და დაიდეთ კომპრესი მტკივან ადგილზე.

- გამოწურეთ 1 ს/კ ნიორი, გახსენით 0,5 ლ არაყში ან კონიაკში. ამ ესენციით დაიზილეთ საფეთქლები და შუბლი დღეში რამოდენიმეჯერ.

- 2-3 მმ სისქის საზამთროს კანი ღუმელში გამოაშრეთ. შემდეგ ყავის საფეკავში გააფხვიერეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ. გაითვალისწინეთ, რომ საზამთროს ქერქი ძლიერ შარდმდენი და მარილების ძლიერი გამომდენი საშუალებაა. მისი მოქმედება სისხლში კალიუმის დაქვეითებას იწვევს, რაც გულის ნორმალურ მუშაობას არღვევს. ამის გამოსარიცხად საზამთროს ფხვნილთან ერთად მიიღეთ ისეთი პროდუქტები, რომლებიც კალიუმის დიდ რაოდენობას შეიცავს. ჭერამი, შავი ქლიავი, ქიშმიში, კაკალი, თაფლი.

- საღამო ხანს ოხრახუში ხორცსაკეპში გაატარეთ. მიღებული მასით პირამდე გაავსეთ 1 ჩ/ჭ, გადაიღეთ მინის ან მომინანქრებულ ჭურჭელში და 2 ჭ ადუღებული წყალი დაასხით. ჭურჭელს ნაჭერი შემოაკარით და დილამდე დადგით. დილით ნარევი 3-4 ფენა დოლბანდში მაგრად გამოწურეთ და სითხეს 1 საშუალო ზომის ლიმონიდან გამოწურული წვენი დაასხით. სითხე მიიღეთ 2 დღის განმავლობაში დღეში 2-ჯერ, ჭიქის მესამედი. 3 დღე დაისვენეთ და შემდეგ კვლავ გააგრძელეთ მანამ, ვიდრე ტკივილები არ მოგეხსნებათ.

- აიღეთ მოცვისა და ასკილის ფოთლების თანაბარი რაოდენობა. 1 პორციისათვის, ნახევარი ჩაის კოვზი თითოეული ჩაყარეთ ჩაის ჭიქაში, დაასხით ადუღებული წყალი და 2-3 წუთით ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე, 30 წუთი დააყენეთ და მთელი დღის განმავლობაში პატარა ყლუპებით მიიღეთ.

- ჭიქანახევარი გახეხილი ბოლოვი 1 ჭიქა თაფლში შეურიეთ და ნაზავს ნახევარი ჭიქა არაყი დაასხით. მიღებული მასა კარგად ათქვიფეთ. ნაზავი დალიეთ ძილის წინ 1 ს/კთ. შეგიძლიათ აგრეთვე მტკივანი ადგილი წამლით დაიზილოთ. ამით თქვენ ერთდროულად ოსტეოქონდროზის შეტევისაგან გათავისუფლებით და უძილობასაც მოგიხსნით.

- ღამე 100 გრამიანი ჭიქით აიღეთ ბრინჯი, დაასხით 2 ჩ/ჭ წყალი, დალიეთ დილით. 2 სთ-ის შემდეგ ისაუზმეთ.

- 60 ცალი სამურაზე კაკალი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, ჩაყარეთ თიხის ჭურჭელში. დაუმატეთ 1 კგ შაქარი. შეინახეთ ცივ და ბნელ ადგილზე 40 დღე. ჭურჭელს თავზე ბამბის ქსოვილი დააფარეთ, შემდეგ გაწურეთ, დაუმატეთ 1 კგ თაფლი და 1/2 ლიტრი სუფთა სპირტი. ჩაასხით ბოთლში და მიიღეთ ჭამის წინ 1 საათით ადრე სუფრის კოვზით.

- 5-6 დაფნის ფოთოლს დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი და ადუღეთ 3-5 წთ. ეს წყალი ფოთლებთან ერთად ჩაასხით თერმოსში და დილამდე გააჩერეთ. დილით ნაყენი გაწურეთ და მცირე ყლუპებით დალიეთ 12 სთ-ის განმავლობაში. ერთბაშად ბევრის დაღევა არ შეიძლება. დაფნის ფოთლებიდან გამოიყოფა ნივთიერება, რომელიც მკვეთრად აფართოებს მიკრო სისხლძარღვებს, რის შედეგადაც უმჯობესდება მიმოცვლა სახსრებში,

მცირდება შეშუპებები, ანთება და მარილების გამოლევა. ეს პროცედურა გაიმეორეთ სამი დღე. ყოველ ჯერზე დაამზადეთ ნახარში სადამოკებით. 3 დღის მიღების შემდეგ გააკეთეთ შესვენება 1 კვირით, შემდეგ გაიმეორეთ პროცედურა კიდევ 3 დღე. გააკეთეთ შესვენება 1 თვით. შემდეგ კურსი გაიმეორეთ 3 დღე. მიიღეთ ნახარში 1 კვირა. შეისვენეთ. ნახარში დალიეთ 2-3 ყლუპობით ყოველი 15-20 წთ-ის შემდეგ საკვების მიღების შუალედში. თუ ასეთი კურსისას სახსრები სრულად არ გაიწმინდება, მოცემული მკურნალობა 1 თვის შემდეგ კვლავ გაიმეორეთ.

ართრიტი – სახსრის ანთებაა. განასხვავებენ მონოართრიტს (ერთი სახსრის ანთება) და პოლიართრიტს (რამოდენიმე სახსრის ანთება). ართრიტი შეიძლება განვითარდეს ორგანიზმში რამოდენიმე დაავადების ინფექციის კერის არსებობისას, თუ სახსრის ანთება არაინფექციურია, მას ართროზს უწოდებენ. ართროზი შეიძლება განვითარდეს ტრავმის, ალერგიის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, ნერვული სისტემის დაავადებების, ვიტამინების უკმარისობის შედეგად.

სიმპტომები: სახსრის ტკივილი, სახსრის მოძრაობის შეზღუდვა, შეშუპება, გაწითლება, ციებ-ცხელება.

- აურიეთ 50-50 მლ მზესუმზირისა და ლენცოფას ზეთი. დაიზილეთ სახსრები ძილის წინ ართრიტის დროს.

- ნიორი გახეხეთ და გამოწურეთ წვენი. მიიღეთ 10 წვ ნივრის წვენი 4-ჯერ დღეში. დააყოლეთ თბილი რძე. ამავდროულად სახსრების ტკივილის შესამცირებლად ძილის წინ მტკივან ადგილზე დაიდეთ ნივრის წვენში დასველებული დოლბანდის სახვევი. კანზე წინასწარ წაისვით რაიმე ქონი.

- დალიეთ ლიმონის, გრეიპფრუტის, სტაფილოს და ისპანახის თანაბარი რაოდენობით ალებული წვენების ნარევი. გრეიპფრუტის წვენი ხელს უწყობს არაორგანული კალციუმის გახსნას, რაც ხრტილის გაქვავებას იწვევს. საერთოდ ეს ნარევი ქოლესტერინის დონეზეც მოქმედებს და ახდენს შარდის მჟავის სისხლიდან გამოდენას.

- ართრიტის მკურნალობის საუკეთესო ხერხია 1 კვირიანი შიმშილობა, რომლის დროსაც უნდა მიიღოთ ლიმონიანი დისტილირებული წყალი. მკურნალობის ასეთი წესისას თავიდან ტკივილები ძლიერდება, მაგრამ შიმშილობის ყოველი მომდევნო კვირის შემდეგ იგი სუსტდება.

- ხურტკმელის 1 ს/კ გამხმარ ფოთლებს და 2 ს/კ კენკრას (შეგიძლიათ გამოიყენოთ ქორფა ან გამხმარი) 1 ჭიქა მდულარე წყალი დაასხით, წყლის აბაზანაში 20 წუთი ხარშეთ. შემდეგ გაწურეთ და გააგრილეთ. ნახარში დღეში 3-ჯერ მიიღეთ. შეინახეთ მაცივარში არაუმეტეს 2 დღე.

- 100 გრამ გამხმარ და დაქუცმაცებულ ლიმონის ქერქს დაასხით 1 ლ წყალი. გააჩერეთ ბნელ ადგილას 2 კვირის განმავლობაში, დრო და დრო შეაწვრიეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 30 წვ 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

ართრიტის დროს ავადმყოფს დღეში ნახევარი კილო ბალს აჭმევენ. აღსანიშნავია, რომ ბლით მკურნალობის შემდეგ ქრება სახსრების დე-

ფორმირებაც. ბალი შეიძლება მიიღოს კომპოზიტის, წვენის სახით, ან ახალი ნაყოფი. თანდათან მდგომარეობა უმჯობესდება 2 დღის შემდეგ. ხან კი მეტი დროა საჭიროა. პაციენტის ასაკის მიუხედავად ასეთი მკურნალობის შემდეგ გადის წელის, მუხლების, ფეხის თითების ტკივილები.

- აიღეთ 5 თავი ნიორი. გაასუფთავეთ, წვრილად დაჭერით, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი, გააჩერეთ ზნელ ადგილას 10 დღის განმავლობაში. მიიღეთ 1 ჩ/კ ნაყენი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე. თუ ნაყენი ძალიან მაგარია, მიღებამდე გააზავეთ 3 ს/კ ანადუღარ წყალში. მკურნალობის კურსი ჩაიტარეთ ყოველდღე, სანამ ნაყენი გეყოფათ.

- აიღეთ 3 თავი ნიორი, გაასუფთავეთ, გასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე, დაუმატეთ 10 ლიმონიდან გამოწურული წვენი და 1 ჩ/კ პირშუშხა. ლიმონის წვენი, პირშუშხა და ნივრის მასა აურიეთ და გააჩერეთ 3 კვირის განმავლობაში თბილ, ზნელ ადგილას. 1 ჩ/კ ელექსირი გააზავეთ 1 ჩ/კ წყალში და მიიღეთ 2-ჯერ დღეში დილას და საღამოს. მკურნალობის კურსი განაგრძეთ, სანამ ელექსირი გეყოფათ.

- აურიეთ სტაფილოს და ნიახურის წვენები თანაფარდობით 1:1. მიიღეთ 0,5-0,7 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

- აურიეთ სტაფილოს, ნიახურის და ოხრახუმის წვენები თანაფარდობით 4:2:1. მიიღეთ 0,5-0,7 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

- აურიეთ სტაფილოს და ბოლოკის წვენები თანაფარდობით 1:2. მიიღეთ 0,5-0,7 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

რადიკულიტის დროს – 2 ჩ/კ წითელი მოცვის ფოთოლი ვადუღოთ 15 წუთი ერთ ჭიქა წყალთან. ნახარში გავაგრილოთ, გაწუროთ და ვსვათ დღის განმავლობაში ყლოპობით.

- ახალი ნატურალური უმარილო კარაქი დავადნოთ. ადუღებისას საჭიროა ქაფის მოხსნა. დაუვმატოთ სამედიცინო სპირტი, კარგად ავურიოთ. შემდეგ ეს შენაერთი დავანთოთ, რათა სპირტი დაიწვას. დარჩენილი მასა – საუკეთესო სამკურნალო საშუალებაა ნივრისის საწინააღმდეგოდ. დაიზილეთ მტკივნეული ადგილები, აუცილებლად ცხელ ღუმელთან ან ბუხართან ახლოს.

- კატეგორიულად აკრძალულია ლუდის სმა – იგი მდიდარია პური-ნებით. უხვადაა ეს ნივთიერება ხორცში, თევზში, ამასთან მნიშვნელოვნად მეტია იგი ახალგაზრდა ცხოველებში. მათი მაღალი კონცენტრაცია აღინიშნება შემწვარ და მოთუშულ საჭმელში. თუ თქვენ არ ძალგობთ უარი თქვათ ხორცზე, ჯობს იგი მიიღოთ მოხარშული სახით 2-3-ჯერ კვირაში. უკეთესია, თუ თქვენ ბოსტნეულის დიეტაზე გადახვალთ.

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

- აურიეთ 1 ჩ/ჭ შავი ბოლოკის ფაფისებრი მასა და 1 თავი დასრესილი ნიორი. რადიკულიტის გამწვავებისას ნარევი დაიდეთ მტკივან ადგილზე 10-15 წუთით. მტკივან ადგილზე შეგიძლიათ დაიდოთ დასრესილი ნივრით სავსე დოლბანდის ტომარა. გაიჩერეთ წვის გაჩენამდე. შემდეგ წაისვით

თბილი მცენარეული ზეთი და დაითბუნეთ შალის ნაჭრით.

- სუსტი ტკივილისას, ძილის წინ, მიიღეთ ბეგონდარას ბალახის ნახარში აბაზანა, ასევე დალიეთ ნაყენი. 10 გრ ბალახს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30-60 წთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

- 2 ჩ/კ წითელი მოცვის ფოთოლი ვადულოთ 15 წთ 1 ჭ წყალთან. ნახარში გავაგრილოთ, გავწუროთ და ვსვათ დღის განმავლობაში ყლუპობით.

- 200-400 გრამ მდოგვის ფხვნილს დაასხით თბილი წყალი და დაიყვანეთ თხელი ფაფის კონსისტენციამდე. შემდეგ ზილეთ კოვზით მდოგვის მკვეთრი სუნის გაჩენამდე. ჩაასხით ფაფა აბაზანაში (180-200 ლიტრი წყალი) და კარგად აურიეთ. წყლის ტემპერატურა 35-36 გრადუსი უნდა იყოს. აბაზანის შემდეგ გადაივლით თბილი წყალი და გაეხვიეთ საბანში.

- ცხენის წაბლით ბოლომდე ავავსოთ ბოთლი ან ქილა, დავასხათ არაყი, მჭიდროდ დავხუფოთ. პირველი სამი დღე გვედგას მზებზე, დავაყენოთ 40 დღის განმავლობაში. ნაყენი კანში უნდა შევუზილოთ ავადმყოფს.

- 20 ცალი დაფნის ფოთოლი ჩავყაროთ 30 გრ ზეთუნის ზეთში (დაფნა უნდა იყოს წვრილად დაჭრილი), გავაჩეროთ ბნელ ადგილას 7-10 დღე. შემდეგ წავისვათ მტკივნეულ ადგილზე.

- სუფრის კოვზ ახლადმოკრეფილ ნიახურის ფესვებს დავასხათ ჭიქა მდულარე წყალი. დავაყენოთ ოთხი სთ-ის განმავლობაში მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. ცოტა ხნის შემდეგ გავწუროთ. მივიღოთ 3-4-ჯერ დღეში 2-2 ს/კ 30 წუთით ადრე ჭამამდე. იგივე შემადგენლობა შეიძლება ცივ წყალში დავაყენოთ ოთხი სთ-ის განმავლობაში და მივიღოთ 1/4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე. ყოველდღე დალიეთ 1-2 ლიმონის წვენი, ასევე ჭამეთ ლიმონის ცედრა თავლთან შერეული. მტკივან ადგილებზე დაიდეთ დაჭრილი კარტოფილის ფირფიტები და შეიხვიეთ (ღამით).

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

- კოწახურის ქერქისაგან დამზადებული ნაყენი აყუჩებს ტკივილს, ორგანიზმში დაგროვილ მარილს ხსნის და თანდათანობით გამოდევნის. ნაყენი შემდეგნაირად მზადდება: ჭურჭელში კოწახურის 25 გრამი გასუფთავებული ქერქი ჩაყარეთ და 100 მილილიტრი 70%-იანი სპირტი დაასხით. ერთი კვირის განმავლობაში მჭიდროდ თავდახურული ჭურჭელი ბნელ ადგილას შეინახეთ. მიიღეთ 30 წვ დღეში სამჯერ. ფეხმძიმეთათვის ნაყენით მკურნალობა მიზანშეწონილი არ არის.

- ერთი ულუფისათვის საჭიროა 2 ს/კ გამხმარი ასკილი ან შინდი, 1 ჭიქა წყალი და ლიმონის წვენი. 1 ჩ/კ გამხმარი ასკილი ან შინდი კარგად გარეცხეთ და დაალბეთ (რამდენიმე საათის განმავლობაში). შემდეგ იმავე წყალში მოხარშეთ და გახეხეთ. მიღებულ მასას შეურიეთ ლიმონის წვენი და 1 ჭიქა წყალში გახსნილი 1 ჩ/კ სახამებელი. ხარშეთ 10-15 წუთი, თან სულ ურიეთ. მიიღეთ ჭამის შემდეგ, ერთი თვის განმავლობაში.

რევმატიზმი – მსოფლიოს მეცნიერების უახლესი გამოკვლევების მიხედვით დამტკიცებულია, რომ ყოველგვარი რევმატიზმის ძირითადი მიზეზი შარდმჟავას სიჭარბეა ორგანიზმში. ამ მჟავას ორგანიზმი იღებს საკვებში გამოყენებული ხორციდან, თევზიდან, კვერცხიდან. რევმატიზმის მკურნალობისას საჭიროა ხანგრძლივი უარი ვთქვათ ხორციან საკვებზე და გადავიდეთ ვეგეტარიანულზე, გამოვიყენოთ რაც შეიძლება მეტი უმი ბოსტნეული და ხილი. სახსროვანი რევმატიზმის მკურნალობისას საჭიროა ხორციანი საკვების დავიწყება მთელი ცხოვრების მანძილზე. ყველა უახლესი მეცნიერული წყაროები განუხრელად გვიჩვენებენ დავიწყეთ რევმატიზმის მკურნალობა ორგანიზმის ფუნდამენტალური გაწმენდით.

- 1 ჩ/კ დაქუცმაცებული ჩაის ფოთოლი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 300 მლ მდულარე წყალი, დააყოვნეთ რამდენიმე საათს, გაწურეთ ორმაგ მარლაში, შეაცხელეთ და დალიეთ 1/2 ჩ/კ 4-5-ჯერ დღეში (უმჯობესია თაფლშერეული).

- 3 თავი ხახვი გაასუფთავეთ, შუაზე გაჭერით და ხარშეთ 1ლ წყალში 15 წთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩ/კ ნახარში დილით, გაღვიძებისთანავე და საღამოს, ძილის წინ, რევმატიზმის მკურნალობისა და პროფილაქტიკისათვის.

- ხახვი დასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე და დაიდეთ მტკივან სახსრებზე 20-30 წუთით, 2-3-ჯერ დღეში.

- გახეხეთ 1 კგ უმი კარტოფილი (უმჯობესია, ვარდისფერი). ქსოვილი ორად დაკეცეთ, მასზე წაუსვით კარტოფილის მასა, დაკეცეთ და შემოიხვიეთ მტკივან ადგილზე. ზემოდან რაიმე თბილი შემოიხვიე. დაწექით და დაიფარეთ საბანი. გაიჩერეთ ღამის განმავლობაში. კომპრესი გაიმეორეთ დღეგამოშვებით. ამავდროულად, ყოველდღე ძილის წინ, მიიღეთ 5 წვ ვერხვის კუპრი და 50 მლ. 50 °-იანი არაყი. დალიეთ 1,5 თვის განმავლობაში, რევმატიული ტკივილების დროს.

- კარგ შედეგს იძლევა კარტოფილის გარეგანი გამოყენება და მისი წვეწის მიღება - არანაკლებ 0,5 ჩ/კ დღეში. მკურნალობის კურსი - 1 თვე. ერთკვირიანი შესვენების შემდეგ შეგიძლიათ გაიმეოროთ მკურნალობის კურსი.

- 1 ს/კ წითელი მოცვის ფოთოლს დაასხით 1 ჩ/კ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი, მიიღეთ 1 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში.

- 2 ჩ/კ მოცვის დანაყილ კენკრას დაასხით 1 ჩ/კ მდულარე წყალი და გააჩერეთ გაცივებამდე. მიიღეთ ნაყენი, ასევე კისელი და ნახარში - 2-3 ჩ/კ დღეში რევმატიზმის და ნიკრისის ქარის დროს.

- 1 ჩ/კ ოხრახუშის ხმელ ძირს და ფოთოლს დაასხით 2ჩ/კ ცხელი წყალი, გააჩერეთ 9 სთ. მიიღეთ 2-3 ს/კ ნაყენი ჭამის წინ, 3-დღის განმავლობაში სახსრების დაავადებისას.

ოსტეოქონდროზი – არის დაავადება, რომელიც გამოწვეულია მალათმორისი დისკების ხრტილის დეგენერაციული დაზიანებით. განასხვავებენ კისრის, მკერდის, წელის ოსტეოქონდროზს.

ტკვილიგამაყუჩებელი ეფექტი აქვს გახეხილი უმი კარტოფილის და თაფლის (1:1) კომპრესს, რომელიც უნდა გააჩეროთ 1-2 სთ.

- აურიეთ 0,25 ჩ/ჭ არაყი, 0,5 ჩ/ჭ თაფლი, 0,75 ჩ/ჭ გახეხილი ბოლოვი და 2 ს/კ მარილი. გამოიყენეთ დასაზღვრად დღეში ორჯერ და დაავადების გამწვავებისას მიიღეთ 1 ჩ/კ ნარევი 2-ჯერ დღეში, ჭამამდე, 1 კვირის განმავლობაში.

- ერთ მუჭა თავშავას დაჭრილ ბალახს დაასხით 0,5 ლ. მზესუმზირის ან ზეითუნის ზეთი, გააჩერეთ 8-10 სთ. გაწურეთ. ზეთით დაიზილეთ ზურგი.

- 1 ს/კ მარწყვის დაქუცმაცებულ ფოთოლს ან მარწყვის ხმელ ნაყოფს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, როგორც ჩაის მომზადებისას. გააჩერეთ 10 წმ. მიიღეთ 2-3 ჩ/ჭ დღეში.

თრომბოფლებიტი – ვენის კედლის ანთებაა, რომელსაც ახლავს თრომბოზი. ყველაზე ხშირად გვხვდება ქვედა კიდურების თრომბოზი. დაავადება დაკავშირებულია ინფექციური დაავადების გართულებასთან ან ჭრილობიდან ვენის კედელზე ანთებითი პროცესის გადასვლასთან, ზოგჯერ შეიძლება განვითარდეს მშობიარობის შემდეგ. დიდ როლს თამაშობს სისხლის შედედების უნარის მომატება, ვენის კედლის ცვლილება. ყველაზე ხშირია ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს. წარმოქმნილი თრომბი შეიძლება გაიწვოს, მაგრამ შეიძლება დააცოს სისხლძარღვი და დააზიანოს სისხლის მიმოქცევის პროცესი.

- აიღეთ 10 გრ ცხენის წაბლის ყვავილი და ნაყოფი, წინასწარ მოაცილეთ ეკლები და დანაყეთ, დაასხით 100 მლ. არაყი, გააჩერეთ 7-10 დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ ბოთლი. გაწურეთ და მიიღეთ 30 წვ, მცირე რაოდენობის წყალთან ერთად, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. ეს საშუალება შეუცვლელია ვენების ვარიკოზული გაგანიერების, თრომბოფლებიტის დროს. ამავდროულად, ვარიკოზული წყლულების გარეგანად სამკურნალოდ გამოიყენეთ 15%-იანი პროპოლისის მალამო.

ნიკრისის ქარი – დაკავშირებულია მარილის კრისტალების დაგროვებასთან სხვადასხვა ქსოვილში, ძირითადად – სახსრებში. ფიქრობენ, რომ დაავადება გამოწვეულია ორგანიზმში ჭარბი შარდმჟავას წარმოქმნით, ან ორგანიზმის უუნარობით გამოიყვანოს ეს ნივთიერება სისხლიდან თირკმლების გავლით. პირველადი ნიკრისის ქარი, სავარაუდოდ, მემკვიდრეობითა და გამოწვეულია პათოლოგიური X-ქრომოსომის არსებობით. ამგვარად, ავადდებიან ძირითადად მამაკაცები, ქალები კი დაავადების მატარებლები არიან. მეორადი ნიკრისის ქარი განპირობებულია სხვა სახის მოშლილობებით, მაგალითად, ლეიკემიით ან სისხლმზადი ორგანოების (ძვლის ტვინი, ღვიძლი, ელენთა) კიბოთი.

- დააქუცმაცეთ 200 გრ ნიორი, 300 გრ ხახვი და შეურიეთ 0,5 კგ დასრესილი შტოში. კარგად აურიეთ და გააჩერეთ კარგად დახურულ ჭურჭელში, ბნელ ადგილას, 1 დღე-ღამის განმავლობაში. დაუმატეთ 1 კგ თაფლი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ 1 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

• დააქუცმაცეთ 300 გრ ხახვი, დაუმატეთ 100 გრ თაფლი და 600 მლ თეთრი მშრალი ღვინო, გააჩერეთ 2 დღე-ღამის განმავლობაში ზნელ, გრილ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 2-4 ს/კ ნიკრისის ქარის დროს.

• აიღეთ 3 თავი ნიორი და 4 ცალი ლიმონი. ლიმონს გააცალეთ კურკები, ნიორი გაასუფთავეთ და ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაასხით 7 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, აურიეთ, გააჩერეთ 1 დღე-ღამის განმავლობაში, გაწურეთ და მიიღეთ 2 ს/კ ჭამის წინ, დღეში ერთხელ.

• მოხარშეთ თალგამი, დასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე და დაიდეთ მტკივან ადგილზე ნიკრისის ქარის და რევმატიზმის დროს.

• 1 ს/კ გახეხილ პირშუმხას შეურიეთ 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ. ნაყენში დასველეთ დოლბანდი და დაიდეთ მტკივან ადგილზე.

• 1 ს/კ ნიახურის ნედლ ფესვს დაასხით 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. შეფუთეთ და გააჩერეთ 4 სთ, გაწურეთ. მიიღეთ 2 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

• მიიღეთ 1-2 ჩ/კ ნიახურის ფოთლის ახალგაწურული წვენი, 2-3-ჯერ დღეში.

• წითელი მოცვის ფოთოლი დააყენეთ როგორც ჩაი. მიიღეთ 4 ჩ/ჭ დღეში. მოცვის ფოთოლს შეგიძლიათ შეურიოთ ცაცხვის, გვირილის ყვავილი, ჟოლოს ფოთოლი, თანაფარდობით 1:1.

• აურიეთ თაფლი და ბოლოკის ახალგაწურული წვენი თანაბარი რაოდენობით, მიიღეთ ნარევი 1/4 ჩ/ჭ, შემდეგ 1 ს/კ 4-6-ჯერ დღეში.

• აურიეთ თანაბარი რაოდენობით კიტრის, სტაფილოს და ჭარხლის წვენი. მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ ნარევი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

• ყოველდღე მიიღეთ 0,5 ლიტრი სტაფილოს, ჭარხლის და კიტრის ნარევი (თანაფარდობით 10:3:3).

• 20 გრ ან 1 ს/კ წითელი მოცვის ფოთლებს დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი, დააყენეთ 30 წუთი. მიიღეთ 1 ს/კ 4-ჯერ დღეში.

• 40 გრ დანაყილი ნიორი დახურულ ჭურჭელში დააყენეთ 100 მლ სპირტში ან არაყში, მიიღეთ 10 წვ დღეში ორჯერ ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

• ფუტკრის კბენას პოდაგრისას კარგი შედეგი მოაქვს, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ ფუტკრის შხამი ტოქსიკურია და ზოგიერთი ადამიანი ცუდად იტანს.

• 1 ლიმონი 1 წთ-ით ჩადეთ ცხელ წყალში, გაატარეთ ხორცსაკეპში (ცედრასთან ერთად), შეურიეთ 100 გრ კარაქი და დაუმატეთ 1-2 ს/კ თაფლი. მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში.

წითელი ქარი – კანის მწვავე ინფექციური დაავადებაა. მისი გამომწვევია სტრეპტოკოკი, რომელიც ორგანიზმში ხვდება კანის დაზიანებული უბნიდან. წითელი ქარი შეიძლება იყოს ჩირქიანი ჭრილობის გართულებაც. სიმპტომები: შემცივნება, თავის ტკივილი, ღებინება, სხეულის ტემპერატურა მატულობს 39-40°C-მდე. დაზიანებულ კანზე ჩნდება სიწითლე, შეწითლებული უბანი ოდნავ ამობურცულია. სწრაფად დიდდება, იწვევს წვას და ტკივილს. ყველაზე ხშირად ჩნდება სახეზე, წვივებსა და სასქესო ორგანოებზე. წითელი ქარი შეიძლება

გადაადგილდეს ერთი ადგილიდან მეორეზე.

- დაზიანებულ უბანზე დაიდეთ კარტოფილის სახამებლის მშრალი კომპრესი. სახამებელი მოათავსეთ ზამბაზე.

- დაზიანებულ უბანზე დაიდეთ კარტოფილის წვეწმი დასველებული მრავალფენიანი დოლბანდის სახვევი. გამოცვალეთ 3-4-ჯერ დღეში. შეგიძლიათ დატოვოთ ღამის განმავლობაში. დამატებით სახვევს შეგიძლიათ მოაყაროთ პენიცილინის ფხვნილი იმ მხრიდან, რომლითაც კანს ეხება.

ავიტამინოზი

გვიან შემოდგომაზე და ზამთარში ავიტამინოზის პრობლემა განსაკუთრებით აქტუალური ხდება. ზაფხულის პერიოდში მიღებული ვიტამინები ზამთარში წყვეტს დადებით ზეგავლენას ორგანიზმზე. ამ პერიოდში აუცილებელია ავიტამინოზის კორექცია, რისთვისაც საჭიროა ტაბლეტირებული ვიტამინების კომპლექსის მიღება ან ვიტამინებით მდიდარი, ბალანსირებული საკვები რაციონის შერჩევა. თუმცა, ერთი მეორეს ხელს არ უშლის. ავიტამინოზის საპროფილაქტიკოდ უნდა მიიღოთ შემდეგი საკვები პროდუქტები:

A ვიტამინით მდიდარია: თევზის ღვიძლისგან მიღებული ცხიმი (თევზის ქონი), ღვიძლი, სტაფილო, მწვანე და ყვითელი ფერის ბოსტნეული, კვერცხი, რძე და ყვითელი ფერის ხილი.

B₁ ვიტამინით (თიამინი) მდიდარია: პური, მარცვლეული, ბრინჯი, თხილი, ფორთოხალი, ქიშმიში, შავი ქლიავი, ასკილი, კვერცხის გული, ფრინველის და საქონლის ხორცი და ღვიძლი.

B₂ ვიტამინით მდიდარია: საფუარი, მწვანე ფერის ბოსტნეული, წიწიბურა, შვრია, ბარდა, პური, ღვიძლი, თირკმელი, საქონლის და თევზის ხორცი, ყველი, რძე, იოგურტი, კვერცხის ცილა.

B₅ ვიტამინით მდიდარია: ბარდა, საფუარი, მიწის თხილი, წიწიბურა და შვრია, ყვავილოვანი კომბოსტო, კვერცხის გული, რძე, ხიზილალა.

B₉ ვიტამინით (ფოლის მჟავა) მდიდარია: მწვანე ფერის ბოსტნეული, სტაფილო, წიწიბურა და შვრია, ბარდა, თხილი, ბანანი, ფორთოხალი, ნესვი, გარგარი, გოგრა, ფინიკი, სოკო, ქათმის, საქონლის, ღორის და ცხვრის ხორცი, ორაგული, კვერცხის ცილა, რძე, ყველი.

C ვიტამინით (ასკორბინის მჟავა) მდიდარია: ციტრუსები, ბრიუსელის და ყვავილოვანი კომბოსტო, მოცვი, მაცვალი, ბულგარული წიწაკა, პომიდორი, ვაშლი, გარგარი, ატამი, ხურმა, ქაჯვი.

D ვიტამინით (კალციფეროლი) მდიდარია: ჭინჭარი, კვერცხის გული, ნაღების კარაქი, ყველი, რძის პროდუქტები, თევზის ქონი, ხიზილალა.

E ვიტამინით (ტოკოფეროლი) მდიდარია: მცენარეული ცხიმი (მხესუმზირის, სიმინდის), თხილი, მწვანელი, შვრია, ბარდა, სოიო, კვერცხის გული, ღვიძლი, რძე. K ვიტამინით მდიდარია: მწვანე ჩაი, ლამინარია, ჭინჭარი, ღორის ღვიძლი, ქათმის ხორცი, კვერცხი, ყვავილოვანი კომბოსტო.

PP ვიტამინით მდიდარია: საქონლის ღვიძლი, ბროკოლი, სტაფილო, ყველი, სიმინდის ფქვილი, ფინიკი, კვერცხი, რძე, მიწის თხილი, კარტოფილი, კომიდორი, თევზი.

როგორც წესი, ავიტამინოზით იტანჯებიან ზამთრის დასასრულს, გაზაფხულზე. მას თან სდევს თავბრუსხვევა, გულისრევა, საერთო სისუსტე, თავის ქალის ტკივილები, სხვათა შორის მისი გადაღახვა იოლია. აიღეთ წესად მთელი ზამთრისა და ზაფხულის განმავლობაში ასკილის გამოწმენის სმა. ბევრი ბოსტნეულის, სასურველია უმი სახით ჭამა, ძალიან სასარგებლოა დღეში რამდენჯერმე ცოტაოდენი შავი ბოლოვკის წვენიც სმა.

- 3 ს/კ ხურტკმლის კენკრას დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი და დააყოვნეთ 30 წუთი. გამოიყენეთ 4-ჯერ დღეში 1/2 ჭიქა.

- 10 გრ ხურტკმლის კენკრის დაქუცმაცებულ ფხვნილს დაასხით 400 მლ. ადუღებული წყალი, გააცხელეთ წყლიან აბაზანაში 20 წთ. (არ აადუღოთ) დადგით თბილად თერმოსში 2 სთ. გაწურეთ, მიიღეთ თბილი 1/2 ჭიქა ჭამიდან 30 წთ-ის შემდეგ დღეში 3-ჯერ.

- 2 ასკილის ნაყოფი, ყოლოს, მოცხარის, მოცვის ფოთლები და მარწყვის ბალახი თანაბარი რაოდენობით, დაქუცმაცოთ 2 ს/კ ნაკრების ნარევეს დავასხათ 1 ჭ ადუღებული წყალი, ვადუღოთ 10 წთ. გადმოვდგათ, გავაჩეროთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში 4 სთ. მივიღოთ დღეში 3-ჯერ 0,5 ჩ/კ.

- ავიტამინოზის დროს კარგია აგრეთვე მაცყლის ფოთლების ჩაის მიღებაც. მაცყლის ჩაის შემდეგნაირად ამზადებენ: ახლადშეგროვილ მაცყლის სუფთა ნედლ ფოთლებს ჭურჭელში აწყობენ და ახურავენ თავს, ასე ტოვებენ, ვიდრე ფოთოლი არ დაღებება და გაშავდება. შემდეგ, იღებენ და ღია ჰაერზე ახმობენ. ასეთნაირად „ვერმენტარებული“ ფოთლების ჩაი იძენს განსაკუთრებულ არომატს და გემოს, რომელიც ჩინური ჩაის არომატს და გემოს მოგვაგონებს.

- 1კგ ახლადდაკრეფილი ცირცელის ნაყოფისგან დამზადებულ წვენს დააყარეთ 600 გრ შაქარი და ხარშეთ, სანამ არ მიიღებთ სიროფს. მიიღეთ 3 ს/კ დღის განმავლობაში.

- 40 გრ ცირცელის ნაყოფს ქვასანაყში ნაყავენ, ასხამენ 200 მლ მდუღარე წყალს და 4 სთ-ს დგამენ, ანჯღრევენ, ფილტრავენ სამუნა დოლბანდში. ამის შემდეგ გემოვნების მიხედვით შაქარს უმატებენ. ამასაც ანალოგიურად იღებენ.

- 1 ს/კ ცირცელის ხმელ კენკრას დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ და მიიღეთ დღის განმავლობაში 2-3 მიღებაზე. კაროტინის (A ვიტამინი) რაოდენობის მიხედვით ცირცელის ნაყოფი ჯოშნის სტაფილოს, ხოლო P ვიტამინის შემცველობით მას უჭირავს ერთ-ერთი პირველი ადგილი კენკრებს შორის. ცირცელის ნედლი კენკრისგან შეგიძლიათ მოამზადოთ ვიტამინიანი სიროფი ან მურაბა.

- აიღეთ სამ-სამი წილი ხმელი სტაფილო, ასკილის ნაყოფი, ჭინჭრის ფოთოლი და 1 წილი შავი მოცხარის კენკრა, დაქუცმაცეთ, აურიეთ და დააყენეთ ჩაივით (მიიღეთ დღეში ერთხელ).

- 1 თავ ხახვს ჭრიან წვრილად, უმატებენ 1 ს/კ თავლსა და 1 ჩ/ჭ რძეს.

ურევენ ერთმანეთში და სვამენ მთელი დღე.

- 10 გრ კაკლის მშრალ ფოთოლს ასხამენ 1 ჩ/ჭ წყალს, ადუღებენ 15 წთ-ს, აცივებენ 45 წუთს, წურავენ, ღებულობენ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- 2 ს/კ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნიახურის ფოთოლს ასხამენ 1 ჩ/ჭ ცივ, ანადუღარ წყალს. აჩერებენ 2 საათს, წურავენ. მიიღება 1/3 ჭ 3-ჯერ დღეში.

- სატაცურის ახალგაზრდა ყლორტებს (3 ჩ/კ) ასხამენ 1 ჩ/ჭ მდულარეს, აჩერებენ 2 სთ-ს, წურავენ, მიიღება 1-2 ს/კ დღეში 3-ჯერ.

- მაწონი ხელს უწყობს ვიტამინების და მინერალური ნივთიერებების წარმატებულ შეთვისებას და ებრძვის ვირუსულ ინფექციებს.

- საკერავი ნემსის ყუნწით დაუფხაჭნეთ ავადმყოფს კანი. ნაზი ვარდისფერი ან წითელი ხაზის ნაცვლად თუ თეთრი გაჩნდა, რომელიც გარკვეული დროის შემდეგ ქრება, ეს ნიშნავს კაპილარების ცუდ რეაქციას და სასიცოცხლო ძალების სისუსტეს.

- აიღეთ 3-3 კგ ჭარხალი და სტაფილო, 2-2 კგ ლიმონი (უკურკო) და ბროწეული (კანით და კურკებით) გაატარეთ წვენსაწურში. მიღებული წვენი შეურთეთ 2 კგ თაფლში. მიიღეთ ყოველდღიურად 50 გრ დილა-საღამოს. ნარევი მიიღეთ სისტემატურად, განსაკუთრებით გაზაფხულზე.

- გარგარის ჩირი მეტად სასარგებლოა ყაზოზობის დროს შავი ქლიავისა და ლეღვის ჩირთან ერთად. 250 გრ გარგარის, ამდენივე შავი ქლიავის და ლეღვის ჩირი ხორცსაკვებ მანქანაში გაატარეთ, დაუმატეთ 200 გრამი თაფლი (ყაზოზობის დროს) 1 ს/კ ნარევი დღეში 2-3-ჯერ მიიღეთ.

იმუნიტეტის და მადის გაუმჯობესება

იმუნიტეტის და საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად რეკომენდებულია ხახვის ღვინო. ლიტრიან ქილაში მოათავსეთ 100-150 გრ წვრილად დაჭრილი ხახვი, დაუმატეთ 100 გრ თაფლი, დაასხით კარგი ღვინო, გააჩერეთ 2 კვირის განმავლობაში, გაფილტრეთ და მიიღეთ 3-4 ს/კ დღეში. ღვინო ხელს უწყობს იმუნიტეტის მომატებას, იცავს ინფექციისგან, კარგი შარდმდენი საშუალებაა.

- იმუნიტეტის ასამაღლებლად აუცილებელია ბოსტნეულისა და ხილის საკმარისი რაოდენობით მიღება, რადგან სწორედ ის აწოდებს ორგანიზმს აუცილებელ ვიტამინებს. სოკო მასტიმულირებელ ზემოქმედებას ახდენს იმუნურ სისტემაზე. იგივეს თქმა შეიძლება შოკოლადზე. კაკაოში შემავალი ანტიოქსიდანტები ამლიერებენ იმუნური სისტემის ბრძოლისუნარიანობას და იცავენ გულს და სისხლძარღვებს.

- 1 ჩ/ჭ ასკილის ნაყოფი გარეცხეთ, დანაყეთ, ჩაყარეთ ნახევარ ლიტრ მდულარე წყალში და ადუღეთ 5 წუთი. დადგით ოთახის ტემპერატურაზე და 5-6 სთ-ის შემდეგ გაწურეთ დოლბანდში. წვენს დაუმატეთ 2 ც ბროწეულის წვენი, 2 ლიმონის წვენი და 1 ჩ/ჭ თაფლი. მიიღეთ ყავის ჭიქით დღეში ორჯერ, ჭამამდე ორი საათით ადრე.

- 6 ს/კ ბალის გამხმარ ნაყოფებს დაასხით 1,5 ლ მდულარე წყალი,

დაყოვნეთ 4-6 საათი, გაწურეთ, მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ მადის გასაუმჯობესებლად.

• 3 ს/კ მანდარინის ნედლი კანი დააქუცმაცეთ, დაასხით 350 მლ 40%-იანი სიმარის სამედიცინო სპირტი ან არაყი. დაყოვნეთ 7-დღე ბნელ ადგილას, ოთახის ტემპერატურაზე. მიიღეთ 15-20 წვ წყლით გაზავებული 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე (საკვების მონელების გასაუმჯობესებლად).

ნევროზი

ნევროზი ან ნევროზული აშლილობა – ემოციური პრობლემების შეგრძნება, რომელიც ვლინდება ქცევითი სიმპტომებით.

ყურადსაღებია, რომ ნევროზით დაავადებული ერთდროულად რამდენიმე სინდრომს უჩივის. მაგალითად, იპოქონდრიულ, ასთენიურ სინდრომებს ვეგეტატიური დარღვევებითა და თანდართული ფობიებით.

• მაყვლის ნედლი ნაყოფებისგან დაამზადეთ ჩაი და სვით ჩაის მაგიერ.
• ჭარხლის წვეწმში თანაბარი რაოდენობით გავსნათ თაფლი და 0,5 ჭიქა ნარევი მივიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, როგორც დამაწყნარებელი საშუალება. მკურნალობა გავაგრძელოთ 10 დღის განმავლობაში.

• ბეგქონდარას 15 გრ მშრალად დანაყილ ფოთლებს დავასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ჩავვორთქლოთ 30 წთ განმავლობაში. მივიღოთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

• ნერვული დაავადებისას ტანი უნდა დავიზილოთ მარილიანი წყლით. ერთ ბოთლ წყალში გავსნათ ერთი 1 ჩ/კ მარილი. ძალიან კარგად მოქმედებს მზესუმზირას ყვავილებისა და ფოთლებისაგან დამზადებული ნაყენი.

• ხალხურ მედიცინაში სალათის ახალი ფოთლებისაგან დამზადებული ნაყენი რეკომენდებულია მაღალი ნერვული აგზნებადობის დროს. ნაყენი ასე მზადდება: 1 ს/კ დაქუცმაცებულ ფოთოლს ასხამენ მდულარე წყალს. დააყენებენ გაცივებამდე. სალათის თესლების წყლიან ნაყენს აძლიერებენ მეძუძურ დედებს, ლაქტაციის გასაძლიერებლად.

ნევროალგიური შეტევის დროს ხარშავენ კვერცხს. ნაჭუჭიანად ჭრიან შუაზე და ორივე ნახევარს (გაჭრილის მხრიდან) იღებენ იმ ადგილზე, სადაც ტკივილი ყველაზე ძლიერია. როდესაც კვერცხი გაცივდება, ტკივილიც გაქრება დიდი ხნით. ამ საშუალებას იყენებენ **სამწვერა ნერვის ანთების დროს**.

• 2 ს/კ დაქუცმაცებულ ბარამბოს ბალახს ასხამენ 2 ჩ/ჭ მდულარეს. წურავენ გაცივებულს. ღებულობენ 1 დღის განმავლობაში.

• ტიბეტური მედიცინის რჩევით ყოველდღიურად ერთ მიღებაზე ღებულობენ 30 გრ კაკალს, 20 გრ ქიშმიშს და 20 გრ ყველს. ეს საშუალება ხსნის დაღლილობას, თავის ტკივილს, აძლიერებს გულის კუნთსა და ნერვულ სისტემას.

• 1 ჩ/ჭ თბილ წყალში გახსნილი 1 ს/კ თაფლის მიღება ძილის წინ მოქმედებს, როგორც საძილე საშუალება. ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

• 1 ს/კ ასკილის დაქუცმაცებულ ნაყოფს დაასხით 1 ჭ წყალი და

ადულეთ 10 წუთის განმავლობაში. 1 დღე-ღამის შემდეგ ნაყენი მზადაა. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ. ბავშვებს 1/8-1/4 ჭიქას აძლევენ ერთ მიღებაზე. უნდა გვახსოვდეს, რომ ასკილის ნაყოფის ნახარშების ან ნაყენების გამოყენება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში დაუშვებელია მათთვის, ვისაც აქვს თრომბოფლებიტი.

- 2 ს/კ წვრილად დაჭრილ ჟოლოს ფოთლებს დაასხით 1 ჭ მდულარე წყალი, გააცივეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ. მიღებული ნაყენი 1 დღის დოზაა.

შაქრიანი დიაბეტი – მის სიმძიმეზე სწორი წარმოდგენისათვის გამუდმებით უნდა ვადევნოთ თვალი დაახლოებით რა რაოდენობის ნახშირწყლები აღწევს ორგანიზმში საკვებთან ერთად, შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულის ორგანიზმში მოხვედრილი და იქიდან გამოყოფილი შაქრის ბალანსის დაავადებაზე სრულფასოვან წარმოდგენას გვიქმნის. უამისოდ დიაბეტის რაციონალური თერაპია დიეტითა და ინსულინით შეუძლებელია. არცთუ ისე იშვიათად გვხვდება დიაბეტის ის შემთხვევები, რომლებსაც მნიშვნელოვანი გლუკოზური და შესაბამისად, განსაზღვრულ საათებში გამოხატული ჰიპერგლიკემია ახასიათებს. სწორედ ამ საათების გათვალისწინებითაა შესაძლებელი დიაბეტის თერაპიაში წარმატების მიღწევა, მაშინაც კი, თუ წინათ ჩატარებულ ინსულინთერაპია ნაკლებეფექტიანი იყო.

- ჭიქა მსხლის ჩირი დააქუცმაცეთ, დაასხით 400 მლ წყალი და ხარშეთ 30 წთ, დაყოვნეთ 3 საათი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში უზმოზე, შაქრიანი დიაბეტის დროს.

- მიხაკი შეიცავს ნაერთებს, რომლებიც სისხლში შაქრის დონის შემცირებას ეხმარება. სისხლძარღვებს გასაწმენდად და გლუკოზის დონის შესამცირებლად 20 ცალ მიხაკს 1 ჭ მდულარე დასხით, თავსახური დაახურეთ და მთელი ღამე დატოვეთ. 1/3 ჭ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე დალიეთ.

- დაფნის ფოთოლს შაქრის დამწვევი მოქმედება აქვს. მისგან მომზადებული ნაყენი ასევე ორგანიზმიდან ზედმეტი მარილებისა და ტოქსინების გამოდევნას ეხმარება. 8-10 დაფნის ფოთოლი თერმოსში მოათავსეთ, დაასხით 1 ჭიქა მდულარე და დღე-ღამე დატოვეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. კურსი 3-6 დღე.

- პირშუშხა სისხლში შაქრის დონეს ამცირებს და სისხლძარღვებს ამაგრებს. პირშუშხას ძირები გახეხეთ და მყავე რძეს პროპორციით 1:10 შეურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

- არაქისის მარცვლებს ტაფაზე კარგად ხალავენ. გაცივების შემდეგ აცილებენ კანს და როდინში ნაყავენ. იღებენ 2-3 ს/კ. დანაყიდ არაქისს და ათავსებენ თერმოსში, ასხამენ 0,5 ლიტრ მდულარე რძეს, აჩერებენ ღია თერმოსში 20 წუთს, მჭიდროდ ახურავენ სახურავს და აჩერებენ 10 წუთს. მიიღეთ 1/2 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. საღამოს ჭამის შემდეგ სასურველია 1 პატარა თავი ხახვის და 1-2 კბილი ნივრის მიღება. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. 2 კვირიანი შესვენების შემდეგ კურსი მეორდება.

- იღებენ 25 გრამ წაბლის ნაყოფის დაქუცმაცებულ ქერქს, ასხამენ 250

მლ სპირტს. 10 დღე ბნელ ადგილას აჩერებენ. პერიოდულად ანჯღრევენ, შემდეგ წურავენ. მიიღება 40-50 წვ დღეში 2-ჯერ ცოტა წყლით.

უძილობა – შეიძლება იყოს ნაწილობრივი და სრული. ზოგჯერ ადამიანი ვერ იძინებს ან ჩვეულებრივზე ადრე იღვიძებს, ხოლო ძილი ღამის განმავლობაში რამდენჯერმე წყდება ხანმოკლე დროით. უძილობის მიზეზი შეიძლება იყოს ზოგადი ხასიათის სხვადასხვა დაავადება. უძილობა შეიძლება განუვითარდეს ჯანმრთელ ადამიანს გადაღლილობის ან ფსიქიკური ალგუნებულობის დროს. უძილობა უფრო ხშირად აწუხებს გონებრივი სამუშაოთი დაკავებულ ადამიანებს. თუ უძილობა გამოწვეულია სერიოზული დაავადებით, უნდა მიმართოთ ექიმს, რათა დადგინდეს მიზეზი. ხოლო თუ უძილობა დაკავშირებულია ნერვულ ალგუნებასთან, შეგიძლიათ მიმართოთ ხალხურ მეთოდებს.

- ძილის წინ მიირთვით 1 თავი ხახვი. ხახვი ამშვიდებს და ძილს უწყობს ხელს.

- 1 ჩ/ჭ თბილ წყალში გააზავეთ 1 ს/კ თავლი და დალიეთ ძილის წინ.

- ძილის წინ მიიღეთ ფეხის ცხელი აბაზანები, ეს მოგიხსნით დაღლილობას და ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

- ყოველდღიურად, საღამოს, დამინებამდე მიღებული თითო ს/კ თავლი თვლემის მოგვრის საუკეთესო საშუალებაა.

- ასევე ძილის გასაუმჯობესებლად საჭიროა ძილის წინ 2 ჩ/კ თავლისა და 1 ც ლიმონის წვენი ნარევის დალევა.

- იმ შემთხვევაში, თუ გიჭირთ ჩამინება საუკეთესო საშუალებაა თავლი. თავლს სწრაფად ითვისებს ორგანიზმი, მიღებიდან 20 (ოცი) წუთის შემდეგ ის შედის სისხლში. რაც შეეხება ქრონიკულ დაღლილობას, მისი მოხსნის საუკეთესო საშუალებად ხალხურ მედიცინას მიაჩნია ფინჯან თავლზე 3 ჩ/კ ვაშლის ძმრის დამატებით მიღებული ნარევიდან ძილის წინ 2 ჩაის კოვზის მიღება. დაწოლიდან ნახევარი საათის შემდეგ თქვენ ჩაგეძინებათ. ძლიერი სისუსტის შემთხვევაში მიიღეთ რამდენიმე კოვზი. თუ თქვენ გაგეღვიძებათ ღამე და გრძნობთ, რომ არ შეგიძლიათ დამინება, მიიღეთ კიდევ. ასეთი ნარევი გაცილებით უკეთესია, ვიდრე რომელიმე გამაყურებელი ან დამაწყნარებელი წამალი. ამასთან, თავლი უზუნებელია, საუკეთესო დამაწყნარებელია და ვაშლის ძმართან ერთად უფრო ეფექტურია.

- იმ შემთხვევაში, თუ ორგანიზმის სარეზერვო ენერჯია ძალიან დაბალია, მიზანშეწონილია წყალში გახსნილი ვაშლის ძმრით დაიზილოთ ხელები. 0,5 ჭ თბილ წყალს დაუმატეთ 1 ჩ/კ ვაშლის ძმარი. ხელის გულზე გადმოსხით 1 ჩ/კ ხსნარი, თავიდან დაიზილეთ ერთი ხელი მხარამდე, შემდეგ ასევე მეორე ხელი, იმავე ოდენობის ძმარხსნარით დაიზილეთ მკერდი, მუცელი, ზურგი, თეძო, წვივები, სახსრები და ბოლოს ტერფები. პირსახოცი არ დაგჭირდებათ, საჭიროა კარგი დაზელვა, ორგანიზმის მიერ ხსნარის სრულ შეწოვამდე.

- ადამიანი, რომელიც იტანჯება ქრონიკული დაღლილობით აუცი-

ლებლად უნდა მიაქციოს ყურადღება სწორ კვებას. დადლილობის ერთ-ერთი მიზეზია ორგანიზმის გაზრდილი მოთხოვნა იოდისადმი და სხვა მინერალური ნივთიერებებისადმი, რომლებიც დიდი რაოდენობითაა თევზ-ეულში და ზღვის სხვა პროდუქტში.

- 400 გრ ნიორი გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, გახეხეთ სახეხზე, გამოწურეთ 24 ცალი ლიმონის წვენი, შუურიეთ ნიორს და მოათავსეთ ქილაში, დააფარეთ დოლბანდი. მიღების წინ შეანჯღრიეთ. 1 ჩ/კ ნარევი გააზავეთ 0,5 ჭ მდულარე წყალში და მიიღეთ დღის განმავლობაში (1-2 დღის შემდეგ გაქრება მოთენთილობა და ძილიანობა).

ქრონიკული თავის ტკივილის დროს – საჭიროა შემოწმებული იქნას თვალები, კუჭი, თირკმელები. არსებობს ქრონიკული თავის ტკივილის რამდენიმე ტიპი. ზოგი დაკავშირებულია ქრონიკულ დაავადებებთან. მაგალითად, როგორცაა თირკმელების დაავადება. ზოგი ცნობილია როგორც ფსიქოგენური თავის ტკივილი. ამ შემთხვევაში მიზეზი უარყოფითი ემოციებია: შიში, სიძულვილი, მღელვარება. მათ შორის ყველაზე გამაღაზიანებელია შაკიკი. იგი გადაეცემა შთამომავლობით. ხშირად ის ემართებად ენერგიულ აქტიურ, გამორჩეული გონებრივი მონაცემების ადამიანებს. ასეთი ადამიანები ძალიან ემოციური, ნერვიულები, მომთხოვნები და პატივმოყვარეები არიან. წლების მატებასთან ერთად შაკიკი კლებულობს და 60 წლის შემდეგ ქრება. უეჭველია იმიტომ, რომ ადამიანი ხდება მშვიდი და უკეთესად ეგუება თავის გარემომცველ მდგომარეობას.

თავის ტკივილის მქონე ავადმყოფებს ხშირად ემინიათ ტენინის სიმსივნის. თავის ტენინის სიმსივნის დროს ჩვეულებრივ აღინიშნება დედმივი თავის ტკივილი, რომელიც თანდათან მლოიერდება. დამბლა და ე.წ. პირივების ცვლილება – დაავადების გვიანდელი სიმპტომებია. ამიტომ, თუ ეჭვი სიმსივნეზე გაქვთ, დააჩქარეთ გამოკვლევა, მაშინაც კი, თუ ტესტები ძვირია ან უსიამოვნოა ავადმყოფისთვის. ზოგადად, მუდმივად გამეორებადი თავის ტკივილი შეიძლება სერიოზული დაავადების ნიშანი იყოს. ამ შემთხვევაში უნდა მიმართოთ ექიმს და გაიაროთ სამედიცინო გამოკვლევა, რათა გაარკვიოთ ამის მიზეზი.

- 10 ცალ ნიორის კბილს დაასხით 50 მლ რძე, მიიყვანეთ ადუღებამდე, ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 5 წთ, გააცივეთ, გაწურეთ. 5-10 წვ ნახარში ჩაიწვეთეთ ყურში, 1 წუთის შემდეგ თავი გვერდზე გადახარეთ და სითხე გამოიდინეთ ყურიდან. იგივე გაიმეორეთ მეორე ყურისთვის. ეს პროცედურები ამცირებენ თავის ტკივილს.

- თავის ტკივილის დროს შუბლსა და საფეთქლებზე წაისვით ნიორის წვენი, შუბლზე მიიღეთ უმი კარტოფილის ნაჭრებთან სახვევი, ან შუბლზე და საფეთქლებზე მიიღეთ კანთანად მოხარშული თბილი კარტოფილი. ეს კომპრესი შეაჩერებს ანთებით პროცესს ნებისმიერ ჰაიმორულ ღრუში, რომელიც შეიძლება იყოს თავის ტკივილის მიზეზი.

- დალიეთ ახალგაწურული (დალიეთ მომზადებიდან არაუგვიანეს 15

წუთის შემდეგ) კარტოფილის წვენი: 0,25 ჩ/ჭ 1-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მიიღეთ 7-10 დღის განმავლობაში.

- ძლიერი თავის ტკივილის დროს: 1 კგ კარტოფილი გაასუფთავეთ, მოხარშეთ უმარილოდ. წყალი გადაასხით, კარტოფილი კი უმარილოდ მიირთვით მთელი დღის განმავლობაში, შეგიძლიათ ჩააწოთ შაქარში. თუ წყურვილი შეგაწუხებთ, წყალი არ დალიოთ, უნდა მოითმინოთ დილამდე. მკურნალობა გაიმეორეთ 1 თვის შემდეგ.

- 1 ს/კ კამის თესლს დაასხით 1,5 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ, გაწურეთ. მიიღეთ დღის განმავლობაში.

- 0,5 ს/კ პიტნის ბალახს დაასხით 1 ჩ/ჭ ცხელი, ანადულარი წყალი, დაახურეთ და ჩადგით მდულარე წყლის აბაზანაში 15 წთ. გააცივეთ ოთახის ტემპერატურაზე 45 წთ, გაწურეთ და შეავსეთ საწყის მოცულობამდე ანადულარი წყლით. მიიღეთ 0,3-0,5 ჩ/ჭ თბილი ნაყენი 1-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წთ-ით ადრე. ნაყენი შეინახეთ ცივ ადგილას არაუმეტეს 2 დღე-ღამისა.

- ბარამბოს 15 გ ბალახს დაასხით ერთი ჩ/ჭ მდულარე წყალი, შეფუთული დადგით 30 წუთის განმავლობაში. დალიეთ 1-2 ს/კ 5-6-ჯერ დღეში.

- თუ თავის ტკივილი გაგიჭიანურდებათ, სამი-ოთხი კვირის განმავლობაში ყოველი ჭამის წინ, 30 წთ-ით ადრე, სვით 2 ს/კ კარტოფილის ახალი წვენი.

- დარიჩინის ჩ/კ-ის 1/8 ნაწილს დაასხით 1 ს/კ ცხელი წყალი. დააყოვნეთ 0,5 სთ. 1 სთ-ის შემდეგ მიიღეთ ორი ყლუპი. ძლიერი თავის ტკივილის დროს დამზადეთ დარიჩინის უფრო კონცენტრირებული ნაყენი. ამასთან გაიკეთეთ თავზე დარიჩინის საფენები. თუ თქვენ არ მოგწონთ და გალიზიანებთ დარიჩინის სუნი, დაამატეთ ნაყენს ვარდის, პიტნის ან ლავანდის ზეთი. თუ დარიჩინის სუნი მოგწონთ და დარიჩინიც ბევრი გაქვთ, მაშინ შეაზილეთ იგი კარაქს და დაიფინეთ ეს კრემი შუბლზე, საფეთქლებზე. წინასწარ თბილი წყლით დაიბანეთ შუბლი და საფეთქლები, ფორებში კრემის უფრო ძლიერ ჩასაზელად.

- თითქმის ყველა ძველ სახელმძღვანელოში მსუბუქ საძილე საშუალებად რეკომენდებულია ღვინო, მისი ძლიერ მცირე დოზა - 30-50 გ (არავითარ შემთხვევაში არაყი) აჩქარებს ჩადინების ფაზას.

- ზოგიერთი გვირგვინს ძილის წინ დავლიოთ ერთი ჭიქა თბილი რძე, რომელსაც შეიძლება დავუმატოთ ერთი ჩაის კოვზი თაფლი.

- ძილის წინ დალიეთ ორი ჩაის კოვზი თაფლის და ერთი ან ორი ჩაის კოვზი ვაშლის ძმრის ნარევი, გარდა ამისა, დაძინებაში დაგეხმარებათ ყველის ნაჭერი ან ბანანი.

- ხალხურ მედიცინას არ მოეპოვება უკეთესი საშუალება უძილობის წინააღმდეგ, ვიდრე 2 ჩ/კ თაფლი, რომელსაც დამატებული აქვს 2 ჩ/კ ვაშლის ძმარი. მივიღოთ დღეში სამჯერ.

- 35 გ ნიახურის ფესვს დაასხით 1 ლ ცივი, ანადულარი წყალი, გააჩერეთ 8 საათს და გაწურეთ. სვით თითო ჩაის კოვზი, დღეში სამჯერ.

- 2 ს/კ დანაყილ თალგამის ძირხვენას დაასხით წყალი და ადუღეთ 15 წთ

განმავლობაში, დღეში ერთხელ დალიეთ 1/4 ჭიანჭის წინ დალიეთ 1 ჭი.

- დაიზილეთ შუბლი და საფეთქლები ბოლოკის ახალი წვენი (შეიძლება ბოლოკი შეცვალოთ ხახვით ან ნიგოზით).

- ასკილის ნაყენი იშვიათი საშუალებაა თავის ტკივილის დროს, რადგან იგი ამცირებს შიდა ქალის წნევას. ასკილის ნაყენი მზადდება ასე: ვიღებთ 1 ჭი ასკილის ნაყოფს, ვასხამთ 2 ლ ადუღებულ წყალს, ვამატებთ შაქარს, ვაყოვნებთ 0,5 სთ-ს და ვიღებთ განუსაზღვრელი რაოდენობით.

- გააკეთეთ კარგი ნაყენი მწვანე ან შავი ჩაისგან, დაუმატეთ პიტნა. მიიღეთ ასეთი ჩაის ერთი ფინჯანი, 15-20 წთ-ის შემდეგ თავის ტკივილი გაგივლით.

- ავიღოთ კოჩინურა, ჩავალბოთ წყალში ერთი ღამე და იმის წვენი დავლიოთ, თავისა და საფეთქლების ტკივილი გაგივლით.

- ცოცხალი კომპოსტის ფოთლები მივიღოთ საფეთქლებზე, კეფაზე და შუბლზე. იგივე შეიძლება გავაკეთოთ დამწვრობისა და დაჟეჟილობის დროს.

- ვსვამთ მაცვლის ფოთლების ჩაი.

ქრონიკული გადაღლის დროს – 2/3 ჭიქა სოკოს დაქუცმაცებულ რბილობს 0,5 ლიტრი არაყი დაასხით. ერთი კვირა სიბნელეში დადგით, რეგულარულად ანჯღრიეთ. გამოწურეთ. 1 ჭიქა წყალში გაზავებული 1 ჩ/კ ნაყენი მიიღეთ დღის პირველ ნახევარში 2-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

- მიიღეთ რუჰანის ფხვნილის 0,3 გ დღეში სამჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე. დააყოლებთ ადუღებული წყალი.

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

ეპილეფსიის დროს – მოჭრილი თხილის ხე, უნდა დავყაროთ ერთ ადგილას და ვაცალოთ დაღობვა, დაღობვის პერიოდში ხეს უჩნდება სოკო. სწორედ ეს სოკო უნდა მოვკრიფოთ, გავახმოთ და ფხვნილად ვაქციოთ.

მიღების წესი: დანის წვერით აიღეთ ფხვნილი, გახსენით 50 გ რძეში, მოურიეთ და დალიეთ. საკმარისია 10-15 გ ფხვნილი დილას და საღამოს.

კუჭნაჭლავის ტრაქტი, კოლიტი, გასტრიტი

კუჭნაწლავის ტრაქტის გასაუმჯობესებლად 100 გრ კომპის ნაყოფი გაწმინდეთ თესლებისაგან, დაასხით 800 მლ ცივი ანადუღარი წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე და ადუღეთ 3-5 წთ, გააცივეთ, დალიეთ როგორც კომპოტი, თითო ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში.

- 1 ს/კ ზაფრანას დინგებს დაასხით 200 მლ მდულარე წყალი, დააყოვნეთ 1,5 საათი, გაწურეთ, მიიღეთ 1-2 ს/კ 4-ჯერ დღეში.

- 25 გრამი ქერის მარცვალს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 5-6 სთ-ის განმავლობაში დადგით დაბალ ცეცხლზე და ხარშეთ 10-15 წთ, გადადგით და გააჩერეთ 30-45 წთ, გაწურეთ (დაუმატეთ თაფლი გემოვნებით), მიიღეთ 1/4 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში.

- ქაცვის ნაყოფის ნახარში კუჭის დაავადებას კურნავს, კერძოდ: 3

სადილის კოვზ ნაყოფს დაასხით ნახევარი ლიტრი ცხელი წყალი, ადუღეთ 10 წთ ნელ ცეცხლზე, გადაწურეთ, დაუმატეთ გემოვნებით თაფლი და დალიეთ დღეში 3-ჯერ უზმოზე. ტოტებისა და ფოთლებისგან კი, ნახარში ასე მოამზადეთ: 1 სადილის კოვზ წვრილად დაჭრილ ფოთლებსა და ტოტებს დაასხით ნახევარი ლიტრი ცივი წყალი და 5 წუთი ადუღეთ. შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე.

კოლიტის დროს 100 გრამი ახალი ან გამხმარი მწვანე საზამთროს კანი გარეცხეთ, მოაცილეთ ბასრი დანით ცედრა, გამოაშრეთ და დაფშვებით ფხვნილად. მიიღეთ 1 ს/კ 4-6-ჯერ დღეში, წყალთან ერთად თაფლით.

- რეჰანის ბალახი 2 ჩ/კ დააქუცმაცეთ, დაასხით მდუღარე 250 მლ წყალი, გააჩერეთ 1 სთ და გაწურეთ, მიიღეთ ყოღუპებად საკვების ყოველი მიღების წინ.

- საზამთროს ქერქის ზედა ფენა (ცედრა) დანაყეთ როდინში და მიიღეთ 1 ჩ/კ 50 მლ ანადუღარ წყალთან და 1 ჩ/კ თაფლთან ერთად, 3-4-ჯერ დღეში.

გასტრიტის დროს 15 ცალი დაჭრილი ნიგოზის ლეხნები მოათავსეთ ბოთლში, დაასხით 0,5 ლიტრი სპირტი, გააჩერეთ მზეზე 2 კვირის განმავლობაში, მიიღეთ 25 მლ ჭამის შემდეგ.

- მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ ახალგაწურული კარტოფილის წვენი და 1 ს/კ თაფლის ნარევი. 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი – 10 დღე. 10 დღიანი შესვენების შემდეგ მკურნალობა გაიმეორეთ.

- ბოსტნეულის წვენების რეგულარულად მიღება სრულად კურნავს კოლიტსა და მსხვილი ნაწლავის ანთებით დაავადებებს. დღის განმავლობაში უნდა მიიღოთ ნახევარი ლიტრი ახლად გამოწურული სტაფილოს წვენი ან წვენების ნაკრები, კერძოდ: 300 მილილიტრი სტაფილოს, 100 მილილიტრი წითელი ბოლოკისა და 100 მილილიტრი კიტრის წვენი დაავადებისგან განკურნების უბარი საშუალებაა. ასევე, თაფლი აურიეთ 1 ჩ/ჭ გადადუღებულ და გაცივებულ წყალში და დალიეთ ჭამის წინ (დღეში უნდა მიიღოთ 3 ჩ/ჭ). მკურნალობის კურსი ერთი თვეა.

- 2 ს/კ ჟოლოს გამხმარ ფოთოლს დაასხით 2 ჩ/ჭ ადუღებული წყალი და თავდახურულ ჭურჭელში გააჩერეთ დაახლოებით 0,5 სთ-ით. შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა, ჭამამდე, დღეში ოთხჯერ.

- 2 ს/კ მოცვის გამხმარი ნაყოფი ჩაყარეთ 2 ჩ/ჭ წყალში და ადუღეთ დაახლოებით ნახევარი სთ-ის განმავლობაში. შემდეგ ჩაუმატეთ 1 ჩ/ჭ წითელი ღვინო, ადუღეთ ათი წუთი დაბალ ცეცხლზე, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 ს/კ, დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

კუჭისა და ნაწლავების წყლულოვანი დაავადებები

წყლულოვანი დაავადება ქრონიკულია, დაკავშირებულია კუჭის ან ნაწლავის ლორწოვანი გარსის დაშლასთან. ლორწოვანი გარსის დაზიანების შედეგად მიშვლდება ორგანოს კედლის სხვა ფენები და წარმოიქმნება წყლული. ლოკალიზაციის მიხედვით განასხვავებენ საყლაპავის, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულს. წყლულის წარმოქმნას იწვევს ან კუჭის

წვენის და ფერმენტების ჭარბი სეკრეცია, ან ლორწოვანი გარსის (ის ჯანმრთელ ადამიანებში იცავს მუცლის ღრუს შინაგან ორგანოებს ეროზიისგან) არასრულფასოვნება. კუჭის და ნაწლავის ლორწოვანი გარსის დამცავი თვისებების შემცირება და წყლულის წარმოქმნა შეიძლება დაკავშირებული იყოს ზოგიერთი სამკურნალო პრეპარატის ხანგრძლივ გამოყენებასთან. ესენია: ასპირინი, იბუპროფენი და კორტიკოსტეროიდები. ასევე, ალკოჰოლის სისტემატიური მიღება და მოწევა. თუ წყლულის წარმოქმნის პროცესი დაწყებულია, ის გრძელდება მანამ, სანამ არ მოხდება საჭმლის მომწელებელი სისტემის ამა თუ იმ ორგანოს ლორწოვანი გარსის და კუნთოვანი ფენის სრული დაშლა. სიმპტომები: მწვავე, მუდმივი ან მწველი ტკივილი. ჩვეულებრივ, კუჭის წყლულის დროს ტკივილი ჩნდება ჭამიდან 20-30 წუთის შემდეგ, ხოლო თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დროს - უზმოზე. ამ შემთხვევაში ტკივილი ქრება საკვების მიღების შემდეგ. აღინიშნება ასევე ტკივილი ღამით. წყლულს შეიძლება ახლდეს გულზიდვა და ღებინება, ზოგჯერ აღინიშნება გულმძარვა. კუჭის წყლული იმითაა სახიფათო, რომ შეიძლება გამოიწვიოს სისხლდენა, ამ შემთხვევაში განავალი შავია, წყლულოვანი პროცესის ხშირი გამწვავების შედეგად წარმოქმნილმა ნაწიბურებმა შეიძლება გამოიწვიოს საჭმლის მომწელებელი სისტემის გაუვალობა.

• **კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დროს 1 ჩ/კ** ქაცვის ზეთი მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე ერთი თვის განმავლობაში. *ყურადღება მიექცეთ:* წამალს არ დააყოლოთ წყალი, ჩაი ან სხვა სასმელი. ქაცვის ზეთს არამხოლოდ ტკივილგამაყუჩებელი, ასევე ჭრილობის მოსაშუშებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება ახასიათებს, ლორწოვანის აღდგენას ასტიმულირებს და გაცვლით პროცესებს აუმჯობესებს.

• 1 ჩ/ჭიქა გარეცხილ შვრიას დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და გააჩრეთ მანამ, სანამ სითხის 1/4 არ აორთქლდება, გაწურეთ, დაუმატეთ თავლი გემოვნებით, მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ ნახარში 3-4-ჯერ დღეში.

• 2 ს/კ ქერის მარცვალს დაასხით 0,5 ლ წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, დარბილებამდე, გააცივეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში.

• დაქუცმაცებულ 1 ს/კ ანისულის თესლს დაასხით 200 მლ წყალი, ხარშეთ 10 წუთს ნელ ცეცხლზე, დააყოვნეთ გრილ ადგილას 40-60 წუთს და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში.

• კარტოფილის ბოლქვები გარეცხეთ, გაამშრალეთ, გაატარეთ კანიანად ხორცსაკვებ მანქანაში, გამოწურეთ წვენი. ახლად დამზადებული წვენი უნდა მიიღოთ 1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე.

• აურიეთ თავლი, დაფხვნილი ნიგოზი, დაფხვნილი წიწიბურა და მიიღეთ 1 ს/კ ნარევი 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

• მიიღეთ 50-100 გრ ორთქლზე მოხარშული ან ღუმელში შემწვარი ხახვი, 1-2 ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი - 2-3 კვირა. საჭიროების შემთხვევაში, 10-დღიანი შესვენების შემდეგ გაიმეორეთ მკურნალობის კურსი.

• ყოველდღე, ძილის წინ, დალიეთ 1 ჩ/ჭ კევირის და 1 ს/კ მცენარეული ზეთის ნარევი. ნარევი ახორცებს წყალულს. მკურნალობის კურსი – 1,5-2 თვე.

• წიწიბურა გადარჩიეთ და ოდნავ მოხალეთ ტავაზე. 3-4 ს/კ წიწიბურას დასხით 10 ს/კ მდულარე წყალი (სასურველია მოათავსოთ თერმოსში). გააჩრეთ ღამის განმავლობაში და მიირთვით დილით პირველ ან მეორე საუზმისას. მკურნალობის კურსი - 1 კვირიდან 1,5 თვემდე. ავადმყოფის მდგომარეობის და მის მეირ დიეტის დაცვის გათვალისწინებით.

• 1 ჩ/ჭ გარეცხილ შვრიას დასხით 1 ლ თბილი წყალი, გააჩრეთ 10 სთ, ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 30 წთ, შეფუთეთ და გააჩრეთ 12 სთ, გაწურეთ, შეავსეთ 1 ლ-მდე. მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წთ ადრე. მკურნალობის კურსი – 1 თვე. ნახარში აუშჯობებს ნივთიერებათა ცვლას, კარგად მოქმედებს წყალულოვანი დაავადების და ქრონიკული გასტრიტის დროს.

• 20 გრ დანაყილ ნიგოზს დასხით 0,5 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩრეთ 30 წთ. დროდადრო მოურით. დაუმატეთ 1-2 ჩ/კ თაფლი. მიიღეთ 1 დესერტის კოვზი დღეში. ეს ნარევი კარგად ახორცებს წყალულს.

• აიღეთ 500-500 გრ თაფლი, ქიშიში, ჭერმის ჩირი, ნიგოზი, 1 ცალი ლიმონი კანიანად. ნიგოზი, ქიშიში, ლიმონი და ჩირი გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში, დაუმატეთ თაფლი. ნარევი შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

• მიიღეთ პროპოლისის 10%-იანი სპირტიანი ექსტრაქტის 60 წვ 1 ჩ/ჭ თბილ წყალში გახსნილი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე, 20 დღის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში, 10-12 დღიანი შესვენების შემდეგ, მკურნალობის კურსი გაიმეორეთ. დიეტის დაცვა აუცილებელია.

• აიღეთ 100 გრ თაფლი, 100-100 მლ სპირტი და ბოლოკის, ჭარხლის, სტაფილოს წვენები, აურიეთ, გაწურეთ დოლბანდში, გააჩრეთ ბნელ, გრილ ადგილას 3 დღის განმავლობაში. მიიღეთ 2-3 ს/კ 3-ჯერ დღეში. გამოყენებამდე შეანჯღრიეთ. მკურნალობის კურსი – 5 დღე.

• აურიეთ თანაბარი რაოდენობით კომბოსტოს, ჭარხლის, ბოლოკის წვენები და წითელი ღვინო („კაგორი“). ნარევი ასაორთქლებლად შედგით ღუმელში 6 საათით. მიიღეთ 3 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე (კუჭის წყლულის დროს).

ბუასილის დროს – ერთი თავი ხახვი დააქუცმაცეთ და გაშავებამდე შეწვით 0,5 ლ მცენარეულ ზეთში, გაწურეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდში. თბილ ზეთში გაადნეთ 100 გრ ფუტკრის ცვილი. მალამო გამოიყენეთ გარეგანად ბუასილის მკურნალობისას.

• 3-5 ლ მოცულობის ქვაბი შეავსეთ კარტოფილის, სტაფილოს, ჭარხლის, ხახვის, კომბოსტოს ნაფცქვენებით, დასხით წყალი ისე, რომ ნაფცქვენები დაიფაროს და მოხარშეთ. ჩაასხით შესაფერის ჭურჭელში, დაჯექით მასზე და 15-20 წუთის განმავლობაში მიიღეთ ორთქლის აბაზანა. ორთქლი დიდხანს რომ იყოს, გარშემო შემოიხვიეთ თბილი საბანი, ეს ჭურჭელი ჩადგით ცხელი წყლით სავსე ტაშტში. ამასთან დეფეკაციის შემდეგ აუცილებლად მოიბანეთ ცივი წყლით.

- სქელეკედლიან თიხის ქოთანში ჩაასხით 0,5 ლ რძე, ჩაუშვით 4 თავი გასუფთავებული ხახვი, მოხარშეთ დაბალ ცეცხლზე დახურულ ჭურჭელში. გაწურეთ, შეავსეთ 2-2,5 ლიტრამდე თბილი, ანადულარი წყლით და მიიღეთ მჯდომარე აბაზანა, კვირაში ერთხელ.

- მიიღეთ 0,5 ლ უმი კარტოფილის წვენი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წთ ადრე.

- მიიღეთ სტაფილოს, სალათის და ისპანახის წვენების ნარევი თანაფარდობით 4:3:2 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე. სადღეღამისო დოზა - 2 ჩ/ჭ.

- მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ ნესვის რბილობის წვენი 2-ჯერ დღეში. წვენის ნაცვლად მიიღეთ ნესვის რბილობი, როგორც მსუბუქი საფაღარათო, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

- 2 ს/კ სტაფილოს ხმელ ფოჩს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 8-10 სთ. მიიღეთ 0,3 ჩ/ჭ თბილი ნაყენი, 4-5-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, 1-2 თვის განმავლობაში.

ანგინა, ლარინგიტი, გაციება, გრიპი, ბრონქიტი, ხველება

ანგინა ხახის ტონზილების მწვავე ანთებაა. მისი გამომწვევი მიზეზი ყველაზე ხშირად არის A ტიპის B ჰემოლიზური სტრეპტოკოკი. თუმცა, შეიძლება, ხახის ნაცხში ბევრი სხვა მიკრობიც შეიჭრას, მათ შორის: სტაფილოკოკი, სოკო, ნაწლავის, ჩხირი, ვირუსები და ა.შ.

ანგინები, განვითარების, კლინიკური ნიშნებისა და სიმძიმის მიხედვით, სხვადასხვა ტიპისაა, თუმცა ჩივილები კლინიკურად თითქმის ერთნაირად გამოვლინდება ხოლმე. ეს კი არის, ყელის ძლიერი ტკივილი, მაღალი ტემპერატურა, ყლაპვის გაძნელება, საერთო სისუსტე; ამ დროს ხშირად იჩენს თავს ზოგადი ინტოქსიკაციის გამოვლინებები, ასევე, უძილობა, მადის დაკარგვა, სახსრების ტკივილი და ა.შ.

ანგინის მკურნალობის მეთოდები ინდივიდუალურია, თუმცა, ყველა შემთხვევაში აუცილებელია ანტიბიოტიკები, ანტიჰისტამინური პრეპარატები, ადგილობრივი ზემოქმედების საშუალებები, მაგალითად: სავლებები, აეროზოლები, საწუწნი აბები, ამოსაწმენდი ხსნარები და სხვა. ასევე საჭიროა სიმპტომური მკურნალობა, ტკივილგამაყუჩებელი და სიცხის დაშლელი პრეპარატების მიღება.

რაც შეეხება პროფილაქტიკას, ამ დროს უნდა მოერიდოთ დაავადებული ადამიანისგან ინფიცირებას. ბევრ ადამიანს სუსტი იმუნიტეტი აქვს და ანგინით ხშირად ავადდება. სასურველია, მათ იმუნოსტიმულატორები მიიღონ და ამით ორგანიზმის იმუნიტეტი გააძლიერონ.

ანგინის დროს – 1 ჩ/ჭ შვრიის მარცვალი გარეცხეთ, დაასხით 1 ლ ცივი წყალი, გააჩერეთ ღამის განმავლობაში, დილით აადუღეთ, ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე წყლის მოცულობის განახევრებამდე, გაწურეთ. მიიღეთ დღის განმავლობაში თბილი ნახარში მცირე ყლოუპებით. გარდა ამისა, დღის განმავლობაში დალიეთ 0,5 ლ მაწონი. ყოველ ჭიქა მაწონს დაუმატეთ 5-6 კბილი დასრესილი ნიორი.

- პირშუშა გახეხეთ წვრილ სახეხზე, შუერიეთ იმავე რაოდენობით შაქარ,

დადგით თბილ ადგილას 12 სთ-ით, პერიოდულად შეანჯღრიეთ და აურიეთ, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ წვენი ყოველ საათში ერთხელ, ხოლო, რაც დაყენების შემდეგ დარჩება, შეგიძლიათ გამოიყენოთ მკერდზე კომპრესისთვის.

- აურიეთ 0,5 ჩ/ჭ შავი მოცხარის ღვინო და 0,5 ჩ/ჭ ცხელი წყალი. დალიეთ ერთბაშად. ამის შემდეგ დაიწყება ოფლდენა, დალიეთ კიდევ 1 ჭ და დაწეით.

- 4 ს/კ დასრესილ პირშუშხას დაასხით 0,5 ლ მშრალი ღვინო, დაუმატეთ 5 ლიმონის ცედრა, გააჩერეთ 2 კვირის განმავლობაში. მიიღეთ 50 მლ 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

- ავიღოთ 50 გრ დაქუცმაცებული და წინასწარ გაყინული ნიორი, 25 გრ დაქუცმაცებული და წინასწარ გაყინული ხახვი, 200 მლ არაყი, რომელიც ნახევრად წყლით უნდა იყოს გაზავებული, 1 გრ C ვიტამინი. ყველაფერი კარგად ავურიოთ მიქსერში, გადავიტანოთ კარგად დახურულ ჭურჭელში და გავაჩეროთ 2 კვირის განმავლობაში მაცივარში (40^o ტემპერატურაზე), პერიოდულად შევანჯღრიოთ. დავუმატოთ რამდენიმე წვ პიტნის ზეთი ან რამდენიმე კბილი ნიორი. შევინახოთ ბნელ, გრილ ადგილას, შენახვის ვადა - 8 თვემდე. მივიღოთ 1-2 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამის დროს.

- დააქუცმაცეთ 100 გრ ხახვი ფაფისეური მასის მიღებამდე, დაასხით 40 მლ ძმარი, გააჩერეთ 30 წთ კარგად დახურულ ჭურჭელში, გაწურეთ და შეურიეთ 4 ს/კ თავლი. მიიღეთ 1 ჩ/კ ნარევი ყოველ ნახევარ საათში ერთხელ დავადების გამწვავების დროს, შემდეგ – 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

- ყოველდღე, მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე მიირთვით ღუმელში შემწვარი ხახვი. ნედლი ხახვისგან განსხვავებით, შემწვარი ხახვის მიღება შეუზღუდავად შეიძლება.

- ძილის წინ ფეხისგულეები დაიზილეთ ახალგაჭრილი ხახვით, ჩაიცვით შალის წინდები და კარგად დაიფარეთ.

- 1 ჩ/ჭ ქინძის მწვანე ფოთლები დააქუცმაცეთ, დაასხით 250 მლ მდულარე წყალი, დააყოვნეთ 20 წთ. გაწურეთ. გამოივლეთ ყელი თბილი ნაყენით.

- 2 ს/კ დაქუცმაცებულ ქინძის ფოთლებს დაასხით 400 მლ, ანუ 2 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. გააჩერეთ 4 სთ და მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში ჭამამდე 0,5 სთ-ით ადრე.

- მარწყვისა და ხენდროს ნაყოფი დააწყვეთ 10 წთ მზეზე, შემდეგ ყუნწიანად ჩააწყვეთ ნახევარლიტრიან ქილაში, შეავსეთ თავლით. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში 1 ჩ/კ ნაყენი. შეგიძლიათ გამოიყენოთ მთელი წლის განმავლობაში.

ლარინგიტი ხორხის ლორწოვანი გარსის ანთებაა. ის, ძირითადად ზემო სასუნთქი გზების მწვავე ანთების შედეგად ვითარდება. მისი გამომწვევი მიზეზებია: ინფექცია, ვირუსი, მტკერი, სიგარეტის კვამლი. ასევე, ლარინგიტი, შესაძლოა გამოიწვიოს ხმის დამაბვამ, ნერვიულობამ, სტრესმა და გადაღლამ. ამ დროს აღინიშნება ხმის ჩახლეჩა, უსიამოვნო შეგრძნება ყლაპვის დროს, მშრალი ხველა, სუნთქვის გაძნელება. მკურნალობა ძირითადად, აეროზოლებითა და ინჰალაციით ხდება. ამ დროს, ასევე დიდი მნი-

შენელობა ენიჭება დიეტასა და ცხოვრების რეჟიმს. აუცილებელია ხმის დაზოგვა, სიგარეტსა და ალკოჰოლზე უარის თქმა, უნდა მოერიდოთ ტკბილეულს, გაზიან სასმელებსა და ცივი საკვების მიღებას.

- აურით სტაფილოს წვენი და თავლი თანაფარდობით 1:1. მიიღეთ 1 ს/კ 4-5-ჯერ დღეში. გახეხილი სტაფილო მოხარშეთ რძეში და მიიღეთ 0,5-1 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში.

- 100 გრ სტაფილო მოხარშეთ 0,5 ლ რძეში მომზადებამდე, გაწურეთ და მიიღეთ მცირე ყლოუპებით, ასევე, გამოივლეთ ყელში, სანამ ხმა გაძლიერდება.

- 5-6 კბილი ნიორი დანაყეთ, დაასხით 1 ჩ/ჭ რძე, აადუღეთ, გადადგით, გააცივეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ დღეში რამდენჯერმე.

- აიღეთ 3 ჩ/კ ხახვის დაქუცმაცებული ნაფცქენი, დაასხით 0,5 ლ წყალი, აადუღეთ, გადადგით და გააჩერეთ 4 სთ. გაწურეთ და გამოიყენეთ ყელში გამოსავლებად.

- 2 უმი კვერცხის გული დასრისეთ შაქართან ერთად, გათეთრებამდე. დაუმატეთ ნაღების კარაქი და მიიღეთ ჭამის შემდეგ, შველის ხმის ჩახლეჩვისას.

- 1 ს/კ თეთრი ქიშიში მოხარშეთ 1 ჩ/ჭ წყალში. დაუმატეთ 1 ს/კ ხახვის წვენი. მიიღეთ 0,3 ჩ/ჭ თბილი ნახარში 3-4-ჯერ დღეში, შეგიძლიათ დაუმატოთ თავლი. შველის ხმის ჩახლეჩვის დროს.

- აურით ცაცხვის თავლი და გახეხილი პირშუშხა (თანაბარი რაოდენობით) და მიიღეთ საათში ერთხელ 1 ჩაის კოვზი.

გაციებისას გაასუფთავეთ ხახვი, გახეხეთ სახეხზე, შეურიეთ 1 ს/კ თავლი, დაუმატეთ 1 ს/კ ლიმონის წვენი და 2 ს/კ შავი ბოლოკის წვენი, მიიღეთ 1 ს/კ 4-5-ჯერ დღეში.

- აურით 2 ჩ/ჭ სტაფილოს ახალგაწურული წვენი და 1 ჩ/ჭ თავლი, მიიღეთ 2 ს/კ ნარევი დღეში რამდენჯერმე.

- 1 ჩ/კ დაფქვილ პილპილს დაასხით 100 მლ თბილი არაყი, დააყოვნეთ ოთახის ტემპერატურაზე 1 სთ, გაწურეთ. მიიღეთ 50-100 მლ ერთხელ დღეში.

- ზომიერად ძლიერი ციებისას პირველ ორ დღეს, დღეში ხუთჯერ, ღეჭეთ ფიჭის სანთელი, ეს პროცესი გააგრძელეთ დაავადების სირთულის შესაბამისად. საერთოდ კი მეტად ეფექტურია სანთლის სისტემატური ღეჭვა; ანდა ყოველდღიურად ორი კოვზი თავლის მიღება.

- გაციებისა და სურდოს დროს 100 გ არაყში ჩაახალეთ უმი კვერცხი, დაამატეთ 1 ს/კ შაქარი, აურით და სწრაფად დალიეთ.

- გაციების პირველი ნიშნებისთანავე ოდნავ შეათბეთ 0,5 ლ რძე, დაუმატეთ ერთი კვერცხი, თითო ჩაის კოვზი თავლი და ნაღების კარაქი. კარგად აურით და დალიეთ ძილის წინ. დილით ჯანმრთელი იქნებით.

გრძობის დროს პროფილაქტიკის მიზნით უნდა მიიღოთ შემდეგი სახის ნარევი: ორი ცალი ლიმონი და ორი თავი ნიორი გახეხეთ. მიღებული ფაფისებური მასა აურით ერთმანეთში და დაასხით ერთი ლიტრი ანადუღარი გაციებული წყალი. 3 დღის განმავლობაში შეინახეთ ოთახის ტემპერატურაზე, ბნელ ადგილას. შემდეგ გაწურეთ და ჩადგით მაცივარში.

მიიღეთ ერთი ს/კ უზმოზე. ასეთი ნარევის მიღება კარგია ადრინანსათვის შემოდგომიდან გვიან გაზაფხულამდე.

- გრიპის ეპიდემიის დროს, განსაკუთრებით ზამთარში, რეკომენდებულია შემდეგი რეცეპტი: 1 ცალი ლიმონი გააჩერეთ 1 წთ ცხელ წყალში, შემდეგ კურკაცაცილი გაატარეთ ხორცსაკეპში, აურიეთ 100 გრ კარაქში და დაუმატეთ 1-2 ს/კ თავლი. შეინახეთ და იხმარეთ როგორც კარაქი.

- დააქუცმაცეთ ლიმონი და დაასხით კარაქი. გრიპის დროს ამ კარაქით დაიზილეთ ნესტოები დღეში რამდენიმეჯერ, გაიწმინდეთ ღრძილები ჭამამდე და ჭამის შემდეგ, ფეხის ტერფები და ყურის ნიჟარები ღამით.

- სურდოს დროს სასარგებლოა ხშირად გამოირეცხოთ ცხვირი ლიმონიანი წყლით.

- ხშირად სვით ლიმონიანი წყალი (ჩაი).

- მიიღეთ სტაფილოს (200 გრ), ნიახურის (110 გრ), ოხრახუმის (55 გრ) და ისპანახის (80 გრ) წველების ნარევი.

ბრონქიტი ორგანიზმში ზედმეტი ლორწოს დაგროვების შედეგად განვითარებული ბრონქული მილების ანთებაა. ეს არის ჩვენი გაფრთხილების ერთ-ერთი საშუალება ორგანიზმში მეტისმეტი, ჭარბი ლორწოს წარმოქმნის გამო და როცა ასეთ გაფრთხილებას არაფრად ვაგდებთ, ორგანიზმის ტემპერატურამ შეიძლება მაღლა აიწიოს წიდის გამოყოფის მიზნით. თუ ჩვენ ამის შემდეგაც უგულვებელყოფთ ამ გაფრთხილებას და საფუძვლიანად არ გავასუფთავებთ ჩვენს ორგანიზმს, მაშინ ბუნება გაგვიძრავლებს მიკრობებსა და ბაქტერიებს, რომლებიც დაიწყებენ გასუფთავების პროცესს, რაც გამოიწვევს შემდგომ უსიამოვნო შეგრძნებას, ვთქვათ გაცივებას, გრიპს ან ფილტვების ანთებას. ასეთი ავადმყოფები სწრაფად ინკურნებიან ნაწლავების გამორეცხვის, ოყნებისა და დეტოქსიკაციის შემდეგ.

- აიღეთ 5 ც კანგაცილი ლიმონი, თესლის გარეშე დააქუცმაცეთ ისე, რომ მიიღოთ ფაფისებური მასა და აურიეთ 4 თავი ნიორი. დაასხით 1 ლ გაციებული ანადუღარი წყალი. ჭურჭელი მჭიდროდ დახურეთ და შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას 5 დღე-ღამის განმავლობაში. პერიოდულად ჭურჭელი შეანჯღრიეთ, ბრონქიტის დროს მიიღეთ 1 ს/კ, ჭამამდე 20 წთ ადრე 3-ჯერ დღეში.

- 500 გრ თავიანი ხახვი, 50 გრ თავლი და 400 გრ შაქარი აადუღეთ 1 ლ წყალთან ერთად ნელ ცეცხლზე, 3 სთ-ის განმავლობაში. ნაყენი გააცივეთ, გაწურეთ, ჩაასხით ზოთლებში და მჭიდროდ დახურული შეინახეთ გრილ ადგილას. მიიღეთ დღეში 4-5-ჯერ თითო ს/კ.

- მოცვის წვენს გემოვნებით დაუმატეთ თავლი და მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე სუფრის კოვზით.

- 1 ცალი მოზრდილი კარტოფილი კარგად გარეცხეთ, ამოუღეთ გული და შიგ ჩაასხით 1 ს/კ თავლი. კარტოფილი ჩადეთ ჭიქაში და გააჩერეთ მთელი ღამის განმავლობაში; დაგროვილი სითხე მიიღეთ მეორე დღეს. ეს პროცესი გაიმეორეთ რამდენჯერმე.

- უზმოზე კარგია - 1 ცალი ახალი კვერცხის გული ათქვეფილი შაქარ-

თან (გოგლი-მოგლი) და მცირეოდენ რომთან ერთად.

- სტაფილოს (280 გრ) და ისპანახის (170 გრ) წვეწის ნარევი.

- სტაფილოს (280 გრ), ჭარხლის (85 გრ) და კიტრის (85 გრ) წვეწების ნარევი.

- აიღეთ 5-6 კბილი ნიორი, დასრისეთ ფაფისებური მასის მიღებამდე, შეურიეთ 100 გრ ნაღების კარაქი და ერთი კონა წვრილად დაჭრილი კამა. დილით, შუადღისას და საღამოს ნარევი წაუსვით პურს და მიირთვით. ამგვარი კარაქი კარგია პნევმონიის დროსაც.

- 1 თავი ნიორი წვრილად დაჭერით და რძეში ხარშეთ მანამ, სანამ დარბილდება. დასრისეთ იმავე რძეში, დაუმატეთ 1 ჩ/კ პიტის წვეწი და 2 ს/კ ცაცხვის თაფლი. მიიღეთ ყოველ საათში ერთხელ, მთელი დღის განმავლობაში, ხველა რბილდება.

- 1 კგ მწიფე პომიდორი და 50 გრ ნიორი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, 300 გრ პირშუშას ძირი გახეხეთ სახეხზე. აურიეთ ერთმანეთში და მოაყარეთ მარილი გემოვნებით. ჩააწყვეთ მინის ქილბში და შეინახეთ კარგად დახურულ ჭურჭელში მაცივარში. მიღების წესი: ბავშვებს მიეცით 1 ჩ/კ ჭამის წინ, 3-ჯერ დღეში, ზრდასრულებისათვის - 1 ს/კ ჭამის წინ 3-ჯერ დღეში. მიღებამდე გაათბეთ ოთახის ტემპერატურამდე.

- შვრია (ან ქერი) ჩაყარეთ ქვაბში ისე, რომ მოცულობა 2/3-ზე დაიფაროს, დაასხით რძე ისე, რომ ქვაბის კიდემდე არ მივიდეს, დაახურეთ სახურავი და დადგით ღუმელში დაბალ ცეცხლზე, რძის ამოდულების მიხედვით უნდა შეავსოთ საწყის მოცულობამდე, სანამ ბურღული მთლიანად მოიხარშება. მიიღეთ 2-3 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- წითელი მოცვის წვეწს შეურიეთ იმავე რაოდენობის თაფლი, მიიღეთ 1 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში.

- 1 ჩაის კოვზი ნივრის წვეწს დაუმატეთ 1 ჩ/ჭ თბილი რძე და დალიეთ ძილის წინ.

- აურიეთ 1 ჩ/ჭ ბოლოვის წვეწი და ჩ/ჭ თაფლი მიიღეთ 1-2 ს/კ ნარევი (ბავშვებში - 1 ჩაის კოვზი) ყოველ 1 საათში ერთხელ.

- მოხარშეთ 100 გრ კომშის თესლი ორ ჩ/ჭ წყალში, სანამ არ განახევრდება, შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 2 ს/კ ნახარში დღეში სამჯერ.

- 1 ჩ/კ ხენდროს წვეწს დაამატეთ 3-4 ს/კ ცხელი რძე. მიიღეთ ნაყენი დღეში ერთხელ, მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე.

- 3 გ ქონდრის დაქუცმაცებულ ბალახს დაასხით 2 ს/კ (80 მლ) მდუღარე წყალი და ადუღეთ 5 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ თბილი 4-ჯერ დღეში 1/2 ჭიქა მოზრდილებისათვის, 1 ს/კ ბავშვებისათვის.

- გახეხილი ვაშლის, ხახვის, თაფლის ნარევი მიიღეთ 2-3 ჩ/კ 2-ჯერ დღეში.

- მწვავე ბრონქიტის დროს 1 თავი ნიორი დააქუცმაცეთ, 2 ცალი ლიმონი კანთან (კურკები ამოცალეთ) გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, შეურიეთ 300 გრ შაქარი და 0,5 ლიტრი ლუდი, ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში დახურული ჭურჭლით 30 წთ. გაწურეთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ

დღეში ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე.

- აურიეთ წვრილ სახეხზე გახეხილი ხახვი, ვაშლი და თაფლი თანაფარდობით 1:1:2. ბავშვებში ბრონქიტის (რომელსაც ხველა ახლავს) სამკურნალოდ ეს ნარევი დააღვინეთ 6-7-ჯერ დღეში.

- აურიეთ სტაფილოს წვენი, ადუღებული რძე და თაფლი თანაფარდობით 5:5:1. გააჩერეთ 4-5 სთ. მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ თბილი ნარევი 4-5-ჯერ დღეში.

- კალციუმიტის მომზადების ხერხი ასეთია: აიღება ქათმის 10 ახალი თეთრი კვერცხი და 10 დაჭრილი ლიმონი. ეწყობა ისინი მინის ფართო-ყელიან ქილაში. იდგმება ბნელ და გრილ ადგილას. 10-12 დღეში კვერცხები ნახევრად თხევად მასად იქცევა, პერიოდულად აუცილებელია მოცილება ობის, აფსკის და მორევა ხის კოვზით ან ჩხირით. კვერცხის ერთგვაროვან მასაში (რომელსაც მოცილებული ექნება ობი) ემატება 1 ბოთლი კონიაკი. ამ მასამ უნდა იდუღოს კიდეც 3 კვირა. ობის წარმოქმნის შეწყვეტის შემდეგ ნაზავი აირევა და გადაიტანება ფართოყელიან ბოთლში. ინახება გრილ ადგილზე, მიიღება სუფრის კოვზით, თუ ობი კვლავ გაჩნდა, უნდა მოცილდეს ხის კოვზით. წამალს იყენებენ ბრონქების დაავადებისას.

ხველების დროს ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთი 1 ლიმონი. იგი დარბილდება. გაწურეთ, ჩაასხით ჭიქაში, დაუმატეთ 2 ს/კ გლიცერინი. ნჯღრევით კარგად გააზავეთ ერთმანეთში. ჭიქაში დარჩენილი ადგილი შეავსეთ თაფლით. ნაზავი სითხის მისაღები რაოდენობა დამოკიდებულია ხველების სისშირეზე – იშვიათად ხველებისას დღეში მიიღეთ ერთი ჩაის კოვზი. მიღების წინ საჭიროა შეანჯღრიოთ. თუ ხველება გაწუხებთ ღამით, მიიღეთ ძილის წინ და ღამით, თუ ძლიერი და ხშირი ხველება გაქვთ, ერთი ჩაის კოვზი მიიღეთ დილით, მეორე სადილამდე, მესამე სადილის შემდეგ, მეოთხე ვახშმის შემდეგ და ბოლოს ღამით ძილის წინ. ხველების სისშირის შემცირების მიხედვით შეამცირეთ სითხის მიღების რაოდენობაც.

- მოამზადეთ ლიმონმჟავას 30%-იანი ხსნარი (30 გრ ლიმონმჟავას დაუმატეთ 70 გრ ანადუღარი წყალი) და მთელი დღის განმავლობაში, საათში ერთხელ ივლეთ ყელში ან აიღეთ ლიმონი, გააცალეთ კანი და დაჭერით თხლად. შემდეგ ლიმონის ნაჭერი, რაც შეიძლება ღრმად მოათავსეთ პირში, ხახსთან ახლოს და გააჩერეთ რამდენხანსაც შეძლებთ. ლიმონის წვენი გადაყლაპეთ. პროცედურა გაიმეორეთ მანამ, სანამ არ იგრძნობთ შედეგს.

- აურიეთ ლიმონის წვენი და თაფლი თანაბარი რაოდენობით. ეს ნარევი ივლეთ ყელში რამდენიმე წუთი და შემდეგ გადაყლაპეთ.

- აიღეთ კომპოსტოს ფოთოლი, დანაყეთ, აურიეთ თაფლში და მიირთვით უზმოზე.

სურდოს და ანგინას ხშირად ტემპერატურის მომატება სდევს. ამ დროს რეკომენდებულია შემდეგი მეთოდით სარგებლობა:

- დღეში რამდენჯერმე დალიეთ ცაცხვის ყვავილის ნაყენი ჩაის მაგივრად.

- გამოწურეთ ერთი ცალი ლიმონი და დაასხით ცხელი, ახალი მომზადებული ჩაის ნაყენი.

• 20 გრ ძირიან ოხრახუმს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ. ნაყენი მიიღეთ სუფრის კოვზით, დღეში 5-ჯერ.

• ადუღეთ 3 ლ წყალი, დაუმატეთ 500 გრ ხორბლის ან ჭვავის ქატო, ხარშეთ 10 წთ, გაწურეთ, დაატკბეთ დამწვარი შაქრით. ნახარში მთლიანად დალიეთ დღის განმავლობაში, აუცილებლად ცხლად. ეს ეფექტური საშუალებაა მლიერი, დამღლელი ხველისას.

• 400 გრ ქატოს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ ცხლად დღის განმავლობაში. გემოს გასაუმჯობესებლად დაუმატეთ დამწვარი შაქარი (თეთრი შაქარი ან თაფლი ამ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ).

• 50 გრ ქიშმიშს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, შეფუთეთ, გააჩერეთ 30 წთ, გაწურეთ, დაუმატეთ 3 ს/კ ხახვის წვენი, მოურეთ. დალიეთ მცირე ყლუპებით ერთ ჯერზე, სასურველია ძილის წინ.

• აურიეთ 3 ს/კ დანაყილი არყის ხის კვირტი და 100 გრ უმარილო ნაღების კარაქი, დადგით ცეცხლზე, მიყვანეთ ადუღებამდე და ძალიან დაბალ ცეცხლზე ააორთქლეთ 1 სთ-ის განმავლობაში. გაწურეთ, დაუმატეთ 200 გრ ადუღებული თაფლი, კარგად აურიეთ. მიიღეთ ხველის დროს 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

• აურიეთ თანაბარი რაოდენობით სტაფილოს ახალგამოწურული წვენი და რძე, მიიღეთ 5-6-ჯერ.

• ჭიქაში აურიეთ 100-100 მლ ბოლოვის და სტაფილოს წვენი და 1 ს/კ თაფლი. მიიღეთ ხველის დროს 1 ს/კ ყოველ საათში ერთხელ.

• დასრისეთ 2 კვერცხის გული და შაქარი (ნარევა მოცულობაში უნდა მოიმატოს 2-3-ჯერ), მიიღეთ ხველის დროს უზმოზე, ორ მიღებაზე.

• გაასუფთავეთ ბოლოვი, გახეხეთ სახეხზე, შეურიეთ 1 ს/კ თაფლი. მიიღეთ 2 ს.კ ნარევი ჭამამდე 20 წუთით ადრე 3-4-ჯერ.

• აიღეთ 50 გრ ხახვი, დააქუცმაცეთ, დაუმატეთ 50 გრ თაფლი, დაუმატეთ 400 გრ შაქარი და ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 1 ლიტრ წყალში, 3 სთ-ის განმავლობაში, გააცივეთ ჩაასხით მუქი მინის ბოთლებში, დააცეთ და დადგით მაცივარში. მიიღეთ 1 ს/კ თბილი ნარევი 4-6-ჯერ დღეში.

• 1 ს/კ მარწყვის ფოთოლს დაასხით 1 ჩ/ჭიქა არაყი, გააჩერეთ 7-დღის განმავლობაში, გაწურეთ, მიიღეთ 30-50 წვ 3-ჯერ დღეში.

• გაასუფთავეთ ხახვი, გახეხეთ სახეხზე, დაუმატეთ 1 ს/კ ასკილის სიროფი. 1 ს/კ თაფლი, 2 ჩ/კ შაქარი, დაასხით 1 ჩ/ჭ წყალი და ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში ერთი საათით. მიიღეთ 1 ს/კ 6-ჯერ დღეში.

• აურიეთ თხელი ნატურალური თაფლი და თბილი ზეთუნის ზეთი (თანაბარი რაოდენობით) და მიიღეთ 1 ჩ/კ 3-4-ჯერ დღეში.

• 1 ს/კ წიწიბურას ყვავილებს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, დააყოვნეთ 2 სთ დახურულ ჭურჭელში, გაწურეთ, მიიღეთ 1/2 ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში.

• წვრილად დაჭერით 2 საშუალო ზომის ხახვის თავი, მოხარშეთ 1 ჩ/ჭ რძეში, გადადგით და გააჩერეთ 4 სთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-სთ-ში ერთხელ.

• 1 სუფრის კოვზ კომშის თესლს დაასხით ერთი ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ წყლის ორთქლზე ოცი წუთის განმავლობაში, შემდეგ

გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩ/ჭ ნაყენი დღეში სამჯერ, ჭამის წინ.

ხველების დროს კარგია კომშის გულისა და კურკების ნახარშის მიღება. კერძოდ, გაჭირით კომში შუაზე. ამოაჭირით გული კურკებიანად, დაასხით 2 ჭ ცივი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ დაახლოებით 10-15 წთ. დალიეთ 1 ჩ/ჭ, თბილი ნაყენი 2-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ – დილით და საღამოს.

- 2 ს/კ მანდარინის გამხმარი კანი დააქუცმაცეთ, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთი, დააყოვნეთ 30 წუთი და გაწურეთ, მიიღეთ 3-ჯერ დღეში 1 ს/კ, ჭამის წინ (ხველებისას).

- აურით პირშუშას წვენი და თაფლი თანაფარდობით 1:1, მიიღეთ 1 ს/კ ნარევი დილით და საღამოს (ხველების დროს).

1 ჩ/კ ხმელ ქონდარს დაასხით ერთი ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, დადგით თავდახურული 10-15 წუთის განმავლობაში, შემდეგ დაატკბეთ თაფლით და დალიეთ ცხელი, ჩაის მაგივრად.

რადიაქტიული დასხივება

რადიაქტიული დასხივებისას – ფუტკრის მიერ შეგროვილი ყვავილის მტვერს შეურიეთ თაფლი თანაბარი მოცულობითი რაოდენობით, მიიღეთ 1 ჩ/კ ნარევი ჭამიდან 1 სთ-ის შემდეგ.

- მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ კომბოსტოს თბილი წვენი თაფლთან ან შაქართან ერთად 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 1 საათით ადრე, 1 თვის განმავლობაში.

- ჩაის, განსაკუთრებით მწვანეს, აქვს ანტისიხვიური მოქმედების უნარი. ამცირებს ორგანიზმზე მწვავე რადიაქტიური ნივთიერების გავლენას. ნაყენს ასე ამზადებენ - 1 ჩ/კ მშრალ ჩაის ასხამენ 1 ჩ/ჭ ადუღებულ წყალს, დგამენ 10 წუთი. წურავენ და ღებულობენ.

- 1/2 ჭიქა ზეთუნის ზეთი შევურიეთ 1/2 ჭიქა გრეიფრუტის წვენს. ნარევი უნდა დავლიოთ ღამე, ჭამიდან არაუადრეს 2 სთ-ისა. ამასთან ერთად წინასწარ უნდა გავიკეთოთ ოყნა, შემდეგ დავწვეთ მარჯვენა გვერდზე, დილით ისევ გავიკეთოთ ოყნა. ეს პროცედურა ჩავიტაროთ 4-5 დღის განმავლობაში. შემდეგ საჭიროების მიხედვით პროცედურა გავიმეოროთ.

- არყის ღეროზე სახლდება აბედა სოკოს ერთ-ერთი სახეობა, რომელსაც ჩაგა ეწოდება. მას ახმობენ, იღებენ 1 ს/კ დაქუცმაცებულ ნედლეულს და ასხამენ 100 გრ წყალს. ადუღებენ 10 წუთის განმავლობაში. გააგრილებენ, გაწურავენ, მიიღება 50 გრამი დღეში 2-ჯერ დილა-საღამოს.

- ყოველ დილით, უზმოზე მიიღეთ გახეხილი სტაფილო ცოტა თაფლის დამატებით.

ავიღოთ - სტაფილო (12 წილი) + თალგამი (4 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (4 წილი) და მივიღოთ თითო ჩ/ჭ ახლად გამოწურული წვენების ნარევი დღეში სამჯერ ჭამის წინ 1 საათით ადრე.

ონკოლოგიური დაავადებები

კიბო (სიმსივნე) – პათოლოგიური წარმონაქმნია, რომელიც ვითარდება უჯრედთა ატიპური გამრავლებით და ახასიათებს მრავალსახეობა, აგებულების არადიფერენცირებულობა, შეუჭრებელი, უსასრულო ზრდა, რაც განპირობებულია გარეგანი ან შინაგანი მავნე ფაქტორებით, რომლებიც შეიძლება თანდაყოლილი ან შეძენილი იყოს. ამ მიზეზების გამო ქსოვილებში ირღვევა ნივთიერებათა ცვლის პროცესი და წარმოიქმნება არანორმალური ზრდის კერა, რომლის ნერვული რეგულაცია არ ხდება. სიმსივნეები თავისი ძირითადი მარჯვენბლის საფუძველზე იყოფა კეთილთვისებიან და ავთვისებიან სიმსივნეებად. კეთილთვისებიან სიმსივნეს ახასიათებს სწრაფი ზრდა. ზოგჯერ იგი შემარტებელი ქსოვილიანი კავსულით შემოიფარგლება, დიდ ზომას არ აღწევს და ორგანიზმს ზიანს არ აყენებს. სხვა შემთხვევაში კი, როდესაც სიმსივნე დიდი და აწევა მეზობელ ორგანოს, იწვევს მისი ფუნქციის მოშლას. კეთილთვისებიანი სიმსივნე არ იძლევა მეტასტაზებს (დაავადების პირველადი კერის გადანაცვლება ერთი ადგილიდან მეორეზე, სისხლძარღვთა ან ლიმფური სისტემის გზით) ან ამოკვეთის შემდეგ რეციდივს.

ავთვისებიან სიმსივნეს ახასიათებს სწრაფი ინფილტრაციული ზრდა, მოსაზღვრე ქსოვილებში ჩაზრდა და მათი დაშლა. ავთვისებიანი სიმსივნე ხშირად წყლულდება და იძლევა მეტასტაზებს სხვადასხვა ორგანოში. დაავადების პირველ სტადიაში იგი უსიმპტომოდ მიმდინარეობს. ავადმყოფს არაფერი აწუხებს ან იმდენად მცირე ჩივილებია, რომ იგი ექიმსაც კი არ მიმართავს. ამიტომაც ავთვისებიანი სიმსივნის ამოცნობა დაავადების დასაწყის სტადიაში ძნელია. უმრავლეს შემთხვევაში ავადმყოფი ექიმს მიმართავს მაშინ, როდესაც დაავადება შორსაა წასული და რადიკალური ქირურგიული მკურნალობა შეუძლებელია.

დროული დიაგნოზის დადგენის თვალსაზრისით ხელმისაწვდომია კანის, ტუჩის, სარბევე ჯირკვლის, ენის, საშვილოსნოს ყელის კიბო. შედარებით გვიან ადგენენ შინაგან ორგანოთა - კუჭის, ფილტვის, საშვილოსნოს, მსხვილი ნაწლავისა და ზოგი სხვა ორგანოს კიბოს.

დადგენილია, რომ უმრავლეს შემთხვევაში კიბოს განვითარებას წინ უძღვის ამა თუ იმ ქსოვილის ხანგრძლივი ქრონიკული ანთებითი პროცესი, რაც კიბოს წინა დაავადებად არის მიჩნეული. ასეთია მაგალითად, ქრონიკული დაქვეითებული მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტი, კუჭის წყლული ან ბრონქიტი, ან ფილტვის ქრონიკული ანთება. ხანგრძლივად შეუხორცებელი წყლულები, მეჭეჭები, ხალები და სხვა. ამიტომაც, კიბოს პროფილაქტიკისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადებების, ისე ყოველგვარი ადგილობრივი ქრონიკული ანთებითი პროცესების დროულად გამოვლინებასა და მკურნალობას. ამრიგად, სიმსივნის მკურნალობაში მთავარია დაავადების დროული გამოვლინება, რაშიც გადამწყვეტ როლს ასრულებს თვით ავადმყოფი. თუ იგი დროზე მიმართავს ექიმს, ამ ვერაგული დაავადებისაგან

თავის დადწევა სრულიად შესაძლებელია.

- მწვანე ჩაი ყველაზე იაფი და მოხერხებული საშუალებაა კიბოს მრავალი ნაირსახეობის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის. მწვანე ჩაის აქვს უნარი დაიცავს ღვიძლი, ფილტვები, კუჭი და კანიც კი ამ ავად-სახსენებელი უბედურებისაგან. იაპონელი მეცნიერები გვიჩვენებენ კიბოს (ათვისებიანი სიმსივნე) სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის ყოველ-დღიურად მივიღოთ დღეში 5-10 ფინჯანი მწვანე ჩაი.

კუჭის კიბო – ავთვისებიანი სიმსივნეების ყველაზე ხშირი სახეა. მასზე მოდის ყველა ავთვისებიანი სიმსივნის 40%. კუჭის კიბოთი მამაკაცები 2-ჯერ უფრო ხშირად ავადდებიან, ვიდრე ქალები, რაშიც როგორც ჩანს გარკვეული მნიშვნელობა ენიჭება თამბაქოს წევასა და ალკოჰოლს.

კუჭის კიბოს გამომწვევი მიზეზები უცნობია. მის განვითარებას რამდენადმე ხელს უწყობს ზოგიერთი დაავადება. ასეთია კუჭის მჟავიანობის დაქვეითებით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტი, პოლიპი, კუჭის წყლული, ამ დაავადების დროული მკურნალობა კუჭის კიბოს პროფილაქტიკაა. კუჭის კიბოს დროული გამოვლინებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება საწყის ნიშნებზე ყურადღების გამახვილებას. პირველ რიგში ყურადღებას მოითხოვენ 50-60 წლის ადამიანები, რომლებსაც აღენიშნებათ ზოყინი, უმადობა, ჭამის შემდეგ კუჭის გადავსების შეგრძნება, უხასიათობა, ადრე დაღლა და სხვა. რასაკვირველია, მხოლოდ ამ ნიშნებით კუჭის კიბოს დადგენა არ შეიძლება. საჭიროა ავადმყოფის სათანადო გამოკვლევა.

- აიღეთ აქტინიდიის 250 გრ ძირები, კარგად გარეცხეთ წყალში, დააქუცმაცეთ, ჩადეთ ქილაში, დაასხით არაყი და დააყენეთ 1 კვირის განმავლობაში. აუცილებელია დღეში ერთხელ ნაყენის მორევა ან შენჯღრევა. მიიღება რეგულარულად 3-ჯერ დღეში 1-2 ს/კ.

- აიღეთ კაკლის 30-35 სმ სიგრძის საჩვენებელი თითის სისქის ტოტი, გარეცხეთ, დაჭერით წვრილ ნაჭრებად, ჩაყარეთ ჭურჭელში და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, 2-3 საათი, შემდეგ გადაწურეთ, ნახარში მოათავსეთ ქათმის რამოდენიმე კვერცხი და კვლავ ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთი. ამის შემდეგ კვერცხები ამოიღეთ, გასაუფთავეთ ნაჭუჭისაგან და კვლავ ხარშეთ 15 წუთი, ბუნებრივად გააცივეთ ნახარში. ამოიღეთ კვერცხი, რეგულარულად ჭამეთ თითო კვერცხი დღეში ორჯერ, საკვების მიღების წინ.

- მზესუმზირის ერთი ღერო, გაჭერით. ამოიღეთ თეთრი ფერის გული, 5-6 გული მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით 1 ლ წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15-20 წთ, შემდეგ ნახარში გაწურეთ და გააცივეთ, ყოველდღიურად დღეში ერთხელ დალიეთ 1 ჭ ნახარში საკვების მიღების წინ. მზესუმზირის ღეროს გული შეიძლება წინასწარ დაამზადოთ. ამისათვის გამოიყენება ჯერ კიდევ მწვანე მზესუმზირის ღეროები (შეიძლება დამზადდეს მოსავლის აღების შემდეგ). გულს აშრობენ მზეზე და ინახავენ ქსოვილის ტომრებში.

- აიღეთ კაკლის 30 გრამი რბილობი, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, მანამდე სანამ წყალი მუქი შავი ფერის არ

გახდება. ნახარში გადაწურეთ, გაყავით 2-3 ულუფად, ყოველდღიურად მიიღეთ საჭმლის მიღების წინ.

- საშუალო ზომის კომბოსტოს ახალი თავი კარგად გარეცხეთ წყალში, დაჭრით ნაჭრებად და წვესაწურის ან ხორცსაკეპის საშუალებით გამოწურეთ წვენი. დალიეთ ნახევარი ჭიქა ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

- ყოველდღე, ჭამამდე 0,5 სთ-ით ადრე, ან ჭამიდან 3 სთ-ის გასვლის შემდეგ ჭამეთ 1 ს/კნატურალური თავლი, მკურნალობის კურსი 2 თვეა.

- 2კგ კარტოფილი კარგად გარეცხეთ, მოაცილეთ კვირტები. გაატარეთ ხორცსაკეპში, მოათავსეთ ჭურჭელში და დაასხით წყალი. ნარევი რამდენჯერმე კარგად შენჯღრეთ, რათა სახამებელი გამორეცხოთ, შემდეგ მამინვე გაწურეთ საცერში, რათა მოაცილოთ დაქუცმაცებული კარტოფილი. დააყენეთ ეს წყალი, რათა სახამებელი დაჯდეს ფსკერზე, ამის შემდეგ წყალი ფრთხილად გადმოწურეთ. წყლის დარჩენილი ნაწილი სრულად ამოაორთქლეთ ცეცხლზე. მიღებული სახამებელი დადგით ძალიან ნელ ცეცხლზე, სანამ არ გადნება და არ გამუქდება. ამგვარად იღებენ შავი ფერის სახამებლის აფსკს. მიიღეთ თითო გრ 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა. დასაშვებია აფსკის წინასწარ დამზადება. იგი შეინახეთ ზნელ, გრილ ადგილას.

- აიღეთ 6-10 ცალი ასკილის ყვავილი, დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე, დააყენეთ, დალიეთ ჩაის ნაცვლად დილაობით.

- ჭიქაში კოვზით ათქვიფეთ 30-40 მლ არარაფინირებული მკვეთრი სუნის არამქონე და არცთუ ისე მუქი ფერის მზესუმზირის ზეთი ერთ-გვაროვანი მასის მიღებამდე (საკმარისია ნახევარი წუთი). შეიძლება გამოიყენოთ 15-20 მლ მზესუმზირის და ამდენივე სელის ზეთი. დაუმატეთ 30-40 მლ არაყი (შეიძლება 96%-იანი სპირტის განზავება ანადულარი წყლით, პროპორციით 2:3 და მამინვე დალიეთ, სანამ ნარევი ფრაქციებად არ დაიშლება. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ მოცემულ პორციაში არაყი შეიძლება იყოს ნაკლები, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში მეტი.

ეს წამალი უნდა მიიღოთ დღეში სამჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, 10 დღის განმავლობაში. შემდეგი 5 დღე დაისვენეთ. მკურნალობის კურსი 3-5 დეკადაა, 5-5 დღიანი შესვენებით. 3-4 კვირის შესვენების შემდეგ მკურნალობა შეიძლება განმეორდეს და ა.შ. სრულ განკურნებამდე. ძლიერ დასუსტებულ კიბოს მძიმე ფორმის მქონე ავადმყოფებისთვის რეკომენდებულია წამლის მიღება სამ-სამი დეკადის განმავლობაში, მათ შორის სამ-სამი კვირიანი შესვენებებით. წამლისათვის რაიმე საჭმლის ან სასმელის მიყოლება კატეგორიულად იკრძალება. მკურნალობის მთელი კურსის განმავლობაში და მკურნალობის შემდეგ მინიმუმ 1 წელი არ შეიძლება არცერთი წვ ალკოჰოლის მიღება (ცხადია წამალი არ იცვლება).

მკურნალობის კურსს შორის შესვენებისას არ შეიძლება მკურნალობის არანაირი სხვა მეთოდის გამოყენება. არც ქიმიოთერაპია, არც სხვიური თერაპია და არც რაიმე სხვა კიბოს საწინააღმდეგო თვისებების მქონე ბალახების მიღება. თვენახევრის შემდეგ რენტგენი და ულტრაბგერითი

გამოკვლევები გვიჩვენებენ სიმსივნის ზომების მნიშვნელოვნად შემცირებას (თუ სიმსივნე ძალიან დიდია, იგი ჯერ იყოფა სემენტებად, რომლებიც ნელ-ნელა რბლდებიან). გადის საშინელი ტკივილები, რეგულირდება კვება და კუჭის მოქმედება. უფრო ადრე წყდება შინაგანი სისხლდენები, მცირდება ფისტულებისა და წყლულების ზომები. რაც შეეხება ფისტულებს, მათზე შეიძლება დაიფინოს მხესუმზირის ზეთში დასველებული დოლბანდის საფენები. საფენები გამოიცვალეთ, როდესაც ზეთი მთლიანად შეიწოვება. ზეთის ტამპონი შეიძლება გაიკეთოთ საშვილოსნოს ყელშიც, მისი დაავადებების დროს, გამოიცვალეთ ყოველდღე.

სწორი ნაწლავის კიბოს დროს – შეიძლება მხესუმზირის ან სელის ზეთის მიკროოყნის გაკეთება შპრიცით, კათეტერის საშუალებით (ღამით, 2-3 ს/კ), ზეთის პირდაპირი კონტაქტი სიმსივნესთან აჩქარებს გამოჯანმრთელების პროცესს. თუ მკურნალობა უკვე დაწყებულია აუტანელი ტკივილების დროს ეცადეთ დღისით თავი შეიკავოთ ტკივილგამაყუჩებლებისაგან და ღამ-ღამობით მიიღოთ რაც შეიძლება სუსტი ანტიალგეტიკები. წამლებით ტემპერატურის დაგდება შეიძლება თუ იგი 40⁰-ს აღემატება.

ასეთი მკურნალობის დროს, შესანიშნავად გრძნობენ თავს გულის იმემიური დაავადებებით, შაქრიანი დიაბეტით, ჰიპერტონიით, ათეროსკლეროზით დაავადებულნი. წამალს ნორმაში მოჰყავს გულის მუშაობა, სისხლისა და სისხლძარღვების მდგომარეობა, ჰორმონალური ბალანსი, იყო წინამდებარე ჯირკვლისა და კუჭის ადენომების გაწოვის შემთხვევები, რჩება ვენების ვარიკოზული გაგანიერება, პოლიართრიტები, იკურნება მტკივნეული მენსტრუაცია.

- მკურნალობის მეთოდი შემდგომში მდგომარეობს: მხესუმზირის ან არაქისის ზეთი 1 ს/კ ოდენობით, დავიგუბოთ პირის წინა ნაწილში და ვწუწნოთ როგორც კამფეტი, ან საწოვარა. ზეთის გადაყლაპვა არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება, პროცესი გრძელდება ძალდაუტანებლად, 15-20 წთ. თავდაპირველად ზეთი გასქელდება, შემდეგ წყალივით გათხელდება, რომლის შემდეგაც უნდა გადავაფურთხოთ, იგი რძესავით თეთრი უნდა იყოს. თუ სითხე ყვითელია, ეს იმას ნიშნავს, რომ პროცესი დამთავრებული არ არის. პროცედურის დამთავრების შემდეგ, რამოდენიმეჯერ უნდა გამოვივლოთ წყალი პირში. გადმოფურთხებული სითხე ინფექციურია და უნდა ჩავასხათ უნიტაზში ან მიწაში ჩავფლათ. პროცედურა დღეში ერთხელ უნდა ჩაიტაროთ, უმჯობესია უზმოზე, შეიძლება აგრეთვე საღამოს ძილის წინ.

ხორხის კიბო – სხვა ორგანოების კიბოსთან შედარებით, სიხშირით მეხუთე-მეექვსე ადგილზეა და ძირითადად 50-60 წლის ასაკში გვხვდება. უფრო მეტად მამაკაცებში. ხელშემწყობი ფაქტორებიდან აღსანიშნავია ცივი ან ცხელი საჭმლის ხშირი მონაცვლეობა და მრავალი სხვა.

დაავადების პირველი ნიშანი საკვების გულზე დადგომა. ავადმყოფი ატყობს, რომ საკვები საყლაპავ მილში ჩვეულებრივად აღარ გადადის და მისი გადანაცვლებისათვის საჭირო ხდება წყლის დაყოლება. შემდგომში

ავადმყოფი უარს აცხადებს მკვრივი საკვების მიღებაზე და გადადის თხიერ საკვებზე. ავადმყოფს ამ პერიოდში ტკივილები არ აქვს, რის გამოც იგი არ მიმართავს ექიმს, არადა ნებისმიერი ონკოლოგიური დაავადების ეფექტურად მკურნალობისათვის აუცილებელია სწორედ ექიმთან დროული ვიზიტი და დიაგნოზის სწრაფად განსზღვრა.

საშვილოსნოს ფიბრომიომა – ან უბრალოდ მიომა კუნთოვანი და შემაერთებელი ელემენტებისაგან შემდგარი კეთილთვისებიანი სიმსივნეა. აღენიშნება 30 წელს გადაცილებული ქალების 15-20 %-ს. შეიძლება აღინიშნოს უფრო მცირე ასაკშიც. ვითარდება ჰორმონული დარღვევის ფონზე. მონოპაუზის შემდეგ ფიბრომიომა ჩვეულებრივ მცირდება, ზოგჯერ მთლიანად ქრება.

სიმპტომები: ყველაზე ხშირი სიმპტომია ხანგრძლივი და ჭარბისხილიანი მენსტრუაცია. შესაძლებელია სისხლდენა მენსტრუაციებს შორის პერიოდში. ზოგჯერ დაავადება უსიმპტომოდ მიმდინარეობს.

- საშვილოსნოს ფიბრომის დროს მიიღეთ მარწყვის ნახარში: 1 ჩ/ჭ დაქუცმაცებულ მცენარეს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, შეფუთეთ და გააჩერეთ 1 სთ, გაწურეთ, მიიღეთ 0,3 ჩ/ჭ 3-ჯერ დღეში.

- 2 მუჭა სტაფილოს მკლავს (ხმელი ან ნელი) დაასხით 1 ლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30 წთ. მიიღეთ სანამ სისხლდენა არ შეჩერდება. დღეში 3-ჯერ ჩაის კოვზით ჭამის შემდეგ მივიღოთ 15 დღე, შემდეგ შევისვენოთ 2 კვირა და კვლავ მივიღოთ 15 დღის განმავლობაში, შემდეგ კვლავ შევისვენოთ და მივიღოთ მანამ, სანამ ბოთლი არ დაიცლება.

პროსტატიტი. ანუ წინამდებარე ჯირკვლის ადენომა (ანთება) – ინფექციური დაავადებაა. ინფექცია ჯირკვალში ყველაზე ხშირად ხვდება შარდსადენი მილიდან. ანთებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს წინამდებარე ჯირკვლის გადიდებას კეთილთვისებიანი ჰიპერპლაზიის დროს. პროსტატიტი შეიძლება განვითარდეს როგორც ახალგაზრდა, ასევე საშუალო ასაკში. დაავადება შეიძლება გართულდეს აბსცესით, ინფექციის სისხლში გავრცელებით (სეფსისი), ან შარდგამომყვანი გზების დაცობით. პროსტატიტის დროს შეიძლება აღინიშნოს ტკივილი სასქესო ორგანოების და უკანა ტანის არეში, გამწვანებული შარდვა, ინფექციის შეჭრის პერიოდში შეიძლება აღინიშნოს ტემპერატურის მომატება და ცხელება.

- ძალიან ეფექტური საშუალებაა ფუტკრის ნახარში. აიღეთ 1 ს/კ დახოცილი ფუტკრები და ჩაყარეთ 0,5 ლ ადუღებულ წყალში. დადგით ცეცხლზე თავდახურულ ჭურჭელში და 2 სთ-ის განმავლობაში ადუღეთ, როცა გაცივდება, გაწურეთ, დაუმატეთ 2 ს/კ თაფლი და 2 ჩ/კ დინდგელის 10%-იანი სპირტის ექსტრაქტი. აურიეთ თაფლის გახსნამდე. მიიღეთ უზმოზე 1 ს/კ დღეში 1-2-ჯერ ერთი თვის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში კურსი ექვსი თვის შემდეგ გაიმეორეთ.

- იღებენ 2-3 ჩ/კ სატაცურას და ასხამენ 200 მილიგრამ მდულარეს. ადუღებენ 5 წუთს, სვამენ მთელი დღის განმავლობაში.

• იღებენ 25 გრამ წაბლის ნაყოფის დაქუცმაცებულ ქერქს. ასხამენ 250 მლ სპირტს. 10 დღე ბნელ ადგილას აჩერებენ და პერიოდულად ანჯღრევენ, შემდეგ წურავენ. მიიღება 40-50 წვ დღეში 2-ჯერ ცოტა წყლით. მკურნალობის კურსი 10 დღეა, 2 კვირა შეისვენეთ და გაიმეორეთ.

• არაქისის მარცვლებს ტაფაზე კარგად ხალავენ. გაცივების შემდეგ აცილებენ კანს და როდინში წაყავენ. იღებენ 2 ს/კ დანაყილ არაქისს და ათავსებენ თერმოსში, უმატებენ 3 ს/კ დაქუცმაცებულ სამკურნალო ტუბტის ფესვებს. ასხამენ 0,5 ლ მდულარე რძეს. აჩერებენ ღია თერმოსში 20 წთ. შემდეგ მჭიდროდ ახურავენ სახურავს და აჩერებენ 10 წთ. მიიღება: 1/2 ჩ/ჭ 3-4-ჯერ დღეში 20-40 წთ-ით ადრე ჭამამდე. საღამოს ჭამის შემდეგ სასურველია 1 პატარა თავი ხახვის და 1-2 კბილი ნივრის მიღება. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. 2 კვირიანი შესვენების შემდეგ კურსი მეორდება.

• ერთი კონა ოხრახუმი და 4-6 ცალი სტაფილო დაჭერით და გარნირით მიირთვით.

• პროსტატის გადიდებისას, მიირთვით კომბოსტოს, ისპანახის და პომიდვრის სალათა.

• 1 ს/კ თხილის ფოთოლს ან ქერქს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი, ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 15 წთ, გადადგით და გააჩერეთ 40 წთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1-2 ს/კ დღეში რამდენჯერმე.

• 2 ს/კ ასკილის დაქუცმაცებულ ნაყოფს დაასხით 0,5 ლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ თბილ ადგილას 8 სთ, გაწურეთ, მიიღეთ 0,5 ჩ/ჭ 2-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

• 1 ჩ/კ ანისულის თესლს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. გაცივით და გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

• რეგულარულად მიიღეთ შვრიის, წიწიბურას და სიმინდის ფაფები.

• აურით თანაბარი რაოდენობით სოჭის და ქაცვის ზეთი, შეანჯღრიეთ, ნარევი დასველეთ ბამბის ნაჭერი, გაწურეთ და მოითავსეთ სწორ ნაწლავში, გაჩერეთ, სანამ შეძლებთ. მკურნალობის კურსი - 25-30 პროცედურა. ამავდროულად, მიიღეთ 1 ჩ/კ პროპოლისის 20%-იანი სპირტზე წაყენი, 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე, დაყოლეთ არყის ხის ფოთლის წაყენი.

იმპოტენციის დროს – ნიახურის გასუფთავებული ფესვი წვრილად დაჭერით, ჩაუშვით ცოტა კარაქში, დაუმატეთ ფქვილი და ერთი ნაჭერი ხორცის მაგარი ბულიონი. როცა ნიახური დამზადდება, დაუმატეთ კვერცხის გული და ცოტა დანაყილი მუსკატის კაკალი. კერძი მიირთვით ცხელი. სუფრაზე მიტანის წინ მოაყარეთ დაჭრილი ნიახურის ფოთლები.

• 1 ლ არაყში 15 დღის განმავლობაში დააღებთ 10 გრ დარჩინი, 20 გრ ლიმონის ქერქი (ჩამოფხიკეთ დანით), 5 გრ ვანილი, სითხე ყოველდღე შეანჯღრიეთ. ცალკე დამზადეთ 1 კილო დამწვარი შაქრის ფხვნილისა და 500 გრ წყლისგან დამზადებული სიროფი. ორივე სითხე შეურიეთ ერთმანეთს. მიიღეთ ერთი ლიქიორის სირჩა სქესობრივი აქტის წინ.

• ხახვის მიღება უმად ან წაყენის სახით ამლიერებს სასქესო ორგა-

ნობის ფუნქციას. იღებენ 2-3 თავ ხახვს. აქუცმაცებენ და ასხამენ 400 მილიგრამ წყალს. მიიღება: 100 მილიგრამი 3-ჯერ დღეში.

შენიშვნა: ეს საშუალება არ უხდებათ კუჭ-ნაწლავით დაავადებულებს. არ არის რეკომენდებული აგრეთვე გულ-სისხლძარღვთა დაავადების დროს.

- ოხრაბუშსა და ქინძს იღებენ თანაბარი რაოდენობით, ჭრიან წვრილად და ღებულობენ მუდმივად დღეში რამდენჯერმე თითო სუფრის კოვზს საჭმელთან ერთად.

- ატარებენ ნიგოზს ხორცსაკვებში, ამატებენ თავლს და იღებენ 2 ჩ/კ დღეში 2-3-ჯერ ჭამიდან 30 წთ-ის შემდეგ, აყოლებენ რძეს. მკურნალობის კურსი 20-30 დღეა.

- ავილოთ ერთი ლიტრი ღვინო, ნახევარი ლიტრი არაყი, ნახევარი კილო შაქარი. ღვინო ჩავასხათ პატარა ქვაბში, დავაყაროთ შაქარი და ვადულოთ ნელ ცეცხლზე. 10 წთ-ის შემდეგ დავასხათ არაყი, გადმოვილოთ და გავაცივოთ. მივილოთ 100 გრ დღეში სამჯერ.

- სასქესო ორგანოების ფუნქციის დაქვეითების დროს იღებენ სტაფილოს ახალგამოწურულ წვეს, უმატებენ თავლს და ღებულობენ სუფრის კოვზით 4-5-ჯერ დღეში.

- 2-3 კბილ ნიორს ღებულობენ დღის განმავლობაში. აძლიერებს სქესობრივ აქტივობას და აღადგენს სასქესო ჯირკვლების ფუნქციას.

ფადარათი (დიარეა), შეკრულობა, დიზენტერია, მუცლის ჭიის სადენი

- 1 ს/კ ატმის ფოთლები დააქუცმაცეთ, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, ხარშეთ წყლის აბაზანაში ნელ ცეცხლზე 15 წთ, დააყოვნეთ 30 წთ და გაწურეთ. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე (შეკრულობის დროს).

- 100 გრ მწვანე ჩაის ასხამენ 2 ლ წყალს, აყენებენ 30 წუთს, ადულებენ, ერთ საათს პერიოდული მორევით, მიღებულ ნახარშს ფილტრავენ დოღბანდის 2-3 ფენაში. ნარჩენს ხელახლა ასხამენ 1 ლ წყალს და ადულებენ 40 წუთს, რის შემდეგ ასევე ფილტრავენ, შემდეგ ორივე ფილტრატს ურევენ ერთმანეთში, ასხამენ სუფთა ფოთლებს და ინახავენ მაცივარში, 1-2 ს/კ ნახარშს ღებულობენ 4-ჯერ დღეში ჭამამდე 10-30 წუთით ადრე. კურსი გაგრძელდება 5-19 დღეს თუ დიზენტერია ქრონიკულია 15-20 დღეს.

- საზამთროს 1 ს/კ თესლს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, ხარშეთ 20-წუთი, წყლის აბაზანაში, ნელ ცეცხლზე და დააყოვნეთ 30 წუთი, გაწურეთ, მიიღეთ 2-2 ს/კ 4-ჯერ დღეში (მუცლის ჭიის სადენი).

- თავლისა და ბოლოკის წვენი (თანაბარი რაოდენობით) აურიეთ, მიიღეთ 1/4 ჩ/ჭ, შემდეგ - 1/3 ჩ/ჭ 4-6-ჯერ დღეში (ბავშვებისათვის რაოდენობა მცირდება 2-3-ჯერ, ასაკის მიხედვით) ჭიის დასადენად.

- 1 ჩ/კ დანაყილ ნიორს დაასხით 0,5 ჩ/ჭ რძე, აადუღეთ და მაშინვე გადადგით, გააცივეთ, გაწურეთ. მთელი ულუფა მიიღეთ უხმოზე, დილით. ამის შემდეგ ერთი საათი არ ჭამოთ (ასკარიდების დასადენად).

• თუ მუცლის ჭიები გყავთ, ყოველ დღე მიიღეთ 30 გ ბროწეულის დაფქული ქერქი ცხელი წყლით.

• 2 ჩ/კ პიტნის დაქუცმაცებულ ფოთლებს დავასხათ 1 ჭიქა მდულარე წყალი, დავაყენოთ 30 წთ, შემდეგ გავწუროთ და მივიღოთ პატარა პორციებით დღის განმავლობაში. აღნიშნული საშუალება ეფექტურია ფაღარათის, ღებინების, მეტეორიზმის დროს.

• 1-2 ს/კ დაქუცმაცებულ კომშის ძირებს დავასხათ 1 ჭიქა წყალი და ვადულოთ დაბალ ცეცხლზე 30 წთ. დავაყენოთ გაციებამდე. გავწუროთ და მივიღოთ 1-2 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

• ქაცვის ფოთლებისა და ტოტების დაქუცმაცებულ 1 ს/კ ნედლეულს დავასხათ 1 ჭიქა წყალი, ვადულოთ 5 წთ დაბალ ცეცხლზე. დავაყენოთ 30 წთ, გავწუროთ და დავლიოთ ერთ მიღებაზე (ფაღარათის დროს).

• 4 ჩ/კ მაცვლის ფოთლებს დავასხათ 2 ჭიქა მდულარე წყალი, შეფუთული დავაყენოთ 2 სთ, შემდეგ გავწუროთ და მივიღოთ 1/2 ჭიქა 4-ჯერ დღეში 30 წთ-ით ადრე ჭამამდე (ფაღარათის დროს).

• 300 გრ კაკლის ძგიდეს დაასხით ერთი ჩ/ჭ სპირტი და გააჩერეთ 3 დღის განმავლობაში. მიიღეთ 6-10 წვ 3-4-ჯერ დღეში, დააყოლეთ 3 ყლუპი თბილი წყალი. როგორც კი ფაღარათი შემცირდება, წვეთების მიღებაც შეამცირეთ, რადგან ეს ძლიერი საშუალებაა და შეიძლება კუჭშეკრულობა გამოიწვიოს.

საკვებით მოწამვლა და სპასტიკური კუჭ-შეკრულობა

• დალიეთ კამის ნახარში თაფლით. ამ მიზნით შეგიძლიათ გამოიყენოთ კამის ხმელი და ნედლი მწვანელი, ღეროები და დანაყილი თესლი. 1 ს/კ მწვანელს, ან 0,5 ჩ/კ დანაყილ თესლს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 20 წთ, გადადგით და გაცივებთ 10-15 წთ, გაწურეთ, შეავსეთ ანადუღარი წყლით საწყის მოცულობამდე. დაუმატეთ 1 ს/კ თაფლი. დალიეთ (საკვებით სუსტი მოწამვლის დროს).

• მიირთვიეთ მოხარშული ჭარხლის და მცენარეული ზეთის სალათა (სპასტიკური კუჭ-შეკრულობის დროს).

• მოხარშული ან უმი ჭარხლის ფაფისებურ მასას შეურიეთ თაფლი და მიიღეთ (სპასტიკური კუჭ-შეკრულობის დროს).

სისხლდენის შეჩერება (საშვილოსნოს, ღვიძლის, ნადველსადინარების დაავადებისას)

• 1 ს/კ კოწახურის ფოთოლს დაასხით 100 მლ არაყი და გააჩერეთ 7-8 დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრით, მზა ნაყენი გაწურეთ. მიიღეთ 20-30 წვ 2-3-ჯერ დღეში (სისხლდენის შესაჩერებლად).

• ალუბლის ნაყოფების 2 ს/კ დაქუცმაცებულ ყუნწებს დაასხით 500 მლ მდულარე წყალი და ხარშეთ 10 წთ. გაცივებთ, გაწურეთ. მიიღეთ 250 მლ 4-ჯერ დღეში ჭამამდე.

- ცხვირიდან სისხლდენისას, ნესტოში გაიკეთეთ ლიმონის წვეწმში დასველებული ზამბის ტამპონი. ძლიერი სისხლდენისას ცხვირით შეისრუტეთ სითხე (1 ჭიქა წყალზე დამატებული 1/4 ლიმონის წვეწმის ნარევი) და 3-5 წთ. გააჩერეთ, მიუჭირეთ ნესტოებს თითოეტი, წყნარად დადევით ან დაჯექით (არ დაწვეთ), ხოლო შუბლზე და ცხვირზე დაიდეთ ცივი, სველი საფენი ან ყინული.

- ძლიერი ქალური სისხლდენისას 6 კვერცხის ცილა აურიეთ 0,5 ჩ/კ ლიმონის მჟავაში და დალიეთ. აუცილებლობის შემთხვევაში გაიმეორეთ.

- 1 ჭ ადუღებულ წყალში ჩაყარეთ 2 ჩ/კ დაქუცმაცებული მშრალი ასკილი. დააყენეთ და დალიეთ 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. ასეთი ნაყენი აუმჯობესებს სისხლის შემადგენლობას.

- ბევრ შემთხვევაში სასარგებლოა ციტრუსების კანი: მათში შედის ნივთიერება, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვთა კედლების გამაგრებას. პირველ რიგში ეს ეხება მანდარინსა და გრეიფრუტს.

- წაბლის თესლს და მოხალულ ფქვილად ქცეულ ქერს სისხლდენის შემამჩრებელ საშუალებად იყენებენ.

- წაბლის 1 ჩ/კ დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 300 მლ ანადუღარი გაციებული წყალი, დადგით 8 სთ, გაწურეთ, მიიღეთ ჭამამდე 1/4 ჭ დღეში 4-ჯერ.

პნევმონია, ანუ ფილტვების ანთება

პნევმონიას უწოდებენ დაავადებათა დიდ ჯგუფს, რომლებსთვისაც დამახასიათებელია ანთებითი პროცესი ფილტვებში. პნევმონიის მიზეზი შეიძლება იყოს ბაქტერიული, სოკოვანი ან ვირუსული ინფექცია, ასევე, შეიძლება გამოწვეული იყოს ქიმიური ნივთიერებებით, რომლებიც ხვდება ფილტვებში სასუნთქი გზებიდან. პნევმონია შეიძლება იყოს სხვა დაავადების და ტრავმის გართულება, ან ხანგრძლივი წოლითი რეჟიმის შედეგი. დაავადებამ შეიძლება მოიცვას ერთი ფილტვის ნაწილი ან ფილტვის ქსოვილი მთლიანად. სითხე და სხვა ლორწოვანი გამონაყოფები გროვდება ალვეოლებში და ჰერეამტარ გზებში, იწვევს სისხლის შეგუბებას და ქსოვილების გამკვრივებას.

- ოფლმდენი საშუალება, რომელსაც აქვს ძლიერი ბაქტერიოციდული, ანთების საწინააღმდეგო თვისება: 1 ცალი მიხაკის, 4 კბილი ნიორის, 1 ს/კ შაქრის ფხვნილის ნარევის დაასხით 0,3 ლ წყალი და 0,3 ლ წითელი ღვინო. ხარშეთ დახურულ ჭურჭელში დაბალ ცეცხლზე, სანამ სითხის ნახევარი ამოდუღდება. გაწურეთ. ნაყენი დალიეთ მომზადებისთანავე, რაც შეიძლება ცხლად, დაწვეთ, დაიდეთ სათბურა და კარგად ჩათბით.

- აიღეთ 200 გრ ნიორი, დასრისეთ, გააჩერეთ კარგად დახურულ ჭურჭელში 30 წთ. 200 გრ ნიორის ფაფისებურ მასას დაასხით 1 ლ წითელი ღვინო, გააჩერეთ 2 კვირის განმავლობაში, პერიოდულად შეანჯღრით, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ ცხელი ნაყენი, ყოველ საათში ერთხელ. ამავდროულად, დღეში 1-2-ჯერ ამ ნაყენით დაიზილეთ მკერდი და ზურგი.

- ბოლოკში ამოჭერთ ღრუ და ჩაასხით 2 ს/კ თხელი თაფლი. ბოლოკი

მოათავსეთ ჭურჭელში, დააფარეთ გასანთლული ქაღალდი. გააჩერეთ 3 სთ, ძლიერი ხველის დროს მიიღეთ 1 ჩ/კ წვენი დღეში რამდენჯერმე ჭამამდე.

- 3-4 წვ სოჭის ზეთი დაუმატეთ მდულარე წყალს, თავზე დაიფარეთ პირსახოცი და შეისუნთქეთ ანაორთქლი. ინჰალაციის შემდეგ ზეთით დაიზილეთ მკერდი და თბილად დაიფარეთ.

- ერთი თავი ხახვი წვრილად დაჭერით, მოხარშეთ 1 ჩ/ჭ რძეში, შეფუთეთ და გააჩერეთ 4 სთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 ს/კ ყოველ 3-საათში ერთხელ. ძლიერი ხველის დროს აიღეთ 2 თავი ხახვი 1 ჩ/ჭ რძეზე.

- 1 ჩ/ჭ შვრიის მარცვალს და 1 თავ დაქუცმაცებულ ნიორს დაასხით 2 ლ რძე და დადგით ასაორთქლებლად 1,5-2 საათით ღუმელში, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩ/ჭ ცხელი ნაყენი მცირე ყლუპებით, ძილის წინ. ნაყენს გააჩნია ძლიერი ამოსახველებელი, ხველის საწინააღმდეგო, საერთო გამაძლიერებელი თვისება, რეკომენდებულია, ასევე დასუსტებული ავადმყოფებისათვის.

- აურით 100 გრ ნივრის ფაფისებური მასა და 500 გრ ბატის ქონი. ჩადგით მდულარე წყლის აბაზანაში. ქრონიკული და მიმედ მიმდინარე პნევმონიის დროს ნარევი წაუსვით პერგამენტის ქაღალდს და დაიდეთ მკერდზე, კარგად დაითბუნეთ შალის ნაჭრით. კომპრესი გაიჩერეთ ღამის განმავლობაში.

ფილტვების ტუბერკულოზი ინფექციური დაავადებაა, რომელსაც მიკრობაქტერიები იწვევენ. ძირითადად ზიანდება ფილტვები. მას შემდეგ, რაც ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო წამალი შემუშავდა, დაავადებულთა რაოდენობა მკვეთრად შემცირდა, სამწუხაროდ 80-იანი წლების შემდეგ ტუბერკულოზით დაავადებულთა რიცხვი კვლავ იზრდება და დღესდღეობით 25-45 წლის ასაკის ადამიანებში გვხვდება. ტუბერკულოზის ზოგიერთი თანამედროვე ფორმა არ ექვემდებარება სტანდარტულ მკურნალობას და ტუბერკულოზის გავრცელების შეკავებას და ამ დაავადებას კვლავ სახიფათოს ხდის.

ტუბერკულოზი სასუნთქი გზების ლორწოს წვეთებით ვრცელდება. ტუბერკულოზის ზოგიერთი ფორმა ვრცელდება დასნებოვნებული ძროხის რძით, მაგრამ ასეთი შემთხვევები იშვიათია. პირველადი ინფექციის სიმძიმე დამოკიდებულია დაავადებულის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, ტუბერკულოზის ფორმაზე. როდესაც ინფექცია ორგანიზმში ხვდება, იმუნური სისტემა ანტიხეულების გამომუშავებას იწყებს, ისინი ანადგურებენ ტუბერკულოზის ბაქტერიებს, ხოლო ფილტვის დამცავი მექანიზმი მათ გადააქცევს კისტისმაგვარ წარმონაქმნად. ტუბერკულოზის ბაქტერიები ან ილუპებიან, ან „იძინებენ“ ამ კისტებში. თუ ბაქტერიები არააქტიურია, მაგრამ ცოცხალია, შეიძლება დაშალონ კისტა და მოგვიანებით დიდი რაოდენობით გაჩნდნენ, გამოიწვიონ პნევმონია და გავრცელდნენ სხვა ორგანოებში, მათ შორის ნერვულ სისტემაში. სტრესი, რომელიც ორგანიზმის იმუნურ სისტემას ასუსტებს, ან არასაკმარისი კვება შეიძლება გახდეს მიზეზი ტუბერკულოზის ინფექციის მეორეული რეაქტივაციისა. ამგვარი ქრონიკული ტუბერკულოზის აქტიური ინფექცია ძლიერ ვნებს ფილტვებს, შეიძლება გავრცელდეს და დაზიანოს სხვა ორგანოები. პირველად ტუბერკულოზს (საწყისი ინფექცია),

ხშირად სიმპტომები არა აქვს და დასნებოვნებული ჯანმრთელად გამოიყურება. მოგვიანებით შეიძლება აღინიშნოს ტემპერატურის მომატება, სისუსტე, ოფლიანობა, შრომიუნარიანობის დაქვეითება, სიგამბდრე.

- ტუბერკულოზით დაავადებულმა უნდა დალიოს ყოველდღიურად არა ნაკლებ 1 ლ ძროხის რძე. რძის შემდეგ აყოლებენ ნახშირს ნაწლავების დეზინფექციისათვის. ამასთანავე, საჭიროა დღეში 3-5 თოხლო კვერცხის მიღება.

- ტუბერკულოზის გამომწვევ ბაქტერიებს სპოზს 100-150 მლ სტაფილოს ცოცხალ წვენიში გახსნილი 1-2 ჩ/კ ნატურალური თავლი. ღებულობენ დღეში 2-3-ჯერ ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე.

- კომბოსტოს ცოცხალი წვენი სპოზს კოხის ჩხირებს, ამიტომ სასურველია, ავადმყოფმა ყოველდღიურად მიიღოს სტაფილოს წვენიან ერთად. (სტაფილოს წვენი 1/2 ჩ/ჭ + 1/4 ჩ/ჭიქა კომბოსტოს წვენი).

- აიღეთ 1 ჭ თავლი, 2 ჭ ღორის მუცლის ქონი, 50 გრ ღვინო, 1 კბილი ნიორი, 2 მუსკატის კაკალი, რომელიც წვრილადაა დაფქვილი (შეიძლება ის დაფუჭვათ ყავის საფუკავში ისე, რომ ფქვილის სახე მიიღოს). ყველაფერი ეს ავურიოთ ერთმანეთში და მივიღოთ 5 დღის განმავლობაში. შემდეგ, დარჩენილ მასას კვლავ დავუმატით რამდენიმე ცალი მუსკატის კაკალი. კიდევ 5 დღის შემდეგ კი - ნახევარი კაკალი. მთელი ეს ნარევი უნდა გავანაწილოთ ისე, რომ დავლიოთ 2 კვირის განმავლობაში. შემდეგ, 2 კვირა შევისვენოთ და გავაკეთოთ ახალი შემადგენლობა და მთელი ეს პროცედურა თავიდან გავიმეოროთ. სულ უნდა ჩავატაროთ მკურნალობის 3 კურსი.

- 9 კვერცხის გულისგან და შაქრის ფხვნილისგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაუმატეთ: 200 გრ ღორის მუცლის ქონი, 1 ჩ/ჭ თავლი და 1 ჩ/ჭ კარაქი. დადგით ნელ ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე. შემდეგ შეურიეთ 1 ს/კ კაკაო. მიიღეთ 1 ს/კ 1 ჩ/ჭ ცხელ რძეში გახსნილი.

- შეაგროვეთ თეთრი კვერცხის ნაჭუჭი, მაშინვე მოაცილეთ შიგნითა აპკი. შემდეგ გაახმეთ ტაფაზე, დაქვავით, გაცერით და დილით უზმოზე მიირთვიეთ ერთი ჩაის კოვზი ფქვილი წყლით. შეგიძლიათ ლიმონის წვენი დაუმატოთ. კურსი ერთი თვეა.

- 1 ჭ გარეცხილ შვრიას დაასხით 1 ლ რძე და მოხარშეთ დაბალ ცეცხლზე 1 სთ-ის განმავლობაში. გაატარეთ საცერში და დალიეთ ცხელი. შეგიძლიათ დაუმატოთ კარაქი და თავლი. არ შეინახოთ თერმოსში - ამჟავდება.

- გაარჩიეთ ხორბალი, გარეცხეთ და დაახლოებით 5-6 საათით ჩაალბეთ წყალში, შემდეგ დადგით ცეცხლზე და ხარშეთ დარბილებამდე. ამის შემდეგ გაწურეთ, დაამატეთ ცოტა თავლი და ნიგოზი, ასევე ცოტა ქიშმიში და შეფუთეთ ცოტა ხნით. ამას გემოვნების მიხედვით შეგიძლიათ დაუმატოთ გახეხილი ხილი ან ბოსტნეული, მიიღეთ დღეში 3-ჯერ.

- შეგიძლიათ მიიღოთ მოცხარის, ჟოლოს, მარწყვის ან პიტნის ფოთლების ნაყენი და მინერალური წყლის ნაზავი. ამ გამწმენდი კურსის შემდეგ, რამდენიმე დღე მოერიდეთ მძიმედ მოსანელებელი საჭმლის მიღებას. მიირთვიეთ მსუბუქი, მცენარეული ან რძის ნაწარმი, ხოლო შემდეგ

თანდათან ნელ-ნელა მიიღეთ სხვა საკვები პროდუქტებიც.

- 1 ჩ/ჭ შვრიის მარცვალს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ღუმელზე, სანამ მოცულობის 1/4 აორთქლდება. მიიღეთ 5 ჩ/კ ნაყენი თავლთან ერთად (ტუბერკულოზის დროს).

- 1 თავი ნიორი მოხარშეთ 10 გრ ლობიოსთან ერთად და მიირთვიეთ დღის განმავლობაში 2 მიღებაზე ფილტვის დაავადების დროს, რომელსაც ახლავს ჩირქიანი ნახველი.

- ტუბერკულოზით დაავადებულის რაციონში აუცილებლად უნდა იყოს ნიორი. მიიღეთ 1-2 კბილი ნიორი ყოველ 2 საათში ერთხელ.

- ნივრის წვეწვს აქვს მკვეთრად გამოხატული ანტიბაქტერიული თვისება ტუბერკულოზის ჩხირის მიმართ, ამცირებს მათ ზრდას და განვითარებას.

- რამდენიმე კბილი ნიორი დასრისეთ, მოათავსეთ სქელძირიან ქვაბში და დაასხით დიდი რაოდენობით წყალი. დადგით დაბალ ცეცხლზე და შეათბეთ 20 წთ. ქვაბი გადაადგით და ოდნავ შეაგრილეთ. გაიკეთეთ ინჰალაცია ნივრის ანაორთქლით 15 წუთის განმავლობაში, შემდეგ დაწეკით და თბილად დაიფარეთ.

- ჩინური ხალხური მედიცინის თანახმად, ტუბერკულოზით დაავადებულის რაციონში აუცილებლად უნდა იყოს ნიორი: პირველ დღეს მიიღეთ 30 გრ ნიორი. შემდეგ, 1,5 თვის განმავლობაში, გაზარდეთ დოზა 90-120 გრამამდე დღეში. ამავდროულად, დღეში რამდენჯერმე შეისუნთქეთ ნივრის ანაორთქლი, მკერდი და ზურგი დაიზილეთ ახალგაწურული ნივრის წვეწვის და მცენარეული ზეთის ნარევით (თანაფარდობით 1:1).

პლევრიტი – ფილტვებს ფარავს ორი ფურცლისგან შემდგარი გარსი, რომელიც მათ გულმკერდის ღრუსგან გამოყოფს. ამ ფურცლებს პლევრა ეწოდება, მათ ანთებას კი პლევრიტი. ის აღმოცენდება არა დამოუკიდებლად, არამედ ფილტვების ამა თუ იმ დაავადების ან, შედარებით იშვიათად, პლევრის ახლომდებარე სტრუქტურებში (მკერდის ძვალი, დიაფრაგმა, შუასაყარი) მიმდინარე პათოლოგიური პროცესების შედეგად. შესაძლოა, წარმოიშვას რომელიმე ზოგადი დაავადების ფონზეც. მიზეზის შესაბამისად, რომელიც ძალზე მრავალფეროვანია, გამოყოფენ პლევრიტების ორ დიდ ჯგუფს:

1. **ინფექციური პლევრიტი**, ანუ პლევრაზე ამა თუ იმ ინფექციის ზემოქმედების შედეგად აღმოცენებული ანთება. ის შეიძლება იყოს ტუბერკულოზური, ბაქტერიული, ვირუსული, სოკოვანი, სიფილისური, ბრუცელოზური და სხვა.

2. **არაინფექციური პლევრიტი**, რომლის მიზეზიც შეიძლება იყოს, მაგალითად, სიმსივნე, სისტემური დაავადება (წითელი მგლურა, რევმატოიდული ართრიტი, კვანძოვანი პერიართრიტი, რევმატიზმი და სხვა), ტრავმა და ოპერაციული ჩარევა, ფილტვის არტერიის თრომბოემბოლია, ფილტვის ინფარქტი და სხვა. პლევრიტი შეიძლება იყოს როგორც მშრალი, ასევე სველი. მშრალი პლევრიტის დროს პლევრის ფურცლებს შორის შეინიშნება ფიბრინული გამონაჟონი, ექსუდაციური პლევრიტის შემთხვევაში კი პლევრის ღრუში გროვდება ანთებითი სითხე, რომელიც თავის

მხრივ, რამდენიმე სახისაა: სეროზული, სეროზულ-ფიბრინული, ჩირქოვანი, ჰემორაგიული (სისხლიანი) და სხვა.

პლევრის ღრუში შეიძლება დაგროვდეს არაანთებითი სითხეც ანუ ტრანსუდატიც. ასეთი რამ ხდება, მაგალითად, გულის უკმარისობის, ნეფროზული სინდრომის, ღვიძლის ციროზის დროს.

- აჩერებს ხველას, გამოყოფს ნახველს, კურნავს ქრონიკულ ტრაქეიტს - აიღეთ 5-6 ბადრიჯანის ძირი კარგად გარეცხეთ. დააქუცმაცეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე მაგარი ნახარშის მიღებამდე. შემდეგ დაუმატეთ ცოტა რუხი შაქარი (გემოვნებით). ყოველდღიურად დღეში 2-3-ჯერ ჭამის შემდეგ დალიეთ ნახევარი ჭიქა ნახარში. მკურნალობის ერთი კურსი - 10 დღე. საჭიროა 3 კურსის გავლა 3 დღიანი შესვენებით. შეიძლება ბადრიჯანის ძირების წინასწარი დამზადება, მოაცილეთ მათ ნიადაგის ნარჩენები, შემდეგ დააქუცმაცეთ და მზეზე გააშრეთ.

- აიღეთ 1 ჩ/კ ბადრიჯანის წვრილად დაჭრილი ქერქი. დაასხით 2 ჭიქა ცივი წყალი. გააჩერეთ 8 სთ-ის განმავლობაში (დღე-ღამის დოზა), რეკომენდებულია აგრეთვე ქერქის ფხვნილის მიღება - 1 გრამი დღეში ჭამის წინ.

- სტაფილოს (8 წილი) + ნიახურის (5 წილი) + ბოლოკის (3 წილი) ახალი წვეწების ნარევი მიიღეთ თითო ჩ/ჭ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე, ან ჭამიდან 2 სთ-ის შემდეგ.

- აიღეთ 100-100 გრ ისპანახის, თაღამის (ან ბოლოკის) და ბადრიჯანის თესლი, კარგად შეურიეთ და წმინდად დაფქვით. ყოველდღიურად მიიღეთ 15 გრ ფხვნილი ჭამის შემდეგ დილა-სადამოს. მკურნალობის კურსი - 10 დღე.

- გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში ნიგოზი და შეურიეთ შაქარს 3:1 თანაფარდობით. ყოველდღიურად - დილით და სადამოს მიიღეთ ამ ნარევის ორი სადილის კოვზი ჭამის შემდეგ.

- 10 ნივრის თავი გაასუფთავეთ, გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში. დააყარეთ 100 გრ რუხი შაქარი, კარგად მოურიეთ. ნარევი მოათავსეთ ქილაში, დაასხით ნახევარი ჭიქა სუფრის ძმარი, დააყენეთ სამი დღე. შემდეგ გაწურეთ, ჩენჩო გამოწურეთ. მიიღეთ ყოველდღიურად დღეში სამჯერ, 0,5 ს/კ ნაყენი, დააყოლეთ ცოტა თბილი ანადუღარი წყალი.

- თაფლი, შაქრის ბადაგი და წინასწარ გამოწურული ხახვის წვენი შეურიეთ თანაბარი პროპორციით, კარგად მოურიეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, ამოაორთქლეთ ნელ ცეცხლზე სქელი და წელადი მასის მიღებამდე. მიიღეთ ნარევის ერთი სადილის კოვზი ყოველდღიურად დილით და სადამოს, ჭამის შემდეგ.

სასუნთქი გზებისა და ფილტვების დაავადებებისას უებარია თბილი ჩაი ლიმონით, პილპილით და თაფლით.

ნახველის ამოღების საშუალებები - 1 სუფრის კოვზ მაყვლის ფოთლებს დაასხით 200 მლ (1 ჩ/ჭ) მდულარე წყალი, გააჩერეთ 4 საათი, მიიღეთ 1/2 ჭ 3-4-ჯერ დღეში, ჭამის წინ 20-30 წუთით ადრე.

- ორ სუფრის კოვზ მაყვლის ფოთლებს დაასხით 500 მლ მდულარე

წყალი და გააჩერეთ ერთი საათი. გადაწურეთ ნაყენი და დალიეთ პატარა ღვინის ჭიქით 4-ჯერ დღეში, ჭამის წინ. ფესვებსაც ასეთივე სახით იყენებენ. თუმცა კი უმჯობესია შემდეგი წესით მომზადებული ნახარში: - 2 ს/კ ფოთლებს დაასხით 200 მლ წყალი და გააჩერეთ 12 სთ (მთელი ღამე), შემდეგ ხარშეთ 3 წთ, გააცივეთ 5 წთ. დალიეთ 3-ჯერ დღეში 150 მლ უზნოზე.

- ნიგოზი - 50 გრ, გარგარის კურკის გულეები - 50 გრ, კოჭა - 50 გრ, თაფლი - 20 გრ. დაალბეთ ნიგოზი და გარგარის გულეები 30 წთ, დანაყეთ, დაუმატეთ კოჭა და თაფლი. გაყავით 10 ნაწილად. მიიღეთ დღეში ერთხელ თითო ნაწილი.

- აიღეთ 1-2 ახალი ფორთოხალი, გარეცხეთ წყალში, დაჭერით წვრილად, მოათავსეთ ჭურჭელში. დააყარეთ შაქარი, რათა ფორთოხალმა წვენი გამოყოს. დაუმატეთ 1 ჭ წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე დაახლოებით 1 სთ-ის განმავლობაში, სქელი სიროფის მიღებამდე. ყოველდღიურად, დილით და საღამოს, ჭამის შემდეგ მიიღეთ თითო სადილის კოვზი სიროფი.

ღვლმდინი საშუალებები – მაცვლის ნედლეული კენკრას დაასხით არაყი თანაფარდობით 1:10, და გააჩერეთ 10 დღის განმავლობაში, ზნელ ადგილას. გაწურეთ, მიიღეთ 1 ს/კ 3-4-ჯერ დღეში.

- აიღეთ 2 ს/კ ჟოლოს ხმელი (ან 100 გრ ნედლი) კენკრა; მოათავსეთ თერმოსში, დაასხით 1 ზ/ჭ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 30-40 წთ, დაუმატეთ 1 ს/კ თაფლი (მოურიეთ და დალიეთ ძილის წინ).

- აურიეთ თითო-თითო ს/კ ჟოლოს კენკრა და ყვავილედი, ნარევს დაასხით 200 მლ არაყი და გააჩერეთ 10 დღის განმავლობაში ზნელ ადგილას, ნაყენი გაწურეთ და მიიღეთ 30-40 წვ 0,5 ზ/კ თბილ წყალთან ერთად 3-4-ჯერ დღეში.

კანის დაავადებები

- **კანის დაავადებებისას** (ეგზემა, სოკო და ა.შ.) ლიმონის წვენი მიღების გარდა, დაზიანებული ადგილი გაიწმინდეთ ლიმონის წვენი, რის შედეგადაც ქავილი და შეწითლება შემცირდება.

- ლიმონის წვენი შეუცვლელი საშუალებაა სიცივეში ხელეზზე დამსკდარი კანის სამკურნალოდ. ლიმონის წვენი წარმატებით გამოიყენება სხეულის მოყინული ადგილების სამკურნალოდ.

- მომჭკნარ სახის კანზე კარგად მოქმედებს შემდეგი ნიღბები: ზამთარში - ლიმონის, ზაფხულში - კიტრის. ლიმონის ნიღბის მოსამზადებლად ნაყოფი გაწმინდეთ, გამოაცალეთ მარცვლები და ჩანგლით დასრისეთ (დაარბილეთ) რბილი ნაწილი. სახეზე წაისვით ცხიმისანი კრემი, ზევიდან დაიდეთ ლიმონის თხელი ფენა.

ფურუნკულის (ჩირქროვა) დროს – გამხმარ სოკოს მდულარე გადაავლეთ, გააგრილეთ და კანის დაზიანებულ ნაწილზე დაიდეთ. ბინტით დააფიქსირეთ. სახვევი ყოველდღიურად გამოცვალეთ.

კანის ანთებისას – კანის პრობლემურ ნაწილზე 10-15 წთ დაიდეთ თეთრი

სოკოს რბილობის თხელი ფენა. შემდეგ ფენა მოიხსენით, მაგრამ კანზე წყალი არ გადაივლოთ, ბუნებრივი გზით უნდა გაშრეს. აპლიკაციები დილა-სადამოს გაიკეთეთ. მკურნალობის კურსი - კანის მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე.

კუნთების სპაზმების დროს ხანდახან შეიძლება შეგაწუხოთ ქუთუთოების ან ტუჩის ნაპირების ამობრუნებამ, ანდა კუნთების სპაზმით გამოწვეულმა ტკივილმა, ამ დროს შეიძლება განიკურნოთ სწრაფად, თუ ერთი კვირის განმავლობაში ყოველი ჭამის წინ მიიღებთ 1 - 2 ჩ/კ თავლს, რის შემდეგ დაგეწყებათ გაუმჯობესება, თავლის მიღება შეიძლება განაგრძოთ განუსაზღვრელი დროით, მოსალოდნელი რეციდივების აცილების მიზნით.

ნერვები

ყველა ავადმყოფობა, როგორც ამბობენ გამოწვეულია ნერვებისგან.

- ინდოელი სპეციალისტები გვთავაზობენ ახალი ლიმონისაგან დამზადებულ დამაწყნარებელ ნარევს: აიღეთ 1 ჭიქა წყალი, 1/4 ლიმონის წვენი და 1 ს/კ შაქარი, აურიეთ და დაამატეთ ყინულის ნატეხი. ამ ნარევში სიტკბო და სიმჟავე უნდა იყოს ერთნაირი. თავლის დამატება არ არის საჭირო. თუ ნარევს დაამზადებთ სწორად, თქვენი ნერვები იქნება წყნარად. 2-3 ჭ ასეთი ნარევის მიღება სასარგებლოა ნერვების დამაბულობის დროს.

ვიტამინები

აურიეთ 1-0,5 ჩ/კ ცირცელის კენკრა, 1 ს/კ ცირცელის ფოთოლი და 2 ჩ/კ თავლი. ნარევს დაასხით 0,5 ლიტრი არაყი და გააჩერეთ 7-8-დღის განმავლობაში.

ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ. მზა ნაყენი ფრთხილად გაწურეთ და მიიღეთ 1 ჩ/კ 2-3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

- 1 ჩ/ჭიქა უკურკო ალუბალს და 3 სუფრის კოვზ შაქარს დაასხით 250 მლ არაყი, გააჩერეთ 7-დღის განმავლობაში ბნელ ადგილას. მზა ნაყენი გაწურეთ. მიიღეთ 1-2 ს/კ 2-ჯერ დღეში.

- აურიეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა წითელი ღვინო და ცირცელის ნაყოფი. დაუმატეთ 3 ს/კ თავლი და დაასხით 0,5 ლ არაყი. გააჩერეთ ერთი თვის განმავლობაში ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 1 დესერტის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში.

- გახეხილი 3 ცალი ვაშლი დაჭერით, დაასხით 1 ლიტრი მდულარე წყალი, ადუღეთ 20 წუთი, გაცივეთ, დაუმატეთ 100 გრ თავლი და 4გრ ლიმონის მჟავა (მატონიზირებელი საშუალება).

- 4 ს/კ ასკილის დაქუცმაცებულ ნაყოფს და 3 ს/კ თავლს დაასხით 0,5 ლიტრი არაყი და გააჩერეთ 10 დღის განმავლობაში ბნელ, გრილ ადგილას. ფრთხილად გაწურეთ. მიიღეთ 1 დესერტის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ (ვიტამინების შემცველობა).

სხვადასხვა დაავადებათა მკურნალობა ხილ-ბოსტნეულის წვენებით

საქმეში ჩაუხედავ კაცს, ჩვეულებრივ, აშინებს ამ დაავადებებზე უბრალო გაფიქრებაც კი, სინამდვილეში მათი გაჩენისა და განვითარების გაგება სულ უბრალო საქმეა იმის გამო, რომ საკვებში, რომლითაც იკვებებიან განსაკუთრებით ამ რამდენიმე უკანასკნელი თაობის ადამიანები, ცოცხალი ატომების ნაკლებობაა. ორგანიზმის სათანადო და ეფექტურად ფუნქციონერების უნარდაკარგული მშვიერი და ნახევრად მშვიერი უჯრედები „ჯანყდებიან“ და არაორგანიზებული ხდებიან. ეს ცოცხალმკვდარი უჯრედები თავიანთი ადგილებიდან იძვრიან, მთელ სხეულში ირევიან და დაჯგუფებისათვის რაღაც ადგილს პოულობენ. რამდენადაც მთელი ორგანიზმი მეტნაკლებად განიცდის ცოცხალი მკვებავი ატომების ნაკლებობას, სხეულის ბევრ ნაწილს დაბალი დამცველობის უნარი აქვს.

აქედან გამომდინარე, ჩვენ არ უნდა დავასკვნათ, რომ წყლოვები და კიბო მხოლოდ ფიზიკური არასრულყოფილების შედეგია. როგორც უკვე ავღნიშნეთ, ეს და ბევრი დაავადება შესაძლოა შურისაგან, სიძულვილისაგან, შფოთისა და სხვა უარყოფითი ემოციებისაგან გამოწვეული განუწყვეტელი ნერვიულობის, სტრესის შედეგაც იყოს. ამის მიუხედავად, ჩვენ არ უნდა უგულებელყოფთ ის ფაქტი, რომ არასწორ კვებას, აგრეთვე ორგანიზმის როგორც შინაგანად, ისე გარეგნულად შეძლებისდაგვარად სუფთად შენახვისა და ფსიქოლოგიური წონასწორობის შენარჩუნების უუნარობასაც უდაოდ შეუძლია დასახელებულ დაავადებათა წარმოშობის ხელშემწყობი ფაქტორი გახდეს. ზემოთქმულის გათვალისწინებით, სიმსივნურ დაავადებათა წარმოქმნის მიზეზების ძიება არ უნდა ხდებოდეს თვით ექსპერტებისა და ფანტასტიკურ მოსაზრებებზე დაყრდნობით, არამედ ეს მიზეზი უფრო ჩვენ მიერ მიღებულ საკვებში ცოცხალ, ორგანულ ატომთა ნაკლებობით უნდა ავხსნათ. მეორე მხრივ, თერაპიამ ეს სნეულებები გონივრულად უნდა იკვლიოს, კვლევა უნდა წარმართოს წიდისგან ორგანიზმის გათავისუფლების მიმართულებით, თან იმის გათვალისწინება, რომ დაგროვილი შხამიანი ნივთიერებები ხელს არ უშლიდნენ ბუნების სამკურნალო პროცესებს. ამავდროულად ორგანიზმი უხვად უნდა მოვამარაგოთ საკვები ატომებით (კომპონენტებით) იმ უჯრედების აღსადგენად (სარეგენერაციოდ), რომლებიც ქსოვილებს საშუალებას მისცემენ ჯერ შეიძინონ დაშლის მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარი და შემდგომ გააგრძელონ რეგენერაცია.

რაც უფრო ჩქარა შევიგნებთ, რომ მუშაობისას ადამიანის ორგანიზმის არცერთი ორგანო არ ფუნქციონირებს მექანიკურად ან ავტომატურად, მთელ ორგანიზმთან კავშირის გარეშე, მით უფრო ჩქარა შევძლებთ ჩვენი ორგანიზმის ფუნქციების გაკონტროლებას. ჩვენ არ ვიცით, გონების როგორი ფორმები გააჩნია ჩვენი ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილს ან როგორ მოქმედებენ ისინი.

მაგრამ ჩვენ ვიცით, რომ გონების რომელიღაც თანდაყოლილი ფორმა ცდილობს ჩვენი სხეულის ყოველი ჯირკვლის, ძვლის, ნერვისა და კუნთის დაცვას, იმის მიუხედავად, თუ რას აკეთებს ადამიანი, თავისი გაუნათლებლობის გამო, მისგან მოხმარებული საკვების თვითმოსპობისათვის.

ნებისმიერი დაავადების, მოუსვენრობის მიზეზთა ძიება, პირველ რიგში, მიგვიყვანს გასტრონომიული მალაზიების კონსერვირებულ საკვებთან, წისქვილებთან, შაქრის ქარხნებთან, საკონდიტრო ფაბრიკებსა და „ულ-კოჰოლო“ სასმელების ქარხნებთან. ჩვენ მათში უნდა ვეძიოთ მკვდარი ატომების შემცველი ნივთიერებები, რომელთა ადამიანის ორგანიზმის საკვებად შექმნასავე შეეცადა თანამედროვე ცივილიზაცია. სიცოცხლე და სიკვდილი ერთდროულად ვერ იარსებებენ და არცერთი კონსერვირებული პროდუქტის გაყიდვა არ უნდა დავუშვათ, ვიდრე მასში სიცოცხლის ყველა ნიშანი არ მოისპობა, წინააღმდეგ შემთხვევაში ის დალპება. პური, დამუშავებული ბურღული, არ იხმარება ვიდრე არ იქნება გამომშრალი ღუმელსა ან სამზარეულოში, რაც სპობს მათში ყოველგვარ ცოცხალ ელემენტს.

საკვებს ამ თვალსაზრისით თუ გავანალიზებთ, ცხადი გახდება, რომ მიუხედავად იმისა, შეგვიძლია თუ არა ჩვენ გარემოებათა, გარემოსა და ამდაგვარ რამეთა მიუხედავად, ვიარსებოთ ისე, რომ უში, ცოცხალი საკვები მივიღოთ, იმ დასკვნამდე უნდა მივიდეთ, რომ აუცილებელია დიდი ოდენობით სხვადასხვაგვარი უში ბოსტნეულის და ხილის წვენების მიღება. ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ბოსტნეულის წვენები ორგანიზმისთვის საშენი მასალაა, ხილის წვენები კი ძირითადად წმენდენ ორგანიზმს დაშლის პროდუქტებისა და ტოქსინებისგან (შხამისგან). ამათგან პირველნი შეიცავენ პროცენტულად შედარებით მეტ ცილოვან, მეორენი კი – პროცენტულად მეტ ნახშირწყლოვან ელემენტებს.

საინტერესოა იმის ცოდნაც, რომ ადამიანებს, რომლებიც მართლოდენ უში, ახალი მცენარეული საკვებითა და მას დამატებული საკმაო რაოდენობის სხვადასხვაგვარი ბოსტნეულისა და ხილეულის მოუხარშავი წვენით იკვებებიან, სიმსივნური დაავადებები არ უვითარდებათ. აურაცხელმა დაკვირვებამ გვიჩვენა, რომ როცა კიბოთი დაავადებულნი უში მცენარეული საკვებით და უში წვენებით კვებაზე გადადიან და სტაფილოს წვენსაც იღებენ უკეთ გრძნობენ თავს.

დადგენილია და ვიმედოვნებთ, მალე მთელი კაცობრიობაც დარწმუნდება, რომ ორგანიზმის გაწმენდა ნაწლავების გამორეცხვით და ყოველდღე უში მცენარეულისა და საკმაო რაოდენობის სხვადასხვაგვარი ცოცხალი, უში ბოსტნეულის წვენების მიღებით ყველა დაავადებას ავიცდენთ.

ბოსტნეულის წვენები

ბოლოკის წენი – აყუჩებს სატკივარს და ორგანიზმს ასუფთავებს ლორწოსაგან, ხელს უწყობს ლორწოვანი გარსის აღდგენას.

ბოლოკის შემცველობის დაახლოებით ერთ მესამედს შეადგენს კალიუ-

მი, დანარჩენი ორი მესამედიდან კი ერთ მესამედზე მეტი ნატრიუმია, მასში როგორც რკინის, ისე მაგნიუმის შემცველობის პროცენტი მაღალია, რითაც აიხსნება ბოლოკის წვენი სასიკეთო გავლენა ლორწოვან გარსზე.

ლორწოს წარმოქმნის მიზეზია რმისა და რმის პროდუქტების კონცენტრირებული, სახამებლიანი პურის გადაჭარბებული დოზებით მიღება.

ისპანახის წვენი – უხსოვარი დროიდან იცოდნენ, რომ ისპანახი ყველაზე აუცილებელია მთელი საჭმლის მომწოდებელი ტრაქტისთვის.

უმი ისპანახის სახით ბუნებამ ადამიანი მოამარაგა ჩინებული ორგანული ნივთიერებით ნაწლავის ტრაქტის გასასუფთავებლად და ფუნქციონირებას ალსადგენად. უმი ისპანახის წვენს, ყოველდღე ნახევარი ლიტრის დალევის შემთხვევაში, შეუძლია რამდენიმე დღეში ან კვირაში უშველოს უმძიმესი ფორმის ყაზიობას (კუჭში შეკრულობა).

- უმი ისპანახის წვენი ძალზე ეფექტურია არა მარტო ნაწლავის ქვედა ნაწილის, არამედ მთელი საჭმლის მომწოდებელი ტრაქტის გასასუფთავებლად, ხელს უწყობს მათ გაჯანსაღებას.

- ორგანიზმის ისეთი დაავადებები, როგორცაა: ნაწლავთა წყლულები, ავთვისებიანი ანემია, ნერვული სისტემის აშლილობა, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების სეკრეციები, ნევრიტი (ნერვის ანთება), ართრიტი. აბსცესები (ჩირქროვა - ქსოვილის ან ორგანოს შემოფარგლელი დაზიანება), ფურუნკულები (კანის საოფლე და ცხიმოვანი ჯირკვლების ჩირქოვანი ანთება, ძირმაგარა), კიდურების შეშუპებები, სისხლდენისკენ მიდრეკილება, ძალ-ღონის დაკარგვა, რევმატიული და სხვა ტკივილები, გულის ფუნქციების მოშლა, სისხლის დაბალი და მაღალი წნევა, მხედველობის დაქვეითება, თავის ტკივილი (შაკვიისებურიც), უწინარეს ყოვლისა შედეგია ნაწლავებში ნარჩენების დაგროვებისა, რომლებსაც შეიცავს უმი სტაფილო და ისპანახი.

კარტოფილის წვენი – უმი კარტოფილი შეიცავს ადვილად შესათვისებელ შაქრებს, რომლებსაც ხარშვა სახამებლად აქცევს. ვენერიული დაავადებებით შეპყრობილმა, ან იმ ადამიანებმა, რომლებსაც სქესობრივი აღზნება ახასიათებთ, კარტოფილი არ უნდა ჭამონ.

მოხარშული ხორცისა და კარტოფილის ერთად ჭამა აძლიერებს სოლანინის მოქმედებას (სოლანინი – ასკალოიდური შხამი, რომელიც უფრო მეტი რაოდენობით მწვანე კარტოფილშია), რომელმაც ხორცის ჭამის შემდეგ წარმოქმნილი შარდმჭავას კრისტალებთან ერთად შეიძლება მეტისმეტად აღაგზნოს სასქესო ორგანოების მაკონტროლებელი ნერვები.

ხელოვნური სასუქების გამოუყენებლად მოყვანილი ქორფა უმი კარტოფილი ძალიან გემრიელია და კარგი საკვებია. მისი წვენი ასუფთავებს ორგანიზმს.

უმი კარტოფილის, სტაფილოსა და ნიახურის წვენების ნარევი – ძალიან მარგებელია მოშლილი მომწოდებელი სისტემის, ნერვების დაავადებთა, იშიაზის და ჩიყვის მკურნალობისას. ასეთ შემთხვევაში ყოველ-

დღიურად ნახევარი ბოთლი სტაფილოს, ჭარხლისა და კიტრის წველების ნარევის დაღვეა ხშირად მოკლე დროში იძლევა დადებით შედეგს, იმ პირობით თუ დიეტიდან ყველა ხორციული და თევზეული საკვები მთლიანად გამორიცხულია.

- სტაფილოს, კარტოფილის, ნიახურის წველების სმა სასიკეთო გავლენას ახდენს ემფიზემით დაავადებულებზე (ემფიზემა – ბერძ. გაბერვა – 1. ჰაერის დაგროვება რაიმე ორგანოში, ქსოვილში; 2. ფილტვის მოცულობის ავადმყოფური გადიდებები).

კიტრის წვენი – ალბათ, საუკეთესო ბუნებრივი შარდსადენი საშუალებაა, მაგრამ მას აქვს ბევრი სხვა ძვირფასი თვისებაც, როგორცაა ვთქვავთ, თმის ზრდის გაუმჯობესება სილიციუმისა და გოგირდის დიდი ოდენობით შემცველობიდან გამომდინარე, განსაკუთრებით სტაფილოს, ისპანახისა და სალათის წვენებთან შერევისას. კიტრი შეიცავს 40%-ზე მეტ კალციუმს, 10% ნატრიუმს, 7% კალიუმს, ფოსფორს და 7% ქლორს. კიტრში კალციუმის დიდი ოდენობით შემცველობა მას ძალზე ძვირფას საკვებად ხდის მაღალი და დაბალი სისხლის წნევის მქონეთათვის.

სტაფილოს წვენისთვის კიტრის წვენის დამატება მეტად კეთილ გავლენას ახდენს რევმატული დაავადებების დროს, რადგან ასეთი დაავადებები ორგანიზმში შარდმჟავას შეკავების შედეგია.

კომბოსტოს წვენის – მიღებისას საოცრად სწრაფად იკურნება თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული (ამ შემთხვევაში ერთადერთი ხინჯი აირების ხშირი დაგროვებაა). ასევე წარმატებით შეიძლება გაცილებით უფრო გემრიელი სტაფილოს წვენის გამოყენება.

- კომბოსტოს წვენი სხეულის გაწმენდისა და წონის დაკლების ჩინებული საშუალებაა. ნაწლავებში აირის წარმოქმნა იმით აიხსნება, რომ კომბოსტოს წვენი ნაწლავებში დაგროვილ ლპობის პროდუქტებს შლის ქიმიური რეაქციით. ოყნა დაგვეხმარება როგორც აირის, ისე აირის გამოწვევი ლპობის პროდუქტების მოშორებაში.

- კომბოსტოს ყველაზე ძვირფასი თვისებაა გოგირდისა და ქლორის უხვი შემცველობა და იოდის შედარებით მაღალი პროცენტი. გოგირდისა და ქლორის შეხამება წმენდს კუჭისა და ნაწლავის ლორწოვან გარსს, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ კომბოსტოს წვენი უმი სახით და მარილის დაუმატებლად მიიღება. კომბოსტოს წვენის მიღების შემდეგ დიდი რაოდენობით გაზის წარმოქმნა ან სხვა არასასიამოვნო შეგრძნება შეიძლება ნაწლავების არანორმალური, ტოქსიკური მდგომარეობის შედეგი იყოს.

მჟაუნას წვენი – დიდად უწყობს ხელს მოდუნებული ნაწლავების აღდგენას. ეს ბოსტნეული მდიდარია კალიუმის ოქსალათით (ბერძ. მჟავე მარილი), რომელიც ძვირფასია ადამიანის ორგანიზმისთვის, ოღონდ ორგანული სახით. ის ასევე შეიცავს რკინას, მაგნიუმს, რომლებიც განსაკუთრებით ჭირდება სისხლს. დიდი რაოდენობით შეიცავს გამსუფთავე-

ბელ ელემენტებს - ფოსფორს, გოგირდს, სილიციუმს, რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმის ყველა ნაწილისთვის. გვახსოვდეს, მოხარული მყაუნა არასოდეს არ უნდა ვჭამოთ.

მწვანე წიწაკის წვენი – ხვავრიელად შეიცავს სილიციუმს, რომელიც ასე აუცილებელია ფრჩხილებისა და თმისთვის. შველის ქონის ჯირკვლევასა და ცრუ ცრემლის სადინარსაც. სტაფილოს წვენთან შერეული ეს წვენი (ის 25-დან 50% უნდა შეადგენდეს) შესანიშნავად წმენდს კანიდან ლაქებს (კანზე ან ლორწოვან გარსზე განსხვავებული სიდიდის, ფორმისა და ფერის ლაქებს). ნაწლავებში აირის წარმოქმნით, ჭვალით, სპაზმებით გამწარებული ადამიანები დიდ შვებას იგრძნობენ ყოველდღე, 500 გრ. ამ წვენისა და ამდენივე სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევის მიღებით. გემართებს გავითვალისწინოთ წვენების მიღება უზმოზე 2-3 სთ ინტერვალით.

ნიახურის წვენი – უმი ნიახურის ყველაზე ძვირფასი თვისებაა ის, რომ იგი შეიცავს ბიოლოგიურად აქტიური (ცოცხალი) ორგანული ნატრიუმის განსაკუთრებით დიდ პროცენტს. ნატრიუმის ერთ-ერთი ქიმიური თვისებაა კალციუმის ხსნად მდგომარეობაში შენარჩუნება. როგორც ახლა დავინახავთ, ეს სწორედ ისაა, რაც ადამიანის ორგანიზმისთვისაა დამახასიათებელი.

- ნიახურისა და სხვა წვენების ნარევი ძალზე სასარგებლოა და ავიტამინოზისა და სხვა დაავადებების შემთხვევაში თითქმის ფუნქციონალურ შედეგს იძლევა. ამ ნარევისა და რეცეპტების აღმოჩენამ ყველა ასაკის ავადმყოფებს უსაზღვროდ დიდი სარგებლობა მოუტანა.

- ნიახური ძალიან მდიდარია მაგნიუმითა და რკინით, სწორედ ამ ნივთიერებების შეხამებაა ძალზე ძვირფასი რამ სისხლის ქსოვილების გამოსაკვებად. ნერვულ და სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების ძირითადი მიზეზი სიცოცხლის ძალისაგან დაცლილი საკვებისა და გამაყრჩეველი წამლების მეოხებით ორგანიზმში არაორგანულ მინერალურ ელემენტთა და მარილების შეტანაა.

- თუ საკვები არ შეიცავს საკმარისი რაოდენობის გოგირდს, რკინასა და კალციუმს, ან თუ ის დიდი რაოდენობით შეიცავს ამ ელემენტებს, ოღონდ სიცოცხლისგან დაცლილი, არაორგანული სახით, შეიძლება გაჩნდეს ისეთი დაავადებები, როგორცაა: ასთმა, რევმატიზმი, ბუასილი და სხვა. საკვებში გოგირდისა და ფოსფორის არასწორმა თანაფარდობამ შეიძლება გამოიწვიოს ნიახურისა, ნევრასთენია და ჰკუიდან შეშლაც კი გამოიწვიოს. ბევრი დაავადება, რომლებსაც აქამდე ორგანიზმში მეტისმეტად დიდი რაოდენობის შარდმყავის არსებობით ხსნიდნენ, ფაქტიურად შეიძლება გამოიწვიოს ფოსფორმყავით მდიდარი, მაგრამ ცოტა გოგირდის შემცველი საკვებით კვებამ.

ნივრის წვენი – უსამოვნო სუნის მიუხედავად, ის ძალზე სასარგებლოა ორგანიზმის სწრაფი გაწმენდისათვის.

- ნიორი მდიდარია ზეთითა და სხვა გამწმენდი ელემენტებით, რომლებიც ძალზე სასიკეთო გავლენას ახდენენ მთელ ორგანიზმზე, მადის სტიმულირებითა და კუჭის წვენის გამოყოფით დაწყებული და ნაწლავების

პერიტალტიკის (ნაწლავთა ჭიისებრი მოძრაობა) გაუმჯობესებითა და შარდის გამოყოფის გაძლიერებით დამთავრებული.

- ნივრის ეთეროვანი ზეთები იმდენად ძლიერი და სხეულში შემღწვია, რომ ფილტვებსა და ბრონქებს ასუფთავებენ დაგროვილი ლორწოსაგან. ისინი აგრეთვე ფორებისა და ნასვრეტების მეოხებით ხელს უწყობენ ორგანიზმიდან შხამების გამოდენას.

- ნივრის წვენი მეტად ეფექტური აღმოჩნდა ნაწლავების პარაზიტებთან ბრძოლაში, აგრეთვე დიზენტერიის დროსაც, მაგრამ პარაზიტები და ბაქტერიები ვერ იარსებებენ და ვერ გამრავლდებიან, თუ კი მათთვის არ არსებობს საკვები. თუ გამოყოფის ორგანოები დამპალი გამოწყობითაა სავსე, ბუნებრივია, რომ ასეთ გარემოში მიკრობები მილიონობით მრავლდება და თუ ყოველდღე ხორცის პროდუქტების, სხვა არაორგანული საკვებისა და წამლების ხმარებით ორგანიზმში წიდებისა და შხამების რაოდენობას გავზრდით, თავის სტიქიაში მოხვედრილი მიკრობები და პარაზიტები კიდევ უფრო სწრაფად გამრავლდებიან. რა თქმა უნდა შესანიშნავია მიკრობებისათვის, მაგრამ დამლუპველია მათი მსხვერპლისათვის. ამგვარად, ნივრის წვენი დიდად უწყობს ხელს ამ მდგომარეობის თავიდან აცილებას, მაგრამ ასეთი მდგომარეობის გამოსარიცხად ვალდებული ვართ მეტი გავაკეთოთ, ჩვენი საკვები შევარჩიოთ, რომ ის რაც შეიძლება მაქსიმალურად შეითვისებოდეს, თან უნდა მივაღწიოთ ორგანიზმში წიდების უმცირეს დახანებას. ყველაფერ ამას მივაღწევთ კარგად დაბალანსებული მოუხარშავი მცენარეული საკვებისა და მოუხარშავი ბოსტნეულის წვენების მიღებით.

ხახვის წვენი – რამდენადმე ნაკლებ მძაფრი სუნი აქვს, ვიდრე ნივრისას და ის უდაოდ გამაჯანსაღებელი საშუალებაა. ნიორზე რაც ითქვა, ის ხახვსაც ესადაგება.

ობრახუმის წვენი – ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ძლიერმოქმედი წვენია. მარტო ეს წვენი არასოდეს არ უნდა დაილიოს 30-60 გრამზე მეტი.

- აჯობებს, თუ ამ რაოდენობას შევურევთ სტაფილოს, სალათის, ისპანახის ან ნიახურის წვენში. ოხრახუმში შემავალი ელემენტები ისეთ თანაფარდობას იცავენ, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვების, განსაკუთრებით კაპილარებისა და არტერიების გამაგრებას. ეს წვენი შესანიშნავი წამალია შარდ-სასქესო ტრაქტის დაავადებებისას და ძალიან კარგი საშუალებაა თირკმლებსა და საშარდე ბუშტში ქვების გაჩენისას, ნეფრიტის (თირკმლების ანთების) დროს, როცა შარდში ცილაა, და თირკმლების სხვა დაავადებების შემთხვევაშიც. ის წარმატებით გამოიყენება წყალმანკის სამკურნალოდაც.

- ოხრახუმის წვენი ეფექტურია თვალისა და მხედველობის ნერვის სისტემის ნებისმიერი დაავადების დროს. თვალის რქოვანი გარსის დაწყლულება, კატარაქტა, კონიუნქტივიტი, ოფთალმიის გამოვლინება ნებისმიერ სტადიაზე ან გუგის მოდუნებულობა ეფექტურად იკურნება სტაფილოს და ნიახურის ახალ წვენებთან შერეული ოხრახუმის უმი წვენი.

პარკი ლობიოს წვენი – მარგებელი განსაკუთრებით დიაბეტით დაავადებულთათვისაა. დიაბეტი არასწორი კვებით, კერძოდ, კონცენტრირებული სახამებლისა და შაქრების გადამეტებული გამოყენებით გამოწვეული სნეულებაა. ხორცისა და ხორცპროდუქტების მიღებით დიაბეტიანთა მდგომარეობა უარესდება. აღიარებულია, რომ ინსულინის ინექცია ამ სნეულებას ვერ არჩენს. დიაბეტი მემკვიდრეობითი ავადმყოფობა არაა, მაგრამ ის შეიძლება გამოწვეული იყოს კონცენტრირებული ნახშირბადების ჭარბი გამოყენებით. არაორგანული, მოხარშული ფქვილეულისა და ბურღულეულის პროდუქტების, აგრეთვე ძროხის პასტერიზებული ან ანადუღარი რძის მიღებაა ბავშვებსა და მოზარდებში, შემდეგ კი სრულ ასაკუნებში, დიაბეტის განვითარების ერთ-ერთი მიზეზი.

ინსულინი არის კუჭუკანა ჯირკვლის (პანკრეასის) მიერ იმისთვის გამოყოფილი ნივთიერება, რათა ორგანიზმს მიეცეს საშუალება გამოიყენოს ნატურალური (მაგრამ არა ქარხნის მიერ დამზადებული) შაქარი სათბობი ენერჯის მისაღებად. როგორც უკვე ვთქვით, ორგანიზმს შეუძლია კონსტრუქციულად გამოიყენოს ნატურალური ორგანული შაქრები, რომლებსაც უხვად შეიცავს ნედლი ბოსტნეული და ხილი, მაგრამ არ შეუძლია გამოიყენოს სახამებელი და შაქარი, მან ისინი უნდა გადააქციოს „პირველად“ შაქრად. სახამებელი არაორგანული პროდუქტია, მისგან ორგანიზმში მიღებული შაქრებიც, რასაკვირველია, ასევე არაორგანულია. არაორგანულ ნივთიერებებში ცოცხალი ენზიმები არაა. ამიტომ კუჭუკანა ჯირკვალი სახამებლის შაქრად გადაქცევის პროცესში ზედმეტად იტვირთება და იღებს უკვე უსიცოცხლო ატომებს, რომლებსაც სრულიად არ გააჩნიათ აღდგენის ან მშენებლობის უნარი, ყოველივე ეს დიაბეტით დაავადებულს იწვევს.

ის ფაქტი, რომ დიაბეტის დროს გროვდება ზედმეტი ცხიმოვანი ქსოვილები, არაორგანული ინსულინის ცრუ სტიმულის შედეგია – არაორგანული ინსულინი არა მარტო არ წვავს წიღებს, არამედ, პირიქით, ხელს უწყობს მათ დაგროვებას. დადგენილია, რომ პარკი ლობიოსა და ბრიუსელის კომპოსტოს წვენი შეიცავს ელემენტებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ ნატურალური ინსულინის გამოყოფას საჭმლის მომწელებელი ორგანოების საჭიროებისათვის.

დიაბეტის დროს აუცილებელია დიეტიდან ყველა კონცენტრირებული სახამებლისა და შაქრის (და, რასაკვირველია, ხორცეული პროდუქტების) ამოღება და ყოველდღე თითო ლიტრი სტაფილოს, სალათის, პარკი ლობიოსა და ბრიუსელის კომპოსტოს ნარევი წვენის დალევა. ამის გარდა, აუცილებელია ყოველდღიურად ნახევარი ლიტრი სტაფილოსა და ისპანახის წვენების ნარევის მიღება, რეკომენდებულია, რეგულარულად კუჭის გამწმენდი ოყნის გაკეთება.

სტაფილოს წვენი – ადამიანის მდგომარეობისაგან დამოკიდებულებით, შეიძლება დღეში 0,5-დან 3-4 ლიტრამდე უმი სტაფილოს წვენის დალევა. ეს წვენი ხელს უწყობს მთელი ორგანიზმის ნორმალურ მდგომარეობაში მოყვანას. ის A ვიტამინის ყველაზე მდიდარ წყაროა, რომელსაც

ორგანიზმი სწრაფად ითვისებს. ამ წვენში შედის აგრეთვე B, C, D ვიტამინების დიდი ოდენობა. სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს მადას, საჭმლის მონელებასა და კბილების სტრუქტურას.

უმი სტაფილოს წვენი წყლულებისა და ავთვისებიანი დაავადებების დროს ბუნებრივი გამსხნელია. ის ამალღებს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარს, ძალზე ეფექტურად მოქმედებს თირკმელზედა ჯირკვალთან ერთად. ის ამალღებს თვალის, ყელის, აგრეთვე ნუშურას, თავის ქალის ფოსოების და მთლიანად სასუნთქი ორგანოების ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარს. ეს წვენი ნერვიულ სისტემას იცავს და ენერჯისა და ძალის მომატებაში მას ვერაფერი შეეძრება.

ზოგჯერ ღვიძლისა და ნაწლავების დაავადებებს იწვევს ორგანიზმში უმი სტაფილოს წვენში შემავალი ზოგიერთი ელემენტების არსებობა.

ქორვა, კარგი ხარისხის სტაფილოსგან ჯეროვნად გამოწურული წვენი ძალიან მდიდარია ცოცხალი ორგანული ტუტეანი ნივთიერებებით, როგორცაა ნატრიუმი და კალციუმი. ეს წვენი შეიცავს ბევრ კალციუმს, მაგნიუმს და რკინას. ცოცხალი ორგანული ელემენტები ფოსფორი, გოგირდი, სილიციუმი (კაჟბადი) და ქლორი კი ადამიანის ორგანიზმზე მათი ზემოქმედების დროს ჩინებულად ეხმარებიან ზემოჩამოთვლილ ელემენტებს. როგორც წყლულებისა და ავთვისებიან დაავადებათა წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალება, უმი სტაფილოს წვენი ჩვენი საუკუნის საოცრებაა. მაგრამ აუცილებელია, რომ ის სწორად იყოს დამზადებული (კარგად იყოს გამოწურული უჯრედისიდან), ხოლო კონცენტრირებული შაქრის, სახამებლისა და ნებისმიერი ფქვილის შემცველი ყოველგვარი საკვები მთლიანად უნდა გამოირიცხოს.

დადგენილია, რომ წყლულებისა და ავთვისებიან დაავადებათა წარმოშობის ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზია ხანგრძლივი, აგზნებული ნერვული სისტემა, განსაკუთრებით ბავშვობის ასაკში. ამ დაავადებათა მკურნალობა უნდა დაიწყოს ნერვული აგზნების გამომწვევი მიზეზების (გულისწყრომა, შიში, შური და ა.შ.). აღმოფხვრით, წინააღმდეგ შემთხვევაში მკურნალობის ყველაზე ეფექტური მეთოდებიც კი ფუჭია, ამაოა.

ზოგჯერ, სტაფილოს წვენის დიდი ოდენობით სმის შემდეგ ხდება გამწმენდი რეაქცია და ერთგვარი შფოთვა, მღელვარებაც კი იწყება. ეს პროცესი საკვებით ბუნებრივია და იმაზე მიუთითებს, რომ ორგანიზმმა, დაიწყო გაწმენდა და სტაფილოს წვენი აღმოჩნდა ამ მიზნისთვის ყველაზე უფრო საჭირო საშუალება. სტაფილოს წვენი არის საუკეთესო ორგანული სითხე და ისეთი საკვები, რომელიც აგრეთვე სჭირდება ორგანიზმის ნახევრადმშიერ უჯრედებსა და ქსოვილებს. წვენი განსაკუთრებით კარგად ოპტიკურ სისტემას კვებავს.

არანაკლებ ეფექტურია წყლულებისა და კიბოს სამკურნალოდ ახალი უმი სტაფილოს წვენი. ქსოვილები, რომლებიც დასუსტებულია უჯრედების შიმშილობისაგან, სახეშეცვლილია წყლულებისა და სიმსივნური წარმონაქმნებისაგან, შეიძლება გაჯანსაღდეს სტაფილოს წვენით მისი, რო-

გორც ძირითადი საკვების გამოყენებისას. ამას უნდა დაემატოს საგანგებოდ შერჩეული და დამზადებული უმი მცენარეული საკვები.

სტაფილოს, ჭარხლისა და კიტრის წვენების ნარევი – ნაღვლის ბუშტსა და თირკმლებში ქვები და ქვიშა ბუნებრივი შედეგია იმისა, რომ ორგანიზმს არ ძალუძს მასში კონცენტრირებულ სახამებელთა და შაქრების მიღების გამო დაგროვილი არაორგანული კალციუმის გამოყოფა.

ნაღვლის ბუშტი უშუალოდაა დაკავშირებული ღვიძლთან, სისხლის ნაკადთან კი – ნაღვლისა და ღვიძლის სადინარებით. ჩვენგან მიღებული მთელი საკვები იშლება საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში, მასში შემავალი ელემენტები კი სისხლს ღვიძლში შეაქვს შემდგომი გადამუშავებისათვის. არავითარი კონცენტრირებული მარცვლეული და ფქვილეული პროდუქტები არ გამოიყენება მთლიანად უჯრედებისა და ქსოვილების აღსადგენად, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი ცეცხლის მიერ დაცილილია სასიცოცხლო ძალისაგან. მაგრამ ამ ელემენტებმა ღვიძლი უნდა გაიარონ. ისინი კალციუმს შეიცავენ. სახამებლის ასეთი მოლეკულები წყალში არ იხსნება.

ცოცხალი ორგანული კალციუმი აუცილებელია მთელი ორგანიზმისთვის, ასეთი კალციუმი კი ერთადერთი სახეობაა კალციუმისა, რომელიც წყალში იხსნება და მისი მიღება შესაძლებელია მხოლოდ უმი, ახალი ხილბოსტნეულიდან და მათი წვენებიდან. ასეთი კალციუმი ღვიძლს გაივლის და მთლიანად შეითვისება.

ცეცხლგავლილ ყველა კონცენტრირებულ სახამებელსა და შაქარში შემავალი კალციუმი არაორგანული და წყალში უხსნადი ნივთიერებაა. ამიტომ ეს არაორგანული კალციუმი ორგანიზმისთვის უცხო ელემენტია და იგი ყველა შესაძლებელ შემთხვევაში გააქვს სისხლისა და ლიმფის ნაკადს. არაორგანული კალციუმის გატანის პირველი მოსახერხებელი ადგილია ნაღვლის სადინარი, რომელსაც იგი ნაღვლის ბუშტში გადააქვს. შემდეგი მოსახერხებელი ადგილია სისხლძარღვთა ე.წ. მკვდარი ბოლოები, საიდანაც ის გადის ან მუცლის ღრუში, რაც სიმსივნეს იწვევს, ან უკანატანში, რაც ბუასილს აჩენს. ამ ღრუებში შემთხვევით გავლილი არაორგანული კალციუმის ატომები, ჩვეულებრივ, თირკმლებამდე აღწევს.

პურის, მარცვლეულისა და ფქვილეულის პროდუქტთა გამუდმებით მიღებისას თანდათან იზრდება დაგროვილი არაორგანული კალციუმის რაოდენობა და ამ ორგანოებში წარმოიქმნება ქვიშა და ქვები.

ტომატის წვენი – ალბათ ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ გამოყენებული კონსერვირებული წვენია. ახალი, უმი ტომატის წვენი ძალიან სასარგებლოა.

პომიდორი შეიცავს ლიმონისა და ვაშლის მჟავების საკმაოდ დიდ პროცენტს, აგრეთვე მჟაუნმჟავას გარკვეულ პროცენტს. ყველა ეს მჟავა, თუ ისინი ორგანული სახითაა, მარგებელი და აუცილებელია გაცვლითი პროცესების დროს. როცა პომიდორი იხარშება ან კონსერვირდება, ეს მჟავები

არაორგანული ხდება და ადამიანის ორგანიზმისთვის მავნეა. მაგრამ მათი მავნეობა მაშინვე არ იჩენს თავს, შეუმჩნეველად, გარკვეული დროის შემდეგ მჟღავნდება. ზოგიერთ შემთხვევაში თირკმლებსა და შარდის ბუშტში ქვების წარმოქმნა მოხარშული და კონსერვირებული ტომატების ან წველების, განსაკუთრებით სახამებლიანი და შაქრიანი წველების სმის პირდაპირი შედეგია. ახალი, უმი ტომატის წვენი მდიდარია ნატრიუმით, კალციუმით, კალიუმითა და მაგნიუმით.

ჭარხლის წვენი – ყველაზე ძვირფასი წვენია სისხლის წითელი ბურთულაკების წარმოსაქმნელად და საერთოდ სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად.

ეს წვენი განსაკუთრებით ქალებისთვისაა სასარგებლო, თუ მას ყოველდღიურად 0,5 ლიტრს სვამენ (სტაფილოს წვენთან ერთად შერეულად), თუნდაც მხოლოდ ჭარხლის წვენს. თუ მას ერთ ჯერზე ღვინის ჭიქაზე მეტი ოდენობით დავლევთ, შეუძლია გამოიწვიოს გამწმენდი რეაქცია. კერძოდ, ოდნავი თავბრუსხვევა ან გულისრევა. გამოცდილებამ ცხადყო, რომ თავიდან სჯობია ნარევის დალვა, რომელშიც ჭარხობს სტაფილოს წვენი. ამის შემდგომ კი თანდათან გაიზარდოს ჭარხლის ოდენობა მანამდე, სანამ ორგანიზმი უკეთ შეეგუება მის სასარგებლო გამწმენდ მოქმედებას. ჩვეულებრივ საკმარისია 1-დან 1,5-ჭიქა ჭარხლის წვენი დღეში ორჯერ.

იმის მიუხედავად, რომ წითელ ჭარხალში რკინის შემცველობა ფაქტიურად დიდი არ არის, მაინც, მისი მაღალი ხარისხის გამო ის სისხლის წითელი ბურთულებისათვის ჩინებული საკვებია. წითელ ჭარხალში შემავალ ქიმიურ ელემენტთა ყველაზე დადებითი თვისება ისაა, რომ მასში შედის დაახლოებით 50% ნატრიუმი და სულ 5% კალციუმი. ეს თანაფარდობა მნიშვნელოვანი გარემოებაა კალციუმის ხსნადობის შესანარჩუნებლად, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მოხარშული საკვების მიღების შედეგად ორგანიზმში - სისხლძარღვებში დაგროვდა, არაორგანული კალციუმი (მაგალითად, ვენების გაგანიერებისა და გამაგრების ან სისხლის შედედების დროს), რაც იწვევს მაღალ სისხლის წნევას და გულის მუშაობის სხვა მოშლილობებს.

წითელ ჭარხალში კალიუმის 20%-იანი შემცველობა უზრუნველყოფს საერთო კვებას ორგანიზმის ყველა ფიზიოლოგიური ფუნქციისათვის მაშინ, როცა ქლორის 8%-იანი შემცველობა ღვიძლის, თირკმლებისა და ნაღვლის ბუშტის ორგანული გაწმენდის ჩინებული საშუალებაა, აგრეთვე სტიმულს აძლევს მთელ სხეულში ლიმფების მოქმედებას.

სტაფილოსა და ჭარხლის წვენების ნარევი უზრუნველყოფს ერთი მხრივ, ფოსფორისა და გოგირდის და მეორეს მხრივ, კალიუმისა და სხვა ტუტეანი ელემენტების მაღალ შემცველობას. ყოველივე ეს, ვიტამინის მაღალ შემცველობასთან ერთად, სისხლის უჯრედების, განსაკუთრებით სისხლის წითელი ბურთულაკების საუკეთესო ბუნებრივ მშენებელს წარმოადგენს.

გოგრის წვენი – სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამცირებს და

სისხლის გასქელებას აბრკოლებს. ამიტომ ასეთი წვენი კარგია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისთვის. ის ასევე მდიდარია ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, რაც იმუნიტეტს აძლიერებს. წვენი დალიეთ დღეში არაუმეტეს 0,5-1 ჭიქისა. წვენით თერაპია არამხოლოდ ფიზიკურ ჯანმრთელობას აძლიერებს, ასევე კარგ განწყობას ეხმარება და სტრესს ეწინააღმდეგება.

მკურნალობა ბოსტნეულის წვენებით (სიყვილის, ნალვლის ბუშტის, ღვიძლის, თირკმლების)

სიყვილის დროს - სტაფილო (9 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (4 წილი) - ვაშლის წვენი. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო ჩ/ჭ ახალი წვენი ან წვენების ნარევი ჭამამდე, ერთი საათით ადრე, ან ჭამიდან 2 სთ-ის შემდეგ.

ნალვლის ბუშტის ანთება და ქვების მკურნალობა - სტაფილო (9 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (4 წილი); - სტაფილო (8 წილი) + ნიახური (5 წილი) + ბოლოკი (3 წილი). მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო ჩ/ჭ ახლადგამოწურული წვენების ნარევი ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე, ან ჭამიდან 2 სთ-ის შემდეგ.

ღვიძლის დაავადებების მკურნალობა – სტაფილოს წვენი;

- სტაფილო (9 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (დორის ქადა 4 წილი). მიიღეთ: დღეში 3-ჯერ თითო ჩ/ჭ ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე, ან ჭამიდან 2 სთ-ის შემდეგ.

თირკმლებში კენჭების დაშლა - ხანგრძლივად სვით წითელი ჭარხლის წვენი. კენჭები გაიხსნება ნელა, მაგრამ უმტკივნეულოდ.

- ჭარხალი (რამდენიმე ცალი) ხარშეთ მანამდე, სანამ წყალი სქელ სიროფად არ გადაიქცევა, მიიღეთ იგი 3/4 ჭიქა დღეში რამდენჯერმე. ეს სასმელი ასევე კარგად ხსნის კენჭებს.

სახსრების მკურნალობა – იღებენ სტაფილოსა (3 წილი) და ნიახურის (1 წილი) წვენების ნარევის და ღებულობენ დღეში 3-ჯერ თითო ჩ/ჭ ჭამამდე 1 საათი ადრე. წვენები უნდა იყოს ახლადგამოწურული. ეს ბუნებრივი სამკურნალო საშუალება შველის სახსრების ყველანაირ დაავადებას. მკურნალობის კურსი 2 კვირაა.

• **რევმატიზმი.** სტაფილო (9 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (4 წილი).

• **ართრიტი.** გრეიფრუტი; ნიახური; სტაფილო (9 წილი) + ჭარხალი (3 წილი) + სალათა (4 წილი). მიიღეთ თითო ჭიქა წვენი (ახლადგამოწურული) დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ 1 საათით ადრე.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მკურნალობა –

- სტაფილო - 300 გრ + ისპანახი - 180 გრ

- სტაფილო - 300 გრ + ჭარხალი - 90 გრ + კიტრი 90 გრ

- სტაფილო - 210 გრ + ნიახური - 120გრ + ოხრახუში 60გრ + ისპანახი 90გრ. მიიღეთ ცოცხალი ბოსტნეულის წვენების ნარევი დღეში 3-ჯერ თითო

ჩ/ჭ ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე. კურსი 2 კვირაა.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ნებისმიერი რეცეპტით მკურნალობის დროს აუცილებელია დიეტის დაცვა. გამორიცხეთ ხორცეული, ცხიმები, მწარე, მლაშე საკვები, ძირითადად იკვებეთ ბოსტნეულით და ხილით.

ხილის წვენები

ვაშლის წვენი – ინგლისელები ამტკიცებენ, რომ თუ ადამიანი დღეში ერთ ვაშლს მიირთმევს, ეს გარანტიაა, რომ მის ჯანმრთელობას საფრთხე არ დაემუქრება. ვაშლის ნატურალური წვენი გაჯერებულია ისეთი ვიტამინებითა და მინერალებით, რომლებიც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია. ისინი აუმჯობესებენ საჭმლის მონელების პროცესს, აძლიერებენ იმუნურ სისტემასაც, აჯანსაღებენ კუჭ-ნაწლავის მიკროფლორას.

ქაჯვის წვენი – ქაჯვის ნატურალური წვენი შეუდარებელია. ის სასარგებლო თვისებებითაა ჯობნის მანგოს, ფორთოხლის, ატმის, მანდარინის წვენებს. ძვირფასი ფიტოკომპლექსი, რომელსაც ქაჯვის წვენი შეიცავს, ორგანიზმს გასტრიტისგან, კუჭის წყლულის განვითარებისგან, ჰერპესისგან იცავს, ამაგრებს ღრძილებს, აძლიერებს იმუნიტეტს, იცავს ორგანიზმს კიბოსგან, ასევე გააჩნია მზის მავნე ზემოქმედებისგან დაცვის უნარიც.

ფორთოხლის წვენი – გამოირჩევა არა მარტო ფერით, არამედ იმიტომ, რომ 1 ჭიქა წვენი შეიცავს C ვიტამინის დღიურ ნორმას და ბევრ სხვა სასარგებლო ნივთიერებას. მისი რეგულარულად მიღება აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, გუნებაგანწყობილებას, ხელს უშლის ცხიმის დაგროვებას.

ოქროსფერი წვენი ამაგრებს სისხლძარღვებს და აქვეითებს წნევას. სასურველი ეფექტი მიიღწევა, ყოველდღე 2 ჩ/ჭ წვენის მიღების შემდეგ. უიშვიათესი K ვიტამინი, რომელსაც ფორთოხალი შეიცავს, ხელს უშლის ათეროსკლეროზის განვითარებას, საუკეთესო პროფილაქტიკური საშუალებაა ოსტეოპოროზის დროს, აუმჯობესებს სისხლის შედედებას, ხოლო C ვიტამინი აძლიერებს იმუნიტეტს. ფორთოხლის წვენი რეკომენდებულია გაცივების, გრიპის, ხველებისა და სურდოს დროს. ფორთოხალი მდიდარია ბიოფლავონოიდებით, რომლებიც ანეიტრალებენ ნაადრევად დაბერების ხელისშემწყობ თავისუფალ რადიკალებს.

რადგან ფორთოხალი შეიცავს ბევრ შაქარსა და მჟავებს, მისი რეგულარულად გამოყენება აზიანებს კბილის მინანქარს, ამიტომ დღეში მხოლოდ 2 ჭ წვენი დალიეთ. კბილები არ გაიხეხოთ წვენის დალევიდან 2 სთ-ის განმავლობაში. არარეკომენდებულია ფორთოხლის წვენის სმა კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის და წყლულის დროს.

ბროწეულის წვენი – კარგად შეითვისება, მადას აღვიძებს, კუჭის მოქმედებას არეგულირებს და ჰემოგლობინს ამაღლებს.

მსხლის წვენს – ბაქტერიოციდული და შარდმდენი მოქმედება აქვს,

შეიცავს ბევრ უჯრედის და პექტინის ნაერთებს, ნაწლავების მუშაობას აუმჯობესებს.

ყურძნის წვენი – ნივთიერებათა ცვლას ეხმარება, საჭმლის გადამუშავება-მონელებას აჩქარებს, ორგანიზმიდან შლავები გამოაქვს.

გარგარის წვენი – შეიცავს კალიუმს, რომელიც გულის კუნთს ამაგრებს და ორგანიზმიდან ზედმეტი სითხის გამოდევნას ეხმარება.

გრეიფრუტისა და ლიმონის წვენი – დასავლეთში და ევროპის მრავალ ქვეყანაში საუზმეზე ფორთოხლის ნატურალური წვენის მიღება უკვე ტრადიციას. არანაკლებ პოპულარულია ამ ქვეყნებში გრეიფრუტისა და ლიმონის ნატურალური წვენიც. დიეტოლოგების აზრით, საუზმეზე გრეიფრუტის ნატურალური წვენის მიღება მთელი დღის განმავლობაში ენერგიულობისა და მხნეობის გარანტიაა. აღსანიშნავია, რომ ყველაზე სასარგებლო წითელი ფერის გრეიფრუტის წვენი, რომელიც ბიოფლავონოიდებს შეიცავს და ანტიოქსიდანტური თვისება აქვთ, რაც იმას ნიშნავს, რომ მათი წყალობით ორგანიზმი დაცულია კიბოსგან და სხვა სერიოზული დაავადებებისგან. მათი დახმარებით უფრო ახალგაზრდულადაც გამოვიყურებით! გარდა ამისა, ეს ნივთიერებები არტერიებსა და სისხლძარღვებს ათეროსკლეროზის „ტყვეობისგან“ იცავენ.

ხილის წვენები თირკმელებისთვის – თირკმლის დაავადებების მკურნალობასა და პროფილაქტიკაში კარგად ეხმარება წვენების თერაპია. ხილისა და კენკრის წვენებით ორგანიზმიდან მაკნე ტოქსინები გამოდის, ხოლო თირკმლის ქსოვილები უფრო სწრაფად აღდგება.

- **მოცი.** დალიეთ ყოველდღიურად 300-500 მლ ახალგამოწურული წვენი.
- **შტომი.** 1 ს/კ წვენს 1 ს/კ თაფლი დააყოლეთ და დღეში 3-ჯერ დალიეთ.
- **მარწყვი.** კენკრა გარეცხეთ, ქილაში ჩაუშვით და ყოველი ფენის შემდეგ ცოტა შაქარი მოაყარეთ (1 კგ კენკრაზე 100 გრ შაქარი). გრილ ადგილას დადეთ. გამოყოფილი წვენი 100 მლ ჭამამდე 20-30 წთ-ით ადრე მიიღეთ.

ჰემოგლობინის აწევა ხილისა და ბოსტნეულის წვენებით –

- 200 გრ ნივოზი, 200 გრ ქიშიში, 200 გრ გარგარის ჩირი, 200 გრ თაფლი და 2 ც ლიმონი კანინად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და ავურიოთ კარგად. მიიღეთ ჩაის კოვზით დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ.
- 1 ჩ/ჭ ბროწეულის წვენი, 1 ჩ/ჭ თაფლი, 1 ჩ/ჭ ლიმონის წვენი, 1 ჩ/ჭ ასკილის ნაყენი, მიიღეთ სურვილის მიხედვით.
- 100 გრ ბროწეულის წვენი, 100 გრ ლიმონის წვენი, 100 გრ ვაშლის წვენი, 100 გრ ჭარხლის წვენი, 100 გრ სტაფილოს წვენი, 50 გრ თაფლი.

ღვინისა და ვაშლის ძმარი.

ჩვეულებრივ გამოიყენება სამი სახეობის ძმარი.

– **თეთრი დისტილირებული ძმარი** წარმოადგენს მჟავის დუდილის პროდუქტს ისეთ ალკოჰოლურ სითხეებში, როგორცაა: დამჟავებელი ღვინო

და ალაოს ხსნარი, ის შლის სისხლის წითელ ბურთულებს, იწვევს ანემიას (სისხლნაკლებობას). ის ასევე არღვევს საკვების მონელების პროცესებს, ანელებს მათ და ხელს უშლის საჭმლის ნორმალურად შეთვისებას. თუმცა თეთრი დისტილირებული ძმარი, რომელიც მდიდარია მჟავათი, ფართოდ გამოიყენება.

- **ღვინის დუღილის პროცესში მიღებული ძმარი** შეიცავს სამიდან ცხრა პროცენტამდე ძმარმჟავას და ცოტა ღვი--ნის მჟავას. ცნობილია, რომ ძმარმჟავა ღვიძლის ცეროზის (პარენქიმული ორგანოების პროდუქციული ანთება, რომლის დროსაც ადგილობრივი შემაერთებელი ქსოვილი – სტრომა დიფუზიურად მრავლდება), წყლულოვანი კოლიტის (მსხვილი ნაწლავის ანთება, რომლის კლინიკურ სინდრომს იწვევს ინვაზიური მიკრობული ინფექცია და ეგზოგენური ინტოქსიკაცია) და მიმდინარეობითი კოლიტი შეიძლება იყოს მწვავე ან ქრონიკული და სხვა ამგვარი დაავადებების გამომწვევი ერთ-ერთი მიზეზია.

- ახალი სადი **ვაშლისაგან დაყენებული ძმარი** შეიცავს ვაშლის მჟავას და წარმოადგენს ვაშლის ბუნებრივ ორგანულ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც აუცილებელია საჭმლის მონელების პროცესებისათვის. ის წარმოადგენს საშენ (კონსტრუქციულ) მჟავას, რომელიც ორგანიზმში უერთდება ტუტე ელემენტებსა და მინერალურ ნივთიერებებს და წარმოქმნის ენერგიას, რომელიც ილექება ორგანიზმში გლიკოგენის სახით (როგორც მარაგი). ვაშლის ძმრის ზომიერად ხმარება დიდად სასარგებლოა ადამიანებისა და ცხოველებისთვის. ასევე ის ამალგებს სისხლის შედედების უნარს, აღადგენს ნორმალურ მენსტრუაციულ ციკლს, აჯანსაღებს სისხლძარღვებს, აგრეთვე ხელს უწყობს სისხლის წითელი ბურთულაკების წარმოქმნას.

ვაშლის ძმრის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი თვისებაა, მასში კალიუმის დიდი შემცველობა, რომელიც აუცილებელი ელემენტია ორგანიზმის ენერჯის შემუშავებისა და მისი მარაგის შესაქმნელად, აგრეთვე ნერვულ სისტემაში ჰარმონიისა და სიმშვიდის მისაღწევად. ვაშლის ძმარში შემავალი კალიუმი იოლად უერთდება ორგანიზმში ყველაზე უფრო მნიშვნელოვან ერთეულებს, როგორცაა: კალციუმი, ნატრიუმი, მაგნიუმი, სილიციუმი (კაჟბადი) და ა.შ.

ვაშლის ძმრის მოსამზადებლად გამოიყენება კანიც.

ცალკეულ დაავადებათა მკურნალობა

რა გვაწუხებს? რით ვიმკურნალოთ?

ადამიანები თავისი ცხოვრების მანძილზე შეწუხებულები არიან სხვადასხვა დაავადებით: ისინი უჩივიან ქრონიკულ გადაღლილობას, თავის ტკივილს, სისხლის მაღალ წნევას, თავბრუსხვევას, გასუქებას და ა.შ.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადება – გულ-სისხლძარღვთა დაავადების

ძირითადი მიზეზია არასწორი დიეტა და ცხოვრების ზარმაცული წესი. გული ჯანმრთელია, თუ ის გადაქაჩავს სუფთა სისხლს.

ადამიანებს, რომლებსაც დაავადებული აქვთ გულ-სისხლძარღვთა სისტემა ან იტანჯებიან მომატებული წნევით, არ არის მიზანშეწონილი ერთბაშად მიიღონ დიდი რაოდენობის წყალი. მათ დღიური ნორმა უნდა მიიღონ ყოველ 20-25 წუთში ცოტ-ცოტა ოდენობით. დალეული წყლის საერთო რაოდენობამ დღეში უნდა შეადგინოს 5-6 ჭიქა, ხოლო მიღებული სითხის ჯამური რაოდენობა სუპების, წველების და ა.შ. ჩათვლით დღეში უნდა შეადგენდეს 3-4 ლიტრს.

- გახეხეთ 0,5 კგ ლიმონი, აურიეთ 0,5 კგ თაფლი და 20 ცალი გარგარის კურკის დანაყილი გული. მიიღეთ დილით და საღამოთი თითო ს/კ.

- ყოველდღე შეჭამეთ 2 ცალი გრეიფრუტი. ის ამცირებს ჰოლესტერინის რაოდენობას სისხლში და აუმჯობესებს სისხლძარღვთა მდგომარეობას.

- ღეჭეთ ლიმონის ქერქი (მდიდარია ეთერზეთით). აუმჯობესებს სუსტი გულის მუშაობას, 0,5 კგ ლიმონი წვრილად დაჭერით, დაასხით თაფლი (გემოვნებით) და მიიღეთ დილით და საღამოს თითო ს/კ.

- 2 ც საშუალო ლიმონი და 2 ც ფორთოხალი გაჭერით, ამოცალეთ კურკები და გაატარეთ ხორცსაკვებ მანქანაში, მიღებულ მასას აურიეთ 2 ს/კ თაფლი და ერთი დღე-ღამის განმავლობაში მინის ჭურჭლით შეინახეთ ოთახის პირობებში, ხოლო შემდეგ შედგით მაცივარში. მიიღეთ 2-3 ჩაის კოვზი ჭამის წინ. ასეთი ნარევი წმენდს სისხლძარღვებს და გინარჩუნებთ არტერიულ წნევას.

- 1 ლიმონის წვენი, 1 ჭიქა ქიშმიში, 1 ჭიქა ნიგოზი და 1 ჭიქა თაფლი აურიეთ. ასეთი ნარევი ხსნის გულის და თავის ტვინის სისხლძარღვთა სპაზმებს, ე.ი. იგი სისხლძარღვთა გაფართოების საშუალებაა.

გულის იშემიური დაავადების დროს – გულის ადგილზე დაიდეთ მღოგვის საფენი, ან ეს ადგილი დაიზილეთ მალამოებით, როგორცაა ეფკამონი, ბემბენგე. არ დაწვეთ, დაჯექით, ფეხებზე გაიკეთეთ ცხელი აბაზანები, ისუნთქეთ ღრმად. ტაქიკარდიის (გულისცემის გახშირების) დროს მიიღეთ ბოლოვის ან ბარამბოს ნაყენი.

პროფილაქტიკური და სამკურნალო მიზნით რეკომენდებულია წელიწადში 1-2-ჯერ ჩაიტაროთ ქიშმიშის თერაპიის კურსი შემდეგი სქემით: 2 კგ ქიშმიში (წაწების გარეშე), გარეცხეთ გამდინარე წყალში და გააშრეთ და ორ თანაბარ ნაწილად გაყავით. ქიშმიშის პირველი კილოგრამიდან 40 ცალი მიირთვით ყოველ დილით უზმოზე, ჭამამდე 30 წთ-ით ადრე. არ დაგავიწყდეთ ამის შემდეგ პირში წყალი გამოივლოთ, ვინაიდან ქიშმიშში ბევრი შაქარია. მეორე კილოგრამიც ასევე დილით უზმოზე ჭამეთ, მაგრამ კენკრის რაოდენობა ყოველდღიურად ერთი ცალით შეამცირეთ. როცა ქიშმიშს სრულად მიირთმევთ, კურსიც მაშინ დამთავრდება.

გულის გასამაგრებლად ასევე კარგია თაფლისა და ქიშმიშის (თანაბარი რაოდენობით) ნარევი. მას შეგიძლიათ ნიგოზი და გარგარის ჩირი დაუმატოთ.

ეს სამკურნალო ნარევი შეგიძლიათ ყოველ დღით მიირთვათ.

გრიპის დროს – გახეხილ ნიორს დაუმატეთ თაფლი 1:1, მიიღეთ 1 ჩ/კ 4-ჯერ დღეში. ცხვირის ნესტოში ჩაიწვეთეთ დინდგელის საცხი 2-3 წვ 3-ჯერ დღეში.

გრიპის პროფილაქტიკის მიზნით უნდა მიიღოთ შემდეგი სახის ნარევი: ორი ცალი ლიმონი და ორი თავი ნიორი გახეხეთ, მიღებული ფაფისებრი მასა აურიეთ ერთმანეთში და დაასხით ერთი ლიტრი ანადუღარი გაციებული წყალი. 3 დღის განმავლობაში შეინახეთ ოთახის ტემპერატურაზე, ბნელ ადგილას. შემდეგ გაწურეთ და ჩადგით მაცივარში. მიიღეთ 1 ს/კ უზმოზე. ასეთი ნარევის მიღება კარგია ადრიაანი შემოდგომიდან გვიან გაზაფხულამდე.

- გრიპის ეპიდემიის დროს განსაკუთრებით ზამთარში რეკომენდებულია შემდეგი - 1 ცალი ლიმონი გააჩერეთ 1 წთ ცხელ წყალში, შემდეგ გაატარეთ ხორცსაკეპში, აურიეთ 100 გრ კარაქში და დაუმატეთ 1-2 ს/კ თაფლი. შეინახეთ და იხმარეთ როგორც კარაქი.

- დააქუცმაცეთ ლიმონი და დაასხით კარაქი. გრიპის დროს ეს კარაქი შეიზილეთ ნესტოები დღეში რამდენიმეჯერ, გაიწმინდეთ ღრძილები ჭამამდე და ჭამის შემდეგ, დაიზილეთ ფეხის ტერფები და ყურის ნიჟარები ღამით.

- სურდოს დროს სასარგებლოა ხშირად გამოირეცხოთ ცხვირი ლიმონიანი წყლით.

- ხშირად სვით ლიმონიანი წყალი (ჩაი).

- მიიღეთ სტაფილოს (200 გრ), ნიახურის (110 გრ), ოხრახუმის (55 გრ) და ისპანახის (80 გრ) წვენების ნარევი.

გაციებისას – C ვიტამინის მიღება ნებისმიერი სახით კარგია.

- 1 ჭიქა წყალი მიიყვანეთ ადულტებამდე, დაჭერით 1 კბილი ნიორი ძალიან წვრილად, ჩაყარეთ წყლიან ჭიქაში და გასრისეთ კოვზით, დაამატეთ 1/4 ლიმონის წვენი და 1 ჩ/კ პიტნის ფოთოლი, დაახურეთ თავი და ადულტთ 3-5 წუთი (სურვილისამებრ დაამატეთ თაფლი). ჩაწეით საწოლში და 3 დღე არ მიიღოთ საკვები. თუ თქვენ არ გსურთ შიმშილი, გამოჯანმრთელებამდე რაციონიდან აუცილებლად უნდა ამოიღოთ ნებისმიერი რძის პროდუქტები. ეს თქვენ დაგიცავთ ავადმყოფობის გართულებისაგან.

ხველების დროს – თუ თქვენ გაწუხებთ ხველება, ისარგებლეთ თაობათა მიერ გამოცდილი შემდეგი ეფექტური საშუალებით, – აიღეთ 1 ცალი ლიმონი და 10 წუთის განმავლობაში ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე. ის გახდება რბილი, განსაკუთრებით გარე კანი. მისგან შეიძლება მეტი წვენის გამოწურვა. გაჭერით ლიმონი ორად, წვენსახდელით გამოწურეთ წვენი, ჩაასხით ჭიქაში, დაამატეთ ორი ს/კ გლიცერინი და კარგად აურიეთ. ამ ნარევს დაასხით ზემოდან თაფლი ჭიქის შევსებამდე.

მდგომარეობის მიხედვით შეიძლება არეგულიროთ სიროფის დოზა. თუ იშვიათად ახველებთ, მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღის განმავლობაში.

მიღების წინ სიროფს ურევთ. თუ თქვენ ღამით გაწუხებთ ხველა, მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი საღამოს და ერთიც ღამით. თუ თქვენ გაქვთ ძლიერი ხველა, მაშინ უნდა მიიღოთ 1 ჩაის კოვზი დილით ადგომისას, კიდეც ერთი სადილობამდე, ერთი კოვზი სადილის შემდეგ და თითო კოვზი - საღამოს ვახშმის შემდეგ და ღამით. ხველების შემცირებასთან ერთად უნდა შევამციროთ ნარევის მიღების რაოდენობა.

ფილტვების ანთებისას (პნევმონია) – ერთი კგ კარაქი მიიყვანეთ ადულებამდე (ემალის ჭურჭელში). მიუმატეთ 100 გრ დაჭრილი დინდგელი, ხარშეთ 15 წუთი 80-გრადუსზე, გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი ჭამამდე 1 საათით ადრე - 3-ჯერ დღეში, მკურნალობის ვადა - 3 კვირა.

- 100 გრ ქიშმიში დანით დააქუცმაცეთ, 1 ჭ მდულარე დაასხით და 10-15 წთ დადგით. გაწურეთ და 1/4 ნაყენი დღეში 4-ჯერ მიიღეთ. უკეთესი ეფექტისთვის შეგიძლიათ 1 ს/კ ქორფა ხახვის წვენი დაუმატოთ.

ასთმის დროს – ძალიან გამწვანებული სუნთქვა ბრონქულ გასასვლელებში ლორწოს დაგროვების შედეგია.

- ასთმით დაავადებულებმა ძირითადად უმი ბოსტნეული და ხილი უნდა მიიღონ. უნდა ამოიღონ რაციონიდან რძე და რძის პროდუქტები, განსაკუთრებით მავნებელია სახამებელი, რძე და შაქარი. მოერიდეთ მათ.

- აიღეთ 100 გრამი გახეხილი პირშუმხა, 3ც ლიმონისაგან გამოწურული წვენი აურიეთ ერთმანეთში და ყოველდღე მიიღეთ 0,5 ჩ/კ ნარევი დღეში 2-ჯერ (დილით და შუადღის შემდეგ). ნახევარი საათი ნარევის მიღებიდან არაფერი არ შეჭამოთ და არც დალიოთ. პირშუმხა უნდა იყოს ახალი. ნარევი შეინახეთ მაცივარში.

- 1 ლიტრა თაფლი, 10 ცალი ლიმონიდან გამოწურული წვენი, 10 თავი გახეხილი ნიორი აურიეთ ერთმანეთში. მიღებული ნარევი ერთი კვირის განმავლობაში შეინახეთ დახურულ ჭურჭელში. ამ რაოდენობის ნარევი გათვალისწინებულია ორი თვის განმავლობაში მისაღებად. ასეთი ნარევი რეკომენდებულია ასთმის, სტენოკარდიის, თავის ტვინის, სისხლძარღვების, გულის სპაზმების, აგრეთვე ქოშინის დროს.

- მიიღეთ სტაფილოსა (300 გრ) და ისპანახის (180 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოსა (250 გრ) და ნიახურის (200 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოსა (280 გრ) და ნიახურის (140 გრ) წვენების ნარევი.

ბრონქიალური ასთმის დროს სასარგებლოა თაფლის ინჰალაცია დღეში 2-ჯერ 20-25 დღის განმავლობაში. უმი ბოსტნეული და ხილი მიიღეთ ხანგრძლივად. შეტყვის დროს შეისუნთქეთ ნიშადურის სპირტი.

- სასარგებლოა ლიმონის წვენისა და პირშუმხას წვენის ხმარება.

ბრონქიტის დროს – აიღეთ 5 ცალი კანგაცლილი ლიმონი დააქუცმაცეთ ისე, რომ მიიღოთ ფაფისებრი მასა თესლის გარეშე აურიეთ 4 თავი დაქუცმაცებული ნიორი და დაასხით 1 ლ გაციებული ანადუღარი წყალი. ჭურჭელი მჭიდროდ დახურეთ და შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას 5 დღე-

ღამის განმავლობაში. პერიოდულად ჭურჭელი შეანჯღრით. ბრონქიტის დროს მიიღეთ 1 ს/კ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე 3-ჯერ დღეში.

- 500 გრ თავიანი ხახვი, 50 გრ თავლი და 400 გრ შაქარი აადუღეთ 1 ლ. წყალთან ერთად, ნელ ცეცხლზე 3 სთ-ის განმავლობაში. ნაყენი გააციეთ, ჩაასხით ბოთლებში და მჭიდროდ დახურული შეინახეთ გრილ ადგილას. მიიღეთ დღეში 4-5 ჯერ თითო ს/კ.

- მოცვის წვეწვ გემოვნებით დაუმატეთ თავლი და მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე სუფრის კოვზით.

- 1 ცალი მოზრდილი კარტოფილი კარგად გარეცხეთ, ამოუღეთ გული და შიგ ჩაასხით 1 ს/კ თავლი. კარტოფილი ჩადეთ ჭიქაში და გააჩერეთ მთელი ღამის განმავლობაში. სითხე, რომელიც დაგროვდება ამოღრუტულ ნაწილში დალიეთ მეორე დღეს. ეს პროცესი გაიმეორეთ რამდენჯერმე.

- უზმოზე კარგია 1 ცალი ახალი კვერცხის გული ათქვეფილი შაქართან (გოგლი-მოგლი) და მცირედენ რომთან ერთად.

- სტაფილოს (280 გრ) და ისპანახის (170 გრ) წვეწვების ნარევი.

- სტაფილოს (280 გრ), ჭარხლის (85 გრ) და კიტრის (85 გრ) წვეწვების ნარევი.

ქოშინის დროს – აიღეთ 1 ლ თავლი. 10 ცალი ლიმონის წვეწვი, ხორცსა-ფქვევში გაატარეთ 10 თავი ნიორი. შეურიეთ ეს ყველაფერი ერთმანეთს და გააჩერეთ მინის ჭურჭელში 1 კვირა. მიიღეთ 4 ჩ/კ ყოველდღე, ნარევი 2 თვეს გეყოფათ.

ანგინის დროს – ხალხურ მედიცინაში მკურნალობის გავრცელებულ მეთოდად ითვლება ვაშლის ძმრის გამოვლება პირში და ყელში.

- ერთი ჩ/ჭ წყალს დავამატოთ ერთი ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. ჩავიგებოთ პირში, ვამოძრაოთ და შემდეგ გადავცლაპოთ. გადაცლაპვისას ნარევი ეხება ყელის უკანა კედელს. რეკომენდებულია გამოვლება ყოველ საათში. იმ შემთხვევაში თუ ყელის ტკივილი შეგისუსტდათ გამოვლების ინტერვალი შეიძლება გავზარდოთ 2 სთ-მდე.

- აურიეთ ლიმონის წვეწვი და თავლი თანაბარი რაოდენობით. ეს ნარევი ივლეთ ყელში რამდენიმე წუთი და შემდეგ გადაცლაპეთ.

- აიღეთ კომბოსტოს ფოთოლი, დანაყეთ, აურიეთ თავლში და მიირთვიეთ უზმოზე.

სურდოს და ანგინას ხშირად ტემპერატურის მომატება სდევს. ამ დროს რეკომენდებულია შემდეგი მეთოდით სარგებლობა:

- დღეში რამდენჯერმე დალიეთ ცაცხვის ყვავილის ნაყენი ჩაის მაგივრად.

- გამოწურეთ ერთი ცალი ლიმონი და დაასხით ცხელი, ახალი მომზადებული ჩაის ნაყენი.

- 20 გრ ძირიან ოხრახუმს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ. ნაყენი მიიღეთ სუფრის კოვზით დღეში 5-ჯერ.

ათეროსკლეროზისას – 100 გრ გახეხილი ნიორისა და 6 ცალი ლიმონის წვეწვების ნარევი ჩავასხათ ქილაში, დავაფაროთ მარლა და შევინახოთ

ცივ ადგილზე. მიღებისას ერთ ჩ/ჭ ცივ წყალში უნდა გავხსნათ ერთი ჩაის კოვზი ნარევი.

- დავაქუცმაცოთ წვრილად ერთი თავი ნიორი, ავურიოთ ორ ჩაის კოვზ თაფლსა და ერთ ცალ ლიმონის წვენიში. მიღებული მთლიანი ნარევი დავლიოთ ორჯერ, დილას და საღამოს ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ათეროსკლეროზის დროს კარგია შემდეგი ბოსტნეულის წვენებისა და მათი ნარევის მიღება:

- სტაფილო, ნიახური, ოხრახუში და ისპანახი.
- სტაფილოს (225 გრ), ჭარხლის (85 გრ) და ნიახურის (140 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოს (225 გრ) და ისპანახის (85 გრ) წვენების ნარევი.

- სტაფილოს (280 გრ) და ბოლოკის (140 გრ) წვენების ნარევი.

სკლეროზის დროს – თურქეთში და ბულგარეთში გავრცელებულია შემდეგი რეცეპტი: ლიმონის წვენი, თაფლი და მხესუმზირის ზეთი შემდეგი თანაფარდობით 1:2:0,5 მიიღეთ უზმოზე დილით.

დიაბეტის დროს – ყურძენი, ხახვი, ნიორი, ლიმონი, ფორთოხალი, ჭინჭარი, სალათი შეიცავენ განსაკუთრებულ ნივთიერებებს, რომლებიც დაბლა წვევენ და არეგულირებენ შაქრის შემცველობას სისხლში.

გართულებული დიაბეტის დროს 2-3 დღე შიმშილობა შეამცირებს შაქრის რაოდენობას სისხლში, შარდის გამოყოფის გზით. საკვები, დიაბეტის დროს არ უნდა შეიცავდეს შაქარს, დიაბეტით დაავადებულებს მოეხმარება მარხვების შენახვა, სრული ან ნაწილობრივი (ვახშამზე უარის შემთხვევაში) საესე და ახალმთვარის დროს და მთვარის მეთერთმეტე დღეს. ასეთივე მარხვების შენახვა სასარგებლოა 40 წელს გადაცილებულთათვისაც.

- დიაბეტის დროს საუკეთესოა: ნიგვზის (კაკლის) გული, ბროწეულის წვენი, რკოსგან მიღებული ფქვილი, პარკი ლობიო, ლიმონის ახალი ფოთლებისა და ლიმონის ნაყოფის კანის ნახარში, აგრეთვე ახალი ლიმონის ან მისი წვენის ხშირი მიღება. ნახარში მზადდება შემდეგნაირად: 2 ს/კ ლიმონის კანს დაასხით 2 ჭიქა წყალი, ადუღეთ დახურულ ჭურჭელში 30 წუთი, გააჩერეთ 10 წუთი და გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ ნახევარი ჭიქის ოდენობით ჭამამდე 0,5 წუთით ადრე.

დამწვრობა – ხალხურ მედიცინაში, უხსოვარი დროიდან ცნობილია დამწვრობის ეფექტური მკურნალობა თაფლით. ის უმსუბუქებს ტკივილის შეგრძნებას, ხელს უშლის ბუმტუკების წარმოქმნას და ხელს უწყობს დამწვარი ადგილის სწრაფ მოშუშებას.

ქრონიკული თავის ტკივილის – მოსახსენლად დადებით ეფექტს იძლევა ვაშლის ძმარი, აგრეთვე 2 ჩ/კ თაფლი ყოველი ჭამისას. თუ თავის ტკივილი არ შეგიჩერდათ მიიღეთ კიდევ 1 ს/კ თაფლი. თაფლი, როგორც ორგანიზმისათვის დამამშვიდებელი, თავის ტკივილის დროს იძლევა დადებით ეფექტს.

თავბრუსხვევა – ხალხურ მედიცინაში თავბრუსხვევის თავიდან

ასაცილებლად რეკომენდებულია ვაშლის ძმარი. მაგრამ არ უნდა ვიფიქროთ ისე, რომ დღეს მივიღოთ ვაშლის ძმარი და ხვალ და შემდეგ თავბრუსხვევა აღარ შეგვაწუხებს. ვაშლის ძმრის მიღებიდან (2 ჩ/კ 1 ჭ წყალზე დღეში სამჯერ) ორი კვირის შემდეგ თავბრუსხვევა შეეჩინებება და ერთი თვის შემდეგ მდგომარეობა გაგიუმჯობესდებათ.

იმუნიტეტი – იმუნური სისტემის გამაგრებისათვის კარგი საშუალებაა შემდეგი ნარევის მიღება: 3 კგ ჭარხალი, 3 კგ სტაფილო, 2 კგ ბროწეული, 2კგ ლიმონი გაატარეთ წვესაწურში. მიღებული წვენი ჩაასხით მინის ქილაში და დაამატეთ 2 კგ თაფლი. მიღებული ნარევი მიიღეთ დილით და ღამით თითო არყის ჭიქით, ერთი თვის განმავლობაში. შემდეგ გააკეთეთ შესვენება ორი კვირა და კვლავ მიიღეთ ერთი თვე. მიიღეთ ასეთი ნარევი მუდმივად, განსაკუთრებით - გაზაფხულზე.

გონებრივი გადაღლის, უძილობის დროს – გახეხეთ ერთი თავი ნიორი და დაასხით მას ერთი ჭიქა მზესუმზირის ზეთი. მიღებული ნარევი ერთი დღე-ღამე დადგით მაცივარში, შემდეგ დაასხით მას 1 ჩ/კ ლიმონის წვენი. მიიღეთ სუფრის კოვზით ჭამამდე 0,5 სთ-ით ადრე. მკურნალობის კურსის ხანგრძლივობა სასურველია არანაკლები ერთი თვისა. უფრო ეფექტური იქნება თუ მკურნალობას გააგრძელებთ 3 თვის განმავლობაში. ამ დროს იწმინდება თავის ტვინის სისხლძარღვები.

- სვით ახლადადუღებული წყალი, რადგან დიდხანს ნადგომი ადუღებული წყალი ადუნებს ორგანიზმს და აქვეითებს ტვინის მიერ ათვისების უნარს, რაც გამოწვეულია ნერვიული დამაბულობით ან ორგანიზმი მაღალი მჟავიანობით.

- ძილის გასაუმჯობესებლად საჭიროა ძილის წინ დავლიოთ 2 ჩ/კ თაფლისა და 1 ცალი ლიმონის წვენის ან 2 ჩ/კ ვაშლის ძმრის ნარევი.

ქრონიკული გადაღლა (სისუსტე) – იმ შემთხვევაში თუ გიჭირთ ჩაძინება, საუკეთესო საშუალებაა თაფლი. თაფლს სწრაფად ითვისებს ორგანიზმი, მიღებიდან 20 (ოცი) წუთის შემდეგ ის შედის სისხლში. რაც შეეხება ქრონიკულ დაღლილობას, მისი მოხსნის საუკეთესო საშუალებად ხალხურ მედიცინას მიაჩნია ფინჯან თაფლზე სამი ჩაის კოვზი ვაშლის ძმრის დამატებით მიღებული ნარევის ორი ჩაის კოვზის მიღება ძილის წინ. დაწოლიდან ნახევარი სთ-ის შემდეგ, თქვენ ჩაგეძინებათ. ძლიერი სისუსტის შემთხვევაში მიიღეთ რამდენიმე კოვზი. თუ თქვენ გაგეღვიძებათ ღამე და გრძნობთ, რომ არ შეგიძლიათ დაძინება, მიიღეთ კიდევ. ასეთი ნარევი გაცილებით უკეთესია, ვიდრე რომელიმე გამაყუჩებელი ან დამაწყნარებელი წამალი. ამასთანავე თაფლი უვნებელია, საუკეთესო დამაწყნარებელია და ვაშლის ძმართან ერთად უფრო ეფექტურია.

თირკმლების ტკივილის დროს – მოხარშეთ 10 ძირი მრავალმარღვა 2 ლიტრ წყალში ისე, რომ დადგეს 1 ლიტრი. გაწურულ სითხეში ჩაყარეთ 2 ჩ/ჭ ასკილი და 20 ცალი ნუშის გული. ადუღეთ 20 წუთი, მიიღეთ პატარა

ღვინის ჭიქით 3-ჯერ დღეში, კურსი გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ.

- 15 ცალი კვერცხის ნაჭუჭი გარეცხეთ, გააშრეთ, დაწყეთ, გაცერით და აურიეთ 0,5 კგ ნატურალურ თაფლში. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

სიყვითლე – ლიმფური სისტემის მეშვეობით, კანის ფორების გამოვლით ნაღვლის გამოყოფი ღვიძლის გადატვირთვის შედეგია.

- 250 გრ ოხრახუმის ძირები, 150 გრ ოხრახუმის ფოთლები, 250 გრ ლიმონი კანიანი (თესლის გარეშე) გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაამატეთ 250 გრ თაფლი. მიიღეთ 1 ჩ/კ დილით ჭამამდე 1 საათით ადრე და საღამოს ჭამიდან 1 სთ-ის შემდეგ, უნდა გაიაროთ მკურნალობის 3-4 კურსი.

ფენების გაგანიერებისას – მიიღეთ ჭინჭრის ფოთლის ნაყენი, მტკივნეულ ადგილზე წავისვით ვაშლის ძმარ.

- 1 ს/კ თხილის ხმელი ფოთლები დავნაყთ, დავასხათ 200 გრამი მდუღარე წყალი, მივიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ. თხილის ახალი ფოთლები მოაგროვეთ ივნისში და გააშრეთ ჩრდილში.

ჰიპერტონიის დროს – თითო ჭიქა ჭარხლის, სტაფილოს, ბოლოკის, 1 ცალი ლიმონის წვენები და 1 ჩ/კ თაფლი ხის კოვზით შეურიეთ ერთმანეთს, მოათავსეთ მინის ქილაში და მჭიდროდ დახურეთ. ნარევი მიიღეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 სთ-ით ადრე. მკურნალობის ხანგრძლივობა - 2-თვე.

- 2 თავი ნიორი მოხარშეთ 1 ჭიქა რძეში, მიიღეთ თბილ მდგომარეობაში 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში.

- მაღალი არტერიული წნევის დროს 0,5 ლიტრ მაწონში აურიეთ 1 ჩაის კოვზი კარტოფილის ფქვილი და მიიღეთ დღის განმავლობაში. შემდეგ შეისვენეთ ერთი კვირა. სულ ჩაიტარეთ 3 კურსი.

მარილების დროს – 4 ლიმონი და 4 თავი ნიორისაგან გამოწურული წვენები აურიეთ ერთმანეთში და ჭამიდან 2 სთ. შემდეგ მიიღეთ 1 ჩაის კოვზის ოდენობით. ნარევი შეინახეთ მაცივარში.

- მიიღეთ სტაფილოს (280 გრ) და ისპანახის (170 გრ) წვენების ნარევი.

- თაფლი, რომელიც შეიცავს ვიტამინებს, მინერალებსა და სხვა საჭირო ელემენტებს, საუკეთესო საშუალებაა სასუნთქი სისტემის ორგანოთა დაავადებების სამკურნალოდ. ამ მხრივ, უკეთესია ფიჭის თაფლის გამოყენება. ასევე ცნობილია, რომ ფიჭის ღეჭვაც სასიამოვნოდ მოქმედებს სასუნთქი სისტემის ლორწოვან გარსზე.

- უნდა გადახედოთ თქვენს ყოველდღიურ რაციონს და მოახდინოთ ცილების და ნახშირწყლების შემცველი პროდუქტების ბალანსირება.

- ხორბლის ფქვილის მაგივრად საკვებად გამოიყენეთ სიმინდი და სიმინდის ფქვილი. ხორცის მაგივრად - თევზი, შაქრის მაგივრად - თაფლი.

სისხლის მაღალი წნევის მატარებლებმა რაციონიდან უნდა ამოიღონ მარილი.

- დაჭერით 3 ცალი ლიმონი ქერქიანად და 5 თავი ნიორი ჩაალაგეთ 3 ლიტრიან ქილაში, დაასხით თბილი წყალი. ნარევი ჩაჭრილი ნაჭრები 2-

3 დღის შემდეგ ამოტივტივდება. როცა ეს ნაჭრები დაილექება მიიღეთ წვენი ნახევარი ჭიქის ოდენობით დილაობით.

- 2 სუფრის კოვზ ლიმონის გახეხილ კანს დაასხით 2 ჭ/წ და ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 30 წუთის განმავლობაში დახურულ ჭურჭელში, გადმოდგით ცეცხლიდან, დააყოვნეთ 10 წუთი და გაწურეთ. გაწურული წვენი 0,5 ჭიქის ოდენობით მიიღეთ დღეში 3-ჯერ ჭამამდე. 0,5 სთ-ით ადრე.

- წნევიანებისათვის სასარგებლოა შეჭამონ ნახევარი ლიმონი თავის კანიანად 3-4-ჯერ დღე-ღამეში.

- აურიეთ ლიმონის ან ფორთოხლის კანი თავლში ნებისმიერი პროპორციით. მიღებული ნარევი მიიღეთ ჩაის კოვზით.

- ყოველდღიურად მიიღეთ გრეიფრუტი, მასში არის დიდი რაოდენობის კალიუმი, ეს კი ჰიპერტონიისა და ინსულტის პროფილაქტიკაა.

- კვირაში ერთდღიანი შიმშილობა დაბლა სწევს სისხლის წნევას. თუ ეს არ შეგიძლიათ გააკეთოთ ყოველ კვირას, მაშინ იმშობილეთ მთვარის მე-11 დღეს, გარდა ამისა შეინახეთ მარხვა ახალ და სავესე მთვარის დროს.

- მოწევა და ალკოჰოლი მაღალი და დაბალი წნევის მთავარი მიზეზია.

სისხლდენა – ლიმონის წვენი შეიცავს კალიუმს და ვიტამინ რუტინს, რომლებიც ასკორბინმჟავასთან (C) ერთად ამაგრებს და ელასტიურს ხდის სისხლძარღვებს. ეს ცნობილი იყო იოგებისთვის რამდენიმე ათასი წლის წინათ. (იგივე ეხება გრეიფრუტისა და ფორთოხლის წვენებს).

ცხვირიდან სისხლდენისას, ნესტოში გაიკეთეთ ლიმონის წვენში დასველებული ზამბის ტამპონი. ძლიერი სისხლდენისას ცხვირით შეისრუტეთ სითხე (1 ჭიქა წყალზე დამატებული 1/4 ლიმონის წვენის ნარევი) და 3-5 წთ. გააჩერეთ, მოუჭირეთ ნესტოებს თითები, წყნარად დადექით ან დაჯექით (არ დაწვეთ), ხოლო შუბლზე და ცხვირის კეხზე დაიდეთ ცივი, სველი საფენი ან ყინული.

- ძლიერი ქალური სისხლდენისას, 6 კვერცხის ცილა აურიეთ 0,5 ჩ/კ ლიმონის მჟავაში და დალიეთ. აუცილებლობის შემთხვევაში გაიმეორეთ.

- ერთ ჭიქა ადუღებულ წყალში ჩაყარეთ 2 ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული მშრალი ასკილი. დააყენეთ და დალიეთ 3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. ასეთი ნაყინი აუმჯობესებს სისხლის შემადგენლობას.

- ბევრ შემთხვევაში სასარგებლოა ციტრუსების კანი: მათში შედის ნივთიერება, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვთა კედლების გამაგრებას.

კიბო (სიმსივნე) – ონკოლოგიური დაავადება – კიბოვანი წარმონაქმნთა განვითარების ერთ-ერთი მიზეზი ხანგრძლივი ნერვიული გაღიზიანებაა. ძველ ინდოელ და ტიბეტელ მეცნიერებს ნიორი მიაჩნდათ კიბოსაგან დაცვის საუკეთესო, პროფილაქტიკურ საშუალებად (ნიორს ურევდნენ ლიმონთან და ისე ჭამდნენ). გარდა ამისა, ისინი ამტკიცებდნენ, რომ თითოეულმა ყოველდღე უნდა ჭამოს ერთი ლიმონი მაინც.

- ონკოლოგიური დაავადების პროფილაქტიკისათვის კარგია შემდეგი

ნარევი: გამხმარ ჭერამს (ჩირი), ქიშმიშს, ლელვს, ნიგოზს (თითო ჭიქა) ჭრიან, ამატებენ 2 ცალ დაქუცმაცებულ ლიმონს და ყოველივე ამას უმატებენ თავლს. იღებენ დღეში 3-ჯერ, სუფრის კოვზით.

- ქლიავის, ალუბლის, გარგარის კურკა გატეხეთ და შეჭამეთ რამდენიმე გული. ისინი შეიცავენ არც ისე დიდი ხნის წინ აღმოჩენიულ B₁₇ ვიტამინს, რომელიც სიმსივნის საწინააღმდეგო საშუალებას შეიცავს.

- ბევრი დიასახლისი ზამთრისთვის ინახავს დამარილებულ ოხრახუმს. ამის გაკეთება არ შეიძლება, რადგან წარმოიქმნება ნივთიერება, რომელსაც შეუძლია წარმოქმნას ავთვისებიანი სიმსივნე.

- ანტირადიოაქტიური თვისებების გამო ვაშლის მიღება კარგია რენტგენოთერაპიის დროს.

- წყავის ნაყოფში შემავალ ნივთიერებებს გააჩნია უნარი ადამიანის ორგანიზმში გააუვნებელყოს მავნე რადიოაქტიური ნივთიერებანი. ამიტომ აუცილებელია ნაყოფის მიღება;

- გამოსხივების ნეიტრალიზაციის მარტივი საშუალებაა ყოველდღიურად ორი ს/კ ნატურალური თავლის მიღება;

- თავლი და ფიჭა ისეთ ნივთიერებებს შეიცავს, რომლებიც კიბოს წინააღმდეგ აქტიური მებრძოლია. ორგანიზმში თავლისა და ფიჭის მიღებით სიმსივნის განვითარება ფერხდება. კომპონენტები აძლიერებენ იმუნურ სისტემას. ისინი ავთვისებიან უჯრედებს ანადგურებენ.

- ქაცვის ქერქში ნაპოვნი სეროტინინი სიმსივნის საწინააღმდეგო საშუალებაა (მისი მიღება აუცილებელია);

- მაყვლის ნაყოფი ხელს უშლის ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას განსაკუთრებით სხივური თერაპიის დროს (მისი მიღება აუცილებელია);

- ღვინით მკურნალობის დადებითი მოქმედება აიხსნება პოლიფენოლების სიუხვით, რომლებიც უძლიერესი ანტიბიოტიკებია. პოლიფენოლების წყალობით ღვინოს შეუძლია დაამუხრუჭოს სიმსივნის განვითარება;

- კოწახური შეიცავს ალკალოიდ ბერბესინს, რომელსაც სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისება გააჩნია (მისი მიღება აუცილებელია);

- აქტინიდის ნაყოფის წვენი გამოიყენება კიბოს პროფილაქტიკისთვის (მისი მიღება აუცილებელია);

- სტაფილოს ახალ წვენს ურჩევენ ავთვისებიანი კიბოთი დაავადებულ ავამდყოფებს (მისი მიღება აუცილებელია);

- ახალგამოწურული უმი ჭარხლის წვენი დადებით გავლენას ახდენს რემედიკას ცვლაზე და ხელს უშლის სიმსივნეების წარმოშობას (მისი მიღება აუცილებელია);

- ტკბილი წიწაკის მწვანე ნაყოფში ბევრია ნივთიერება, რომელიც ავთვისებიანი სიმსივნეების აღმოცენების რისკს ამცირებს. ამიტომ ყოველდღიურად საჭიროა 1 ცალი წიწაკის ჭამა. ეს ბოსტნეული განსაკუთრებით სარძევე ჯირკვლების კიბოს იცავს.

- ნიორი მდიდარია თუთიით, მინერალებით - კალიუმით, კალციუმით. ის ათხელებს სისხლს, ხელს უწყობს სისხლძარღვების გაფართოებას, ამცირებს არტერიულ წნევას, ნიორი ხელს უშლის კიბოს განვითარებას.

- კომბოსტო შეიცავს ანტიმუხანგავ ვიტამინებს, კერძოდ, ბეტაკაროტინს და C ვიტამინს. ვინც მას რეგულარულად მოიხმარს, მისი მინერალები და გოგირდოვანი წარმონაქმნი შეამცირებს კუჭისა და ფილტვების კიბოს რისკს.

- პომიდორი მდიდარია ლიკოპინებით, ანუ ანტიმუხანგავით, რომელიც მიეკუთვნება კაროტინოიდებს, ის უფრო ეფექტურია, ვიდრე ბეტაკაროტინი. პომიდორი კარგია კუჭის, ფილტვის და პროსტატის კიბოს პროფილაქტიკისთვის. 1-2 პომიდორის წვენი დღეში ონკოლოგიურ დაავადებების აღმოცენების რისკს ამცირებს.

- ქინძს კიბოს საწინააღმდეგო თვისებები აქვს. დღეში დაახლოებით 2 ს/კ ქინძის ჭამა საკმარისია იმისთვის, რომ თავი დაავიცვათ კუჭის კიბოს განვითარებისგან.

- ლობიოში არსებული პიგმენტი კვერციტინი იცავს ორგანიზმს ონკოლოგიური დაავადებებისაგან.

- სოია ონკოლოგიურ დაავადებებთან ბრძოლაში კარგი მოკავშირეა ჰორმონალურ დარღვევებით განპირობებულ კიბოს ფორმების (სარძევე ჯირკვლისა და პროსტატის) მიმართ. სოიაში შემავალი ესტროგენები, იზოფლავონოიდები, ფიტინის მჟავა, სიმსივნის ზრდას ხელს უშლიან.

- თუ უზომიან კაცმან ხორბალი დაღეჭოს და მტკივნეულ ადგილზე დაიდვას, მაშინვე სიმსივნე დააპატარაოს და გააქროს;

- სიმსივნური გამაგრებისას, ქერის ალაოსა და ფქვილის ცხელ საფენებს იყენებნ დასადებად;

- ხურმის ექსტრაქტები გამოსადეგია სიმსივნური დაავადების საწინააღმდეგოდ.

- ლელვის წვენს ხმარობენ სიმსივნეების სამკურნალოდ, ხოლო ლელვის ფოთლის ნახარშს იყენებენ ყელის სიმსივნის დროს გამოსავლებად;

- ბროწეულის წვენი ავთვისებიანი სიმსივნეების წარმოქმნის და დაავადების რისკს ამცირებს;

- რძის მჟავე პროდუქტებს (იოგურტს, კეფირს, ხაჭოს, მაწონს და ა.შ.) კიბოს საწინააღმდეგო მოქმედება ახასიათებს;

- თევზის კვირაში ორჯერ მაინც მიღებით, ადამიანებს ნაკლებად ემუქრებათ სწორი ნაწლავის კიბო;

- ყავაში არსებული ანტიოქსიდანტები ეხმარება ადამიანს კიბოს თავიდან აცილებაში;

- ფორთოხლის, ლიმონის, გრეიპფრუტის რეგულარული მიღება (მდიდარია C ვიტამინებით, პოლიფენოლებით) ამცირებს კუჭის კიბოს რისკს (მხოლოდ ხილი და არა წვენი).

სახსრების ანთებითი დაავადებისას (ართრიტი) – მოამზადეთ შავი მოცხრისა, წითელი მოცვისა და ასკილის ფოთლების ნაყენი, როგორც ჩაი.

მიიღეთ 2 ს/კ ჭამის წინ.

მეტად სასარგებლოა საზამთროს რბილობი. წითელი მოცვის ნაყოფი, როგორც ნაყოფი, ასევე გამოიხარშო.

- სახრების ტკივილის დროს მაყვლის ფოთლები დაწყეთ, გამოწურეთ წვენი და გაათბეთ, შემდეგ მტკივან ადგილზე დაიფინეთ თბილ წვენში დასველებული ტილო.

ართრიტის გამწვავებისას დაგეხმარებათ ნიორი. ტკივილს იგრძნობთ თუ არა, აიღეთ ერთი თავი ნიორი, გახეხეთ წვრილ სახეხზე და დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ ათი წვ დღეში ოთხჯერ, დაყოფით თბილი რძე, ღამით კი მტკივან სახსრებზე ნიორის წვენით გაჟღენთილი დოლბანდის საფენი შემოიხვიეთ. შეგიძლიათ კანი წინასწარ ცხიმისანი კრემით დაიმუშაოთ, რომ ნიორმა არ დაგწვავთ ან ალერგია არ გამოიწვიოს.

- სახსრების ტკივილის დროს სამკურნალო ეფექტი გაიზრდება, თუ კანთანად მოხარშული კარტოფილის ნახარშს დღეში სამჯერ დალევთ. მიიღეთ 1 ჩ/ჭ დილით, უზმოზე და ძილის წინ. მოხარშეთ საშუალო ზომის ორი ცალი კარტოფილი და მისი ნახარში გამოიყენეთ.

- ხშირად სახსრების ტკივილს მარილების დაგროვება იწვევს. ამიტომ, კარგი იქნება, თუ სახსრების გამწმენდ პროცედურას ჩაიტარებთ ზაფხულის დასაწყისში: 10 გრ დაფნის ფოთოლს დაასხით ორი ჩ/ჭ წყალი. ოცი წუთი გააჩერეთ, ნაყენი, დაფნის ფოთლებთან ერთად თერმოსში ჩაასხით, შეავსეთ მდულარე წყლით და დადგით ოთხი-ხუთი საათით. შემდეგ გაწურეთ და დღეში დალიეთ 1 ჭიქა ყლუპ-ყლუპით, 2 ან 3 დღის განმავლობაში.

კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დროს – 10 გრ დინდგელს დაუმატეთ 100 გრ სპირტი, ანჯღრიეთ 30 წთ, დაყოფენთ 3 დღე-ღამე, ისევ შეანჯღრიეთ და დატოვეთ 2 საათი, გაფილტრეთ ქაღალდის ფილტრში. მიიღეთ 20-30 წვ წყალთან ან რძესთან ერთად ჭამამდე 1-1,5 საათით ადრე დღეში 3-ჯერ 20 დღის განმავლობაში.

- ერთ გრამ ფუტკრის რძეს შეურიეთ 100 გრამი თაფლი, მიიღეთ 2 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში, მკურნალობის კურსი - 1 თვე.

ნაღვლის კენჭისას – შეურიეთ ერთმანეთს თანაბარი ოდენობის სტაფილოს, კიტრისა და ჭარხლის წვენი; მიიღეთ ერთი მეოთხედი ჭიქა 2-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ღვიძლში ტკივილებისას, განტვირთვის დღეებში კარგია სტაფილოს, ნიახურის, ოხრახუმის წვენის სმა. ნახევარი ჭიქა კომბოსტოს წნილის წვენი, ან ახალი კომბოსტოს წვენი აურიეთ ამავე რაოდენობის პომიდორის წვენთან. წვენის ნარევის სმა საჭიროა დიდხანს, სამაგიეროდ ეფექტი საოცარია.

- ხანგრძლივად სვით წითელი ჭარხლის წვენი. კენჭები გაიხსნება ნელა, მაგრამ უმტკივნეულოდ; ან ჭარხალი (რამდენიმე ცალი) ხარშეთ მანამდე, სანამ წყალი სქელ სიროფად არ გადაიქცევა. სვით იგი 3/4 ჭიქა დღეში რამდენჯერმე. ეს სასმელი ასევე კარგად ხსნის კენჭებს.

ანემია-სისხონაკულოლობის დროს – აიღეთ ასკილის ყავისფერი ნაყოფი და მარწყვის ნაყოფი 10-10 გრამი. დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი. გააჩერეთ 15 წუთი. გაწურეთ და კვლავ დაუმატეთ მდულარე წყალი საწყის მოცულობამდე. მიიღეთ ერთი მეოთხედი ჭიქა 2-ჯერ დღეში, როგორც რკინისა და ასკორბინმჟავას დამატებითი წყარო.

ალურგიისას – ერთი ჩაის კოვზ წვრილად დაფშვნილ კამას დაასხით მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ-ის განმავლობაში, მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში, შეიძლება გამოიყენოთ ნაყოფის (თესლის) ფხვნილიც.

ნეფრალგიისას – მოხარშეთ მთლიანი კვერცხი, გაჭერით შუაზე და დაიღეთ იმ ადგილას, სადაც გტკივთ ყველაზე მეტად, როდესაც კვერცხი გაცივდება, ტკივილიც გაქრება.

ლტიტი - ყურის ანთების დროს – სმენის გასაუმჯობესებლად კარგია ყოველდღიურად ქერქოვანი ლიმონის ჭამა. ანთებით პროცესს ხსნის ხახვის წვენი (ბამბის ტამპონით), დაფნის ფოთლის ნახარში. ემალირებულ ჭურჭელში ჩაასხით 1 ჭიქა წყალი, ჩადეთ 5 ცალი დაფნის ფოთლი, დადგით ცეცხლზე ადუღებამდე, გადმოდგით და შეფუთეთ 2-3 საათით, ჩაიწვეთეთ (თბილი) 8-10 წვ და დალიეთ 2-3 ს/კ.

ანთების წინააღმდეგ მლიერ მოქმედია გოგრის რბილობი.

კატარაქტის დროს (თვალის ბროლის შემღვრევა) – კარგია პოლივიტამინების კომპლექტი. არ იხმართ ცხიმიანი და მარილიანი საკვები, ძალიან სასარგებლოა სტაფილოს, ლიმონის, კომბოსტოს, ვაშლის მიღება.

გლავუკომის დროს (თვალშია წნევის აწევა) – საჭიროა კვების რეჟიმის დაცვა, საკვების მიღება ერთსა და იმავე დროს. საკვებიდან უნდა გამოვრიცხოთ მჟავე და ცხარე პროდუქტები, უნდა მივიღოთ პოლივიტამინები.

- ქავევის ნაყოფი, ასკილი 2 ჩ/ჭ ადუღეთ 10 წთ, გააჩერეთ 2-3 სთ, მიიღეთ ერთი მეოთხედი ჩ/ჭ დღეში.

- შავი მოცხარის (ნაყოფი და ფოთლები) 4 გრ 1 ჭ მდულარე წყალი, მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში (მოერიდეთ შემწვარ პროდუქტებს).

კონიუნქტივიტის დროს (თვალის ლორწოვანი გარსის ანთება) – 2 ც კვერცხის ცილა და 0,5 ჭ ცივი, ანადუღარი წყალი, შეურიეთ. დადგით 30-40 წთ თბილ ადგილას, ამ ნარევით გაიწმინდეთ თვალები საღამოს ძილის წინ

- მხედველობის გასაძლიერებლად კომში შეუცვლელია. ნაყენი ასე უნდა მოამზადოთ: კომის 2 ფოთლოს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი და თავდახურულ ჭურჭელში ოთახის ტემპერატურაზე გააჩერეთ დაახლოებით ნახევარი საათი, შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ ნახევარი ჭიქა ჭამის წინ, დარჩენილი ნახევარი ჭიქა წვენი კი - ჭამის შემდეგ. კურსი ორი კვირის განმავლობაში ჩაიტარეთ და თავად დარწმუნდებით, რომ ხველაც შეგიჩერდებათ და მხედველობაც გაგიუმჯობესდებათ.

ყაბზობისას (შეკრულობა) – სვით ახალი ჭარხლის წვენი შერეული თაფლთან; უმი გოგრა, ბოლოკის წვენი, ეფექტურია კომბოსტოს მწნილი;

ჭამეთ შავი ქლიავის ჩირი, შავი პური, თაფლი, ქიშმიში.

დისბაქტერიოზი – მრავალი ჩვენთაგანი ფიქრობს, რომ ადამიანის ორგანიზმი ვიტამინებს მხოლოდ საკვებიდან ღებულობს. სინამდვილეში კი მსხვილ ნაწლავში მხოლოდ ერთი სახის ბაქტერია - ნაწლავის ჩხირი კოლი წარმოქმნის 9 სახის ვიტამინს: B ჯგუფის და K ვიტამინებს. მეცნიერთა აზრით, გაცილებით სასარგებლოა, როდესაც ორგანიზმი თვითონ წარმოქმნის ვიტამინებს, ვიდრე მას მიიღებს გარედან, მზა სახით. ზოგიერთი მკვლევარი კი უფრო შორს მიდის: ორგანიზმმა, რომელმაც არ მიიღო ვიტამინები საკვებისაგან, მისი მიკრობების ვიტამინის წარმოქმნელი უნარი სრულიად საკმარისია ორგანიზმის მოთხოვნილებების სრულად დასაკმაყოფილებლად. მთავარია არ მოვაკლოთ ორგანიზმს სახამებლის და საკვები ბოჭკოების შემცველი საკვები, რომლებიც ქმნიან ხელსაყრელ გარემოს სასარგებლო ბაქტერიების გასამრავლებლად. მეცნიერთა უკანასკნელი გამოკვლევებით დადგინდა, რომ მსხვილი ნაწლავი წარმოადგენს ერთგვარ „ღუმელს“, რომელიც ათბობს არა მარტო მუცლის ღრუს ორგანოებს, არამედ სისხლის მეშვეობით - მთელ ორგანიზმს. ამ სითბოს კი სწორედ მსხვილ ნაწლავში მოხინადრე მიკროორგანიზმები გამოიმუშავებენ. ალბათ, ამიტომაც წარმოიქმნება ისინი ასე დიდი რაოდენობით - დღე-ღამეში - 17 ტრილიონი! ისინი, ვისაც დარღვეული აქვთ კუჭ-ნაწლავის ფუნქციები, სწორედ ამიტომ ვერ იტანენ სიცივეს. მსხვილ ნაწლავში დისბაქტერიოზს იწვევს ცხოველური და მოხარშული საკვების ზედმეტად გამოყენება - სასარგებლო მიკროორგანიზმები ვითარდება, როდესაც ვიყენებთ ახალ, ჟანგბადით მდიდარ მცენარეულ საკვებს, მოხარშულ საკვებში კი ჟანგბადის რაოდენობა ნაკლებია და ვითარდება ის ბაქტერიები, რომლებიც ჟანგბადს არ საჭიროებენ. ცხოველური საკვები ქმნის მსხვილ ნაწლავში ტუტე გარემოს, სასარგებლო მიკროორგანიზმები კი ვითარდება სუსტ მჟავე გარემოში.

ანტიბიოტიკები თრგუნავს და ანადგურებს ნორმალურ მიკროფლორას და მკვეთრად ზრდის სოკოების რიცხვს მსხვილ ნაწლავში. მსხვილ ნაწლავში შლაკების, ტოქსინების, განავლის ქვების დაგროვება ქმნის ტუტე გარემოს, რაც ხელს უწყობს მავნე ბაქტერიების გამრავლებას.

დისბაქტერიოზის აღმოსაფხვრელად, 2 კვირის განმავლობაში, დილით, უზმოზე, ჭამამდე 1 საათით ადრე მიიღეთ 1 კბილი ნიორი, საღამოს კი ჭამიდან 2 სთ-ის შემდეგ. შეგიძლიათ ნიორი დაუღებავად ჩაყლაპოთ.

მედიცინის მამას შეეცითხეს, ქვეყანაზე რომელი წამალია ყველაზე კარგიო, ჰიპოკრატე უპასუხა - ნიორია ყველაზე კარგი წამალიაო.

ფაღარათი (დიარეა) – სახლის პირობებში, შემთხვევითი ფაღარათის სამკურნალოდ, შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა ხალხური საშუალებები ისე, რომ არ მივმართოთ ძლიერმოქმედ მედიკამენტებს.

• მოზრდილისათვის ავიღოთ 12 საშუალო ზომის ვაშლი (დღიური ნორმა) და შევჭამოთ ყოველ 2 სთ-ში, გათლილი და გახეხილი, ამ დროს

დაუშვებელია რაიმე წამლის, საკვების, წყლის ან სასმელის მიღება. ასეთი მკურნალობა (ან განტვირთვითი მკურნალობა) 1-2 დღე გრძელდება.

- გამხმარი მაცვალი დავაყოთ და შევუროთ შაქარს (გემოვნებით). მივცეთ ზავშვებს 1/2 ჩ/კ 3-ჯერ დღეში წყლის მიყოლებით.

- რეკომენდებულია ახალი მოცვის ნაყოფის მიღება დღეში 50-100 გრამის ოდენობით.

- 1 ს/კ გამხმარი მოცვის ნაყოფს დავასხათ 1 ჭ ადუღებული თბილი წყალი, დავაყენოთ 7-8 სთ, შემდეგ გავწუროთ, მივიღოთ 1/3 ჭ 3-ჯერ დღეში.

- ზავშვებში ფაღარათის დროს მოვამზადოთ ბრინჯის ნახარში. 1 ჩ/ჭ ბრინჯს დავასხათ 6-7 ჭიქა წყალი, ვადულოთ დაბალ ცეცხლზე. მიღებული ნახარში გავაციოთ და მივცეთ ზავშვს თბილი 1 ჭიქა ყოველ 2-საათში (შეიძლება მომზადებული ნახარში გავწუროთ დოლბანდში და ისე მივცეთ).

- დავამტვიროთ 200 გრ კაკალი, გამოვაცალოთ უღელი, მოვათავსოთ ბოთლში, დავასხათ 0,5 ლ სპირტი და დავაყენოთ 2-3 დღე მივიღოთ 5-10 წვ 3-4-ჯერ დღეში 50 მლ თბილ წყალში გახსნილი. ფაღარათის ჩათავების შემდეგ ნაყენის დაღევა შევწყვიტოთ, რადგან ძლიერ მოქმედი საშუალებაა და შეიძლება შეკრულობა გამოიწვიოს.

- მსხლის კომპოტს, ან ნახარშს ხშირად იყენებენ და კარგად შველის შემთხვევითი ფაღარათის დროს.

- ავიღოთ თითო ს/კ მოცვი და მოცვის ფოთოლი, დავასხათ მდულარე 200 მლ წყალი და ვადულოთ 5 წუთი, შემდეგ დავაყენოთ 1 სთ და გავწუროთ. მივიღოთ ს/კ 5-6-ჯერ დღეში.

- ახალგაზრდა (მწვანე) კაკალი კანიანად დავჭრათ წვრილ ნაჭრებად და ჩავყაროთ ბოთლში 3/4-მდე, შევავსოთ არყით და დავაყენოთ. დავლიოთ 1-2 სათითის ოდენობის დღეში 2-ჯერ. ზავშვებისათვის არაა რეკომენდებული.

- 1 წილ დანაყილ ნუშს დავასხათ 5-15 წილი წყალი. მივიღოთ 1/2 ჭიქა 2-3 ჯერ დღეში. ნუშის რძე ოდითგანვე ითვლებოდა ანტიდიარეულ საშუალებად.

- 1 ს/კ ბროწეულის ქერქს დავასხათ 1 ჭ მდულარე წყალი, დავაყენოთ სანამ წყალი ფერს არ შეიცვლის. დავლიოთ ერთბაშად, ან 2 ჭ დღის განმავლობაში.

- ჭვავის ორცხობილას დავასხათ ცივი წყალი და გვაჩეროთ. მიღებული ნაყენი ვსვათ დღის განმავლობაში.

- 4 ჩ/კ მოცვის ნაყოფს დავასხათ 1 ჭ. ანადულარი ოთახის ტემპერატურის წყალი და დავაყენოთ 8 სთ. დავლიოთ დღის განმავლობაში ყლუპ-ყლუპად.

- ინფექციური ფაღარათის დროს დიზენტერიის და სხვა მიკროორგანიზმების წინააღმდეგ კარგია 30-60 გრ ნატურალური თაფლის მიღება.

- საშუალო ზომის 2-3 კარტოფილი წვრილად დავჭრათ, მოვხარშოთ 0,5 ლიტრ წყალში, დავუმატოთ ცოტა მარილი, დაფნის ფურცელი, კამის თესლი, 3-4 კბილი დანაყილი ნიორი და ვხარშოთ კიდეც 3-4 წთ. დღის

პირველ ნახევარში მივიღოთ შეჭამანდის თხიერი ნაწილი ორცობილათი, დღის მეორე ნახევარში დარჩენილი ბოსტნეული.

პროსტატის დროს – იღებენ ოხრახუმის თესლს და ფქვავენ. 4 ჩაის კოვზ ფხვნილს ასხამენ 1 ჩ/ჰ მდულარეს, ადუღებენ 15 წუთს, აცივებენ და წურავენ. მიიღება: - 1 ს/კ 4-6-ჯერ დღეში.

• 1 ჩ/კ ოხრახუმის თესლს ასხამენ 1 ჩ/ჰ ცივ წყალს და აჩერებენ 8 საათს. მიიღება: 1/4 ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

• ცხენის წაბლის ქერქს დაასხით 500 გრ არაყი, დააყენეთ ათი დღე, გაწურეთ, 30 წვ გასხენით 1/4 ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში ორჯერ დილა-საღამოს ჭამამდე 30 წუთით ადრე. დალიეთ ოცი დღე. გააკეთეთ შესვენება 10 დღე და ასე მანამდე, სანამ ნაყენი არ გათავდება.

• იღებენ 30 გრამ მსხლის ყვავილს, ასხამენ 1 ლიტრ მდულარე წყალს, შეფუთულს აჩერებენ 30 წუთს. იღებენ დღეში 5 ჩ/ჰ წყლის მაგივრად.

• ოხრახუმის დაჭუცმაცებული ნედლი ძირების ერთ სადილის კოვზს დაასხით მდულარე წყალი და დააყენეთ 10 საათი, მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში ოთხჯერ, ჭამის წინ.

• ნიახურის ნედლი ძირების 1-2 ჩ/კ წვენი მიიღეთ დღეში 3-4ჯერ, ჭამამდე.

• 10 გრ კოჰას ძირებს დაასხით 100 გრ არაყი, დააყენეთ 15 დღე ბნელ ადგილას, მიიღეთ 10-15 წვ დღეში სამჯერ, ჭამამდე 0,3 საათით ადრე.

• ტყის თხილის ერთ სადილის კოვზ ფოთლებს დაასხით ერთი ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 15 წუთით მდულარე წყლის აბაზანაში, დააყენეთ 1 საათს, გაწურეთ და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი ოთხ-ხუთჯერ დღეში.

ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ – ცოცხალი თევზის სისხლი ან დანაყილი კომბოსტოს თესლი ღვინოში გაურით და დაალევინეთ. ავადმყოფი საერთოდ აღარ გაეკარება ალკოჰოლს.

• ავიღოთ 1 ჩ/კ ქათმის სკორე, კარგად ავურიოთ 0,5 ლიტრ არაყში, დავალევინოთ ავადმყოფს (რაც უფრო მეტს დალევს, უკეთესია). ამის შედეგ დაეწყება პირღებინება, რომელიც დაახლოებით 4 დღე გაგრძელდება. ასეთი პროცედურის შემდეგ მას სპირტიანი სასმელის დანახვაც კი აღარ მოუწდება.

• ბახუსის თავიდან ასაცილებლად წვეულების წინ სვამენ 1 ჩ/ჰ შავ ან მწვანე ჩაის პიტნით, ყავას; ჩაის და ყავას უმატებენ ლიმონს ალკოჰოლის გასაწმენ-ტრალეზლად. ეს სასმელები შეგიძლიათ წვეულების შემდეგაც მიირთვათ.

• ალკოჰოლის შეჯავრებას იწვევს მჟავე ვაშლის მუდმივად ჭამა.

• ნაბახუსევზე თავის ტკივილს ადვილად კურნავს 1 ჩ/ჰ წყალში ჩაწვეთებული პიტნის ნაყენის 20 წვ, რომელიც სწრაფად უნდა დაილიოს.

• მთვრალი ადვილად გამოფხიზლდება, თუ 1 ჭიქა წყალში გაურევთ ნიშადურის სპირტის 2 წვეთს. ძლიერ მთვრალს 5-6 წვ დასჭირდება.

• პირღებინების გამოსაწვევად მთვრალს ასმევენ ცხელ ყავას მარილით და შაქრით.

• ნაბახუსევზე ძლიერი თავის ტკივილის დროს სვამენ კიტრის მწნი-

ლის წვენს.

- თუ ხურმას ალკოჰოლის მიღების შემდეგ შეჭამთ, სწრაფად გამოფხიზლდებით.

- აიღეთ ერთი მსხვილი, მწიფე მსხალი, კარგად გარეცხეთ და შეჭამეთ. შეიძლება მსხლიდან გამოწურული წვენის მიღებაც.

- ორი სადილის კოვზი სუფრის ძმარი (6-9%) განაზავეთ 1:1 წყლით და დალიეთ ძლიერ პატარა ყლუპებით დროის პატარა ინტერვალში.

- აიღეთ მწვანე ჩაის ნებისმიერი რაოდენობა, დანაყეთ, რათა მიიღოთ მაგარი, გაჯერებული ნაყენი და დალიეთ პატარა ყლუპებით საჭმლის მიღების შემდეგ.

- აიღეთ ერთი ფორთოხალი, გამოწურეთ წვენი და დალიეთ ან უბრალოდ, შეჭამეთ ფორთოხალი. ასევე შეიძლება ნებისმიერი ციტრუსის ნაყოფის გამოყენება.

- აიღეთ ბოლოკის ან თაღამის ნებისმიერი რაოდენობა, კარგად გარეცხეთ წყალში. შემდეგ გაატარეთ ხორცსაკვებში, გამოწურეთ წვენი 1 ჰიქამდე, დალიეთ პატარა ყლუპებით.

ადამიანის ორგანიზმის გაწმენდასთან დაკავშირებული კითხვები და პასუხები

1. რითი დავიწყეთ ორგანიზმის გაწმენდა.

პასუხი: პირის ღრუსა და ენის გაწმენდით. შემდეგ მსხვილი ნაწლავი უნდა გავწმინდოთ.

ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის და სანაღვლე სისტემის გაწმენდა მიზანშეწონილია ჩატარდეს მსხვილი ნაწლავის გაწმენდის შემდეგ. თუ ასე არ მოვიქცევით, მაშინ წმენდა ყოველგვარ აზრს კარგავს. თუ გავწმინდავთ ღვიძლს და ნაღვლის ბუშტს მანამ, სანამდე მსხვილ ნაწლავს გავწმენდავდეთ, ცოტა ხანში მსხვილი ნაწლავიდან წამოსული სიბინძურე ისევ სწრაფად დაანაგვიანებს მათ.

2. როგორ ჩავატაროთ გაწმენდა სწორად?

პასუხი: პროცედურის ჩატარებამდე სამი დღით უნდა გადავიდეთ დიეტურვეგეტარიანულ კვებაზე (საკვებიდან უნდა გამოირიცხოს ხორცისაგან დამზადებული ყველა პროდუქტი, კვერცხი, შეზოლილი თევზი). სასურველია მივიღოთ ბოსტნეული და ხილი. საღამოს გაიკეთეთ გამწმენდი ოყნა. თავი შეიკავეთ ბევრი მარილისაგან.

3. რა კრიტერიუმებია ორგანიზმის წარმატებული გაწმენდის შესაფასებლად?

პასუხი: მსხვილი ნაწლავის გაწმენდის ეფექტურობაზე მეტყველებს რეგულარული და იოლი კუჭის მოქმედება.

ღვიძლის და სანაღვლე გზების ეფექტურობაზე მეტყველებს ყველა სახის ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზაცია.

გამწმენდი კოლოიდების ეფექტზე შეიძლება ვიმსჯელოთ სუფთა კანის, ახალგაზრდული სისხარტის, ამაღლებული შრომისუნარიანობის მიხედვით.

4. წლის განმავლობაში რამდენჯერ უნდა ჩავატაროთ ორგანოების გაწმენდა?

პასუხი: მსხვილი ნაწლავის - 3-ჯერ, ღვიძლის და ნაღვლის ბუშტის - 5-6-ჯერ. სასურველია კვირაში ერთი ორგანიზმის განტვირთვას დაუთმოთ 24-36 საათიანი შიმშილი. ხოლო მარხვის დღეებში - 3-10 დღიანი შიმშილი.

5. შეიძლება თუ არა ღვიძლის გაწმენდის პროცედურის ჩატარება მათთვის, ვისაც ამოჭრილი აქვს ნაღვლის ბუშტი?

პასუხი: შეიძლება და აუცილებელიცაა.

6. რა ვიღონოთ, თუ გაწმენდის შემდეგ დაიწყო გამწმენდი კრიზისი?

პასუხი: თავი შეიკავეთ საკვებისგან, რაც შეიძლება დალიეთ მეტი შემთხარი წყალი (სასურველია დამაგნიტებული), შეეცადეთ სითბოში იყოთ. საჭმელი ჭამეთ მხოლოდ კრიზისის ყველა სიმპტომის გასვლის შემდეგ.

7. როგორ ჩავუტაროთ ორგანიზმის გაწმენდა პატარა ბავშვებს?

პასუხი: ბავშვები სწორად უნდა კვებოთ და არანაირი გაწმენდა მათ არ დასჭირდება.

8. აქვს თუ არა მნიშვნელობა წლის რომელ პერიოდში ჩავატარებთ გაწმენდას?

პასუხი: აქვს და, ძალიან დიდი. ამა თუ იმ ორგანოს გაწმენდა მაშინ უნდა ჩავატაროთ, როდესაც მისი აქტიურობა მაღალია. მაგალითად: ღვიძლისათვის ეს დრო გაზაფხულია, გულსისხლძარღვთა სისტემის და წვრილი ნაწლავისთვის – ზაფხული, ფილტვებისა და მსხვილი ნაწლავისთვის – შემოდგომა, თირკმელებისთვის – ზამთარი.

ახალი ხილი და ბოსტნეული - ბუნებრივი მწმენდავებია

ჩვენი ორგანიზმი ფიზიოლოგიურად ყალიბდება, არა დაბადების დღეს, არამედ მანამდე - ცხრა თვის განმავლობაში. ნაწილაკი, საიდანაც სათავეს ვიღებთ, საკვების წყალობით ცოცხლდება. იგი იღებს სისხლს, მუდმივ სითბოს, ნარჩენების განდევნის სისტემას და ჯანმრთელ დედას, რომელიც იკვებება საღი საკვებით და ამზადებს ნიადაგს ჯანმრთელი ბავშვის დაბადებისათვის.

ხალხურ მედიცინას მიაჩნია, რომ დაავადება ჩნდება მაშინ, როცა იცვლება ორგანიზმის სიცოცხლის ძირითად კანონებთან დაკავშირებული ფაქტორები. ხალხური მედიცინა ძირითადად ეყრდნობა სხეულის უჯრედების კვებას, რომელსაც პირდაპირი გავლენა აქვს გულისა და ტვინის მუშაობასა და ამა თუ იმ დაავადებისადმი ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარზე.

დაავადება უეცრად არ მოგვეპარება, როგორც ქურდი ღამით. ჯერ მანვე მიკროორგანიზმები ჩვენს სხეულზე იერიშს მიიტანენ, გამრავლდებიან და დამანგრეველად იმოქმედებენ, ეცდებიან უჯრედებში შეაღწიონ; ამიტომაც

ჩვენ უნდა დავეხმაროთ სხეულის ურჯულებას.

ერთ-ერთი საშუალებაა მომატებული რაოდენობით იმ სითხის მიღება, რომელსაც აქვს მყავე რეაქცია, როგორც არის ვაშლის, შტომის ან ყურძნის წვენი, რამდენადაც, ხალხურმა მედიცინამ იცის, რომ სიმძავე სხეულის სითხეებს ათხელებს, უნარჩუნებს მას თხიერ მდგომარეობას, მაშინ როცა ტუტე სითხეები ასქელებენ მათ და ცირკულაციას აძნელებენ.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ უმჯობესია სისხლს ნეიტრალური რეაქცია შევუნარჩუნოთ. ამის მიღწევა კი შესაძლებელია თქვენს ულუფაში აღნიშნული წვენებისა და 60% ხილ-ბოსტნეულის შეტანით.

ჭამას ყოველთვის წარუმიძღვარეთ უმი ბოსტნეულის სალათა ან ხილი.

ორგანიზმის გაწმენდის მეთოდები

არასწორი კვების შედეგად ადამიანის ორგანიზმში გროვდება წიდები - მავნე ნივთიერებები: შარდოვანა, შარდმჟავა, ქოლესტერინი ან სხვა ცხიმისმაგვარი ნივთიერებები, მარილები და წყალში ძნელად ხსნადი ნივთიერებები. განსაკუთრებით მავნეა ცილებით, ცხიმებით და სახამებლით გაჯერებული საკვები (თეთრი ფქვილის ნაწარმი, ცხოველური და სინთეტიკური ცხიმები, შებოლილი პროდუქტები, კონსერვები და ა.შ.). ორგანიზმში დაგროვილი ტოქსინები სისხლის საშუალებით გადაადგილდებიან მთელ სხეულში, ილექებიან სხვადასხვა უბანში და ხელს უშლიან უჯრედების ნორმალურ ფუნქციონირებას, ირღვევა ნივთიერებათა ცვლის პროცესები და ავადდება ესა თუ ის ორგანო. ორგანიზმის გასაწმენდად ხალხური მედიცინა გთავაზობთ შემდეგ მეთოდებს:

ვაშლის ძმრით ორგანიზმის შლაკებისგან გასაწმენდად, სვამენ დღეში 1-2 ჩაის კოვზ განზავებულს 1 ჩ/ჭ წყალში, შეიძლება თაფლის დამატებაც; ვაშლის ძმრის მიღება სასურველია ჭამის წინ, რადგან იგი ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას და ეწინააღმდეგება შლაკების დაგროვებას. ამ სითხის გამოყენება ყოველდღიურად შეიძლება და სასურველიცაა, მაგრამ აუცილებელია წნევის კონტროლი, თუ წნევა ძალიან დაქვეითდა, შეწყვიტეთ მისი მიღება და მიმართეთ სხვა ღონისძიებებს.

ბრინჯით გაწმენდა აღმოსავლეთის ქვეყნებში უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ამ მიზნით გამოიყენება მუქი ფერის ბრინჯი. ბრინჯით გაწმენდის მარტივი გზა ასეთია: ღამე 2 სუფრის კოვზ გარეცხილ ბრინჯს ალბობენ 1 ჩ/ჭ წყალში, მეორე დღეს ღვრიან წყალსა და ახალს ასხამენ, დგამენ დაბალ ცეცხლზე და ხარშავენ. მიირთმევენ უცხიმოდ და უმარილოდ. 2 კვირა მკურნალობის შემდეგ ისვენებენ 2 კვირა და შემდეგ კურსს იმეორებენ. ასეთ გაწმენდას ატარებენ გაზაფხულსა და შემოდგომაზე.

მკურნალობის შედეგი: იწმინდება შარდსასქესო სისტემა, სახსრებიდან გამოდის დანალექი მარილები, ორგანიზმიდან გამოდის ტოქსინები, უმჯობესდება ნივთიერებათა ცვლა, რეგულირდება სხეულის წონა, იხსნება შეშუპება. უმჯობესდება თირკმლებისა და ღვიძლის მუშაობა.

ინდოელი იოგები ლიმონს თვლიან უნივერსალურ სამკურნალო საშუალებად. მათი აზრით აუცილებელია ყველა ადამიანი ყოველდღიურად ღებულობდეს 1 ლიმონს.

ლიმონის საშუალებით ორგანიზმის გაწმენდას მიმართავენ შარდმჟავას მარილების გამოსაყვანად. ეს მარტივი მეთოდი არ საჭიროებს მკაცრ დიეტას და ცხოვრების წესის მთლიანად შეცვლას. არ უნდა იქნეს გამოყენებული მხოლოდ შემდეგი პროდუქტები: ხორცი, კვერცი, სოკო, ჩაი, ყავა, კაკაო, სპირტიანი სასმელები. მკურნალობისთვის გამოიყენება მხოლოდ ლიმონის ახალი წვენი, რისთვისაც სასურველია თხელკანიანი ლიმონი. ყოველ დღილას, უზმოზე იღებენ 1 ჩ/ჰ ცხელ ანადუღარ წყალში ჩაწურულ 1 ცალ ლიმონს. შეიძლება დღეში 2-3-ჯერ მიღებაც ჭამის წინ. ლიმონიანი წყლის მიღების შემდეგ პირის ღრუში ივლებენ სოდიან წყალს (1 ჩ/ჯ სოდა 1 ჭიქა წყალზე), რათა ლიმონის წვენმა არ დააზიანოს კბილები. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. მკურნალობის პერიოდში რაციონიდან ამოღებული უნდა იყოს ყავა, კაკაო, მაგარი ჩაი, მწარე საკაზმები და ალკოჰოლი.

მკურნალობის შედეგი: ლიმონის წვენს ორგანიზმიდან შეუძლია გამოაძევეს ლორწო, რომელიც იწვევს მრავალ დაავადებას: ბრონქიტს, გრიპს, თივის ცხელებას, ფილტვის ანთებასა და სხვა. ლიმონის წვენი კურნავს რევმატიზმს. სახსრებიდან, ნაღვლის ბუშტსა და თირკმლებიდან გამოაქვს მარილები. ამაღლებს იმუნიტეტს. ამკვირებს სისხლძარღვების კედლებს.

მკურნალობის პერიოდში თირკმლები გამოდევნიან ორგანიზმში დაგროვილ მავნე ნივთიერებებს. თირკმლების დასახმარებლად დღეში სვამენ 2,5 ლ წყალს, რომელსაც უმატებენ ლიმონის, ფორთოხლის ან სხვა წვენებს. სასარგებლოა ახალგამოწურული სტაფილოს წვენის მიღება (დღეში 0,5ლ).

- კომბოსტოს ცოცხალ წვენს ღებულობენ სტაფილოს წვენში შერეულს (1:1) დილით უზმოზე. 2 კვირის მკურნალობის შემდეგ 10 დღე ისვენებენ და შემდეგ იმეორებენ.

- 100 გრ კომბოსტოს ხარშავენ 0,5 ლ წყალში (10 წუთი). ღებულობენ 15 წუთით ადრე, ჭამამდე ცხელი სახით. ეს რაოდენობა მიიღება დღეში 3-ჯერ.

მკურნალობის შედეგი: წმენდს მთელ ორგანიზმს, აკლებს წონას, ამაღლებს იმუნიტეტს.

ადამიანის ორგანიზმის გაწმენდა მცენარეული ზეთით

ინდოეთის უძველესი წყაროებიდან აღებული ორგანიზმის გაწმენდის და მკურნალობის ორიგინალური მეთოდიკის არსი შემდეგში მდგომარეობს: ადამიანს ნერწყვის გამოყოფის სამი წყვილი ჯირკვალი აქვს: ყურიქვეშა, ენისქვეშა და ყბისქვეშა. ამ ჯირკვლების ერთ-ერთი ფუნქციონირებაა ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტების სისხლიდან გამოყოფა. თავისთავად ნერწყვს ტუტე რეაქცია გააჩნია, ღეჭვის ან წუწნის დროს სისხლის რაოდენობა, რომელიც ნერწყვიდან ჯირკვლებს გაივლის, 3-4-ჯერ იზრდება. ამ ფაქტის მეშვეობით ხდება მთელი სისხლის თავისებური

გადატუმბვა და გაწმენდა. ამ გაწმენდისას მცენარეული ზეთი ადსორბეტს წარმოადგენს, რომელიც კლავს ყველაფერს, რაც უვარგისი და მავნეა ორგანიზმისთვის.

გაწმენდის ხერხი: მცენარეული ზეთი (ზეითუნის, მზესუმზირის ან არაქისის) უნდა ჩაიგუბოთ პირში ტუჩებთან არა უმეტეს სუფრის ერთი კოვზისა. უნდა წუწნოთ როგორც კამფეტი (მომპასი). წუწნის პროცესი უნდა გაგრძელდეს 15-20 წუთი ძალდატანების გარეშე, თავისუფლად და მსუბუქად (ზეთის ჩაყლაპვა არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება). თავიდან ზეთი შესქელდება, შემდეგ სულ გათხელდება წყალივით. ამის შემდეგ მასას გადმოაფურთხებთ. იგი რძესავით თეთრი იქნება. თუ სითხე ყვითელია, ეს ნიშნავს, რომ წოვის პროცესი ბოლომდე არ არის შესრულებული.

ამ პროცედურის ჩატარება აჯობებს უზმოზე, დღეში ერთხელ, მაგრამ ძილის წინაც შეიძლება. ზეთის წუწნის პროცესში ორგანიზმი თავისუფლდება მავნე მიკრობებისგან, ტოქსინებისგან, მჟავებისგან, ძლიერდება აირცვლა, აქტიური და რეგულირებადი ხდება ნივთიერებათა ცვლა.

მხედველობაში უნდა მივიღოთ ის, რომ მრავალი დაავადების მქონე ადამიანებში ამ მეთოდის გამოყენებას შეიძლება დროებითი გართულებები მოჰყვეს, ეს ორგანიზმში ავადმყოფობების კერების შესუსტების შედეგი იქნება.

თუ რამდენჯერ გამოიყენოს მკურნალობის ეს მეთოდი, საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობიდან გამომდინარე, ადამიანმა თავად უნდა გადაწყვიტოს. მწვავე დაავადებები სწრაფად და იოლად იკურნება, ორი კვირის განმავლობაში. ქრონიკული დაავადებების მკურნალობა მეტ დროს მოითხოვს.

ადამიანის ენა მისი ჯანმრთელობის სარკვე.

ენაზე თეთრი ფერის ნადები - კუჭის დაავადების ნიშანია. რუხი ფერის ნადები - კუჭქვეშა ჯირკვლის (პანკრეასის). ყვითელი ფერის ნადები - სანაღვლე სისტემის. მოლურჯო ფერის ნადები - გულის.

ელენტის გაწმენდა – ის არის სისხლწარმოშობი ორგანო და ადამიანის ორგანიზმში დაცვით ფუნქციებსაც ასრულებს. ელენტის დაბინძურება ტოქსინებით და შლაკებით იწვევს იმუნიტეტის დაქვეითებას, მისი ნორმალური ფუნქციონირების შესანარჩუნებლად საჭიროა მისი გაბინძურების ლიკვიდირება.

გაწმენდის მეთოდი: ნახევარი ჭიქა ახლად გამოწურული კომბოსტოს წვენი დალიეთ 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. პროცედურა უნდა ჩაატაროთ ორი კვირის განმავლობაში. 1 კვირა შეისვენეთ და ისევ ჩაიტარეთ პროცედურა იგივე წესით.

ღვიძლის გაწმენდა – ამ პროცედურის ჩასატარებლად ყველაზე ხელსაყრელი, საუკეთესო დროა სადამოს 20 საათი. გაწმენდის დღეს, დილით, ტუალეტის შემდეგ გაიკეთეთ გამწმენდი ოყნა. მთელი დღის განმავლობაში უნდა დალიოთ ახლად მომზადებული სტაფილოს წვენი, ან სტაფილო - ვაშლის წვენი ან ჭარხალი - სტაფილოს წვენი. სხვა საკვები არ მიიღოთ.

შეიძლება მსუბუქი უხორცო საუზმის მიღება. საუზმის მიღებიდან 1-2 სთ-ის შემდეგ ღვიძლის არეში დაიდეთ თბილი „გრელკა“ და ამ სათბუნებლით დარჩით 20 საათამდე.

20 სთ-ზე შეუდექით გაწმენდის პროცედურას. ამისათვის მომზადებული უნდა გქონდეთ 200 გრ ზეთუნის ზეთი და ამავე (200 გრ) რაოდენობის ლიმონის წვენი. უშუალოდ მიღების წინ ზეთი და ლიმონის წვენი უნდა გაათბოთ 40° ტემპერატურამდე. დალიეთ 1-2 ყლუპი ზეთუნის ზეთი და დაყოლეთ იგივე რაოდენობის ლიმონის წვენი. თუ გული არ აგერიათ, 15-20 წთის შემდეგ პროცედურა გაიმეორეთ და ასე შესვენებებით გააგრძელეთ მანამ, სანამ არ დალევთ მთელ ზეთს და ლიმონის წვენს. მას შემდეგ, რაც ზეთს და ლიმონის წვენს დალევთ, შეგიძლიათ დაიძინოთ მარცხენა გვერდზე, თუკი მთელი ღამის განმავლობაში ღვიძლის არეში თბილი „გრელკა“ გექნებათ დადებული. დაახლოებით 11-13 სთ-მდე ან უფრო მოგვიანებით, ღვიძლსა და ნაღვლის ბუშტიდან დაიწყება მასში დაგროვილი ქუჭყის გამოსვლა ორგანიზმიდან. განავალთან ერთად გამოვა პლასტელინის მსგავსი მწვანე ქვები, შავი ქვები, ქოლესტერინის წარმონაქმნები, მაზუთის მსგავსი ნაღველი და პათოლოგიური წარმონაქმნები.

მეორე დილით, ტუალეტის შემდეგ გაიკეთეთ გამწმენდი ოყნა. პირველი საკვები უნდა შედგებოდეს სტაფილოს, ჭარხლის, ვაშლის წველებისგან, რომელიც დამატებით გაწმენდს ღვიძლს. როცა მოგშივდებათ, შეგიძლიათ ჭამოთ მოშუშული ბოსტნეულის სალათა, ფაფა წყალზე გაკეთებული. ასე უნდა იკვებოთ 2-3 დღე.

თუ რამდენიმე დღის შემდეგ ღვიძლის არეში შეიგრძნობთ სიმძიმეს, ეს იმის ნიშანია, რომ ქუჭყი მხოლოდ დაიდრა ადგილიდან, მაგრამ გარეთ არ გამოვიდა. ასეთ შემთხვევაში 2 კვირა დაისვენეთ და გაწმენდა ისევ გაიმეორეთ. გ. მალახოვი აღნიშნავს, ღვიძლი საჭიროებს რამდენჯერმე გაწმენდას, რადგანაც ღვიძლი შესდგება 4 წილისაგან და თითოეული გაწმენდით მისი 4 წილი თავისუფლდება ერთმანეთის მიყოლებით და არაერთდროულად, საერთოდ კი, როგორც სპეციალისტების დაკვირვებამ გვიჩვენა, ყველაზე მეტი ქუჭყი გამოდის 3-4 წმენდის დროს.

თირკმლების გაწმენდა – ისინი ორგანიზმის ფილტრია, რომლებსაც დროული მოვლა სჭირდება, თორემ მისი რესურსების ამოწურვა სასიცოცხლო ძალების ამოწურვის ტოლფასია. თირკმლებში ხშირად თავს იყრის სილა, მარილები, წარმოიქმნება სხვადასხვა შემადგენლობის კენჭები, განსაკუთრებით მარჯვენა თირკმელში, რადგან იგი 2-3 სანტიმეტრით დაბლა მდებარეობს მარცხენა თირკმელთან შედარებით, ამას ისიც განაპირობებს, რომ მსხვილ ნაწლავს მარჯვენა მხარეს აქვს თხელი კედელი, საიდანაც ტოქსიკური ნივთიერებების გამონაჟონი ადვილად აღწევს მარჯვენა თირკმელში.

თირკმლების გასაწმენდად 1 კგ ოხრახუმში და ნახევარი კგ ნიახური ფესვებიანად დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ ემალირებურ ჭურჭელში, დაუმატეთ 1

კვ თაფლი და ერთი ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ. ადუღების პროცესში მოურჩეთ ხის კოვზით. ადუღებისთანავე ცეცხლიდან გადმოდგით, თავი კარგად დახურეთ, დადგით ბნელ, გრილ ადგილას სამი დღე-ღამის განმავლობაში. შემდეგ მას 1 ლიტრი წყალი დაუმატეთ და ხელახლა აადუღეთ. გადმოდგით ცეცხლიდან, ოდნავ რომ გაგრილდება გაწურეთ. მიღებული სიროფი სუფრის კოვზით დალიეთ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე, 2 კვირის განმავლობაში.

სახსრების, სისხლძარღვების და თავის ტვინის უჯრედების გაწმენდა მარილებისაგან – ამის ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა ბრინჯისგან მომზადებული ფაფა. გთავაზობთ მისი მომზადების მეთოდს:

აიღეთ 4 მაიონეზის ქილა. პირველ დღეს ქილაში ჩაყარეთ 2 ს/კ ბრინჯი, დაუმატეთ წყალი ისე, რომ ქილა წყლით გაივსოს. მეორე დღეს ასევე მეორე ქილაში იგივე რაოდენობით ჩაყარეთ ბრინჯი და გაავსეთ წყლით, ხოლო პირველ ქილაში წყალი გამოცვალეთ. მესამე დღეს მესამე ქილა იგივე რაოდენობით შეაზავეთ, ხოლო პირველ ორ ქილაში წყალი გამოცვალეთ. მეოთხე დღეს იგივე გაიმეორეთ მეოთხე ქილაში, ხოლო წინა სამ ქილაში წყალი გამოცვალეთ. მეხუთე დღეს ყველა ქილაში გამოცვალეთ წყალი, რის შემდეგ პირველი ქილის ბრინჯისგან მოამზადეთ ფაფა (მარილისა და შაქრის გარეშე), განთავისუფლებულ ქილაში ისევ ჩაყარეთ 2 ს/კ ბრინჯი, შეავსეთ წყლით და დადგით ქილების ბოლოს, ეს პროცედურა ჩაატარეთ 40 დღის განმავლობაში. როდესაც ფაფას შეჭამთ, 4 სთ-ის განმავლობაში არაფერი ჭამოთ და წყალიც არ დალიოთ. დღის მეორე ნახევარში ჩვეულებრივად ისაძილეთ, ოღონდ რაციონიდან ამოიღეთ მარილიანი საკვები, მწარე, მჟავე და შემწვარი კერძი, მკურნალობის პერიოდში, რაც შეიძლება მეტი წყალი სვით (ყლუპებით).

• აიღეთ 300 გრ. ნიორი, გაასუფთავეთ, დამდულრეთ და გაატარეთ ხორცსაკეპში ან მიქსერში. ფაფად ქცეულ ნიორს დაასხით 200 გრ სუფთა სპირტი. ჭურჭელი დახუფეთ და 10 დღე-ღამის განმავლობაში შეინახეთ გრილ და ბნელ ადგილას. 10 დღის შემდეგ ფაფას კოვზით მოურჩეთ, შემდეგ გაწურეთ ორმაგ მარლაში და ისევ სამი დღე-ღამე შეინახეთ გრილსა და ბნელ ადგილას. შემდეგ დაიწყეთ მკურნალობის კურსი: **პირველ დღეს** დილით ჭამამდე 0,5 სთ-ით ადრე 50 გრ ადუღებულ და გაგრილებულ რძეში ჩააწვეთეთ 1 წვ და დალიეთ, სადილობამდე გაიმეორეთ იგივე, ხოლო ვახშამზე - 3 წვ. **მეორე დღეს** საუზნემდე - 4 წვ, სადილობისას 5-წვ, ვახშამზე - 6 წვ; **მესამე დღეს** დილით - 7 წვ, სადილობისას 8-წვ, საღამოს - 9 წვ; **მეოთხე დღეს** საუზნემდე - 10 წვ, სადილობისას 11-წვ, ვახშამზე - 12 წვ; **მეხუთე დღეს** დილით - 13 წვ, შუადღეს 14-წვ, საღამოს - 15 წვ; **მექვსედან** წვეთები თანდათანობით უნდა შეამციროთ 15-დან 1 წვეთამდე. **მე-11 დღიდან** უნდა დალიოთ საუზნის, სადილის და ვახშმის პერიოდში 25-25 წვ 3 თვის განმავლობაში, სანამ არ დამთავრდება ნაყენი. მკურნალობა უნდა გაიმეოროთ 5 წლის შემდეგ.

ეფექტი: შემოთავაზებული მეთოდი შესანიშნავ შედეგს გვაძლევს თავის ტვინის სკლეროზის მკურნალობისას.

სისხლძარღვების გაწმენდა შლაკებისგან – ეს გაწმენდა მთელი ორგანიზმის გაჯანსაღების საწინდარია. გაწმენდის შემდეგ მკვეთრად უმჯობესდება ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა, რის შედეგადაც სისხლძარღვები ელასტიური ხდება. ჩატარებული პროცედურის შედეგად აიცილებთ სტენოკარდიას, სკლეროზს, ინსულტს, გულის კუნთის ინფარქტს, გაგიუმჯობესდებათ მხედველობა. ორგანიზმი გაგიახალგაზრდავდებათ.

- 350 გრ გაფცქვნილი ნიორი დანაყეთ, დაასხით 24 ცალი ლიმონის წვენი და ხის კოვზით კარგად მოურიეთ, ჩაასხით მინის ჭურჭელში, თავსახური კარგად დაახურეთ, დადგით ბნელ, გრილ ადგილას. ასეთ მდგომარეობაში შეინახეთ 24 დღე-ღამის განმავლობაში. 24 დღის შემდეგ 1 ჩ/კ ნაყენი გახსენით ნახევარ ჭიქა წყალში და ძილის წინ დალიეთ. ასე გააგრძელებთ ყოველ საღამოს, ნაყენის დამთავრებამდე.

- ხალხურ მედიცინაში სისხლის გაწმენდის რამდენიმე რეცეპტი არსებობს. მაგალითად: 1 ჭიქა ნატურალური ღვინო, 1 ჭიქა დანაყილი კამის თესლი და 2 სადილის კოვზი ვალერიანის დანაყილი ძირები ჩაყარეთ მოზრდილ თერმოსში, დაასხით ორი ლიტრი მდულარე წყალი და ერთი დღე-ღამის განმავლობაში გააჩერეთ. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი ერთი თვის განმავლობაში.

- სისხლის გასაწმენდად ეფექტურია წითელი ხილ-ბოსტნეულის ჭამა. მიირთვით შტოში, ჭარხალი, ალუბალი, ყურძენი, მაცვალი და ა.შ.

- შტოში ამ მხრივ ყველაზე სასარგებლოა. ძალიან შედეგიანია შტოშის წვენის მიღების სამკვირიანი კურსი. პირველ კვირაში სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა, დღეში სამჯერ, შემდეგ კვირაში - ნახევარი ჭიქა დღეში ორჯერ; მესამე კვირას კი - დღეში ნახევარი ჭიქა.

პრაქტიკული რჩევა-დარიგებანი და რეკომენდაციები

ზოგიერთი რჩევა-დარიგებანი:

როგორც აღინიშნა, ნიტრატები არის აზოტმჭავას (გვარჯილას) მარილები, ურომლისოდაც შეუძლებელია სიცოცხლე ჩვენს პლანეტაზე. აზოტი ხომ მცენარეთა კვების აუცილებელი კომპონენტია, მაგრამ მცენარეებს შეუძლიათ შთანთქონ იმაზე გაცილებით მეტი ნიტრატები, ვიდრე ზრდა-განვითარებისთვის სჭირდებათ და თუ ჩვენ ჭარბად შეგვაქვს ნიადაგში აზოტიანი სასუქი, მაშინ ნიტრატების ნაწილი სუფთა სახით გროვდება ნაყოფში, ფესვებში, ფოთლებში, ღეროებში.

ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ დადგინდა, რომ მოზრდილი ადამიანისთვის დასაშვებია დღეში არაუმეტეს 300-400 მგ ნიტრატების მიღება, 600 მგ ტოქსიკურ დოზადაა მიჩნეული,

ჩვილი ბავშვებისთვის ეს ზღვარი გაცილებით მცირდება - 10 მგ-მდე.

ასევე დადგენილია ნიტრატების ზღვრულად დასაშვები კონცენტრაცია ხილ-ბოსტნეულსა და ბალჩეულში (მგ/კგ).

ყორძენი, მსხალი, ვაშლი, საზამთრო - 50	ჭარხალი - 1400
ხაჯი - 80	სალათები - 2000
ნესვი - 90	მჭაუნა - 2000
პომიდორი, კიტრი - 150	ობრახუში - 2000
კარტოფილი - 250	ნიახური - 2000
ყაბაყი, სტაფილო - 400	წინაჟა ტკბილი - 2000
კომბოსტო გვიანი - 500	ქინძი - 2000
კომბოსტო ადრეული - 900	

ბოსტნეულში ჭარბი ნიტრატები არათანაბარზომიერად არის განლაგებული. სწორედ აქ არის ერთ-ერთი „საიდუმლო“, თუ როგორ შევამცროთ მათი რაოდენობა ბოსტნეულის დამუშავების დროს. აქედან გამომდინარე, ამა თუ იმ კერძისთვის განკუთვნილ ბოსტნეულში არასასურველი ნიტრატების შემცირებისათვის ყოველმა დიასახლისმაც უნდა იხელმძღვანელოს მეცნიერების მიერ შემუშავებული რეკომენდებული მეთოდებით და დაწერგოს თავის ყოველდღიურ საქმიანობაში, რაც ითვალისწინებს შემდეგს:

- ვინაიდან ნიტრატები კარგად იხსნება წყალში, ამიტომ საგულდაგულოდ კანგაცლილი კარტოფილი, ორად გაჭრილი, 2 სთ-ით დაყოვნდება წყალში, რომელშიც მცირე რაოდენობით (1ლ წყალში 1 ზ//ზი) სუფრის მარლი ან ასკორბინის მჟავა გახსნილი, ნიტრატების რაოდენობა 50%-ით მცირდება;

- ბოსტნეულის წამოდულება ამავე მიზნით კიდევ უფრო ეფექტურად ითვლება, რის შედეგადაც ნარჩენი ნიტრატების 50% გადადის ხსნარში, რომელიც უმჯობესია გადაიღვაროს;

- ვინაიდან, ნიტრატების კონცენტრირება ძირითადად ორჯერ და მეტი რაოდენობით ხდება მწვანეხილის ღეროებში და სხვა ბოსტნეულის ძირხვე-ნებში, ფოთლებსა და ფესვების ამონაყარში, ამიტომ აუცილებელია, რომ ძირხვენების ეს ნაწილი ამოიჭრას და გადაიყაროს. ასეთებია: კომბოსტოს მურკი, შიგა პატარა ჩახვეული მოყვითალო ფერის ახლად ამოყრილი ფოთლები და გარეთა ორი ფოთლის ზედა ნაწილი; სალათას გარეთა ზედა ფოთლები უნდა მოსცილდეს; გათვალისწინებული უნდა იქნეს, რომ ისპანახში დიდი რაოდენობითაა ნიტრატები განსაკუთრებით მასის შემდგომ თვეებში, ამიტომ მისი გამოყენება შეიძლება შემცირდეს;

- სტაფილოში ნიტრატები უფრო მეტად იყრან თავს გულში, ხოლო ბოლოკსა და კიტრში პირიქით, კანში. ამასთან, კიტრი და სტაფილო უმჯობესია იყიდოთ სამუალო ზომის. პატარა და დიდ ნაყოფში გაცილებით მეტია ჭარბი ნიტრატების კონცენტრაცია. ჭარხალში ნიტრატები ყველაზე მეტად არის ზედა და ქვედა ნაწილებში, კანში.

• მოაცილეთ ბოსტნეულს ნიტრატების კონცენტრაციის ადგილები, ნუ შეჭამთ მათ – ამით თავიდან აიცილებთ ჭარბი ნიტრატების სულ ცოტა ნახევარს. პატისონს მოაჭირით ზედა ნაწილი, ნაყოფის ყუნწთან; ყაბაყს კანი და ყუნწი. ნუ სჭამთ საზამთროსა და ნესვის რბილობს, რომელიც ახლოს არის ქერქთან. მაგრამ რა ვუყოთ იმას, რაც წინასწარი გაფცქვნა-გათლის შემდეგ საჭმელად უნდა ვიხმაროთ?

• საჭიროა წვრილ-წვრილად დავჭრათ და ისე მოვხარშოთ. ნახარში წყალი უნდა გადავაქციოთ. ის ბოსტნეული, რომელიც არ იხარშება, უმჯობესია დავალბოთ. მწვანე ხახვი, კამა, სალათა, ოხრახუში კარგავს ნიტრატების მეხუთედს, თუ ამ მწვანეებს თუნდაც ერთ საათს ვამყოფებთ წყალში.

• თუ გნებავთ ბოსტნეულის წვნიანი მოამზადოთ, კარგად გარეცხეთ და გაწმინდეთ იგი, შემდეგ მოაცილეთ საშიში ადგილები, ერთი საათით დატოვით წყალში (კარგია, თუ დაუმატებთ სუფრის მარილს, რომ ხსნარი ერთ-პროცენტიაანი გამოვიდეს), შემდეგ მთავარია ოდნავ წამოადუღოთ ბოსტნეული და ნახარში გადააქციოთ. მერე კი განაგრძეთ ჩვეულებისამებრ. ნიტრატები წვნიანში დარჩება მინიმალური რაოდენობით, რაც პრაქტიკულად არ არის საშიში ჯანმრთელობისათვის. საჭმელში მათ შემცირებას ხელს უწყობს ბოსტნეულის მოშუშვა, კარტოფილის შეწვა ფრიტიურში.

• უნდა იქნას გათვალისწინებული ის გარემოება, რომ ბავშვებისათვის განკუთვნილი ბოსტნეულის წვენი და ფაფა შემზადებისთანავე უნდა მოვიხმაროთ, ვინაიდან მათი რამოდენიმე საათით დაყოვნებაც კი იწვევს ნიტრატების გარდაქმნას უსარგებლო შხამოვან ნიტრატებად, ვიტამინების შემცველობაც საგრძობლად მცირდება; აუცილებელია ხილის, პომიდორის, ციტრუსების გულდასმით გაფცქვნა; მაცივარში, სანოვაგე კარგად თავდახურულ ჭურჭელში უნდა ინახებოდეს;

• ნიტრატების შემცირების კარგი საშუალებაა დამწნილება, უნდა გვახსოვდეს რომ სანელებლების გარეშე დამწნილებულ კიტრში ნიტრატების რაოდენობა 1 თვეში 3-ჯერ მცირდება. კომპოსტის დამწნილებისას იგივე ეფექტი 1 კვირაში მიიღება, მაგრამ მოგვიანებით ისევე ითვისებს კომპოსტო მარილხსნარში გადასულ ნიტრატების დიდ ნაწილს;

• ბოსტნეულის ჩაყრა მოსახარშად უმჯობესია მდულარე წყალში;

• ბოსტნეულისა და ხილის კერძისთვის რეკომენდებულია ლიმონის მჟავას დამატება, ვინაიდან ვიტამინი C უფრო მედეგია მჟავა არეში;

• ვინაიდან ბოსტნეულის სასარგებლო ვიტამინები რკინასთან, სპილენძთან და კალასთან შეხებისას იშლებიან, ამიტომ უმჯობესია ძირხველების გათლა ფოლადის დანით, თბური დამუშავება კი უჟანგავი ფოლადის, ალუმინის ან ემალირებულ ქვაბში. ხოლო, თუ ამის შემდეგაც გექნებათ ეჭვი, რომ ნიტრატები შეგყავთ, სვით მწვანე ჩაი. ბავშვებს კი ასკორბინის აბები მიეცით და ნურაფრისა გეშინიათ.

ყველა დაავადება ნერვებიდან მოდის – ვეგეტატიური ნერვული სისტემა – ნერვული სისტემის ნაწილია, რომელიც უხილავი დირიჟორის

როლში ორგანიზმის ყველა სისტემისა და ორგანოს მუშაობას აკონტროლებს და აწესრიგებს. თუ მის მუშაობაში რაიმე მიზეზით უთანხმოება ხდება, ვეგეტოსისხლმარღვოვანი დისტონია (ტონუსის მოშლა) ვითარდება. ეს დაავადება? მთლად არა. უფრო ორგანიზმის სასაზღვრო მდგომარეობაა, მისი საგანგაშო სიგნალია, რომ სასწრაფოდ საჭიროა ცხოვრების წესის შეცვლა, სხვაგვარად, ჯანმრთელობასთან სერიოზული პრობლემები გარდაუვალია.

საგანგაშო სიმპტომებია: შრომისუნარიანობის დაქვეითება, სწრაფად დაღლა, გაღიზიანებულობა, თავის ტკივილი, უძილობა, ჭარბი ოფლდენა, არითმია, არტერიული წნევის ხტუნვა, ტკივილი ზურგში, ფეხებში, ხელებში, მკერდის მარცხენა ნაწილში, სიმძიმის შეგრძნება კუჭში, სტრესული მდგომარეობა. სიმპტომების სია გრძელდება, მაგრამ საბოლოო დიაგნოზს მხოლოდ ექიმი სვამს.

მოქმედების გეგმა: მოწვევას თავი დაანებეთ. ნიკოტინი იწვევს ნერვული სისტემის ცენტრის დაზიანებას, სისხლმარღვების ტონუსის რეგულაციას და გულის მუშაობას არღვევს; იძინეთ არანაკლებ 8 სთ-ისა; დღე მთელივით დაიწყეთ. მისი შესრულება საწოლშივე შეგიძლიათ. როგორც კი თვალებს გაახელთ, ხელისგულები დაიზიდეთ, სანამ არ გახურდება. ამგვარად ორგანიზმი გამოფხიზლდება. მთავარი კი ის არის, რომ ეს სისხლის მიმოქცევის გააქტიურების ხარჯზე მოხდება. მეტი იმომრავლეთ, ისეირნეთ ველოსიპედით, იარეთ ფეხით, დაეუფლეთ აღმოსავლურ ცეკვებს, კიბეზე ფეხით ადით, აუცილებელია რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა; იარეთ აუზზე. ცურვის დროს ყველა კუნთი მოქმედებაში მოდის, სისხლის მიმოქცევა ძლიერდება, სისხლმარღვების პლასტიკურობა აღდგება და, რაც მთავარია, ნერვული სისტემა ძლიერდება.

შეინარჩუნეთ სიმშვიდე. ემოციების შემოტევას გრძნობთ? ჩაიტარეთ წერტილოვანი მასაჟი ორ წერტილზე. ისინი განლაგებულია ნიკაპის ცენტრში და ცერა და საჩვენებელ თითებს შორის ნიშნულ ადგილებზე 2-3 წუთი თითი დაიჭირეთ. სასურველ სიმშვიდეს სწრაფად იგრძნობთ.

თქვენნი ჯანმრთელობა პირდაპირ დამოკიდებულია იმაზე, თუ თქვენს თევზზე რა დევს. ტონუსის დარღვევის მოწესრიგებას ეხმარება კალიუმით, კალციუმით, მაგნიუმით მდიდარი პროდუქტები; მენიუმში ხშირად ჩართეთ ზღვის თევზი. ნახევრადუჯერი ცხიმყავა ომეგა-3 გულის რიტმს აღადგენს, სისხლმარღვების კედლებს ამაგრებს, წნევას არეგულირებს.

საუზმე, სადილი, სამხარი და ვახშამი გონივრულად შეარჩიეთ –

თუ გონება ხშირად გეფანტებათ და ადვილად იღლებით, იცოდეთ, თქვენს ტვინს სწორი კვება სჭირდება. ამიტომ, საუზმე, სადილი, სამხარი და ვახშამი დროულად უნდა მიირთვათ და მენიუც სწორად შეარჩიოთ.

საუზმე – მიირთვით ყავა. ეს გამამხნეველებელი სასმელი შესანიშნავი საწვავია ტვინისთვის, განსაკუთრებით მაშინ, როცა გონების მობილიზება საჭიროა. ყავაში შემავალი კოფეინი ტვინში სისხლის მიმოქცევას აძლიერებს და აიძულებს, უფრო კარგად იმუშაოს. მარცვლეულის ფაფები კი

მკვებავ ბოჭკოებს შეიცავს, რომლებიც მკვეთრად ამადლებს ტვინის მუშაობას და აუმჯობესებს გუნება-განწყობას. განსაკუთრებით სასარგებლოა შვრიის ფაფა. ის დიდი რაოდენობით შეიცავს ნახშირწყლებს, რომლებიც აუცილებელია ტვინის მუშაობისთვის, რადგან გლუკოზით ამარაგებს მას. ამიტომ აქტიური გონებრივი მუშაობისას, ტკბილეულის მიღებაც აუცილებელია. შვრიის ფაფას დაამატეთ თავლი ან ხილის მურაბა. დილაობით შეგიძლიათ, მიირთვათ ორი ბანანი ან ნებისმიერი სეზონური ხილი.

სადილი – ამ დროს კარგია თევზი, გულღვიძლი, სოკო, ხახვი, ყველი, სოია, მწვანე ბარდა, რადგან ისინი შეიცავენ ტვინის მუშაობისთვის აუცილებელ თუთიის მნიშვნელოვან რაოდენობას. თუ ხორცის მოყვარული ხართ და ამავდროულად, გონებრივი სამუშაო გაქვთ, ვეგეტარიანულ დიეტაზე გადასვლას არ გირჩევთ. ცილები ხელს უწყობს სისხლში შაქრის საკმარისი რაოდენობის შენარჩუნებას, რაც თავის ტვინის მუშაობას აუმჯობესებს. მცენარეულ საკვებზე სწრაფი გადასვლა კი, გონების შრომისუნარიანობის შემცირებას იწვევს. რკინის დეფიციტი ინტელექტუალურ დონეს მკვეთრად აქვეითებს. ამ უკანასკნელის დეფიციტი შეგიძლიათ ნივთიერებით, ჭერმის ჩირით და მწვანე ბოსტნეულით შეივსოთ. თუ ხშირად გრძნობთ დაღლას, დაბნეულობას, გულშავიწყობას, გაწუხებთ თავის ტკივილი და დეპრესიაც ხშირად გახსენებთ თავს, ე.ი. თქვენს ტვინს B ჯგუფის ვიტამინები აკლია. სოკო, ბარდა, ბრინჯის ფაფა, ჭერმის ჩირი – B₃ ვიტამინის წყარო. არანაკლებ საჭიროა ტვინის კარგი მუშაობისთვის B₉ ვიტამინი, რომელიც ბევრია სოიას მარცვლებში. გულ-ღვიძლი და მწვანე სალათა კი B₄ ვიტამინს შეიცავს.

სამზარი – ამ დროს ხილის მიღება ტვინისთვის ძალიან კარგია. ადამიანს კონცენტრირება და რთული პრობლემების გადაჭრა უადვილდება, თუ მისი ორგანიზმი საკმარისი რაოდენობით წყალს შეიცავს. ისიც გაითვალისწინეთ, რომ ამ დროს გაზიანი წყალი არ ვარგა. უმჯობესია, ჩაი ან გაზგასული მინერალური წყალი დალიოთ, ეს კუჭისთვისაც კარგია.

ვახშამი – განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ ვახშამს. მასში აუცილებლად უნდა შედიოდეს სახამებლის შემცველი კერძები, მაგალითად, ბრინჯი, კარტოფილი, მაკარონი, პური, ოლონდ არ გირჩევთ ბევრის მიღებას.

ძილის წინ კი დალიეთ ერთი ჭიქა თბილი რძე.

რვა მავნე ჩვევა, რის შედეგადაც ვავადმყოფობთ – თქვენი კვება ჯანსაღი რომ გახადოთ, სულაც არ არის აუცილებელი, რაციონი შეცვალოთ. საკმარისია, ზოგიერთ მავნე ჩვევაზე უარი თქვათ.

1. სწრაფად ჭამა. საკვების გადამუშავების პროცესი არა – კუჭში, არამედ პირში იწყება. ამიტომ რაც უფრო გულმოდგინედ დალექავთ საჭმელს, ეს მომწელებელი სისტემისათვის უფრო სასარგებლო იქნება. ღეჭვა ასევე ჯანსაღი კბილების შენარჩუნებას ეხმარება.

2. კერძის დამლაშება. ჯანმრთელობის პრობლემა რომ არ გაგიჩნდეთ, დღეში საკმარისია ჩაის კოვზის მეოთხედი მარილი. ამაზე მეტი მარილის მიღება ორგანიზმს ვნებს. თირკმლები ჭარბ მარილს ვერ უმკლავდება,

თანდათან გროვდება. შედეგად სისხლძარღვებში წყალს აკავებს, რაც შეშუპებასა და არტერიული წნევის მომატებას იწვევს.

3. ბულოონის კუბიკებით მომზადება. ბულოონის კუბიკები კერძებს გემოს მატებს, სარგებლობას – არა. ისინი დიდი რაოდენობით მარილს შეიცავს (ერთი კუბიკი დღიური ნორმის მესამედს შეიცავს).

4. ჭამის დროს ტელევიზორის ყურება. ცისფერი ეკრანის წინ ბევრს ვჭამთ, მაშინაც კი თუ არ გვშია. მიზეზი ისაა, რომ ყურადღება გვეფანტება და დანაყრებას ვერ ვგრძნობთ. ვინც ტელევიზორის წინ ტრაპეზობს, საშუალოდ, 500 კკალორით მეტს და დაახლოებით 20 წუთით მეტ ხანს ჭამს.

5. საკვების ხანგრძლივად ხარშვა. ბოსტნეული რაც უფრო ნაკლებ დროს დაჰყოფს წყალში, მით მეტ ვიტამინს შეინარჩუნებს. ამიტომ ყურადღება მიაქციეთ ხარშვის ხანგრძლივობას. არ ღირს ქვაბში ყველა პროდუქტის ერთდროულად ჩაშვება. ხორცი სრულყოფილად რომ მოხარშოს, საჭიროა 1 საათი, ხოლო კარტოფილისთვის – 20–30 წუთი.

6. კერძის გაცხელება. მცენარეული ზეთის ხელმოერედ გაცხელებისას კანცეროგენები წარმოიშვება. მიჩნეულია, რომ ეს ნივთიერებები შეიძლება ავთვისებიანი სიმსივნეების მიზეზი გახდეს. ამიტომ, თუ კერძს რამდენიმე დღით ადრე ამზადებთ, სანამ გაცხელებთ, სუფთა ტაფაზე გადაიტანეთ და ახალი ზეთი დაასხით.

7. წვნიანების უგულვებლყოფა. წვნიანი კუჭის წვენის გამოყოფას ასტიმულირებს, საჭმლის მონელებას აუმჯობესებს და მეორე კერძის ათვისებას ეხმარება.

8. დამით ჭამა. დიეტოლოგები გვარწმუნებენ, რომ ვახშამსა და საუზმეს შორის შესვენება არანაკლებ 14 სთ-ისა უნდა იყოს. როდესაც გვძინავს, ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა ნელდება. შედეგად, მძიმე საჭმელი სრულად გადამუშავებას ვერ ასწრებს. ამიტომ ძილის წინ უპირატესობა მსუბუქ პროდუქტებს მიანიჭეთ. ყველაზე სწრაფად გადამუშავდება რძის პროდუქტები, არაჟანი და მყავე ხილი (ვამლი, მსხალი, ფორთოხალი). მათ მონელებაზე ორგანიზმი 1–დან 2 სთ–მდე ხარჯავს. უცხიმო თევზი, მწვანე ბოსტნეული, მოხარშული კარტოფილი, ფაფები და მჭლე ხორცი კუჭში შედარებით დიდხანს ჩერდება – 2-4 საათი, ხოლო ღორის ხორცი, მაკარონი, პარკოსნები, შემწვარი კერძები და ცხიმისანი თევზი უმჯობესია დაძინებამდე 4–6 საათით ადრე ჭამოთ.

ეს უნდა იცოდეთ – ფრანგი ექიმები გამოყოფენ მხედველობის 3 ძირითად მტერს: 1. თამბაქო – ძირითადი, 2. შაქარი – დამალული, 3. სტრესი – ჩუმი. მყავები, რომლებსაც თამბაქო შეიცავს, განსაკუთრებით აზიანებს თვალს და ხშირ შემთხვევაში კატარაქტა და თვალის ნერვის გადაგვარება ვლინდება.

დაიცავით საკუთარი ჯანმრთელობა და შეებრძოლეთ ამ მავნე ჩვევას. ფრანგი ფსიქოლოგები გვთავაზობენ ერთ მარტივ ხერხს: აიღეთ სიგარეტის ღერი, რომლის მოწევისასაც იმ მომენტში აპირებთ და გაიმეორეთ: „მართალია, მოწევის პროცესი ხელს მიწყობს, ვიყო კონცენტრირებული მუშაობის

დროს“, „მართალია, მოწვევის პროცესი ჩემთვის ერთგვარი განმუხტვაა“, „მართალია მსიამოვნებს შესვენებაზე ყავა და სიგარეტი“ და ამ ფრაზების გამოკრების შემდეგ მტკიცედ დაამატეთ, რომ თითოეული ღერი სიგარეტი გიმცირებთ შანსს, იყოთ ჯანმრთელი. იწვევს უამრავ დაავადებას, აბერებს კანს და მოწვევის შემდეგ გაქვთ თამბაქოს სუნი, რაც არც ისე სასიამოვნოა ქალისთვის. შემდეგ დაფიქრდით – ღირს კი მოვუკიდოთ? რამდენჯერაც გეყოფათ ნებისყოფა, ღერი გადატეხეთ. დღეში თუნდაც ერთი გადატეხილი ღერი უკვე წინსვლაა მავნე ჩვევის დასამარცხებლად. ეს მარტივი ფსიქოლოგიური ტესტი ხშირად გაიმეორეთ და შედეგიც აუცილებლად იქნება.

ყველასთვის ცნობილია, რომ დიაბეტით დაავადებულებს ხშირ შემთხვევაში მხედველობა უქვეითდებათ. მათ, ვისაც არ აღენიშნება ეს დაავადება, მაგრამ სისხლში მოჭარბებული აქვს შაქრის რაოდენობა, შესაძლოა ხანგრძლივი დროის შემდეგ თვალის უჯრედები დაუზიანდეთ. ეცადეთ, ნელ–ნელა ნაკლებად ტკბილი ყავის სმას და შაქრის მიღებას მიეჩვიოთ.

სტრესი აქვეითებს მხედველობას, მით უფრო, თუ ამას ყოველდღიურად ხანგრძლივი დროით კომპიუტერთან ჯდომა ერთვის. ამით, სავარაუდოდ, გამოიწვევთ თვალის გადაღლას, თავის ტკივილს, თავბრუს, რაც ხშირ შემთხვევაში ახლომხედველობაში გადაიზრდება.

ნუ დაიზარებთ, მიმართოთ ოფთალმოლოგს და საჭიროებისამებრ, მიიღოთ თვალის ვიტამინები და დამამშვიდებელი წვეთები. დღეში რამდენჯერმე თვალის ვარჯიშებიც ჩაიტარეთ, თუნდაც მუშაობის პროცესში.

ვინ უფრო ჯანმრთელია: ვინც ადრე დგება თუ ვინც გვიან იძინებს – მიღებულია ადამიანების ტოროლებად და ბუებად დაყოფა. ტოროლები ადრე იძინებენ და ადრე დგებიან. მათი აქტივობის პიკი დილასა და დღეზე მოდის. ბუები კი სადილობის დროისთვის იღვიპებენ, პროდუქტიულად გვიან საღამოს მუშაობენ და გვიან იძინებენ. აისახება თუ არა ეს ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე? როგორც სტატისტიკა გვიჩვენებს, დიახ.

ბუ ადამიანებში უფრო გავრცელებულია სტენოკარდია და ათეროსკლეროზი. ხშირად ემართებათ ინფარქტი. ექიმები ამას იმით ხსნიან, რომ სისხლძარღვები და გული ღამით ფხიზლობისას იცვითება. ბუების 60% კორტიზოლის (სტრესის ჰორმონი) მომატებული დონით იტანჯება, ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ მათში ხშირად აღინიშნება ქრონიკული დაღლის, შფოთვის, დეპრესიის სიმპტომები.

ტოროლა ადამიანებში საშიში ჰორმონის რაოდენობა 20%-ით ნაკლებია, ამიტომ მათი თვითშეგრძნება ჩვეულებრივ უკეთესია და სეროტონინიც (კარგი განწყობის ჰორმონი) მეტია. ეს ნივთიერება არამხოლოდ ბედნიერს გვხდის, ასევე ორგანიზმის თითქმის ყველა ძირითად ფუნქციაზე სასიკეთოდ მოქმედებს.

ადრე დაიბინეთ და ადრე ადექით – 250 წლის წინ ფრანგმა ასტრონომმა დე მერანმა შეამჩნია, რომ ორგანიზმს აქვს დროის განსაზღვრის უნარი. მან დაიწყო ცდების ჩატარება და გამოარკვია, რომ მცენარეებს ფოთლების მოძრაობის სადღეღამისო რიტმი აქვთ და ყოველი ცოცხალი არსება თავის ბიოლოგიურ რიტმს ემორჩილება.

ხომ არ მოქმედებს დროის რეჟიმი ჩვენს ჯანმრთელობაზე? შთამომავლობაზე? ხომ არ განსაზღვრავს ჩვენი ცხოვრების წარმატებასა და წარუმატებლობას? პასუხი დადებითია. ასე, რომ ყველაზე უკეთესი დრო დასაძინებლად არის 22-23 საათი, რადგან ამ დროს იწყება ერთ-ერთი ფიზიოლოგიური ვარდნა. ალბათ შეგიძინებიათ: თუ 23 სთ-თვის დაიძინებ ვერ მოახერხებთ, შუაღამეს გადაცილებულს მნელია ამის გაკეთება, ამისი ახსნა უბრალოა. 24-დან 1 საათამდე არის ერთ-ერთი აქტიური შრომისუნარიანობის ციკლი, მაგრამ საკმარისია ღამის 2-3 საათამდე არ დაიძინოთ, დილისთვის თქვენი შრომისუნარიანობა დაიწვეს და მის აღდგენას ორი დღეღამე დასჭირდება. ყავა, კი არ ააქტიურებს თქვენს შრომის უნარს, არამედ მხოლოდ ამის ილუზიას ქმნის, რითაც აიძულებს ორგანიზმს დამატებითი რეზერვები ჩართოს, მაგრამ ეს რეზერვები განუსაზღვრელი არაა. ბალზაკი ხომ გადაჭარბებულმა ყავის სმამ და დაძაბულმა შრომამ დაღუპა.

რიტმის, მუშაობის და დასვენების რეჟიმის დაარღვევა, სხვა უარყოფით ფაქტორებთან ერთად, იწვევს გულის იშემიურ დაავადებას. ჰიპერტონიას, ონკოლოგიურ და სხვა ავადმყოფობებს. ქალაქებში ადამიანები უმთავრესად ცხოვრობენ თავიანთი ბუნებრივი ბიოლოგიური რიტმის საწინააღმდეგოდ.

დილის 5-6 საათზე არის ყველაზე მაღალი ფიზიოლოგიური აღმასვლა და შესაბამისად - ყველაზე მაღალი შრომისუნარიანობა.

თუ დაიძინებთ საღამოს 9-10 სთ-ის შუალედში, ადვილია დილის 5-6 საათზე გაღვიძება. ასე რომ, მაღვიძარა თქვენთვის მხოლოდ სიმბოლურ დანიშნულებას შეიძენს. დილის 5-6 საათზე ადგომა გაცილებით ადვილია, ვიდრე 7-ზე ან 8-ზე, ხოლო შიმშილის გრძნობა ადამიანს უჩნდება 5-6, 11-12, 16-17, 20-21 საათებისთვის.

ეცადეთ: გადაეჩვიოთ შუაღამის შემდეგ დაიძინებას. გადადით ოთხჯერად კვებაზე მოცემული საათების შესაბამისად და თქვენ ყოველთვის იქნებით ჯანმრთელი, შრომისუნარიანი და კეთილგანწყობილი თქვენს გარშემო მყოფი ადამიანების მიმართ.

- გამოღვიძებისთანავე საწოლიდან არ ადგეთ. როგორც სპეციალისტები ამბობენ, რაც უფრო მეტ ხანს ინებივრებთ ლოჯინში, მით უკეთესია. ამ შემთხვევაში უფრო ენერგოულები იქნებით მთელი დღის განმავლობაში. დერმატო-კოსმეტოლოგების მტკიცებით კი, ამით თავიდან ავიცილებთ დილაობით ნამძინარევი სახის შემუშუბასაც.

- რაც უფრო ადრე გავიღვიძებთ, ორგანიზმში მით უფრო იოლად გამოფხიზლდება. დილის 6-7 საათზე ადგომა არაჩვეულებრივია და, რაც მთავარია, მთელი დღის განმავლობაში თავს ბევრად უკეთ ვიგრძნობთ და

ტონუსში ვიქნებით. ამას გარდა, რაც უფრო ადრე დაიწყება ჩვენი დილა, მით ნაკლებად დაგვემუქრება ქრონიკული დაავადებები, ასე ამტკიცებენ სპეციალისტები, რადგან როგორც აღმოჩნდა, ორგანიზმის შინაგანი ორგანოები დილის 5-7 საათზე „იღვიძებენ“ (ეს იმ შემთხვევაში, თუ დასაძინებლად დროულად დავეწვებით).

- ახალგაზრდობებულზე, საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე, ძალიან კარგია ერთი ჭიქა ლიმონიანი თბილი წყლის დაღვევა (თუ კუჭთან დაკავშირებული პრობლემები არ გაწუხებთ). როგორც აღმოჩნდა ეს „მხნეობის კოქტეილი“ ორგანიზმს გამოფხიზლებაში ეხმარება, მნიშვნელოვანი მინერალებითა და ვიტამინებით ამარაგებს და მთელ დღე გუნება-განწყობასაც ამაღლებს. დილით კონტრასტული შხაპი გამოფხიზლებისა და მთელი დღე ტონუსში ყოფნის საუკეთესო საშუალებაა.

- დილის ყავა რომ გამომაფხიზლებელი, მატონიზირებელი და სიმხნევის მიმნიჭებელია, ამაზე არავინ დაობს, მაგრამ საჭიროა სპეციალისტების მიერ ახლახან აღმოჩენილი საინტერესო ინფორმაცია გავითვალისწინოთ - მაღალი ხარისხის ყავის მარცვლების რამდენჯერმე დასუნვით შესაძლოა იგივე შედეგი მივიღოთ, რაც დაღვევით.

- კარგად რომ გამოვიძინოთ და დილით მხნედ ვიყოთ, ამისთვის არანაკლები მნიშვნელობა აქვს თუ როგორ თეთრეულში გვიძინავს. საუკეთესო ვარიანტია, თუ ბუნებრივი ქსოვილისგან იქნება დამზადებული. მნიშვნელობა აქვს იმასაც, რა პოზაში გვიძინავს. არაჩვეულებრივია ზურგზე ძილი. გაირკვა, რომ ჰოლივუდის ცნობილი ვარსკვლავები ამ წესს ზედმიწევნით იცავენ. ამით ვარცხნილობასაც ინარჩუნებენ და სახეზე ნაოჭების გაჩენასაც მნიშვნელოვნად აფერხებენ. მეცნიერული გამოკვლევებით, შედარებით მაღალ ბალიშზე ძილი ნაოჭების გაჩენას ეწინააღმდეგება.

გამძლეობის სტრესორები –

ტკივილი ორგანიზმის ნორმალური ფიზიოლოგიური რეაქციაა, როგორც მისი დამცავი ფუნქციის შემსრულებელი. ადამიანი, რომელიც მოკლებულია ტკივილის შეგრძნებას, ექვემდებარება სერიოზულ საშიშროებას, რადგან ვერ შესძლებს დროულად აღმოფხვრას საშიში ფაქტორი. მაგრამ, მეორეს მხრივ, ტკივილი, აყენებს რა მწუხარებას, აღიზიანებს ადამიანს და მიიპყრობს მის ყურადღებას. ხოლო ხანგრძლივი, ძლიერი, უწყვეტი ტკივილი გავლენას ახდენს ადამიანის საქციელზე და მთლიანად მის მოქმედებაზე.

ამასთანავე, ადამიანს შეუძლია ძლიერ ტკივილებს გაუმკლავდეს, დამლოის ისინი. გაამახვილებს რა გონებას ძალზე საჭირო, საპასუხისმგებლო ამოცანების გადაჭრაზე, მას უნარი შესწევს დროებით „დაივიწყოს“ ტკივილის შესახებ.

სიცივე. ამცირებს რა ფიზიკურ აქტიურობასა და შრომის უნარიანობას, სიცივის სტრესორი ზემოქმედებას ახდენს ადამიანის ფსიქიკაზე, შეშლება (ქვავდება) არამართო კუნთები, არამედ ტვინი, იკარგება სუვლი, რომლის გარეშეც ნებისმიერი ბრძოლა წასაგებადაა განწირული. ამიტომ დაბალი

ტემპერატურების ზონაში ადამიანთა საქმიანობა იწყება სიცივისაგან დაცვის ღონისძიებების გატარებით: თავშესაფრის გაკეთებით, ცეცხლის დანთებით, ცხელი საკვებისა და საჭმლის მომზადებით.

სიცხე (პაპანაქება). გარემო პირობების მაღალი ტემპერატურა, განსაკუთრებით მზის პირდაპირი რადიაცია, ადამიანის ორგანიზმში იწვევს მნიშვნელოვან ცვლილებებს, ზოგჯერ დროის მცირე მონაკვეთშიაც კი. ორგანიზმის გადახურება არღვევს ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციებს, ასუსტებს ფიზიკურ და ფსიქიკურ მოქმედებას, განსაკუთრებით საშიშია მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედება, თუ სასმელი წყალი არასაკმარისადაა, რადგან ამ დროს იწყება ორგანიზმის გაუწყლოება. მზის დამცავი ტენტის გაკეთება, ფიზიკური აქტიურობის შეზღუდვა, წყლის მარაგის ეკონომიურად გამოყენება ასეთ დროს ადამიანებს მნიშვნელოვნად შეუმსუბუქებს მდგომარეობას. წყურვილი წარმოადგენს ნორმალურ სიგნალს ორგანიზმში სითხის არასაკმარისად ყოფნის შესახებ.

შიმშილი. ცნობილია, რომ ადამიანს შეუძლია საკვების გარეშე ხანგრძლივი დროით გაძლოს და შეინარჩუნოს შრომისუნარიანობა, მაგრამ თუ შიმშილობის დროს არასაკმარისად აქვს სასმელი წყალი, მაშინ ის განსაკუთრებით ასუსტებს ორგანიზმს, ამცირებს მის გამძლეობას სიცივისა და ტკივილისადმი და ა.შ.

გადაღლა ორგანიზმის თავისებური მდგომარეობაა, აღმოცენებული ხანგრძლივი (ზოგჯერ კი ხანმოკლე) ფიზიკური და ფსიქიკური დამაბულობით. გადაღლა შინაგანად ატარებს პოტენციურ საშიშროებას, რადგან ადამიანის სურვილებს აზღავეებს, ხდის მას საკუთარი სისუსტეებისადმი დამთმობს. მას უჩნდება აზრი: „ეს სამუშაო საჩქარო არაა, შეიძლება მისი სახვლიოდ გადადება“. ასეთი გადაწყვეტილებების შედეგები შესაძლოა გახდეს ძალზე სერიოზული, ამიტომ საჭიროა ფიზიკური დატვირთვის თანასწორი განაწილება, თავის დროზე სრულფასოვანი დასვენება.

შიში. ესაა გრძნობა გამოწვეული ნამდვილი ან მოჩვენებითი საშიშროებისაგან, ტკივილისა და მწუხარების მოლოდინისაგან და ა.შ. როგორც ონორე დე ბალზაკი ამბობდა „შიში - ეს არის მოვლენა, იმდენად ძლიერი და ორგანიზმზე ავადმყოფურად მოქმედი, რომ ადამიანის ყველა უნარი უეცრად აღწევს ან უკიდურეს დამაბულობას, ან საერთოდ ეცემა“. „დაყნოსავს“ რა საშიშროებას, ორგანიზმი ხდება მომართული ზამბარასავით, ტვინი სწრაფად იწყებს აზროვნებას, მხედველობა უფრო ნათელი ხდება, სმენა მახვილი, კუნთებში კი იღვრება არნახული ძალა; თუ ვისწავლით შიმშის დამღვევასა და გაკონტროლებას, შიში შეიძლება გახდეს ენერჯისა და გაბედულობის კატალიზატორი, მაგრამ თუ ერთხელაც კი დაგვძლია შიშმა, ის იქცევა ვერაფერად, რომელიც დაიკვემდებარებს მთელ აზრებსა და საქციელს. შიმშის მდგომარეობა აძლიერებს ტკივილის, მწუხარების, წყურვილის, შიმშილის, სიცხისა და ყინვის შეგრძნებას. თუ შიშმა დასძლია, ადამიანი საბოლოოდ კარგავს სწორი გადაწყვეტილებისა და საკუთარი

თავის კონტროლის უნარს. ნებისმიერი მცირე პრობლემა ურთულესად იქცევა, რთული კი - გადაუღებავად. ამის გამო, არცთუ ცოტა ადამიანი მოხვედრილი „ბუნების პირისპირ“ ილუპებოდა შიშობილისგან, მაშინ როცა ავარიული მარაგი გაუხარჯავი ჰქონდა; იყინებოდა სასიკვდილოდ, როცა კოცონისათვის ასანთი და სათბობი იქვე ჰქონდა და კვდებოდა წყურვილისაგან წყაროდან სამ ნაბიჯზე.

სტრესი ანადგურებს ორგანიზმში ვიტამინებისა და მიკროელემენტების მარაგს. ნერვიულობის დროს დიდი რაოდენობით იხარჯება B ჯგუფის ვიტამინები, მკვეთრად მცირდება მაგნიუმი. ამიტომაც, სწორედ ნერვიულობის დროს იჩენს თავს ხოლმე ბევრი დაავადება.

ემოციები რომ დავიოკოთ, რაციონში უნდა შევიტანოთ მაგნიუმითა და B ჯგუფის ვიტამინებით მდიდარი პროდუქტები. B ჯგუფის ვიტამინები ხელს უწყობს ნერვული სისტემის სწორად ფუნქციონირებას. მაგალითად, B₅ ანტისტრესული ვიტამინია, რომელიც ეხმარება ორგანიზმს სხვა ვიტამინების ათვისებაში, აუმჯობესებს გუნება-განწყობილებას. მას შეიცავს ღვიძლი, კვერცხი, კაკალი, საფუარი და ნებისმიერი მცენარეული ზეთი.

მაგნიუმი ნეირომედიატორია, აუმჯობესებს ტვინისა და ნერვული სისტემის მუშაობას. მაგნიუმით მდიდარია ქატო, შოკოლადი, კაკალი, ჭარხალი, ციტრუსები, სალათა. ეს პროდუქტები დაგეხმარებათ დამშვიდებაში, გაგათავისუფლებთ შიშისგან.

სტაფილო მდიდარია კაროტინით, რომელსაც აქვს აღმდგენი და გამაჯანსაღებელი თვისება, აძლიერებს ტვინის მუშაობას. მწვანე ჩაი შეიცავს კოფეინს, ტონუსს მატებს ისე, რომ კოფეინი არ გროვდება ორგანიზმში, ხელს უწყობს ცხიმის წვას, აძლიერებს იმუნიტეტს და აუმჯობესებს გუნება-განწყობას.

D ვიტამინი, რომლითაც მდიდარია ორაგული, ხელს უწყობს ბედნიერების ჰორმონის წარმოქმნას, რეკომენდებულია ნერვული დაძაბულობის დროს, ხოლო ცხიმოვან ომეგა-3 აწესრიგებს ტვინის ფუნქციას.

ხახვი შეიცავს ბევრ გოგირდოვან ნაერთს, რომელიც თავის ტვინის უჯრედებს წმენდს, აუმჯობესებს მეხსიერებასა და გუნება-განწყობას.

პარკოსანი მცენარეები გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკური საშუალებაა. ლობიო, ბარდა, ოსპი მდიდარია კალიუმით, მაგნიუმით, ვიტამინებით, მათ შორის ფოლიატით, რომელიც ხელს უწყობს ჰორმონების - დოპამინისა და ნორადრენალინის გამომუშავებას, აუმჯობესებს გუნება-განწყობას, ხსნის სტრესს.

ვაშლი შეიცავს ფრუქტოზას, მაგნიუმს, კალიუმს, C და B ჯგუფის ვიტამინებს (განსაკუთრებით ბევრია B₅ ვიტამინი). ფრუქტოზა მატებს ორგანიზმს ენერჯიას, ამარაგებს თავის ტვინის უჯრედებს საკვები ნივთიერებებით, კალიუმი და მაგნიუმი აუმჯობესებს ნერვული სისტემის მუშაობას.

ორგანიზმის ენერგეტიკული დანახარჯები – ცილები, ცხიმები და ნახშირწყლები ფლობენ თბოწარმოქმნის უნარს, ე.ი. დაჟანგვისას გამოათავისუფლებენ განსაზღვრულ ენერჯიას (სითბოს). 1 გრამი (გ) ცილა სრული

ჟანგვისას გამოყოფს 4 კკალ-ს (ვილოკალორია), 1გრ ცხიმი - 9 კკალ-ს, 1 გრ ნახშირწყალი - 3,75 კკალ-ს. 1 გრ კვების პროდუქტის ჟანგვისას გამოყოფილ სითბოს ეწოდება კალორიულობის კოეფიციენტი. ამ კოეფიციენტისა და საკვები ნივთიერებების რაოდენობის მიხედვით შეიძლება დაიანგარიშოს, რა რაოდენობის ენერგია მიიღო. ადამიანმა დღეღამის განმავლობაში. პროფესიებიდან განპირობებულ ენერგოდანახარჯებთან დაკავშირებით მოსახლეობა იყოფა ხუთ ჯგუფად:

შრომის ინტენსიურობის ჯგუფები	წლოვანების ჯგუფები წლები	ენერგია (კკალ/დღეში)	
		მამაკაცი	ქალები
I	18-29	2800	2400
	30-39	2700	2300
	40-59	2550	2200
II	18-29	3000	2550
	30-39	2900	2450
	40-59	2750	2350
III	18-29	3200	2700
	30-39	3100	2600
	40-59	2950	2500
IV	18-29	3700	3150
	30-39	3600	3050
	40-59	3450	2900
V	18-29	4300	—
	30-39	4100	—
	40-59	3900	—

მიირთვით ნაკლებად კალორიული საკვები – რა მწშნელობა აქვს საკვების კალორიულობას? – ძალიან დიდი. სწორედ მასზეა დამოკიდებული ჩვენი წონის მატება და კლება, რაც უფრო კალორიული პროდუქტებით ვიკვებებით, მით უფრო მეტია შანსი, წონაში მომატების. ხანდახან გასახდომად სულაც არ არის საჭირო დიეტაზე ყოფნა. საკმარისია საკვები რაციონის კალორიულობის შემცირება და შედეგად სულ მალე იქნება სახეზე, უბრალოდ პატარა ემშაკობები უნდა გაითვალისწინოთ. კერძოდ:

1. 2%-იანი რძე შეცვალეთ ცხიმგამოცლილით, ამ შემთხვევაში 117 კალორით ნაკლებს მიიღებთ;
2. ჩაისთან ერთად ბუტერბროდის ნაცვლად (მეხვი, კარაქი და პური გამორიცხეთ) ხაჭო მიაყოლეთ. ამ შემთხვევაში 122 კალორით ნაკლებს მიაწვდით ორგანიზმს;
3. ყველის ცხიმის ხაჭოთი ჩანაცვლებით მისაღებ კალორიებს 100–150–ით ამცირებთ;

4. ცომეული ან შოკოლადი შეცვალეთ ვაშლით, ხურმით ან ბანანით. ამ შემთხვევაში კალორიების ოდენობა შემცირდება 22–მდე;

5. კაკალი შეცვალეთ ჩირით. მიიღებთ 300 კალორიის ეკონომიას;

6. შაქრის ნაცვლად თაფლის გამოყენება კალორიულობას 70–ით ამცირებს;

7. მოულოდნელად გემრიელი და ტკბილი ნუგზარი მოგინდათ? ხალვის ნაცვლად მიიღეთ მარმელადი, აქ ეკონომია 240 კალორიაა;

8. კრავის ჩხირები შეცვალეთ კალმარით – კალორიები 75–ით შემცირდება;

9. დოს ნაცვლად ჭამეთ მაწონი. ეკონომია – 35 კალორიაა. პროდუქტის კალორიულობა მისსავე შეფუთვაზეა მითითებული.

ამ პრინციპით შესაძლოა შეიცვალოს მაღალკალორიული მაიონეზი (600 კალორია) დაბალკალორიულზე (300 კალორია), მაღალი ცხიმინაობის მქონე იოგურტი (220 კალ) – ცხიმგაცილილი (80 კალ), კარტოფილი–ფრი (220 კალ) – მოხარშული კარტოფილით (70–100 კალ), პური (1 ნაჭერი 110–120 კალ) – ხმადით („ხლებცი“, 1 ცალი – 40 კალ).

თუმცა გახსოვდეთ, რომ ცხიმგაცილილი პროდუქტები ყოველთვის არ არის ნაკლებად კალორიული.

შეიდი მითი დიეტური პროდუქტების შესახებ

• **შოკოლადი იკრძალება**, ვინაიდან მეტად კალორიულია.

სინამდვილეში, აუცილებელი არ არის ტკბილზე ტაბუს დადება. უპირატესობა შავ შოკოლადს მიანიჭეთ. მნიშვნელოვანია, რომ ის შეიცავდეს 75%–იან კაკოს და დღეში ულუფა 50 გრამს არ უნდა აღემატებოდეს.

• **„მსუბუქი“ პროდუქტები გახდომას ეხმარება**. სინამდვილეში უცხიმო სულაც არ ნიშნავს დაბალკალორიულს. მათ გემოს გასაუმჯობესებლად შაქარს და სახამებელს უმატებენ. ამგვარად, ე.წ. მსუბუქი პროდუქტი არანაკლებ კალორიულია, ვიდრე მათი კლასიკური ანალოგები.

• **დალიეთ ხილის წვენები და წონაში დაიკლებთ**. სინამდვილეში სასარგებლო ხილის წვენები შეიცავენ ფრუქტოზას, რომელიც ნამდვილი „კალორიული ხაფანგია“. მაგალითად, თუ დღეში 0,5 ლიტრ (2 სავსე ჭიქა) ახალგამოწურულ ფორთოხლის წვენს დალევთ, დაახლოებით 520 კკალორიას იღებთ, რაც, კალორიულობის თვალსაზრისით, სრულფასოვანი სადილის ტოლფასია. კალორიულობის შემცირების მიზნით წვენები ანადუღარი ცივი წყლით (პროპორციით 1:3) გააზავეთ და დღეში არაუმეტეს 1 ჭიქისა დალიეთ.

• **ყვითელი შაქარი თეთრზე უფრო უსაფრთხოა**. სინამდვილეში, ნებისმიერი სახის შაქარი ცხიმების ცვლას არღვევს, სისხლში ქოლესტერინისა და შაქრის კონცენტრაციას ზრდის. ყვითელი შაქარი უფრო მეტ კალორიას შეიცავს, ვიდრე თეთრი (100 გრამი თეთრი შაქარი – 409 კკალორიაა, ყვითელი – 413 კკალორია). გარდა ამისა, ყვითელი შაქარი უფრო ცუდად შეითვისება და ნაწლავების პრობლემების პროვოცირებას ახდენს. უნჯობესია შაქარი თაფლით შეიცვალოს.

• **ექვსი საათის შემდეგ ვახშობა არ შეიძლება.** სინამდვილეში ვახშამზე უარი იწვევს იმას, რომ ორგანიზმი „დაგროვების“ რეჟიმის ჩართვას იწყებს, ცხიმი არ იწვის, არამედ უფრო აქტიურად გროვდება. ე.ი. ვახდომის ნაცვლად წონაში იმატებთ. იდეალური მენიუ ვახშმისთვის არის ხაჭო 1 ჩაის კოვზი თაფლით, 50 მლ იოგურტი, 100 მლ კეფირი წვრილად დაჭრილი მწვანელით. კალციუმი, რომელსაც რძის პროდუქტები შეიცავს, ცხიმის აქტიურად დაწვას ეხმარება.

• **ჭამეთ მეტი ხილი.** სინამდვილეში მჟავები, რომლებსაც ხილი შეიცავს, კუჭის წვენის გამოყოფას ასტიმულირებს და კუჭის მუშაობას ააქტიურებს. ხილი მადას უფრო აღვიძებს და ცხიმების დაგროვებას ეხმარება. მოერიდეთ ხილის მკაცრ დიეტებს!

• **ჩირი – საუკეთესოა წახემსებისათვის.** სინამდვილეში, ყველა ჩირი თანაბრად სასარგებლო არ არის. მწარმოებლები ჩირს „გასალამაზებლად“ ხშირად სპეციალურად ამუშავებენ, რის გამოც ის ისეთი სასარგებლო აღარ არის, როგორც ბუნებრივი გზით გამომშრალი. უმჯობესია, ბაზარში შეიძინოთ და არა – სუპერმარკეტში.

შიმშილობა ბუნებრივი ინსტინქტია – ავადმყოფობა ხერხია, რომლის საშუალებითაც ბუნება გვიჩვენებს, რომ თქვენი ორგანიზმი სასეა ტოქსიკური ნივთიერებითა და შინაგანი შხამებით. შიმშილობით თქვენ ხელს უწყობთ ბუნებას თქვენი სხეულიდან დიდი ხნის დაგროვილი შხამებისა და დაშლის პროდუქტების გამოდევნაში. ეს ყოველმა ცხოველმა იცის. შიმშილობა ერთადერთი გზაა, რომელიც ეხმარება ცხოველს ფიზიკურ სატკივართა განკურნებაში. ყოველთვის ძვირი დაგიჯდებათ კუჭის სანაგვე ყუთად გადაქცევა. ნუ დაანაგვიანებთ სისხლს. ისწავლეთ თავის დაცვა თვითომწამლისაგან. უწინარეს ყოვლისა, წესად დაიდეთ ყოველკვირეული სრული შიმშილობა 24-დან 36 საათამდე. სვით მხოლოდ გამოხდილი წყალი. თუ ხილის ჭამას შეუდგებით, გამოგივით მხოლოდ ხილის დიეტა და არა შიმშილობა. თუკი ხილისა და ბოსტნეულის წვენების სმას დაიწყებთ, არც მაშინ იქნება სრული შიმშილობა. შიმშილობა გახლავთ მდგომარეობა, როცა კუჭში არაფერია, გარდა გამოხდილი წყლისა.

24 საათიანი შიმშილობისას მხოლოდ ერთი გამოწკლისია დასაშვები. თუ სურვილი გექნებათ, შეგიძლიათ ერთ ჭიქა გამოხდილ წყალში გახსნათ ერთი ჩაის კოვზი ნატურალური თაფლი ან ლიმონის წვენი, ეს გააძლიერებს შხამებისა და ლორწოს დაშლის პროცესს. ეს კეთდება ლორწოსა და ტოქსიკურ ნივთიერებათა თირკმლების ფილტრში უფრო იოლი გატარებისათვის.

შიმშილობის შემდეგ თქვენ აღმოაჩენთ, რომ იმდენი საჭმელი აღარ გინდებათ, რამდენსაც მანამდე მიირთმევდით. ყველა შეგრძნება გაგიმძაფრდებათ! შიმშილობის შემდეგ ნახეთ, როგორ აგიციმციმდებათ თვალები და როგორ შეგეცვლება კანის ფერი. თქვენ შეიძენთ ახალ სასიცოცხლო ენერჯიას, რადგან მიიმე ტვირთს მოაცილებთ თქვენს სისხლსა და შინაგან ორგანოებს.

პროდუქტები, რომლებზეც უარი უნდა ვთქვათ

• რაფინირებული შაქარი და მისი პროდუქტები: ჯემი, მარმელადი, ნაყინი, შარბათი, ნამცხვარი, შაქარყინული, კევი, ტკბილი სასმელები, ბისკვიტები, პუდინგი, დამტკბარი ხილის წვენები, მურაბები;

• საწებელი, მდოგვი, ცხარე ტომატი, მარინადები, მწვანე ზეთისხილი;

• რაფინირებული მარილიანი პროდუქტები: ხრამუნა კარტოფილი, მარილწყარილი თხილეული და ა.შ.;

• გაფცქნილი ბრინჯის პროდუქტები;

• შემწვარი საჭმელი;

• ინტენსიური ცხიმები და წყალგარეული ზეთები (თქვენი გულის მტერი);

• პროდუქტები, რომლებიც ბამბის ზეთს შეიცავს. თუკი გარედან „მცენარეული ზეთი“ აწერია, უნდა გაარკვიოთ, რისი ზეთია და მერე იხმაროთ;

• მარგარინი (თუკი ინტენსიურ ცხიმებს და ჰიდროგენიზებულ ზეთებს შეიცავს);

• მიწისთხილის ზეთი, რომელიც ჰიდროგენიზაციის (წყალგარეულ) პროდუქტს შეიცავს;

• ყავა, ყავის სასმელი, ჩაი, სპირტიანი სასმელები;

• თამბაქო;

• ღორის ახალი ხორცი და ღორის ხორცის პროდუქტები;

• ნებისმიერი სახის შებოლილი თევზი;

• შებოლილი - ხორცი, ლორი, ბეკონი, ძეხვი;

• ცხელი სოსისი;

• ქათამი, რომელსაც სტიმულატორებით უმატებდნენ წონას;

• დაკონსერვებული წვნიანები (ზედ წაიკითხეთ შემადგენლობა: შაქარი, მარილი, სახამებელი, კონსერვანტები);

• ფჭვილეული პროდუქტებიდან - თეთრი პური, ბისკვიტები, ნამცხვრები, ტორტები, ვაფლი, მაკარონები, სპაგეტები.

• ძველი ზოსტნეული, ადრე შემზადებული სალათები, ხელახლა გაცხელებული კარტოფილი.

• წამლებით თვითმკურნალობა - არავითარი ასპირინი, ანტიბიოტიკები, მაგნეზია, დასამინებელი საშუალებები, ტრანკვილიზატორები, გამაყუჩებლები, ბრომიდები. თქვენ არ გაქვთ საკმაო კვალიფიკაცია იმისთვის, რომ საკუთარ თავს წამლობა დაუნიშნოთ.

შეცდომა იქნება, თუკი ერთ დღეს კარგ ახალ სალათას შეჭამთ და მეორე დღეს კი - სახამებლით გატენილი სპაგეტით სავსე მათლაფას; არ იქნება სწორი, თუკი ერთ დღეს სუფთა წვენებს მიირთმევთ, მეორე დღეს კი - სოსისებსა და ფუნთუშებს. თუკი თქვენ ხორცს ჭამთ, არ გირჩევთ კვირაში სამზე მეტჯერ მიღებას, თუკი კვერცხს - კვირაში არაუმეტეს ოთხისა, თუ რძეს სვამთ, გირჩევთ თანდათანობით გაამეცოთ იგი თქვენი ულუფიდან, რადგან ორგანიზმში ყველაზე მეტ ლორწოს აგროვებს. ყოვლად გაუმართლებელია მისი მიღება გაციებისა და მაღალი ტემპერატურის დროს.

ადამიანი ხომ ერთადერთი არსება დედამიწის ზურგზე, რომელიც მას მერეც აგრძელებს რძის სმას, რაც დედის მკერდს მოაცილეს.

ხილ-ბოსტნეულსა და თამბაქოს შეუძლია ორგანიზმისთვის ზიანის მიყენება

ხილ-ბოსტნეულსაც შეუძლია ორგანიზმს ზიანი მიაყენოს - ჯან-სადი კვების ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი პრინციპი იმაში მდგომარეობს, რომ ნაკლებ ტკბილი, ცხიმოვანი, შებოლილი და მარილიანი პროდუქტები მოვიხმართ. მათ ნაცვლად ხილსა და ბოსტნეულს მივძვალთ. რა თქმა უნდა, ეს წესი ყველასთვისაა, მაგრამ, როგორც ნებისმიერ კანონს, გამო-ნაკლისი ამ პრინციპსაც აქვს.

დიეტოლოგის მტკიცებით, უმი ხილი და ბოსტნეული – ეს არის „ცოცხი“ ორგანიზმისთვის. უჯრედისებო მდიდარი ეს ბუნებრივი ძვენი ჩვენი ნაწლავების „ხარახური“ ავსებულ „კორიდორებს“ წმენდს, იქ სისუფ-თავესა და წესრიგს ამყარებს. მაგრამ სანამ ამ სასარგებლო ნატურალურ პროდუქტებს დავეწავებით, საჭიროა ორგანიზმის ზოგერთი თავისებუ-რებების გათვალისწინება.

მაგალითად, სტაფილო, ყაზაყი, ბოლოვი, წიწაკა, ჭარხალი ადამია-ნებმა, რომლებსც კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული აქვთ, მხო-ლოდ ორთქლზე მოხარშული უნდა მიირთვან. არის დაავადებები, რო-მელთა დროს გარკვეულ ბოსტნეულსა და ხილს შეუძლია ზიანი მოგვი-ტანოს, იმის მიუხედავად, უმად მივირთმევთ თუ მოხარშული სახით.

გთავაზობთ ისეთი ხილ-ბოსტნეულის ჩამონათვალს, რომელთა მიღება უკუნაჩვენებია შემდეგი დაავადების დროს:

ტკბილი წიწაკა – გულის დაავადებები (სტენოკარდია, გულის რიტმის დარღვევა), ჰიპერტონია; **კარტოფილი, ჭარხალი და ბოლოვი** – დიაბეტი, სიმ-სუქნე; **ისპანახი და მწვანე სალათა** – პოდაგრა, თირკმლებში კენჭები, ქრონი-კული კოლიტი; **პომიდორი** – ქოლეცისტიტი; **მწვანე ხახვი, ბოლოვი, თაღამი** – გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, პანკრეატიტი, კუჭისა და ნაწლავების ანთეზა; **ობრაბუში** – ნეფრიტი, მწვავე ცისტიტი, პოდაგრა; **კამა** – ჰიპოტონია (დაბალი წნევა); **ნორი** – კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ღვიძლის და თირკმლების დაავადებები; **საზამთრო** – თირკმლებში კენჭები, შაქრიანი დიაბეტი, კოლიტი; **ყურძენი, ლეღვი, ფინიკი, ალუბალი, ბალი, ქლიავი** – დიაბეტი, სიმსუქნე; **ფორთოხალი** – კუჭის მომატებული მჟავიანობა, ენტეროკოლიტი; **გარგარი და ატამი** – კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, მწვავე გასტრიტი; **ვამლი** – მეტეორიზმი (აირების დაგროვება); **ქაცვი** – ნაღვლის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის ჯირკვლის დაავადებები; **ხურტკმელი, წითელი მოცივი, შტომი** – კუჭის წყლული, ღვიძლის დაავადებები; **შავი მოცხარი და ცირცელი** – თრომბოზი

(სისხლის მომატებული სიბლანტე); ყოლო – ალერგია.

თამბაქო და მისი მავნე თვისებები (ეს ყველამ უნდა იცოდეს) –

თამბაქო ტექნიკური კულტურაა და ნარკოტიკულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. ნარკოტიკულ პრეპარატებს, რომლებიც ადამიანის ცენტრალური ნერვული სისტემის აღზნებას იწვევს, კაცობრიობა, როგორც მოსაწევ პროდუქტს, უძველესი დროიდან იყენებდა. ისინი, აგრეთვე, გამოყენებულია, როგორც ტკივილის გამაყუჩებელი საშუალება.

თამბაქოს ნარკოტიკული თვისებები მასში ალკალოიდ ნიკოტინის შემცველობით არის განპირობებული. მოსაწევ პროდუქტად მისი გამოყენება 2000 წლის წინ დაიწყო. თამბაქოს სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა, საიდანაც იგი ჯერ ჩრდილოეთ ამერიკაში, შემდგომ კი ევროპაში გავრცელდა.

ევროპაში თამბაქოს გავრცელება ფრანგი მეცნიერის ჟან ნიკოს სახელთანაა დაკავშირებული. ჟან ნიკომ, რომელიც თამბაქოს თვისებებს თამბაქოს ფოთოლში სწავლობდა, 1560 წელს ცხიმივანი სითხე-ალკოლოლიდი აღმოაჩინა, რომელსაც შემდგომ მის საპატივცემულოდ ნიკოტინი უწოდეს. ადრე თამბაქოს მოხმარება კანონით შეზღუდული იყო, ხოლო შემდეგ მისი თავისუფლად გამოყენება ნებადართულ იქნა პეტრე პირველის მეფობისას.

საქართველოში თამბაქო ფართოდ გავრცელდა, განსაკუთრებით შავი ზღვისპირა რაიონებში, კერძოდ, აფხაზეთისა და აჭარის ა/რ-ში, ლაგოდეხის, მარნეულისა და ბოლნისის რაიონებში. თამბაქოს ნედლეულისგან სხვადასხვა სახის მოსაწევი ნაწარმი მზადდება. ამასთან ერთად, თამბაქო ფართოდ გამოიყენება, როგორც ტექნიკური გადამუშავების ნედლეული. მისგან იღებენ ნიკოტინს, რომელსაც იყენებენ სოფლის მეურნეობაში მავნებლების საწინააღმდეგოდ და ფარმაცევტულ მრეწველობაში.

თამბაქოს კვამლი ხუთასამდე სხვადასხვა ქიმიურ ნივთიერებას შეიცავს, მათ შორის 30 ნივთიერება, როგორც ბოლო წლების გამოკვლევებმა გვიჩვენა, ადამიანის ორგანიზმზე დამანგრეველად მოქმედებს.

ნიკოტინის შემცველობა თამბაქოს ფოთლებში 10% აღწევს; წვის დროს 100 გრამი თამბაქოდან 7 გრამი თამბაქოს კუპრი გამოიყოფა, რომლის შემადგენლობაში კანცეროგენული ფისები შედის. როგორც გამოთვლებმა გვიჩვენა, წლის მანძილზე 700-800 მ/გრ კუპრი ხვდება ადამიანის ორგანიზმში, ამის გარდა, თამბაქოს წვის დროს ნახშირორჟანგი (მხუთავი გაზი) გამოიყოფა, რომელიც ქსოვილების სუნთქვის პარალიზებას იწვევს.

დადგენილია, რომ ადამიანის ორგანიზმში ერთი კოლოფი სიგარეტის მოწევისას 400 მლ (მილილიტრი) მხუთავი გაზი გროვდება. ასევე, თამბაქოს წვის პროდუქტებში ისეთი მომწამვლელი ნივთიერებებია აღმოჩენილი, როგორიცაა სინილური მჟავა, აზოტის ორჟანგი, ამიაკი და სხვ.

დამტკიცებულია, რომ მწვევლებში ფილტვების კიბო 10-ჯერ უფრო ხშირია, ვიდრე არამწვევლებში, ასევე დადგენილია, რომ ფილტვების ტუბერკულოზით დაავადებული 100 ადამიანიდან 95 მწვევლია. სიგარეტის მოწევა ხელს უწყობს ბრონქული ასთმის, ქრონიკული ბრონქიტის, ტუჩის,

ენისა და ხორხის კიბოს განვითარებას. დადგენილია ისიც, რომ თამბაქოს კვამლის კომპონენტები ტოქსიკურ გავლენას ახდენს ინსულტზე, გულსისხლძარღვთა სისტემაზე, რაც მიოკარდის ინფარქტს იწვევს. თამბაქოს მოწევა ასევე არის ისეთი დაავადების გამომწვევი მიზეზი, როგორცაა მთავალიტირებელი ენდარტერიტი, რომელსაც სხეული განგრენამდე მიჰყავს.

თამბაქოს ნიკოტინი და მისი სხვა კომპონენტები საკვების მომწელებელ ორგანოებსაც აზიანებს. თამბაქოს მრავალწლიანი მოწევა ხელს უწყობს კუჭის წყლულის აღმოცენებას; თამბაქოს პროდუქტებისაგან ქრონიკული მოწამვლით იტანჯება ადამიანის სხვა მთავარი ორგანოებიც - ცენტრალური ნერვული სისტემა, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები, მხედველობა, სმენა.

თამბაქოს მოწევა საშიშროებას უქმნის გარემომყოფ არამწეველებს, რომლებზეც თამბაქოს კვამლი უარყოფითად მოქმედებს. მაგრამ არც ის დავივიწყოთ, რომ თამბაქო მკურნალიცაა - გრიპისა და მალარიის დროს ერთი კოვზი თამბაქოს ენის ქვეშ დღეში ერთი საათით დადება, ეს პროფილაქტიკაცაა და მკურნალობაც.

თამბაქოს ზემოთ აღნიშნული მრავალი მავნე თვისების მიუხედავად, საქართველოში იგი მაინც დიდი პოპულარობით სარგებლობს. საქართველოში თამბაქოს მწვევლთა რაოდენობამ ბოლო პერიოდში საგრძნობლად იმატა, კერძოდ, 70-75%-ს მიაღწია. მათ შორის 15-20% ქალებზე მოდის, 35-40% კი ახალგაზრდებზე, განსაკუთრებით მცირეწლოვანებზე, რაც გამოწვეულია თამბაქოში არსებული აღმგზნები ნიკოტინის მოქმედებით. ნიკოტინი რთული ნივთიერებაა, რომლის ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე დამოკიდებულია მოწეული თამბაქოს რაოდენობასა და ადამიანის ორგანიზმის მდგომარეობაზე. ნიკოტინის დიდი რაოდენობით სისტემატური და ხანგრძლივი მიღება, ისე, როგორც ყველა სხვა მატონიზირებელი ნივთიერების, მავნებელია ადამიანის ორგანიზმისთვის. თამბაქოთი ზედმეტი გატაცება არ არის სასურველი ზემოთ აღნიშნული მისი თვისებების გამო.

სამეცნიერო-ტექნოლოგიური რევოლუციის ურთულესმა და სწრაფმა ტემპმა, ურბანიზაციის პროცესებმა, სხვა სუბიექტურმა თუ ობიექტურმა ფაქტორებმა ადამიანის ცენტრალური ნერვული სისტემის გადატვირთვა გამოიწვია, გახშირდა ტუბერკულოზით, კიბოთი დაავადება. ხმამაღლა უნდა ითქვას, რომ ქალები, არც ორსულობის და არც მშობიარობის შემდეგაც არ ერიდებიან თამბაქოს მოხმარებას, მიუხედავად იმისა, რომ ჩვილს მუშუთი კვებავენ. არ არის გამორიცხული, რომ ფილტვის კიბოთი დაავადებულ ბავშვთა რიცხვის კატასტროფულად მატების ძირითადი მიზეზი იყოს დედის ორგანიზმიდან მიღებული კვამლში შემავალი ის 30-მდე სხვადასხვა ქიმიური ნივთიერება, რომელიც დამანგრეველად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე, მით უმეტეს ჩვილ ბავშვებზე. დადგენილია ისიც, რომ საქართველოში ყოველწლიურად თამბაქოს მოხმარების მიზეზით დაახლოებით 15 ათასი ადამიანი იღუპება, თამბაქოს მოხმარების მხრივ საგანგაშო მდგომარეობაა არასრულწლოვანთა შორის.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, დღის წესრიგში უნდა დადგეს ისეთი თამბაქოს წარმოება, მსგავსად უკოფეინო ყავის სასმელისა, რომელიც ადამიანის ორგანიზმს მომაკვდინებელ ზიანს არ მიაყენებს, არამედ შეასრულებს იმ მოქმედებას, რისთვისაც მწვევლები ეწვეიან თამბაქოს, მათ შორის ახალგაზრდები, დედა-ქალები - ნერვული სისტემის დასამშვიდებლად (მათი შეხედულებით). აუცილებლად უნდა იქნას წარმოებული უკოფეინო ყავის ანალოგიური, უნიკოტინო თამბაქო.

როგორც აღვნიშნეთ, თამბაქო, როგორც ტექნიკური გადამუშავების ნედლეული, ფართოდ გამოიყენება ნიკოტინის მისაღებად - ე.ი. შესაძლებელია ნიკოტინის მოცილება უკვე არსებული მეთოდით.

სიტყვა ჩვენ ვთქვით, საქმე და შესრულება კი გამომგონებლებისათვის, მეცნიერ-თანამშრომლებისა და მრეწველობის მუშაკებისათვის მივყავართ.

როგორ გადავჩვეით ორგანიზმი მავნე ჩვევებს – მოწვევის დროს, ადამიანის ორგანიზმში ხდება სისხლში არსებული ე.წ. „შიშის ჰორმონების“ დაშლა. ამიტომ ამბობენ, ადამიანს მოწვევა ნაწილობრივ სტრესებისგან იცავს, ადუნებს, ამცირებს ტკივილის შეგრძნებას. ამ მხრივ, ნიკოტინის მოქმედება ამეფამინის, მორფინისა და დიაზეპამის მოქმედებას ჰგავს.

როცა ადამიანი მოწვევას იწყებს, ორგანიზმი წუხს შეუთავსებლობის გამო და ყოველ მოწვეულ ღერზე თავბრუსხვევით, გულსრევეითა და სისუსტით რეაგირებს. მაგრამ, შემდეგ ორგანიზმი ცდილობს, შეეგუოს მისი პატრონის ცხოვრების ასეთ წესს. ნიკოტინთან შესაგუებლად ცვლილებები ხდება ყველა ორგანოში, ძირითადად კი - სისხლძარღვებში.

თუ დიდი ხანია, მწვევლი ხართ, ნიკოტინის რეგულარული მოხმარებისგან თავის დაღწევა დამოკიდებულია, არა თქვენს სურვილზე ან ცნობიერებაზე, არამედ თქვენს ორგანიზმზე. თუ გასურთ, ნელ-ნელა დაანებოთ თავი მოწვევას, ყოველდღე მიიღეთ სამ გრამამდე საჭმლის სოდა. დილით, უზმოზე, სოდა ჩაყარეთ ცივ წყალში, გახსენით და დალიეთ. იგივე გაიმეორეთ საღამოს საათებში. სიგარეტი ზრდის სისხლში მჟავიანობას, სოდა კი იმისთვის არის საჭირო, მჟავა-ტუტოვანი წონასწორობა აღადგინოს.

მოწვევისას ორგანიზმში იზღუბა ვიტამინები. ერთი ღერი სიგარეტი ორგანიზმს 0,1 მილიგრამი ვიტამინს აკლებს. კარგი იქნება, თუ ამ დანაკარგს ლიმონით აინაზღაურებთ. რეკომენდებულია მწვევლმა ადამიანმა, ოთხი კვირის განმავლობაში, დღეში 200 მილიგრამი C ვიტამინი მიიღოს. ასევე, საჭიროა B ჯგუფის ვიტამინებიც. ეს უკანასკნელი დაგეხმარებათ თავი დაანებოთ მოწვევას. ორგანიზმში ნორმალური ქიმიური ბალანსის აღსადგენად, აუცილებელია სრულფასოვანი კვება. შეზღუდეთ კოფეინის შემცველი პროდუქტები, მაგალითად, ჩაი, ყავა, შოკოლადი. კოფეინი აქვეითებს შაქრის შემცველობას სისხლში, რაც თავის მხრივ, ზრდის სწრაფვას არა მხოლოდ ნიკოტინისადმი, არამედ ალკოჰოლისა და ტკბილეულისადმი. ასეთი მკურნალობის პროცესში საჭიროა შემდეგი დიეტის დაცვა:

- საუზმეზე - ხილი, სადილზე - ბოსტნეულის სალათი ან მოხარშული

ბოსტნეული, ვანშამზე კი - კვერცხი ან მოხარშული თევზი. შეამცირეთ პური, ბრინჯი, კარტოფილი, ტკბილეული. ამ დროს მიიღეთ დიდი რაოდენობით ნიგოზი, თავლი, მზესუმზირა, ხშირად ისეირნეთ სუფთა ჰაერზე და ბევრი ივარჯიშეთ.

- კომიდორი, ისევე როგორც კარტოფილი, ბადრიჯანი, ტკბილი წიწკა, მდიდარია ნიკოტინის მჟავით. თუ ადამიანის ორგანიზმი საკმარისად იღებს ამ მჟავას, სიგარეტი აღარ მოუწდება! მიირთვით „თუთუნსაწინააღმდეგო“ ბოსტნეული, ყველაზე მეტი კი - კომიდორი.

ფინელი მეცნიერები გვიჩვენებენ, რომ მწვევლებმა საკვებში არ უნდა გამოიყენონ სტაფილო, ვინაიდან ამ ბოსტნეულის მიერ გამოყოფილი ბეტა-კაროტინი, რომელზეც ზემოქმედებას ახდენს ნივთიერება, რომელსაც თუთუნის შეიცავს, ხელს უწყობს კიბოს წარმოქმნას. ასე გადაიქცევა სასარგებლო ბოსტნეული - საშიშად.

მცდარია აზრი, თითქოს თამბაქოსთან განშორება თითქმის შეუძლებელი იყოს, ან შხამით ერთხელ და სამუდამოდ დაბინძურებულ ორგანიზმს ჯანმრთელობას ვეღარაფერი უბრუნებდეს. მნიშვნელობა აქვს ყოველ დღეს. ყოველი მოწეული ღერი სიკვდილს უფრო და უფრო მეტად გაახლოვებთ, თავის დანებება კი, რამდენი წლისაც არ უნდა იყოთ და მოწევის რა ხანგრძლივი გამოცდილებაც არ უნდა გქონდეთ, რისკს მაინც შეამცირებთ. თუმცა, ცხადია, სხვადასხვა ხარისხით და რაც უფრო გვიან, მით უფრო ნაკლებად.

დამტკიცებულია, რომ:

- ყოფილი მწვევლები ჯერ კიდევ მწვევლებზე მეტხანს ცოცხლობენ. მაგალითად, თუ მოწევას 50 წლამდე დაანებებთ თავს, მომდევნო 15 წლის განმავლობაში გარდაცვალების რისკი 1,5-ჯერ ნაკლები იქნება, ვიდრე მათ, ვინც მოწევას განაგრძობს. თავის დანებება ამცირებს გულის დაავადებებს, კიბოს, ინსულტის, ფილტვის ქრონიკული დაავადებების განვითარების საფრთხეს. ქალებს, რომლებმაც თამბაქოს წევას დაორსულებამდე ანდა ორსულობის პირველი 4 თვის განმავლობაში დაანებეს თავი, მცირეწონიანი ბავშვის დაბადების ალბათობა თითქმის ისეთივე მცირე აქვთ, როგორც არამწვევლებს.

- მოწევას თავს ანებებთ? E ვიტამინი მიიღეთ. მას შემდეგ, რაც ადამიანი სიგარეტს გადაადგებს, E ვიტამინის კონკრეტული სახეობის მიღებას ორგანიზმის მუშაობის ბევრად სწრაფად აღდგენა შეძლება. ეს ძალიან სასარგებლო ინფორმაციაა, ვინაიდან როცა მწვევლები სიგარეტზე უარს ამბობენ, მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესება დროში საკმაოდ იწელება. საჭირო ხდება ბევრი წელი, რომ გულ-სისხლძარღვთა სისტემა ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდეს. რაც შეეხება E ვიტამინის ფორმას, სახელწოდებით გამატოკოფეროლი, ის საკმაოდ გავრცელებულია და შესაძლებელია იპოვოთ არა მხოლოდ აფთიაქებში, არამედ არაერთ კვების პროდუქტში. მაგალითად, სოიაში, თხილსა და ნიგოზში, რაფსში და ა.შ.

- როგორ გადავეჩვიოთ თამბაქოს მოწევას? - აიღეთ ერთი ს/კ მშრალი ევკალიპტის დაქუცმაცებული ფოთოლი, დაასხით ნახევარი ლიტრი

მდღუარე წყალი, 1 სთ-ის შემდეგ ნაყენს დაუმატეთ 1 ს/კ გლიცერინი და 1 ს/კ თაფლი. ეს ყველაფერი ერთმანეთში კარგად აურიეთ. 1/4 ჭიქა მიიღეთ 7-ჯერ დღეში. მკურნალობა 30 დღის განმავლობაში ჩაატარეთ.

ალბათ, შეგიძინებიათ ქალაქში გამოკრული ბანერები, რომლებზეც შავით თეთრზე წერია, რომ მოწვევა კლავს და სიტყვა „ალბათ“ ორი წითელი შტრიხითაა გადახაზული: მართლაც, ექვს აღარ იწვევს ის ფაქტი, რომ თამბაქო ჯანმრთელობისთვის მავნებელია. სწორედ მოწვევის პრევენციისთვის იქმნება კანონები, რომლებიც მრავალ ქვეყანაში (უმეტესად - განვითარებულში) დიდი ხანია წარმატებით მუშაობს.

ამ სასარგებლო კანონის მიღების სკვენ პირველ ნაბიჯებს დგამს საქართველოც. ჩვენთან თამბაქოს კონტროლის ღონისძიებების საერთაშორისო და ეროვნულ კანონმდებლობასთან შესაბამისობაში მოსაყვანად და თამბაქოსთან ბრძოლის ფართომასშტაბიანი კამპანიის დასაწყებად, 2013 წლის 15 მარტს, საქართველოს მთავრობამ მიიღო დადგენილება თამბაქოს კონტროლის ღონისძიებათა გაძლიერების შესახებ, რომელიც თამბაქოს კონტროლის სახელმწიფო კომისიის შექმნას გულისხმობს. კომისიის ძირითადი ამოცანაა დადგენილების მიღებიდან ერთი თვის ვადაში თამბაქოს კონტროლის გრძელვადიანი სტრატეგიისა და სამოქმედო გეგმის შემუშავება. მათ შორის - საზოგადოების თავშეყრის ადგილებში მოწვევის აკრძალვა, თამბაქოს ნაწარმზე სააქციზო გადასახადების მომატება, თამბაქოს პროდუქტების პირდაპირი და არაპირდაპირი რეკლამის აკრძალვა, არასრულწლოვანთათვის თამბაქოს ხელმისაწვდომობის შემცირება და მოწვევისთვის თავის დანებების სერვისების განვითარება.

იოგას რეკომენდაციები -

- ვარჯიშები შეასრულებთ ბუნებაში ან კარგად განიავებულ ოთახში;
- ივარჯიშეთ დილით მშვიდ კუჭზე, დალიეთ ოთახის ტემპერატურის ჭიქა წყალი ყოველდღიურად;
- დასაწყისში ივარჯიშეთ არა უმეტეს 15 წუთისა;
- არასოდეს არ ივარჯიშოთ 1 სათზე მეტხანს;
- ვარჯიშის დროს რიტმულად ისუნთქეთ;
- ისუნთქეთ ყოველთვის ცხვირით (თუ სპეციალური მითითება არა გაქვთ);
- ავადმყოფობის შემდეგ რამდენიმე დღე შეასრულებთ მხოლოდ სუნთქვითი ვარჯიშები, შემდეგ თანდათანობით გადადით სხვა ვარჯიშებზე;
- მანდილოსნები მენსტრუაციის დროს მხოლოდ სუნთქვით ვარჯიშებს უნდა ასრულებდნენ;
- იოგების აზრით, ადამიანმა მაშინ უნდა ჭამოს, როდესაც შიმშილის გრძნობა ეუფლება;
- საჭმლის რაციონში 60% ბოსტნეული, სალათები, ხილი და მწვანელი უნდა შედიოდეს. დანარჩენი 40% - ცეცხლზე მომზადებული საკვები;
- ცხოველურ ცხიმებთან შედარებით, უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ზეთებს. ეცადეთ, საერთოდ, ცხიმების ნაკლები რაოდენობის მიღებას.

გამოიყენეთ არარაფინირებული (პირველადი ცივი დამუშავების შემდეგ) მზესუმზირის ზეთი. აგრეთვე, არაქისის, სიმინდის, ზეთუნის ზეთები. ზეთუნის ზეთი მკვეთრად გამოხატულ დადებით მოქმედებას ახდენს ღვიძლზე. იგი შეიძლება გამოყენებულ იქნას სალათებში. ყაბზობის დროს მიმართეთ შემდეგ საშუალებას: ჩაასხით ჭიქაში ერთი ჩაის კოვზი ზეთუნის ზეთი, დაუმატეთ მცირე რაოდენობის ფორთოხლის წვენი, ეს უკანასკნელი სუნსა და გემოს უკარგავს ზეთს. ვინც კარგად იტანს ზეთუნის ზეთს, მას შეუძლია თითო ს/კ ზეთი მიიღოს ყოველდღიურად. უზმოზე ეს პროცედურა არა მარტო ყაბზობას, არამედ ნაღვლის ბუშტისა და კუჭის დაავადებების დროს კეთილსასურველ შედეგს იძლევა;

- უარი თქვით შემწვარი კერძების ხშირ მიღებაზე. შემწვარი კერძი გამოყოფს აკრუალინს, ალიზინებს ღვიძლს და ამასთანავე, გვიან გამოიყოფა ორგანიზმიდან;

- ხორციან პურის მიტანება დაუშვებელია;

- კვერცხი - იგივე ხორცია. მისი მიღება პურთან ერთად არ შეიძლება;

- რძე საჭმელია და არა სასმელი. მისი მიღება პურთან და სხვა პროდუქტებთან დაუშვებელია;

- კარტოფილი უნდა მიიღოთ მცირე რაოდენობით, რადგან კარტოფილში შემავალი სახამებელი არ იხსნება არც წყალში, არც სპირტში და არც ეთერში. ეს უხსნადი ნაწილაკები ხვდებიან სისხლის მიმოქცევის სისტემაში და ანაგვიანებენ მას, განსაკუთრებით მსხვილ ნაწლავს;

- უმი ხილ-ბოსტნეული ადამიანის ორგანიზმის შხამებისაგან გამწმენდი საშუალებაა. იგი დალევილ შხამებს თანდათანობით გამოამეკვებს ადამიანის ორგანიზმიდან;

- ყველა სოკო ჯანმრთელობისთვის მავნეა რადგან, სოკოს ცილები ადამიანის ცილების არაადექვატურია;

- წყაროს წყალი დასაღვეად სასიამოვნოა, მაგრამ მისი ხშირად დალევა ორგანიზმისთვის მავნეა. წყაროს წყალში ბევრია მარილები, რომლებიც ორგანიზმში ილექება;

- ჭამის დროს მოერიდეთ წყლის დალევას, რადგან წყლის ჭარბი რაოდენობა აზავებს კუჭის წვენს და არღვევს მის ფუნქციას, რაც ხელს უშლის საკვების გადამუშავებას.

ყავა (Coffee) – ღვთაებრივი არომატის მქონე, გრძნეული სასმელია, რომლის ჯადოსნურმა თვისებებმა სასმელებს შორის ჭეშმარიტ კულტად აქცია. ყავაზე ამბობენ: შავი – როგორც სატანა, ცხელი – როგორც ჯოჯოხეთი, სუფთა – როგორც ანგელოზი, ტკბილი – როგორც სიყვარული.

ფრანგი მწერალი ფონტენედი, რომელმაც 100 წელი იცოცხლა, ყავაზე ხუმრობდა: - „თუ ყავა შხამიანია, მაშინ ის ძალიან ნელი მოქმედებისაა, რადგან 80 წელია ვსვამ“. დავა ყავის მავნებლობის და სარგებლობის შესახებ დღესაც არ წყდება, ვინაიდან ექიმებს აღელვებთ ადამიანის ჯანმრთელობაზე კოფეინის გავლენა, რომელსაც საკმაო რაოდენობით შეიცავს ყავის მარცვალი. დადგენილია რომ, მოხალული არაბული ყავა 1 - 1,5%-ს, ხოლო

მაგარი ყავა 2,2-დან - 2,5%-მდე კოფეინს შეიცავს. ალკოლოიდ „კოფეინს“, რომელიც ყავის შემადგენლობაშია - აღმზნები, მატონიზირებელი და ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი აქვს და იგი ხელს უწყობს გულის მოქმედების სტიმულიზაციას, სისხლძარღვების გაფართოებას და ხსნის სპაზმებს. ყავა შეიცავს მაგნიუმს, კალიუმს, რკინას, ფოსფორს, A, D ვიტამინებს.

დადგენილია, რომ კოფეინი არ გროვდება ორგანიზმში და ჩვეულებრივ, რამდენიმე საათის შემდეგ გამოიყოფა. კენიასა და ტანზანიაში ხარობს ყავის ველური სახეობები, რომლებიც კოფეინს პრაქტიკულად არ შეიცავს. მათ ახალი ჯიშების გამოსაყვანად იყენებენ. ნედლი ყავის მარცვალი ცხიმებს, ცილებს, წყალს, მინერალურ მარილებს და აგრეთვე სხვადასხვა ნივთიერებებს შეიცავს. სასმელს არომატს ეთეროვანი ზეთი აძლევს, ასევე ყავაში არსებული ეთერზეთები ახდენენ ნერვული სისტემის სტიმულირებას, აუმჯობესებენ განწყობას, ხასიათს, ხსნიან დაღლას, ხელს უშლიან ძილის პროცესს, აჩქარებენ რეაქციებს და ამახვილებენ ყურადღებას.

ყავა სასიცოცხლო ორგანოებს ამარაგებს სისხლით, არეგულირებს თირკმლების მუშაობას, გულის მუშაობასა და ნივთიერებათა ცვლას აქტიურებს, შემოქმედებით განწყობასა და სტიმულს აძლევს ასოციაციურ აზროვნებას, დადებითად მოქმედებს ფილტვების მუშაობაზე, მაგრამ მისი ბოროტად გამოყენება არ შეიძლება. ასევე არ შეიძლება ყავისა და ალკოჰოლის ერთდროულად მიღება, ერთდროულად არც თამბაქოს მოწევა და ყავის დაღევა სასურველი. მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ ყავისა და სიგარეტის ურთიერთმოქმედების შედეგად ორგანიზმში ქოლესტერინის დონე მატულობს.

დადგენილია, რომ ყავაში შემავალი მავნე ნივთიერება - ბენზპირენი, დიდი დოზით კოფეინთან ერთად იწვევს კუჭქვეშა ჯირკვლის გაღიზიანებას, სიმსივნის წარმოშობის საშიშროებას.

ცნობილია, რომ ანტიოქსიდანტები ძალიან სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, კერძოდ, ისინი გვეხმარებიან, თავიდან ავიცილოთ კიბო და გულსისხლძარღვთა დაავადებები. ამერიკელმა სპეციალისტებმა გამოკვლევებისთვის გათვალეს ანტიოქსიდანტების შემცველობა ასობით პროდუქტში (ბოსტნეული, ხილი, კაკალი, სუნელები, ცხიმები, სასმელები). მიღებული ციფრები კი შეუდარეს სტატისტიკურ მონაცემებს, თუ რომელ პროდუქტს, რა რაოდენობით მოიხმარენ ადამიანები. აღმოჩნდა, რომ მათ შორის პირველ ადგილზე გავიდა ყავა და ისეთ პროდუქტებს გაასწრო, როგორც ჩაი, რძე და შოკოლადია. მართალია, ერთი ულუფა ფინიკი უფრო მეტ ანტიოქსიდანტს შეიცავს, მაგრამ პოპულარობით ყავას ვერ გაუტოლდება.

ყოველთვის მიიჩნეოდა, რომ ანტიოქსიდანტების საუკეთესო მარაგი ხილი და ბოსტნეულია. ახლა კი, პირველად დადგინდა, რომ მათი საუკეთესო შემცველი ეს არომატული სასმელია. თანაც, ამ ნივთიერების შემცველობა უკოფეინო ყავაშიც იმდენივეა, რამდენიც ჩვეულებრივში, - აცხადებენ სწავლულები. თუმცა, ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ანტიოქსიდანტებით მდიდარი პროდუქტებისა და სასმელის მოხმარებას ყოველთვის არ

მიყვავართ ორგანიზმში მათი მაღალი შემცველობისკენ. დადებითი ეფექტი მხოლოდ მაშინ მიიღწევა, როცა ეს ნივთიერებები კარგად შეიწოვება და აითვისება, ეს პროცესი კი ჯერჯერობით ნაკლებადაა შესწავლილი. დადგენილია ისიც, რომ ფაქტობრივად ყავა ყოველ ადამიანზე განსაკუთრებით მოქმედებს - ყავის ყვლა მინუსს პლიუსს უპირისპირდება.

ამბობენ, რომ ყავა არტერიულ წნევას მაღლა სწევს და გულზე ცუდ ზეგავლენას ახდენს, ადამიანს გულს უთრთოლებს, ძმარვას იწვევს, ყავა ნარკოტიკია. მაგრამ, ყავის ამ მავნებლობების შესახებ არსებულ ყოველ თეზისთან მაშინვე მინუსს პლიუსს უპირისპირდება. სამი ან ოთხი ფონჯანი ყავა საკმარისია იმისათვის, რომ დიასტოლური წნევა ვერცხლისწყლის სვეტზე 2-4 მმ-ით ავიდეს, მაგრამ კოფეინის მოქმედება წნევაზე არამტკიცეა და ყავის მუდმივ მომხმარებლებში საერთოდ ქრება. არსებობს ასევე აზრი, რომ ყავა გულსისხლძარღვებით დაავადებულთა სიკვდილიანობის რისკს 1,2-1,4-ჯერ ზრდის, ამას ასევე საპირისპირო მოსაზრებაც აქვს. ევროპის ქვეყნების კარდიოლოგები - მაქსიმალურ ყოველდღიურ დოზად გულით ავადმყოფებისთვის 200 მგ კოფეინს მიიჩნევენ. კოფეინის დოზა 100-დან - 300 მგ-მდე დღეში - სიფხიზლეს, სწრაფად აზროვნებასა და ფიზიკურ აქტივობას ამადლებს, მაგრამ 400 მგ-ზე მეტის მიღებამ კი ნევროზი შეიძლება გამოიწვიოს. ყავა შეცდომითაა ნარკოტიკად მიჩნეული. ნამდვილი ნარკოტიკი კი სამი განსხვავებული თვისებით ხასიათდება: ფიზიკურ და ფსიქიკურ დამოკიდებულობას პლიუს მოუთმენლობა; რაც შეეხება ყავას, უკანასკნელი პუნქტი მასზე არ ვრცელდება.

ბევრს ყავა ურჩევნია ჩაისს, განსაკუთრებით, როცა სტუმარს უნდა გაუმასპინძლდეს. ყავის მოხარშვის ბევრი წესი არსებობს. ვის უმჯობრო მოსწონს, ვის - დამტკბარი, ვის - რძიანი. გემრიელი და არომატული ყავის მისაღებად საჭიროა რამდენიმე ხარისხის ყავა შეურიოთ ერთმანეთს. იგი აუცილებლად ახლადდაფქვილი უნდა იყოს. აიღეთ ცივი წყალი, წინასწარ ოდნავ დაატკბეთ. ჩაყარეთ ყავა, სამჯერ მიიყვანეთ ადუღებამდე. შემდეგ რამდენიმე წვ ცივი წყალი დაუმატეთ, ცეცხლიდან გადმოიღეთ და თავდახურული მიიტანეთ სუფრაზე. ასეთია ყავის მოხარშვის საერთო წესი.

ყავა - „შავი ექიმი“. ყავა არაჩვეულებრივი მატონიზირებელი, გამამხნევებელი სასმელია, რომლის გარეშეც ბევრს უჭირს დილის დაწყება. ის ამხნევებს, აფხიზლებს, მნიშვნელოვნად ამადლებს გუნება-განწყობას.

ყავა შეიცავს კოფეინს, რომლის დამსახურებაცაა მისი გამამხნევებელ-მატონიზირებელი თვისებები. გარდა ამისა, წვავს ცხიმებს, ებრძვის ცელულიტს, შეიცავს P ვიტამინს, რომელიც კანს აახალგაზრდავებს და კვებავს. სწორედ ამიტომ არის ყავის ნიღბები ეფექტური გამწმენდი, ამავე დროს ის კანს ელასტიკურობას სძენს.

არომატს და დაუფიყარ გემოს ყავას სპეციალური ეთერზეთები სძენს. ისინი ასტიმულირებენ ნერვულ სისტემას, ორგანიზმს გამოფხიზლებაში ეხმარებიან, ამადლებენ განწყობას, ამახვილებენ ყურადღებას და კონ-

ცენტრაციის უნარს ზრდიან. კოფეინს ასევე აქვს მსუბუქი ტკივილგამაყუჩებელი თვისებაც, სწორედ ამიტომაც, რომ ფარმაკოლოგები მას სხვადასხვა სახის ანალგეტიკების შემადგენლობაში რთავენ. განსაკუთრებით ეფექტურია თავის ტკივილისა და შაკიკის დროს. კოფეინის შემცველი პრეპარატები გამოიყენება ძილის მოსაწყესრიგებლად, წნევის ასამაღლებლად.

ეს „შავი ექიმი“ შეიცავს მიკრო და მაკროელემენტების კომპლექსს: მაგნიუმს, მარგანეცს, იოდს, A, D, P ვიტამინებს, ფოსფორსა და რკინას. როგორც წესი, გაციების დროს ლიმონიან ჩაის ვიყენებთ წამლად, მაგრამ არც ფინჯანი ყავაა ნაკლებეფექტური. მასში არსებული კოფეინის საშუალებით ბრონქებში არსებული ნახველი ლბება და ადვილად ამოდის. მსუბუქი შარდმდენი თვისების წყალობით კი, ორგანიზმიდან ეფექტურად გამოდენის შლაკებს.

რითი დავამშვიდოთ გული. ყავა გულის მტერი არ არის, რა თქმა უნდა, იმ შემთხვევაში, თუ დღეში ლიტრებით არ ვსვამთ. ზომიერად მოხმარების დროს ის აუმჯობესებს მიოკარდიუმის ფუნქციას და გარკვეულწილად იცავს მას. ეს ამერიკელმა ექიმებმაც დაადასტურეს. მათი რჩევით, დღეში 3-4 ჭიქა ყავის დალევა სავსებით მისაღებია.

ყავა სიმსივნისგან მთავარი დამცველი? ამერიკელმა მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ ყავა ანტიოქსიდანტების მნიშვნელოვანი წყაროა. ყოველთვის მიიჩნეოდა, რომ ანტიოქსიდანტების საუკეთესო მარაგი ხილი და ბოსტნეულია. ახლა კი, პირველად დადგინდა, რომ მათი საუკეთესო შემცველი ეს არომატული სასმელია. თანაც, ამ ნივთიერების შემცველობა უკოფეინო ყავაშიც იმდენივეა, რამდენიც ჩვეულებრივში, - აცხადებენ სწავლულები. თუმცა ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ანტიოქსიდანტებით მდიდარი პროდუქტებისა და სასმელის მოხმარებას ყოველთვის არ მივყავართ ორგანიზმში მათი მაღალი შემცველობისკენ. დადებითი ეფექტი მხოლოდ მაშინ მიიღწევა, როცა ეს ნივთიერებები კარგად შეიწოვება და აითვისება, ეს პროცესი კი ჯერჯერობით, ნაკლებადაა შესწავლილი. ცნობილია, რომ ანტიოქსიდანტები ძალიან სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, კერძოდ, ისინი გვეხმარება, თავიდან ავიცილოთ კიბო და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები.

კაკაოს და შოკოლადის სიკეთე –

კაკაო. დიეტოლოგებმა ცოტა ხნის წინ კაკაოში აღმოაჩინეს ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, რომლებიც ასტიმულირებენ ტვინის მუშაობას, აუმჯობესებენ მეხსიერებას, აწესრიგებენ სისხლში ქოლესტერინის დონეს. კაკაო ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ზოგიერთი ნივთიერების შემცველობით რეკორდსმენია, ხოლო რკინისა და თუთიის რაოდენობით ვერ შეედრება ვერც ერთი პროდუქტი. კაკაო შედგება ცხიმისგან, 12-15% - ცილებისგან, 6-10% ნახშირწყლებისგან, უჯრედისებისგან, B ჯგუფის ვიტამინებისა და ანტიოქსიდანტებისგან.

კაკაოში არსებული უნიკალური ნაერთი - კოკოხილი, ხელს უწყობს კანის უჯრედების ზრდას, რაც იმას ნიშნავს, რომ სურნელოვანი სასმელი, რომელიც ათბობს სულსა და გულს, ხელს უწყობს ჭრილობების შეხორცებას და ნაოჭების

გასწორებას. კაკაო შეიცავს ასევე ეპიკატეხინს, რომლის წყალობითაც შეიძლება დავიცვათ თავი ისეთი საშიში და გავრცელებული დაავადებებისგან, როგორცაა: ტიწიში სისხლის ჩაქცევა, ინფარქტი, კიბო და დიაბეტი. ამერიკელმა მეცნიერებმა კაკოს კიდევ ერთი საინტერესო თვისებაც აღმოაჩინეს, მიუხედავად იმისა, რომ კაკაო უფრო კალორიულია, ვიდრე ჩაი ან ყავა, ხელს არ უწყობს წონაში მომატებას, რადგან ადამიანს სწრაფად ანაყრებს.

კაკაო სიბერეს ეწინააღმდეგება. დღეში ერთი ჭიქა კაკაო ადამიანს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ეხმარება. ამერიკელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ კაკაოში ძალიან ბევრი მძლავრი ანტიოქსიდანტია.

ანტიოქსიდანტები ქიმიური ნივთიერებაა, რომლებიც სისხლში თავისუფალი რადიკალების რაოდენობას ამცირებენ, რაც ბევრი დაავადების ადკვეთასა და ორგანიზმის დაბერების პროცესს ამცირებს. დადგენილია, რომ დიდი კონცენტრაციით თავისუფალი რადიკალები გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებსა და რამდენიმე ტიპის სიმსივნის ჩამოყალიბებას იწვევს.

ბოლო პერიოდში, ბევრმა კვლევამ დაამტკიცა ჩაის, წითელი ღვინოსა და კაკაოს სიკეთე. თუმცა, კორნელის უნივერსიტეტის მკვლევარებმა დაადგინეს, რომ ცხელ კაკაოში უფრო მეტი სასარგებლო ანტიოქსიდანტია, ვიდრე წითელ ღვინოსა და ჩაიში. კაკაო - ყველაზე ჯანსაღი და საუკეთესო არჩევანია იმ ადამიანებისთვის, ვისაც დიეტის ანტიოქსიდანტებით გამდიდრება სურს.

კვლევებმაც დაადასტურა, რომ შოკოლადი, რომელიც კაკაოსგანაა დამზადებული, სიცოცხლეს ახანგრძლივებს. ყველა ეს პროდუქტი პოლიფენოლითაა მდიდარი, რომლებიც ანტიოქსიდანტების ფუნქციას ასრულებს. კაკაოში ორჯერ მეტი ანტიოქსიდანტია, ვიდრე წითელ ღვინოში, თითქმის სამჯერ მეტი, ვიდრე მწვანე ჩაიში და ხუთჯერ მეტი, ვიდრე შავ ჩაიში. იმის მიუხედავად, რომ კაკაო ბევრ პროდუქტშია, თუნდაც შოკოლადში, აჯობებს, რომ ის მაინც დალიონ. შოკოლადის ფილაში ბევრია ნაჯერი ცხიმი: 40 გრ – რვა გრამი ცხიმი, ერთ ჭიქა კაკაოში კი - მხოლოდ 0,3 გრ.

შოკოლადი. ამბობენ, რომ სიყვარული შოკოლადსა და ადამიანს შორის ინდიელთა ნაკლებად ცნობილ ტომში - ოლმეკოებში დაიწყო. ცოტა რამ დაგვიტოვა მათმა კულტურამ, მაგრამ სიტყვა „კაკაო“ პირველად სწორედ აქ გაიჟღერა. ოლმეკოების სანაცვლოდ, მოგვიანებით მაიას ცივილიზაცია მოვიდა და დაიწყო კაკაოს კულტივირება. აცტეკების ტომებში მიჩნეული იყო, რომ ადამიანს სიბრძნესა და ძალას მატებდა კაკაოს ნაყოფი. მაგრამ ძლიერმა სულიერმა აურამაც ვერ შეუშალა ხელი აცტეკებს, კაკაოს მარცვლები ფულად ექციათ. შოკოლადმა ამერიკის შემდეგ მთელი ევროპა დაიპყრო; შოკოლადის სასმელი მაღალი საზოგადოებისა და სასახლის ქალბატონების ფავორიტი გახდა.

დღესაც, ექიმების აზრით, ის მანდილოსნები, რომელთაც შოკოლადი არ უყვართ, საშუალოდ ერთ წელზე ნაკლებს ცოცხლობენ, ვიდრე ისინი, ვინც ყოველდღიურად მიირთმევს მას. მაგრამ, რა თქმა უნდა, შოკოლადის ბოროტად გამოყენება მიზანშეწონილი არ არის, თუნდაც მხოლოდ იმიტომ,

რომ საკმაოდ დიდი რაოდენობით ცხიმსა და შაქარს შეიცავს. ზომიერად მიღებული კი ჯანმრთელობისთვის სრულიად არ არის საზიანო.

ბოტანიკოსებმა შოკოლადის ხეს „თეობრომა კაკაო“ უწოდეს, რაც ღმერთების საკვებს ნიშნავს. ჭეშმარიტად დამდნარი შოკოლადი ღვთიურ შეგრძნებებს იწვევს, ხოლო მისი გონივრულად მოხმარება ჯანმრთელობაზე სასიკეთოდ მოქმედებს.

გამოკვლეულია, რომ შოკოლადის სასიკეთო მოქმედებას მასში შემავალი მინერალების (მაგნიუმის, ფოსფორის, კალიუმის, კალციუმის, რკინის) სიუხვე განაპირობებს. 100 გრამიანი შოკოლადის ფილა მაგნიუმზე მოზრდილის ყოველდღიურ მოთხოვნილებას 30%-ით ფარავს. მაგნიუმი ორგანიზმში მიმდინარე მრავალი ბიოლოგიური პროცესის თანამონაწილეა, სახელოდობრ, კუნთების რელაქსაციისა და პროტეინების სინთეზს წარმართავს, სტიმულს აძლევს დოპამინის სეკრეციას, რომელიც სიამოვნების შეგრძნებას აძლიერებს.

ასევე დადგენილია, რომ შოკოლადი მდიდარია პოლიფენოლებით, ფლავონოიდებით, ანტიმჟანგავებით. ეს ნივთიერებები მავნე, თავისუფალი რადიკალების 75%-ს ანადგურებს, რომლებიც ორგანიზმში მეტაბოლიზმის დროს წარმოიქმნება და დაზერებისა და ბუერი დაავადების აღმოცენებაში მონაწილეობს. აღმოჩნდა, რომ შოკოლადის სასმელი ნამდვილი ჩემპიონია ანტიოქსიდანტების შემცველობის მხრივ, ასევე კაკაოში არსებული ანტიოქსიდანტების რაოდენობა თითქმის ორჯერ აღემატება წითელ ღვინოში არსებულს - ასეთ დასკვნამდე მივიდნენ ნიუ-იორკის კორნელსკის უნივერსიტეტის მეცნიერები. ანტიოქსიდანტები იცავს ადამიანის ორგანიზმს კიბოსა და სხვა მრავალი დაავადებისაგან, ამასთანავე ხელს უწყობს ახალგაზრდობის შენარჩუნებას, ის უკუაგდება სიბერეს.

ეპიდემიოლოგიურმა გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ ყოველდღიურად 30 მგ ფლავონოიდების მიღება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს 50%-ით ამცირებს. შოკოლადში შემავალი მნიშვნელოვანი ფლავონოიდებია: კატეხინი, ეპიკატეხინი და პროციადინები. მათი ანტიმჟანგვეური აქტივობა ძალიან ძლიერია. 100 გრამ შოკოლადში 70 მგ ფლავონოიდაა, მაშინ როდესაც 100 გრ ვაშლი - 10 მგ-ს, ხოლო 100 გრ ღვინო - 22 მგ ფლავონოიდს შეიცავს.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ შოკოლადის შემადგენლობაში არსებული ტროპტოფანი, ფენილეთილამინი და ანანდამინი გავლენას ახდენენ ტვინზე; რაც შეეხება გულს, აქ მნიშვნელოვან როლს პოლიფენოლები ასრულებენ, რომლებიც ამცირებენ ტრომბების წარმოქმნის რისკს. აღნიშნულ ნივთიერებებს ასევე შეიცავს წითელი ღვინო და ჩაი. შოკოლადში შემავალი ფენილეთილამინი - ნიეროსტიმულატორი, ამფეტამინებთან კარგ ურთიერთობაში იმყოფება და დოფამინის სეკრეციას არეგულირებს. სხვათა შორის, ფენილეთილამინის დეფიციტი დეპრესიის აღმოცენებას უწყობს ხელს. აღნიშნული ნივთიერება შოკოლადში გრამზე 0,4 მგ-დან - 0,6 მგ-მდეა. შოკოლადი რომ სიამოვნებას გვანიჭებს ამის კიდევ ერთი წყარო სალსოლინოლია - ალკალოიდი, რომელიც შოკოლადში გრამზე დაახლოებით 25 მგ-ია.

შოკოლადის დადებითი ეფექტი ადამიანის ჯანმრთელობაზე კიდევ იმით გამოიხატება, რომ ტონუსს მატებს. ამას მასში არსებული კოფეინი და თეობრომინი განაპირობებენ. ერთი ფილა შოკოლადი კალციუმის, პროტეინებისა და სხვა ნივთიერებათა შემცველობით ულუფა ხილ-ბოსტნეულის სალათას - სტაფილოს, ვაშლის, ფორთოხლისა და ბანანის შემადგენლობით, აღემატება. ასევე, შოკოლადი ადამიანის ცუდი განწყობილებისაგან ნამდვილი ხსნაა. მასში არის ნივთიერება, რომელიც ბედნიერების ჰორმონის - სეროტონინის - გამომუშავებას ეხმარება.

ამბობენ, რომ შოკოლადი ძლიერი ანტიდეპრესანტია, ასევე კარგია გონებისთვის. შოკოლადი რომ ძლიერი ანტიდეპრესანტია, ასეთი მოსაზრება იმას ეფუძნება, რომ შოკოლადს აღმზუნები მოქმედება აქვს, ხოლო ტუბილის მოყვარულებს სიტყვა აღზუნება ცალსახად ესმით. ფაქტობრივად, კაკაო ორგანიზმს ტონუსს მატებს. ასე მაგალითად, თუ ადამიანს ძალიან სურს დაიძინოს, მაგრამ თავს ამის უფლებას ვერ აძლევს, რადგან სამუშაო სასწრაფოდ უნდა დაამთავროს, საკმარისია 100 გრამი შოკოლადი მიირთვას და დაახლოებით საათნახევარი კიდევ შეინარჩუნოს სიფხიზლე.

შოკოლადის სიკეთე. იტალიელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მწარე შოკოლადი დაბლა წევს სისხლის წნევას. 15 ჯანმრთელ ადამიანს ისინი 15 დღის განმავლობაში აძლევდნენ 100-100 გრამ მწარე შოკოლადს. სპეციალისტები მივიდნენ დასკვნამდე, რომ სისხლის წნევა ამ ადამიანებს დაეწიათ.

როგორც მედიკოსები მიიჩნევენ, ეს ხდება ფლავონოიდების წყალობით, რომლებიც მწარე შოკოლადში უხვადაა. ფლავონოიდები ამაგრებენ გულს, აუმჯობესებენ სისხლის მიმოქცევას და წინააღმდეგობას უწევენ ინფარქტისა და ინსულტის გამომწვევს სისხლის თრომბების წარმოქმნას. ამ მხრივ რძიანი შოკოლადის მოყვარულთ ნაკლებ გაუმართლდათ - ის ასეთ თვისებებს არ შეიცავს. თუმცა, თუ გასურთ შოკოლადით „მკურნალობა“, არ უნდა დაგავიწყდეთ მისი მაღალი კალორიულობა - 500 კალორია 100 გრამზე. სწორედ, ეს სიდიდე უნდა შეიმციროთ დანარჩენი საჭმლის ხარჯზე.

და კიდევ, შოკოლადის ფილის ყიდვისას ყურადღებით წაიკითხეთ მისი შემადგენლობა - ნამდვილ შოკოლადში აუცილებლად უნდა იყოს კაკაოს ცხიმი. თუ კი დამამზადებელმა ის შეცვალა რაღაც სხვა ცხიმით, ვთქვათ, მზესუმზირის, სოიას ან პალმის ზეთით, მაშინ ის შოკოლადის კი არა, საკონდიტრო ფილაა. ერთიც - კარგი შოკოლადი სწრაფად დნება ენაზე, მას დალეჭვა არ სჭირდება - კაკაოს ცხიმი ხომ 32 გრადუსზე დნება.

შოკოლადი მართლაც კარგია გონებისთვის, ვინაიდან როგორც უკვე აღინიშნა, ის სეროტონინს და სხვა ნაერთებს შეიცავს, რაც კარგად ყოფნის შეგრძნებას იწვევს. და თუ ამას მის დინამიკურ და ეფგორიულ როლს, გასინჯვით მიღებულ სიამოვნებასაც დავუმატებთ, ქემმარტად, შოკოლადი ღვთიური და კეთილისმყოფელი პროდუქტია. რაც შეეხება იმ აზრს, რომ შოკოლადი ნარკოტიკია - ეს საკითხი ჯერ კიდევ საკამათოა და ღიად რჩება, მაგრამ ერთი რამ ნათელია - შოკოლადით მოგვრილ სიამოვნებას გასაკიცხ-

დასაგმობი არაფერი აქვს. მთავარი მაინც ისაა, ვიცოდეთ როგორ შევარჩიოთ მაღალი ხარისხის შოკოლადი, ხარისხიან შოკოლადს როგორი გემო და არომატი უნდა ჰქონდეს.

შოკოლადი დაბერებისგან იცავს. შავ შოკოლადში ბევრი ანტიმჟანგავია, რომლებიც ჩვენს უჯრედებს მრავალი დაავადებისა და დაბერების „თანამონაწილისგან“ – მავნე, თავისუფალი რადიკალებისგან იცავს.

ცნობილია, რომ 100 გრამ შავ შოკოლადში ანტიმჟანგავები 90 მგ-ია, ხოლო დღე-ღამეში 23 გრამი გვესაჭიროება. ასე რომ, ორი წილაკი შავი შოკოლადი ასაკობრივი დაავადებების მოგერიებაში დაგეხმარებათ. გარდა ამისა, შოკოლადი კარგ განწყობას გვიქმნის. მასში არის ქიმიური ნაერთები, რომლებიც სისხლძარღვების ელასტიკურობას ეხმარება. რძიან შოკოლადში ანტიმჟანგავები 2-ჯერ ნაკლებია. რაც მეტ კაკაოს შეიცავს შოკოლადი, მით უფრო სასარგებლოა ჩვენი ჯანმრთელობისთვის.

ცხელი შოკოლადი აახალგაზრდავებს. ის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა კარგი განწყობისთვის, რასაც განაპირობებს მის შემადგენლობაში არსებული ინგრედიენტები. კაკაო შეიცავს თეობრომინს - ტვინის ბუნებრივ სტიმულატორს. ლათინური სიტყვა „თეობრომა“ (კაკაო) „ღმერთების საკვება“ ნიშნავს. კაკაოში არსებული ფენილეთილამინი სასიცოცხლო ტონუსს ამაღლებს. ანტიმჟანგავები, რომლითაც მდიდარია ეს სასმელი, ონკოლოგიურ და გულის დაავადებებს თავიდან აგაცილებთ, კანის ასაკობრივი დეგენერაციის პროცესს ანელებს, ორგანიზმს მავნე თავისუფალი რადიკალებისგან ათავისუფლებს. ხოლო ფლავონოიდების მაღალი შემცველობა უჯრედებს პარაზიტულ ორგანიზმებთან, ვირუსებთან, სიმსივნის განვითარებასთან ბრძოლაში ეხმარება. ასევე დამტკიცებულია, რომ ცხელი შოკოლადი სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებს და წნევას აქვეითებს.

თქვენი დღე არა ყავით, რომელიც სისხლძარღვებისა და კუჭისთვის არცთუ მაღიან სასარგებლოა, არამედ ფინჯანი ცხელი შოკოლადით დაიწყეთ.

შაქარი – ბევრი აბსოლუტურად დარწმუნებულია იმაში, რომ შაქარი – ეს თეთრი სიკვდილია. სხვების აზრით კი, მის გარეშე ცხოვრება შეუძლებელია. მოდით, გავარკვიოთ, ვინ არის მართალი. როგორც ცნობილია, ერთმნიშვნელოვნად მავნე და სასარგებლო პროდუქტები არ არსებობს. არც შაქარია გამონაკლისი. მას თავისი პლუსებიც აქვს და მინუსებიც.

სარგებლობა: მეცნიერულად დადგენილია, რომ საერთოდ უშაქროდ ადამიანის ორგანიზმი დიდხანს ვერ ძლებს. შაქარი თავისა და ზურგის ტვინში სისხლის მიმოქცევას ააქტიურებს. შაქრის სრულიად უარყოფის დროს სკლეროზული ცვლილებები იწყება. სწორედ შაქარი ამცირებს არსებითად სისხლძარღვების დაზიანებას ფოლაქებით, ე.ი. თრომბოზისგან გვიცავს. ართრიტი ტკბილის მოყვარულებში გაცილებით იშვიათია, ვიდრე ადამიანებში, რომლებიც ტკბილზე უარს ამბობენ.

შაქარი ღვიძლისა და ელენთის მუშაობის მოწესრიგებას ეხმარება. სწორედ ამიტომ, ამ ორგანოებით დაავადებულ ადამიანებს ხშირად ტკბი-

ლის მაღალი შემცველობით დიეტას ურჩევნ.

მაგნებლობა: რაფინირებული შაქარი, კარტოფილის ტიპის რთული ნახშირწყლებისგან განსხვავებით, ორგანიზმის მიერ სწრაფად შეითვისება და სისხლში გლუკოზის მომატებას იწვევს. გლუკოზა „საწვავია“, რომელიც კუნთების, ადამიანის სხეულის ორგანოებისა და უჯრედების მუშაობისთვის საჭიროა, მაგრამ, თუ ნაკლებმომრავი ცხოვრების წესს იცავთ და ორგანიზმი ასეთი საწვავის სწრაფად დახარჯვას ვერ ასწრებს, ზედმეტ გლუკოზას ცხიმის „საწყობში“ აგზავნის და ეს არა მხოლოდ დამატებითი კილოგრამები და სანტიმეტრებია, ასევე კუჭქვეშა ჯირკვალზე დატვირთვაა.

გრამებში რამდენს იწონის? როგორ მოვიქცეთ, შაქარი ხელაღებით უარვყოთ თუ ჩაი და ყავა კარგად დაეშაქროთ? სინამდვილეში, უზრალოდ საჭიროა ზომიერების დაცვა. დიეტოლოგები თვლიან, რომ მოზრდილ ადამიანს დღეში 60 გრ შაქარი (დაახლოებით 15 ნატეხი რაფინადი, ან 12 კოვზი ფხვნილი) ესაჭიროება. ამ ნორმის ზევით უკვე მავნეა. თითქოს 15 ნატეხი შაქარი ბევრია, მაგრამ ტკბილის მოყვარულებს ტყუილად ნუ გაუხარდებათ. შაქარი არამხოლოდ საშაქრეში, ასევე სხვა ადგილებზეა. თავად განსაჯეთ: 3 შვრიის „პეჩენია“ - 20 გრ შაქარია; 50 გრ შოკოლადის ფილა - 25 გრ; ჭიქა გაზიანი სასმელი - 30 გრ; ვაშლი - 10 გრ; ჭიქა ფორთოხლის წვენი - 20 გრ.

ნუ იფიქრებთ, რომ ორგანიზმისთვის სულ ერთია, ვაშლს შეჭამთ თუ 2-3 ნატეხ შაქარს. შაქარი ორი ტიპისაა - შინაგანი და გარეგანი. პირველს შეიცავს ხილი, მარცვლეული და ტკბილი ბოსტნეული (ჭარხალი, სტაფილო). ვინაიდან შაქარი მათ უჯრედისებშია „მეფუთული“, ჩვენს ორგანიზმში მხოლოდ მისი შეზღუდული რაოდენობა რჩება. ამავდროულად ეს შაქარი ვიტამინებთან და მიკროელემენტებთან ერთად შემოდის. სხვა საქმეა გარეგანი შაქრები. მას შეიცავს თაფლი, ტკბილი სასმელები, ნამცხვრები და კანფეტები. კბილებსა და ფიგურას სწორედ ეს შაქარი აზიანებს.

ყავისფერი თუ თეთრი? რაც უფრო მუქი ფერისაა შაქარი, მით მეტია მასში მცენარის წვენი ორგანული ნაერთები. ფაქტობრივად, სასარგებლო ნივთიერებების რაოდენობა ყავისფერ შაქარში იმდენად მცირეა, რომ ის დიეტურ პროდუქტად არ ჩაითვლება. თუმცა თეთრზე უფრო ძვირი ღირს იმიტომ, რომ მას შაქრის ლერწმისგან ამზადებენ. რაც შეეხება ჩვეულებრივი ჭარხლის შაქარს, ის შეიძლება იყოს როგორც თეთრი, ასევე ოდნავ მოყვითალო. უკანასკნელი ნაკლებად გაწმენდილია, მამასადაამე, მასში მეტი ვიტამინია დაცული.

ექიმები შაქარს თეთრ სიკვდილს უწოდებენ. რამდენი შაქრის მიღება შეიძლება, რომ ჯანმრთელობას არ ვავნოთ? ახლახან ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ, მეცნიერების მრავალწლიანი დაკვირვების საფუძველზე დაადგინა, რომ ზრდასრულმა მამაკაცმა დღეში უნდა მიიღოს 60 გ, ხოლო ქალებმა - 50 გ შაქარი. ერთი შეხედვით, ნორმალურია, მაგრამ უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ამაში შედის არა მარტო სუფთა შაქარი, რომელსაც ვყრით ჩაიში ან ყავაში, არამედ ისიც, რომელსაც შეიცავს სხვა საკვები.

ერთი ჭიქა ტკბილი გაზიანი წყალი შეიცავს 40 გ შაქარს. არაფერს ვამბობთ შოკოლადსა და კანფეტებზე.

ჩირის ვარგისიანობა – ჩირი ჭეშმარიტად ვიტამინური კონცენტრატია. გამხმარი ნაყოფი ვიტამინების გარდა შეიცავს კალციუმს (კბილებისა და ძვლებისთვის), რკინას (სისხლისთვის), მაგნიუმს (კუნთებისა და ნერვებისთვის), უჯრედისებსა და პექტინს (ნაწლავებისთვის).

ჩირის ზომიერი მოხმარება (100 გრ დღეში) სისხლში არც შაქრის და საერთოდ, არც წონის მომატებას იწვევს.

ხილის ჩირში თავმოყრილია ნატურალური ნივთიერებები და არ შეიცავს ცხიმს. გაშრობისას, ხილი კარგავს მცირე რაოდენობით ვიტამინებს, კალიუმს, კალციუმს, რკინას, პექტინებსა და უჯრედისებს, სამაგიეროდ, მისი კალორიულობა იზრდება: თუ 100 გ ყურძენში 75 კკალორიაა, 100 გ ჩამიჩში - 280.

კალციუმი ამაგრებს ძვლებსა და თმას, სახის კანს ანიჭებს სინორჩეს, მაგნიუმი აწესრიგებს წნევას, კალიუმი აუმჯობესებს გულისა და ნერვული სისტემის მუშაობას, ორგანიზმიდან გამოდევნის ზედმეტ სითხეს, ნატრიუმი და რკინა ხელს უწყობენ სისხლში ჰემოგლობინის დონის შენარჩუნებას, ორგანოებსა და ქსოვილებს უზრუნველყოფენ ჟანგბადით. ერთი მუჭა ჭერმის ჩირი უზრუნველყოფს კალიუმის დღეღამურ ნორმას, 50 გ ალუბლის ჩირი B ვიტამინისა და მაგნიუმის, ხოლო დღეში რამდენიმე ცალი შავი ქლიავის, ლედვისა და უნაბის ჩირი აწესრიგებს კუჭ-ნაწლავის მუშაობას.

გაგაცნობთ ზოგიერთი ჩირის თვისებებს:

ჭერმის ჩირი შეიცავს: კალიუმს, პექტინს, რკინას, ვაშლის, ლიმონისა და ღვინის მჟავებს, B ჯგუფის ვიტამინებს, P ვიტამინსა და კაროტინს. 100 გ-ში: 5,2 გ ცილაა, 65,9 გ - ნახშირწყლები და 288 კკალორია.

მსხლის ჩირი შეიცავს უნიკალურ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც აძლიერებს იმუნიტეტსა და ხელს უწყობს ტოქსინების გამოდევნას. 100 გ-ში: 2,3 გ ცილაა, 62,1 გ - ნახშირწყლები და 257 კკალორია.

უნაბის ჩირში ბევრი მიკროელემენტი და ვიტამინია, განსაკუთრებით კი B₃, რომელიც ორგანიზმს მატებს სასიცოცხლო ტონუსს. შეიცავს 23 სახის ამინომჟავას. 100 გ-ში: 2,3 გ ცილაა, 65,6 - ნახშირწყლები და 295 კკალორია.

ვაშლის ჩირი სამკურნალო თვისებებით ტოლს არ უდებს უნაბისა და ჭერამის ჩირს, შეიცავს ბორს, აძლიერებს იმუნიტეტს. 100 გ-ში: 2,2 გ ცილაა, 59,0 - ნახშირწყლები და 230 კკალორია.

ნესვის ჩირი შეიცავს შაქარს, ვიტამინებს, რკინას, ფოლიუმისა და ნიკოტინის მჟავებს, აქვს შარდმდენი და ანთებსაწინააღმდეგო თვისებები. 100 გ-ში: 6,5 გ ცილაა, 60,6 - ნახშირწყლები და 325 კკალორია.

ქლიავის ჩირი თითქმის ყველა აუცილებელ ვიტამინს შეიცავს. ის სასარგებლოა მათთვის, ვისაც საჭმლის მონელებასთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს. შავი ქლიავი მდიდარია ბალასტური ნივთიერებებით, B ჯგუფის ვიტამინებით. ეს ჩირი ნახშირწყლების ცვლას აუმჯობესებს, სტრესის მიმართ გამძლეობას ამაღლებს. სასარგებლოა ნაწლავების, თირკმლების,

გულის დაავადებების დროს. ყაბზობის შემთხვევაში დამით 100 გრამი ქლიავის ჩირი ჭამეთ. ის ფარისებურ ჯირკვალს ესაჭიროება, ხალხურ მედიცინაში ხველების სამკურნალოდაც გამოიყენება.

ლუღვის ჩირი უხვად შეიცავს რკინასა და კალციუმს, ისეთ ფერმენტებს, რომლებიც ასტიმულირებენ საჭმლის მონელების პროცესს. 100გ-ში: 4,5 გ ცილაა, 54,6 - ნახშირწყლები და 298 კკალორია.

გარგარის ჩირი სასარგებლოა კულ-ნაწლავის ტრაქტისა და გულისხლ-ძარღვთა სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, ასევე ხელს უწყობს ზედმეტი ცხიმის დაწვას.

- ენერჯის მომატებისთვის: აიღეთ 200 გრ ლუღვის, ამდენივე შავი ქლიავის და გარგარის ჩირი, დააქუცმაცეთ და 25 გრ ნიგოზი დაუმატეთ. მიიღეთ დილით თითო ს/კ.

ყურძნის ჩირი. კარდიოლოგები ქიშიშს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ, ვინაიდან ის გულისთვის სასარგებლო კალიუმითაა მდიდარი. მაგნიუმის შემცველობის გამო ნევროპათოლოგები ქიშიშს ნერვიულად აგზნებად ადამიანებს უნიშნავენ. ორთოპედები ქიშიშის ჭამას გვირჩევენ, ვინაიდან მასში ბევრია ბორი, რომელიც ოსტეოპოროზის განვითარებას აბრკოლებს. ქიშიშში ასევე არის ფარისებური ჯირკვლისთვის აუცილებელი მანგანუმი.

მიერთვით ქატო და ყველაფერი რიგზე იქნება – ქატოს დღევანდელი პოპულარობა აშკარად მეცნიერების „ბრალია“ - მათ დაადგინეს, რომ საკვები ბოჭკოების დღიური ნორმა, 25-30 გრამი, არა მხოლოდ სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, არამედ, აუცილებელიც.

ქატო, თავისი არსით, არის უჯრედის, განსაკუთრებული, ბოჭკოვანი ნივთიერება - ჩვენი კულ-ნაწლავის ყველაზე ნატურალური გამწმენდი. იმის გამო, რომ ცხოველური პროდუქტები უჯრედის საერთოდ არ შეიცავენ, მცენარეულ პროდუქტებში კი ის ძალზე მცირე რაოდენობითაა, ჩვენს კვებაში ქატოს როლი ძალზე დიდია, რადგან შედგება საკვები ბოჭკოების 75-80 %-გან.

კულ-ნაწლავის ტრაქტის გავლისას არ ხდება საკვები ბოჭკოების მონელება და ამის გამო ის ცოცხებით გვის და გარეთ გამოდევნის ორგანიზმიდან ყველანაირ წიდას: მიმე ლითონების იონებს, ქოლესტერინს, ტოქსინებს. ასეთი გაწმენდის შემდეგ კი ორგანიზმი ადვილად ითვისებს საკვებ ნივთიერებებსაც და ჩქარდება ნივთიერებათა ცვლის პროცესი, რაც თავის მხრივ, ხელს უწყობს სწრაფად გახდომას. მაგრამ, დიეტოლოგები ქატოს მხოლოდ იმიტომ არ აფასებენ, რომ მასში ბევრი უჯრედისია, არანაკლებ მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ის შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს (B₁, B₂, B₆), კაროტინსა და მიკროელემენტებს: კალიუმს, მაგნიუმს, სპილენძს, თუთიას, ქრომს, სელენს. ქატოს დღიური ნორმაა 35 გრ, წინააღმდეგ შემთხვევაში, დაირღვევა ვიტამინებისა და მინერალების ბალანსი - ისინი ორგანიზმიდან გამოიტანენ უამრავ სასარგებლო ნივთიერებას. იმიტომ, თუ გადაწყვეტთ მენიუში ქატოს შეტანას, დაიწყეთ დღეში 1 სადილის კოვზით, არ შეიძლება ქატოს მშრალად მიღება, მას უნდა დააყოლოთ წყალი, წვენი, რძე ან სულაც,

შეგიძლიათ, ჩაუმატოთ ფაფაში, სალათებში, სუპებში.

არსებობს სხვადასხვა სახის ქატო: ხორბლის, ჭვავის, ქერის. იმის მიხედვით, თუ როგორ არის დაფქული, მათ ყოფენ ორ სახეობად - უხემ (მსხვილი გრანულები) და წმინდად (წვრილად) დაფქულად. არსებობს ქატო ხილის ან ბოსტნეულის დანამატებით.

ქატო ზღვის კომბოსტოს დანამატით სასარგებლოა მათთვის, ვისაც ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემა აქვს; ჭარხლის დანამატით - მათთვის, ვისაც აწუხებს ჰიპერტონია, ჭარბი წონა, არითმია; ვაშლის დანამატით - თუ გაწუხებთ პოდაგრა, სისხლნაკლებობა, ნაღველკენჭოვანი დაავადებები; სტაფილოს დანამატით - კარგია გაციების ან კანის დაავადებების დროს;

ქატო ბევრ წყალს შეიწოვს, ფუვედება და შესაბამისად, ამცირებს შიმშილის შეგრძნებას. გარდა ამისა, ექიმები პაციენტებს ქატოს მკურნალობის მიზნითაც უნიშნავენ.

ა) კუჭის შეკრულობის, ნაღვლის ბუშტის ატონიის, დისბაქტერიოზის დროს მიიღეთ 1 სადილის კოვზი ქატო (წყალში დამბალი), დღეში სამჯერ, ჭამის წინ ან ჭამის დროს.

ბ) ხველების დროს - 400 გრ ქატოს დაახლოებით 1 ლ მდუღარე წყალი და დღეით დაბალ ცეცხლზე 10 წუთის განმავლობაში, გადაწურეთ და ნახარში მიიღეთ 1/2 ჭიქა, დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე.

გ) ალერგიისა და მგრძობიარე კანის შემთხვევაში, 2 ჩ/ჭ ქატო ჩაყარეთ პატარა ტომსიკაში და ჩაყავით აბაზანაში 15 წთ-ის განმავლობაში. შემდეგ კი მიიღეთ აბაზანა (10-15 წთ).

ქატოს, თუ საჭირო რაოდენობით მიიღებთ, უკუჩვენება პრაქტიკულად არ გააჩნია. მისი მიღება არ შეიძლება მხოლოდ კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისა და მწვავე გასტრიტის დროს.

ვკამოთ თუ არა პური? - დაავადებები, რომლებიც არაჯანსაღ საკვებს უკავშირდება. ჯანსაღი კვების მნიშვნელობაზე დასაფიქრებლად ამ დაავადებების ჩამოთვლაც საკმარისია - გულის დაავადებები (სტენოკარდია ინფარქტი), სისხლძარღვთა დაავადებები (ათეროსკლეროზი, ინსულტი), შაქრიანი დიაბეტი, ნაღველკენჭოვანი დაავადება, ონკოლოგიური დაავადებები და სხვა. არ გვინდა მკითხველი შეკამფოთოთ, მაგრამ თანამედროვე მედიცინის ერთ-ერთ ძირითად მიმართულებად განიხილება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისა და სიმსუქნის კავშირი სიმსივნესთან, რაც ასევე არაჯანსაღ საკვებს უკავშირდება. აკრძალვების კატეგორიული წინააღმდეგი ვართ და ვცდილობთ, მძიმე ავადმყოფებსაც კი მაქსიმალურად გავუფართოოთ კვების რაციონი, მაგრამ ყველას გვინდა შევახსენოთ, რომ ზომიერება - მედიცინაში მთავარი და აღიარებული პრიორიტეტი, აუცილებელი პირობაა ჯანმრთელობისთვის. მედიცინამ გადამდები დაავადებების პრევენციის თვალსაზრისით მნიშვნელოვან წარმატებებს მიაღწია, მაგრამ რა მნიშვნელობა აქვს, ეპიდემიის მოზეუნი ინფექცია იქნება თუ არასწორი კვება? სიმსუქნე ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ ეპიდემიად არის

აღიარებული, ხოლო წონის ოპტიმიზაცია მიჩნეულია მრავალი დაავადების პრევენციისა და მკურნალობის ერთ-ერთ გადამწყვეტ ფაქტორად.

აუცილებელია ერთმანეთისგან გაიმიჯნოს ჯანსაღი კვება და დიეტა. დიეტას სხვაგვარად დიეტოთერაპია ჰქვია და ბუნებრივია, მას ექიმი უნდა მართავდეს კუჭ-ნაწლავის გაღიზიანება რომ არ გამოიწვიოს. პურზე უფრო სრულფასოვანი საკვები კაცობრიობას ჯერ არ შეუქმნია. პური ადამიანისთვის იყო, არის და იქნება ერთ-ერთი ძირითადი საკვები პროდუქტი, მაგრამ მხოლოდ კარგი პური. კარგი პური არ ნიშნავს თეთრ, ფუმფულა პურს. მოგეხსენებათ, თეთრი პური თეთრი ფქვილისგან მზადდება, რომელიც გაფცქვნილი ხორბლის დაფქვით მიიღება და ძირითადად, სახამებელსა და ცილებს შეიცავს. ხორბალი სრულყოფილი პროდუქტია და მისი ასეთი დანაწევრება სასურველი არ არის. მით უმეტეს, რომ ქერქის მოცილებით იგი კარგავს მასის 25-30%-ს, რომელიც მდიდარია ცილებით, ვიტამინებით, მინერალებით, მიკროელემენტებით, მცენარეული ბოჭკოებით, რომლის ნაკლებობასაც თანამედროვე ადამიანთა უმრავლესობა განიცდის. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ქერქი კარგად უნდა დამუშავდეს, რომ კუჭ-ნაწლავის გაღიზიანება არ გამოიწვიოს. საბედნიეროდ, დღეს ეს შესაძლებელია. ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე, ყოველდღიური მოხმარებისთვის სასურველია რუხი პური გამოვიყენოთ, ოღონდ რუხ ფერს ემულგატორი და საღებავი არ უნდა აძლევდეს და კლასიკური მეთოდით უნდა იყოს დამზადებული.

ტესტი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესამოწმებლად

ინარჩუნებთ თუ არა წონასწორობას?! ადვილია, ერთი ფეხი მოხარეთ და მეორე ფეხზე მოხრილ მდგომარეობაში დაიდეთ ხელები კი მაღლა ასწიეთ. დაინიშნეთ დრო, რამდენ წუთს შეძლებთ ამ მდგომარეობაში წონასწორობის შენარჩუნებას და გაჩერებას. ამის შემდეგ იგივე მეორე ფეხზე გაიმეორეთ. ძალიან კარგია, თუ ცალ ფეხზე 30 წამის განმავლობაში უპრობლემოდ მოახერხებთ გაჩერებას და წონასწორობის შენარჩუნებას. თუ ამ მინიმალურ დროში ვერ შეძელით წონასწორობის შენარჩუნება, მაშინ აუცილებელია, ჯანმრთელობას მიხედოთ და ვარჯიში დაიწყოთ. ვარჯიში არის საკმაოდ მარტივი: ეცადეთ, ბილიკზე დღეში რამდენჯერმე გაიარგამოიაროთ. ასევე კარგი იქნება, თუ ტრანსპორტში გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ფეხზე დამდგარი იმგზავრებთ. შეეცადეთ, ხელი არაფერს მოჰკიდოთ და წონასწორობა ისე შეინარჩუნოთ. ეს, ერთი შეხედვით, მარტივი ვარჯიშია, მაგრამ ძალიან მალე აუცილებლად მიიღებთ გარკვეულ შედეგს და აშკარად იგრძნობთ ცვლილებებს. გახსოვდეთ, რომ წონასწორობის დაკარგვის მიზეზი ხშირად სხვადასხვა სახის ტრავმაა. ეს განსაკუთრებით ყოფილ სპორტსმენებს ეხებათ.

• **როგორი ფილტვები გაქვთ?** შეეცადეთ, თქვენგან 80-100 სმ-ის დაშო-

რებით ანთებული რამდენიმე სანთელი ერთბაშად ჩააქროთ. თუ ეს უპრობლემოდ გააკეთეთ, ძალიან კარგია და ნიშნავს, რომ თქვენი ფილტვები ჯანმრთელია. იმ შემთხვევაში, თუ ეს ვერ მოახერხეთ, ნიშნავს, რომ სასუნთქ გზებთან დაკავშირებით პრობლემები გაქვთ და სასურველია, ექიმს მიმართოთ. ეს განსაკუთრებით მწველებს ეხებათ. ძალიან კარგი იქნება, თუ დაკავდებით სპორტით, ივლით საცურაო აუზზე. ცურვა ძალიან კარგი საშუალებაა ფილტვებისთვის და ზოგადად, ჯანმრთელობისთვის.

• **შეამოწმეთ თქვენი ხერხემალი.** ადექით, მარცხენა ხელი ზურგზე დაიდეთ, მარჯვენა კი - თავზე და შეეცადეთ, გადაჯვარედინებულ მდგომარეობაში შეაერთოთ ხელები ზურგს უკან. შემდეგ ხელები შეცვალეთ - მარჯვენა ხელი ზურგთან მიიტანეთ, მარცხენა კი თავზე დაიდეთ და ისევ შეაერთეთ. თუ ორივე ხელით აღნიშნული ვარჯიში კარგად შეასრულეთ, ეს არის საუკეთესო შედეგი და უტყუარი ნიშანი იმისა, რომ ხერხემალიდან დაკავშირებით პრობლემებს ნამდვილად არ უჩივით. თუ ხელები ზურგს უკან ვერ გადაჯვარედინეთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენს ხერხემალს მოქნილობა და ელასტიკურობა აკლია. ამ შემთხვევაში აუცილებელია, გარკვეული სახის ვარჯიშები შეასრულოთ.

• **ყურადღება – ფარისებრი ჯირკვალი!** სარკის წინ დადექით და ყურადღებით დააკვირდით ყელის არეს, შემდეგ თავი უკან გადასწიეთ და რამდენიმე ნერწყვი გადაყლაპეთ ისე, რომ სარკეს თვალი არ მოაცილოთ. თითების მსუბუქი ზეწოლით დააკვირდით, ყელის შუა ადგილი ზედმეტად წინ ხომ არ არის გამოწეული. ყლაპვისას თუ ამკარად ჩანს, რომ შუა ადგილი გამოიკვეთა, კონსულტაციისთვის, სასურველია, ენდროკრინოლოგს მიმართოთ. იოდის დეფიციტის თავიდან ასაცილებლად რეგულარულად მოამზადეთ კერძები იოდიზირებული მარილით, კვირაში ერთხელ მაინც მიიღეთ თევზი და ზღვის პროდუქტები.

• **თვალების პრობლემა არ გამოგრჩეთ!** ერთ თვალზე ხელი დაიფარეთ, მეორეთი კი სუფთა ქაღალდი დაიჭირეთ და მხედველობის კონცენტრირება ფურცლის შუაგულში, ერთ კონკრეტულ ადგილზე მოახდინეთ. შემდეგ მეორე თვალზეც იგივე გაიმეორეთ. ფურცელზე თუ გარკვეული სახის ხაზები ან ფიგურები დაინახეთ, სასურველია, ოფთალმოლოგს მიმართოთ.

• **როგორ ამოვიცნოთ შაკივი?** შაკივის დროს თავის ტკივილები არის შეტევითი და პულსირებული ხასიათის. ამ დროს ადამიანს თავის ნახევარი ნაწილი სტკივა. საკმარისია ფიზიკური გადაღლა, კიბეებზე ასვლაც კი, რომ თავის ტკივილი დაიწყოს. შეტევის პროვოცირებას იწვევს ხმაური და ზედმეტი სინათლეც. შაკივის შეტევას ხშირად პირღებინებაც თან ახლავს. ამ დროს სასურველია მკურნალობის დროულად დაწყება, რადგან პრეპარატების რეგულარულად მიღების შედეგად ადამიანის მდგომარეობა შესამჩნევად უმჯობესდება, შეტევების სიხშირე კი მნიშვნელოვნად მცირდება.

• **როგორ მუშაობს თქვენი გული?** მოდუნდით და 15 წამის განმავლობაში პულსი გაიზომეთ. მიღებული რიცხვი გაამრავლეთ ოთხზე და ასე

გაიგებთ, წუთში თქვენი გულისცემა რამდენია. საშუალო ასაკის ადამიანის გულის პულსი წუთში 60-100 დარტყმამდე მერყეობს. თუ წუთში 100-ზე მეტია გულისცემა, ნიშნავს, რომ აშკარა ტაქიკარდიაა, ხოლო თუ პულსი წუთში 50 დარტყმა ან უფრო ნაკლებია, ბრადიკარდიაა და აუცილებელია, კარდიოლოგს მიმართოთ. თუ პულსი ძალიან სუსტია და ძნელად ისინჯება, ეს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გარკვეულ პრობლემებზე მიგვანიშნებს და ამ შემთხვევაშიც ექიმის კონსულტაციაა საჭირო.

• **გისივდებათ ფეხები?** თუ საღამოობით ხშირად უჩივით ფეხების არეში სიმძიმეს, შეშუპებას, ტკივილებს, სასურველია ანგიოლოგს მიმართოთ. უმნიშვნელო ცვლილებებსაც კი ნუ დატოვებთ უყურადღებოდ, მაგალითად, დილასთან შედარებით ორი სანტიმეტრითაც თუ არის მომატებული. იმისათვის, რომ დროულად დაადგინოთ თქვენი ვენების მდგომარეობა და არ მოხდეს პრობლემის გამწვავება და გართულება, საჭიროა სხვადასხვა მალამოს გამოყენება, რომელთა დახმარებითაც სისხლის მიმოქცევის პროცესი გაუმჯობესდება. პროფილაქტიკისთვის ასევე კარგია სპეციალური წინდების ტარება, რომლებიც ვარიკოზის განვითარების საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.

„კიბოს წამალი თავად ჩვენშია“.

ამ სიტყვის ხსენებაზეც კი ბევრ ჩვენგანს ყრუანტელი უვლის. სოციოლოგიური გამოკითხვების თანახმად, ადამიანებს ყველაზე მეტად ამ სნეულების ეშინიათ. „კიბო“ კვლავინდებურად განაჩენივით ქდერს, თუმცა დიდი ხანია ასე აღარ არის: ონკოლოგიურ დაავადებებს წარმატებით მკურნალობენ მთელ მსოფლიოში. ჩვენ საკუთარი შიშის ტყვეობაში ვიმყოფებით და ვერც ვაცნობიერებთ, რომ ამით ისევ ამ მიმე სენს ვიზიდავთ, კიბოს წამალი კი თავად ჩვენშია...

კიბო არც ისე საშიშია... რიგი ექიმების აზრით, კიბო განაწყენებულთა ავადმყოფობაა, თუმცა ცხადია, ამ თვალსაზრისს ყველა როდი იზიარებს. ანდა როგორ უნდა დაეთანხმო, როდესაც იგებ, მაგალითად, ხუთი წლის გოგონას შესახებ, რომელიც ჰემობლასტოზით იტანჯება? ბავშვები ყველაზე მეტად სისხლმზადი ორგანოების კიბოთი სნეულდებიან. მაგრამ რას ნიშნავს „ყველაზე მეტად?“ სტატისტიკის მიხედვით, კიბოთი 450-დან ერთი ბავშვი შეიძლება დაავადდეს. შედარებისთვის: პნევმონიაზე მოდის ბავშვთა სიკვდილიანობის საერთო რაოდენობის 19 %, ხოლო ბანალური დიარეა, რასაც ხშირად სერიოზულად არც აღვიქვამთ, პატარების 18 %-ს იწირავს.

რა თქმა უნდა, კიბოთი გატანჯული ბავშვების მშობლებს ეს მონაცემები ვერ დაამშვიდებს, მაგრამ აქ სხვა რამეზეა ლაპარაკი: იმაზე, რომ კიბო სულაც არ გახლავთ ისეთი საშინელი და იმდენად გავრცელებული დაავადება, როგორც ხშირად ჰგონიათ, რომ იგი საკმაოდ „დემონიზირებულია“ და სწორედ ამიტომ არის სახიფათო. არც ის წარმოადგენს

საიდუმლოს, რომ უამრავი ადამიანი მხოლოდ იმის გამო არ იტარებს სამედიცინო გამოკვლევას, რომ მას შესაძლოა კიბო აღმოაჩნდეს და ურჩევნია არაფერი იცოდეს, ვიდრე „განწირულის“ დალი ატაროს. ამასთან, მოზრდილ მოსახლეობაში სიკვდილიანობის 50-55% გულისისხლმარდვითა დაავადებებზე მოდის. კიბო საიქიმოში სამჯერ ნაკლებს ისტუმრებს – სულ 17%-ს, მაგრამ ვის ახსოვს ეს? ბრიტანელმა მეცნიერებმა გამოთვალეს, რომ თუკი, ბოლოს და ბოლოს, კიბოს წამალს გამოიგონებენ და ეს დაავადება არსებობას შეწყვეტს, კაცობრიობის სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა მხოლოდ ერთი წლით გაიზრდება, მაგრამ თუ ზედმეტი წონის პრობლემას გადაწყვეტენ, ადამიანები მთელი ოთხი წლით უფრო მეტ ხანს იცოცხლებენ! აქედან კი რა გამოდის? ის, რომ კიბო არც ისე საშიშია, როგორც მას ხატავენ...

სული და სხეული. არსებობს მითი იმის შესახებ, რომ კიბოს წამალი უკვე არსებობს. უბრალოდ, ექიმები და ფარმაცევტები უმალავენ მას მოსახლეობას, რათა ზღაპრული მოგება არ მოაკლდეთ, ონკოლოგიურ ავადმყოფთა მკურნალობა ხომ ძალზე ძვირი ჯდება. მაგრამ საზედნიეროდ, თუ სამწუხაროდ, არავითარი შეთქმულება არ არსებობს, ისევე როგორც არ არსებობს კიბოს უნივერსალური წამალი. ეს დასახელება ხომ ავთვისებიან წარმონაქმნთა ორასზე მეტ სახესხვაობას აერთიანებს. ყოველ სიმსივნეს განსხვავებული ზრდის თავისებურებები და კლინიკური გამოვლინებები აქვს, ანუ ეს ორასზე მეტი სხვადასხვა დაავადებაა და ყველას თავისებური მკურნალობა ესაჭიროება.

გავრცელებული აზრი იმის შესახებ, რომ სწორედ, საკუთარი ცხოვრებით უკმაყოფილება იწვევს სიმსივნურ დაავადებებს, ცხადია, საკამათოა. ოფიციალური მედიცინა მას ბოლომდე არც იზიარებს. მაგრამ საკმარისია შინაურულად დაველაპარაკოთ ამა თუ იმ ონკოლოგს, რომ კულუარულ საუბრებში იგი გულწრფელად აღიარებს: კიბო უიღბლო, სასოწარკვეთილი ადამიანების დაავადებაა, რომლებმაც დაკარგეს ცხოვრების ინტერესი და გამუდმებით სტრესს განიცდიან. ფსიქოლოგებს კი ეჭვი არ ეპარებათ – ონკოლოგია ნეგატიური ენერჯის დაგროვების შედეგია. იგი ჭამს ორგანიზმს, ადამიანის სული და სხეული ხომ ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია.

აღსანიშნავია, რომ ამ ფაქტს ადამიანებმა უძველესი დროიდან მიაქციეს ყურადღება. პირველი ცნობები ამის შესახებ ჯერ კიდევ ძველევგვიპტურ პაპირუსებში გვხვდება. ჩვენი წელთაღრიცხვით მე-2 საუკუნეში, რომაელმა ესკულაპმა გალენმა შენიშნა, რომ გულმხიარული ქალები გაცილებით ნაკლებად ავადდებიან კიბოთი, ვიდრე ის ქალბატონები, რომლებიც უმეტესად სევდიან განწყობაზე არიან. თითქმის თხუთმეტი საუკუნის შემდეგ კი მისმა ინგლისელმა კოლეგამ, ექიმმა ჯონ ჰენდრონმა თავის სამედიცინო ტრაქტატში პირდაპირ მიუთითა კიბოსა და „იმ ცხოვრებისეული ტრაგედიების ურთიერთკავშირზე, რომლებიც დიდ უსიამოვნებებსა და კაემანს იწვევენ. იმავე აზრს გამოთქვამდნენ ექიმები მე-18 და მე-19 საუკუნეებშიც. თავიანთ შრომებში ისეთ ფენომენებს, როგორებიცაა „პირქუში ხასიათი“, „სულიერი განცდები“, „აუხდენელი ოცნებები“, „იმედგაცურება“, „ძლიერი

მღელვარება“ - კიბოს თანამგზავრებს უწოდებენ და ხშირად მის პირდაპირ მიზეზებადაც კი მიიჩნევენ!

პირველი სერიოზული სამუშაო, რომელიც მიემდვნა ადამიანის ნეგატიური ემოციებისა და ონკოლოგიის შესაძლო კავშირს, ჩაატარა ინგლისელმა ექიმმა სნოუმ, 1893 წელს. მისი 250 ონკოლოგიური პაციენტი ქალიდან, 156-მა ასეთი რამ განაცხადა: ავადმყოფობას წინ უსწრებდა სერიოზული უსიამოვნებები და ახლობელ ადამიანთა დაკარგვა. 43 ქალბატონს კიბო, შესაძლოა, განუვითარდა რაღაც მექანიკური დაზიანებების შედეგად, თუმცა ამ ჯგუფიდან 15-მა ქალმა სავარაუდო მიზეზებად ასევე დაასახელა მათ თავს დატეხილი უბედურებები. 32-მა პაციენტმა თავისი უკიდურესი გაჭირვება აღიარა და წუხდნენ, რომ იძულებული იყვნენ მძიმე სამუშაოები შეესრულებინათ. და მხოლოდ 19-მა ავადმყოფმა ვერ შეძლო, სნეულების გამომწვევი მიზეზები ევარაუდა.

ამ მონაცემთა საფუძველზე სნოუ შემდეგ დასკვნამდე მივიდა: „კიბოს სხვადასხვა ფორმის გამომწვევი ყველა შესაძლო მიზეზიდან შედარებით მძლავრია ნევროტიკული ხასიათის მიზეზები. მათგან ყველაზე ხშირია სულიერი განცდები, რასაც მოჰყვება გაჭირვება და ქანცის გამწვევტი შრომა“.

მე-19 საუკუნის ბოლოსა და მე-20 საუკუნის დასაწყისში მოღვაწე ექიმები ადამიანის ემოციური მდგომარეობისა და კიბოს კავშირის თაობაზე საოცრად ერთსულოვნები იყვნენ, მაგრამ პროგრესმა ანესთეზიის, რადიო, ხოლო შემდეგ ქიმიოთერაპიის, აგრეთვე ახალი ქირურგიული მეთოდების „სახით“ წერტილი დაუსვა მსგავს გამოკვლევებს.

ამიერიდან ორი მიმართულება - ფსიქოლოგია და ფიზიოლოგია - თავ-თავიანთი გზით წავიდა, ჩვენ კი მივიღეთ ამ სნეულების საოცარი შიში და მისი წარმოქმნის მიზეზთა სრული გაურკვეველობა...

წმინდანები რისკის ჯგუფში. თუმცა, ცხადია, ისინი იყვნენ და არიან კიდევ - ენთუზიასტები, რომლებიც ემოციური მდგომარეობისა და კიბოს კავშირს იკვლევენ. ოფიციალურ სამედიცინო წრეებში დამკვიდრებული ჩვეულების თანახმად, მათ ნაშრომებს სკეპტიკურად ეკიდებიან, თუმცა მათ ეს სულაც არ ალღევთ. ელიდა ევანსი - კარლ იუნგის მიმდევარი - ერთ-ერთი ასეთი მკვლევარი იყო. ონკოლოგიურ ავადმყოფებზე მრავალწლიანი დაკვირვებების შედეგად მან ასეთი რამ დაასკვნა:

„კიბო - ეს გახლავთ პაციენტის ცხოვრებაში გადაუჭრელი პრობლემების არსებობის სიმპტომი“. თუ მის ნაშრომებს დავუჯერებთ, ამ სახის ავადმყოფთა რიგები ივსება იმ ადამიანთა ხარჯზე, რომლებიც პირველ ადგილზე გარშემო მყოფთა ინტერესებს აყენებენ და ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ საკუთარი ინდივიდუალობის განვითარებას. მათ ხშირად უწოდებენ „წმინდანებს“, თუმცა სწორედ ისინი ექცევიან რისკის ჯგუფში.

ამერიკელი ფსიქოლოგი ლოურენს ლეშენი კიდევ უფრო შორს წავიდა: კიბოთი დაავადებული 500 პაციენტის გამოკვლევის შემდეგ მან ონკოლოგიური ავადმყოფის ტიპური სურათი შექმნა. მამ ასე, ამ ადამიანს „არ

შეუძლია მრისხანების გამოხატვა, განსაკუთრებით თავდაცვის მიზნით. იგი გრძნობს თავის არასრულფასოვნებას და არ მოსწონს საკუთარი თავი, განიცდის დამაბულობას ერთ ან ორივე მშობელთან ურთიერთობისას. ტანჯავს უიმედობისა და უმწიბობის გრძნობა“. იმავე 500 ავადმყოფობის ისტორიის მეშვეობით ლეშენმა გამოავლინა ოთხი მთავარი ასპექტი მათ ცხოვრებაში, ვისაც საშინელი დიაგნოზი დაუსვეს:

„1. ამ პაციენტების ახალგაზრდობა აღინიშნებოდა მარტოობით, მიტოვებულობით, სასოწარკვეთით. ადამიანებთან ზედმეტი სიახლოვე მათ აშინებდათ და სახიფათოდ ეჩვენებოდათ.

2. თავიანთი ცხოვრების ადრეულ პერიოდში, პაციენტებმა დაამყარეს ღრმა, მათთვის ძალზე მნიშვნელოვანი ურთიერთობები რომელიმე ადამიანთან და დიდ სიამოვნებას იღებდნენ თავიანთი სამუშაოსგან. რაღაც დროის განმავლობაში ეს მათი არსებობის აზრად იქცა, ამის გარშემო ვითარდებოდა მთელი მათი ცხოვრება.

3. შემდეგ ეს ურთიერთობები გაქრა მათი ცხოვრებიდან. მიზეზები სრულიად განსხვავებული შეიძლება ყოფილიყო: საყვარელი ადამიანის სიკვდილი ან მასთან განშორება, ახალ საცხოვრებელ ადგილზე გადასვლა, პენსიაზე გასვლა, ბავშვის დამოუკიდებელი ცხოვრების დაწყება და ა.შ., რის შედეგადაც ისევ სასოწარკვეთა დაეუფლათ.

4. ამ ავადმყოფთა ერთ-ერთ ძირითად თავისებურებას წარმოადგენს ის, რომ მათი სასოწარკვეთილება ვერ პოულობს გამოსავალს, ის მათში რჩება. მათ არ შეუძლიათ გადმონათხიონ ტკივილი, მრისხანება თუ გაბოროტება სხვებზე“.

ჯონ ჰოპკინსის უნივერსიტეტის ფსიქოლოგ კეროლიან თომასის გამოკვლევებმა დაადგინა კიბოთი დაავადებულთა უმეტესობისათვის დამახასიათებელი კიდევ ერთი თვისება: ისინი განეკუთვნებიან პიროვნების ისეთ ფსიქოლოგიურ ტიპს, რომლისთვისაც დამახასიათებელია უიმედობის მდგომარეობის განცდა.

გზა გაჯანსაღებისკენ. საკუთარი თავის ჩიხში მომწყვედვეა ადვილია. შემთხვევითი არ გახლავთ, რომ დეპრესია მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული დაავადება ხდება, მაგრამ სასოწარკვეთიდან, სიცოცხლის ინტერესის დაკარგვიდან ონკოლოგიამდე ერთი ნაბიჯია. ამიტომ ყოველი ადამიანი, რომელსაც დიდხანს და ბედნიერად სურს სიცოცხლე, უპირველეს ყოვლისა, საკუთარ თავში უნდა გაერკვეს და დაადგინოს, რას მოაქვს მისთვის სიამოვნება და რა უსვებს გულს სიხარულით.

და რა დასკვნა შეიძლება გაკეთდეს აქედან?

ისწავლეთ ბრძოლა დეპრესიებთან, ცუდ გუნება-განწყობასთან და რაც მთავარია – დანაკარგებთან. გოყვარდეთ თქვენი ახლობლები, მაგრამ საკუთარი თავიც არასოდეს დაივიწყეთ. აიმაღლეთ თვითშეფასება, განავითარეთ თქვენი ნიჭი და უნარი. ნუ დაისახავთ დიად მიზნებს - ნუ იქნებით მხოლოდ და მხოლოდ შედეგზე ორიენტირებულნი, ნუ დათრგუნავთ თქვენს ემოციებს, განსაკუთრებით ნეგატიურს, განთავისუფლდით მათგან.

ხოლო თუ არ შეგიძლიათ სათანადო ტონით მიმართოთ ადამიანს, რომელმაც შეურაცხყოფა მოგაყენათ, ღიად დაუპირისპირდეთ მას, მაშინ სახლში სპორტული „მსხალი“ მოიწყვეთ, შეუბრალებლად დაუშინეთ მუშტები და ყოველ დარტყმაში ჩადეთ მთელი თქვენი განაწყენება, უსიამოვნებები, გაბოროტება და იმედგაცრუება. თავს ძალზე მკაცრად ნუ განსჯით, პირიქით, სცადეთ შეიყვაროთ საკუთარი თავი.

იცხოვრეთ ლამაზი, სრული ცხოვრებით და ყველაფერი გააკეთეთ, რათა ყოველმა დღემ, შეძლებისდაგვარად, სიხარული მოგიტანოთ და ყველაზე მთავარი - რეგულარულად ეწვიეთ ექიმს და მაშინ ვერაგი კიბო თქვენკენ თავისი მარწუხის გამოწვედენასაც კი ველარ გაბედავს.

ახალგაზრდობის პროდუქტები

დადგინდა ორგანიზმის გამახალგაზრდავებელი და სიცოცხლის გამახანგრძლივებელი პროდუქტები. ამერიკის შეერთებული შტატებისა და ევროკავშირის რიგი უნივერსიტეტების მეცნიერთა ჯგუფმა, მათ შორის ინგლისის ქალაქ ლიდსის უნივერსიტეტის სწავლულებმა, შეადგინეს იმ პროდუქტების სია, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას და სიცოცხლის გახანგრძლივებას. სია, რომელიც შეიცავს ორ ათეულ სხვადასხვა საკვებ პროდუქტს, შედგენილია უკანასკნელ დროს გაკეთებული აღმოჩენების საფუძველზე, რაც დაკავშირებულია ადამიანის ორგანიზმის უჯრედების დაბერების ბიოქიმიურ მექანიზმთან.

„ხანგრძლივად მცხოვრებთა მენიუში“ შემავალი ყოველი პროდუქტი შეიცავს განსაკუთრებულ აქტიურ ნივთიერებებს, რაც პოზიტიურად და აქტიურად მოქმედებს რთულ ბიოლოგიურ პროცესებზე. სიაში შევიდა მძლავრი ანტიოქსიდანტები: შავი შოკოლადი, ჩაი, ყავა. ყველა ეს პროდუქტი მდიდარია პოლიფენოლებით, რომელთაც დაზიანებული უჯრედების აღდგენისა და მათი სიცოცხლის გახანგრძლივების უნარი აქვს.

სიაში, აგრეთვე, შევიდა: ვაშლი, შავი მოცხარი, მოცვი, ბალი, პომიდორი, ბროწეული, ფორთოხალი, ატამი, ქლიავი, ყოლო, ყურძენი, წითელი ხახვი, ისპანახი, მარწყვი და პური ან ქატოს ფანტელები.

სპეციალისტები მიუთითებენ, რომ თუ პროდუქტების სხვა სახეობები - ხორცი, თევზი, რძე ორგანიზმს აუცილებელ კალორიებს, ცხიმებსა და მინერალებს აძლევს, ბოსტნეული და უპირველესად, ხილი - ბიოქიმიურ ელემენტებს აწვდის, რაც იცავს და სიცოცხლეს უხანგრძლივებს უჯრედებს.

როგორ შევძლოთ ხანგრძლივი დროით ძალების მობილიზება. ადამიანების უმრავლესობა სიმხნეისთვის მაგარ ჩაის ან ყავას სვამს, მაგრამ, ცოტამ თუ იცის, რომ ეს მარტივი საშუალება მხოლოდ ცოტა ხნით აუმჯობესებს განწყობას. თუ გსურთ, ხანგრძლივი დროით მოახერხოთ ძალების მობილიზება, მაშინ, ჯობია, ქვემოთ მოყვანილი რჩევები გაითვალისწინოთ:

- დილაობით ორგანიზმის კოფეინით და შაქრით დატვირთვის ნაცვლად, მოადუღეთ პიტნის ჩაი და ის დალიეთ. ნაყენი ათ წუთს გააჩერეთ და შემდეგ მიირთვიეთ. ძალიან კარგია, ასევე, პიტნის ნაყენის ორთქლის შესუნთქვა. მისი არომატი ენერჯის მოზღვავებას იწვევს.

- შვრიის ფაფის ჭამა ენერჯითაც აგავსებთ და ძალასაც მოგვკრით. მასში შემავალი ზოგიერთი ნივთიერება ორგანიზმზე ისევე მოქმედებს, როგორც ჟენშენის ნაყენი. კარგია, თუ მას ყოველდღიურად მიირთმევთ;

- C ვიტამინის უკმარისობა ორგანიზმში მთელ რიგ დარღვევებს იწვევს. ამ დროს კი ორგანიზმი ნორმალური ცხოველმოქმედებისთვის ენერჯის მარაგს ვერ აგროვებს. ეს რომ თავიდან აიცილოთ, ხშირად ჩართეთ საკვებ რაციონში წიწკა, მოცვი, ცირცელი და ფორთოხლის წვენი.

ბოსტნეული, რომელიც სიბერეს ებრძვის – სიცოცხლის გახანგრძლივებისა და სასიცოცხლო ტონუსის ამაღლების ერთ-ერთი საიდუმლო იმალება ბოსტნეულის დიდი რაოდენობით მოხმარებაში. ბოსტნეული ვიტამინების, მინერალების, ფიტონციდების და სხვა სიცოცხლისხატვის აუცილებელი ნივთიერებების მთავარი წყაროა. მისი წყალობით, ხდება ნაადრევი დაბერების პროცესის შეფერხება; ბოსტნეულის დახმარებით შესაძლებელია ორგანიზმიდან ჭარბი ქოლესტერინისა და ტოქსიკური ნივთიერებების გამოდენა. ამ ყველაფრის გათვალისწინებით უნდა ვეცადოთ, რომ ჩვენს ყოველდღიურ რაციონში უხვად იყოს ბოსტნეული.

სტაფილო - ყველაზე უნივერსალური და ხელმისაწვდომი ვიტამინების წყაროა როგორც ბავშვებისთვის, ისე ზრდასრული ადამიანებისთვის. ის პრაქტიკულად ყველა შინაგანი ორგანოს უკეთ მუშაობას უწყობს ხელს და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ნივთიერებათა ცვლის პროცესზე. სტაფილო შეიცავს A, B, B₆, C ვიტამინებს. ასევე მდიდარია ფერმენტებითა და ეთერზეთებით. რაც შეეხება კაროტინს, ის სტაფილოში განსაკუთრებით დიდი რაოდენობითაა. კაროტინს ორგანიზმი უკეთ ითვისებს ცხიმებთან ერთად. სწორედ ამიტომ, რომ სტაფილოს კერძების მომზადება რეკომენდებულია მცენარეული ზეთით ან არაჟნით. სტაფილო ავიტამინოზის არაჩვეულებრივი პროფილაქტიკური საშუალებაა. რაიმე დაავადების გადატანის შემდეგ ეს ბოსტნეული ორგანიზმს ძალეების აღდგენაში ეხმარება. მისი წვენი წმენდს სისხლძარღვებს და აღადგენს ჰორმონულ ბალანსს.

კიტრი - ბუნებრივი შარდმდენი საშუალებაა. შეიცავს A, B₁, B₂, B₆, PP, C ვიტამინებს, პექტინებს, ასევე კალიუმს, ნატრიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ფოსფორს, უჯრედისს. მასში არსებობს მყავა, რომელიც ხელს უწყობს ნახშირწყლებისა და ცხიმების შეწოვას. სწორედ ამიტომ ხშირად კიტრს დიეტოლოგები ჭარბ წონასთან საბრძოლველად იყენებენ.

პომიდორი - მრავალ ქვეყანაში ამ ბოსტნეულს სიყვარულის ვამლსაც კი უწოდებენ. 100 გრამი პომიდორი ნახევარი დღის ნორმა C ვიტამინს შეიცავს. მასშია კალიუმი, კალციუმი, ფოსფორი, მაგნიუმი. პომიდორი იმითაცაა გამორჩეული, რომ შეიცავს უნიკალურ ნივთიერება ბიოტინს, რომელიც გან-

საკუთრებით ეფექტური და სასარგებლოა კანის, თმისა და ფრჩხილებისათვის. ადამიანები, რომელთა ორგანიზმის უჯრედებიც სათანადოდაა გაჯერებული ამ ნივთიერებით, გვიან ბერდებიან, არ ემუქრებათ ნადრევი ნაოჭების გაჩენა და უფრო ხანგრძლივი დროით ახერხებენ ახალგაზრდობის შენარჩუნებას. და კიდევ, პომიდვრის უნიკალური უნარი - ორგანიზმს ონკოლოგიური დაავადებებისგან იცავს. ვიტამინი B₃ და ფოლიუმის მჟავა, რომელსაც ასევე შეიცავს პომიდორი, უზრუნველყოფს გუნება-განწყობის ამადლებას და დადებითად აისახება ხასიათზე.

სიმინდი - მას ჯანმრთელობის მარცვლასაც კი უწოდებენ. სიმინდში დაახლოებით 18 სახეობის მჟავაა. არაჩვეულებრივი საშუალებაა ათეროსკლეროზისა და დაბერების პროცესის წინააღმდეგ. დადებითად მოქმედებს გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობაზე. კავკასიელ ხალხთა აზრით, სიმინდი კიბოს პროფილაქტიკისათვის არაჩვეულებრივი საშუალებაა. ასევე ასტიმულირებს ტვინის მუშაობას.

ჭარხალი - ჯერ კიდევ უძველესი დროიდან ითვლებოდა სამკურნალო საშუალებად. მაშინ ამ ბოსტნეულის ფოთლები და ძირები გამოიყენებოდა როგორც უებარი წამალი თავისა და კბილის ტკივილის დროს. ჭარხალი დიდი რაოდენობით შეიცავს შაქარს, კალციუმს და ბეტა-კაროტინს. მისი სამკურნალო თვისებები ჯერ კიდევ ჰიპოკრატესთვის იყო ცნობილი. ჭარხლის მირთმევა განსაკუთრებულად მათთვისაა სასურველი, ვისაც სისხლნაკლებობა და საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევები აწუხებთ.

ბარდა - ბიოლოგიურად აქტიური სტიმულატორია. მასში არსებული უჯრედისი მნიშვნელოვნად დაბლა სწევს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. მასში შემავალი ცილები და ამინომჟავები მნიშვნელოვნად ამადლებს ორგანიზმის ტონუსს. ბარდა ორგანიზმს ახალგაზრდობის გახანგრძლივებაში ეხმარება. მწვანე ფერის ბარდა განსაკუთრებით მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით, რომლებიც მნიშვნელოვნად აძლიერებენ ნერვულ სისტემას. მასში არსებული თუთიისა და ლეციტინის წყალობით, ხდება ჰორმონული ფონის დარეგულირება.

ყაბაყი - ეს ბოსტნეული მეტად პოპულარულია ევროპაში, განსაკუთრებით უყვართ იტალიელებს. ყაბაყის შემადგენლობის 90% წყალია. დადებითად მოქმედებს გულზე და ეხმარება ორგანიზმს სითხის გამოდევნაში. მისი რბილობი დიდი რაოდენობით შეიცავს კალიუმს, ნატრიუმს, რკინას, ასევე C, B₁, PP და პროვიტამინებს. ყაბაყი იმითაც გამოირჩევა, რომ ერთ-ერთი დაბალკალორიული საკვებია.

ბადრიჯანი - ესეც დაბალკალორიული ბოსტნეულია და როგორც გასაკვირიც არ უნდა იყოს, მდიდარია ვიტამინებით. მასში დიდი რაოდენობითაა პექტინები, C, PP ვიტამინები და ბეტაკაროტინი. უხვად შეიცავს მინერალურ ნივთიერებებს. მასში შემავალი კალიუმის წყალობით კი, ორგანიზმიდან შლაკების გამოდევნა ხდება. ბადრიჯანი აძლიერებს და ამაგრებს გულის კუნთს, რაც თავისთავად დადებითად აისახება ზოგადად ჯანმრთელობაზე. უნდა

აღინიშნოს, რომ სასარგებლო ნივთიერებების 80% ბადრიჯნის კანშია თავმოყრილი, ამიტომ ჯობია, თუ კერძის მომზადებისას მას არ გათლით.

ბულგარული წიწაკა - ძალიან ღირებული ბოსტნეულია. მდიდარია C, B და E ვიტამინებით, ასევე კალიუმით, ნატრიუმით, მაგნიუმით, კალციუმით, რკინითა და ფოსფორით. ბულგარული წიწაკა ამაღლებს ორგანიზმის ტონუსს, ეფექტური საშუალებაა სისხლის მიმოქცევის დარღვევის, თავბრუსხვევის, ანემიისა და შაკიკის დროს.

ისპანახი - უხვად შეიცავს მიკროელემენტებს, რკინას და ყველა იმ ნივთიერებას, რომლებიც საჭიროა სისხლისათვის. ძველად განსაკუთრებულად პოპულარული იყო საფრანგეთში. მის ქორფა ფოთლებს ცოცხლადაც მიირთმევდნენ და ასევე იყენებდნენ სხვადასხვა ფხალეულის მოსამზადებლად. იმუნიტეტის გასაძლიერებლად გირჩევთ, კვირაში 1-2-ჯერ მოამზადოთ ბულიონი ისპანახით, მწვანე ხახვით, ოხრახუშითა და ბროკოლით.

გამოყენებული ლიტერატურა:

ნაშრომის „სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები – საკვები და მკურნალი“ (პრაქტიკული რჩევები და რეკომენდაციები) შესადგენად გამოყენებულია ამონარიდები სხვადასხვა წიგნებიდან, ბროშურებიდან, პრესის ფურცლებიდან, ინტერნეტიდან და სხვა.

სარჩევი

დავუბრუნდეთ ბუნების კანონებს	7
ჩვენს განკარგულებაშია ცხრა მკურნალი.....	9
რას უნდა ეძებდეს ადამიანი ცხოვრებაში, რომელსაც სრულყოფილება სწყურია.....	12
ადამიანის სხეულის შინაგანი საათი	14
24 საათი ადამიანის ცხოვრებაში.....	14
ტკივილის ციფერბლატი	15
უსმინეთ საათს თქვენს შიგნით.....	16
ზოგი რამ უხამქიმიკატებით, ნიტრატებით გაჯერებულ, გენური ინჟინერიით მიღებულ და ფალსიფიცირებულ პროდუქტებზე.....	17
როგორ შევძლოთ მომწავლელი ნიტრატებისაგან თავის დაღწევა...	21
როგორ გავანეიტრალოთ უხამი პროდუქტებით.....	22
სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების ქიმიური შედგენილობა და მათი ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე.....	24
ვიტამინები და სეზონური დაავადებები.....	30
რომელი ვიტამინები ებრძვის კიბოს უჯრედების განვითარებას.....	31
მიკროელემენტები	32
წყალი - სიცოცხლის ელექსირი	35
ჯანსაღი საკვები ადამიანის ჯანმრთელობისა და ენერჯის წყაროა	36
ხილ-ბოსტნეულის ჰოროსკოპი და მენიუ ზოდიაქოს ნიშნების მიხედვით	39
შვიდი მითი ხილის ირგვლივ	40
სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების სამკურნალო თვისებები	42
ბალის კულტურები - თესლოვნები	43
ვამლი.....	43
მაჭალო.....	44
კომში.....	44
მსხალი.....	45
პანტა მსხალი	46
კურკოვნები.....	46
ალუბალი.....	46
ატამი.....	48
ავოკადო.....	48

ბალი.....	49
გარგარი.....	50
კვრინჩხი (ლოდნაშო).....	51
ნუში	51
ტყემალი.....	52
ქლიავი.....	52
შინდი.....	54
კენკროვნები.....	55
ასკილი.....	55
თუთა	55
კოწახური.....	56
მოცვი	57
მაყვალი.....	59
ჟოლო	59
ქაცვი.....	60
ყურძენი (ყურძნის წვენი, ღვინო, ქიშმიში, ჩურჩხელა და სხვა).....	61
მოცხარი.....	66
ცირცელი	67
ხენდრო.....	67
მარწყვი	68
ტყის მარწყვი.....	69
ხურტკმელი.....	69
კაკლოვნები.....	70
თხილი.....	70
კაკალი (ნიგოზი).....	71
პეკანი	72
წაბლი.....	73
სუბტროპიკული ხილი.....	74
აქტინიდია (კივი).....	74
ბროწეული.....	75
გრეიპფრუტი.....	76
ზღმარტლი	77
ზეთისხილი.....	77
ლეღვი	78
ლიმონი.....	79
მანდარინი	80

უნაბი.....	81
ფორთოხალი	81
ფეიჭია	82
ჩაი.....	83
წყავი	85
სუბტროპიკული ხურმა	86
ბოსტნეული კულტურები	87
ანისული	87
ბადრიჯანი	87
ბოლოკი	88
ბალის სატაცური	89
ბალის პიტნა.....	89
ბეგქონდარა	90
ზაფრანა	90
თალგამი	91
ისპანახი	91
კომბოსტო.....	92
ყვავილოვანი კომბოსტო	93
კარტოფილი	94
კიტრი.....	94
კამა	96
კოჭა – ჯანჯაფი, იმბირი	97
მდოგვი	97
მიხაკი და დარიჩინი.....	98
ნიორი.....	99
ნიახური.....	100
ოხრახუმი	101
პომიდორი	101
პირშუშხა	102
პრასა.....	103
რეჰანი	103
სტაფილო.....	104
სალათა.....	105
ქინძი	106
ყაბაყი	106
შავი პილპილი	107
ცერეცო.....	107

ძირითეობა (დიდი ნიახური) ანუ პასტერნაკი	108
წიწაკა	109
ჭარხალი	111
ხახვი	112
ბაღჩეული კულტურები	114
საზამთრო	114
გოგრა	114
ნესვი	115
სურნელოვანი ბოსტნეული	115
ბარამბო	115
პარკოსანი და მარცვლოვანი კულტურები	116
არაქისი - მიწისთხილი	116
ბარდა	118
ბრინჯი	118
ლობიო	120
სოია	121
სიმინდი	123
ქერი	124
შვრია	125
წიწიბურა	126
ხორბალი	126
ჭვავი	127
ზეთოვანი კულტურები	127
დაფნა	127
მზესუმზირა	128
სპოროვანი კულტურები	128
სოკო (თეთრი სოკო და სხვა)	128
თაფლი	130
რძე და რძის პროდუქტები	131
ხორცი და ხორცის პროდუქტები	137
კვერცხი (ქათმის, მწყერის)	140
თევზი და თევზის პროდუქტები (თევზის ქონი, ხიზილალა)	143
სხვადასხვა სახის დაავადებები და მკურნალობა	
სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებით	147
მოკლე ცნობები სხვადასხვა სახის დაავადებათა მკურნალობის შესახებ	147

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები	147
სტენოკარდია	148
გულის არითმია და გულის უკმარისობა.....	150
გულის ასთმა	150
გულის წასვლა	150
მიოკარდიტი	150
მიოკარდიუმის ინფარქტი	151
გულის ინფარქტის შემდგომი პერიოდი.....	151
გულის მანკი.....	151
ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკა, ენურეზისის მკურნალობა.....	153
ჰიპერტონია (სისხლის მაღალი წნევა).....	154
ჰიპოტონია (სისხლის დაბალი წნევა).....	157
სისხლძარღვთა დაავადებები.....	158
ვენების ვარიკოზული გაგანიერება	160
სისხლნაკლებობა (ანემია).....	161
ქოლეცისტიტი	165
ქოლესტერინი	166
სისხლში ქოლესტერინის შემცირება	167
სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება.....	168
სისხლის შეუდედებლობის მკურნალობა	168
სისხლის გათხელება და გაწმენდა	169
პროთრომბინის დაწვეა	169
ინსულტი.....	170
ღვიძლის დაავადებები	171
ჰეპატიტი (ბოტკინი, სიყვითლე)	172
ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი	173
ნაღვლის ბუშტის ანთება	173
კენჭები ნაღვლის ბუშტში და მათი დაშლა.....	174
ნაღველმდენი საშუალებები	176
გადიდებული ელენთის მკურნალობა	176
საშარდე გზების დაავადებები	177
შარდის შეუკავებლობა	178
შარდის ბუშტის წვა და ცისტიტი	178
კენჭები შარდის ბუშტში	178
თირკმლების დაავადებები.....	179

სხვადასხვა დაავადებებით გამოწვეული დარღვევების მკურნალობა	182
სახსრების დაავადებები.....	184
მარილები	184
ართრიტი	189
რადიკულიტი	190
რევმატიზმი.....	192
ოსტეოქონდროზი.....	192
თრომბოფლებიტი	193
ნიკრისის ქარი.....	193
წითელი ქარი	194
ავიტამინოზი	195
იმუნიტეტი და მადის გაუმჯობესება	197
ნევროზი.....	198
ნევროზი ან ნევროზული აშლილობა	198
შაქრიანი დიაბეტი	199
უძილობა	200
ქრონიკული თავის ტკივილი	201
ქრონიკული გადაღლა.....	203
ეპილეფსია.....	203
კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი, კოლიტი, გასტრიტი	203
კუჭისა და ნაწლავების წყლულოვანი დაავადებები.....	204
ბუასილი.....	206
ანგინა, ლარინგიტი, გაციება, გრიპი, ბრონქიტი, ხველება.	207
რადიაქტიული დასხივება.....	214
ონკოლოგიური დაავადებები	215
კიბო.....	215
კუჭის კიბო.....	216
სწორი ნაწლავის კიბო.....	218
ხორხის კიბო	218
საშვილოსნოს ფიბრომიომა	219
პროსტატა ანუ წინამდებარე ჯირკვლის ადენომა....	219
იმპოტენცია	220
ფაღარათი (ანუ დიარეა) შეკრულობა, დიზენტერია,	
მუცლის ჭიის სადენი	221
საკვებით მოწამვლა და სპასტიკური კუჭ-შეკრულობა	222

სისხლდენის შეჩერება (საშვილოსნოს, ღვიძლის, ნაღველსადინარების დაავადებისას)	222
პნევმონია ანუ ფილტვების ანთება.....	223
ფილტვების ტუბერკულოზი.....	224
პლევრიტი	226
ნახველის ამოღების საშუალებები	227
ოფლმდენი საშუალებები.....	228
კანის დაავადებები	228
ნერვები.....	229
ვიტამინები.....	229
სხვადასხვა დაავადებათა მკურნალობა ხილ-ბოსტნეულის წვენებით	230
ბოსტნეულის წვენები	231
ბოლოკის წვენი	231
ისპანახის წვენი.....	232
კარტოფილის წვენი	232
უმი კარტოფილის, სტაფილოსა და ნიახურის წვენების ნარევი.....	232
კიტრის წვენი	233
კომბოსტოს წვენი.....	233
მჟაუნას წვენი	233
მწვანე წიწაკის წვენი.....	234
ნიახურის წვენი	234
ნივრის წვენი	234
ხახვის წვენი.....	235
ობრახუმის წვენი.....	235
პარკი ლობიოს წვენი	236
სტაფილოს წვენი.....	236
სტაფილოს, ჭარხლისა და კიტრის წვენების ნარევი	238
ტომატის წვენი.....	238
ჭარხლის წვენი.....	239
გოგრის წვენი	239
მკურნალობა ბოსტნეულის წვენებით (სიყვითლის, ნაღველის ბუშტის, ღვიძლის, თირკმლების)	240
სახსრების მკურნალობა (რევმატიზმი, ართრიტი) ...	240
გულსისხლძარღვთა დაავადებების მკურნალობა ..	240
ხილის წვენები.....	241

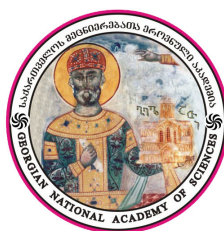
ვაშლის წვენი.....	241
ქაცვის წვენი	241
ფორთოხლის წვენი	241
ბროწეულის წვენი	241
მსხლის წვენი	242
ყურძნის წვენი.....	241
გარგარის წვენი	242
გრეიფრუტისა და ლიმონის წვენი.....	242
ხილის წვენები თირკმლებისათვის (მოცვი, შტოში, მარწყვი).....	242
ჰემოგლობინის აწევა ხილისა და ბოსტნეულის წვენებით.....	242
ღვინისა და ვაშლის ძმარი	242
ცალკეულ დაავადებათა მკურნალობა.....	243
რა გვაწუხებს, რით ვიმკურნალოთ?.....	243
გულ-სისხლძარღვთა დაავადება	243
გულის იშემიური დაავადება.....	244
გრიპი	245
გაციება.....	245
ხველება	245
ფილტვების ანთება (პნევმონია).....	246
ასთმა.....	246
ბრონქიტი	246
ქოშინი.....	247
ანგინა.....	247
ათეროსკლეროზი	247
სკლეროზი.....	248
დიაბეტი.....	248
დამწვრობა.....	248
ქრონიკული თავის ტკივილი	248
თავბრუსხვევა.....	248
იმუნიტეტი.....	249
გონებრივი გადაღლა, უძილობა.....	249
ქრონიკული გადაღლა (სისუსტე).....	249
თირკმლების ტკივილი	249
სიყვითლე.....	250
ვენების გაგანიერება	250

ჰიპერტონია	250
მარილები	250
სისხლდენა	251
კიბო (სიმსივნე) - ონკოლოგიური დაავადება	251
სახსრების ანთებითი დაავადება (ართრიტი)	253
კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული	254
ნადვლის კენჭი	254
ანემია - სისხლნაკლებობა	255
ალერგია	255
ნევრალგია	255
ოტიტი - ყურის ანთება	255
კატარაქტა	255
გლაუკომა (თვალშიგა წნევის აწევა)	255
კონიუნქტივიტი (თვალის ლორწოვანი გარსის ანთება)	255
ყაბზობა	255
დისბაქტერიოზი	256
ფადართი (დიარეა)	256
პროსტატა	258
ალკოჰოლიზმის მკურნალობა	258
ადამიანის ორგანიზმის გაწმენდასთან დაკავშირებული კითხვები და პასუხები	259
ახალი ხილი და ბოსტნეული ბუნებრივი მწმენდავებია	260
ორგანიზმის გაწმენდის მეთოდები	261
ადამიანის ორგანიზმის გაწმენდა მცენარეული ზეთით	262
ელენთის გაწმენდა	263
ღვიძლის გაწმენდა	263
თირკმლების გაწმენდა	264
სახსრების, სისხლძარღვების და თავის ტვინის უჯრედების გაწმენდა მარილებისგან	265
სისხლძარღვების გაწმენდა შლაკებისაგან	266
პრაქტიკული რჩევა-დარიგებანი და რეკომენდაციები	266
ზოგიერთი რჩევა-დარიგებანი	266
ყველა დაავადება ნერვებიდან მოდის	268
საუზმე, სადილი, სამხარი და ვახშამი გონივრულად შეარჩიეთ	269
რვა მანვე ჩვევა, რის შედეგედაც ვავადმყოფობთ ...	270

ეს უნდა იცოდეთ.....	271
ვინ უფრო ჯანმრთელია: ვინც ადრე დგება თუ ვინც გვიან იძინებს	272
ადრე დაიძინეთ და ადრე ადექით.....	273
გამძლეობის სტრესორები.....	274
ორგანიზმის ენერგეტიკული დანახარჯები	276
მიირთვით ნაკლებად კალორიული საკვები	277
შვიდი მითი დიეტური პროდუქტების შესახებ	278
შიმშილობა ბუნებრივი ინსტინქტია	279
პროდუქტები, რომლებზეც უარი უნდა ვთქვათ.....	280
ხილ-ბოსტნეულსა და თამბაქოს შეუძლია ორგანიზმისთვის ზიანის მიყენება	281
ხილ-ბოსტნეულსაც შეუძლია ორგანიზმს ზიანი მიაყენოს	281
თამბაქო და მისი მავნე თვისებები (ეს ყველამ უნდა იცოდეს).....	282
როგორ გადავაჩვიოთ ორგანიზმი მავნე ჩვევებს	284
იოგას რეკომენდაციები.....	286
ყავა	287
კაკაოს და შოკოლადის სიკეთე	290
შაქარი	294
ჩირის ვარგისიანობა.....	296
მიირთვით ქატო და ყველაფერი რიგზე იქნება.....	297
ვჭამოთ თუ არა პური?	298
ტესტები ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესამოწმებლად.....	299
„კიბოს წამალი თავად ჩვენშია“	301
ახალგაზრდობის პროდუქტები	305
ბოსტნეული რომელიც სიბერეს ებრძვის.....	306
გამოყენებული ლიტერატურა.....	309

კომპიუტერული უზრუნველყოფა: ნინო სახეიშვილი

დიზაინერი: პაატა ქორქია



საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემიის სტამბა
თბილისი, რუსთაველის 52