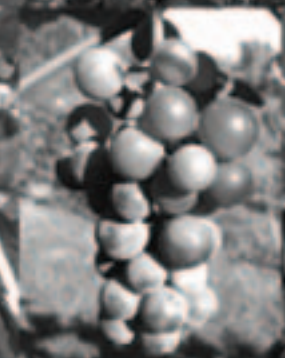
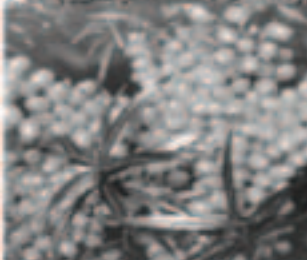


როსა ბიძინაშვილი

აზი სენი და სამკურნალო მცენარეები





საკვებ რაციონში ამ კულტურების შეტანით დაცული იქნებით მძიმე დაავადებებისგან



საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღი

რეზა ბიძინაშვილი

ავი სენი და სამკურნალო მცენარეები

(ცნობები ანტისიმიოზურ, ანტიოქსიდანტურ, ანტიბაქტერიულ, ანტისეპტიკურ, ანტიდემარსანტულ, ანტივირუსულ, ანტიფუნგიციდურ, ფიტონციდურ, ანთების საწინააღმდეგო, იმუნიტეტის გამაძლიერებელ, სედატურ, ტკივილგამაუქმებელ მცენარეებსზე)



უცუნა (*Colchicum speciosum*)

თბილისი, 2016

**„აქვეყნაზე რომ ჰიერი არ იყოს,
აღამიანი ენასაც არ ამოიდგამდა“
ილია.**

მსოფლიოში უოველდღიურად იზრდება სიმსივნით დაავადებულთა რიცხვი, რამაც გადამაწვევტინა შემეკრება ინფორმაცია ამ დაავადებისა და იმ მცენარეების შესახებ, რომლებსაც უძველესი წარსულიდან დღემდე, მსოფლიოს უკიდევანო სივრცეში, ტროპიკულ, სუბტროპიკულ თუ ზომიერ სარტყელში მცხოვრები მოსახლეობა წარმატებით იყენებდა და იყენებს მის დასამლევადა.

როსა ბიძინაშვილი

საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის სამკურნალო მცენარეების სექტორის ხელმძღვანელი, უფროსი მეცნიერ თანამშრომელი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

რედაქტორი:

ილია ფაღვანდიშვილი, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის უფროსი მეცნიერ თანამშრომელი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

რეცენზენტი:

ლამარა ასიეშვილი, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის კავკასიის იმუიანი და სამკურნალო მცენარეების განყოფილების გამგე, მთავარი მეცნიერ თანამშრომელი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

კორექტორი:

ნელი ცხადაძე, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის სამკურნალო მცენარეების სექტორის მეცნიერ თანამშრომელი, ბოტანიკოს-ინტროდუქტორი.

სატიტულო უდაზე: ჰიგია – ჯანმრთელობის ქალღმერთი

ISBN 978-9941-0-9262-6

წინათქმა

სახელგანთქმულმა სალერნოს სკოლამ ინგლისის მეფეს ასე მისწერა:

„. . . თუ გინდა იყო მუდამ ჯანმრთელი და არ იცოდე რა არის სენი,
ჩამოიცადე კაემინის ტვირთი, წყენას არ ახვევ, ნუ გაბრახდები,
ზომა იცოდე სმისა და ჭამის, ფხიზლად იარე ნასადილეუსა
და შეიძულე შუადღის ძილი, ან იუოს იგი არა სანგრძლივი:
ძალით ნუ ცდილობ, დაცალო კუჭი, და როცა დროა, აღარ ითმინო...
თუ უოგედივე ამას დაცავ, წელთა სიმრავლის იმედი გქონდეს,
მაგრამ თუ არ გევაფს კარგი მკურნალი, თუ ექიმების სიმცირე იუოს,
სამ ექიმს გირჩევე: ზომიერ ჭამას, კარგ სასიათს და სულის სიმშვიდეს“.

(არნოლდ ვილანოველი, სალერნოს ჯანმრთელობის კოდექსი, 1989).

უამრავი ავადმყოფობაა მოდებული ამ ცოდვილ დედამიწაზე, მაგრამ „ავი სენის“
სახელით მხოლოდ ონკოლოგიური დაავადებების ცნობილი, რომლითაც ვეელა
ცოცხალი ორგანიზმი ავადდება: მცენარეები, ფრინველები, ცხოველები და ბოლოს
ადამიანი. მსოფლიოს უოველ კუთხეში, უძველესი დროიდან დღემდე, სხვადასხვა
ხერხითა და საშუალებებით ცდილობდნენ მისგან თავის დაცვას, სმირად
წარმატებასაც აღწევდნენ, თუმცა დაავადების წარმოქმნის კონკრეტული მიზეზები
დღემდე დაუდგენელია, ვერსიები კი უამრავი.

ერთი კია, ძლიერი იმუნიტეტის ორგანიზმს შესწევს უნარი, შეებრძოლოს ამ
მსაკვარი დაავადების წარმოქმნელ ავთვისებიან უჯრედებს, დათრგუნოს ისინი და
სრულად გამოდევნოს ორგანიზმიდან. ამისათვის კი უპირველესად სულის სიმშვიდე,
კარგი განწყობა და კვების რაციონში იმ კულტურების აქტიური გამოყენებაა,
რომლებიც ამავდროულად უძველესი დროიდან სამკურნალო მნიშვნელობით
გამოიჩვენა, არის ადამიანის ორგანიზმის დეფენციტური ნივთიერებებით
შემავსებული საუკეთესო და უსწრაფესი საშუალება, შეიცავს ბიოლოგიურად აქტიურ
ნივთიერებებს – ნახშირწყლებს, ამინომჟავებს, ცილებს, ვიტამინებს, მინერალურ
მარილებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, ანტიოქსიდანტებს, ფერმენტებს,
გლიკოზიდებს, ფიტონციდებს და სხვ. სასიათდება ნაირგვაროვანი თერაპიული
მოქმედებით, მათი ეფექტურობა კი შემოწმებულია ათასწლოვანი ხალხური
გამოცდილებითა და სამედიცინო პრაქტიკით.

ამ ნიშნით გამოირჩეული მცენარეებიდან, ცნობარში წარმოდგენილია მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში მოსახლეობის მიერ კიბოსა და მთელი რიგი სხვა დაავადებების სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის გამოყენებული ბუნებრივად მოზარდი და კულტივირებული 420-მდე სახეობის მცენარის (რომლებიც გამოირჩევიან ანტიოსმიციური, ანტიოქსიდანტური, ანტიმიკრობული, ანტიბაქტერიული, ანტივირუსული, ანტისეპტიკური, ანტიდეპრესანტული, ანტიფუნგიციდური, საერთო-გამამლიერებელი, ფიტონციდური, სედატური, ტკივილგამაუქმებელი მოქმედებით) ქიმიური შემადგენლობა და სამკურნალო მნიშვნელობა.

კულტივირებული მცენარეებიდან წიგნში წარმოდგენილია: **მარცვლოვნები** (ხორბალი, ჭვავი, ქერი, სიმინდი და სხვ.); **ბურღულეული კულტურები** (წიწიბურა, ბრინჯი, ფეტვი); **ხარკოსნები** (ბარდა, ლობიო, სოია, ოსპი, ცერცვი, ცერცველა); **ტუბეროვანი მცენარეები** (კარტოფილი, მიწავაშლა, ბატატი, ძირთეთრა); **ძირხეხვები** (ჭანხალი, სტაფილო, ბოლოკი, თაღვაშურა, თაღვაში); **ზეთოვანი კულტურები** (მესესუმიონა, არაქისი, მღოვვი, ზეთისხილი); **ეთერზეთოვანი მცენარეები** (ვიტნა, ქინძი, ანისული, ბეკქონდარა, ქონდარი); **ბაღჩეული** (სასამთრო, ნესვი, გოგრა); **ბოსტნეული** (ბადრიჯანი, ისპანახი, კამბოსტო, სალათა, წიწაკა, ტარსუნა, ხახვი, ნიორი, ზრასა, სატაცური, წიწმატი, ჰომიდორი, კიტრი); **სახელებელი მცენარეები** (კამა, დიდი კამა, ნიანური, ოხრახუმი, კელიავი, ქინძი, ქონდარი, ბეკქონდარა, ომბალა და სხვ.); **კენკროვნები** (ტყის მარწყვი, მსხვილნაყოფი მარწყვი, მაყვალი, ჟოლო, ხურტკმელი, ვაშლი, მსხალი); **კურკოვნები** (ალუბალი, ატამი, გარკარი, შინდი, ალუჩა, ტეშალი, კვრინჩხი, მოცვი); **კაკლოვანი-ნაყოფიანი** (ნუში, თხილი, კაკალი, ჰეკანი); **ციტრუსოვანი კულტურები** (ლიმონი, ფორთოხალი, გრეიპფრუტი და სხვ.); **სუბტროპიკული მცენარეები** (ბროწეული, ლეღვი, ზღმარტლი, უნაბი, დაფნა და სხვ.).

უურადლება გამახვილებულია მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში **ბუნებრივად მოზარდ მცენარეებსეც** რომლებიც უძველესი დროიდან დღემდე წარმატებით გამოიყენება მძიმე დაავადებების სამკურნალოდ, მათი რიცხვი კი საკმაოდ დიდი და მნიშვნელოვანია.

კრებულიში შეკრებილია ცნობები **იმ შხამიან მცენარეებსეც**, რომლებიც სიმსივნური დაავადებების სამკურნალოდ ოდითგანვე გამოიყენებოდა და დღემდე არ დაუკარგავთ მნიშვნელობა, მათ შორის აღსანიშნავია: აბზინდა, აბუსალათინი, ალაკასია, ამორფოფალუსი, ბრტყელკალა, ვარდისფერი კატარანტუსი, დიდგულა, დურღუნი, კონიო, მანდრავორი, ოლეანდრე, ოპუნცია, სამკურნალო ლამქარა, უცუნა, ძაღლურძენა, ქრისტესისხლა, ცრუაკაცია, ხემერალი, ტილჭირი, ციკუტა,

დენცოფა, ლემა, სკანოლია, წითელი შხამა-სოკო, წულის იელი, შხამა და სხვ.,
რამელთა გამოყენებას მხოლოდ ფიტოთერაპიული განსაზღვრავს.

„ორას ცხრამეტი ძვალი აქვს კაცსა,
ოცდათორმეტი კბილი აქვს ზირში,
სამას სამოცდასუთი სისწლადარღვი –
რთულია, რთული ადამიანი,
მით უფრო რთული სიფრთხილე ჰმართებს“.

(არნოლდ ვილანოველი, 1989).

შესავალი

კიბოს ზრობლემის მნიშვნელობა იმდენად ნათელია, რომ არ არის აუცილებელი კიდევ ერთხელ ამის დასაბუთება. მსოფლიო მედიცინის უდიდესი ძალისხმევა მიმართულია სიმსივნური დაავადებების ქირურგიული, სხივური და ქიმიოთერაპიული მკურნალობის ახალი მეთოდების შესაძრმავებლად. ერთდროულად ატარებენ გამოკვლევებს სამკურნალო მცენარეებს შორის ახალი საშუალებების გამოსავლენად.

მეცნიერება აუთვისებინა სიმსივნის შესახებ, ანუ ონკოლოგია, წარმოიშვა მხოლოდ XIX ს–ის დასაწყისში, თუმცა ცნობები მის შესახებ აღინიშნება უძველესი წარსულის ხელნაწერ წუაროებში. ჯერ კიდევ ძველი ეგვიპტის ზაპირუსებში, რომლებიც მიეკუთვნება ჩვენს ერამდე III ათასწლეულს, არის მითითებები აუთვისებთან სიმსივნებზე.

აღსანიშნავია, რომ ეველა ქვეყნის უძველეს სამკურნალო ცნობარში, კარაბადინებსა და ე. წ. „Травники“ –ებში („ბალახეულობები“), ამ დაავადების სამკურნალოდ, უმთავრესად რეკომენდებულია ფიტონციდების შემცველი მცენარეები: ზირშუმსა (*Armoracia rusticana*), ბოლოკი (*Raphanus sativus*), ნიორი (*Allium sativum*), ხავი (*Allium cepa*), სალბი (*Salvia officinalis*), გვერდელა (*Pimpinella saxifraga*), ჩავა (*Inonotus obliquus*), ჯინჭარი (*Urtica dioica*), ზიტნა (*Mentha longifolia*), აბზინდა (*Artemisia absinthium*). ამასთან ერთად, ზოგიერთი მცენარეული სამკურნალო საშუალებები ითვლებოდა სპეციფიურად კიბოს ამ თუ იმ ლოკალიზაციასზე. ასე მაგ.: ზირის ღრუსა და ეელის დაზიანებისას უნიშნავდნენ ტეის ზიტნას (*Mentha longifolia*), ცისკარას (*Levisticum officinale*), მრავალძარღვას (*Plantago major*); სასქესო ორგანოების სიმსივნისას რეკომენდებული იყო საფენები და მობანვა ხეჭრელის (*Frangula alnus*) ნახარშით, შაბის დმატებით;

საძვევე ჯირკვლების სიმსივნისას იყენებდნენ ზამბახის (*Iris sp*) ნახარშს; შინაგანი დაზიანებებისას – ნივრის (*Allium sativum*) რძის ნახარშს და კულმუხოს (*Inula helenium*) ფესვების ნახარშს.

როგორც მკვლევარები მოუთითებენ, იმ მცენარეებიდან, რომლებსაც იყენებდნენ კიბოს მკურნალობისას, ხალხური მედიცინა განსაკუთრებულ რეკომენდაციას უწევდა შემდეგ მცენარეებს: სამფერა ია (*Viola tricolor*), სააფთიაქო გვირილა (*Matricaria chamomilla*), შავთარა (*Fumaria officinalis*), ჯინჭარი (*Urtica dioica*), მრავალბარღვა (*Plantago major*), მარწევა-ბაღასი (*Potentilla reptans*), თავისისხლა (*Sanguisorba officinalis*), გველისურო (*Vinca herbaceae*). მაგალითად, წარსულში ამ დაავადების სამკურნალოდ ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში იყენებდნენ: კონიოს (*Conium maculatum*), ამჟურას (*Sorbus aucupara*), ქაფურას (*Filipendula ulmaria*), რძიანას (*Euphorbia sp.*), სტაფილოს (*Daucus sativus*), ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*), კანის კიბოს დროს ხმარობდნენ ღორის ბირკას (*Xanthium strumarium*) ნედლეუგს ან წელიან ნახარშს და სხვ.

აღმოსავლური მედიცინის (რომელიც უვლასე უძველესი და მდიდარია სამკურნალო საშუალებებით), კიბოს საწინააღმდეგო რეცეპტებში ხშირად ფიგურირებს გენშენი (*Panax ginseng*), რომელსაც უწოდებენ „აღმოსავლური მედიცინის მარგალიტს“. აღსანიშნავია, რომ კიბოს მკურნალობისას იყენებდნენ როგორც ნაერთებს, რომლებიც შედგებოდა მცენარეული და სხვა წარმოშობის 5, 10 და მეტი ინგრედიენტისაგან. ჩინელი ექიმების მონაცემებით, საშვილოსნოს ეფლის სიმსივნის დროს უვლასე კარგ შედეგს იძლეოდა იაპონური სოფორა (*Sophora japonica*), რომელიც მთავარ კომპონენტს წარმოადგენდა მეტად როგორც შემადგენლობაში. ამ მცენარის გარდა ასეთ რეცეპტებში დამხმარე კომპონენტებად შედიოდა იორდასალაში (*Paeonia anomala*), ძირტებილა (*Glycyrrhiza glabra*), გლეზი (*Astragalus sp*), ევკომია (*Eucomia ulmoides*), ჩვეულებრივი მატიტელა (*Polygonum aviculare*), წიწინაური (*Polygala sp*) და სხვ.

ამჟამად, ოფიცინალურ მედიცინაში მიღებული მკურნალობის შემდეგ ჰეროდოტი, ხშირ შემთხვევაში ინიშნება სიმპტომატური მკურნალობა, რომლის მიზანია დასუსტებული ძალების აღდგენა, ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესება, ტკივილების მოხსნა და ა.შ. ამ თვალსაზრისით სამკურნალოდ უთითებენ იმ მცენარეებს, რომლებიც შესაძლებელია ეფექტით გამოიჩინონ, კერძოდ

ვარდისფერი კატარანტუსი (*Catharanthus roseus*), უცუნა (*Colchicum speciosum*), ტუის კამა (*Peucedanum officinale*), ჩაგა (*Inonotus obliquus*), ასფურცელა (*Tanacetum vulgare*), ფეხფოთოლა (*Podophyllum peltatum*) და სხვ.

აღბათ, უახლოეს მომავალში, მეკვლევარები უმთავრეს უურადღებს დაუთმობენ დედა ბუნებას, მცენარეულ სამეაროს და იმ სამკურნალო მცენარეების ინტენსიურ გამოყენებას ამ ავი სენის დასაძლევადა, რომელსაც უველა ქვეყნის მოსახლეობა იყენებდა საუკუნეების მანძილზე საკმაო წარმატებით.

<http://cooksbooks.su/chitat-knigi/1151-rasteniya-v-profilaktike-i-lechenii-raka>

<http://www.tiensmed.ru/illness/onkolog9.html>

<http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Archive/2003/n1/p109.htm>

კიბო – გლობალური პრობლემა: არსებული სიტუაცია

და განვითარების პერსპექტივები

«Да встретит химическое лечение опухолей не яд шипящего сомнения и цинизма, но блаженную радость надежды. Как болезни, еще считавшиеся неизлечимыми недавно, стали легко излечимыми сегодня, так и опухоли, наверно, найдут свое специфическое лечение лекарствами. Человечество, достигшее современных чудес знания, ясно доказало свой творческий гений».

(ციტატა ვინმე დოქტორ ტურინის ბროშურიდან, გამოცემული 1908 წ. კიევში)

ონკოლოგიური დაავადებები მძიმე ნათოლოგიათა რიცხვს განეკუთვნება და მსოფლიოს მოსახლეობის ავადობისა და სიკვდილიანობის სტრუქტურაში ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი უკავია. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ყოველწლიურად მსოფლიოში კიბოს 14 მლნ-ზე მეტი ახალი შემთხვევა რეგისტრირდება.

ექსპერტთა შეფასებით, მომდევნო ათწლეულებში ონკოლოგიური დაავადებების ავადობისა და სიკვდილიანობის მაჩვენებლები მნიშვნელოვნად გაიზრდება მსოფლიოს უველა რეგიონში. ამასთან, თუ განვითარებულ ქვეყნებში, პროფილაქტიკის მაღალი დონის, ადრეული დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის გაუმჯობესების ფონზე გამოისახა სიკვდილიანობის ტემპის შენელების ტენდენცია, ონკოლოგიური ავადობისა და სიკვდილიანობის მატეების მთელი ტვირთი უახლოეს მომავალში გადავა დაბალი და საშუალო შემოსავლების მქონე ქვეყნებზე.

მრავალი სიმსივნის გავრცელება ფართოდ ცვალებადობს გეოგრაფიული რეგიონების მიხედვით. რაც ერთის მხრივ გამოწვეულია გენეტიკური, მათ შორის რასობრივი და ეთნიკური განსხვავებებით, მეორეს მხრივ – გარემოსა და კვების თავისებურებებით, ანუ ფაქტორებით, რომლებიც შეიძლება ჰოტენციურად შეიცვალოს. ამიტომ, რეგიონული და საერთაშორისო მონაცემების შედგენა გადაძვეულია სიმსივნური დაავადებების ეთიოლოგიის დასადგენად და გლობალური მიზანმიმართული პრევენციის სტრატეგიების დასადგენად.

კიბოს ზრევენცია

ზირველადი ზრევენცია აერთიანებს სხვადასხვა ღონისძიებებს, ჯანმრთელობის ხელშეწყობას და ზრევენციულ პროგრამებს, რომლებიც ფოკუსირებულია მართვად რისკის ფაქტორებზე და დაკავშირებულია ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებასთან, თამბაქოს კონტროლთან, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო საცხოვრებელი და სამუშაო გარემოს ფორმირებასთან.

გარემოსა და სამუშაო ადგილებზე არსებული ზოგიერთი ნივთიერება და მათი მიზნობრივი გამოსხივება ასოცირებულია ონკოლოგიურ დაავადებათა ეთიოლოგიასთან. ქიმიური ნივთიერებების შემოქმედებით განპირობებული რისკის ხარისხი კი დამოკიდებულია ექსპოზიციის დონესა და ხანგრძლივობაზე. რისკს ასევე განსაზღვრავს ასაკი, სქესი და ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობა. ჰაერში, წყალსა და ნიადაგში არსებულ ქიმიურ კარცენოგენებს ონკოლოგიურ დაავადებათა 1-4% უკავშირდება. ცნობილია 40-ზე მეტი აგენტი, ნივთიერება და ექსპოზიციური ფაქტორი, რომლებსაც პროფესიულ კარცენოგენებად მიიჩნევენ. პროფესიული კარცენოგენები მიზეზობრივად დაკავშირებულია ფილტვის, ხორხის, ცხვირ-ხანის, კანის, შარდის ბუშტის ონკოლოგიურ დაავადებებთან და ლეიკემიასთან. ფილტვის კიბოს შემთხვევათა 10% და ლეიკემიის შემთხვევათა 2% სავარაუდოდ დაკავშირებულია პროფესიულ ფაქტორებთან. ზოგიერთი ინფექციური აგენტი ონკოლოგიურ დაავადებათა განვითარებაში მნიშვნელოვან ეტიოლოგიურ როლს ასრულებს. გლობალურად, ღვიძლის კარცინომის შემთხვევათა 52% ჰეპატიტი C-ს ქრონიკულ ინფექციას უკავშირდება; დამატებით, შემთხვევათა 20% დაკავშირებულია ასევე C ჰეპატიტის ვირუსთან. ღვიძლის ზირველადი კიბოს ზრევენციის რენტაბელურ საშუალებას ჰეპატიტი C-ს საწინააღმდეგო ვაქცინაცია წარმოადგენს, რომელიც საქართველოში უკვე შეტანილია გვერდითი აცრების კალენდარში. ადამიანის პაპილომა ვირუსი (HPV) მსოფლიოში უველახე ფართოდ გავრცელებული სქესობრივი გზით გადაემდები ვირუსული ინფექციაა, რომელიც ეოვოელწლიურად დაახლოებით 660 მილიონი ადამიანი ინფიცირდება. ვირუსი საშვილოსნოს ეკლის კიბოს გამომწვევი ძირითადი ეტიოლოგიური აგენტია; HPV-ს მხოლოდ ორ

გენოციზთან (მე-16 და 18) დაკავშირებულია გლობალურად გამოვლენილი საშვილოსნოს ექვლის კიბოს შემთხვევათა 70%. ადამიანის ზაზილომა ვირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინაციით შესაძლებელია ვირუსის ორივე გენოტიპით (16, 18) გამოწვეული ინფიცირების 95%-ის პრევენცია. საქართველოში ადამიანის ზაზილომა ვირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია ტარდება 2012 წლიდან.

დადასტურებულია, რომ ონკოლოგიურ სნეულებათა სულ ცოტა ერთი მესამედის თავიდან აცილება შესაძლებელია მანუე ჩვეუების შეცვლის გზით. ქცევის შეცვლა ადამიანთა ნებაზეა დამოკიდებული, ის არც რთულ და არც ძვირადღირებულ ინტერვენციას წარმოადგენს, საჭიროებს საზოგადოების ინფორმირებულობის ზრდას და საზოგადოებრივ ჩართულობას. ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრება მნიშვნელოვანი ფაქტორია კიბოს ინციდენტობის შემცირების თვალსაზრისით, რაც გულისხმობს თამბაქოს მოხმარების ელიმინაციას, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარების შესუდღვას, ჯანსაღ კვებას, ფიზიკური აქტივობის გაზრდას, წონის კონტროლს და ა.შ.

(<http://www.georgianpolitics.com/კიბო-გლობალური-პრობლემა/>).

მოკლე ინფორმაცია ამ დაავადების შესახებ

კიბოს განვითარების მიზეზებსა და ნორმალური უჯრედების „მაჯნე“, „დამღუპველი“ სიმსივნის ავთვისებიან უჯრედებად გადაგვარების (მალეგ ნიზაციის) მექანიზმების შესახებ ცნობილია, რომ სიმსივნურ ზრდას იწვევს ვირუსი (ე.წ. ონკოგენური ანუ სიმსივნისმბადი ვირუსი), ზოგიერთი ქიმიური ნივთიერება (კარცეროგენული ნივთიერებები), მაიონიზებული გამოსხივება, თამბაქოს კვამლში შემავალი ერთ-ერთი არომატული ნაწიწიწეალებადი – ბენზოპირენი ფილტვის კიბოს განვითარების ძირითადი ფაქტორია. ეპიდემიოლოგიური დაკვირვებები ადასტურებენ, რომ კარკეული ქვეენისა თუ რეკონისათვის დამახასიათებელია სიმსივნეების ესა თუ ის სახე. იაზონიაში – კუჭის სიმსივნე, ინგლისში – ფილტვის, აფრიკაში – ლვილის, ახლო აღმოსავლეთში – პირის ღრუს და საელაზავის.

ადამიანებს შორის სიმსივნის სისძირე დაკავშირებულია მოსახლეობის ზოზულაციის თავისებურებასთან. მაგალითად, ეკონომიკურად განვითარებულ ქვეენებში, სადაც სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა მაღალია, სიმსივნით გამოწვეულ სიკვდილიანობას მეორე ადგილი უჭირავს გულისისხლმარღვთა დაავადებების

შემდეგ. ავთვისებიან სიმსივნეებს შორის ეველასე სმირია სარმევე ჯირკვლის, კანის, საშვილოსნოს, კუჭისა და ფილტვის კიბო.

სიმსივნის სამკურნალოდ იყენებენ ქირურგიულ, სხივურ და სამკურნალოწამლო საშუალებებს, აგრეთვე მათ სხვადასხვანაირ კომბინაციას. მკურნალობის მეთოდების შერჩევისას მსუდველობაში მიიღება სიმსივნის ლოკალიზაცია, ხასიათი (მენება), სტადია და მრავალი სხვა ფაქტორი. მაგალითად, კუჭისა და ნაწლავების კიბოს დროს უნებრატესი მნიშვნელობა აქვს მკურნალობის ქირურგიულ მეთოდს; კანის, ტუჩის, საშვილოსნოს ევლის კიბოს დროს სხივურ მეთოდს; ლევკოზის (ლეკემია), ქორიონეპითელოზის დროს – ქიმიოთერაპიულ მეთოდს; სარმევე ჯირკვლის კიბოს დროს სამივე ამ მეთოდის კომბინაციას და ასე შემდეგ. (<https://ka.wikipedia.org/wiki/სიმსივნე>).

კიბოს წამალი თავად ჩვენშია

ამ სიტყვის სსენებაზეც კი ბევრ ჩვენგანს ჟრუნტელი უვლის. სოციოლოგიური გამოკითხვების თანახმად, ადამიანებს ეველასე მეტად ამ სსეულების ეშინიათ. მათ აფრთხობს ტკივილი და ტანჯვა და, რაც ეველასე მთავარია – ავადმყოფობის შეუქცევადობა, ვარდაუვალი დასასრული, რასაც იგი იწვევს. „კიბო“ კვლავინდებურად განაჩენივით ქლეს, თუმცა დიდი ხანია ასე აღარ არის, რაკოლოგიურ დაავადებებს წარმატებით მკურნალობენ მთელ მსოფლიოში.

„ჩვენ საკუთარი შიშის ტვეეობაში ვიმყოფებით და ვერც ვაცნობიერებთ, რომ ამით ისევე ამ მძიმე სენს ვიზიდავთ, კიბოს წამალი კი თავად ჩვენშია“... რივი ექიმების აზრით, კიბო განაწვეენებულთა ავადმყოფობაა, თუმცა, ცხადია, ამ თვალსაზრისს ეველა როდი იზიარებს. ანდა როგორ უნდა დაეთანხმო, როდესაც იგებ, ჰატარა ბავშვების შესახებ, რომლებიც ამ მძიმე სენით იტანჯებიან?

როგორც სვეციდლისტები აღნიშნავენ, კიბო სულაც არ განლავთ ისეთი სამინელი და იმდენად გავრცელებული დაავადება, როგორც სმირად ჰგონიათ, რომ იგი საკმაოდ „დემონიზირებულია“ და სწორედ ამიტომ არის სასიფათო. არც ის წარმოდგენს საიდუმლოს, რომ უამრავი ადამიანი მხოლოდ იმის გამო არ იტარებს სამედიცინო გამოკვლევებს, რომ მას შესაძლოა კიბო აღმოაჩნდეს და ურჩევნიათ არაფერი იცოდნენ, ვიდრე „განწირულის“ დადი ატარონ.

ამასთან, მონრდილ მოსასლეობაში სიკვდილიანობის 50-55% გულისსლმბარლვთა დაავადებებზე მოდის. სოლო კიბოთი დაავადებულთა რიცხვი – 17% –ია.

ბრიტანელმა მეცნიერებმა გამოთვალეს, რომ ბოლოს და ბოლოს, თუკი კიბოს წამალს გამოიკვნიან 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! ამდენად, გამოდის, რომ კიბო არც ისე საშიშია, როგორც წარმოგვიდგენია...

არსებობს მითი იმის შესახებ, რომ კიბოს წამალი უკვე არსებობს. უბრალოდ, ონკოლოგიური ისტებლიმენტი უძალავს მას მოსახლეობას, რათა არ მოაკლდეთ ზღაპრული მოგება, ონკოლოგიურ ავადმყოფთა მკურნალობა ხომ ძალზე ძვირი ჯდება. თუმცა, არ არსებობს არავითარი შეთქმულება, 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 დაავადება და ევლას თავისებური მკურნალობა ესაჭიროება.

(<http://www.reitingi.ge/T/uckhoethi/499-kibos-tsamali-thavad-chvenshia.html?lang=ka-GE>)

ვერსიები, ვერსიები, ვერსიები... კიბოს წარმოქმნის შესახებ

მსოფლიოს ერთ-ერთი უძველესი და მძიმე დაავადების წარმოქმნის კონკრეტული მიზეზი დღემდე არ არსებობს, თუმცა ვერსიები უამრავია, რომელსაც ძირითადად არ იზიარებს ოფიცინალური მედიცინა.

გაუცნობთ მრავლად გავრცელებული ვერსიებიდან ზოგიერთ მათგანს, რომლებსაც ბევრი მიმდევარი ჰყავს.

არსებობს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ საკუთარი ცხოვრებით უკმაყოფილება იწვევს სიმსივნურ დაავადებებს, რაც ცხადია, საკამათოა და ოფიცინალური მედიცინა მას ბოლომდე არც იზიარებს. თუმცა, კულუარულ საუბრებში ბევრი ონკოლოგი ადიარებს, რომ კიბო უიღბლო, სასოწარკვეთილი ადამიანების ხვედრია, რომლებმაც დაკარგეს ცხოვრების ინტერესი და გამოდმებით სტრესს განიცდიან, რასაც ფსიქოლოგიების ნაწილი ეთანხმება.

როგორც ირკვევა, ნობელის პრემიის ლაურეატმა დოქტორმა ოტო ვარბურგმა კიბოს გამომწვევი მიზეზი დაადგინა, მაგრამ მისი განმარტებისაგან დღესაც თავს იკავებენ. კიბოს აღმოცენების შესწავლას მან მთელი სიცოცხლე მიუძღვნა. იგი მე-20 საუკუნის ერთ-ერთი წამყვანი ბიოლოგი და უდიდესი მეცნიერი განხლდათ. ვარბურგის

დაკვირვებებით, კიბოს წარმოქმნის უზირველესი ფაქტორი ორგანიზმში მკვავიანობის ცვლილებაა. რაც ნიშნავს, რომ გარემოს მკვავიანობა, კერძოდ, ორგანიზმის pH დონე ნორმის 7,365 ქვემოთაა. ჩატარებული ექსპერიმენტების საფუძველზე და მიღებულ შედეგებზე დაურდნობით მეცნიერმა დასკვნა, რომ დაბალი pH-ის (6,0) დონეზე რძის მკვავა წარმოქმნება და იზრდება CO²-ის კონცენტრაცია, რაც, თავის მხრივ, იწვევს სიმსივნური უჯრედების ზრდასა და აქტივაციას. ვარზურგი დარწმუნებული იყო, რომ არსებობს ზირდაპირი კავშირი (დამოკიდებულება) ქანგბადის მოლეკულათა შენარჩუნებასა (რომელიც ჯანმრთელი უჯრედების ცხოველყოფილობას უზრუნველყოფს) და pH-ის დონეს შორის. რაც უფრო მაღალია ორგანიზმის pH დონე (რომელსაც აქვს ტუტე რეაქცია), მით უფრო მაღალი იქნება ქანგბადის მოლეკულათა კონცენტრაცია და ზირიქით. 1931 წელს დოქტორმა ვარზურგმა მედიცინის სფეროში ამ მნიშვნელოვანი და საკაცობრიო აღმოჩენისათვის ნობელის ზრემია მიიღო. მან უმნიშვნელოვანესი რამ განაცხადა: „სიმსივნური ქსოვილები მკავე უჯრედებია, მაშინ როცა ჯანმრთელი ქსოვილები ტუტე უჯრედებთან წარმოდგენილი“.

წელის მოლეკულა წუალებადის დადებით იონად (კათიონად) და ჰიდროქსიდ-ჯგუფის უარყოფით იონად (ანიონად) დისოციირდება, ამასთან წუალებადის იონების სიჭარბე მკავე რეაქციაზე მიუთითებს, pH იონების სიჭარბე კი ტუტე რეაქციას შეესაბამება.

სიმსივნურ უჯრედთა მეტაბოლიზმის სფეროში ჩატარებული კვლევების საფუძველზე ვარზურგმა ასეთი ვერსია გამოთქვა: „სიმსივნის ეველა ფორმას ორი ფაქტორი ახასიათებს – აციდოზი და ჰიპოქსია (ქანგბადის უკმარისობა, ე.წ. ქანგბადოვანი შიმშილი). სწორედ ეს ორი თანმსლები ფაქტორი წარმოადგენს მედლის ორ მხარეს, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ სადაც შეინიშნება ერთი ფაქტორი, იქვე განისაზღვრება მეორეც. ეველა ჯანმრთელ უჯრედს ესაჭიროება ქანგბადით გაჯერება, მხოლოდ სიმსივნურ უჯრედებს შეუძლიათ უქანგბადოდ განვითარება, ეს არის სიმსივნური, უგამონაკლისო წესი. საკმარისია ქანგბადის მიწოდება სულ 5 %-ით შევუძვიროთ ჯანმრთელ უჯრედებს 48 საათის განმავლობაში, რომ ისინი სიმსივნურ უჯრედებად გარდაიქმნება (გადაგვარდება)“.

ვარზურგმა ნათელი მოჰგინა იმას, რომ კიბოს აღმოცენების მთავარი მიზეზი ქანგბადის ნაკლებობაა, რომელიც, თავის მხრივ, მკავე გარემოს ქმნის ორგანიზმში. უდიდესმა მეცნიერმა ისიც დაადგინა, რომ სიმსივნური უჯრედები ანაერობები (ქანგბადის „სუნთქვა“ არ უევათ) არიან და არ შეუძლიათ არსებობა ქანგბადის მოლეკულათა მაღალი კონცენტრაციის ზირობებში. ეს უკანასკნელი კი ტუტე რეაქციის დომინირებისას შეინიშნება.

რატომ ძალავენ სიმსივნური პათოლოგიის ამ მეცნიერულად დასაბუთებულ და მრავალი კვლევით გამჟღავნებულ პათოგენეზს? რატომ არ არის რეალური მიდგომა სიმსივნური დაავადებისადმი და რატომ არიან თავს კლასიკური მედიცინა კიბოსთან ბრძოლის სწორი სტრატეგიის შემუშავებას? (ამ კითხვას ბევრი მკვლევარი აუწყებს).

<http://www.mkurnali.ge/onkologia/7254-ratom-malaven-kibos-gamomtsev-mizezebs.html>.

სხვა ვერსია

კიბოს ეტიოლოგიის განსხვავებული ვერსია, რომელსაც ამ დარგის წამყვანი სპეციალისტები არ იზიარებენ, შემდეგში მდგომარეობს:

როგორც ონკოლოგი და მეტაბოლური დარღვევების სპეციალისტი ტულო სიმონჩინი მიიჩნევს, კიბოს სიმსივნე, ეს არის სოკოს ერთ-ერთი გვარი Candida-ს (კანდიდა) განტოტვილი, საფუარას მსგავსი სოკოსგან გამოწვეული კანდიდოზის (კანდიდომიკოზის) სხვადასხვა ფორმა, რომლებიც პარაზიტარული ბუნებისაა, არსებობენ და მრავლდებიან პატრონის სხეულის ხარჯზე და როგორც სხვა პარაზიტებს, კვლავწარმოებისთვის სჭირდებათ ცოცხალი ორგანიზმი.

ამ ვერსიის თანახმად, კანდიდას სოკო, რომელსაც ჩვეულებისამებრ აკონტროლებს ძლიერი იმუნიტეტი, გამრავლებას იწყებს დაუძლეურებულ ორგანიზმში და წარმოქმნის თავისებურ „კოლონიას“, ხოლო რომელიმე ორგანიზმში რძიანათი დასნებოვნებისას, იმუნიტეტი ცდილობს დაიცვას ორგანიზმი უცხო ელემენტთა შემოჭრისგან, რა დროსაც იმუნური უჯრედები წარმოქმნიან დამცავ ბარიერს, რომელსაც ტრადიციული მედიცინა კიბოს უწოდებს. მიიჩნევა, რომ ორგანიზმში მეტასტაზების გავრცელება ეს არის „ავთვისებიანი“ უჯრედების განვრცობა ორგანიზმსა და ქსოვილებში. მაგრამ, ტ. სიმონჩინი ამტკიცებს, რომ მეტასტაზები ორგანიზმში კანდიდას სოკოს გავრცელებით არის გამოწვეული. სოკოები კი ანადგურებენ მხოლოდ ნორმალურად ფუნქციონირებადი იმუნიტეტის უჯრედებს. იმუნური სისტემა – აი კიბოსგან განკურნების გასაღები. ხოლო იმუნიტეტს აუძლეურებს: კვების პრობლემების სოციერთი სახეობა, საკვები დანამატები, ჰესტიციდები და ჰერბიციდები, ვაქცინაციები, ელექტრომაგნიტური და მიკროტალღური ტექნოლოგიები, ფარმაცევტული პრეპარატები, თანამედროვე ცხოვრებისეული სტრესები და სხვა.

როდესაც ტ. სიმონჩინი მიხვდა, რომ კიბოს აქვს სოკოვანი ბუნება, მან დაიწყო ეფექტური ფუნქციონის ძიება. სწორედ მაშინ გახდა მისთვის ცხადი, რომ აქ სოკოს საწინააღმდეგო პრეპარატები არ მოქმედებენ. კანდიდა სწრაფად იცვლება და იმდენად ეგუება ამ პრეპარატებს, რომ მათით იკვებება კიდევ.

დარჩა მხოლოდ ძველთაძველი, დროით გამოცდილი, იაფი და ეველანთვის ხელმისაწვდომი საშუალება – ნატრიუმის ბიკარბონატი. ეს არის საკვები სოღის ძირითადი ინგრედიენტი, რატომღაც სოკოს არ შეუძლია ნატრიუმის ბიკარბონატისადმი დაზტირება. სიმონიჩის ჰაციენტები სვამენ სოღის ხსნარს ან ნატრიუმის ბიკარბონატი ჰირდაზირ შეჰავთ სიმსივნეში სჰეციალური მოწეობილობის დახმარებით, რომელიც ენდოსკოპს (გრძელი მილი, რომელსაც შინაგანი ორგანოების დასათვალიერებლად ივენებენ) მოგვავონებს. ამ მეთოდით კურნავს ეველანზე მძიმე ონკოლოგიური დაავადებების შემთხვევებს.

<http://life.mediamall.ge/?id=78289>

ზროფესორი ი. ჰ. ნეუმივაკინი და მისი კონცეფცია

ზროფესორი ი. ჰ. ნეუმივაკინი გვთავაზობს მკურნალობას სოღით და წეალებადის ზეჰანვით მრავალრიცხოვანი დაავადებებისაგან გასანთავისუფლებლად (მათ შორის სიმსივნური წარმონაქმნების) და ჯანმრთელობის აღსადგენად ბუნებრივ საშუალებებს.

მეცნიერთა გამოკვლევები გვამცნობს, რომ ადამიანის სისხლი – სოღის ხსნარია, რომელშიც დაცურავს სისხლის შემადგენელი ნაწილაკები. ეველა დროის ალქიმიკოსები უკვდავების სასმელის ძიებაში, ტუილად არ ივენებდნენ სოღას, როგორც რეცეპტის ძირითად კომპონენტს. როგორც მკვლევარი აღნიშნავს, სოღა იწვევს სისხლის გათხელებას და უკვე მიღებიდან 15 წუთში ახდენს მისი ფორმულის ნორმალისებას, აღადგენს ტუტე-მჰავიანობის წონასწორობის ბალანსს (რაც უმთავრესი მიზეზია უძლეურობისა და მძიმე დაავადებების), ხელს უწეობს ადამიანის ეველა ორგანოს გაწმენდას და სწორი მუშაობის აღდგენას.

ზროფესორი ასევე გვთავაზობს წეალებადის ზეჰანვით მკურნალობას, რომელიც ნამდვილი ხენსაციის საგანი ვანდა, თუმიცა კამათი ამ საკითხის ირგვლივ არ წეღება. მრავალმა ადამიანმა ჯანმრთელობა აღიდგინა მკურნალობის ამ მეთოდით. ზროფესორი, მუშაობდა რა კოსმონაუტიკაში, სწავლობდა ადამიანის ფიზიოლოგიის საკითხებს. გამოკვლევების შედეგად, მან აღმოაჩინა, რომ ჰათოგენური მიკროფლორის და ონკოლოგიური უჯრედების გასანადგურებლად, წერილი ნაწლავის ლიმფური ქსოვილი გამოიმუშავებს წეალებადის ზეჰანვს. წლების განმავლობაში ეს ქსოვილი წიღებით იფარება და წვეტს ზეჰანვის გამოყოფას, აღნიშნულის გამო, მეცნიერი იძლევა რჩევას, მკურნალობა და ზროფილაქტიკა ჩატარდეს შიდა და გარე ინფექციების, ონკოლოგიის სამკურნალოდ მეტად იაფი და

მლიერ ეფექტური საშუალებით – წვალბადის ზეჟანგით, მის მიერ შედგენილი მეთოდის მიხედვით.

ი. ნეუმვიაკინი და სპეციალისტი-დიეტოლოგები არ იძლევიან რეკომენდაციას სოდის სსნარისა და წვალბადის ზეჟანგის ერთდროული მიღების შესახებ, რადგან მათი ურთიერთქმედებისას შეიძლება წარმოიქმნას ქიმიური რეაქცია უცნობი შედეგებით. ამიტომ ამ საშუალებებს ღებულობენ 20-30 წუთის ინტერვალით. (მკურნალობის მეთოდი იხილეთ საიტებზე:

[http://zdorovo3.ru/neumyvakin_lechenie/;](http://zdorovo3.ru/neumyvakin_lechenie/)

[http://rideo.tv/neumyvakin_ivan_1/;](http://rideo.tv/neumyvakin_ivan_1/) <http://www.neumivakin.ru/>

კიბოს გაჩენის მიზეზი აღმოჩენილია ???!! საინტერესოა ამ დაავადების განკურნების სხვა ვერსიაც

„საერთო გაზეთში“ (2010-09-29) დაიბეჭდა ეთერ კასრელიძევილის სტატია, სადაც კიბოს წარმოშობის სხვა ახალ ვერსიასაც საუბარი, გთავაზობთ უცვლელად:

„მიუხედავად იმისა, რომ მსოფლიო მედიცინა დაქანცა კაცობრიობის უგერავეს სენთან, კიბოსთან ბრძოლაში, დღეს, მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში უკვე თამამად ღანარაკობენ კიბოს დამარცხების რეალურ ზერსპექტივებზე, ფაქტობრივად, ახალი ჰრეპარატების აზრობაცია და კვლევები მიმდინარეობს უველად წამევიან კლინიკაში, შედეგებიც მნიშვნელოვანია, მაგრამ ჰრაქტიკულად ერთ მათგანზე ჩამოყალიბება ჯერ კიდევ შეუძლებელია. ამ დღეებში, ცნობილი განდა ონკოლოგიური დაავადებების მკურნალობისა და დიაგნოსტიკის კიდევ ერთი, განსხვავებული მეთოდი, რომლის ავტორიც განლაჟთ სომეხი მეცნიერი, აკადემიკოსი- გავიკ ავაკიანი. იმდენად, რამდენადაც საკითხი აქტუალურია, ვფიქრობთ, ის განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს და ჰროფესიონალთა აზრი ამ მხრივ უველანზე მნიშვნელოვანია.

ბატონი გავიკ ავაკიანის ინოვაცია შემდეგში მდგ ომარეობს, ის თვლის, რომ კიბო არ არის დაავადება, არამედ არის ორგანიზმში ზღვარზე მეტი კარცენოგენის დაგროვება.

აკადემიკოს ავაკიანის ერევიანში, თავის კლინიკაში ჰეავს უამრავი განკურნებული ჰაციენტი, ამჟამად კი განსნა საერთაშორისო საინფორმაციო ცენტრი ქალაქ სარკოში, სადაც საერთაშორისო სიმპოზიუმზე დასნაბუთა თავისი მეთოდის უნიკალურობა და განკურნებული ჰაციენტები წარუდგინა საზოგადოებას.

კიბოს განკურნებისთვის ავაკიანს აქვს ახალი, თავისი მიდგომა, ერთი მხრივ მისი მეთოდიკა დაუჯერებელია, მაგრამ შედეგი საუკეთესო.

რწმი მღვთმარტოვან ავაკიანის მეთოდის საიდუმლო? ამას თავად ავტორი შეძლებს ნაიზრად ხსნის: „მე მსურდა გამეგო კიბოს წარმოშობის ნამდვილი მიზეზი. არცერთ ონკოლოგს არ აქვს ზასუნი იმაზე, თუ რა აჩენს კიბოს. აბა, როგორ შეიძლება მათ უმკურნალონ ისეთ დაავადებას, რომლის გაჩენის მიზეზი არ იცინან?

რამდენიმე ათეული წლის წინ მე ამ დაავადებით დავკარგე ძმა, და ამის შემდეგ გადავწყვიტე მთელი ჩემი დარჩენილი სიცოცხლე კიბოს წამლის შექმნისათვის მიმეძღვნა – ამბობს გავიკ ავაკიანი. ამჟამად ჩემი ზრეზარატით განკურნებულ ზაციენტთა რიცხვი, რამდენიმე ასეულს აღწევს. ჩემი ვერსია ამ დაავადების გაჩენის შესახებ, განსხვავებულია ოფიცინალური მედიცინის ვერსიისაგან და საერთოდ მე ვფიქრობ, რომ კიბო არ არის განუკურნებელი დაავადება, და საერთოდ არ არის ის დაავადება, არამედ ის სხვაგვარი წარმოშობისაა, კერძოდ, მისი გაჩენის მიზეზი არის კარცინოგენის დონის მომატება ადამიანის ორგანიზმში!!!

კარცინოგენი არის ანტიგენი, რომელიც ბოლოს, გარკვეული ფაქტორების შემოქმედებით, კიბოში გადადის. **კარცინოგენი ორგანიზმში ხდება კვების პროდუქტებიდან, სილიდან, ბოსტნეულიდან, რომლებიც შეიცავენ ქიმიურ დანამატებს გამძლეობისა და შენახვისათვის, ასევე, მას შეიცავს ეკოლოგიურად დაბინძურებული ჰაერი, გარემო.** ყოველივე ეს კი, საუბედუროდ ბოლოს ორგანიზმში ილექება.

ჯერ კიდევ XX საუკუნის 60-იან წლებში იმისათვის, რომ ორგანიზმში კარცინოგენი დაგროვილიყო, საჭირო იყო ადამიანი ეოფილიყო 30-40 წლის, დღეს კი, იმ დროს, როდესაც გარშემო ამდენი გენმოდიფიცირებული ან დაბინძურებული პროდუქტია, ორგანიზმში მის დაგროვებას სჭირდება სულ დიდი 10 წელი!

ზოგიერთი ონკოლოგი ფიქრობს, რომ კიბო ვირუსული წარმოშობისაა, მაგრამ ეს ასე არ არის, იმიტომ, რომ ვირუსი რომელიმე ქიმიური ზრეზარატით შეიძლება მოკლა და განადგურო ისე, რომ ის კიბოში არ გადაიზარდოს.

კარცინოგენი არის ქიმიური ნივთიერებების „გროვა“, რომელიც შემდეგ ხდება ინციტატორი უჯრედების დაღუპვისა, პროცესი ვრცელდება და ეს კარცინოგენი გადადის ჯანმრთელ უჯრედში და ანადგურებს მას. ასე თანდათან იზრდება სიმსივნე. სიმსივნური დაავადება ვერ განიზრდება ორგანიზმში თუ კარცინოგენის დონე ორგანიზმში ნორმაზე დაბალია. **ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ ჯანმრთელ უჯრედს ორგანიზმში აზიანებს არა მხოლოდ დაავადება და ეკოლოგიური გარემო, არამედ სტრესი, შიში, განცდა, ემოცია, სურვილის დაუკმაყოფილებლობა, უიმედობა.**

ჩემს მიერ შექმნილი ზრეზარატის უნიკალურობა იმაში მდგომარეობს, რომ ის ძალიან მოკლე დროში (10-დან 80 დღემდე) დაბლა სწევს კარცინოგენის დონეს

ორგანიზმში და ის უკვე აღარ გადაიზრდება ონკოლოგიურ დაავადებაში. ასევე, არ აძლევს მეტასტაზებს განვითარების საშუალებას, აჩერებს სიმსივნის ზრდას.

„ბიოკომპლექსის“ (ასე ეწოდება ავაკიანის ონკოპრეპარატს) ზერიოდული მიღება ჯანმრთელი ადამიანისთვის კარგია, როგორც პროფილაქტიკური ღონისძიება, რათა კიბო არ დაგვემართოს.

„ბიოკომპლექსი“ არის უნიკალური ბუნებრივი წამალი, რომელსაც ანალოგი არ მოუპოვება. რეცეპტი გაუკავა ავაკიანის ოჯახის საიდუმლოა, რომელსაც ის თავის შთამომავლებს გადასცემს მხოლოდ.

მეტასტაზების დათრგუნვისა და განადგურებისათვის ტრადიციული მედიცინა იუენებს ქიმიოთერაპიას, რომლის დროსაც ჯანმრთელი უჯრედებიც კვდება, ხოლო ამ შემთხვევაში, როცა ხდება კარცენოგენის ღონის შემცირება, ავაკიანი თვლის, რომ ჯანმრთელი უჯრედები შენარჩუნდება, ვადიმოფი უჯრედი კი განიკურნება.

გ. ავაკიანი: „ნებისმიერი ონკოლოგიური ოპერაციის დროს, ქირურგები ჭრიან სიმსივნურ ქსოვილს, ზოგჯერ ფიქრობენ, კიდევ, რომ იქ კიბო უკვე აღარ არის, მაგრამ მთავარი ის განსლავთ, რომ კარცენოგენი დიდი რაოდენობით ამ დროს გროვდება სისხლში ან ლიმფაში და მცირე ხნის შემდეგ ჰაციენტი კვლავ ავადდება, სიმსივნე კვლავ იზრდება, იმიტომ რომ ადამიანის ორგანიზმში ითვისებს შემდგომ კარცენოგენის ახალ დოზას კვლავ საკვებიდან, ჰაერიდან და ა.შ. კარცენოგენის ღონის შემცირება ორგანიზმში ამცირებს ეველა სხვა დაავადების განვითარების რისკს. მე მზად ვარ შევხვდე ნებისმიერ ონკოლოგს და დავამტკიცო ჩემი ალტერნატიული მეთოდით მკურნალობის შედეგი: თუმცა, არ შემიძლია არ ვთქვა, ეველა ადამიანის ორგანიზმში ინდივიდუალურია და ასევე მკურნალობაც შესაბამისი უნდა იყოს.

„ბიოკომპლექსი“ შველის კიბოს I და II სტადიის შემთხვევაში ჰაციენტთა 94-95%, III სტადიაში მყოფთა 67-75 %-ს.

მთავარი „ბიოკომპლექსიში“ ის განსლავთ, რომ ის არის უვნებელი ბუნებრივი პრეპარატი, რომელსაც უკუჩვენება არ გააჩნია.

სამწუხაროდ აკადემიკოს გაუკავა ავაკიანის პრეპარატსა და მეთოდს ქართული ონკოლოგები ჯერჯერობით არ იცნობენ, რადგანაც ეს სრულიად ახალი მიმართულებაა ონკოლოგიაში“.

<http://www.opentextoorg.ge/index.php?m=88&y=2010&art=19501>

**კიდევ ერთი ახალი ვერსია
რას კავშირშია ერთმანეთთან კიბო და ტრიქომონადა?**

„თუ გვინდა, კიბო დავამარცხოთ, უნდა დავამარცხოთ და გავანადგუროთ ტრიქომონადა!“ – აცხადებს ქართველი მეკვლევარი და ჰომეოპათი, საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის წევრი, კახა საბახტარიშვილი, რომელიც სიმსივნესა და ტრიქომონადას შორის კავშირზე საუბრობს და ამტკიცებს, რომ, კიბოს გამომწვევია ჰარაზიტი **ტრიქომონადა**, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში ბინადრობს ისევე, როგორც სხვა უამრავი ჰარაზიტი. თუ ადამიანის იმუნური სისტემა ძლიერია, ორგანიზმში არსებული ტრიქომონადა გაწვს იკეთებს და ის მიძინებულ მდგომარეობაში იმყოფება, მაგრამ უარეშე ფაქტორების ზემოქმედებით – არასწორი კვებით, ნიკოტინით, ალკოჰოლით, რადიაციით და სხვ., სდება რა, ადამიანის იმუნური სისტემის დაუძლეობა, ტრიქომონადა თავის გაწვს არღვევს, ორგანიზმში ტოქსინებს ღვრის და კოლონიებს მრავლდება, რაც საბოლოოდ სიმსივნეს იწვევს.

საბახტარიშვილის თქმითვე, **ტრიქომონადის დაუძინებელი მტერი ადამიანის ძლიერი იმუნიტეტის მქონე ორგანიზმია.**

აღნიშნულ ვერსიას მეცნიერთა რიგი წარმომადგენლები იზიარებენ და შესაბამისად ბევრი მიმდევარიც ჰყავს.

<http://www.newspress.ge/press-mimokhilva/57498-eqimi-kakha-sabakhtarishvili-kibo-veneriuli-daavadebaa-romelic-mekhuthe-da-meeqvse-stadiaze-thavisith-ishleba.html>

საკმეველი კიბოს უჯრედებს კლავს

სამეცნიერო ექსპერიმენტმა დაადასტურა, რომ საკმეველს კიბოს უჯრედების მოკვლა შეუძლია. ამგვარად, მეცნიერებმა შეძლეს, ნაწილობრივ აეხსნათ კიბოთი დაავადებული იმ ჰაცინტების განკურნების ფაქტი, რომლებიც სშირად დადიან ეკლესიაში.

წარმოშობით ერაუელი, ამერიკაში მოღვაწე მეცნიერ-იმუნოლოგი მაჰმუდ სუჰალი ამტკიცებს, რომ საეკლესიო საკმეველს ონკოლოგიაში დიდი სარგებლობა მოაქვს.

მეცნიერებმა მრავალჯერ დატესტეს საკმეველი და ეოველ ჯერზე ერთი და იგივე შედეგი მიიღეს. საკმეველის არომატული ფისი ხსნის სხეულში ანთებას და მისი გავლენის ქვეშ ონკოლოგიური უჯრედები კვდება, კერძოდ კი, ის უჯრედები, რომლებიც საკვერცხეების კიბოს პროვოცირებას ახდენს.

საკმეველის ხე, რომლიდანაც საკმეველი მიიღება, ეთიოპიაში, ინდოეთში, იემენსა და ომანის მთებში იზრდება. მისი კვამლი ანტიდენრესანტული მოქმედებით გამოირჩევა, ხოლო მისგან მიღებულ ზეთს არომათერაპიის დროს იყენებენ.

მ. სუჰალმა საკმეველის ფისიდან მიღებული აქტიური ნივთიერებებისაგან ექსტრაქტი დაამზადა, რომელიც ხელს უშლის კიბოს უჯრედების განვითარებას. ამ ეტაპზე ჰრეპარატს ცხოველებზე ცდიან.

<http://news.ge/ge/news/story/82238-sakmeveli-kibs-ujredebs-klavs>.

ქიმიოთერაპიის ავტორმა, წლების შემდეგ, კიბოს დამარცხების ახალი გზის ვასაჯაროება გადაწყვიტა

„წლების მანძილზე ვეუბნებოდით ხალხს, ქიმიოთერაპია არის ერთადერთი გზა კიბოს დასამარცხებლად“, ჯონ ჰოპკინსმა საბოლოოდ გადაწყვიტა ეთქვა – არსებობს ალტერნატიული გზა.

1. ნებისმიერ ადამიანს ორგანიზმში აქვს კიბოს უჯრედები, მათი აღმოჩენა შეუძლებელია სტანდარტული ტესტებით თუ ის არ გადააჭარბებს რამდენიმე მილიარდს. როდესაც ექიმი ეუბნება კიბოთი დაავადებულს, რომ მკურნალობის შემდეგ მის ორგანიზმში არ არსებობს კიბოს უჯრედები, ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ ტესტებმა ისინი ვერ აღმოაჩინეს, რადგან მათ ჯერ ვერ მიაღწიეს შესაძენვე და საშიშ ზომას.

2. კიბოს უჯრედები წარმოიშებიან 6-დან 10-მდე და უფრო მეტჯერაც ცხოვრების განმავლობაში.

3. როდესაც ადამიანის იმუნური სისტემა ძლიერია, კიბოს უჯრედები ნადგურდება. იმუნიტეტი აფრწებს მის გამრავლებას და სიმსივნეებად ჩამოყალიბებას.
4. როცა ადამიანს აქვს კიბო, ეს მიუთითებს მისი კვების ხარვეზებსზე, ცხოვრების წესის ფაქტორებს და გარემოზე, ეს შეიძლება იყოს გენეტიკურიც.
5. დიეტა და სწორი კვება, ეს არის დამატებითი ფაქტორი იმუნური სისტემის გასამდიერებლად.
6. ქიმიოთერაპიას შეუძლია კიბოს მზარდი უჯრედების განადგურება, თუმცა ის ანგრევს ძვლის ტვინში სწრაფად მზარდ, ჯანსაღ უჯრედებსაც, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ნორმალურ მოქმედებას და შეიძლება დააზიანოს ისეთი ორგანოები, როგორცაა გული, ღვიძლი და ა.შ.
7. კიბოს უჯრედების რადიაციული განადგურება იწვევს დამწვრობას, ზიანს აყენებს ჯანსაღ უჯრედებს, ქსოვილებსა და ორგანოებს.
8. ზირველადი მკურნალობა ქიმიოთერაპიით ძალიან ხშირად ამცირებს სიმსივნის ზომას, თუმცა მისი ხანგრძლივი გამოყენება ხშირად არ არის ეფექტური.
9. როდესაც სხეულს აქვს ძალიან ბევრი ტოქსიკური ტვირთი, ქიმიოთერაპიითა და რადიაციული დასხივებით, იმუნური სისტემა სუსტდება ან ნადგურდება და ადამიანის ორგანიზმი ხდება ადვილად მიღწევადი სხვადასხვა ტიპის ინფექციებისა და გართულებებისთვის.
10. კიბოს უჯრედებს შეიძლება განიცადოს მუტაცია, რაც იწვევს ქიმიოთერაპიულ და რადიაციულ ზემოქმედებაზე მის შეკუებას. ქირურგიამ შეიძლება გამოიწვიოს კიბოს უჯრედების გაავრცელება ორგანიზმის სხვა უჯრედებში.
11. კიბოს მკურნალობის ეველასე ეფექტურ მეთოდად ითვლება კიბოს უჯრედების შიშხილი. როგორც ეველა უჯრედს, კიბოს უჯრედსაც სჭირდება საკვები.

რითი იკვებებიან კიბოს უჯრედები???

ა) შაქარი არის კიბოს მთავარი საკვები. გადავუჭრათ შაქარი – ეს ნიშნავს, შევუწვიტოთ კიბოს უჯრედს ეველასე მთავარი საზრდოს მიწოდება. შენიშვნა: შაქრის შემცველელებიც არის ორგანიზმისთვის მავნე. ეველასე საუკეთესო შემცველი არის თაფლი, მაგრამ ძალიან მცირე რაოდენობით. ხოლო რაც შეეხება სუფრის მარლს, მას აქვს ქიმიური შემადგენლობა ისეთი, რომელიც ჯობია ჩავანაცვლოთ ალტერნატიული ზღვის მარლით.

ბ) რქე: ორგანიზმი ის იწვევს ღორწოს წარმოშობას, განსაკუთრებით კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში. ღორწო კვებავს კიბოს. რმისა და მისი შემცველეების მიღების ან შესლუდვის შემთხვევაში კიბოს უჯრედები განიცდიან შიშხილს.

გ) კიბოს უჯრედები ჰევაჯიან მჟავიან გარემოში. სწორედ ამიტომ საქონლისა და ღორის ხორცის მიღება კატეგორიულად მიუღებელია, სასურველია მიიღოთ თევზი და ცოტადენი ქათმის ხორცი. ხორცი ასევე შეიცავს ზარალიტებს და ვეელაფერს ეს მავნება, განსაკუთრებით კიბოთი დაავადებული ადამიანებისთვის.

დ) დიეტა, რომელიც 80% ბოსტნეულსა და მის წვენივსაა ორიენტირებული, აგრეთვე ბურღულეული და ხაზვასმით, ცოტა ხილი ეხმარება ორგანიზმს აღმოჩნდეს ტუტე გარემოში, დაახლოებით 20% შეიძლება იყოს მოხარშული საკვები, მათ შორის ღობიო, რომლებიც ადვილად შეიწოვება და 15 წუთის განმავლობაში საზრდოობს და ამლიერებს ჯანსაღი უჯრედების ზრდას.

ე) კატეგორიულად მოერიდეთ ეავას, ჩაის და შოკოლადს – ევეელაფერს იმას, რაც მაღალი დოზით კოფეინს შეიცავს. მწვანე ჩაი საუკეთესო ალტერნატივაა, რომელსაც აქვს სოლიდური თვისებები კიბოს წინააღმდეგ საბრძოლველად. წყალი სასურველია ვსვამთ გამომდილი ან გაფილტრული, რათა თავიდან ავიცილოთ ტოქსინები და მიმიკლითონები, რომელიც ონკანის წყაღშია.

12. ხორცის ცილა ძნელად მოსახლეობელ ფერმენტებს შეიცავს. ნაწლავებში დარჩენილი გადაუმუშავებელი ხორცი იწვევს ტოქსინების დაგროვებას.

13. კიბოს უჯრედების კედლებს აქვს ცილის მკვრივი საფარველი. საჭიროა თავი შეიკავოთ ხორცის ჭამისგან, რაც ათავისუფლებს ორგანიზმს იმ ფერმენტებისგან, რომელიც კიბოს უჯრედების გარსის ცილით გამყარებას იწვევს და ამღვეს ორგანიზმს საშუალებას, შესუსტებული კიბოს უჯრედები განადგუროს.

14. ზოგიერთი დანამატები, როგორც არის ანტიოქსიდანტები, ვიტამინები და მინერალები ამლიერებს იმუნურ სისტემას და ორგანიზმს ამღვეს საშუალებას, გამოყოფს კიბოს „ქილერ უჯრედები“ (მკვლელი უჯრედები), რომლებიც ანადგურებენ კიბოს.

15. კიბო ეს არის – გონების, სულის და ფიზიკური სხეულის დაავადება. აქტიური და ზოხიტიური სულისკვეთება ხელს უწყობს კიბოსთან ბრძოლას, რადგან ამ ზირობებში მლიერდება ორგანიზმის კიბოს მკვლელი და მებრძოლი ფუნქცია, ხოლო უიმედობა, დუბრისა აყენებს სხეულს სტრესულ მდომარებაში, რაც ორგანიზმში ქმნის მჟავიან გარემოს, ხოლო ეს უკანასკნელი კიბოსთვის ხელსაყრელი მდგომარეობაა. ისწავლეთ დანისვენოთ და დატკბეთ ცხოვრებით, იყოთ მოსიყვარულენი და მიმტკეპებენი.

16. კიბოს უჯრედები ვერ აუვაუდებიან ჟანგბადიან გარემოში. ეოველდლიური ღრმა სუნთქვა, რათა მიიღოთ უფრო მეტი ჟანგბადი, თვით უჯრედების დონეზე, აუცილებელია. ჟანგბადის თერაპია არის კიდევ ერთი საშუალება კიბოსგან განსაკურნებლად (<http://www.newposts.ge/?>).

**კიბოს მკურნალობის სსვა ალტერნატივა
(ლაეტრილით ან ამიგდალინით მკურნალობა)**

ამერიკელი მწერალ-დოკუმენტალისტის ჯეიმს ედვარდ გრიფინის / **Edward Griffin** / ავტორობით გამოქვეყნდა წიგნი „სამეარო კიბოს გარეშე“ / **World without cancer ,1974/**, რომელიც მრავალ ენაზე ითარგმნა. წიგნში აღწერილია ახალი ვიტამინის – **B17** (რომელსაც აგრეთვე უწოდებენ ლაეტრილს ან ამიგდალინს) აღმოჩენის ისტორია და მისი მნიშვნელობა. ეფუძნება რა მკვლევარების მეცნიერულ გამოკვლევებს, რომ კიბოს პროფილაქტიკა ამ ვიტამინით შეიძლება იყვეს ძალიან მარტივი, მისთვის გაუგებარია, თუ რატომ ხდება, რომ ორთოდოქსალური მედიცინის წარმომადგენლებმა ამჟამინეს ომი გამოცხადებინათ იმ პრეპარატისთვის, რომელმაც მრავალ ადამიანს დაუბრუნა ჯანმრთელობა. ავტორი ამას კიბოს პოლიტიკის ეკონომიკური მოტივაციით ხსნის, რომ ასეთი მარტივი ხერხით ონკოლოგიისაგან განთავისუფლება არ აწეობთ სამედიცინო ისტებლიშმენტის წარმომადგენლებს. თუ ამ საკითხის გადაწყვეტა შესაძლებელია მეტად მარტივი გზით, ახლად აღმოჩენილი ჩვეულებრივი ვიტამინით, იმ დროს, როდესაც კიბოს გამოკვლევებზე ყოველწლიურად **ბილიონობით** დოლარი იხარჯება, სოლო ამდენივე თანხა მიიღება ქიმიური შენაერთების გაუიდევის გზით, მაშინ სრული სურათი იკვეთება: კიბოსგან ცხოვრობენ უფრო მეტნი, ვიდრე მისგან იღუპებიან. მისი დანერგვისას, რა თქმა უნდა შესაძლებელია სრულად ჩამოიშალოს ეს უსარმაზარი ინდუსტრია, რომელსაც ბუნებრივია ვეელანაირად ეწინააღმდეგებიან.

ცოტამ თუ იცის, რომ პნ წლის წინათ, გარჯარის თესლს, რომლის შემადგენლობაში აღმოჩენილი იქნა ვიტამინი B17 (იგივე ამიგდალინი) უწოდეს ვეელა სახის ონკოლოგიური დაავადებების წამალი. მკვლევარების თანახმად, თუ ადამიანი ყოველდღიურად გამოიყენებს მათ, კიბოს უჯრედები საერთოდ არ განუვითარდებათ. ამ მოსაზრების ავტორი ვახლავთ ერნესტ ტ. კრემს-უმცროსი (ბიოქიმიკოსი სან-ფრანცისკოდან), რომლის თეორიის თანახმად, კიბო ისევე როგორც სურავანდი (*Scurvy*) და პელაგრა (*Pellagra*), არ წარმოიქმნება არც ტოქსინებით, არც ვირუსებით და არც ფარული ბაქტერიებისაგან, არამედ წარმოდგენს ადამიანის საკვებ რაციონში მნიშვნელოვანი კომპონენტების დანაკლისის შედეგს. მეცნიერმა დაამტკიცა, რომ ეს კომპონენტი არის ნიტრილოციდების ოჯახის ნაწილი, რომლებსაც ბევრი საკვები მცენარე შეიცავს, თუმცა არ გვხვდება თანამედროვე

ადამიანის ორგანიზმში. მკვლევარი აღნიშნავს, რომ თუ ჩვენი შორეული წინაპრები საკვებად იყენებდნენ ფეტვის ჰურს, რომელიც მდიდარია B17-ით, თანამედროვე ადამიანი უპირატესობას ანიჭებს თეთრ ჰურს, რომელშიც ეს ვიტამინი საერთოდ არ აღინიშნება. გაქრა ის ტრადიციაც, ავრძელებს მეცნიერი, როდესაც ჩვენი ბებიები ნაუვადნენ სხვადასხვა ხილის თესლებს და უმატებდნენ მურაბებს, ვერ ათვითცნობიერებდნენ რა, რომ უპირობას ვიტამინით უსრუნველყოფდნენ მთელ ოჯახს.

კრიბსის მოჭყავს ერთ-ერთი მავალითი დამოუკიდებელი კვლევებიდან, რომ ჰიმალიის ხანხას ტომმა არ იცოდა რა იყო კიბო, ვიდრე საკვებად იყენებდა ბევრ ფეტვსა და ჭერამს (რომელთა შემცველობაში აღინიშნება B17), აღმოჩნდა რა დასავლეთის კვების რაციონის გავლენის ქვეშ, ამ ადამიანებს დაეწყოთ სიმსივნური დაავადებები.

ე. კრიბსის ვერსიით, კიბოს დამარცხება ისევეა შესაძლებელი, როგორც შესაძლებელი გახდა მრავალი წლის წინათ სურავანდის დამარცხება. რაც შეეხება ვიტამინ B17-ის საწინააღმდეგო კომპანიას, –აღნიშნავს მეცნიერი, ეფუძნება იმ მტკიცებულებას, რომ მის შემადგენლობაში სასიკვდილოდ საშიში ციანიდი ანუ სინილური მჟავების მარილები; თუმცა, იგივე ციანიდი არსებობს მრავალი ზაციენტისადმი რეკომენდირებულ ვიტამინ B12-ში.

ექიმმა კრებსმა შემლო გარგარის (ჭერმის) კურკებიდან მიეღო ნივთიერება ლაეტრილი (ამივდალინი), ხოლო სინთეზირების შემდეგ მისი კრისტალური ფორმა. ამ ამბიდან არც თუ დიდი ხნის შემდეგ, ზრესაში გაჩნდა რეკონანსული ინფორმაცია სან-ფრანცისკოს ერთ-ერთ ოჯახზე, რომლებიც მოიწამლნენ საკვებში გამოყენებული გარგარის ნედლი კურკებით, რის გამოც ამივდალინის გამოყენება ასოცირებულ იქნა სიცოცხლისათვის სარისკო ფაქტად და აიკრძალა მისი მიღება.

ამავდროულად, კვების აღმანახში მოიპოვება ინფორმაცია რომ, თუ საკვებად გამოყენებული იქნება 5–დან 30–მდე კურკა, არა ერთბაშად (არამედ მთელი დღის განმავლობაში თანდათანობით), ეს საუკეთესო დოზაა და ორგანიზმისათვის უვნებელია და აუცილებელი.

გასული საუკუნის შუა პერიოდში კრებსმა შემლო დამტკიცებინა, რომ ვიტამინი B17 უვნებელია ადამიანებისათვის. ცხოველებზე ცდების ჩატარების შემდეგ, ექიმმა აღნიშნული ზრეზარატი საკუთარ თავზე გამოსცადა, მიიღო რა ამ ვიტამინის მეგადოზა; გამოკვინებული ამ ექსპერიმენტის ჩატარებიდან, ათეული წლების შემდეგ კარდაცვალა ღრმა სიბერეში (1996 წ.).

როგორც ირკვევა, B17-ის ერთი მოლეკულა შედგება ციანიდის ერთი ნაერთის, ერთი ბენზალდეჰიდისა და გლუკოზის ორი შენაერთისაგან, რომლებიც კომპლექტურად და მჭიდროდ არიან ურთიერთდაკავშირებული. ციანიდი, რომ ნამდვილად სამში კანდეს, ეს მოლეკულა უნდა განიხილოს და როგორღაც განთავისუფლდეს მისგან. რაც ძალუმს მხოლოდ ენზიმს – ბეტა-გლუკოზიდაზას. აღნიშნული ენზიმი მოიპოვება ყოველი ადამიანის ორგანიზმში უაღრესად მცირე რაოდენობით, ხოლო 100-ჯერ მეტია – კიბოს სიმსივნურ უჯრედებში. ვინაიდან ციანიდი თავისუფლდება სხეულის მხოლოდ კიბოიან უბნებში, კიბოს უჯრედებისათვის განსაკუთრებით, გამანადგურებელი ეფექტით ხასიათდება. იმავე დროს, მოლეკულაში თავისუფლდება კიდევ ერთი ნაერთი – ბენზალდეჰიდი, სასიკვდილო შხამი, რომელიც ციანიდის მოქმედებით უფრო ძლიერდება, შედეგად კი იღუპება კიბოს ყველა უჯრედი.

1989 წელს კალიფორნიის ქ. ლოს-ანჯელესში ჩატარებულ ყოველწლიურ კიბოს კონფერენციაზე, მოხსენებით წარსდგა ერნესტ ტ. კრებს–უძცროსი, სადაც აღნიშნა, რომ ონკოლოგიური დაავადებები წარმოიქმნება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების შედეგად და თავის ბუნებით მეტაბოლურია. თავის მხრივ, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის საფუძველს წარმოადგენს ორგანიზმში ვიტამინებისა და მინერალების დისბალანსი. მეცნიერის სიტყვებით, არც ერთი სხეულება დაკავშირებული ნივთიერებათა ცვლასთან, ორგანიზმის დიეტის სრულყოფის გარდა, სხვა არაფრით არ იქნა განკურნებული. წარსულში კაცობრიობა მრავალი სასიკვდილო დაავადებებით თავს საფრთხეში იგდებდა, რომლებიც ამჟამად უკვე უცნობია, ვინაიდან შესაძლებელი გახდა მათი გაუვნებელოება და თავიდან აცილება. ამის მაგალითად მკვლევარს მოჰყავს ცინგა (სურავანიდი), რომლისგანაც ათასობით ადამიანი იღუპებოდა, დღეს კორექტირებულია ვიტამინ C-ით. წარსულში ბევრი ადამიანი იტანჯებოდა ასევე ანემიით, რაც უმეტესად სიკვდილით მთავრდებოდა, მედიცინა ვერ უწევდა მას წინააღმდეგობას, ვიდრე ექიმებმა – მურფიმ, შინლმა და მინომ არ აღმოაჩინეს მიხესი საკვების უკმარისობისა და არ იქნა რეკომენდირებული ნედლი (ახალი) ღვიძლის მიღება. ყველა განიკურნა, ვინც მათი რჩევით მოიქცა. მიუხედავად ამისა, სამედიცინო დაწესებულებმა ეს ექიმები შარლატანობაში დადანაშაულეს და აუკრძალეს მკურნალობა. როდესაც საქონლის ახალი ღვიძლი დაწვრილებით იქნა შესწავლილი, აღმოჩნდა, რომ მასში ბევრია ფოლიუმის მჟავა და ვიტამინი B12, რომელთა წყაროები შეტანილია ჩვენს რაციონში. თავისი ბუნებით მეტაბოლურია ავრეთვე ისეთი დაავადება, როგორცაა პელაგრა (pellagra) – დაავადება, რომელიც განპირობებულია ნიკოტინის მჟავას, ტრინტოფანისა და რიბოფლავინის უკმარისობით, ხასიათდება კანის, საჭმლის

მომნებელი ტრაქტის დასიანებითა და ფსიქიკის მოშლით, რომლის გავრცელებას რიგ ქვეყნებში ეპიდემიური ხასიათი ჰქონდა; არავინ არ იცოდა რა გამოყენებინათ მის წინააღმდეგ, ვიდრე აშშ-ის ჯანდაცვის სამსახურის ქირურგმა გოლდენბერგმა არ დაამტკიცა, რომ მიზეზი ამ საშიშელი სენისა, ორგანიზმში ნედლი მწვანის უკმარისობაა.

კიბოც – არ არის გამოხატვისი ამ წესებიდან. კვლევის მეცნიერული ჯგუფები იმაში მდგომარეობს, რომ ჩვეულებრივი ხილის თესვები (გამონაკლისა ციტრუსოვნები), შეიცავს კიბოს საწინააღმდეგო ვიტამინ B17; და ისევე, როგორც სურავანდი იქნა დამარცხებული ვიტამინი C-თი, ხოლო **ანემია** – ვიტამინი B12, ასევე შეიძლება დავიწყებული იქნას სიმსივნური დაავადებები, თუ ადამიანი მიიღებს B17-ის აუცილებელ რაოდენობას, ხოლო თუ არ არის მისი საკვებთან ერთად მიღების შესაძლებლობა ე. კრებსის აზრით, საჭიროა მისი ინექციის სახით გამოყენება. სიმსივნით დაავადებულთათვის კი, აუცილებელია ორგანიზმში ამ ვიტამინის მაქსიმალური შეყვანა და დროებით სხვა სახის მკურნალობებისგან განთავისუფლება.

აღსანიშნავია, რომ ადრეულ პერიოდებში ამ ვიტამინს ხილის თესვების გარდა შეიცავდა რბილობიც. ის ნაყოფები, რომლებსაც ამჟამად იყენებენ, წარმოადგენს ხანგრძლივი ჰიბრიდიზაციის შედეგს, სადაც დაკარგულია ამივდღაინი, ხოლო ორგანიზმი მისით რიმ გაჯერდეს, გამოყენებულ უნდა იქნეს თესვები ან მისგან მიღებული პრეპარატები. მკვლევარი იმედს გამოთქვამდა, რომ აღნიშნული ვიტამინი უახლოეს მომავალში, ყველასათვის მისაწვდომი გახდება, რაც ხელს შეუწყობს სიმსივნური დაავადებების თავიდან აცილებას.

თანახმად ერნესტ ტ. კრიბს-უმცროსის დასკვნებისა, ადამიანი დღე-ღამეში საჭიროებს ჯერმის 7-10 კურკის ექვივალენტს, რათა დაცული იყოს სიმსივნური დაავადებებისგან. ამ დაავადების თავიდან ასაცილებლად, თესვების მიღება მცირე დოზით იწყება, დღეში 1-2 ცალი, თანდათანობით აღწევს 7-10 ცალს.

<http://www.liveinternet.ru/users/shokolady/post362872656/>

<http://slawa.su/media/kniga/948-mir-bez-raka-griffin.html>

ვიტამინ B17-ის შემცველი საკვები პროდუქტები

ვიტამინ B17, იგივე ლაეტრილს ((Laetrile), იგივე ამიგდალინს, შემდეგი საკვები პროდუქტები შეიცავს:

ვაშლის თესლები, ატმის, ალუბლის, ქლიავის, კვრინჩხის, გარგარისა და ჭერმის გულები, მანგოს, მარწყვის, მოცხარის, ყოლოს, სურტკემელის კენკრა, მოცვი, შტომი, კომპი, ბამბუკის ღივები, ქერი, ჭარხლის წვეროები, მწარე ნუში, ლუდის საფუარი, დაუმუშავებელი ბრინჯი, წიწიბურა, კეშიუს კაკლები, ევკალიპტის ფოთლები, სიმინდის, ცერცვის, ოსპის მარცვლები, სელისა და ფეტვის თესლები, მაკადამიას კაკალი, ჩვეულებრივი კაკალი, ისპანახი, ჭვავი, აღმონაცენები (იონჯის, ოსპის, წიწიბურას), ჩინური კარტოფილი, წელის წიშბატი.

http://lazarev.org/ru/interesting/full_news/edvard...

_world_without_cancer_video/.

ალექსანდრე გაჩეჩილასის პროპაგანდა „კატრექსი“

გასული საუკუნის 60-იან წლებში ახალგაზრდა ქართველმა მეცნიერმა ალექსანდრე გაჩეჩილასმა ზვიგენის ერთ-ერთი სასეობის– შავი ზღვის კატრანის ღვიძლის თერმული დამუშავების გარეშე მიიღო პროპაგანდა „კატრექსი“, რომელმაც გამოაფინა უნიკალური თვისებები, უსწრაფესად აქრობდა ანთებას, საოცარი შედეგები ჰქონდა რადიაციით დასაზიარებულ და სიმსივნით დაავადებულ ადამიანებზე. გამოკვლევებით დადგინდა, რომ მოქმედების სპექტრით იყო არა მხოლოდ იმუნოსტიმულატორი, არამედ იმუნომოდულატორიც. მან თითქმის შექმნა კიბოს დამარცხების და სიცოცხლის გასანჯრმლივების ფორმულა.

უცხოეთში (აშშ-ის, იაპონიისა და სხვ. ქვეყნები), სადაც მეცნიერი მოხსენებებით წარსდგა, მისი გამოკვლევები, კიბოს წინააღმდეგ ბრძოლის საქმეში მსოფლიო დონის აღმოჩენად იქნა მიჩნეული.

„რაც კი დღეს ამერიკელებსა და იაპონელებს სიმსივნის საწინააღმდეგო პროპაგანდაზე აქვთ, ევკალიფური ალექსანდრე გაჩეჩილასის იდეების საფუძველზეა შექმნილი, ვინაიდან „კატრექსი“ მაშინ ჯერ კიდევ არ იყო დანატენტებული“ – მწუხარებით აღნიშნავს, ქართველი მკვლევარი და ჰომეოპათი კანა საბანტარიშვილი, რომელმაც 1980-იან წლებში ა. გაჩეჩილასთან ოთხი წელი გაატარა და ურთულეს პირობებში უსდებოდათ „კატრექსის“ ინექციის სახით დამზადება, რომლის საშუალებითაც უამრავი ადამიანი განიკურნა ამ მძიმე სენისგან. მათ

საქმიანობას კი ზირადად აკონტროლებდა საბჭოთა კავშირის ჯანდაცვის მინისტრული მინისტრი ევგენი ჩაზოვი.

როგორც თანამოაზრენი აღნიშნავენ, მოსკოვს არ უნდოდა, კიბოს წამლის შექმნელი ქართველი ეოფილიეო, სთავაზობდნენ რუსეთში გადასვლას და ეოფილე ვარი ზირობების შექმნას, რასაც არ დაეთანხმა მკვლევარი. ამის შემდეგ ა. განეჩილამე უსარმაზარი ზეწოლის ქვეშ მოექცა... ცდილობდნენ მისთვის სახელის გატენას, არ ამფეუდნენ მუშაობის საშუალებას... ფაქტობრივად, მეცნიერი ამ დაუნდობელ ბრძოლას შეეწირა, 55-56 წლის ასაკში გულის ინფარქტით გარდაიცვალა (თუცა ანლობდნენ მიიხევენ, რომ ის მოწამლეს).

და, შეიძლება ითქვას, უნიკალური პროექტები დაკონსერვებული დარჩა...

<http://funtime.ge/mkurnali-mcenareebi/ratom-sheacheres-antisimsivnuri-preparatis-katreksis-tsarmoeba-sakartveloshi/>

<http://www.kvirispalitra.ge/public/9194-ratom-gamouckhades-akhalgazrda-mecniers-onkologebma-daundobeli-brdzola.html?add=1&device=xhtml>

ზრებაარტი „Intoxic“

ინტერნეტსივრცეში (2016 წ. სექტემბერი) გაჩნდა ახალი განსჯაროვებული ინფორმაცია საქართველოს დაავადებათა პროფილაქტიკის დეპარტამენტში მიმდინარე სამეცნიერო კვლევების შედეგებზე, რომელიც, ფაქტიურად უდიდესი აღმოჩენის ტოლფასია.

უკანასკნელი გამოკვლევებით მტკიცდება, რომ ადამიანის ზირიდან ცუდი სუნის გამოვლენის ივარიირება არც ერთ შემთხვევაში არ შეიძლება, ვინაიდან ეს განსჯაროვებული უმთავრესი ნიშანი ორგანიზმში, ამ შემთხვევაში კუჭში დაბუდებული ზარაზიტების ცხოველმქმედებისა, რომლებიც ანდენენ ხელსაერული გარემოს ფორმირებას ლაობის ბაქტერიების ზრდა-განვითარებისათვის, მათ მიერ გამოქმდეული ზროდუქტები კი ტოქსიკურია და ფატალური გართულებების საწინდარი.

ძალიან დიდი ცდომილებაა იმის მიხევა, რომ ადამიანის ზარაზიტები მხოლოდ მუცლის ჭიებისა, -აღნიშნავს საქართველოს დაავადებათა პროფილაქტიკის დეპარტამენტის მთავარი ინფექციონისტი გურამ მუხამვილი,- არსებობს სხვადასხვა სახის ზარაზიტების უდიდესი რაოდენობა, რომელიც ადამიანის ორგანიზმშია დაბუდებული და მიევევართ უაღრესად განსხვაებულ შედეგებამდე. თუნდაც იგივე მუცლის ჭიები, უფრო სწორად - გელმინტები, რომელთა აღმოჩენა და განადგურება უაღრესად რთულია, ორგანიზმისათვის მეტად საშიშია, ვინაიდან ანდენენ

ნაწლავების სრულ დაშლას, მათ ლზობას, რაც სიკვდილის გამოწვევია; მათთან ერთად არსებობს ათასობით ჰარაზიტი, რომლებიც იბუდებენ სხვადასხვა ორგანიზმში – ღვიძლში, ტვინში, ფილტვებში, გულში, სისხლში და სხვ., ზრეტიკულად ადამიანების სიკვდილის 92% სწორედ ჰარაზიტებითაა გამოწვეული. მათი ერთი ნაწილი დასაწეისძივე აგრესიულად მოქმედებს და იწვევს ორგანიზმის დაშლას; მეორე ნაწილი გარკვეულ დრომდე შეუმჩნეველად ვითარდება, ვიდრე მათი რაოდენობა არ მიაღწევს იმ რაოდენობას, რომ მათი მატარებელი – ორგანიზმი ვეღარ უძლებს ამ უძლიერეს შემოტევას და ადამიანის ლეტალურ აღსასრულს იწვევს. ამასთან ერთად, სრული დაწმუნებით შეიძლება ითქვას – რომ ჰარაზიტებით ინფიცირებულია თითქმის ყველა ადამიანი, უბრალოდ ხშირ შემთხვევაში, მათი აღმოჩენა გაძნელებულია. აქვე მკვლევარს მოჰყავს ჰარაზიტებით გამოწვეული მეტად რთული დაავადებების მაგალითები. კერძოდ:

გამოკვლევებით ირკვევა, რომ ზოგიერთ ზოლისებრ ჭიებს მიუყვებათ კიბოს წარმოქმნამდე. ამასთან ფორმალურად ხდება არა ადამიანის, არამედ თვით ჭიების დასნებოვნება, მათი ავთვისებიანი უჯრედები კი ვრცელდება მთელ ორგანიზმში და ადამიანის დაავადებას იწვევს; რაც მაშინ ხდება, როდესაც ჭიის მატლები ნაწლავებიდან ადამიანის ლიმფურ კვანძებში გადადიან, რის შემდეგაც გარდაქმნიებიან კიბოს სიმსივნეებად, რომლებიც გამალებით ახდენენ ადამიანის დასნებოვნებას და ლეტალური აღსასრული სულ რამდენიმე თვეში დგება.

მეორე მაგალითად გ. მუსანშვილს მოჰყავს ადამიანის ტვინის დასნებოვნება ჰარაზიტებით, რაც იწვევს ნევროზებს, სწრაფ დაღლას, გადაძებულ ალგ სნებადობას და განწუხობილებების ხშირ ცვალებადობას. მოგვიანებულ სტადიებში, ტვინის უჯრედების ჰარაზიტებით შევსების საფუძველზე, ვითარდება უფრო სერიოზული დაავადებები, რომელთა განკურნებები ამ ეტაპზე შეუძლებელია. მესამე მაგალითი – აღსანიშნავია ისიც, რომ ადამიანის გულის დაავადებები ხშირ შემთხვევაში ჰარაზიტებითაა გამოწვეული. ირკვევა, რომ გულის მატლებს შეიცავს ადამიანების 23%, ანუ ფაქტიურად ყოველი მეოთხე ადამიანი მისი მატარებელია. რაც ადრეულ სტადიაში აბსოლუტურად შეუმჩნეველია და მათი გავლენა ორგანიზმზე ნულის ტოლფასია, თუმცა გარკვეული დროის შემდეგ, შესამჩნევია მატლების მოქმედების გავლენა გულზე, რაც საფუძველი ხდება გულის მრავლობითი დაავადებების, ხოლო თუ ვილანჰარაკებთ გულის გაჩერებით გამოწვეულ სიკვდილზე, ამ ჰარაზიტებზე ასეთი შემთხვევების 100% მოდის.

ჰარაზიტები მამაკაცებში იწვევს ჰროსტატიტს, იმპოტენციას, შემდეგ ადენომას, ცისტიტს, თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვიშისა და კენჭების წარმოქმნას. ქალებში – საკვერცხეების ტკივილებსა და ანთებებს, ფიბრომის, მიომის,

ფიბროზულ-კისტური მასტოპათიის განვითარებას, თირკმელზედა ჯირკვლის, შარდის ბუშტისა და თირკმელების ანთებას, კანის ნაადრევ სიბერეს.

სამწუხაროდ, ამჟამად არ არსებობს ადამიანის შინაგანი ჰარაზიტების გამოვლენის ზუსტი დიაგნოსტიკური ინსტრუმენტები, რაც დაკავშირებულია ჰარაზიტების სახეობების ათასობით ვარიანტთან და ნაწილობრივ მათი გამომჟღავნების მაღალი დონის სირთულესთან. ზირველი სიმპტომები – გვაფრთხილებს მეცნიერი – რის მიხედვითაც შეიძლება ითქვას, რომ ორგანიზმში ჰარაზიტებია დაბუდებული შემდეგია: ზირიდან უსიამოვნო სუნი, ალერგია (გამონაყრები, აცრემლებული თვალები, სურდო), სძირი გაციებები, ანგინა, ქრონიკული დაღლილობა, სძირი თავის ტკივილები, ეაბზობა ან ფაღარათი, სასხრებისა და კუნთების მუდმივი ტკივილები, ნერვოზი, ძილისა და მადის დაკარგვა, თვალების ირგვლივ მუქი წრეები, თვალების უბეების ჩამოსიება. აღნიშნულიდან სულ ორი სიმპტომის არსებობაც, იმის მანიშნებელია, რომ ორგანიზმში ჰარაზიტებია დაბუდებული. უნდა გაუათვითცნობიეროთ – აღნიშნავს მკვლევარი, რომ 97–98%-ის ალბათობით, თითოეული ადამიანის სხვადასხვა ორგანოში ჰარაზიტები სასლობენ, რომლებიც შინაგანად წამლავენ და ამავდროულად ანადგურებენ ორგანიზმს, რის შედეგად წარმოიქმნება ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მრავალრიცხოვანი პრობლემები, რომლებიც ამოკლებენ სიცოცხლის ხანგრძლივობას 10–15 წლით, თუ არ ჩავთვლით მოულოდნელი სიკვდილის პრობლემებს, რაც უშუალოდ დაკავშირებულია ადამიანის ორგანიზმზე ჰარაზიტების შემოქმედებაზე.

ამჟამად, საქართველოს დაავადებათა პროფილაქტიკის დეპარტამენტის, რუსეთის ფედერაციის ჰარაზიტოლოგიის ინსტიტუტისა და დამოუკიდებელი ასალვანზრდა მეცნიერების ჯგუფის მიერ შექმნილია ანტიჰარაზიტული, მაქსიმალურად ეფექტური საშუალება „Intoxic“, რომელიც წარმოადგენს დათვის ნალველის, ჯუნჯარის ფერულას (*Ferula sibirica*), თუთუბოს (*Rhus coriaria*) ნაყოფების წვენი და 20-მდე სხვა დამატებითი კომპონენტების უნიკალურ ნაკრებს. მკვლევართა მონაცემებით, აღნიშნულ პრეპარატს ძალუძს ჰარაზიტების სრული ლიკვიდაცია, რაც უამრავი დაავადებისაგან დაცვის საწინდარია. სადღეისოდ მისი შექმნა შესაძლებელია მხოლოდ პროექტის საიტზე შეკვეთით.

თანხმად მონაცემებისა, ეოფილ საბჭოთა კავშირის რესპუბლიკებს შორის, საქართველოს ლიდერის ზოზიცია უკავია მოსახლეობის ჰარაზიტებით დასნებოვნების რეიტინგში, რასაც სხვა მიზეზებთან ერთად, დეპარტამენტის მთავარი ინფექციონისტი გურამ მუხამვილი ეკოლოგიური გარემოს დაბინძურებით ხსნის.

http://www.blogotrack.ru/preland/zapahge/?utm_medium=35&utm_

P.S. საქართველოს დაავადებათა პროფილაქტიკის დეპარტამენტის, რუსეთის ფედერაციის პარაზიტოლოგიის ინსტიტუტისა და დამოუკიდებელი ახალგაზრდა მეცნიერების მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით, მტკიცდება კიბოს სიმსივნეების წარმოქმნის პარაზიტოლოგიური ბუნება, რომელიც ადასტურებს ადრეულ პერიოდებში სხვადასხვა მკვლევარის მიერ გამოთქმულ მსგავს მოსაზრებებს. კერძოდ: ტუელიო სიმონჩინის (ონკოლოგი და მეტაბოლური დარღვევების სპეციალისტი) თეორიას, რომლის მიხედვითაც, კიბოს სიმსივნე არის სოკოს ერთ-ერთი გვარი *Candida*-ს (კანდიდა) განტოტვილი, საფუარას მსგავსი სოკოსგან გამოწვეული კანდიდოზის (კანდიდომიკოზის) სხვადასხვა ფორმა, რომელიც პარაზიტარული ბუნებისაა, არსებობენ და მრავლდებიან პატრონის სხეულის სარჯზე და როგორც სხვა პარაზიტებს, კვლავწარმოებისთვის სჭირდებათ ცოცხალი ორგანიზმი. მსგავს მოსაზრებას გამოთქვამს ქართველი მკვლევარი და ჰომეოპათი, საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის წევრი, კახა საბახტარიშვილი, რომელიც სიმსივნესა და ტრიქომონადას შორის უშუალო კავშირს ხედავს და ამტკიცებს, რომ, კიბოს გამომწვევია პარაზიტი **ტრიქომონადა**, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში ბინადრობს ისევე, როგორც სხვა უამრავი პარაზიტი. თუ ადამიანის იმუნური სისტემა ძლიერია, ორგანიზმში არსებული ტრიქომონადა ვერს იკეთებს და ის მიძინებულ მღვამირეობაში იმყოფება, მაგრამ გარეშე ფაქტორების ზემოქმედებით – არასწორი კვებით, ნიკოტინით, ალკოჰოლით, რადიაციით და სხვ., ხდება რა, ადამიანის იმუნური სისტემის დაუძლეობა, ტრიქომონადა თავის ვერსს არღვევს, ორგანიზმში ტოქსინებს ღვრის და კოლონიებად მრავლდება, რაც საბოლოოდ სიმსივნეს იწვევს.

კიბოს განვითარების 40% ჩვენი ცხოვრების წესითაა გამოწვეული

„დიდ ბრიტანეთში უოველწლიურად 130 ათასზე მეტ ადამიანს უდგინდება კიბო და აქედან ნახევარზე მეტს თავისუფლად შეეძლო, რომ ეს უკუბრუნებული სენი თავიდან აეცილებინა მოწვევის, დაღვეასა და არაჯანსაღ საკვებზე უარის თქმით, – აღნიშნავს ზროფესორი მასს ჰარკინი: „ბევრს სჯერა რომ კიბო ეს ბედისწერა ან გენების „წყალობა“ა, მაგრამ ხშირ შემთხვევაში ეს ადამიანების დაუდევრობის ბრალია. სამხილებისათვის თვალის გადავლებისას ნათელი ხდება რომ 40%-ზე მეტი შემთხვევებისას კიბოს იწვევს ისეთი რაღაცეები, რომლის შეცვლის სადავეებიც ჩვენს ხელთაა.“

კიბოს წარმოშობის რისკ ფაქტორები იმ 158 700 მამაკაცსა და 155 600 ქალბატონში, რომლებსაც კიბოს დიაგნოზი დაესვათ, შემდეგია:

მამაკაცებში: თამბაქო – 23% ; ხილისა და ბოსტნეულის ნაკლებობა – 6.1% ; ზროფესიული რისკი 4.9%; ალკოჰოლი – 4.6%; ზედმეტი წონა – 4.1% ; მზით ან სოლარიუმში გარუჯვა – 3.5%.

ქალებში: თამბაქო – 15%; ზედმეტი წონა – 6.9%; ზროფესიული რისკი – 3.7%; მზით ან სოლარიუმში გარუჯვა 3,6%; ხილისა და ბოსტნეულის ნაკლებობა – 3.4%; ალკოჰოლი – 3.3% .

მკვლევარებმა ამ ზროფესიული მარჯვნივლის გამოთვლისას დიდ ბრიტანეთში 1993 წლიდან 2007 წლამდე არსებული სტატისტიკა და მონაცემები გამოიყენეს და კიბოს 18 განსხვავებული სახეობა განიხილეს.

თუმცა კი კიბოს სხვა სახეობების, მაგალითად ნაღვლის ბუშტის კიბოს განვითარება დიდად არ არის დამოკიდებული ცხოვრების წესზე.

კიბოს მსოფლიო კვლევის ორგანიზაციის დოქტორმა რაჩელ ტამპსონმა განაცხადა, რომ ახალმა კვლევამ „მაღლზე მკაფიოდ დაგვანახა, რომ კიბოს წარმოშობის ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზი ჩვენივე ცხოვრების წესია.“

ექიმებისა და მეცნიერების ერთი ნაწილი აცხადებს, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესი არ იძლევა იმის სრულ გარანტიას, რომ ჩვენ კიბოსაგან დასჯდეთ ვიუთ, მაგრამ ეს უდავოდ იძლევა იმის შანსს, რომ მნიშვნელოვანწილად შევამცირეთ კიბოს წარმოშობის რისკები.

[http://www.guardian.ge/2/index.php/janmrteloba/3156-კიბოს-](http://www.guardian.ge/2/index.php/janmrteloba/3156-კიბოს-განვითარების-40-ჩვენი-ცხოვრების-წესითაა-გამოწვეული;)

[განვითარების-40-ჩვენი-ცხოვრების-წესითაა-გამოწვეული;](http://www.guardian.ge/2/index.php/janmrteloba/3156-კიბოს-განვითარების-40-ჩვენი-ცხოვრების-წესითაა-გამოწვეული;)

[html#.V4mg2zMwCMY.](http://www.guardian.ge/2/index.php/janmrteloba/3156-კიბოს-განვითარების-40-ჩვენი-ცხოვრების-წესითაა-გამოწვეული;)

მცენარეების ქიმიური შემადგენლობა

მხოლოდ მცენარეებს შესწევს უნარი შექმნას სხვადასხვაგვარი ორგანული შენაერთები მინერალური ნივთიერებების, წელისა და შიის ენერგიიდან, რაც მიუწვდომელია ადამიანებისა და ცხოველებისათვის. ნივთიერებებს, რომლებიც წარმოადგენს მცენარეების ცხოველმოქმედების პროდუქტებს და განსაზღვრავს მათ ფარმაკოლოგიურ თვისებებს, მოქმედი ანუ ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებია, მათი მოხვედრა ადამიანის ორგანიზმში განაპირობებს ამ თუ იმ ფიზიოლოგიურ ეფექტს, იწვევს განსაზღვრულ თერაპიულ და ტოქსიკოლოგიურ მოქმედებას. ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს გააჩნიათ სხვადასხვაგვარი ქიმიური შემადგენლობა და მიეკუთვნებიან ნაერთთა სხვადასხვა კლასს, რომლებიც შესაბამისად განსხვავებული თერაპიული მოქმედებით ხასიათდებიან. ვთავაზობთ ძირითადი მოქმედი ნივთიერებების დახასიათებას.

ა ლ კ ა ლ ო ი დ ე ბ ი – რთული ორგანული შენაერთებია, ხასიათდება ძლიერი ფიზიოლოგიური მოქმედებით ორგანიზმზე; მათი ქიმიური სტრუქტურა ნაირგვარია და რთული; შეიცავენ აზოტს და აქვთ უნარი დაუკავშირდნენ სხვადასხვა მჟავებს (მეაუნას, ვაშლის, ლიმონის, ღვინის და სხვ.) მარლითა წარმოქმნით. სადღეისოდ გამოყოფილია 5000-ზე მეტი სხვადასხვა სახის ალკალოიდი, რომლებიც მცენარეებში წარმოდგენილია ორგანული, ზოგჯერ არაორგანული მჟავების სახით. ალკალოიდების შემცველი მცენარეები მსოფლიო ფლორის 10 %-ს შეადგენს. მცენარეებიდან სუფთა სახით გამოყოფილი ალკალოიდები უმრავლეს შემთხვევაში არის უფერო, უსუნო და ჩვეულებრივ მწარე კრისტალური ნივთიერებები. უმთავრესად წარმოდგენილი არიან ევაილოვან მცენარეების ეველა ან რომელიმე ერთ ორგანოში; მათი რაოდენობა ჩვეულებრივ მცირეა 2-3% (მშრალი წონის), მცენარეთა განვითარების სტადიებში იცვლება, მაქსიმუმს აღწევს კოკრიანობისა და ევაილობის პერიოდებში.

ხასიათდებიან რა მნიშვნელოვანი თერაპიული მოქმედებით, ისინი მიეკუთვნებიან ძლიერმოქმედ ნივთიერებებს. ალკალოიდების შემცველი ზოგიერთი მცენარე ძლიერ შხამიანია, კერძოდ: თერმოპსისის ბალახი, შშავას ფოთოლი და ფესვი, ლენცოვას ფოთოლი, ეუახოს ნაყოფი, ქრისტესისხლას ბალახი, კოწახურის ფოთოლი, ტილტორის ტუბერი, ვნებისუკავილის ბალახი, შშავას ფესურა, უვითელი დუმიფარას ფესურა, უცუნას ტუბერი, კანიოს ბალახი, ევედრას ელორტები. ალკალოიდების შემცველობის დიდი რაოდენობა აღმოჩენილია ჰარკოსანთა (Leguminosae), ეაჰახისებრთა (Papaveraceae), ძალეურძენასებრთა (Solanaceae), ბაიასებრთა (Ranunculaceae), ნაცარქათამისებრთა

(Chenopodiaceae), რთულფეხიანთა (Compositae) ოჯახების შემადგენლობაში.

ალკალოიდებით მდიდარია ტენიანი ტროპიკული კლიმატის მცენარეები, რომელთა შორის მრავალი შხამიანია; თბილი ამინდი ხელს უწყობს მცენარეებში მათი შემცველობის ზრდას, ცივი – ამუხრუჭებს, ხოლო ყინვებისას საერთოდ არ აღინიშნება. კულტივირებულ მცენარეებში ალკალოიდების შემცველობა მატულობს ანოტისშემცველი მინერალური სასუქების შეტანის შემდეგ.

ალკალოიდების შემცველი მცენარეებიდან დამზადებული წამლები ანდენს უჯრედების დაყოფის აქტივისაციას, ამაღლებს არტერიულ წნევას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, აუმჯობესებს კუჭის წვენის სეკრეციას, იწვევს ფიზიოლოგიურ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ, გულ-სისხლძარღვთა, მედიატორულ, კუნთების, ენდოკრინულ და სხვა სისტემებზე. ხასიათდება ფარმაკოლოგიური მოქმედების ფართო სპექტრით – სპაზმოლიტური, ტიპილგამაუმჯობესებელი, დამამშვიდებელი და აღმკვნები, ჰიპერტონიული და ჰიპოტენზიური, ნაღველმდენი, შარდმდენი, სისხლძარღვების შემავიწროებელი, ამოსახველებელი. მცენარეების ცალკეული ნაწილები დიდი რაოდენობით შეიცავს ალკალოიდებს, მაგ. წიწვას ნაყოფებიდან

(*Capsicum annuum*) გამოყოფილია ალკალოიდი კაპსიცინი, კოკას (*Erythroxylon coca*) ფოთლებიდან – კოკაინი, ხაშხაშის (*Papaver somniferum*) კალთების რძისებრი წვენიდან – მორფინი, კოდეინი, ტუბაინი, ჰაზავერინი, ნარკოტინი, ნარცეინი, კაფასურის (*Berberis vulgaris*) ფესვიდან – ბერბერინი, კორტიხონი, პროტობერბერინი, სტილოზინი, ქინაქინის ხის (*Cinchona succirubra*) ქერქიდან – ქინინი, თეთრფავილას (*Galanthus woronowii*) ბოლქვებიდან – გალანტიდინი, გალანტინი, გალანტამინი და გალანტამიდინი, ქუჩულას (*Strychnos nux vomica*) თესლიდან – სტრისხინინი, ჩინური ჩაის (*Thea sinensis*) ფოთლებიდან – კოფეინი, თეოფილინი და სხვ., კაკაოს ან „შოკოლადის“ ხის (*Theobroma cacao*) ქერქიდან – თეობრომინი, ბროწეულის (*Punica granatum*) ქერქიდან – პელტერინი, შავი ჰილპილის (*Piper nigrum*) თესლებიდან – პიპერინი და სხვ. მსგავსი მაგალითების მოყვანა მრავლად შეიძლება.

გ ლ ი კ ო ზ ი დ ე ბ ი – მცენარეული წარმოშობის რთული, უანოტო ორგანული შენაერთებია რომლებიც ფერმენტების ან დუდილის გავლენით იშლება შაქრის (გლიკონი) და ჰოლისაქარიდულ (უშაქრო, აგლიკონი-გენინი) ნაწილებად.

მცენარეებისაგან სუფთა სახით გამოყოფილი წარმოდგენს კრისტალურ ნივთიერებას მწარე გემოთი, რომელიც ადვილად იხსნება წყალში, მათ შორის მრავალი შხამიანია. სამკურნალოდ მცირე დოზები გამოიყენება, ანალოგაა ჰორმონებთან. გლიკოზიდების სამკურნალო მნიშვნელობა განისაზღვრება ავლიკონით.

მნიშვნელოვანი ბიოლოგიურად აქტიური ჯგუფია, ფართოდაა მცენარეებში წარმოდგენილი, განსაკუთრებით ოქსიგლიკოზიდების სახით, რომლებიც დიდი ნაირგვარობით განიზრევა, რაც განპირობებულია შექრისა და ავლიკონის ხასიათზე, რომლებიც მათ ფარმაკოლოგიურ მოქმედებას განსაზღვრავს; იწვევს ადგილობრივ გამაღიზიანებელ მოქმედებას, ალაგ ხნებს მადან, აგრესიულები არიან ზათოკენური მიკროორგანიზმების მიმართ, ახდენენ გულის კუნთის აქტივიზირებას. ამ ნიშნებით არჩევენ:

ც ი ა ნ ო გ ე ნ უ რ ი გ ლ ი კ ო ზ ი დ ე ბ ი – შეიცავენ სინილურ მყავას, რის გამოც ითვლებიან შხამიანებად; გამოიყენება წვეთებისა და მიქსტურების სახით როგორც დამამშვიდებელი და ტკივილგამაუქმებელი საშუალება, გვხვდება ქლიავის, მწარე ნუშის, ატმის, გარგარის, შოთხვის, ჭერმის ნაყოფებში.

ს ა გ უ ლ ე გ ლ ი კ ო ზ ი დ ე ბ ი – მედიცინაში განსაკუთრებით ხშირად იყენებენ „გულის“ გლიკოზიდებს, რომლებიც ხასიათდება სპეციფიური მოქმედებით გულის კუნთზე, თავისი მოქმედებით არ გააჩნიათ ანალოგიური შემცველები და მცენარეები წარმოდგენენ ერთადერთ წყაროს მათ მისაღებად; გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ, ახდენს შერჩევით კარდიოტონურ მოქმედებას, აძლიერებს გულის შეკუმშვით ფუნქციებს და ახელეს გულის რიტმს. სადღეისოდ გულის გლიკოზიდები აღირიცხება 45 ბოტანიკური გვარის წარმომადგენლებში, რომლებიც მიეკუთვნებიან ქენდრისებრთა (Apocynaceae), ღვედვეცისებრთა (Asclepiadaceae), ტუჩოსანთა (Labiatae), შრომანისებრთა (Liliaceae), ბაიასებრთა (Ranunculaceae), სტერკულიასებრთა (Sterculiaceae), სანპატასებრთა (Sapotaceae), შავწამალასებრთა (Scrophulariaceae), თუთისებრთა (Moraceae), ხარისშირასებრთა (Helleboraceae) და სხვ. ოჯახებს. საგულე გლიკოზიდები ტოქსიკურია და მათი გამოყენება შეიძლება მხოლოდ ექიმის მკაცრი მეთვალყურეობის ქვეშ.

ფლაკონოიდური გლიკოზიდები – ბუნებრივი ფენოლური შენაერთებია, რომლებიც გროვდება მცენარის ეგვლა ორგანოში გლიკოზიდების ფორმების სახით. ავლენს ანტიტოქსიკურ, ანტიანთროპურ, სიცხის დაძვვ, ანტიმიკრობულ, ბაქტერიოციდულ, ნალექმდენ, ჭრილობების შემახორცებელ, სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებას. მათ იყენებენ ბრონქიალური ასთმის, მიოკარდიული ინფარქტის, შაქრის დიაბეტის დროს. ფლაკონოიდების წარმოადგენს: ციტრუსები, შავნაყოფა ცირცელი (*Arónia melanocárpa*), კუნელი (*Crataegus sanguinea*), შავბალახა (*Leonurus quinquelobatus*), უკვდავა (*Helichrysum arenarium*), წიწიბურა (*Fagopyrum sagittatum*), ჩაის (*Thea sinensis*) ფოთლები, სვია (*Humulus lupulus*), ჩვეულებრივი მატიტელა (*Polygonum aviulare*), მირტებილა (*Glycyrrhiza glabra*), ფშის ეკალი (*Ononis arvensis*) და სხვ. ფლაკონოიდები სხვა მცენარეულ ზიგმენტებთან ერთად განაპირობებს უვავილების, ნაყოფების, ფესვების შეფერილობას

მთრიმლაკვი ნივთიერებები ანუ ტანიდები – მიეკუთვნება ჰოლიმერულ ფენოლურ შენაერთებს, წარმოადგენს ფენოლების წარმოებულებს; აღინიშნება მცენარის უჯრედის წვეწმი თავისუფალ მდგომარეობაში. მათ შესწევთ უნარი მოახდინონ წებოვანი ხსნარების კოაგულირება და წარმოქმნან უხსნადი ნალექი ალკალოიდებთან. ტანიდები უკავშირდებიან ცილოვან ნივთიერებებს, რის შედეგადაც მცენარეებიდან გამოყოფილი მთრიმლაკვი ნივთიერებები წარმოადგენს მოფითალო ამორფულ ფხვნილს, რომელიც ჰაერთან შეხებისას მუქდება. ამით აიხსნება დაჭრილი ვაშლის, კამშის გაშავება; განსაკუთრებით მრავლად აღინიშნება ვარდისებრთა (*Rosaceae*), მირტასებრთა (*Myrtaceae*), ჰარკოსანთა (*Leguminosae*) ოჯახებში, სადაც 20-30% აღწევს; უმთავრესად კონცენტრირდება ხე-ბუჩქების ქერქში, მრავალწლოვანი ბალახების ფესურებსა და ფესვში; დიდი რაოდენობითაა მუხისა (*Quercus rubra*) და არეის (*Betula pubescens*) ქერქში, თავისისლას (*Sanguisorba officinalis*) ფესვებში, მურყანის (*Alnus glutinosa*) გირჩებში, მარწვა-ბალახის (*Potentilla reptans*) ფესურაში, შოთხვის (*Padus racemosa*) და მოცვის (*Vaccinium myrtillus*) ნაყოფებში, აბზინდაში (*Artemisia absinthium*), კრანანაში (*Hypericum perforatum*), რევანდის (*Rheum palmatum*) ფესურაში, ტირიფის (*Salix alba*) ქერქსა და სხვ. გამოიყენება ნაყენების, ნახარშების სახით როგორც შემკურელი, ბაქტერიოციდული საშუალება კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისა და

ანთებითი ზროცესების დროს; ხასიათდება ანთებისა და სოკოების საწინააღმდეგო და ადგილობრივი სისხლდენის შემაჩერებელი, ტკივილგამაუქმებელი მოქმედებით.

ს ა ზ ო ნ ი ნ ე ბ ი (წარმოსდგება ლათინური სიტყვიდან „sapo“, რაც საპონს ნიშნავს) - რთული უაზოტო ნივთიერებებია გლიკოზიდების ჯგუფიდან, რომელთა წყლიანი ხსნარები ხასიათდება რიგი თვისებებით: ჰემოლიტიკური აქტივობით, ცივისსხლიანი ცხოველების მიმართ ტოქსიკურობით, შენჯღღრევისას მდგრადი ქაფის წარმოქმნის უნარით. ეგვალზე ხშირად გვხვდება ზარკოსნების (Fabaceae), მინაკისებრთა (Caryophyllaceae), კრანხანასებრთა (Hypericaceae), ფურისულასებრთა (Primulaceae), ტუჩოსანთა (Lamiaceae), არალიასებრთა (Araliaceae) ოჯახებში. საზონინების აგლიკონს საზოგენის უწოდებენ, ანსხვავებენ ორ ჯგუფს: სტეროიდულს და ტრიტერპენოიდულს, შესაბამისად მედიცინაში სხვადასხვაგვარად იყენებენ; მათი მნიშვნელოვანი თვისებაა, მოახდინოს წყალ-მარილების გაცვლის რეგულირება; გამოვლენილია მასტიმულირებელი, ადაპტოგენური, ჰიპოტენზიური, საერთო გამამდიერებელი, ამოსახველებელი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანთებისა და სკლეროზის საწინააღმდეგო მოქმედება.

კ უ მ ა რ ი ნ ე ბ ი და მათი წ ა რ მ ო ე ბ უ ლ ე ბ ი – მცენარეებში გვხვდება სუფთა ან შაქართან ნაერთებში გლიკოზიდების სახით. ამ ჯგუფიდან მედიცინისათვის მნიშვნელოვანია ნივთიერებები, რომლებიც ფუროკუმარინებს მიეკუთვნება; ზოგიერთი მათგანი ახდენს ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულირებას, ამჟღავნებს ბექტერიულ-სტატიკურ, ანტისოკოვან მოქმედებას, სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობას; ზოგიერთი ამაღლებს მგრძობელობას ულტრაიისფერი სხივების მიმართ. ფუროკუმარინების სხვა წარმოებულები ხასიათდებიან სპაზმოლიტიკური და სისხლძარღვების გამაფართოებელი მოქმედებით, მესამენი მოქმედებენ ჭიებსე, სოკოებსა და სხვა უმდაბლესებსე, ხასიათდებიან ანტიბიოტიკური, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ჰიპოტენზიური მოქმედებით. ამცირებენ სისხლის შედგებას, რაც გამოიყენება ტრომბოფლებიტის, ენდარერიტების და გულ-სისხლძარღვთა სხვა დაავადებებისას. სადღეისოდ ცნობილია 500-მდე ბუნებრივი კუმარინები, განსაკუთრებით ბევრია ქოლგოსანთა (Apiaceae), ტეკანისებრთა (Rutaceae), ზარკოსანთა (Fabaceae) ოჯახების წარმომადგენლებში. შეიცავს სტაფილო (*Daucus sativus*), კამა (*Anethum graveolens*), ძირითდად

(*Pastinaca sativa*), ამი (*Ammi visnaga*), დათვიმარწვევა (*Psoralea acaulis*),
წახლი (*Castanea sativa*), ანგელოზა (*Angelica archangelica*) და სხვ.

ორგანული მკვავები – წარმოდგენს მცენარეთა მუდმივ შემადგენელ ნაწილს ნახშირბადსა და ცილებთან ერთად, განსაზღვრავს მცენარის გემოსა და სუნს. მცენარეებში გვხვდება თავისუფალი, მარილებისა და ეთერის სახით. ორგანული მკვავები მეტად ნაირგვარია, უფრო მეტად გავრცელებულია ვაშლის, ლიმონის, ძმრის, მკაუნას; ლიმონის მკვავა განსაკუთრებით ბევრია ლიმონში (*Citrus limon*), თამბაქოს (*Nicotiana tabacum*) ფოთლებში, ბროწეულში (*Punica granatum*), მოცვი (*Vaccinium myrtillus*) და სხვ.; ვაშლის მკვავა მნიშვნელოვანი რაოდენობით აღინიშნება ვაშლში (*Malus domestica*), კოწახურში (*Berberis vulgaris*), შინდში (*Cornus mas*), ცირცელში (*Sorbus caucasigena*); მკაუნას მკვავა – მკაუნაში (*Rumex acetosa*), ისპანახში (*Spinacia oleracea*). მცენარის სუნს განსაზღვრავს მფრინავი მკვავები – ჭინჭუველას, ზეთის, ძმრის და სხვ.; არმატულ მკვავებს შორის მცენარეებში აღმოჩენილია ბენზოინის, სალიცილის, გალური, დარიჩინის, კუმარინის, ყავის, ქინაქინის, ვალერიანის, იზოვალერიანისა და სხვ.; ორგანული მკვავები აქტიურად მონაწილეობენ ნივთიერებათა ცვლაში, აქტიურებენ ნერწყვის ჯირკვლების მოქმედებას, ნაღვლის გამოყოფას, ამცირებენ ნაწლავებში ჩირქოვან პროცესებს; ზოგიერთი მკვავა (ლიმონის, ასკორბინის, ნიკოტინის და სხვ.) ხელს უწყობს საკვების მონელებას, აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას, რაც განსაკუთრებით ხნიერი ადამიანებისთვისაა მნიშვნელოვანი. სხვადასხვა ორგანული მკვავების წყაროს წარმოდგენს – ყოლო (*Rubus idaeus*), შტოში (*Oxycoccus quadripetalus*), ლიმონი (*Citrus limon*), ბროწეული (*Punica granatum*), ქლიავი (*Prunus domestica*), შავი მოცხარი (*Ribes nigrum*), მკვავალი (*Rubus sp*), ქაცვი (*Hippophae rhamnoides*), ვაშლი (*Malus domestica*), მოცვი (*Vaccinium myrtillus*) და სხვ.

ეთერზეთები – წარმოდგენს სხვადასხვა ორგანული სურნელოვანი ნივთიერებების შენაერთების რთულ ნარეგს, რომლებიც მცენარეების სპეციფიურ სუნს განსაზღვრავს. მათ შემადგენლობაში შედის ტერპენოიდები, მონოტერპენები, სესკვიტერპენები, სპირტები, კეტონები, ალდეჰიდები, რთული ეთერები, ფენოლები. ზეთები სხვადასხვა შეფერილობით გამოირჩევა (უფრო, მოყვითალო, მომწვანო,

მოწითალო, ლურჯი). ზეთების სუნი არმატულია, გემო – სასიამოვნო, მწვანე, მკვეთრი. ფარმაკოლოგიურად ზეთები ავლენენ ანთების, ჭიისა და მიკრობების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელ, გულის მუშაობის გამაუმჯობესებელ, ტკივილგამაუჩქებელ, საჭმლის მომნელებელი წვენების გამოყოფის გამამდიერებელ, სწავლობითურ და სხვა მოქმედებას.

ეთერზეთებით მდიდარია: ანისული (*Anisum vulgare*), გერანი (*Pelargonium roseum*), რეჰანი (*Ocimum basilicum*), ქონდარი (*Satureja hortensis*), სამკურნალო გვირილა (*Matricaria chamomilla*), სამკურნალო კატაბალანა (*Valeriana officinalis*), ზიტნა (*Mentha piperita*), თაგშავა (*Origanum vulgare*), ქინძი (*Coriandrum sativum*), კამა (*Anethum graveolens*), კელიავი (*Carum carvi*), ოსრახუმი (*Petroselinum crispum*), დიდი კამა (*Foeniculum vulgare*), უსუნი (*Hyssopus angustifolius*), სალბი (*Salvia officinalis*), სვია (*Humulus lupulus*), ლაფნა (*Laurus nobilis*), ჩაი (*Thea sinensis*), მისაკი (*Caryophilus aromaticus*), დარჩინი (*Cinnamomum zeylanicum*), ციტრუსები, ლავანდა (*Lavandula angustifolia*), როზმარინი (*Rosmarinus officinalis*), ვარდი (*Rosa chinensis*), ფიჭვი (*Pinus sylvestris*), კედარი (*Cedrus deodara*), ნაძვი (*Picea excelsa*), კვიპაროზი (*Cupressus sempervirens*), ტუია (*Tuja occidentalis*), ევკალიპტი (*Eucalyptus sp*), ღვია (*Juniperus communis*) და სხვა მრავალი.

ცილები – მალაქმოლეკულური ორგანული ნივთიერებებია, აკებულია 20 ამინომჟავისაგან, წარმოადგენს ევალა ორგანოს სასიცოცხლო პროცესების საფუძველს. ასრულებს სტრუქტურულ (ქსოვილებისა და უჯრედის კომპონენტების აკებულიება) და ფუნქციონალურ როლს (ფერმენტები, ჰორმონები, სასუნთქი ნივთიერებები და სხვ.). აღინიშნება მარტივი (პროტეინები) – შეიცავს მხოლოდ ამინომჟავების ნაშთებს და რთული (პროტეიდები) ცილები – რომელთა მოლეკულაში შედის არაცილოვანი ბუნების კომპონენტები. მარტივი ცილებს მიეკუთვნება ალბუმინები და გლობულინები, რომლებიც უმთავრესად მცენარეების მიერ გამოიშვება.

მცენარეული ცილები სადღეისოდ პრეპარატების სახით არ გამოიყენება, ვარდა ფერმენტებისა, რომელთაც ცილოვანი ბუნება გააჩნიათ.

ფერმენტები ანუ ენზიმები – რთული ცილებია, შესწევთ უნარი ამოწმებით დააჩქარონ განსასწავლად ბიოქიმიური რეაქცია ორგანიზმში, მიმართოს და

არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას. მხოლოდ ფერმენტებთან ურთიერთობით აქტიურდება ვიტამინები, ჰორმონები და მიკროელემენტები; ცოცხალ ორგანიზმში მიმდინარე ქიმიური და ბიოლოგიური რეაქციები უშუალოდ ფერმენტების მოქმედებით წარმოებს. მეცნიერთა აზრით ადამიანის ორგანიზმში მოიცავს 3000-მდე ფერმენტს, ხოლო ერთი წუთის განმავლობაში ერთი და იგივე ფერმენტი მონაწილეობას იღებს 36 მილიონ ბიოქიმიურ რეაქციაში. მრავალი ფერმენტი შედის განსასვლელად ვიტამინების შემადგენლობაში, რის გამოც მათი აქტიურობა მჭიდროდაა დაკავშირებული სხვადასხვა ჰორმონთან. მაგ.: ჰორმონი ინსულინი არეგულირებს ფერმენტ ჰექსიკონაზის აქტიურობას, რომელიც მონაწილეობს შაქრის რთულ გარდაქმნაში; ფერმენტატიული ზროცესები მიმდინარეობს ზურის ცხობის ზროცესში, ღვინის წარმოებაში და სხვ. ფერმენტების შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს ქოლინი, რომელსაც B ჯგუფის ვიტამინებს მიაკუთვნებენ, აძლიერებს ასიმილაციისა და დისიმილაციის ზროცესებს, ამუხრუჭებს ათეროსკლეროზის განვითარებას, ალაგზნებს ნაღვლისა და შარდმდენი გზების ზერისტალტიკას; მისი ბუნებრივი წყაროა – ხორბალი (*Triticum vulgare*), შვრია (*Avena sativa*), ქერი (*Hordeum sativum*), ძროხის ღვიძლი, კვერცხის გული, ვარდკაჭაჭა (*Cichorium intybus*), ბაბუაწვერა (*Taraxacum officinale*), კრასანა (*Hypericum perforatum*). მედიცინაში გამოიყენება ფერმენტი ჰეპსინი, ტრიპსინი, ცილაურონიდაზა; ხოლო ორგანიზმისათვის აუცილებელი ფერმენტები – კატალაზა, ლიპაზა, ამილაზა, ზროტეაზა და სხვ. ხელს უწყობს წელის, ცხიმების, სახამებლის, ცილების გასვლას, ხელს უშლის ორგანიზმში მათ დაგროვებას. მეცნიერების აზრით, ადამიანის ორგანიზმში ფერმენტების ნაკლებობა იწვევს რიგი დაავადებების განვითარებას, როგორცაა დეგენერატიული დარღვევები, (ოსტეოართრიტი, ფილტვების ემფიზემა, ოსტეოპოროზი, საკვების მონელების დარღვევა და სხვ.), აგრეთვე აუტოიმუნური დაავადებები (რემატოიდული არტრიტი, სისტემური წითელი ქარი, სკლეროდერმია) და კიბო.

ბიოქიმიკოსი ჯეიმს სამსერი აღნიშნავდა, რომ „**რომელიც წლის შემდეგ სიბერის შეგრძნება წარმოადგენს ორგანიზმში ფერმენტების და მათი გამომუშავების უნარის შემცირებას**“.

ნ ა ხ შ ი რ წ ე ლ ე ბ ი – დიდი ჯგუფია ბუნებრივი ორგანული შენაერთებისა, რომლებიც შედგება ნახშირბადის, ჟანგბადისა და წელისაგან. არჩევენ მონო, ოლიგო და პოლისანარიდებს, აგრეთვე რთულ ნახშირწელებს – გლიკოპროტეიდებს, გლიკოლიპიდებს, გლიკოხიდებს და სხვ. მცენარეებში ესენია

ფოტოსინთეზის ზირველადი პროდუქტები და მთავარი საწეისი პროდუქტები სხვა ნივთიერებების ბიოსინთეზისა, შედის უჯრედოვანი გარსისა და სხვა სტრუქტურების შემადგენლობაში, მონაწილეობს ორგანიზმის დამცველ რეაქციაში (იმუნიტეტი), ამარაგებს ევლას ცოცხალ უჯრედს ენერჯით (ფრუქტოზა, გლუკოზა, და მისი სამარაგო ფორმები სხსამებელი, გლიკოგენი). ნახშირწყლები წარმოდგენს მრავალი პროფილაქტიკური და სამკურნალო პრეპარატის ძირითად შემადგენელ ნაწილს. განსაკუთრებით ფართოდ გამოიყენება გლუკოზა, რომელიც აუმჯობესებს ღვიძლის მოქმედებას.

ლიგნინები – ორგანული პოლიმერული შენაერთების რომლებიც შედის ჭურჭლოვანი მცენარეების უჯრედის გარსში. გროვდება თესლებში, ქერქში, ფესვებში. ხასიათდება მსატიმულირებელი მოქმედებით სხვადასხვა სიმსივნის დროს.

ფიტონციდები (წარმოსდგება ბერძნული სიტყვებიდან „fiton“ – მცენარე, „cido“ – ვკლავ) – ბიოლოგიურად აქტიური ბაქტერიციდული აქროლადი ნივთიერებებია, რომლებიც ზოგიერთი მცენარეიდან მიიღება: ნიორი (*Allium sativum*), ხახვი (*Allium cepa*), პიროშუხა (*Armoracia rusticana*), ბოლოკი (*Raphanus sativus*), მლოკვი (*Sinapis arvensis*), ევკალიპტი (*Eucalyptus sp*), არეის ხის (*Betula pubescens*) ფოთლები, წიწვოვანი მცენარეები და სხვ. ფიტონციდები კლავს სხვადასხვა მიკრობებსა და ბაქტერიებს, ამავე დროს ხელს უწყობს და აქტიურებს ორგანიზმის იმუნიტეტს, რის შედეგადც მუსრუჭდება კიბოს უჯრედების დაყოფა. გამოიყენება რიგი დაავადებების თერაპიისა და პროფილაქტიკისათვის (გრიპი, აღენოვირუსული ინფექციები, ანჯინა, საკვებმომხრელებელი ორგანოების, პირის დროს, ხანის, სასუნთქი გზების დაავადებები, ჩირქოვანი ჭრილობები). ფიტონციდური მცენარეების პრეპარატებს უნიშნავენ ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ, პიპერტონის, ათეროსკლეროზის დროს. მათგან ამჟადებენ ანტიბიოტიკებს, რომლებსაც იყენებენ ინფექციური და კანის დაავადებებისას, ფაქტიურად მათ შეიძლება ეწოდოს ანტიბიოტიკები, რომლებიც სინთეზირდება უმაღლეს მცენარეებში.

პიგმენტები – საღებავი ნივთიერებებია, რომლებიც წარმოდგენენ რთულ ორგანულ შენაერთებს. ამ ნივთიერებების შემცველი მცენარეები უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა როგორც მადეხინფიცირებელი და ჭრილობების შემახორცველი

სამუკლებს. აღინიშნება 300-მდე სახეობის მცენარე, რომლებიც ამ ნივთიერებებითაა მდიდარი. მაგ.: ინა (*Lawsonia inermis*) – გამოიყენება ფრჩხილების და თმის შესაღებად უმთავრესად ჰიგიენური მიხედვით, ვინაიდან ხასიათდება ბაქტერიციდული მოქმედებით; სამურსას (*Trifolium pratense*), ნეკერჩხლის (*Acer campestre*), კაკლის (*Juglans regia*), თუთუბოს (*Rhus coriaria*) ზიგმენტების წილის ნაფენები დადებით შედეგს იძლევა დამწვრობისა და ინფიცირებული ჭრილობების შესახორცებლად. მცენარის მწვანე ნაწილები შეიცავს ზიგმენტ – ქლოროფილს, რომელიც ქიმიური აგებულებით ანთროსა ადამიანის სისხლის ზიგმენტთან – ჰემოგლობინთან. დადგენილია ქლოროფილის სამკურნალო თვისებები, ხასიათდება მასტიმულირებელი და მატანიზირებელი მოქმედებით, ამდღეებს ნივთიერებათა ცვლას, საშვილოსნოს, ნაწლავების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, სასუნთქი ცენტრის ტონუსს, ასტიმულირებს ქსოვილების გრანულირებასა და ეპითელიზაციას, გააუმჯობესებს ანდენს სისხლის ფორმულაზე, ზრდის ლეიკოციტებსა და ჰემოგლობინს.

მინერალური მარილები – ადამიანის საკვები მინერალური მარილების სახით უნდა შეიცავდეს 15 ქიმიურ ელემენტს, რომლებიც კვების მნიშვნელოვანი კომპონენტებია და ვიტამინებთან ერთად მონაწილეობენ ორგანიზმში მიმდინარე სასიცოცხლო და სხვა მნიშვნელოვან პროცესებში; რამდენადაც მარილები ორგანიზმიდან განუწვევებელია გამოყოფა ოფლით, შარდით და ექსკრემენტებთან ერთად, მათი მარაგის შევსება აუცილებელია, დისბალანსი იწვევს მძიმე დაავადებებს. ჩვეულებრივ ცხოველური და მცენარეული საკვები მინერალური მარილების საკმაოდ რაოდენობას შეიცავს; არსებობს **მაკრო და მიკროელემენტების მინერალურ მარილებს.**

ძირითადი მაკროელემენტები – კალიუმი (K), კალციუმი (Ca), მაგნიუმი (Mg), ნატრიუმი (Na), ფოსფორი (P), ქლორი (Cl), ოქრო (Au).

კალიუმი – მონაწილეობს ნატრიუმისა და კალციუმის ცვლაში; გამოიყენება კუჭის გამაგრების, სისხლის ცუდი ცირკულაციის, გულის დაავადებების, კანის ანთებითი პროცესების დროს. მის წყაროს წარმოადგენს ბოსტნეული, ხილი, განსაკუთრებით მშრალი ხილი ჩირის სახით (ქიშმიში, ვარჯარი, ქლიავი), ზღვის კამბოსტო (*Laminaria japonica*), ბარდა (*Pisum sativum*), კარტოფილი (*Solanum*

tuberosum), ოხრახუმი (*Petroselinum crispum*), ბოლოკი (*Raphanus sativus*), ატამი (*Persica vulgaris*), მოცვი (*Vaccinium myrtillus*).

კალციუმი – კბილებისა და ჩონჩხის შემადგენლობის ძირითადი კომპონენტია, მონაწილეობს ცენტრალური ნერვული სისტემისა და კუნთების ფუნქციონირებაში, უჯრედის მემბრანების გამტარიანობის რეგულირებაში, სისხლის შედგებაში, აძლიერებს ლეიკოციტების აქტივობას, ხასიათდება ალერგიული რეაქციით, შეშუპებისა და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით (რძის პროდუქტები).

მაგნიუმი – ძვლების, კბილების კომპონენტი; მაგნიუმის მარილები ახდენენ ნახშირწყლებისა და ენერგეტიკული ცვლის ფერმენტების აქტივიზაციას, მონაწილეობს ძვლის ქსოვილების წარმოქმნაში, ამცირებს ნერვული სისტემის აღვსნებადობას, აფართოებს სისხლძარღვებს, აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას, ხელს უწყობს ნაღვლის გამოყოფას, ქოლესტერინის გამოდევნას ორგანიზმიდან; გამოიყენება კრუნჩხვების პროფილაქტიკისათვის. შეიცავს – ჩვეულებრივი ვუბმენი (*Vitis vinifera*), ზომილო (*Solanum persicum*), კაკალი (*Juglans regia*), ხორბალი (*Triticum vulgare*), ზღვის კონოსტო (*Laminaria japonica*), ქერი (*Hordeum sativum*), ლობიო (*Phaseolus vulgaris*), კარტოფილი (*Solanum tuberosum*), კომბოსტო (*Brassica juncea*), გარჯანი (*Armeniaca vulgaris*), შავი მოცხარი (*Ribes nigrum*), კამა (*Anethum graveolens*), წიწიბურა (*Fagopyrum sagittatum*), სხვა ბოსტნეული კულტურების მწვანე ფოთლები.

ნატრიუმი – უჯრედის წვენი ძირითადი კათიონია, არეგულირებს სისხლის ზღაზღის ცვლას, მონაწილეობს ცენტრალური ნერვული სისტემისა და კუნთების ფუნქციონირებაში; მისი უკმარისობა ორგანიზმში იწვევს არტერიების კედლების გამავრებას, ნაღვლისა და შარდის ბუშტი ქვების წარმოქმნას, გულის დაავადებებს. ძირითადი წყარო სუფრის მარილია.

ფოსფორი – ძვლებისა და კბილების მთავარი შემადგენელი კომპონენტია; მონაწილეობს ენერგეტიკულ ცვლაში, ღვიძლის ფუნქციონირებაში, თირკმელების, კუნთების, ძვლის ქსოვილების, ფერმენტების, ჰორმონების, B ჯგუფის ვიტამინების აქტიური ფორმების წარმოქმნაში; შედის ნუკლეინის მჟავებისა და შაქარფოსფატების შემადგენლობაში. ფოსფორის უკმარისობა ამუხრუჭებს ორგანიზმში ძვლების განვითარებას. შეიცავს თევზის ღვიძლი, კვერცხის გული, ეველი, მშრალი ბარდა (*Pisum sativum*), კაკალი (*Juglans regia*), ნუში (*Amygdalus communis*),

კიტრი (*Cucumis sativus*), სალათა (*Lactuca sativa*), ბოლოკი (*Raphanus sativus*), კომბოსტო (*Brassica juncea*), სტაფილო (*Daucus sativus*), ჭარხალი (*Beta vulgaris*), ხახვი (*Allium cepa*), ოხრახუმი (*Petroselinum crispum*), გარჯარი (*Armeniaca vulgaris*), ქიშმიში.

ქლორი – მონაწილეობს ოსმოსური წნევისა და წყლის ცვლის რეგულირებაში. დიდი რაოდენობით შეიცავს რძე, მანკი, კვერცხის ცილა, ჭვავის ზური, ბანანი, კომბოსტო, ოხრახუმი, ლაგოკინა.

ოქრო – ამ მეტალის სამკურნალო თვისებები უძველესი დროიდან იყო ცნობილი. მისით წარმატებით მკურნალობდნენ დიათეზის მძიმე ფორმებს, სმარობდნენ წყლის გამწმენდად. აღინიშნება გონგოლაში (*Sisymbrium irio*).

მიკროელემენტები – ახდენს ორგანიზმის დამცავი ძალების სტაბილიზაციას; ძირითადი მიკროელემენტებია: რკინა (Fe), იოდი (I), კობალტი (Co), კრემიუმი (Cr), მანგანუმი (Mn), სპილენძი (Cu), მოლიბდენი (Mo), გოგირდი (S), სტრონციუმი (Sr), ფტორი (F), ქრომი (Cr), თუთია (Zn), ლითიუმი (Li), სელენი (Se), ნიკელი (Ni). მთავარ მიკროელემენტებს, რომლებიც ახდენენ სისხლწარმოქმნის სტიმულირებას წარმოადგენს რკინა და სპილენძი, მათი უკმარისობა არა მხოლოდ ამცირებს დაავადებებისადმი წინააღმდეგობას, არამედ იწვევს გონებრივ ჩამორჩენილობას, შენელებულ ზრდას, სისხლძარღვების ელასტიურობის დარღვევას. აღსანიშნავია, რომ მიკროელემენტები და მათი კომპლექსები, რომლებსაც მცენარეები შეიცავს, თვით მათი სიტჯარბეც არ იწვევს გვერდით ტოქსიკურ მოქმედებას.

რკინა – ორგანიზმში მიმდინარე ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების ძირითადი მონაწილეა, შედის სისხლის წითელი ბურთულების ერთობლივების ჰემოგლობინის მოლეკულის შემადგენლობაში და სასუნთქ ფერმენტებში. რკინით მდიდარია ვაშლი (*Malus domestica*), შავი ქლიავის (*Prunus domestica*) ხილი, ლობიო (*Phaseolus vulgaris*), ბარდა (*Pisum sativum*), წიწიბურა (*Fagopyrum sagittatum*), ტეის მარწვევი (*Fragaria vesca*), სახამთრო (*Citrullus vulgaris*), ხენდრო (*Fragaria viridis*), ხახვი (*Allium cepa*), შავი მოცხარი (*Ribes nigrum*), სატაცური (*Asparagus officinalis*), ისპანახი (*Spinacia oleracea*), ენდრო (*Rubia tinctorum*), ძროხის ღვიძლი.

სპილენძი, ნიკელი, მანგანუმი – აუცილებელია ზოგიერთი ფერმენტის შექმნისა და აქტივიზაციისათვის; მონაწილეობენ სისხლის წარმოქმნაში. სპილენძს შეიცავს ალუბალი (*Cerasus vulgaris*), შავნაყოფა ცირცელი (*Arónia melanocárpa*), ბოსტნეული, რძის პროდუქტები.

თუთია – აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალური განვითარებისა და სქესობრივი მომწიფების, სისხლწარმოქმნისა და ჭრილობების შეხორცებისათვის. შეიცავს ჰური, შერიის ბურღული, წიწიბურა, ჰარკოსანი მცენარეები.

იოდი – იწვევს ნერვულ სისტემაზე დამამშვიდებელ მოქმედებას, ხასიათდება ბაქტერიციდული მოქმედებით. მისი ნაკლებობა განაპირობებს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაზღვევას, იმუნიტეტის შესუსტებას, ორგანიზმის ფიზიკური ძალების შემცირებას. იოდს შეიცავს – ზომიდორი, სალათა, ჭარხალი, ხანვი, ზღვის კამბოსტო, სტაფილო, ნიორი, ჩაი, ზღვის კიბორჩხალა, ქვის მარლი.

ქრომი – არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს, იწვევს დადებით მოქმედებას ინსულინის აქტივობაზე, ეწინააღმდეგება ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების წარმოქმნას. მოსახლეობის ნახევარი განიცდის ორგანიზმში ქრომის დეფიციტს, განსაკუთრებით უფროსი და ასაკოვანი ადამიანები, ერთ-ერთი მიზეზია ზედმეტი რაფინირებული საკვები პროდუქტები. შეიცავს დიოსკორეა (*Dioscorea caucasica*), ლობელია (*Lobelia spicata*), ლუდის საფუარი.

სელენი – წარმადგენს შეუცვლელ ანტიოქსიდანტს. იგი ბიოლოგიურად აქტიური მიკროელემენტია, რომელიც შედის ორგანიზმში მიმდინარე ურთულესი ცვლადი პროცესების მარეგულირებელი უმთავრესი ჰორმონების და ფერმენტების შემადგენლობაში. სელენი დაკავშირებულია ეველა ორგანოს, ქსოვილების და სისტემების ცხოველქმედებასთან. ორგანიზმში მისი არსებობა სხვა მიკროელემენტებთან ერთად, აუცილებელია ნორმალური განვითარებისა და მისი პროდუქტიულობის შენარჩუნებისათვის. სელენი ერთ-ერთი უმთავრესი მიკროელემენტია, რომელიც უსრუნველყოფს ორგანიზმის ანტიოქსიდანტური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას, მონაწილეობს განაყოფიერების პროცესში. სელენი იცავს ორგანიზმს სხვადასხვა საწარმოო სტრესებისაგან, აქტიურებს იმუნური სისტემის მუშაობას და ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონებს, რომლებიც ზემოქმედებენ ცილების, ცხიმების და ნახშირწყლების ინტენსივობაზე და საბოლოოდ, კონადოტროპული ჰორმონების აქტივობაზე. გარდა ამისა, სელენი აბრკოლებს მეტაბოლიზმის პროცესში ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების ზედმეტად დაჟანგვას. იგი ხელს უწყობს წვრილი ნაწლავების ლორწოვანი გარსის

ნორმალისებებს, კაროტინის შეწოვისა და ვიტამინად გარდაქმნას, რაც თავის მხრივ, ოპტიმალურ ჰირობებს ქმნის განუყოფიერებელი კვერცხუჯრედის საშვილოსნოს კედელზე მიმაგრებისა და ნაყოფის ნორმალურად განვითარებისათვის.

სასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიათეროსკლეროზული, სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებით. ითვლება ძლიერ კარცენოსტატიკურ აგენტად. იცავს დნმ-ის სტრუქტურას, აკონტროლებს უჯრედების ნორმალურ დაყოფას და ხელს უშლის სიმსივნური უჯრედების წარმოქმნას. ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მომწამვლელი მეტაბოლიტების გამოყოფას (კადმიუმი, ვერცხლისწყალი, ტყვია), რომლებიც აზიანებენ გულის კუნთს. ხელს იცავს ფარისებრ ჯირკვალს თავისუფალი რადიკალების მავნე შემოქმედებისაგან. ამცირებს ორგანიზმზე არასასურველი ეკოლოგიური ფაქტორების ნეგატიურ ზეგავლენას, რის შედეგადაც მცირდება პროფსიული დაზარალებების განვითარების რისკი. ახელს დაბერების პროცესს.

სხვადასხვა გამოკვლევებით, თუ სისხლში ხელსის ნაკლებობა 100 მკგ-ზე დაბალია, მაშინ შესაძინევად იზრდება კაცებში სიკვდილიანობა პროსტატის კიბოთი. რუსეთში გამოკვლევებმა დაადგინა, რომ სისხლში ხელსის შემცველობა, სადაც მერყეობდა 30 მკგ-დან 101 მკგ-მდე ონკოლოგიური დაზარალებების რიცხვი განსაკუთრებით მაღალი იყო.

ხელსის დაბალი შემადგენლობა ორგანიზმში განაპირობებს კიბოთი სიკვდილიანობის მომატებას.

დანიელმა მეცნიერებმა დამტკიცეს, რომ ადამიანები რომლებიც განიცდიან მის დეფიციტს, კორონარული დაზარალების რისკი ეზრდება 70%-ით. ფინეთში, როდესაც დაიწეს საკვებზე ხელსის დამატება, ქვეყანაში გულ-სისხლძარღვთა პათოლოგიები შემცირდა 2,5 ჯერ, ონკოლოგიური დაზარალებათა რიცხვი შემცირდა 1,8-ჯერ, ენდოკრინული დაზარალებები – 77%-ით, საერთო დაზარალებათა დონე კი – 47%-ით.

ხელსის გამოყენება რეკომენდებულია შემდეგი დაზარალებებისას: ფარისებრი ჯირკვლის, თირეოიდიული ოფთალმოპათია, მხედველობის სიმანვილის დაქვეითება (მაკულოდისტროფია), კატარაქტი, ონკოლოგიური დაზარალებები, სხივური თერაპიის შემდეგში ჰერიოდი, წინამდებარე ჯირკვლის (პროსტატის) ჰიპერტროფია, მანკრეატიტი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაზარალებები, ათეროსკლეროზი, გაფანტული სკლეროზი, კუნთოვანი დისტროფიები, რეპროდუქციული ფუნქციის დარღვევა, უნაყოფობა, აუტოიმუნური დაზარალებები (ართრიტი, მელურა, ფსორიაზი), დემენტიტი, სოკოვანი ინფექციები, კვანძოვანი გამანაყარი.

აშშ-ს ონკოლოგიურმა ნაციონალურმა ინსტიტუტმა ფართო გამოკვლევების ჩატარების შემდეგ, რომელიც გრძელდებოდა 10 წელი, გამოაქვეყნა სენსაციური

დასკვნები, რომ ადამიანებს, რომლებიც დღეში ღებულობდნენ 200 მიკროგრამ სელენს, 49%-ით შეუმცირდათ ისეთი დაავადებები, როგორცაა ფილტვის, პროსტატის, მსხვილი და სწორი ნაწლავის კიბო.

<http://www.agro.ge/index.php?m=1285>

მაკრო და მიკროელემენტები შერჩევით გროვდება ადამიანის ორგანიზმის სხვადასხვა ორგანოში: თუთია – სასქესო ორგანოებში, ჰიპოფიზში, კუჭისქვეშა ჯირკვალში; სპილენძი – ღვიძლში, ძვლის ტვინში; მოლიბდენი – თირკმელებში; ქრომი და მანგანუმი – ჰიპოფიზში; თუთია და ნიკელი – კუჭქვეშა ჯირკვალში; მძიმე მეტალები – სისხლის ელემენტებში; ალუმინი და კრემნიუმი – სისხლის ჰლაზმაში; კობალტი აღმოჩენილია უმთავრესად ჰიპოფიზში; თავის ტვინის შემადგენლობაში აღინიშნება სხვადასხვა სახის მიკროელემენტები: სპილენძი, ტიტანი, ალუმინი და სხვ.

ვიტამინები (წარმოსდგება ლათინური სიტყვებიდან „vita“ - სიცოცხლე და „amin“ – აზოტის შენაერთები) – ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებია, განსხვავებული ქიმიური ბუნებით და ფიზიოლოგიური მოქმედებით, აუცილებელია ორგანიზმის მიერ ეველა საკვები ნივთიერებების შეთვისების პროცესებისათვის, უჯრედებისა და ქსოვილების ზრდისა და აღდგენისათვის და სხვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი პროცესებისათვის. ვიტამინები შედის ადამიანის ორგანიზმის ეველა უჯრედის შემადგენლობაში, არიან ქოლესტერინის ჭარბ დალექვას სისხლძარღვების კედლებზე და აქვს არსებითი მნიშვნელობა სისხლის ნორმალური შემადგენლობის შენარჩუნებისა და ორგანიზმის ფიზიოლოგიური ჯანობის თავიდან აცდენისა. სადღეისოდ ცნობილია 30-ზე მეტი ვიტამინი, მათგან დაწვრილებითაა აღწერილი ფისიკურ-ქიმიური თვისებები და ფიზიოლოგიური მნიშვნელობა A (რეტინოლი), B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, C, D, E, F, K, P, PP, U ვიტამინების, ფოლიევის, ზანტოთენისა და ზარაამინობენზონის მკვებები, ინოზიტი, ქოლინი, ბიოტინი და სხვ.

ეველსათვის ცნობილია, რომ სხვადასხვა დაავადებებისა, განსაკუთრებით ინფექციურის, ღვიძლის, ორსულობის დროს მოთხოვნილება ვიტამინების მიმართ იზრდება. ასე მაგ.: გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა მოთხოვნილება ასკორბინის მკვების მიმართ მით მეტია, რაც უფრო მძიმე და აქტიურია პროცესი. ეველზე მეტად ვიტამინებს საჭიროებს კოლიტით, ფაღარათით, კუჭ-ნაწლავის

წელული დაავადებულებები. ვიტამინების უკმარისობა იწვევს სწრაფ დაღლას, ნერვული სისტემის მდგომარეობის გაუარესებას, ირღვევა ნივთიერებათა ცვლა, ქვეითდება შრომისუნარიანობა და სხვა დაავადებებისადმი მდგრადობა.

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

კიბოს საწინააღმდეგოდ განსაკუთრებით საჭიროა, ადამიანის ორგანიზმში A, C, D და E ვიტამინების ერთობლიობა. თანახმად გამკვეთვებისა, საელაზავი მილის სიმსივნის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს A, B² და C ვიტამინების ნაკლებობა.

ასევე, სიმსივნის დროს, თუ დაავადებული ადამიანი დიდი რაოდენობით B ვიტამინს მიიღებს, კიბოს უჯრედების ზრდა ფერხდება და ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობის უნარი ამ დაავადებასთან მატულობს, მაგრამ, ვეელაზე ზერსაქეტიულ მებრძოლად კიბოს წინააღმდეგ, მანც, A ვიტამინი ითვლება. სიმსივნის შემთხვევაში A ვიტამინს ბუნებრივი სახით სტაფილოსგან მიიღებთ, C ვიტამინი ორგანიზმში კარცენოგენების მოქმედებას ბლოკავს. ასი მილიგრამი C ვიტამინი დღიური ნორმაა.

პროვიტამინი A (ასქროფტოლი, რეტინოლი) – აღინიშნება ცხოველური წარმოშობის პროდექტებში (ღვიძლი, თევზის ქონი, რძის პროდექტები), თუმცა ვიტამინ A-ს სადღეღამისო მოთხოვნილების მხოლოდ ნახევარი იფარება ამ პროდექტებით, დანარჩენი ნაწილი ანაზღაურდება ჰიკმენტ კაროტინის შემცველი მცენარეული პროდექტებით, რომელიც ორგანიზმში ფერმენტ კაროტინაზის გაულებით ვიტამინ A გარდაიქმნება. კაროტინი დიდი რაოდენობითაა სტაფილოში, ზომიდორში, წითელ წიწაკაში, დოლოში, ისპანახში, სალათაში, ჯინჯარში, ოსრახუში, მწვანე ხახვში, ატამში, გარგარში, ასკილში, ქაცვში, ცირცელში და სხვ. ამ ვიტამინის ნაკლებობას მიუვებართ ნივთიერებათა ცვლის პროცესებისა და ნერვული სისტემის ფუნქციის დარღვევებთან, მხედველობის დაქვეითებასთან, რომლის გამოვლინებაა ქსეროფტალმია, ჰემეროლოზია (ქათმის სიბრძავე), კანისა და ლორწოვანი გარსის დეგენერატიული ცვლილებები, ზრდის შეჩერება, გამოფიტვა, ღვიძლის ფუნქციებისა და ქოლესტერინის ცვლის დარღვევები.

B ჯგუფის ვიტამინები: B₁ (თიამინი, ანფრინი) – წარმოადგენს კოკარბოქსილაზის კოფინიშს. ხელს უწყობს ორგანიზმის ზრდას, მოქმედებს ცნიმოვან ცვლაზე, გულ-სისხლძარღვთა და ნერვულ სისტემებზე, აწესრიგებს კუჭის წვენის სიმკვავს.

უკმაბრისობა იწვევს ნახშირწებებისა და ლიბიდების ცვლის დარღვევას, ნერვული სისტემის დაავადებებს (პოლინეგრიტები, ნევროდეგენერაცია). გვხვდება ბევრ მცენარეში, გაცილებით მდიდარია ხორბლის ჩანახსნი, ბრინჯის ქატო, შერიისა და წიწიბურას ბურღული, მწვანე ბარდა, ბოსტნეული, ლუდის საფუარი, ღორის ხორცი.

B₂ (რიბო და ლაქტოფლავინი) – ორგანიზმში გარდაიქმნება აქტიურ ლაქტოფლავინ - ფოსფოროვან მჟავად. აუცილებელია ცილებისა და ცხიმების სინთეზისათვის, ღვიძლისა და კუჭის ნორმალური ფუნქციისათვის, გავლენას ახდენს ნაყოფის ზრდასა და განვითარებაზე, მხედველობაზე - იცავს თვალს ულტრაიისფერი სხივების მავნე გავლენისგან. უკმაბრისობა იწვევს ტუჩების, ჰირის ლორწოვანი გარსისა და ენის ანთებას, სიწითლეს, შეშუპებას, წელსულებს, სახისა და მკერდის დერმატიტს, მადის დაქვეითებას, შრომისუნარიანობის შემცირებას. შეიცავს მწვანე ბარდა, ხორბლისა და ჭვავის აღმონაცენი, ლობიო, სიბახ ფეხილი, ოსპი, ნუში, თხილი, კაკალი, ძროხის ხორცი, ძროხის რძე, ღვიძლი, თირკმელები, კვერცხი.

B₃, B₄, B₅ – ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობა იწვევს ზრდის პროცესების შეჩერებას, სახიფათოა ორსულობის დროს, შეიძლება გამოიწვიოს ნადრევი მშობიარობა. ვიტამინ B₃ -ით განსაკუთრებით მდიდარია კაკალი, ჰარკოსნები, კარტოფილი და მარცვლოვანი პროდუქტები.

B₆ (ადეამინი, ჰირიდოქსინი) – მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესში, კერძოდ ცილებისა და ცხიმების, ასტიმულირებს სისხლწარმოქმნას, აძლიერებს ორგანიზმის ბუნებრივ იმუნიტეტს, ხელს უწყობს ნაღვლის გამოყოფას და კუჭის მკაფის წარმოქმნას. უკმაბრისობა იწვევს ახალშობილ ბავშვებში კურუნსვებსა და ჰიპოქლორემიულ ანემიას, დიდებში: მადის დაკარგვას, გულის რევას, გაღიზიანებას, ანთებით პროცესებს, ფსიქიურ აშლილობას. მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა ცხოველურ პროდუქტებში, შედარებით მცირედ შემდეგ მცენარეებში: ჰარკოსნები, მარცვლოვანი, ბოსტნეული, ხილი; განსაკუთრებით ბევრია ბანანში.

B₁₅ – ააქტიურებს ქსოვილთა უჯრედებში ნახშირბადის ცვლას, ასტიმულირებს თირკმელზედა ფუნქციას, ხელს უწყობს ღვიძლის ფუნქციის აღდგენას. გვხვდება ბევრი მცენარის ჩანახსნისა და ღვივებში, ნუშის, გარგარისა და სხვა კურკოვანი ნაყოფების გულში.

ზანთოეთნის მჟავა – ახდენს ზრდის რეგულირებას.

ფოლიევის მჟავა (B₉) – მონაწილეობს სისხლის წარმოქმნის პროცესში, ცილოვან და ცხიმოვან ნივთიერებათა ცვლაში. შეიცავს სალათა, ოხრახუმი, ისპანახი, ჭარხალი, კარტოფილი, ჰომიდორი, ჰარკოსნები, ხორბალი, ჭვავი, ლუდის საფუარი.

ქოლინი (B ჯგუფის ვიტამინი) - მონაწილეობს ცხიმოვან და ქოლესტერინის ცვლებში, გვევლინება ზერიფერიულ ნერვულ სისტემაში ნერვული იმპულსების გადაცემის შუამავლად. ამუხრუჭებს აორტისა და სისხლ-ძარღვების კედლებზე ათეროსკლეროზული ბაღთების განვითარებას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისა და მეურნალობისათვის. უმთავრესად ცხოველური წარმოშობის პროდუქტებში გვხვდება: კვერცხის გული, ძროხის ხორცი, ღვიძლი, თირკმელები, ქაშაყი, ორაგული; მცენარეულიდან - ხორბალში, ქერის, სოიოს, შვრის ჩანასახებში.

ინოზიტი (B ჯგუფის ვიტამინი) - მონაწილეობს ცხიმის გადატანაში, ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, შესაბამისად ათეროსკლეროზის განვითარების შესაძლებლობას. გვხვდება მწვანე და მშრალ ბარდაში, მწვანე ცერცვში, ნესვში, ფორთოხალში, კომბოსტოში, მსხალში, ზომიდორში, სტაფილოში.

ვიტამინი C (ასკორბინის მჟავა) – მონაწილეობს ნუკლეინმჟავების ცვლაში, თირკმელსედა ჯირკვლების ქერქის და ფარისებრი ჯირკვლის სტეროიდული ჰორმონების ცვლასა და სინთეზში, უზრუნველყოფს კანილარების გამტარუნარიანობას, სისხლძარღვთა ელასტიურობასა და სიმტკიცეს, წინააღმდეგუნარიანია ინფექციური დაავადებებისადმი და რაც მთავარია ძირითადი ფაქტორია ცინგის საწინააღმდეგ ოდ. ამ ვიტამინის უკმარისობა ორგანიზმში იწვევს შრომისუნარიანობის დაქვეითებას, აპათიას, სწრაფ დაღლილობას, წინააღმდეგობის დაკარგვას ინფექციური დაავადებებისადმი, რაც გამოიხატება ღრძილებიდან სისხლდენაში, ქსოვილებში სისხლჩაქცევებში, ჰემორაგიულ დიათეზის განვითარებაში; ხდება სისხლძარღვების კედლების ცვლილებები, რაც ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარებას. დიდი რაოდენობით შეიცავს მწვანე და წითელი წიწკის ნაყოფები, კამა, ოხრახუში, მწვანე ხახვი, ისპანახი, ასკილი, მარწყვი, ლიმონი, ფორთოხალი, ვაშლი, ხურტკმელი, ქაწვი, შავი მოცხარი და სხვ.

ვიტამინი D – გამოირჩევა ანტირაქტული მოქმედებით; ბავშვებში მის უკმარისობას რაქიტამდე მიუყვართ, მათში შეიმჩნევა კბილებისა და ფრჩხილების განვითარების მოშლილობა, კუნთების მოღუნება, მუცლის ზრდა, ფიზიკური და ფსიქიური ჩამორჩენილობა. შეიცავს თევზის ქონი.

ვიტამინი E (ალფა-ტოკოფეროლი) - მიეკუთვნება ცხიმების დამშლელ ვიტამინებს; ორგანიზმში მისი უკმარისობა იწვევს სასქესო ჯირკვლების ფუნქციების დარღვევას. მიიხედავს, რომ მას კავშირი აქვს სასქესო ჰორმონებთან. საუკეთესო წყაროა:

სორბლის, შერის და სიმინდის აღმონაცენი, მწვანე ბარდა, ცერცვი, სალათა; ბევრია ქაჯვის, სიმინდის, მხესუმშირის, ბამბის ზეთებში.

ვიტამინი F (კომპლექსი) - წარმოადგენს უჯერ უმაღლეს ცხიმოვან მკვავებს – ლინოლენიმკვავასა და ლინოლენიმკვავას; ხელს უწყობს ცხიმების ათვისებას, მონაწილეობს კანის ცხიმოვან ცვლაში, გადააქვს ქოლესტერინი სხნად მდგომარეობაში, ამით აადვილებს მის გამოყოფას, გავლენას ახდენს ლაქტაციისა და გამრავლების პროცესებზე. ითვლება, რომ კანის ზოგიერთი დაზიანებები და თვით ნეკროზიც გამოწვეულია ამ მკვავების უქონლობით. სხვადანსვა რაოდენობით გვხვდება მცენარეულ, განსაკუთრებით ხელისა და მხესუმშირას ზეთებში.

ვიტამინი H (ბიოტინი) - მიეკუთვნება B ჯგუფის ვიტამინების რიცხვს, წეაღმი კარგად სხნადი ამინომკვავებია, არსებობს ორი იზომერული ფორმის სახით. მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლაში და განსაკუთრებით - კანის ცვლის პროცესებში; ბავშვებს მისი უკმარისობისას უნვითარდებათ კანის ანთება აქერცვლით და ნაცრისფერი ჰიპემენტაციით. შეიცავს სორბლის ქატო, კარტოფილი, ბარდა, უვავილოვანი კამბოსტო, ხახვი, სოია, სოკო; ბევრია კვერცხის გულში, მრხის ღვიძლში, ღორის თირკმელებში, გულში.

ვიტამინი K (ფილოქინონი) - ცნობილია K_1 და K_2 , ნაფტოქინონების წარმოებულების სახით; აუცილებელი კამზონენტია სისხლის ნორმალური შედგებისათვის, მონაწილეობს ღვიძლში პროთრომბინის წარმოქმნაში, უველა უჯრედის სუნთქვასა და ნივთიერებათა შიდაუჯრედოვან ცვლაში. უკმარისობა იწვევს კანქვეშა ქსოვილებსა და კუნთებში სისხლჩაქვევებს. K_1 - წარმოქმნება მცენარეთა მწვანე ნაწილებში, შეიცავს მდოგვი, კამბოსტო, ჯინჭარი, ზომიდორი და სხვ. სოლო K_2 — ადამიანის მსხვილ ნაწლავში დაბუდებულ ბაქტერიებში, გამოყოფილია თევზის ფქვილიდან.

ვიტამინი P (რუტინი, ჩაის კატექინები) - ამცირებს სისხლძარღვების კედლების გამტარიანობას, უნიშნავენ დიათეზის, რევმატიზმის, ჰიპერტონიული, ღვიძლისა და ნადღლის ბუმტის, თვალის, კანისა და კუჭ-ნაწლავის წელულოვანი დავადებებისას. აღინიშნება ბოსტნეულში, კენკროვნებში, ციტრუსებსა და ჩაიში.

ვიტამინი PP (ნიკოტინისმკვავა) - ადამიანის ორგანიზმში სინთეზირდება საკვები ცილის ტრიფტოფენის შემადგენელი ნაწილიდან; შედის იმ ფერმენტების შემცველობაში, რომლებიც ჟანგვის პროცესებში მონაწილეობენ. მისი უკმარისობა იწვევს გულისრევას, ჰირღებინებას, ტკივილებს კუჭის არეში, ფადართს, მკვეთრ სისუსტეს, მხსიერების დაქვეითებას. შეიცავს ხილი, ბოსტნეული ძარცვლეულები, შარკოსნები, უფრო მეტია ცხოველურ პროდუქტებში.

ვიტამინი U – ხასიათდება წელულისა და კანის დაავადებების საწინააღმდეგო თვისებებით. დადებითად მოქმედებს ცხიმოვან ნივთიერებათა ცვლაზე, სისხლისმიმოქცევაზე. შეიცავს ბოსტნეული მცენარეები, განსაკუთრებით – კომბოსტო (Филипцова, Смолич, 2004; Хельдт, 2011; ბოინაშვილი, 2013.).



კენჭენი

ანტიოქსიდანტები

(ბერძნ. anti წინააღმდეგ, ლათ. oxygenium ქანგბადი)

1. ნივთიერებები, რომლებიც თრგუნავს (აფერხებენ ან ანელებენ) დაჟანგვის პროცესებს. ადამიანის და ცხოველების ორგანიზმში უველა ქსოვილისა და უჯრედის აუცილებელი კომპონენტებია, რომლებიც იცავენ ბიოლოგიურ სუბსტრატებს დაჟანგვისაგან.

2. ნივთიერებები, რომლებიც თრგუნავენ (აფერხებენ ან ანელებენ) კარცინოგენების მეტაბოლიზმს და ამუხრუჭებენ სიმსივნეების ინდუქციას.

ანტიოქსიდანტი მოლეკულაა, რომელიც აფერხებს სხვა მოლეკულების ოქსიდაციას. ოქსიდაციის დროს გამოიყოფა თავისუფალი რადიკალები, რომლებიც მეცნიერთა ვარაუდით მრავალი დაავადების გამომწვევია. თუ ორგანიზმი საკმარის ანტიოქსიდანტებს იღებს, მაშინ თავისუფალ რადიკალებთან ვაკლავება ორგანიზმს თავადვე შეუძლია.

ამ ნივთიერებების (რომლებიც ამუხრუჭებენ სიმსივნეების ინდუქციას) გამოყენებას ვარაუდობენ კიბოს ბიოქიმიური პროფილაქტიკისათვის. მეორეს მხრივ, იგივე შენაერთები, ზოგ შემთხვევაში ამქლავნებენ როგორც პრომოტორულ, ასევე კარცინოგენურ თვისებებსაც.

თავისუფალი რადიკალების წინააღმდეგ ბრძოლის მეთოდი გულისხმობს მათ აღმოჩენას და მანამდე განადგურებას, ვიდრე მიაყენებენ დარტყმას ორგანიზმს. სწორედ ამისთვის არსებობენ ანტიოქსიდანტები. მათ ძალუძთ თავისუფალი რადიკალების განადგურება.

ანტიოქსიდანტებს ძირითადად საკვები პროდუქტები შეიცავს. განსაკუთრებით ბოსტნეული და ხილი (მაგი და მუქი წითელი მეფერილობის ხილში ანტიოქსიდანტების რაოდენობა ბევრად მეტია). ისინი მოქმედებენ დაჟანგვის პროცესზე, რომელიც ელექტრონების გადაადგილებისთვისაა საჭირო. ანტიოქსიდანტები ანეიტრალავენ არასტაბილურ ელექტრონებს და ხელს უშლიან მათი დაჟანგვის პროცესს.

ნივთიერებებს შორის, რომლებიც მახუნე თავისუფალი რადიკალების წინააღმდეგ მოქმედებენ როგორც ანტიოქსიდანტები, უველაზე ვავრცელებულებია ვიტამინი A, ვიტამინი C, ვიტამინი E, სელენი, ფლავონოიდები, ლიგნინები და ლუტეინი.

<http://www.nplg.gov.ge/gwdict/index.php?a=term&d=13&t=1425>

თანამედროვე მედიცინაში აქტიურად ხდება ანტიოქსიდანტების შესწავლა და მისი გამოყენება მკურნალობის პროცესში (განსაკუთრებით კიბოს მკურნალობისას). მეცნიერები ვარაუდობენ რომ ძალადი კონცენტრაციით ანტიოქსიდანტების შემკება

კიბოს უჯრედებში გამოიწვევს მათ დაშლას და მკურნალობა ბევრად ეფექტურ შედეგს გამოიღებს, ვიდრე ტრადიციული ქიმიოთერაპია, ვინაიდან, ჯანმრთელი უჯრედები ხელუხლებელნი დარჩებიან.

ჯანმრთელი ორგანიზმის იმუნური სისტემა ლეიკოციტების მეშვეობით გარკვეულ დონეზე ანადგურებს თავისუფალ რადიკალებს, თუმცა მას მაინც სჭირდება ხელის შეწყობა. მნიშვნელოვანია ადამიანმა მიიღოს ანტიოქსიდანტებით მდიდარი საკვები, რომელიც ხელს უწყობს იმუნური სისტემის მუშაობას და თავისუფალი რადიკალების დასაშვებ ნორმაზე უაფხნას.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Антиоксиданты>

P.S. მთავარია გახსოვდეთ, რომ როგორც ანტიოქსიდანტების ნაკლებობა, აგრეთვე მათი სიჭარბე უარყოფითად აინახება თქვენს ჯანმრთელობასა და სილამაზეზე. ამიტომაც აუცილებელია ბალანსის დაცვა – სწორი კვებით, ამით შევინარჩუნებთ ჯანმრთელობას და ახალგაზრდობას დიდი ხნის განმავლობაში.

დიეტა სიმსივნური დაავადებების წინააღმდეგ



თანახმად გამოკვლევებისა, კიბოს ერთ-ერთი გამომწვევი ფაქტორი არასწორი კვებაა. იმისათვის, რომ სიმსივნის რისკი მნიშვნელოვნად შეამციროთ, საჭიროა უურადღებით შეარჩიოთ თქვენს საკვებ რაციონში შემავალი პროდუქტები და მაქსიმალურად გააკეთოთ აქცენტი მათ სასარგებლო თვისებებზე. გთავაზობთ საინტერესო ინფორმაციას, იმ პროდუქტებზე, რომლებიც ამცირებს კიბოს რისკს და თუ რატომ უნდა მიირთვათ ისინი!

არსებული მონაცემების თანახმად ამ საშინელი დაავადებისგან სულ უბრალო პროდუქტი გიხსნით, ექიმები გვთავაზობენ მათ ჩამონათვალს:

ბოსტნეული კულტურები

ბროკოლი, სატაცური – მათში შემავალი ნაერთები მნიშვნელოვნად ზემოქმედებს სიმსივნის რისკის შემცირებაზე.



კომბოსტო, უვაზილოვანი კომბოსტო

უველა ჰროდუქტისგან განსხვავებით, კომბოსტო უველაზე მდიდარია კიბოს საწინააღმდეგო ნივთიერებებით, რომლებიც ბლოკირებას უკეთებს დაავადების განვითარებას უველა სტადიაში. ამცირებს იმ გენების აქტივობას, რომლებიც კიბოს განვითარებას უწყობს ხელს, გამოიმუშავებს ჯანმრთელ გენებს და აფერხებს კიბოს უჯრედების გამრავლებას.

ამ მხრივ უველაზე კარგი ბრიუსელური კომბოსტოა ბროკოლთან ერთად. დანიაში, ბრიტანეთსა და ფინეთში ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად ჩატარებული კვლევები ცხადყოფს, რომ ბროკოლის სულ მცირე რაოდენობაც კი, დანახლებით 100 გრ დღეში საკმარისია იმისთვის, რომ შემცირდეს პროსტატისა და სხვა რბილი ქსოვილების კიბოს გაჩენის ალბათობა. ანტიკარცინოგენური შემადგენლობის გარდა, ბროკოლი კალციუმს, ნატრიუმს, ფორსფორსა და რკინას შეიცავს.

მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული

ისზანაზი, სალათის ფოთლოვანი, ამცირებს კონკრეტული ტიპის სიმსივნის წარმოქმნას.

ბადრიჯანი, ზრნასა, წიწმბეტი, კიტრი, ხახვი და ნიორი

პროდუქტები, რომლებიც ჯანმრთელობისთვის აუცილებელია. ისინი ხელს უშლიან კიბოს განვითარებას.



კვლევებმა აჩვენა რომ, ვინც ნიორს რეგულარულად იყენებს, სიმსივნის განვითარების შედარებით დაბალი რისკი აქვთ. განსაკუთრებით ეფექტურია ნიორის თერაპია ნაწლავის კიბოს საწინააღმდეგოდ. იგი ამცირებს სიმსივნის განვითარებას 70%-ით.

ჰომიდორი

ჰომიდორში შემავალი ძლიერი ანტიოქსიდანტი ლიკოპინი მნიშვნელოვნად ამცირებს სიმსივნის რისკს. განსაკუთრებით კი მამაკაცებისთვისაა სასარგებლო ეს პროდუქტი, ვინაიდან ჰომიდორი აგარიდებთ თავიდან პროსტატის კიბოს.

ასეთივე ჰიგმენტი ადმოქენილი წითელ წიწკაშიც. ჰიგმენტი ნარჩუნდება როგორც ცოცხალ პროდუქტში, ასევე კეტჩუპში, ტომატებში, ჰომიდორის წვენში და

სოუსებშიც კვლევა დადასტურა, რომ ტომატის სავსების მიღება უფრო ადვილად მთელი თვის განმავლობაში ჰრესტატის კიბოს რისკს 20%-ით ამცირებს.

ზარკოსნები



ბარდა, ლობიო, ოსპი, ცერცვი, სოია

გარდა ჰროტეინებისა, ისინი შეიცავენ დიდი რაოდენობით **ანტიოქსიდანტებს**, რაც ხელს უშლის კიბოს განვითარებას, განსაკუთრებით კი კოლორექტალურ სიმსივნეს (მსხვილი და სწორი ნაწლავის ავთვისებიან სიმსივნეებს სშირად აერთიანებენ საერთო დასახელებით).

სოია

სოიას საუკეთესო თვისებებზე კიბოს პროფილაქტიკის შემთხვევაში ოფიციალურად განაცხადა ამერიკის ჯანმრთელობის ნაციონალურმა ინსტიტუტმა. კოლორადოს შტატის მეცნიერებმა დამტკიცეს, რომ სოიას რეგულარული (ან მისგან წარმოებული რძის, ხორცის და ა.შ.) მიღება ამცირებს მკერდის კიბოს განვითარების

რისკს 30–35%-ით, ხოლო ანტიოგენების მეცნიერული შესწავლის ფონდმა განაცხადა, რომ სოია აფერხებს სისხლის მიმოქცევას სიმსივნურ უჯრედებში.

მარცვლეული კულტურები



ბრინჯი, უავისფერი ბრინჯი, შვრია, და ა.შ. ანტიოქსიდანტებითა და ბოჭკოვნებით არიან გაჯერებული, რაც მათ ასე სასარგებლოს ხდის.

კენკროვანი მცენარეები

მარწუვი, სურტკმედი, წითელი და შავი მოცხარი, შტოში, მოცვი, ყოლო და სსვ.

მიირთვით რაც შეიძლება მეტი კენკროვანი მცენარეები, ვინაიდან გაჯერებულნი არიან ძლიერი ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც ხელს უშლის სიმსივნის უჯრედების წარმოქმნას.



მაყვალე სასწაულ-კენკრად ითვლება თავისი შემადგენლობით. იგი სავსეა ანტიოქსიდანტებით, აძლიებს აზროვნებას, მხედველობას და დადებითად მოქმედებს სიმსივნურ წარმონაქმნებსზე.

უურმენი

განსაკუთრებით შავი, მათ შემადგენლობაშია ანტიოქსიდანტი რესვერატროლი, რომელიც ხელს უშლის სიმსივნის უჯრედების გაჩენას და გავრცელებასაც.

კამელიის მწვანე ჩაი

იგი ერთ-ერთი ლიდერია ანტიოქსიდანტების შემცველ პროდუქტთა შორის. ამცირებს სიმსივნის წარმოქმნის რისკს მის ზირველ სტადიაშივე. მწვანე ჩაის უოფელდიური მიღება (დაახლოებით, 5 ჩაის ჭიქა დღეში) ამცირებს სარბევე ჯირკვლების კიბოს წარმოქმნის შანსს.



სანელებლები

ეველასე სასურველი ინდური სუნელი „კარი“ კიბოს ქსოვილების ჰირდაზირი მტკერი უოფილა. კვლევა იანონელმა მეცნიერებმა ჩატარეს. ისინი აღნიშნავენ, რომ განსაკუთრებული სამკურნალო ეფექტით ინდური კურკუმის შემადგენლობით დამზადებული სანელებლები გამოირჩევა. მალე შეიძლება ეს ნიუთიერებები წამლების დასამზადებლად გამოიყენონ.

კურკუმა

კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ კურკუმა ხელს უშლის კონკრეტული სიმსივნეების განვითარებას. მიერთებით ხშირად, დაუმატეთ სხვადასხვა საკვებს და იზრუნეთ ჯანმრთელობაზე.



ჩვეულებრივი კაკალი



კალიფორნიის უნივერსიტეტის კვლევით ცხადი გახდა, რომ კაკლის რეგულარული მიღება მკვეთრად აფერხებს უკვე განვითარებული სიმსივნის პროგრესირებას. ლაბორატორიულად დამტკიცებულია, რომ მისი დიეტა პროსტატის კიბოს სამკურნალო საშუალებაა. 85 გრამი დღეში ეს მამაკაცთა ნორმაა. შედეგი? დაავადება უკან იხევს 30-40%-ით.

არსებობს კიდევ ერთი მიზეზი, რის გამოც ნიგოზი უნდა მიირთვან მამაკაცებმა. ცხიმების დიდი შემადგენლობის გამო იგი გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის ძალიან სასარგებლოა. ავრეთვე აუცილებელია მამაკაცის სასქესო ორგანოების ჯანმრთელობისთვის.

ღვინო

ბრიტანელი კარდიოლოგები ირწმუნებიან, რომ ღვინის (განსაკუთრებით წითელი ან შავი) თუნდაც მცირე რაოდენობით მიღება გულ-სისხლძარღვთა დაავადების რისკის შემცირებას იწვევს. აშშ-ს ფიზიოლოგები კი დარწმუნებული არიან, რომ ქალები, რომლებიც რეგულარულად იღებენ წითელ ღვინოს, უფრო გამხდარი და კარგი აღნაგობის არიან, ვიდრე არამომელები.



რაც შეეხება ონკოლოგიას, ირკვევა, რომ ყოველ დღე ერთი ბოკალი ღვინის მიღება, 20%-ით ამცირებს კიბოს წარმოქმნის რისკს. მკურნალობის პერიოდში კი ღვინის

შემადგენლობაში არსებული ანტიოქსიდანტი უჯრედებს ჯანმრთელობას უნარჩუნებს, იცავს ორგანიზმს რადიაციისგანაც. მაგრამ ამ „მედალს“, მეორე მხარეც აქვს. 2009 წლის ბოლოს აშშ-ს ნაციონალური ონკოლოგიური ინსტიტუტის მკვლევარებმა დაადანტურეს, რომ ალკაჰოლის ხშირი მოხმარება მკერდის კიბოს განვითარების საშიშროებას ზრდის.

მწარე შოკოლადი

იგი ანტიოქსიდანტებითაა მდიდარი, ამასთანავე ხელს უწყობს ჯანმრთელი უჯრედების წარმოქმნას ორგანიზმში. შოკოლადს ამ თვისებებს კაკაო-ბობამი სძენს. ზროფესორი ბრაიან ვანჩინსკი დარწმუნებულია, რომ ვეელა მაგიდაზე უნდა იდოს შოკოლადი, როგორც ჯანმრთელობის ერთ-ერთი წყარო.

(<http://www.opentext.ooorg.ge/index.php?m=88&y=2010&art=21890>)

კაროტინული დიეტა

მის შემადგენლობაში შედის სტაფილო, ხახვი, ნიორი, ბუფგარული წიწაკა, მკაუნა, ასკილი, ღოღო, ინჰანანი, ოხრახუში და სხვ. სტაფილო უმჯობესია მოთუთქული ან მოხარშული, ნებისმიერ ცხიმთან ერთად.

P.S. ოჯახში სწორი კვების ორგანიზება – ჯანმრთელობისა და დღევანდელი გარანტიაა. დაგეგმეთ თქვენი მენიუ. გარკვეული დროის შემდეგ, შედეგები შესამჩნევი გახდება.

ავი სენი და ფიტოთერაპია

„კიბო არ არის განაჩენი, ის გამოცდაა, გამოგ სავნილი ზეციდან“

ავლუს კორნელიუს ცელსიუსის (რომაელი ფილოსოფოსი და ექიმი, ახ. წ. აღ.-ის 50-იანი წლები) დროიდან ცნობილია, რომ „მედიცინა იყოფა სამ ნაწილად: ერთნი მკურნალობენ ცხოველების ნირით, სხვები – წამლებით, მესამენი – ქირურგიული ჯიხით“. სწორედ აქედან გამომდინარე, ავიცენა ამბობდა: „ექიმს სამი იარაღი აქვს: სიტყვა, მცენარე, დანა“.

ამჟამად კიბოს მკურნალობის ძირითად მეთოდად, როგორც ცნობილია, ითვლება ქირურგიული, იმუნოლოგიური, სხივური თერაპია და ქიმიოთერაპია. პირველი – ეოველთუის არ იძლევა დადებით შედეგებს მეტასტაზების განვითარების გამო, ხოლო სხივურ თერაპიას არ ახასიათებს ამოწმებითი მოქმედება, აზიანებს როგორც სიმსივნის, ისე ჯანმრთელ უჯრედებს. ბოლო ათწლეულში ფართო გამოყენება პზოვა ქიმიოთერაპიამ, სადაც გამოყენებულია ციტოტოქსიკური და ციტოსტატიკური მოქმედების სინთეტიკური ნივთიერებები, რომლებიც ამუსრუტებენ უჯრედულ დაყოფას (მიტოზს), აქტიურობას ამქლავებენ განსაზღვრული ლოკალიზაციის სიმსივნეების მიმართ, რაც იძლევა მეტ-ნაკლები ხანგრძლივობის რემისიას. ქიმიოთერაპიის მიერ შემოთავაზებულ ჰრეპარატებს შორის მეტად მოჩივებული ადგილი უკავიათ მცენარეული წარმოშობის საშუალებებს.

მაგრამ, ადამიანები ათასეული წლების მანძილზე მეტად რთული დაავადებებისაგან ინკურნებოდნენ ამ მეთოდით, მათ შორის კიბოსგანაც აქედან გამომდინარე დაგროვდა უდიდესი გამოცდილება და ფაქტობრივი მასალა, რომელთა გარკვეული ნაწილი სამწუნაროდ დაკარგული ან მივიწეებულია, ან უფრო უარესი, ბალახებით მკურნალობა მუდმივად იღვენებოდა ოფიცინალური მედიცინის მიერ. რა თქმა უნდა ეს მეტად რთული და არაორდინალური ჰრობლემია. ერთი კი ნათელია, რომ სამკურნალო მცენარეებით კიბოს მიშეებული ფორმების მკურნალობა გართულებულია, თუმცა ისიცაა აღსანიშნავი, რომ კიბოს საწინააღმდეგო ეფექტური ჰრეპარატები სწორედ მცენარეებისგან არის მიღებული.

კიბოს სამკურნალო საშუალებები შეიძლება მოიძიოს ძველი ჩინეთის, ეგვიპტის, ინდოეთის, ტიბეტის, ძველი საბერძნეთის, არაბული, ევროპული, რუსეთის, სომხეთის, საქართველოს და სხვ. ლიტერატურულ წყაროებში და ძველ ხელნაწილებში. მე-XVIII ს-მდე მათი მკურნალობის ძირითად საშუალებას მცენარეები წარმოადგენდა. ძავ.: კუქ-ნაწლავის სიმსივნური დაავადებების სამკურნალოდ

იყენებდნენ კოთხუჯას (*Acorus calamus*), კვლიავს (*Carum carvi*), კრანხანას (*Hypericum perforatum*) ღვიას (*Juniperus communis*), სარისხლიქას (*Asarum europaeum*), ქაფურას (*Filipendula hexapetala*, *F. ulmaria*), მურყანს (*Alnus glutinosa*), უკვდავს (*Helichrysum arenarium*), არეს (*Betula pendula*), დიდუჯას (*Sambucus nigra*) და სხვ.

ზირის ღრუსა და ეელის კიბოს დროს გამოიყენებოდა მრავალმარღვა (*Plantago major*), ცისკარა (*Levisticum officinale*); მკერდის კიბოს – წელის ზამბახი (*Iris pseudacorus*), თავისისლა (*Sanguisorba officinalis*), კონიო (*Conium maculatum*), მახველი (*Viburnum opulus*); კანის კიბოს – ქრისტესისხლა (*Chelidonium majus*), სვია (*Humulus lupulus*), მინდვრისხემა (*Galium verum*), მწვავე ფუნთუმა (*Sedum acre*), წითელი მოცვი (*Vaccinium vitis-idaea*) და სხვ. ბევრი მათგანი დღესაც იგივე დანიშნულებით გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში.

შუა საუკუნეების სომხეთში მოღვაწე ექიმ ამირდოვლათის სიმსივნის საწინააღმდეგო ფიტოთერაპიის არსენალში ნახსენებია შრომანისებრთა (*Liliaceae*) ოჯახის წარმომადგენლები. ახალმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ მათი მძლავრი სამკურნალო აქტიურობა განპირობებულია გლიკოზიდების, ალკალოიდების, სანონინებისა და სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობით. ასე მაგ.: მცენარეული წარმოშობის ერთ-ერთი ზირველი სამკურნალო საშუალება რომელსაც თანამედროვე ონკოლოგიაში, სიმსივნის სამკურნალოდ იყენებენ უცუნაა (*Colchicum speciosum*), თუმცა ამავე მიზნით გამოიყენებოდა შუა საუკუნეების სომხეთის მედიცინაში. ამირდოვლათი მძლავრ შეფასებას აძლევდა ამ მცენარის სამკურნალო მნიშვნელობას ზოლიანებისა და ავთვისებიანი წულულებების დროს და მას „საოცარს“ უწოდებდა. ექიმი რეკომენდაციას უწევდა სიმსივნის დროს, როგორც გარეგან საშუალებას, უცუნას ზრეზარატების ძალადმოს სახით გამოიყენებას. <http://www.aif.ru/archive/1670825>.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სიმსივნურ დაავადებებს სხვადასხვა მცენარით კურნავდნენ, ასე მაგ.: ბირკავას (*Agrimonia eupatoria*) იყენებდნენ საზარდულის სიმსივნის დროს, შრემს (*Eremurus spectabilis*) – სასქესო ორგანოების (სათესლე ჯირკვლების) გასიებისას; ჭანგათი (*Agropyron repens*) და ზირწმინდათი (*Ajuga genevensis*) მკურნალობდნენ საშვილოსნოს დაავადებებს; ნიორთან დაკავშირებით, დავით ბატონიშვილი „იადივარ დაუდში“ მიუთითებს: „ვინცა ნიორი ჭამოს

სიმსივნესათვის მწოვედ კაი და მარვე არის“. ქინძის შესახებ აღნიშნავს: „კაცმან რომე ქინძი დანაოს და ძმრით ტლედ ქნას და მსივანა ალაგსა ზედა დაიდვას, უოვლის სიმსივნისათვის გამორჩეული წამალი და უოველსა სიმსივნესა გააქარვებს და ტკივილსა და გატყეხვასა მაშინვე გაუშვებს“. ქრისტესისხლა შედიოდა ავთვისებიან სიმსივნეთა საწინააღმდეგო ნაკრების შემადგენლობაში; სვანეთში ულევქელას (*Chondrilla juncea*) ნახარშს იყენებდნენ ბავშვის სათესლე ჯირკვლის ჩამოსიების დროს; საშვილოსნოდან სისხლდენასა და ქალურ დაავადებებს კურნავდნენ ნემსიწვერას (*Geranium sanguineum*), წიწმატურას (*Capsella bursa-pastoris*) ბალახის, მრავალძარღვას (*Plantago major*) ფოთლების, აგრეთვე შინდის (*Cornus mas*) ვეავილების ნახარშით; კახეთში თხილისა (*Corylus avellana*) და ფითრის (*Viscum album*) ვეავილებისაგან ამზადებდნენ სწორი ნაწლავის დაავადებების წამალს; სახალხო მკურნალები ქერის (*Hordeum sativum*) ჩაღის ნახარშის ორთქლის აბაზანებით ქალურ დაავადებებს კურნავდნენ; ჯადვარის (*Orchis sp*) ტუბერებს ხმარობდნენ სიმსივნეების სამკურნალოდ; ბუერას (*Petasites albus*) ფესურებისა და ფოთლების ნახარში ითვლებოდა ავთვისებიანი სიმსივნეების სამკურნალო საშუალებად; კაციაურას, კლდის ღუმას (*Sedum caucasicum*) ფოთლებით მკურნალობდნენ კანის კიბოს, რისთვისაც მცენარეს ადებდნენ დაავადებულ ადგილებზე, მის წვეს კი ღებულობდნენ ტკივილების დასაუქმებლად. მსგავსი მავალითების მოყვანა მრავლად შეიძლება (ზ. შენგელია, 1983).

გარდა ამისა, სამკურნალო მცენარეებს ძალეუძს კიბოსწინა და კიბოს დაავადებების განვითარების არიდება. მათ შესწევთ უნარი მოახდინოს სიმსივნით დაავადებულ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზება, ვიტამინების, მინერალური მარილების და სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემადგენლობის ნორმაში მოყვანა. რამდენად მნიშვნელოვანია, ოფიცინალური მედიცინის მეთოდებით (ოპერაციები, ორგანიზმისათვის მეტად შხამიანი ქიმიოთერაპიული საშუალებები, სხივური თერაპია, რომელიც დაზიანებულ უჯრედებთან ერთად ანადგურებს ჯანმრთელ უჯრედებს) მკურნალობის შემდგომ ჰერიოდში, იცოდეს დაავადებულმა, თუ როგორ უნდა მოიქცეს, რითი და როგორ გაზარდოს ორგანიზმის დამცავი ძალები; მცენარეული პრეპარატები ხომ ხელს უწყობს ოპერაციის შემდგომი პერიოდის უფრო მსუბუქად გავლას, ხომ არ შეიძლება არ დავინახოთ კიბოს მკურნალობაში ის დადებითი ფსიქოლოგიური ეფექტი, რომელსაც სამკურნალო ბალახები იწვევენ ???

მეცნიერული ანალიზი აჩვენებს, რომ მცენარეული სამედიცინო შეიცავს განუსაზღვრელი რაოდენობის ქიმიურ შენაერთებს, რომლებიც ჰოტენციურად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ადამიანის ვეგანური დაავადების, მათ შორის ონკოლოგიური სამკურნალოდ. სადღეისოდ მოცულობა სამკურნალო მცენარეების მონაცემებსზე, არსებითად წინ უსწრებს მათი გამოყენების კლინიკურ ცდებს. სამკურნალო მცენარეები და მათგან გამოყოფილი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, ხშირად ამჟღავნებენ მაღალ იმუნოტროპულ და სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობას. ამ კვლევების დამახასიათებელ თავისებურებას იხილ წარმადგენს, რომ მთელ რიგ შემთხვევებში ექსპერიმენტალურად მტკიცდება მცენარეების ის თვისებები, რომლებიც ცნობილი იყო ხალხურ მედიცინაში და მათ უკვე იქნებდნენ სამკურნალოდ. ფიტოთერაპიის მთავარი ამოცანაა სწორი შეფასება და გამოყენება ასეული წლებით დაგროვილი ცდებისა. აფასებენ რა კიბოს ფიტოთერაპიის შესაძლებლობებს, ჰირველ რიგში ხდება ორიენტირება უკვე ცნობილ ფარმაკოლოგიურ ფენომენებსზე და სიმსივნის საწინააღმდეგო ჰრეპარატების გამოყენების შესაძლებლობებსზე.

მცენარეული წარმოშობის ციტოტოქსიკური და ციტოსტატიკური მოქმედების ჰრეპარატები

ონკოლოგიამ უკვე მიიღო უნიკალური ჰრეპარატები, რომლებიც მცენარეებიდან იქნა გამოყოფილი და ამჟამად ფართოდ გამოიყენება კიბოთი დაავადებულთა სამკურნალოდ. ასე მაგ.: ტროპიკულ და სუბტროპიკულ ტყეებში იზრდება, ხოლო ჩვენთან, დასავლეთ საქართველოს სუბტროპიკებში კულტივირებულია მარადმწვანე მცენარე ვარდისფერი კატარანტუსი (*Catharanthus roseus*), რომლისგანაც გამოყოფილია ვინკანალიკალიდები – ვინბლასტინი (როსევეინი) და ვინკრისტინი, რომლებიც ხასიათდება ანტიმიტოზური მოქმედებით, მეტაფაზის სტადიაში ბლოკავს მიტოზს; მაღალეფექტურია ლიმფოსარკომის, საკვარცხევების სიმსივნის, ნეირობლასტომის, ლიმფოგრანულომატოზის (ლიმფური ქსოვილის ავთვისებიანი დაზიანება) ფორმების სამკურნალოდ, დაავადების თვით III–IV სტადიის დროს დგება დაავადებულთა 80%-ის რემისია, ასევე გამოიყენება სხვა სიმსივნეების კომბინირებულ თერაპიაში სინქრონიზაციის მიზნით.

უცუნასა (*Colchicum speciosum*) და სათოვლიასგან (*Colchicum umbrosum*), საქართველოში ბუნებრივად მოხარდ მცენარეების ტუბეროლექსებიდან გამოყოფილია ალკალიდები – კოლხინინი და კოლხამინი. კოლხამინი ხასიათდება

გამოკვეთილი ანტიმიტოზური აქტივობით. ზრეპარატი კოლხამინი (დემოკოლცინი, ომანინი) გამოიყენება შინავანად და ადგილობრივ მალამოს სახით კანის კიბოს (მეტასტაზების გარეშე) სამკურნალოდ. ზრეპარატი ამუხრუჭებს სიმსივნური უჯრედების გამრავლებას და ახდენს მათ ლიზის (დაშლას); ამასთან ავთვისებიანი უჯრედები იღუპება, ხოლო ეპითელიუმის ნორმალური უჯრედები თითქმის არ ზიანდება. ციტოსტატიკის გამოკვეთილი სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედება აღინიშნება საელაზავი მილისა და კუჭის კიბოს დროს, რომელიც არ ექვემდებარება ოპერატიულ მკურნალობას. კოლხამინი ეფექტურია ქრონიკული მიელოიდური ლეიკემიის სამკურნალოდაც. ხოლო კოლხინინი ავლენს ინვიზიურ მოქმედებას მეტასტაზებზე.

კაწახურისებრთა ოჯახის ერთ-ერთი წარმომადგენლის ფესფოთოლას (*Podophyllum peltatum*) ფესურისაგან მიღებულია ჰოდოფილოტოქსინის (ჰოდოფილინის) სინთეტიკური წარმოებულები – ტენიზოზიდი და ეტაზოზიდი, რომელთა გავლენითაც ხდება უჯრედების დაყოფის დამუხრუჭება, ზიანდება უჯრედების ბირთვი, რაც იწვევს კიბოს განვითარების შეჩერებას. ეტაზოზიდი ეფექტურია ფილტვების წვრილუჯრედიანი კიბოს, იუნგის სარკომის მკურნალობისას, ხოლო ტენიზოზიდი – ჰემობლასტოზებისას.

კლინიკურ ზრეპტიკაში დანერვილია ახალი ციტოსტატიკური შენაერთები, ტაქსოიდები, რომელიც მიღებულია წენარი ოკეანის ურთხმელისაგან (უთხოვარი) (*Taxus brevifolia*). „ტაქსოლი“ (ჰაკლიტაქსელი) ონკოლოგიაში ჰირველი ნებადართული ციტოსტატიკია ტაქსონების კლასიდან. ის წარმოდგენს დიციკლორ ტერპენებს, აღინიშნება მისი გამოკვეთილი რადიოსენსიბილიზირებული თვისებები.

ურთხმელის ევროპული სახეობიდან (*Taxus baccata*) მიღებულია ზრეპარატი „ტაქსოლერი“, რომლის სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობა ორჯერ აღემატება ტაქსოლს. გამოკვლევებით დადასტურებულია ტაქსოლერის ეფექტურობა სარძევე ჯირკვლების კიბოსა და მისი მეტასტაზების, საკვარცხეებისა და ფილტვის კიბოს მკურნალობისას.

ბუნებრივი ციტოსტატიკების ჯგუფს მიეკუთვნება აგრეთვე ტილჯირის (*Aconitum*) სახეობები, ციკუტა (*Cicuta virosa*), წითელი შხამა სოკო (*Amanita muscaria*) და სხვ. ჰირობითად – ესენია ჰირველი რიგის მცენარეული სიმსივნის საწინააღმდეგო საშუალებები.

ფარმაკოპეულ ზრეპარატს წარმოადგენს ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*) ბალახი, რომელიც უძველესი დროიდან, სხვადასხვა ქვეყნის მედიცინაში სიმსივნით დაავადებულთა სამკურნალოდ გამოიყენებოდა.

ფართო გავრცელება ჰქონდა აშშ-ში კიბოს სამკურნალო ზრეპარატმა „ლეიტრილმა“, რომელსაც დებულობენ გარჯარის (*Armeniaca vulgaris*) კურკიდან (რომლის გამოყენება შეძღვრულში შეფერხდა).

იანონიაში დამზადეს კიბოს საწინააღმდეგო საშუალება, რომელიც შედგება 30 სამკურნალო ბალახისაგან, მათ შორისაა იორდანალაში (*Paenonia anomala*), რომელსაც ამავე მიზნით, წარმატებით იყენებდნენ უძველეს ჩინურ მედიცინაში.

ამჟამად, ციტოსტატიკური აქტიუობა გამოფლენილია მცენარეების შემადგენლობაში შემავალ ქიმიური შენაერთების ვეელა ჯგუფში: კუმარინებში, ლიგნინებში, ფლავონოიდებში, ზროტენინებში, ზოლისაქარიდებში, გოგირდისშემცველ შენაერთებში და სხვ.

სხვადასხვა მოდელზე ჩატარებული ექსპერიმენტალური გამოკვლევებით დადგინდა სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტიუობა მთელი რიგი მცენარეების ექსტრაქტების:

კოთხუჯის (*Acorus calamus*), მოცვის (*Vaccinium myrtillus*), კულმუსოს (*Inula helenium*), ანგელოზას (*Angelica archangelica*), გულევითელას (*Calendula officinalis*), სელის (*Linum usitatissimum*), ლაშქარას (*Symphytum officinale*), ფითრის (*Viscum album*), წიწმატურას (*Capsella bursa-pastoris*), სამფერა იის (*Viola tricolor*), ელეუტერაკოკის (*Eleuteracoccus senticosus*), თივაქასრას (*Poa trivialis*), დუმფარას (*Nuphar luteum*) და სხვ.

ონკოლოგიაში ციტოსტატიკების შემდეგ, ახალი ფიტოსაშუალებების გამოფლენის მეორე მიმართულებას წარმოადგენს ბიოლოგიური რეაქციების მოდიფიკატორების ძიება. ასეთი ზრეპარატების მოქმედება მიმართულია როგორც სიმსივნურ უჯრედებზე, ასევე ორგანიზმის მარეგულირებელ სისტემებზე, სიმსივნის საწინააღმდეგო რეისიტენტურობის აღდგენასა და სტიმულირებაზე, თერაპიის ანტიბლასტოური ეფექტურობის გაძლიერებასა და ორგანიზმზე მისი ტოქსიკური მოქმედების შესუსტებაზე. მცენარეული წარმოშობის ბიოლოგიური რეაქციის მოდიფიკატორები კარგად განსხვავდებიან დანარჩენებისგან; სწორედ მცენარეული ნედლეული, რომელიც შეიცავს ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების უძლიერეს ნაკრებს, წარმოადგენს ამ სახის საშუალებების უშრეტ-ულეველ წყაროს.

ჰორმონალური ზრეზარატები და მათი ფიტოანალიზები

ონკოლოგიაში ფართოდ გამოიყენება ესტროგენები, ანდროგენები, კორტიკოსტეროიდები. ასე მავალითად, სარძევე ჯირკვლების სიმსივნეებს მეურნალობენ ესტროგენებით და ანდროგენებით; ენდომეტრიას – გესტაგენებით; წინამდებარე ჯირკვალს – ესტროგენებით; სისხლისწარმოქმნელ ორგანოებს – კორტიკოსტეროიდებით და ა. შ.

სასქესო ჰორმონების ანალიზური (სტრუქტურით და მოქმედებით) შენაერთები აღმოჩენილია შემდეგ მცენარეებში: ტრიფის (*Salix alba, S. triandra*) ყვავილებში, ძირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*) ფესვებში, გარგარში (*Armeniaca vulgaris*), ბალში (*Cerasus avium*), კურდღლისცოცხანში (*Genista tinctoria*), ქუჩურკში (*Stellaria media*), სამეურნაში (*Trifolium pratense*), უვითელ დუმფარში (*Nuphar luteum*), თეთრ ნაცარქათამაში (*Chenopodium album*), ფიშერის რძიანაში (*Euphorbia fischeriana*), სვიანში (*Humulus lupulus*), შალვში (*Brassica campestris*), ჯადვარსა (*Orchis sp*) და სხვ. მცენარეებში.

კორტიკოსტეროიდები (პრედნიზოლონი და სხვ.) ხშირად გამოიყენება სიმსივნის საწინააღმდეგო სხვა ზრეზარატებთან კომბინაციაში – ჰემბლასტოზების, სარძევე ჯირკვლის კიბოს, წინამდებარე ჯირკვლისა და სხვა სიმსივნეების სამკურნალოდ. აღსანიშნავია, რომ არსებობს კორტიკოსტეროიდების ბუნებრივი ანალიზები, თუნდაც ძირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*).

სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედების, გაურკვეველი მექანიზმის მცენარეები

მცენარეებს შორის, რომლებსაც მიაწერენ სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებას ბევრი ისეთია, რომელთა მოქმედების მექანიზმი უცნობია ან ბოლომდე არ არის გარკვეული. სპეციალური ლიტერატურის გაცნობით ირკვევა, რომ სხვადასხვა აუტორთა მიერ განხილულია მრავალი, სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობით გამორჩეული მცენარეები, თუმცა მტკიცებულებები ნაკლებია. ამ ტიპის მცენარეებიდან, რომლებიც ხალხში დიდი ხანია სიმსივნის საწინააღმდეგო რეპუტაციით არის ცნობილი აღსანიშნავია: ალოე (*Aloe arborescens*), აბსინდა (*Artemisia absinthium*), არეის ხე (*Betula pendula*), კონიო (*Conium maculatum*), ტილჭირი (*Aconitum*), გველის სურო (*Vinca herbacea*), ოპოპ

(*Glechoma hederacea*), ციკუტა (*Cicuta virosa*), ანგელოზა (*Angelica archangelica*), ღორის ბიკა (*Xanthium strumarium*), კრახანა (*Hypericum perforatum*), უვითელი დუმფარა (*Nuphar luteum*), მახვილი (*Viburnum opulus*), წყავი (*Laurocerasus officinalis*), ოროვანდი (*Arctium lappa*), რმიანა (*Euphorbia fischeriana*), გულევიტოლა (*Calendula officinalis*), ფითრი (*Viscum album*), ფუნთუშა (*Sedum acre*), იორდანსალამი (*Paeonia anomala*), მრავალმარღვა (*Plantago major*), მამულა (*Artemisia vulgaris*), ჭარხალი (*Beta vulgaris*), ჩვეულებრივი მატიტელა (*Polygonum aviculare*), ბრტყელკაალა (*Onopordon acanthium*), სამფერა ია (*Viola tricolor*), ჩაგა (*Inonotus obliquus*) და სხვ.

სიმსივნის საწინააღმდეგო, ორგანიზმის საერთო გამაძლიერებელ საშუალებებს შორის ერთ-ერთი პირველი ადგილი უკავია ხალხურ მედიცინაში აღიარებულ არვის ხის სოკოს – ჩაგას (*Inonotus obliquus*). მისგან დამზადებულმა სამკურნალო პრეპარატებმა პრაქტიკაში უპრეცედენტო გამოცდა გაიარა და აჩვენა, როგორც უდავოდ სასარგებლო, უვნებელი და პერსპექტიული საშუალება. ჩაგას უნიკალური ფარმაკოლოგიური ნაკრები წარმოადგენს ქიმიური შენაერთების ობტიმალურ სპექტრს ორგანიზმის სტრუქტურული და ფუნქციონალური მთლიანობის აღსადგენად. ჩაგას ანთების საწინააღმდეგო და გამაძლიერებელი მოქმედება რეალურად უჯრედულ სტრუქტურებზე დამცავი მოქმედებით (ანტიოქსიდანტური, ციტოპროტექტორული და გენოპროტექტორული), აგრეთვე ჰარმონიული მოქმედებით მარეგულირებელ და დამცავ მექანიზმებზე (იმუნური, ენდოკრინული, ნერვული სისტემები), რომელიც უზრუნველყოფს ორგანიზმის რაციონალურ, კომპენსატორულ რეაქციას მავნე მოქმედებებზე. ჩაგაში თავმოყრილია ნივთიერებათა ობტიმალური შენამება, რომელიც ხელს უწყობს კომეოსტაზის შენარჩუნებას. ამგვარად, ჩაგა არის სიმსივნისა და სიბერის საწინააღმდეგო პროფილაქტიკური ფიტოთერაპიული საშუალება.

გამოკვეთილი ინგიბიტორული მოქმედება ფილტვების ექსპერიმენტალური კარცინომის განვითარებაზე აღნიშნულია წყნარი ოკეანის ჩაგირის (*Bergenia crassifolia*), ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*), ბაიკალის მუხარადის (*Scutellaria baicalensis*), ამურის კორპის ხის (*Phellodendron amurense*), ლევესეას (*Leuzea carthamoides*), მრავალმარღვას (*Plantago major*) ექსტრაქტებით მკურნალობისას.

მაღალი ანტიმეტასტაზური აქტივობა გამოვლენილია ჩაგირის (*Bergenia crassifolia*), დაურის ანგელოზას (*Archangelica daurica*), ლევისყვას (*Leuzea carthamoides*), ქაფურის (*Hippophae rhamnoides*), ვარდისფერი როდიოლას (*Rhodiola rosea*), სეკურინეგას (*Securinega suffruticosa*), მირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*), ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*), ბაიკალის მუსარადის (*Scutellaria baicalensis*) ზრეპარატების. ეფექტურია ქიმიოთერაპიის ზირობებში ქაფურის ქერქი და ელორტები, ოფიცინალურად დარეგისტრირებული „მრავალმარღვას წვენი“.

ჰორმონების შემცველ მცენარეების მსგავსად, ზირობითად გაურკვეველი მექანიზმის ჯგუფის მცენარეებს აკუთვნებენ სიმსივნის საწინააღმდეგო სამკურნალო მცენარეების მეორე რიგს. მათი გამაერთიანებელი ნიშანია – ხალხის მიერ დაფიქსირებული მონაცემების არსებობა და არ არის უარყოფილი კლინიკური ფარმაკოლოგიის მიერ ამ მცენარეების ანტიისმსივნური მოქმედება. ბევრ მათგანს მიიჩნევენ ბიომოდულირებლებად, ვინაიდან მათი ანტიისმსივნური მოქმედება არა მხოლოდ ციტოსტატიკურია, არამედ მოქმედებს იმუნურ, ენდოკრინულ და სხვა სისტემებსა და ორგანოებს, მათი სიმსივნის საწინააღმდეგო დამცავი რეაქციის ინდუქციის წყალობით. მართალია, ამ ჯგუფის მცენარეებიდან სადღეისოდ არ არის შექმნილი ზრეპარატები მათი ოფიცინალურ ონკოლოგიაში გამოყენებლად, თუმცა, ამის ეველას წინა ზირობა არსებობს.

მკვლევარები ლოგიკასა და ცდებიდან გამომდინარე, იმ დასკვნამდე მიდიან, რომ სიმსივნის საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალებების ძიება მისანმეწონილია მოხდეს ანტიბაქტერიალური მოქმედების (ანტიბაქტერიალური ანტიბიოტიკების ანალოგის) მცენარეებს შორისაც, მით უმეტეს რომ, ლიტერატურაში საკმაოდ ფაქტები მოიპოვება მათი (გულუფითელა–*Calendula officinalis*, ეკალიპტი – *Eucalyptus sp*, ღუძფარა – *Nuphar luteum*, ლაშქარა – *Symphytum officinale*, ღორის ბერკა – *Xanthium strumarium*, მირტებილა – *Glycyrrhiza glabra*, ქრისტესისხლა – *Chelidonium majus*, კრანანა – *Hypericum perforatum*, კოთხუჯი – *Acorus calamus*, იორდასალაში – *Paeonia anomala*, ბრტყელეკალა – *Onopordon acanthium* და სხვ.) სიმსივნის საწინააღმდეგო ეფექტურობაზე.

არსებითი მნიშვნელობა ენიჭება იმუნოტროპული მოქმედების სამკურნალო მცენარეებს, ვინაიდან აუცილებელია უჯრედოვანი რგოლის გაძლიერების მიღწევა. ონკოლოგიური დაავადებებისას იმუნიტეტის განმტკიცების მიზნით მრავალი ავტორი გამოყენებულად გვთავაზობს: მირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*), ორკბილას

(Bidens tripartita), წელის მარწუვა-ბალახს (*Comarum palustre*), ჩაგას (*Inonotus obliquus*), ასკილს (*Rosa canina*), იორდანსალამს (*Paeonia anomala*) და სსვ. ექსპერიმენტალური გამოკვლევების თანახმად, ამურის კორპის სის (*Phellodendron amurense*), მანჯურიის კაკლის სის (*Juglans mandshurica*), იორდანსალამის (*Paeonia anomala*), მრავალმარღვას (*Plantago major*) ექსტრაქტები ხასიათდებიან სისხლის პერიფერიებში ლეიკოციტების რაოდენობის ამბლუების უნარით, ამავდროულად ახდენენ სიმსივნის განვითარების ინგიბირებას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ქიმიოთერაპიის მკურნალობის შემდეგ. ციტოსტატიკების მოქმედების შემდეგ, ლეიკოპენური ეფექტის განვითარებას აბრკოლებდნენ – ჩინური ლიმონურა (*Schisandra chinensis*), ამურის იასამანი (*Syringa amurensis*), ჩვეულებრივი ფიჭვი (*Pinus sylvestris*). კბოს მკურნალობისას სამკურნალო მცენარეები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ დეტოქსიკაციის ჩატარებაში. დეტოქსიკაციური ნაკრებები მოიცავს ანთების საწინააღმდეგო, იმუნოტროპული, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ჰეპატოპროტექტორული მოქმედების მცენარეებს. ასეთი ფიტოსამუალებები მნიშვნელოვანად ამცირებს სსიური და ქიმიოთერაპიის ტოქსიკურ ეფექტს.

http://www.ayzdorov.ru/lechenie_raka_narsredstva.php;
http://nar_sred.cim.ua/nar_sred_rak_travi_imunimidulatori.html;
http://www.jesus_help.narod.ru/;
<http://www.ellink.ru/ci/vita/>
<http://www.phyto.boom.ru/>
<http://deni.ru/practic/trav.html>
<http://www.cofe.ru/garden/article.asp?a... heading=51>
<http://rak.flyboard.ru/tipic419.html>

ზროზოლისი

ზროზოლისი ფუტკრების მიერ გადამუშავებული, მცენარეული წარმოშობის ფისოვანი ნივთიერებების ზროდუქტია; გამოირჩევა სხვადასხვა ელფერით (მუქი მწვანე, მურა ან მონაცრისფრო-მომწვანო, მოყვითალო ან ყავისფერი), რაც დამოკიდებულია იმ მცენარეებზე, რომლისგანაც ფუტკარი წარმოქმნის ზროზოლისს (არეის ხის კვირტები, ალვის ხე, შოთხვი და სხვა მრავალი), ხასიათდება არმატული ხასიათოვნო სუნით, რომელიც მოგვაგონებს სხვადასხვა ხის კვირტების, ცვილისა და თაფლის ნახავს; აქვს მომწარო, ოდნავ მწვავე გემო; არის ბლანტი (მწებვარე) კონსისტენციის, მკვრივი, არაერთგვაროვანი სტრუქტურის.

მიღებული სტანდარტის თანახმად ზროზოლისი უნდა შეიცავდეს ცვილს არა უმეტეს 30%, მქანნიკურ მინარევებს – არაუმეტეს 20%, ფენოლურ შენარეთებს – არა უმცირეს 30%, იოდს – არა უმცირეს 35,0 რიცხვისა, აგრეთვე უნდა ფლობდეს ფლავონოიდებსე დადებით რეაქციას, დაჟანგვის მაჩვენებელი არ უნდა აღემატებოდეს – 22 ერთეულს.

ზროზოლისის შემადგენლობაში შედის: ორგანული მჟავების ნარევი, ბალსამი, მთრიმლავი ნივთიერებების ნარევი, ეთერზეთები, შაქრები (გლუკოზა, ფრუქტოზა), ფენოლური მჟავები, არმატული ალდეჰიდები, ცვილი, ფლავონოიდები, ნაცრის ელემენტები; ვიტამინებიდან აღმოჩენილია: ტოკოფეროლი, ასკორბინისა და ნიკოტინის მჟავები, რიბოფლავინი, თიამინი; შეიცავს აგრეთვე ორგანულ არმატულ მჟავებს – ბენზოინის, კოფეინის, დარჩინისა და სხვა, მთელ რიგ ელემენტებს – მარგანეცი, ნატრიუმი, კალციუმი, კალიუმი, თუთია, ბარიუმი, ტიტანი, სპილენძი, კობალტი, ნიკელი, ქრომი, ვანადიუმი, ყავისფერი სპირტი, ვანილინი; ზროზოლისში იდენტიფიცირებულია 50-ზე მეტი ნივთიერება და ნაცრის ელემენტები. მის გამხსნელად იყენებენ ეთილის სპირტს, ბენზინს, სკიპიდინს (დანიმწულუებიდან გამოდინარე). 80-100⁰ C ტემპერატურაზე ხდება მისი ექსტრაგირება მცენარეულ ან ცხოველურ ზეთებში, ვაზელინსა და ნაწილობრივ წეალში.

ზროზოლისს ამზადებენ ზაფხულში, ინახავენ ბნელ, ვრილ ადგილას.

ხასიათდება მადეზინფიცირებელი, ანტიოქსიდანტური, ბაქტერიოსტატიკური (ანელეს ბაქტერიების ზრდას), ბაქტერიციდული (სწაბს ზოგიერთ ბაქტერიას), ანტიტოქსიკური, ფუნგიციდური (სწაბს სოკოებს), ანთების საწინააღმდეგო, დერმაზლასტიკური, სისხლძარღვების შემავიწროებელი მოქმედებით, ახდენს იმუნური სისტემის ნორმალისებას. მცენიერული გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ზროზოლისის სპირტიანი ნაყენი (5-40%) მომაკვდინებელია 100 სახეობის

ბაქტერიებისა და სოკოებისათვის. პროპოლისის სპირტიანი ნაყენს იყენებენ გრიპის, ჩირქოვანი სურდოს, ანგიინის, ჭრილობების, ფურუნკულების სამკურნალოდ.

ხალხური მედიცინის მიერ პროპოლისი რეკომენდებულია ავთვისებიანი სიმსივნეების ოპორტიუნული მკურნალობისა და ქიმიოთერაპიის შემდგომ პერიოდში გამოსაყენებლად. ქიმიოთერაპიისა და სხვიური თერაპიისაგან განსხვავებით, რომლებიც ავთვისებიან უჯრედებთან ერთად ანადგურებს ჯანმრთელ უჯრედებს, პროპოლისის ფლობს საოცარ უნარს, სწავს მხოლოდ დაზარალებულ უჯრედებს. გამოკვლევებით დადგენილია, რომ პროპოლისის შემცველი პრეპარატების მიღების შემდგომ, ონკოდაზარალებულების საერთო მდგომარეობა მნიშვნელოვნად უმჯობესდება, მატულობს მადა, რეგულირდება ძილი, უმჯობესდება საკვებმომხსელებელი ორგანოების მუშაობა, ხდება შრომისუნარიანობის აღდგენა, ხანგრძლივდება სიცოცხლე. მეცნიერები მიიჩნევენ, რომ პროპოლისი არა მხოლოდ დადებითად მოქმედებს იმუნურ სისტემაზე, ახდენს რა ორგანიზმის მობილიზებას საშიშ დაზარალებულთან საბრძოლველად, არამედ ამოწმებით მოქმედებს კიბოს უჯრედებზე და ახდენს მათ განადგურებას.

http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_propolis.php;

<http://www.sampaseka.ru/propolis.html>

ონკოლიოგიური დაზარალებების პროფილაქტიკა სამკურნალო მცენარეების საშუალებით

ერთ-ერთ უმთავრეს ამოცანას იმ ავადმყოფების მკურნალობისას, რომლებიც მიდრეკილები არიან ავთვისებიან გადაგვარებებს, წარმოადგენს სიმსივნის საწინააღმდეგო ფონის შექმნა. ამ მხრივ მიზანშეწონილია გამოყენებულ იქნეს არატოქსიკური ისეთი მცენარეები, რომლებიც არ იწვევენ მნიშვნელოვან ფუნქციონალურ გადახრებს და ხშირად ხალხში უწოდებენ „საერთო გამამდიერებლებს“. ხალხურ მედიცინაში მიიჩნიათ, რომ ანტიბლასტომატოსური მოქმედებით ხასიათდება ალოეს წვენი (*Aloe arborescens*), ჯინჭრის (*Urtica dioica*), იორდასალამის (*Paeonia anomala*) ნაყენი და სხვ. როგორც საერთოგამამდიერებელი და ონკოპროტექტორული ხშირად გამოიყენება: შავი მოცხარის (*Ribes nigrum*), ძახველის (*Viburnum opulus*), ქაფვის (*Hippophae rhamnoides*) წვენი, ჭარხლის (*Beta vulgaris*), სტაფილოს (*Daucus sativus*), პირმუშას (*Armoracia rusticana*), ბოლოკის (*Raphanus sativus*), ნივრის

Allium sativum), ხახვის (*Allium cepa*), ოროვანდის (*Arctium lappa*) მიწისქვეშა ორგანოები; ფოთლები, ღეროები და ყვავილები – მრავალმარღვას (*Plantago major*), გულევითელას (*Calendula officinalis*), ფუნთუშას (*Sedum acre*), კალანხოეს (*Kalanchoe pinnata*) ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*), ტუის მარწუვის (*Fragaria vesca*), კომბოსტოს (*Brassica oleraceae*), კამის (*Anethum graveolens*); აგრეთვე მათგან დამზადებული საღებავები. ჩამონათვალ მცენარეებს აკუთვნებენ სიმსივნის საწინააღმდეგო მცენარეული საშუალებების მესამე რიგს (მწკრივს).

ზრევენციული მიზნებისათვის რეკომენდირებულია კიბოს საწინააღმდეგო პროფილაქტიკური ჩაი:

- ტუის მარწუვის (*Fragaria vesca*), მრავალმარღვას (*Plantago major*), გულევითელას (*Calendula officinalis*), სამფერი იის (*Viola tricolor*) ბალახი თითო ნაწილი; ასკილის (*Rosa canina*) ნაყოფები – 3 ნაწილი;
- – ქრისტესისხლას (*Chelidonium majus*) ბალახი – 5 ნაწილი; გულევითელას (*Calendula officinalis*) ბალახი, ჯინჯრის (*Urtica dioica*) ფოთლები 3-3 ნაწილი; ლევისყვას (*Leuzea carthamoides*) ფესურა – 2 ნაწილი; ძირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*) ფესურა – 0,5 ნაწილი;
- იორდანსალამის (*Paeonia anomala*), ოროვანდის (*Arctium lappa*), თავსისხლას (*Sanguisorba officinalis*) ფესურები 4-4 ნაწილი; ჯინჯრის (*Urtica dioica*) ფოთლები – 3 ნაწილი; მინდვრისხემსას (*Galium verum*), ბირკავას (*Agrimonia eupatoria*), ჩვეულებრივი მატიტელას (*Polygonum aviculare*) ბალახი – 2-2 ნაწილი;
- ძირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*) და ვარდისფერი როდიოლას (*Rhodiola rosea*) ფესვი – თითო ნაწილი;
- ჩაგას (*Inonotus obliquus*) – 2 ნაწილი; ნიგვისმირას (*Geum urbanum*), წილის მარწუვა-ბალახის (*Comarum palustre*) – ფესვი, მინდვრისხემსას (*Galium verum*), ბირკავას (*Agrimonia eupatoria*) ბალახი – თითო ნაწილი; ძირტებილას (*Glycyrrhiza glabra*) ფესვი – 0,5 ნაწილი.



ტუის მარწვევი მრავალმარღვა გულევითალა სამფერა ია



ასკილი ქრისტესისხლა ჯინჭარი ლევსეა



ძირტეხილა იორდანსალამი თავისისხლა მინდვრისნემსა



ოროვანდი ბირკაუა მატიტელა როდიოლა



ჩაგა ნიკვსისძირა წელის მარწვევა-ბაღასი ფითრი

ინდოეთის, ტიბეტის, ეგვიპტის, ჩინეთის ხალხური მედიცინის მიერ, პროფილაქტიკისა და აუთოისებიანი წარმონაქმნების სამკურნალოდ რეკომენდირებულია: სტაფილო, ხახვი, ნიორი, ბოლოკი, ჰირშუშა, წითელი წიწკა, წითელი კომბოსტო, ოხრახუში, ჭარხალი, სალათას ფოთლები, ნიასური, მუაუნა, ისპანახი და სსვ.

P.S. ფიტოთერაპევტების დაკვირვებების თანახმად, ის ონკოავადმოყოფები რომლებიც იყენებენ სულ უბრალო ფიტოსაშუალებებს, ავთვისებიანი ზროცესი მცირდება, ხოლო გამოუყენებლობის შემთხვევაში სიმსივნე სწრაფად იზრდება. არ უნდა დაგავიწოდეთ, რომ კარცინოგენეზი – ზროცესია, რომელიც მოითხოვს მუდმივ, უოველდღიურ საწინააღმდეგო მოქმედებას.

ონკოლოგიური დაავადებების სტადიისა და ფორმებისაგან დამოუკიდებლად, ფიტოთერაპიის განკარგულებაშია სამკურნალო საშუალებების საკმაოდ არსენალი, რომელსაც შესწევს უნარი ადეკვატურად დაამატოს ავადმოყოფების ეთიოპათოგენეტიკური, სინდრომალური და სიმპტომპტიკური მკურნალობა, რაც ხელს შეუწეობს მათი სიცოცხლის ხარისხის ამაღლებას და განაგრძობს.

გზავრეშეა, მცენარეული წარმოშობის სიმსივნის საწინააღმდეგო ზრეზანტების რიცხვი უახლოეს მომავალში მნიშვნელოვნად გაიზრდება ამ ვერავი დაავადების სამკურნალოდ და ღირსეულ ადგილს დაიკავებს ონკოთერაპიაში.

http://poq.ru/article/read/vega_agains_rak_2.html

<http://dcainfo.ru/vil%20rak%20trav.html>

http://www.onkonature.ru/продукты_против_рака/

სამკურნალო მცენარეები და მათი მნიშვნელობა

ჩვენს მიერ შეგროვილია ცნობები მსოფლიოში გავრცელებულ, ბუნებრივად მოხარდა და კულტივირებულ 420-მდე სახეობის მცენარეზე, რომლებიც ხასიათდებიან ანტისიმპიოზური, ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული, ანტივირუსული, ანტიფუნგიციდური, ფიტონციდური, ანთების საწინააღმდეგო, სედატური, იმუნიტეტის გამამდიერებელი, ტკივილგამაუქმებელი მოქმედებით. გთავაზობთ მათ სამკურნალო მნიშვნელობას.

აბზინდა – *Artemisia absinthium* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როთუჯვავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლიანი, 1 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მოფერცხლისფრო-მონაცრისფრო შეფერილობის. ხასიათდება ძლიერი სპეციფიური სუნით და მწარე გემოთი. საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული, იზრდება რიყნარებზე, რუდერალურ ადგილებზე. სამედიცინო მიზნებისთვის იყენებენ ფოთლებს და ვეპვილიან კენწროებს (ბალახს). შეიცავს ეთერზეთებს, მწარე გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, მინერალურ მარილებს, ორგანულ მჟავებს, ძირითდად ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას და კაროტინს.

აუმჯობესებს მადანს, საჭმლის მონელების პროცესს. ხასიათდება **ანტისიმპიოზური**, ანტიმიკრობული, ანტიჰელმინტური, ანტიპროტოზოული, ანტიოქსიდანტური, ენაბროტექტორული, ტკივილ-გამაუქმებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. იხმარება საჭმლის მონელების დაზღვევის, მძალი მჟავანობის, მუცლის ჭიის, განტრიტის, მეტეორიზმის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაზარალებების, **ველნთის სიმპიონის**, ანემიის დროს. აბზინდას ნაყენი ან ფხვნილი აქრობს უსიამოვნო სუნს ჰირიდან. შედის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციის გამაუმჯობესებელ წვეთებში, მადისმომგვრელ, მეტეორიზმის საწინააღმდეგო და ნაღვლისმდენ ნაკრებებში. მოქმედებს როგორც ტკივილგამაუქმებელი ძარღვების დაჭიმვის, ამოვარდნილობის, მსხვილი ნაწლავის სპაზმის და ანთების დროს. ამხადებენ მწარე ნაყენს, წელის ექსტრაქტს, იყენებენ მრავალი ქვეყნის ტრადიციულ მედიცინაში და ჰომეოპათიაში.

აბზინდის მნიშვნელობა მას შემდეგ უფრო გაიზარდა, რაც დადგინდა მისი მოქმედება ისეთი მიკროორგანიზმების (ტოქსოპლაზმა, ქლამიდია, ტრინომონადა,

კონოკოკები (ვენერიული დაავადების კონორეის გამომწვევი მიკრობები), საფუარის სოკოები, ვირუსები, მიკოპლაზმები, ურეაპლაზმა, გარდნერელები და სხვ.) მიმართ, რომლებიც შენელებულად, მაგრამ შეარად ანგრევენ ადამიანის ორგანიზმს, რაც იწვევს ქრონიკულ და მიმე დაავადებებს. როგორც მეცნიერული გამოკვლევებით დადგინდა, ზარზიტებით ამა თუ იმ სარისხით დაზიანებულია ზღანეტის მოსასლეობის 90%- მდე. ასეთი ინფექციები იწვევს ნიუთიერებათა ცვლის დარღვევას ორგანიზმში, წვრილი ნაწლავების ანთებას, ლვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებებს, კანის დაავადებებს (ღიათეხი, ალერგია, ეგზემა, ფსორიაზი და სხვ.), ინფარქტს, სხვადანსხვა სანის გაციებებს, ლორწოსა და ჩირქის გამოყოფას. მიკროორგანიზმები იმითია სპში, რომ ნელა და შეუმჩნეველად კლავენ ადამიანს, აცლიან რა თანდათანობით ძალას, ხოლო დასუსტებულ სხეულში მრავალდებიან ბევრად მეტი სისწრაფით.

აღნიშნულია შემთხვევები, როდესაც ზარზიტებით დაავადებულებს კიბოს დიაგნოზს უსვამდენ, ვინაიდან ევლას თვალწინ ილეოდენ, ხოლო მათ განკურნებას ბუნებრივია აწარმოებდენ სხიური და ქიმიოთერაპიით, მხოლოდ მათი სიკვდილის შემდეგ დგინდებოდა, რომ ავადყოფობა დიდი რაოდენობის ჭიისებრი ზარზიტებით იყო გამოწვეული.

არც თუ ისე დიდი ხნის წინ დასკვნეს, რომ აბზინდის შემცველი ბიოლოგიურად აქტიური ნიუთიერება არტემიზინი ანადგურებს კიბოს უჯრედებს 16 საათის განმავლობაში. მხოლოდ აბზინდის გამოყენებით, კიბოს უჯრედის 28% ილუპება, მაგრამ რკინასთან გაერთიანებით, ბოლომდე ეფექტურია. მეცნიერებმა ექსპერიმენტის დროს როდესაც აბზინდას რკინა დაუმატეს და მიავრთეს კიბოთი დაზიანებულ ქსოვილებს, აღმოჩნდა, რომ ის მოქმედებდა „ბოროტი“, უჯრედების წინააღმდეგ, ამასთან ერთად კი „ხელს არ ახლებდა კეთილ“ უჯრედებს. სადღეისოდ მიიჩნევენ, რომ ამ მცენარის საიდუმლო რკინასა და სხვა მიკროელემენტებში დევს.

ფარმაცევტულმა კომპანია „Sanofi“-მ უკვე დაიწყო წელიწადში 50-60 ტონა არტემიზინის წარმოება.

უკურნება: არასწორმა და ხედმეტი დოზით გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს კრუნჩხვები, ჰალუცინაცია, ზირლებინება და ჭკუასე შემლაც კი.

აბრეშუმა – *Cuscuta europaea* L.

ოჯ. აბრეშუმისებრნი – Fam. Cuscutaceae

ამ გვარის სახეობები ერთწლოვანი ზარბაზნი უქლოროფილო მცენარეებია წვრილი, მოყვითალო ან მოვარდისფრო ღეროთი, რომელიც მისაწოვრების საშუალებით ვარს ესხვევა მკვებავ მცენარეს ფესვი და განვითარებული ფოთოლი მათ არა აქვთ. მითითებული სახეობა ზარბაზნიტობს ჯინჭარზე, ანწლსე და სხვა ველურად მოხარდ ბალახოვან მცენარეებზე, ზოგჯერ ბუჩქებსაც.

ბალახოვან ნაწილს სამკურნალო მიზნებისათვის აგროვებენ აქტიური უვავილობის ჰერიოდში (მაისის ბოლოს), ხოლო თესლებს სრული სიმწიფისას (სექტემბერში). ბალახი შეიცავს ალკალოიდებს – კუსტანინს და კონვოლფუტინს, გლიკოზიდ კუსკუტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფიტოსტერინს, ფლავონოიდებს, ფლობაფენს, ლეიკოანთოციანებს, ზენტოზანს, კვერცეტინს, ანთოციანებს, შაქარს, ნახშირწყლებს, წვალსა და სხვ. თესლში აღნოჩენილია ძლიერ შხამიანი ნივთიერება – სანონინი. მცენარე ხასიათდება სასაქმებელი, შარდმდენი და გამაუმტკივნეული მოქმედებით. ნაყენი გამოიყენება გაციების, კუჭისა და ღვიძლის დაავადებების, თავისა და კბილის ტკივილის, მტკივნეული მენსტრუაციის, კანზე გამონაყრების დროს. თესლის ნახარში ამაღლებს იმუნიტეტს, ამლიერებს შარდ-სასქესო სისტემის ფუნქციას, დადებითად მოქმედებს ზურგის ტვინისა და ნერვული სისტემის ორგანოებზე, აუმჯობესებს უჯრედების კვებას და ამაღლებს ქიმიური ჰროცესების ნორმალურ ცირკულაციას; ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა გენიტალური კუნთების გამაგრების, რაც მეტად მნიშვნელოვანია მამაკაცებში ჰოტენციის დაქვეითების და ქალებში სასქესო ორგანოების კუნთების სისუსტის შემთხვევაში.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნაყენი გამოიყენება საშვილოსნოს დაწვისა და საშვილოსნოდან სისხლდენებისას; ნახარში – ალკოჰოლიზმის, ფსიქიური აშლილობების, გულის ტკივილების, **კუჭის კიბოს**, ძლიერი ქავილის დროს, ბალახის მალამოს ხმარობდნენ **კანის კიბოს** სამკურნალოდ.

უკუჩვენებები: შხამიანი მცენარეა, მისი გამოყენება ექიმთან შეუთანხმებლად დაუშვებელია. კატეგორიულად აკრძალულია – დიაბეტისა და სიმსუქნის შემთხვევაში.

აბუსალათინი – *Ricinus communis* L.

ოჯ. რძიანასებრნი – Fam. Euphorbiaceae

ტროპიკული და სუბტროპიკული ქვეყნების კულტურაა. სამშობლოდ მიიჩნევენ ტროპიკულ აფრიკას. უძველესი სამკურნალო მცენარეა; სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება თესლები, მისგან მიიღება სასაქმებელი ზეთი, რომლის სამკურნალო თვისებებს იცნობდნენ ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტეში, ანტიკურ საბერძნეთსა და რომში. შეიცავს ცილებს, გუმფისს, ფისებს, ეთერზეთებს, ალკალიიდ რიცინს, რიცინინომს, ლიპაზას და სხვ. აბუსალათინის ზეთის ძირითადი კომპონენტია რიცინის მუავის გლიცერინი, აგრეთვე ოლეინის, ლინოლინისა და სხვა ცხიმოვანი მუავები.

აღმოსავლეთის ხალხური მედიცინა ზეთს იყენებდა როგორც კონტრაცეპტივს და ანტიდოტს მოწამლვის სხვადასხვა შემთხვევების დროს; ზოგიერთი ხალხური მკურნალი კი მიიჩნევდა, რომ თესლების ნაყენი **სიმსივნის საწინააღმდეგო** მოქმედებით გამოირჩევა.

აბუსალათინის ზეთი უსაფრთხო სასაქმებელი საშუალებაა; იმართება ოფთალმოლოგიურ და გინეკოლოგიურ პრაქტიკაშიც; რეკომენდებულია წელულების, დამწვრობების სამკურნალოდ, კანის დასარბილებლად საცხებისა და ბალნეოთერაპიის სახით. ხელს უწყობს თმის ზრდას.

ზეთი ემოლიის სახით გამოიყენა კანსულებსა და ფლაკონებში; შედის ვიშნევსკის ბალნადის ლინიმენტის შემადგენლობაში, რომელიც გამოიყენება ნაწილების, წელულების, დამწვრობის, კანის ჩირქოვანი და ანთებითი პროცესების დროს; აეროზოლი „კამფოქენი“ თავის შემადგენლობაში შეიცავს აბუსალათინის ზეთს. უროლოგიაში სშირად უნიშნავენ ამ ზეთის შემცველ კომპლექსურ პრეპარატს „უროლესანს“.

უკუჩვენება: მცენარის ეველ ნაწილი, განსაკუთრებით თესლი შხამიანია. აბუსალათინის ზეთი უკუმაჩვენებელია მუცლის ანკისა და მუცლის ღრუს მწვავე ანთებითი დაავადებებისა და ორსულობის პერიოდში.

აგავა – *Agave americana* L.

ოჯ. აგავასებრნი – Fam. Agavaceae

მრავალწლოვანი, მარადმწვანე ბუჩქია 2-3 მ-მდე სიგრძის მძლავრი ფესვთა სისტემით და ფოთლისეული როზეტით. აგავას წარმოშობის ცენტრად ცენტრალური მექსიკა ითვლება. ფოთლები შეიცავს ფისებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (E, K, A, B, D), მინერალურ მარილებს (Fe, Mg, Ca, K, P, Na, Zn, Cu, Se), ნივთიერება

ალოინს (ანტიგლუკოზიდების ნარევის), რომელიც განსაზღვრის კარდაიქმნება შაქრად (არაბნოზი), ელუდინს (ტრიოქსიმექტილანტრაქიონს), აგრეთვე ნივთიერებებს – დინორდრინს, ანორდრინს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება არაუმცირეს სამი წლის ასაკის მცენარის ფოთლები და ახალი წვენი – გარეგანი (ჭრილობების, ჩირქვროვების, ჩირქოვანი მუწუკებისა და სხვ.) და შინაგანი (კუჭის, ღვიძლის, ფილტვებისა და სხვ.) მკურნალობისას. განსაკუთრებით კარგ ეფექტს იძლევა ჩირქვროვების, ფურუნკულების, იშიაზის, რადიკულიტის, რემატისმის, დაჟევილობის, დაჭიმვის, სარძევე ჯირკვლის დაავადებებისას. შინაგანად (დისპეპსია, რომლის თანმდევიც კუჭის წვა, მძარვა, ბოყინი და მუცლის გაბერვა) იმხარება ნედლი, დაქუცმაცებული ფოთლების წვლის ნაყენი; ღვიძლის დაავადებებისა და სიყვითლის დროს კი ფხვნილის სახით მიიღება. აგავას ფესვების ნახარშს იყენებენ ვენერიული დაავადებების სამკურნალოდ. ამერიკული აგავას ნედლი ფოთლების წვენი თაფლთან ერთად იმხარება ფილტვების ტუბერკულოზისა და გაჭიანურებული ბრონქიტის დროს.

აგავას ჰრეპარატები ხასიათდება გაუსნებოვნების, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიეპტიკური, ტკივილგამაუქმებელი, დამამშვიდებელი, სიცხისდამწვევი და ამოსახველებელი მოქმედებით, რის გამოც აქტიურად გამოიყენება რესპირატორული დაავადებებისას; დამამშვიდებელი მოქმედებიდან გამომდინარე იმხარება სხვადასხვა სახის ნევრალგიების დროს; ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის პროცესების გაუმჯობესებას, ნორმალისდება საკვებმომხელებელი სისტემის მოქმედება, ახდენს კანის ქსოვილების სწრაფ რეგენერაციას და აუმჯობესებს მეტაბოლურ ქალებში ლაქტაციას.

აგავას ერთ-ერთი თვისებაა ჩანახვის საწინააღმდეგო მოქმედება. ანორდრინისა და დინორდრინის ძალადი შემცველობა ხელს უწყობს საკვარცხეების აქტიურობის შენელებას, რის გამოც პრაქტიკულად ჩანახვა შეუძლებელი ხდება.

უკუმაჩვენებელია ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ფუნქციონალური ავადმყოფობის.

ავოკადო – *Persea americana* Mill.

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

მარადმწვანე, 20 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ფოთლები ოვალურია, წაწვეტებული, მუქი მწვანე, დაფნის სურნელის. სამშობლო ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკაა. საკვებად გამოიყენება ნაყოფის რბილობი, რომელიც ნაზი და რბილია, მსუბუქი ნიგვზის გემოთი, ამავე დროს საკმაოდ ნეიტრალური, რის გამოც შესაძლებელია სხვადასხვაგვარი კერძების დამზადება. ადამიანის ორგანიზმისათვის ეველახე სასარგებლო ხილია.

ნაყოფი შეიცავს (ხედილი წონა) ცხიმებს, ცილებსა და ნახშირწყლებს, მრავალ ვიტამინს: კაროტინს, B, B₁ B₂, C, PP, E. მისგან მიიღება საკვები ცხიმი, რომელიც კალორიულობით არ ჩამოუვარდება ძროხისას. რბილობის ჰერიოდულად გამოყენებით შესაძლებელია მენსიერების გაუმჯობესება და ყურადღების კონცენტრაცია, სისხლში ქოლესტერინის დონის დაწვევა, სისხლძარღვების გამავრება და რაღაც ხარისხით გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის სტაბილიზირება; გარდა ამისა დადებითად მოქმედებს მამაკაცის ჰორტენდიაზე, რის გამოც ამ ხილის სალათები რეკომენდებულია იმ პირობათვის, ვისაც უჩნდება პრობლემები სქესობრივი ლტოლვის ნივთიერებაზე. E ვიტამინის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, რომელიც ბუნებრივი ანტიოქსიდანტია, ხელს უწყობს უჯრედებში იმ აუცილებელი ქანკბადის დაგროვებას, რომლის წყალობითაც ორგანიზმი სიბერეს მნიშვნელოვნად უძკლავდება. ხილი ასევე წარმატებით გამოიყენება წელულების, გასტრიტისა და სხვა დაავადებებისას, რომლებიც დაკავშირებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტთან, ხელს უწყობს ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების ფუნქციების გაძლიერებას, აწესრიგებს არტერიულ წნევას, რის გამოც განსაკუთრებით სასარგებლოა ჰიპერტონიით და შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის.

აშშ-ში ექიმების რეკომენდაციით გამოიყენება ჩვილ ბავშვებში პირველი დამატებითი კვების სახით.

აზიმიანა, ბანანის ხე – *Asimina triloba* (L.) Dunal.

ოჯ. ანონასებრნი – Fam. Annonaceae

4–5 მ სიმაღლის ხეა, ფართო ზირამიდალური ვარჯით, ხელსაყრელ ჰირობებში 10–12 მ აღწევს, ხის ტანი და ტოტები დაფარულია ნაცრისფერი გლუვი ქერქით, ნორჩი ელორტები უხვადანა შებუსული. სამშობლო აშშ-ის სამხრეთი და აღმოსავლეთი რაიონებია. ნაყოფები ქიმიური შემადგენლობით ბანანის მსგავსია, შეიცავს დიდი რაოდენობის შაქრებს, C და A ვიტამინებს, მიკროელემენტებს – კალიუმს, კალციუმს, მანგიუმს, რეინას, აცეტოგენინებს (აზიმიინს, აზიმიცინს, აზიმიანცინს, აზიმიინცინს, ბულატაცინს). საკმაოდ მაღალი კალორიულობის (359 კკალ.) გამო გამოირჩევა მაღალი კვებითი ღირებულებით.

მცენარე სამკურნალო თვისებებითაც ხასიათდება. თესლები, რომელიც შეიცავს ალკალოიდ აზიმიინს, უძველესი დროიდან იმმარება როგორც ჰირსასაქმებელი საშუალება; ფოთლების ნახარში შარდმდენი მოქმედებისაა. ბოლოდროინდელი გამოკვლევებით დადგინდა, რომ აზიმიინის ჰრეზარტები ხასიათდება **ანტიმიკრობული და სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისებებით**, ანელებს უჯრედების დაყოფას, არ აძლევს საშუალებას სიმსივნისა და მის მიდამოებში ახალი სისხლძარღვების ზრდას, სწობს კიბოს იმ უჯრედებსაც, რომლებიც მდგრადია ქიმიოთერაპიული აგენტების მიმართ, ანელებს და აჩერებს ენერჯის გამომუშავებას ატფ-ის სინთეზის მახლოკირებელ უჯრედებში, აძლიერებს საკვები ჰროლექტების სანარგებლო და კვებით თვისებებს.

უკუჩვენება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

აჯოანი ან ინდური კვლიაჯი - *Carum ajowan* Benth. et Hook.

(= *Trachyspermum ammi* (L.) Sprangue)

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამშობლო სამხრეთ ინდოეთია. აფრიკასა და ინდოეთში ნაყოფებსა და მწვანე მწვანე გემოსა და სანსამოგრო არომატიდან გამომდინარე, იყენებენ როგორც სანელებელს.

თესლები შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი კომპონენტია თიმოლი, მისი შემცველობა 30–40%-ს აღწევს; ეთერზეთების შემადგენლობა იმასეა დამოკიდებული, თუ მცენარის სიმწიფის რომელ სტადიაშია მიღებული. უვავილობის ჰერიოდში შეიცავს დიდი რაოდენობის n-ციმოლს, β-ტერპინენსა და ჰარაფინს; მოუძწიფებელ

ნაყოფებში აღინიშნება – თიმოლი, კარვაკროლი, n-ციმოლი, მ-ტერპინენი და დიპენტენი; მწიფე ნაყოფებიდან გამოყოფილი ზეთი არ შეიცავს ზარაფინსა და u-ტერპინენს, თუმცა აღინიშნება დიდი რაოდენობის თიმოლი, n-ციმოლი, დიპენტენი, კარვაკროლი, a – ტერპინენი, p-პინენი, p - ფელანდრენი და სხვ. ეთერზეთების გარდა აჯკონის ნაყოფები შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს (20–30%), რომელშიც შედის ზეტროსელინის მჟავა.

ხასიათდება მატონიზირებელი, ანტისეპტიკური, ანტისპაზმური, ანთებისა და სოკოების საწინააღმდეგო, ანალგეტიკური, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი, შარდმდენი, გამაცხელებელი მოქმედებით.

ნაყოფები და ეთერზეთები იხმარება კოსმეტოლოგიაში კანის დაავადებების (გამონაყარი, ფერისმჭამელები, მუწუკები, ლეიკოდერმია, ვიტილიგო) სამკურნალოდ, სტომატოლოგიაში – ზარადონტოზის დროს; გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, სპაზმებისა და ნაწლავების სტიმულირებისათვის; დიარეისა და მუცლის გაბერვისას ხელს უწყობს საკვების მონელებას; არის ჭიისმდენი, შარდმდენი, ანალგეტიკი – ასტმისა და ხველების დროს; აფროდიზიაკი – აუმაჯობებს ჰორმონალურ სისტემის მუშაობას; გამოიყენება ართრიტის, რადიკულიტის, რევმატიზმის, სახსრების ტკივილებისას. ზარფიუმერიაში იხმარება კბილის ზანტებისა და ელექსირების დასამზადებლად, ხოლო თიმენს იყენებენ საპნის წარმოებაში. აჯკონის ნარჩენებიდან (თივა) გამოიმუშავენ სხვადასხვა ხარისხის ქაღალდს.

შედის ბალსამ „სტრონგ ვედა ვედიკას“ შემადგენლობაში.

უკუჩვენება: მალალი მჟავიანობა.

ალექსანდრიული დაფნა, ტამანუ – Calophyllum inophyllum L.

ოჯ. კალოფილასებრნი – Fam. Calophyllaceae

მარადმწვანე, 8–დან 20 მ–მდე სიმაღლის ხეა გაშლილი ვარჯით. ფოთლები მოგრძო ოვალურია, კიდე მთლიანი, მუქი მწვანე, ტყავისებრი. კულტივირებულია მსოფლიოს უველა ტროპიკულ რეგიონში. ხასიათდება მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით, რის გამოც წყნარი ოკეანის მოსახლეობა მას „წმინდა ხედი“ მიიჩნევს.

კაკლიდან ღებულობენ ბლანტ, მწებავ, მუქ-მწვანე ზეთს, კაკლის სასიამოვნო არომატით, ოკეანის ზოგიერთ კუნძულზე ცნობილია „ტამანუს ზეთის“ სახელით, რომელსაც საწვავად იყენებენ. ზეთი მიიღება ნაყოფების 1–2 თვის მანძილზე მსესე გამშრების შემდეგ. შეიცავს ცხიმმჟავებს (ლაურინის, მირიტინის, პალმიტინის, პალმიტოლინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლინის, არახინის, ბეგენინის),

სტეროიდებს, ტერზენოიდებს, სტეროიდებს, ლაქტონებს, ლიპიდებს (ტრიაცილგლიცერინები, გლიკოლიპიდები, ფოსფოლიპიდები), კალოფილოიდებს და კალიფლინის ძევაუს. ფართოდ გამოიყენება მედიცინასა და კოსმეტოლოგიაში.

სასიათდება **ანტივებტიკური, ანტივირუსული, ანტიბაქტერიული, ანტიბიოტური, შუქვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანთების საწინააღმდეგო, აღმდგენი და მატონიზირებელი** მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება კანის ქრონიკული ანთებითი პროცესების დროს; უძველესი დროიდან მიიჩნევენ ევლასე ცნობილ და ეფექტურ საშუალებად კეთრის, ეგ ზემის, ფსორიაზის სამკურნალოდ; გამოიყენება სხვადასხვა ტიპის ჭრილობების შესახორცებლად, სისხლძარღვების გასამაგრებლად, სახსრების ანთების, რევმატიზმის სამკურნალოდ; მეტად სასარგებლოა პნევმონიის, კონიუნქტივიტის, შარდის ბუშტის ინფექციების შემთხვევაში.

სხვადასხვა დანიშნულების კოსმეტიკური პროდუქტების (კრემები, საპონი, ლოსიონი, ზომადა, თმის საშუალებები) იდეალური ბიოლოგიურად აქტიური კომპონენტია. კოსმეტოლოგიაში მისი მატონიზირებელი და გამახალვანებელი თვისებებიდან გამომდინარე, ახდენს ქსოვილების უჯრედების რეგენერაციას, აუმაჯობებს მიკროციკულაციას, ხელს უწყობს ძველი უჯრედების ახლით შეცვლას, აქტიურად იცავს გარე ფაქტორებისაგან, ამღიერებს სისხლისმოძრაობას; გამოიყენება ანტიასკობრივ კოსმეტიკაში; აშუშებს ჭრილობებს, ნაკერებს, მწერების ნაკბენის კვალს, მიკროტრავმებსა და მიკრონახეთქებს, წულულებს, დამწვრობებს, ჩირქვროვებს; ხელს უწყობს დარღვეული სისხლძარღვებისა და ტექსტურის აღდგენას დაზიანებულ კანზე. ერთ-ერთი ევლასე საუკეთესო ბუნებრივი დამატენიანებელია; მშენიერი საშუალებებია თმის მოსავლელად, აჯანმრთელებს თავის კანს, ხსნის ქავილს, სიმშრალეს, ქერტლს, კვებაუს და ატენიანებს თმებს, აღადგენს მის სტრუქტურას, ამაგრებს ფესვებს, ასტიმულირებს ზრდას, ამღვს ბრწევიანალებას და ახშირებს თმას. ეფექტურია მკბენარების საწინააღმდეგოდ.

უკუჩვენება: ზეთის შინაგანი გამოყენება.

ალოე – Aloe arborescens Mill.

ოჯ. შრომანასებრნი (ასფოდელისებრნი) – Fam. Liliaceae (Asphodelaceae)

მარადმწვანე, სუკულენტური ხემაკვარე მცენარეა, 4 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგ ომი, დატოტვილი, სმიწფოთლიანი ღეროთი. მთელ მსოფლიოში გავრცელებულია ოთასის კულტურის სახით. სამკურნალო ნედლეული ფოთლებია. იყენებენ მშრალი წველის – საბურის, ნედლი წველისა და ბიოგენური სტიმულატორების მისაღებად. შეიცავს ანტრაგლიკოზიდებს, ფერმენტებს, ვიტამინებსა და სხვა ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს,

ფოთლები უძველესი დროიდან ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება აბსცესების, ტროფიკული წულულის, ძირმაგარებისა და ჩირქოვანი ჭრილობების შესახორცებლად, ფილტვების ტუბერკულოზის, წულულოვანი დაავადებების (გასტრიტის, კოლიტი) სამკურნალოდ.

ალოეს ემულსია ეფექტური აღმოჩნდა ეგ ზემის, დერმატიტის და ნეიროდერმატიტის მიმართ.

მრავალი ქვეყნის მეცნიერულ მედიცინაში ალოეს ფოთლების მშრალი წვენი (საბური) იხმარება როგორც სასაქმებელი საშუალება. მიღებულია ეფექტური სამკურნალო პრეპარატები: ბიოგენური სტიმულატორები, რომლებიც აძლიერებენ ორგანიზმის დამცველ ფუნქციებს, უნიშნავენ თვალებისა და სხვადასხვა მიმე დაავადებებისა.

ალოეს წვენი **ბაქტერიოციდული და ბაქტერიოსტატიკური** მოქმედებისაა სხვადასხვა ჯგუფის მიკრობების, კერძოდ: სტაფილოკოკების, სტრეფტოკოკების, ნაწლავთა ჩხირების, დიფტერიის, დიხენტერიისა და მუცლის ტიფის ჩხირების მიმართ.

უკუჩვენება საკმაოდ მრავალრიცხოვანია, განსაკუთრებით შინაგანი მოხმარებისას. ალოეს პრეპარატები მოითხოვს სიფრთხილის დაცვას. არ არის სასურველი მათი მიღება ორმოცი წლის მერე და ბავშვებისათვის, მას შეუძლია ზიანი მიაყენოს იმუნურ სისტემას თავისი მძლავრი ბიოლოგიურად აქტიური კომპონენტებით.

ალოეს პრეპარატები შეიცავს ცხიმების დამმლელ ვიტამინებს (A, E, O, K) რომლებსთვისაც დამახასიათებელია ორგანიზმში დაგროვება, ხოლო დოზის გადაძებტებამ შეიძლება ჰიპერვიტამინოზი გამოიწვიოს. პრეპარატებში B ჯგუფისა და P, C, PP ვიტამინების სიჭარბე იწვევს ალერგიულ რეაქციებს, თირკმელების დისფუნქციას, მეტაბოლიზმის დარღვევასა და კუჭის ღორწოვანი გარსის გაღიზიანებას.

საკამათო საკითხია ონკოლოგიური დაავადებები. ფიტოთერაპევტთა ერთი ჯგუფი ურჩევს ალოეს პრეპარატების მიღებას სწორი ნაწლავის, საშვილოსნოს, სარძევე

ჯირკვლების, კუჭის, თირკმელების და სხვა ორგანოების სიმსივნით დაავადებულებს. სხვები კატეგორიულად ეწინააღმდეგებიან ამას, ხევით აღნიშნული უკუჩვენებებიდან გამომდინარე. ალოე ძლიერი ბიოსტიმულატორია და არ არის გამორიცხული მოახდინოს სისმსივნური უჯრედების ზრდის დაჩქარების პროვოცირება, რის გამოც აუცილებელია ალოეს ჰრეპარატების მიღება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობით.

ალოკასია, ტარო – *Alocasia odora (Roxb) C.L. Koch*

ოჯ. ნიუკასებრნი – *Fam. Araceae*

ტროპიკული გიგანტური მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიასა და ინდონეზიაში. ჩინურ ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება ფოთლები, ღერო და ტუბერი. ღეროსგან მიღებულ ჰრეპარატებს იყენებენ კუჭ-ნაწლავისა და კბილის ტკივილებისას, ქოლერის სამკურნალოდ. დაქუცმაცებულ ტუბერს საფენების სახით **სხვადასხვა სახის სიმსივნეების დროს** ხმარობენ, ხოლო ფოთლებისა და მთლიანი მცენარის ჰრეპარატები რეკომენდებულია ჰნევმონიისა და ტუბერკულოზის სამკურნალოდ.

შხამიანი მცენარეა!

ალებალი – *Cerasus vulgaris L.*

ოჯ. ვარდისებრნი – *Fam. Rosaceae*

ხეა 6–7 მ სიმაღლის, ან მსხვილი ბუჩქი, თითქმის სფერული ვარჯით. მთავარი კურკოვანი კულტურაა. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს (უმთავრესად ვაშლისა და ლიმონისას), მთრიძლავ ნივთიერებებს, ზეჟტინებს, ვიტამინებს (A, B₁, C, PP, კაროტინს), მინერალურ მარილებს (Cu, K, Fe, Mg); ფოთოლი – მთრიძლავ და საღებავ ნივთიერებებს. თესლები–3% ცხიმოვან ზეთებს, რომელიც საპნის წარმოებაში გამოიყენება. ნაყოფი ხასიათდება მადისმომკვრელი, მსუბუქი საფადართო, ამოსახველებელი, ანტისეპტიკური, ხოლო ფოთლები – სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება **ანემიის**, სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, ქრონიკული შეკრულობის, შემუშების, შარდკენჭოვანი და ჰინაერტონიული დაავადებების, ცხვირიდან სისხლდენის, ართრიტების, სიუვითლის დროს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმაჩვენებელია კუჭისა და თორმეტკოჯანაწლავის წყლულის, მაღალი მკვანობის გასტრიტის, შაქრიანი დიაბეტის, ფილტვების ქრონიკული ანთების, ფაღარათისადმი მიდრეკილი ადამიანებისადმი

ალუჩა – Prunus cerasifera Ehrh.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

სე ან მსხვილი ბუჩქია 4–15 მ-მდე სიმაღლის. ნაყოფებს სხვადასხვა დანიშნულებით იყენებენ. კავკასიაში ზოგჯერ ულარულია ალუჩას ტყეაში, რომელიც დიდხანს ინახება, გემრიელია და სასარგებლოა როგორც დიეტური პროდუქტი. მოუძიფებელი ნაყოფები საფარელი სახელებელია კავკასიელებისათვის, სადილებს სასიამოვნო სიმკვარის აძლევს. კურკის გული ცხიმოვანობითაა მდიდარი. ნაყოფი შეიცავს: შაქრებს (ფრუქტოზას, გლუკოზას, საქაროზას), მკვარებს (უმთავრესად ლიმონის, ვაშლის), ჰექტინოვან და მთრიმლავ, ანოტოვან და მინერალურ ნივთიერებებს – K, Mg, Ca, N, Fe, P, დიდი რაოდენობით B ჯგუფის ვიტამინებს, ვიტამინ E, PP; პროვიტამინ A და ასკორბინის მკვარის (C) მაღალი შემცველობის გამო ითვლება უძლიერეს ანტიოქსიდანტურ საშუალებად სიბერესთან ბრძოლაში, ხოლო მინერალების დიდი რაოდენობა აძლიერებს ორგანიზმის იმუნიტეტს.

გამოიყენება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ, სურავანდის, ქათმის სიბრმავის, ყელის ტკივილისა და ხველების დროს. აუმჯობესებს მადანს, ხელს უწყობს სისხლძარღვების კედლებისა და გულის კუნთის გამაგრებას.

სიფრთხილის ღონისძიებები: წყლულოვანი დაავადებები.

ამერიკული კატალპა – Catalpa bignonioides Valt.

ოჯ. ბიგონიასებრნი – Fam. Bignoniaceae

ლამაზი 10–15 მ სიმაღლის სეა, გადაშლილი ტოტებით, ქმნის ფართო-მომრგვალო ვარჯს.

ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილოეთ ამერიკის სამხრეთ-აღმოსავლეთ რეგიონებში. ფართოდან კულტივირებული ზომიერ-თბილ ზონებში.

ჩინურ ხალხურ მედიცინაში ქერქი კუჭის სამკურნალო საშუალებად ითვლება; ხანიათდება ჭიისმდენი მოქმედებით. როგორც მნიშვნელოვანი ინგრედიენტი შედის ჭრილობების, წყლულების, ფისტულების შემახორცებელ და კიბოს სიმსივნის შესამცირებელ ხსნარებში; ფოთლებიც მეტად ეფექტურ საშუალებად ითვლება კარბუნკულების, სიმსივნების, აბსცესების სამკურნალოდ; იხმარება ბრონქიტისა

და ფილტვების ემფიზემის დროს. ფოთლების ნახარშს იყენებენ ღორების კანის დაზავებების საწინააღმდეგოდ.

უკუმაჩვენებელი: ფენძიძე და მემუური ქალებისა და ბავშვებისათვის.

ამორფოფალუსი – Amorphophallus konjak K.Koch (syn.: A.rivieri)

ოჯ. ნიუკასებრნი – Fam. Araceae

ტუბეროვანი მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ბალახოვანი მცენარეა ერთადერთი მსხვილი ფოთლით. ფართოდ გავრცელებული საოთახო კულტურაა. ტრადიციულ აღმოსავლურ მედიცინაში მცენარის ვეველა ნაწილს იყენებენ. ვევალილეს ღებულობენ სიცხის დამწეად, სახსრების ტკივილის, თვალების ანთებისას. ტუბერი ჩინურ მედიცინაში რეკომენდებულია განსაზღვრულ დოზებში კუჭის წყლულის, აგრეთვე თავგებისა და გველების ნაკბენების საწინააღმდეგოდ. გარდა აღნიშნულისა ამორფოფალუსი ითვლება ერთ-ერთ ვეველაზე ცნობილ **კიბოს საწინააღმდეგო** საშუალებად.

უკუმაჩვენებელი: ტუბერი **შხამიანია**, ტოქსინების (ამიაკი, კონინი, ჰისტამინი, მეთილამინი, ეთილამინი, ტრიმეთილამინი) შემცველობიდან გამომდინარე, ექიმის რჩევის გარეშე მისი გამოყენება დაუშვებელია.

ამზურა – Sorbus graeca (Spach) Helder.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam Rosaceae

20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, იშვიათად ბუჩქი, მეჩხერი ვარჯით და გლუვი ნაცრისფერი ქერქით. ნაყოფი მომრგვალოა, წუნიანი, ნარინჯისფერი ან წითელი, მომჟავო გემოთი. ბუხნებრივად გავრცელებულია საქართველოში, იზრდება ტყის სარტყელში კლდეებზე, ქვიან ადგილებში, ჩამონახვავებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფები, რომლებსაც აგროვებენ სრული სიმწიფის ჰერიოდში. შეიცავს ვიტამინების მდიდარ კომპლექსს, მათ შორის ცხიმების დამმლეფს: C, E, B1, B2, P, PP, K, კაროტინოიდებს და ფოლიუმის მჟავას. ფლავონოიდების შემცველობა და თავისუფალი ამინომჟავების რაოდენობა მასში უფრო მეტია, ვიდრე სხვა მრავალხილ-კენკროვან კულტურებში, აღმოჩენილია 18 თავისუფალი ამინომჟავა, მათ შორის 8 – შეუცვლელია; ფლავონოიდებს შორის აღინიშნება: რუტინი, კვერცხტინი, იზოკვერცხტინი; შეიცავს შაქრებს: გლუკოზას, ფრუქტოზას, სანაროზას, სპირტ

სორბიტს და სხვ; მთრიმლავ, მწარე და ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ანთოცინებს, ფოსფოლიპიდებს, ორგანულ მჟავებს, სორბინისა და ჰარასორბინის მჟავებს, ეთერზეთებს, მაკრო და მიკროელემენტებს.

ვიტამინების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ნაყოფები გამოირჩევა ორგანიზმზე საერთოვამაღლიერებელი მოქმედებით, ხასიათდება აგრეთვე მატონიზირებელი, დიურეზული, ჰიპოტენზიური, ოფლმდენი, ნაღველმდენი, სისხლმეძაჩერებელი, ტკივილვაძაუქებელი, სურავანდის საწინააღმდეგო თვისებებით. მედიცინაში გამოიყენება, როგორც ჰოლივიტამინური საშუალება. მწიფე ნაყოფის ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები ანეიტრალებს ტოქსიკურ ელემენტებს, ზრდის სისხლძარღვების რეზისტენტულობას, იწვევს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვან გარსზე, ამაღლებს კუჭის წვენის მჟავიანობას, აუმჯობესებს მადას, დადებითად მოქმედებს ცხიმოვან ცვლასზე, არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს. ნაყოფების ფლავონოიდების ექსტრაქტი ამაღლებს ორგანიზმის რადიორეზისტენტულობას, მისი შეყვანით დასსივებადღე და მის შემდეგ. დადგენილია, რომ ჰენატოლამცველ მოქმედებას ფლობს სორბიტი, სორბიტის მჟავა და ორგანული მჟავები. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის ნაყოფები ვიტამინების მნიშვნელოვანი წყაროა, მათთვის უსაფრთხოა ტკბილი სორბიტი, რომელიც ასევე ხასიათდება ნაღველმდენი მოქმედებით, ამცირებს ღვიძლში და სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას; ეფექტურია ქრონიკული ვაზობისა და ნაღვლის სადინარების დაავადებებისას. ნაყოფები ვიტამინების C და P შესამება საშუალებას იძლევა გამოეყენებულ იქნეს ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადებების, ჰემორაგიული დიათეზის პროფილიქტივისა და მკურნალობისათვის.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისას. წვენი, ნაყენი და ნახარში – საჭმლის მონელების დარღვევების, ჰენატოტის, ჰენატოქოლექციტიტის, გამწვანებული ნაღვლის გამოყოფისას; ნაყოფებს იყენებენ ქრონიკული ვაზობის, მსხვილი და წვრილი ნაწლავის ათონიის, თირკმელებსა და ნაღვლის ბუშტში კენჭების, ცისტიტის, შარდის ბუშტის ანთების, გლომერულონეფრიტის სამკურნალოდ. ნაყოფებს და უვაილებს – ვიტამინოზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, რევმატიზმის, ვაციებებისას (ოფლმდენი); ქერქის ნახარში – ჰიპერტონიის დროს. უვაილების ნახარშს ღებულობენ ჩივიის, ღვიძლისა და ქალური დაავადებებისას.

უკუმაჩვენებლები: სიფრთხილვე მართებთ კარდიოლოგიური პათოლოგიით (ჰიპერტონია, იშემია) დაავადებულებებს; აღინიშნება ვნება პროგრესირებადი ცინგივიტისა და სტომატიტის დროს; ამჟურის ნაყენით ზირის ღრუს გამოვლება

კატეგორიულად არ არის რეკომენდირებული. ნაყოფის წვენი ასევე მავნეა ვასტრიტის და მძლავრი მკაფიანობისას.

ანაკარდიუმი, კეშიუ ან ინდური კაკალი – Anacardium occidentale (L.) Gaertn.

ოჯ. თუთუბოსებრნი – Fam. Anacardiaceae

მარადმწვანე 10–12 მ სიმაღლის ხეა, მოკლე, სშირად არასწორად დატოტვილი ტანით. მოჭყავთ თბილი და ტენიანი კლიმატის შ2 ქვეყანაში. მსოფლიოში მცენარის ნაყოფები „კეშიუს“ სახელითაა ცნობილი; ცრუნაყოფის წვენიან მომეყავო რბილობს იყენებენ საკვებად, ხედილი ნაყოფი შეიცავს ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწველებს – დისახარიდებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C), კალციუმს, რკინას, მაგნიუმს, ფოსფორს, კალიუმს, ნატრიუმსა და თუთიას, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

გამორჩევა **ანტისეპტიკური, მატანიზირებელი, ანტიბაქტერიული და ანტიმიკრობული** მოქმედებით; ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის რეგულირებას, სისხლში ქოლესტერინის დონის დაწევას, აძლიერებს იმუნურ სისტემას, უსრუნველყოფს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნორმალურ მოქმედებას; დამატებითი საშუალების სახით იხმარება კბილის ტკივილის, ფსორიაზის, დისტროფიის, ანემიისა და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისას.

კეშიუს სხვადასხვა ქვეყნის მოსახლეობა განსხვავებულად იყენებს. მაგალითად, აფრიკაში **ანტიოქსიდანტური** მნიშვნელობით იხმარება, ბრაზილიაში ითვლება აფროდიზიაკად, ასთმის, ბრონქიტის, გრიპის, კუჭის აძლილობის, დიაბეტის სამკურნალო საშუალებად, ჰაიტის კუნძულებზე – კბილის ტკივილებისა და მეჭეჭების სამკურნალოდ იყენებენ, მექსიკაში – ჭორფლს იფერმკრთალებენ, ჰანამაში – ჰიპერტონიის მკურნალობენ, ჰერუში – **ანტისეპტიკური** საშუალებაა, ვენესუელაში უელის ანთებას არჩენენ და ა.შ.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ანანასი - Ananas sativus Schult.

ოჯ. ბრომელიასებრნი – Fam. Bromeliaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ტროპიკული მცენარეა. ტროპიკული სილის მეფედაა მიჩნეული. საკვებად ნაყოფი გამოიყენება ნედლი და დაკონსერვებული სახით. რბილობი შეიცავს 86,1 მგ% წყალს, ნახშირწყლებს (სახაროზას), ნაცდარს, ორგანულ მკავეს (უმთავრესად ლიმონის), ასკობინის მკავეს, ვიტამინებს (ზროვიტამინი A, B₁, B₂, B₁₂, PP), მინერალურ მარილებს (Fe, Cu, Zn, Ca, Mg, Mn, I - ის), ბრომელაინს (ფერმენტების ნარევი, რომელიც ახდენს რთული ცილებისა და ცხიმების გახლეჩას).

მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა: ამცირებს სისხლის სიბლანტეს, აქვეითებს სისხლის წნევას, აფერხებს ათეროსკლეროზის, ტრომბოზებისა და ტრომბოფლებიტის განვითარებას; ხელს უწყობს ჭარბი წონის დაკლებას, კუჭის წვენი ფერმენტატიული აქტივობის ამაღლებას (ჭამის დროს რეკომენდებულია 1 ჭიქა წვენი ან ნაყოფის ერთი ნაჭრის მიღება), ჭრილობების შესორცებას, ახდენს იმუნური სისტემის სტიმულირებას, ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზებას, ხსნის კუნთებსა და სახსრებში ტკივილებს.

გამოიყენება საკვებმომწოდებელი სისტემის დარღვევების, კანის დაავადებების, ჰიპერტონიის, გულის დაავადებების, განსაკუთრებით არითმიის, ანგიინის, ჰნემოზის, სინუსიტებისა და ართრიტების დროს. ბოლო მონაცემებით წარმოადგენს **ონკოლოგიური დაავადებების** პროფილაქტიკურ საშუალებას.

ვეელა ამ თვისებას ანანასი ამჟღავნებს უზომოე გამოყენებისას.

უკუმანგენებელია დიდი რაოდენობით გამოყენება წულულოვანი დაავადებებისა და ძალადი მკავიანობის გასტრიტის დროს; მეტად მგრძობიარეა კბილის ემალის მიმართაც, იწვევს მის დამლას, ამიტომ მიღების შემდეგ აუცილებელია ჰირის გამოყოფა.

ანგელოზა – Archangelica officinalis (Moench) Hoffm. (=Angelica archangelica L.)

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ორწლოვანი მცენარეა სასიამოვნო სურნელის. ანგელოზას სახეობები გამოიყენება სხვადასხვა სახის ჰათოლოგიების დროს. სამკურნალოდ ფესურა ფესვებითურთ იხმარება; შეიცავს ეთერზეთებს, ჰინენს, ფელანდრენს, ბორნეოლს, ვალერიანის,

ვაშლის მქავეებს, მწარე და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს, შაქარს, მრავალრიცხოვან კუმარინებს. მცენარე წარმოადგენს ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას, როგორც ადამისავლეთის, ისე დასავლეთის ტრადიციული მედიცინის სისტემებში. გარდა იმისა, რომ ფესურები გამოიყენება **ფილტვის სიმსივნეების** საწინააღმდეგოდ, ხასიათდება შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, **ბაქტერიციდული, ანტიმიკრობული**, ამოხსნველებელი, შემომკარსავი ეფექტით, აუმჯობესებს **იმუნურ რეაქციას**, არეგულირებს ჰორმონალურ ფონს. ნასარმს ხმარობენ მეტეორიზმის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ჰიპოაციდური გასტრიტის, ნალექმდენი გზების დისკინეზიის, გაციების, ბრონქიტის, ლარინგიტის, პნევმონიის დროს. ნაყენი იხმარება მადისა და კვების მოქმედების გასაუმჯობესებლად, ნაწლავების მოტორული და სეკრეტორული ფუნქციის გასაძლიერებლად. ექსტრაქტი გამოიყენება როგორც სწავლობითური და სედატიური საშუალება გლუვი მუსკულატურის ორგანოების სწავლობის დროს. ფესვები შედის აგრეთვე შარდმდენი და ოფლმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

ანგელოზას გალენური პრეპარატები იწვევს მატონიზირებელ, სწავლობითურ, დიურეზულ მოქმედებას. აუმჯობესებს გულის მოქმედებას, ხსნის სწავლობებს, ხელს უწყობს ნაღვლის გამოყოფას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

განსაკუთრებული აქტიური მოქმედებით გამოირჩევა ეთერზეთები, რომელიც კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მოხვედრისას იწვევს მსუბუქ გამაღიზიანებელ მოქმედებას, კუჭის წვენის სეკრეციის გაზრდას, სასუნთქ გზებზე ბაქტერიციდულ და სწავლობითურ მოქმედებას.

ჩატარებული გამოკვლევებით დადგინდა, რომ ამ მცენარის შემცველი ფიროკუმარინები ხასიათდება **სიმსივნის საწინააღმდეგო** აქტივობით.

ხალხურ მედიცინაში შინაგანად გამოიყენებოდა როგორც შემკვრელი, მატონიზირებელი და დამამშვიდებელი, ნერვული დაუძლეობის, ეპილეპსიის, ისტერიის, უძილობის, გასტრიტის, დისპეპსიის, მეტეორიზმის დროს, სასუნთქი გზების ანთებისას, აგრეთვე, როგორც ამოხსნველებელი და ჭიისმდენი საშუალება; ვარეგანად – ნიკრისის ქარების, რემატიზმის, კბილისა და უურის ტკივილის დროს; მოყვავილე ღეროებით მიკრონალობდნენ მუცლის ტიფს, ქოლერას, ქუნთრუმასა და წითელას.

ითვლება, რომ არეისა და სპირტის ნაყენი ხსნის კუნთების ტკივილს, ეფექტურია რემატიზმის დროსაც. შუა საუკუნეებში იყენებდნენ გველის ნაკბენის დროს ადამიანის ორგანიზმიდან შხამის გამოსადევნად.

სიფრთხილის ღონისძიებები: არ გამოიყენება ფეხმძიმობის დროს; უკუმიჩვენებულია კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წყლულის შემთხვევაში.

ანონა, არაყანის ვაშლი, გუანაბანა – *Annona muricata* L.

ოჯ. ანონასებრნი - Fam. Annonaceae

მარადმწვანე 7,5-9 მ სიმაღლის ხეა მსხვილი ნაყოფებით, თითოეული მათგანის წონა 4,5-7 კგ აღწევს, ზომით – 10-35 სმ სიგრძისა და 15 სმ სიგანისაა. მოუძწიფებელი ნაყოფის კანი მუქი მწვანეა, სიმწიფესთან ერთად ვვითლდება, დაფარულია სქელი ეკლებით; რბილობი კრემისფერ-თეთრია, მკვრივი, გარეგანად ბამბის მსგავსი. რბილობი გამოირჩევა უნიკალური არომატით; მიეკუთვნება ტკბილი ხილეულის ჯგუფს.

ბუნებრივად გავრცელებულია ბერმუდისა და ბაჰამის კუნძულებზე, კარიბის აუზის ქვეყნებში, სამხრეთ მექსიკიდან ჰერუსა და არგენტინამდე, ზღ.დონიდან 1150 მ სიმაღლემდე. გვართოდა კულტივირებული ამავე ქვეყნებში, ჩინეთსა და ინდოეთში.

ნაყოფის რბილობი ნედლი სახით იხმარება საკვებად. მისი ექსტრაქტი ფართოდ გამოიყენება ჩაის არომატიზაციისათვის. ტროპიკულ ქვეყნებში გავრცელებულია ნაყოფისგან გამოწურვის გზით მიღებული გამაგრილებელი სასმელები, რომლებსაც შაქარსა და რძეს უმატებენ; რბილობს იყენებენ ნაყინის, სიროფების, ტორტების, ყელესა და მურაბების მოსამზადებლად.

ნაყოფი შეიცავს, B ჯგუფისა და C ვიტამინებს, ფოლიევის მჟავას, ნახშირწყლებს, ცილებს, მინერალურ მარილებს – K, Ca, Mg, Fe, P.

აღსანიშნავია, რომ B ჯგუფის ვიტამინები ანონას ნაყოფებში ბევრად მეტია, ვიდრე სხვა რომელიმე ხილში, სწორედ ეს ვიტამინები უწყობს ხელს **კიბოს სიმსივნეების განვითარების** თავიდან აცილებას. რის გამოც მეცნიერები აქტიურად იკვლევენ მას. თანახმად გამოკვლევებისა, ამ მცენარეში შემავალი ნივთიერებები ხასიათდებიან ანტიისმსივნური და ანტივირუსული თვისებებით. ქიმიოთერაპიისაგან განსხვავებით, რომელიც სიმსივნურ უჯრედებთან ერთად ანადგურებს ჯანმრთელ უჯრედებსაც, ეს ნივთიერებები ამოწმებენ მოქმედებენ მხოლოდ უცხო უჯრედებზე.

მცენარის ფვლა ნაწილი – ქერქი, ფოთლები, ფესვები, თესვები და ნაყოფები ფართოდ გამოიყენება ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკის ტრადიციულ და არატრადიციულ მედიცინაში. ნაყოფი მხარს უჭერს ნაწლავურ ფლორას, აუმჯობესებს ღვიძლის მუშაობას, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შარდოვანას მჟავების გამოდენას, რის გამოც რეკომენდებულია რევმატიზმით, ართრიტით და ნიკრისის ქარით დაავადებულთათვის. მწიფე ნაყოფის წვენი ხასიათდება შარდმდენი მოქმედებით, გამოიყენება თირკმელების დაავადებებისას; დაქუცმაცებული მოუძწიფებელი ნაყოფები დიზენტერიის სამკურნალოდ იხმარება. ფოთლები კანის დაავადების და უძილობის სამკურნალო საშუალებაა;

დანაეული თესვების ნაყენი ჰირღებინებისას გამოიყენება; თესლის ზეთს იყენებენ მკებნარების მოსაშორებლად.

იამბიკისა და გატიოს მოსასწლეობა ქერქს და ფოთლებს იყენებს როგორც სწაწმლოლიზურ და დამამშვიდებელ საშუალებას, ხმარობენ ხველების, გრიპის, ასთმის, ასტენიის, ჰინერტონიის დროს.

უკუქმედება: ლათინური ამერიკის მეცნიერების აზრით, მისმა ვადჭარბებულმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ჰარკინსონის დაავადება კალციუმის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ფესმძიმე ქალებისათვის საფრთხილოა.

ანწლი – Sambucus ebulus L.

ოჯ. ცხრატყავასებრნი – Fam. Caprifoliaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1-1,5 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, ფარისებრ შეკრებილი მუქი შავი, ზრიალს ნაყოფებით. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული, იზრდება ტყის სარტყელში, ზოგჯერ ქმნის რაყებს. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვი, ფოთლები, ნაყოფები. შეიცავს მთრიმლავ, მწარე, ჰექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს – ვალერიანის, ვაშლის, ღვინის, ციანოგენურ გლიკოზიდ-ამიგდალინს, ვიტამინ C. უვავილებში აღინიშნება ეთერზეთები, შაქრები, ამიგდალინი.

ხასიათდება **ანტისეპტიკური, ანტიმიკრობული, შარდმდენი, ოფლმდენი, ერთროზოკის გამამდიერებელი, ამოსასწველებელი, მადისმომკვრელი, საფაღარათო მოქმედებით.** გამოიყენება ნევრალგიის, ანემიის, ზემო სასუნთქი გზების კატარის, ნიკრისის ქარის, ტუბერკულოზის, მსხვილი ნაწლავის ანთების, ბუასილის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: მცენარე შიმშიანია, ნედლი სახით მიღება დაუშვებელია.

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

ოჯ. არალიასებრნი – Fam. Araliaceae

სწრაფმოზარდი, საშუალო (6 მ-მდე სიმაღლის) ზომის ხე-მცენარეა. მანჯურიის ფლორის ტუელი ელემენტი. სამკურნალო ნედლეულს ოფიცინალურ მედიცინაში ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს; ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება ფოთლები და ვუავილებიც. ფესურები შეიცავს ნახშირწყლებსა და მონათესავე შენაერთებს: სანამბეფს, გუმიფის, ეთერზეთებს, ტრიტერპენოიდებს, კარდენოლიდებს, ალკალოიდებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებსა და სხვა შენაერთებს. ფესვების ნაყენი **ნერვული სისტემის მასტიმულირებელი** საშუალებაა, იხმარება ჰიპოტენზიისა და ასთენიისას; კლინიკაში რეკომენდებულია ათეროსკლეროზის საწეის სტადიებზე, ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, იმპოტენციის, თავის ქალის ტრამვით გამოწვეული ასთენოდეპრესიული მდგომარეობის, შიზოფრენიის შემთხვევაში. ჯანმრთელი ადამიანის მიერ ერთჯერადი მიღება აძლიერებს ფიზიკურ შრომისუნარიანობას, იწვევს მასტიმულირებელ მოქმედებას ჰიპოთიზალურ-ადრენალურ სისტემაზე.

ხასიათდება ანტინარკოტიკული, ანტიტოქსიკური, ჰიპოტენზური და კარდიოტონური მოქმედებით. შედის სხვადასხვა მატონიზირებელი სასმელების („სახალინის გამახალისებელი“, „საფარალი“, „არალმანის“ და სხვ.) შემადგენლობაში.

უკუქმედება: ზრეზარატების დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს აქტიურობის გაზრდას, წნევის ამაღლებას, ალგ სნებას, ძილის დარღვევას.

არაქისი ან მიწის თხილი – *Arachis hypogaea* L.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი მცენარეა. სამშობლო – სამხრეთ ამერიკაა. ძვირფასი ზეთოვანი კულტურაა. თესლიდან მიიღება საკვები ზეთი კაკლის სასიამოვნო გემოთი, ხარისხით ანლოა ევლასზე საუკეთესო მცენარეულ ცხიმთან – ზეთისხილის ზეთთან. არაქისის თესლები შეიცავს 40–60 მკ% ზეთებსა და 20–37 მკ% ცილებს (მათი შემცველობით მას უსწრებს მხოლოდ სოია), აგრეთვე ნახშირწყლებს, მრავალრიცხოვან მჟავებს (მათ შორის სტეარინის, პალმიტინის, ლინოლევის და ა.შ.), გლობულინებს, B და E ვიტამინებს. აღსანიშნავია, რომ გაცხელებისას ევლას

მომქმედი ნივთიერება იშლება, რის გამოც სასარგებლოა ნედლი სახით მისი გამოყენება.

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

მიიჩნევა, რომ თესლი სასარგებლოა სისხლძარღვების სკლეროტული დაზოვეების, კიბოსა და გულის დაზოვეების პროფილაქტიკისათვის, ჰემორაგიული დიათეზით დაზოვეული ბავშვებისათვის, რომლის დროსაც აღინიშნება სისხლის შედგენის შემცირება და მრავალრიცხოვანი სისხლის ჩაქცევები. დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ხსნის უძილობის სინდრომს, დაღლილობას, აუმჯობესებს მესნიერებას, სმენას, აძლიერებს სქესობრივ პოტენციას.

უკუმაჩვენებელი: ართრიტი.

არონია (შავნაყოფა ცირცელი) – *Aronia melanocarpa Michx.*

ოჯ. ვარდისებრი – *Fam. Rosaceae*

მრავალწლოვანი 1,5-3 მ-დე სიმაღლის, უხვადდატოტვილი ბუჩქია; ნაყოფები მტევნისებრად შეკრებილი, კენკრად, სფერული ან მომრგვალო ფორმის, მოშავო-მეწამული ან შავი, ცვილისებრი ნაფიფით; რბილობი მუქი წითელია, წვინანი, მომქავო-ტკბილი, მწიფდება სექტემბერში. სამშობლო ჩრდილო ამერიკაა, გასული საუკუნეებში შეტანილი იქნა რუსეთსა და უკრაინაში. სამკურნალოდ გამოიყენებულია უმთავრესად ნაყოფები, ამზადებენ სრული სიმწიფის ზერიოდში.

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

სასიათღება სწავლოლოგიური, სისხლძარღვების გამაფართოებელი, სისხლქმემაჩერებელი, ნაღველმდენი და შარდმდენი მოქმედებით, აუმჯობესებს მადას, იძმარება დამწვრობის დროს.

ნეღლი და ძრალი ნაყოფები, წვენი რეკომენდებულია ჰინერტონიის I და II სტადიის, ათეროსკლეროზის, ჰემორაგიული დიათეზის, ტირეოტიკიზის, კანილარტიკიზის, სხვადასხვა წარმოშობის სისხლდენებისას; როგორც ჰოლივიტიამინური საშუალება შაქრიანი დიაბეტის, დასხივების, გლომერულონეფრიტის, კოაგულიანტიების მიღებით წარმოქმნილი დარღვევების, ალერგიების დროს. წვენი ხელს უწეობს სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას, კუჭის დაავადებებისას ასდენს კუჭის წვენის გააქტიურებას, ზრდის მქავიანობას, ამიტომ რეკომენდებულია დაბალი მქავიანობის გასტრიტიის სამკურნალოდ. ნაყოფებს იეუნებენ სსიგური და ფარისებრი ჯირკვლების დაავადებებისას. წვენისა და ნაყოფების გავლენით ქვეითდება ემოციონალური გაუწონასწორებლობა, წესრიგდება თავის ტვინში ალგუნებისა და დამუნრუჭების ჰროციესები.

ანთოციანების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, **ასდენს კიბოს უჯრედების ზრდის** დამუნრუჭებას. რის გამოც სასურველი და აუცილებელია **ონკოდავადადებულთათვის** მათი მიღება.

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

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

უკუმაჩვენებლები: ინდივიდუალური მგრძნობელობა (ალერგიული რეაქციები), კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წელულოვანი დაავადებები, მაღალი მქავიანობის გასტრიტი. დიდი რაოდენობით არ არის რეკომენდებული სტენოკარდიით და ჰინერტონიით დაავადებულთათვის და იმ ჰირთათვის, ვისაც აქვთ მიდრეკილება ტრომბოფლებიტიისადმი.

არტიშოკი – Cynara L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულეუვავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფართოდან კულტივირებული თბილ ქვეყნებში როგორც ბოსტნეული კულტურა. სამკურნალოდ და საკვებად გამოიყენება გაუშლელი კალათები და ფოთლები, გემოვნებით ბერძნული კაკლის მსგავსია. შეიცავს 15% ნახშირწყლებს, რკინისა და კალციუმის მარილებს, ისეთ ორგანულ მკავეებს, როგორცაა: ქინაქინის, კოფეინის, გლიცერინისა და სხვ., ვიტამინებს – C, B1, B2, B3, P.

ღიაბეტური ჰროდუქტია, ხელს უწყობს სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის შემცირებას, ორგანიზმში ნიუთიერებათა ცვლის პროცესების ნორმალიზებას, ქრონიკული ინტოქსიკაციის დროს მძიმე მეტაბოლების გამოდგენას. ხასიათდება რა ნალექმდენი და ჰეპატოპროტექტორული მოქმედებით, სასარგებლოა ქრონიკული ჰეპატიტის, ქოლესისტიტის, ნალექსადინარი გუზების დისკინეზიის სამკურნალოდ. **უკუმაჩვენებელია:** დაბალი მკავიანობის გასტრიტი.

არეა-სოკო - Lactarius piperatus (L.) Pers.

ოჯ. ხრამუნასოკოსებრნი – Fam. Russulaceae

საჭმელი სოკოა რძიან სოკოების გვარის. ქუდი 5-20 სმ დიამეტრისაა, ძაბრისებრი, თეთრი, ქვედა მხარეზე ვიწრო, მჭიდროდ განლაგებული ფირფიტებით. რბილობი ძალიან მწარე და ცხარეა, რის გამოც „სოკო-პიპერატუსი“ უწოდებენ. გადატეხისას გამოყოფს თეთრ რძისმავგარ სითხეს, რომელიც ჰაერზე მომწვანო-მოცისფრო ხდება. იზრდება ფოთლოვან ტყეებში, გვხვდება საფხულ-შემოდგომით. საჭმელად იშმარება ახალიც და დამწნილებულიც.

მედიცინაში გამოიყენება მთლიანი სოკო, რომელიც შეიცავს სნახმოლიტურ, შარდმდენ, ტკივილგამაუფრებელ, ანტიმიკრობულ და დამარბილებულ თვისებებს. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებოდა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და შინაგანი ორგანოების კიბოს დაზარებისას.

არწივის ან აგარის ხე – *Aquilaria malaccensis* Lamk.

ოჯ. თიმელასებრნი – Fam. Thymelaeaceae

40 მ-მდე სიმაღლისა და 80 სმ-მდე დიამეტრის ფოთოლმცვენი ხეა. ბუნებრივად გავრცელებულია მალაიზიაში, ინდონეზიაში, ტაილანდსა და ინდოეთში. მსოფლიოში უველახე მკვირფას ხედ ითვლება. საუკუნეების მანძილზე გამოიყენებოდა მალაღსარისხიანი კეთილსურნელოვანი ზეთების მისაღებად. ჩინელები მის არომატს აღწერენ როგორც „ტკბილსა და ღრმას, მაგრამ ჰარმონიულს“ და იყენებდნენ რელიგიური წეს-ჩვეულებების და დღესასწაულების დროს. არანაკლებ ზოპულარულია ფისის სურნელება ინდოეთში, იაპონიასა და არაბულ ქვეყნებში. ამავე ქვეყნებში ცნობილია ფისის სამკურნალო თვისებები.

აგარის ზეთი ტრადიციულ მედიცინაში შუა საუკუნეების დროიდან იხმარება. ჩინელი მკურნალები დღემდე იყენებენ გაციების, ასთმისა და კანის პრობლემებისას. არაბულ სამედიცინო, გარდა ამისა წარმოადგენს ერთ-ერთ უველახე ზოპულარულ ინგრედიენტს ჰარფიუმერიაში. არომატის განმსაზღვრელი მთავარი ქიმიური კომპონენტებია სესკვიტერპენები.

აგარის ფისი ფაქტიურად ხის დაავადების შედეგია, ფორმირდება როგორც დამცავი რეაქცია სოკოვანი და ბაქტერიული დაზიანებებისას. არწივის ხეები იწეებენ დამცავი ფისის გამოყოფას, რომელიც გროვდება დაზიანებულ ნაწილებში (ფესვები, ტოტები, ხის ტანი), თანდათანობით ჟღინთავს მერქანს, შეარდება და ღებულობს მუქ უავისფერს, ზოგჯერ შავ ფერსაც. ამასთან ხის გულგული უველახე დაუცველია ინფექციებისადმი, რის გამოც ზეთის მისაღებად ზოგჯერ მთელი ხის მოჭრაც ხდება საჭირო.

დაღვნილია აგარის ზეთის **ანტივტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, მატანიზირებელი, ორგანიზმის გამანახლავარდავებელი, ჭრილობების შემახორცვბელი მოქმედება**; იძლევა სიმშვიდისა და ჰარმონიის შეგრძნებას, აძლიერებს კონებრივ მოქმედებას, ხსნის სტრესს, მენტალური და ფიზიკური ხასიათის დაღლილობას, ასუფთავებს ლიმფურ და ვენოზურ სისტემას. ფართოდ გამოიყენება აიურ-ვედას მედიცინაში კანის სხვადასხვა დაავადებებისას, წელულების, გამონაყრების, მხელად შეხორცებადი ჭრილობების, კანის ანთების, კეთრის სამკურნალოდ. არის კარდიოტონიკი, იხმარება ხველების, ბრონქიტის, ასთმის, ართრიტებისა და რევმატიზმის, ვენოზური უკმარისობის, სლოკინის, ლიმფური სისტემის გასაწმენდად; ძლიერი აფროდიზიაკაა, აძლიერებს სურვილსა და ზოტენციას. ფართოდ გამოიყენება კოსმეტიკაში.

ტრადიციულად ითვლება წყლის ძლიერ გამწმენდად, რგავენ მდგარ წყალსაცავენთან, მიიღება კრისტალურად სუფთა „წმინდა“ წვალი.

მსოფლიოში ეველანზე ძვირად ღირებული ზეთია, ბაზარზე ერთი კგ–ის ფასი 18000 ევროა. ნედლეული უმთავრესად გამოიყენება ნატურალურ ჰარფიუმერიაში – სუნამოების სიმძლავრისა და ინტენსიურობისათვის. აგარის ძალადი ფასი იმითაცაა გამოწვეული, რომ გვარი *Aguilaria*-ს სახეობები გადაშენების საფრთხის წინაშეა. ფისების მიღების ძირითად წყაროს წარმოადგენს სახეობები: *A.agollocha*, *A.rassna*; ხოლო *A.malaccensis* ითვლება ინდონეზიური აგარის გამოჩენულ ნედლეულად.

უკუქმედება: აფროდიზიაკული თვისებებიდან გამომდინარე მისი გამოყენებისას ნორმების დაცვა აუცილებელია.

ასკილი – *Rosa canina* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

საშუალო ზომის ბუჩქია; ტოტები, განსაკუთრებით უნაყოფო, უხვადაა ეკლებით მოფენილი. ნაყოფები შეიცავს ვიტამინებს (C, B₁, B₂, K, P, E, კაროტინს), ორგანულ მკვავებს (ლიმონის, ვაშლის), ფლავონოიდებს, მინერალურ მარილებს – Fe, Ka, P, Mn, Mg, Ca, შაქრებს (ძირითადად გლუკოზას, ფრუქტოზას), ჰექტინოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს; თესლები – ცხიმოვან ზეთებს, რომლებიც მდიდარია კაროტინითა და E ვიტამინით.

სასაბადება ნაღველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიკლეროზული, სისხლდენის შემახერებელი, ანტიმიკრობული, ჰორმონთა სინთეზის, ფერმენტთა აქტივობის, ქსოვილთა განახლების, იმუნიტეტის გამძლიერებელი, მთრიმლავი, შარდმდენი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება როგორც ვიტამინი C-ს და სხვა პოლივიტამინების წყარო, ათეროსკლეროზის, ანემიის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულების, მწვანად შეხორცებადი ჭრილობების, სურავანდის, ჰემორაგიული დიათეზის, ჰემოფილიის, შარდის ბუშტისა და სანაღველ გზების ანთებითი და შარდკენჭოვანი დაავადებების, ნეფრიტის, ჰნევმონიების, ნეფროზის, ცხვირიდან, ფილტვიდან, საშვილოსნოდან სისხლდენის დროს.

ფესვების ნახარში სასაბადება შემკვრელი, ნაღველმდენი და ანტისეპტიკური მოქმედებით, მას ღებულობენ ძალარისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების დროს, როგორც ქვების დამშლელ საშუალებას.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფოთლებისა და ნაყოფის ნახარში იხმარებოდა ხველებისა და მუცლის ჰვლების საწინააღმდეგოდ. ფოთლებზე დაეწებულნი ჩაიოფლის მომკვრელად გამოიყენებოდა; ფესვების ნახარშს ასმევდნენ დიზენტერიის დროს; ასკილის ულორტებს – საშარდე გზებისა და მისი კენჭოვანი დაავადებების, ჩივივისა და ცოფიანი ცხოველებით დაგებნილის სამკურნალოდ იყენებდნენ.

სიფრთხილის დონისძიებები: ნაყენის შინაგანად მიღების შემდეგ ამ აუცილებელია ზირის ღრუს თბილი ან სოდიანი წყლით გამოფლება, ვინაიდან აზიანებს კბილის ემალს. ხანგრძლივი მიღება უკუმაჩვენებელია თრომბოფლებიტიის, ენდოკარდიტიების დროს; იწვევს თირკმელების გადატვირთვას.

ასფურცელა – *Tanacetum vulgare L.*

ოჯ. ასტრასებრნი (როსუფუჯავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 50–100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება სტეპეზზე, მშრალ ფერდობებზე. სამკურნალო ნედლეულს ძირითადად ევაილები წარმოადგენს, თუმცა ხალხურ მედიცინაში მოყვავილე ულორტებიც გამოიყენება. შეიცავს ეთერზეთებს, ალკალიდებს, ფლავონოიდებს, მთრიმლავ და მწარე (ტანაცეტინს) ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, კაროტინს. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანტისეპტიკური, მთრიმლავი, შემკვრელი, ნაღველმდენი, შარდმდენი, ჭიისდამდენი, ჭრილობების შემძარცვლებელი, საჭმლის მონელებისა და მადის გამაუმჯობესებელი მოქმედებით.

ტრადიციულად გამოიყენება როგორც კარგი ჭიისმდენი საშუალება ასკარიდების, სოლიტოების, ლამბლიებისა და სხვა ჰარმაციების საწინააღმდეგოდ; მატონიზირებელი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუსკულატურის, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, მადანს; რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, გასტრიტის, განსაკუთრებით დაბალი მჟავიანობის დროს, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის, ნაწლავების ანთების, მეტეორიზმისა და სუსტი ზერისტალტიკის, ფალარათის სამკურნალოდ; აგრეთვე როგორც ნაღველმდენი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება ღვიძლის, ჰეპატიტისა და ლამბლიოზის დაავადებებისას, ამლიერებს გულის მუშაობას, ამადლებს არტერიულ წნევას, დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვული ამლილობის, ეპილესიის, ისტერიის, ფესვების კრუნხვის, თავის ტკივილებისას. შარდმდენი მოქმედებით გამოიწვევს წყალმანკის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების შემთხვევაში; მას ღებულობენ უხვი მენსტრუაციის, თეთრად შლის დროს.

ხალხური მკურნალები იყენებენ ანთების საინადადმდეგო საშუალებად გრიპის, ციების, კანკალის, შეციების, ფილტვების ტუბერკულოზის სამკურნალოდ.

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

უკუმაჩვენებელი: ფეხშიშვე ქალებისა და ბავშვებისათვის; ტოქსიკურობის გამო, ასევე დაუშვებელია მისი ხანგრძლივად მიღება.

ატაპი – *Persica vulgaris* Mill.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

სეა 3–5 მ სიმაღლის, ფართო ვარჯით. მნიშვნელოვანი კურკოვანი ხილის კულტურაა. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (C-12–20 მგ%, B, კაროტინს), კალიუმის მარილებს; თესვები – ცხიმოვან ზეთებს, ეთერზეთებსა და გლიკოზიდ ამიგდალინს.

სასიათღება შარდმდენი, კუჭის სეკრეციის და საჭმლის მონელების გამძლიერებელი, გულის არითმიის საწინააღმდეგო, იმუნიტეტის ამწვევი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება გულის არითმიის, სანაღლე გზების დაავადებების, ჰიპოქრომიული ანემიის, გაციების შემთხვევაში. ატმის ზეთი მეცნიერულ მედიცინაში სხვადასხვა დანიშნულებით იხმარება.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლებისა და ყვავილების ნახარშს იყენებდნენ რევმატიზმის, თავის ტკივილებისა და კუჭ–ნაწლავის დაავადებებისას. ნორჩი ფოთლების წვეს – უურის ტკივილის დროს. კურკის ნაჭუჭისაგან ღებულაობენ აქტივირებულ ნახშირს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: შაქრიანი დიაბეტი, სიმსუქნე.

აქტინიდა, კივი – *Actinidia kolomikta* (Maxim) Maxim

ოჯ. აქტინიდასებრნი – Fam. Actinidiaceae

მრავალწლოვანი 15 მ–მდე სიმაღლის ხისებრი ღიანაა, ახალგაზრდა ელორტები მოწითალო-მოყავისფრო შეფერილობისაა, მრავალრიცხოვანი ჰრიალა წერტილოვანი ჯირკვლებით მოყვნილი. გავრცელებულია შორეულ აღმოსავლეთში და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში. ჰროფილაქტიკური და სამკურნალო მისნით გამოიყენება ფოთოლი, ქერქი, ყვავილები და ნაყოფები. ნაყოფი საკვებად გამოიყენება ნედლი და დაკონსრვებულის სახით, შეიცავს ასკორბინისა და სხვა ორგანულ მჟავებს, ზეიტინებს, მთრიმლაჟ და საღებავ ნივთიერებებს, სასამებელს, უჯრედის, შაქრებს, ვიტამინებს **P, Q**, კაროტინს. ფოთლებში გამოყვნილია –

ლაქტონები, ფლავონოიდები, სანონინები, ფენსეები – ალკალოიდები; ჯლორტებსა და ქერქში აღმოჩენილია ფლავონოიდები (კატეხინები).

მცენარე ეფექტურია თავბრუსხვევების, ხშირი თავის ტკივილების, როგორც გამაუმტკივნეული, დამამშვიდებელი, ამოასხველებელი, ანტისიმსივნური, სისხლდენის შემახერებელი და სავროთოგამამლიერებელი საშუალება. ნაყოფებში ვიტამინების P და C-ს მსგავსი კომბინაცია სისხლძარღვების კედლებს ელასტიურობას ანიჭებს, ხოლო სახამებელი და უჯრედის სასარგებლოდ მოქმედებს საკვების მონელებაზე. ნაყოფები გამოირჩევა ცინგის საწინააღმდეგო მაღალი აქტივობით.

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

მენიერების მიერ დადგენილია, რომ აქტინიდიის ნაყოფებში შემადგენლობაშია ვიტამინი Q, რომელიც იწვევს კიბოს უჯრედების ზრდის დაბნურებებს და ამცირებს მეტასტაზების წარმოქმნის რისკს; ნაყოფების ექსტრაქტი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან რადიონუკლიდების გამოდევნას. ნაყოფის რბილობი და წვენი, სპირტიანი ნაყენი იწვევს სისხლძარღვების გაფართოებას და მათი კედლების გამაგრებას, უზრუნველყოფს მათ ელასტიურობას, აქვეითებს წნევას.

აღმოსავლური ქვეყნების ფარმაკოლოგიაში მითითებულია გულის კუნთის მოქმედების სტიმულაციისათვის, გაციებების დროს, როგორც ცინგის საწინააღმდეგო, შარდმდენი და სავროთოგამამლიერებელი საშუალება. იაპონიაში აქტინიდიის ექსტრაქტის საფუძველზე მიღებულია პრეპარატი – ჰოლიგამოლი, რომელიც გამოიყენება როგორც იმუნომოდულირებელი, შარდმდენი საშუალება, აგრეთვე იხმარება გულის კუნთის სტიმულირებისა და მის გასამაგრებლად.

სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე უძველესი დროიდან გამოიყენება აღმოსავლეთის მედიცინაში, როგორც ეფექტური ცინგის საწინააღმდეგო, ვიტამინირებული და სავროთოგამამლიერებელი საშუალება ჰაზო და ავიტამინოზის დროს, კუჭის, საშვილოსნოს, ფილტვებისა და ნაწლავური სისხლდენებისას, ასტმის, ტუბერკულოზის, ეიჯანახველისა და კბილების კარიესის სამკურნალოდ.

ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფის კონცენტრირებული ნაყენი, საჭმლის მიღებიდან ცოტა ხნის შემდეგ. დაქუცმაცებული ევაზილებისა და ფოთლების ნახარში კარგი საშუალებაა სტენოკარდიით და რევმატიზმით გამოწვეული ტკივილების მოსახსნელად. მშრალი ნაყოფების ნახარში ნახველებია ანემიის დროს. გამოიყენება გარეგანად – ნაყოფის

წვენი და ქერქი ხელს უწყობს ჭრილობების სწრაფ შესორცებას, ახდენს რეგენერაციული პროცესების სტიმულირებას, რის გამოც ეფექტურია სველი ეკსემის, რთულად შესანორცებელი ჭრილობების სამკურნალოდ.

უკუმჩვენებელია: ტრომბოფლებიტით, ვენების ვარიკოზული გაფართოებთ და სისხლის მაღალი შედედებით დაავადებულითავის; ვინაიდან ნაყოფები დიდი რაოდენობით შეიცავს ასკორბინის მკავას, სიფრთხილუ მართებთ გასტრიტით, თირკმელებითა და წულულოვანი დაავადებების მქონე ადამიანებს.

აღმოსავლური ბიოტა – *Platyclusus orientalis* (L.) Franco (=Biota orientalis (L.) Endl.)

ოჯ. კვიზაროზისებრნი – Fam. Cupressaceae

მონოტიპური სახეობაა, მარადმწვანე, ერთსახლიანი, წიწვოვანი 5-10 მ-მდე სიმაღლის ხე.

ნატურალიზებულია მთელ მსოფლიოში. ჩინური ბუდისტური ფილოსოფია ბიოტას აკავშირებს დღევრმელ სიცოცხლესა და ენერჯიასთან. მიიჩნევენ, რომ ბუდისტურ ტაძრებთან მოხარდი ზოგიერთი მსხვილი ნიმუშები დარგულ იყო 1000-ზე მეტი წლის წინათ.

ფოთლები და მერქანი შეიცავს ეთერზეთებს – ზინენს (55-60%), სესკვიტერპენოიდებს (ვიდლენი, კარიოფილენი, ცედროლი, არომადენდრენი), ზინიპირინს, ზილენს, მთრიმლაუ ნივთიერებებს, ფისებს. გარდა ამისა, მერქანში აღინიშნება არომადენდრინი, ტოკსიფოლინი, თესლებში – ცხიმოვანი და ეთეროვანი ზეთები. ეთერზეთების ერთ-ერთი კომპონენტი სინიკიტოლი, ანტისოკოვანი მოქმედებით გამოიჩნევა.

ბიოტასაგან მიღებული სამკურნალო პრეპარატები ოფიცინალურად გამოიყენება ჩინურ მედიცინაში, დასავლეთ ვეროზის ზოგიერთ ქვეყანაში, ჰომეოპათიაში. თესლის გული მატონიზირებელი და დამამშვიდებელი მოქმედებიდან გამომდინარე იხმარება ბრონქიტისა და ბრონქიალური ასთმის სამკურნალოდ; ქერქლოვანი ფოთლები როგორც შემკვრელი და სისხლდენის შემჩერებელი საშუალება – სისხლიანი ხველების, ცხვირიდან, ნაწლავებიდან, ელენთიდან და საშვილოსნოდან სისხლდენების, დიზენტერიისა და ბრონქიალური ასთმის შემთხვევაში. მცენარის ეველა ნაწილის 10%-იანი ნაყენი გარეგანად იხმარება წითელი ქარის დროს, ნორჩი ულორტების ნაყენი კი გამოიყენება თირკმელების, ღვიძლის, ეივანახველის, კუჭის აშლილობის, რეჰმატიზმის, ნიკრისის ქარისა და ოსტეოხონდროზის სამკურნალოდ;

ფოთლების სპირტიანი ექსტრაქტი თრგუნავს ტუბერკულოზის ჩხირების წრდას კონცენტრაციით 1:80000, წყლიანი ექსტრაქტი 1:100 კონცენტრაციით.

უკუმაჩვენებელი: ფუნძიმე ქალებისათვის. მცენარე სუსტად შხამიანია, გამოყენებისას გაითვალისწინეთ ექიმის რჩევები.

ბადრიჯანი – Solanum melongena L.

ოჯ. მალეურმენასებრი – Fam. Solanaceae

კულტურაში ერთწლოვანი მცენარეა 70 სმ-მდე სიმაღლის. დაბალკალორიული ბოსტნეული კულტურაა. ნაყოფი შეიცავს შაქრებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, B₃, B₆, PP, ჰროვიტამინი A), ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ცილებს, ცხიმებს, ორგანულ მკავეებს, მინერალურ ნივთიერებებს – K, Na, Ca, P, Mg, Fe, უჯრედის. ნაყოფებში აღინიშნება აგრეთვე მწარე ალკალოიდი სოლანინი, რის გამოც მეტ-ნაკლებად მოიძწარება.

ხასიათდება მინერალურ ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი, სისხლში ქოლესტერინის და შაქრის დონის დამწვევი, გულის შეკუმშვის გამამდიერებელი მოქმედებით. ბადრიჯანის უჯრედის ანდენს მავნე და ტოქსიკური ნივთიერებების აღსორბცას და აფერხებს ნაწლავებში ღებობის პროცესებს. გამოიყენება ათეროსკლეროზის, გულის არითმიების, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და თირკმელების დაავადებების, შეკრულობის, დიაბეტის დროს.

სასარგებლოა ხანდახმული ადამიანებისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის (შეშუშებით თანხლები) დაავადებულთათვის, ვინაიდან კალიუმის მაღალი შემცველობა ხელშემწობია გულის მუშაობის, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ზედმეტი სითხის გამოდევნას და წყლის ცვლის ნორმალისებას. ბოლო ინფორმაციით, დადებით ეფექტს იძლევა **სიმსივნური წარმონაქმნების** სამკურნალოდ.

არ არის რეკომენდებული ქრონიკული ენტეროკოლიტის, თირკმელებისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისას.

ბაის ხე ან მიხაკის წიწაკა, მტევნისებრი ზიმენტო, ამერიკული დაფნა

***Pimenta racemosa* (Mill.) I. W. Moore**

ოჯ. მირტიცებრნი – Fam. Myrtaceae

მარადმწვანე ტროპიკული 11–12 მ სიმაღლის ხეა, წვრილი ტანითა და მოთეთრო ქერქით. ფოთლებიდან მიიღება ეთერზეთები, რომელიც ფარმაცევტიაში ცნობილია *Oleum Bay* ან *Oleum Myrciae* სახელით. მის ძირითად კომპონენტს ევგენოლი წარმოადგენს. სურნელოვანი არომატისაა, მიხაკის სურნელის.

ხასიათდება გამაუმტკივნეულო, ანტიკონფუსიური, ანტისეპტიკური, შემკვრელი, არტერიალური წნევის დამწვევი, რევმატიზმის საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი და მასტიმულირებელი მოქმედებით.

ფართოდ გამოიყენება გადაღლილობისა და დეპრესიების დროს. სასიკეთოდ მოქმედებს თმებზე, აცლილებს თმის ცვენას, გამელოტებას, ხელს უწყობს კანის რეგენერაციას, თმის ზრდის ზონის ქსოვილების მეტაბოლიზმს, აღადგენს თმის ფოლიკულს, ამაგრებს, ასქელებს თმას; ეფექტურია კანის ღრმა დაზიანებებისას, როგორცაა სოკოვანი და ბაქტერიული; შველის სასუნთქი ორგანოების ანთებას, რის გამოც გამოიყენება გაციებისა და გრიპის დროს. ანთრიტებისა და რევმატიზმისას იწვევს გამაუმტკივნეულო, სახსრების ქსოვილებზე ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას. ეფექტურია ჰერპესისა და ანემიის შემთხვევაში; ასტიმულირებს საკვების მოხელების პროცესს, აცლილებს მეტეორიზმს.

დასავლეთ ინდოეთში ნაყოფები უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა როგორც სანელებელი, ხოლო ფოთლებისაგან ამზადებდნენ თმის ბალსამს.

უკუქმედება: ეთერზეთების გამოყენებისას სიფრთხილყო მართებთ ჰიპერტონიკებს, ამალლებს წნევას. ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის აბსოლუტურად უკუმაჩვენებელია.

ბამბის ბუჩქი ამერიკული – *Gossypium hirsutum* L.

ოჯ. ბალბისებრნი – **Fam. Malvaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, კულტურაში ერთწლოვანი. სამკურნალოდ გამოიყენება ბამბის ბოჭკო, ფესვების ქერქი და თესლები. ფესვების ქერქი შეიცავს-გოსიპოლს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს C და K, ეთერზეთების კვალს, ტრიმეთილამინს. თესლებში აღინიშნება – გოსიპოლი, გოსიპოზი (რაფინოზი), ჰიგმენტი გოსიპურნური, ცხიმოვანი (39–41%); უვავილები შეიცავს: გოსიპინს, კვერციმერიტრინს, იზოკვერციტრინს, გერბაცეტრინს და მის გლიკოზიდს გერბაცეტრინს, გოსიპიტრინს. ბოჭკო შეიცავს ცელულოზას (95 %), ცილოვან და ფისოვან ნივთიერებებს, მეარ ცხიმებს, თავისუფალ სტეარინის და ჰალმიტინის მჟავებს; ფოთლები – ლიმონის (5–7%) და ვაშლის (3–4%) მჟავებს, სპირტს, b-სიტოსტერინს და სხვა ნეიტრალურ ნივთიერებებს; თესლებში აღინიშნება: მაკროელემენტები (მგ/გ) – K – 15, 8, Ca – 2, 6, Mg – 2, 7, Fe – 0, 04; მიკროელემენტები (მკგ/გ) – Mn – 0, 04, Cu – 0, 63, Zn – 0, 39, Cr – 0, 03, Ba – 0, 28, Se – 34, 2, Ni – 0, 11, Sr – 0, 02, Pb – 0, 04, I – 0, 6; კონცენტრირდება – Se, Cu. მოჭევათ როგორც ბოჭკოს მიღების, ასევე სამკურნალო მიზნით.

სამედიცინო ზრატკიკაში ბამბის ბოჭკო გამოიყენება ბამბის, შესახვევი მასალისა და კოლოდიუმის დასამზადებლად. თესლებიდან მიიღება ბამბის ზეთი, რომელიც მედიცინაში გამოიყენება მსესუმზირისა და შირბახტის ზეთის ანალოგიურად. ფესვების ქერქის ექსტრაქტს, რომელიც სისხლდენის შემახერებელი მოქმედებით გამოირჩევა, გამოიყენება შინაგანი სისხლდენებისას. ფოთლები წარმოადგენს სამრეწველო მიზნებისათვის, ლიმონისა და ვაშლის მჟავის მისაღებ ნედლეულს.

ხასიათდება ანტივირუსული მოქმედებით, ხელს უწყობს სისხლიდან ქოლესტერინის გამოდევნას. მცენარისაგან მიღებულ ზრეზარატებს იყენებენ ათროსკლეროზის და მისი მკურნალობის პროფილაქტიკისათვის, უშვილობის, მენსტრუალური ციკლის დარღვევების, ორსული ქალების ტოქსიკოზის, კანის დაზარდებების, სირსველის, ჰერპესისა და სხვა ვირუსული ავადმყოფობის დროს, ხელს უწყობს სისხლის წნევის დაწევას; რეკომენდებულია სისხლძარღვების კედლების გასამაგრებლად და სისხლდენის შესახერებლად. ბამბის ნახარში სასარგებლოა კუჭის კიბოსა და ოპრაციის შემდგომ რეაბილიტაციის პერიოდში.

ბალზამის სოჭი – *Abies balsamea* Mill.

ოჯ. ფიჭვისებრნი – Fam. Pinaceae

15–25 მ სიმაღლის მარადმწვანე წიწვოვანი მცენარეა ვიწრო ვარჯით; სის ქერქი მონაცრისფრო–ყავისფერია და გლუვი, დაბერილი გამჭვირვალე წებოვანი ფისის ბუშტუკებით მოფენილი, რომლებიც ძვირფას თვისებებთან ერთად მცენარის დამცველიცაა, იცავს სოკოვანი დაავადებებისა და მავნებლებისაგან. დიდი ფართობები უკავია ჩრდილოეთ ამერიკაში – ცენტრალურ და აღმოსავლეთ კანადაში. მიეკუთვნება სასარგებლო მცენარეთა რიცხვს. წარმოადგენს ფისების მიღების წყაროს, რომელიც ცნობილია „კანადური ბალზამის“ სახელით; სოჭის ტოტიდან მიღებული ეთერზეთები უფერული ან მოყვითალო სითხეა სასიამოვნო ბალზამის სუნით, გამოიყენება მედიცინაში და მიკროსკოპულ ტექნიკაში. შეიცავს მონოტერპენებს, ჰინენს, ფილანდრენს, ეთერებსა და სპირტებს.

მკვიდრი ამერიკელები მის ფისს იყენებდნენ რიტუალური მიხნებისათვის, აგრეთვე როგორც ტკივილგამაყუჩებელს და ანალგეტიკს, გარეგანად – დამწვრობების, წულულების, ჭრილობების შესასორცებლად.

კანადური ბალზამი ძლიერი მატონიზირებელი და ძალის სწრაფად აღმდგენი, საუკეთესო ანტისეპტიკური (მარდსასქესო და სასუნთქი სისტემის ინფექციები), ხველების საწინააღმდეგო, შემკვრელი, შემსორცებელი, შარდმდენი, ამოსახველებელი, სასაქმებელი მოქმედებით გამოირჩევა. იხმარება ჭრილობების, დამწვრობის, ნაკაწრების, წულულებისა და კანის დამსკდარი მონაკვეთების შესასორცებლად, ფისი წარმოქმნის მფარავ შრეს, რაც ხელს უწყობს მათ მოშუშებას და კლავს მიკროორგანიზმებს.

თბილი ნაყენი წყალთან ნარევი შინაგანად გამოიყენება: ბრონქიტის, ხველების, ტუბერკულოზის და **ველის კიბოს** ტკივილებისას, ლორწოვანი გარსის ანთების, გაციებისა და გრიპის, დისენტერიის, უურის ტკივილის, გულისა და უროლოგიური დაავადებების, როგორცაა გონორეა და ვაგინალური ინფექციები, რევმატიზმის, სახსრების ტკივილის, ცინგისა და წულულის სამკურნალოდ.

გარდა აღნიშნულისა, მისი სასიამოვნო სუნი ქმნის საანალწლო განწყობილებას და შინაურ სიმუდროვებს, ხელს უწყობს აზრის მოკრებას და დამშვიდებას, რაც უდავოდ წარმოადგენს მნიშვნელოვან ფსიქოლოგიურ რესურსს ექსტრემალურ სიტუაციებში.

უკუქმედება: არ არის ტოქსიკური, არ აღიზიანებს კანს, მაგრამ დიდი რაოდენობა იწვევს სასაქმებელ მოქმედებას და გულის რევას.

ბანანი – *Musa x paradisiaca*

ოჯ. ბანანისებრნი – Fam. Musaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მძლავრი ფესვთა სისტემით. გაურცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიასა და წუნარი ოკეანის კუნძულებზე. რბილობი ტკბილია, შეიცავს დიდი რაოდენობის 25 მგ%-მდე ნახშირწყლებს (უმთავრესად საქაროზას), სახამებელს, რომელიც ნაყოფების მომწიფების შემდეგ შაქრად გარდაიქმნება, ცილებს, ვაშლის მჟავას, მთრიმლავ და არომატულ ნივთიერებებს, უჯრედის, ფერმენტებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, B₆, PP, პროვიტამინ A-ს), კატექოლამინებს; C ვიტამინის შემცველობით არ ჩამოუვარდება ციტრუსებს, მწიფე ნაყოფების 100 გ რბილობში მისი შემადგენლობა 8–12 მგ% შეადგენს. შეიცავს აგრეთვე ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის აუცილებელ მინერალურ ნივთიერებებს – ფოსფორს, რკინას, კალციუმს, მაგნიუმს, ნატრიუმს, რკინასა და დიდი რაოდენობით კალიუმს. ნაყოფების არომატი განპირობებულია მათში არსებული რთული ეთერებით.

მცენარის ყველა ნაწილი გამოიყენება მედიცინაში. ყვავილები – დიზენტერიის, კუჭის წულულის, ბრონქიტის, დიაბეტის დროს. მცენარის წვენი შველის ნერვულ აღზნებადობას, ეპილეპსიას, კეთრს, კუჭის აშლილობას, სისხლდენას; კლინიკური დაკვირვებებით დადგენილია მისი სამკურნალო მოქმედება კუჭსა და თორმეტკოჯა ნაწლავში სისხლჩაქცევებისას. ბანანის რბილობი, მასში არსებული ფიზიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების (კატექოლამინები) შემცველობის გამო, გამოიყენება დიეტური პროდუქტის სახით გულის იშემიის, ათეროსკლეროზის, ანემიის, მაღალი წნევის (კალიუმი ხელს უწყობს მის დაწევას), დეპრესიის, გულ-ძმარვის, მენსტრუაციის წინა სინდრომის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულის და სხვა ნაწლავური დაავადებების, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის დაზიანების, დიათეზური სისხლდენების შემთხვევაში. კოსმეტოლოგიაში ბანანის ქერქი იხმარება როგორც ნატურალური საშუალება მექიქების მოსაშორებლად.

ფესვების იყენებენ კვების მონელების დარღვევების და დიზენტერიის შემთხვევაში.

უკუმაჩვენებელია: დიაბეტით დაავადებულთათვის, ტრომბოფლებიტიის, კვების ვარკოზული გაფართოების, ინფარქტისა და ინსულტის შემდეგ ამ პერიოდებში.

ბანიანი, ბენგალური ფიკუსი - *Ficus benghalensis* L.

ოჯ. თუთისებრნი - **Fam. Moraceae**

არის ცნობები, რომ ზოგიერთი ხნიერი ბანიანი, რომლებიც ასეული (ათასეულიც კი) წლისაა, აღწევს 30 მ სიმაღლესა და 400 მ-მდე გარემომწირულობას, ფორმირდება 1300-მდე გვერდითი ვარჯი და 3000-მდე საჭაერო ფესვი.

ტროპიკული კლიმატის მცენარეა; გავრცელებულია ინდოეთში (კალკუტა, ბანგალორი, ადიარბი, აუროვილი), აშშ-ში (ფლორიდა), ფილიპინებსა და ჰავაის კუნძულებზე. მიიჩნევენ მუდმივი სიცოცხლის, უკვდავების, მდგრადობისა და შეუდრეკელობის სიმბოლოდ. მრავალფენიანი ხე არა მხოლოდ ინდუსი ბრძენების პატივისცემით სარგებლობს, ის ქალების საუვარულ ხედაც ითვლება, ვინაიდან ნაყოფიერების სიმბოლოცაა; აქედანაა მის მიმართ მზრუნველი დამოკიდებულებაც. ითვლება, რომ თუ მას ზიანს მიაყენებენ (ჭრა, გასხვლა და ა.შ.), გამოიწვევს ღმერთების რისხვას, მათ გამოასახეიდლად კი მსხვერპლის შეწირვა იქნება საჭირო.

მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა. სამკურნალოდ აიურ-ვედაში გამოიყენება ქერქი, ქერქის ბოჭკო, ფოთლები, თესვები და ლატექსი – ხის რძისებრი წვენი. ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული, შემკურნელი, ჭრილობების შემახორცხველი, ანთების საწინააღმდეგო, სიცხისდამწვევი მოქმედებით. სამკურნალოდ გამოიყენება კანის დაზარალების, კეთრის, წულულების, ჭრილობების, ჩირქვროვების შესახორცხველად, სასქესო ორგანოების ინფექციური დაზარალების (ათაშანგი, ვაგინალური ინფექციები, გონორეა), გულისრევისა და ჰირღებინების, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და სასუნთქი გზების დაზარალების, გაციების, ციებ-ცხელების, გრიპის, ანგინის დროს; როგორც აფროდიზიაკი – აღაგზნებს სქესობრივ ლტოლვას, აძლიერებს ზოტენციას.

ბანიანის ექსტრაქტებსა და წვეს უმატებენ სხვადასხვა კოსმეტიკურ პროდუქტებს – კრემებს, ტონიკებს, თმის საშუალებებს, ნიღბებს. იცავს კანს ინფექციებისაგან, კურნავს კანის დაზარალებებს, ხელს უწყობს წულულების შესორცხვას, ჭრილობების დაჭიმვას; არის ბუნებრივი ტონიკი, კანი ხდება მკვრივი, დაჭიმული, ნაზი და მომხიბლავი.

შედის ნატურალური, დამატენიანებელი კრემის „ვედა ვედიკას“, შემახორცხველი ზეთის „ვედა ვედიკას“, ფუნის მშრალი კანის კრემის „ვედა ვედიკას“, სილამაზის ფორმულის „ვედა ვედიკას“ შემადგენლობაში.

უკუქმედება: არ გააჩნია.

ბაობაბი – *Adansonia digitata* L.

ოჯ. ბაობაბისებრნი – Fam. Bombacaceae

5–30 მ-მდე სიმაღლის ხეა. იზრდება აფრიკის დაბლობებსა და ავსტრალიაში. ადგილობრივი მოსახლეობა ზრეპტიკულად იყენებს ბაობაბის ეველა ნაწილს. მერქანს საწვავად ხმარობენ; ქერქისაგან ამზადებენ უხემ, გამძლე ბოჭკოს, ნორჩ ფოთლებს სასალათოდ იყენებენ, მშრალს – სანელებლად; ევავილის მტვერი წებოს დასამზადებლად ვარვისი. ნედლი ნაყოფის რბილობი ჯემოვნებით დარიჩინის მსგავსია და მდიდარია C და B ვიტამინებით, ხოლო კვებითი ღირებულებით ხბოს ხორცის ექვივალენტურია. მას სწრაფად ითვისებს ადამიანი და ხსნის დაღლილობის სინდრომს. რბილობს ამრობენ და ფქვავენ, წუალში გახსნილი ფხვნილი იძლევა გამაგრებელ სასმელს, რომელიც ღიმონათს მოგვავიანებს, აქედან ბაობაბის კიდევ ერთი სახელი „ღიმონათის ხე“. თესლი ნედლად იჭმევა, ხოლო მოხალეული და დაუცვამდეული – ეავის შემცველია. მშრალ მაგარ ნაყოფს ჭიქის მაგივრად ხმარობენ. ნაყოფის მშრალი შივთავის დაწვისას გამოყოფილი ბოლი აფრთხობს კრანხებს და სხვადასხვა მწერებს, ნაცრისაგან კი ამზადებენ საზონს და რაც მთავარია ზეთს, რომელსაც საკვებად იყენებენ. ბაობაბის ნაყოფისაგან მიღებული ფხვნილით ადამიანსავე აფრიკის ქალები თავს იბანენ, ხოლო წითელი წვენი, რომელსაც ფესვები შივთავს, სახეს იფერადებენ. ამზადებენ საღებავ რეზინს, სამკაულებს და სხვადასხვაგვარ ნივთებს.

ქერქის ნაცრიდან მიიღება საკმაოდ ეფექტური საშუალებები გაციების, ცივი-ცხელების, დიზენტერიის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ასთმის, კბილის ტკივილის, მწერების ნაკბენების საწინააღმდეგოდ.

მიღებულია ჰრეპარატი ბაობაბLife, რომელიც მდიდარია მცენარეული ბოჭკოთი, ჰრეპროტეკტითა და ანტიოქსიდანტებით. ჰრეპარატის საფუძველს ბაობაბის ნაყოფის

რბილობი წარმოადგენს, მდიდარია ნატურალური ბოჭკოთი, რომელიც აუცილებელია ნაწლავების ნორმალური მოქმედებისათვის, ჰრეპროტეკ ინულინის მაღალი შემცველობა ხელსაწყოელია ნაწლავების სასარგებლო ფლორისათვის, ადადგენს აუცილებელ ბალანსს და არეგულირებს საკვებმომხლებელი ტრაქტის მუშაობას. ბაობაბLife მადის რეგულიატორია, მასში შემავალი გლეკომანანები თრეგუნავს შიმშილის გრძობას, იწვევს მამღრობის სინდრომს. ამაღლებს ორგანიზმის საერთო ტონუსს; ანტიოქსიდანტების, C ვიტამინისა და Ca -ის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე აძლიერებს იმუნიტეტს და ხელს უწყობს

ორგანიზმიდან შლაკების გამოდევნას, იწვევს ანტიოქსიდანტურ მოქმედებას. რეგულარული გამოყენების შედეგად მნიშვნელოვნად უმჯობესდება გუნება-განწყობილება, წესრიგდება საკვებმომხმარებელი ტრაქტის მუშაობა, წარმოებს ნაწლავების ფლორის აღდგენა, ძლიერდება ტონუსი და იმუნიტეტი.

უკუქმედება: არ არის დადგენილი.

ბარამბო – *Melissa officinalis* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–80 სმ სიმაღლის მცენარეა, ლიმონის სურნელის ფოთლებით. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია ზოგიერთ რეგიონში, მთის ქვედა სარტყელში. იზრდება ტყის პირებსზე, ბუჩქნარებში, რუდერალურ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ელვორტების კენწეროები, ფოთლები. შეიცავს: მთრიმლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, ორგანულ მჟავებს, ფისებს, ეთერსეთებს, რომლის შემადგენლობაშია – ციტრალი, ციტრონელალი, ჰერანოლი, კოფეინი, კაროტინი, ვიტამინ C.

სასიათდება დიეტური, ტკივილგამაუჩუბებელი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური, დამამშვიდებელი, ოფლმდენი მოქმედებით. ჯერ კიდევ ავიცენა აქებდა ბარამბოს, როგორც საშუალებას, რომელიც ამაღლებს ცხოვრების უნარიანობას და განდევნის მელანქოლიას.

ბალახის ნაყენს ან ნახარშს იყენებენ დამამშვიდებელ საშუალებად გადაჭარბებული ალკოჰოლიზმის, ისტერიის, იპოქონდრიის, უძილობის, მადისა და საჭმლის მომხმარებელი ორგანოების მოქმედების გასაუმჯობესებლად, კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ, ტკივილგამაუჩუბებლად სხვადასხვა ნევრალგიის, გულის არემი, თავისა და კუჭის ტკივილებისას; ამცირებს ქოშინს, გასშირებული გულისცემის შეტევებს.

ბარამბოს ეთეროვანი ზეთი გამოიყენება ტანკარდის, ქოშინის, გლუვი კუნთების სპაზმის, ნევროზების, ჰირის ღრუს ანთებითი დაავადებების, პირღებინების, მტკივნეული მენსტრუაციის დროს. გარეგანად კომპრესების სახით იყენებენ სახსრების რევმატიული ტკივილების, დაეკვილობებისა და წელელების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: არტერიული ჰიპოტონია.

ბარისზირა – *Betonica officinalis* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 60–80 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, მეტ-ნაკლებად შებუსეული. საქართველოში იზრდება ტყის შუა და ზედა სარტყელში ტყეებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ნაწილი – ბალახი, შეგროვილი უვავილობის პერიოდში. შეიცავს ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, ქოლინს, ბეტაინს, სტაქტიდინს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ვიტამინებს C, K, კალციუმის მარილებს.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ცენტრალური ნერვული სისტემის მატანიზირებელი, რეგენერაციული, **სიმსივნის საწინააღმდეგო**, მსუბუქი სასაქმებელი, სისხლდენის შემახერებელი, ამოსახველებელი, სწამლოტიკური, შემომკარსავი, წნევის დამწვევი მოქმედებით.

ნაყენს იყენებენ საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, კუჭის წველის დაბალი სიმკვავით გამოწვეული ვასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის ტკივილების, მწვავე გაციების, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ფილტვისმიერი სისხლდენის, ცისტიტის, ჰაემორიტის, ნერვული ალგსებულობის, თავის ტკივილების, თავბრუსხვევის, კრუნჩხვების, ანთების საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: ფენიმინობა.

ბაროსმა – *Agathosma betulina* (Berg.) Pillans (= *Barosma betulina* Bartl. et Wendl.)

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

მცირე ზომის ძლიერ დატოტვილი მარადმწვანე ბუჩქია. სამშობლო სამხრეთ აფრიკის მთიანეთია. ევროპაში XVIII ს-ის დასაწყისში იქნა შეტანილი, ხოლო 1821 წელს დარეგისტრირდა ბრიტანეთის სამედიცინო ფარმაცეუტაში. ბაროსმა ხასიათდება საოცარი სუნით, რომელიც ერთდროულად მოგვაგონებს ბადის ჰიტისა და როზმარინის სურნელს. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს. ფოთოლი შეიცავს 2% ეთერზეთებს, რომელიც მეტად მდიდარია ჰულებოანითა და დიოსფენოლით, აგრეთვე ფლავონოიდებს, მუკოპოლისანარიდებს: პოლისანარიდების შენაერთებს, რომელიც სუფთა წყალთან ნარევი წარმოქმნის გელს.

ფოთლები ხასიათდება შარდმდენი და ანტისეპტიკური მოქმედებით. გამოიყენება შარდსადინარი გზების ანთებითი დაავადებების (ცისტიტი, პროსტატიტი,

ურეთრიტი, ჰიელანეფურიტები, შარდის ბუშტის კედლების გაღიზიანება), კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის (ქოლანგიტები, ჰეპატოქოლექციტიტი, კუჭის ჰიპოპერეცია), მარილების ცვლის დარღვევების (ართრიტები, ოსტეოქონდროზი, მარილიანი დიათეზი) დროს. როგორც ანტისეპტიკი, ფოთლები იხმარება სამკურნალო საშუალებების მოსამზადებლად ქრონიკული ბრონქიტის, კანისა და ლორწოვანი გარსის დაავადებებისას.

უკუქმედება: დაავადებებისას გამოყენებული სტანდარტული დოზების დროს გვერდითი მოვლენები არ არის დადგენილი. თუცა ეთერზეთებში ჰულები მალაღმა შემცველობამ შეიძლება გამოიწვიოს ლორწოვანი გარსის გაღიზიანება, რის გამოც არ არის რეკომენდებული პრომათერაპიაში.

ბატატი (ტკბილი კარტოფილი) – *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

ოჯ. ხვართქლასებრნი – Fam. Convolvulaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სხვადასხვა ფორმისა და შეფერილობის ფესვთანური ტუბერებით. სამშობლო ცენტრალური ამერიკაა. ადამიანებისა და ცხოველების საკვები კულტურაა. მოხარშული და შემწვარი ტუბერი გემოვნებით არ ჩამოუვარდება ხილს.

ტუბერი შეიცავს 69,6 მგ % წყალს, 1,53 მგ % ცილებს, 0,17 მგ % ცხიმებს, 23,8 მგ % ნახშირწყლებს, 10–30 მგ % სახამებელს, 4,1 მგ % უჯრედის, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, C, E, K), 6 მგ % შაქრებს, მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Ce, Zn).

ჩინეთში მას უწოდებენ ხანგრძლივი სიცოცხლის ნაყოფს და თვლიან, რომ ხანიათდება კიბოს საწინააღმდეგო მოქმედებით, ამბობენ სისხლმარღვების ელასტიურობას, ასტიმულირებს ღვიძლს და თირკმელებს, სასარგებლოა გრიპის დროს და არის საერთო გამაჯანსაღებელი და ვიტამინიზირებული საშუალება.

მედიცინაში რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ორგანოების და **სიმსივნური დაავადებებისას**; ბლოკავს სხვადასხვა **სიმსივნის განვითარებას**, აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, ამბობს იმუნიტეტს, აქვეითებს ქოლესტერინის დონეს, ხელს უწყობს რკინის ადსორბციას, ორგანიზმიდან ღვენი მძიმე მეტალებს, სასარგებლოა ქრონიკული დაღლილობის, გაციების, სტრესებისა და ნევროზების, უძილობის, თვალის დაავადებების, ასევე ქალებისათვის კლიმაქტერიულ პერიოდში.

უკუმაჩვენებელია კუჭის სწავშიური წყლულის, წყლულოვანი კოლიტის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, ასევე ორსული და მეძუძური ქალებისათვის.

ბატის მარწევა-ბალახი – *Potentilla anserina* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – **Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 70 სმ-მდე სიმაღლის ღეროებით და სქელი ფესურით. ფართოდაა გავრცელებული მთელ ევროპაში. საქართველოში იზრდება მთის ქვედა სარტყლიდან ზედა სარტყლამდე (აფხაზეთი, ქართლი, თრიალეთი, ჯავახეთი) წვალსაცავების ნაპირებსზე, მინდვრებსზე, გზის პირებსზე. სამკურნალოდ იყენებენ ბალახს, ფესვებსა და თესვებს. შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ქოლინს, ცვილს, სანამებელს, ორგანულ და ცხიმოვან მჟავებს, ასკობინის მჟავას, კუმარინებს, მიკროელემენტებს – თუთიას, კალიუმს და სხვ.

ხასიათდება კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუჩუბებელი, შარდმდენი, სისხლის შემაჩერებელი და ჭრილობების შემასორცებელი მოქმედებით. არეგულირებს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას. შემკვრელი თვისებებიდან გამომდინარე, უძველესი დროიდან გამოიყენება ფაღარათის, სისხლდენების, უხვი ლორწოვანი გამონაყოფების დროს, როგორც გამოსავლები საშუალება ღრძილებიდან სისხლდენებისა და ენაზე ნახეთქების სამკურნალოდ. ბოლო გამოკვლევებით გამოვლენილია **ანთების საწინააღმდეგო**, სწავსმულიტური და ნაღველმდენი აქტივობა და სისხლში ქოლესტერინის შემცირების უნარი.

ხალხური მედიცინა ბალახის ჩაის იყენებს კრუნჩხვების, მენსტრუაციასთან დაკავშირებულ შეუძლოდ ყოფნის, კუჭის დაავადებებისას; ნაყენსა და ნახარშს ხმარობენ – დიარეის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, **სიმსივნეების**, თიაქარის, სურავანდის, გასტრიტის, კოლიტის, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წულულის, ქოლცისტიტის, მუცლის ტკივილების, საშვილოსნოდან სისხლდენების, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ; გარეგანად – ანგიინის, გინგივიტის, წულულოვანი სტომატიტის დროს, მალამოს – ტუჩებსზე ნახეთქების შემთხვევაში. რეკომენდებულია ასევე ფილტვების ტუბერკულოზის, თიაქარის, სისხლიანი ნახველის, საშვილოსნოს დაწვევის შემთხვევაში. წვენი – ფიტონციდურია, საფენების სახით იყენებენ ჭრილობების მოსაშუშებლად, გამოსავლებად – კბილის ტკივილების, პირის ღრუს ანთებითი პროცესების, ღრძილების გასაძაგრებლად, სურავანდის სამკურნალოდ; საფენების სახით – გამოხარების, წულულების დროს.

უკუმაჩვენებელი: სისხლის შედედებით, ებზოზით, კოლიტით, თირკმელკენჭოვანი და დაბალი არტერიული წნევით დაავადებულთათვის.

ბალის ჰიტნა – *Mentha piperita* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

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

ბალახი ხასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაუქმებელი, დამამშვიდებელი, ნალექმდენი, შინაგანი ორგანოების მომადუნებელი, საჭმლის მომხელელებელი ჯირკვლების სეკრეციის გამამდიერებელი მოქმედებით.

მოჭავთ უმთავრესად ეთერზეთების მისაღებად, რომელიც გამოიყენება როგორც ადგილობრივ გამაუქმებელი, სპაზმოლიტური და ანტისეპტიკური საშუალება. იწვევს კორონარული სისხლძარღვების რეფლექტორულ ვაფართოებას. შინაგანად მიიღება სტენოკარდიის, სასუნთქი გზების ანთებისა და ბრონქიტის დროს, კუჭ-ნაწლავის აძლილობისას; გამოიყენება ნევრალგიური დაავადებების, კბილის ტკივილის დროს. მენტოლის ხსნარი კატაბალასთან ერთად – ვალერიან-მენტოლის ეთერი (გალიდოლი) იხმარება გულის მწვავე ტკივილებისას; მენტოლი შედის „ხელენინას“ წვეთებისა და ვალკარდინის შემადგენლობაშიც. მენტოლი ჰარაფინთონ ნაერთში ფანქრების სახით იხმარება შაკიკის დროს.

ჰიტნის ზეთი გამოიყენება სურდოს საწინააღმდეგოდ წვეთებისა და მალამოების სახით; ჰიტნის წყალი მიქსტურებში გემოვნების გაუმჯობესების მიზნით, ასევე ჰირის ღრუს გამოსავლებად; ფოთლები, ნაყენების სახით იხმარება მადის გასამდიერებლად, საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, გულის რევოს საწინააღმდეგოდ. ჰიტნის ეთერზეთებსა და ფოთლებს იყენებენ ლიქიორების წარმოებაში, აგრეთვე კბილის ჰასტების დასამზადებლად.

სიფრთხილის ღონისძიებები: არტერიული ჰიპოტენზია, ვენების ვარიკოზული გაგანიერება; ძალად ღოჭებში მიღება არასასაზღვროდ მოქმედებს მამაკაცების ჰოტენციასზე, ასევე იწვევს ტკივილებს გულის არეში.

ბადის სატაცური – *Asparagus officinalis* L.

ოჯ. სატაცურისებრნი – *Fam. Asparagaceae*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სქელი, მოკლე, ჰორიზონტალური ფესურით, რომელიც სშირი, თასმისებრი ფესვებითაა მოფენილი. სატაცური არა მხოლოდ დელიკატური, მეტად მნიშვნელოვანი დიეტური და სამკურნალო ბოსტნეულია. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ და ნორჩი მწვანე ულორტები (ელადოდიუმები). ფესურა შეიცავს ასპარაგინსა და არგინინს, სტეროიდულ საზონინებს, კუმარინებს, ნანშირწლეებს, ეთერზეთებს კვალის სახით, კაროტინს; ულორტებში აღმოჩენილია ასპარაგინი და უმნიშვნელო რაოდენობით კაროტინი, ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები (A, B₁, B₂, B₆, C, PP).

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

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

ახალი მონაცემებით დამტკიცებულია ამ მცენარის დადებითი ეფექტი **სიმსივნური წარმონაქმნების საწინააღმდეგოდ**.

ჩინურ მედიცინაში სატაცურის ფესვების ნახარშს შინაგანად იყენებენ როგორც შარდმდენ, მატონიზირებელ და სიცხის დამწვევ საშუალებას. ასევე სისხლის მიმოქცევისა და საჭმლის მონელების განაუმჯობესებლად, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, დიამეტის, ფილტვების დაავადებების, ყვიანახველის, იმპოტენციის დროს; გარეგანად – საფენების სახით – ეგ ზემის საწინააღმდეგოდ.

საფრანკეთში სატაცურის ფესურა და ნორჩი ულორტები იმზარება როგორც კარგი შარდმდენი საშუალება, რომელიც ამავე დროს არ არის რეკომენდებული საშარდუ არხის ანთებისას, ვინაიდან შეიძლება გამოიწვიოს ეპითელიარული ქსოვილის გაღიზიანება.

რუსულ ხალხურ მედიცინაში ფესურების ნახარში გამოიყენება წყალმანკის, შარდის ბუშტის ანთების, გამწვანებული შარდვის, რევმატიზმისა და ეპილეფსიის

სამკურნალოდ: გარეგანად – სხვადასხვა გამონაერების საწინააღმდეგოდ; ნაოფების ნაყენი მიიღება იმპოტენციის შემთხვევაში. ბალახის ნახარშს იყენებენ გულის ტკივილების, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას.

ბუფგარულ მედიცინაში სატაცურის ფესვები აგრეთვე გამოიყენება თირკმელებისა და შარდის ბუშტოში ქვების საწინააღმდეგოდ.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა როგორც შარდმდენი საშუალება თირკმელების დაავადებებისას.

უკუჩვენება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ბადის ქონდარი – *Saturea hortensis* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

ერთწლოვანი მცენარეა მთავარლერმა ფესვით, სწორმდგომი, დატოტვილი 15–70 სმ სიმაღლის ღეროთი. სამშობლოდ მიიჩნევენ ხმელთაშუაზღვეთის აღმოსავლეთ ოლქებსა და შავიზღვისპირეთის ქვეყნებს. ცნობილი არამატული, სანელებელი მცენარეა, გარდა იმისა, რომ ადავსნებს მადას და აუძჯობესებს საკვებმონელებას, ახდენს საკვების დეზინფექციას.

მოქმედ ნივთიერებას ეთერზეთები წარმოადგენს, ფოთლებში მათი რაოდენობა 1–1,5 მგ% აღწევს, აღინიშნება ასკობინის მჟავა, მთრიმლავი და ლორწოვანი ნივთიერებები, ფისი, მინერალური მარილები.

ხაიათდება **ანტივირუსული, ბაქტერიოციდული, სანსმოლიტური**, მთრიმლავი, ჰიპოტენზიური, გამოკვეთილი ტკივილგამაუჩქებელი, ჰარაზიტებისა და სოკოების საწინააღმდეგო მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში რეკომენდებულია ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ–ნაწლავის, თირკმელების დაავადებებისას, აგრეთვე მეტეორიზმისა და ხველების დროს.

უმჯეღესი დროიდან ითვლება სამკურნალოდ. ამ მიზნით მთელი მცენარე გამოიყენება. მის ნაყენს 1:10 კონცენტრაციით ღებულობენ კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის მწვავე ანთების დროს, განსაკუთრებით – დისპეფსიის, ფაღარათის, ნაწლავების ჭვლების, კუჭის ტკივილებისას.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ქონდრის სპირტიანი ნაყენი მიიღება სქესობრივი უძლეულების დროს, რევმატული ანთების საწინააღმდეგოდ, მუცლის ჭიების დასაერელად, ნერვული სისტემის გასამაგრებლად, საჭმლის მომნელებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად; ნახარშს იყენებდნენ მუცლის ტკივილებისას, სოლო ბუასილის დროს ურჩევდნენ ქონდრის ნახარშით დაორთქლებას.

გვერდითი მოვლენები უცნობია.

ბაეაურბ – *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევაჯილოჯანი) – Fam. Asteraceae (Comositae)

ერთ ან ორწლოჯანი ეკლიანი, 2 მ–მდე სიმაღლის ბალახოჯანი მცენარეა. ამ ჯვარის სხვა სახეობებისაჯან ჯანსხვადებთ ფოთლებზე თეთრი ლაქების არსებობით. საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული.

უძველეს სამკურნალო მცენარეების რიცხვს მიეკუთვნება. მას, ჯერ კიდევ რომაელები იეუნებდნენ ღვიძლის დაავადებებისას. განსაკუთრებული ზოჯუღარობა მოიპოვა 1968 წელს, როდესაც მიუნხენის ფარმაცევტულ ინსტიტუტში გამოიკვლიეს ბიოქიმიური შემადგენლობა. მასში აღმოჩენილ იქნა მეტად იმჯათი ბიოლოჯიურად აქტიური ნივთიერება – სილიმარინი, მასთან ერთად აღინიშნა მიკროელემენტები (თუთია, სელენი, სპილენძი), ცნიმსნადი ვიტამინები, კვერცვტინი, ფლავოლიგნანები, 200–მდე კომპონენტის უჯერი ცხიმოჯანი მჯავები, რის გამოც შედის ძალიან ბევრ კომპლექსურ საკვებ დანამატებში.

სამკურნალო ნედლეულს თესლები, ფოთლები და ფესვი წარმოადგენს. სამკურნალო მიზნით უფრო ეფექტურია ნაყოფები, მისჯან ამჯადებენ ჯეთს და ფხვნილს, ფოთლებისაჯან – წვეწს, სოლო ფესვებისჯან – ნახარმს.

ნაყოფების ფხვნილს იეუნებენ სისხლში შაქრის დონის დასაწევად, სისხლის გაწმენდის მიზნით, ვარკოჯის დროს. ფესვების ნახარმი იხმარება კუჭის კატარის, ფაღარათის, რადიკულიტის, კრუნჩხვების, შარდის შეჯავებისას.

ამჯამად ფართოდ გამოიეუნება საკვებით მოწამღვის, ქრონიკული ინტოქსიკაციის (ალკოჰოლოური, ნარკოტიკული, ქიმიური), ფესმძიმებში ტოქსიკოჯის, შემენილ იმუნოდეფიციტებისა და შიდსის, შაქრიანი დიაბეტის, სიმსუქნის, მხედველობის დაქვეითების, გულ–სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის შესამცირებლად, ვარკოჯის, ინსულტის, ინფარქტის ჰროფილაქტიკისათვის და სხვ. მას ღებუღობენ აგრეთვე, ღვიძლის, სისხლისა და მთელი ორჯანიშმის ტოქსინების, რადიაციისაჯან გაწმენდის მიზნით, **ქიმიო და სხიური თერაპიის კურსის გავლის შემდეგ**; შეკლის სიევითლეს, სისხლძარღვების ათეროსკლეროჯის, არეჯულირებს ქოლესტერინის და სხვა ლიპიდური ფრაქციების გამომუშავებას.

დერმატოლოჯიაში ბაეაურბას ჯეთი გამოიეუნება ფსორიასის, ვიტლიგოს, ფერმჭამელების, გამელოტების დროს; ხელს უწუბს ნაჭდევების წარმოქმნის გარეშე ჭრილობების შენორცებას; ჯეთს ხმარობენ ბუასილის, გართულებული სისხლდენების, ანალოური ნახეთქების, საშვილოსნოს ეელის ეროჯიის, ვენების ვარკოჯული გაფართობების სამკურნალოდ. ვინეკოლოჯიური დაავადებებისას, მამაჯაცებისა და ქალების სქესობრივი და ენდოკრინული სფეროს რეჯულაციისათვის

ბაუაუურას ზეთი მიიღება შინაგანად. ზეთი ეფექტურია კლიმაქტერიული, ატროფირებული ვაგინის, რომელსაც ქავილი ახლავს, სამკურნალოდ.

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

ბაუაუურისაგან მზადდება ჰრეპერატები: კარსილი, სილიბორი, ლეგალონი, მაგრამ ზრატეკით დადსტურებულია, რომ მკურნალობა ბალანსით უფრო ეფექტური და იაფია.

უკუმაჩვენებელია ნაღვლის ბუშტისა და მის სადინარებში კენჭების არსებობისას; ასევე გარკვეული დროის მანძილზე აღინიშნება ღვიძლის ტკივილი, ვიდრე ორგანიზმი მას მიეჩვევა. უსაფრთხოების დაცვის მიზნით, სასურველია მკურნალობის ჩატარება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

ბაჰარი, ჰიმენტო, სურნელოვანი ან იამაიკის ჰილზილი – Pimenta dioica (L.) Merr. (= P. officinalis Lindl.)

ოჯ. მირტისებრი – Fam. Myrtaceae

ტროპიკული, 10 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა. ბაჰარი აღმოჩენილ იქნა ამერიკაში კოლუმბოს ექსპედიციის დროს და შეტანილ იქნა ევროპაში, სადაც ჰაზულარული სანელებელი გახდა. რა თქმა უნდა სურნელოვანი ჰილზილი – ხომ უნიკალურია საოცარი სურნელით და მწვანე გემოვნებით. მასში გაერთიანებულია დარიჩინის, მუსკატის, ჰილზილის, მიხაკის და ღვიის ნაყოფების სურნელიც კი, საკვებს არა მარტო არომატს აძლევს, ცვლის მის გემოვნებასაც, რის გამოც საუკეთესო სანელებულადაა მიჩნეული. სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები წარმოადგენს, რომლებსაც მოუმწიფებლებს აგროვებენ და ჩრდილში ამრობენ. შეიცავს 2–5% არომატულ ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი კომპონენტი – ევგენოლი ნაყოფებში 60–80 % შეადგენს, ფოთლებში – 96%; აღინიშნება აგრეთვე ცინეოლი, ფელანდრენი, კარიოფილინი. ფოთლებიდან მიღებული ზეთი ნაყოფებისგან განსხვავებით უფრო იაფია, არ არის ისეთი არომატული, უფრო უხეშია და შეიცავს დიდი რაოდენობის ევგენოლს. ზეთის ხარისხი დამოკიდებულია ფოთლების ტიპზე, რომელსაც იყენებენ გამოსანდელად (მამრობითი და მდედრობითი მცენარეები). მდედრობითი ინდივიდების ფოთლებში – 95 % ევგენოლია, მამრობითში კი მხოლოდ 30–40 %.

ტრადიციულად ბაჰარი გამოიყენება სამკურნალო მიზნებისთვისაც, განსაკუთრებით იმ ქვეყნებში სადაც იზრდება, ასევე ინგლისში. ხასიათდება მასტიმულირებელი, მატონიზირებელი, ქანძღენი, ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური და ადგილობრივ

გამადიზიანებელი მოქმედებით. ნაუოფების ჩაი შველის კუჭის აშლილობას და მეტეორიზმს. უფრო ხშირად იყენებენ ჰილზილის ზეთსა და წყალს.

ბერგამოტი – Citrus bergamia Risso et Poit.

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

მარადმწვანე, 2–დან 10 მ–მდე სიმაღლის ხეა. ინვითარებს გრძელ ტოტებს, რომლებიც 10 სმ სიგრძის წვეტიანი ეკლებითაა დაფარული. სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაა, ჩინეთში ხელოვნური გზით მიღებული ჰიბრიდული სახეობაა. მნიშვნელოვანი არომატული ციტრუსოვანი მცენარეა, ხასიათდება ხასიათოვან მომჟავო გემოთი.

მკვლევარები ამტკიცებენ, რომ ბერგამოტის ხუნი ხელს უწყობს ურადღების კონცენტრაციას.

ბერგამოტის ევაუილებიდან და ნაუოფებიდან მზადდება მოქმედებით მეტად მნიშვნელოვანი ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია L-ლინალილაცეტატი, ნეროლი, L-ლინალოლი, ციტრალი, ტერპინოლი, D-ლიმონენი, კამფენი, ბერგამოტი, α-პინენი, კარიოფილენი, ბერგამოტენი, n-ციმოლი, D-ტერპინოლი, სესკვიტერპენული სპირტები, გერანიოლი, მეთილანტრანილატი, ფურკუმარინები და სხვ. (სულ 300–მდე ქიმიური კომპონენტი).

ხასიათდება მძალი ანტისეპტიკური თვისებებით, რაც იძლევა საშუალებას გამოყენებულ იქნეს კანის ინფექციური დაზიანებებისას. იხმარება როგორც ანტისეპტიკი, ანტიფუნგი, ბაქტერიციდი, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება, ხასიათდება სედატიური და ანტისპაზმური მოქმედებითაც. ზეთის არომატი ამაღლებს განწყობილებას, შემოქმედებით აქტივობას, აწესრიგებს ძილს, ხსნის სტრესის სიმპტომებს, ამავრებს იმუნურ სისტემას ჰერპესის დროს; მიიღება ბრონქებისა და ფილტვების ანთებითი პროცესების და შარდსასქესო სისტემის დაავადებებისას; ბერგამოტის ზეთი აწესრიგებს არტერიულ წნევას და სისხლში ქოლესტერინის დონეს. მას წარმატებით იყენებენ თმის ბუდობრივი ცვენისა და ვიტალიზაციის დროს.

უკუქმედება: ზეთებისადმი მგრძობიარე კანის დამუშავებამ შეიძლება გამოიწვიოს მისი ჰიპერტენია.

ბერულა – Gnaphalium uliginosum L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როთუღუვაჯილოჯანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30 სმ-მდე სიმაღლის, თეთრქეჩისებრ შებუსჯილი. იზრდება ტენიან ადგილებში, სანაპიროებზე, როჯორც სარეველა ნათესებში, მთის შუა სარტყლამდე. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეროვილი უჯჯილობის ჰერიოდში. შეიცავს: ფლავონოიდებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისოვან ნივთიერებებს, ეთერსეთებს, ალკალოიდებს (გნაფალინს) კვალის სანით, ფიტოსტერინებს, თიამინს, ვიტამინებს B1, K, ასკობინის მჯავას, მაკროელემენტებს– კალიუმს, კალციუმს, მანჯანუმს, რკინას: მიკროელემენტებს – მაგნიუმს, სწილენსმს, კობალტს, ქრომს, ალუმინს, ბარიუმს, ნიკელს, ვანდანუმს, ტყვიას, ბორს, ლითიუმს.

ბერულას ჰრეზარატები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიალური, ანტიოქსიდანტური, შემკურელი მოქმედებით. აჩქარებს კანის ზედაპირისა და ლორწოვანი გარსის წულულებიან და ჭრილობების რეზარაციის, რევენრაციის და ეპითელიზაციის ჰროცესებს. მცენარეში აღმოჩენილია სისხლმარღვების გამაფართოებელი და ჰიპოტენზიური თვისებები. ნაყენი აძლიერებს ნაწლავების ჰერისტალტიკას, ამადლებს სისხლის შედედებას, ანელებს გულის კუმშვადობას. ბერულას სამკურნალო ეფექტი განპირობებულია ვიტამინების კომპლექსური მოქმედებით, რაც ხელს უწეობს ორჯანიზმის იმუნობიოლოგიური მდგრადობის ამადლებას სწვადასწვა ჰათოლოგიური ჰროცესების დროს.

მედიცინაში ნაყენი გამოიყენება კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წულულის, ჰიპერტონიის, სტენოკარდიის, უმილობის, შაკიკის, ნერჯული ადგსნებადობის, თირკმლის და საშვილოსნოსნოდან ჰემოროიდალური სისხლდენების, ფილტვების ტუბერკულოზის, დიაბეტის სამკურნალოდ. ნახარში შესხურების სანით **საშვილოსნოს ეელის ეროზიის, ტრიქომონადური კოლბიტის** საწინააღმდეგოდ. გარეგანად სმარობენ როთულად შესასორცებელი ჭრილობების, დამწრობის, წულულების დროს. გამორეცხვის სანით იხმარება სტომატიტის, კბილის ტკივილის, ჰირის დრეში წულულების, ანჯინისა და ქრონიკული ტონზილიტის შემთხვევაში.

უკუმანჯენებელია: ანტერიალური ჰიპოტენზიით და ტრომბოფლებიტიით დაავადებულთათვის.

ბილვა - *Aegle marmelos* (L.) Corr. ex Serr.

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

ლამაზი მარადმწვანე 10-15 მ-მდე სიმაღლის ტროპიკული ხეა. სამშობლო ინდოეთია. ნაყოფი ერთ-ერთი იმ სამთავანია, რომელსაც „აიურ-ვედა“ სამკურნალოდ მკვანე სახით იყენებს.

ბილვას სამკურნალო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი და წარმატებით გამოიყენება ხალხურ და ტრადიციულ მედიცინაში. მცენარის ვეელა ნაწილი შეიცავს ალკალიდებს, კუმარინებს, სტეროიდებს; ნაყოფები – წვალს, ცხიმებს, ეთერზეთებს, გუმიფისს, ცილებს, ნახშირწყლებს, კაროტინს, თიამინს, რიბოფლავინს, ნიაცინს, ნიკოტინის, ასკორბინისა და ტარტარიკის მჟავებს, ფარმაკოლოგიურად მეტად აქტიურ კამპანენტს – მარმელოზინს, ანტიოქსიდანტებს.

სასიათღება **ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, ანტივირუსული, ანთების საწინააღმდეგო**, სიცხისდამწვევი, ჭისმდენი, სასაქმებელი, ქარდმდენი, ანტისპაზმური, შემკვრელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება სიცხის დამწვევად, ციებ-ცხელებისა და სიერუის სამკურნალოდ, საკვებმომწვლელი სისტემის სტიმულირებისათვის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, დიაბეტის, ჭვლებისა და მეტეორიზმის, დიზენტერიის, ნაწლავებში ღორწოსა და ტოქსინების დაგროვების, ბუასილის, ლეიკოდერმიტის, დიარეის და ებზოზის, გულის რევმისა და ჰირლებინების, უმილობის, ავიტამინოზის დროს.

ფართოდ იყენებენ კოსმეტოლოგიაში. ანტიოქსიდანტური მოქმედებიდან გამომდინარე არის მატონიზირებელი, ამცირებს ჟანგვით ზროცესებს, სწობს თავისუფალ რადიკალებს, ამცირებს ნაოჭების რიცხვს; ანტისეპტიკური და ანთების საწინააღმდეგო თვისებებიდან გამომდინარე ხსნის კანის ანთებას, ამშვიდებს მას; კანს იცავს ლეიკოდერმიისაგან და ულტრისფერი სხივებისაგან, ხელს უწყობს სახის ბუნებრივი ფერის შენარჩუნებას; გამოიყენება თმის მოვლისა და სამკურნალოდ; შედის იმ ტონიკების შემადგენლობაში, რომელიც იცავს თმას ცვენისაგან, იწვევს ჯანმრთელი თმის გამავრებას, ასტიმულირებს მათ ზრდას. შედის “Vedica” – ს სახისა და ტანის, თმის დასახანი და დამატენიანებელი ბალანოვანი ფხვნილების შემადგენლობაში.

ბირკავა – *Agrimonia eupatoria* L

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30 სმ-დან 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული. სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები, ბალახის მოყვავილე ულორტები, ფესვები. ბალახი შეიცავს დიდი რაოდენობით მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ლორწოს, მინერალურ მარილებს, ფლავონოიდებს, სტეროიდულ სანაონინებს და სხვა გლიკოზიდებს, B ჯგუფის ვიტამინებს, ფიტოსტერინს, ფისებს, ალკალოიდებს. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ნალექმდენი, შარდმდენი, ოფლმდენი, სპაზმოლიტური, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი, ალერგიის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მას იყენებენ **ონკოლოგიური დაავადებების** (ნაწლავებისა და შინაგანი ორგანოების), ნეიროციკლოპათიური დისტონიის, თავის ტკივილითა და სიმწათიკურ – ადრენერგული კრიზის თანმსვლები სიმპტომებით, ქოლეცისტექტომიური სინდრომის შემდგომ ჰერიოდში და ჰანკრეატიტის დროს.

მსხვილი ნაწლავის კიბოს სამკურნალოდ შინაგანად უტარებენ მიკროკლისმებს. კარგი შედეგებია მიღებული ბირკავით ნაწლავებსა და კუჭში ზოლიზების მკურნალობისას, ასევე ქრონიკული ბუასილისა და ვარიკოზების შემთხვევაში.

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

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

როგორც წესი, ბირკავას გამოყენება გართულებებს არ იწვევს, მაგრამ არ არის რეკომენდებული მათთვის, ვისაც აქვთ მიდრეკილება უაბზობისადმი.

ბოლოკი – Raphanus sativus L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

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

ძირსვენა შეიცავს: შაქრებს, ცილებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C, B₁), უჯვრედისს, მინერალურ ნივთიერებებს (Ca, Mg, S, Br, Fe, K).

ხასიათდება მადის, საჭმლის მომნელებელი წვენების გამამდიერებელი, ნალექმდენი, შარდმდენი, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ქრონიკული ჰეპატიტის, ქრონიკული ენტეროკოლიტის, გულის რიტმის დარღვევის, ნალექკენჭოვანი დაზარდებების, ათეროსკლეროზის, ნიკრისის ქარების, ბრონქიტის დროს; რადიკულიტის, რევმატიზმისა და ნევრალგიებისას შესაწვლად მტკივნეულ ადგილებში, აგრეთვე ინფიცირებული წულულებისა და დაჩირქებული ჭრილობების დასამუშავებლად.

ბოლოკის წვენით ინკურნება **ვაგინის ტრიქომონოზი**. ხოლო ნახარში შველის ქრონიკულ ფაღარათს.

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

სიფრთხილის დონისძიებები: ორსულობა, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წულული, გულ-სისხლძარღვთა ორგანული დაზარდებები, მაღალი მკავიანობის გასტრიტები, დიფუზური ტოქსიკური ჩივი, ნიკრისის ქარები.

ბოსტნის წალიკა – *Polygonum persicaria* L.

ოჯ. მატიტეკლასებრი – Fam. Polygonaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია მთელ საქართველოში. იზრდება რუეებსა და მდინარეების ნაპირებსზე, ტენიან ადგილებში. სამკურნალო ნედლეული ბალახია, რომელსაც ყვავილობის დროს აგროვებენ. შეიცავს ტანიინებს, ვაშლისა და მძრის მჟავებს, ეთერსეთებს, მთრიმლაჟ და ზექტინოვან ნივთიერებებს, შაქარს, ფლავონოიდებს, კვერცხტრინის, ვიტამინებს. ნაყენი და ნახარში ხასიათდება გამოკვეთილი სისხლდენის შემახერებელი, ტკივილგამაუხერებელი, სასაქმებელი, შარდმდენი და მცირედ – ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. მცენარის ზრეზარატები გამოიყენება კომპლექსურ თერაპიაში ათონური ებზობის შემთხვევაში. ხალხურ მედიცინაში იხმარება **სხვადასხვა ეთიოლოგიის სიმსივნური დაავადებების სამკურნალოდ, მათ შორის კუჭის კიბოს დროს**; საუკეთესო საშუალებაა ჰემოროიდალური და საშვილოსნოდან სისხლდენების შესაჩერებლად, ვენერიული, ცინგის, ბუასილის სამკურნალოდ; არის შარდმდენი თირკმელებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებებისას, სასაქმებელი; გარეგანად გამოიყენება კანის სხვადასხვა დაავადებებისას, მათ შორის წელულების, ჩირქტროგების, ჭრილობების მოსაშუშებლად.

უკუჩვენება: შსამიანი მცენარეა, შინაგანი გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვა საჭირო. ვინაიდან გამოირჩევა სისხლის შედეგების მაღალი უნარით, ტრომბოფლებიტით დაავადებულთათვის მიუღებელია. უკუმჩვენებულია ფენმძიმობის დროს.



ბრინჯი – *Oryza sativa* L.

ოჯ. მარცვლოვანი – Fam. Gramineae (Poaceae)

ერთწლოვანი 50–150 (300) სმ სიმაღლის მცენარეა. ხორბლის შემდეგ მნიშვნელობითა და გავრცელებით მეორე კულტურაა. ბრინჯის მარცვლი შეიცავს 70–80 მგ% ნახშირწყლებს, 12 მგ% ცილებს, 4 მგ% ცხიმებს, მინერალურ მარილებს (Ca, Mg, Na, K, Mn, Zn, F, Fe, CO, Al, Cu), ვიტამინებს (უმთავრესად BB ჯგუფის, PP), ფოლიოსა და ზანთოთენის მჟავებს. 100 გ ბრინჯი ორგანიზმში გამოჰყოფს 360 კალორიას, ბევრად მეტს, ვიდრე სხვა მარცვლეული. ბრინჯის ცილები გამოირჩევა მაღალი კვებითი ღირებულებებით, ორგანიზმი მას კარგად ითვისებს, შეიცავს შეუცვლელ ამინომჟავებს (ვალინს, ლიზინს, მეთიონინს). ამ ნიშნებით უახლოვდება ცხოველურ პროტეინს. ხასიათდება შემოძვარსავი, შემკვრელი და ადამიანის ორგანიზმზე დამამშვიდებელი მოქმედებით.

მედიცინაში ბრინჯის ნახარში ზარკოსნებთან ერთად გამოიყენება ბრონქიტისა და ბრონქიალური ასთმის განსაკურნავად, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დარღვევის, ფაღარათის, დისენტერიის, ენტეროკოლიტის დროს.

ახალი მონაცემებით მისი გამოყენება იწვევს **სიმსივნური დაავადებების დამუხრუჭებას.**

ძველ დროში მედიკოსები ბრინჯს რეკომენდაციას უწევდნენ როგორც დიეტურ პროდუქტს. ცნობილი იყო, რომ ამაგრებს კუჭს, სასარგებლოა ნაწლავების შესრცვლების პროცესებში, აცილებს ზირიდან უსიამოვნო სუნს, იწვევს კარგ ძილს, კურნავს ფაღარათს, სასარგებლოა თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას, აუმჯობესებს სახის ფერს. ბრინჯის კვებითი უნარი უძობესდება თუ მას ამზადებენ შაქართან და რძესთან ერთად.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში უმთავრესად შემკვრელად იმხარებოდა.

არ არის რეკომენდებული სიმსუქნის, სხვადასხვაგვარი ჭვლების დროს; ბრინჯის ეველა სახის დიეტა იწვევს თირკმელების დაავადებების გართულებას.

ბრიტანული მზიურა – *Inula britannica* L.

ოჯ. ასტრასებრი (რთულყვავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 20–60 სმ სიმაღლის მცენარეა, თითქმის მატყლისებრ-ბანჯავლიანი შებუსით; ვვავილი–კალათაა, შეკრებილია ფარსნატ ფარებრ ვვავილელებად, ენისებრი ვვავილები მოოქროსფრო-ვეითელია.

საქართველოს დიდ ნაწილშია გავრცელებული, იზრდება დაბლობიდან მთის შუა სარტყელამდე, მდელოებსზე, ტყის ჰირებსზე, მდინარეთა ნაპირებსზე. სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, მეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს: ფლავონოიდებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, კაროტინს, ეთერზეთებს, სესკვიტერპენულ ლაქტონ ბრიტანინს და სხვ. ფესვებიდან გამოყოფილია მწარე ნივთიერებები და ინულინი.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნაყენი ხასიათდება შარდმდენი, ოფლმდენი, ამოსახველებელი მოქმედებით. ნახარში რეკომენდებულია ჰემოროიდალური და სხვა სისხლდენების, აგრეთვე როგორც სასაქმებელი და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მარეგულირებელი საშუალება; ფესვების ნაყენს მიიხსენიან ამოსახველებელ, შემკვრელ და ნალექმდენად.

წარსულში ბალახის პრეპარატებს შინაგანად უნიშნავდნენ კუჭის ტკივილების, კიბოს სიმსივნეებისა და სურბანდის სამკურნალოდ. გარეგანად – რადიკულიტის, რევმატიზმის დროს. ნედლ, დასრესილ ფოთლებს ხმარობდნენ კანის სხვადასხვა დაზიანებებისას: ჩირქოვანი ჭრილობების, წულულების, სირსველის დროს, აგრეთვე სისხლდენის შესაჩერებლად.

გვერდითი მოვლენები დაუდგენელია.

ბროწეული – *Punica granatum L.*

ოჯ. ბროწეულისებრნი – Fam. Punicaceae

ეკლიანი ბუჩქია, 4 მ-მდე სიმაღლის, კაშკაშა წითელი ფერი ყვავილებით და დიდი ზომის სფეროსებრი ნაყოფებით, მრავალრიცხოვანი წვლიანი თესლებით. ბუნებრივად იზრდება საქართველოს მთელ რიგ რაიონებში მთის ქვედა სარტყელში მდინარეთა ხეობებში, მშრალ ფერდობებსზე. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სუბტროპიკული ხესილოვანი მცენარეა. წვნიანი თესლები საჭმელად ნედლი სახით გამოიყენება. ბროწეულის ნაყოფების წვენი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვამლის, ურსოლის), ვიტამინ C-ს, მთრიძლავ ნივთიერებებს. ქერქში აღინიშნება ნახშირწყლები და სხვა მონათესავე შენაერთები: სახამებელი, მანიტი, სორბიტი, ტრიტერპენოიდები, ურსოლის, ბეტულინის მჟავები, სტეროიდები, ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები, მთრიძლავი ნივთიერებები.

ნაყოფები ხასიათდება ორგანიზმის მასტიმულირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მთრიძლავი, გამამაგრებელი, ტკივილგამაუქმებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტიჰელმინტური, სიცხის დამწვევი, ჭრილობის შემახორცებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს, ასევე ინფექციური დაავადებების შემდგომ პერიოდში, როგორც ორგანიზმის საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება.

ნაყოფების წვენი იხმარება რესპირატორული დაავადებების, ყვლისა და თავის ტკივილების, შაქრიანი დიაბეტის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, შარდ-მკვაა დიათეზის დროს; ყვავილების ნახარში – ზირის ღრუს დაავადებების და კუჭის აშლილობისას; ტოტებისა და ვარჯის ქერქი – შესანიშნავი ჭიისმდენი საშუალებაა; ნაყოფების ქერქის ნახარში გამოიყენება დამწვრობის, ანთებითი პროცესების, სახსრების ტკივილის, კუჭის აშლილობის, ღრძილებიდან სისხლდენის, ზარადონტოზის, სტომატიტის დროს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარება სისხლდენის შესაჩერებლად, მადის მომგვრელად, კუჭის აშლილობისას, გამწვებული მენსტრუაციის, ყელის ტკივილის დროს და სხვ.

სიფრთხილის ღონისძიებები: მაღალი არტერიული წნევა, წულულოვანი დაავადებები, კუჭის წვენის მომატებული სიმკვავით მიმდინარე განსტრები, ქრონიკული შეკრულობა, ბუასილი, ჰეპატიტი, მწვავე ნეფრიტი. ფესვების ნახარში უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის, გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, საერთო სისუსტეს, გულისრევას, კრუნჩხვებს.

ბრტყელკაალა – *Onopordion acanthium* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულყვავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ფართოდ გავრცელებული სარეველა. სამკურნალოდ გამოიყენება ყლორტები, ფოთლები, ყვავილები. შეიცავს ალკალოიდებს, ინსულინს, საზინინებს, ორგანულ მკვავებს, მინერალურ მარილებს, ვიტამინ C.

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

ხალხური მკურნალების რეკომენდაციით, ნაყენი და ნახარში კარგ შედეგს იძლევა აუთისებინი წარმონაქმნების, განსაკუთრებით საშვილასნოს კიბოს მკურნალობისას, ოპერაციის შემდგომ მეტასტაზების პროფილაქტიკისათვის, იხსნება ავადყოფების დათრგუნვილი მდგომარეობა, ნაღვლიანობა.

სშირად გამოიყენება გარეგანი დანიშნულებით – ნედლი წვევით ახდენენ წყლულების, ფურუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების მოხანჯვას.

ექსპერიმენტალურად დამტკიცებულია – მცენარის ზრეზარატები მცირედტოქსიკურია და ხანგრძლივი გამოყების დროსაც არ იძლევა გვერდით გადახრებს.

ბუერა – *Petasites albus* (L.) Gaertn.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევაჯილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სქელი, მოხნავი ფესურით და დიდი ზომის, მომრგვალო გულისებრი ფესვთანური ფოთლებით. საქართველოში იზრდება ნესტიან ადგილებში, მდინარის პირებსზე, ჩამონახვავებსზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა და ფოთლები. ფესურა შეიცავს: ალკალოიდებს, ინულინს, ზეტაზოლს, ზეტაზინს, ტრიტერპენულ სავონინებს, ფლავონოიდებს, ჰექტინოვან და მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცხიმებს, ლიპოიდებს, ფისს, ქოლინს, დიდი რაოდენობით მარგანეცს. ფოთლებში იგივე ნივთიერებებია, თუმცა მნიშვნელოვნად მცირე რაოდენობით, განსხვავებით ფლავონოიდებისაგან, რომელიც ფესურასთან შედარებით ორჯერ მეტია.

გამოიყენება ოფიციალურ მედიცინაში. ექსპერიმენტალურად დამტკიცებულია, რომ ფესურისაგან დამზადებული ზრეზარატები ხანიათდება ადამიანის ორგანიზმზე სავსემოლიტური მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში, მუკოლიტური თვისებებიდან გამომდინარე, ფოთლების ნაყენი და ფესურების ნახარში გამოიყენება მშრალი ხველების დროს, როგორც ამოსახველებელი საშუალება. იხმარება კუჭის წყლულოვანი დაავადებების, ქოშინის, ნერვული სავსემების, ისტერიკული შეტევების, მეტეორიზმისა და ებზოზის სამკურნალოდ.

ნედლი ფოთლები გარეგანად საფენების სახით გამოიყენება ჭრილობების შესასწორებლად, შეშუპების და ნიკრისის ქარისა და რემატიზმის დროს ტკივილების სინდრომის მოსახსნელად.

აღსანიშნავია, რომ ქართულ ხალხურ მედიცინაში მის ნახარშს **ავთვისებიან სიმსივნეთა სამკურნალოდ იყენებდნენ**, ხმარობდნენ მშრალი ხველების დროსაც.

დაუდგენელია გვერდითი მოვლენები.

ბუსუსტანა – *Antennaria dioica* (L.) Gaertn.

ოჯ. ასტრასებრნი (როთუღუჯავილოჯანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოჯანი ბალახოჯანი, ორსახლიანი, 5–25 სმ–მდე სიმაღლის, ქეჩისებრ შებუსული მცენარეა, წარმოქმნის ხალიჩებს. მთელ საქართველოშია ვაჯრცელებული. იჯრდება მშრალ ფერდობებზე მთის ზედა სარტყელში. სამკურნალოდ გამოიუენება უჯავილები – კალათები და მთელი მიწისზედა ნაწილი – ბალახი, გროვდება უჯავილობისას. კალათები შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ფიტოსტერინს, სანახინებს, ვიტამინ K.

ხასიათდება ნაღველიმდენი, სედატური, დამამშვიდებელი, სისხლდენის შემახერებელი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნაუენს იუენებენ ჰემოროიდალური, ნაწლავური, ჭარბი მენსტრუაციის, მშობიარობის შემდგომი სისხლდენების დროს; აჯრეთუე **სიძსიგეების**, თეთრად შლის, თიაქარის, საშვილოსნოს გამრუდების შემთხვევაში.

უჯავილების ნაუენს ხმარობენ ჰიპერტონიის, ღვიძლის დაავადებების, სიუვითლის სამკურნალოდ, შენიშნულია მისი დამამშვიდებელი მოქმედება ნერვული აშლილობისა და უძილობისას. დადებითად მოქმედებს გულ–სისხლძარვთა სისტემაზე მთლიანად; კურნავს ქალურ დაავადებებს (უხვი და მტკივნეული მენსტრუაცია, მენსტრუალური ციკლის დარღვევა), ბუასნილით გამოწვეულ სისხლდენებს, ტუბერკოლოზს – სისხლიანი ნახველით. სასიკეთოდ მოქმედებს მხედველობაზე, აშორებს კატარაქტასა და გლაუკომას.

უჯავილების ნაუენი გამოიუენება ბავშვებში დიათეზის, ეგ ზემის მკურნალობისას, ხოლო ფხვნილს აფრქვევენ ჭრილობებს. იჯივე დანიშნულებით გამოიუენებოდა ტიბეტურ მედიცინაში.

უკუმახენებელია: ფენმძიმობის დროს; აღინიშნება ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

გარგარი – *Armeniaca vulgaris* Lam.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

5–8 მ–მდე სიმაღლის ხეა, 30 სმ–მდე დიამეტრის ვარჯით. ფართოდან კულტივირებული. ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, (უმთავრესად საქაროზას), მკავეებს (ვამლის, ლიმონის, მცირედ –სალიცინისა და ღვინის), ჰექტინებს, საკმაოდ ბევრ ვიტამინებს (A, B₁, B₂. C), კაროტინოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კატექინებს, ფლავონოიდებს, დიდი რაოდენობით მიკროელემენტებს, განსაკუთრებით კალიუმს.

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

სასიათდება მთრიმლავი, სედატიური, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიასფაღარათო, გულ–სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების მანორმალიზირებელი მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება კუჭისა და ნაწლავების ლორწოვანი გარსის მწვავე და ქრონიკული ანთებითი პროცესების, ალერგიული ხასიათის დერმატიტების, ფურუნკულების, კარბუნკულების, ფლეგმონების, აბსცესების დროს.

დადგენილია გარგარის კურგაში (გული) ვიტამინ B₁₇–ის (ამიგდალინის) შემცველობა, რომელიც სასიათდება შეკეთრად გამოხატული ანტისიმსიფნური მოქმედებით.

სიფრთხილის ღონისძიებები: სასარგებოების მაღალი შემცველობის გამო უკუმაჩვენებელია შაქრიანი დიაბეტის, ღვიძლისა (ჰეპატიტი) და სხვა ანთებითი დაავადებებისას.

გველის სურო – *Vinca herbacea* Waldst. et Kit.

ოჯ. ქენდირისებრნი – Fam. Apocynaceae

მრავალწლოვანი მიწაზე გართხმული ბალახოვანი მცენარეა, ლურჯი იისფერი ყვავილებით. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება მთის შუა სარტყელში, ტყის ზირებზე, ფერდობებზე, ბუჩქნარებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები. შეიცავს ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ასკორბინის მკავეს, კაროტინს.

სასიათდება სისხლძარღვების გამაფართოებელი, არტერიული წნევის დამწვევი, წვრილი ნაწლავების გლუვი კუნთების მოძადუნებელი, საშვილოსნოს შეკუმშვის

მასტიმულირებელი, სისხლდის შემახერებელი, ცენტრალური ნერვული სისტემის დამამზიდებელი მოქმედებით.

უძველესი დროიდან იყენებენ როგორც შემკვრელ, სისხლდენის შემახერებელ, ჭრილობის შემახორცებელ და სისხლის გამწმენდ საშუალებას. გველის სუროს შემცველ ალკალიდების ბაზაზეა მიღებული ჰრეზარატები – ვინკაპინი, დევიკანი და სხვა. იყენებენ I და II სტადიის ჰიპერტონული დაავადების, თავის ტვინის ათეროსკლეროზის დროს, აგრეთვე იმ დაავადების შემთხვევაშიც, რომლებსაც თან ახლავს თავის ტვინის სზაზმები; ეფექტურია ტაქიკარდიის დროს. გველის სუროს იყენებდნენ აგრეთვე ცხვირიდან, ფილტვებიდან, **საშეილოსნოდან სისხლის დენის**, ფადართების, ციების, ძალარის, სველების დროს და ა.შ. ნახარში კომპრესების სახით გამოიყენება ეგზემისა და გამონაყარების დროს. გველის სუროს ნახარშს ივლებენ ჰირის ღრუს ლორწოვანი გარსის დაავადებისას და კბილის ტკივილის დროს.

უკუზვენება: მცენარე შესამიანია, გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

გინგო – Ginkgo biloba L.

ოჯ. გინგოასებრნი – Fam. Ginkgoaceae

უძველესი რელიქტური, ფოთოლმცვენი 40 მ-მდე სიმაღლის ხეა ჰირამიდული ფორმის ვარჯით, ასაკთან ერთად იშლებს. ბუნებრივად იზრდება ჩინეთის აღმოსავლეთით, ცნობილია კორეასა და იაპონიაში. ამრავლებენ ევროპისა და ამერიკის სუბტროპიკული კლიმატის ჰარეებში და ბოტანიკურ ბაღებში.

გინგოს ფოთლების შემადგენლობაშია: ფლავონოიდები (ევერცეტინი, კემპფეროლი, ბილობეტინი, გინკეტინი), ონაკოხანი, ამენტოფლავონი (ბიფლავონოისი), სტერინები, ჰინიტი, ჰექსაკოხანოლი, ქინაქინის, ჰიდროკიკოლისა და ლინოლენის მქავეები, ტერპენები, ლაქტონები, კატეხინები, სახამებელი, ცვილი, ჰენტოხანი, ცხიმოვანი და ეთეროვანი ზეთები. თესლის გარსი შეიცავს ვალერიანის, გინგოინისა და ჰრობიონის მქავეებს, აგრეთვე ტოქსიკურ ნივთიერებებს. თესლში აღინიშნება სახამებელი, შაქრები, ცილები, ცხიმოვანი ზეთები, არგინინი, ჰენტოხანი, ასჰარავინი, სიტოსტერინი, ქსილანი, რაფინოზა, ფლავონოიდები (გინოლი, გინკეტინი, ბილობოლი), კაროტინი.

ჩინურ მედიცინაში ადრეული დროიდან თესლები იმარება მოხარშული და მოხალული სახით. მისი სამკურნალო თვისებები აღწერილი იყო ჯერ კიდევ ახ.წ.აღ.–მდე 2800 წლით ადრე. უკვე მაშინ წამყვან ადვილს იკავებდა და მისი

გამოყენების მსხვერპლები იყო: ბრონქიალური ასთმა, ფილტვის დაზარალებები, ჭრილობები, მოყინვები.

გინეკოს უნიკალური სამკურნალო თვისებები გამოვლინდა XX ს-ის 60-იანი წლებიდან; დასავლეთში ჩატარებულმა სამედიცინო გამოკვლევებმა აჩვენა მისი ჰერმეტიკულია ქრონიკული სისხლძარღვოვანი დაზარალებებისას, რის შემდეგაც გამოკვლევებმა ამერიკაში, ევროპასა და იაპონიაში მასშტაბური სახე მიიღო, ხოლო რიგ დაზარალებებზე მისმა მოქმედებამ გამოიწვია ნამდვილი ბუმი; ხშირ შემთხვევაში გინეკოს ჰრეპარატები საოცრებას ახდენდა, რის გამოც განდა ეველასზე ზაზულარული.

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

ფარმაკოთერაპიაში ჰრეპარატები, მიღებული გინეკოს ფოთლების შენაერთების საფუძველზე გამოიყენება ათეროსკლეროზის, ალცჰეიმერის, სისხლ-ძარღვოვანი დაზარალებების, ურთაღების კონცენტრაციის განსაუქმობესებლად, გაფანტული სკლეროზის დროს. ახდენს სისხლის მიკროცირკულაციის გაძლიერებას ორგანოებსა და ქსოვილებში, ასტიმულირებს გონებრივ მოქმედებას და მანსოვრობას, იწვევს სედატიურ ეფექტს, ხსნის თავის ტკივილს და თავბრუსხვევას, აუქმობესებს ნივთიერებათა ცვლას.

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

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

გობისცხვირა – *Prunella vulgaris L.*

ოჯ. ტუჩოსანნი – *Fam. Lamiaceae (Labiatae)*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა იისფერი ვაზილებით. ბუნებრივად მთელ საქართველოშია გავრცელებული, იზრდება მთის ზედა სარტყელმდე, მდელოებზე, ტყის ზირებზე და მდინარეების ნაპირებზე. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს, შეგროვილი ვაზილობის საწეის ჰერიოდში. გამოიარება მდიდარი ქიმიური შემადგენლობით, შეიცავს არომატულ ნივთიერებებს (საზირტს, ალდეჰიდებს, კეტონებს და სხვ.), მთრიმლაჟ და მწარე ფისოვანი ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C და K), ტრიტერპენოიდებს (ურსოლის მკავას),

სანაონინებს, ნახშირწყლებს (გალაქტოზას, გლუკოზას, ფრუქტოზას, რაფინოზას), კუპარინებს, ანთოციანებს, ფლავონოიდებს (რუტინს, ჰიპეროზიდს, ჰიპერინს, იზოკუერცეტრინს, კუერცეტინს, კემპფეროლს), ჰიდროქსიროლის მჟავებს; მიწისზედა ნაწილში ასევე აღმოჩენილია: სესკვიტერპენოიდები, დიტერპენოიდები, ირიდოიდები, სტეროიდები (სიტოსტერინი), ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები (კოფეინის, ქლოროგენის, ნეოქლოროგენის, როჰმარინის); თესლები შეიცავს 3-დან 16 %-მდე ცხიმოვანობას.

ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, ანტისიმსივზური, ანტისეპტიკური, ჭრილობების** შემახორცებელი, სიცხისდამწვევი, შარდმდენი, ოფლმდენი, მადის მომკვრელი, ამოსახველებელი ეფექტით. დაღებითად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედებაზე.

ხალხურ მედიცინაში გამოყენების ფართო სპექტრით ხასიათდება. არის ბიოლოგიური სტიმულატორი, ანტიურებს ორგანიზმის ანტიმიკრობულ რეაქციას, ჰემოსტატიკური მოქმედებისაა ცხვირიდან სისხლდენის, ქალებში თეთრად შლის დროს; გამოიყენება ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების (ანგინა, ბრონქიტი, ლარინგიტი, დიფტერია), გაციების, თირკმელების დაავადების, **ავთვისებიანი წარმონაქმნების სამკურნალოდ**. ბალახი იხმარება ჰიპერტონიის, ტირეოტიკოსიკური ჩივიის, სხვადასხვა ეთიოლოგიის შემუშების, რევმატიული ზოლიართრიტის, სტომატიტისა და ჭიის დამდენად. ნაყენი მიიღება ეპილეფსიის, დიათეზის, ფაღარათის, ანთებითი პროცესების, ცინეკოლოგიური დაავადებების, ექსუდატური დიათეზის დროს.

ჰომეოპათიაში გამოიყენება ეელის ანთებითი დაავადებებისას. გარეგანად - ქერტლის საწინააღმდეგოდ, სტომატიტის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: შხამიანი მცენარეა, დოზის გადაჭარბება იწვევს გვერდით მოფლენებს (მოწამლვა, ჰორლებინებითა და გულისრევით, თავბრუსხვევები, გამჭოლი ტკივილების მუცლის არეში, გაძლიერებული შარდვა). არ არის რეკომენდირებული ფენმძიმე, მეტემური ქალებისა და ბავშვებისათვის.

გოგრა ჩვეულებრივი – Cucurbita pepo L.

ოჯ. გოგრისებრნი - Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი მცენარეა მსხვილი დიდი ზომის ნაყოფით. სამშობლოდ მიიჩნევენ თანამედროვე მექსიკის ტერიტორიას, სადაც მოჰყვდათ 3000 წლის წინათ. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული. ავიცენას აღწერილობით გოგრის ნატურა ცივი და ნოტიოა, აკუთვნებს საკვებ პროდუქტებს, მავრამ თვლის, რომ

მოხარდებისა და ახალგაზრდების კუჭისათვის მავნებელია; გოგრის ნახარში – უწევს რეკომენდაციას ხვეულებისა და მკერდის ტკივილებისას, ხოლო წვეს ვარდის ზეთთან ერთად სთავაზობს უურისა და ეელის ტკივილის დროს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფის რბილობი და თესლები. ნაყოფი წარმოადგენს ვიტამინებისა და მინერალების ბუნებრივ კომპლექსს. შეიცავს ვიტამინებს C, E, B1, B2, PP, ბეტა-კაროტინს, დიდი რაოდენობის კალიუმს, კალციუმს, რკინას, მაგნიუმს, სპილენძს, თუთიას, კობალტს, კრემნიუმს, ფტორს; კაროტინის შემცველობით ახლოა სტაფილოსთან. მცირედ კალორიულია და მდიდარია უჯვრედისით. თესლებში აღინიშნება ცხიმები, ცილები, პროტეინები, ფოსფორი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები, ვიტამინები C, E, B1, B2, A და მინერალური მარილები.

თანამედროვე მედიცინაში გოგრის რბილობი გამოიყენება როგორც დიეტური პროდუქტი; სასარგებლოა ღვიძლისა და თირკმელების ფუნქციების დარღვევის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, მსხვილი ნაწლავისა და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, შეკრულობის, ჭარბი წონის დროს. ნედლი რბილობი ხასიათდება ნაღველმდენი მოქმედებით, ხელს უწყობს ქოლესტერინისა და ქლორიდების, ზედმეტი მარილებისა და შლაკების, მათ შორის **რადიოაქტიური ელემენტების** ორგანიზმიდან გამოდევნას, ნაღვლის ბუშტში და თირკმელებში კენჭების დაშლას და გამოდევნას; აქედან გამომდინარე სასარგებლოა იმ დაავადებების განსაკურნავად, რომელიც ორგანიზმში მარილების დალექვასთანაა დაკავშირებული: ოსტეოპოროზი, რევმატიზმი, ნიკრისის ქარი; აგრეთვე თირკმელებისა და ღვიძლის დაავადებები; აუთოაბესებს შარდის გამოყოფას.

რკინის, სპილენძისა და თუთიის მაღალი შემცველობის გამო გოგრა ითვლება მნიშვნელოვან საკვებ პროდუქტად **ონკოლოგიური დაავადებების**, რკინის დეფიციტით გამოწვეული ანემიის და სხვა მძიმე ავადმყოფობის გადატანის შემდგომ ორგანიზმის გასაჯანსაღებლად. გოგრის რბილობს იყენებენ აგრეთვე კანის დაავადებებისას, გამონაყრების, ეგზემების, დამწვრობის, ჩირქოვანი წულულების დროს. თესლი უძველესი დროიდან ითვლება ჭიისმდენ საშუალებად.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში გოგრის რბილობს იყენებენ კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; მისით მკურნალობენ ძირმავარებს; თესლებს – ჭიის დამდენ საშუალებად, ევაილებს თაფლის ნახავთან ერთად მუწუკების მოსამწიფებლად და ჩირქის გამოსწორებად.

უკუჩვენება: არ არის სასურველი მისი მიღება კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, რომელსაც ახლავს კუჭის წველის დაბალი მჟავიანობა და შაქრიანი დიაბეტის რთული ფორმების დროს.

გრაკლა – *Spiraea hypericifolia* L

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

50–80 სმ სიმაღლის ბუჩქია, ყავისფერი, დაშვებული ტოტებით. გავრცელებულია აღმოსავლეთ საქართველოში, მთის შუა სარტყლამდე სტეპებში, ბუჩქნარებში. სამკურნალოდ უვავილები გამოიყენება. მისით მკურნალობენ გაციებას, თავისა და მუცლის ტკივილებს, უძილობასა და სულის სუთვას, ანთებით პროცესებს; აჩერებს სისხლდენას, ახოვრებს დამწვრობებსა და ჭრილობებს, ამუშებს მწერებისა და ქვეწარმავლების ნაკბენს. სმარობენ ართრიტის, მასტიტის, ცნიმგროვების, უშიილობის, კიბოს, დიაბეტის, ფურუნკულების, ძირმაცარების, კანის სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ. ხელს უწყობს ათეროსკლეროზის და თრომბოფროზის ნაკბენების რეგრესს. აჩერებს თმისცვენას.

გრეიფრუტი – *Citrus paradisi* Macf.

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

მარადმწვანე ეკლიანი 6–7 მ სიმაღლის ხეა. სუბტროპიკულ მებაღეობაში ერთ–ერთი მნიშვნელოვანი ციტრუსოვანი კულტურაა, მაღალვიტამინიანი, დიეტური პროდუქტი. მომკაყო–ტკბილი ნაყოფები, დამანასიათებელი მწარე გემოთი განსაკუთრებით ზოჯულარულია აშშ–ში. ნაყოფის ქერქი შეადგენს მისი წონის 30–40 %. შეიცავს ნახშირწყლებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, სახაროზა), ორჯანულ მჟავებს (ლიმონმჟავა), მწარე გლიკოზიდ ნარინგინს, მინერალურ, ზექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (A, C - 40 მგ%, B₁, D, PP, P), ეთერზეთებს, ფიტონციდებს.

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

ხელს უწყობს ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკას, საჭმლის მონელებას, აფერხებს ღვიძლის ფუნქციების დარღვევას, ამაღლებს ორჯანიზმის საერთო ტონუსს, ამცირებს დაღლილობის შეგრძნებას, აქვეითებს სისხლის წნევას და სისხლში ქოლესტერინის დონეს. მედიცინაში გამოიყენება კუჭ–ნაწლავის, გულ–სისხლძარღვთა, მძიმე ინფექციური დაავადებებისა და ოჯრაციების შემდგომი

პერიოდის, ფიზიკური და გონებრივი გადაღლის, უძილობის, ჰიპოკინეზიის, ჰიპერტონიის დროს.

უკუმაჩვენებელი: ქოლერისტიკის, ჰეპატიტის, მწვავე ნეფრიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯანაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისას.

გრძელი ზილზილი (ზიზალი) – Piper longum L.

ოჯ. ზილზილისებრნი – Fam. Piperaceae

ტროპიკული მარადმწვანე ლიანაა. სამშობლოდ მიიჩნევენ ინდოეთს, ნეპალსა და ინდონეზიას.

გრძელი ზილზილი რომაელებსა და ძველი ბერძნებისათვის შავ ზილზილზე ადრე იყო ცნობილი. მასთან შედარებით სამჯერ მეტად აფასებდნენ რომის იმპერიაში. ამჟამად, ევროპული სამხარულოთვის იშვიათი კომპონენტი და ძნელად მისაწვდომია, მაგრამ ძველებურად ფართოდ გამოიყენება ინდოეთში, ჩრდილოეთ აფრიკის ქვეყნების სანელებლების ტრადიციულ ნაკრებებში, ინდონეზიისა და მალაიზიის სამხარულოში. ნაყოფებში გამოვლენილია ბიოფლავონოიდები და მიკროელემენტები.

გამოირჩევა სამკურნალო მნიშვნელობითაც. თრგუნავს ნაწლავების ღებობის მიკროფლორას, არის საკვებმომწვლელი ჯირკვლების სტიმულატორი, აცილებს მეტეორიზმს, ეახობას, ცუდ მადას, იწვევს ორგანიზმიდან ლორწოს გამოდევნას, აწესრიგებს კუჭისა და ელენთის ფუნქციას. ვარჯიხანად გამოიყენება კანის დაავადებებისას. შედის პრეპარატ „ტრიკატუს“ შემადგენლობაში. ზიზალი ასევე ცნობილია ტვინისა და სასქესო სისტემის ტონიკად.

გულგოთელა – Calendula officinalis L.

ოჯ. ასტრანსებრნი (რთულგვავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი 30–60 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე ბეწვით უხვად შებუსული. ფართოდან კულტივირებული, როგორც დეკორატიულ მებაღეობაში, ასევე სამკურნალო მიზნით. სამკურნალო ნედლეულია კალათები და ენისები, განაზიზა ვგავილები. შეიცავს კაროტინოიდებს – კაროტინს, ლიკოპინს, ციტრაქსანტინს, ვიოლოქსანტინს, რუბიქსანტინს, ფლავოხრომს. აღნიშნულის გარდა ვგავილელებში აღინიშნება: ფისები, ლორწო, ვაშლის მჟავა, ალკალოიდები; ბალახი შეიცავს მწარე ნივთიერება კალენდენს, ფესვები – ინულინს, თესლები – ცხიმოვანებს. ხასიათდება ანტიმიკრობული, ნალგელმდენი, შარდმდენი, ანთების

საწინააღმდეგო მოქმედებით. მისი ნაყენით მკურნალობენ ჭრილობებს, დამწვრობებს, კოჟრებს, მუჭუჭებს; ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე ჰორის ღრუს გამოსავლებლად და ანგიინისა და ანთებითი პროცესებისას. ასევე წარმატებით იხმარება გულის, კუჭ-ნაწლავის წყლულების, გასტრიტის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, **გინეკოლოგიური დაავადებებისას**.

გულევითელას სამკურნალო მნიშვნელობას XII საუკუნიდან იცნობდნენ. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება კუჭის, ნაწლავების, ღვიძლის, კანის დაავადებებისა და რაქიტის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: შეიძლება გამოიწვიოს ალერგია.

დანდური – *Portulaca oleraceae* L.

ოჯ. დანდურისებრი - Fam. Portulacaceae

ერთწლოვანი მცენარეა, ღერო ძირიდანვე დატოტვილია, ხორცოვანი, მიწაზე გართხმული, იშვიათად წამოწეული. კსადმოყოლილი სარევეაა, ფართო ვერაზიული არეალით. საქართველოში ეველგანაა გავრცელებული. იზრდება ბოსტნებში, რუდერალურ ადგილებში. ფოთლები და ღეროები შეიცავს ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს, ცილებს, სანახინებს, ფენოლკარბოლმჟავებს, ორგანულ მჟავებს, ლოწოვან და ფისოვან ნივთიერებებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C, E, PP, K); თესვებში ცხიმები აღინიშნება.

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

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მოხარშულსა და სთანადოდ შესავებულს ამღვედნენ თავის ტკივილისა და სხვადასხვა ნერვული დაავადებების დროს, ნახარშს ასმვედნენ სიცხიან ავადმყოფებს, მიანხდათ, რომ გულს, ღვიძლსა და კუჭს, სამივეს არგებს და ავადმყოფს ძალას მისცემს.

უკუჩვენება: ძალადი წნევა.

დარიჩინის ხე ჩინური – *Cinnamomum cassia* Blume

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

15 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ტროპიკული ხეა. გავრცელებულია ჩინეთის სამხრეთით და ინდოჩინეთის ნახევარკუნძულის ქვეყნებში.

სამკურნალო ნედლეულს ქერქი წარმოადგენს, რომელიც 1-3 მმ სისქისაა, მუქი უავისფერი, ადგილ-ადგილ დაფარულია საცობის ფენით, სუნი არომატულია, გემო მოტკეო, სურნელოვანი და ოდნავ შემკვრელი. შეიცავს ეთერზეთებს, რომელიც უმთავრესად შედგება დარიჩინის მჟავის ალდეჰიდებისაგან, მცირე რაოდენობით მთრიძლავ ნივთიერებებს.

დარიჩინის ქერქის სპირტიანი ექსტრაქტი აქტიურია სხვადასხვა ვრამდადებითი და გრამუარეოფითი ბაქტერიების მიმართ. ჩინური წყაროების თანახმად ტუბერკულოზის ჩხირებისა და სხვადასხვა ვირუსებისადმი ხასიათდება მომაკვდინებელი მოქმედებით.

ინმარება საკვებმოძინელებელი ორგანოების მოქმედების აღმკწნებ საშუალებად, წამლების სუნისა და გემოს გასაუმჯობესებლად და როგორც ანტისეპტიკი.

დარიჩინის ხის ქერქის ფუნჯილი ძვირფასი, კლასიკური სანელებელია. დარიჩინის ეთერზეთები ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური და ანტიმიკრობული** მოქმედებით, ეს თვისებები, რომელიც სხვა სანელებლებისთვისაცაა დამახასიათებელი, ხელს უწყობს შინაურ ზირობებში ზროდუქტების ხანგრძლივ შენახვას.

უკუქმედება: დარიჩინის ხის ეთერზეთები უკუმაჩვენებელია ორსულებისა და მეძუძური ქალებისათვის, კანზე და ღორწოვან გაწსზე ალერგიული რეაქციებიდან გამომდინარე.



დარიჩინის ხე ცვილონის – *Cinnamomum zeylanicum* Nees.

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

მარადმწვანე 15 მ-მდე სიმაღლის ტროპიკული ხეა სქელი ქერქით. ბუნებრივად გავრცელებულია ცვილონზე, შრი-ლანკასა და ინდოეთში. ცვილონის დარიჩინის ხის ქერქის ფხვნილი კლასიკურ სანელებელთა რიცხვს მიეკუთვნება. ჩინურ დარიჩინთან შედარებით მაღალხარისხიანია და უფრო ძვირად ფასობს.

დარიჩინის ხის ქერქიდან მიღებული ზრეზარატები ხასიათდება მატონიზირებელი, მიკრობების საწინააღმდეგო, ანტიბიოტური, ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, კარდიოტანური, შემახორცებელი, გამათბობელი, ხველების საწინააღმდეგო, მუკოლიტური, ბრონქოლიტური, იმუნომოდულირებული, ინსექტიციდური და სპაზმოლიტური თვისებებით. მოქმედებს ზღაპმაზე, სისხლზე, კუნთებზე, ძვლის ტვინზე და ნერვულ ქსოვილებზე; ხელს უწყობს კუჭის სეკრეციის სტიმულირებას და ნერწყვის გამოყოფას. შესაბამისად, დარიჩინი აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ხელს უწყობს მეტეორიზმის დროს გაზების გამოყოფას და ამსუბუქებს ავადმყოფის მდგომარეობას ნაწლავებისა და კუჭის სპაზმებისას. გარდა ამისა, ასტიმულირებს სასუნთქი გზების, გულის სისტემისა და საშვილოსნოს მოქმედებას.

დარიჩინის ეთერზეთები შველის რევმატიზმს, ართრიტს, სახსრების ტრავმებს, მიოზიტს, კუნთოვან სპაზმებს, კრუნჩხვებს, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებს, გრიპს, ხველებს, ბრონქიტს, ვადებებს; საკვების მონელების დაზღვევებს (მუცლის გაბერვა, ბოვინი, გულისრევა), დისპეფსიას, გასტრიტს, საკვებით მოწამლვას, დიარეის, მეტეორიზმს, ათონიას, კოლიტს, კუჭის სიმძიმეს, კუჭის წველის მაღალ მკავიანობას, კუჭისა და თორმეტკვავა ნაწლავის წელულებს, დაღლილობას და მადის დაკარგვას, ზედმეტ წონას, თავბრუსხვევებსა და გულის წასვლას, ვეგეტოსისნდმარღვების დისტონიას, დერმატოქსიკოზს, კერატოზს, მუნს, ზედიკულოზს, კოჟრებს.

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

უკუქმედება: დარიჩინის ხის ეთერზეთები უკუმაჩვენებელია ორსულებისა და მეძუძური ქალებისათვის, კანზე და ლორწოვან გარსზე ალერგიული რეაქციებიდან გამომდინარე.

დაფნა – *Laurus nobilis* L.

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

მარადმწვანე, მაღალი ბუჩქია ან ხე. ტექნიკური და ტრადიციული სურნელოვან-სანელებელი მცენარე. ველურად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის მთის ტყეებში; კავკასიასა და უირიში ჯერ კიდევ ძველი ბერძნების მიერ იქნა შეტანილი, სადაც მკვიდრად მოიკიდა ფესვი. ფოთოლი შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს, ეთერზეთებს (შემადგენლობით ცინეოლი, ტერპინოლი, ფელანდრენი, გერანოლი, ლინალოლი, ევგენოლი, მეთილევგენოლი), მძრის, ვალერიანის, კანრონის, ლაურინის, ჰალმიტინისა და ლინოლინის მკავეს, სექვიტერპენულ ნაერთებს; ნაყოფში აღინიშნება ეთერზეთები, ცხიმოვანი ზეთები, უმადლესი ცხიმოვანი მკავეები.

ხასიათდება მადისმოგვრელი, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის მასტიმულირებელი, შარდმდენი, სისხლის დენის შემაჩერებელი, სისხლში შაქრისდამწვევი, წნევისდამწვევი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, ფუნგიციდური და ბაქტერიოციდული მოქმედებით.

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

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

ქართულ ხალხურ მედიცინაში დაფნის ნაყოფს იყენებდნენ **სიმსივნის**, **ქავანას**, **გაძლიერებელი** მენსტრუაციის, რევმატიული ანთების, გამხელებული ხველებისა და დამბლის დროს.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა; დაფნის პრეპარატების ჭარბი დოზები იწვევს გულისრევას, ალერგიულ გამონაყრებს; უკუქმავნებელია ორსული ქალებისათვის.

დედოფლისთითა - *Veronica officinalis* L.

ოჯ. შავწამალასებრნი – Fam. Scrophulariaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მცოცავი 50 სმ-მდე სივრცის მხოლოდ ერთწლოვანობით. საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული, იზრდება ტყეებში, ტყის ჰიბრებზე, მდინარისპირა მდელოებზე, ადის სუბალპურ სარტყლამდე. სამკურნალოდ მცენარის მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება; შეიცავს ალკალოიდებს კვალის სახით, გლიკოზიდებს, სანონინებს, მწარე და მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს და ცხიმზეთებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C, კაროტინს.

სასიათღება ანტიმიკრობული, ფუნგიციდური, დამამშვიდებელი, სისხლის შემადგენელი და ჭრილობების შემსაორცხველი თვისებებით.

სალხურ მედიცინაში გამოიყენება ზედა სასუნთქი გზების მწვავე დაავადებების, ბრონქიტის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ. ბალახის ნაყენს უნიშნავენ მადისა და საჭმლის მოხელების განსაუმჯობესებლად, განსაკუთრებით კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, რომელსაც თან სდევს კუჭის აშლილობა. მას ურჩევენ, როგორც სისხლდენის შემაჩერებელ საშუალებას შინაგანი და გარეგანი სისხლდენების დროს. იხმარება თავის ტკივილების, უძილობის, ძლიერი ნერვული აღგზნებლობის საწინააღმდეგოდ, განსაკუთრებით კლიმაქსის პერიოდში.

ბალახის ნაყენს საფეხებისა და კომპრესების სახით ფართოდ გამოიყენება კანისა და ჭრილობების გარეგანი მკურნალობისათვის, დაჩირქებული ჭრილობებისა და წულუკების, ფურუნკულების, ჩირქოვანი გამონაყრებისა და ქავილის, კანის სოკოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

დიდგულა – *Sambucus nigra* L.

ოჯ. ცხრატყავასებრნი – Fam. Caprifoliaceae

ბუჩქია ან ზატარა ზომის 3–6 მ სიმაღლის ხე. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება მთის შუა სარტყლამდე ტყის ჰიბრებზე, ტყეებში.

პრეისტორიული პერიოდიდან ადამიანები აგროვებენ მის ნაყოფებს. კურკა ნაპოვნი იქნა ნეოლიტის დროის სადგომების გათხრებისას. ანტიკურ საბერძნეთში სპეციალურად ამენებდნენ. ჰიპოკრატე და პლინიუსი იყენებდნენ ვაცვიების დროს.

მას მიიჩნევდნენ წმინდა, საღმრთო მცენარედ. არსებობდა ცრურწმენა, რომ ადამიანს ჩუქნის დღევრძელობას.

ევავილები შეიცავს გლიკოზიდებს, ეთერზეთებს, ვიტამინი C, ტანინებს, ორგანულ მჟავებს, შაქრებს. ნედლ ფოთლებში აღმოჩენილია კაროტინი და ვიტამინი C; ქერქში აღინიშნება ეთერზეთები, ფიტოსტერინები, ქოლინი. ნაყოფებში ნაპოვია მთრმძლავი ნივთიერებები, კაროტინოიდები, ლორწო, კარბონული ნივთიერებები და ამინომჟავები.

გამოიყენება ოფიცინალურ და ხალხურ მედიცინაში. ევავილები და ნაყოფები შედის ლაქტოგენური, შარდმდენი, ქრონიკული ჰანკრეატიტის, კუჭის ნაკრებების შემადგენლობაში. რეკომენდებულია როგორც ოფლმდენი, სიცხის დამწვევი და ამოსახველებელი საშუალება. შაქრის დიაბეტის დროს, მათ შორის გართულებულ მდგომარეობაში სთავაზობენ ფესვების ნახარშს. წელის ექსტრაქტი ხასიათდება ანტიბიოტული აქტივობით. ნაყოფებს შესწევთ უნარი ორგანიზმიდან გამოდევნოს მძიმე მეტალები და რადიონუკლიდები. ევავილების ნაყენით მკურნალობენ დამწვრობებს, კანის ჩირქოვან დაავადებებს, ხოლო ნაყოფების ნახარშს უნიშნავენ კუჭის წულულისა და ჰენატიტის დროს.

ხალხურ მედიცინაში ნედლ ნაყოფებსა და ნახარშებს იყენებენ რევმატიზმისა და ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ, აგრეთვე შარდმდენ და ჭისმდენ საშუალებად. ევავილების ჩაისა და ნაყენებს ურჩევენ მშრალი ხველების დროს, ასევე ეელში გამოსავლებლად ანჯინისა და ტანწილიტისას. დიდგულას ნაყოფების სიროფს უნიშნავენ როგორც ხველების საწინააღმდეგო საშუალებას ფილტვების კიბოს შემთხვევაში.

ჰომეოპატები იყენებენ გულისა და ბრონქიალური ასთმის, კორონარული სისხლძარღვების სპაზმების შემთხვევაში.

მრავალრიცხოვანი მავალითებია იმის აღმნიშვნელი, რომ დიდგულას ნაყოფებიდან დაყენებული ღვინო შველის კანის კიბოს, ხოლო დასრესილი ნაყოფები შაქართან ერთად 1:3 პროპორციით კუჭის კიბოს სამკურნალოდ შესანიშნავი საშუალებაა.

სიფრთხილის დონისძიებები: არ არის რეკომენდებული მისი მიღება არასპეციფიური წულულოვანი კოლიტის, უშაქრო დიაბეტის დროს; სიფრთხილით უნდა მოეკიდონ მის გამოყენებას ფეხმძიმობისას. გათვალისწინებული უნდა იქნეს, რომ დიდგულას ღეროები შეიცავს ციანიდებს და ტოქსიკურია.

დიდი კამა – *Foeniculum vulgare* L.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთ ან ორწლოვანი) მცენარეა თითისტარისებრი სოროცოვანი სქელი ფესვით. სანელებელი მცენარეა. სასიამოვნო სუნს განსაზღვრავს ეთერზეთები, რომელიც ვეელა ორგანოში აღინიშნება: ნაყოფებში – 7 მგ%-მდე, ვეგეტატიურ ნაწილებში 2–3-ჯერ ნაკლები. სუფთა სახით დიდი კამის ეთერზეთები მიღებულ იქნა XVIII ს-ში; მის შემადგენლობაშია ანეთოლი, ანისულის ალდეჰიდი, ანისულის მჟავა და სხვა არომატული შენაერთები, აღინიშნება აგრეთვე ცნიმოვანი ზეთები, ხოლო ფოთლებსა და ღეროებში – ასკორბინის მჟავა, კაროტინი, B, E, K ჯგუფების ვიტამინები.

მეცნიერულ მედიცინაში თესლები გამოიყენება. ე.წ. „კამის წვალს“ იყენებენ ჩვილ ბავშვებში მუცლის გაბერვისა და კუჭ-ნაწლავის მტკივნეული სპაზმების დროს. ასევე შედის მრავალ სხვადასხვა დანიშნულების სამკურნალო ნაკრებების შემადგენლობაში: საფაღარათო, ნაღველმდენი, დამამშვიდებელი და ა.შ.

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

ძველ მედიცინაში თესლები და მიწისზედა ნაწილი ფართოდ გამოიყენებოდა როგორც მადის აღმძვრელი, ამოსახველებელი, ქარმდენი, შარმდენი, ჭრილობების შემსაორცხველი, ლაქტოკენური, ანთებისა და შხამსაწინააღმდეგო საშუალება.

წარსულში მიიჩნევდნენ, რომ თუ ადამიანი ეოველწლიურად ვერძის თანაურსკვლავედში მისი ამოსვლისას მიიღებდა ერთ დირხემს (2,96 გ) წვრილად დაფქვილ თესლს ამავე რაოდენობის შაქრის ფხვნილთან ერთად, მაშინ მთელი წლის მანძილზე არაფრით დაავადდებოდა. ავიცენას აღწერით დიდი კამა ხსნის საცობებს სისხლძარღვებში, აუძობებს მხედველობას, მეძუმურ ქალებში აძლიერებს რძის გამოყოფას, აქვცმაცებს ქვებს, შველის გულის რევასა და კუჭის ანთებას. თესლების ნახარში სასარგებლოა თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, ვკვრდების ტკივილისა და გულის რიტმის დარღვევებისას.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში დიდი კამის (ცერცო) ზეთი იხმარებოდა თავის ტკივილის დროს უურში და ცხვირში წასასმელად, უურის ტკივილის დროს – უურში ჩასაწვეთებლად, თირკმელებში ქვიშის არსებობისას ზურგს ზეთით უშეღდნენ, ზირღებინებისას დიდი კამის მარილიან წვალს ხმარობდნენ.

დიდჯამა ფურისულა – *Primula macrocalyx* Bunge

ოჯ. ფურისულასებრნი – Fam. Primulaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მოკლე, ირიბი ფესურით და ფესვთანური ფოთლების როწყეტით; ინივითარებს 15–25 სმ სიმაღლის უფოთლო საყვავილე ისარს, რომელიც ბოლოვდება მოაქროსფრო-უვითელი გვირგვინით. მთელ საქართველოშია გავრცელებული, იზრდება ტეისა და სუბალპურ სარტყელში, ტყეებში, ბუჩქნარებს შორის, ტეის მდელოებზე. სამკურნალოდ იყენებენ ფესვებს და ფოთლებს. დიდჯამა ფურისულას ქიმიური შემადგენლობა მსგავსია გაზაფხულის ფურისულის – *Primula veris* L ფესვებსა და ფესურებში აღინიშნება ტრიტერპენული ჯგუფის ალკალოიდები, ეთერზეთები, გლიკოზიდები – ჰრიმულავერინი და ჰრიმვერინი, ჰრიმვეროზი და ფენოლკარბონული მჟავების რთული ეთერები, სპირტი D-ვოლემიტი, მცირე რაოდენობის ასკორბინის მჟავა და კაროტინი. ფოთლებში – სანონინები, ასკორბინის მჟავა, კაროტინი.

ფესვების ჰრეზარატები, ნახარძის სახით მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი სასუნთქი გზების დაზიანებისას, განსაკუთრებით ბრონქიტის, ეივანახველის, ჰნეემონიის, ასთმის დროს და როგორც შარდმდენი საშუალება. ხასიათდება აგრეთვე სედატიური, სპაზმოლიტიური, დიურეზული და სუსტად გამოხატული სასაქმებელი თვისებებით. ფოთლები და ბალახი, ფსენილის სახით მიიღება გიპო და C ავიტამინოზის დროს, რომელსაც თან ახლავს სისუსტე, მოთენთილობა, მადის დაკარგვა, კანის სიფერმკრთალე და სორკლიანობა, დისპეპსიური მოვლენები, ჰიპოქრომიული ანემია, ჰემორაგიული დიათეზი, მსედველობის სისუსტე და სხვ. ჰიპო და ავიტამინოზის დროს გამოიყენება ნედლი ფოთლებიც, სალათის სახით.

ხალხურ მედიცინაში მთელი მცენარე გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი, შარდმდენი და ოფლმდენი საშუალება. ევავილის გვირგვინის ფურცლების ჩაი იხმარება გაციების, შაკიკის, თავბრუსხვევების, უმილობის, ციებ-ცხელების, დამბლის, გულის ავადმყოფობის, მკერდის ტკივილის, სიმძიმით გამოწვეული დაავადებების სამკურნალოდ. ხალხში ჰოპულარულია რეჰმატიზმისას – ტკივილგამაუჩუხებელი, განსაკუთრებით ხანსრების ტკივილის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, ქრონიკული უაბზობისა და თავის ტკივილებისას.

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

დურო – *Durio ziberthinus* L.

ოჯ. ბაობაბისებრნი – Fam. Bombacaceae

მარადმწვანე 40 მ-მდე სიმაღლის და 0,5 მ დიამეტრის ხეა, სწორმდგომი ვარჯითა და ნაირგვაროვანი ტოტებით, დაფარულია აქერცლილი ქერქით. სამშობლო ბორნეოსა და სუმატრას კუნძულებია. ძვირფასი კვებითი ღირებულების გარდა, დურო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა სამკურნალოდ. ძალიანია ფოთლებისა და ფესვების ნახარში იხმარება სიცხის დამწვევად, რბილობი – ჭიისმდენად; ფოთლების სამკურნალო აბახანებს იყენებენ ნალვლის მომატებისას, ფოთლებისა და ნაყოფების ნახარშის საფენებს – კანის ანთებითი დაავადებებისას; დამწვარი ქერქის ნაცარი გამოიყენება მშობიარობის შემდეგ.

ფოთლები შეიცავს ჰიდროქსიტრინამინს და მდოგვის ზეთს; ნაყოფისათვის დამახასიათებელი უსიამოვნო სუნი კი გამოწვეულია მათში ინდოლის (უსიამოვნო სუნის ქიმიური ნაერთი) არსებობით, თუმცა მრავალჯერადი განსავეებისას იძენს ნახ, ჟასმინის სურნელს. ინდოლი ძლიერ ბაქტერიციდიულია და ძეტად სასარგებლო, რის გამოც დუროს საკვებად გამოყენება ხელს უწყობს ავადმყოფ ადამიანებსა და ცხოველებს ჯანმრთელობის დაბრუნებაში.

XX ს-ის 20-იან წლებში აფთიაქებში გაჩნდა ფარმაკოლოგიური ჰრეპარატი ტაბლეტების სახით სახელწოდებით „Dur-India“, მისი მიღება იწვევდა ორგანიზმში კონცენტრირებული სასიცოცხლო ენერჯის მიწოდებას, რაც უსრუნველოფდა სხეულისათვის ძალისა და დაუღლელობის, სულისათვის კი – ნათელი და სულიერი ახალგაზრდობის მოტანას. ითვლება ძლიერ აფროდიზიაკად.



დურღუნი – *Anabasis aphylla* L.

ოჯ. ნაცარქათამასებრნი – **Fam. Chenopodiaceae**

სუკულენტური ნახევრადბუჩქია, 45–55 სმ-მდე სიმაღლის მრავალრიცხოვანი, ქვედა ნაწილში გამეჩქნებული, ფუმიდან დატოტვილი, გლუვი, მწვანე ღეროებით. ფოთლები განუვითარებელია, ქერქლისებრი. იზრდება მონღოლეთის აღმოსავლეთ ნაწილში, უახსეთის დაბლობებში, შუა აზიის რესპუბლიკებში, რუსეთის ევროპული ნაწილის აღმოსავლეთ რაიონებში, გაფანტულად გვხვდება კასპიისპირა დაბლობში (ნახჩევანში), ასევე ერიშიში, აზოვის ზღვის ჩრდილოეთით.

სამკურნალო ნედლეულს ერთწლოვანი მწვანე ღეროები წარმოადგენს, აგროვებენ ზაფხულის მეორე ნახევარსა და შემოდგომით. შეიცავს ნახშირწყლებს – სახამებელს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ლიმონისა და მჟაუნას ორგანულ მჟავებს, სანონინებს, ალკალოიდებს: ანაბაზინს, ლუპინინს, აფილინს, ოქსიაფილინს, ოქსიაფილიდინს, აფილიდინს და სხვ., მათ შორის მთავარია ანაბაზინი.

ანაბაზინი ფარმაკოლოგიური თვისებებით ახლოა ნიკოტინთან და ლობელინთან. სამკურნალო საშუალების სახით გამოიყენა ანაბაზინის ჰიდროქლორიდი, როგორც ტანბუტების, ასევე საღებავი რეზინის სახით, შეიცავს გამიბაზინს, რეკომენდებულია მწვევლთათვის თამბაქოს წვეთის გადასახვევად.

ბალახიდან მიიღება ნიკოტინის მჟავა, რომელიც მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება ღვიძლის დაავადებების, სპაზმების, მხელად შესახორცებელი ჭრილობებისა და წულულებების, ინფექციური პროცესების დროს.

ანაბაზინის გოჯირდმჟავა მარილს (ანაბაზინის სულფატი) ფართოდ იყენებენ კონტაქტური მოქმედების ინსექტიციდად, ტექნიკური და სასოფლო-სამეურნეო კულტურების (უპირველესად ბამბის, ჭარხლისა და ხეხილოვანი მცენარეების) მავნებლებთან საბრძოლოვლად.

შუა აზიის ტრადიციულ მედიცინაში დურღუნის ფესვების ნახარში გამოიყენებოდა ტუბერკულოზის საწინააღმდეგოდ; ღეროების ფხვნილი იხმარებოდა კანის დაავადებებისას, წულულების, ფურუნკულების, ჭრილობების დროს მოსაფრქვევად.

ტეავის დასამუშავებლად, სოლისა და ჰოტამის მისაღებად იყენებდნენ ნაცარს. საღებავი და თაფლოვანი მცენარეა.

უკუქმედება: შხამიანი, გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვა საჭირო.

ევგენოლის რეპანი – *Ocimum gratissimum* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ნახევრადუჩქია 90–100 სმ-მდე სიმაღლის. სამშობლო კუნძული ზანზიბარი და მადაგასკარია. ფართოდაა კულტივირებული საქართველოში, როგორც ერთწლოვანი ეთერზეთოვანი კულტურა. შეიცავს ეთერზეთებს მინაკის სურნელით, რომლის განმსაზღვრელია მისი ძირითადი კომპონენტი ევგენოლი. ეთერზეთები აღინიშნება ფოთლის ქვედა მხარეს განთავსებულ ეთერზეთოვან ჯირკვლებში და ყვავილების ჯამში. ფოთლებში მისი შემცველობაა 0,25–0,30 მგ%, ყვავილელებში 0,17–0,20 მგ%, ღეროებში კვალის სახითაა. ეთერზეთების ძირითად კომპონენტს ევგენოლი (60–80 %), ჰინენი (1 %-მდე), ცის-ოციმენი (1–12 %), ლინალოლი (2–12 %), კადიმენი (15 %), კაროფილენი (13 %-მდე), სანტალენი (7 %) წარმოადგენს.

აიურვედას ცნობილი ადაპტოგენია. სასიათღება ანტიესპტიკური, ანტიოკოვანი, ანტიბაქტერიული, ანთების საწინააღმდეგო, იმუნომასტიმულირებელი, შემკვრელი, ადგილობრივ-გამაღვიანებელი, გამაუმტკივნეული, მანანესტეზირებელი მოქმედებით.

არომათერაპიაში გამოიყენება: ვასტრიტის, კბილის ტკივილის, ხველების, ქრონიკული კოლიტის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების დროს. ეთერზეთები სტომატოლოგიაში იხმარება როგორც გამაუმტკივნეული და მადუნინფიცირებული საშუალება. გამოიყენების მეთოდებია: აბაზანები, ინგალიაცია, კომპრესები, ჰირის გამოვლება, შინაგანი მიღება.



ევკალიპტები – *Eucalyptus* L

ოჯ. მირტისებრნი – Fam. Myrtaceae

ხეები და ბუჩქებია, მრავალნაირ მცენარეულ ფორმაციაში იღებენ მონაწილეობას და სპირად დიდ ფართობებსა და კაბატონებული.

ევკალიპტები უმთავრესად ავსტრალიაში იზრდება და მხოლოდ ნაწილობრივ სცილდება მის ფარგლებს (კუნძული ტასმანია).

ჩვენში კულტივირებულია საქართველოს ნოტიო სუბტროპიკების ზონაში (უმთავრესად აფხაზეთსა და აჭარის შავიზღვისპირა რაიონებში) ჰნ-მდე სახეობა, მათგან მედიცინაში სამკურნალოდ დაშვებულია შემდეგი სახეობების გამოყენება: ცისფერი ანუ სფერული ევკალიპტი (*Eucalyptus globulus*), ლიმონის ევკალიპტი (*Eucalyptus citriodora*), ტირიფისებრი ევკალიპტი (*Eucalyptus viminalis*), მაკარტურის ევკალიპტი (*Eucalyptus macarturi*), ლევა ევკალიპტი (*Eucalyptus cinerea*). აღსანიშნავია, რომ საქართველოში მოხარდი სფერული ევკალიპტის რექტიფიცირებული ხეტი მსოფლიოში ერთ-ერთი საუკეთესოა.

მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი მცენარეებია; სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს; აგროფებენ წლის ევკალა პერიოდში, თუმცა საუკეთესო ნედლეული შემოდგომით მიიღება, როდესაც ეთერზეთების შემცველობა მაღალია. ფოთლები შეიცავს ევკალიპტის ეთერზეთებს, დიდი რაოდენობით ფიტონციდებს, მთრიმლავ და ფისოვან ნივთიერებებს, რომლებიც ძლიერი მადეზინფიცირებული მოქმედებით ხასიათდება და გამოიყენება მედიცინაში სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას როგორც მიკრობების საწინააღმდეგო, ამოსანელებელი და გამაუმტკივნეული საშუალება. ევკალიპტიდან მიღებული პრეპარატებით კურნავენ ანგინის რთულ ფორმებს, ტონილიტებს, პნევმონიას და ტუბერკულოზს. წარმატებით გამოიყენება ზათოვანური მიკროორგანიზმების – სტაფილოკოკების, სტრეპტოკოკების და ა.შ. წინააღმდეგ. პრეპარატების ბაქტერიციდული, ანტიესპტიკური და მადეზინფიცირებელი მოქმედების საფუძველზე გამოიყენება გინეკოლოგიური დაავადებების (ადნექსიტები, ენდომეტრიოზა), აგრეთვე ფლავომონიის, წულულების, აბსცესების, თირკმელებისა და შარდსადინარი გზების დაავადებებისას.

გარდა აღნიშნულისა, ევკალიპტის ფოთლები ხასიათდება **იმუნომოდულირებელი მოქმედებით**, აძლიერებს (ამაგრებს) ორგანიზმის ბუნებრივ დაცვას და ებრძვის ვირუსებს (ჰერპესი, ფურუნკულები, გრიპი და ა.შ.).

ხალხურ მედიცინაში ევკალიპტს იყენებენ ნაწლავების პარაზიტებისა და პედიკულოზის დროს.

ევკალიპტის მალამოები წარმოადგენს კარგ საშუალებას ართრიტების, ართროზების, ოსტეოქონდროზის, სახსრებისა და საბჯენი-მამოძრავებელი აპარატის სხვა დაავადებებისას. და რა თქმა უნდა ევკალიპტი შეუცვლელია იმ ინფექციების პროფილაქტიკისათვის, რომლებიც საჭაერო-წვეთოვანი გზით გადადის. ევკალიპტის ზეთის მფრინავი ნივთიერებების შესუნთქვით შესაძლებელია დასნებოვნების თავიდან აცილება თვით ეპიდემიის დროსაც კი.

უკუქმედება: არსებობს ინდივიდუალური შეუთავსებლობა მისი კომპონენტების მიმართ და ერთ წლამდე ასაკი. ძარბალია გვერდითი მოვლენები იშვიათია, თუმცა ზირველად მისი მიღებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

ევკომია – *Eucommia ulmoides* Oliver

ოჯ. ევკომიასებრნი – Fam. Eucommiaceae

ფოთლომცვენი ხეა, 20–30 მ სიმაღლის კარგად განვითარებული უხვად დატოტვილი ვარჯით. ველურად იზრდება ცენტრალურ და დასავლეთ ჩინეთში, იქვეა კულტივირებული 1000 წლის წინათ. სამკურნალო ნედლეულს ადრე განაფხულსე შვედრული ქერქი და ტოტები წარმოადგენს. ევკომიის ეველა ნაწილის რმისებრი წვენი შეიცავს ფისებს, რომლისგანაც მიიღება გუტანერჩი, ივი კაუჩუკის ანალოგიური და წარმოადგენს იზობრენის წარმოებულს. აღინიშნება სხვა ორგანული შენაერთები, გლიკოზიდი აუკუბინი, ტანინები, ქლოროგენული მჟავები – კოფეინის და ქინაქინის მჟავების დეჰსიდები.

ევკომიის სამკურნალო თვისებები ცნობილი იყო ჩინურ და ტიბეტურ მედიცინაში ახალი ერის დასაწიისიდან. მოტეხილობებისას ადებდნენ დანაუილ ცხელ წეალში დაორთქლილ ქერქს, გუტანერჩის შემცველობიდან გამომდინარე გაციებული – მჭიდროდ ერთკმოდ დახიანებულ სახსრებს და ხელს უწეობდა შესორცებას; ამავედროულად მოტეხილობის შესრდის დასახქარებლად შინაგანად აძლეუდნენ ქერქის ნაეენს. გარდა ამისა, ნაეენს იეენებდნენ როგორც მატონიზირებელ საშუალებას ნიკრისის ქარების საწინააღმდეგოდ, თირკმელების, ღვიძლის, ელეენთის დაავადებებისას, ჭრილობების შესახორცებლად.

გაღენური ზრეპარატები, რომლებიც ევკომიის ქერქიდანა მიღებული ხასიათდება ჰიპოტენზური თვისებებით. მოქმედებით მიეკუთვნება სნახმოლიტური სამკურნალო საშუალებების ჯგუფს, რომელიც ასუსტებს მუსკულატურის სისხლძარღვებს, ბრონქებსა და მუცლის ორგანოებს. ზრეპარატები 1951 წლიდან ნებადართულია ჰიპერტონიული დაავადებების სხვადასხვა სტადიების სამკურნალოდ; არ იწვევს გვერდით მოვლენებს; მცირე დოზით ადაგზნებს, დიდით კი თრგუნავს ცენტრალურ

ნერვულ სისტემას. სამედიცინო წარმოება ეგკომიის ქერქისაგან უშვებს ნაყენებსა და თხევად ექსტრაქტებს, უნიშნავენ თირკმელების ფუნქციის დარღვევის, ლუმბაგოს, ასთენიის, მაღალი არტერიული წნევის დროს.

უკუჩვენება: ჰიპოტონია, ფეხშიმე და მეძუძური ქალები და ბავშვები.

კვალდიჭი – Smilax excelsa L.

ოჯ. კვალდიჭისებრნი – Fam. Smilacaceae

ერთლებნიანი, მრავალწლოვანი მცოცავი ღიანაა, გრძელი, დაკლაკნილი, ოდნავ წახნავოვანი და წახნავებზე ეკლიანი ღეროებით, ულვაშების საშუალებით ეჭიდება ხეებს და აღწევს 30–40 მ სიმაღლეს. აღმოსავლეთ სმელთაშუაზღვეთურ – კავკასიურ – მცირე აზიური სახეობაა, მესამეული ჰერიოდის რელიქტი. გავრცელებულია საქართველოს უველა რეგიონში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. მოქმედი ნივთიერებებია: სტეროიდული საზონინები, გლიკოზიდები, სახამებელი, ფისები, მწარე ექსტრაქტული ნივთიერებები, სიტოსტერინი, ორგანული მჟავები, სმილაცინი (ინდიფერენტული ნივთიერება), ნაზონია ეთერზეთები კვალის სახით.

მისი ფესვები შედის სისხლის გამწმენდ ჩაის შემადგენლობაში. ასევე ჩაის სახით რეკომენდებულია ფსორიაზის საწინააღმდეგოდ. ხელს უწყობს დეპრესიისა და დაღლილობის გაქარწყლებას, მითითებულია ნერვული აშლილობისა, არეგულირებს სექსუალურ მოქმედებას, იწვევს სასქესო ორგანოების ფუნქციების აღდგენას, განსაკუთრებით ძამაკაცის ჰოტენციის, აქვეითებს ქალებში მენსტრუაციის შემდგომ პრობლემებს, ხელს უწყობს ორგანიზმში ჰორმონალურ ბალანსს და ამაღლებს ნივთიერებათა ცვლის სიჩქარეს.

ჰომეოპათიაში გამოიყენება სხვადასხვა სახის გამონაყრების, ძლიერი ქავილის, ფსორიაზის, ეგზემის დროს. იყენებენ მეჭეჭებისა და ფურუნკულების შემთხვევაშიც. ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფესვებს უსსოვარი დროიდან იყენებდნენ ვენერიულ სნეულებათა წინააღმდეგ, ხოლო ფოთლებს, როგორც ჩირქის გამოსაწმენდ საშუალებას, ფურუნკულებისა და კარბუნკულების სამკურნალოდ, მესიებული, გამავრებული ადგილების მოსამწიფებლად.

დოზის გადაჭარბება იწვევს საკვებმოძიებელი ლორწოვანი ორგანოების გაღიზიანებას.

ეკლის ხე, ცრუაკაცია – Robinia pseudoacacia L.
ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

20–25 მ სიმაღლის მცენარეა 1 მ–მდე დიამეტრის ხის ტანით. ვარჯი აყურულია, გადაშლილი, ელორტებსე განვითარებული ეკლებით. ქერქი სქელია, მონაცრისფრო-მურა. სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა. ამჟამად კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში.

სამკურნალო ნედლეულია ევაზილები, ფოთლები და ახალგაზრდა ელორტების ქერქი. ევაზილები შეიცავს ტანინებს, გლიკოზიდ რობლენინსა და ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ჰელიოტროპინი, მეთილანტრანილატი,

სალიცილმჟავას რთული ეთერები; ფოთლები – ფლავონოიდებსა და გლიკოზიდებს (აკაცინინი, აკაცინინი, რობინინი); ქერქში აღინიშნება ტოქსიკური ალკალოიდი რობინინი, ტანინები, ცნიმოვანი ზეთები, ფიტოსტერინი და სტიგმანსტერინი. მცენარის ეველა ნაწილი შეიცავს ჰექტინებსა და ლორწოს, რომლებიც ნორმალური მეტაბოლიზმის პროდუქტს წარმოადგენს, ასრულებს მნიშვნელოვან როლს უჯრედების დაუფასა და ახალი უჯრედების ზრდაში.

ეკლის ხის პრეპარატები ხასიათდება სპაზმოლიტური, შარდმდენი, სიცხისდამწვევი, ჰიპოტენზორი, ნალველმდენი, ამოსახველებელი და სუსტი სასაქმებელი მოქმედებით. თანამედროვე მედიცინის რეკომენდაციით მიიღება შარდის ბუშტის, თირკმელების, თირკმელებსეზი და შარდკენსეზი დაავადებების, ტრომბოფლებიტის, რადიკულიტის, მიოზიტის, ოსტეოზონდროზის, რევმატიზმის, ნევრალგიის, გაციებებისა და ჭრილობების დროს.

ხალხური მედიცინა აქტიურად იყენებს რიგი დაავადებების სამკურნალოდ, კერძოდ ევაზილების ნახარშს ხმარობენ **საშვილოსნოს მიომასა და საკვერცხეების ანთებისას;**

უნაყოფობისას – ევაზილების სპირტიანი ნაყენს იყენებენ; ევაზილების წველიან ნაყენს – ქრონიკული დიარეის, კუჭის დაავადებებისა და მეტეორიზმის, ხველებისა და გაციების სამკურნალოდ, სიცხის დამწვევად; რეკომენდებულია ინსულტის გადატანის შემდეგ, აგრეთვე ძალიან წნევის შემთხვევაში, ახდენს მის ნორმალიზებას. გარეგანად ევაზილების სპირტიანი ნაყენი გამოიყენება დასახველად ოსტეოზონდროზის, რადიკულიტის, სახსრების ტკივილებისა და ვენების ვარიკოზული გაფართოებისას.

უკუჩვენება: მცენარის სხვადასხვა ნაწილში არსებული ტოქსიკური ნივთიერებების შემცველობის გამო, გამოიყენებისას ზუსტად უნდა იქნეს დაცული დოზა და მიღების წესები.

ელეუტეროკოკი – *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.

ოჯ. არალიასებრნი – Fam. Araliaceae

2,5 – 5-6 მ სიმაღლის ბუჩქია, მრავალრიცხოვანი ღეროებით. გავრცელებულია შორეულ აღმოსავლეთში (ხდვისპირეთში, საბაროუსკის მხარის სამხრეთით, ამურის ოლქის სამხრეთ-აღმოსავლეთით და სამხრეთ სახალინზე).

სამკურნალო ნედლეულია ფესურა ფესვებითურთ. მათში აღმოჩენილია ლიგ ნინისა და სხვა ფეროლური გლიკოზიდები, პექტინოვანი ნივთიერებები, ფისები, გუმფისი, ანთოციანური შენაერთები, ეთერზეთები, ვიტამინი C, ოლეინის ძევა და სხვა.

ახდენს ადამიანის ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობის სტიმულირებას, ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობას არასასურველ გარეშე შემოქმედებისაგან, მოქმედებს როგორც საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება მძიმე დაავადებებისა და ოპრაციების გადატანისას; აქვეითებს სისხლში გლუკოზის შემცველობას. ნაყენი ფართოდ გამოიყენება ნევრასტენიის, ნევროზების, გადაღლილობის, მძიმე დაავადებების შემდგომ. ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ადაპტოგენური და ნალველმდენი მოქმედებით, აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას, ხელს უშლის სისხლძარღვებში ბალთების განვითარებას, ეფექტურია სტრესების, სასიცოცხლო ძალების ასამაღლებლად, ხელს უწყობს ორგანიზმის ადაპტაციას არასასურველი პირობებისადმი.

წარმოადგენს ანტიოქსიდანტს. ასუსტებს სიმსივნის საწინააღმდეგო ქიმიოთერაპევტული პრეპარატების ტოქსიკურ მოქმედებას ორგანიზმზე; ნაჩვენებია კიბოთი დაავადებულთათვის, როგორც უვნებელი მატონიზირებელი საშუალება, რომელსაც ეს ადამიანები საჭიროებენ. ელეუტეროკოკი ასევე ეხმარება მათ, უფრო უმტკივნეულად გადაიტანონ კიბოს საწინააღმდეგო საშუალებებით მკურნალობის კურსი.

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

უკუმაჩვენებელია მაღალი არტერიული წნევის, უმილობის, არითმიის, მიოკარდიული ინფარქტის, ინსულტის, პანკრეატიტის, მაღალი სიცხის, ნერვული სისტემის ალკოჰოლის, ფენმძიმობისა და ლაქტაციის, ინფექციური და სომატური დაავადებების გამწვავებისა და ბავშვობის ასაკში.

ერვა, „პოლ-პალა“ – *Aerva lanata* (L.) Iuss. ex Schult.

ოჯ. ჯიჯილაყასებრნი – Fam. Amaranthaceae

ორწლოვანი 140 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მთავარდერმა ფესვით. ღერო მწვანეა, ძლიერ დატოტვილი, სწორმდგომი, ან გართხმული. ბუნებრივად გავრცელებულია აფრიკის მრავალ ქვეყანაში. ინტროდუცირებულია საქართველოს ტენიან სუბტროპიკებში (აჭარა, ქობულეთი). სამკურნალო ნედლეულია ბალახი. მისი ნაყენი ხსნიათდება დიურეზული და ანტიესპტიკური მოქმედებით.

შეიცავს ინდოლურ ალკალოიდებს – ერვინს, მეთილერვინს, ერვოზიდს, ერვოლანინს, ფერულოილამიდებს, ფენოლურ მჟავებს, ფლავონიდებს: აცილგლიკოზიდებს, ტილიროზიდს, კუმაროლ-ტილიროზიდს, ერვითრინს, ნარცინინს, ტრიტერპენოიდებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ლუპოლის წარმოებულებსა და ოლეინის მჟავებს.

გამოიყენება როგორც ჰიპოტენსური და დიურეზული საშუალება შარდსადინარო სისტემის (ზელონფრეტი, ცისტეტი, ურეთრეტი, შარდკენჭოვანი დაავადებები, ნიკრისის ქარი, სპონდილოზი) დაავადებებისას.

ვინაიდან ბალახი დიდი რაოდენობით კალიუმის ნიტრატს შეიცავს, ერვას კალიუმის დამსოგავ დიურეზულ საშუალებად მიიჩნევენ.

უკუქმედება: უკუმახვანებელია – ჰიპერემკრმნობელობა, ოსტეოპოროზი, ჰიპოპარატირეოზი, თირკმლის ოსტეოდისტროფია, საბავშვო ასაკი. გვერდითი მოვლენებია – ალერგიული რეაქციები, გულისრევა.

ერიზიმუმი – *Erysimum cheiranthoides* L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილოეთ კავკასიაში, შუა აზიაში. კულტივირებულია უკრაინასა და კრასნოდარის მხარეს. მცენარის ვეჯა ნაწილი შეიცავს გულის გლიკოზიდებს. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი, შეგროვილი უვავილობის პერიოდში.

ხსნიათდება დამამშვიდებელი, ანტიმიკრობული, ანტიბაქტერიული, ანტისოკოვანი, სიცხის დამწვევი, ძლიერი შარდმდენი მოქმედებით. მეცნიერულად დამტკიცებულია ერიზიმუმის პრეპარატების ანტიმიკრობული საშუალებების ეფექტურობა სხვადასხვა გრამდადებითი მიკროორგანიზმების, როგორცაა ოქროსფერი სტაფილოკოკი, ნიადგის ბაქტერიის (*Bacillus cereus*), ჰაერის

ბაქტერიის (*Sarcina*), გრამუარყოფითი მიკროორგანიზმების, ნაწლავების ჩხირის, ჰნევმონიისა და შარდსასქესო ინფექციების (*Klebsiella pneumoniae*), საღმონელის, ლურჯ-ჩირქოვანი ბაქტერიების, საფუარისებრი კანდიდას (*Candida albicans*) მიმართ. მისი სპორტიანი ნაყენის მაღალი ანტიმიკრობული აქტივობა ბაქტერიის უველა სახეობისადმი აჭარბებდა ტეტრაციკლინის ეფექტურობას, ხოლო ნისტატინის ანტისოკოვან მოქმედებას 600-ჯერ აღემატებოდა.

იწვევს დამამშვიდებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ. მცენარის წვეწვს იყენებენ გულის კომპლექსური ჰრეზარატის კარდიოვალენის წარმოებაში. „კარდიოვალენი“ და „ერიზიდ-კონცენტრტი“ მიიღება გულის მანკის, კარდიოსკლეროზის, სტენოკარდიის, ვეგეტატიური ნევროზების, მიოკარდიუმის ინფარქტის სამკურნალოდ.

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

ბელგიაში გამოიყენება **მკერდის კბობს**, ბრინჯიანლური ასთმის, ასციტის, დიარეის, ჰელმინტოზების, სისხლისნი ნახველის, ჭრილობების შასხორცებლად.

მონღოლეთში ბალახის ნახარში იხმარება **ჩირქოვანი სიმსივნეების** დროს, ხოლო უვაივლები – მოწამლისას და სიცხის დამწვევად.

უკუჩვენებები: მთელი მცენარე შხამიანია, გამოიყენება შესაძლებელია, მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ! აკრძალულია – ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის.

ეხინაცა – Echinacea purpurea (L) Moench

ოჯ. ასტრასებრნი (როულუვაივლოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ფრიად დეკორატიული, 60–100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. სამშობლო – ჩრდილოეთ ამერიკაა, სადაც ინდიელები სამკურნალოდ გამოიყენებულ მცენარეებს შორის, უველანზე მისაღებად მიიჩნევდნენ. მედიცინაში, კომპლექსურ თერაპიაში XX ს-ის შუა პერიოდში იქნა გამოიყენებული, როგორც „სისხლის გამწმენდი“, საშუალება მთელი რიგი დაავადებების – რევმატიზმის, სხვადასხვა ეთიოლოგიის ტკივილების, თავბრუსხვევის, მოწამლის, ათამანკის, განგრენის, ტიფის, მალარიის, ბუასილის, შაკიკის და სხვ. სამკურნალოდ. დასავლეთ ეკრმანიაში ეხინაციისაგან ამზადებენ 250 ფარმაცევტულ ჰრეზარატს,

ექსტრაქტების, სასმელებისა და მალამოების სახით. რეიტინგის მიხედვით შედის მსოფლიოში უველანზე ფართოდ გამოყენებულ სამკურნალო მცენარეების ათეულში.

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

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

ეხინაცინის ეველანზე სასარგებლო კომპონენტად მიიჩნევენ ეხინაზიდებს, რომლებიც ჰენცილინის მსგავსად, ისეთივე ეფექტური შეიძლება იყოს დიდი რაოდენობის ვირუსების, სოკოების, ბაქტერიებისა და სხვა უმარტივესი წარმონაქმნების გასანადგურებლად.

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

ამგვარად, მცენარე გამოირჩევა ძლიერი **ვირუსოსტატიკური, ბაქტერიოსტატიკური, ფუნგიციდური, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით**. ხელს უწყობს ორგანიზმის საერთო გაჯანსაღებას, ორგანიზმის კომპლექსურ გაწმენდას მძიმე მეტაბოლის, წიდებისა და ტოქსინებისაგან; აუმჯობესებს მეტაბოლიზმს, აძლიერებს ორგანიზმის დამცველ ძალებს, იმუნიტეტს, მიეკუთვნება მცენარეულ სტიმულატორებს ანუ იმუნური სისტემის მოდულატორებს. ასტიმულირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას; რეკომენდებულია შაქრიანი დიაბეტის, ღვიძლის, თირკმლის ზედა

ჯირკვლის სამკურნალოდ; ეფექტური საშუალებაა ზედა სასუნთქი გზების და ანთებითი დაავადებების (მიკრობული ეგ ზემა, რევმატიზმი, ჰროსტატა), გინეკოლოგიური დარღვევების, ტროფიკული წულულის, ოსტეოპოროზის და სხვ. სამკურნალოდ.

არის მოსაზრება, რომ ესინაცვა შეიძლება იყოს სასარგებლო დამხმარე საშუალება კიბოს მკურნალობაში, მისი საშუალებით შეიძლება ლეიკოციტების ღონის კორექტირება დასხივების ან ქიმიოთერაპიის შემდეგ.

უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის, ჰროგრესივული ტუბერკულოზით, ლეიკოზით, კოლაგენოზითა და გაფანტული სკლეროზით დაავადებულთათვის.

უფრო ცალკეულ შემთხვევაში, კანკრეტული სიტუაციიდან გამომდინარე, ექიმის გადასაწყვეტია მისი გამოყენება.

ვანილი – Vanilla planifolia Andr.

ოჯ. ჯადვარისებრნი – Fam. Orchidaceae

ერთლებნიანი ლიანაა, ძლიერ გრძელი, ხეებსე მალა მცოცავი ბალახოვანი ღეროთი, რომელიც მრავალრიცხოვან საჭაერო ფესვებს ინვითარებს. ფოთლები წვნიანია, მოვრო-ვლიფსური, რკალისებრი დამარღვით. მექსიკისა და ცენტრალური ამერიკის ტროპიკული ტყეების ლიანაა; კულტივირებულია მრავალ ტროპიკულ ქვეყანაში. აცტეკებმა ვანილის გემოვნებითი და სამკურნალო თვისებები ახალი ქვეყნის აღმოჩენამდე დიდი ხნით ადრე გამოიყენეს. ქრისტეფორე კოლუმბი და მისი თანამებრძოლები ჰირველი ვროპელები იყვნენ, რომლებმაც ღირსეულად შეაფასეს იგი. ვანილის ხარისხის კრიტერიუმებს შორის ჰირველი ადგილი უკავია ნაუოფების (ჭოტი) სიგრძეს, რაც უფრო გრძელია – მით უფრო ძვირფასია. საუკეთესოდ ითვლება მექსიკური ვანილი, მას მოჰყვება ბურბონისა და ცეილონის. ნაუოფებს ავროპებენ მოუმწიფებელს მხოლოდ ხელით; ახლად შეგროვილი ნაუოფი უსუნოა, სურნელი წარმოიქმნება სპეციფიკური დამუშავების შემდეგ. ახლად შეგროვილი ნაუოფი შეიცავს უსუნო გლიკოზიდს – გლუკოვანილინს, მხოლოდ ფერმენტაციისას იხლიჩება გლუკოზად და თავისუფალ ალდეჰიდ – ვანილინად, რომლისთვისაც დამახასიათებელია ძლიერი, სურნელოვანი არომატი. ვანილის ეთერზეთები შეიცავს ანისის სპირტსა და ალდეჰიდს, დარიინის ეთერებსა და სხვა სურნელოვან ნივთიერებებს, რომლებიც ვანილს მეტად სასიამოვნო სურნელით ამკობს.

ვანილი და მასში შემავალი ეთერზეთები ფართოდ გამოიყენება არომათერაპიაში და მასაჟისათვის სალონებში, სამკურნალო პრეპარატების წარმოებაში, წამლების არომატიზაციისათვის; შედის გალენური პრეპარატების შემადგენლობაში. ნატურალური ვანილი ძლიერი აფროდიზიაკია, მას იყენებენ ჰოტენციის ასამაღლებლად, როგორც მამაკაცებში, ასევე ქალებში. მარჯებელია სტრესებისა და დეპრესიის შემთხვევაში, ამადლებს შრომისუნარიანობას, აუმჯობესებს მადას, აწესრიგებს საკვებმომწოდებელი სისტემის მოქმედებას, ეხმარება უძილობისას, ანეიტრალებს ალკოჰოლის მრავალ მავნე მოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე, ახდენს სისხლში შაქრის დონის სტაბილიზირებას, ხსნის წინა მენსტრუალური სინდრომის ტკივილებს, ხელს უწყობს რელაქსაციას, ხსნის გაღიზიანებას და აუმჯობესებს გუნება-განწყობილებას.

ხალხურ მედიცინაში ვანილი და მისი ეთერზეთები გამოიყენება უძილობის, ნერვული სისტემის მოშლის, მეტეორიზმის, ანემიის, კოლიტის, შაქრიანი დიაბეტის, რევმატიზმის, კლიმაქტერიული დარღვევების დროს; ხელს უწყობს საკვების მონელების ნორმალიზებას. გამოიყენება კოსმეტოლოგიაშიც, მასში შემავალი ეთერზეთები ამცირებს კანის გაღიზიანებასა და ანთებას, იწვევს მის დარბილებას და ელასტიურობას.

ვარდის ხე ბრაზილიური – Aniba rosaeodora Ducke

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

მარადმწვანე 30 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ბუნებრივად გავრცელებულია ბრაზილიის, პერუს, კოლუმბიის, ეკვადორისა და საფრანგეთის გვინეის ტყეებში. ვარდის ხის დაქუცმაცებული მერქნიდან ორთქლით გამოხდის მეთოდით მიღებული ეთერზეთები ხასიათდება ვირუსების საწინააღმდეგო, **დამამშვიდებელი, ანტიდეპრესიული, ანტიესპტიკური, გამაუმტკივნეული, მატონიზირებელი,** კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით. კარგ ეფექტს იძლევა ასთმური ხასიათის, ძლიერი მახრჩობელა და ქრონიკული ხველების დროს.

დერმატოლოგიაში იყენებენ – დერმატიტების, დერმატოზის, ნეიროდერმიტის, მშრალი ეგზემის, ალერგიული რეაქციების დროს; ხელს უწყობს ლიმფებისა და სისხლის გაწმენდას, ააქტიურებს იმუნური სისტემის მოქმედებას, შველის ქრონიკულ დაღლილობას; აფროდიზიაკია, არსებობს აზრი, რომ უფრო მეტად ემოციაურია, ვიდრე ფიზიოლოგიური მოქმედების; ხსნის გაღიზიანებას, სტრესს, უძილოების განცდას; შველის დეპრესიას, ადაღვენს ძალებს, აცოცხლებს ემოციებს და აკეთილმობილებს სულს, რითიც განსხვავდება სხვა ეთერზეთებისაგან.

სასიათღება რა ვირუსების საწინააღმდეგო და ანტიბაქტერიული მოქმედებით, რეკომენდებულია გრიზისა და ვაციებებისას ინჰალაციის სახით, მათ შორის ბავშვებში. ინჰალაცია და სასლის არომატიზაცია ხელს უწყობს არტერიალური წნევის დაქვეითებას, ამღიერებს კონცენტრაციას, ასტიმულირებს ტვინის მოქმედებას, ანელებს თავის ტკივილებს, აუმჯობესებს საერთო განწყობას და ხსნის დაღლილობას.

ვარდისფერი კატრანტუსი – *Catharanthus roseus* (L.) C.Don.

ოჯ. ქენდირისებრნი – Fam. Apocynaceae

მრავალწლოვანი, მარადმწვანე ნახევრადბუჩქია. საქართველოს ტენიან სუბტროპიკებში კულტივირებულია როგორც ერთწლოვანი მცენარე.

სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს უვავილობისას შევროვილი მიწისზედა ნაწილები – ბალახი. შეიცავს 6 ნ დასახელების ალკალოიდებს, რომელთა შორის 7 – სასიათღება სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობით (ვინბლასტინი, ვინკრისტინი, ლეიროზინი, ლეიროზიდინი, როზიდინი, ვიროზინი და ჰერკვინი).

ალკალოიდი ვინბლასტინი გამოირჩევა **სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობით**. ავთვისებიან წარმონაქმნებზე მათი მოქმედების მექანიზმი აისხნება უნართი მოახდინოს უჯრედების მიტოზის ბლოკირება მეტაფაზის სტადიაში, რითიც გამოწვეულია მისი დამთრგუნველი მოქმედება ლეიკოზოზზე (ერთროზოზსა და ჰემოგლობინის შემცველობაზე ის არსებითად არ მოქმედებს). ვინბლასტინს უნიმუნავს ლიმფოციტების განვითარებას, რამდენადაც ფორმების, ლიმფო და რეტიკულო-სარკომის, ქრონიკული მიელოზის, განსაკუთრებით მუარე ფორმებისა და სხვა ქიმიოთერაპეუტიული საშუალებებისადმი და სხივური თერაპიისას. ჰრეპარატი ეფექტურია, მაგრამ მისით გამოწვეული რემისიები არ არის ხანგრძლივი და საჭიროებს ხანგრძლივ მკურნალობას, სიმსივნის საწინააღმდეგო სხვა ჰრეპარატებთან შეთავსებას.

უკუქმედება: ვინბლასტინით მკურნალობა დასაშვებია მხოლოდ სტაციონარში. ჰრეპარატის მიღებისას შესაძლებელია აღინიშნოს საერთო სისუსტე, მადის დაკარგვა, გულის რევა, ჰირღებინება, მუცლის ტკივილები, სიევითლე, ალბუმინურია, სტომატიტები, ალერგიული რეაქციები, დეპრესია, ალბუცია, ფლებიტები.

ვარდკაჭაჭა – *Cichorium intybus* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როსულებოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 100–120 სმ სიმაღლის მცენარეა მძლავრი, ხორცოვანი თითისტარისებრი ფესვით. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვები, ბალახი და უვავილები.

უვავილები შეიცავს გლიკოზიდ ციკორიუმს, რომელიც ჰიდროლიზის დროს იხლინება ესკულეტინად და გლუკოზად. რძისებრ წვენი ნაპოვანია მწარე ნივთიერება ლაქტუცინი, ლაქტუკოპინი, ტარაკსასტეროლი, ნაუოფემი – კატეხინის საწინააღმდეგო აღდგენილი.

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

ვარდკაჭაჭას სასარგებლო თვისებებს აღწერდნენ ანტიკური პერიოდის ცნობილი ექიმები: თეოფრასტი, დიოსკორიდი, ჰლინიუს უფროსი; მისი სამკურნალო თვისებებით დაინტერესდა ავიცენა, რომელიც მისგან მრავალ პრეპარატს ამზადებდა. ხასიათდება **ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო**, დამამშვიდებელი, შარდ და ნალექმდენი მოქმედებით. ანდენს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის, გულის მოქმედების ნორმალისებას, არის სისხლმარღვათა გამაფართოებელი და სიცხისდამწვევი საშუალება; გამოიყენება შაქრის დიაბეტის თერაპიაში, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ღვიძლისა და თირკმელების დაავადებებისას. ანდენს ღვიძლიდან ტოქსინების გამოდევნას, ასტიმულირებს მის ფუნქციას; ნაყენი ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აუმჯობესებს გულის მუშაობას, მას უნიშნავენ ნევროზების, უძილობის, ჰიპერტენზიის სამკურნალოდ. ფესვების ნახარში ხასიათდება შარდმდენი და ნალექმდენი მოქმედებით, იყენებენ ცისტიტის, ნალექაგენოზიანი დაავადებების, ნეფრიტის, ციროზის, ჰეპატიტის დროს. ბალახისა და ფესვების ნახარში ხალხური მედიცინის მიერ რეკომენდებულია გარეგანად – ეგზემის, ფერმჭამელების, ფურუნკულოზის, ჩირქიანი ჭრილობების, ლიმფატური ჯირკვლების ანთების საწინააღმდეგოდ, აბსანებისა და საფეხების სახით. ვარდკაჭაჭა სასარგებლოა ძალების დაკარგვის, მალალი ოფლდენის, ელენთის დაავადებების, სისხლის

შემაღვანელების ნორმალსაციისათვის. ავიცენას დროიდან ნახარშებსა და ნაყენებს უნიშნავენ ჰიპერაციდული გასტრიტის, ენტერიტის, კოლიტის, ქოლეცისტიტის, ქრონიკული ეაზოზის დროს. ნედლი წვენი მკურნალობენ სურავანდსა და ანემიას.
უკუმაჩვენებელია: გასტრიტი, წყლულოვანი დაავადებები, ვენების ვარიკოზული გაფართოება.

ვასაბი ან იაპონური ევტრემა – Eutrema japonicum (Miq.) Koidz. (syn.: Wasabia japonica (Miq.) Matsum.)

ოჯ. კომპოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ფესურიანი მცენარეა. სამშობლო იაპონიაა. ვასაბის „იაპონურ ჰირშუშასაც“ უწოდებენ. ფესვებს სანელებლად გასენილი სახით იყენებენ 1396 წლიდან იაპონიის სიდზუოკის რაიონში, საიდანაც გავრცედა სხვა რეგიონებშიც. მშრალი და დაქუცმაცებული ფესურა ხასიათდება ძლიერი მკვეთრი სურნელით. მისი სიმწვავე უფრო მწვავე მდოგვის მსგავსია, ვიდრე მწვავე წიწაკის და ახდენს უფრო მეტად ცხვირის სადენების სტიმულირებას, ვიდრე ენის. მის დასამზადებლად გამოიყენება 3-4 წლიანი ფესვები. განსაკუთრებული ნივთიერებების – იზოთიოციანიტების წყალობით, ხელს უშლის კბილის ემალის რღვევას; გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ეს ნივთიერება ამუნრუჭებს ბაქტერიის – *Streptococcus nutans* – ის ზრდას, რომელიც კარიესის გამომწვევია. ამ ნივთიერებებიდან გამოდინარე, მიიჩნევა კიბოს **სიმსივნეების** საწინააღმდეგო საშუალებად. ასევე ცნობილია, რომ თრგუნავს ტრომბების წარმოქმნას, ასრულებს ანტიასმატური კომპონენტის როლსაც.



ვაშლი – *Malus domestica* Borkh.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

ხეა, მეტად ცვალებადი სიმაღლით, ფორმითა და ვარჯით. ჭარბობს ზატარა ხეები (4-8 მ სიმაღლის), ვადაშლილი ან ბურთისებრი ფორმის. მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი კულტურაა. ნაყოფები შეიცავს ნახშირწყლებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა), ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის, ღვინის), მთრიძლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C-40 მგ%, B₁, B₂, A, PP, კაროტინებს), უჯრედის, ცელულოზას, უახოტო ექსტრაქტულ და ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ცილებს, ფიტონციდებს, ფლავონოიდებს, ეთეროვან და ცხიმოვან ზეთებს, მიკროელემენტებს (Fe, P, K, Cr, Zn, Mn, Co) და სხვ. ფოთოლი – კატეჩინებს, ფლავონოიდებს, კერძოდ რუტინს; თესლი – ცხიმოვან ზეთებსა და ამიგდალინს.

სასიათღება შარდმდენი, საჭმლის მონელების მარეგულირებელი, ანტიკლეროზული, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიეპტიკური მოქმედებით. არის დიეტური პროდუქტი.

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

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

არასასურველია ხედლი ვაშლის მიღება წელულოვანი დაავადებებისას (განსაკუთრებით თორმეტ გოჯა ნაწლავის).

ველური კანაფი – *Cannabis ruderalis* Janisch.

ოჯ. კანაფისებრნი – Fam. Cannabaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამწიხროდ, ადამიანების უმრავლესობა მავნე მცენარედ მიიჩნევს, ვინაიდან ბევრ ქვეყანაში მას ნარკოტიკულ საშუალებად იყენებენ. აშშ-ში მისი გამოყენება (როგორც წესი მარიხუანას მოწვევა) XX ს-ის შუა წლებში უკონტროლო გახდა, რაც იმით დამთავრდა, რომ გაერთიანებული ერების ორგანიზაციამ 60-იანი წლების დასაწყისში მიიღო სპეციალური კონვენცია და კანაფი სასიფათო ნარკოტიკების (მაგ.: ჰაშიში) რიცხვს მიაკუთვნა. ბევრ ქვეყანაში, მათ შორის საბჭოთა კავშირშიც დაიწყო მისი მასიური განადგურება, შეწვეტის კულტივირება; აკრძალვა დღემდე მოქმედებს. იმ დროს, როდესაც კანაფის სამკურნალოდ გამოყენების ისტორია ათასწლეულ წლებს ითვლის. ჯერ კიდევ 5000 წლის წინ კანაფს ჩინეთში იყენებდნენ მალარიის, რევმატიული და სამშობიარო ტკივილების სამკურნალოდ.

თესვების მდიდარია ცნობივანი ზეთებით, აღწევს 40%; ცილებით, შეიცავს მრავალ ამინომჟავას, მათ შორის შეუცვლელებს; ნახშირწყლებს, ფენოლებს, ნიაცინს, ფილოქინონს, ათუელობით ფსიქოტროპული ეფექტის ნივთიერებებს – კანაბინოიდებს, რის გამოც იგი საშიშ ნარკოტიკადაა მიჩნეული. კანაფის ზრეპარატები ხასიათდება ძლიერი თერაპიული და გამაუმტკივნეული მოქმედებით; განსაკუთრებით ეფექტურია ნევრალგოური და ნერვულ-კუნთოვანი დაავადებებისას (გაფანტული სკლეროზი), კანის – (ეგ ზემა, ფსორიაზი) გლანუკომისა; სიმსივნური დაავადებებით მკურნალობისას წარმოქმნილი გულისრევების; ქრონიკული ტკივილების; იმუნური სისტემის დაავადებების; რევმატიული ჰრობლემების დროს. გამოიყენება ბრონქიტის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის, თვალის დაავადებების სამკურნალოდ. გარეგანად – საფენების სახით წყლულებისა და დამწვრობებისას. ფოთლების წვენი ხასიათდება სუსტი სასაქმებელი მოქმედებით.

კანაფი გამოიყენება კიბოთი დაავადებულთა მკურნალობისას, ქიმიოთერაპიის დროს, სადაც საკმაოდ მაღალ ეფექტურობას ამჟღავნებს. კანაფის ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით – კანაბინოიდებით აკრეფენ ნადგურდება კიბოს უჯრედები. ესპანეთში სწავლობდნენ მათ მოქმედებას თავის ტვინის სიმსივნეებზე, ხოლო სულ რამდენიმე წლის წინათ კალიფორნიაში სარძევე ჯირკვლის სიმსივნეზე დაკვირვებებით გაიკვია, რომ სიმსივნური უჯრედები 3-4 კვირის შემდეგ იღუპებიან, ჯანმრთელებთან კი შეხებაც არა აქვთ. ასეთი მკურნალობა მნიშვნელოვნად განსხვავდება ქიმიოთერაპიისაგან, ჰაციენტები არ იტანჯებიან წამლის ტოქსიკური მოქმედებისაგან და რაც მთავარია, მათი საშუალებით ხდება განსაზღვრული გენის

აქტივობის ბლოკირება და დაზავლება წვეკტს ჰროგრესირებას. მისი აქტიური ნივთიერება ანელესს ალცჰეიმერის დაზავლების განვითარებას, ბევრად ეფექტურია, ვიდრე ოფიცინალური მედიცინის მიერ გამოყენებული სინთეტიკური წამლები. სანიტარებსა, რომ ჯერ კიდევ XIX საუკუნეში მკვლევარები კანაფის საშუალებით ცდილობდნენ ნარკომანიის მკურნალობას და ღებულობდნენ კარგ შედეგებს. ჩვენს დროშიც, ფრანგი მეცნიერებიც იგივე შედეგებსე ვაზიდნენ.

ამჟამად, სამკურნალო დანიშნულებით კანაფი ოფიცინალურად გამოიყენება ევროპის ქვეყნებში (გერმანია, დიდი ბრიტანეთი, ბელგია და სხვ.), ავსტრალიაში, აშშ-ის ზოგიერთ შტატში, კანადაში. თუმცა საქართველოში დღემდე აკრძალულია. იმ დროს, როდესაც მისი ზრეზარატები წარმატებით გამოიყენება არა მხოლოდ კიბოთი დაზავდებულებების სამკურნალოდ, აგრეთვე გაფანტული სკლეროზის, ეპილეპსიის, შიდსის, ათროიტების, მოტეხილობებისა და სხვა მრავლი ავადმყოფობების საწინააღმდეგოდ.

უკუჩვენება: დოზის გადაჭარბება იწვევს: ფსიქოზისა და გაფანტული სკლეროზის განვითარებას, დეპრესიას, მამაკაცებში სექსუალური სხვის დისფუნქციას, მახსოვრობის დაკარგვას, საკვერცხეების კიბოს, C ჰეპატიტს.

ვირისტერფა – Tussilago farfara L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როუღუვაჯილოფანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. როგორც სამკურნალო მცენარეს, ჯერ კიდევ ძველ რომში იცნობდნენ. მისი ფოთლებისა და ფესვებისაგან ამხადებდნენ ნაფესს, რომელიც ვულკანის სხვადსხვა დაზავდების – ხველების, სურდოს, გაციების, ცხელების, ხვრინვის, მოხრჩობის საუკეთესო წამალი იყო. ძველი დროის მკურნალოთა დაკვირვებით, ვირისტერფას ნახარში ათხევადებს სქელ ნახველს, ხელს უწყობს ორგანიზმს სითბოს შენარჩუნებაში, ახორციებს ვარევან და შინაგან ჭრილობებს. ფოთლი შეიცავს გლიკოზიდ ტუსილაგინს, ინულინს, ლორწოს, ორგანულ მჟავებს, მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, სანონინებს, კაროტინებს, ფლავონოიდებს, ეთერზეთებს, ფიტოსტერინს. ნახარშის დაღვევა სასარგებლოა სასქესო ორგანოებიდან ჩირქდენის, აგრეთვე – თირკმელების ძლიერი ტკივილისა და სხვადსხვა სხვის დაზიანების დროს. მედიცინაში გამოიყენება როგორც ამოხსნველებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ბრონქოლიტური, ათროსკლეროზის საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული საშუალება. თაფლოვანია. ვარევანად იმმარება საფენების სახით. ფოთლების ჭინჭართან ნახარში გამოიყენება თმის ცვენის საწინააღმდეგოდ.

უკუმაჩვენებელია: ფენქიმე და მექუმური ქალებისათვის, ღვიძლის დაავადებების დროს.

ვნების ვვაილი, ზასიფლორა – *Passiflora coerulea* L.

ოჯ. ვნების ვვაილისებრნი – Fam. Passifloraceae

მრავალწლოვანი, 6–9 მ–მდე სიგრძის ბალახოვანი ლიანაა, ცილინდრული, გლუვი, ღრუ, მომრგვალო, შეფოთილი, ძირთან გამერქნებული ღეროთი. სამშობლო ტროპიკული ბრახილია; კულტივირებულია თბილი კლიმატის ქვეყნებში, აზიისა და ავსტრალიის კონტინენტებზე, მათ შორის საქართველოს სუბტროპიკებში.

სამკურნალო ნედლეულს მწვანე ფლორტები წარმოადგენს, რომელსაც სავევეტაციო პერიოდში რამდენჯერმე ავროვენ: კოკრიანობის, ვვაილობისა და ნაყოფისმოიარობის საწეის ფხვებში. ბალახი შეიცავს 0,04% ალკალიდებს, მათ შორის უმთავრესს ინდოლის წარმოებულები – გარმანი და ნოვგარმანი წარმოადგენს. აღმოჩენილია ავრეთვე ციანოგენური გლიკოზიდები, კუმარინები და ქინონები. ნაყოფის წვენი მდიდარია ასკობინის მქავით.

ვნების ვვაილი გამოიყენება როვორც ოფიცინალურ, ასევე ტრადიციულ მედიცინაში. მცენარის ზრეზარტები დამამვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე; არსებობს მონაცემები მისი დადებითი მოქმედების ეპილეპსიის, ნევრალგიის, გულის ნევროზის, ასთმის, თეთრი ცხელების საწინააღმდეგოდ. სამედიცინო გამოყენებისათვის 1960 წელს დაშეებულ იქნა ვნების ვვაილის თხევადი ექსტრაქტი, რომელიც წარმოადგენს მუქ ეავისფერ სპირტოვან გამონაწველს; მიიღება მდალი არტერიული წნევის, ნერვიული აშლილობის, უძილობის დროს, სსნის რემატიულ ტკივილებსა და კრუნჩხვებს, აწესრიგებს ჰორმონალურ ბალახს, გულის მუშაობას. ნედლი ბალახი გამოიყენება ჰომეოპათიაში.

უკუქმედება: ზრეზარტის გამოყენება უკუმაჩვენებელია კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების (ქრონიკული ვასტრიტი, წულულები და ა.შ.), არითმიისა და სტენოკარდიის დროს.

ვნების ვვაილი, მარაკუია – *Passiflora edulis* Roland.

ოჯ. ვნების ვვაილისებრნი – Fam. Passifloraceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 9 მ-მდე სივრცის ღიანაა, გრძელი ჰორიზონტალური ფესურითა და მოკლე ფესვით. სამშობლო სამხრეთ ამერიკა – ბრაზილია; ამჟამად კულტივირებულია ტროპიკული და სუბტროპიკული კლიმატის ქვეყნებში. საკვებად გამოიყენება მწიფე ნედლი ნაყოფი. შეიცავს საკმაოდ დიდი რაოდენობის ნახშირწყლებს (მაქარსა და უჯრედის), ცილებს, ანტიოქსიდანტებს, ვიტამინებს (A, C, E, B ჯგუფის) და მინერალებს (Ca, K, Fe, Mg, P, Zn).

ნაყოფები ხასიათდება დამამშვიდებელი მოქმედებით, აქვეითებს არტერიალურ წნევას, არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს. წარმოადგენს იმუნიტეტის გამძლიერებელ საშუალებას, იყენებენ კიბოს დაავადებებისა და სისხლძარღვების კედლების გასამაგრებლად. ხალხური მეურნალები ნაყოფს მიიხნევენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მარეგულირებელ და შარდსასქესო სისტემის მომწესრიგებელ საშუალებად, ძველი დროიდანვეა ცნობილი მისი დადებითი მოქმედება თირკმელებზე, ღვიძლსა და შარდსასქესო სისტემაზე მთლიანად; ხასიათდება რბილი შარდმდენი ანტინაფეცტიური მოქმედებით, განსაკუთრებით ეფექტურია შარდსადინარი გზების სხვადასხვა სახის ინფექციებისას, ხელს უწყობს არტერიალური წნევის ნორმალიზებას, ასთმის სიმპტომების შემსუბუქებას, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, შაკიკისა და თავის ტკივილის პროფილაქტიკას, აუმჯობესებს კანის მდგომარეობას, ამავრებს კბილებსა და ძვლებს, აჩქარებს ორგანიზმის უჯრედების რეგენერაციის პროცესებს. დადგინდა ასევე, რომ მარაკუიას ნაყოფი შეიცავს ელემენტ სეროტონინს, რომელიც ცნობილია დამამშვიდებელი და საკმაოდ ძლიერი მოქმედებით ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, რის გამოც მისი საკვებად გამოყენება ხელს უწყობს ნერვოზების, ნერვული დამაბულობისა და სხვა სტრესული სიმპტომებიდან თავის დაღწევას და რაც მეტად მნიშვნელოვანია ჩვენი დროისათვის, არის პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალება ქრონიკული უძილობისას. თესლებს ხმარობენ ნერვული დამაბულობის მოსახსნელად, ხოლო ფოთლები საუკეთესო მკურნალია თავისა და სახსრების ტკივილებისას.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, ხილის გადაძებულობა მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული რეაქციები.

ზაფრანა – *Crocus sativus* L.

ოჯ. ზამბახისებრნი – Fam. Iridaceae

მრავალწლოვანი, კულტურული 15–20 სმ სიმაღლის ტუბეროლუკოვანი ბალახოვანი მცენარეა. მიეკუთვნება უძველეს მცენარეთა რიცხვს. სამშობლო აღმოსავლეთ სმელთაშუაზღვეთია (საბერძნეთი, არქიპელაგო, კრიტი, სმირნა). სანელებელი და სამკურნალო ნედლეულია დინჯი (Flores Croci, Stigmata Croci), რომელსაც გაშლილი ვგავილებიდან დილის 10-11 საათზე აგროვებენ. აშრობენ სპეციალურ საშრობებში 45-50° ტემპერატურაზე. დამზადება შრომატევადია, 1 კგ ნედლეულის მისაღებად 200000 დინჯია საჭირო. კასპაშა ნარინჯისფერ-წითელი დინჯი ხასიათდება ძლიერი სუნითა და გემოთი. შეიცავს კროცინს – გლიკოზიდური ხასიათის ყვითელ საღებავ ნივთიერებას, რომელიც იხსნება წყალსა და სპირტში. იხმარება კვებით მრეწველობაში.

უძველესი დროიდანვე მას იყენებდნენ არა მხოლოდ კულინარიაში; გამოთვლილია, რომ შედის აღმოსავლეთ მედიცინის 300-ზე მეტ რეცეპტში. სადღეისოდ რჩება აქტუალურად რივი დანავადებების სამკურნალოდ – თვალის, გინეკოლოგიურის, შედის სხვადასხვა სამკურნალო საფენების შემადგენლობაში; ხოლო არომათერაპიაში ზაფრანის ეთერწყებები გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების სამკურნალოდ, ძილის ჰრობლეუმების დროს.

ხასიათდება ტკივილგამაუფრებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ანტიკარცინოგენური და ანტიმუტაგენური მოქმედებით. მცირე რაოდენობით აუძიოებს კანის ფერსა და მღვამარეობას, აძლიერებს მადანს და ხელს უწყობს საკვებმომწელებელი სისტემის მუშაობის გაუმჯობესებას, ასუფთავებს თირკმელებსა და შარდის ბუშტს, ხსნის ნაბახუსევის სინდრომს. სასარგებლოა თირკმელების, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ნერვული სისტემის, სველებისა და ეივანახველის დროს.

Crocus sativus - ის ანალოგიურად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საქართველოში ბუნებრივად მოზარდი, სმელთაშუაზღვეთურ-კავკასიურ-მცირე აზიური სახეობა – სოხანი ზაფრანა (*C. speciosus* Bieb.).

ზეთისნილი, ზეთის ხე - *Olea europaea* L.

ოჯ. ზეთისნილისებრნი - Fam. Oleaceae

მარადმწვანე 5–6 მ სიმაღლის ხეა. კულტურაში შეტანილია შორეულ წარსულში ახლო აღმოსავლეთის ქვეყნებში, საიდანაც გაერცვლდა მთელ ხმელთაშუაზღვეთში. მნიშვნელოვანი ზეთოვანი და ხეხილოვანი კულტურაა. ნაყოფებს საკვებად იყენებენ დამარილებული და წნილის სახით (წინასწარ სცილდება ოლეუროზინი). სრულად მომწიფებული ნაყოფების სუსტი დაწნეხვით მიიღება მსოფლიოში საუკეთესო მცენარეული ზეთი – ზროვანსალი, რომელიც გამოიყენება საღებავებში და მედიცინაში. უფრო ძლიერი დაწნეხვით მიიღება ასევე საკვები ზეთისნილის ზეთი, რომელიც საკონსერვო წარმოებაში იხმარება. უხეში ცხელი დაწნეხვით კი ღებულობენ შესანიშნავ ტექნიკურ „ხის“ ზეთს.

წვინანი ნაყოფსაფარი შეიცავს 75,3 მგ% წყალს, ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, უჯრედის, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, E, K, ქოლინი), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Cu, Se, Zn); თესლები – 12 მგ%-მდე ტექნიკურ ზეთებს. ნაყოფების რბილობში აღინიშნება მწარე გლიკოზიდი ოლეუროზინი.

ოფიცინალურ მედიცინაში ზეთი გამოიყენება სხვადასხვა სამკურნალო ზრეპარატების დასამზადებლად; უნიშნავენ საკვებმომხელეული სისტემის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, მხედველობის დარღვევის, ართრიტის, ნიკრისის ქარების, ოსტეოზონდროზის, ქალის სასქესო ფუნქციების დარღვევების, ჭრილობების, ნაკაწრების, დამწვრობების დროს. მათში შემავალი ანტიოქსიდანტები, უჯერი ცხიმოვანი მკავეები ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დონის ნორმაში შენარჩუნებას, ნაყოფის ჩასახვას; ხელს უშლის ათეროსკლეროზის, ინფარქტის, ინსულტის და გულ-სისხლძარღვთა სხვა დაავადებების განვითარებას, აბრკოლებს ნადრევ სიბერეს და წარმოადგენს საუკეთესო ზროფილაქტიკურ საშუალებას **ონკოლოგიური დაავადებებისას**.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ ქოშინის, ჰიპერონიისა და შარდმდენ საშუალებად.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა ზეთისნილის ზეთი თირკმელებისა და თემოს ტკივილის დროს დასაზელად. ფოთლებს შმარბდნენ აბახანებისათვის, უმთავრესად სწორი ნაწლავის დაზიანების ან გამოვარდნის შემთხვევაში. მძარში მოხარშულ ფოთოლს სთავაზობდნენ ჰირში დასავუებლად ცუდი სუნის მოშორების

მიხნით; ზეთი შედიოდა გარეგანად დასასეფი სხვადასხვა მალამოს შემადგენლობაშიც.

მეუღ ქართულ სამედიცინო ხელნაწერებში მითითებულია, რომ მისი გადაჭარბებით ჭამა ცუდად მოქმედებს მსედეგლობაზე და იწვევს თავის ტკივილს.

უკუქმედება: დიეტოლოგების მტკიცებით ზეთს საერთოდ არ ვაანხია უკუჩვენებები; ამავდროულად მისი ნაღველმდენი მოქმედებიდან გამომდინარე, სძირი მიღება უკუმაჩვენებელია ქოლესტისტიტის დროს.

ზეფირანტუსი – *Zephyranthus rosea* Lindl.

ოჯ. ამარილიისებრნი – Fam. Amaryllidaceae

მრავალწლოვანი ბოლქვოვანი მცენარეა ვიწრო ხაზური, მუქი მწვანე ფოთლებით. სამშობლო – ცენტრალური ამერიკაა. ფართოდან კულტივირებული ტროპიკულ და სუბტროპიკულ ქვეყნებში.

მალალ დეკორატიულობასთან ერთად სამკურნალო მნიშვნელობითაც გამოირჩევა. სამკურნალო საშუალებას ბოლქვები წარმოადგენს. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება აბსცესებისა და ღვიძლის დაავადებისას. ჩინურ მედიცინაში მთელ მცენარეს იყენებენ კრუნჩხებისა და ჰეპატიტის სამკურნალოდ. რიგ ქვეყნებში ამ ვარის სხვა სახეობები **კიბოს**, ტუბერკულოზისა და შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ გამოიყენება. ფართოდ იხმარება ჰომეოპათიაში.

ზიზილა – *Bellis perennis* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულეუვანილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი. შეიცავს: ეთერზეთებს, ინულინს, C ვიტამინს, ცხიმოვან ზეთებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, მარილებს, ორგანულ მჟავებს. ზიზილას პრეპარატებს იყენებენ ანთების საწინააღმდეგოდ, ამოსახველებლად, შარდმდენად, დამარბილებელ, ტკივილგამაუჩიებელ, სასაქმებელ, ანტიესპტიკურ და ციებ-ცხელების საწინააღმდეგო საშუალებად. აუმიჯობებს ნივთიერებათა ცვლას. ხალხურ მედიცინაში ნაყენებს სმარობენ ფილტვებისა და ძვლის ტუბერკულოზის, შარდსადინარი გზების დაავადების, ინფექციური სიევითლის, ღვიძლის დაავადების, ბრონქიალური ასთმის და **გინეკოლოგიური დაავადებებისას**.

ზღმარტლი – *Mespilus germanica* L.

ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae

მცირე ზომის (5-6 მ-მდე) ხეა ან ბუჩქი. სმელთაშუასღვეთურმთიანეთის, სანეთო კავკასიური, რელიქტური სახეობაა. ხეხილოვანი მცენარეა. საკვებად გამოიყენება სრულად მომწიფებული ნაყოფები, რომელიც შეიცავს: შაქრებს, ორგანულ მჟავებსა და მათ წარმოებულებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ტრიტერპენოიდებს, ფენოლკარბონიდებებს, კაროტინსა და 16 მგ% ვიტამინ C - ს. თესლში გვხვდება ცხიმოვანი ზეთები, არომატული ნივთიერებები, ლორწო, ფიტონციდები.

ხასიათდება **სიძსივნისა** და ანთების საწინააღმდეგო, ანტისაფლართო, სისხლდენის შემახერებელი მოქმედებით. გამოიყენება **ავთვისებიანი სიძსივნების**, დიარეის, დიხეტერიის, თირკმლის დაავადებების, ბუასილის დროს.

უკუმაჩვენებელია კუჭის წვენი მძლავლი მჟავიანობა.

თავსისხლა – *Sanguisorba officinalis* L

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული. სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს. შეიცავს: მთრიძლავ და საღებავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, სანონინებს, გალიუმისა და ელავის მჟავებს, მაკროლეემენტებს – კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას; მიკროლეემენტებს – მარგანეცს, სპილენძს, თუთიას, კობალტს, ქრომს, ალუმინს, ბარიუმს, ვანადიუმს, ნიკელს, სელენს, გაანსაკუთრებით ბარიუმსა და სტრონციუმს. მეცნიერულ მდინდინაში სამკურნალო ნედლეულად გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ. ნაყენი და ნახარში ხასიათდება **ბაქტერიციდული, ანტიოქსიდანტური**, შემკვრელი და ძლიერი სისხლმემაჩერებელი მოქმედებით. ფართო გამოყენება ჰმოვა შემდეგი ჰათოლოგიების დროს: გინგივიტი, სტომატიტი, ლორწოვანი გასის ანთება, ენტერიტი, კოლიტი, დიხეტერია, **შინაგანი სისხლდენები**, ფლართი, სისხლიანი ნახეული, ჩირქოვანი ჭრილობები, დამწრობები, წელელები (განსაკუთრებით ტროფიკული), ბუასილი, **საშეილოსნოს ანთებითი პროცესები**, კონიუნქტივიტი, მხელად შესასორცებული ჭრილობები, ფილტვის დაავადებები, **ავთვისებიანი სიძსივნე, ფლებიტები**, დაექვილობები, ნაღმობები, ნაწლავების ანთება, კუჭის წელელი, საღმონელოზი, დემბატიტი, ნეიროდემბატიტი, ეკ სემა, ფსორიაზი.

დადგენილია თავსისხლას ექსტრაქტის ანტიესპტიკური მოქმედება ნაწლავის ჩხირების მიმართ, შედარებით ნაკლებ გამოხატული მუცლის ტიფის,

ზარტიფოზული და დიხენტერიის ჩხირებისადმი. ნახარში გარეგანად გამოიყენება ტროფიკული წულულების, დამწვრობის, ზოგიერთი გინეკოლოგიური დაავადებების შემთხვევაში.

უკუჩვენება: ფესმძიმობა.

თავშავა – *Origanum vulgare* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი, ბალახოვანი მცენარეა, 20–50 სმ სიმაღლის სწორი, ხშირად ძირიდან დატოტვილი, შეფოთილი ღეროთი. საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული. სამკურნალო ნედლეულს მიწისზედა ელორტები წარმოადგენს, შეგროვილი უვავილობის საწეის ჰერიოდში. ბალახის შემადგენლობაში შედის დიდი რაოდენობით კარვაკროლი, რომელიც თავის მოქმედებით აჭარბებს არსებულ მრავალ ანტიბიოტიკებსა და ანტიჰისტამინურ ჰრეპარატებს. ფართოდ გამოიყენება ხალხურ და მეცნიერულ მედიცინაში. ხასიათდება მაღალი ანტიბაქტერიული აქტივობით, ამჟღავნებს ანტიესტიკურ და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას, არის ტკივილგამაუქმებელი, საერთოგამაძლიერებელი, მადეზოდორირებელი, ოფლმდენი, ამოსახველებელი, გულისრევის საწინააღმდეგო, ვიტამინიზირებული, დამამძვირებელი, ჰემოსტატიკური, შარდმდნი, ქარმდენი და ჭისმდენი მოქმედების.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სველების, მაღალი ტემპერატურის (ციებ–ცხელება), შემუშების, მუცლის ტკივილების (სწაწმები, ჭვლები) დროს. ნაყენით მკურნალობდნენ მენსტრუაციული ციკლის დარღვევებს და უნაყოფო ქალებს. მისი ჰრეპარატები გამოიყენება ნევროზების, ეპილეპსიის, დამბლის, ისტერიის, უძილობის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადებების, კლიმაქტერიულ ჰერიოდში ნევროზების, კუჭ–ნაწლავის სწაწმის, ათონური ებსობის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების სამკურნალოდ. თავშავა შედის გულ–მკერდის, ოფლმდენი და ქარმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში, გამოიყენება რესპირატორული ინფექციების, მწვავე ბრონქიტის, ბრონქოექტატიკური და საკვებმომხრელებელი ორგანოების დაავადებების, ფილტვის ტუბერკულოზის დროს.

აღსანიშნავია, რომ თავშავა შეიცავს სელენს, რაც მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია; ცნობილია რომ ეს ნივთიერება ხელს უწეობს ერთროზოქსის აღდგენას და გაძლიერებას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ონკოავადმყოფებისთვის, კერძოდ ერთროციტებისა და ჰემოგლობინის დაბალი შემადგენლობა შეიძლება იყვეს

გამოწვეული არა მხოლოდ, ქრონიკული სისხლის დანაკარგებით სისხლიანი ხველების დროს, არამედ სიმსივნის სპეციფიური შემავიწროებელი მოქმედებით ძელის ტვინის სისხლწარმოებაზე. გარდა ამისა სელენი აუცილებელია მეტალოფერმენტების ფუნქციონირებისათვის, რომლებიც არეგულირებენ სხვადასხვა სახის რეაქციებს, ბევრი მათგანი კი ზასუსისმკვებელია სიმსივნის საწინააღმდეგო დაცვაზე, ხოლო ავადმყოფობის მიმდინარეობისას დათრგუნვილები არიან.

უკუქმედება: თავშავის გამოყენებისას სიფრთხილვ მართებთ ფენმძიმე ქალებს, შესაძლებელია გამოიწვიოს საშვილოსნოდან სისხლდენა და ნადრევი მშობიარობა.

თაღვამურა – Brassica napus L. var. napobrassica (L.) Reichenb.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯჯაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ორწლოვანი მცენარეა. ჰირველ წელს ინვითარებს ძირხვენას მსხვილი (60 სმ–მდე სიგრძის) ფოთლისეული როხეტი; მეორე წელს წარმოიქმნება ზედა ნაწილში დატოტვილი ევაველებიანი ღერო. ძირხვენა შეიცავს შაქრებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ცილებს, ვიტამინ C-ს, კაროტინს, რუტინს, Ca, K, P, Na, Fe, Cu – ის მიწერალურ მარილებს, მდოვვის ზეთს. ფოთლებიც გამოირჩევა საკვები მნიშვნელობით.

ძველ დროში მისი წვენით კურნავდნენ დამწვრობით გამოწვეულ ჭრილობებს; წეალში გასრესილ თესლებს უნიშნავდნენ ქუნთრუშით დაავადებულ ბავშვებს; იგივე ნაყენი გამოიყენებოდა ჰირის ღრუსა და ეელის გამოსავლებად. განსაკუთრებით სასარგებლოდ მიიჩნევიდნენ ასაკოვანი ადამიანებისათვის, ფიქრობდნენ, რომ ხელს უწეობს სასიცოცხლო ძალების შენარჩუნებასა და **იმუნიტეტის გაძლიერებას**.

ძირხვენა ოდითგანვე ითულებოდა შარდმდენ, ანთების საწინააღმდეგო საუკეთესო საშუალებად. სამედიცინო ჰრატეკაში გამოიყენება გაციების, ნახველიანი ხველების, ბრონქებისა და ფილტვების ქრონიკულ ანთების დროს. ხელს უწეობს კუჭ-ნაწლავის ტრატის მოქმედების ნორმალისაცინას.

უკუძაჩვენებელია: კუჭ-ნაწლავის მწვავე დაავადებებისას.

თაღჯამი – Brassica rapa L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ორწლოვანი მცენარეა. ზირველ წელს ინფითარებს მძლავრ ძირხვენას მსხვილი ფოთლების როხეტით. საკვები ძირხვენაა, შეიცავს შაქრებს, ცილებს, უჯრედის, მინერალურ მარილებსა და ვიტამინებს (B₁, B₆, C, D), ზანთოეთნის მჟავას, კაროტინოიდებს, ანთოციანებს, ფიტანციდებს, ორგანულ მჟავებს, სტერინებს, ეთერზეთებს, მიკროელემენტებს: K₁, Ca, P, Mg, Fe; გამოიყენება როგორც წვნიანი საკვები. ღეროოოოი ასევე მნიშვნელოვანი მწვანე საკვებია, უმთავრესად იხმარება სასილასედე.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, ანტიოქსიდანტური, ამოსახველებელი, შარდმდენი, ჭრილობების შემახორცელებელი, კუჭის წვენის სეკრეციის გამაძლიერებელი და გამაუმტკივნეული მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ჰიპოაციდური გასტრიტის, ჰიპოკინეტიკური ტანიო მიმდინარე სასაღვლე გზების დისკინეზიის, ნაწლავთა ათონიის, სპაზმური კოლიტების, ნიკრისის ქარის დროს.

ძირხვენას ნახარში და მისი მდუღარე წვენი მიიღება ძლიერი გაციების, ხველების, ასთმის, ხმის დაკარგვის, მწვავე ღარინგიტის, უმილობისა და გამლიერებული გულისცემისას; თბილი ნახარში შველის კბილის ტკივილს. ითვლება შხამსაწინააღმდეგო ძლიერ საშუალებად, ზრდის სქესობრივ ლტოლვას.

სასარგებლოა სიმსივნური დაავადებისას.

არ არის რეკომენდებული კუჭისა და თორმეტ-გოჯა ნაწლავის წელულის, მწვავე გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ღვიძლისა და თირკმელების ანთებითი ზროცესების, ქოლეცისტიტის, ჰეპატიტის დროს.

თამარჭინდი – Tamarindus indica L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მაღალი მარადმწვანე ხვა მორიგეობით განლაგებული ფრთისებრი ფოთლებით. სადღეისოდ ბუნებრივად იხრდება მხოლოდ სუდანში, მაგრამ ფართოდან კულტივირებული ტროპიკული აზიის ზრექტიკულად მთელ ტერიტორიაზე, სადაც ათასეული წლები რაც მოჰყავთ. ნაუოფის ზულზა საკვებად გამოიყენება და მეტად ზოპულარულია. თამარჭინდის ზულზის ძირითად მასას შექარი (70%) შეადგენს, აღინიშნება ამინომჟავები, ცილა (3%-მდე), უჯრედისი, ნაცარი, A ვიტამინი,

ორგანული მკვებები: მკაუნას, ლიმონის, ღვინის, რძისა და სხვ. თესვები მდიდარია არამატული ზეთებითა და ცილებით.

ხის ქერქის ჩაი და ნაყენი შველის ინფექციურ ციებ-ცხელებას, ბრონქიალურ ასთმას, იწვევს შემკვრელ მოქმედებას დიარეზის დროს, აუმჯობესებს მადანს. უვავილების ნახარში ხელს უწყობს წნევის დაწევას ჰიპერტონიული დაავადებებისას, სოლო რბილობი ხასიათდება მსუბუქი სასაქმებელი ეფექტით. მოხალეული თესვები იხმარება სხვადასხვა სახის ჭიისა და დიზენტერიის საწინააღმდეგოდ. ფოთლებისაგან დამზადებული ჩაის ნაყენით იბანენ თვალებს ინფექციური (კონიუნქტივიტი) დაავადებებისას, ივლებენ ეელში გრიპის დროს, მათი ანტისეპტიკური მოქმედებიდან გამომდინარე. „აიურ-ვედას“ თანახმად მისი გამოყენება შესაძლებელია შაქრიანი დიაბეტისა და საკვების მოხლეობის გასაუმჯობესებლად. სულ ახლახან მცენარეში აღმოჩენილი იქნა ნივთიერება, რომელიც **აძლიერებს იმუნიტეტს**. ქალებში ითულება ძლიერ აფროდიზიაკად.

უკუქმედება: სახელებელი უკუმამხვენებელია ჰიპერანციდური გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების დროს. ჭარბი გამოყენება კი იწვევს დიარეზს.

თეთრყვავილები – *Galanthus L.*

ოჯ. ამარილისებრნი – Fam. Amaryllidaceae

მრავალწლიანი ბალახოვანი ბოლქვოვანი მცენარეებია. გვარის წარმომადგენლები ალკალოიდების მდიდარი შემცველობით ხასიათდებიან. ფარმაკოლოგიურმა და კლინიკურმა შესწავლამ აჩვენა, რომ ამ ალკალოიდებიდან ვეელაზე დიდ ინტერესს იწვევს გალანტამინი, რომელიც ხასიათდება ძლიერი ფსიქოლოგიური აქტივობით და ფართო თერაპიული მოქმედებით. ბულგარეთის სამედიცინო ინსტიტუტში. გალანტამინის დადებითი შედეგები იქნა მიღებული შემდეგ დაავადებებზე: 1. ბიურგერის (ვიდურების სისხლძარღვების სპაზმები) დაავადებების მკურნალობისას; 2. რადიკულიტისა და იმპოტენციის; 3. ნევროზების მკურნალობისას ვეგეტატიური ნერვული დარღვევებით (გამბინირებული პრეპარატები გალანტამინი – ლიუმინალი – ბრომინალი). 4. კურაიეს მოქმედებისა და ოპრაციის შემდგომი პარეზების მოხსნა; 5. სმენის ნერვის მკურნალობა (გაუმჯობესება 75%). 6. შაკიკი და სამწვერ ნერვის ნევრალგია; 7. პოლინერვიტისა და პოლიომიელიტი.

ბოლო გამოკვლევებით, თეთრყვავილას ერთ-ერთ სახეობაში (*Galanthus nivalis*) აღმოჩენილ იქნა მცენარეული ცილები – ლექტინები, რომლებმაც

ბიოტექნოლოგიური თვალსაზრისით დიდი ყურადღება მიიპყრეს მას შემდეგ, რაც გაირკვა მათი ანტივირუსული მოქმედება. მრავალმხრივი გამოკვლევებით დადასტურდა, რომ *G. nivalis* - ის ლექტინი GNA იწვევს შიდსის გამომწვევი ვირუსის ზედანირზე არსებული გლიკოპროტეინების შეკავშირებას. შიდსის ვირუსის ვარდა GNA ამუარებს მდრად კავშირს ავრეთვე ციტომეგალოვირუსის ზედანირულ ანტიგენებთან და ქლამიდიების ზედანირულ ანტიგენებთან. In vitro ჩატარებული ცდების საშუალებით გაირკვა, რომ GNA მცირე კონცენტრაციითაც კი იწვევს *Chlamidia trachomatis* და *cytomegalovirus* – ით ინფიცირებული უჯრედების სტერილიზაციას. ანტივირუსული მოქმედების აღმოჩენის გამო ინტენსიურად დაიწყო ფიზიკურ-ქიმიური და მოლეკულურ-ბიოლოგიური თვისებების შესწავლა. მიღებული იყო რეკომბინანტული GNA *Esherichia coli* – ის კულტურაში. ამ ცდებში თეთრევაილას ბოლქვებიდან გამოყოფილი ლექტინის გენი გადასმული იყო *E.coli* - ის გენეტიკურ მასალაში. GNA შემდგომ გამოყოფილი იყო აფინური ქრომატოგრაფიის საშუალებით და ვასუფთავების შემდეგ გაირკვა, რომ მისი ბიოლოგიური თვისებები მსგავსია ნატური ლექტინისა. რეკომბინანტული GNA –ს ბიოტექნოლოგიური მიღება საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ აღნიშნული ცილა სამედიცინო მიზნებისათვის (ციტ.: მიქელაძე, 1999).

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტში ჩატარებული გამოკვლევებით (Джохадзе, Кучухидзе, Чинчарадзе и др., 2010) დადგინდა საქართველოს ფლორის ენდემური სახეობის კვცხოველის თეთრევაილას (*Galanthus ketzkhovellii* Kem.-Nat.) ციტოტოქსიკური აქტივობა, რაც მიმდინარეობდა შტამების: HeLa (საშვილასნოს ეულის ეპითელიარული კარცინომა) და HCT 116 (სწორი ნაწლავის კარცინომა) მიმართ. გაირკვა, რომ ექსტრატული ნივთიერებების ჯამი გამოყოფილი კვცხოველის თეთრევაილას მიწისზედა ორგანოებიდან ხასიათდება სხვადასხვა ხარისხით გამოხატული, გამოკვეთილი ციტოტოქსიკური აქტივობით, კერძოდ: $IC_{50}(mk/ml)$ $14,4 \pm 1,8$; $21,2 \pm 5,9$ (მიწისზედა ნაწილი) და $11,2 \pm 2,7$; $17,1 \pm 4,7$ (ბოლქვი) შესაბამისად.

რაც შეეხება ინდივიდუალურ ალკალოიდებს: ლიკორინი $IC_{50}(mkM)$ $0,88 \pm 1,0$ და $2,6 \pm 1,2$; გემანტამინი ($IC_{50}=1,1 \pm 1,2$ და $2,7 \pm 1,1$ mkM); გამანინი ($IC_{50} = 3,4 \pm 1,6$ და $6,2 \pm 2,0$ mkM); გამოლიკორინი ($IC_{50} = 1,4 \pm 1,0$ და $3,53 \pm 1,8$ mkM); ვიპასრინი ($IC_{50} = 2,8 \pm 1,6$ და $7,5 \pm 3,1$ mkM), ხასიათდებიან გამოკვეთილი ციტოტოქსიკური მოქმედებით შტამების HeLa და HCT 116 – ის შესაბამისად.

ავტორების თანახმად გვარს **Galanthus** – ის სახეობები მეტად ზერსმეტიულისა ციტოტოქსიკური მოქმედების ახალი სამკურნალო ზრეზარატების მისაღებად.
უკუმაჩვენებელია: მცენარე შხამიანია, ექიმის რეკომენდაციის გარეშე დაუშვებელია მისი გამოყენება.

თერმოფისისი – Thermopsis R. Br.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 20-25 სმ სიმაღლის მცენარეებია, მხოლოდ გრძელი ფესურით. ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, ეირგიჩეთში, უსსრეთსა და ბაშკირეთში. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს, აგრეთვე ევალილობის საწეის ზერიოდში. ბალახი შეიცავს ალკალოიდებს – თერმოფისინს, ჰომოთერმოფისინს, ზანკარზინს, ანაგირინს, მეთილციტინინს, გლიკოზიდ თერმოფისილანცინს, სანონინებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, ეთერზეთებს, ფისებს; თესვებში აღინიშნება – ალკალოიდი ციტიზინი, რომელიც ამ ალკალოიდის მიღების ძირითად წყაროს წარმოადგენს. ალკალოიდი ციტიზინი მიეკუთვნება განკლიონარული მოქმედების ნივთიერებას, სუნთქვაზე მისი აღმუშავები თვისებებიდან გამომდინარე, განიხილება როგორც სასუნთქი ანალეპტიკი. მიღებულია კომპლექსური ზრეზარატები „ციტიტონი“ და „ტაბექსი“, ხელების საწინააღმდეგო აბები, დაჭრილი ბალახი.

მცენარე გამოირჩევა ძლიერი შემოკარსავი, ამოსახველებელი, სეკრეტოლიტური, მიკრობების და ანთების საწინააღმდეგო, გამაუმტკივნეული, ჭიისმდენი მოქმედებით. ხელს უწყობს არტერიალური წნევის ამღლებას, საშვილოსნოს ტონუსის გაძლიერებას, ალაგ ხნებს მადას, ავიწროებს ნერვული სისტემის კვანძებს, გამოირჩევა კურარეს მსგავსი მოქმედებით.

თანამედროვე სამედიცინო ზრატეკაში გამოიყენება სხვადასხვა სახის გაციებებისა და ინფექციური დაავადებებისას. ბალახის ნაყენი ხელს უწყობს სასუნთქი გზებიდან ნახველის სწრაფ გამოღვენას, ალაგ ხნებს სუნთქვას, ხსნის ზერიფერიული სისხლძარღვების სპაზმებს, მითითებულია ჰიპერტონიული დაავადებებისას; ბალახის ფხვნილი ინსექტიციდური მოქმედებისა. ეფექტური ჭიისმდენი საშუალებაა. მას უნიშნავენ არა მხოლოდ ფელტვებისა და ბრონქების ანთების დროს, აგრეთვე ციებ-ცხელების, გრიზის, თავის ტკივილებისა და ნაწლავების ათონიის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: შსამიანი მცენარეებია, მიიღება კქიმის რეკომენდციით. ჰიპერმემნობიარება კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წელულის დროს. დოზის გადაჭარბება იწვევს ჰირღებინებას.

თირკმლის ჩაი – Orthosiphon stamineus Benth

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი 30–40 სმ სიმაღლის მცენარება, კულტურაში მოჰყავთ როგორც ერთწლოვანი. სამშობლო ტროპიკული სამსრეთ–აღმოსავლეთია. კულტვირებაულია დასავლეთ საქართველოს ტენიან სუბტროპიკებში. სამკურნალო ნედლეულია მშრალი წვეროსეული შეფოთლილი ელორტები. ფოთლებიდან გამოყოფილია მწარე გლიკოზიდი – ორთოსიფონინი, რომელიც მოგვინებით იდენტიფიცირებაული იქნა როგორც მეხოინოზიტი, აღინიშნება ასევე ტრიტერპენული საზონინები, მთრიმლავი ნიუთიერებაები, ცნიმოვანი ზეთები, ეთერზეთები, ორგანული მჟავები: ღვინის, ლიმონის, ფენოლკარბონული და როზმარინის.

ხასიათდება გამოხატული დიურებაული მოქმედებით. ხელს უწეობს ადამიანის ორგანიზმიდან შარდოვანას, შარდის მჟავასა და ქლორიდების გაძლიერებაულ გამოყოფას, ამცირებს კუჭის წვენის სეკრეციას, ამძლიერებს ნაღვლის გამოყოფას, რის გამოც ფართო გამოეენება ჰზოვა მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში თირკმლის მწვავე და ქრონიკული დაავადებებისას; განსაკუთრებით სშირად უნიშნავენ ცისტიტის, ქოლეცისტიტის, ნაღვლის ბუშტში და თირკმელებში ქვების შემთხვევაში. თირკმლის ჩაის ნაეენის გამოეენება ეფექტურია გულ–სისხლმარღვათა დაავადებებისას.

უკუქმედება: ხანგრძლივი გამოეენება გვერღით მოვლეებს არ იწვევს.



თუთა – *Morus alba* L

ოჯ. თუთისებრნი – Fam. Moraceae

20 მ–მდე სიმაღლის ხეა, ბურთისებრი ხშირი ვარჯით. სამშობლოდ აღმოსავლეთ ჩინეთი ითვლება, სადაც თუთა კულტივირებული იყო უკვე ცივილიზაციის ვარიანტზე. მრავალმხრივი გამოყენებით ხასიათდება. ნედლი ნაყოფი ტკბილია, შეიცავს 85 მგ % წყალს, ნახშირწყლებს, რომელიც ძირითადად მონოხანარდებითაა წარმოდგენილი, ცილებს, ცხიმებს, უჯრედის, ნაცარს, აზოტოვან ნივთიერებებს, 0,1 მგ % ფოსფოროვან მკვასს, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₃ ან PP, B₅, B₉, C, E, K, ქოლინს), მაკროელემენტების (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Zn, Se) მინერალურ მარილებს. აღსანიშნავია, რომ კალიუმის შემცველობით ერთ-ერთი ზირველი ადგილი უკავია კენროვან მცენარეთა შორის.

ნაყოფი ხასიათდება **ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო**, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნალველმდენი მოქმედებით. წარმატებით გამოიყენება თირკმლისმიერი და გულისმიერი შეშუპების, ნალველმდენი გზების დისკინეზიის, ანთებითი პროცესების დროს. სასარგებლოა გულის მანკისა და მიოკარდიოდისტროფიისას; ამცირებს ტკივილებს გულის არემი, ხსნის ქოშინს, აუმჯობესებს გულის რითმს. იმპარება კუჭ-ნაწლავის აშლილობის დროსაც; უმწიფარი ნედლი ნაყოფები – ფალანთის, ხოლო მწიფე ნაყოფი ზირიქით, ხასიათდება სასაქმებელი ეფექტით და ებზობისას გამოიყენება.

ნაყოფის წვესა და ნაენს იყენებენ გამოსავლად საშუალებად ეელისა და ჰირის ღრუს სხვადასხვა დაავადებებისას, მათ შორის სტომატიტის.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფესვების ქერქით სხვა მცენარეთან ნარევი ავსნეს მკურნალობდნენ. ფოთლების ნახარშს ღვიძლის ტკივილების, დიაბეტის, ეელის წელულების, მალარიისა და ჭრილობების შესახორცებლად იყენებდნენ.

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

იაზონური აუკუბა ან ოქროს ხე – *Aucuba japonica* Thub.

ოჯ. გარიაცისებრნი – Fam. Garryaceae

მარადმწვანე ბუჩქი ან მცირე ზომის ხე 2 მ–მდე სიმაღლის ხეა. ბუნებრივად გავრცელებულია სუბტროპიკულ ტენიან ტყეებში.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფები. ფოთლებში აქტიურად მოქმედი ნივთიერებებიდან აღმოჩენილია აუკუბინი და აუკუბიგენინი, სხვა ნივთიერებებიდან აღინიშნება ორგანული მჟავები.

იანონის საღებურ მედიცინაში ვიწრო დანიშნულებით გამოიყენება. დაქუცმაცებულ ფოთლებს იღებენ დამწვრობით დაზიანებულ ადგილებზე, აგრეთვე სხვადასხვა სახის **სიმსივნეებსე**, ჭრილობებსე, სისხლჩაქცევებსე, მოყინულ ნაკეთებსე; მისგან ამზადებენ კუჭის მოქმედების სტიმულირების საშუალებასაც.

იანონური ზღმარტლი, მუშმულა, ლოკვა – Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.

ოჯ. ვარდისებნი – Fam. Rosaceae

მარადმწვანე 6 მ სიმაღლის ხეა. ველურად იზრდება ცენტრალურ ჩინეთში. კულტურაში შეტანილია 1000 წლის წინათ. ნაყოფი სასიამოვნო გემოსია, მომკაფო-მოტეო, ვაშლის, გარგარისა და მარწყვის მსგავსი არომატით. შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ცილებს, ვიტამინ C - ს, აგრეთვე პროვიტამინ A და B ჯგუფის ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₆, B₉), ტრიტერპენოიდებს, ფენოლკარბოიდმჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Zn, Se). თესლში აღინიშნება – ცხიმოვანი წითები, არომატული ნივთიერებები, ლორწო, ფიტონციდები.

ხედი ნაყოფი სასიათდება **სიმსივნის საწინააღმდეგო**, ანტისაფლანათო, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემანერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება **ავთვისებიანი სიმსივნების**, დიარეის, დიზენტერიის, თირკმელების დაავადებების, ბუასილის დროს.

უკუმაჩვენებელია კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, კუჭქვეშა ჯირკვლის ანთებითი პროცესები და ძალადი მკავიანობის გასტრიტი.

იანონური სოფორა – Styphnolobium japonicum (L.) Schott. (Sophora japonica L.)

ოჯ. ჰარკოსანი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

20 მ-დე სიმაღლის მძლავრი ხეა, სშირი სფერული ფორმის ვარჯით. ბუნებრივად იზრდება ჩინეთ-იანონიაში. ფართოდან კულტივირებული მსოფლიოს მთელ რიგ ქვეყნებში, მათ შორის საქართველოში.

სასიათღება ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების საოცრად მდიდარი შემადგენლობით. მნიშვნელოვანი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების გარდა დიდი რაოდენობით შეიცავს რუტინს, რომელიც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების „მეგობარად“ ითვლება. ლაბორატორიული გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ვაავილები შეიცავს 30 % რუტინს, სხვა ნაწილები – 17%. როგორც ცნობილია, რუტინი სასიათღება უნიკალური უნარით სისხლძარღვების კედლებზე ხელსაწყოლი მოქმედებით; ის ამაგრებს მათ, ახდენს ელასტიურს, ასუფთავებს ორგანული დანალექებიდან, არიდებს ვენების დაცობას, შესაბამისად ინფარქტს, ინსულტს, ტრომბების წარმოქმნას. გარდა ამისა სისხლში ახდენს ქოლესტერინისა და შაქრის შემცირებას, კურნავს ანემიას, მსუბუქად აცილებს ჰიპერტონიას და აფერხებს განგრენის განვითარებას სისხლძარღვების დაცობის ფონზე. მცენარე სასიათღება დამამშვიდებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, ხსნის ქავილისა და გაღიზიანების სინდრომს. მასში შემავალი რიგი ნივთიერებებიდან გამომდინარე, კურნავს ისეთ დაავადებებს, როგორცაა რევმატიზმი, სისხლჩაქცევები, ტრომბოფლებიტი, **სხივური დაავადებები**, ავიტამინოზი, სტენოკარდია, ათეროსკლეროზი, შაქრიანი დიაბეტი, ტიფი და ა.შ. იოდის მაღალი შემცველობა სასიკეთოდ მოქმედებს ფარისებრი ჯირკვლების მდგომარეობაზე.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სხვადასხვა ლოკალიზაციის, განსაკუთრებით **საშვილოსნოს კიბოს** სამკურნალოდ.

სიფრთხილის ღონისძიებები: გვერდითი მოვლენები ნაკლებად აღინიშნება დოზის ზუსტი დაცვის შემთხვევაში. იწვევს წნევის აწევას, რის გამოც სიფრთხილე მართებთ ჰიპოტონიით დაავადებულებს.

იანზური სურმა - Diospyros kaki Thunb.

ოჯ. აბანოზისებრი - Fam. Ebenaceae

ფოთოლმცვენი 12 მ სიმაღლის ხეა. ბუნებრივად იზრდება ჩინეთში, სადაც კულტურაში იქნა შეტანილი ჩვენს ერამდე დიდი ხნით ადრე. მნიშვნელოვანი სუბტროპიკული ხეხილოვანი კულტურაა. მათ შორის, საკვები, გემოვნებითი, სამკურნალო და დეკორატიული თვისებებით ციტრუსების შემდეგ მეორე ადგილი უკავია.

ნაყოფები შეიცავს შაქრებს (უმთავრესად გლუკოზას და ფრუქტოზას), პექტინოვან ნივთიერებებს, ცხიმებს, ვიტამინ C-ს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონიის, ვაშლის); გამოყოფილია 10-მდე კაროტინოიდი, ტანინები, ცილები, პროტეინი, ცხიმები, ნაცრები, მდიდარია მიკრო და მაკროელემენტებით, მინერალური ნივთიერებებით, შეიცავს მანგანუმს, რკინას, კალიუმს. ნედლ, მწიფე ნაყოფებისაგან დამზადებულ

წვენი ადინიშნება სპირტი, ქლორეტანი, გლიკოზიდები, ფლავონოიდები, კეტომჟერები, ალდეჰიდმჟერები, ცნიმსეთები, იოდი, ორგანული მჟავები, C ვიტამინი, მშრალი ნარჩენები.

არის ძლიერი **ანტიოქსიდანტური**. ხასიათდება **ბაქტერიციდული** თვისებებით ნაწლავების ჩნირების, ოქროსფერი სტაფილოკოკის და სხვ. მიმართ. სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას; მწიფე ნაყოფებისაგან ამხადებენ პრეპარატებს, რომლებსაც იყენებენ ტიროტოქსიკოზის მსუბუქი და სამუდამო ფორმების სამკურნალოდ. გარეგანად – მწიფე ნაყოფების რბილობი გამოიყენება ფურუნკულების საწინააღმდეგოდ.

მშრალი ფოთლების ფხვნილი ეფექტურია სისხლდენის შესაჩერებლად, აქვეითებს წნევას, ხასიათდება დიურეზული და კურარესმსგავსი მოქმედებით.

უკუმაჩვენებლები: ტანინების მსგავსი ნივთიერებების შემცველობის გამო მოუძწიფებელი ნაყოფები იწვევს კუჭის წვანას და ტკივილს, განსაკუთრებით არასასურველია ეროზიული გასტრიტების, კუჭის წულულოვანი დაავადებებისას.

ინდაუ, რუკოლა, ან ერუკა – *Eruca sativa* Lam.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 40 სმ-მდე სიმაღლის, დატოტვილი, სუსტად შეხუსული ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდ. აფრიკაში, სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში, მცირე აზიაში, შუა აზიასა და ინდოეთში, კავკასიის მთსწინებზე.

ფოთლებს სანელებლის ხასით ხმარობენ სალათებში, თესლისგან ამხადებენ მდოგვს. თესლი შეიცავს ეთერზეთებს, რომელიც გამოიყოფა ფერმენტაციით. მისი მთავარი შემადგენელი ნაწილია მდოგვის ზეთი. თესლი შეიცავს აგრეთვე 25–34% ცნიმსეთებს, რომელშიც ჭარბობს ერუკოლის მჟავა; ადინიშნება აგრეთვე: ლინოლისის, ლინოლენის, ოლეინისა და სხვა მჟავები, სტეროიდები, თიოგლიკოზიდები; მცენარის მიწისზედა ნაწილში – ალკალოიდები, ფლავონოიდები (კემპფეროლის, კვერცეტინისა და ისორამეტინის გლიკოზიდები).

მცენარის მიწისზედა ნაწილი ხასიათდება **ანტიბაქტერიული, ლაქტოკენური, დიურეზული, ამოსახველებელი, და კვების გამაუმჯობესებელი** მოქმედებით; ინდურ მედიცინაში თესლებს იყენებენ როგორც გამაღიზიანებელს და კანის წულულოვანი დაავადებებისას; ხალხურ მედიცინაში – კანის დაავადებების დროს, წვენს –

წელულების, ჭორფლის, გემატომის, კოურების, ცხვირის ზოლიზების სამკურნალოდ. კავკასიაში სალათების სახით ხმარობენ სურავანდის საწინააღმდეგოდ. ზოგიერთი მონაცემის თანახმად, საკვებად ინდაუს რეგულარული მიღება ხელს უწყობს **იმუნური სისტემის გაძლიერებას**, წყალ-ძარილების ცვლას, სისხლში ჰემოგლობინის ამაღლებასა და შაქრის დონის დადაბლებას. მიჩნეულია, რომ მისი საკვებად გამოყენება სასარგებლოა **ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის**. ხასიათდება აგრეთვე ძლიერი თერაპიული მოქმედებით კუჭის წელულის საწინააღმდეგოდ. ამერიკელმა ვასტროლოგებმა წარმოადგინეს ამ დაავადების სამკურნალოდ ალტერნატიული და უსაფრთხო ხერხი, კერძოდ კუჭის კედლების გამავრებისა და დაცვის მიზნით საჭიროა ინდაუს საკვებად ხშირი გამოყენება. მას აფროდიზიაკადაც თვლიან, ხელს უწყობს ერექციის გაუმჯობესებას, ხოლო ეთერზეთები შესანიშნავად ამავრებს თმის ძირებს. ზეთის გამოყენება რეკომენდებულია როგორც შინაგანი, ასევე გარეგანი დანიშნულებით.

ინდური ლემა – Datura innoxia Mill.

ოჯ. ძაღლურძენასებრნი – Fam. Solanaceae

ერთწლოვანი 60–150 სმ სიმაღლის ბუჩქისებრი ბალახოვანი მცენარეა მთავარდერმა ფესვთა სისტემით. ბუნებრივად იზრდება ცენტრალურ და სამხრეთ ამერიკაში. ინტროდუცირებულია აფრიკაში, აზიაში, ავსტრალიასა და ევროპაში. მცენარის ეველა ნაწილი დახიანებისას გამოჰყოფს არაქისის მერალი ზეთის მავკარ სუნს. შეიცავს ალკალოიდებს: სკოპოლამინს, ჰიოსციამინს, ნორჰიოსციამინს, ტიკლოიდინს, მეტელოიდინს, ატროპინს, ტროპინსა და ფსევდოატროპინებს. ძირითადი ალკალოიდი სკოპოლამინია, რომლის შემცველობა სხვადასხვა ორგანოში განსხვავებულია, ფოთლებში – 0,005–0,16%, ღეროებში – 0,04–0,122%, ფესვებში – 0,08%, ევავილებში – 0,34%, ნაყოფებში – 0,38–9,41%, თესვებში – 0,77%.

სკოპოლამინი ხასიათდება გამოკვეთილი სპაზმოლიტური მოქმედებით, ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე მოქმედების მიხედვით მსგავსია ალკალოიდების ამავე ჯგუფის – ატროპინისა და ჰიოსციამინის.

სამკურნალო ნედლეული თესვებია; იხმარება სკოპოლამინის ჰიდრობრომიდის მისაღებად. მედიცინაში გამოიყენება: ფსიქიატრიაში როგორც დამამშვიდებელი, ნევროლოგიაში – ჰარკინსონის, დამბლის დაავადებებისას; ქირურგიაში – ძილის

მომკვრელ და ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად, აგრეთვე ზღვისა და ჰაერის დაავადებებისას გულისრევის საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: მთელი მცენარე ჰალუცინოგენურია, შეიცავს შინამეხს საშიშ ზღვრამდე, მისი შემთხვევითი მიღება შეიძლება ფატალური აღმოჩნდეს ადამიანისა და ცხოველებისათვის.

ინდური ლოტოსი – *Nelumbo nucifera Gaertn.*

ოჯ. ლოტოსისებრნი – Fam. Nelumbonaceae

მრავალწლოვანი წყლის მცენარეა დაკორმებული ფესურით. მიეკუთვნება ტროპიკულ რელიქტურ სახეობას. გავრცელებულია აზიის ტროპიკულ და სომიერ რეგიონებში, მათ შორის ვიეტნამში, ინდოეთში, იაპონიაში, ავსტრალიაში, რუსეთში – შორეულ აღმოსავლეთში, აზერბაიჯანში – კასპიის ზღვის სანაპიროზე. მთელი მცენარე საკვებად გამოიყენება.

მედიცინაში გამოიყენებულია თესვები და ფოთლები. მათში აღინიშნება შემდეგი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები: ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, წყალი, ნაცარი, გაჯერებული მჟავები, ვიტამინები (A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉), მაკროელემენტები (Ca, Mg, Na, K, P), მიკროელემენტები (Fe, Zn, Cu, Mn), ალკალოიდები.

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

თესლების ნახარშს იყენებენ აჩქარებული გულისცემის, გაღიზიანებისა და უძილობის, თირკმელებისა და ელენთის დაავადებების, დაზოის დროს.

ფოთლები გამოიყენება ციებ-ცხელების, გაღიზიანების, მაღალი ოფლიანობის, კუჭის აშლილობის, თავბრუსხვევის, ჰიპერტონიის სამკურნალოდ; აჩერებს შარდსადინარებიდან, ცხვირიდან სისხლდენებს.

უკუქმედება: უაღრესად მნიშვნელოვანია პრეპარატის დოზების ზუსტი დაცვა. მცენარეში შემავალი ალკალოიდი – ნელუმბინი იწვევს თავბრუსხვევას, ზირღებინებას, გულისცემის აჩქარებას, გადაჭარბებული დოზა კი ლეტალურ აღსასრულს. გამორიცხულია თესვების გამოყენება ეპაზობისას.

იორდასალამი – *Paeonia anomala* L.

ოჯ. იორდასალამისებრნი – Fam. Paeoniaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 50-100 სმ სიმაღლის ფესურიანი მცენარეა. გაურცელებულია ციმბირში, უსახეთში, მონგოლეთსა და ჩინეთში. მიეკუთვნება იშვიათ მცენარეთა რიცხვს, შეტანილია უსახეთისა და კომის რესპუბლიკის „წითელ წიგნებში“. აქტიური ნივთიერებები თავმოყრილია ფესურაში; შეიცავს ეთერზეთებს, თავისუფალ სალიცინის, გალისა და ბენზოინის მჟავებს, მეთილსალიცილატს, ჰეანინს, ჰეანოზიდს, ჰეანოფლორინს, ირიდოიდებს, კარვაკროლს, მიკროელემენტებს, გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, სანონინებს, სტერინებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, შაქარს, სანამებელს, გლიკოზიდ სალიცინს, ფისებს და ალკალიდებს კვალის სახით. დამტკიცებულია მცენარის ფიტონციდური აქტივობა. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი და ფესურა ფესვებითურთ. იორდასალამის ჰრეპარატები ხასიათდება დამამშვიდებელი, კრუნჩხვების, ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, გამაუმტკივნეული და მატონიზირებელი თვისებებით. გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების, სისხლდენების, ზველების, უძილობის, ეროზიების, ჰიპერტონიის სამკურნალოდ; განსაკუთრებით ეფექტურია წელულოვანი დაავადებებისა და ვასტრიტების დროს, კარგად უძლავდება ტიფს, დიზენტერიას, კუჭის აძლილობას, ჰირღებიანებას, ხსნის დამბულობას, აღადგენს ნერვულ სისტემას, აუმჯობესებს განწყობილებას. არის მონაცემები მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო მოქმედებისა. აღმოსავლეთის მკურნალები წარმატებით იყენებდნენ სურავანდის, ზველების, ციებ-ცხელების, ნიკრისის ქარების სამკურნალოდ, გარეგანად: კანის ტუბერკულოზისა და ეროზიის, ეურის ჩირქოვანი დაავადებებისას. ჰრეპარატის რეგულარული გამოყენება აწესრიგებს გულ-სისხლძარღვთა და შარდსასქესო სისტემის მოქმედებას. არსებობს ვერსია, რომ ის კურნავს მამაკაცების იმპოტენციას, თუმცა მედიცინას ჯერ არ ჩაუტარებია კვლევები ამ მიმართულებით. ბალახისა და ფესვების სპირტიანი ნაყენი იწვევს სედატურ და გამოკვეთილ გამაუმტკივნეულ მოქმედებას, მიიღება ნევრასტენიის, იზოხონდრიის, შიზოფრენიის, მაღალი ნერვული აღვზნების, უძილობის, სხვადასხვა ეთიოლოგიის ვეგეტო-სისხლძარღვოვანი დისტონიის დროს. მას იყენებენ ეროზიისა და საშვილოსნოს კიბოს ადრეული სტადიების სამკურნალო საშუალებად, არსებობს ფაქტები გამოჯანმრთელების ან სიმსივნის ზრდის შეფერხების.

უკუმაჩვენებლები: მცენარე შხამიანია, გამოყენებისას ზუსტად უნდა იყოს დაცული ნორმები. არ არის რეკომენდირებული ჰიპერაციდული გასტრიტი და ავადმყოფლთათვის, ჰიპოტონიკებისა და ფენმძიმე ქალების მიერ მათი გამოყენება.

ისპანახი – Spinacea oleraceae L.

ოჯ. ნაცარქათამსებრნი – Fam. Chenopodiaceae

ერთწლოვანი 30–50 სმ სიმაღლის მცენარეა. ჰოლივიტამინებით მდიდარი ფოთლოვანი ბოსტნეული კულტურაა. ფოთლები ჯანმრთელობის ნამდვილი საუნჯეა, განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვთა კვებისათვის.

შეიცავს ცილებს, ცხიმებს, ვიტამინებს (C-64 მგ%, B₃, B₆, P, K, E, H, PP, D₁), ორგანულ მჟავებს (უმთავრესად მჟაუნმჟავას), იოდის, რკინის, ფოსფორის, კალიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის მინერალურ მარილებს, ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს (საქაროზა, გლუკოზა, ფრუქტოზა), სანახინებს, კაროტინსა და კაროტინოიდებს; ისპანახის სასიამოვნო თავისებურებაა ის, რომ ხარშვისას არ იშლება მასში შემავალი A და C ვიტამინები.

ხასიათდება საჭმლის მონელების ფუნქციის გამაძლიერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ჰიპოქრომოული ანემიის, ტუბერკულოზის, კუჭის წველის დაბალი სიმკვავით მიმდინარე გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ენტერიტის, მეტეორიზმის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიის, გონებრივი გადაღლილობის, ნერვული სისტემისა და სისხლის ზოგიერთი დაავადების დროს.

ისპანახის წვენი ნაწლავების ტრაქტის გამასუფთავებელი და ფუნქციათა აღდგენის ჩინებული საშუალებაა; რამდენიმე დღეში შველის ეაზობის უმძიმეს ფორმებს; კურნავს ღრმის დაავადებებს, ფურუნკულებს, ძირმავარებს, შაკიკს, მსედველობის დაქვეითებას და სხვ.

ახალი ინფორმაციით, ხელს უშლის **სიმსივნური წარმონაქმნების** განვითარებას. ქართულ ხალხურ მედიცინაში ისპანახს მაღალსიცხიან ავადმყოფებს უნიშნავდნენ; თესლს ხველების საწინააღმდეგოდ, ხოლო ძმარში გახსნილ დანაეილ თესლს თავისა და წელის ტკივილის დროს წასასმელად იყენებდნენ.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ნეფრიტის, თირკმელ-კენჭოვანი, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ნიკრისის ქარისა და წყალ-მარილოვანი ცვლის დარღვევებისას.

კაკაოს ან შოკოლადის ხე – *Theobroma cacao* L.

ოჯ. სტერკულიასებრნი – Fam. Sterculiaceae

მარადმწვანე 10–15 მ სიმაღლის ხეა, წარმოქმნის ქვეტყეს ტროპიკულ ტყეებში. თესლი შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს, ცილოვან ნივთიერებებს, თეობრომინს. მათ სრესენ მანქანებით და ასდენენ ცხელ დაწნეხვას კაკაოს ცხიმის მისაღებად. ცხელ ზეთს ფილტრავენ და ასხამენ ფორმებში, სადაც ოთახის ტემპერატურაზე ხდება მათი შესქელება. დარჩენილ კაპტონს ფქვავენ და იყენებენ როგორც კაკაოს ფხვნილს. შოკოლადის დასამზადებლად კაკაოს ფხვნილს უმატებენ კაკაოს ცხიმს, შაქარს, ვანილს, ზოგჯერ რძესა და სხვა ინგრედიენტებს და მასას ასხამენ ფორმებში.

კაკაოს ცხიმი წარმოადგენს ბაცი ევითელი შეფერილობის ნაჭრებს, სასიამოვნო სუნით. ლღვება 30–34⁰ -ზე, ანუ ადამიანის სხეულის ტემპერატურაზე უფრო დაბლა, რის გამოც გამოიყენება მედიცინაში 1710 წლიდან. შედის ევვლა ფარმაკოპეაში. წვრილად დაჭრილი ცხიმი ირევა სამკურნალო საშუალებებთან და ადვილად ფორმირდება ბურთულაკებად, ჯოხებად, სუშპოზიტორებად და სხვ. ჰრეპარატი თეობრომინი იხმარება როგორც დიურეზული საშუალება.

ნაყოფები დიდი რაოდენობით შეიცავს ბუნებრივ **ანტიოქსიდანტურ ნივთიერებას** – პოლიფენოლებს, რომელიც ამუხრუჭებს დაბერებას, აუმჯობესებს კანის, თმების, ფრჩხილების მდგომარეობას, ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს ინფექციური და ვირუსული დაავადებებისადმი. ნედლი ნაყოფები მდიდარია

ბუნებრივი **ანტიდემრესანტებით** – ტრინტოფანით, ანანდამიდიტით, ფენილეთილამინით, აგრეთვე მავნიუმით, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში სეროტონინის მაღალი დონის შენარჩუნებას. ამგვარად კაკაო მარკებელია ცუდი განწყობის, შემოფთების, მოუსვენრობის, დაბალი აქტიურობისა და ჩქარი დაღლილობისას. განსაკუთრებით სჭირდებათ ცივ და ღარიბ რეგიონებში მაცხოვრებლებს, ადამიანებს მძიმე დავადებებით, ფენმძიმე ქალებს და ბავშვებს.

უკუქმედება: შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული რეაქციები; უკუმაჩვენებელია შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის.

კალანჭოკი – Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers. (Bryophyllum pinnatum (Lam.) Kurs)

ოჯ. სქელფოთლიანნი – Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი, სუკულენტური, მარადმწვანე 50–60 სმ სიმაღლის, მოკლე დატოტვილ ფესვიანი, ტროპიკული ბალახოვანი მცენარეა. ფართოდან გაზრცელებული ოთახის კულტურის სახით. სამკურნალოდ გამოიყენებულია ნედლი, ლეგა-მწვანე შეფოთლილი ელორტები. მიწისზედა ნაწილები (ფოთლები და ღეროები) შეიცავს ჰოლისსახარიდებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ნაცნარს, ფლავონოიდებს (კვერცეტინს, კემპფეროლს), ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, მჟაუნას, ლიმონის, იზოლიმონის, მძრის, და სხვ.), ფერმენტებს, მაკრო და მიკროელემენტებს (Fe, Mg, Cu, Al, Ca, Mn), ვიტამინებს – C, P და სხვა ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს.

კალანჭოკს წვენი ხასიათდება **ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი**, ჭრილობების შემასორცებელი და მატანიზირებელი მოქმედებით; ხელს უწყობს დამწვრობის დროს სწრაფ შესორცებას, ქსოვილების აღდგენას, ჰათოგენური მიკროორგანიზმების განადგურებას, წარმოადგენს ადამიანის ქსოვილების რეგენერაციის ძლიერ სტიმულიატორს. მის საფუძველზე მომზადებული წამლები გამოიყენება გაციების, სხვადასხვა სახის წულულების, ჭრილობების, დამწვრობის, აბსცესის, ფურუნკულოზის, ოსტეომიელიტების, ვარიკოზის, კანის ნახეთქების, **საშვილოხნოს ეელის ეროზიის**, ჰირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, უურების, ეელისა და დრძილების დაავადებებისას. კალანჭოკს წვენი შედის აგრეთვე ძალამოებისა და სხვა კოსმეტიკურ საშუალებებში, რომლებიც კანის მოვლისთვისაა განკუთვნილი.

მედიცინაში მისი ჰრეზარტები გამოიყენება ქირურგიაში, სტომატოლოგიაში, გინეკოლოგიაში, ოტოლარინგოლოგიაში და ოფთალმოლოგიაში, კოსმეტოლოგიაში.

ხალხურ მედიცინაში წვენი და ძალამო იხმარება გარეგანი სახით მხელად შესასორცებელი ჭრილობების, დამწვრობების, ნაწოლების, ტროფიკული წულულების დროს; გამოიყენება სტომატოლოგიაში და გინეკოლოგიურ ჰრეპტიკაში. გარდა ამისა წვენს შინაგანად ღებულობენ ხველების, კუჭისა და თირკმელების ანთებითი ჰროცესების დროს, აწვეთებენ ცხვირში სურდოსა და ჰაიმორითის სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმობა, გლომერულონეფრიტი, სახსრებისა და ღვიძლის დაავადებები (განსაკუთრებით ჰეპატიტი და ღვიძლის ციროზი).

კალიზია, ოქროს უღვამი – *Calisia fragrans* (Lindl.) Woods.

ოჯ. კომელინასებრნი – Fam. Commelinaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ტროპიკული მცენარეა. ისტორიული სამშობლო ცენტრალური (მექსიკა) და სამხრეთ ამერიკის ტროპიკული და სუბტროპიკული ოლქებია. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში ოთახის კულტურის სახით.

სამკურნალოდ მცენარის ის ელორტები ანუ უღვამები გამოიყენება, რომელსაც არა ნაკლებ 7 მუნღთმორისი გააჩნია. უძლიერესი ბიოგენური სტიმულიატორია, მდიდარია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, მინერალებითა და ვიტამინებით. შეიცავს კაროტინოიდებს, ფლავონოიდებს (კვერცეტინსა და კემპფეროლს), სტეროიდებს (ბეტასიტოსტეროლს), ზექტინებს, კატეხინებს, მთრმელავ ნივთიერებებს (ტანიდებს), ნიკოტინის მჟავას. მდიდარია ისეთი მნიშვნელოვანი მიკროელემენტებით, როგორცაა: K, Ca, V, Mg, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Gl, Br, Str. To, Ur. მინერალებითა და ვიტამინებით.

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

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

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

ამგვარად, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მალალი შემცველობიდან გამომდინარე, კალიზიას შესწევს უნარი გაუმკლავდეს სხვადასხვა სახის ინფექციებს, ასტიმულიროს ნივთიერებათა ცვლის ზროცესები, გაამაგროს სისხლმარღვების სისტემა და იმუნიტეტი, ხელი შეუწეოს ორგანიზმიდან შლავების გამოყოფას; ამავდროულად გამოირჩევა ტკივილგამაუჩიებელი, ჭრილობების შემახორცველი და

სიძისეგების საწინააღმდეგო მოქმედებით; მას იეენებენ შაქრიანი დიაბეტის, ლეიკოზის, ქრონიკული პანკრეატიტის, ოსტეოზონდროზის, ქალური დანვადებების სამკურნალოდ, კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციის აღსადგენად, ელენთის, ნაღვლის ბუშტისა და ნაღვლსადინარი გზების, კუჭის, წვრილი ნაწლავების, კუჭ-ნაწლავის ტრანქტის მქაფურ-ტუტოვანი შემადგენლობის ნორმალისადციისათვის, ნახველის დაშლისათვის, ჰიპერსეკრეციის დასაქვეითებლად; გარეანი გამოეენება იდლევა ტროფიკული წელელების შესორცების ეფექტს, ამშვიდებს სხვადანსხვა სანის ტკივილებს, მათ შორის ღრმა სიდამწვრისას, აზორცებს მათ, კურნავს მოყინულ კიდურებს და კანის მთელ რივ დანვადებებს.

სადღეისოდ სულ უფრო მეტად იზრდება მეცნიერული მედიცინის ეურადლება ამ მცენარისადმი.

უკუმანგენებელია თირქემელების დანვადებებისა და პროსტატის ადენომის დროს. ნაეენებისა და ნახარშების გადაჭარბებული მილება იწვევს ხმის ჩანლეჩვას, რომლის აღდგენა გართულებულია.

კამა – Anethum graveolens L.

ოჯ. ნახურისებრნი (ქოლეკსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ერთწლოვანი კულტივირებული მცენარეა. დიდი გამოეენება აქვს როგორც სანელებელს. ოფიცინალურ მედიცინაში სამკურნალოდ ნაეოეები გამოეენება, შეიცავს: ეთერზეეთებს, ცხიმოვან ზეთებს, ცილებს. ფოთლებსა და ნორჩ ელორტებში აღინიშნება: მშრალი ნივთიერებები, მათ შორის შაქრები, ნედლი ცილა, კაროტინი (პროვიტამინი A), ასკობინის მქავა, ვიტამინები (B₁, B₂, P, PP), ეთერზეეთები, ცხიმები, პროტეინული ნივთიერებები, ფლავონოიდები (კვერცეტინი, კემპფეროლი და სხვ.), კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, რკინის მარილები, მიკროეემენტები. უმეეელსი დროიდანვე მედიცინაში ცნობილია როგორც დამამშვიდებელი, შარდმდენი, ქარმდენი, ამოსახველებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ლაქტომდენი სამუალება. ერთ-ერთ ევკავტურ პავირუსებში რეკომენდირებულია თავის ტკივილის დროსა და სისხლმარლებების დასარბილებლად. დიოსკორიდი (I ს. ან.წ.ად.) მას თვალების ტკივილების სამკურნალო სამუალებად მიიჩნევდა. გალენი –

რეკომენდაციას უწევდა მტკივნეული მოპარდვის დროს. არის მითითებები მისი გამოყენებისა მუცლის ჭკლების, ღვიძლისა და ელენთის სისუსტის, თირკმელებსა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, ზურგის, გულის, კუჭისა და თირკმელების ტკივილებისა და გულისრევის დროს.

დადგენილია, რომ კამის თესლის ნაყენი სპაზმოლიტური მოქმედებისაა, ამცირებს ნაწლავების ჰერისტალტიკას, ამღიერებს დიურეზს, ამცირებს არტერიულ წნევას, აფართოებს სისხლძარღვებს, ადაგ სნებს დაღლილი გულის მოქმედებას, იწვევს კუჭის მატონიზირებელ მოქმედებას, ამღიერებს სარძევე ჯირკვლების სეკრეციას, მადანს, ადიდებს ორგანიზმის თავდაცვის უნარს; ხანიათდება **ანტიბაქტერიული**, დამამშვიდებელი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ლაქტაციის გამამღიერებელი მოქმედებით. გამოიყენება ჰიპერტონიული დაავადებებისა და ათეროსკლეროზის დროს, ღვიძლისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. ნაყოფებიდან მიღებული პრეპარატი „ანეტინი“ იხმარება ქრონიკული კორონარული უკმარისობის და გულის სტენოკარდიული შეტევის პროფილაქტიკისათვის, აგრეთვე როგორც ამოსახველებელი საშუალება. კამის წყალი საბავშვო პრაქტიკაში გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, ასევე უძილობისას როგორც დამამშვიდებელი საშუალება.

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

კაპარი - Capparis herbacea Willd.

ოჯ. კაპარისებრნი - Fam. Capparaceae

მრავალწლოვანი მცენარეა, ნახევრადბუჩქი, ნიადავზე გართხმული 150 სმ-მდე სიგრძის ტოტებით. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოს შემდეგ კუთხეებში: ქართლი, ვარე კახეთი, ვარდანანი, თრიალეთი, ქვემო ქართლი. იზრდება დაბლობებზე, ნახევრადუდაბნოებსა და მშრალ ფერდობებზე. ფართოდან კულტივირებული.

„კაპარისის“ სახელით ცნობილია კოკრების მარინადი, რომელიც წარმოადგენს დახვეწილ სახელებელს მწვავე ჰიპანტური გემოთი და არომატით.

ფესვები შეიცავს გლიკოზიდ კანორდინს; ქერქი და ფოთლები – გლიკოზიდ სტახნდრინს; ნაყოფები – შაქრებს, ფერმენტებს, სტეროიდულ საზონინებს, ცხიმებს წითელ ჰიგმენტს, იოდს, სასამებელს, უჯრედის, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E, K), ქოლინს; მაკროელემენტებს (Ka, Ca, Mg, Na, F); მიკროელემენტებს (Fe, Cu, Mn, Zn), ეთერზეთებს, ჰექტინებს; თესვები – ცილებს, ცხიმზეთებს.

უძველესი დროიდან მცენარის უველა ნაწილი გამოიყენება სალხურ მედიცინაში. ფესვებს სამკურნალოდ იყენებდნენ ჯერ კიდევ ძველ არაბულ მედიცინაში ალერგის, დამბლის, რემატისმის, იზოხანდრიის, სიფითლის, ჰიპერტონიის, მუნის, ბრუცელაზის, ისტერიისა და სხვა ნევროზების დროს.

ახლად მოგროვილი ტოტების ნახარში ფოთლებთან ერთად სასათბობა ანტოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, ნალველდენი, შარდმდენი და ტკივილგამაუჩუბელი მოქმედებით. საუვალი კვირტები მიიღება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას; ევალიების წვენი, ასევე მისი ნახარში მითითებულია დიათეზისა და ჭრილობების შესახორცებლად; ნაყოფები ანთების საწინააღმდეგო თვისებებით გამოირჩევა, იყენებენ ღრმის, კბილების, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებებისას.

უკუმაჩვენებელი: კუჭ-ნაწლავის წულულოვანი დაავადებები.

კარტოფილი – Solanum tuberosum L.

ოჯ. მალეურმენასებრნი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი მცენარეა, კულტივირებულია როგორც ერთწლოვანი. სამრეწველო, ტექნიკური და საკვები კულტურაა.

შეიცავს ვიტამინებს (C, B₁, B₂, P, K, D, E, PP), კალიუმის, ფოსფორის, კალციუმის, რკინის, იოდის, ნიკელის, მანკიუმის, კობალტის, გოგირდის მინერალურ მარილებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, საქარიდებს, ცხიმებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვამლის, მჟაუნას და სხვ.), სტერინებს, კაროტინს, 25 მკ% მშრალ ნივთიერებებს, მათგან 80–85 მკ% სასამებელია და 3 მკ% – ცილოვანი ნივთიერებები, რომლებიც მოიცავს უველა შეუცვლელ ამინომჟავებს.

ქიმიკოსებმა კარტოფილის კანში აღმოაჩინეს ნივთიერება, რომელიც ადამიანის ორგანიზმზე იწვევს დადებით მოქმედებას ალერგის, ტაქიკარდიის, ჰიპერტონიისა და მტკივნეული შოკის დროს.

კარტოფილის სასამებელი წელულის საწინააღმდეგო გამოკვეთილი მოქმედებით ხასიათდება; გამოირჩევა ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, სპაზმოლიტური, შარდმდენი, საჭმლის მომწელებელი ჯირკვლების სეკრეციის შემამცირებელი, არტერიული წნევის დამწვეი მოქმედებით.

ნედლი კარტოფილის წვენი ხასიათდება სასაქმებელი და შარდმდენი მოქმედებით; მედიცინაში გამოიყენება მძალი სიმკვავით მიმდინარე გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წელულის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ჰირის ღრუს ანთებითი პროცესების, დამწვრობის, მწვად შეხორცებადი ჭრილობების სამკურნალოდ; განსაკუთრებით სასარგებლოა ახალი კარტოფილის წვენი ჰიპერტონიისა და ფარისებრი ჯირკვლების პრობლემების დროს, ვინაიდან სწორედ ახალი კარტოფილი შეიცავს აცეტილქოლინს.

წვენი სასარგებლოა სახიდან ლაქების მოსაშორებლადაც, რაც აინსნება მათში კალიუმის, გოგირდის, ფოსფორის შემცველობით; მარგებელია დარღვეული საჭმლის მომწელებელი სისტემის, ნერვების დაავადებების, იმიაზისა და ჩივის მკურნალობისას.

ტუბერის ფაფით მკურნალობენ დამწვრობებს, ტროფიკულ წელულებს, ეკზემებს, მწვავე დერმატიტებსა და კანის ჩირქოვან დაავადებებს.

ხალხურ მედიცინაში კარტოფილის ევაილებით მკურნალობენ **ფილტვების კიბოს**.

სიფრთხილის ღონისძიებები: კარტოფილის ტუბერის კანი, ნაყოფი, ფოთოლი შეიცავს შხამიან გლიკოალკალოიდს – სოლანინს, რომელიც დიდ დოზებში იწვევს მოწამლვას. წვენით მკურნალობა უკუმანეუნიებელია ვენერიული დაავადებებით გაწამებული ადამიანებისათვის, შარდკენჭოვანი, მეტეორიზმის, ენტეროკოლიტების, ენტერიტების, კოლიტების გამწვაების სტადიაში.

კატაბალასა – *Valeriana officinalis* L.

ოჯ. კატაბალასასებრნი – Fam. Valerianaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 2 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, დაღარული, ცილინდრული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულა ევროპაში, აზიის ცენტრალურ ჩრდილოეთ ნაწილში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. იზრდება მთის ფერდობებზე, მდინარეთა ნაპირებზე, ტუის ზირებზე, ბუჩქნარებში. კულტივირებულია რიგ ქვეყნებში. აშშ-ში კატაბალასას იყენებენ ესენციების, ლიქიორების წარმოებაში, როგორც არომატიზატორს ხმარობენ ჰავანური სიგარეტისა და თურქული თამბაქოს პრეპარატებში.

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

ხანიათდება ჰიპოტენზიური, რეფლექტორული ალგუნებადობის შემამცირებელი, გლეჯი კუნთების ანტისპაზმური, ცენტრალური ნერვული სისტემის შეკავებითი პროცესების გამძლიერებელი, ანტიეპილეფსიური, ნალველმდენი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ჯირკვლოვანი ანარატის სეკრეციის გამძლიერებელი მოქმედებით.

კატაბალასას პრეპარატები ნაყენების, ნახარშების, ექსტრაქტებისა და ფხვნილების სახით გამოიყენება მრავალ ქვეყანაში როგორც სედატური საშუალება. იხმარება უძილობის, ნერვული ალგუნებადობის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნევროზის, სტენოკარდიის, ჰიპერტონული დაავადებების, ვეგეტონეგროზების, ტახიკარდიის, ეპილეფსიის, კლიმაქსის, ასთმის, შაკიკის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სპაზმისა და ნეიროდერმიტების სამკურნალოდ. კატაბალასა შედის ზელენინას წვეთების, ვალკოკარდინის, კარდიოვალენისა და სხვა კომპლექსური პრეპარატებისა და ნაკრებების შემადგენლობაში.

უკუჩვენება: კატაბალასას მიღება შესვენების გარეშე 1–1,5 თვეზე მეტი ხნით არ შეიძლება. ხანგრძლივი და უწყვეტი გამოყენება იწვევს უძილობას, შრომის უნარიანობის დაქვეითებას, დათრგუნვას, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციების დარღვევას.

კატაპიტნა – *Nepeta cataria* L.

ოჯ. ტუჩოასნნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 125 სმ-მდე სიმაღლის სწორი, დატოტვილი, ნაცრისფერი, მოკლე ბუჩქით შებუსხული ღეროთი. საქართველოს ბევრ რეგიონშია გავრცელებული (არ არის მითითებული მხოლოდ სამეგრელო, გურია და ჯავახეთი). იზრდება ტყის ზირებსზე, ბუჩქნარებში, რუდერალურ ადგილებზე. მცენარის მიწისზედა ნაწილი – ბალახი გამოირჩევა მწვავე გემოთი, ღვიძლის, გერანისა და ჰიტნის შეხვედრული არომატით. მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი კომპონენტია ნეპეტალაქტონი, ასკობინის მჟავას, მთრიძლავ და მწარე ნივთიერებებს, გლიკოზიდებს, სავანინებს. თესვებში აღმოჩენილია ცხიმოვანი ზეთები.

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

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

იყენებენ ღვიძლის, სიუვითლის, ნაწლავების ათონიის, **გინეკოლოგიური დაავადებებისას**. კატაპიტნას ხმარობენ ტუვიით მოწამვლის შემთხვევაშიც.

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

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ბრონქიტის, ანემიის, ისტერიის, მელანქოლიის, ქოლერის, დაბალი მჟავიანობით გამოწვეული გასტრიტის, ნევროზების სამკურნალოდ; აგრეთვე, როგორც ჭისმდენი, ხველების საწინააღმდეგო და მადის გამაუმჯობესებელი საშუალება. გარეგანად – კანის დაავადებებისას.

უკუმაჩვენებელია ტანკარდიის დროს.

კაფირ-ლაიმი, კაფირი, ღვიძა – *Citrus hystrix* L.

ოჯ. ტევანისებრნი – Fam. Rutaceae

საშუალო ზომის მარადმწვანე ციტრუსოვანი, ტროპიკული ხეა ეკლიანი ტოტებით. სამშობლო ინდოეთია. კაფირ-ლაიმის მთავარი ფასეულობა მისი ფოთლებია. გამოირჩევა ციტრუსების ნედლი არომატით. სხვა ციტრუსების მსგავსად ვიტამინ C – ს წარაა. ახდენს არტერიული წნევის ნორმალიზებას; წარმოადგენს სპაზმოლიტურ საშუალებას მსუბუქი ნაღველმდენი ეფექტით. ხასიათდება ტკივილგამაუქმებელი, საერთო გამაძლიერებელი და **ანტიოქსიდანტური**

მოქმედებით, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შლაკების გამოყოფასა და გასუფთავებას, განსაზღვრავს ზრდას. სამშობლოში მცენარის ეველა ნაწილი გამოიყენება როგორც საუკეთესო საშუალება შიმის, უმილობისა და სტრესის შემთხვევაში.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფესვიანობის ჰირველ შესამდომი.

კვლიავი – *Carum carvi* L.

ოჯ. ნიანურისებრნი (ქოლგასანნი) – **Fam. Apiaceae (Umbelliferae)**

ორწლოვანი მცენარეა, ზედა ნაწილში უხვად დატოტვილი ღეროთი. კულტურაში შეტანილია ჩვენს ერამდე დიდი ხნით ადრე. მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი მცენარეა; ეთერზეთებს შეიცავს მცენარის ეველა ნაწილი, ეველაზე დიდი რაოდენობა აღინიშნება თესვებში; ასევე გვხვდება: კუმარინები, სტეროიდები, ფენოლკარბოქსილები, ფლავონოიდები, ცხიმოვანი ზეთები (ლიმონის, ოლეინის და სხვ.), მთრმლავი ნივთიერებები, ფისები, მინერალური მარილები.

ჩრდილოეთ ქვეყნების ერთ-ერთი უძველესი სახელებელია. მის თესვებს იყენებდნენ ჯერ კიდევ ვიკინგების ტომები, მას უმატებდნენ ჰურს, სასმელებს და სხვა კერძებს; ითვლებოდა, რომ ადამიანს იცავს ბოროტი სულისაგან.

სასიათღება ანტისეპტიკური, ადგილობრივგამაუმტკივნეული, ნაღველმდენი, დამამშვიდებელი, საჭმლის მომნელებელი, წველებისა და ბრონქიალური ლორწოს სეკრეციის გამაძლიერებელი, ლაქტაციის, შინაგანი ორგანოების გლევი კუნთების ტონუსის მომადუნებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება მეტეორიზმის, მუცლის არეში ტკივილების, ნაღვლის ბუშტის, მსხვილი და წვრილი ნაწლავების ანთების, მემუძურე ქალებში ლაქტაციის დაქვეითების, ათონური შეკრულობის, მხელად ამოხადები ნახველის, ბავშვებში დისპეფსიის დროს.

კვლიავის ეთერზეთები ბუნებრივი ანტისეპტიკია, ხელს უწყობს ორგანიზმი ნივთიერებათა ცვლის აღდგენას. იყენებენ ნევროზების, თავლის დაავადებების, კიბოს სიმსივნეების სამკურნალოდ; არის კარგი პროფილაქტიკური საშუალება ტუბერკულოზის დროს.

კვლიავი ერთ-ერთი იმ მცირე სახელებელთაგანია, რომლის მიცემა ბავშვებისათვის შესაძლებელია.

ხალხურ მედიცინაში სხვადასხვა დანიშნულებით გამოიყენება, კერძოდ: ძველ ქართულ სამედიცინო წერილობით წყაროებში კვლიავის ნანარშს ურჩევდნენ თირკმელების დაავადებებისას, გულის აჩქარებისა და თრთოვლის დროს, როგორც ქარმდენ საშუალებას; მის წეალს თვალში აწვეთებდნენ ჩაწითლებისა და

ტკივილებისას, შედიოდა ჭიის საწინააღმდეგოდ ნმარებულ წამლების შემადგენლობაში.

უკუჩვენება არ აღინიშნება.

კვრინჩხი – Prunus spinosa L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

ბუჩქია 0,4 – 1,5 მ სიმაღლის, დაჯდარკული და მრავალეკლიანი. ნაყოფი საჭმელად ვარგისია. ფოთლები მდიდარია ვიტამინებით (E, C), ფლავონოიდებითა და ანთოციანებით. უვავილებში აღინიშნება – ფლავონოიდები. ნაყოფი – E,C ვიტამინების დიდი რაოდენობის გარდა შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, სტეროიდებს, ტრიტერპენოიდებს, კაროტინს, ცხიმოვან ზეთებს, სპირტებს. ერთ–ერთი უძველესი სამკურნალო საშუალებაა.

ქართულ ტრადიციულ მედიცინაში ნაყოფებს, უვავილსა და ქერქს იყენებენ როგორც საფაღარათო და სისხლის გამწმენდ საშუალებას; ფესვების ნახარშს – კბილის ტკივილისას კვრინჩხის სასარგებლო თვისებებიდან აღსანიშნავია **ანტისეპტიკური**, შემკვრელი, შარბმდენი, მადის აღმძვრელი, ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, ჭრილობების შემახორცველი მოქმედება. გამოიყენება დიზენტერიის, საკვებით მოწამლის, კოლიტის, კანდიდოზის, ნაწლავების სერიოზული ინფექციის დროს.

ნაყოფების წვენი სასარგებლოა სიუვითლის დროს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: კუჭის წვენის მძალი მკავიანობა.

კივი – Actinidia chinensis Planch.

ოჯ. აქტინიდასებრნი – Fam. Actinidiaceae

მსხვილი მერქნოვანი ღიანაა, მხვიარა ღეროებით. შემოჩნა შორეული აღმოსავლეთის ტყეებში, ფართოდან კულტივირებული. კივის ნაყოფი გამოირჩევა ატმისმაგვარი სიზბილით, სიტკბოთი და დამახასიათებელი სურნელით. მისგან ამხადებენ მრავალი სახის ჰროდუქციას, განსაკუთრებით ფართოდ იმარება კულინარიასა და საკონდიტრო წარმოებაში. ნაყოფები ასკობინის მკავის შემცველობით უახლოვდება ასკილს და ბევრად აჭარბებს ღიმონს, ფორთოხალსა და შავ მოცხარს. აღინიშნება შაქრები, ორგანული მკავები, ჰექტინოვანი, მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებები, სახამებელი, ცილები, უჯრედისი, ჰროვიტამინი A და ვიტამინი P.

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

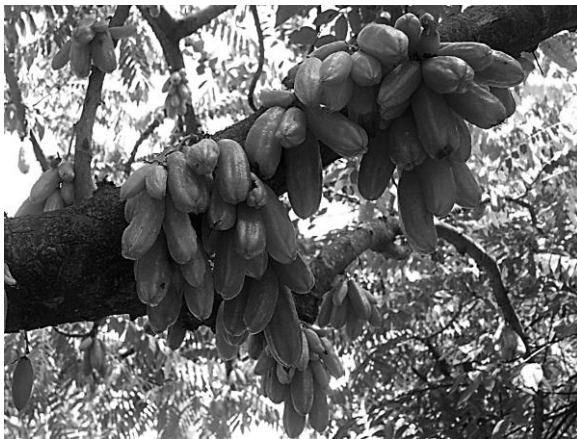
უკუშედეგა: უკუშედეგებელია მაღალი მჟავიანობის, დიარეის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობისა და ალერგიული რეაქციების დროს.

კიტრის ხე ან ბილიმბი – *Averrhoa bilimbi* L.

ოჯ. მჟავალსებრნი – Fam. Oxalidaceae

მცირე ზომის ხეა. ზირველად აღმოჩენილი იქნა კუნძულ სოკოტრაზე. სადღეისოდ გავრცელებულია ტროპიკულ ქვეყნებში. საკვებად გამოსაყენებელ ორგანოში – ნაყოფებში (100გ) აღინიშნება: ცილები 0,61 გ, ფოსფორი 11,1 მგ, კალციუმი 3,4 მგ, რკინა 1,01 მგ, თიამინი 0,010 მგ, რიბოფლავინი 0,026 მგ, კაროტინი 0,035 მგ, ასკორბინის მჟავა 15,5 მგ, ნიაცინი 0,302 მგ.

აფრიკის ხალხი კიტრის ხეს წმინდა მცენარედ მიიჩნევს, რის გამოც გამოიყენება მრავალ რიტუალში. გვარდა ამისა გამოიჩნევა სამკურნალო მნიშვნელობით. კურნავს ხელებას, დიარეის, გამონაყარს და მრავალ სხვას; ფილანტინებსე ბილიმბის ფოთლებს საფენების სახით იყენებენ **სიმსივნეებისა** და რევმატიზმის შემთხვევაში. ნედლი ფოთლები იხმარება ვენერიული დაავადებების სამკურნალოდ. ზოგიერთ ქვეყანაში ფოთლები შხამიანი ორგანიზმების საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.



კიტრი – *Cucumis sativus* L.

ოჯ. გოგრისებრნი – Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი მცენარეა 1,5 მ სიგრძის გართხმული ღეროებით, მარტივი უფლაშებით, ხეშეში ბეწვით შებუსული. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული.

ნაყოფი შეიცავს: წყალს, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₆, PP, C, კაროტინს), ზანთოთენისა და ფოლიოს მჟავებს, ზეპტინოვან და აზოტოვან ნივთიერებებს, K, Na, Ca, Mg, Fe, P, S - ის მინერალურ მარილებს, იოდს, უჯრედის, ფერმენტებს, გლიკოზიდ კუკურბიტაცინს, გლუკოზასა და საქაროზას.

ხასიათდება შარდმდენი, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი, მადის აღმშრელი, საჭმლის მომხელელი ჯირკვლების სეკრეციის მასტიმულირებელი, სისხლის წნევის მარეგულირებელი, გულის მოქმედების გამაუმჯობესებელი, ანტისკლეროტული მოქმედებით.

კიტრის დიეტური კვება ნაჩვენებია მრავალი ქრონიკული ზათოლოგიური დაავადებებისას – კუჭ-ნაწლავის კოლიკის, ჰიპერაციდური გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წელულის, შეკრულობის, ჰეპატიტის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ათეროსკლეროზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, წყალმანკის, ციებ-ცხელების, ანემიის დროს.

კიტრის წვენი საუკეთესო ბუნებრივი შარდმდენი საშუალებაა, ამავ დროს ხელს უწყობს თმის ზრდისა და ფრჩხილების დაგლეჯა-დანაფოტების გაუმჯობესებას; სტაფილოს წვენისათვის კიტრის წვენის დამატება მეტად კეთილ გავლენას ახდენს რევმატიული დაავადებების მიმართ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში კიტრს „ვამაგრილებელ“ საკვებად თვლიდნენ, მას ხმარობდნენ სისხლდენების, ჩირქიანი მუწუკით გამოწვეული მალაღი სიცხის დროს; იხმარებოდა თესლის ნახარშიც. მძარში მოხარშული ფოთოლი გამოიყენებოდა კბილის ტკივილის დროს ზირში დასაგუბებლად, ცხვირიდან სისხლდენის შესაჩერებლად კიტრის ნაფცქვეს შუბლზე აფენდნენ.

უკუმაჩვენებელია ორსულობის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, კუჭის წელულის, გასტრიტების, ენტერიტების, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ღვიძლის ქრონიკული უკმარისობის, თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას. კიტრის მწნილს სიფრთხილით უნდა მოჰკიდონ ჰიპერტონიით, ღვიძლით, გულის მანკით, თირკმელებით დაავადებულები.

კიტრისუნა – *Borago officinalis* L.

ოჯ. ლაშქარსებრნი – Fam. Boraginaceae

ერთწლოვანი, ხეშეშებეწვიანი, 60–100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მთავარდერმა ფესვით. ბუნებრივად გავრცელებულია მცირე აზიაში, სამხრეთ ევროპის ქვეყნებში. დასავლეთ ევროპის ქვეყნებში კულტივირებულია ბოსტნეული კულტურის სახით. ნორჩი ფოთლები ნედლი კიტრის სურნელის და გემოვნებისაა, გამახალსებელი, დაჰკრავს ხახვის არომატი. ძველ რომსა და შუა საუკუნეების ევროპაში, ბალანის ფოთლებსა და ვეავილებს უმატებდნენ ღვინოს, მეომრებისათვის ბრძოლის წინ სიმხნევის მისაცემად, ნადიმზე კი ნაღვლისა და მელანქოლიის განსაქარვებლად ხმარობდნენ. XV ს-ში თვლიდნენ, რომ კიტრისუნას ვეავილები ხელს უწყობს სულისკვეთების ამადლებას და ნაღვლის განდევნას.

ხასიათდება დამამშვიდებელი, რბილი სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და შეძომვარსავი მოქმედებით.

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

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

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

კლდის ღუმბა, კაციურა – *Sedum caucasicum* (Grossh.) Boiss.

ოჯ. სქელფოთლიანნი – Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 15–20 სმ-მდე სიმაღლის, სქელი, ხორცოვანი, წვინანი ფოთლებით. საქართველოში ბუნებრივად ვეგეტანა გავრცელებული. იზრდება მშრალ, ქვიან ფერდობებზე. სამკურნალო მისნებისათვის გამოიყენება მხოლოდ ნედლი ფოთლები. შეიცავს ლორწოვან ნივთიერებებს, ფისს, ცვლს, რუტინს, შაქრებს, ალკალოიდებს.

სასიათღება ანტიმიკრობული და ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით. არის ცნობები მისი კანის კიბოს სამკურნლოდ გამოყენებისა, რისთვისაც ფოთლებს იღებენ კანზე, მის წვეს კი ღებულობენ ტკივილების დასაუქმებლად. ქართულ ხალხურ მედიცინაში ცნობილია როგორც ჩირქოვანი სიმსივნეების, ძირმავარების, კარბუნკულების, ფურუნკულების გამოსარწყავი საშუალება, ინმარება შინაგანად კუჭისა და თორმეტკოჯან წულულის მოსაშუშებლად.

კოთხუჯი – Acorus calamus L.

ოჯ. ნიუკასებრნი – Fam. Araceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ერთლებნიანი მცენარეა სქელი (3 სმ-მდე დიამეტრის), ჰორიზონტალური, დატოტვილი ფესურით და მრავალრიცხოვანი წვრილი ფესვებით. სახეობის სამშობლოდ მიიჩნევენ ინდოეთსა და ჩინეთს; უკვე წარსულშივე, ადამიანის დანმარებით მცენარე გავრცელდა მთელ აზიაში, მათ შორის დასავლეთ საქართველოშიც. როგორც სახელებელი მცენარე ცნობილი იყო ძველი შანსელებისა და ებრაელებისათვის; როგორც სამკურნალო – ძველ ბერძნებისა და ძველი რომაული ექიმებისათვის.

კოთხუჯის ფესურა ოფიცინალური ნედლეულია, შეტანილია სხვადასხვა ქვეყნის ფარმაცაპეაში, შეიცავს 5%-მდე ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია: აზარონი, კალამენონი, კალამენდიოლი, იზოკალამენდიოლი, ბორნეოლი, ევგენოლი, მეთილევგენოლი, კარიოფილენი, ელემენი, კურკუმენი, ჰროაზულენი, აკორონი, იზოაკორონი, აკოლამონი, კალარენი, ნეოკარონი, ასკობინისა და ზალმატინის, მმრისა და ვალერიანის ძეგები, ფიტონციდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ლორწო, ფისები, სასამებელი, ქოლინი, ვიტამინები, იოდი და სხვ.

სასიათღება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიოქსიდანტური, ბაქტერიოსტატიკური, ანტიფუნგიციდური, ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაუქმებელი, ნერვული სისტემის მატონიზირებელი, ამოსახველებელი, ნაღველმდენი, დიურეტიკული, მადისა და საჭმლის მოხელების გამძლიერებელი მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში სპირტიანი ექსტრაქტები და ეთერზეთები გამოიყენება საკვებმომხელებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად და მადის აღმკვსებლად, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, ელენთისა და თირკმელების დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელი, მატონიზირებელი და ბაქტერიციდული საშუალება. ინმარება სიფიითლის, მალარიის, შარდის ბუშტის ანთების, კუჭისა და 12-გოჯან ნაწლავის წულულის, ცენტრალური ნერვული სისტემის დათრგუნვის დროს, მხედველობის, სმენის გასაუმჯობესებლად, ჰირის ღრუს გამოსავლებლად და კბილის ტკივილისას. ინმარება აგრეთვე ბავშვების რაქიტითა და დიათეზით

დაავადებებისას აბაზანების სხნით. გარეგანად – ნაყენი და ნახარში გამოიყენება ჩირქოვანი ჭრილობებისა და ფურუნკულების მოსაბანად.

შედის ჰრეზანატების ვიკაირის, ვიკალინისა და ოლიმეტინის შემადგენლობაში.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან გამოიყენება. კორეულ მედიცინაში – როგორც მატონიზირებელი და კუჭის არომატული საშუალება, აგრეთვე – დისტონიის, მასსოფრობის დაკარგვის, ქრონიკული ვასტრიტის, მუცლის ტკივილების, მადის დაქვეითების, კარდიონეფროზის, რევმატიული ართრიტის დროს.

ჩინურ მედიცინაში – სმენის გასაუმჯობესებლად, ეპილეზიის, რევმატიზმის დროს, როგორც სიცხის დამწვევი და ბაქტერიოციდული საშუალება ქოლერით დაავადებისას.

ინდურ მედიცინაში – ბაქტერიოციდული, სპაზს ტუბერკულოზის ჩხირებს.

ტიბეტურში – ეფექტური საშუალება ევლის წულულისა და ვასტროფენოტიტების დროს.

ბულგარულ ხალხურ მედიცინაში – სისხლნაკლებობისას, თირკმელების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ისტერიისა და კუჭის ჭვლების დროს.

ევროპულ მედიცინაში – სურავანდის, ჩირქოვანი ჭრილობების, წულულების, წუღამანკის, სახსრების ტკივილის, გაციების, ქოლერისა და ტიფის ეპიდემიების შემთხვევაში, როგორც პროფილაქტიკური საშუალება; ნაყენებსა და ნახარშებს იყენებენ ართრიტების, ღვიძლის, თირკმელების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, ტკივილების გასაუჩქებლად, ჭრილობების შესასორცებლად და სხვ.

უკუჩვენება: ფენიმინობა.

კოკა, კოკაინის ბუჩქი – *Erythroxylon coca* Lam.

ოჯ. ერთროქსილონისებრნი – Fam. Erythroxylaceae

უსვად შეფოთლილი, მარადმწვანე, 2–3 მ სიმაღლის ბუჩქია. სამშობლო სამხრეთ ამერიკის ტროპიკული მთიანი ტეპების: პერუ, ბოლივია და ანდების ადმოსავლეთი ფერდობები, მაგრამ ველურად დღეს აღარ გვხვდება და ოდიოგანვე აქ კულტივირებულია ინდიელების მიერ.

ესპანელებმა XVI ს–ში გაიგეს კოკას ფოთლების არაჩვეულებრივი თვისებები, გაირკვა, რომ ინდიელები დასრესილ ფოთლებს ურევდნენ სხვადასხვა მცენარის ნაცარს და ამზადებდნენ ჰატარა ზომის გუნდებს, რომლებსაც საღებავად იყენებდნენ, რაც იწვევდა მატონიზირებელ მოქმედებას, ენერჯიის მატებას, შიმშილისა და

წვეურვილის გრძობის დაქვეითებას; ხმარობდნენ ხანგრძლივი მოვზაურობების, ოპების, ვერცხლის საბადოებში მუშაობისას და სსვ.

კოკას ფოთლები შეიცავს ალკალოიდებს, რომელთა საერთო ჯამი 0,5–1,5% შეადგენს. ძირითადად აქ კოკაინი წარმოადგენს, მიეკუთვნება ტროპანული ალკალოიდების ჯგუფს. ბიოსინთეზური პროცესების შედეგად, რომელიც კოკას ფოთლებში მიმდინარეობს, ტროპანი გარდაიქმნება შენაერთად, რომელსაც ეპიკონინომ უწოდებენ, წარმოადგენს სხვადასხვა კოკაინების მიღების საფუძველს.

გამოიყენება ადგილობრივი ანესტეზიისათვის ქირურგიაში, აგრეთვე პირის ღრუს, ხანის, ცხვირის, თვალის რქოვანასა და კონიუნქტივის ოპერაციებში. კოკაინის ჰიდროქლორიდის ხსნარი იხმარება სტამატოლოგიურ პრაქტიკაში. კოკაინს შესწევს უნარი მოახდინოს ნერვული დაბოლოებების პარალიზება, ტკივილების გაუჩხება. სისხლში მოხვედრისას იწვევს ეიფორიას, მოქმედებს აღმზნებად ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ხოლო განმეორებითი მიღება იწვევს მისადმი ძლიერ დამოკიდებულებას.

უგუქმედება: კოკაინი, რომელიც კოკას შემადგენლობაში შედის, ძლიერმოქმედი ნარკოტიკია, იწვევს მისადმი მუარ დამოკიდებულებას, სიმპტომებია: ტანკარდია, არტერიალური წნევის აწევა, ქოძინი, ოფლიანობა, თვალის გუგის გაფართოება, ეიფორია, რაც გადადის დეპრესიაში; დოზების გადაჭარბებას მოსდევს ჰალუცინაციები, ფსიქოზები, ორგანიზმის მოწამლვა, ტვინის რღვევა და სიკვდილი.

დამოკიდებლად, კოკაინის მიღება კანონით აკრძალულია!

კომბოსტო – Brassica oleraceae L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ორწლოვანი ერთ–ერთი უძველესი კულტივირებული მცენარეა. შეიცავს ვიტამინების თითქმის მთლიან ნაკრებს, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის: პროვიტამინ A, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, B₃, B₆, PP, K – ს), აგრეთვე წველულის საწინააღმდეგო ვიტამინ U-ს, მრავალ სხვა ბიოაქტიურ შენაერთებს, მათ შორის – ფიტონციდებს, ფერმენტებს, უჯრედის, ცხიმებს, შაქრებს, უახოტო ნივთიერებებს, ნაცარს, წყალს, კალიუმის, ფოსფორის, კალციუმის, გოგირდის, რკინის, იოდის მინერალურ მარლებს, მიკროელემენტებს. ცნობილი ზღვაოსანი ჯეიმს კუკი ამბობდა: „კომბოსტოს წნილი ორგანიზმიდან დევნის ყველა დაავადებას“. არ არის შემთხვევითი, რომ არც ერთი ხომალდი არ მიემგზავრებოდა შორეულ ნაოსნობაში კომბოსტოს წნილის გარეშე. კომბოსტოს

წინლის წვენი, განსაკუთრებით გაზაფხულზე, წარმოადგენს ვიტამინ C-ს წყაროს და ხანიათდება ცინზის საწინააღმდეგო აქტიური მოქმედებით. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ წინლის წვენში გადადის კომბოსტოს ბევრი სასარგებლო ნივთიერებები, რის გამოც მას იყენებენ როგორც დიეტურ პროდუქტს შეჯერებულს სხვადასხვა სამკურნალო თვისებებით. მიიღება მადის განსუძობისთვის, ღვიძლის დაავადებების, ქრონიკული უახლოის, ბუსილის დროს, ასევე როგორც საერთო გამამდიერებელი საშუალება.

კომბოსტო ხელს უწყობს ნაწლავების მოტორულ მოქმედებას, ნაწლავების სასარგებლო მიკროფლორის – კვების მონელების განსუძობისთვის აუცილებელი ელემენტების განვითარებას. ვარდა ამისა – ორგანიზმიდან შლაკებისა და ქოლესტერინის გამოდევნას, რაც არიღებს ათეროსკლეროზით დაავადებას.

XX ს-ის შუა პერიოდში დადგინდა ნედლი კომბოსტოს წვენის წყლულოვანი დაავადებების საწინააღმდეგო მოქმედება. გაირკვა, რომ პირველი 5–10 დღის განმავლობაში უძობისთვის წყლულით დაავადებულების გუნება-განწყობა, უუხრებათ ტკივილები, ხდება წყლულების შესორცება, ხოლო 1–1,5 თვის შემდეგ როგორც წესი ავადმყოფი ინკურნება. წარმატებით იხმარება კუჭის წვენის დაბალი მკავიანობის, აგრეთვე ქოლესციისტიტის, კოლიტების, ხველებისა და ხმის ჩანლივისას.

მცნიერული გამკვლევებით დამტკიცებულია, რომ კომბოსტოს ფიტონციდები, დამლუხველად მოქმედებს ტუბერკულოზის, ჩირქოვანი ოქროსფერი სტაფილოკოკებისა და სხვა ავადმყოფობების გამომწვევი მიკრობების საწინააღმდეგოდ. ამით აიხსნება ეოველგვარი ანთებითი პროცესების მკურნალობის წარმატებები. ასევე წარმატებით გამოიყენება ნიკრისის ქარის, ათორიტების, გულის დაავადებების, **სიმსივნური წარმონაქმნების სამკურნალოდ.**

ვარგანად კომბოსტოს ფოთლებს იყენებენ ეგ ზემის, სველი ეგ ზემის, დამწვრობების, ჩირქოვანი ჭრილობების, მასტოპათიების, კანზე წყლულების შემთხვევაში საფენების სახით.

მიღებულია პრეპარატი აბების სახით – მეთილმეთიონინის სულფონის ქლორიდი (*Methylmethioninsulfoni chloridum*) ანუ ვიტამინ U – მეთიონინის გააქტივებული ფორმა, რომელსაც უნიშნავენ კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის, ქრონიკული გასტრიტების, გასტრალგიის დროს.

უკუმაჩვენებელია მწვავე ენტეროკოლიტის, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავიდან სისხლდენის, გამწვავებული წყლულებისა და კუჭის წვენის მადალი მკავიანობის დროს.

კომიფორა, მირა – Commiphora myrrha (Nees) Engl. (syn. Balsamea myrrha)

ოჯ. ბურსეასებრნი – Fam. Burseraceae

მცირე ზომის ხეა, ტოტები, რომლებზეც ფოთლებია განვითარებული ეკლებითაა მოფენილი. გავრცელებულია ჩრდილო-აღმოსავლეთ აფრიკაში, წითელი ზღვისა და ინდოეთის ოკეანის ნაპირებზე, არაბეთსა და მოსასვლელე კუნძულებზე. ხის ქერქიდან გამოიყოფა არომატული ფისი, ცნობილია მირას სახელით, რომელსაც აღმოსავლეთის ქვეყნების მაცხოვრებლები ათასეული წლების მანძილზე ძვირფას განმეულს უთანაბრებდნენ, იყენებენ რელიგიურ რიტუალებში, მიიხნევენ ჯანმრთელობისა და მუდმივი ახალგაზრდობის სიმბოლოდ.

ფოთლებიდან და ქერქიდან მიიღება მალაღი ხარისხის სურნელოვანი ეთერზეთები, რომლებიც ფართოდ გამოიყენება მედიცინისა და ჰარფიუმერიაში. ნაუოფებისაგან ამზადებენ ღვინოს, მიიხნევენ „ჯანმრთელობის ელექსირად“.

არსებობს მონაცემები, რომ ძველ ჩინეთში რეჰმატიზმის, სახსრების ტკივილების, ჭრილობების შესასორცებლად, სისხლის მიმოქცევისა და მშობიარობის სტიმულირებისათვის გამოიყენებოდა.

ეთერზეთები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ამოსანველებელი, შემკვრელი, ანტიკატარალური, იმუნური სისტემის მასტიმულირებელი მოქმედებით. ინმარება შაქრიანი დიაბეტის, თრომბოფლებიტის, ართროზის, კუჭის წყლულის, ბრონქიტის, გაციებების, ანგინის დროს. განსაკუთრებით კარგად ინკურნება ისეთი დაავადებები, როგორცაა ალერგია, სისხლის დაავადებები, ჰაიმორტი, ტუბერკულოზი.

ფოთლების ნახარშს ხმარობენ გაციების, ინფექციური მონანუკლეოზის, ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: ფესმძიმობისას მისი მიღება სახიფათოა, ახდენს საშვილოსნოს სტიმულირებას.



კამში - *Cydonia oblonga* Mill.

ოჯ. ვარდისებრი - Fam. Rosaceae

სეა 12 მ-მდე სიმაღლის. ახალგაზრდა ელვორტები და ფოთლები ქეჩისებრანა შებუსული. ბუნებრივად იზრდება კავკასიაში, შუა აზიასა და ირანში. როგორც ფიქრბენ კულტურაში შეტანილია 4000 წლის წინათ კავკასიასა და ჩრდ. ირანში. ხეხილოვანი მცენარეა. ნაყოფები უმთავრესად იხმარება გადამუშავებული (კომპოტები, ჯემი, წველები და სხვ.) სახით და კულინარიაში. სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, თესლი და ფოთლები.

ნაყოფი შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ტარტონული), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ზეიტინებს, ვიტამინებს (C, A, E, B₁, B₂, B₆, PP), ეთერზეთებს, რომელიც მათ დამახასიათებელ სურნელს აძლევს, გოგირდმემცველ ნაერთებს, ტრიტერპენოიდებს, სტეროიდებს, უმაღლეს ცხიმოვან მჟავებს, ნახშირწყლებს (ფრუქტოზა, გლუკოზა), არამატულ ნაერთებს, მინერალურ მარილებს (K, Ca, Fe, P, Cu). თესლში აღინიშნება გლიკოზიდი ამიგდალინი, ლორწო, შაქრები, კვილოვანი და ცხიმოვანი ნივთიერებები. ფოთოლში - ტრიტერპენოიდები, ფისები, ალკალოიდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ფლავონოიდები, ვიტამინები - C და K.

სასიათდება **ანტიბაქტერიული, ანტისიმპიურული, იმუნიტეტის ამწევი, სიცხისდამწევი, ხველების საწინააღმდეგო, შემოკარსავი, ნაღველმდენი, შარდმდენი, შემკვრელი მოქმედებით.**

სამედიცინო პრაქტიკაში ნაყოფები ნატურალური და ნახარშის სახით გამოიყენება სისხლნაკლებობის, კუჭის აძლილობის, ხველების, ბრონქიალური ასთმის, შინაგანი ქიმიური ნივთიერებებით მოწამლვის, მაღალი სიცხის, მიკრობული ინტოქსიკაციის დროს; მოხარშულ კამშს ხმარობენ ჰირდებიანების საწინააღმდეგოდ ღვიძლის დაავადებებისას. უკანა ტანის ნახეთქებისა და სწორი ნაწლავის გადმოფარდნის შემთხვევაში წველის ცხელ საფენებს იყენებენ. აუმჯობესებს ნაწლავების მდგომარეობას, საკვებმომწეველი ტრაქტის მოქმედებას, ამავრებს კუჭსა და ღვიძლს.

თესლის ნახარშს იყენებენ ფაღარათიანობისა და შინაგანი ორგანოებიდან სისხლდენის წინააღმდეგ. თესლიდან მიღებული ლორწო (ლორწო მიიღება თესლებისა და თბილი წყლის ხაღრვეის შედეგად) დამარბილებელი და შემოკარსავი მოქმედებისაა, მიიღება გასტროენტერიტის, სპასტიკური კოლიტის (ქრონიკული სინდრომი, რომელიც სასიათდება მსხვილი ნაწლავის მოტორიკის დაზღვევით), მეტეორიზმის, ტრაქეიტებისა და ბრონქიტების სამკურნალოდ.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებოდა კომპის ნაყოფი, წვენი, მურაბა, შარბათი, ნაშარბი, დანაყილი კომპის გულისაგან გამოწურული ღაბა. მიანნდათ, რომ ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას, წყურვილის მოხსნას; უნიშნავდნენ საერთო სისუსტის, თავის, გულისა და ღვიძლის ტკივილების, ფილტვების დაზავდების შემთხვევაში, ხველების დროს. კომპის ზეთს ხმარობდნენ წასასმელად ძლიერი ოფლდენის შემთხვევაში.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმანყენებელია ჰლევრიტისა და შეკრულობის დროს.

კონიო – *Conium maculatum* L.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 2 მ-მდე სიმაღლის; ღერო დაღარულია, დატოტვილი, ხასიათდება ლეგა ნაფიფით და მოწითალო-მურა შეფერილობის ლაქებით. **მცენარე ძლიერ შხამიანია**, ისტორიაში შევიდა არა მხოლოდ სამკურნალო, სასიკვდილო შხამის სახელითაც, რომელსაც იყენებდნენ ძველ საბერძნეთში, იტალიაში და სხვა ქვეყნებში ადამიანების საჯაროდ დასასჯელად. ამ შხამით იქნა მოკლული ანტიკური სასამართლოს მიერ სიკვდილით მისჯილი ძველი ბერძენი ფილოსოფოსი სოკრატე.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახის ზედა ნაწილი (ევავილები, ფოთლები, ღერო, ნაყოფები) წარმოადგენს. ხასიათდება ტკივილგამაუჩხებელი, დამამშვიდებელი, სპაზმოლიტური, ჭრილობების შემახორცეებელი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ჰიპოტენზიური, ანტისიმიოგურნი, იმუნო-მასტიმულირებელი მოქმედებით.

შინაგანად მიიღება ეპილეპსიის, ტუბერკულოზის, შაკიკის, ჰიპერტონიის, კუჭის წყლულის, ეპაზობის, ათამანჯის, სმენის დაკარგვის, სისუსტისა და სხვა დაავადებებისას.

კონიოს სპირტიან ნაყენს იყენებენ აგრეთვე მასტოპატიის, საშვილოსნოს მიომის, საშვილოსნოში და საშვილოსნოს ყელზე პოლიპების, წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის, ქორეის, ეპილეპსიის, ენდომეტრიოზის, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო და სხვ.

ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან გამოიყენება კიბოს **ზროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის**, ამასთან ეველა **ლოკალიზაციის (მკერდის, კუჭის, ღვიძლის, ფილტვების, ჰროსტატის, თირკმელების, ლეიკოზისა და კანის კიბოს) სამკურნალოდ.**

უკუჩვენება: კიდევ ერთხელ გაფრთხილებთ, მცენარის მაღალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო, დოზის სულ მცირე გადაჭარბება ლეტალურ დასასრულს იწვევს.

კოწახური – *Berberis vulgaris* L.

ოჯ. კოწახურისებრნი – Fam. Berberidaceae

მაღალი 2,5 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, მთლიანი ფოთლებითა და ეკლებად გადაქცეული თანაფოთლებით. საქართველოს ყველა რეგიონშია გავრცელებული. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები, ფესვები, ნაყოფები წარმოადგენს. ფესვები შეიცავს: ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (C, E, B, კაროტინს); ნაყოფები – ვიტამინ C-ს, კაროტინოიდებს, ორგანულ მჟავებს, ჰექტინებს; ნორჩი ფოთლები – C ვიტამინს, ვაშლის მჟავას, კაროტინს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანტიმიკრობული, მთრიმლავი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტისეპტიკური, სიცხისდამწვევი, მსუბუქი საფაღარათო, ჰიპოტონიური, სედატიური მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება C ვიტამინისა და ჰრეზარატ ბერბერინის მისაღებად. იზიარება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ქრონიკული დაავადებების, კუჭისა და თორმეტოჯა ნაწლავის წყლულის, ზეო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, საშვილოსნოდან სისხლდენების დროს.

მედიკინაში ხალხურ მედიცინაში კოწახურს სხვადასხვა დანიშნულებით იყენებდნენ; ნაყოფებისგან ამზადებდნენ შარბათს, იზიარებოდა სურავანდის, გულის დაავადებების, ჰირლუბინების, მაღალი სიცხის, წელის ტკივილის, სისხლდენისა და შეკრულობის დროს; ფესვების ნახარშს – სიევითლის, ცინგის, შეუკავებელი შარდვის, ღვიძლისა და ელენთის ტკივილების, თირკმელისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებებისას.

ნაყოფი უკუმაჩვენებელია საერთო და კლიმაქტერიული სისხლდენებისას, ხოლო ქერქიდან და ფესვებიდან მიღებული ჰრეზარატები გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ტრომბოფლებიტის, თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმების დროს.

კოჭა – Zingiber officinale Rosc.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, რთული, ძლიერ დატოტვილი ჰორიზონტალური ფესურით. ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ტენიან ტროპიკულ ტყეებში. უძველესი დროიდანვეა აქვე კულტივირებული.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს. შეიცავს 1–2% ეთერზეთებს, მის მთავარ შემადგენელ ნაწილს, ცინეოლის გარდა წარმოადგენს სესკვიტერპენული შენაერთები–გიბერინი, რომლისთვისაც დამახასიათებელია სასიამოვნო სურნელი, აგრეთვე სესკვიტერპენინი–ბიზაბოლენი, ლინალოლი, გერანიოლი და სხვა ტერპენოიდული შენაერთები.

ითვლება, რომ ფესურა ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით ეგლისა და ჰირის დროს დაავადებებისას. ნაუენისა და ნახარშის სახით გამოიყენება კუჭის წყლულის დროს, მადის გასამდიერებლად და საკვებმომწეველი სისტემის გასაუმჯობესებლად, მატონიზირებელ საშუალებად, ათეროსკლეროზის, ცხიმოვანი და ქოლესტერინის ცვლის დარღვევების, სისხლძარღვების მდგომარეობის ნორმალიზაციისათვის. „კოჭას ჩაის“ ნახარში თაფლთან და ლიმონთან ერთად იხმარება გაციებისას. კომპრესების სახით იყენებენ თავისა და ზურგის ტკივილებისა და ქრონიკული რევმატიზმის დროს.

ექსტრაქტი შედის ჰრეპარატ „ზინაქსინის“ შემადგენლობაში, რომელიც გამოიყენება სხვადასხვა სახის ანთიტივის დროს.

ეთერზეთები ფართოდ იხმარება არამათერანაში ფსიქო–ემოციური დარღვევების, გაციების, საურდენ–მამომრავებელი ანარატისა და ვირუსული დაავადებებისას. იხმარება ცხელი ინჰალიაციების, აბაზანების, მასაჟის სახით და შინაგანად.

ნაუენი შედის კუჭისა და მადის გასამდიერებელ სხვადასხვა წვეთებში.

დოზის გადაჭარბებისას გვერდითი ეფექტი ტიპურია: ფაღარათი, გულის რევა, ჰირღებინება, ალერგიული რეაქციები.

კრანანა – *Hypericum perforatum* L.

ოჯ. კრანანასებრნი – Fam. Hypericaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–100 სმ სიმაღლის მცენარეა. ფართოდაა გავრცელებული ევრაზიაში, მათ შორის საქართველოშიც. იზრდება ტყის ზირებსა და მდელოებზე, ბუჩქნარებსა და მშრალ ადგილებში, ზოგჯერ ნაჩხატებსა და ნათესებში. ხალხური ანდაზის თანახმად, „როგორც ფეკილის გარეშე არ ცხვება ჰური, ასევე კრანანას გარეშე ვერ განიკურნება დაავადებები“. მედიცინაში გამოიყენება ევაგილობის ჰერიოდში შეგროვილი ბალახი. შეიცავს მთრიმლავ და ფისოვან ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ჰიპერინსა და ჰიპერინცინს, ვიტამინებს (C, B, კაროტინს, ქოლინს), ნიკოტინის მჟავას, გლიკოზიდებსა და სხვა ნივთიერებებს. უველასზე ადრეული მონაცემები მცენარის სამკურნალო მნიშვნელობაზე აღინიშნება ძველი საუკუნეების მეცნიერთა – ჰიპოკრატეს, პლინიუსისა და დიოსკორიდის თხზულებებში.

ხასიათდება შემკვრელი, მიკრობების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემამკრებელი, ნაღველმდენი და მასტომულირებელი მოქმედებით. არსებობს აგრეთვე მონაცემები მისი მატონიზირებელი მოქმედებისა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე.

მეცნიერულ მედიცინაში ბალახის ნაყენი და ჰრეზარატები ადვილობრივ ინჰარება როგორც შემკვრელი, მადუზინფიცირებელი და ანთების საწინააღმდეგო გამოსავლები საშუალება ანკინის, ქრონიკული ტონზილიტის, ღრძილების ანთების, გინგივიტის, სტომატიტებისა და ზირის ღრუს სხვა დაავადებებისას. შინაგანად გამოიყენება როგორც შემკვრელი და ანტისეპტიკური საშუალება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების (მწვავე და ქრონიკული გასტრიტი, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულული, ენტეროკოლიტი, ფადართი, წულულოვანი კოლიტი, ბუასილი), ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის (ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია, ქოლეცისტიტი, ნაღველკენჭოვანი დაავადებები, მწვავე და ქრონიკული ჰეპატიტი) სამკურნალოდ.

გამოიყენება ასთენიურ მდგომარეობაში, ნევროზებისა და ნევრასტენიის, კრუნხვების, თავის ტკივილების, უძილობის, მიოკარდიტისა და ენდოკარდიტის, გლომერუნიფრიტის, ჰიელონფრიტის, ცისტიტისა და წინამდებარე ჯირკვლის ანთების, ართიტის, რადიკულიტის დროს. მისით მკურნალობენ ქაღურ მრავალ დაავადებას (დანამატების ანთება, ამენორეა, უხვი მენსტრუაცია, თეთრი შლა), აგრეთვე ბავშვებში ალურგიულ დიათეზს. დადებითად მოქმედებს ფილტვების

ტუბერკულოზზე. ახალი მონაცემებით დადგენილია მისი ანტიბიოტიკული მოქმედება.

კრანსანსაგან დამზადებული ჰრეზარატი „ნოფოიმინი“ გარეგანად იხმარება აბსცესების, ფლეგმონის, ინფიცირებული ჭრილობების სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება რევმატიზმის, იმიაზის, ნიკრისის ქარის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სისხლდენების, ბუსილის, ღვიძლისა და გინეკოლოგიური დაავადებების, ნევრასტენიის, ანთებითი პროცესების, ფურუნკულებისა და სხვ. დროს.

დიდი სიფრთხილვა საჭირო კრანსანს სხვა სამკურნალო საშუალებებთან ერთად გამოყენების თვალსაზრისით, ზირფელ რიგში იმუნოსუპრესანტებთან მიმართებაში. წარმოადგენს რა მძლავრ კატალიზატორს, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მედიკამენტების გამოდევნას, რითიც აქვეითებს თერაპიულ ეფექტს.

კრინი – *Crinum asiaticum* L.

ოჯ. ამარილისისებრი – Fam. Amaryllidaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ბოლქვოვანი მცენარეა. სამშობლო ტროპიკული აზიაა. მცენარის ყველა ნაწილში აღინიშნება აქტიური ნივთიერებები – ლიკორინი და ბაკონინი, რომლებიც ხასიათდება **კიბოს საწინააღმდეგო** მოქმედებით.

გამოიწვევა ტკივილგამაუჩუბელი, ანტიბაქტერიული, სიცხისდამწვევი თვისებებით. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფოთლები და ბოლქვები. გარეგანად იხმარება ლუმბაგოს საწინააღმდეგოდ, გართულებული მშობიარობისა და სიევითლის დროს.

კულმუსო – *Inula helenium* L.

ოჯ. ასტრასებრი (რთულყვავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფესურა სქელია, მოკლე, სორცოვანი, მრავალრიცხოვანი სქელი ფესვებით, გარედან – მურა შეფერილობისაა, შიგნიდან – მოყვითალო. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში. იზრდება ფოთლოვან და წიწვნარ ტყეებში და ბუჩქნარების რაეებში, ტყესტეპებსა და მთის ტყეებში (2000 მ სიმაღლემდე).

კულმუსო უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, მას იყენებდნენ ჰიპოკრატეს, დიოსკორიდისა და პლინიუს დიდის ეპოქის ექიმები. სამკურნალო მიზნით გამოიყენება ფესურა და ფესვები. ნედლეულს ავროპეებმა მცენარის

სიცოცხლის მეორე წელს, ნაყოფების მომწიფების შემდეგ ამ აგვისტო-სექტემბერში ან ადრე ვაზაფხულზე, ჰირველი ფოთლის წარმოქმნისას; ამოთხრილ ფესვებს აცილებენ მიწას, რეცხავენ გამდინარე წყალში, აჭრიან ღეროებსა და მცირე ზომის ფესვებს, ჭრიან 10–15 სმ სიგრძისა და 1–2 სმ სისქის ნაჭრებად, 2–3 დღეს ტოვებენ ჰაერზე, შემდეგ ამრობენ ღუმელებში 40° C-ზე.

ფესურა შეიცავს ინულინს (44 %-მდე) და სხვა ჰოლისახარიდებს, მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს (4,5 %-მდე), საპანინებს, ფისებს, ლორწოს, გუმფისს, მცირე რაოდენობის ალკალოიდებს, ჰელენინს, ფისებს, ლორწოს, დიჰიდროალანოლაქტონს, ფრიდელინს, სტიგმასტერინს, ფიტოქოლანს, ჰექტინებს, ცვილს, გუმფისს, ვიტამინ E; ბალახში აღინიშნება ეთერზეთები (3%), ასკორბინის მკვავა, E ვიტამინი. კულმუსოს ბიოლოგიურად აქტიურ ძირითად ნივთიერებად ითვლება ალანტოლაქტონი და მისი თანხმელები ტერპენოიდები.

კულმუსოს ფესურების ჰრეზარატები ხასიათდება **ანტისებტიკური, ანტიმიკრობული, ანტისიმიოზური, ანთების საწინააღმდეგო**, ამოსახველებელი, ნაწლავების ჰერისტალტიკის მომადუნებელი, კუჭის ლორწოვანი გარსის სისხლმომარაგების გამამდიერებელი, შარდდენი, ნაღველდენი, ჭრილობების შემასორცებელი, ჭიისმდენი მოქმედებით; აუმჯობესებს მადას, ამცირებს ნაწლავების ჰერისტალტიკას, აქვეითებს კუჭის წველის სეკრეციას.

გამოიყენება სასუნთქი გზების ანთების, კუჭისა და ნაღვლის ბუშტის დაზარალების, ბუასილის, ეპილემსიის, შაქრიანი დიაბეტის, არარეგულარული მენსტრუაციის დროს.

ფესურიდან მიღებულია ჰრეზარატი – ალანტონი, რომელიც კუჭისა და თორმეტკოჯან ნაწლავის წყლულის სამკურნალოდ გამოიყენება.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ფესურების ნაყენები და ექსტრაქტები შინაგანად იხმარება ტანკარდის, ეპილემსიის, მალარიის, შემუშების, კანისა და შარდგუგოვანი დაზარალებისას; ნახარში – როგორც ამოსახველებელი საშუალება ეივანასველის, ბრონქიალური ასთმის დროს. თესლები ქალური დაზარალების სამკურნალოდ. ნედლი ფესვების ღვინის ნაყენს იყენებდნენ ჰიპოციდურ გისტრიტის დროს.

უკუმაჩვენებელი: თირკმელების დაზარალებები, ფეხმძიმობა.

კუმბა, სენეგალის ან მავრიტანული ზილზილი, ქსილოპია

Xylopia aethiopica (Dunal) A. Rich.

ოჯ. ანონასებრნი – Fam. Annonaceae

მარადმწვანე ტროპიკული არომატული ხეა, აღწევს 20 მ-მდე სიმაღლეს. გავრცელებულია ტროპიკული აფრიკის ქვედა სარტყლის ტენიან ტროპიკულ ტყეებში. სასიამოვნო სურნელსა და სიმწვავეს ფლობს ნაყოფის გარსი და არა მარცვალი, ხასიათდება ნაზი, ჰიკანტური, ოდნავ მომწარო არომატით, რომელიც ქუბებას ზილზილისა და ჯავახის ნარევის მსგავსია. შეიცავს ეთერზეთებს, მონო და დიტერპენულ ნახშირწყლებს, მთრიმლაჟ და მწარე ნივთიერებებს.

ხედილი და მშრალი ნაყოფები, ფოთლები, ღეროები და ფესვი ხასიათდება სხვადასხვა საწინისის აქტივობით **გრამდადებითი ბაქტერიების** მიმართ. დასავლეთ და აღმოსავლეთ აფრიკის ქვეყნების მაცხოვრებლები ტრადიციულ მედიცინაში მის უველა მორფოლოგიურ ნაწილს იყენებენ მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ, მათ შორის კანის ინფექციების, **კანდიდოზის**, დისპეფსიის, სველებისა და ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ; ახალი გამოკვლევების თანახმად, მცენარეიდან მიღებული ეთერზეთები და გაუქმენდავი ექსტრაქტები (სპირტიანი და წყლის) გამოიჩენა ასევე **ანტიოქსიდანტური** და **ანტიმიკრობული** აქტივობით გრამდადებითი და გრამუარყოფითი ბაქტერიებისა და *Candida albicans*-ის მიმართ.

კურდღლისცოცხა – **Genista tinctoria L.**

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

50–150 სმ-მდე სიმაღლის ნახევრადბუჩქია. მცენარე შხამიანია, განსაკუთრებით თესლები. გავრცელებულია მცირე და შუა აზიაში, კავკასიაში და მთელ ევროპაში. იზრდება მშრალ ტყეებში, ბუჩქნარებში, ძირითადად კირქვიანებსა და ქვიშნარებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება მოყვავილე ელორტები. შეიცავს: ალკალოიდებს (მეთილციტიზინს, ციტიზინს და სხვ.), ფლავონოიდებს, მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, ტრიტერპენული ჯგუფის საპინინებს, ფისოვან ნივთიერებებსა და ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, ჰიკმენტებს – ლუთეოლინსა და გენისტეინს, ასკობინის მჟავას, დიდი რაოდენობით მიკრო და მაკროელემენტებს, განსაკუთრებით კალციუმს, კალიუმს, რკინას, ფოსფორს, მარგანეცს, კრემნიუმს, ბარიუმს.

მცენარის სამკურნალო ფორმები ხასიათდება სისხლდენის შემახერხებელი, ოფლმდენი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, დამამშვიდებელი, საერთოგამაძლიერებელი და სისხლძარღვების გამაფართოებელი მოქმედებით. გარდა ამისა მისი ექსტრაქტი წარმოადგენს ძლიერ **ანტიბაქტერიულ და სიმსივნის** საწინააღმდეგო საშუალებას. ხალხურ მედიცინაში დაგროვილია მონაცემები ბალახით ვენერიული დაავადებებისა და **ავთვისებიანი სიმსივნების განკურნებისა**. საკმაოდ მოქმედია **ფარისებრი ჯირკვლის კიბოს** სამკურნალოდ. ნაყენით მკურნალობენ საუმაწვილოს, კანის დაავადებებს (ფურუნკულებს, ჰიოდერმისს), ბუსილს, სისხლდენებს, ჰიპოტენზიას, ქაღურ დაავადებებს, შროსტატას, თირკმელებს, ციებას, შაკიკს, ასთენიას, ძვლის მოტეხილობებს; შველის საშვილოსნოდან სისხლდენებს.

უკუმაჩვენებელი: აკრძალულია ფეხმძიმე ქალებისათვის, ჰიპერტონიით და გულის იმედიური დაავადებულთათვის.

მცენარე შესამინია, რის გამოც გულდასმით უნდა დაიცვათ ექიმის მიერ რეკომენდირებული დოზები.

კუროსთავი – Tribulus terrestris L.

ოჯ. ორეურასებრნი – Fam. Zygophyllaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გართხმული, დატოტვილი ღეროთი, ვეითელი ვეავილებით და ვარსკვლავისებრ გაფართოებული 5-კაკალუჭიანი ნაყოფებით, თითოეულ მათგანზე ორი ეკალია განვითარებული. სარეველანა, იზრდება მთის შუა სარტყელამდე, რუდერალურ და ქვიშარ ადგილებში. სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, აგროვებენ ვეავილობის და ნაყოფმსხმოიარობის ჰერიოდებში. შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინ C, ალკალოიდებს, სტეროიდულ გლიკოზიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, სანონინებს, ფლავონოიდებს, მცენარეულ სტერინებს, ცხიმზეთებს, ბიოლოგიურად აქტიურ ცილებს, კალციუმს, ფოსფორს, რკინას. თესლებში აღინიშნება ჰორმონები. ხასიათდება **ანტისიმსივნური, ანთების საწინააღმდეგო**, სისხლდენის შემახერხებელი, მატონიზირებელი, შეკვრელი, შარდმდენი, ნაღველმდენი მოქმედებით.

საუკეთესო საშუალებაა სკლეროზის პროფილაქტიკის; ხელს უწყობს ნაღვლის წვენის გამოყოფის სტიმულირებას, ორგანიზმში ლიპიდების დონის შემცირებას, ახდენს ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების ნორმალიზებას, აუმჯობესებს სქესობრივ აქტივობას, გამოაქვს თირკმელებიდან და შარდის ბუშტიდან ქვები, ზედმეტი ქოლესტერინი, ამცირებს სისხლის შედედებას. ნაყენსა და ნახარშებს იყენებენ კონიუნქტივიტის, თავის ტკივილების, ეაზობის დროს; წვენი იხმარება

კანის სოკოვანი და ვირუსული დაავადებებისას; მას ხმარობენ იშემიური და ჰიპერტონიული დაავადებების, სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ. რეკომენდებულია 30 წლამდე ასაკის მამაკაცებისა და ქალებისათვის, რაც ადვილი ასახსნელია, მცენარეში შექავალი ნივთიერება ორგანიზმში გამოიმუშავებს ჰორმონებს, რომელსაც მოჰყავს ტესტოსტერონის, ესტროგენის, ჰროგესტერონის სინთეზის ბალანსი ნორმად. კურნავს მამაკაცში უნაყოფობას.

უკუმანჟუნებლები: ვინაიდან მცენარეში აღინიშნება შსამიანი ნივთიერებები, მისი გამოყენება უნდა განხორციელდეს ექიმის კონსულტაციის შემდეგ. დაუშვებელია მისი ხმარება დაბალი არტერიალური წნევის შემთხვევაში.

ლავანდი – *Lavandula officinalis* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

წარმოადგენს ძლიერ ჰოლიმორფულ და ჰლასტიურ სახეობას, რომელიც იმოყვება გაძლიერებულ ფორმაწარმოქმნის პროცესში. მრავალწლოვანი, ფუძიდან ძლიერ დატოტვილი მცენარეა, ნახევრადბუჩქი, ნახევრადმწოლარე ძველი ტოტებითა და სწორმდგომი, ახალგაზრდა ელოტებით (განსაკუთრებით მოყვავილე). ლავანდის სამშობლოს ხმელთაშუაზღვის ოლქის ევროპული ნაწილი და მიმდებარე რაიონები წარმოადგენს. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოშიც. ლავანდი, როგორც მეირფასი არომატული მცენარე, ადამიანის მიერ უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა მედიცინასა და ეოფაცნოვრებაში სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ.

ლავანდის ფოთლების შემადგენლობაში შედის ორგანული შენაერთების განსხვავებული ჯგუფები, კერძოდ: ნახშირწყლები, სპირტები, ალდეჰიდები, კეტონები, ეთერები, მჟავები, აზოტ-გოირდოვანი ნივთიერებები და სხვ. ნედლი ნედლეული შეიცავს 0,1–1% ეთერსეთებს, მშრალი – 1–3% ეთერსეთებსა და 12% ტანინოვან ნივთიერებებს.

ჯერ კიდევ 2000 წლის წინათ რომაელების მიერ იქნა მიღებული და გამოყენებული ლავანდის ზეთი, რომელიც არჩენს დამწვრობას, ჩირქოვან ჭრილობებს, ვენერიულ, კუჭისა და სასუნთქი გზების დაავადებებს, რევმატიზმსა და მრავალ სხვას. რაც უფრო მეტად ეცნობოდნენ ამ მცენარეს, მით უფრო ფართოდებოდა მისი გამოყენების მასშტაბებიც. ლავანდის ზეთის გამოყენება დაიწვეს როგორც ანტიტოქსიკური საშუალების, შედის ეოფელგვარი არომატული ნარეგებისა და სასუნთქი ფუნქცილების შემადგენლობაში. იხმარება ნერვული აშლილობის დასაწუნარებლად.

გამოიყენებოდა ე.წ. ინგლისური მარლის დასამზადებლად, რომელსაც ასუნთქებდნენ გულის წასვლის შემთხვევაში.

უკუქმდება: არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმობის პირველ თვეებში, აბორტის შემდეგ ომ და ინდივიდუალური შეუთავსებლობის შემთხვევაში.

ლანცეტა თერმოსისი – *Thermopsis lanceolata* R.Br.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა თავის უსიამოვნო სუნით, მხოხავი, დატოტვილი წვრილი ფესურით. ბუნებრივად იზრდება შუა აზიაში, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, შორეულ აღმოსავლეთში. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი და თესვები წარმოადგენს. შეიცავს ალკალოიდებს: თერმოსისინს, გომოტერ-მოხსინს, მეთილციტიზინს, ციტიზინს, ჰახიკარზინს, ანაგირინს, აკრეთეე – როულ ეთერებს: თერმოსილაცინს, სანონინებს, მთრამლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ლორწოს, ეთერზეთებს კვალის ხანით, ასკობინის ძეგვას. თესვებში აღინიშნება ალკალოიდები, უმთავრესად ციტიზინი. მთავარ მოქმედ ნივთიერებებს თერმოსინი, ციტიზინი და ჰახიკარზინი წარმოადგენს.

თერმოსისი ნაწილობრივ წარმოადგენს იპეკოსა და ლობელიას შემცველს. ზრუნარატები ძირითადად ხასიათდება ამოსახველებელი, დიდ დოზებში – ჰორლებინების მოქმედებით. ბალახში შემავალი ალკალოიდები სხვადასხვაგვარი მოქმედებით გამოიჩენება, მაგ.: ციტიზინი აღაგზნებს სუნთქვას, ამძლეებს სისხლის წნევას, ჰახიკარზინი – იწვევს ვეგეტატიური ნერვული სისტემის კვანძების შევიწროებას, ამძლეებს მუსკულატურის ტონუსს; თერმოსინი – აღაგზნებს ჰორლებინების ცენტრს; სხვა ალკალოიდი ანაგირინი ექსპერიმენტში ამქლავებს ციტიზინის მსგავს მოქმედებას და ხასიათდება კურარესმაგვარი თვისებებით.

სამედიცინო ჰრატეკაში მისი ჰრუნარატები (ნაენი, ფუნელი, მშრალი ექსტრაქტი) გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი საშუალება სასუნთქი გზების სხვადასხვა სახის ანთებითი პროცესების დროს; ალკალოიდ ციტიზინის ხსნარი იხმარება სუნთქვის აღმგზნებად. ჰახიკარზინს უნიშნავენ ჰერიფერიული სისხლძარღვების ჰახმების, ჰიპერტონიული დაზადებებისას. მშრალი მცენარის ფუნელი ხასიათდება ინექტიციდური თვისებებით, წარმოადგენს კონტაქტური მოქმედების შხამს; არის მონაცემები, რომ ბალახის ხსნარში ჰიისმდენ საშუალებადაც იხმარება.

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

უკუქმედება: ზრეპარატების დანიშვნისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო, ვინაიდან წარმოადგენს ძლიერმოქმედ ტოქსიკურ ნივთიერებებს (სია ბ).

ლეგა ან ვერცხლისფერი აკაცია (მიმოზა)– *Acacia dealbata* Link.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მარადმწვანე სწრაფმოზარდი 10–12 მ-მდე სიმაღლის ხეა გამძლივი ვარჯით. ხის ტანი და ტოტების ქერქი მურა–ლევა მოყავისფრო შეფერილობისაა, დიდი რაოდენობის ნახეთქებით, საიდანაც ხშირად გუძფისი გადმოდის. ბუნებრივად გავრცელებულია ავსტრალიის სამხრეთ–აღმოსავლეთით და კუნძულ ტანსმანიაზე. საქართველოს სუბტროპიკულ რაიონებში (შავიზღვისპირეთში) 1852 წლიდანაა კულტივირებული.

სმელთაშუაზღვეთის რაიონების ბალ–ზარკების ერთ–ერთი დამამწვანებელი მცენარეა, სადაც დეკორატიული მიზნებისათვის საექსპორტოდაც ამრავლებენ, ქერქიდან მთრიმლავ ნივთიერებებს (15–20%) ღებულობენ, მერქანს ცელულოზის გადსამუშავებლად იყენებენ.

სამკურნალო ნედლეული ქერქი და გუძფისია, რომელიც შეიცავს ჰოლისასხარიდ არბინს; ფესვები – მთრიმლავ ნივთიერებებს; უვავილებიდან მიიღება ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია ნახშირწყლები, ანისულის ალდეჰიდი, ზალმიტინის ალდეჰიდი, ანისულის ეთერები, ზალმიტინისა და ქმრის მჟავები, მცირე რაოდენობით ფენოლები და სპირტები ამბრის ძლიერი სურნელით. გუძფისის ხსნარს ოენის სახით შინაგანდ იყენებენ როგორც შემომგარსავ საშუალებას კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის ანთებისა და წულულოვანი დაავადებებისას გამაღიზიანებელი მოქმედების შესამცირებლად და სხვა სამკურნალო საშუალებების შეწოვის მიზნით.

გუძფისს იყენებენ, როგორც ეძულვატორს ზეთოვან ემულსიებში. ზეთი ხასიათდება ანტისეპტიკური, მატანიზირებელი, შემკვრელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. განსაკუთრებით შეუცვლელია ცხიმოვანი და მგრძობიარე კანისათვის, ახალისებს და აცოცხლებს, დიდხანს უნარჩუნებს ახალგაზრდობას, ასწორებს ნაოჭებს, უბრუნებს სიმკვრივეს; ამაღროფულად არის ჭრილობების შემსორცხველი და კანის საფარის აღმდგენი საშუალება.

არომათერაპიაში მისი ზეთი იხმარება სიმშვიდის მოსაზოვებლად და ძილისმომკვრელად.

უკუქმედება: დაუდგენელია.

ლევზია – *Leuzea carthamoides* D.C. (*Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Iljin)

ოჯ. ასტრასებრნი (როსულევავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მეჩენისებრი ფესურით. სამხრეთ ციმბირის ენდემია. სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს. შეიცავს – ფისოვან და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს, გუმიფისს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ტრიტერპენულ გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, ანთოციანურ გლიკოზიდებს, ეგზისტერონებს, ინულინს, რეტინოლს, მინერალურ მარილებს, რკინას, სპილენძს, ალუმინს.

მეცნიერულ მედიცინაში ლევზიას ექსტრაქტი გამოიყენება როგორც მატონიზირებელი, აღმკვნიები, საერთოგამძლიერებელი, ადანტაგენური და ფსიქოპასტიმულირებელი საშუალება. სასიკეთოდ მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე; ამალეებს მდგრადობას არასასარბიელო ზევავლენებისაგან, უნიკალურად მოქმედებს იმპოტენციაზე, არეგულირებს წნევას ჰიპოტონიკებში, ნორმალიზდება სისხლში ჰემოგლობინის და ერთორეციტების რაოდენობა. მისი ზეთი ხასიათდება ანტიკლეროტული თვისებებით, გადაღლილობისას ამალეებს თვალის მხედველობის სიმახვილეს; ავლენს გამაუმტკივნებელ მოქმედებას ნევროზული თავის ტკივილების, გულის ნევროზის შემთხვევაში, ხსნის საჭმლის მომნელებელი ორგანოების სპაზმებს; ზეთი გამოიჩევა ფსიქოემციონალური მოქმედებით, ხსნის ძლიერ აღვზნებას, გადაღლილობას, აცლიებს დეპრესიას, ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას, ამალეებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას, შრომისუნარიანობას, ასტიმულირებს შემოქმედებით ზოტენციალს, ურთიერთობას და რიტორიკას.

უკუჩვენებები: გამოკვეთილი გვერდითი მოვლენები არ აღინიშნება, მავრამ ხანგრძლივმა გამოყენებამ და დოზის გადაჭარბებამ, შეიძლება გამოიწვიოს წნევის აწევა, რიტმის შენელება და გულის კუმშვადობის ამპლიტუდის გაზრდა.

ლემა – *Datura stramonium L.*

ოჯ. ძაღლუკრძენასებრნი – *Fam. Solanaceae*

ერთა ორწლოვანი ბალახოვანი 30–120 სმ სიმაღლის მცენარეა, დიდი ზომის მახრისებრი, 5–ნაკვთიანი თეთრი გვირგვინით, ნაყოფი კოლოფია, მსხვილი ეკლებით მოფენილი. იზრდება რუდერაკურ ადგილებში, ჩვეულებრივია. სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები და თესლი. შეიცავს: ვიტამინ C, მინერალურ ნივთიერებებს– კალციუმს, კალიუმს, რკინას, მაგნიუმს, ნატრიუმს, სპილენძს, თუთიას, ფტორს, ლიმონიკის, ოლეინის, პალმიტინის, სტეარინის და სხვა ორგანულ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცხიმზეთებს, კაროტინს, ალკალოიდებს (ატროპინს, ჰიოსციამინს, სკაპოლამინს, დაურიინს და ა.შ.), ცილებს და სხვ. ხასიათდება სპაზმოლიტური, ტკივილგამაყუჩებელი და დამამშვიდებელი მოქმედებით.

გამოიყენება ნაწლავების სეკრეციის შესამცირებლად, ანელებს საკვებმოხლეობის პროცესებს, კურნავს ლიმფური კვანძების ანთებას, ასთმას, კრუნჩხვით ხველებას, კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის და ნაღვლის სადინარების დაავადებებს, შველის კუჭის ჭვლებს, საშვილოსნოსა და მსხვილი ნაწლავის დაწვევას, აფართოებს ბრონქების მუსკულატურას. ბალახის ნახარშს იყენებენ ეპილეპსიის, სპაზმების, სლოკინის, ქოშინის, ყელისა და პირის ღრუს ანთების, კბილის ტკივილების დროს. ნაყენით მკურნალობენ ნერვული სისტემის დარღვევებს, სტრესებს, უძილობას, ფსიქიურ დაავადებებს, ნევრასტენიას. ადვილად კურნავს კრუნჩხვებს და მეტეველების დარღვევებს. რეკომენდებულია მისი აბაზანები და კომპრესები ეგზემის, რევმატიზმის, დაჟეილობებისას.

გამოიყენება საკვერცხეების და სასქესო ორგანოების ანთების, მასტოპათიისა და მასტიტის სამკურნალოდ. ასევე კურნავს ვიჯანახველას და კუჭის კიბოს.

უკუჩვენება: შხამიანი მცენარეა, გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო, წინააღმდეგ შემთხვევაში შესაძლებელია ძლიერი მოწამლევა, პირველი სიმპტომები: ადამიანი კარგავს ორიენტაციას, აღინიშნება მკვეთრი ალგუზება, ტემპერატურის აწევა, ქოშინი, კრუნჩხვები, არტერიალური წნევის დავარდნა, გონების დაკარგვა და კომატოზური მდგომარეობა. იმუხათ შემთხვევაში სასუნთქი ორგანოების დაშლად და ლეტალური აღსასრული. მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას; ექიმის მოსვლამდე, ხელოვნურად გამოიწვიეთ პირლებინება, ნაწლავების გამორეცხვა, მოგვიანებით მიაღებინეთ ნახშირი.

ლენცოფა – *Hyoscyamus niger* L.

ოჯ. ძაღლურძენასებრნი – Fam. Solanaceae

ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სიცოცხლის პირველ წელს წარმოქმნის ფოთლისეულ როზეტს, მეორე წელს – 20–120 სმ-მდე სიმაღლის დატოტვილ ღეროს. საქართველოს ბევრ კუთხეშია გავრცელებული, იზრდება უშენ ადგილებში, საცხოვრებელ სახლებთან, საქონლის სადგომებთან, იშვიათად ბოსტნებსა და მინდვრებში. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს, პირველ წელს ავროვებენ საფხულის ბოლოს, მეორე წელს ყვავილობის დაწყებამდე. მცენარის მთავარ მოქმედ საწეის წარმოადგენს ტროპანული რიგის ალკალოიდები – ჰიოსცინამინი, სკოპოლამინი, ატროპინი, აგრეთეე, ალკალოიდები – ჰიოსცინაპირინი, ჰიოსცერინი, ჰიოსცირეზინი, აღინიშნება მინარევების სახით ეთერზეთები, ცილები, შაქრები, ფისი, მინერალური მარილები, მთრიძლავი ნივთიერებები.

უძველეს სამკურნალო მცენარეების რიცხვს მიეკუთვნება. მისი პრეპარატები ახდენს ნაწლავების, ნაღვლის ბუშტის, შარდსადინარი გზების გლუვი მუსკულატურის სპაზმების შემცირებას, მოქმედებს ბრონქების გლუვ კუნთებსზე, ამუხრუჭებს ღორწოვანი სითხის, ნერწყვის, ღორწოსა და კუჭის წველის გამოყოფას. ოფიცინალური მედიცინა იყენებს ლენცოფას პრეპარატებს. ექსტრაქტს – როგორც სპაზმების საწინააღმდეგო და ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას; ატროპინს – კუჭისა და თორმეტკოჯანაწლავის წულულის, ბრონქიალური ასთმის, ნაწლავებისა და ნაღვლის ბუშტის სადინარების სპაზმური მდგომარეობის დროს. ჰიოსცინამინი აქტიუობით აჭარბებს ატროპინს; სკოპოლამინი განსხვავებით ატროპინისაგან, დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ქირურგიაში იყენებენ ნარკოზისათვის მოსამშლადლად. შედის პრეპარატ „აერონის“ შემადგენლობაში, იხმარება ზღვის ვადმოყოფობის პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ. ფოთლები შედის ანტიასმატური მოსაწევი ნაკრების შემადგენლობაში. თესლებისაგან მიღებული ე. წ. „თეთრი ზეთი“ სკიპიდართან და ქლოროფორმთან ერთად გამოიყენება დასასუფლად რევმატიზმისა და ნევრალგიური ტკივილებისას (ადგილობრივი გამაუმტკივნეული მოქმედების გამო). რექტალური სანთლების სახით გამოიყენება მსხვილი ნაწლავის, შარდსადინარი გზების, საშვილოსნოს ეელის გლუვი მუსკულატურის მტკივნეული სპაზმების შესამცირებლად.

ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან იხმარება, როგორც ძლიერი ტკივილგამაუქებელი და ანტიინფლემატორი საშუალება; ფოთლებს იყენებდნენ თავის ტკივილის, ხველების, ბრონქიალური ასთმის, კუჭის სწაშლის, გართულებული მომარდვის, ტკივილიანი მენსტრუაციის, უძილობისა და ისტერიის დროს. თესლებისაგან დამზადებულ მაღამოს იყენებდნენ ძვლის ტუბერკულოზის დროს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებოდა როგორც ტკივილის დამაუქებელი ცოფის, ავი ზნისა და კრუნჩხვითი ტკივილების საწინააღმდეგო საშუალებად. ლენცოფას ორთქლის აბაზანას უკეთებდნენ უშვილო ქალებს, ხოლო მთლიანი მცენარისაგან მოხარშულ ფაფას **სიმსივნის ჩასაცხრობად შემოადებდნენ.**

უკუჩვენებები: მცენარე ძლიერ შხამიანია! ეველა ზრეზარატი მაღალი აქტიურობით გამოირჩევა, რის გამოც მიღებისას უკიდურესი სიფრთხილვა საჭირო, მიიღება მხოლოდ ექიმის გამოწერით და მისი მეთვალყურეობის ქვეშ.

თვითმკურნალობა, მით უმეტეს დამოუკიდებლად მისი დამზადება ყოველად დაუშვებელია!

ლედი – *Ficus carica L.*

ოჯ. თუთისებრნი – Fam. Moraceae

ბუჩქია ან დაბალი ტანის ხე. ველურად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, მცირე და შუა აზიაში, კავკასიაში. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული. ლედის კვებითი ღირებულება საკმაოდ მაღალია. ნაყოფი შეიცავს 40 მგ% –მდე შაქრებს, უმთავრესად ფრუქტოზას და გლუკოზას, ჰექტინოზან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, მმრის, ბორის), ცილებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, კაროტინს), მიკროელემენტებს: კალიუმს, რომელიც არეგულირებს გულის მოქმედებას, კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას; აღმოჩენილია აგრეთვე კუმარინები – ტრომბის წარმოქმნის შემაფერსებელი ნივთიერებები.

ხასიათდება მსუბუქი სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, **ფიბრინოლიტიკური**, ჭრილობის შემანორცხველი და ამოსახველებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ანემიის, სისხლძარღვთა თრომბის, ანგიინის, ხმის დაკარგვის, მშრალი ვენოზური დაზარებისა და ხველების დროს. ლედის შემადგენლობაში ახლდაა აღმოჩენილი ნივთიერება – ფიცინი, რომელიც სისხლძარღვებს ასუფთავებს ბაქტერიისაგან და მათ ელასტიურს ხდის. ასაკოვანი ადამიანებისათვის კი ახალგაზრდობის ნამდვილი ელექსირია.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად, ხორხის, ტრაქეისა და ბრონქების ანთების, თირკმელების, შარდსადინარი გსებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს. შეუცვლელია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების (ტანსიკარდია, გულ-მკერდის ტკივილების) სამკურნალოდ; ჯერ კიდევ ავიცნა მითითებდა, რომ „ლეღვი მარგებელია გულ-სისხლძარღვთა ვეგანური დაავადებების, ბრონქიალური ასთმისა და გულისცემისას“.

უკუქმდება: კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მწვავე ანთებითი პროცესები, ენტერიტები, შაქრიანი დიაბეტი, ნიკრისის ქარები, სიმსუქნე; გამძალი ნაყოფები, სიტკობიდან გამომდინარე მავნებელია ღვიძლისა და ელენთის სიმსივნის დროს.

ლიმონი - Citrus limon (L.) Burm.

ოჯ. ტეგანისებრი – Fam. Rutaceae

მარადმწვანე ხეა 5 მ-მდე სიმაღლის, უმრავლეს შემთხვევაში ეკლიანი. კულტივირებულია უმთავრესად ევროპის სუბტროპიკულ ქვეყნებში, ჩრდ. ამერიკასა და აზიაში, მათ შორის საქართველოშიც.

ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, A, D), ფიტონციდებს, კალიუმისა და სპილენძის მარილებს, ეთერზეთებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, კალიუმის, სპილენძის მარილებს და სხვა მიკროელემენტებს; ლიმონის წვენი აღინიშნება ლიმონის მჟავა, შაქრები, ვიტამინები (C, A, B, D); ნაყოფის ქერქში გვხვდება: P ვიტამინი, ფლავონური გლიკოზიდები, კუმარინები და სიტოსტეროლი; ფოთლებში – ვიტამინი C. ქერქიდან, ევავილებიდან, ფოთლებიდან და ელორტებიდან ეღებულბენ ეთერზეთებს, რომელიც გამოიყენება საკვებ, ჰარფიუმერულ და ფარმაცევტულ მრეწველობაში.

ნაყოფები ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური**, მასტიმულირებელი, მატონიზირებელი, სიცხისდამწვევი, ჰორლებინების საწინააღმდეგე ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

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

ლიმონის წვენი ხმარობენ მარილების დალექვის, მათ შორის შარდმჟავა მარილების (ნიკრისის ქარი), შეშუპების, წელმანკის, ბუასილის, ტუბერკულოზის, რემატიზმის, რადიკულიტის, ჰიპაციდური გასტრიტის დროს. გარეკანად შეიძლება გამოიყენებულ იქნეს კანის სოკოვანი დაავადებების, ქავილის, ჭორფლისა და ზიგმენტური ლაქების მოსაშორებლად.

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

სიფრთხილის ღონისძიებები: კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლული, ეროზიული და ჰიპაციდური გასტრიტი, კუჭის წველის მომატებული მჟავიანობა, მწვავე და ქრონიკული ჰანკრეატიტი.

ლიმონის აზინდა – *Artemisia balchanorum* Krasch

ოჯ. ასტრასებრნი (როსუფუავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ძლიერ დატოტვილი 50-60 სმ სიმაღლის ნახევრადბუჩქიან. მრავალწლოვანი ელორტები ძირში გამერქნებულია, ნაცრისფერი. ბუხებრივად გავრცელებულია თურქმენეთში. სამრეწველო ზღანტაციები შექმნილია ეირიმსა და მოლდოვაში. ხასიათდება ძლიერი, მდგრადი, ციტრუსის მაგვარი არომატითა და გემოვნებით.

მცენარის მიწისზედა ნაწილები სურნელოვანი ეთერწეთების მიღების წყაროს წარმოადგენს, მისგან გამოყოფილი ნივთიერება ციტრალი აუცილებელია ფარმაცევტული მრეწველობისათვის A ვიტამინის სინთეზისათვის. განსაკუთრებით მდიდარია ვიტამინ C-თი, მისი შემცველობა 510 მკ % აღწევს.

ეთერწეთები ხასიათდება ანტიპარაზიტული, ანტივირუსული მოქმედებით. აცილებს კანისა და ფრჩხილების სოკოვან დაავადებებს, მეტეჭებს; ეფექტურია კანის ანთების, ჩირქოვანი გამონაჟრების დროს; გამოკვეთილი ანტიდემანსატია, ააქტიურებს მანსოვრობას, ამორებს მოთენთილობას, არის ნატურალური დეზოდორანტი.



ლიმონურა ჩინური – Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.

ოჯ. ლიმონურასებრნი – Fam. Schisandraceae

მრავალწლოვანი, მერქნოვანი ფოთოლმცვენი ლიანაა, ძლიერი მონოპოდიალური დატოტვილი ღეროებით. სამშობლო ჩინეთია.

ნაყოფი საკვებად გამოიყენება. ნაყოფის წვენი შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, უმთავრესად ლიმონის, ვაშლის, ღვინის; ვიტამინებს – ასკორბინის მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს. თესლებში აღინიშნება მატონიზირებელი ნივთიერება სნიზანდრინი და სნიზანდროლი, ტიკოფეროლი და ცხიმოვანი ზეთები, მცენარის ევგლა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, მათ შორის ევგლასე მეს ქერქი, რომელიც გამოირჩევა ნახი, სასინამოვნო – ლიმონის არმატიო. ქერქის ეთერზეთები – გამჭვირვალე ოქროსფერ-ვეითელი სითხეა ლიმონის სუნით. ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის სესკვიტერპენული ნახშირწყლები, ალდეჰიდები და კეტონები; ცხიმზეთების შემცველობაში აღინიშნება: a- ლინოლენის, ლინოლენის, ოლეინის და სხვა მჟავები.

ლიმონურას მოქმედი ნივთიერებები წარმოადგენს დამამშვიდებელი ჰრეპარატების ფიზიოლოგიურ ანტაგონისტს, თრეუნავს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას (მათ შორის ბარბიტურატებს, ტრანკვილიზატორებს, ებილფენისის საწინააღმდეგო, სედატიურ საშუალებებს, ნეიროლეპტიკებს); ამლიერებს ფსიქოსტიმულატორებისა და ანალეპტიკების (მათ შორის კოფეინის, ქაფურის, ფენამინის) მოქმედებას.

სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები და თესლები წარმოადგენს, რომლებიც ხასიათდება ადატოკენური, საერთო მატონიზირებელი და ფსიქომასტიმულირებელი მოქმედებით.

ლიმონურას ჰრეპარატები ნახევენება ასთენიური სინდრომის, ჰიპოტონური ტიპის ვეგეტოსისხლმარღვების დისტონიის, სომატური და ინფექციური დაავადებების შემდგომ ჰერიოდში; მას უნიშნავენ გადაღლილობის, შრომისუნარიანობის დაქვეითების და ძაღალი ნერვულ-ფსიქიკური და ფიზიკური გადატვირთვებისას. შედის კომპლექსური თერაპიის შემადგენლობაში ნევრასტენიის ფონზე სასქესო ფუნქციების დარღვევებისას.

უკუქმედება: გვერდითი მოვლენებიდან აღინიშნება ალერგიული რეაქციები, ტანისკარდია, ძილის დარღვევა, თავის ტკივილები, არტერიული წნევის ამაღლება. უკუმახვენებელია გულის მოქმედების დარღვევების, ჰიპერტონიის, ებილფენისის, ალგხნების, ძილის დარღვევების, მწვავე ინფექციური და ღვიძლის ქრონიკული

დაავადებების, ჰრეპარატების კომპონენტების მიმართ ჰიპერმგრძობულობის დროს, ფესმძიმობისა და ლაქტაციის ჰეროდში, აგრეთვე 12 წლამდე ბავშვებისათვის.

ლიქვიდამბარი, ამბრის ხე – Liquidambar styraciflua L.

ოჯ. ჰამამელიდებრნი - Fam. Hamamelidaceae

სუბტროპიკული ფოთოლმცვენი 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ბუნებრივად იზრდება ახლო აღმოსავლეთის ქვეყნების სუბტროპიკულ სარტყელში. კულტივირებულია როგორც დეკორატიული მცენარე კავკასიის შავი ზღვის სანაპიროზე და მცირე აზიაში. სახელწოდება ლიქვიდამბარი წარმოიქმნა არაბული ორი სიტყვიდან: liquidus – თხევადი და ambar – ქარვა.

სამკურნალო ნედლეული არამატული ბალხამი – სტირაქსი, ჰათოლოგიური წარმონაქმნია, რომელსაც მცენარე გამოიმუშავებს ქერქის დაზიანებისას. გასუფთავებული ბალხამი მურა-ნაცრისფერი, სქელი, მწებავი სითხეა, სპილენძის კონსისტენციის სასიამოვნო სუნით, წარმოადგენს ფისისა და ეთერზეთების ნარევს. ფესვები შეიცავს ფისოვან სპირტებს, რომლებიც ნაწილობრივ დაკავშირებულია დარიჩინის მკვავსთან. ეთერზეთოვანი ფრაქცია შეიცავს ეთილის ეთერებს, ფენილპროპილისა და დარიჩინის სპირტებს დარიჩინის მკვავით, ვანილინს.

სამკურნალო თვისებებით ხასიათდება ხის ქერქი და ფესვები – სტირაქსი. ახსნათებთ ძლიერი ტკივილგამაუქრებელი ეფექტი, გამოიჩენება ანტისეპტიკური მოქმედებითაც. აღმოსავლურ ხალხურ მედიცინაში ლიქვიდამბრის მალამო სახელწოდებით „ლევანტიური სტირაქსი“ გარეგანად როგორც ანტისეპტიკური საშუალება გამოიყენება ჭრილობებისა და კანის დაავადებების (მუნის, მღიერების, ჰიოდერმიის) სამკურნალოდ. ხის ქერქის ფხვნილს ხმარობენ დისენტერიის დროს, ამოსასველებელ საშუალებად ტუბერკულოზით დაავადებისას, ინხარება ინჰალაციისათვის. მისგან ამზადებენ საკმეველსა და სუნამოებს.

უკუქმედება: არ იწვევს გვერდით ეფექტებს.

ლობელია – Lobelia inflata L.

ოჯ. ლობელიასებრნი – Fam. Lobeliaceae

ბალახოვანი მცენარეა 50 სმ-მდე სიმაღლის, სწორმდგომი, წახნაგოვანი, დატოტვილი მოწითალო ღეროთი. სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა. სადღეისოდ კულტივირებულია შუა და აღმოსავლეთ ევროპაში, რუსეთში.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები, კვავილები, თესლები. მათგან გამოყოფილია ნივთიერებები: ლობელია, ლობინინი, ნორლობელანინი, ნორლობლანდინი, ლობელანინი, ლობელანდინი და ა.შ.

როგორც სამკურნალო საშუალება გამოიყენება კოლანსის საშიშროების, ნარკოტიკული მოწამლების, ასთმის, ყივანახველის, ხველების, მზის დარტყმისა და მძიმე ინფექციური დაავადებებისას; კუჭქვეშა ჯირკვლების ფუნქციის სტიმულირებისათვის, გულის მწვავე უკმარისობის, სისხლძარღვების ტონუსის ასამაღლებლად, წნევის დაქვეითების, სისხლის დიდი რაოდენობით დაკარგვის შემთხვევაში. მას აგრეთვე იყენებენ ანალდაბადებულ ბავშვებში ასფიქსიის მოსახსნელად, სუნთქვის აღსადგენად და სტიმულირებისთვის.

ოფიცინალურ მედიცინაში მიღებულია ჰრეზარატი ლობელისი, რომელიც ხელს უწყობს თამბაქოს წვეის გადაწვევას. ბალანს იყენებენ ასთმის საწინააღმდეგო სიგარეტებში.

ტრადიციული ფიტოთერაპევტები ლობელიას თვლიან ერთ–ერთ ყველაზე მოქმედ და სასარგებლო ბალანსად ზღანეტაზე და იყენებენ მრავალ ბალანსოვან ფორმულაში. ლობელია ადაპტოგენია ან „მოაზროვნე“ ბალანსი, ანუ მას გადააქვს სხვა ბალანსების სასარგებლო ფიტოქიმიური ნივთიერებები თავის ნივთიერებებთან ერთად ადამიანის სხეულის იმ წერტილებში, რომლებიც მკურნალობას საჭიროებენ. მცენარე ეფექტურია ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოსადგენად.

შსამიანი მცენარეა, დიდ დოზებში იწვევს სუნთქვის ჰრალიზებას, ჰირლებინებას, კუჭის ტკივილებს, ფაღარათს, გუგების შევიწროებას.

ლოფოფორა, „ჰეიოტა“ – *Lophophora williamsii* (Lemaire ex Salm-Dyck)

J. M. Coult

ოჯ. კაქტუსისებრი – Fam. Cactaceae

კაქტუსისებრთა ოჯახის ერთ–ერთი ყველაზე ცნობილი გვარია. ლოფოფორას გარეგანი იერსახე მეტად თავისებურია – ეს არის მცენარე ხორცოვანი ბრტყელი სფერული 15 სმ-მდე დიამეტრის ლეგა – მწვანე, ზოგჯერ მოციისფრო, რბილი ღეროთი, სრულიად უკვლო. გაურკვეველად გამოხატული წახნაგები დაუოფილია განივ დარებად სუსტად გამოხატულ ბორცვაკებზე არეოლებით, თითოეული მათგანი კი მომარაგებულია სმირი თეთრეწვიანი ქოჩრით. აქედან წარმოსდგება გვარის სახელიც, ბერძნული *lophos* – „სავარცხელი“, „ქოჩორი“ და *phoros* – „ტარება“.

გვარი ლოფოფორას (*Lophophora*) სახეობების არეალი მოიცავს ჩრდილო და ცენტრალურ მექსიკას.

ამერიკის აღმოჩენისა და ესპანელების მიერ მექსიკის დაპყრობის შემდეგ ევროპელები გაეცნენ ამ მცენარეს („ეშმაკის ფესვისა“ უწოდებენ) – უგალო კაქტუსს, რომელსაც ინდიელები თავიანთ სცემდნენ. აღსანიშნავია, რომ თანამედროვე მექსიკის ტერიტორიაზე მცხოვრები ძველი აცტეკები, ოლმეკები, ტოლტეკები, მაიას – ხალხები იყვნენ არა მარტო მზის თავიანთისმცემლები, ზოგიერთ კაქტუსსაც აღმერთებდნენ. აცტეკთა სასულეწიფოს მთავარი ქალაქი „ტენოტიკანი“, თარგმანში ნიშნავს „წმინდა ოპუნციის მზიან ადგილს“, მათ გერბზე მხესთან ერთად ეკლიანი ოპუნცია იყო გამოხატული. ლოფოფორა კი ინდიელებისათვის დღემდე საკულტო მცენარეა და მიჩნეული.

ვილიამის ლოფოფორა მცენარეულ სამყაროში უველახე საინტერესო ობიექტია. სხვა ორ მცენარესთან ერთად (სოკო – *Psilocybe mexicana* Helm და ლიანა – *Rivea corymbosa* Hall.) მიეკუთვნება მექსიკის ძველი კულტურის მავიურ მცენარეთა რიცხვს. „პეიოტის“ სახელით ცნობილი ამ მცენარის ნარკოტიკულ და სამკურნალო მოქმედებებს იცნობდნენ როგორც აცტეკები, ასევე სხვა ინდიელი ტომები.

ამერიკელმა ექიმმა ბრიგსმა 1887 წელს პირველმა გამოაქვეყნა სპეციალურ ლიტერატურაში ცნობა პეიოტის ფიზიოლოგიური მოქმედების შესახებ, ჩაატარა რა გამოკვლევები საკუთარ თავზე. მის შემდეგ დეტროიტში ამერიკულმა ფარმაცევტულმა ფირმებმა დაიწვეს *Lophophora williamsi* –ის ქიმიური შემადგენლობის შესწავლა; გამოყოფილი იყო ტოქსიკური ნივთიერება – ანსალონინი, შემდეგ მას დაემატა სხვა ალკალოიდები – ლოფოფორინი, მესკალინი; სწორედ ეს უკანასკნელი იყო იდენტიფიცირებული როგორც ჰალოცინოგენური ნივთიერება. შემდგომში სხვადასხვა სახის მგრძობიარე ანალიტიკური მეთოდებით გამოვლინდა სხვა ქიმიური კომპონენტები; 1970-იან წლებში უკვე დადგენილი იყო მცენარის შემცველი 42 სახის იზოლირებული მომქმედი ნივთიერება, რომელთა შორისაა არა მარტო ბიოგენური ამინები და ალკალოიდები, არამედ სხვა ჯგუფის ალკალოიდები, ლაქტამები, იმიდები, სპეციფიური მჟავები.

დადგინდა მათი ფარმაკოლოგიური მოქმედებაც. ასე მაგ.: პეიოტის შემცველი ფენეტილამინები ქიმიურად მონათესავეა კუჭქვეშა ჰორმონ ადრენალინის და მის მსგავსად აქვს მეტნაკლებად გამოხატული სიმპატიკომიმეტიკური აქტიუობა. ხორდენინი მოქმედებს აღმზნებლად სიმპატიკურ ნერვულ სისტემაზე და ადრენებს გლუვ მუსკულატურას, ამაღლებს არტერიულ წნევას და აჩქარებს ჰულსადიას. ადრე გამოიყენებოდა თერაპიაში სისხლის მიმოქცევის სტიმულირებისათვის, აგრეთვე ასთმისა და კუჭ-ნაწლავის კოლიკის შეტევების ასაცილებლად. დიდი დოზები იწვევს

ძლიერ აღვსნებას, დამბლას და სუნთქვის შეჩერებას. მეორე ალკალოიდი – ტირამინი მსგავსი მოქმედებით ხასიათდება, გარდა ამისა იწვევს საშვილოსნოს კუნთების შევიწროებას; ფენოლური ბუნების სხვა ნივთიერება – კორდენინი ანტისეპტიკური აქტიურობით გამოირჩევა. ალკალოიდი ჰელოტინი ადამიანებსე დამამშვიდებელი და ძილის მომგვრელი მოქმედებით გამოირჩევა. ალკალოიდებს შორის უველასე შხამიანია ლოფოფორინი, რომელიც ტოქსიკურობით ნიკოტინის მსგავსია, სულ რაღაც 20 მგ-ის შინაგანად მიღება ადამიანებში იწვევს სისხლძარღვების გაფართოებას, თავის ტკივილებსა და სიცხის მოხლევაებას, გადამეტებული დოზა კი ლეტალურ აღსასრულს.

ბუნებრივია, ფსიქოტროპული მოქმედებიდან გამომდინარე, განსაკუთრებულ ინტერესს წარმოადგენს ალკალოიდი მესკალინი, რომელიც ფარმაკოლოგიური მოქმედებით მიეკუთვნება ფსიქოტამეტიკების ნივთიერებათა ჯგუფს, რომელსაც ასევე უწოდებენ ჰალუცინოგენებს. მცენიერული გამოკვლევები გრძელდება, ამ საოცარი მცენარის შემდგომი სამედიცინო გამოყენების თვალსაზრისით.

მექსიკის ეხლანდელ კოაულას შტატში ძველ სამარხებში ჩატარებული ვასოქრომატოგრაფიული გამოკვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ ჰეიოტი ძველი ინდიელების კულტურაში 1000 წლის წინათ გამოიყენებოდა ნარკოტიკულ საშუალებად, აგრეთვე იხმარებოდა საკულტო მიხნებისათვის. ქურუმებში მისი გამოყენება იწვევდა სხვადასხვაგვარ ხვენიებს, ჰალუცინაციები შემდგომ ინტერპრეტირებული იყო და ხალხს გადაეცემოდა რიგორც ბრძენთა წინასწარმეტყველებები.

ძველი დროიდანვე ჰეიოტი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ინდიელების ხალხურ მედიცინაში. ვარეგანად გამოიყენებოდა როგორც ტკივილგამაუჩუხებელი, ანთების საწინააღმდეგო და ანტისეპტიკური საშუალება ჭრილობების, დაშწრობის, გველის ნაკბენების, რეჰმატიული ტკივილების საწინააღმდეგოდ; შინაგანი მილებისას სდება გულ-სისხლძარღვთა სტიმულირება, ძაღლისა და გამძლეობის მომატება, ხსნის ორგანიზმის ტემპერატურას და ხსნის ხველებას.

უკუქმდება: გამოირჩეულად მაღალტოქსიკური მცენარეა!!!

ლურჯი მოცვი – *Vaccinium uliginosum* L.

ოჯ. მოცვისებრნი – Fam. Vacciniaceae

ფოთოლამცვენი, დატოტვილი ჰატარა ბუჩქია 30–60 სმ სიმაღლის; ტოტები მომრევალოა, შიშველი ან შებუსული. ნაყოფები საკვებად გამოიყენება ნელი და გადაშუავებული სასით. შეიცავს შაქრებს, ვიტამინებს (C, PP, K), კაროტინს – ზროვიტამინ A - 110 მგ %, ორგანული მკავების დიდ ნაკრებს (ვამლის, ლიმონის, მკაუნას და ბენზონის), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ჰექტინებსა და ტანინებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, ძირითადად რკინას და მარგანეცს, ასევე მრავალი რთული შემადგენლობის ორგანულ შენაერთებს.

ნაყოფები სასათღება სიცხის დამწევი, ცინგის, ანემიის, ანთების საწინააღმდეგო, მსუბუქი სასაქმებელი, ანტიჰელმინტური, ანტიოქსიდანტური და საერთო გამამღიერებელი მოქმედებით. სამედიცინო ზრატეკაში გამოიყენება კოლიტის, ენტეროკოლიტის, დიხენტერიის, ჰიელიტის, ცისტიტის, გასტრიტის, კუჭის კატარის დროს; დაღებითად მოქმედებს მხედველობის ვაუმჯობესებაზე, ფარისებრ ჯირკვალზე, საკვებმომნელებელი ტრატის ფუნქციაზე, დეენის ორგანიზმიდან ტოქსინებს და მავნე ნივთიერებებს, სხვადასხვა სახის რადიოუკლეიდებსა და მათ ზროდუქტებს. აუცილებელია ბავშვებისათვის, K ვიტამინის დიდი რაოდენობის შემცველობა ხელს უწეობს ჩონჩხის ძვლების გამავრებას, კბილების ფორმირებას, სისხლის მიმოქცევას და სისხლის შედეღებას.

ფოთლების ნახარშს იყენებენ დიაბეტის, ჰიპერტონიის, გულის დაავადებებისა და სისხლნაკლებობის, ფალარათის, გასტრიტებისა და ენტერიტების დროს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ნაყოფები და წვენი უკუმახვენებელია ნაღვლის გზების დისკინეზიის დროს. დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს სიმთვრალის სინდრომს, რასაც ახლავს გულისრევა, ჰირღებილება და თავის ტკივილები.

მაიორანი – *Origanum majorana* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

ერთ ან მრავალწლოვანი ბალახოვანი არომატული მცენარეა ქეჩისებრ შებუსული, 30–50 სმ–მდე სიმაღლის სწორმდგომი უხვად შეფოთლილი ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულია ცენტრალურ ევროპაში, ახლო აღმოსავლეთსა და ჩრდილოეთ აფრიკაში. კულტივირებულია უკრაინაში (ყირიმი), კავკასიასა და სხვა რეგიონებში. ძველ საბერძნეთში მას აფროდიტის მცენარედ მიიჩნევდნენ, რომელსაც შეემლო სივარულის გამოწვევა, ხოლო არაბულ ქვეყნებში უწოდებდნენ „შეუღარებელს“.

ვეროპაში აფასებდნენ დახვეწილი არომატის გამო, რომელსაც შეუძლია მსუბუქი და სასიამოვნო გახადოს თვით მძიმე საკვებიც კი.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს. ნორჩი ყლორტები მდიდარია რუტინით, ასკორბინის მჟავით და კაროტინით, აღინიშნება მთრიმლავი და ჰექტინოვანი ნივთიერებები, ჰენტოხანები. ეთერზეთები სასიათღება კარდამონისა და ბეგქონდარის სპეციფიური სუნით, თუმცა უფრო ნაზია და ტკბილი, რაც დამახასიათებელია მთლიანად ამ მცენარისათვის.

იწვევს დამამშვიდებელ მოქმედებას ნერვულ სისტემაზე, ის ჩართულია ნევრასტენიის, დამბლის, ბრონქიალური ასთმის ბალანსოვან ნაკრებებში. მეტად მნიშვნელოვანია საერთო ტონუსის ასამაღლებლად, განსაკუთრებით ქრონიკული დაღლილობისა და სტრესების დროს.

მაიორანის ფოთლები და ნაყოფები ძველი დროიდან იზერობდა მკურნალთა უურადლებას. მას უმატებდნენ საკვებს, ან ღებულობდნენ ჩაის სახით საკვებმომხილებელი ტრაქტის გასაუმჯობესებლად, მეტეორიზმის საწინააღმდეგოდ, თირკმელების ფუნქციის დაზღვევის დროს, „სულის გამწმენდად და გონების გამხსნელად“. ფხვნილად დანაჟილ მშრალ ფოთლებს ცხვირით ისუნთქავდნენ სურდოს შემთხვევაში; დაქუცმაცებული ნედლი ფოთლებისა და ნაყოფებიდან ამზადებდნენ მალამოებს ნაღრმოების, დაჭიმულობის, დაეყვილობის, ართრიტების სამკურნალოდ. ნედლი ფოთლების წვენითა და მისი ფხვნილით მკურნალობდნენ განსაკუთრებით ღრმა და ანთებით ჭრილობებს.

უკუქმედება: გასათვალისწინებელია, რომ მუდმივად (ან უმეტეს სამი კვირისა) და დიდი რაოდენობით მისი გამოყენება საკვებად თუ სამკურნალოდ იწვევს უკუეფექტს. წარმოიქმნება გაღიზიანების, თავმუუკავულობის, დათრგუნვის მდგომარეობის სინდრომი.

როგორც უოგელთვის, უველანფერი კარგია ზომიერად!



მაკლურა – *Maclura pomifera* (Raf.) Schneid (= *M.aurantiaca* Nutt.)

ოჯ. თუთისებრნი – Fam. Moraceae

ფოთოლმცვენი ორსასლიანი 20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, მლიერ დატოტვილი გადაშლილი ვარჯით. სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა. ბევრ ქვეყანაშია ინტროდუცირებული, მათ შორის საქართველოშიც.

ცნობილია სხვადასხვა სახელით: „დაძის ვაშლი“, „ცრუფორთოხალი“, „ღვთიური საჩუქარი“.

ნაყოფი საკვებად უვარჯისია. შეიცავს ვიტამინების უმდიდრეს კომპლექსს, ფლავონოიდებს, მიკრო და მაკროელემენტებს, აქტიურ ნივთიერებებსა და ორგანულ მკავეებს. უნიკალურმა სამკურნალო შემადგენლობამ აქცია მაკლურას ნაყოფები ჯადოსნურ და სასწაულმოქმედ საშუალებად მრავალი დაავადების მიმართ. ხალხური მედიცინა იუენებს მხოლოდ მწიფე ნაყოფებს, არსებობს უამრავი რეცეპტი მალამოს, ზეთის, ნაყენების დასამზადებლად. მათი მთავარი დანიშნულებაა: **სიმსივნის საწინააღმდეგო**, ტკივილგამაუჩუბებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, გამამაგრებელი, დამამშვიდებელი მოქმედება.

მაკლურას მალამოთი კურნავენ კანის დაავადებებს: ფურუნკულებს, მლიერს, ჩირქოვან გამონაყარს, ძალებს შუა თიაქარს, მასტოპატას, ლიმფური კვანძების ანთებას, ტროფიკულ წელულებს, **სწორი ნაწლავისა და კანის კიბოს**. ნაყოფების სპირტიან ნაყენს იუენებენ ჰოლიართრიტის, ოსტეოსონდროზის, ნიკრისის ქარის, რადიკულიტის, მარლიების დალექვის, თიაქარის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სხვადასხვა ორგანოს კეთილ და ავთვისებიანი სიმსივნეების სამკურნალოდ, ამლიერებს იმუნიტეტს, სსნის ინტოქსიკაციას, ხელს უწეობს გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემის მდგრადობას. გარდა აღნიშნულისა მაკლურა ხასიათდება უველანაირი **წარმოშობის სიმსივნეების მძლავრი გამწოვი უნარით**. ნაყენი გამოიუენება როგ ორც გარეგ ანად (დასაყელად), ასევე შინაგანად.

უკუმაჩვენებელია მხოლოდ მახრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის.

მალაგეტის ზილზილი – Aframomum melegueta K. Schum.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae

ტროპიკული მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია აფრიკის ტროპიკულ დასავლეთ სანაპიროზე; კულტივირებულია ინდოეთში, კარიბის კუნძულებზე, ცენტრალურ და სამხრეთ ამერიკაში.

მალაგეტის ნაყოფის გემო გაჯერებული, მოტკბო და ცხარეა, მოგვაგონებს თეთრ ზილზილს ნაძვისა და ღვის არამაქით, სშირად ამსგავსებენ კარდამონს, თუმცა გემოვნებით ხარისხით რამდენადმე სხვაგვარია. სხვა სანელებლების მსგავსად აძლიერებს საკვების ინვრედიენტების გემოვნების ხარისხს. მეცნიერული გამოკვლევებით დამტკიცდა, რომ ამ მცენარის ძირითადი ელემენტი B-ზარადლოი, ქიმიურად კაპსიცინის (ნაძვლილი წიწაკის კომპონენტი) მსგავსია, თუმცა მნიშვნელოვნად სუსტი.

მალაგეტი ცნობილი იყო ჯერ კიდევ ახ. წ.ად.-მდე; მოგვიანებით, აფრიკულმა სავაჭრო ქარავნებმა ეს სანელებელი ევროპაში შეიტანეს. მისმა გემოვნებითა ხარისხმა იმდენად გააოგნა ევროპელები, რომ მცენარის ნაყოფებს „სამოთხის მარცვალი“ უწოდეს, ხოლო სამშობლოს – აფრიკის დასავლეთ სანაპიროს – “ზილზილის სანაპირო“ შეარქვეს.

უძველესი დროიდანვე გამოიყენებოდა ღიშენტერიის, ციებ-ცხელებისა და რევმატიზმის სამკურნალოდ, როგორც გამაუმტკივნეული საშუალება შაკიკის, კბილისა და თავის ტკივილების დროს. შენიშნულია, რომ მალაგეტის ნაყოფები ხასიათდება ვირუსებისა და სოკოების საწინააღმდეგო ეფექტითაც, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება მრავალ სამედიცინო ფორმულაში. ახდენს რა ცენტრალური ნერვული სისტემის ბალანსირებას, წარმოადგენს აფროდიზიაკს, **ამაღლებს იმუნიტეტს, ხელს უწყობს უჯრედების რეგენერაციის** სტიმულირებას. თესლების ზანსტა ანტიბიოტიკური აქტიუობისაა. ეთერწეთები ხასიათდება გრძელდამდებით და გრძელყოფითი ბაქტერიების მიმართ მაღალი აქტიუობით, როგორცაა მაგ.:

***Candida albicans* -ა.**

მამულა – *Artemisia vulgaris* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1–1,8 მ სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული. იზრდება მიტოვებულ მიწებებში, სამოვრებსზე, უშენ ადგილებში.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი წარმოადგენს, გამოირჩევა ძლიერი სასიამოვნო სურნელით. შეიცავს კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ნაწონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალიდებს, ეთერზეთებს, კუძარინებს, ფლავონოიდებს, რუტინს, გლიკოზიდ- კვერცხეტინს.

მამულას ჰრეპარატები სასიათღება სისხლდენის შემაჩერებელი, სიცხისდამწვეი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, გამაუმტკივნეულებელი, ჭიხმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, მატონიზირებელი, დამამშვიდებელი, ნაღველმდენი, სუსტი სასაქმებელი და საერთო გამაჯანსაღებელი მოქმედებით.

შინაგანად გამოიყენება მოწამლვის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ღორწოვანი ვარსის ანთების, თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის, დიზენტერიის შემდგომ, როგორც დამატებითი საშუალება **კუჭის, სწორი ნაწლავისა და საშვილოსნოს კიბოს დროს**, ჭიხმდენი – ასკარიდებისა და ლამბლიების გამოსადევნად. იმხარება აგრეთვე დაუძლეურების, უძილობის, ნევროზების, გაციების, მალარიის, გრიპის, ისტერიისა და ებილუზისის სამკურნალოდ. გარეგანად – წულულების, დიდხანს შეუსორცებელი ჭრილობების, კანის ჩირქოვანი დაავადებებისა; საღებუნების სახით გამოიყენება სურდოსა და თავის ტკივილის დროს.

ითვლება ქალის მცენარედ, ვინაიდან ასდენს საშვილოსნოს სტიმულირებას, არეგულირებს მენსტრუაციის ციკლს, შველის სხვადასხვა სახის გინეკოლოგიურ დაავადებებს, საშვილოსნოს ეელის ეროზიას, მძიმე მშობიარობას, სამშობიარო ცხელებას, ამენორეისა და დისმენორეის. ბალახის აბზანები გამოიყენება ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად.

ბეკქონდარას ბალახთან ნარევი იმხარება ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ.

მრავალი ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება, როგორც შემკვრელი საშუალება ვასტრიტის, ბუასილის, შეშუპების, მეტეორიზმის, მენინგიტის, კეთრისა და ჰინერტონიული დაავადებების საწინააღმდეგოდ.

მცენარისაგან მიღებული არომატული ზეთები იმხარება კოსმეტიკურ და ჰარფიუმერიულ ნაწარმში.

უკუმაჩვენებელია: ფენმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის, კეჭის წელულით, ალკოჰოლითა და ფსიქიკადარღვეულთათვის.

მანგო – *Mangifera indica* L.

ოჯ. თუთუბოსებნი - Fam. Anacardiaceae

ტროპიკული მარადმწვანე 10–25 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ინდოეთის უძველესი ტროპიკული ხეხილოვანი კულტურაა, სადაც 8000–ზე მეტი წელია რაც კულტივირებულია. მანგოს ნაყოფებს სიმწიფის ეველა სტადიაში იყენებენ. მწვანე მოუძწიფებელი ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობის სახამებელს, რომელიც სიმწიფესთან ერთად გადაიქცევა მარტივ ნახშირწყლებად (სახაროზა, გლუკოზა, მალტოზა, ქსილოზა); მნიშვნელოვანი წყაროა ნექტინების, თუმცა კურკის წარმოქმნის შემდეგ მათი რაოდენობა მკვეთრად მცირდება. უმწიფარი ნაყოფი მეტად მკავეა, ორგანული მკავეების (ლიმონის, მკაუნას, ვაშლის, ქარვის) შემცველობიდან გამომდინარე; მწვანე მანგო მდიდარია ვიტამინებით (C, B₁, B₂, D, E, ნიაცინი). მწიფე ნაყოფები ტკბილია, დიდი რაოდენობით შეიცავს A ვიტამინს, კაროტინოიდებს, ამინომკავეებს, ეს ის შენაერთებია, რომელსაც ადამიანის ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავეს და მხოლოდ საკვებიდან მიიღება, მინერალურ ნივთიერებებს: Ca, P, Fe. ქერქსა და ფოთლებში აღინიშნება ტანინები, ფოთლებში – მცენარეული ძლიერი ტრანკვილიზატორები.

ტრადიციული ხალხური მედიცინით მდიდარ ინდოეთში მანგოს ნაყოფებს მრავალი დაზავების სამკურნალოდ იყენებენ. კერძოდ, სხვადასხვა ორგანოს კბოს ასაცილებლად, ძირითადად **რეზოლუქტიული და შარდსასქესო სფეროს**, აძლიერებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას, იცავს ჯანმრთელ უჯრედებს დაუჩინავისაგან, ვინაიდან წარმოადგენს **ანტიოქსიდანტებს**; თვლიან, რომ სწრაფად ხსნის ნერვულ დამბულობას და სტრესებს, ამაღლებს საერთო განწყობას, პარტნიორთა სექსუალურ შესაძლებლობებს.

ახიურ მედიცინაში მანგოს ნაყოფებს მნიშვნელოვან სამკურნალო საშუალებად მიიჩნევენ. მისით კურნავენ თვით ქოლერასა და შავ ჭირს. მწიფე ნაყოფებს იყენებენ როგორც შარდმდენ და საფაღარათო საშუალებას, აგრეთვე შინაგანი სისხლჩაქცევებისას. მანგოს წვეს უნიშნავენ მწვავე დერმატიტების დროს; თესლები ასთმის სამკურნალოდ გამოიყენება.

ვეროპაში რეკომენდებულია ორი კვირის მანძილზე მანგოს ნაჭრების ღებვა გულის კუნთის გასამაგრებლად. ფოთლების ნახარშს ღებულობენ დიაბეტის დროს მხედველობის გასაუმჯობესებლად და ამავდროულად დიაბეტის სამკურნალოდ.

ნახარშს უნიშნავენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გასამაგრებლად და კუჭებში ჯირკვლის სამკურნალოდაც

უკუჩვენებები შეიძლება სამ ჯგუფად დაიყოს: ნაყოფის ქერქი ზოგიერთი ადამიანისათვის შეიძლება ალერგენად გადაიქცეს, ამიტომ მანგოს გასუფთავება ხელთათმანებით უნდა მოხდეს. უმწიფარი ნაყოფის გადაჭარბებულმა მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს ჭვლები, კუჭისა და სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის გაღიზიანება. მწიფე ნაყოფის დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს კუჭის გამავრცობას, ციებ-ცხელებას, ჭინჭრის ციებას.

მანგუსტანი – *Garcinia mangostana* L.

ოჯ. კლუსიასებრი – *Fam. Clusiaceae*

მეტად მიმზიდველი, ზირამიდალური ხეა, რომლის სიმაღლე მერყეობს 6 დან 25 მ-მდე. აღმოსავლეთში ცნობილია ხილის დედოფლის სახელით. სამშობლოდ მალაის არქიპელაგოს კუნძულებს მიიჩნევენ. მანგუსტანი ნამდვილი წყაროა ადამიანისათვის მნიშვნელოვანი ელემენტებისა: ვიტამინების (C, E), რიბოფლავინის, თიამინის, აზოტის, კალციუმის, მანგიუმის, თუთიის, ნატრიუმისა და კალიუმის. ამასთან, მეტად დაბალია მჟავე-ტუტოვანი ბალანსი (PH) – სულ 3,2.

ზრეტიკულად ვეელასათვის ცნობილია ვიტამინების C, E **ანტიოქსიდანტური თვისებები**, თუძცა ნაკლებად არიან გათვითცნობიერებული ქსანტონების შესაძლებლობებზე, რომელიც მეცნიერების მიერ სულ ახალი აღმოჩენილია. მათი საფუძვლიანი შესწავლით გამოვლინდა შემდეგი ფარმაკოლოგიური თვისებები: მიკრობიოლოგიური ბალანსის შენარჩუნება, იმუნური სისტემის დაცვა, ორგანიზმის საერთო შემგუებლობა გარემოსადმი, გონებრივი მოქმედების შენარჩუნება. მკვრამ ვეელასე საინტერესოა, რომ არა მხოლოდ რბილობი, მთლიანად ნაყოფი ჯერჯერობით ერთადერთი წყაროა ძლიერი ფიტონუტრიცენტების, რომელსაც ძალუმს შესცვალოს დიეტური საკვები დანამატების მომავალი. ბოლო ზერიოდში მსოფლიო ბაზარზე გაჩნდა მანგუსტანის წვენი, რომელსაც უწოდეს „ხანგო“, რეკომენდებულია კარგი განწყობის შენარჩუნებისა და მძიმე დაავადებებისა და ოპერაციების შემდგომ სწრაფი გამოჯანმრთელობისათვის. მიმდინარეობს გამოკვლევები კიბოს სამკურნალოდ ქსანტონების დადებითი მოქმედების დასადგენად.

სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში ასეული წლებია მის ნაყოფს, განსაკუთრებით ქერქს, იყენებენ სხვადასხვა დაავადების განსაკურნავად. სინგაპურიდან გამშრალი ქერქი

იგზავნება ინდოეთისა და ჩინეთის აფთიაქებში დიჰენტერიის საწინააღმდეგოდ. მაღალმოს სახით გამოიყენება ეგ ზემისა და კანის სხვა დაავადებებისას.

უკუქმედება: არ აღინიშნება.

მანდარინი – Citrus unshiu Marc.

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

მარადმწვანე 2-3 მ სიმაღლის ხეა. საქართველოს სუბტროპიკებში ყველაზე ფართოდ გავრცელებული ციტრუსოვანი კულტურაა. რბილობი ნაყოფის წონის 65 % შეადგენს, ქერქი – 35 %. რბილობი შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (C, B₁), ფიტონციდებს; ნაყოფის ქერქი – კაროტინს, ეთერზეთებს, სპირტებს.

ნაყოფი დიეტური პროდუქტია. სასიათდება სურავანდის, შეშუპებისა და ლორწოს საწინააღმდეგო მოქმედებით; ხელს უწყობს მადისა და ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებას, საჭმლის მონელებას, თრგუნავს გულისრევის შეგრძნებას. მშვენიერი ანტიდებრესანტია, ხელს უწყობს ნერვული სისტემის დამშვიდებას და ორგანიზმის ტონუსის ამაღლებას; განსაკუთრებით სასარგებლოა ორსული ქალებისათვის, თუმცა გადაჭარბებულმა მიღებამ შეიძლება ალერგიული რეაქციის პროვოცირება გამოიწვიოს.

ნაყოფის ქერქი უფრო სასარგებლო, ვიდრე რბილობი, შეიცავს უფრო მეტ ეთერზეთებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებსა და ფლავონოიდებს. მისი ნაყენი გამოიყენება ფილტვების დაავადებების, ბრონქებისა და ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების დროს; მნიშვნელოვანად ამცირებს გულის დაავადებების, ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, ქოლესტერინის დალექვას სისხლძარღვების კედლებზე; მანდარინის წველის შეხვედრით ინკურნება მიკროსპორით და ტრიქოფითით დაავადებული კანი, ფრჩხილების სოკოვანი დაავადებები.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმახვენებელია კუჭ-ნაწლავის წულულოვანი დაავადებების, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის დროს. ჰეპატიტით, ნეფრიტითა და ქოლესისტიტით დაავადებულთათვის საერთოდ დაუშვებელია მისი მიღება.

მანდრაგორი – *Mandragora officinarum* L.

ოჯ. მალღუურმენასებრნი – *Fam. Solanaceae*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, რთული ფორმის მუქი ეკისფერი ფესვით, რომელიც მოხაზულობით ადამიანის ფიგურას მოგვაკანებს. ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპის სამხრეთით, სმელთაშუაზღვეთში, განსაკუთრებით აპენინის ნახევარკუნძულის სამხრეთ დაბოლოებაზე და კუნძულ სიცილიაზე, შუა აზიაში, ჰიმალაის მთისწინებსა და ახლო აღმოსავლეთში.

ფესვი, ნაყოფი და თესლი შეიცავს მალღუურმენასურ ალკალოიდებს: ატროპინს, მანდრაგორინს (ატროპინის იზომერი), ჰიოსცინინს და სსჟ., აგრეთვე მირისტინის მკაჟას, ფიტოსტერინებს.

მცენარეში შემავალი ალკალოიდები იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის დათრგუნვას, რის გამოც ხასიათდება დამამშვიდებელი და ძილის მომგვრელი მოქმედებით. ოფიცინალურ მედიცინაში მანდრაგორის ფესვის ექსტრაქტი და ნაყენი შედის ზოგიერთი ანტიანაწმურის და ტკივილგამაუფრებელი წამლების შემადგენლობაში. მას ღებულობენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუშაობის დარღვევების, სხვადასხვა გენეზისის ტკივილების (სახსრების, კუნთების და ა.შ.), ვიტალიგოზა და კანის სხვა პათოლოგიების დროს.

ნედლი დაქუცმაცებული მცენარე ცხელი საფენების სახით იხმარება გამაგრებული ჯირკვლების, **სიმსივნეების**, შემუშების დროს; მალამოების სახით – როგორც გარეგანი ტკივილგამაუფრებელი საშუალება რევმატიზმისა და ნიკრისის ქარის დროს.

ფართოდ გამოიყენებოდა ძველ მედიცინაში, მას იყენებდა დიოსკორიდი და ავიცენა. ანტიკური პერიოდის XVIII საუკუნემდე ფართო დიანაზონის სამკურნალო საშუალებას წარმოადგენდა. არის ერთ-ერთი პირველი ანესთეზიის გამოწვევი პრეპარატი, ვინაიდან ადრეულ პერიოდებში ღვინოსთან შერეულ მანდრაგორის წვეს აძლევდნენ ოპერაციების დროს გასაუმტკივნებლად; მცირე დოზებში გამოიყენებოდა ღებრესიებისა და ფობიებისას.

უკუჩვენება: ძლიერ შხამიანი! უკონტროლო გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს მანოსორობის დაკარგვა, ტვინის ფუნქციის დარღვევა, ჰალუცინაციები, კომატოზური მდგომარეობა, სუნთქვის შეჩერება და სიკვდილი.

მანიოკი, ტაზიოკა – *Manihot esculenta* Cranz.

ოჯ. რძიანასებრნი – Fam. Euphorbiaceae

მრავალწლოვანი, ტროპიკული ერთსახლიანი სწრაფმოხარდი 3 მ-მდე სიმაღლის ფოთოლმცვენი ბუჩქია. სამშობლოდ ითვლება ბრაზილიის აღმოსავლეთ ნაწილი (ამაზონის აუზის ტენიანი ტროპიკები).

ტუბერისებრ გასქელებული ფესვების შემცველი სახამებელი მაღალი კვებითი მნიშვნელობით გამოირჩევა. მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს რძეწვეს – ლატექსს. ფესვებში აღინიშნება: ნახშირწყლები, ცილები, ვიტამინები: ნიაცინი, ჰირიდოკსინი, რიბოფლავინი, თიამინი, A, C, E, K; მინერალები: Na, K, Ca, Fe, Mg, P, Zn.

მანიოკი ხელს უწყობს გულის შეკუმშვისა და არტერიული წნევის რეგულირებას. ადგილობრივი მოსახლეობა მას სხვადასხვა დაავადებებისას იყენებს: ფოთლებს – სისხლდენის შესაჩერებლად, ხოლო სახამებელს რომთან ნარევიში პრობლემური კანის (განსაკუთრებით ბავშვების) სამკურნალოდ; ფესურის ნახარშს სმარობენ ციბე-ცხელების, გაციების, ქალების უნაყოფობის, კუნთების ტკივილებისას.

არსებობს მანიოკის თანამედროვე გენური თერაპიის გამოკვლევები, რომელიც ტარდება კიბოს **ზოგიერთი სახის სამკურნალოდ**, ცდები ცხოველებზე წარმატებითაა დამთავრებული. აღსანიშნავია, რომ ხალხურ მედიცინაში ფოთლებსა და ფესვებს **სიძიფინის** მოსამორებლად უძველესი დროიდან იყენებდნენ.

უკუქმედება: სიფრთხილე მართებთ ლატექსისადმი ალერგიულად განწყობილ ადამიანებს.

მაყალო – *Malus orientalis* (Uglitz.) Juz.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მაღალი, 10–12 მ სიმაღლის ხეა, დატოტვილი ფართოდ გაშლილი ვარჯით, ახალი ტოტები წაბლისფერია, ხშირი ბეწვით მოფენილი. ნაყოფი შეიცავს ნახშირწყლებს (ფრუქტოზა, გლუკოზა, სახაროზა), ორგანულ მჟავებს (ვამლის, ლიმონის, ღვინის, სალიცილის, ბორის, ასკორბინის, არაბინის, ქლოროგენის), მთრიმლაკ, საღებავ და ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, A), მიკროელემენტების (Fe, P, K, Cr) მინერალურ მარილებს, უახოტო ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, ცილებს, კატეჩინებს, კაროტინოიდებს, ჰექტინებს, ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს (ჰიპერინი, კვერცეტინი, კვერციტინი, იხოკვერციტინი, რუტინი, ნარინგენინი).

სასიათღება სისხლდენის შემახერხებელი, ორგანიზმის საერთო გამაჯანსაღებელი, ანტიმიკრობული, ანტიეპტიკური, შარდმდენი, სუსტი საფლარათო მოქმედებით. გამოიყენება ავტიმინოზის, ანემიების, სისხლდენის, ფლარათის, ორგანიზმის ტონუსის დაქვეითების დროს. ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შხამების გამოდევნას, მათ შორის ქოლესტერინისაც.

სიფრთხილის ღონისძიებები: წყლულოვანი დაავადებები, გასტრიტი, კუჭის მალაღი სეკრეცია.

მარიამსაკმელა – Peganum harmala L.

ოჯ. მარიამსაკმელასებრნი – Fam. Peganaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 40–50 სმ სიმაღლის მცენარეა, გრძელი მხოხავი ფესურითა და დამახასიათებელი სპეციფიური სუნით. საქართველოში გავრცელებულია ქართლში, ქიზიუში, გარდაბანში, მესხეთში. იზრდება მთის ქვედა სარტყელში, სტეპებსზე, ნახევარუდაბნოებში, ხშირად მლაშობ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი (შეგროვილი უვადილობის დასაწყისში), თესვები და ფესვები. შეიცავს ალკალოიდებს: გარმადინს, გარმადოლს, გარმინს, ჰეგანინს, ცხიმოვანებს, ორგანულ მჟავებს, სტეროიდებს, პროტეინებს, სანონინებს, კაროტინოიდებს;

ბალახი მდიდარია მაკროელემენტებით – კალიუმით, მანგიუმით, რკინა, ალინიუმით მიკროელემენტებით – მანგანუმით, სპილენძით, ქრომი, ალუმინი, ნიკელი, ტუბია. მცენარეში აღრიცხულია დიდი რაოდენობის თუთია, სტრონციუმი, მოლიბდენი, ბარიუმი.

მისი ჰრეპარატები სასიათღება **ანტიოქსიდანტური, ანტიმუტაგენური, ანტიინფლემური, ანტიჰემოდინტური, ანტიბაქტერიული, ანტიპროტოზოული, ანტისპაზმური**, ტკივილ-გამაუჩუქებელი, ანთების და ჰორლებინების საწინააღმდეგო, ძილისმომგვრელი, შარდმდენი და ოფლმდენი მოქმედებით. ბალახის ნახარშები და ნაუენები გამოიყენება შინაგანად გაციების, ათამანგის, მალარიის, ნეფრასტენიის, ეპილეპსიის სამკურნალოდ. ჰირის გამოყენების სახით ღრძილების დაავადებებისას, აბსანები – რემატოიზმის, მუნისა და კანის სხვა ავადმყოფობებისას.

მცენარის ერთ-ერთი ალკალოიდი – გარმადინი წარმოადგენს ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულიატორს. მის საფუძველზე ამზადებენ ჰრეპარატ დეოქსინეგანინის ჰიდროქლორიდს, რომელსაც უნიშნავენ ჰერიფერიული ნერვული სისტემის (ნევრიტები, მონო და პოლინევრიტები), მისატენიითა და ჰეპიტელეგინით დაავადებულებს.

მეორე ალკალოიდი – გარმინი მედიცინაში გამოიყენება ექსტრაპირამიდული სისტემის, როგორცაა თავის ტვინის – ენცეფალიტი, სისხლძარღვოვანი – ათეროსკლეროზი, ჰიპერტონიული დაზარალებების სამკურნალოდ. ალკალოიდის მოქმედება ეფექტურია თავის ქალისა და დაზარალებითი ტრავმების, **თავის ტვინის სიმსივნეების** ან გემატომების დროს. ამ ნივთიერებას, ორგანიზმიდან სწრაფად გამოაქვს ტოქსინები, ხსნის დარიშხნით, ნახშირბადის მჟავით ინტოქსიკაციის შედეგებს, შველის გართულებულ ალერგიებს, ასფიქსიას, ზრდის ერთოროციტების რიცხვს, არის სედატური და მილისმოპვრელი.

ბალანი მოქმედებს თავის ტვინის გარსის მამოძრავებელ ცენტრებზე, რის გამოც იყენებენ არტერიალური წნევის ასამაღლებლად, ნაწლავების, საშვილოსნოს მუსკულატურის მოსაღუნებლად, ჰერიფერიული სისხლძარღვების გასაფართოებლად; ხელს უწყობს დამბულობის მოხსნას, სწრაფ და თავისუფალ მოძრაობას, გამოიყენება ჰარკინსონისა და დამბლის საწინააღმდეგოდ.

თესლებს იყენებენ როგორც ანტიეპტიკურ საშუალებას.

სამკურნალოდ უძველესი დროიდან გამოიყენება. შუა საუკუნეების მეცნიერები მისით მკურნალობდნენ მწვავე ნერვულ დაზარალებებს, ეპილესიას, დამბლას, სუსტ მხედველობას. მარიამსაკმელა ორგანიზმს სითბოში ამოაფებს, შველის უძილობას, ამღიერებს მენსტრუაციას, ორგანიზმიდან გამოაქვს სქელი ნახველი, ნაწლავებიდან გაზები, ალვიებს სისხლს. მისი ნახარში აზიური ქვეუბნების ხალხური მედიცინის მიერ რეკომენდებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზარალებებისას, ასევე მუცლის ტკივილების მოსახსნელად, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ჰრობლემის, რადიკულიტის სამკურნალოდ. მაგარი ნახარში ტრანკვილიზატორული თვისებებისაა.

უკუჩვენება: მარიამსაკმელას საშუალებებით მკურნალობისას აუცილებელია დოზების ზუსტი დაცვა. შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია, კრუნჩხვები, განშირებული გულის ცემა, ჰალუცინაციები, სხეულის ტემპერატურის ვარდნა. ძირითადი ალკალოიდების დიდი კონცენტრაციებით მიღება იწვევს კანკალს, კონფუსიას, მამოძრავებელი აპარატის დამბლას.

მალაღი მოცვი, კავკასიური მოცვი – Vaccinium arctostaphylos L.

ოჯ. მოცვისებრნი – Fam. Vacciniaceae

მსხვილი ფოთოლმცვენი ბუჩქის შიშველი ან შებუსული ვლარტებითა და მომრგვალო ტოტებით. ფოთლები შეიცავს 8–13 მკ% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ანტიოქსიდანტებს, ვიტამინებს, ნახშირწყლებს. გამოიყენება ჩაის შემცველად – ცნობილია „კავკასიური ჩაის“ სახელით.

ნაყოფები ვარჯისა საჭმელად ნედლი და გადამუშავებული სახით. ფოთლები სამკურნალო ნედლეულიცაა, მისი ნაყენები, ნახარშები და ექსტრაქტები ხასიათდება ეფექტური შემკვრელი, ანტისეპტიკური და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უნდა შეიზღუდოს მისი მიღება, თუ დაზღვეულია ნალექსადინარების ფუნქციონირება და აღინიშნება კუჭქვეშა ჯირკვლის დაზავდებები.

მაყვალა – Rubus L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

უმთავრესად ბუჩქებია, ეკლით ან ჯავრით მოფენილი ღეროებით, რომლებიც ორი ტიპისაა: ორწლიანი გახეებული, მსხმოიარე და ერთწლიანი, ე.წ. ტურიონები, რომლებზედაც ზირველ წელს მხოლოდ ფოთლებია განვითარებული. კენკროვანი მცენარეებია. ხმარობენ საკვებად როგორც ნედლი, ასევე გადამუშავებული სახით.

ნაყოფები მალაღი ღირსებით გამოირჩევა, შეიცავს ზექტინოვან, მთრიმლავ და არომატულ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ღვინის, ლიმონის, სალიცილის, კანრონის, ჭიანჭველის), ნახშირწყლებს (საქაროზა, ფრუქტოზა, გლუკოზა), მინერალურ მარილებს (Na, Ka, Ca, Mn, P, Fe, Cu), ასკობინის მჟავას, კაროტინოიდებს, B და PP ჯგუფის ვიტამინებს, ფლავონოიდებს, უჯრედის, ლორწოს, ცილებს, ცხიმოვან ზეთებს, აცეტონინს, სიტოსტერინს. ფოთლებში აღინიშნება მთრიმლავი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები, ვიტამინი C, ეთერზეთები, ინოზიტო. თესლებში – ცხიმოვანი ზეთები.

ხასიათდება ანთებისა და დაჩირქების საწინააღმდეგო, კრილობის შემანორცველი, ბაქტერიოციდიული, ანტისმისივური, სიცხის დამწვევი, ოფლმდენი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი და დამაწინარებელი მოქმედებით.

არის დიეტური პროდუქტი; ნედლი ნაყოფები სასარგებლოა ანემიის, ათეროსკლეროზის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიული დაზავდებისას; როგორც

დამამშვიდებელი საშუალება ნერვული აშლილობის – ნევროზების, ნევრასტენიის დროს.

მედიცინაში გამოიყენება კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენის, ფაღარათის, მოწამლვის, ზემო სასუნთქი გზების დაავადებების, ხველების, განსაზღვრული და ჭარბი მენსტრუაციის დროს; მშრალი ნაყოფები შედის მრავალი ოფლმდენი ჩაის ნაკრებების შემადგენლობაში.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ ნაყოფებთან ერთად ფოთლებსა და ძირებს იყენებდნენ. კერძოდ: ფოთლებისა და ძირების ნახარშს – მუცლის ტკივილისა და კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; მხუვლის ძირების კოყრებს შავ ღვინოში მოხარშულს – ღვიძლის დაავადებებისას; მხუვლის ფოთოლს – ჩირქიან ჭრილობებს ადებდნენ, ხოლო დანაეილი ძირებით კოლიტს მკურნალობდნენ.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმაჩვენებელია ნეფრიტის, გლომერულონეფრიტის, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებებისას; არ არის რეკომენდებული გამწვავებული გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის, ნიკრისის ქარების, ჰოლიარტრიტის, ოსტეოქონდროზის დროს.

მაჯაღვერი – *Daphne mezereum L.*

ოჯ. თიმელასებრნი – Fam. Thymelaeaceae

სუსტად დატოტვილი, სწორმდგომი 59–150 სმ სიმაღლის ბუჩქია, ვარდისფერი ვაზულებით და ლამაზი, კაშკაშა-წითელი კენკროვანი ნაყოფებით. საქართველოში ბუნებრივადაა ვავრცელებული, იზრდება ტყეებში, ტყის მდელოებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი, მხადდება ადრე განაფხულზე წველების მოძრაობის ჰერიოდში და ნაყოფები (გროვდება სრული სიმწიფის ჰერიოდში). ნედლეულთან მუშაობისას დიდი სიფრთხილვა საჭირო, ვინაიდან მცენარის უველა ნაწილი ძლიერ მსამიანია. მცენარის მსამიან საწეის წარმოდგენს გლიკოზიდი დაფინინი, განსაკუთრებით ფისი – მესერინი, რომელსაც ქერქი შეიცავს, ხოლო 10–15 კენკრის მიღება იწვევს სიკვდილს. ქერქში დაფინინის გარდა აღინიშნება უმბელიფერონი, საღებავი ნივთიერებები. ფენოლოგიკოზიდები, დაფინინი, მესერინი, რომელიც წარმოდგენს მოჟივითალო-მურა ფისს. ნაყოფებში აღინიშნება – ეთერზეთები, მწარე და საღებავი ნივთიერებები, დაფინინის მსგავსი ნივთიერება, ცხიმები, ცილები და სხვა ნივთიერებები; თესლებში – ცხიმზეთები და ალკალოიდები კვალის სახით.

წარსულში ქერქის სპირტიანი ნაყენი გამოიყენებოდა გარეგან საშუალებად რევმატიზმის, ნევრალგიების, იმიანისა და რადიკულიტის, ნიკრისის ქარის, დამბლის, **სიმსივნების** და წყლულების, დიათეზის სამკურნალოდ. არასწორი

გამოყენების შემთხვევაში ჰრეპარატი იწვევს დამწვრობას, რომელსაც თან ერთვის კანის ანთებითი პროცესები.

ხალხურ მედიცინაში მცენარე გამოიყენება გარეგანად რადიკულიტის, იშიაზის და ა. შ. სამკურნალოდ. იშვიათად – გაციების, ტუბერკულოზის, სიფილთის, დიზენტერიის, საულაზავი მილის და **სახის სიმსივნეების** სამკურნალოდ, აგრეთვე, როგორც ჭიების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუჩინებელი საშუალება კბილების ტკივილისას.

უკუჩვენება: მალალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

მაჰონია – Mahonia aquifolium (Pursh) Nutt.

ოჯ. კოჩინსურისებრი – Fam. Berberidaceae

1 მ–მდე სიმაღლის მარადმწვანე ბუჩქია. სახეობის არეალი მოიცავს ჩრდილოეთ ამერიკის დასავლეთ შტატებს ბრიტანეთის კოლუმბიიდან კალიფორნიამდე. ფართოდან გავრცელებული ჩრდილოეთ ვერჯაში დეკორატიული ბუჩქების სახით.

ფესვების ექსტრაქტი შეიცავს ალკალოიდებს: ბერბერინს, ბერბალინს, ჰიდრასტინს და ანორფინს – ორგანულ და ასკობინის მჟავებს, მთრიძლე ნივთიერებებს.

აშშ-ში ფარმაცევტული სტანდარტებით დამზადებული წამლების (ნეიჩელაქსი, უროლაქსი) შემადგენლობაშია მაჰონია. გერმანიაში ჩატარებული კლინიკური გამოკვლევებით, განსაკუთრებულ ყურადღებას იწვევს მაჰონიის მოქმედი ნივთიერება – ალკალოიდი ბერბერინი, რომელიც ხასიათდება მალალი ეფექტურობით შაქრიანი დიაბეტის 2 ტიპით მკურნალობისას; მეცნიერთა გამოკვლევებით ბერბერინის ორალური გზით მიღებამ გამოიწვია შაქრის დონის დაწვეა, შეამცირა სისხლში ცირკულირებული ცხიმების რაოდენობა, გაზარდა ინსულინის აქტივობა და საბოლოოდ შეამცირა საკვლევი ცნობელების წონა.

მაჰონიის ექსტრაქტი ხელს უწყობს ასაკოვან ადამიანებში დავადებების დამლევას, ანეიტრალებს თავისუფალი რადიკალების მოქმედებას, ეწინააღმდეგება დამანგრეველ ქმედებას მიოკარდიის კედლებზე, **აქტიურებს იმუნურ სისტემას**, იცავს ფილტვების და შემავრთებელ ქსოვილებს; გამოიყენება როგორც ნალველმდენი საშუალება ჰეპატიტის, ჰეპატოქოლექსიტის, შემუშების, ნიკრისის ქარების დროს; ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური** მოქმედებით, აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას და ამყარებს კანაილარების კედლებს და მოქმედებს 15–ჯერ უფრო აქტიურად E ვიტამინთან შედარებით; გამოიყენება გასტრიტებისა და საკვებმომწელებელი

ტრაქტის საერთო დაავადებებისას, ასტიმულირებს ნაღვლის ბუშტის ფუნქციას, აქვეითებს უაბზობის შესაძლებლობებს.

კლინიკური გამოკვლევებით დადგინდა, რომ მაჰონიის ფოთლები ხასიათდება მძლავრი **ანტიბაქტერიული** და რაც მთავარია **ანტიპარაზიტული** მოქმედებით.

მაჰონიის საფუძველზე დამზადებული პრეპარატები ამჟამად გამოიყენება მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ, კერძოდ: ეგზემის, ფსორიაზის, ფერიმჭამელების გამონაყარების, ჰემზესისა და ა.შ. მისი შემცველი ალკალიდები ამუხრუჭებს კანის გარკვეული უჯრედების დაუოფას და ზრდას, ამცირებს ანთებით პროცესებს, ეწინააღმდეგება უჯრედების დაზიანებას თავისუფალი რადიკალებით.

კალიფორნიის მკვიდრი მოსახლეობა ისტორიულად ფესვების მწარე მიქსტურას იყენებს მადის გასაუმჯობესებლად, საერთო სისუსტის დროს გამწმენდ საშუალებად. მაჰონიის ქერქიდან მიღებული ნატურალური აქტიური ნივთიერებები გამოიყენება ჰომეოპათიაში მშრალი, ქერქლოვანი კანის დაავადებებისას, კერძოდ ფსორიაზის საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: დაუდგენელია.

მდოგვი თეთრი – Sinapis alba L.

ოჯ. კომპოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ნათესების სარეველა.

ადამიანებისათვის უძველესი დროიდანაა ცნობილი, ამაზე მეტეველებს ბიბლიაში მოხსენიებული მდოგვის მარცვლები.

ხასიათდება კანის რეცეპტორების ძლიერი გამაღიზიანებელი, მადისაღმძვრელი, კუჭის წვენი სეკრეციის გამაძლიერებელი, ანთების საწინააღმდეგო და ანტიანტიბიოტიკური მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება რევმატიზმის, იმიაზის, ლუმბაგოს, გაციების, ფილტვისა და ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, შაკიკის, ნევრალგიების, ძვლის ტუბერკულოზის, კანის ქრონიკული დაავადებების, თმის ცვენის დროს.

მდოგვის ფოთლების წვენი სტაფილოს, ისპანახისა და თაღვამის წვენებთან შერეული სასიკეთოა ბუნადის დროს.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მდოგვი უფრო ხშირად იხმარებოდა გარვეანი ტლებების შემადგენლობაში, მტკივნეული ადვილის გასახურებლად, **სიმსივნეების დასაცნობად**, ტკივილების დასაუხრებლად.

მეჭკვიანი არეი – *Betula pendula* Roth.

ოჯ. არეისებრნი – Fam. Betulaceae

ფოთოლმცვენი 20 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ვარჯის დიამეტრი აღწევს 0,6–0,8 მ. საქართველოში გავრცელებულია მთის ზედა სარტყელში – სვანეთში, ქართლში, მთიულეთში, მესხეთში. მცენარის კვირტები, ფოთლები, ქერქი შეიცავს ეთერზეთებს (მის შემადგენლობაშია – ბეტულენი, ბეტულოლი, ნაფტალინი, ბეტულენის მჟავა), მთრიძლავ და საღებავ ნივთიერებებს, ფისებს, სანონინებს, ნიკოტინის მჟავას, ვიტამინ C; კვირტებსა და ფოთლებში ასევე აღინიშნება – კაროტინი, ჰინეროზინი, ფლავონოიდები. არეის წვენი შეიცავს შაქარს, ვაშლის მჟავას, კალციუმის, მავნიუმის, რკინის შენაერთებს, მთრიძლავ და არომატულ ნაერთებს.

არეის ხის ჰრეზარატები ხსნაობდება ანთების საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური, ანტივირუსული, ამოსასველებელი, ჰრილობების შემახორცებელი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანტიპარაზიტული თვისებებით. არეგულირებს აგრეთვე ნივთიერებათა ცვლას, ქალის სასქესო ორგანოების, საკვებმომწელებელი ტრაქტის ფუნქციას.

კვირტების ან ფოთლების გაღვნიური ჰრეზარატები ნახევენება შემუშების (განსაკუთრებით გულის წარმოშობის), კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წელულის, ათეროსკლეროზის, შარდის ბუშტის ანთების, თირკმელების ქრონიკული და თირკმელებქოჯანი დაავადებების, ჰინო და ავიტამინოზის სამკურნალოდ. სპაზმოლიტური მოქმედებიდან გამოდინარე, მისი ჰრეზარატები გამოიყენება ნაწლავებისა და სხვა გლუვი მუსკულატურის სპაზმების შემთხვევაში; როგორც ნაღველმდენი – ღვიძლის დაავადებებისას, ამოსასველებელი – ბრონქიტის, ღარინგიტის, ტრაქეიტების დროს. ფოთლების ნაყენი იხმარება ალბიმინოზის, შარდმჟავა დიათეზის, ქოლცისტიტის მსუბუქი ფორმების სამკურნალოდ. ეფექტურია მათი გამოყენება მეან-გინეკოლოგიურ ჰრეზარატებში: ფოთლების ნაყენი – ნეფროპათიის, შემუშების, ჰინომენსტრუალური კლიმაქტერიული სინდრომის, ფესმძიმობის შემდგომი ანემიის, კლიმაქტერიული ნეფროზების, აგრეთვე, როგორც საერთოგამაძლიერებელი საშუალება. კვირტების ნახარში იხმარება ნეფროპათიის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში არეის კვირტებისა და ფოთლების ჰრეზარატები გამოიყენება **სხვადასხვა ღოკალიზაციის კიბოს წარმონაქმნების სამკურნალოდ, ამ შემთხვევაში უპირატესობა ეძლევა კვირტების ნაყენს.** ვარდა ამისა, იხმარება კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წელულის, ბრონქიტის, ნაღველ და თირკმელებქოჯანი დაავადებების,

ნიკრისის ქარის, შეშუპების დროს. ეფექტურია ქრონიკული დიარეის, მუცლის ჭიების (ასკარიდა, მახვილა) შემთხვევაში.

არეის წვეწვს შინაგანად იყენებენ ორგანიზმის განამდიერებლად, კომპლექსურ თერაპიაში თირკმელკენჭოვანი დაავადების, სისხლის დაკარგვის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, სისხლის გამწმენდ საშუალებად, ავრეთვე – კანის დაავადებების, სასუნთქი გზების, მალალი ტემპერატურის დროს, როგორც შარდმდენი.

უკუმაჩვენებლები არ აღინიშნება.

მესესუმირა – Helianthus annuus L

ოჯ. ასტრასებრნი (როთუღვეავილოვანნი) – Fam Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი 60-200 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. მთელ მსოფლიოშია კულტივირებული, მათ შორის საქართველოშიც, დადგენილია, რომ მესესუმირას კულტურა წასათდება მანქანების გამონაბოლქვის შთანთქმის უნარით.

თესლურა შეიცავს 29-59 მკ% ზეთებს, ცნიმოვან მკავეებს, დიდი რაოდენობის ვიტამინებს (E, PP), ფოსფორიდიებს, ლეციტინს, მცენარეულ ცვილებს. ფოთლებში აღინიშნება კაროტინი, კაუჩუკი, ფისოვანი ნივთიერებები, ფლავონოიდები. უვავილებში – ფლავონური გლიკოზიდები, ანთოციანები, ქოლინი, ბეტაინი, მწარე ნივთიერებები, ორგანული მკავეები და სხვ.

სამედიცინო ზრატკეკაში გამოიყენება მესესუმირას ზეთი, კალათის განაპირა ენისებრი უვავილები და ნორჩი ფოთლები.

მესესუმირას ზრეზარატები იწვევს შინაგანი ორგანოების გლუვი მუსკულატურის დასუსტებას, სხეულის ტემპერატურის დაწვეას, მადის გამდიერებას. ზეთი გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ნაწლავების ანთებითი ზროცესებისა და ნაღველკენჭოვანი დაავადებებისას, ავრეთვე ათროსკლეროზის ზროფილაქტიკისათვის. ინმარება ცხვირ-ხანის დაავადებებისას საინგალაციოდ; შედის სხვადასხვა ზლასტირების შემადგენლობაში. კოსმეტოლოგიაში ზეთით მკურნალობენ ხანის, ხელების, ეკლის კანის სიმშრალეს.

უკუშმდეება: განსაკუთრებული უკუჩვენებები არ განჩნია, თუ არ ჩავთვლით, რომ ზეთის ხშირმა გამოყენებამ შეიძლება წარმოქმნას ორგანიზმისათვის მავნე ნივთიერებები.

მთის ღანძილი – *Allium victorialis* L.

ოჯ. სახეისებრი – Fam. Alliaceae

ბოლქვიან-ფესურიანი ბალახოვანი მცენარეა 30–60 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დაკუთხული ღეროთი. ჰოლარქტიკული სახეობაა, თითქმის ევრაზიული არეალით. საქართველოში იზრდება იმერეთში, ქართლში, მთიულეთში, თუშ-ფშავ-სევესურეთში, ჯავახეთში (ჭობარეთი). სახეობა შესლედული გავრცელებით ხასიათდება; იზრდება ტყის ზედა და სუბალპურ სარტყელში, მდელოებსა და ნაკადულების გასწვრივ. სანელებელ-არომატული მცენარეა. საკვებად გამოიყენება ევაგილობამდე შეგროვილი მცენარის მიწისზედა ნაწილები. მათში აღინიშნება ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია დივინილსულფიდი, ჰინეკოლინის მჟავა, ალინი; შეიცავს ანტიბიოტიკ – ლიზოციმს, ვიტამინ C-ს, მდიდარია მაკროელემენტებით (მგ%): K-37,0, Ca-15,8, Mg-3,3, Fe-0,03; მიკროელემენტებით (მგ%): Mn-0,17, Cu-0,78, Zn-0,44, Co-0,03, Mo-0,25, Cr-0,05, Al-0,16, Ba-0,02, Se-13,3, Ni-0,16, Sr-0,65, Pb-0,07, B-31,2, კაროტინითა და ფიტონციდებით; ბოლქვებში აღინიშნება: ცილები, ნახშირწყლები, ორგანული მჟავები, კაროტინი, BB ჯგუფის ვიტამინები, უჯრედისი.

ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, ბაქტერიციდული, ბაქტერიოსტატიკური, მატონიზირებელი, მადის მომგვრელი, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ჯირკვლების სეკრეციის და ნაწლავების მოტორული ფუნქციის გამაძლიერებელი, შარდმდენი, ფუნგიციდური, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, ტკივილგამომწვევი მიკრობების საწინააღმდეგო მოქმედებით.**

მედიცინაში ნედლი წვენი, ნაყენი და ნახარშები გამოიყენება ათეროსკლეროზის, სურნავანდის, **ტრიქომანდული კოლბიტების**, ნაწოლების, დიზენტერიის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ტროფიკული წულულების, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის, **საშვილოსნოს ეელის ეროზიის** დროს, როგორც ჭრილობების შემანორცხველი საშუალება. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია, რომ მთის ღანძილის პრეპარატების ვენაში შეყვანა იწვევს სისხლის წნევის დაქვეითებას. ავიტამინოზის დროს რეკომენდებულია დღეში 5–10 გ ფოთლის მიღება. მიღებულია პრეპარატი „ურსალი.“

უკუჩვენება: კუჭის წველის მძლავრი მჟავიანობა.

ძთის ჩაღუნა – *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott

ოჯ. ძთის ჩაღუნასებრნი – Fam. Dryopteridaceae

მრავალწლოვანი ფესურიანი ბალახოვანი 50–100 სმ სიმაღლის მცენარეა. კვირტობისას ფოთლები სპირალურადაა დახვეული, დიდი ზომისაა, მუქი მწვანე, რბილი, მოგრძო ელიფსური ფორმის, ორჯერ ფრთისებრ დაკვეთილი. ერთ–ერთი ფართოდ გავრცელებული სახეობაა, როგორც ბუნებაში, ასევე კულტურის ჰიბრიდებში. მცენარის ეკვლა ნაწილი შეიცავს ფენოლურ ნაერთებს და ანთოციანებს; ფესურაში ამის გარდა აღინიშნება ტრიტერპენოიდები, B ჯგუფის ვიტამინები, მთრიმლავი ნივთიერებები, უმაღლესი ალიფატური სპირტები და ცხიმმჟავები; ფოთლებში ნაპოვანია ეთერზეთები, ვიტამინი C, ფლავონოიდები, უმაღლესი ცხიმმჟავები, მათ რიცხვში ლინოლინის, პალმიტინის, ოლეინის, ლინოლენის, სტეარინის; ლიპიდები, სანამებელი, მწარე ნივთიერებები. სამკურნალოდ ფესურა გამოიყენება. ცნობილია მისი ფარმაცევტული ჰრეპარატები ექსტრაქტების, ფხვნილებისა და კომპლექსური შენაერთების სახით. მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება ფესურა. როგორც სოლიტერის საწინააღმდეგო ძლიერ მოქმედი საშუალება. იგივე დანიშნულებით საღებურ მედიცინაში უსოვარი დროიდან იხმარებოდა. არის ცნობები იმის შესახებაც, რომ საღებში ჩაღუნა ცნობილია, როგორც სისხლდენის შემაჩერებელი ანტიემისიონური და სიცხის დამწვევი საშუალება. გარეგანად გამოიყენება საფენების ან აბაზანების სახით ჩირქოვანი ჭრილობების, წულულების, რევმატიზმის დროს; ფესურების წელის ნახარში რეკომენდებულია საჯდომის ნერვის დაზარდებების, ხოლო სპირტიანი ნაყენი მშრალი ზღვევრიტის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: საფურადღებოა ჩაღუნას ძლიერშხამიანობა, მისი სამკურნალოდ გამოყენება დასაშვებია მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციით.



მინდვრის ნარი – *Cirsium arvense* (L.) Scop.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–200 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფართოდ გავრცელებული სარეველია, იზრდება მინდვრებში, ბოსტნებში, ტყის ახალგაზრდა ნარგავებში. ქიმიური შემადგენლობა სუსტადაა შესწავლილი, ცნობილია, რომ შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, გლიკოზიდებს, ცნიმებს, ფისებს, ეთერზეთებს. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვები და მიწისზედა ნაწილი.

ბალახის ნახარში რეკომენდებულია ჭვლების, კანის დაავადებებისა და ბუხანის სამკურნალოდ. ნედლი ბალახის ფაფა ხსნის ქავილს, ანთებით პროცესებს, ეგზემას და სირსველს (ლიქენს). ევავილებისა და ფესვების ნახარში შველის თავის ტკივილებს, ეპილეზიას, ნერვულ-ფსიქიურ დაავადებებს.

ხალხურ მედიცინაში მცენარის მშრალი მოყვავილე ელარტები გამოიყენება ფილტვის სიმსივნეების სამკურნალოდ. ცნობილია, რომ ნარი იწვევს ერთრობაოვან (მკლის ტვინში სისხლწარმოქმნას), რაც მეტად მნიშვნელოვანია ონკოავადმყოფისთვის, განსაკუთრებით სისხლიანი ნახველის შემთხვევაში.

უკუჩვენებები: მცენარე შხამიანია, გამოყენებისას სიფრთხილისა და რეცეპტში მითითებული დოზების ზუსტი დაცვაა საჭირო.

მინდვრის ნემსა – *Galium verum* L.

ოჯ. ენდროსებრნი – Fam. Rubiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 10–75 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, არომატული ვიითევი ევავილებით. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება მთის შუა სარტყლიდან სუბალპურ სარტყლამდე, მშრალ ფერდობებზე. სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს ევავილები, ბალახი და ფესურა ფესვებითურთ. ფესურა შეიცავს ირიდოიდებს, სტეროიდულ საზოხინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ასკორბინის მჟავას. ბალახში აღმოჩენილია გლიკოზიდი ასპერულოზიდი, ორგანული მჟავები, ასკორბინის მჟავა, კაროტინოიდები, ფლავონოიდები, კუმარინები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ასპერულინი, ეთერზეთები, გალოტინისა და ლიმონის მჟავები, საღებავი ნივთიერებები, მიკროელემენტები – Fe, Mn, Pb, Sr, V, Cu, Ga, Mo, Ni, Cr, Ti.

ხასიათდება ანტიგუბტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ნაღველმდენი, შარდმდენი, გამაუმტკივნეული, ოფლმდენი, სასაქმეული, სავროთავამძლიერებელი,

ესტროგენული, სედატური და სისხლდენის შემამკრებელი, ჭრილობების შემახორცხველი მოქმედებით.

ტიბეტურ მედიცინაში ფესურები გამოიყენება ჰნეჰმონის, ენდომეტრიტის, თირკმელების დაავადებების, შინაგანი სისხლდენების დროს; მონღოლურ მედიცინაში – სიცხის დამწვავად, კუჭ-ნაწლავის და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისას. ხალხურ მედიცინაში ნახარში იხმარება ჰოტენციის გასამღიერებლად, მენსტრუაციის დაკარგვისას; გარეგანად – ჩირქოვანი ჭრილობების, დაჟეილობის, ჭრილობების, დამწვრობების მოსაშუშებლად. შორეულ აღმოსავლეთში ფესურების, მიწისზედა ნაწილების ნახარშს იყენებენ შემსაპუნების სახით **საშიფლოსნოს ევლის ეროზიის, საშიფლოსნოს კიბოს წინააღმდეგ.**

მიწისზედა ნაწილი ჰრაქტიკულ მედიცინაში გამოიყენება დიფუზური გლომერულონეფრიტის დროს; ბულგარეთში ცხელი ნაყენი – გასტროენტერიტის, სეროფულოზის; ნაყენი შინაგანად – დერმატოზისა და დერმატიტის შემთხვევაში, რომელსაც თანსდევს ტკივილიანი სინდრომი; ფხვნილი შინაგანად – დიზენტერიის; წვენი-შაქრიანი დიამეტის; გარეგანად – **კარცინომისა და როგორც ტკივილგამაფრთხილებელი კანის კიბოს დროს;** წვენი, ნაყენი, ნახარში – ნეფრიტის, თირკმელების კენჭოვანი და სხვა დაავადებების, შუშუების, დიარეის, დისჰეზიის, გასტრალგიის, ნაწლავების ჭვლების, ეპილეფსიის, ბავშვების კრუნჩხვებისას; როგორც სედატური – ნევრასტენიის, ისტერიის სამკურნალოდ. ცენტრალურ ციმბირში ნაყენი, ნახარში იხმარება სიერუის, ღვიძლისა და ნაღველსადინარი გზებისა და ქალური დაავადებების, გულის ტკივილების, ათეროსკლეროზის, ნიკრისის ქარის, გაციების დროს. ნაყენი – ჰნეჰმონის, სურავანდის, შარდსასქესო ორგანოების დაავადებისას; ნახარში – ფილტვების ტუბერკულოზის, ანგიინის, ხველების სამკურნალოდ.

უვალიების ნაყენი – დიარეის, დიზენტერიის; გამოსავლები სახით – ანგიინის; ნახარში – ათეროსკლეროზის; აბსანები – ბავშვებში მძალი ალგ ხნებადობისა და ასტენიის დროს.

უკუჩვენებები: შარდმდენი ეფექტიდან გამომდინარე, სიფრთხილედ მართებთ დიამეტით დაავადებულებებს; სუსტად გამოხატული შხამიანობის გამო, არ შეიძლება მისი გამოყენება ბავშვების, ფენმძიმე და მემუძური ქალებისათვის.

მირტი – *Myrtus communis* L.

ოჯ. მირტიცებრნი – Fam. Myrtaceae

სურნელოვანი მარადმწვანე ბუჩქია ან ხე. იზრდება სამხრეთ ევროპაში, სმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში.

სამკურნალო მიზნებისათვის ფოთლები გამოიყენება. მასში შემავალი ქიმიური ნივთიერებებიდან, უმთავრესია ევკალიპტოლი და მირტენოლი.

მირტის ზრეპარატების მოქმედების სპექტრი ფართოა. ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღზნებადობას, ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებას; გამოიყენება გრძინის, როგორც მისი პროფილაქტიკის, ასევე შემდგომი გართულებების სამკურნალოდ; მირტის ნაყენებით მკურნალობენ ბრონქიტს, ასთმას, ტუბერკულოზს, დიფტერიას, ჰაიპოორიტს, გულის, სისხლის, ეკლის, ძვლის, ტვინის დაავადებებს, მათ შორის ეპილეზიას; წარმატებით გამოიყენება კუჭ-ნაწლავისა და მუცლის ღრუს ორგანოების, თვალის დაავადებებისას, ამასთან დადებითი შედეგები სწრაფად მიიღება. რეკომენდებულია სხვადასხვა წარმოშობის ალერგიული დაავადებების სამკურნალოდ, ამ მხრივ მიღებულია დამაკმაყოფილებელი შედეგები, თვით ქრონიკული ავადმყოფების მიმართ.

მირტი ბიოლოგიურად აქტიურია; შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც მრავალჯერადი განსავეების შემდეგაც მომაკვდინებლად მოქმედებს ტკივილგამომწვევი მიკრობების, ბაქტერიების, ჩხირების მიმართ; ამასთან ბევრად ეფექტურია სტრენტომიციინზე, აერომიციინსა და სხვა მრავალ ანტიბიოტიკზე. სადღეისოდ წარმოიქმნა ტუბერკულოზის ნაირსახეობა, რომელიც არ ინკურნება ანტიბიოტიკებით, მირტს კი შესწევს უნარი თვით მცირე დოზითაც კი დაამარცხოს ტუბერკულოზის გამომწვევი ჩხირები.

ძველი წყაროების თანახმად ცნობილია, რომ მირტი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც თვრუნავს **სიმსივნის განვითარებას**; კარგად მოქმედებს თირკმელებზე, გულზე, ღვიძლზე, ნაღვლის ბუშტზე, როგორც სიმსივნისა და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება. აღსანიშნავია, რომ კარგად გადაიტანება იმ ავადმყოფების მიერ, რომლებიც ვერ იტანენ მცენარეული წარმოშობის ვერც ერთ ზრეპარატს.

არ არის რეკომენდებული მისი მიღება ფეხმძიმე ქალებისა და ასაკოვანი ადამიანებისათვის.

მიწავაშლა - *Helianthus tuberosus* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როსულებოვანი) - Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი 2,5 მ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ველურად ჩრდილოეთ ამერიკაში იზრდება. კულტურაში ინდიელების მიერაა დანერგილი, ევროპაში 1612 წელს იქნა გადმოტანილი, საიდანაც კავკასიაში მოხვდა XVIII ს-ში, აქედან კი რუსეთში გავრცელდა. საკვები კულტურაა. ტუბერები შეიცავს ინულინს, ფრუქტოზას, პროტეინს, ვიტამინებს (B, C E), ასევე მდიდარია მინერალური მარილების (K, P, Mg, Na, Mn, Fe, Cr, Zn, Ca) შემცველობით. ტუბერიდან მიიღება გლეკოხა, ფრუქტოხა და ინულინი, რომლებიც სამედიცინო დანიშნულებისაა.

სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ტუბერი, ფოთლები, ღეროები. ტუბერი რეკომენდებულია მთელი რიგი დაავადებების: კუჭის წყლულის, გულმძარვის, ათეროსკლეროზისა და რადიკულიტის სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის. ბოლო სამედიცინო გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ საკვებად რამდენიმე თვის მანძილზე ტუბერის რეგულარული გამოყენება ახდენს სისხლში შაქრის დონის ნორმალიზებას, რის გამოც მისგან დამზადებული ზეთიანი სალათები რეკომენდებულია არა მარტო დიაბეტით დაავადებულებისათვის, არამედ ამ ავადმყოფობის რისკის ჯგუფში მყოფთათვისაც. იწვევს არტერიალური წნევის დაქვეითებას და სისხლში ჰემოგლობინის შემცველობის ნორმალიზებას. წვენი ბრწინვალედ კურნავს გულმძარვას და თავის ტკივილებს. კოსმეტოლოგიაში ითვლება საუკეთესო გამახალვანებელ საშუალებად, ხელს უწყობს ნაოჭების გასწორებას, კანის ფერის გაუმჯობესებას.

ფოთლებისა და ღეროების ნახარში შველის სახსრებში მარილების დალექვას და რადიკულიტს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა; დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული მეტეორიზმით დაავადებულთათვის, ვინაიდან ხელს უწყობს ნაწლავებში გაზების დაგროვებას.

მისაკის ხე – Syzygium aromaticum (L.) Merccii et Perry (=Caryophyllus aromaticus L.)

ოჯ. მირტიცებრნი – Fam. Myrtaceae

ტროპიკული მარადმწვანე 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ლამაზი ზირამიდული ვარჯით. სამშობლო მოლუქისა და ფილიპინების კუნძულებია. როგორც სანელებელი და სამკურნალო საშუალება მისაკის ხე უძველესი დროიდანაა ცნობილი და ფართოდ იხმარებოდა ინდოეთში, ახლო აღმოსავლეთში, ეგვიპტესა და ჩინეთში, შეჭქონდათ ძველ რომშიც. ევლასათვის ნაცნობი სანელებელია, რომელიც მუარად დაკვიდრდა ჩვენს სამხარეულში. სანელებელს წარმოადგენს მისაკის ხის გაუმღეული ვეავილები – კოკრები, რომლებსაც თავისებური ზატარა ლურსმნის ფორმა აქვს,

მცენარის ევლა ნაწილი შეიცავს სურნელოვან ეთერზეთებს, რომელიც წარმოადგენს ეფექტურ ნატურალურ გამაუმტკივნეულ, **ანტისეპტიკურ, ანტიბაქტერიულ, ანტივირუსულ, ანტიბიოტურ** და სწავმოლიტურ საშუალებას.

არომათერაპიაში მისაკის ეთერზეთები ადამიანის ორგანიზმზე სამი მიმართულებით მოქმედებს: ემოციურ, მენტალურ და ფიზიკურ დონეზე. ხელს უწყობს ძალების აღდგენას მძიმე კონებრივი და ფიზიკური შრომის შემდეგ, არის მატონიზირებელი, **ანტიოქსიდანტური**, აძლიერებს ტვინის მოქმედებას და ამასთან ერთად აძლიერებს ნერვულ სისტემას.

ხალხური მკურნალები რეკომენდაციით იხმარება ბრონქიტის დროს სუნთქვის გასაუმჯობესებლად, ხელს უწყობს სისხლისმიმოქცევას, ამავრებს ღვიძლს, აუმჯობესებს კუჭის მოქმედებას, ძველის კბილის ტკივილს, დაღლილ თვალებს.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული 2 წლამდე ასაკის ბავშვებისა და ძალიან არტერიული წნევით დაავადებულთათვის.

მონარდა – Monarda didyma L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი 0,7–1,5 მ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, გრძელი ჰორიზონტალური ფესურით. სახეობის წარმოქმნის ცენტრია ტენასი და ჩრდილოეთ მექსიკა. ფართოდაა კულტივირებული. არომატული მცენარეა. ბალახი (მცენარის მიწისზედა ნაწილი) ხასიათდება ჰიტინისა და ლიმონის შეხავებული სუნით, ამსგავსებენ ნამდვილი ბერგამოტსაც. ინდიელი ტომების მიერ მონარდას ფოთლები სამკურნალოდ გამოიყენებოდა როგორც ანტისეპტიკი ჭრილობების შესასორცებლად და კანის ინფექციების დროს; ნაყენს იყენებდნენ ევლისა და ჰირის

ღრუს გამოხსავლებად, ღრმილებისა და კბილების გაჯანმრთელების მიზნით, თავის ტკივილებისა და ციებ-ცხელების, საერთო გამძლიერებელ, მასტიმულირებელ და ქანმდენ საშუალებად. მოგვიანებით დადასტურდა ინდიელების დაკვირვებები, მცენარე შეიცავს ნატურალურ ანტიესპტიკს თიმოლს (thimol). მონარდას ზეთები აქტიურად გამოიყენება არომათერაპიაში.

მოჩინდა ან ნონი – *Morinda citrifolia* L.

ოჯ. ენდროსებრნი – Fam. Rubiaceae

მარადმწვანე 7 მ-დე სიმაღლის ხეა. სამკურნალო თვისებები ამ უაღრესად მნიშვნელოვანი მცენარისა უძველესი დროიდან იყო ცნობილი ჰოლინეზიის, ჩინეთის და სხვა ტროპიკული და სუბტროპიკული რეგიონების მოსახლეობისათვის; ჰრაქტიკულად მცენარის ვეგეტა ნაწილი ათასეული წლების მანძილზე გამოიყენებოდა ხალხურ მედიცინაში. ბოლო წლებში აშშ-ში, საფრანგეთში, იაპონიაში და სხვა ქვეყნებში ინტენსიურად მიმდინარეობდა ამ იშვიათი მცენარის შესწავლა, მრავალრიცხოვანი გამოკვლევებით დადგინდა მისი მრავალმხრივი სამკურნალო მნიშვნელობა.

ამჟამად, ფარმაცევტიკულ წარმოებაში მოჩინდას ფესვებიდან და ფოთლებიდან მიღებულია ჰრეპარატები კანსერების სახით, რომლებიც გამოირჩევა უაღრესად მნიშვნელოვანი სამკურნალო თვისებებით, კერძოდ: უსრუწველოფს ენდოკრინული სისტემის ბალანსს, ამაგრებს იმუნურ სისტემას, იცავს ბაქტერიული და ვირუსული ინფექციებისაგან, ასტიმულირებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოშაობას; ხასიათდება გამოუმტკივნეული, დამამშვიდებელი და გამახსნაღვასრდავებელი მოქმედებით; აწესრიგებს სისხლის წნევას, ახდენს ქსოვილების რეგენერაციის სტიმულირებას, ხსნის ნეფროზებს, დეპრესიას, ქრონიკული დაღლილობის სინდრომს, აწესრიგებს ძილს და აუმჯობესებს განწყობილებას; ხსნის თავის, სახსრების, მენსტრუალურ ტკივილებს.

სამედიცინო ჰრაქტიკაში გამოიყენება როგორც საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება ნაადრევ სიბერესთან საბრძოლველად; ვირუსების, ბაქტერიების, სოკოებისა და ჰარაზიტების საწინააღმდეგო პროგრამებში, განსაკუთრებით

Shigella და *Salmonella*-ს შემთხვევაში; ორგანიზმის გაწმენდის კომპლექსურ პროგრამებში; დისბაქტერიოზის, კვების მოწყობის პრობლემების, შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედების გასაუმჯობესებლად და სტიმულაციისათვის, სასუნთქი გზების დაავადებების, მანაკაციის სექსუალური ფუნქციის გაუმჯობესების, თირკმელების

მოქმედების ნორმალისაციისა და მწვავე და ქრონიკული დაავადებების, მენსტრუალური დისკომფორტის მოსაშორებლად, **კანის ონკოლოგიური** და ბერი-ბერის დაავადებების, ჰოლიართრიტისა და რევმატიზმის სამკურნალოდ.
უკუქმედება: კომპონენტების ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

მოცვი – Vaccinium myrtillus L.

ოჯ. მოცვისებრნი – Fam. Vacciniaceae

ფოთლომცვენი ზატარა, 10–50 სმ სიმაღლის ბუჩქია. ნაყოფები გამოიყენება საკვებად ნედლი და გადამუშავებული სახით. მოცვის საღებავი ნივთიერებები PH - ის ინდიკატორია და მკვანანობის დაქვეითებისას ფერს ლურჯად იცვლის. ნაყოფები შეიცავს ვიტამინებს (A, C, E, D), კაროტინს, გლიკოზიდებს, ფლავონოიდებს, უჯრედის, ორგანულ მჟავებს (ვამლის, რძის, მჟაუნას, ნიკოტინის), მთრიძლავ და ზექტინოვან ნივთიერებებს, Mg, Ca, Fe – ის მინერალურ მარილებს, მცენარეულ ინსულინს – ნეომირტილინს; ფოთლებში აღინიშნება – ფლავონოიდები, ორგანული მჟავები, მირტილინი, ანთუტინი, მთრიძლავი ნივთიერებები, ასკორბინის მჟავა. ხასიათდება ანტიმიკრობული, ანტივირუსული, ანტიბაქტერიული, შემკვრელი, შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთებისა და ჭიის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ძლიერი ბუნებრივი ანტიოქსიდანტია, რომელიც მოქმედებს უჯრედებსე, ხელს უწყობს რეგენერაციული პროცესების გაძლიერებას, რის გამოც რეკომენდებულია ორგანიზმის გასასახლავ სრდაველად და **ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის**.

მედიცინაში გამოიყენება „ქათმის სიბრძავის“, სურავანდის, სტამატიტისა და გინგივიტის, დიაბეტის, ფლარათის, დაბალი სიმკვავით მიმდინარე ვასტრიტის, ჰემოროიდალური კვანძებიდან სისხლდენის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ანემიის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, ცისტიტის, ნიკრისის ქარის დროს. შეუცვლელია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობის, კვრძოდ საკვებით მოწამლვის დროს, რომლის თანხმლებია ზიზღებისება და დიარეზი. გარდა ამისა, ხელს უწყობს ზრდის ჰორმონის – დოფამინის წარმოქმნას, რომელიც ჰასუსისმკვებელია ადამიანის ორგანიზმში რბილი და ძვლოვანი ქსოვილების ფორმირებაზე. ფოთლები შეიცავს მირტილინს, რომელიც შაქრის ავადმოყოფის სამკურნალოდ იხმარება. აქტიურებს ტვინისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედებას, აუმჯობესებს მხედველობას.

სიფრთხილის დონისძიებები: უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადებების, ჰანკრეატიტის, ნაღველსადინარების ჰრობლემების დროს.

მჟაველა – Oxalis acetosella L.

ოჯ. მჟაველასებრნი – Fam Oxalidaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, მცირე ზომის მცენარეა, თეთრი ან მოციისფრო, სოსანი ფერის მარღვებით მოფენილი უვავილებით. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია მთის სედა სარტყლამდე; იზრდება ტყეებში, ნოტიო ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები (აგროვებენ უვავილობამდე) და მცენარის მიწისზედა ნაწილი – ბალახი (გროვდება უვავილობისას). შეიცავს მჟანგმჟავას, ასკორბინის მჟავას, კალციუმს, კაროტინს, რუტინს; ფოთლებში აღინიშნება – ფლავონოიდი ორიენტინი.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, სისხლდენის შემახერებელი, „სისხლის გამწმენდი“, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ სურავანდის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, ნეფრიტის, ნაღვლისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას, ნედლ დაქუცმაცებულ ფოთლებს ადებენ წულულებს, ჩირქოვან ჭრილობებს, ფურუნკულებს, სიმსივნეებს. წვენი შინაგანად გამოიყენება მმარვის, ათეროსკლეროზის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას; წვენი ღებულობენ შინაგანად და ერთდროულად კომპრესების სახით კანის ავთვისებიანი სიმსივნეების, კუჭის კიბოს დროს. ბალახის ნახარში იყენებენ ტუჩების კიბოს სამკურნალოდ. ნედლ ფოთლებს – ჭიის დამდენად. უკუჩვენება: წულულოვანი დაავადებები.

მჟანა – Rumex acetosa L.

ოჯ. მატიტელასებრნი – Fam. Polygonaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-70 სმ სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული. ფოთლები მჟავე კემოთი გამოირჩევა. ნედლი ფოთლებიდან ამზადებენ მწვანე მჟავე წვნიანებს, უმატებენ სალათებსა და სხვ. ამრავლებენ როგორც ფოთლოვან ბოსტნეულს.

შეიცავს მჟანას მჟავას, მინერალურ მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინ C-ს და კაროტინს, ფენოლკარბოლმჟავეებს, ფლავონოიდებს, ანტრაქინონებს.

ხასიათდება ანტიციინგური, სისხლდენის შემახერებელი, ანტიჰემოროიდალური, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო,

შარდმდენი, ნალველმდენი, მატონიზირებელი, **სიმსივნის საწინააღმდეგო**, შხამსწინააღმდეგო, ფიტონციდური მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, ალერგიული დაავადებების, ანგიინის, დიზენტერიის, ფილტვებიდან, საშვილოსნოდან და ჰემოროიდალური კვანძებიდან სისხლდენის, სისხლნაკლებობის, ცინგის, ღრძილების ანთების, **ავთვისებიანი სიმსივნეების დროს**. გარეგანად ფოთლების წვენი საფენები იხმარება ქრონიკული, რთულად შეხორცებადი ჭრილობებისა და ტროფიკული წულულის სამკურნალოდ. მკურნალობის წვენი ხელს უწყობს მოდუნებული ნაწლავების აღდგენას.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფოთოლს იყენებდნენ მუწუკების, ჩირქგროვების, ჭრილობებისა და დამწვრობის მოსაშუშებლად. მიიჩნდათ, რომ ნედლი ფოთლის ღეჭვა ხსნიდა გულისა და ღვიძლის ტკივილებს; ხმარობდნენ ასევე მადის მომგვრელად, შემკვრელად და სისხლდენის შესაჩერებლად.

უკუჩვენება: კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წულული, მძალი სიმკვავით მიმდინარე გასტრიტი, ნალველკენჭოვანი, შარდკენჭოვანი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, ნიკრისის ქარი.

მრავალბარღვა – Plantago major L

ოჯ. მრავალბარღვასებრი – Fam. Plantaginaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. საქართველოში ფართოდან გავრცელებული. სამკურნალოდ უმთავრესად ნედლი ფოთლები გამოიყენება. შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფიტონციდებს, ორგანულ მჟავებს, ზოლისაქარიდებს, ფლავონოიდებს, კაროტინოიდებს, ცილოვან ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს, ოლეინისა და ლიმონის მჟავებს, ფერმენტებს, K და C ვიტამინებსა და სხვ.

ხანიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუჩუქებელი, ამოსახველებელი, სედატიური, ჰიპოტენზიური, ანტისეპტიკური და ბაქტერიციდული თვისებებით, აწესრიგებს ქოლესტერინის ცვლას. გამოირჩევა უამრავი სასარგებლო თვისებებით: ანთების საწინააღმდეგო და ჭრილობის შემსწორებელი, აჩქარებს ჭრილობიდან მკვდარი ლეიკოციტებისა და ბაქტერიების გამოდევნას და ქსოვილების სწრაფ შეხორცებას უწყობს ხელს. იხმარება დაქვეითებული მკვავიანობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტის, ქრონიკული კოლიტის სამკურნალოდ, როგორც მადის

მომგვრელი და ამოსახველებელი საშუალება. მრავალმხარედასწრე ვეწინი შეუცვლელია წელულოვანი ანთებების, თორმეტკოჯა ნაწლავისა და კუჭის წელულის სამკურნალოდ. წარმატებით გამოიყენება მშრალი სველის, ელის ტკივილისა და გართულებული ელანვის დროს, ეფექტურად სწობს ანთებას, დაავადების გამომწვევ ბაქტერიებსა და ვირუსებს. არის ძილისმომგვრელი საშუალება, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, მომატებულ ადვ სნებადობას, კურნავს ნერვოზების მსუბუქ ფორმებსა და სხვა სხვის ნერვულ აშლილობებს. აწესრიგებს მომატებულ არტერიულ წნევას, სხვის შესიებებს, მკურნალობს გულისა და სისხლძარღვების დაავადებებს.

მცენარის ფესვები კბილის ტკივილის დროს გამოიყენება – დასრესილი ფაფისებრი მასა მტკივან კბილზე იდება.

ხალხურ მედიცინაში მრავალმხარედა ეფექტურია ისეთი სერიოზული დაავადებების დროს, როგორებიცაა **ავთვისებიანი სიმსივნეები**, განსაკუთრებით საუკეთესო საშუალებაა **ფილტვების კბილის სამკურნალოდ**, ეწინააღმდეგება როგორც მის წარმოქმნას, ასევე მეტასტაზების განვითარებას, აჩერებს ფილტვებიდან სისხლდენას, ამადლებს ჰემოგლობინის დონეს, სწობს სასუნთქი ვსების ჰათოვენურ ფლორას, ეფექტურია თვით ლურჯი სიღამზლის ჩხირებისადმი. შველის ფილტვების ტუბერკულოზს და უნაუფობასაც კი.

მცენარისგან დამზადებული წვენი და ნახარები ორგანიზმზე, ზოგადად, გამაჯანსაღებლად მოქმედებს, **ამერებს იმუნიტეტს**, ერმვის ფილტვებსა და შინაგან ორგანოებში მიმდინარე დამლით ჰროცესებს. უნაუფობისას შველის როგორც ქალებს, ასევე კაცებს. განსაკუთრებით სასარგებლოა ჰრობლემური მენსტრუაციის, ოვულაციისა და კლიმაქსის დროს.

უკუჩვენებები: გასტრიტები, წელულოვანი დაავადებები.

მსხვილნაყოფა მარწვევი (სენდრო) – *Fragaria grandiflora* Ehrh.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ერთ-ერთი ზოხოვანი კენკროვანი მცენარეა. არის მნიშვნელოვანი დიეტური პროდუქტი.

ნაყოფები შეიცავს შაქრებს, ორგანულ მჟავებს, ვიტამინ C-ს, რკინის, ფოსფორისა და კალციუმის შენაერთებს.

სასიათღება შარდმდენი და ოფლმდენი ეფექტით, ხელს უწყობს ორგანიზმის გაწმენდას, ხოლო **ანტიოქსიდანტების შემცველობიდან** გამომდინარე ანელებს დაბერების პროცესს.

სენდრო ითვლება მინერალური მარილების მიღების ერთ-ერთ ძირითად წყაროდ. კარგად მოქმედებს საკვებმომხელეულ სისტემაზე, ხალხურ მედიცინაში იყენებენ სისხლნაკლებობის, ჰიპერტონიის, ათეროსკლეროზის, **საშვილოსნოდან სისხლდენებისას**. შეუცვლელია ავიტამინოზის დროს, ხელს უწყობს ნაწლავების სხვადასხვა ინფექციების გამომწვევი მიკრობების, ასევე ჰნევიმონიის, სტაფილოკოკებისა და გრიპის ვირუსების დათრეუხვას. სენდროს ნივთიერებათა ცვლაზე დადებითი ეფექტიდან გამომდინარე, იყენებენ ბაზედური დაავადებების სამკურნალოდ. მეტად მნიშვნელოვანია, რომ მასში შემავალი ერთ-ერთი ორგანული მჟავა ხელს უწყობს თამბაქოს მწვევლებში კიბოს ეფექტის ნეიტრალიზებას.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ალერგიული და კუჭ-ნაწლავის წულულოვანი დაავადებები (წიწა ალიზიანებს ლორწოვან გარსს); ასევე სიფრთხილე მართებს პრეპარატ ენაპრილის მიმღებ ჰაციენტებს, ვინაიდან სენდრო ენაპრილთან ერთად თირკმელებისათვის დიდი დატვირთვაა.

მსხვილნაყოფა შტოში – *Oxycoccus macrocarpus* Pers.

ოჯ. მოცვისებრნი – Fam. Vacciniaceae

მარადმწვანე დაბალი ბუჩქია, მიეკუთვნება შხალერული ტიპის ვეგეტაციურად მოძრავი ბუჩქების სასიცოცხლო ფორმას. ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილოეთ ამერიკის ტორფიან ჭაობებში. მას ჭაობის ურემენსაც უწოდებენ, თუმცა ეს შედარება ურემინისთვის არც თუ სასარგებლოა, ვინაიდან შტოში ორგანული შენაერთებით მნიშვნელოვნად აღემატება მას. ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებისა და მინერალური მარილების შემადგენლობით ერთ-ერთი უველაზე გამოჩენილი კენკროვანი მცენარეა. ნაყოფი შეიცავს გლიკოზიდ ვაქცინინს, ცილებს, ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ბენზოის, ქინაქინის, ოლეინის,

ურზოლის), უჯრედის, შაქრებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა), ჰექტინოვან და საღებავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ფენოლებს, C და B₁, B₂, PP ვიტამინებს, აზოტოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფიტანციდებს, სხვადასხვა მიკროელემენტებს: ნატრიუმს, კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას, ავრეთვე იოდს, ვერცხლს, ბარიუმს, სპილენძს, კობალტს, მოლიბდენს.

ნაყოფები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, **ანტიოქსიდანტური, ანტიბაქტერიული**, სიცხისდამწვევი, გამაჯანსაღებელი, ჭრილობების შემსარწყებელი, მატონიზირებელი მოქმედებით. ამალღებს იმუნიტეტს, ზრდის სისხლძარღვების კაპილარების სიმტკიცესა და ელასტიურობას, რის გამოც გამოიყენება ვარკოზის დროს, აუმჯობესებს მადანს, საკვების ათვისებას, აძლიერებს კუჭისა და ზანკრეასის წვენი გამოყოფას, სასარგებლოა დაბალი მქავიანობით მიმდინარე გასტრიტისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ანთებისას; ხასიათდება ავრეთვე მკვეთრად გამოხატული ბაქტერიული მოქმედებით, ხელს უშლის მათ გამრავლებას, მისი წვენით ჩამოხანილი ჭრილობები შეისიერად ზორცდება. ცნობილია, რომ აძლიერებს ანტიბიოტიკების მოქმედებას, რის გამოც კარგი დამატებითი საშუალებაა ცისტიტის, ნეფრიტის, ქალური ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ. სასარგებლოა საჭმლის მომწელებელი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებისათვის, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგებას, იცავს საძარდე სისტემას ინფექციისა და კენჭოვანი დაავადებების განვითარებისაგან, აბალანსებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ხელს უშლის თრომბების წარმოშობას, ასტიმულირებს ზანკრეასის ფუნქციას, რის გამოც რეკომენდებულია შაქრინი დიაბეტით დაავადებულთათვის; ხელს უშლის გლუკომის განვითარებას, მისი წვენი აცხრობს ღრძილების ანთებას, ეფექტურია ზარადონტოზის მკურნალობისას. წვენი, ნაყენი აუმჯობესებს კონებრივ და ფიზიკურ აქტიუობას; სასარგებლოა სისხლძარღვთა ზნაზმებისა და ჰიპერტონიის შემთხვევაში; თაფლში გასრესილი ნაყოფი კარგი საშუალებაა ათეროსკლეროზისა და ტუბერკულოზის სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელია მალალი მქავიანობით მიმდინარე გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის მწვავე წულულოვანი და ღვიძლის დაავადებებისას.

მსხვილფეხავილა ჟასმინი – *Jasminum grandiflorum* L.

ოჯ. ზეთისხილისებრნი – Fam. Oleaceae

ნ მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ბუჩქია ან ლიანა. სამშობლო ირანი და ჩრდილოეთ ინდოეთია. საყოველთაოდ ცნობილი ჟასმინის ზეთის მიღების წყარო – ვავილებია. შეიცავს კეტონს, ლინალილაცეტატს, მეთილანტრანილატს (როელი ეთერები), ბენზოლს, გერანიოლს, ნეროლს, ტერპინოლს, ფარნესოლს (საბირტები), ევგენოლს (ფენოლი).

არის ანტიესპტიკური, სპაზმოლიტური, დამამშვიდებელი, ანტიდემპრესანტი. ჟასმინის ზეთს უწოდებენ ვავილოვანი ზეთების მეფეს და უძველესი დროიდან აუთენებდნენ სასიყვარულო შინაურ წამლებს – იმდენად დიდა მისი რეპუტაცია როგორც აფროდიზიაკის. კურნავს გონორეასა და ჰროსტატიტს. ინდოეთში ზეთი ფართოდ გამოიყენება არომატული მალამოების წარმოებაში და რელიგიურ ცერემონიებში ატრიბუტად. ჩინეთში ჟასმინის ჩაი სავაარყო სასმელადაა ცნობილი; ინდონეზიაში ვავილები ნაციონალურ კერძების ზოზულარული კომპონენტი; ხელს უწყობს მძიმე ტვირთისაგან განთავისუფლებას, ასტიმულირებს საშვილოსნოს ფუნქციას, აძლევს სექსობრივ აქტიურობას (აფროდიზიაკი), არბილებს კანს, ბრწყინვალედ შველის დეპრესიასთან გამკლავებას; ამშვიდებს ნერვებს და ზრდის აქტიუობას; ზეთი აძლევს ადამიანს რწმენას საკუთარ ძალ-ღონეში, ახალისებს და მატებს ენერჯიას, რის გამოც კარგი დოზირიცაა. ზეთი განსაკუთრებით ზოზულარულია მშობიარეებისათვის, აადვილებს მშობიარობას, ასტიმულირებს საშვილოსნოს შევიწროებას და ერთდროულად აუეხებს ტკივილებს; ჰორმონების შესანიშნავი რეგულატორია, ეფექტური საშუალებაა მშობიარობის შემდგომ დეპრესიის მოსახსნელად. მიიჩნევენ, რომ ხელს უწყობს დედასა და ახალშობილს შორის კონტაქტის დამყარებას; აძლიერებს ლაქტაციას. გარდა ამისა, ანელებს საშვილოსნოს სპაზმებს, ამცირებს ტკივილებს მენსტრუაციის დროს. კეთილგავლენას ახდენს მამაკაცის რეპროდუქტიულ ფუნქციებზე, ზრდის სპერმატოზოიდების რიცხვს; არის რა ძლიერი დამამშვიდებელი საშუალება ავკარებს სექსუალური ხასიათის ზრობლემებს, კერძოდ რაც დაკავშირებულია იმპოტენციასა და ფრივიდულობასთან.

ქასმინის ზეთი არის სასუნთქი ორგანოების სტიმულატორიც, აწესრიგებს სუნთქვას, ამცირებს ბრონქოსპაზმებს, ამშვიდებს ხველებით გამოწვეულ ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებას, ხსნის ხროტინს.

უკუქმედება: ფეხმძიმე ქალებისათვის მისი გამოყენება რეკომენდებულია მხოლოდ მშობიარობის წინ, როგორც მშობიარობის დამხმარე საშუალება. გასათვალისწინებელია, რომ ზეთის „ნარკოტიკული“ მოქმედება იწვევს ყურადღების გაფანტვას.

მუხუდო – Cicer arietinum L.

ოჯ. ზარკოსანნი - Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი, 25–80 სმ სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი, დატოტვილი ღეროებით. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული. ნაყოფები გამოიყენება როგორც ადამიანის, ასევე ცხოველების საკვებ პროდუქტად. მდიდარია ნახშირწილებით, უჯრედისით, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დაქვეითებას, ასეუფავე სისხლს; მასში შემავალი K და Mg იწვევს იმუნიტეტის გაძლიერებას. დადგენილია მისი შემკვრელი და შარდმდენი მოქმედებაც. კუჭის წყლულით გამოწვეული ტკივილებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს სასარგებლოა ზიურეს სახით მიღება.

უმთავრეს სამკურნალო თვისებებს მიაწერენ მათში მდებარე ანტიოქსიდანტების შემცველობას, რომელიც ამუხრუჭებს ინფარქტის, ონკოლოგიური დაავადებების, ჰიპერტონიის, დემიატიტებისა და კრუნჩხვების განვითარებას.

უკუმაჩვენებელია: ნედლი ან დამუშავებული მუხუდო ნეფრიტის, ნიკრისის ქარისა და კუჭ-ნაწლავის მწვავე ანთებითი პროცესების დროს.

მწვავე ფუნთუშა – Sedum acre L

ოჯ. სქელფოთლიანნი – Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი მცირე ზომის მსამიანი მცენარეა დამოკლებული უნაყოფო ელორტებით, ცილინდრული ხორცოვანი ფოთლებითა და ვეითელი გვირგვინის ფურცლებით. გავრცელებულია საქართველოს მთელ რიგ რეგიონებში. იზრდება კლდოვან და ქვიან ადგილებში, მშრალ ბალახოვან ფერდობებზე.

მცენარე ხასიათდება მაღარის საწინააღმდეგო, შარდმდენი და მასტიმულრებელი მოქმედებით, ამლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას, ხელს უწყობს საშვილოსნოს მუსკულატურის მოდუნებას და სისხლის წნევის ამალებას. ექსპერიმენტალურად

დამტკიცებულია, რომ ექსტრაქტის შინაგანი მიღება იწვევს ადგილობრივ მოქმედებას, აქტიურებს სუნთქვას და იწვევს სისხლძარღვების შევიწროებას. ხალხურ მედიცინაში ნედლი ბალახი ან წვენი გარეგანად გამოიყენება დამწვრობებისა და წულულების დროს, ინფიცირებული ჭრილობების, მეჭეჭებისა და კოყრების მოსაშორებლად. იგივე დანაყილ ბალახს ადებენ **კიბოს წულულებს**, მათი მოშუშების მიზნით.

სხვადასხვა კუთხის მოსახლეობა სხვადასხვა დანიშნულებით იყენებს; ბურიატიაში – ზედა სასუნთქი გზების კატარის, ბავშვებში კანის ტუბერკულოზის, ღვიძლის დაავადებების, კუჭის კოლიკების დროს; გარეგანად – ფურუნკულების, სკროფულოზის, ეკზემის, ჩიუვის სამკურნალოდ; წვენი (თაფლთან და მმართან ნაზავში) – ეპილეპსიის, სიუვითლის, ანემიის, ცინგის, **ავთვისებიანი წულულების**, კარბუნკულების, ავრეთვე, როგორც დეტოქსიკაციური საშუალება ცოფიანი ძაღლების ნაკებინისას; წვენი (მცენარეულ ზეთთან) – თავის თმისანი ნაწილის დერმატომიკოზების განსაკურნადად.

უკუჩვენებები და შესაძლებელი გვერდითი მოვლენები: ვინაიდან მცენარე შესამინაა, შინაგანად გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო; დოზის გადაჭარბება იწვევს საჭმლის მომხელეული სისტემის აშლილობას, სუნთქვისა და გულის მოქმედების დარღვევას. ნედლი წვენი იწვევს კანის ძლიერ გაღიზიანებას (სიწითლე, ბუბრები), რის გამოც, ინფიცირებულ ჭრილობაზე მისი გამოყენებისას, ჯანმრთელი კანი დაცული უნდა იყოს ლეიკოპლასტიკის ზოლით.

მწვანე ჩაი (კამელია) – *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

ოჯ. ჩაისებრნი – Fam. Theaceae

მარადმწვანე ბუჩქია ან მცირე ზომის 8–10 მ-მდე სიმაღლის ხე. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის (ინდოჩინეთი) ტროპიკული და სუბტროპიკული რაიონების მთიან ტყეებში. ფართოდაა კულტივირებული მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის დასავლეთ საქართველოში.

ფოთლებიდან რთული დამუშავების შედეგად მიიღება ცნობილი მშრალი ჩაის ფხვნილი, რომელიც ანაც ჩაის სასმელს ამზადებენ. ჩაის მნიშვნელოვან შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს მთრიმლავი ნივთიერებები, კოფეინი და ეთერზეთები; მათგან დამოკიდებული კამელიის ჩაის გემო, ფერი, არომატი და სამკურნალო თვისებები.

ფოთლები შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ნუკლეოპროტეინებს, რკინას და მანგანუმს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალიიდებს – 3% კოფეინს, თეოფილინს,

თეობრომინს, ქსანტინს, ადენინს, ჰიპოქსანტინს, ზარაქსანტინს, მეთილქსანტინს, იზატინს, ფლავონოიდებს – კემპფეროლს, კვერცეტინს, კვერცენტრინს, იზოკვერცეტრინს, რუტინს, კუმარინებს, ასკობინის მუავას, თიამინს, რიბოფლავინს, ეთერზეთებს. ღეროში, ფესვებსა და თესვლებში აღინიშნება სტეროიდული საწარმოები, თესვლებში – ცხიმოვანები, სახამებელი, სტერინები, ცილები.

ჩაის დამამზადებელ ფაბრიკებში დამუშავებისას გამოყოფილი კამედიის ჩაის მტვერი, ფოთლებისა და ტოტების ნაწილი გამოიყენება ალკალოიდების – კოფეინისა და თეოფილინის მისაღებად, რომლებიც მინერალოვანი სამკურნალო საშუალებებია. კოფეინი იწვევს აღმგზნებ და მატონიზირებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აუძობებს გონებრივ და ფიზიკურ მდგომარეობას, არის შარდმდენი, შაკიკის ტკივილების მომხსნელი საშუალება. თეოფილინი იხმარება კორონარული სისხლძარღვების განაფართოებლად, სისხლის მიმოქცევის დაზღვევისას. ჩაის ალკალოიდები შედის ზრეპარატ ეუფილინის, დიურეტიკისა და სხვ. შემადგენლობაში.

თესლიდან ღებულობენ უმაღლესი ხარისხის ეთერზეთებს, გამოიყენება საპარფიუმერო წარმოებაში.

უვავილები ხასიათდება შემკვრელი, ანტიჰემორაგული და მატონიზირებელი მოქმედებით. ნახარში მიიღება სისხლიანი ხველებისა და სხვა სისხლდენებისას. ფესვები საუკეთესო საშუალებაა სისხლიანი ფაღარათის დროს.

მწვანე ჩაი ხელს უწყობს ძვლების გამაგრებას, სისხლის წარმოქმნას, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციონირებას, შარდის გამოყოფას, გამოაქვს შხამები, ხსნის ალკოჰოლურ ინტოქსიკაციას, ამავრებს გულს. განსაკუთრებით ეფექტურია ასაკოვანი და ხანდაზმული ადამიანებისთვის. მწვანე ჩაი ახსლებს ადამიანის სისხლძარღვთა კედლების უჯრედებს, ხელს უშლის **ადრეული სტადიის სიმსივნეების ზრდის პროცესს**. ეოფელდდიურად ორი ჭიქა მწვანე ჩაის დალევვა **კუჭისა და ღვიძლის კბოს განვითარებისგან** იცავს ადამიანის ორგანიზმს. ასევე, კარგად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას. არეგულირებს წნევას, ამცირებს ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს, ამავრებს სისხლძარღვების კედლებს, აძლიერებს იმუნურ სისტემას. აღსანიშნავია იაპონელი მეცნიერების აღმოჩენები ჩაისთან დაკავშირებით. მათ დაადასტურეს, რომ მწვანე ჩაი ძალზე ეფექტური საშუალებაა სტრონიციუმ 90-ით ორგანიზმის მოწამვლისას. ეს მავნე იზოტოპი დიდი რაოდენობით არის რადიოაქტიურ ნაღვეებში, შედის ადამიანის ორგანიზმში არა მარტო რადიოაქტიური ჰაერიდან, არამედ რძის პროდუქტებითა და ბოსტნეულით

სარგებლობის დროსაც, იგი იწვევს ისეთ **ავთვისებიან დაზარდებას, როგორც არის ლეიკემია** (სისხლის გათუთრება). ასეთი კატეგორიის ავადმყოფებში, მწვანე ჩაის მიღების შედეგად, აღნიშნული იზოტომის უდიდესი ნაწილი გამოიდევნება ორგანიზმიდან, რაც დაადასტურა ცხოველებზე ჩატარებულმა ცდებმა. მწვანე ჩაი დადებითად მოქმედებს ადამიანის სისხლძარღვებზე და განსაკუთრებით კაპილარებზე. ის აგრეთვე დადებით გავლენას ახდენს სისხლშიადა ორგანოებზე და არეგულირებს სისხლის წნევას. ალაგზენებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას და თავის ტვინის ქერქს, ამადლებს განწყობილებას, ხელს უწყობს აზროვნებას, ზრდის შრომისუნარიანობას და აუძობებს ორგანიზმის რეაქციას. მწვანე ჩაი ეფექტურია ღვიძლის ქრონიკული ანთების, დიზენტერიის, სისხლის მომატებული წნევის, მწვავე ნეფრიტის დროს. არა მარტო ზღუდავს, არამედ ზაბობს ღაბობის გამომწვევ ბაქტერიებს, სპეციფიურ მიკრობებს, როგორცაა დიზენტერიის, ტიფის, ჰარატიფის ჩხირები, ევითელი და ოქროსფერი სტრეპტოკოკები.

ამავდროულად მწვანე ჩაი უსაფრთხო განახდომი საშუალებაა. ასე რომ, ხშირად უნდა მიირთვათ ეს მაცოცხლებელი და მატონიზებელი სასმელი.

ჩაი არის ანტიმუანგავი სასმელების ლიდერი. თავისუფალი რადიკალების განსაეიტრალეულად ჩაი სამჯერ უფრო ეფექტურია, ვიდრე ვაშლის წვენი. 2 ფინჯანი ჩაი=1 ჭიქა წითელ ღვინო=7 ჭიქა ფოთოხლის წვენი=20 ჭიქა ვაშლის წვენი. სასარგებლოა მხოლოდ ახალდაეენებული ჩაი. აღმოსავლეთში ამბობენ: „ახალი ჩაი ბალხამის მსგავსია, ღამენათევი – გველის შხამისა“.

ჩაის დამზადების წესები: როგორც წესი, ჩაის იღებენ 2 გრამს 100 მლ წეალზე, ან დაახლოებით ერთი ჩაის კოვზი 150 მლ-ზე. ხარშვის დრო და წელის ტემპერატურა განსხვავებულია ხვადახვა ხარისხის მწვანე ჩაისათვის. ხარშვის ეველზე მაღალი ტემპერატურა 81–87 °C, ხოლო ხარშვის დრო 2–დან 3 წუთამდე. ხარშვის ეველზე დაბალი ტემპერატურა 61–69 °C, ხოლო ეველზე მცირე დრო 30 წამია. ჩვეულებრივ დაბალხარისხიან ჩაის ხარსავენ უფრო დიდხანს და უფრო მაღალ ტემპერატურაზე, ხოლო მაღალი ხარისხის ჩაი იხარშება სწრაფად და დაბალ ტემპერატურაზე. თუ მწვანე ჩაის ხარშვენ მაღიან ცხელ წეალში ან დიდხანს, მაშინ ის მწარეა, შემკვრელი, ხარისხისგან დამოეკიდებლად. მაღალი ხარისხის ჩაის ჩვეულებრივ იხარშება 2–3-ჯერ. მიღებული წესია ჩაის ფოთლებს, დარჩენილს ჭიქაში ან ჩაიდანში დაემატოს ცხელი წეალი, გემოვნების დაკარგვამდე.

მხოხავი ბეგქონდრა – *Thymus serpyllum* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი 15 სმ-მდე სიმაღლის ნახევრადბუჩქია, გართხმული ფლორტებით. ბუნებრივად გავრცელებულია ევრაზიის ზომიერი კლიმატის ქვეყნებში. ჩვეულებრივ იზრდება ღია ქვიშნარებზე, სტეპებზე. ხასიათდება სასიამოვნო ძლიერი არომატით და მწვავე, ძლიერი, მწარე, მკვეთრად გამოკვეთილი გემოთი.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ტრიტერპენულ, თიმონის, ურზოლის, ოლეინის, ეავის, ქლოროგენის, ქინაქინის მჟავებს, მწარე და მთრმელავ ნივთიერებებს, ფისებს, სანახინებს.

ბეგქონდრა ხასიათდება ბაქტერიციდული, **ანტიკარცინოგენური**, ანტივირუსული, დამამშვიდებელი, ტკივილგამაუქებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიჰემობინტური და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში შეფოთილი ფლორტები ნაყენის, ნახარშისა და ექსტრაქტის სახით გამოიყენება სასუნთქი გზების მწვავე და ქრონიკული დაავადებების, ბრონქიალური ასთმისა და ტუბერკულოზის სამკურნალოდ. ფოთლების თხევადი ექსტრაქტი შედის პრეპარატ „პეტრუსინის“ შემადგენლობაში, რომელსაც იყენებენ ბრონქიტისა და ეივანახველის დროს. მიწისზედა ნაწილი შედის ამოსახველებელი, შემკვრელი და ნაღველმდენი ნაკრებებისა და სახსრების ანთების აბაზანების შემადგენლობაში.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ნევრალგიის, ნევროზების, როგორც ოფლმდენი, შარდმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, დამამშვიდებელი და ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო საშუალება. გარეგანად – აბაზანების, საფეხებისა და კომპრესების სახით სახსრებისა და კუნთების ტკივილებისას. ჭრილობების შესახორცებლად და კანის დაავადებების სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: დოზის გადაჭარბება მოქმედებს კუჭზე, ღვიძლზე, ფარისებრ ჯირკვალზე.



მხოხავი ჭანვა – *Elymus repens* (L.) Gould (Syn.: *Agropyron repens* (L.) P.Beauv.)

ოჯ. მარცვლოვანნი – Fam. Poaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ერთ–ერთი უველასზე აბესარი და რთულად აღმოსაფხვრელი საწვევლა. ინვითარებს გრძელ მხოხავ ფესურას, რომელთა სიგრძე ათეულ მეტრს ითვის. სამკურნალოდ ფესურა გამოიყენება, გასუფთავებული ფოთლისეული ნარჩენებისა და ფესვებისაგან. შეიცავს ნახშირწყლებს: ტრიტიცინს, ფრუქტოზას, ლეუკულეს, მანიტს, ინოზიტს, აგრეთვე ლორწოს, ავროზირენს, გლუკოვანილინს, ვაშლის მჟავას მარილებს, ცილოვან ნივთიერებებს, ცნიმწეთებს, ეთერწეთებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას.

მეცნიერულ მედიცინაში იშვიათად გამოიყენება, უნიშნავენ ნახარშის სახით ან შედის ნაკრებებში, როგორც შემომგარსავი და სუსტი სასაქმებელი საშუალება, ზოგჯერ იხმარება როგორც შარდმდენი, ოფლმდენი, სისხლდენის შემახერებელი და გამაუმტკივნებელი. წარსულში იყენებდნენ გემოს გასაუმჯობესებლად.

ხალხურ მედიცინაში უფრო ფართოდ გამოიყენება. მას უნიშნავენ: სასუნთქი გზების დაავადებების, „სისხლის გამწმენდად“, შარდმდენად – თირკმელების დაავადებებისას, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, შარდმეუკავლებლობის, დიათეზის, ბავშვებში – ეგზემის დროს. ნახარშს იყენებენ მხედველობის ნაწილობრივი დაკარგვის, ფილტვების ტუბერკულოზის, მკერდის ტკივილის, ციებ–ცხელების, სიყვითლის, რევმატიზმის, სახსრების ტუხვის, ნევრალგიების, ავთვისებიანი სიმსივნების, ჰიპერტონიული დაავადებებისა და შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ.

დასავლეთ ევროპული მედიცინა მხოხავ ჭანვას მიიჩნევს კარგ საშუალებად რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, შარდმეკავების, შარდის ბუშტის, ნალველკენჭოვანი და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, სიყვითლის, კუჭ–ნაწლავის კატარალური მდგომარეობის, ხველების, სისხლიანი ნახველის, რაქიტის, ციებ–ცხელების, ათამანვისა და რიგი სხვა დაავადებების სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებლები დაუდგენელია.

ნამდვილი ზირა – *Cuminum cyminum* L.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამშობლო შუა აზიაა. გარეგანი იერსახით მოგვაგონებს კელიავს, რის გამოც მათ ერთმანეთში ხშირად ურევენ.

სანელებელს თესლები წარმოადგენს, ხასიათდება ძლიერი, მომწარო, ნივთიერებისმაგარი სუსტი სურნელით, რომელიც ძლიერდება დანაყვის ან მოხაღვის შემდეგ. შეიცავს ეთერზეთებს და გუმფისს.

დადებითად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, ხელს უშლის თრომბის წარმოქმნას და იცავს მთელ ორგანიზმს ინფარქტისაგან. სანელებლის გამოყენება აუმჯობესებს ტვინის მოქმედებას და მხედველობას, ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას და მადის გაუმჯობესებას. ამავრებს კუჭსა და ნაწლავებს, შეუვლელია კუჭის სპაზმების, ჩხვლეტების, დისპეფსიისა და მეტეორიზმის დროს. საბერძნეთში გამოიყენება ბავშვებისათვის სამკურნალო ჩაის დანამზადებლად. შვედის ნერვულ აშლილობასა და შაკიკს. გუმფისის ძალადი შემცველობიდან გამომდინარე, დაფუკილი თესლების საფენები ეფექტური ანტიესპტიკური და შემასორცებელი საშუალებაა, ხოლო ზეთუნის ზეთთან ნარევი ძალამოების სახით რეკომენდებულია **სიმსივნეების სამკურნალოდ.**

ნამდვილი კარდამონი – *Elettaria cardamomum* White et Maton

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae

მრავალწლოვანი 3-4 მ სიმაღლის ტროპიკული ბალახოვანი მცენარეა მხოლოდ ფესვებითა და მსხვილი ფესურით. სამშობლოდ შრი-ლანკასა და სამხრეთ ინდოეთის მარადმწვანე მთიანი ტყეები ითვლება. ტრადიციული, ერთ-ერთი უძვირფასესი და ფართოდ გავრცელებული ინდური კლასიკური სანელებელია. მისი მარცვლები ხასიათდება რბილი მწვანე გამოაფნებითა და არომატით.

კარდამონის სამკურნალოდ გამოიყენება ახალ ერამდე მესუთე საუკუნიდან იწყება. სამკურნალო ნედლეულს თესლები წარმოადგენს. შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ლიმონენი, ტერპინოლი, ბორნეოლი, მათი რთული ეთერები და ცინეოლი, აღინიშნება K, Fe, Ca, Na, P, Mg, სასამებელი, ნიაცინი, ვიტამინები A, B₁, B₂. ნაყოფებს ინახავენ ხელმეუხეზლად (თესლებს არ აცილებენ კოლოფებს).

ჩვენ დროში მსოფლიო მედიცინის მესვეურთა მიერ კარდამონი რეკომენდებულია ძალადი ტემპერატურის (როგორც ანტიესპტიკი), ლარინგიტის, ბრონქიტისა და

ზნეგმონიის სამკურნალოდ. ამავდროულად მისი საშუალებით შესაძლებელია ბრონქებისა და ფილტვების ეფექტური გაწმენდა, რისთვისაც კარდამონი უნდა დაემატოს შემწვარ ხილს. არტერიული წნევის რეგულირებისა და გულის კუნთის გამაგრებისათვის იყენებენ კარდამონის ექსტრაქტს. ასევე ითვლება, რომ არის ნატურალური წარმოშობის ეფექტური აფროდიზიაკი, რომლის წყალბითაც მამაკაცებში არსებითად უმჯობესდება ზოტენცია. მარგებელია ნერვოზებისა და სტრესების დროს. როგორც უძველესი სამედიცინო ძველი ჯანმრთელობის შესასებ „იურ-ვედა“ ამტკიცებს, კარდამონის მიღებით თქვენ მოიპოვებთ სიმშვიდეს, სიმსუბუქეს, ბედნიერებას, აქტიურობას და ტვინის სისხარტეს.

ამჟამად, არომათერანიაში მეტად ზოპულარულია კარდამონის ზეთი. იყენებენ კუჭის სპაზმოლიტურ, გამამხნეველ და გასათბობ საშუალებად. აუმჯობესებს ზერიფერიულ სისხლძარღვებში სისხლის მიმოქცევას (ცივი კიდურები). ზეელების დროს ურჩევენ. ინჰალაციების სახით გამოყენებას.

ძველ დროში მას ზანაცვად მიიჩნეოდნენ ეველა ავადმყოფობისაგან. ტრადიციულ ინდურ მედიცინაში იყენებდნენ სიმსუქნისა და კანის დაავადებების საწინააღმდეგ ოდ. ტრადიციულ ჩინურ მედიცინაში მიიჩნევენ ნაწლავური დაავადებების, მხედველობის გამაუმჯობესებელ, იმუნიტეტისა და ნერვული სისტემის გამამდიერებელ ზირეულხარისხოვან საშუალებად.

გამოიყენება რევმატიზმის, ეპილეპსიის, დამბლის, გულის დაავადებების სამკურნალოდ და როგორც ქარმდენი, მადის აღმზნები და შარდმდენი საშუალება; ინძარება ავრეთვე, წამლების გემოსა და სუნის გასაუმჯობესებლად.

ნამდვილი რეჟანდი – *Rheum palmatum L.*

ოჯ. წიწიბურასებრნი – *Fam. Polygonaceae*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სწორმდგომი, სუსტად დატოტვილი 1–3 მ–მდე სიმაღლის ღრუ, მოწითალო ლაქებითა და ზოლებით დაფარული ღეროთი. ფესურა მოკლეა, სქელი, მრავალთავიანი, რამდენიმე მსხვილი სორცოვანი გვერდითი ფესვით. სამშობლო ცენტრალური ჩინეთის მთიანი ტეეებია. კულტივირებული ვერ–ანის ქვეყნებში. ნორჩი ფოთლები და უხუნები გამოიყენება საკეებად.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. შეიცავს ორი ჯგუფის კლიკოზინიდებს: ტანინოვლიკოზინიდებსა და ანტრაგლიკოზინიდებს, ფისებს,

ჰექტინოვან ნივთიერებებს, სხსამებელს. ფოთლები – ასკორბინის მქაფას, ერგოლსტერინს, რკინის მარილებს, მქაუნისა და ვამლის მქაფებს, ვიტამინ P-ს.

რევანდის სამკურნალო მნიშვნელობა ჩინეთში ახ.წ. აღ.–მდე 2700 წლით ადრე იყო ცნობილი. მოგვიანებით ვრცელდება ძველ საბერძნეთში, შემდეგ – სპარსეთში. შუა საუკუნეებში არაბი ექიმების მეშვეობით შეღწეულ იქნა ევროპაშიც. პირველი ევროპელი, რომელმაც ჩინეთის ერთ–ერთ პროვინციაში აღწერა რევანდის შეგროვება, იყო ვენეციელი მოგზაური მარკო პოლო (XIII ს.).

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც საერთო გამაძლიერებელი საშუალება კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის სხვადასხვა დაზოგვების, ნაღვლის ბუშტისა და ნაღველმდენი ვეზების დაზოგვების, სისხლნაკლებობისა და ტუბერკულოზის დროს. ტიბეტურ მედიცინაში იმხარებოდა მოწამვლისა და ანთებითი დაზოგვების (ართრიტები, რევმატიზმი, ჰნეპონია, ბრონქიტი, ფურუნკულოზი, ფსორიაზი, ქოლერისტიტი) სამკურნალოდ.

მცირე დოზებში (0,06–0,2გ) რევანდს უნიშნავენ როგორც შემკვრელ საშუალებას ნაწლავების ჰერისტალტიკის შესამცირებლად, მადის გასაუმჯობესებლად, კუჭის მოქმედების რეგულირებისათვის, კუჭისა და ნაწლავების კატარის, დისპეფსიის დროს. დიდ დოზებში (0,5–2,0გ) ნაწლავების ჰერისტალტიკის გასაძლიერებლად, ებზოზის, ათონიის, სწორი ნაწლავის ნახეთქების სამკურნალოდ. ფესვებიდან მიღებულია ფსორიაზის სამკურნალო პრეპარატი ხრიზარობინი.

უკუქმედება: დიდ დოზებში რევანდის პრეპარატებმა შეიძლება გამოიწვიოს პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილები, ტენეზმი, რის გამოც დოზის შეჩვენა ინდივიდუალურია.

ნაცარქათამა - *Chenopodium album* L.

ოჯ. ნაცარქათამასებრნი - Fam. Chenopodiaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 1 მ–მდე სიმაღლის, სწორმდგომი, დატოტვილი, ფქვილისებრი ნაფიფით მოფენილი ღეროთი. ნორჩი ფოთლები და ელორტები საკვებად გამოიყენება. სამკურნალო ნედლეულს ევავილობის პერიოდში შეგროვილი მცენარის მიწისზედა ნაწილი და თესლები წარმოადგენს. ბალახი შეიცავს ალკალოიდებს, საზონინებს, ფლავონოიდებს, საღებავ ნივთიერებებს, სტეროიდ სიტოსტერინს, ლიპიდებს, ეთერზეთებს, მქაუნმქაფას, ფენოლკარბონულ მქაფებს (ვანილინის და ფერულის), ასკორბინის მქაფას და სხვა ვიტამინებს (B₁, B₂, E,

კაროტინს), უჯრედის. თესლებში აღინიშნება – ცხიმოვანი, ტრიტერპენული სანაონინები, მცირე რაოდენობით ალკალოიდები, ჰროტინები.

ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია, რომ ხასიათდება **ანტიბაქტერიული, ანტიტროფიული, ანთების საწინააღმდეგო**, ტკივილგამაუქმებელი, დამამშვიდებელი, ამოსასველებელი, საფლავითი, შარდმდენი და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ბალახის ნაყენი ხალხურ მედიცინაში შინაგანად გამოიყენება ხველებისა და ბრონქების დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭის ტკივილებისა და აშლილობის, წყლულების, საკვებმომწელებელი ორგანოების სნაშმებისა და ანთების, მეტეორიზმის, ღვიძლისა და ელენთის ტკივილების, ნევრალგიის, ისტერიის, შაკიკის, დამბლის, კრუნჩხვებისა და მძალი ოფლიანობის დროს.

გარეგანად იხმარება კბილების კარიესის, ჭრილობების შესახორცებლად, დერმატიტებისა და კანის სხვა დაავადებებისას.

უგუქმდება: თესლების ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს ორგანიზმიდან აზოტის დიდი რაოდენობით გამოყოფას, წარმოიქმნება ნერვული სისტემისა და საკვებმომწელებელი ორგანოების დაავადებები.

ნეო, უკვდავ – *Helichrysum arenarium* (L.) Moench

ოჯ. ასტრასებრნი (როსუჯავიჯოჯანნი) – Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარე სურნელოვანი უვითელი ვეგეტიებით. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება მესხეთში, კლდოვან ადგილებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ვეგეტიები, შეიცავს: ფლავონოიდებს, ეთერზეთებს, მთრიძლავ და საღებავ ნივთიერებებს, ტრიტერპენულ სანაონინებს, სკოპოლეტინს, სიტოსტერინს, ორგანულ მჟავებს, კაროტინოიდებს, ზოლისასწარიდებს, ფისებს, კალციუმისა და კალიუმის მარილებს, ვიტამინ K.

ხასიათდება ამოსასველებელი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ჭიისმდენი და **გამაუმტკივნეული** მოქმედებით. ხალხურ მედიცინაში ნახარშების და ნაყენების სახით გამოიყენება ვასტრიტის, კოლიტის, ენტერიტის, ქაღური დაავადებების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, ებზოზის, ღვიძლის დაავადებების, ათეროსკლეროზის, სიმსუქნის, შაქრიანი დიაბეტის, კანის დაავადებების, ნევრალგიის, თირკმელების, შარდის ბუშტისა და შარდკეჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

მისგან დამსადებელი ჰრეზანტები ჰიპოქოლესტერინული მოქმედებისაა, ხელს უწყობს ქოლესტერინის ნაღველთან ერთად გამოყოფას; გამოიწვევს ანტიბაქტერიული აქტივობით, ამბლემებს ჰარაზიტების საწინააღმდეგო აქტივობას მეტრონიდაზოლით (ტრინოზოლი) და ამინოხინოლით ლამბლიოზის მკურნალობისას (კომპლექსურო გამოყენება). საუკეთესო საშუალებაა ციროზის, სიუვითლის, ქოლეცისტიტის, ქოლეცისტო-ანგიოქოლიტის, ჰენატიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებისას. იხმარება, როგორც სუსტი სედატური საშუალება, აუმიჯობებს ათეროსკლეროზის დროს ნივთიერებათა ცვლას. ნაყენს იყენებენ სისხლდენის შემანერებელ საშუალებად ჰიპერზოლიმენორეის, **საშილოსნოდან სისხლდენებისას**, დაკავშირებულს საკვერცხეების დისფუნქციასთან, **საშილოსნოს ფებრომიომის** დროს ჰემორაგიული სინდრომით.

თანხმად, ლიტერატურული წყაროებისა, ანალოგიურად შეიძლება უკვდავს სხვა სახეობების გამოყენება.

უკუმაჩვენებლები: ხანიათდება კუშულატორული მოქმედებით, რის გამოც მისი ხანგრძლივი დროით გამოყენება დაუშვებელია; სიფრთხილე მართებთ კუჭის ძალადი მქავიანობითა და ჰიპერტონიით დაავადებულებსაც (ამბლემებს არტერიული წნევას).

ნესვი – *Melo sativus Sager.*

ოჯ. გოგრასებრნი – Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი მცენარეა, ფართოდ კულტივირებული. საკვებ და სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები წარმოადგენს. შიდავს: შაქრებს, უჯრედის, აქროლად არომატულ ნაერთებს, ექსტრაქტულ და ეზოტოვან ნივთიერებებს, ასკორბინის, ნიკოტინის, ფოლიუმის მქავებს, რკინის მარილებს.

ხანიათდება ანტისკლეროზული, მატონიზირებელი, ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, წყურვილის დამთვრუნველი, შარდმდენი, ნაღველმდენი, სუსტი საფაღარათო მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ნაწლავების, თირკმელების, შარდკენჭოვანი და ღვიძლის დაავადებების, სისხლნაკლებობის, ნიკრისის ქარის, ბუასილის, ცინგის, მეკრულობის, **სიმსივნის**, დეპრესიისა და მელანქოლიის დროს; დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლეცისტიტის გამოდევნას.

ძველ მედიცინაში ნესვის ნაყოფებს მიაკუთვნებდნენ ფართო პროფილის გამასუფთავებელ საშუალებას; გარეგანად ასუფთავებს კანს, ხოლო შინაგანად –

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტსა და შარდსადინარების სისტემას. ავიცინა მიუთითებდა თირკმელებიდან და შარდის ბუშტიდან წვრილი ქვების გამოდევნის უნარზე.

მედიკალური ხალხურ ხელნაწერებში გვხვდება ნესვის თესლი, თესლის გული, ნესვის ქერქი. თესლი ითვლებოდა შარდმდენ და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო საშუალებად; ქერქს ხმარობდნენ საჭმლის მონელების გაუმჯობესების მიზნით, სურავანიდან ავადმყოფს გართულებების შემთხვევაში შუბლზე დანაეილ ქერქს უსვამდნენ.

რძეში მოხარშულ ნესვის თესლებს ექიმბაშები წარმატებით იყენებენ შარდის შეკავების, შარდკენჭოვანი დავადებებისას, ხოლო წვეს – კუჭის შეკრულობისა და ბუასილის დროს.

უკუჩვენება: დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს ფაღარათს, ტკივილებს მუცლის არეში.

ნიახური – *Apium graveolens* L.

ოჯ. ნიახურისებნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ორწლოვანი მცენარეა, უსწორო თითისტარისებრი ფესვით. სამშობლო – ხმელთაშუაზღვრის ქვეყნებია. საქართველოში ფართოდან კულტივირებული.

ცნობილი არომატული სახელებელია. მცენარის დამახასიათებელი სუნი და სასიამოვნო გემო ეთერზეთების შემცველობითაა გამოწვეული. სამკურნალოდ გამოიყენება მთელი მცენარე ფესვებთან ერთად, ნედლი და მშრალი სახით, ნაყოფი. ძირზენა შეიცავს მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის შაქრებს, ნედლ ცილებს, ქარვის, ვაშლის, ლიმონის, ღვინის, მკაუნას ორგანულ მკავეს, ეთერზეთებს. ფოთლები მდიდარია ვიტამინებით (C-110 მკ%, კაროტინი (ზროფიტამინი A), B₁, B₂, PP), კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის მინერალური მარილებით; აღინიშნება – ეთერზეთები, ორგანული მკავეები, ფურანოკუმიარინები, ფლავონოიდები.

სასიამოვნო დიურეული, ნაღველმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი, სწამლოტიური, ანტიანერგიული, თირკმელების მოქმედების მასტიმულირებელი, მადის გამძლიერებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ჭრილობების შემახორცველი, ცინგის და მალარიის საწინააღმდეგო და მსუბუქი საფაღარათო მოქმედებით.

იხმარება თირკმელების და რესპირატორული დავადებების, ბრონქიალური ასთმის, შარდის ბუშტისა და სამარდე გზების ანთების, ქრონიკული კოლიტის, გასტრიტის, შარდკენჭოვანი, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დავადებების, ნეფრიტის, ასთენიური მდგომარეობის, ნიკრისის ქარის, მეტეორიზმის, ჭინჭრის

ციების, ჰემატიტის, დერმატიტების, უმადობისა და ცუდი საკვებმონელების, მილის დარღვევისა და ნევროზების დროს. ნაყოფები ხასიათდება დეპრესიული მოქმედებით.

მიღებულია პრეპარატი „სუკაპიგრაველი“ – დიურეზული მოქმედების სტაბილიზირებული წვენი.

ნიახური უძველესი დროიდანაა ცნობილი ეგვიპტელების, ბერძნებისა და რომაელებისათვის. იმ შორეულ წარსულში უკვე კულტივირებული იყო, როგორც დეკორატიული, სამკურნალო და საკულტო მცენარე. საბერძნეთში ნიახურის გვირგვინით ამკობდნენ სპორტულ ღონისძიებებში გამარჯვებულებს, ფოთლებით სადღესასწაულო დღეებში – საცხოვრებლებსა და ტაძრებს. ინდოეთის, ტიბეტისა და ჩინეთის უძველეს მედიცინაში რეკომენდებული იყო კიბოთი დაავადებულთათვის. ნიახურის წვენი წვალში ან ძმარში გახსნილი გულის რევის საწინააღმდეგოდ გამოიყენებოდა. ავიცენა თვლიდა რომ კარგად მოქმედებს კუჭზე; კარგია მსხვილი ნაწლავის, შარდის ბუშტისა და თირკმელებისათვის, მუცლის გაბერილობისას.

უკუჩვენება: უძილობა.

ნიგვისშირა – Geum urbanum L.

ოჯ. ვარდისებრი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–60 სმ სიმაღლის მცენარეა სქელი, ირიბი, უმთავრესად დაუტოტავი ფესურით, რომლისგანაც ვითარდება ფესვთანური ფოთლისეული როზეტი. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული. იზრდება თხილწარბებში, ნაძვნარბებში, ტეისა და გზის პირებზე, ბაღ-პარკებში, დასარეკლიანებულ ადგილებში. ფესურა და ფესვები ხასიათდება სასიამოვნო არომატული სურნელითა და მომწარო, მწკლარტე გემოთი. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა და ბალახი; ფესურა გროვდება შემოდგომით ან განაფსულზე ევავილობამდე, ბალახი – განაფსულზე ევავილობის დასაწყისში.

ფესურა შეიცავს მთრიმლაჯ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ევგენოლს დიდი შემცველობით, გლიკოზიდ გეინს, სასამებელს, ფისებს, მწარე ნივთიერებებს. მშრალი ფესურიდან მიიღება მურა-მოწითალო შეფერილობის, მისაკის სურნელის ეთერზეთები, რის გამოც ამ მცენარეს „მისაკის ფესვსაც“ უწოდებენ. ნორჩი ფოთლები შეიცავს 0,1%-ზე მეტ ასკორბინის მუავსა და 0,05 % კაროტინს, მთრიმლაჯ ნივთიერებებს, თესლები – ცხიმოვან ზეთებს.

სამკურნალოდ უძველესი დროიდან გამოიყენება. მას იხსენიებს ჰიპოკრატე თავის თხზულებებში. უახლოეს წარსულამდე მცენარეს ფართოდ იყენებდნენ მედიცინაში და

ამ მიხინით ამრავლებდნენ კიდევ. ფესვი და ფესურა „მისაკის ფესვის“ სახელით გამოიყენებოდა შემკვრელ საშუალებად კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში შინაგანად უმთავრესად ფესვი გამოიყენებოდა, იშვიათად მთელი მოჟუავილე მცენარე როგორც შემკვრელი, ტკივილგამაუქმებელი, მეტეორიზმის, მალარიის, ღვიძლის, ნაღლის ბუშტისა და თირკმელების ტკივილების დროს; ხველების საწინააღმდეგოდ, ბრონქიტის, უხვი ნახველის, ტუბერკულოზისა და ფილტვების ანთების, ბრონქიალური ასთმისა და სურავანდის სამკურნალოდ. გარეგანად – დერმატიტების, ჰირის ღრუსა და ეელის გამოსავლებად, ბავშვებში ალერგიისა და რაქიტის, ღრმილებიდან სისხლდენის, სახსრებისა და კუნთების რევმატიზმის დროს.

უკუმანგუნებლები: ალერგიული რეაქციები, ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ნიორი – *Allium sativum* L.

ოჯ. სახვისებრნი – Fam. Alliaceae

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, რთული ბოლქვით, დაფარულია მშრალი, თეთრი ან იისფერი აპკით. ნივრის ბოლქვები სხვა კულტურებისაგან განიჩევა მშრალი ნივთიერებების უველასზე მაღალი – 40 მგ % –მდე შემცველობით, შეიცავს 20–27 მგ % ნახშირწყლებს, 8 მგ %-მდე ცილებს, 35 მგ % ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C), ვიტამინებს (B₁, B₂, B₆), ნიკოტინის მჟავას, ფიტოსტერინებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, რკინის, გოგირდის, მაგნიუმის, იოდის, სპილენძის მარილებს და სხვა ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს. ნივრის სპეციფიური სუნი და მწვავე გემო გამოწვეულია მათში არსებული ეთერზეთებისა (30 მგ %) და გლიკოზიდ ალინის შემცველობით.

„ყოველგვარი დაავადების საწინააღმდეგო“ – ასე მოკლედ განსაზღვრა მისი თვისებები ავიცენამ. რეკომენდაციას უწევდა ნედლი ნივრის წვეს ან მოხარშულს სედატური ნერვის ანთებისას, ტკივილგამაუქმებელს – კბილის, ქრონიკული ბრონქიტის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, ასევე როგორც შარდმდენსა და ჭიისმდენ საშუალებას.

ჯერ კიდევ ვირგილიუსის მიერ სოტბაშესმული საშუალება დაღლილობის საწინააღმდეგოდ – ეს არის კარგად დანაყილი ნიორი, მარილი, მაგარი ყველი, ტევანისა და ქინძის ფოთლები.

ასევე, ბურ ქვევანაში, შორეულ წარსულში, ამ მცენარეს მიიჩნევდნენ სასწაულმოქმედად, დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ადამიანს მატებდა ჯანმრთელობას,

მეომრებს – ძალასა და სიმამაცეს. მასთან დაკავშირებული იყო რიგი რიტუალებისა – ძაფზე აცმული ნივრის ეელზე ტარება სხვადასხვა დაავადებებისაგან თავდაცვის მიზნით.

შუა საუკუნეებში და უფრო მოგვიანებითაც გერმანიაში, საფრანგეთსა და სხვა ევროპულ ქვეყნებში, ასევე რუსეთსა და კავკასიაში ნიორი ითვლებოდა მაღალეფექტურ საშუალებად შავი ჭირის, ქოლერის, მუცლის ტიფის ეპიდემიების დროს. ევროპულ ქვეყნებში მისით მკურნალობდნენ ნაწლავებისა და ფილტვების ტუბერკულოზის, დიზენტერიის, ტიფს, ებაჟურას. რუსეთში ნივრის არყის ნაყენი იხმარებოდა თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვების სამკურნალოდ. ნივრის ეთერზეთებს ევროპასა და კუბაში სიევითლის საწინააღმდეგოდ იყენებდნენ. ტრადიციულია იანონგლებისათვის როგორც ოფლმდენი საშუალება – ნივრის ფაფა ორთქლზე მოხარშულ ვერმიძელთან ერთად.

მიუხედავად მედიცინის მეცნიერების ძლიერი პროგრესისა, ნივრისადმი ნდობა, როგორც ზანაცვასადმი, სხვადასხვა ხალხში შენარჩუნებულია ათასწლეულების მანძილზე. კვმოდ: „ნიორი ივიუა, როგორც ათი დედა“ (ინდური); „ნიორი შვიდ სატკივარს სზობს“ (რუსული); რუსეთში დიდი მარხვის დროს ამბობდნენ: „ნიორი და ბოლოკი – მუცელია მავარი“. ხოლო დამამშვიდებელი საშუალება, რომელსაც უძველესი დროიდან იყენებდნენ შრი-ლანკას მომღვრები ხალხურ მკურნალობაში – ნიორის ნახარშია.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მოხსენებულია ნიორი, ნივრის ქერქი, თესლი, უვავილი, წვალი. ქართველი ხალხი მას იყენებდა როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას ამა თუ იმ გადაძვლები სენისაგან დასაცავად და ცოფიანი ძაღლის ნაკბენის დროს; იხმარებოდა თავის ტკივილის, საერთო სისუსტის, სიმსივნის, კბილის ტკივილის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ბუხნილის, თავზე მღიერის გაჩენისა და სხვა შემთხვევაში. სშირდაა მოხსენიებული ჩვენს კარაბადინებში, როგორც სისხლის მიმოქცევის მომწესრიგებელი, ცხვირის დაავადებათა და სიმსივნეთა საწინააღმდეგო საშუალება. საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ნიორს იყენებდნენ ჭიების გამოსადევნად, ძაღლის ნაკბენის, ნაღრმობის სამკურნალოდ, სირსველიან კანზე საფენებისათვის; ზანარიციის დროს; ხმარობდნენ ბნედის, ფაღარათის, ძლიერი ნერწყვის დენის, თმის გაცვენის დროს.

ნივრის არყის ნაყენი ხელს უწყობს ნივრისის ქარის, რეჟმატიზმის, თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვებისაგან განკურნებას. ასუფთავებს ორგანიზმს ცხიმოვანი და კირქვიანი დანალექებისაგან, მკვეთრად აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ორგანიზმში ევკლა ძარღვი, განსაკუთრებით – სისხლძარღვები ხდება ელასტიური;

თავიდან აცილებს ჰიპერტონიას, მიოკარდიუმის ინფარქტს, სტენოკარდიას, სკლეროზს, სხვადასხვა **სიმსივნის** წარმოქმნას; ხსნის თავის ტკივილებს, ურემიში ხმაურს, აღადგენს მხედველობას. მწვავე სურდოს პროფილაქტიკისათვის სასარგებლოა ახლად დანაყილი ნივრის შესუნთქვა.

უსიამოვნო სუნის მიუხედავად, ნივრის წვენი ძალზე სასარგებლოა ორგანიზმის სწრაფი გაწმენდისათვის. ასუფთავებს ფილტვებსა და ბრონქებს დაგროვილი ლორწოსაგან, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შხამების გამოდევნას; ეფექტურია ასევე ნაწლავების ჰარმონიკების წინააღმდეგ, დიზენტერიის დროს.

ფარმაცევტიული მრეწველობის მიერ გამოიყენა ალოხოლის აბები, რომელიც შეიცავს ნივრის მშრალ ექსტრაქტს და გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ქრონიკული ჰეპატიტის, ქოლანგიტისა და ქოლეციისტიტის დროს; იმპარება ასევე უახობისას, როგორც სასაქმებელი საშუალება. ნივრის ბოლქვის

სპირტიანი გამონაწველი შედის ზრეპარატ „ალილსატის“, შემადგენლობაში; იყენებენ ნაწლავების ატონიის, კოლიტების, ჰიპერტონიული დაავადებებისა და თერაკსკლეროზის დროს.

უკუჩვენება: შესაძლებელია მოახდინოს გამაღიზიანებელი მოქმედება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე, თირკმელებსა და ღვიძლზე.

ოთახის ფიკუსი, კაუჩუკის ფიკუსი – *Ficus elastica* Roxb. ex Hornem.

ოჯ. თუთისებრნი – Fam. Moraceae

მარადმწვანე ტროპიკული 30–40 მ სიმაღლის ხეა. ტროპიკების გარეთ მოჰყავთ ოთახის კულტურის სახით. ზოგიერთი მონაცემებით სამკურნალო თვისებებით არ ჩამოუვარდება ალოეს. ფოთლები შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ხასიათდება ტკივილგამაუჩუბელი, ანთების საწინააღმდეგო და ბაქტერიციდული თვისებებით, რის გამოც ფოთლების კომპრესი შველის ფურუნკულებს, სხვადასხვაგვარ წყლულებსა და ჭრილობებს, ოსტეონდროზს, რადიკულიტს. გამოიყენება ხველების, დიზენტერიის, კარბუნკულების, ბუხსილის საწინააღმდეგოდ. ხელს უწყობს მენსტრუაციის სტიმულირებას. ხალხური მედიცინის ერთ-ერთი დამხმარე საშუალებაა. ხელს უშლის ბაქტერიებისა და ვირუსების გამრავლებას, ავლენს **სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობას**; ფოთლების გამონაწურს იყენებენ ცხიმვროვების, კოურების, მეჭვჭების მოსაშორებლად; ნახარშს ღებულობენ ტრაქეიტისა და ბრონქიტის, მასტოპატიისა და ფიბრომიომების დროს; აღნიშნავენ, რომ ნაყენი არჩენს ართრიტს, თუმცა იქვე მიუთითებენ, რომ აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია.

ოლეანდრე – Nerium oleander L.

ოჯ. ქენდირისებრნი – Fam. Apocynaceae

მარადმწვანე ბუჩქი ან მცირე ზომის ხეა. სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია. ფართოდან კულტივირებული დეკორატიულ მებაღეობაში. მცენარის ვეკლა ნაწილი შხამიანია. ფოთლები და ვევაილები შეიცავს დიგიტალინს, ურსოლის მქავას, ოლეანდრომიცინს (ანტიბიოტიკი), საღებავ ნივთიერებებს, რუტინს, სანონინებს და დიდი რაოდენობის გულის გლიკოზიდებს, მაგ.: ოლეანდრინს. ოლეანდრის შემცველი გლიკოზიდები ხასიათდება მძლავრი კარდიოტანური მოქმედებით, ანელებს გულის შეკვეცის სისძირეს, აძლიერებს მის ამპლიტუდას, ასტიმულირებს მიოკარდი სისხლის მიწოდებას, ზრდის სისტემური სისხლის მოძრაობის სისწრაფეს. ადრე ფარმაცევტული მრეწველობა უშვებდა ჰრეზარატებს, რომლებიც ფოთლებისაგან მზადდებოდა: კორნერინი, ნერიოლინი. უნიშნავდნენ ქრონიკული სისხლის მოძრაობის უკმარისობისას ფილტვებში, ღვიძლში, მაგისტრალურ ვენების სისხლძარღვებში, აგრეთვე მიტრალური მანკისა და ტახიკარდიის დროს. სადღეისოდ აღნიშნული ჰრეზარატები არ გამოიყენება მალალი ტოქსიკურობის გამო.

დიდი სიფრთხილით იხმარება ხალხურ მედიცინაშიც, მხოლოდ მინიმალური დოზებით. გამოყვდილი ფიტოთერაპევტები მის ნაუენს უნიშნავენ თავის ტკივილის, ნერვული გადაღლილობის, კრუნჩხვების, უძილობის, ჰემორაგიული ინსულტის შემდგომ აღდგენის ჰერიოდში. გარეგანად ნაუენის საფუენებს ხმარობენ ევსემის და კანის სოკოვანი დაავადებებისას.

მიღებულია ჰომეოპათიური ჰრეზარატი, რომელსაც იუენებენ მიოკარდიტების, გულის უკმარისობის, მიოკარდიოდიტროფიის, **კანდილოზის**, სველი ევსემის, მსხვილ ნაწლაუში მიმდინარე ვადლიერებული ღაზობის ჰროცესში.

უკუქმედება: იმდენად ძლიერი შხამიანი მცენარეა, რომ ცნობილია მისი ბოლით მოწამვლის მძიმე შემთხვევებიც კი. არ არის რეკომენდებული იმ შენობებში კულტურის გამოზრდა, სადაც ბავშვები იმოფებიან. **თვითმკურნალობა აკრძალულია!**

ომბალა – *Mentha pulegium* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ელორტები სუსტადანა შებუსული ან თითქმის შიშველია, ხასიათდება ძლიერი არომატული სუნით. ბუნებრივად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთში, შუა ევროპაში, მცირე აზიაში, ირანსა და კავკასიაში; საქართველოში გვხვდება: აფხაზეთში, რაჭა–ლეჩხუმში, სამეგრელოში, იმერეთში, გურიაში, აჭარასა და კახეთში. იზრდება ტენიან ადგილებზე, მდინარეების, ტბებისა და ჭაობების სანაპიროებზე.

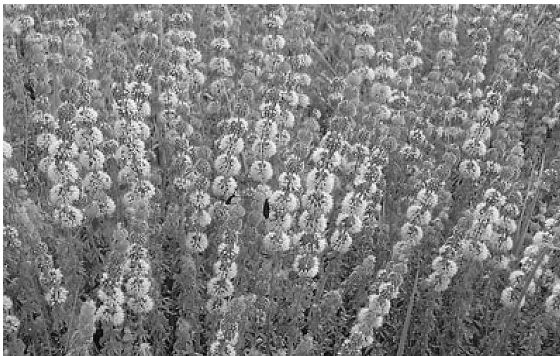
სანელებელი მცენარეა. უძველესი დროიდანვეა ცნობილი მისი სამკურნალო ძალა; ძველი ბერძნების მიერ გამოიყენებოდა ორგანიზმის აღმდგენ საშუალებად და აბაზანების არომატიზაციისათვის. ითვლებოდა, რომ შესწევს სისხლის გაწმენდის უნარი და შეუძლია თავის გამწმენდი მოქმედება გადასცეს წყალს, რომელიც თავის მხრივ გამოიყენებოდა სწაზმებისა და ნერვული დაავადებების სამკურნალოდ.

ხასიათდება **გამწმენდი, ანტისეპტიკური, ანტიანაწმურე,** ქარდმდენი, ამოსახველებელი, მასტიმულირებელი თვისებებით; აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას, აფრთხობს მწერებს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებოდა როგორც ჭრილობების შესახორცელებელი, ანტისეპტიკური და აბორტის საშუალება.

წელის ნაყენი შველის სლოკინს, ჭვლებს, გულისრევას, მეტეორიზმს, ამსუბუქებს თავის ტკივილს, გამოიყენება კანის დაავადებებისას.

მოყვავილე მცენარეებიდან (ნედლი ან ნახევრადმშრალი) დისტილაციის მეთოდით მიიღება არომატული ზეთები, რომელსაც იყენებენ პარფიუმერიაში, საკონსერვო და საკონდიტრო წარმოებაში, ხასმელების, ჩაის, ძმრის არომატიზაციისათვის.



ოპლოპანაქსი, ეხინოპანაქსი – *Oplopanax elatus* (Nakai) Nakai (*Echinopanax elatum* Nakai)

ოჯ. სურსებრნი – Fam. Araliaceae

1–3 მ–მდე სიმაღლის ეკლიანი ბუჩქია, ძლიერი სქელი ფესურით. შორეული აღმოსავლეთის სახეობაა, მისი არეალი მოიცავს სამხრეთ ამერიკაშირეთს, კორეას, იაპონიას და ჩინეთის აღმოსავლეთ რაიონებს. სამკურნალოდ ფესურა გამოიყენება. შეიცავს სანონინებს, ეთერზეთებს, ალკალოიდებს კვალის სახით.

ნაყენი გამოიყენება მატონიზირებელ და მანტიმულირებელ საშუალებად (ყენმენის ჰრეპარატების მსგავსად) გამოფიტვის, ასტერო-ნევროტიული და ასტენო-ინოქონდრიული რეაქციების, ჰიპოტონიის, სქესობრივი უძლეურების, ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, დეპრესიული მდგომარეობის, იმპოტენციის, შიზოფრენიის მოდუნებული მიმდინარეობის დროს; ხელს უწყობს სისხლში და შარდში შაქრის დონის ნორმალიზებას, რის გამოც რეკომენდირებულია დიაბეტის სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელი: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, მძაფრი არტერიალური წნევა; არ არის რეკომენდებული მისი მიღება გვიან საღამოს და ღამით.

ოპუნცია – *Opuntia vulgaris* Mill. (= *O. ficus-indica* (L.) Mill.)

ოჯ. კაქტუსისებრნი – Fam. Cactaceae

მსხვილი, მრავალწლოვანი 4–6 მ–მდე სიმაღლის მცენარეა, გამოირჩევა სწრაფი ზრდის უნარით და ბუჩქების თავისებური, უცნაური ფორმირებით. გავრცელებულია კანადის სტეპური ზონიდან სამხრეთ არგენტინამდე, კულტივირებულია რიკ ქვეყნებში.

ოპუნციის ნაყოფები და ღეროები საკვებად გამოიყენება როგორც ნედლი, ასევე გადამუშავებული სახით. ოპუნციის კლადოდიუმებში აღინიშნება დიდი რაოდენობის კაროტინი და ასკორბინის მჟავა, ფლავონოიდები (იზორამეტიკინამი), გლიკოზიდები, კემპფეროლი, ჰენდუმეტიკინამი, კვერცხტინი, რუტინი, ლუთეინამი, ცხიმები, უჯრედისი, სასარგებლო მინერალები, უმთავრესად კალიუმი, კალციუმი, თუთია, მავნიუმი, მცირე რაოდენობით ცილები.

გამოირჩევა მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით, აქტიურად გამოიყენება როგორც ტრადიციულ, ასევე ხალხურ მედიცინაში.

სასიათდება ბაქტერიციდული, ანტიენტიკური თვისებებით და ფართოდ გამოიყენება ეელის ტკივილების, ნაწლავებისა და შარდსასქესო სისტემის ანთებისას, ამავდროულად ანტიურებს ღვიძლის, თირკმელების, ელენთის მუშაობას. ვინაიდან აუმაჯობესებს ტვინის სისხლძარღვების მიმოქცევას, ხსნის თავის ტკივილებს, ამასვილებს გონებას და მახსოვრობას, რეკომენდებულია საკვებად გამოიყენება მათვის, ვინც გონებრივი შრომითა დაკავებული.

ოზუნცია იწვევს ორგანიზმზე საერთო გამაჯანსაღებელ მოქმედებას, ამადლებს დამცავ ფუნქციებს, აძლიერებს იმუნურ სისტემას; ექსტრაქტი შედის ზოგიერთი კოსმეტიკური სახის შემადგენლობაში. მისი წვენის საფუძველზე მზადდება ღოსონები, რომლებიც გამოიყენება დერმატიტების, მზის დამწვრობებისა და კანის გამონაურებისას. ასევე ახალი მონაცემებით ოზუნციის გამონაწერი – ეთილის აცეტატი შეიძლება გამოიყენებულ იქნეს თავის ტვინის დაზადებების (ალცჰეიმერია, ზარკინსონი, ინსულტი), გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, კერძოდ მიოკარდიუმის ინფარქტის თავიდან ასაცილებლად და მათ სამკურნალოდ.

ამერიკაში ჩატარებული ცდებით გაირკვა, რომ კაქტუსის 20 – მდე სახეობა, მათ შორის ოზუნცია საუკეთესო ანტიბიოტიკებია, ხოლო ბოლივიასა და ზერუში ამ მცენარეებით დაიწვეს კიბოს სიმსივნების მკურნალობა!

ხალხურ მედიცინაში მცენარის ეველა ნაწილს სამკურნალოდ უძველესი დროიდან იყენებდნენ; კერძოდ: ცინგის, ეელის დაზადებების, ნაწლავებისა და შარდსასქესო სისტემის ანთების, თირკმელების, ღვიძლის, ელენთის მუშაობის გააქტიურებისათვის, მამაკაცებში ზოტენციის ასამადლებლად; ოზუნციის წებოჯან წვეს ინდიელები ხმარობდნენ მოტეხილობებისას თაბაშირის მსგავსად, ასევე რადიკულიტის საწინააღმდეგოდ.

უკუნეება: სასიამოვნო სიურპრისების გარდა ოზუნციის გამოიყენებისას **სიფრთხილის დაცვა საჭირო**, წინააღმდეგ შემთხვევაში ბევრ უსიმოვნებას გადაეკიდებით. საქმე იმაშია, რომ გლოხიდიები ადვილად იჭრება კანში, წვრილი ეკლების ამოლება კი გართულებულია, იწვევს ქავილს, დისკომფორტს, ზოჯჯვრ შემუშებას და ანთებას.

ორკბილა – *Bidens tripartita* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევაჯილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. იზრდება ზღვისპირა ზოლში და მთის წინებზე ჭაობიან და ტენიან ადგილებში, ზოგჯერ როგორც სარეველა ბოსტნებსა და ბაღებში. სამკურნალოდ გამოიყენება წვეროსეული ელორტები, შევროვილი ევაჯილობის საწეის ზერიოდში. მის შემადგენლობაშია ეთერზეთები, ფლავონოიდები, კაროტინოიდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ლაქტონები, კუმარინები, ასკორბინის მჟავა, მიკროელემენტები – მარგანეცი, რკინა, ქრომი, სპილენძი და სხვ.

ხასიათდება ნალექმდენი, შარდმდენი და ოფლმდენი მოქმედებით; ხელს უწყობს საკვებმომწეველი პროცესების აღდგენას და ნივთიერებათა სწორ ცვლას. დადებითად მოქმედებს ძვალ-კუნთოვანი აპარატის დაზარალებების, ბრონქიტის, შემუშების, დიაბეტის, ცისტიტის, **ონკოლოგიური წარმონაქმნების, კერძოდ ელენთის კიბოს** სამკურნალოდ. ითვლება, რომ სიმსივნის საწინააღმდეგო ეფექტით ხასიათდება მასში შემავალი ნივთიერება ფენილგენტატრინი. ნაყენი წმინდავს ღვიძლს, აძლიერებს მადანს, ახდენს ელენთის მუშაობის ნორმალიზებას. ორკბილას ეთერზეთები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, ებრძვის ლბობად ბაქტერიებს და ხელს უწყობს ჭრილობების სწრაფ შესორცებას. გარეგანი მოქმედება გამოიხატება საფეხების, აბაზანების სახით მემუშურ ბავშვებში დიათეზის, აკრეთეუ ფურუნგულების, სებორეის, წელულების, ნეიროდერმიტის, ფსორიაზის სამკურნალოდ.

უკუჩვენებები: უკონტროლო სმარება და დოზების გადაჭარბება იწვევს ნერვულ აღვსნებადობას, გაღიზიანებას და ჰანიკურ შეტევას, წნევის დაზარდნას და სისუსტეს.

ოროვანი – *Arctium lappa* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევაჯილოვანნი) —Fam. Asteraceae (Compositae)

ორ ან მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, საქართველოში ფართოდ გავრცელებული სარეველა. სამკურნალო ნედლეულია ფესვები, იშვიათად გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფები. ფესვები შეიცავს: ეთერზეთებს, ინულინს, ცნიმოვან მჟავებს, სიტოსტერინს და სტიგმასტერინს. თესვებში ნაპოვია ლიგნანური გლიკოზიდები (არქტინი).

ფესვები ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი, შარდმდენი და ოფლმდენი თვისებებით. გამოიყენება კანის ზოგიერთი დაზარალებების, ეგზემის, ფურუნკულების, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის, ეელის, ზედა სასუნთქი გზებისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი პროცესების დროს. ოროვანდით მკურნალობა ხასიათოდ მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების დროს, აუმიჯობსებს კუჭქვეშა ჯირკვლის, ნაღვლის ბუშტის, ღვიძლისა და თირკმელების ფუნქციას, ხელს უწყობს სისხლის გაწმენდას, მარილების დაშლას და ორგანიზმიდან წიღების გამოდევნას, ამაღლებს დიურეზს, დადებით გავლენას ახდენს ჭრილობების შესორცებაზე, არის სიცხის დამწვევი და ოფლმდენი საშუალება. ხასიათდება **ანტიკანცეროგენული მოქმედებით**; არსებობს მონაცემები, რომ მისი პრეპარატები ეფექტურია **ავთვისებიანი წარმონაქმნების** მკურნალობისას, განსაკუთრებით კუჭისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სიმსივნეების სამკურნალოდ, ამ შემთხვევაში ფესურებს აგროვებენ მანის თევში, ამრობენ, ამზადებენ სპირტთან და წყლიან ნაყენებს; ექსპერიმენტში გამოვლენილია ფესვებში შეძავალი ლიგნანური აგლიკონ არქტიგენინის სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობა.

ფოთლების ნაყენი იხმარება თირკმელებისა და ნაღვლის ბუშტის დაზარალებებისას, სახსრების ტკივილის, ებზოზისა და შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ. ნედლე ფოთლებს იყენებენ როგორც სიცხის დამწვევ საშუალებას, რევმატიზმის, მასტობატიისა და ჭრილობების შესახორცებლად.

უკუჩვენება: არ აღინიშნება.

ორტილია – *Ortilia secunda* (L.) House

ოჯ. მანანასებრნი – *Fam. Ericaceae*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მოგრძო-კვერცხისებრი ფოთლებით და კართხმული ღეროებით. იზრდება ზომიერი კლიმატის წიწვოვან და შერეულ ტყეებში, განსაკუთრებით ფართოდაა წარმოდგენილი ციმბირში, სადაც მთლიან რაყებს ქმნის. 2003 წელს ოფიციალურად იქნა აღიარებული რუსეთის ჯანდაცვის მიერ. სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ნაწილები: ვეავილი, ღერო, ფოთლები. მათ შემადგენლობაშია: კუმარინები, მთრიმლაჟი და მწარე ნივთიერებები, ირიდოიდი, მონოტროპეინი, სანონინები, ფლავონოიდები, რენიფოლინი, ხიმაფილინი, ვიღროზინონი, არბუტინი, მეთილარბუტინი, ლიმონისა და ღვინის მკაჟები, ვიტამინი C, მიკროელემენტები: თუთია, ტიტანი, მარგანეცი, სპილენძი.

სასიათღება **ანტიბიოტიკური**, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, შარდმდენი და შემომგარსავი მოქმედებით, ახდენს იმუნური სისტემის სტიმულირებას, აუმჯობესებს საშვილოსნოს და მისი სადინარების ფუნქციონალურ აქტივობას, ხსნის ანთებით ზროცესებს თირკმელებსა და შარდის ბუშტში. გამოიყენება საკვერცხეების პოლიკისტოზის (საკვერცხის გადაგვარება), მანტოპატიის, ადნექსიტის, საშვილოსნოს მილებში გაუფალობისა და ანთებითი ზროცესების დროს; მამაკაცებში, წინამდებარე ჯირკვლის ანთებითი ზროცესების შემთხვევაში, ხსნის ტკივილებსა და დისკომფორტს, აუმჯობესებს სწერმის ხარისხს და აძლევს სპერმატოზოიდების აქტივობას.

უკუჩვენებები არ არის დადგენილი, მკურამ მკურნალობის დასაწყისში, პირველი 2-3 კვირის მანძილზე აღინიშნება დაავადების გართულება, ტკივილები, რაც თანდათანობით გადადის.

ორფერი – Pulmonaria molissima Kerner.

ოჯ. ლაშქარსებრი – Fam. Boraginaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 15–40 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე ფესურით და იისფერ-ლურჯი ვეავილებით. საქართველოში იზრდება ტყის შუა სარტყელამდე, ტყეებში, ტყის პირებზე, ბუჩქნარებს შორის, გვხვდება არც თუ ხშირად.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები და ბალახი, ამზადებენ ნაყოფმსმობიარობამდე. სასიათღება ანტისეპტიკური, სისხლდენის შემახერებელი, ჭრილობებისშემასორცებელი, შემომგარსავი მოქმედებით. ფოთლებისა და ბალახის ნახარშს, ნაყენს იყენებენ საუნთქი გზების კატარის დროს, როგორც შემომგარსავ და სუსტ შემკვრელ საშუალებას. ნედლი ბალახის წვენი ამუშავებენ ძლიერ სისხლმდენ ჭრილობებს, კანის წულულოვან დაავადებებს; ზოგჯერ წვენს, განსავებულს 1:10, ღებულობენ შინაგანად ზედა სასუნთქი გზების კატარალური მდგომარეობის, ბრონქიტისა და ფილტვების ტუბერკულოზის სამკურნალოდ. ციმბირში ცნობილია „იოდის ბალახის“ სახელით და იოდის მავიერ იხმარება.

უკუჩვენება: არ არის დადგენილი.

ორფოთოლა – *Platanthera bifolia* (L.) C. Rich

ოჯ. ჯადღარისებრნი – Fam. Orchidaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ტუბეროვანი, მცირე ზომის მცენარეა, თეთრი, სურნელოვანი, მეტად არომატული უვავილებით. საქართველოში გავრცელებულია მხოლოდ აფხაზეთში; იშვიათ სახეობათა რიცხვს მიეკუთვნება, იზრდება მთის ქვედა სარტყელში ტყეებში. სამკურნალოდ გამოიყენება შვილისეული ტუბერფესები, აგროვებენ უვავილობის, ან გადაუვავილების შემდეგ, ვიდრე შერჩენილია საუვავილე ისარი. გამრობის შემდეგ, ეს ნედლეული მედიცინაში ცნობილია „საღების“, სახელით. შეიცავს ლორწოს დიდი რაოდენობით, სახამებელს, ლექსტრინს, ჰეპტოზანებს, სახაროზას და სხვ. ბალახში აღინიშნება – კუმარინი ლორკოლოსინი და ალკალოიდების კვალი.

სასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაუფრებელი, ოფლმდენი და შარდმდენი მოქმედებით. ითვლება მატონიზირებელ საშუალებად. ახალგაზრდა, შვილისეული ტუბერების ნახარში და ნაყენი რეკომენდებულია იმპოტენციის, სხვადასხვა სახის ნერვული დაზარებების, ფსიქიკური აშლილობების, აგრეთვე, როგორც გამაუმტკივნეული საშუალება – **ავთვისებიანი სიმსივნეების** სამკურნალოდ.

ოფიცინალურ მედიცინაში საღებს იყენებენ ბავშვებში ნაწლავების კატარის შემთხვევაში, როგორც შემოკარსავ საშუალებას.

უკუჩვენება: არ აღინიშნება.

ორფურა – *Zygophyllum fabago* L.

ოჯ. ორფურასებრნი – Fam. Zygophyllaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–60 (80) სმ–მდე სიმაღლის მცენარეა მეტ–ნაკლებად სქელი ფესვით. ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ საქართველოში. იზრდება უდაბნოსა და ნახევრადუდაბნოებში, ქვიშნარებსზე, თიხნარებსა და ზღვის პირებსზე. მცენარის ეგვალ ნაწილი სასიათდება მწარე გემოთი, იმხარება საწილებლად.

ფესვები შეიცავს ნახშირწილებს, ტრიტერპენულ საზონინებს, ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს; ბალახში აღმოჩენილია საზონინები, ტრიტერპენოიდები, ალკალოიდები, კატენინები, ფლავონოიდები. ფოთლებში ნახოვანია ნახშირწილები, სახამებელი, გუმფისი, ეთერსუბი, საზონინები, ალკალოიდები, ფენოლკარბონული მჟავები, კუმარინები, ფლავონოიდები, ცხიმოვანები, ვიტამინები C, K. ფოთლებსა და ნაყოფებში – გლუკოზა.

მცენარე ხასიათდება ანტიუპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, სასაქმებელი, დეტოქსიკაციური და სისხლძარღვების ვამაფართოებელი მოქმედებით. დასრესილ ნედლ ფოთლებს იყენებენ გარეგანად – ფურუნგულების მოსამწიფებლად და ჭრილობების შესახორცებლად. ბალახის ექსტრაქტი ხასიათდება **ბექტერიციდული** მოქმედებით.

უკუჩვენება: ორუურას შინაგანი მიღება სიფრთხილესა და ექიმის კონტროლს საჭიროებს.

ოსზი – Lens culinaris Medic.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი 20-75 სმ სიმაღლის ბალახოვანი, ერთ–ერთი უძველესი კულტურული მცენარეა, ცნობილია ბრინჯაოს საუკუნიდან.

მაღალცილოვანი (24-32 % ცილები) სამრეწველო და საკვები კულტურაა, რომლის ცილებს ადამიანის ორგანიზმი სხვა ზარკოსნებთან შედარებით უველახე უკეთ ითვისებს. თესლებისაგან მზადდება ფქვილი, წვინანები, ფაფები, ჰიურე. ფქვილს უმატებენ საკალბასე მასას, ჰურს, ამზადებენ ეავის სუროგატს. თივა მდიდარია ზროტეინებით (12,9 %).

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში ოსზი სხვადასხვა სახელწოდებით გვხვდება. არა მარტო საკვებ მცენარედ ითვლებოდა, მას სამკურნალოდაც იყენებდნენ: მარცვალი კუჭის შეკრულობას, ხოლო მარცვლის წვენის მიღება ჰირიქით – კუჭის აშლილობას იწვევდა, ჰირში დაგუბება და ფაფის ეელზე შემოხვევა კი ეელის ტკივილს შველოდა.

ხელს უწეობს ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოღვენას; სასარგებლოა მკერდის კიბოს პროფილაქტიკისათვის; აღნიშნავენ მცენარის დადებით მოქმედებას სისხლში შაქრის შემცველობაზე, რის გამოც სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის.

უკუმაჩვენებელია გასტრიტის, კოლიტისა და დუოდენიტის დროს.

ოშობა – *Glechoma hederaceae* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. *Lamiaceae* (*Labiatae*)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გართხმული ელორტებით. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია, იზრდება ტყეებში, ბალახოვან საფარში, მდინარეების ჭაღებში, სტეპების ბორცვებზე. სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, მზადდება ევავილობის ჰერიოდში. შეიცავს მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, ეთერზეთებს, ქოლინს, კოფეინს, სინაპის, p-კუმარინის მჟავებს, სანონინებს, ფისებს, გუმიფისს, ფლავონოიდებს.

ხალხურ მედიცინაში ბალახი ფართოდ გამოიყენება როგორც მადის გამამდიერებელი და საკვების მონელების მარეგულირებელი, ანტისეპტიკური, დამარბილებელი საშუალება ქრონიკული ბრონქიტის, კატარის, ხუთვის, ბრონქიალური ასთმის, სასუნთქი ორგანოებიდან გადაძეებულ ლორწოს გამოყოფისას; იხმარება კუჭისა და კბილის ტკივილების, ელენთის ტკივილის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, სიფილთის სამკურნალოდ. ვარეგანად უნიშნავს ჭრილობების შესახორცებლად, საუმაწვილოს, ეგზემების, წულულების, **სიმსივნეების** დროს. ბალახის წვეთით ან ნაყენით მკურნალობენ სურდოს, გრინოზულ დაავადებებს, ჩირქოვან ბრონქიტს, პირის ღრუს ანთებას, ოტიტს, სისხლიან ნახველებს, ფილტვებიდან სისხლდენას, ზნევიმონიას, ფილტვების ტუბერკულოზს, პლევრიტს, **ღვიძლის სიმსივნეს**.

ობრახუმი – *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. *Apiaceae* (*Umbelliferae*)

ორწლოვანი მცენარეა, ხორცოვანი, თეთრი, თითქმის თითისტარისებრი ფესვით. საქართველოში უსხოვარი დროიდანაა კულტივირებული, გვხვდება ეველა რაიონში, ზოგჯერ გავლურებული სახით. ბოსტნეული და სახელებელი მცენარეა. ამადლებს საკვების გემოვნურ თვისებებს.

ძირსვენები და ფოთლები შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს (70–400 მგ%), ეთერზეთებს, ლორწოს; ფოთლები მდიდარია კაროტინით (პროვიტამინი A), აკრეთვე ფოლიოს მჟავით, ფლავონოიდებით, ტოკოფეროლით; ნაყოფები შეიცავს 6 მგ%-მდე ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, კუმარინებს, გლიკოზიდ ანიისს.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, დეზინტოქსიკაციური, შარდმდენი, ნაღველმდენი, სპაზმოლიტური მოქმედებით.

სალხურ მედიცინასა და ჰომეოპათიაში ნაყოფები, ფესვი და ფოთლები გამოიყენება როგორც ეფექტური დიურეზული და სწავმოლიტური საშუალება; ალავ სწებს კუჭის ჯირკვლების სეკრეციას, ამბლუმებს მადანს და აუძვობესებს საკვების მონელებას. იხმარება გულის, თირკმელებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის ანთების, ჰიპოპერეციული ვასტრიტის დროს.

ობრანუმის წვენი ერთ-ერთი ეველასე უფრო ძლიერმოქმედი მცენარეული წვენიცაა, არ უნდა იქნეს ერთჯერად 30–50 გრამზე მეტი მიღებული. ხასიათდება კანგბადის ცვლის, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების ფუნქციების შენარჩუნების უნარით, ხელს უწყობს სისხლმარღვებისა და არტერიების გამავრებას, კარგი საშუალებაა თირკმელებსა და სამარდე ბუშტში ქვების გაჩენის, ნეფრიტის დროს. წარმატებით გამოიყენება წყალმანკის სამკურნალოდაც.

ჰიპოკრატე და დიოსკორიდე თავიანთ თხზულებებში ხშირად იხსენიებენ მას. ფართო სამკურნალო გამოყენება ჰპოვა ახ. წ. აღ.-დან. XV ს-ში მიღებულ იქნა ობრანუმის წყით სუფთა სახით.

ქართულ სალხურ მედიცინაში მის ნახარშს იყენებენ ჰირის ღრუს სიმშრალისა და ჰირის წვის დროს, ავრეთვე შარდმდენ საშუალებადაც.

უკუჩვენება: ორსულობა; მაღალი დოზები აღიზიანებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს და თირკმელებს, მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, იწვევს თავბრუსხვევას.

ზარგავაული ჩაი, მატე – *Ilex paraquariensis* A. S t. Hil.

ოჯ. ბამგისებრნი – Fam. Aquifoliaceae

15 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა. ბუნებრივად იზრდება ბრაზილიის, ზარგავაის, არგენტინის, ურუგვაის ტყეებში. ფართოდაა კულტივირებული. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს; შეიცავს ბეტა-ამირინს, ვანილინს, წვალს, იზოვალერიანის, იზოკანრონის, ნეოქლოროგენის, ნიკოტინის, ზანთოტენის მუავებს, ინოზიტოლს, მატენის, 2,5-ქსილენოლს, ვიტამინებს, ცილებს, რიბოფლავინს, რუტინს, ფისებს, ტანინებს, თეობრომინს, თეოფილინს, ტრიგონელინს, ქლოროფილს, ქოლინს, ცელულოზას, სამუალოდ 1–1,5% კოფეინსა და მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ფოთლებისაგან მზადდება ე.წ. „ზარგავაის ჩაი“ და „მატე-ჩაი“ (Mate - მცენარის ინგლისური სახელწოდება), რომელიც სამხრეთ ამერიკის მოსახლეობაში ცვლის ჩინურ ჩაის. თანამედროვე ბრაზილიისა და ზარგავაის ტერიტორიებზე მცხოვრები

გუარანის ტომის ინდიელები მატეს ჩაის იყენებდნენ დამწვრობებისა და სხვა დაავადებებისას.

მატე რეკომენდებულია როგორც საშუალება, რომელიც ამცირებს ნევროზებისა და დეპრესიის დამანგრეველ მოქმედებას, გააუმჯობესებს საერთო ფსიქოემოციურ მდგომარეობას – აუმჯობესებს განწყობას, ამადლებს აქტიურობას, ამავდროულად მოქმედებს რბილად, ხსნის ისეთ სიმპტომებს, როგორიცაა უძილობა, შფოთი, ემოციური გაუწონასწორობა და ნერვოზები. მისი მიღებისას ორგანიზმი ღრმად მიღობს ეფლობა, რაც ხელს უწყობს დამახურობისა და დაღლილობის მოხსნას.

მატე შედის განდომის ენერგეტიკული სასმელის „სოლსტიკ სლიმის“ შემადგენლობაში, არ იწვევს რა სასმელისადმი დამოკიდებულებას, არის იდეალური შემცველი ყავისა და ჩაის.

მატეს მაგარ ჩაის აქვს მომწარო, მსუბუქი მოტეპო გემო, შეიცავს ალკალიდებს ქსანტინების ჯგუფიდან (ამ ჯგუფში შედის თეობრომინი და თეოფილინი), A ვიტამინს, B ჯგუფის ევლ ვიტამინს, ჭარბობს B₁, B₂, C, E, P, მიკროელემენტებს, მათ შორის S, Mg, K, Mn, Na, Fe, Cu, Cl. არის ძლიერი ანტიოქსიდანტი. იწვევს მატონიზირებელ მოქმედებას, აუმჯობესებს საკვების მონელებასა და ღვიძლის მუშაობას, ზოგიერთი მკვლევარი აღნიშნავს სასმელის იმუნომასტიმულირებელ მოქმედებას.

უკუქმედება: მატეს ჩაის მიღება არ შეიძლება თეოფილინისა და თეობრომინის მიმართ ალერგიულად განწყობილ პირთათვის, მაღალი მქავიანობისა და თირკმელების დაავადებებისას, ბავშვების, ორსული და მეძუძური ქალებისათვის.

პარნასურა – Parnassia palustris L

ოჯ. ჭანჭატისებრნი – Fam. Celastraceae

მცირე ზომის, 10–40 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, საკმაოდ მსხვილი თეთრი ყვავილებით. საქართველოში ბუნებრივადაა გავრცელებული, იზრდება ტენიან მდელოებზე, მდინარეებისა და წყაროების ნაპირებზე, დაჭაობებულ ადგილებში. სამკურნალოდ მცენარის მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. ბალახი შეიცავს ასკორბინის მქავას, პიროკატეხინის ჯგუფის მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალიდებს, ფლავონოიდებს, კუმარინებს, ფისებს, ფენოლმქავებს; აღმოჩენილია აგრეთვე კუმარინების ბუნების ორი ნივთიერება, კატეხინები და თავისუფალი მქავები.

მეცნიერულ მედიცინაში არ არის გამოყენებული, ცნობილია მხოლოდ, რომ ბალახის წყალ-სპირტიანი ნაყენი ავლენს ბაქტერიციდულ მოქმედებას ოქროსფერ

სტაფილოკოკსე. ექსპერიმენტში ზღვის გოჭსე, აგრეთვე დადგენილია ჰარნასურას ჰრეპარატების არატოქსიკურობა და მატონიზირებელი მოქმედება საშვილოსნოს რეოგანასე. ბალასის ნაყენი იწვევს სისხლძარღვების შევიწროებას და სასაქმებელ მოქმედებას.

საღებურ მედიცინაში ბალასის ნაყენი და ნახარში გამოიყენება შარდმდენად, ფაღარათის, ღვიძლის ტკივილების, გაციებისას. ბაიკალისპირეთში ფართოდ იხმარება გულის დაავადებებისას, რომელიც დაკავშირებულია ნერვული სისტემის დარღვევებთან, ნერვული დაავადებების, ეპილეპსიის, სისხლიანი ნახველისა და სისხლდენებისას, თირკმელების დაავადებების, ცისტიტისა და როგორც **სიმსივნის საწინააღმდეგო** საშუალება. ბალასის ან უკავილის ნაყენი ან თხევადი ექსტრაქტი ცნობილია როგორც ტკივილგამაუჩიებელი საშუალება კუჭ-ნაწლავის ჭვლების, წელისა და რეუმბოიული ტკივილების, თიაქარისა და აუთონებისანი **სიმსივნების**, ვენერიული დაავადების, საშვილოსნოს დაწვეისა და მშობიარობის შემდგომი ტკივილების სამკურნალოდ. ტიბეტურ მედიცინაში გამოიყენება თირკმელებში კანჭების, სიცხის დამწვეად და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას, სოლო ზოგიერთი ქვეყნის საღებურ მედიცინაში იყენებენ **კუჭის კიბოს** დროს.

ჰეკანი – *Carya pecan Engl. et Graebn.*

ოჯ. კაკლისებრნი – Fam. Juglandaceae

ტანადი ხეა 30–60 მ სიმაღლის. სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა. ფართოდან კულტივირებული. ამენებენ საკვებად გამოსადევი თესლების, მყარი მერქანისა და დეკორატიული მიზნებისათვის. თესლებს იყენებენ ნედლი და მშრალი სახით, გამოიყენება საკონდიტრო წარმოებაში და სხვადასხვა სახის საკვების დასამზადებლად. შეიცავს 71 მგ% – მდე ცხიმებს, 19 მგ% ცილებს, 14 მგ% ნახშირწყლებს, პროტეინებს, ფოლიკის მჟავას, ვიტამინებს (A, E, B), მინერალურ მარილებს (Ca, Mg, Zn, P, K).

თესლებიდან მიღებული ზეთი მსვავსია ზეთისხილის ზეთის და ანალოგიურად იხმარება, კერძოდ: ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დონის დაქვეითებას, აფერხებს ათეროსკლეროზისა და ვარიკოზის განვითარებას, სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა და იმემიური დაავადებების, თავის ტკივილების დროს; აძლიერებს ორგანიზმის **იმუნიტეტს**, იცავს უჯრედებს, აღადგენს ძალებს; შეუცვლელია ასაკოვანი და დაავადებული ადამიანებისათვის.

ჰერილა, იაპონური სურნელოვანი ბალახი – *Perila frutescens* (L.) Britt.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, აღწევს 40–60 სმ სიმაღლეს, ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი. სამშობლო იაპონიაა, ფართოდან კულტივირებული. ჰერილას ბალახი ხასიათდება ლიმონისა და ანისულის რბილი არომატით, ნაზია და წვნიანი, წიწაკის მსუბუქი გემოვნებით. გამოსაყენებლად რეკომენდებულია მწვანე ნორჩი ფოთლები ნედლი სახით. ბალახი და თესვები შეიცავს ცხიმოვან და ეთერზეთებს, დიდი რაოდენობით პროვიტამინ A-ს; მათი ნაყენები და ნახარშები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაყუჩებელი და დამამშვიდებელი მოქმედებით (გაციების, ბრონქიტის, ხველების დროს). მიიღება როგორც შარბდენი და ოფლდენი საშუალება.

ჰერუს ბალხამი – *Myroxilon balsamum* (L.) Harms

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ტროპიკული მარადმწვანე 25–30 მ-მდე სიმაღლის ხეა სწორი გლუვი ტანით; მერქანი მუქი უავისფერია მოწითალო გულით, ლზობისადმი მეტად გამძლეა ფისების მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ამერიკის ტროპიკებში.

მცენარის უველა ნაწილი შეიცავს ფისს – ბალხამს, რომელსაც ღებულობენ ქერქის დასერვით. ნედლი სახით წარმოადგენს მუქუავისფერ სქელ მასას. ბალხამი შეიცავს 50–64% ზეთებს და 20–28% ფისებს. ეთერზეთების შემადგენლობაში ჭარბობს ბენზილბენზონატი, ბენზილციანამატი, დარინინის (8–10%) და ბენზონის მკავეები, მცირე რაოდენობითა – ნეროლიდოლი და ვანილინი.

ეთერზეთები მიიღება ნედლი ბალხამიდან, მცენარის ვარჯიდან და ნაუოფებიდან დისტილაციის გზით. ეთერზეთები გამოირჩევა მოტკბო, ბალხამის სუნით, რომელიც ვანილს, სუმბულის უვაილების არომატს მოგვაგონებს. გამოიყენება მედიცინაში, ხასიათდება ანტიპარაზიტული, ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული, ფუნგიციდური, ბალხამისებრი, ამოსახველებელი, მასტიმულირებელი აქტივობით; სზობს ზარაზიტებს, ხელს უწყობს რევენერაციის პროცესების სტიმულირებას, ეპითელიარული უჯრედების ზრდას, აწესრიგებს გულის მუშაობას, ამაღლებს სისხლის წნევას, ამსუბუქებს რევმატიულ ტკივილებს, ამცირებს ლორწოს სეკრეციას.

გამოიყენება ასთმის, გაციების, ქრონიკული სველებისა და ბრონქიტის, რევმატიული ტკივილების, ნაწოლების დროს.

არომათერაპიაში რეკომენდებულია ზეთის ან ბალსამის სწირტიანი ექსტრაქტის გამოყენება მუნის, ფურუნკულოზის, რევმატიული ტკივილების, ნაწოლების, ინფიცირებული და მწვანად შესასწორებელი ჭრილობების, ნიკრისის ქარების, აგრეთვე კანის სხვადასხვა დაზარალებებისას.

ტროპიკულ მედიცინაში ბალსამისაგან აწარმოებენ სველების საწინააღმდეგო სიროფს. გამოიყენება ჰარფიუმერიაში, კოსმეტიკაში, ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელებისა და საწინის წარმოებაში.

შინაურ ჰირობებში იმხარება კანის სიმშრალის, გამონაყრების, ეგ ზემის, წყლულისა და ჭრილობების შესასწორებლად.

უკუქმედება: შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული რეაქციები; უკუმანჯვენებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის.

ჰერუს ონტკოფა – *Physalis peruviana* L.

ოჯ. ძალღუერძენასებრი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი ბუჩქბალახოვანი მცენარეა 0,9–1,6 მ სიმაღლის უხვად შებუსული ღეროებით. სამშობლო კოლუმბიის, ჩილისა და ჰერუს მთიანი რაიონებია. კულტივირებულია მთელ რიგ ქვეყნებში. მწიფე ნაყოფი ნედლი სახით საკვებად გამოიყენება. მდიდარია შაქრებით, ცილებით, ჰექტინებით, ლიმონის მჟავით, რკინით; შეიცავს C ვიტამინს, კაროტინს, ორგანულ მჟავებს: ვაშლის, მჟაუნას, ქარვის, ღვინისა და ვავის, მთრიმლავ ნივთიერებებს.

სასიათდება სასარგებლო სამკურნალო მნიშვნელობით. არის შარდმდენი, ნაღველმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტისეპტიკური და ტკივილგამაუჩუბელი თვისებების. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების, რადიონუკლიდების, მოჭარბებული ქოლესტერინის გამოსადევნად, როგორც შარდმდენი საშუალება შეშუპების, თირკმელებისა და შარდის ბუშტში ქვების დროს. ონტკოფაში აღმოჩენილი სტეროიდული ნივთიერებები სასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, გამაუმტკივნეული, ზოგიერთი მონაცემით კიბოს საწინააღმდეგო ეფექტით. რეკომენდებულია ათეროსკლეროზის დროს.

უკუქმედება: გამოყენებისას სიფრთხილვა საჭირო, მცენარე შხამიანია.

ზირმუშხა –Armoracia rusticana Gaertn., Mey. et Scherb.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვარბოსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მთავარღერძა, სქელი, გრძელი, ხორცოვანი ფესვით. ველურად და გავრეულებული სახით გვხვდება ევროპაში, კავკასიასა და ციმბირში.

ცნობილი მწვავე სახელებელია. საკვებად ფესვები გამოიყენება, იყენებენ ხორცის, თევზეულისა და ბოსტნეულის კერძებთან ერთად.

შეიცავს 30–33 მკ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 3,6–4,5 მკ% ნედლ ცილებს, ნახშირწყლებს: გლიკოზიდ სირინგინს, რომლის შემადგენლობაში შედის მდოვვის წყითი, გალაქტოზას, არაბინოზას, ქსილოზას, სახაროზასა და ზენტოზანს, ასევე ზოლისანარიდებს, გალაქტერონის ძეაზას, საზონინებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₆, P), კაროტინს, ფლავონოიდებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, მაგნიუმისა და სპილენძის მინერალურ მარილებს. ზირმუშხას მწვავე გემო გამოწვეულია მდოვვის გლიკოზიდ სირინგინით, რომელიც განლუქვისას გამოჰყოფს ალილურ ეთერწყობებს, განსაზღვრავს მის დამახასიათებელ გემოს.

ზირმუშხას ფოთლები, რომლებიც დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს შეიცავს, ფართოდ გამოიყენება სურსათის საწინააღმდეგოდ, აგრეთვე რადიკულიტის დროს ტკივილგამაუჩუქებელ საშუალებად; იყენებენ ნატკენებზე ზღასტირის სახით. ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია მისი ბაქტერიოციდული მოქმედება.

ფესვის წვენი, როგორც სამკურნალო საშუალება მხოლოდ ხალხურ მედიცინაში იხმარება, კერძოდ: ცინგოს, რემატისმის, სასუნთქი გზების კატარალური ანთების, შარდის ბუშტი ქვების საწინააღმდეგოდ, როგორც შარდმდენი და ამოსახველებელი საშუალება; ეთერწყობები და მძლავრი კონცენტრაციის ექსტრაქტები ავიწროებენ სისხლძარღვებს, ხოლო დაბალი კონცენტრაციის – აფართოებს ნაწლავების ზერისტალტიკას. წელის ექსტრაქტები და ცილები აღაგზნებს კუჭის სეკრეციას და შეიძლება გამოიყენებულ იქნეს დიაგნოსტიკური და სამკურნალო მიზნით ანაციდური გასტრიტის მკურნალობისას; ნაყენი – ბოტკინის დაავადებების ქრონიკული ფორმების სამკურნალოდ გამოიყენება, იწვევს აგრეთვე დადებით სამკურნალო ეფექტს მწვავე ჰეპატიტის დროს.

დადგენილია ზირმუშხას ფესვების **ანტიოქსიდანტური, ანტიბაქტერიული, პროტისტოციდული, მიკოსტატიკური, მიკოლიტური, მიკოციტური** და ფიტონციდური თვისებები. გამოვლენილია ნახარშისა და ნაყენის სამკურნალო ეფექტი ქრონიკული კოლიტის, ქოლეციტიტის, ანგიოქოლიტის დროს. იხმარება

კოსმეტიკური მიზნებისთვისაც – ჭორფლისა და სახის ლაქიანობის მოსაცილებლად. თესლებს კიბოს საწინააღმდეგოდ იყენებენ.

ფესვებისა და ფოთლების კომპლექსური ზრეზარბატები ნაკლებ ტოქსიკურია და იწვევს ფართო ანტიბაქტერიულ აქტივობას. საფრანგეთში, შვეიცარიაში, ბრაზილიაში, ვენესუელასა და ჰარავაკაიში ზირმუშას ფესვები ოფიცინალურ სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს.

უკუჩვენება: წულულოვანი, ღვიძლისა და თირკმელების დაზარალებები, მძალი სიმკვავით მიმდინარე ვასტრიტები, კოლიტები.

ზირმუშას ხე ან მორინგა – *Moringa oleifera* Lam.

ოჯ. მორინგასებრნი – Fam. Moringaceae

ტროპიკული, სწრაფადმოზარდი, ტანადი, მარადმწვანე 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა. სამშობლო ჰიმალაის მთისწინებია. მორინგას „სასწაულებრივ – ხეს „ უწოდებენ, ცნობილია სხვა სახელწოდებებითაც, მაგ.: „ზეთოვანი ხე“, „ზირმუშას ხე“, „ხე-ჭოტი“, ხოლო აღმოსავლეთ აფრიკაში მოიხსენებენ „დედის საუკეთესო მეგობრის“ სახელით. მცენარე, რომელიც დასავლეთში ნაკლებადაა ცნობილი, მეტად სასარგებლო და მნიშვნელოვანია, წარმოადგენს საკვები მცენარეების ლიდერს, რომლის ეფექტს ნაწილი საკვებად გამოიყენება. მორინგის მთავარი ღირსება ფესვებია, შეიცავს მრავალრიცხოვან საკვებ ნივთიერებებს და ფართოდ გამოიყენება აზიური ქვეყნების სამხარეულში ზირმუშას შემცველად, ვინაიდან გემოვნებით მისი მსგავსია; ფოთლებიდან ამზადებენ საღებებსა და სახელებლებს; მერქნიდან – ღებულობენ საღებავს, თესლებიდან – ზეთებს, რომელიც დიდხანს არ ფუჭდება და გამოიყენება ზარფიუმერიულ მრეწველობაში სუნამოების დასამზადებლად, იხმარება კულინარიაშიც. მწვანე, უძწიფარი ნაყოფები – ჭოტები, ინდოეთში მწვანე ბარდის ან მწვანე ლობიოს ანალოგიურად გამოიყენება, მოხალული კი არის გემოვნებით და არმატით არაქისის მსგავსი. თესლები იხმარება დასაფული ბარდისა და თხილის მსგავსად. უვავილებზე აღნიშნავენ, რომ სოკოსმაკვარი გემოვნებით გამოირჩევა. მშალი ნაყოფებიდან ღებულობენ 38–40 % საკვებ ზეთს, რომელიც ცნობილია „ბენ ზეთის“ სახელით, არის ბაცი, ტკბილი, უსუნო, არასოდეს არ მძაღდება, ზეთისხილის ზეთის მსგავსია.

ფოთლები შეიცავს მნიშვნელოვანი რაოდენობის ამინომჟავებს, ვიტამინებს, ცილებს, მინერალურ მარილებს. აღსანიშნავია, რომ მასში 7-ჯერ მეტია ვიტამინი C, ვიდრე ფართოხალში, Ca – 4-ჯერ უფრო მეტია ვიდრე რძეში, 4-ჯერ მეტია

ვიტამინი A სტაფილოსთან შედარებით, ცილები ოჯჯერ მეტია რქესთან მიმართებაში, ხოლო K - ის შემცველობა ბანანთან შედარებით სამჯერ მეტია.

აფრიკაში მცენარის გამოზრდა სამკურნალო მნიშვნელობიდან გამომდინარე სასელმწიფოებრივი მასტებით წარმოებს. სპეციალისტების აზრით მემუშური დედების საკვებ რაციონში დამატებული ფოთლები ხელს უწყობს რძის მეტი რაოდენობით

გამომუშავებას, ხოლო მანანის ბურღულში ფოთლების დამატებით იზრდება ბავშვებისათვის საკვები ნივთიერებების შემცველობა. თესვები ხასიათდება **ანტიმიკრობული და ბაქტერიციდული** მოქმედებით. ათასეული წლებია, რაც გამოიყენება წელის გასასუფთავებლად, მღვრიე წვალში ჩაყრილი დანაუილი თესვები წვალს გამჭვირვალეს ხდის.

ხალხური მედიცინის სპეციალისტების მიერ დიდხანია გამოვლენილია, რომ ვვავილებით, ფოთლებითა და ფესვებით ინკურნება **სხვადასხვაგვარი სიმსივნეები, თესლით კი მუცლის სიმსივნე.**

მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება პროფილაქტიკურ საშუალებად. ინდოეთის უძველეს ტრადიციულ სამედიცინო ძეგლში – აიურ-ვერდში ნათქვამია, რომ ფოთლები 300 -ჯერ მეტი დაავადების აცილებას ახდენს.

ინდოეთში 1976 წელს პირმუშას ხე დიდ მასშტაბებში დაიზა ქალაღის მრეწველობისათვის მერქნის ნედლეულად გამოყენების მიზნით. მერქნიდან ამზადებენ ლურჯ საღებავსაც.

პირწინდა – *Ajuga reptans* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, გართხული ულორტებით და ლურჯი ვვავილებით. გავრცელებულია მთელ ევროპაში, კავკასიის ჩათვლით. იზრდება ტყეებში, ტყის პირებსა და ბუჩქნარებში. სამკურნალო მიზნით მცენარის მიწისხედა ნაწილები გამოიყენება, შეგროვილი ვვავილობის საწეის პერიოდში.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ოფლმდენი, შემკვრელი, შარდმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, ამოსახველებელი, სპაზმოლიტური, სისხლდენისისშემამერებელი, შემამგარსავი მოქმედებით. გამოიყენება რეემატიზმის, ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების, ფაღარათის, საშვილოსნოს დანართების ანთების სამკურნალოდ; შეუცვლელია

ნადეველკენჭოვანი დაავადებისას; ეფექტურია ანგიინისა და ჰირის ღრუს სსვა დაავადებების, ძალადობის, ჭრილობების, წულულებისა და დაეჭვილობების დროს. შეეღის ფიტლებების კიბოს, აჩერებს სისხლიან ხელებას, სზობს ბაქტერიებს, რომლებიც იწვევს ზარაკანკროხულ (ზარაკანკროხული სინდრომი წარმოდგენს კიბოსწინარე ან დაავადების მანიფესტირების ჰერიოდში ჩამოყალიბებულ სიმპტომთა კომპლექსს) ზნეემონიას; ამჟამად, რიგი ავტორების მოსაზრებით, კიბოს ეგულა შემთხვევა გამწვეულია უმარტივესი ზარახიტებით, რაც მეცნიერულად არ არის დამტკიცებული, თუმცა, როგორც მკვლევარები აღნიშნავენ, არსებობს გარკვეული მსგავსება უმარტივესებსა (ტრინომონადა, ამება, ძალადობის ზლახმოდები) და კიბოს უჯრედების ბიოლოგიას შორის; ამითაც სსნიან ზირწმინდას ეფექტურობას კიბოს განკურნების მიმართულებით.

ზიტინსფოთოლა რეჭანი – *Ocimum menthifolium* Hochst . ex Benth.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი 45–80 სმ სიმაღლის მცენარეა. ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილო აფრიკასა და არაბეთის ნახევარკუნძულზე. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში.

კავკასიის ხალხთა სამზარეულოს ერთ–ერთი ეგულაზე მეტად გავრცელებული სანელებელია. გამოირჩევა სვეციფიური გემოვნებით და არომატული სურნელით. ფოთლების ნაყენი სასიამოვნო არომატიდან გამომდინარე ჩიის მავიურია.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი. ეთერზეთების მისაღებად მოსავლის აღება წარმოებს კოკრიანობის ფაზაში, როდესაც მათი მაქსიმალური შემცველობა აღინიშნება. ეთერზეთების ძირითადი კომპონენტებია ქაფური, დიზენტინი, ტერპინოლემი, კრიმენი, ლიმონენი, საბინენი, კამფენი, ევგენოლი, ბიზაბოლენი, ბენზოინის ალდეჰიდი და სესკვიტერპენული სნირტები. ფოთლები წარმოდგენს რუტინისა და კაროტინის ძიღების მნიშვნელოვან წყაროს.

ნედლი ფოთლები ხასიათდება ანთების **საწინააღმდეგო**, **ანტიესპტიკური**, **ანტიმიკრობული**, **მატონიზირებელი**, შემკურელი, სპაზმოლიტური, ტკივილგამაუჩქებელი, ჭრილობების შემახორცელებელი მოქმედებით. შინაგანად გამოიყენება საკვებმომხრელებელი ორგანობის მუშაობის გასაუმჯობესებლად; რეკომენდებულია ეპილექსიის, კრუნჩხვების, შაკიკის, ქრონიკული გასტრიტის, კოლიტის, ცისტიტის, ზიელიტის, ალკოლისმენორეის, ჰიპოკალაქტიის დროს. სსნის ნაწლავეების დაბერვას, ამლიერებს სისხლის მოძრაობას, აღურებს საშვილოსნოს გლუვ მუსკულატურას, აუჩქებს კბილის ტკივილს. ინმარება აგრეთვე

ცენტრალური ნერვული სისტემის დათრგუნვის, სისხლის მოძრაობის დარღვევების, ასთენიის, თირკმელების დაზარდებებისა და ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ. სასარგებლოა მისი გამოყენება გრძელ ვადამდობის შემთხვევაშიც.

ბალახი შველის სურდოს, ანგინას, ციებ-ცხელებას, ხველებას, ბრონქიალურ ასთმას, შარდსადინარი ვახების ანთებას. ნედლი ფოთლების წვენი იხმარება შუა ყურის ჩირქოვანი ანთებისა და მხელად შესასორცებელი ჭრილობების სამკურნალოდ.

უკუქმდება: დიდი დოზები იწვევს კლინიკური ხასიათის კრუნჩხვებს.

ზომელო – Citrus maxima Merr.

ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae

ტროპიკული მარადმწვანე 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა სფერული ვარჯით. სამშობლო აზიის სამხრეთ-აღმოსავლეთის რეგიონები, მალაიზია, ტონგასა და ფიჯის კუნძულებია. ჩინეთში ცნობილი იყო ჩვენს ერამდე ბევრად ადრე. ევროპაში შეტანილი იქნა ზღვაოსნების მიერ. ნაყოფი შეიცავს: მშრალ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცილებს, ცხიმებს, უჯრედისს, ნაცარს, მინერალურ მარილებს, კალიუმს, კალციუმს, ფოსფორს, რკინას, ნატრიუმს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, B₅, ბეტა-კაროტინს). 100 გ რბილობის კალორიულობა 25–39 კალორიას შეადგენს.

კალიუმი – რომელსაც ნაყოფები შეიცავს, აუცილებელია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნორმალისთვის, კალციუმი – ამავრებს ორგანიზმის ძვლოვან სისტემას, ფოსფორი – სასარგებლოა ტვინის მოქმედებისთვის, ვიტამინები ხელს უწყობს ორგანიზმის წინააღმდეგობას ვირუსებთან მიმართებაში; განსაკუთრებული ფერმენტები ახდენს ცხიმის განლეჩვას; დამტკიცებულია, რომ მასში არსებული **ლიმონოიდები აჩერებს კიბოს უჯრედების დაყოფას**. ნაყოფის ქერქის შემცველი ბიოფლავონოიდები სასარგებლოა დიეტური კვებისათვის ნაწლავების დაზარდებისას, კუჭქვეშა და სარძევე ჯირკვლებისათვის. ზომელო გამოიმუშავებს ფერმენტებს, რომლებიც იწვევს ორგანიზმში შაქრის შთანთქმას, რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში – ვახდამას.

აწენარებს ხველებას, ხელს უწყობს სისხლძარღვების ელასტიურობას; გამოიყენება როგორც დიეტური პროდუქტი ავრთვე ციებ-ცხელებისა და დიაბეტის დროს. ფოთოხლის მსგავსად, მიიღება როგორც ანტიდებზრესანტი. სასარგებლოა ფესმძიმე ქალებისათვის. ფოთლებით მკურნალობენ წელულებსა და შემუწებებს.

ზომიდორი – *Lycopersicon esculentum* Mill.

ოჯ. მალეურმენასებრნი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, სწორმდგომი ან ვარსკვლავი მ-მდე სიგრძის ხეშეშეწვიანი ღეროებით, მკვეთრი სპეციფიკური სუნით. ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ ამერიკის ტროპიკულ რაიონებში. ფართოდან კულტივირებული.

ერთ-ერთი გამორჩეული ბოსტნეული კულტურაა. ნედლი ნაყოფი შეიცავს 93,6 მგ% წყალს, 4,5-6 მგ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 1,5-7 მგ% შაქრებს, რომლებიც უმთავრესად მონოსაქარიდებითაა წარმოდგენილი (გლუკოზა და ფრუქტოზა), 1,6 მგ% ნედლ ცილებს, 0,35 მგ% სახამებელს, 0,98 მგ% უჯრედისს, 0,35 მგ% ცხიმებს, 4,32 მგ% ნახშირს, ჰექტინებს, 0,45 მგ% ორგანულ მჟავებს (ზანთოთენის, ნიკოტინის, ფოლიოს, ლიმონის, ვამლის, ღვინის), მაკროელემენტებს (Ca, mg, Na, Ka, P, Cl, S), ვიტამინებს (55 მგ% ასკორბინის მჟავას, 0,8-1,2 მგ% კაროტინს, 0,3-1,6 მგ% B₁, 1,5-6 მგ% B₂, B₁, B₅, B₆, B₉, E, K, PP, ქოლანი), მიკროელემენტებს (Fe, Zn, I, Cu, Mg, Se, Cr, Ft, Mo, Co, Ni, Ru), ანტიოქსიდანტებს (ლიკოპინი), ფიტონციდებს.

ზომიდორის რიგი სამკურნალო თვისებები გამოვლინდა ჯერ კიდევ შუა საუკუნეებში. მაგ.: დაჭელებული ნაყოფის ფაფა, რომელიც ხელს უწყობს ჩირქოვანი ჭრილობების შესორცებას, რასაც დღესაც წარმატებით იყენებენ ხალხურ მედიცინაში.

სასიათდება **ანტიოქსიდანტური**, მადისმომკვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, **ზათოგენური მიკროფლორის** დამთრგუნველი, არტერიული წნევის დამწვევი მოქმედებით.

გამოიყენება ავიტამინოზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობის, სისხლნაკლებობის, ღვიძლის (ჰეპატიტის) და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ათეროსკლეროზისა და უმადობის დროს. ანერებს ადამიანისათვის მუხებელი ზათოგენური მიკროსკოპული სოკოების განვითარებას. ითვლება კარგ დემრესანტად, აუმჯობესებს გუნებაგანწყობას, ებრძვის ბაქტერიულ და ანთებით ზრცესებს; მასში შემავალი ანტიოქსიდანტი კი ბუნებრივი წამალია მრავალი დაავადების მიმართ, უპირველესად კი **კიბოს უჯრედების საწინააღმდეგოდ**.

უკუქმედება: ორგანიზმის ალერგიულობა, ნაღველ-კენჭოვანი დაავადებები, ნიკრისის ქარები. კონსერვირებული, დამარილებული და დამწნილებული ზომიდორი

არ არის რეკომენდებული თირკმელებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, მათ შორის ჰიპერტონიის დროს.

პრასა – Allium porrum L.

ოჯ. სახვინებრნი – Fam. Alliaceae

მრავალწლოვანი ბოლქვოანი, ერთ-ერთი უძველესი კულტურული მცენარეა. დაბალკალორიულია, მაგრამ მშვენივრად აცხრობს შიმშილს, რის გამოც შუა საუკუნეების ევროპაში დარბების საუვარელ კერძს წარმოადგენდა.

პრასის ცრუ ღეროები და ნორჩი ფოთლები ფასდება როგორც დიეტური საკვები კალიუმის მარილების მაღალი შემცველობის (250–მდე მგ%) გამო, შეიცავს აგრეთვე 9–25 მგ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ რიცხვში 12 მგ% შაქარს, 2 მგ%–მდე ნედლეუბს, ვიტამინებს: 80 მგ% ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C), 5 მგ% კაროტინს (პროვიტამინ A), აგრეთვე B₁, B₂, PP - ჯგუფის ვიტამინებს, მიკრო და მაკრო ელემენტებს: E, K, Ca, P, Fe-ის მარილების სახით, ნახშირწყლებს, უჯრედის, ეთერზეთებს გოიორდის ნაერთის შემადგენლობით.

სასიათდება **ანტიოქსიდანტური**, **ანტიბაქტერიული**, **ანტიემპტიკური** მოქმედებით. ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის აქტივისაციას, რის გამოც სასარგებლოა იმ ზიროთა მიმართ, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებთ. აძლიერებს მდას, აუმჯობესებს ღვიძლის მოქმედებას, აწესრიგებს კვების მონელებას. სასიათდება კარგად გამობატული შარდმდენი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებების, ნიკრისის ქარის, ცინგის, რევმატიზმის, სკლეროზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ.

ქართულ ტრადიციულ მედიცინაში ხმარობდნენ ჭიების დასაურელად, სისხლიანი განავლისა და სოკოს (ბუასილის) დროს, კბილებიდან სისხლდენის, ღრძილების დაავადების სამკურნალოდ. შემჩეულია აგრეთვე, რომ ამშვიდებს ნერვულ სისტემას და აუმჯობესებს მესხიერებას.

უკუჩვენება: გასტრიტი, დუოდენიტი, კუჭ-ნაწლავის წელულოვანი დაავადებები.

ჟენშენი – *Panax ginseng C.A.Mey*

ოჯ. არალიასებრნი – *Fam. Araliaceae*

მრავალწლოვანი 30–70 სმ სიმაღლის ბალახოვანი, რელიქტური მცენარეა, უძველესი გეოლოგიური ეპოქის მცენარეული საფარის გადარჩენილი წარმომადგენელი. გვარსებს თავის სიცოცხლის ხანგრძლივობით, რაც უჩვეულოა ბალახოვანი მცენარეებისათვის. 1905 წელს მანჯურიის რკინიგზის მშენებლობისას ნანაოვნი იქნა ჟენშენის უნიკალური ძირი, რომელიც 200 წლის იყო, ხოლო მისი ფესვი 600 გრამს იწონიდა, მაშინ როდესაც 100–200 გრამიანი ფესვები იშვიათობას წარმოადგენს. ფესვი გაუდიდელი იქნა შანხაიში 5000 დოლარად, რაც სპეციალისტების აზრით მისი საფასურის ნახევარ ფასს შეადგენდა.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს. შეიცავს: ზანაქს–საპონინს, ეთერზეთებს – ზანაცენს, სესკვიტერპენებს, ზანაქსინის მჟავას, რომელიც შედგება ცხიმოვანი ზეთების ნარეკებისაგან: ჰალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლინის, გინსენინის; ფიტოსტერინებს, ლორწოს, ფისებს, ფერმენტებს, ვიტამინებს B, B1, ლეწუმის შაქარს, მცირე რაოდენობით დაუდგენელ ალკალოიდებს, ფოსფორს, გოგირდსა და მიკროელემენტებს:

P, K, Ca, Mg, Na, Fe, Al, Si, Sr, Mn, Ti.

1596 წელს გამოცემულ ჩინურ ფარმაცოპიაში საბატო ადგილი აქვს დათმობილი მცენარეს, რომელიც ორი იეროგლიფით აღინიშნება „ჟენ“ – ადამიანი და „შენ“ – ფესვი. მცენარის ფესვი მართლაც ადამიანის ფიგურას მოგვაგონებს. ჩინეთში სამკურნალო მიზნით 3000 წლის წინათ გამოიყენებოდა. მის სამკურნალო თვისებებზე უამრავი ლეგენდა არსებობს. მას მიაწერდნენ არა მარტო ეველა დაავადების განკურნების თვისებას, არამედ მომაკვდავ ადამიანში თვით სიცოცხლის ჩასახვის უნარსაც კი. ხალხში მას უწოდებენ „სასიცოცხლო ფესვს“, „მსოფლიოს საოცრებას“. ევროპაში მისი სასიცოცხლო თვისებები ჰირველად XVII ს–ში განდა ცნობილი. ჟენშენის სამშობლოში მოგ სჯურ ზირებს ევროპაში ჩამოჰქონდათ ცნობები ამ საოცარი მცენარის შესახებ, რომელიც ეველა დაავადებას კურნავდა. აქედან გამომდინარე ცნობილმა შვედმა ბოტანიკოსმა კარლ ლინემ 1753 წელს ლათინურად უწოდა „*Panax*“, რაც „ყოვლის მკურნალს“ ნიშნავს.

სასიათღება ძლიერი ანტიოქსიდანტური მოქმედებით; ოფიცინალურ მედიცინაში მისი ჰრეზარატები გამოიყენება ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის,

დაქვეითებული შრომისუნარიანობის, ხანგრძლივი, მძიმე ავადმყოფობის შემდეგ გულ-სისხლ-ძარღვთა სისტემის ფუნქციონალური დარღვევების, სასქესო ორგანოების ჰიპოფუნქციის და ფუნქციონალური, ნერვული და ფსიქიური დაავადებების (ნევროზები, ნევრასტენია, ფსიხოსტენია და სხვ.), ქრონიკული და ანაციდური ვასტრიტების დროს. ხელს უწყობს ტკივილების გაქრობას, მადის აწევას, არეგულირებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციას, არტერიულ წნევას. ახალი მონაცემებით, **იწვევს კიბოს სიმსივნეების** დათრგუნვას და ბოჭავს მათ განვითარებას. **უკუმაჩვენებელია** ჰიპერტონიის, მწვავე ინფექციური დაავადებების, ბავშვებისა და ფენიმძიმე ქალებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს გულის ტკივილებსა და თავბრუსხვევას.

მიუღებელია ქენსენის ჰრეზანტების მიღება ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო, გულისა და ანტიბიოტიკურ სამუალებებთან ერთად.

ქოლო – Rubus idaeus L.

ოჯ. ვარდისებრი – Fam. Roaceae

ნახევრადბუჩქია, 1,5 მ სიმაღლის, ორი ტიპის ელორტებით: ერთწლიანი მწვანე სტერილური და ორწლიანი გამეჩქნებული გენერაციული. მნიშვნელოვანი კენკროვანი კულტურაა.

ნაყოფები შეიცავს 11 მგ %-მდე შაქრებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა, ჰენტოზა), 1–2 მგ % ორგანულ მკავეს (ლიმონის, ვაშლის, სალიცილის, ღვინის), მათ მარილებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C, A, B, PP), უჯრედის, ჰექტინებს, კატეჩინებს, ფლავონოიდებს. თესლები – 22 მგ %-მდე ცნიმოვან ზეთებს.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება; ჯერ კიდევ ძველ რომში ზღინიუსის მიერ სამკურნალო მცენარეთა სიაში იყო შეტანილი, გვხვდება ეველა სამკურნალო წიგნში.

ხასიათდება ოფლმდენი, ანტიბაქტერიული, ანთების საწინააღმდეგო, სიცხის დამწვევი, შემომგარსავი, ანტიკალოროზული, ჭრილობების შემახორცველი, ტკივილგამაუჩქებელი, შარდმდენი, სისხლში შაქრის დამწვევი, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით.

სამედიცინო ჰრაქტიკაში იხმარება სურავანდისა და ავიტამინოზის საწინააღმდეგ ოდ, ჰნევმონის, ვაციების, სისხლნაკლებობის, ათეროსკლეროზის, ფალარათის, ქრონიკული რევმატიზმის, შაქრიანი დიაბეტის, ბრონქიალური ასთმის, ნევრასთენიის, ჰირლებინებით მიმდინარე კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს.

ფოთლებისა და ნაყოფების წვენი გამოიყენება გინეკოლოგიური დაავადებების, ჭვლების, დისენტერიისა და დიარეის დროს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ნიკრისის ქარი, ნეფრიტი, ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ჟუნჯრუკი – *Stellaria media* (L.) Cyr.

ოჯ. მისაკისებრნი – Fam. Caryophyllaceae

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია მთელ საქართველოში ტყის სარტყელში; იზრდება ტყის ზირებზე, ღორღიან ფერდობებზე, რუდერალურ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, აგროვებენ მთელი ზაფხულის განმავლობაში. შეიცავს ვიტამინებს C, E, კაროტინს, ეთერსუბსტანციებს და სინანის მჟავას.

ბალახის ნაყენი ხსნაობდება ტკივილგამაუჩქებელი, დამარბილებელი, ამოსასველებელი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი თვისებებით, ხალხურ მედიცინაში იყენებენ კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, კუჭისა და ნაწლავების უძლურების, ფაღარათის, აპენდიციტის, ემბოზის, გაციებების, სველების, ბრონქიტის, პლევრიტის, ჰეპატიტისა და ღვიძლის სხვა დაავადებების, გულის ტკივილების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ; ბავშვთა ჰრაქტიკაში – კრუნჩხვების საწინააღმდეგ ოდ. გარეგანად ნაყენის კომპრესებს და ნედლი ბალახის დაქუცმაცებულ ნაწილებს ადებენ **სიმსივნეებს, მათ შორის ავთვისებიანს, ფურუნკულებს, ჰემოროიდალურ კვანძებს, კანის სხვადასხვა დაავადებებს, დამწვრობებს და მოტყეხილობებს.**



რაუვოლფია – *Rauwolfia serpentina* Benth.

ოჯ. ქენდირისებრნი - Fam. Apocynaceae

მარადმწვანე, მცირე ზომის 20-50 სმ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ბუნებრივად გავრცელებულია ინდონეზიაში, ბირმაში, ინდოეთში, ჰაერუში, ბენგალიაში, ჰიმალაიზე, კუნძულ იავასა და შრი-ლანკაზე. ფართოდაა კულტივირებული.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს, რომელიც დიდი რაოდენობის ალკალოიდებს შეიცავს, მათ შორის ისეთ მნიშველოვანს, როგორცაა რესერპინი, რაუნატინი, რაუვოლფინი და სხვ. უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა სხვადასხვა მწერებისა და გველების ნაკბენების დროს, ქოლერის, ფაღარათის, მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ, დამამშვიდებლად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე და აქვეითებს სისხლის წნევას.

თანამედროვე მედიცინაში რაუვოლფიის კომპონენტების საფუძველზე მიღებულია უმრავი პრეპარატი, რომლებიც მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ გამოიყენება. ხასიათდება საოცარი სედატიური მოქმედებით მანიაკალური ქცევის, მოუსვენრობის, ეპილეზიის, ფსიქიური დაავადებების, ქრონიკული უძილობის დროს. მას უნიშნვენ როგორც ეფექტურ ჭიისმდენ საშუალებას, ციებ-ცხელების (მაღარია), სხვადასხვაგვარ დერმატოზების დროს.

სამკურნალო მოქმედება პრეპარატებისა დაფუძნებულია ცალკეულ გამოყოფილ ალკალოიდებზე. როგორც წესი, რესერპინი გამოიყენება როგორც ჰიპოტენზიური და ანტიარითმიული საშუალება, ვინაიდან ხელს უწყობს არა მარტო ძილის აღდგენას, არამედ აქვეითებს ტვინში დოფამინის, სეროტონინისა და ნორადრენალინის შემცველობას. ჰიპერტონიის დროს ასეთი პრეპარატები სავსებით შეუცვლელია, ნერვულ სისტემაზე მისი დადებითი მოქმედებიდან გამომდინარე. რაუნატინის რეგულარული მიღებით იხსნება თავის ტკივილების სიმძიმე, გაღიზიანება და თავბრუსხვევები.

თანამედროვე ჰომეოპათების მიერ დამტკიცებულია რაუვოლფიის ეფექტურობა არა მხოლოდ ჰიპერტონიის, აგრეთვე დეპრესიებისა და სხვადასხვა სახის ნევროზების დროსაც.

უკუქმედება: რაუვოლფიის გამოყენებისას დოზის გადაჭარბებამ ან არასწორმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული დარღვევები სისხლის მიმოქცევის სისტემაში, აღინიშნება მძიმე დეპრესიაც, იშვიათად მომარაობის შენელება. მკურნალობის დაწყების წინ აუცილებელია ექიმთან კონსულტაციის მიღება.

რბილი სორბალი – *Triticum vulgare* Vill.

ოჯ. მარცვლოვანი – Fam. Gramineae (Poaceae)

ერთწლოვანი 45–200 სმ სიმაღლის მცენარეა. მსოფლიოს მოსახლეობის მესამედის ძირითადი საკვები პროდუქტი. მარცვალი შეიცავს 11–20 მკ% ცილებს, 60–64 მკ% სახამებელს, 2 მკ%–მდე ცხიმებს, მინერალურ ნივთიერებებს, ნახშირწყლებს, B და PP ჯგუფის ვიტამინებს.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში უმთავრესად სორბლის სახამებელს იყენებდნენ, შედიოდა სხვადასხვა წამლის შემადგენლობაში, იხმარებოდა სველებისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

რუსულ ხალხურ მედიცინაში სორბლის მარცვლის ნახარშს იყენებენ როგორც საერთო გამაჯანსაღებელ საშუალებას, ჰურის რბილობის ნახარშს – კუჭის აშლილობისას, ქატოს ნახარშს თაფლთან ერთად სასუნთქი გზების დაავადებების დროს; მოუძწიფებელი მარცვლების ნედლეულს (0,5 ჭიქა 2x3 დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე) მამაკაცებსა და ქალებში უშვილობის სამკურნალოდ. გაღვივებული მარცვლები ჰოლივიტამინურ საშუალებად ითვლება, სასარგებლოა **ონკოლოგიური დაავადებების**, გაციების, რაქიტისა და დისტროფიისადმი მიდრეკილი და ფილტვებით დაავადებული ბავშვებისათვის; მისით მკურნალობენ აგრეთვე ტუბერკულოზს, ბრონქებს, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულს, ეგზემას, ქვებს ორგანიზმში.

რეჰანი (მაშკვლამი) – *Ocimum basilicum* L.

ოჯ. ტუჩოსანი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა (კულტურაში როგორც ერთწლოვანი მოჭევთ) სწორმდგომი, დატოტვილი, 50–60 სმ–მდე სიმაღლის ღეროთი. კულტივირებულია თბილ ქვეყნებში, მათ შორის საქართველოშიც. მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი, არომატული, სურნელოვანი მცენარეა. სამკურნალო ნედლეული ბალახია (მცენარის მიწისზედა ნაწილები); შეიცავს ეთერზეთებს, გლიკოზიდებს, სპონინებს, ტანინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, კაროტინს, რუტინს, ვიტამინ C-ს. ხასიათდება მატონიზირებელი, მადისმომგვრელი, **ანთების საწინააღმდეგო**, სპაზმოლიტური და **ანტიმიკრობული მოქმედებით**. გამოიყენება შარდ-სასქესო ორგანოების ანთებითი პროცესების, სველების, მწვალებსორცხადი ჭრილობების,

ეკ სემის, მეტეორიზმის, კოლიტის, ნადღლის ბუშტის დისკინეზიის, სტომატიტების, ჰირის ღრუს ანთებითი პროცესების დროს.

მეულ ქართულ ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ ბალახთან ერთად თესლიც იყო გამოყენებული თვალის სნეულების სამკურნალოდ. ფიქრობდნენ, რომ ბალახის წასმა თავზე ხელს უწუობდა თმის ზრდას. თესლი შედიოდა კუჭ-ნაწლავის დაავადებების სამკურნალო წამლების შემადგენლობაშიც, ინმარებოდა კბილებისა და ღრძილების გამოსაწმენდად.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

როდიოლა (ციმბირული ქენშენი) – *Rhodiola quadrifolia* F.I.

ოჯ. სქელფოთლიანნი – Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, იშვიათი სახეობაა, იზრდება მხოლოდ ალტაის მთიან ფერდობებზე ან სტეპებზე. ღვთიურ მცენარედ მიიჩნევენ, გამოირჩევა უნიკალური სამკურნალო თვისებებით. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს. მისი პრეპარატები ხასიათდება გამოკვეთილი სისხლდენის შემანელებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ადაპტოგენური, იმუნომოდულირებული და მსუბუქი მატანიზირებული მოქმედებით, ამაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ პროდისუნარიანობას, ხსნის თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებს, არ გააჩნია უკუჩვენებები. უფრო მეტიც, ეს მცენარე ბუნებრივი ჰორმონია, აწესრიგებს ენდოკრინული ჯირკვლების მოქმედებაში დარღვევებს. წარმატებით გამოიყენება გულსისხლძარღვთა და **ონკოლოგიური დაავადებების** სამკურნალოდ, ვინაიდან მკვეთრად ამცირებს თავისუფალი რადიკალების რაოდენობას და **თრგუნავს კიბოს უჯრედების** განვითარებას. მას იყენებენ ბაქტერიალური და ვირუსული წარმოშობის მძიმე დაავადებების სამკურნალოდ, ასდენს იმუნიტეტის სტიმულირებას, ამაღლებს ზოტენციას და ორგანიზმის ბუნებრივ ძალებს და რაც მთავარია, ხელს უწუებს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას.

შეუფასებელია მცენარის როლი გინეკოლოგიურ დაავადებების მკურნალობისას, სადაც უკეთესია ორტილიასი და მსხალიჭას ერთობლივი გამოყენება; ეს კომპლექსი მოქმედებს შარდსასქესო სისტემაზე სრულად, ასდენს ანთებითი და **სიმსივნური პროცესების** ღოკალიზებას. აღნიშნული შემადგენლობა მნიშვნელოვნად ამცირებს ზომაებს ან მთლიანად თავისუფლდება მიომის, ფიბრომიომის, ენდომეტრიოზის, საკვერცხეების კისტასა და სხვადასხვა ეთიოლოგიის სიმსივნისაგან.

ამჟამად, წარმატებით გამოიყენება ლეიკოზის, ონკოლოგიური და გინეკოლოგიური დაავადებების (მიომა და სარქომა) ფიბრომიომა, უნაყოფობა, საშვილოსნოს

ეელის ეროზია, ენდომეტრიოზი, დისმენორეა, საკვერცხეების კისტა, მასტოპათია), ადნექსიტის, ანემიის, წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის, ათეროსკლეროზის, უმილობის, თირკმელების, ღვიძლის, ფარისებრი ჯირკვლის, მტკივნეული და არარეგულირებადი თვიური ციკლის, ჰორმონალური დარღვევების, ლიმფური კვანძების დაზარდების, დისბაქტერიოზის, კისტური წარმონაქმნებისა და ზოლინების, ნევროზების, ჰიპოთაიმურიის, ჰროსტატის, ცისტიტის, ემილემისის სამკურნალოდ.

მკურნალობისას, გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდეგი: მისი ჰრეპარატების გამოყენება დაუმჯობესებელია სინთეტიკურ, ადამიანის ორგანიზმისათვის უცხო ჰრეპარატებთან და ბუნებრივი, მცენარეული წარმოშობის (მიტრებია, სვია, ღორის ბირკა) ჰორმონების ჰარალეულურად.

უკუქმედება: მცენარე სასიათდება მძლავრი სამკურნალო ეფექტით, მავრამ დოზის გადაჭარბებამ შეიძლება უკუეფექტი გამოიწვიოს, კერძოდ: გაღიზიანება, უმილობა, ტკივილები გულის არეში. უკუმახვიებელია ჰინერტონიული კრიზისი, მაღალი ალკონებადობის დროს.

როდიოლა, ოქროს ან ვარდისფერი ფესვი - *Rhodiola rosea* L.

ოჯ. სქელფოთლიანნი - Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი ბალანოვანი 40 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფესურა სქელია, ზრიალა, ჰერლამეტრისებრი; სწორედ მისი ოქროსფერი განდა მიზეზი, რომ მრავალმხრივი სასარგებლო სამკურნალი თვისებების გამო უწოდეს „ოქროს ფესვი“. ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთში: ალტაი, ალმ. ციმბირი, შორეული აღმოსავლეთი, თეთრი და ბარენცის ზღვის რაიონები. იშვიათ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, შეტანილია რუსეთის წითელ წიგნში.

ცნობილი სამკურნალო მცენარეა. სამკურნალო ნედლეული ფესურაა, რომელიც მნიშვნელოვანი ნივთიერებების ნამდვილი საცავია, აღინიშნება ეთერზეთები, მთრამლავი ნივთიერებები, ადამიანის ცხოველმქმედებისათვის აუცილებელი 20-მდე მიკროელემენტი, ასკორბინის, ნიკოტინის, ვაშლის და ღვინის მჟავები და სხვ. ფესურა ვარდის ზეთის სურნელისაა. როდიოლას ჰრეპარატები მატონიზირებელი მოქმედებით სასიათდება, ასტიმულირებს ადამიანის ორგანოებისა და სისტემის დინამიურ და სტატიურ მუშაობას, სხნის მაღალი დატვირთვის ფონზე წარმოქმნილ დაღლილობას, სწრაფად აუმჯობესებს ენერგეტიკულ ცვლას, ააქტიურებს ჰანგვით ჰროცესებს, ამალეებს გონებრივი შრომის უნარს, მასნოვრობასა და უურადლებას.

ამავე დროს კურნავს გულ-სისხლძარღვთა, კანისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებებს, ნიკრისის ქაჩს, შაქრიან დიაბეტს, ანემიას, იმპოტენციას, ჰიპოტონიას (ანდენს არტერიალური წნევის ნორმალიზაციას).

გამოიყენება კვებით მრეწველობაშიც. ნორჩ ფოთლებს საღებავს უმატებენ. ფესვებიდან ამხადებენ დიეტურ სასმელებს (ნახარშები, კისელები, კომპოტები), სამკურნალო ტბილუულს (კანფეტები, მურაბები, ზასტები), რომლებიც ხასიათდება გამაჯანსაღებელი ეფექტით.

უკუქმდება: დოზის გადაჭარბებამ შეიძლება გამოიწვიოს გაღიზიანება, უძილობა, ტკივილები გულის არემი.

როზმარინი – Rosmarinus officinalis L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მარადმწვანე 0,5 – 2 მ-ღე სიმაღლის ბუჩქია, ძირიდანვე ძლიერ დატოტვილი. ბუნებრივი ვავრცელების ოლქია სმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები, სადაც ამავდროულად უძველესი დროიდანაა კულტივირებული, ზოგჯერ ველურდება და აკლიმატიზირდება. ეთერზეთოვანი მცენარეა; ხასიათდება ხასიათოვნო, მკვეთრი არომატით; ეთერზეთები აღინიშნება ფოთლებში, მოკლე უბისეულ ელორტებში და ევავილებში (1-2 მგ%-მდე), რომლის შემადგენლობაშია ზინენი, კამფენი, ზინეოლი, ბორნეოლი, ბორნილაცეტატი, ლიმონენი, ფელანდრენი, ძირცენი და სხვ., მთრიმლაგი ნივთიერებები.

ფოთლები ხასიათდება სუნელ-სანელებლიანი ეფექტით; მისი კერძებში გამოყენება ხელს უწეობს კუჭის წვენის გამოყოფას, აუმჯობესებს საკვების მონელების პროცესებს, ამადლებს იმუნიტეტს, სასარგებლოა ფიზიკური უძლეუების, ჰიპოტონიის, მეტეორიზმის, სტრესებისა და ნერვული აშლილობისას.

სამკურნალო მიზნებისათვის იხმარება ნორჩი, ერთწლოვანი ელორტები და ფოთლები. ხასიათდება ნადველმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მატონიზირებელი, ჭრილობების შემასორცებელი, ანტიდუბრესიული, ანტიოქსიდანტური მოქმედებით. მას იყენებენ კლიმაქსის, სქესობრივი სისუსტის, თეთრი შლის, ვაციების (ხველების საწინააღმდეგოდ და დამარბილებელი), გულის მრავალი დაავადებების, განსაკუთრებით ზერიკარდიტების დროს.

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში, როგორც ძლიერმოქმედი საშუალება ცელულიტისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ; დადებითად მოქმედებს კანზე, ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას და ხელს უწეობს ვახსავლავრდავებას, მისგან

ამხადებენ ღოსიონებს. მეტად ღირებულია როზმარინის ეთერზეთები, ხასიათდება ანტიკაბაქტერიული მოქმედებით და გამოიყენება ფერიმჭამელებისა და ფურუნკულების გამონაურების, ვე ზემის, ინფიცირებული ჭრილობების, აბსცესების დროს; ეთერზეთები განსაკუთრებით ეფექტურია თავის კანზე შესასვლელად, ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის პროცესებს, იწვევს მატონიზირებელ და მადეზინფიცირებელ მოქმედებას, სწობს ქერტლს.

ხალხურ მედიცინაში მისი პრეპარატები იხმარება როგორც მატონიზირებელი საშუალება ნევროზების, იმპოტენციის, ვადიების, რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, სისხლნაკლებობის, გინგივიტის, სტომატიტის, ფარინგიტის, მხელად შესასორცებელი წულულების დროს. სამკურნალოდ იყენებენ ნახარშებს, ნაყენებს, ეთერზეთებს, ხოლო რევმატიზმისა და რადიკულიტის დროს აბაზანებს როზმარინის ფოთლებით. ბრონქიალური ასთმის სამკურნალოდ ხალხური მედიცინა გვთავაზობს მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლების მოწვეას.

სიფრთხილის ღონისძიებები. უკუმაჩვენებელია ფეხშიძე ქალებისა (ნასტიკად აკრძალულია) და ბავშვებისათვის, ეპილეზიის, კანის მძლავრი მგმნობიარობის, ჰიპერტონიისა და კრუნჩხვებისადმი მიდრეკილების დროს.

რძიანა (ზალასის ან ფიშერის) – Euphorbia fischeriana Steud.

ოჯ. რძიანასებრნი – Fam. Euphorbiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მოკლე 20–25 სმ სიმაღლის ღეროთი და მძლავრი, ხორცოვანი, სქელი მთავარღერძა ფესვით, აქედან მისი მეორე სახელი „კაცური ფესვი“. გავრცელებულია რუსეთში ჩიტისა და ამურის ოლქებში, მონღოლეთში, ჩინეთსა და იაპონიაში.

აღნიშნული სახეობა გვარის სხვა სახეობებთან შედარებით სამკურნალო მნიშვნელობით გამოირჩეულია და დიდი ხანია მეცნიერების კვლევის ობიექტია.

სამკურნალო ნედლეული ფესვებია. მის შემადგენლობაშია ლაქტონები, რომლებიც გამოირჩევა **სიძიფინის საწინააღმდეგო** და ანტიბაქტერიული აქტივობით. დადგინდა, რომ რძიანას პრეპარატები ამუხრუჭებს **სიძიფინის უჯრედებისა და მეტასტაზების განვითარებას**, არეგულირებს ქალის სასქესო ჰორმონების ცვლას, კურნავს ანემიას, საშვილოსნოს მიომასა და მასტობატიას, ასტიმულირებს სისხლისმიმოქცევას, ხელს უწყობს **სისხლის აღდგენას ქიმიოთერაპიის შემდგომ**, გამოიყენება ლეიკოზიის დროს; ასევე წარმატებით კურნავს თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებს, ეპილეზიას, ტუბერკულოზს, კუჭის წულულს.

ითვლება, რომ ფესვების **სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედება** განპირობებულია მისი უნარით ამაღლოს ორგანიზმის დამცველი ძალები და გაამდიდროს იმუნური სისტემა. მიჩნეულია ეველა დაავადების ადრეულ პროფილაქტიკურ საშუალებად.

ტიბეტურ ხალხურ მედიცინაში იხმარება ციმბირული წველელის, **სიმსივნების**, ჩირქროვების საწინააღმდეგოდ. ჩინურ ტრადიციულ მედიცინაში მისით მკურნალობდნენ კანის, სახსრებისა და ძვლების ტუმბერკულოზს, ლიმფურ კვანძებს, წინამდებარე ჯირკვლის ადენომას, ქრონიკულ პროსტატიტს, საკვერცხეების დაზიანებას.

გაუქმდება: წვენი ძლიერ ტოქსიკური და შხამიანია!

საგველა აბზინდა – *Artemisia scoparia* W.K.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევაგილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო მარტოულია, იშვიათად ორი ან სამი, სწორმდგომი, 30–70 სმ სიმაღლის, დასაწეისში შებუსული, მოგვიანებით შიშველი, მოწითალო-ოიფერი ან მურა, ძლიერ დატოტვილი. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში. იზრდება მლამზ მდელოებზე, ნასვენ მიწებზე, უდაბნოებში, ღორღიან ფერდობებზე.

მცენარე გამოირჩევა ჯავახისა და მიხაკის თავისებური სურნელის ნაზავით. მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, ალკალოიდების კვალს, მთრიმლაჟ და მწარე ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მკავეს, ლაქტონ-სკოპარინს; თესვებში აღინიშნება 4,4%-მდე ცხიმოვანი ზეთები. ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის ზინენი, მირიცენი, ალდეჰიდები, კეტონები, ფენოლები, ანიოლი.

XX ს-ის შუა პერიოდში საგველა აბზინდის ეთერზეთებიდან აწარმოებდნენ პრეპარატ „არტემიზოლს“, რომელიც სწავსმოლიტური მოქმედებით ხასიათდებოდა, ხელს უწყობდა შარდში მარილების დაშლას და ქვებისა და ქვიშის გამოღვევას. გამოიყენებოდა თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნაყენს იყენებენ ამენორეის, ეპილეპსიის, მენსტრუალური ციკლის დარღვევების, დაჟეჟილობის სამკურნალოდ და ჭიისმდენ საშუალებად. ბალახის სპირტიანი ნაყენი რადიკულიტის დროს დასახელად იხმარებოდა. ახალი მონაცემებით, ამ გვარის სახეობები **ანტიოსმსივნური მოქმედებითაც** ხასიათდებიან.

საგოგანა – *Cycas revoluta* Thunb.

ოჯ. საგოგანასებრნი – Fam. Cycadaceae

მარადმწვანე ხისებრი მცენარეა მძლავრი სვეტისებრი ტანით, გამძმარი ფოთლების ნაჭდევეთით, აღწევს 2–3 მ სიმაღლეს, იშვიათად 6–7 მ. ბუნებრივად გავრცელებულია იაპონიის სუბტროპიკულ რეგიონებში, კიუსიუსა და რიუკიუს კუნძულებზე.

ფოთოლი ხასიათდება შემკვრელი და შარდმდენი მოქმედებით; ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის ამლილობისას, სიყვითლის, წყალმანკის, კიბოს **საწინააღმდეგოდ**; ინმარება გემპტომების დროსაც. მცენარის ტანიდან ამზადებენ საგას, რომელიც ხასიათდება გამაჯანსაღებელი და გამახსნელაზრდავებელი მოქმედებით, ხელს უწყობს სიცოცხლის გასანგრძლივებას; თესლებსაც იყენებენ სამედიცინო მიზნებისათვის, თუმცა რეცეპტი არ არის გასაჯანოებელი თესლების შსამიანი თვისებებიდან გამომდინარე, სიფრთხილის დაცვის მიზნით.

მცენარის ვეგეტა ნაწილი შსამიანია, განსაკუთრებით ფოთლები!

საკმლის ხე – *Boswellia serrata* Triana & Planch.

ოჯ. საკმლისებრნი – Fam. Cistaceae

ფოთოლმცვენი საშუალო ზომის ხეა. იზრდება ინდოეთისა და აფრიკის მშრალ მთიან რეგიონებში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ არაბეთში (ომანი, იემენი), კუნძულ სოკოტრასა და სომალში.

გამოსაყენებელი ნედლეულია საკმეველი – გუმფისი, რომელიც მიიღება ხის დასერვით. შეიცავს 50–70% ფისებს, 30–47% გუმფისს, 2,5–8% ეთერზეთებს, მწარე ნივთიერებებს. ეთერზეთების შემადგენლობაშია დიზენტენი, ალფა-პინენი, ფელანდრენი, კამფენი და სხვა ტერპენები. ფისების შემადგენლობაშია – ტრიტერპენული მჟავები, ე.წ. ალფა და ბეტა ბოსველის მჟავები. რომლებიც სხვა ტრიტერპენულ მჟავებთან ერთად წარმოადგენს მის აქტიურ კომპონენტებს, გუმფისის შემადგენლობა გუმიარაბიკის მსგავსია.

უმკველესი სამკურნალო მცენარეა, აიურ-ვერდას საჩუქარი. ინდოეთში მას „ანთებასთან მებრძოლს“ უწოდებენ, ტრადიციულ ინდურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენებოდა ანთების საწინააღმდეგოდ და სახსრების დაავადებებისას, აფრიკაში კი ქერქით მკურნალობდნენ როგორც რეუმატიზმს, ასევე ნაწლავის ინფექციებს.

ინდოეთში ჩატარებული ექსპერიმენტებით დადგინდა, რომ ბოსველია რეუმატიული ანთიციტის დროს უფრო ეფექტურია და ნაკლებ ტოქსიკური, ვიდრე გამოყენებული

სტანდარტული სააფთიაქო წამლები, კერძოდ კეტოპროფენი, ინდომეტაცინი ან ასპირინი და რაც მთავარია არ იძლევა გვერდით მოვლენებს.

ბოსველიის ფისი ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული, გამაუმტკივნეულებელი, სისხლძარღვების კედლების გამამაგრებელი, სედატიური, ზომიერი შარდმდენი, ნაღველმდენი, ჰემოსტატიკური, სოკოვანი დაავადებების, ართრიტების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემასორცებელი მოქმედებით. აქვს გამოსატკეპი ჰიპოგლიკემიური თვისებები, ამუხრუჭებს ვათოლოგიურ მიკროორგანიზმებს. ექსპერიმენტებმა გამოავლინა მისი **სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტიუობა ეპიდერმალური კარცინომის მიმართ.**

ბოსველია რეკომენდებულია კომპლექსურ მკურნალობასა და პროფილაქტიკაში შედეგი დაავადებების სამკურნალოდ: აუტოიმუნური ართრიტები და პოლიართრიტები; ნიკრისის ქარები და სახსრების სხვა დაავადებები; ხერხემლის და სახსრების დეგენერატიულ-დისტროფიული ვათოლოგია; ლიზიდებისა და ქოლესტერინის ცვლის დარღვევები; II ტიპის შაქრიანი დიაბეტი; ცხიმოვანი ჰეპატოზი; ზურგის ტკივილები; ანთებითი პროცესები; ტრავმები, ჭრილობები; წულულოვანი კოლიტი; შარდკენჭოვანი დაავადებები; ფარინგიტი; კუჭის აშლილობა და მუცლის ტკივილები; გაციება; ფურუნკულები; ნერვული აშლილობა და სტრესები. ბოსველიის ფისი გამოიყენება ვენერიული დაავადების – ათამანჯის, რესპირატორული დაავადებების, შარდსადინარი გზების ინფექციების, კანის დაავადებების, ნერვული აშლილობის, საკვებმომწელებელი სისტემის დარღვევებისას.

ბოსველია შედის პრეპარატების „სენსლიმ ართრო“, „სენსლიმ კარდიო“ და „სენსლიმ დიაბ“ –ის შემადგენლობაში.

უკუქმედება დაუდგენელია.

საკანინაჭი – *Ferula assa-foetida* L.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოასნნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამშობლო ირანი (ჰერათი, ხორასანი), ავღანეთი და ტაჯიკეთია.

ახიური ქვეყნების ერთ-ერთი უძველესი, გამორჩეული, არომატული და საყვარელი სანელებელია, რომელსაც წარმოადგენს მცენარის ფესურის დაზიანებისას გამოყოფილი გუმფისი (ლატექსი), რომელიც მამინვე შრება, დანაფისას მიიღება მოყვითალო-მოყავისფრო ფხვნილი; ხასიათდება ნივრის, ნაწილობრივ ხახვისა და უსამოვნო ნოტის ნარევის მძაფრი და მძიმე სურნელითა და ხახვის მსგავსი მკვეთრი გემოვნებით. არომატიც და გემოც ძლიერ მდგრადია. კერძში მიკროსკოპულ დოზებში დამატებული, იმდენად აძლიერებს საკვების არომატს, რომ შესწევს უნარი თვით უვარვისი კერძიც კი საკვებად ვარვისი და ხასიამოვნო გახადოს. ამასთან ზომიერად დამატებული და აუცილებლად ცხიმში მოხრაკული, კარგავს უსიამოვნო სუნს, თუმცა ინარჩუნებს სურნელს. ცუდად ეხამება ნიორსა და ხახვს; იყენებენ რთულ კერძებში (ხორცის, უმთავრესად ცხვრის, ბრინჯისა და ზარკოსების) ისეთ სანელებლებთან ერთად, როგორცაა კურკუმა, ჯაჯვი, მდოგვი და კოჭა.

ფარმაკოლოგიაში გამოიყენება ფესურას გუმფისი (მშრალი რძის წვენი), რომელიც ცნობილია *Asa foetida*-ს სახელით. ფესურა შეიცავს დიდი რაოდენობით ფისებს, რომლის შემადგენლობაშია ვანილინი, კუმარინები, ეთერზეთები.

გუმფისი ხასიათდება ამოსახველებელი, სასაქმებელი, სწამლოტიური, დამამშვიდებელი მოქმედებით. მისი ზრეზარატები ეფექტურია ისტერიისა და მალალი აღვ ხნებადობის დროს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება გალენური ზრეზარატების სახით ისეთი სიმპტომების დროს როგორცაა მეტეორიზმი, ნაწლავების მოდუნება; როგორც ტკივილგამაუჩქებელი საშუალება ინმარება ართრიტისა და ხასსრების ტკივილებისას. ადგილობრივი მოსახლეობა საკვებს მადის გასამდიერებლად უმატებენ.

ხინურ მედიცინაში იყენებენ საერთო გამაჯანსაღებელ და მატონიზირებელ საშუალებად ისტერიის, ნევრასტენიის, ვეგეტატიური ნევროზის, გაციების, ავრეთუე კანის ზოგიერთ დაავადების დროს. სხვა მცენარეებთან ნაკრებში ინმარება კრუნჩხვების, დიათეზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ლიმფადენიტების საწინააღმდეგოდ.

შუა აზიის ხალხი გუმიფის ჭრისმდენად იყენებს. სოკოვით წყაროში მითითებულია მცენარის ეფექტური მოქმედება **ავთვისებიანი სიმსივნეებისა** და ვენერიული დაავადებების – ათამანგის სამკურნალოდ, რისთვისაც ფოთლებს ურევენ რძეში და ისე ღებულობენ.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმე ქალებისა და მალალი მგრძნობელობის ადამიანებისათვის. ნეგატიურად მოქმედებს ნაღვლის ბუშტზე.

სალათა – *Lactuca sativa* L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი როზეტული მცენარეა, ფრიად ჰაზულარული, უძველესი კულტურა. საკვებად გამოიყენება როზეტისეული ფოთლები ნედლი სახით, იშვიათად მოხარშული.

ფოთლები შეიცავს შაქრებს, ცილებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, C, E, PP, K, კაროტინს), მინერალურ ნივთიერებებს (K, Ca, Mg, Fe, P, I), ნახშირწყლებს, უჯრედის, გლიკოზიდ – ლაქტუცინს, მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn).

სასიათღება **ანტიოქსიდანტური**, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, შეკრულობის საწინააღმდეგო, შარდის გამოყოფის გამძლიერებელი, დამამშვიდებელი, მატონიზირებელი, ტკივილგამაუქმებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფის მასტიმულირებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰიპერტონიული დაავადებების, უმილობის, ქრონიკული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისა და ავიტამინოზის დროს.

უკუმაჩვენებელია მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ნიკრისის ქარის, შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს.

სამკურნალო აბზინდა – *Artemisia abrotanum* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როთუჯჯავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი მცენარეა, ნახევრადბუჩქი. ფოთლები მონაცრისფროა, დასაწიისში შებუსული, შემდგომ თანდათანობით შიშვლდება. სამშობლო მცირე აზია და აღმოსავლეთ ხმელთაშუაზღვეთია. გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილო კავკასიაში. იზრდება დაჭაბებულ მდელოებზე, არენარების ტყის ჰირებზე,

მდინარეების, არხების ნაპირებსზე. ტრივიალური სახელებია: „აბხინდა – ღვთის ხე“, ან „ღვთის ხე“.

მცენარე გამოირჩევა სასიამოვნო, თავისებური არომატული სურნელითა და მწარე გემოთი. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისხედა ნაწილი. ფოთლები შეიცავს რთული ქიმიური შემადგენლობის ეთერზეთებს, მწარე და მთრიმლავ ნივთიერებებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებსა და სხვა კომპონენტებს.

მცენარე ხასიათდება მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით. ფოთლების ნაყენი და ნახარში გამოიყენება შინაგანი დაავადებების, განსაკუთრებით კუჭ-ნაწლავის, გაციებების, ციებ-ცხელების, რემატიზმის სამკურნალოდ. მას ხმარობენ კბილის ტკივილებისა და თმის ძირების გასამაგრებლად; კომპრესების, მალამოების სახით ინჰალაცია ჭრილობების, წულულების, ჩირქოვების სამკურნალოდ. შესულია მრავალი ქვეყნის ფარმაცეუტიკაში.

აქტიურად გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ძველი სლავებისათვის საკულტო საგანს წარმოადგენდა, მას იყენებდნენ ფიზიკური და სულიერი სამეაროს გამწმენდად.

კუჭის, ნაწლავების, საშვილოსნოს ონკოლოგიური დაავადებებისას იყენებენ ფესვების ნახარშს (მშრალი ფესვების დაქუცმაცებულ 2 სუფრის კოვხს უმატებენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, ხარმავენ დაბალ ცეცხლზე არა უმატებს 10 წუთისა, შემდეგ ფუთავენ თბილი ქსოვილით, გაციების შემდეგ გადიწურება, მთელი ნახარში სრულად მიიღება დღე-ღამის განმავლობაში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ეღებებო). ბალახის ნახარშს იყენებენ როგორც საერთო გამამდიერებელ, მატონიზირებელ საშუალებას, აგრეთვე ნეფროზების, ნიკრისის ქარის, სახსრების მკურნალობისას; სოლო ბალახის ნაყენი რეკომენდირებულია თეთრად შლის, კუჭ-ნაწლავისა და ინფექციური დაავადებების კომპლექსური მკურნალობის დროს. მიირჩევა ეპილეზისის საწინააღმდეგო და ჭიისმდენ ეფექტურ საშუალებად. გარეგანად, ფოთლების ნედლი წვენი და ფოთლებისაგან დამზადებულ მალამო ინჰალაცია კანის დაავადებებისას, მაგ. – ფურუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების, აბსცესების სამკურნალოდ; ამავე საშუალებას ხშირად იყენებენ სარძევე ჯირკვლების ანთებითი პროცესების დროს.

გამრობის შემდეგ ფოთლი კარგავს სიმწარეს და ღებულობს სახელებლისათვის დამახასიათებელ მწვავე, სასიამოვნო გემოვნებას. ნორჩი ელორტები ინჰალაცია კულინარიაში უმნიშვნელო რაოდენობით. დაფქვილი მშრალი ბალახით კაზმავენ შემწვარ ხორცს; უმატებენ ზურის ცომეულსაც სპეციფიური არომატის მისაღებად; იყენებენ მშრის არომატიზაციისათვის, სოუსების შესაკაწმავად და ნანადირევის შესანელებლად.

უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა ჰაერის გამწმენდ საშუალებად.

უკუჩვენება: ფეხმძიმობა, ენტეროკოლიტი; დიდი დოზებით მიღება იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის ალკოჰოლის მსგავსი მოქმედებას, ხოლო დიდი ხნით მიღება თუნდაც უმცირესი დოზებით – გულისრევას და ჰირღებინებას, ხელს უწყობს ანემიის განვითარებას.

სამკურნალო ბაბუაწვერა - *Taraxacum officinale* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როსუღუგავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30 სმ-მდე სიმაღლის, სუსტად დატოტვილი მთავარდერძა ფესვით, რომელიც ზედა ნაწილში გადადის მოკლე მრავალთავიან ფესურაში. კოსმოპოლიტური, ევკლასე ფართოდ გავრცელებული სახეობაა, განსაკუთრებით ტუესტევის ზონაში. იზრდება მდელოებზე, გზის პირებზე, მიტოვებულ ნაკვეთებზე, ხშირად, როგორც სარეველა, მინდვრებში, ბაღებში, ბოსტნებში.

უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა საკვებად და სანელებლად სხვადასხვა ხალხის მიერ. მცენარის რძის წვენი შეიცავს ტარაქსაცინსა და ტარაქსაცერინს, 2-3 მგ % კაუჩუკოვან ნივთიერებას, ევავილუდი და ფოთლები – ტარაქსანტინს, ფლავოკსანტინს, ვიტამინებს (A, C, B₂, E, PP), ქოლინს, სანონინებს, ფისებს, რკინას, კალციუმს, ფოსფორს, 5 მგ%-მდე ცილებს; ფესვები – ტრიტერპენულ შენაერთებს: ტარაქსანტეროლს, ტარაქსეროლს, ფესვლო ტარაქსანტეროლს, სტერინებს: სიტოსტერინს, სტიგმასტერინს, ტარაქსოლს; ნახშირწყლებს – 40 მგ%-მდე ინულინს; ცხიმოვან ზეთებს (რომლის შემადგენლობაშია: ჰალმიტინის, მელისის, ლინოლინის, ოლეინის გლიცერიდები), კაუჩუკს, ცილებს, ლორწოსა და სხვ. კალათებსა და ფოთლებში აღმოჩენილია ტარაქსანტინი, ფლავოქსანტინი, ლუთეინი, ტრიტერპენული სპირტები, არნიდიოლი, ფარადიოლი.

სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ფესვები, ფოთლები, ბალახი, წვენი. მცენარე ხასიათდება ნაღველმდენი, სიცხისდამწვევი, საფაღარათო, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი, სპაზმოლიტური და მსუბუქი დამამინებელი მოქმედებით. ფესვებისა და ფოთლების წყლიანი ნაყენი აუმჯობესებს მადას, საკვების მოხელებას და ნივთიერებათა ცვლას, აძლიერებს მემუძურ ქალებში რძის გამოყოფას, ამაღლებს ორგანიზმის ტონუსს.

ქმიურ-ფარმაკოლოგიური შესწავლისას, ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო, ანტივირუსული, ფუნგიციდური,

ანტიჰელმინტური, **ანტიკარცენოგენული** და ანტიდიაბეტური მოქმედება. რეკომენდებულია დიაბეტის, მატონიზირებული საერთო სისუსტის, ანემიის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის, ნალფელკენჭოვანი დაავადების, სიუვითლის, ვასტრიტის, კოლიტის, ცისტიტის, მადის გასაუმჯობესებლად, ეაზოზის, მეტეორიზმის, ავრეთეე მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ. ბალახის ნაყენს ფესვებთან ერთად ხმარობენ ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, **სიმსივნის**, წყალმანკის, ბუასილის დროს. ბალახის ნაყენი გამოიყენება ავტამინოზის, კანის სხვადასხვა დაავადებების (გამონაურები, ფერისმჭამელები, ფურუნკულები) სამკურნალოდ.

ხალხურ კოსმეტიკაში ჰოზოვარობით სარგებლობს; ნედლი ფოთლების ნიღბი კვებას, ატენიანებს და აახალგაზრდავებს სახის კანს, ხოლო ევალიების ნაყენი აფერმკრთალებს ჭკორფლს და ზიგმენტურ ლაქებს.

ბაბუაწვერას წვენი ასტიმულირებს ნაღვლის სეკრეციას, სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე ნაღვლის ბუშტის დისფუნქციის შემთხვევაში.

2009 წელს, კანადის დედაქალაქ ონტარიოში, ვინძორის უნივერსიტეტში კიბოს წინააღმდეგ ბაბუაწვერას საოცარი უნარი შენიშნეს. როგორც ონკოლოგი ჰამელა ოვადჯე აღნიშნავს, მას ჰქონდა ინფორმაცია ბაბუაწვერას შესახებ, რომ მისი ძირებისგან დამზადებული ჩაის მიღების შემდეგ ონკოლოგიურ პაციენტებს ცვლილებები აღენიშნებოდათ. თავვებზე ჩატარებული ექსპერიმენტების შედეგად დადგინდა, რომ ბაბუაწვერას ფესურების ნაყენი ეფექტური იყო T-უჯრედოვანი ლეიკემიის, ქრონიკული მიელოიდური ლეიკემიის წინააღმდეგ. როგორც გაირკვა, ბაბუაწვერას ფესურების ექსტრაქტი იწვევს ანაბტოსისის (ანაბტოსისის არის ბუნებრივი უჯრედული პროცესი, რომელიც ააქტიურებს შიდაუჯრედულ სიკვდილის პროგრამას), რაც ნიშნავს, რომ ექსტრაქტი იწვევს კიბოს უჯრედების თვითმკვლელობას.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ფაღარათიანობისაკენ მიდრეკილება.

სამკურნალო გვირილა – *Matricaria chamomilla* L. (syn.: *Chamomilla chamomilla* (L.) Rydb., *Chamomilla recutita* (L.) Rauchert, *Matricaria recutita* L.)

ოჯ. ასტრასებრნი (როსულებოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი, 60 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფესვი მთავარღერძაა, წვრილი, სუსტად დატოტვილი, ბაცი მურა. ფართოდაა გავრცელებული ევრ-ასიასა და ჩრდილოეთ ამერიკაში. როგორც საწვევლა აღინიშნება ორივე ნახევარსფეროს არატროპიკულ რეგიონებში. კულტივირებულია დიდ მასშტაბებში.

გვირილას ეთერზეთები გამოიყენება კვებით მრეწველობაში. ანტიკურონიკულია ცნობილია მეცნიერულ და ხალხურ მედიცინაში, დღემდე რჩება ევლასე მოთხოვნად სამკურნალო მცენარედ. ბალახიდან მიიღება ეთერზეთები (ე.წ. გვირილის ზეთი), რომელიც მრავალმხრივი დანიშნულებით გამოიყენება. მის შემადგენლობაში მთავარ ნივთიერებას ხამაზულენი წარმოადგენს, რომელიც ზეთს ლურჯ შეფერილობას აძლევს. მის გარდა აღინიშნება გლიკოზიდები, ფლავონოიდები, კუძარინები, ლორწო, მწარე ნივთიერებები, ვიტამინები, ორგანული მჟავები.

მედიცინაში გამოიყენება ევავილები (კალათა), რეკომენდებულია ასლად გაშლილი ევავილების შეგროვება ენისებრი ევავილების ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ეოფნის ზერიოდში.

გვირილას ზრეზარატები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, სედატური, შემკვრელი, ქანმდენი, ოფლმდენი და ადვილობრივ მანესტეხირებული მოქმედებით. გვირილაში შემავალი ნივთიერება აზულენი იწვევს ალერგიის საწინააღმდეგო მოქმედებას და აჩქარებს ქსოვილების შესორცების პროცესს, ხოლო ფლავონოიდები ხსნის შინაგანი ორგანოების გლუვი მუსკულატურის სპაზმებს. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია ევავილებების ნასარძის ნაღველმდენი მოქმედებაც.

ხალხურ მედიცინაში ევავილების ნაენს ძველი დროიდან იენებენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი (გასტრიტი, კოლიტი, ენტეროკოლიტი) დაავადებებისას, კუჭის სპაზმის, მეტეორიზმის, მენსტრუაციის შეკავების, გაციებისა და ნევროზების დროს; აბაზანების სახით – რემატიზმის, სახსრების ნიკრისისეული მოფლენებისას; გამოსავლებად – დრძილების, ჰირის დრუს ლორწოვანი გარსის ანთებისა და ანგინის დროს, ავრეთვე ჩირქოვანი ჭრილობების მოსაბანად.

მეცნიერულ მედიცინაში ევავილების ნაენი ან ჩაი გამოიყენება შინაგანად ან ოენის სახით ნაწლავების სპაზმების, მეტეორიზმისა და ფაღარათის სამკურნალოდ;

გარეგანად – როგორც შემკვრელი და მადეზინფიცირებელი საშუალება გამოსავლელად, შესასხურებლად, საფენებისა და აბაზანების სახით. ახალი მონაცემებით, ხასიათდება **ანტიბიოსინური აქტივობით**.

გვირილა იხმარება ჰარფიუმერიასა და კოსმეტოლოგიაში.

უკუზღვნება: ფენქმომობა. ფაღარათისადმი მიდრეკილ ზირებს, გვირილა სიფრთხილით უნდა დაენიშნოს.

სამკურნალო ლაშქარ – Symphytum officinale L.

ოჯ. ლაშქარასებრი – Fam. Boraginaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, გამეჩენებული მომავლ-მურა ფერის გრძელი ფესვებით. გავრცელებულია რუსეთის ვერძულ ნაწილში, კავკასიაში, კარპატებში, შუა აზიაში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს. შეიცავს ალკალოიდებს – ლიზიოკარპინსა და ცინოგლასინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, გლიკოზიდებს, ლორწოს, გუმიფისს, ფისებს, ეთერზეთებს, ალამტონს.

ხასიათდება შემკვრელი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, შემოკარსავი, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებით. ფესვების ნახარში აძლევს ტონუსს, აუმიჯობესებს მადანს, გამოიყენება კოლიტის, ფაღარათის, კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენებისას.

ხალხური მედიცინის მიერ ლორწოვანი ნახარში და ნედლი ფესვების ნაყენი რეკომენდებულია **ავთვისებიანი ახლადწარმოქმნილი, სხვადასხვა ლოკალიზაციის სიმსივნეების – სარკომის, კიბოს** სამკურნალოდ, ამცირებს ტკივილებს და ანთებით ჰროცესებს. კურნავს სხვა დაავადებებსაც: კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წელულს, ტუბერკულოზის საწყის სტადიას, ტრომბოფლებიტს, ძვლის ტუბერკულოზს, მნელად შესახორცებელ ჭრილობებს, ფურუნკულებს, ჰაროლანტოზს, ანგინას, რადიკულიტს და სხვ. არსებობს მონაცემები ფესვებისაგან დამზადებული მალამოს დაღებითი კლინიკური ეფექტისა რგოლისებრი გრანულომის, ვასკულიტის, ბუღბორივი და ჰემიატროფიული სკლეროფერმის, ტროფიკული წელულების შემთხვევაში.

სიფრთხილის ღონისძიებები: მცენარე შხამიანია, აღინიშნება მოწამლვის სშირი შემთხვევები. აღსანიშნავია, რომ ჯანდაცვის სავრთაშორისო ორგანიზაციის მიერ აკრძალულია მისი შინაგანი გამოყენება უველა ფორმით, გარდა ჰომეოპათიისა. დადგენილია, რომ მასში შემავალმა ალკალოიდებმა შეიძლება გამოიწვიოს

ღვიძელში კანცინონი სისხლჩაქვებები, თვით ლეტალური აღსასრულით. მიიღება მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით!!!

სამკურნალო სალბი – *Salvia officinalis* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი მცენარეა – ნახევრადბუჩქი, 50 სმ-მდე სიმაღლის. ბუნებრივად იზრდება სმელთაშუასღვეთში, ბალყარეთში, მცირე აზიასა და სირიაში. ფართოდან კულტივირებული.

სამკურნალო ნედლეულს მშრალი ფოთლები წარმოადგენს. უძველესი დროიდანაა ცნობილი და აღწერილი მრავალი ქვეყნის მედიკოსებისა და ხალხის მიერ. ჯერ კიდევ ჰინოკრატი აღნიშნავდა მის მრავალრიცხოვან სასარგებლო თვისებებს და მას უწოდებდა „წმინდა ბალახს“. თვით სახელწოდება „salvia“, ლათინური ენიდან, ითარგმნება როგორც „იუავი ჯანმრთელი“.

ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, მთრმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, ორგანულ მკვავებს (ურზოლის, ოლეინის, ქლოროგენის), ვიტამინ P, ნიკოტინის მკვავას, მწარე ნივთიერებებს, ჰარადიფენოლს, გუმფისს, სასამებელს, ცილოვან ნივთიერებებს, ფიტონციდებს, რომლებიც ძლიერი ბაქტერიციდიული თვისებებით გამოირჩევა.

მცენარე ხასიათდება დამამშვიდებელი, მადეზინფიცირებელი, ამოსახველებელი, შემკვრელი, სისხლმეძაჩრებელი, ანთების საწინააღმდეგო, **ანტივამტიკური**, **ანტიოკოვანი**, ნალექმდენი, მარდმდენი მოქმედებით.

ითვლება, რომ ახდენს სასქესო ჯირკვლების მოქმედების ნორმალიზებას, რის გამოც მას უნიშნავენ უშვილობისას. დადგენილია რომ სალბი შეიცავს ჰორმონ ესტროგენს (რომლის ნაკლებობას მრავალი ქალი განიცდის), რომელიც თავის მხრივ ხელს უწყობს კვერცხუჯრედის მომწიფებას და აუცილებელია ქალის ორგანიზმისათვის, განსაკუთრებით ციკლის ჰორმონ ფაზაში, რა თქმა უნდა მკურნალობის დაწყებამდე აუცილებელია ჰორმონების შემცველობაზე ანალიზების ჩატარება. სალბი იწვევს ლაქტაციის სწრაფ შეწყვეტას, ხელს უწყობს კლიმაქტერიულ პერიოდში თანმდგვი უსიამოვნო პროცესების (გაფანტული ყურადღება, გაღიზიანება, სწრაფი გადაღლა, ლიბიდოს დაქვეითება, თავის ტკივილები, თავში სისხლის ავარდნა) სიმპტომების შერბილებას, უადვილებს ორგანიზმს ჰორმონების გარდაქმნას; თმებს უბრუნებს ჯანმრთელობას, სილამაჩეს, ბრწეინვალებას, ამუხრუჭებს ჭლარისა და ქერტლის წარმოქმნას.

ტრადიციულია ფოთლების ნაყენის გამოყენება მწვავე ანგიინისა და ქრონიკული ტონზილიტის, სტომატიტის, გინგივიტის, მწვავე რესპირატორული დაავადებების, ხანის აფტოზური დარღვევების, ჰულოზიტების მკურნალობისას, აგრეთვე ჩირქოვანი ჭრილობების, წულულების, დამწვრობების ჩამოსახანად.

საღბს იყენებენ დიპტერის საწინააღმდეგოდც სხვა სამკურნალო მცენარეებთან ერთად ნაკრებში. კომპლექსურად გამოიყენება სახსრების რევმატიზმის, სახსრების ქრონიკული ანთებისა და დისტროფიული დაავადებების, დეფორმირებული ოსტეოართროზის, რადიკულიტის, ხერხემლის ოსტეოქონდროზის დროს საერთო და ადგილობრივი აბაზანების გამოყენებით, აზლიკაციებისათვის. ნახარშს იყენებენ ფსორიაზის სამკურნალოდ, შედის კუჭისა და გულ-მკერდის დამარბილებელი ნაკრებების შემადგენლობაში.

ბულგარული მეცნიერები მიიჩნევენ, რომ საღბი აქვეითებს საოფლე ჯირკვლების სეკრეციას, გამოიყენება ტუბერკულოზით დაავადებულთათვის ღამის ოფლიანობისას, კუჭ-ნაწლავის ანთების, კუჭის წულულის, მეტეორიზმის, ფაღარათის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და თირკმელების დაავადებების დროს.

არ არის რეკომენდებული მემუშური ქალებისათვის, ვინაიდან იწვევს რძის სეკრეციის შეძცივებას, თირკმელების მწვავე ანთების, მღაიერი ხველებისას; სიფრთხილე მართებთ ჰიპოტონიით დაავადებულებებსაც, ვინაიდან საღბი რამდენადმე აქვეითებს წნევას.

სამკურნალო ტუსტი – *Althaea officinalis* L.

ოჯ. ბაღბისებრნი – Fam . Malvaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი ფესურიანი მცენარეა, კვერცხისებრ-რომბული, ოდნავ ნაკვეთიანი, ორივე მხრიდან ვარსკვლავისებრი ბუწვით მოფენილი მომწვანო-ლევა შეფერილობის ფოთლებით. ბუნებრივად იზრდება აღმოსავლეთ საქართველოში, ქართლსა და ვარდანში, ტენიან ადგილებში.

მცენარის სამკურნალო მნიშვნელობა უძველესი დროიდანაა ცნობილი. გვარის ლათინური სახელი „*Althaea*“ ბერძნულად განკურნებას ნიშნავს, ხოლო სახეობის აღმნიშვნელი „*officinalis*“ – სამკურნალოს. ფართოდ გამოიყენება ტრადიციულ და ოფიცინალურ მედიცინაში. სამკურნალო ნედლეულს ფესურს ფესვებითურთ, ფოთლები და ყვავილები წარმოადგენს. ფესვებში აღინიშნება – ნახშირწულები: გალაქტოზა, გლუკოზა, არაბინოზა, რამნოზა; სახამებელი, ჰექტინები, ცნიმოვანი

ზეთეები, ასწარავინი, ბეტაინი, ლეციტინი, ფიტოსტერინი, ვიტამინები, მინერალური მარილები, ლორწო.

ფესვისეული ზრეპარატები ლორწოვანი ნივთიერებების მაღალი შემცველობის გამო ხასიათდება დამარბილებელი და ტკივილგამაუფრებელი ეფექტით ხასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის ანთების დროს, ბრონქიტის, ლარინგიტის, ტრაქეიტის, ხველების, ეივანახველის შემთხვევაში. ფართოდ გამოიყენება ასევე კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას: კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულის, გასტრიტის, კოლიტის, თანმდევი კუჭის აშლილობით, ფილტვების, ანგინის, გრიპის, სიყვითლის, შარდის ბუშტში კენჭების, გართულებული შარდვის, კანდიდომიკოზის სამკურნალოდ. ნაყენი და ნახარში იხმარება ეკსემისა და ფსორიაზის დროს, ხოლო ფოთლების ნახარში ხასარგებლოა მკერდის სიმსივნის საწინააღმდეგოდ.

წინააღმდეგჩვენება: არ არის დადგენილი.

სამკურნალო მიძო – *Melilotus officinalis* (L.) Desr.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 2 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დატოტვილი ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში. იხრდება მდელოებზე, მინდვრებში, ვხისა და ტეის ზირებზე, ბუჩქნარებში. გამშრალი მცენარის მიწისზედა ნაწილი არომატულია, ხასიათდება მომლამო-მომწარე, ოდნავ მწვავე გემოთი.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეგროვილი ევავილობის ზერიოდში. შეიცავს კრისტალურ ნივთიერება კუმარინს (ფოთლებში მათი შემცველობა ევავილობისას 0,1% შეადგენს, ღეროებში – 0,4%, ევავილებში – 0,9%), კუმარინის მჟავას, მელილოტინს, მელილოტის მჟავას, გლიკოზიდებს, მელტრილოტოზიდს, ცილებს და ცხიმისმაგვარ ნივთიერებებს.

მიძოსგან ამხადებენ ნაყენებსა და ნახარშებს. ბულვარულ ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ბრონქების ქრონიკული კატარის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ტკივილების, შაკიკის, მაღალი არტერიული წნევის, კლიმაქსის დროს. კომპრესებსა და ზლასტირებს გარეგანად ხმარობენ ფურუნკულების, კარბუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების, შუა ყურის ანთებითი პროცესების დროს; საფრანკეთში იხმარება ანტისპაზმურ და შემკვრელ საშუალებად, ინდოეთში – როგორც დამარბილებელი,

ქანმდენი და სისხლდენის შემახერებელი, ავსტრიაში – კუჭის დაავადებების, ბრონქიტის, ჰოლონეთში – გულის ტკივილების, უმილობის, ნევრასტენიის, ბუასილის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნახარში გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების დაავადებების, უმილობისა და მეტეორიზმის დროს. გარეგანად – აბაზანებისა და კამწრესების სახით წულულების, ჩირქვროვების, ფურუნკულების, სარძევე ჯირკვლების ანთებისა და სახსრების რევმატიზმის სამკურნალოდ. დაქუცმაცებული ფოთლები ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

უკუჩვენება: არ უნდა დაგავიწყდეთ, რომ მიმო შხამიანია! მისი გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ ექიმის კონსულტაციის შემდეგ; ფეხმძიმე ქალებისათვის არ არის რეკომენდირებული მისი მიღება. გამოყენებისას დაცული უნდა იყოს ნორმები, დარღვევები იწვევს ნერვული სისტემის დათრგუნვას, უმილობას, თავის ტკივილებსა და ჰირღებინებას.

სამფერა ია – Viola tricolor L.

ოჯ. იისებრნი – Fam. Violaceae

ერთ ან ორწლოვანი, მცირე ზომის ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია ევროპასა და აზიის ზომიერ ოლქებში. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული მიზნებისათვის. სამკურნალოდ გამოიყენება უვავილობის ჰერიოდში შეგროვილი მიწისზედა ნაწილი (ბალახი). ძირითადი მოქმედი ნივთიერებებია – ფლავონოიდები (რუტინი, ვიტექსინი, ორიენტინი), ანთოციანები, სალიცილის მჟავა. ტრადიციულ და ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება შემდეგი დაავადებების: სიუვითლე, სველება, თიაქარი, კბილის ტკივილებისა და სხვ. სამკურნალოდ.

ჩატარებული გამოკვლევებით დადგენილია იის ფართო თერაპიული დიაპაზონი. მცენარის გამონაწერი ხასიათდება –**ანტისიმსიფნური, ანტიმიკრობული, ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული, ანთების საწინააღმდეგო, ბრონქოლიტური, სპაზმოლიტური, ოფლმდენი, დამამშვიდებელი, შარდმდენი, სისხლგამწმენდი, ნადეკლმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.**

სწორედ ამ უნიკალური თვისებებიდან გამომდინარე, იის პრეპარატები გამოიყენება ბრონქიტის, ევანახველის, ბრონქოპნევმონიის, ძლიერი სველების, თირკმელების

კენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის სამკურნალოდ. ეფექტურია ტუბერკულოზის, ანთრიტის, ნიკრისის ქარის, რაქიტის დროს. აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს სისხლის გაწმენდას, ახდენს შარდის სადინარების დეჰინფექციას.

უკუმაჩვენებელია ჰეპატიტით დაავადებულითათვის. დოზის გადაჭარბება აზიანებს ნაწლავების ლორწოვან გარსს და შეიძლება გამოიწვიოს ე. წ. ორგანული დაავადებები.

სამწვანე, ავშანი – *Artemisia lerchiana* Web.ex Stechm.

ოჯ. ასტრასებრნი (როსულებოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. საქართველოში გვხვდება ქართლში, გარე კანეთში, გარდაბანსა და მესხეთში. იზრდება მშრალ, ქვიან ფერდობებზე, სტეპებზე, ნასვენ ადგილებში, ნათესებში. ნედლეულს ბალახი წარმოადგენს, დამზადებული უვავილობის პერიოდში. შეიცავს ტუილონის სპირტს, ზეთოვან ალდეჰიდს, მეთილგუბტენს, ფლავონოიდებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს, კუმარინ– სკობარონს. სამწვანეს ეთერზეთები შედის პრეპარატ არტემიზოლის შემადგენლობაში, რომელსაც უნიშნავენ, როგორც სპაზმოლიტურ და შარდში სხვადასხვა მარილების გამოსნეულ საშუალებას. მცენარის ეთერზეთები დადებითად მოქმედებს შარდ და ნალექკენჭოვან დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის წყლის ნაყენი გამოიყენება მენსტრუალური ციკლის დარღვევების და ჭიისდამდენად. ამავე დანიშნულებით გამოიყენება ბალახის ნახარში, ასევე იხმარება მადის გასაძლიერებლად, ხველების, ნევრასტენიის, ეპილეპსიის, თავის ტკივილებისას.

მცენარე პოპულარულია ჩინურ, ტიბეტურ და ინდურ მედიცინაში, როგორც ანტიმიკრობული, შარდმდენი, სიცხის დამწვევი და გაციების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი და სასუნთქი ორგანოების დაავადებების სამკურნალო საშუალება.

სარგებელი მდოგვი – *Brassica juncea* (L.) Czern.

ოჯ. კომპოსიტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლოვანი, 50–150 სმ სიმაღლის, ძირიდან დატოტვილი მცენარეა. სამშობლოდ აზიის ქვეყნებს მიიჩნევენ. ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთის ევროპული ნაწილის სამხრეთ რაიონებში, საქართველოში აფხაზეთსა და აჭარაში აღინიშნება.

ერთ–ერთი უველასე მნიშვნელოვანი ზეთოვანი კულტურაა, იშვიათად ამრავლებენ ბოსტნეულის სახით. თესლი შეიცავს 24–47 მკ% ცხიმოვან ზეთებს, ცილებს, ლორწოს, აგრეთვე გლიკოზიდ სინიგერინსა და ფერმენტ მიროზინს; ფოთლები – მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის ხედავ ცილებს, 80 მკ% ასკობინის მჟავას, 4,6 მკ%–მდე კაროტინს, 20 მკ% P და B ჯგუფის ვიტამინებს, კალციუმისა და რკინის მინერალურ მარილებს.

ზეთი გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, საკონსერვო და ჰურფუნთუშეულის წარმოებასა და ტექნოლოგიაში. ზეთის გამოხდის შემდეგ დარჩენილი კაპტონი შეიცავს 12 მკ% ცხიმებსა და 36 მკ% აზოტოვან ნივთიერებებს, რომელსაც დანამატის სახით, მცირე რაოდენობით იყენებენ ცხოველების საკვებად. დაფუძილი კაპტონი იხმარება აგრეთვე სუფრის მდოგვისა და მდოგვის საფენების დასამზადებლად, რომელიც ანტიმუტიკური მოქმედებისაა.

ადამიანებისათვის უძველესი დროიდანაა ცნობილი, რაზეც მეტყველებს ბიბლიაში მოხსენიებული მდოგვის მარცვლები.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მდოგვი უფრო ხშირად იხმარებოდა გარეგანი ტკეების შემადგენლობაში, მტკივნეული ადგილის გასახურებლად, **სიმსივნეების** დასაცხრობად, ტკივილების დასაუხრებლად.

ხასიათდება კანის რეცეპტორების ძლიერი გამაღიზიანებელი, მადისაღმძვრელი, კუჭის წველის სეკრეციის გასამდიერებელი, **ანთების საწინააღმდეგო და ანტიმუტიკური** თვისებებით.

მედიცინაში გამოიყენება რევმატიზმის, იშიაზის, ლუმბაგოს, გაციების, ფილტვებისა და ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, შაკიკის, ნევრალგიის, ძვლის ტუმბრეკულოზის, კანის ქრონიკული დაავადებების, თმის ცვენის დროს.

მდოგვის ფოთლების წვენი სტაფილოს, ისპანახისა და თაღვამის წვენებთან შერეული სასიკეთო ბუხანილის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: მდოგვის საფენის ხანგრძლივი შემოქმედება იწვევს კანის დამწვრობას.

სეკურინეგა - *Securinega suffruticosa* (Pall.)Rehd.

(= *S.ramiflora* Mill.)

ოჯ. რძიანასებრნი - Fam. Euphorbiaceae

ვარსკვლავი 1,5-2 მ სიმაღლის ბუჩქია, მავარი მერქნით. ტოტები წვრილია, მათრახისებრი, შიშველი, სწორი, ბაცი-უვითელი. ვავრცელებულია აღმოსავლეთ ციმბირში და შორეულ აღმოსავლეთში, ხაზაროვსკის მხარეს და დასავლეთ ამურისპირეთში.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები და ვაუმერქნებელი ტოტები. ნედლეული შეიცავს ალკალიდებს (სეკურინინი, სუფრუქტიკოდინი, სუფრუქტიკონინი, ალოსეკურინინი, დიჰიდროსეკურინინი, სეკურინოლა), მათ შორის ძირითადია სეკურინინი, რომელიც კარგად იხსნება ეთილის სპირტში, ქლოროფორმში, სუსტად – წყალში; აღინიშნება აგრეთვე მთრიძლავი ნივთიერებები, სახამებელი, სხვადასხვა ამინომჟავები.

სეკურინინი მოქმედებით ახლოა სტრიქნინთან. იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღვსნებას, ვანსაკუთრებით ზურვის ტვინის, ამაღლებს კუნთების ტონუსს. მედიცინაში გამოიყენება: ჰიპოტონიური მდგომარეობისას, რაც ხასიათდება არტერიალური წნევის დაქვეითებით, სწრაფი დაღლილობითა და თავბრუსხვევით, ქრონიკული ინფექციების, გულის მანკის დეკომპენსაციის დროს და სხვ.

კლინიკური დაკვირვებებიდან გამომდინარე რეკომენდებულია სხვადასხვა მამოძრავებელი სისტემის დარღვევების: პოლიომიელიტით გამოწვეული პარეზებისა და დამბლის, დუნე დამბლის, ფუნქციონალური ნეიროგენური დარღვევების ნიადაგზე გამოწვეული სქესობრივი უქლურებისას; ხელს უწყობს აგრეთვე თირკმელსედა ჯირკვლის პორმონების გამოყოფის გაძლიერებას.

უკუქმედება: უკუმახვენებელია ჰიპერტონიული დაავადებების, ათეროსკლეროზის, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ჰეპატიტის, ტეტანუსისა და ბაზედოვი დაავადებებისას.

სელიჭა – *linaria vulgaris* Mill.

ოჯ. მრავალბარღვასებრნი (მაფწამალასებრნი) – Fam. Plantaginaceae (Scrophulariaceae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30–60 სმ-მდე სიმაღლის ღეროებით და გრძელი მსოხავი ფესურებით. სარეველანა, იზრდება მდელოებზე, ბაღ-ბოსტნებში. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეგროვილი ევავილობის პერიოდში. შეიცავს მთრამლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდ ჰეპანინს, ფლავონურ გლიკოზიდებს, ორგანულ მჟავებს (ვამლის, ძმრის, ჭიანჭველის), ჰექტინებს, საზონინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, ვიტამინ C. მეცნიერულ მედიცინაში არ გამოიყენება, თუმცა კვლევები ამ მიმართულებით აქტიურად მიმდინარეობს. მიიჩნევენ, რომ სელიჭას პრეპარატები მატებს ძალას, არეგულირებს გულის კუმშვადობის რიტმს, ამაღლებს არტერიულ წნევას, სისხლდენის სიჩქარეს, ზრდის დიურეზს. ნაყენი რეკომენდებულია ქრონიკული გაბზობის, მეტეორიზმის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, შუშუპების (გულისმიერი და თირკმლისმიერი წარმოშობის), მენსტრუალური ციკლის დარღვევის შემთხვევაში. ცნობილია, რომ მისი პრეპარატები ამაღლებს ჰოტენციას და მოქმედებს როგორც **სიმსივნის საწინააღმდეგო** და ანტიჰელმინტური საშუალება.

ფართოდ და უმეფლესი დროიდან გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. როგორც სასაქმეო, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნაღველმდენი და ჭიის საწინააღმდეგო საშუალება. სასარგებლოა წყალმანკის, გაბზობის, სიფილისის, საყმაწვილოს სამკურნალოდ; აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, მეტეორიზმის დროს ანთავისუფლებს გაზებისგან, ამცირებს და სზობს ანთებით პროცესებს; ხმარობენ თავისა და შარდის ბუშტის ტკივილების, დამით შარდმეუკავებლობის (განსაკუთრებით ბავშვებში), ქოშინის, ხველებისას, როგორც ამოსახველებელ საშუალებას; გარეგანად – ანგინის დროს ეელის გამოსავლებად, ძალამოს სახით იხმარება ეგ სემისა და ფსორიასის სამკურნალოდ.

სვია - *Humulus lupulus* L.

ოჯ. კანაფისებრნი - Fam. Cannabaceae

მრავალწლოვანი ლიანა სვიან ღეროებით. ბუნებრივად მთელ საქართველოში გავრცელებული, მოჭავთ ბაღებსა და ბოსტნებში. სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენება სვიის ნაყოფი ან მდებრობითი ევავილედი „ვირჩები“. შეიცავს

ეთურსეთებს, სვიის ფისებს, ცვილს, გუმფისს, მწარე ნივთიერებებს, ვალერიანის, სვიის, ასკორბინისა და ნიკოტინის მჟავებს, გლიკოზიდ ლუპულინს, კაროტინს, ქოლინს, თიამინს, მთრიმლავ და სადებავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს. სვიის ეთურსეთები არომატულია, ბაცი ან მუქი უვითელი ფერის, მის შემადგენლობაში: მირცენი, მირცენოლი, ლინალოლი, გერანიოლი, ფარნეხენი, კარიოფილენი, ლუპაროლი, ლუპარენოლი, ჭიანჭველის, მძრისა და სხვა მჟავების ეთერები.

ხასიათდება ანთებისა და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ანტიალერგიული, გამაუმტკივნეული, ჭიისმდენი, ანტიბაქტერიული მოქმედებით. ვირჩების ექსტრაქტი ესტროგენული აქტივობით გამოირჩევა და ისწავლება ჰორმონოთერაპიის მიზნით. ახალი გამოკვლევებით, საუკეთესო თერაპიული ეფექტი აღინიშნება თირკმელებისა და შარდსასქესო სისტემის, ჰიპერტონიისა და ათეროსკლეროზის, წყალმანკის, სიუვითლის, გასტრიტისა და ღვიძლის დაავადებების მკურნალობაში. არგულირებს ადამიანის ორგანიზმში მინერალების, წელისა და ცხიმების ცვლას.

მისი სამკურნალო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი; ნახარშს ღებულობდნენ მადის გასაძლიერებლად და როგორც ლაქტოგენურ საშუალებას, ელენთის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, გასტრიტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ცისტიტის, ზიელონფრიტის, ხშირი შარდვის, შეშუპების, მალარიის, ეგ ზემის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ანთებითი პროცესების, ცინგის, ჰიპერტონიის, სიუვითლის, თმის ცვენის დროს. ფესვების ნახარშს ხმარობდნენ აბორტის გამომწვევ საშუალებად. ფოთლებს იყენებდნენ **კანისა და მკერდის კიბოს** სამკურნალოდ.

სვიის ფუმესე დამზადებული პრეპარატები ეფექტურია ნევრასტენიის, გულ-სისხლძარღვთა და თირკმელების დაავადებებისას. შედის დამამშვიდებელი ჩაის შემადგენლობაში.

უკუქმედება: შესაძიანია, დიდი დოზით მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს მოწამვლა.

სიმინდი – *Zea mays L.*

ოჯ. მარცვლოვანნი – Fam. Gramineae (Poaceae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სამრეწველო, ტექნიკური და საკვები კულტურაა. მარცვალი შეიცავს 10–15 მგ% ცილებს, 65–70 მგ% ნახშირწყლებს, 4–7 მგ% ცხიმებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, სანონინებს, ფისოვან ნივთიერებებს, მწარე გლიკოზიდებს, ვიტამინებს (C, K, B₁, B₂, E, P, PP), ინოზიტს, სტერინებს, მიკროელემენტებსა და სხვ. სიმინდის დინგი შეიცავს ვიტამინ K, ასკორბინისა და

ზანთოთენის მკაფებს, კაროტინოიდებს, გუმფისს, მწარე გლიკოზიდებს, ცხიმებსა და ეთერზეთებს, ინოზიტს, ფისებს, სტივმასტეროლს, სანახინებს, სიტოსტეროლს და სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს.

სასიათდება შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, **სიმსივნისა** და სიმსუქნის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

დამტკიცებულია, რომ სიმინდის დინგის ჰრეზარატები ხელს უწყობს სისხლის შედედების დაჩქარებას, რის გამოც ეფექტურია ჰიპოტრომბინემიის დროს, აძლიერებს დიურეზს და ამაღლებს თრომბოციტების რიცხვს; გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ქოლანგიტების, ქოლეცისტიტის, ჰეპატიტის, წყალმანკისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას; ხასიათდება სისხლდენის შემაჩერებელი და შარდმდენი მოქმედებითაც.

მედიცინაში გამოიყენება ნაღვლის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, გულისმიერი წარმოშობის შეშუპების, შარდკენჭოვანი და ნაღველკენჭოვანი, თირკმლის მწვავე და ქრონიკული დაავადებებისას; აგრეთვე ჰინერტონიის, ათეროსკლეროზის, დიათეზების დროს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სიმინდის ფქვილის შეჭამანდი დიეტურ საჭმელად ითვლებაოდა; ზოგჯერ მას უმატებდნენ კარტოფილის ფქვილს და თირკმელების დაავადებებისას იყენებდნენ, როგორც ჩანს, მას შარდმდენ თვისებებს მიაწოდნენ.

სიმინდის კერძები უკუმაჩვენებელია ტრომბოზებისა და ტრომბოფლებიტის, დაქვეითებული მადის, სისხლის მომატებული შედედების, კუჭ-ნაწლავის წყლულის გამწვავების პერიოდში.

სინამაქის ხე - *Cassia acutifolia* Del.

ოჯ. ზარკოსანი - Fam. Leguminosae

ტროპიკული ფოთოლმცვენი მრავალწლოვანი ბუჩქია. ბუნებრივად იზრდება ჩრდილოეთ აფრიკის მშრალ რაიონებში, სამხრეთ არაბეთში, ნილოსის ხეობაში და წითელი ზღვის სანაპიროზე. კულტივირებულია როგორც მნიშვნელოვანი სამკურნალო მცენარე ინდოეთში, პაკისტანში, სამხრეთ ვასახეთში, უზბეკეთში, თურქმენეთში, აზერბაიჯანში.

ფოთლები და ნაყოფები შეიცავს ანტრაგლიკოზიდებს (გლიკოალმოდიხს, გლუკორეინს), რომლებიც ნაწლავებში საკვებმომწელებელი ფერმენტის მოქმედებით

იშლება ავლიკონებად და შაქრად, გამაღსიანებლად მოქმედებს ლორწოვან რეცეპტორებზე და მასტიმულირებლად ნაწლავების გლუვი მუსკულატურის მამომრავებელ აქტივობაზე. ფოთლების შემადგენლობაშია ასევე: ბიოფლავონოიდები, ორგანული მჟავები, ფისები, ნაცარი, ფიტოსტერინები, მარტივი და რთული ზოლისახარბები, ალკალიდები კვალის სახით, მიკროელემენტებიდან - კალიუმი, მაგნიუმი, ფტორი; მცენარეს შესწევს უნარი კონცენტრირება მოახდინოს ბარიუმის, სელენის, სტრონციუმის, სპილენძისა და თუთიის.

როგორც მცენარეული სასაქმებელი საშუალება ფართოდ იყო გავრცელებული ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტურ მედიცინაში, იმავე მიზნით გამოიყენებოდა ჩინეთში; მცირე დოზით ჩინურ მედიცინაში მას უნიშნავდნენ მადის სტიმულირებისათვის, ასციტისა და გლუკომის დროს, აგრეთვე როგორც შარდმდენს.

სადღეისოდ ფართოდ გამოიყენება ოფიცინალურ და ხალხურ მედიცინაში. სინამაქის ხის ჰრეპარატები მეცნიერულ მედიცინაში იხმარება როგორც სასაქმებელი საშუალება ხანგრძლივი ატონური ეპაზობის დროს. დადგენილია რბილი ნალექმდენი და ანტიოქსიდანტური მოქმედება, რის გამოც გამოიყენება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ფუნქციის დაზღვევისას. ინფექციურ ჰრაქტიკაში მას უნიშნავენ ამებური დიზენტერიის დროს. ექიმი-პროქტოლოგები ურჩევენ ანალური ხვრელის დახეთქვის, ბუსილის და პარაპროქტიტების შემთხვევაში. უნდა აღინიშნოს, რომ სინამაქის ჰრეპარატები ხასიათდება ნელი სასაქმებელი მოქმედებით, რის გამოც ენიშნებათ დამით, მას არ ახასიათებს ელვისებური ტკივილები ნაწლავებში და თხელი გასვლა, განსხვავებით სხვა სასაქმებელი ჰრეპარატებისაგან, რის გამოც თერაპიულ დოზებში ფართოდ გამოიყენება ბავშვთა და გერონტოლოგიურ ჰრაქტიკაში.

ხალხურ მედიცინაში სასაქმებელი და შარდმდენი მოქმედების გარდა მის ნახარშს იყენებენ საღებუნების სახით ჰიოდერმისის განსაკურნავად.

უკუქმედება: სინამაქის ხანგრძლივმა და უკონტროლო გამოყენებამ შეიძლება მიჩვევა გამოიწვიოს. უკუმაჩვენებელია ორსულობისა და ლაქტაციის დროს. არ არის რეკომენდებული დიარეის, წვრილი და მსხვილი ნაწლავების მწვავე ანთებითი პროცესების დროს.

სკოპოლია – *Scopolia carniolica* Iacq.

ოჯ. მალღუერძენასებრნი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი 30-50 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, ხორცოვანი, სუსტად დატოტვილი ფესურით. ბუნებრივად გავრცელებულია უკრაინაში, მოლდოვასა და კავკასიაში (სამხრეთ კავკასიის დასავლეთ ნაწილში).

სამკურნალო ნედლეულია ფესურები, ამჟამად გავრცელებულია ნაყოფისმოთხრობამდე. მცენარის ეველა ორგანო შეიცავს ტროპანულ ალკალოიდებს: ჰიოსცამინს (რომელიც ალკალოიდების ჯამის ძირითად ნაწილს შეადგენს), სკოპოლამინს, ტროპინს, ჰსევდოტროპინს, სკოპოლეტინს და სხვ.

ფარმაკოლოგიური ეფექტი განსაზღვრულია ალკალოიდ ატროპინისა და სკოპოლამინის მოქმედებით. ატროპინი – ძირითადი წარმომადგენელია ქოლინოლიტური ნივთიერებების, რომელიც იწვევს უმთავრესად ქოლინორეცეპტორების ბლოკირებას. თანამედროვე წარმოდგენებით, ატროპინი არის ეგზოგენური ლიგანდა – ქოლინორეცეპტორების ანტაგონისტი.

მცენარეიდან მიღებულია ჰრეზარატები: სკოპოლამინის ჰიდრობრომიდი და ატროპინის სულფატი სხვადასხვა სამკურნალო ფორმებში (ხსნარები, აბები, მალამო), ტაბლეტები – „აერონი“. გამოიყენება წყლულოვანი და ნაღველკუნჭოვანი დაავადებების, ნაწლავებისა და შარდსადინარი გზების ჭკვლების, ბრონქიალური ასთმის, ბრადიკარდიის, გლუვი მუსკულატურის ჭკვლების დროს. ატროპინი იხმარება ანესტეზიოლოგიურ და ოფთალმოლოგიურ ჰრეპტიკაშიც.

უკუქმედება: უურადლება უნდა მიექცეს სკოპოლამინის ჰრეზარატებისადმი ინდივიდუალურ მგრძობელობას; ზოგიერთ შემთხვევაში ჩვეულებრივი დოზა იწვევს აგონიზაციას, ჰალუცინაციებს და სხვა გვერდით მოვლენებს.

ლია – *Glycine max* (L.) Merr.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი, 30 – 100 სმ სიმაღლის მხვიარა მცენარეა. მსოფლიოში კულტივირებულ სასოფლო-სამეურნეო კულტურებს შორის გამოჩეულია ცილების მაღალი შემცველობის გამო, თესვში აღინიშნება 33-47 მკ% ცილები, 15-26 მკ% ცხიმები, ზოლისასხარიდები (25-27 მკ% სახამებელი), ვიტამინები (A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E, PP), მაკროელემენტები (P, Ca, Mg, S, Kr, Cl, Na), მიკროელემენტები (Fe, n, Bo, Al, Cu, Ni, Mo, Co, I), ორგანული მკავეები (მკაუნმკავა), საზონინები;

ნახშირწყლები წარმოდგენილია ხსნადი შაქრებით (გლუკოზა, მონოფრუქტოზა, დისახაროზა, რაფინოზა, სტახიოზა); ერთ-ერთი იშვიათი ჰროდუქტია რომელიც შეიცავს იზოფლავონებს (გენისტინს, გენისტეინს, დაიდზინს, ლეციტინსა და სსვ.). სოიას ძირითადი ჰროტეინი – გლიცინინი ამინომჟავების შემადგენლობით ახლოა ხორცის ამინომჟავებთან. თესლიდან ღებულობენ ზეთს, ამზადებენ ფქვილს, კონსერვებს. ზეთი გამოიყენება საკვებად და მარგარინის, საპნის, გლიცერინის, ლაქების, საღებავების წარმოებაში. ფქვილს იყენებენ კანფეტებისა და სხვა საკონდიტრო ნაწარმის დასამზადებლად, უმატებენ სორბლის ფქვილშიც. სოიას კაბტონი ნოჟიერი კონცენტრირებული საკვებია, მდიდარია ცილებით (49%). სოია მოჭავთ ასევე მწვანე საკვებად, სასილოსედ და ჩალისათვის.

აღიარებულია სასწაულმოქმედ ჰროდუქტად, მას ჯანმრთელი ცხოვრების ნიმუხად თვლიან; ამავდროულად მეცნიერულ სამუშაოში არ არის თანხმობა მის შესახებ. მეცნიერთა ნაწილი სოიას ჰროდუქტებს ჯადოსნურ თვისებებს მიაწერს: **მკვრივ კბილს დამუხრუჭება**, ქოლესტერინის დონის დაქვეითება, სანდაზმულობის ჰეპატოციტების წინაღობა, „კლიმაქსის ჭირის“ დამლევა, ძვლის ქსოვილების გამაგრება; თუმცა მკვლევართა მეორე ჯგუფი გადაჭარბებულად მიიჩნევს ამას. უველა თანხმდება იმაში, რომ სოიას ჰროდუქტები იწვევს სისხლში ქოლესტერინის შემცირებას, წარმატებით შველის ოსტეოპოროზს, ხელს უწყობს გახდომას, რაც გამოწვეულია მასში ნივთიერება ლეციტინის არსებობით, რომელიც ამცირებს სისხლში ცხიმების დავროვებას.

გადაჭარბებული მიღება უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადებისას, რაც აიხსნება მასში შემავალ მუხუნმუხავას მარბლებით, რომელიც ხელს უწყობს თირკმელებში ქვების წარმოქმნას.

სოინჯი – *Nigella sativa* L.

ოჯ. ხარისძირასებრნი – Fam. Helleboraceae

ერთწლოვანი ლეგა-მომწვანო, მარტივი ან დატოტვილ ღეროიანი 20-30 სმ სიმაღლის მცენარეა. სამშობლო სამხრეთ-დასავლეთ აზია და ხმელთაშუაზღვითა. ამჟამად კულტივირებულია ევროპაში, ჩრდილო აფრიკაში, ეოფილ საბჭოთა კავშირის მთელ რივ ქვეყნებში, ინდოეთში, აზიაში, აშშ-ში. დიდი ზღანტაციები აქვს დათმობილი ჰოლანდიასა და გერმანიაში.

მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე სოინჯის თესლები ძველი დროიდანვეა ცნობილი. მას უწოდებენ რომაულ ქინძს, კალინჯის, შავ კუნჟუტს, შავ

კვლავს, ხახვის თესლს; უმეტესად მცენარე მოიხსენიება „შავი თესლის“ სახელით, რაც ზუსტად მიესადაგება მის გარეგან იერსახეს. ვეელაზე ადრეული ჩანაწერები მცენარის მოყვანისა და გამოყენების შესახებ ნაწილობრივ ძველ ეგვიპტეში. სოინჯის ზეთის დაახლოებითი ასაკი, რომელიც ნანახი იქნა ეგვიპტის ფარაონის ტუტანჰამონის აკლდამაში 3300 წელს მოიცავს. არაბულ კულტურაში ფართოდაა ცნობილი როგორც „habbatul barakah“, რაც ნიშნავს „დალოცვილ თესლს“. მუსულმანების წმინდა წიგნების თანახმად, წინასწარმეტყველმა მუსამედმა მას უწოდა „სიკვდილის გარდა, ვეელა დაავადების წამალი“. დღესაც მუსულმანები მას მაღალ მნიშვნელობას ანიჭებენ, როგორც „წინასწარმეტყველის წამალს“, რომელიც უნივერსალურია თავის გამოყენებაში.

თესლები შეიცავს ნახევრადმშრალ ცხიმზეთებს (44%), გლიკოზიდ მელანთინს, ეთერზეთებს, ფოთლებში აღინიშნება ასკორბინის მჟავა. ეთერზეთები წარმოადგენს უვითელო შეფერილობის სითხეს, კოლოს სასიამოვნო, მწვავე სურნელით. ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, ზარფიუმერისა და სანახის წარმოებაში.

სოინჯის თესლების სახელებელი და სამკურნალო თვისებები უძველესი პერიოდიდანაა ცნობილი. მას უკვე იყენებდნენ ძვ.წ.ად.-ის III ათასწლეულში – ბრინჯაოს საუკუნის ეპოქაში. ძველი ბერძნები და რომაელები ხმარობდნენ მომქმედ საშუალებად ღობიოზა და ბარდას კერძების ადვილად მოსახელებლად. კარლოს დიდი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა აღნიშნულ მცენარეს და სავალდებულო წესით აიძულებდა მოსახლეობას მის გამოზრდას ფრანგების იმპერიის მიწებებში.

ინგლისში შემორჩენილია XIII ს–ით დათარიღებული ინგლისური კულინარიის წიგნები, რომლებიც ადასტურებენ, რომ ნისლიანი ალბიონის მოსახლეობა მისით კაზმავენენ შემწვარ ქათამს, მას ახვევენ ღორის სალაში და წვავენ ცეცხლზე.

უძველესი დროიდანვეა ცნობილი თესლისა და ზეთის სამკურნალო მნიშვნელობა. ინმარებოდა კუჭ-ნაწლავისა და საკვებმომხსენებელი ტრაქტის დაავადებებისას; ძველი ეგვიპტელები სოინჯის ზეთს ჭამის შემდეგ ღებულობდნენ, რითიც იუმჯობესებდნენ საკვების მონელების პროცესს (განსაკუთრებით მწვავე და ცხიმიანი კერძების მიღების შემდეგ).

სოინჯის ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო მრავალმხრივი თვისებები იქნა გამოკვლეული და დამტკიცებული თანამედროვე ბიომედიცინის მიერ.

დადგენილია მისი ფარმაკოლოგიური მოქმედებები: **ანტიოქსიდანტური, ანტიბაქტერიული, ანტიჰელიკობაქტერიული, ანთების, წულულოვანი დაავადებების და სოკოების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუხეხელი, ჰიპოტონური.**

სოსურგა – *Saussurea salicifolia* (L.) DC.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევავილოვანი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 1 მ-მდე სიმაღლის ღეროთი და სქელი გამერქნებული ფესვით. ფართოდან გავრცელებული რუსეთის აღმოსავლეთ ნაწილში: ციმბირში, ირკუტსკის ოლქში, ალტაისა და კრასნოიარსკის მხარეს, ბურიატია, ხაკასიასა და იაკუტიაში. სამკურნალო ნედლეული ბალახია. ახლად რეკომენდირებულ სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. ცნობილია, რომ შეიცავს: მთრიმლაკ ნივთიერებებს, სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, იანერინის, რებინის და ცინაროზიკრინის ჩათვლით, ფლავონოიდებს (აზიგენინი, კვერცეტინი, ჰიპეროზიდი), კუმარინებს – ესკულეტინი და უმბელიფერონი, ალკალოიდებს – სოსურინი და კუშტინი, ტრიტერპენულ სანონინებს (ამირინის აგლიკონი და ოლეინის მჟავები), ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ქარვის, ლიმონის), ეთერზეთებს, მიკროელემენტებს – Cu, Fe, Mg, Zn.

ხასიათდება მკვეთრად გამოკვეთილი ანტიჰემლინტური, ანტიტოქსიკური, ანტილამბლიოზური, იმუნომოდულირებული და ანთების საწინააღმდეგო, ნალექმდენი თვისებებით. ვარაუდობენ, რომ მცენარე ხასიათდება სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებითაც. ახდენს ნივთიერებათა ცვლის პროცესების აქტივიზაციას, ასტიმულირებს ნაღვლის გამოყოფას, შედის სოკოვანი აქტიური ანტიპარაზიტული მოქმედების ზრეზარატებში, როგორცაა: „ტრიგელმი“, „პარაზინოლი“, „ვერსულიამინი“. მცენარეთა მიერ დამტკიცებულია მისი ეფექტური მკურნალობა ლამბლიოზის, ოპისტოქოზის, მიქს-ინფაზიის სამკურნალოდ. ხასიათდება იმუნიტეტის გამამდიერებელი მოქმედებით.

უკუმანგენებელია: ბავშვების, ფესმძიმე და მემუშური ქალების, ჰიპერტონიული და ქრონიკული უაბზობით დაავადებულთათვის. მცენარის გამოყენება შესაძლებელია ექიმთან კონსულტაციის შემდგომ.



სტაფილო – *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ორწლოვანი მცენარეა ხორცოვანი საკვები ფესვით, რომელიც ჯიშთან დაკავშირებით სხვადასხვა ფორმისაა. უძველესი კულტურაა, მისი მოშენება 4000 წლის წინათ იწყება ჯერ სამკურნალო, შემდგომ – საკვები მნიშვნელობის გამო. სადღეისოდ უველა კონტინენტზე მოჰყავთ, მიწათმოქმედების ჩრდილოეთ საზღვრიდან დაწვეული უკიდურეს სამხრეთამდე.

ძირვენა შეიცავს 4,5–7,3 მგ% შაქრებს, პროვიტამინ A (კაროტინს), ვიტამინებს (B₁, B₂, B₆, C, E, K, P, PP), ორგანულ მჟავებს, უჯრედისს, ანთოციანებს, ცხიმოვან და ეთეროვან ზეთებს, კუმარინებს, სანამბეულს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, Ca, K, Mg, Co, Cu - ის მინერალურ მარილებს, ამინომჟავებს, რომლებიც არ სინთეზირდება ორგანიზმში და აუცილებლად უნდა მოხვდეს საკვებთან ერთად – ლიზინი, ტრეონინი, მეთიონინი, ლეიცინი. მას განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს საღებავი ნივთიერების კაროტინის (37 მგ%) მაღალი კონცენტრაცია ფესვებში, რომელიც ადამიანისა და ცხოველების ორგანიზმში გარდაქმნება A ვიტამინად. ამდენად სტაფილოს გამოყენება სასარგებლოა არა მხოლოდ მასწარმოებელი თვისებების, არამედ იმის გამოც, რომ ადამიანს აწვდის თითქმის ყველა აუცილებელ ვიტამინს; განსაკუთრებით სასარგებლოა სტაფილოს წვენი, რომელშიც შენარჩუნებულია ძირვენაში არსებული ყველა კომპონენტი.

ძველ მედიცინაში სტაფილო ითვლებოდა ზოზუნარულ დიეტურ და სამკურნალო საშუალებად. მის სამკურნალო თვისებებზე მიუთითებდა დიოსკორიდი. ავიცენას მისედვით, ველური სტაფილოს ფესვები ხელს უწყობს კუჭის გამაგრებას, ქრონიკული ხველებისა და წვაღმანკის განკურნებას; გარეგანად, დანაყილი სახით – განგრეხული ჭრილობების შესორცებას.

ხასიათდება ჭრილობების შესასორცებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ანტისეპტიკური და გამაუმტკივნეული მოქმედებით.

ფესვები საუცხოო დიეტური პროდუქტია, განსაკუთრებით რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ღვიძლისა და თირკმელებით დაავადებულთათვის. როგორც სამკურნალო საშუალებას უნიშნავენ ჰაზო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, სისხლნაკლებობის, შარდის ბუმტისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული ხველების, დიათეზის, ბავშვთა ეგზემის, შერეულობის დროს, კანის წულულების, ჭრილობების, დამწვრობის

მოსაშუშებლად. ნედლი სტაფილო განსაკუთრებით სასარგებლოა მსხვერპლობის დაქვეითებისას, რაც ორგანიზმში ვიტამინის ნაკლებობითაა გამოწვეული.

სტაფილოსგან მიღებულია პრეპარატები „დაუკარინი“ და „უროლესანი“, რომელთა შემადგენლობაში შედის სტაფილოს ნაყოფების ექსტრაქტი.

სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს მადას, საჭმლის მონელებას და კბილების სტრუქტურას; ამაღლებს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწევის უნარს. ძალზე ეფექტურად მოქმედებს ენდოკრინული, განსაკუთრებით თირკმელზედა ჯირკვლის დაავადებებისას. საუკეთესო საშუალებაა წულულებისა და **ავთვისებიან დაავადებათა წინააღმდეგ**, ზოგჯერ მისი წვენით არჩენენ უმეილობას, კანის გამომრბობას, თვალის დაავადებებს (კონიუნქტივიტის მწვავე და ქრონიკული ანთება).

უკუქმედება: წულულოვანი დაავადებები, ზიელონეფრიტი, შაქრიანი დიაბეტის მძიმე ფორმები, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება.

სტევია, თაფლოვანი ბალახი – *Stevia rebaudiana* Bertoni

ოჯ. ასტრასებრნი (როთლეუვაილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი, ფოთოლმცვენი, უხვფოთლიანი ნახევრადბუჩქია. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ (პარაგვაი, ბრაზილია) და ცენტრალური ამერიკის სუბტროპიკულ რაიონებში.

აღნიშნულ სახეობას, ისევე როგორც გვარი სტევიას სხვა წარმომადგენლებს, თანამედროვე ბრაზილიისა და პარაგვაის ტერიტორიაზე მცხოვრები ძველი ინდიელი ტომის – გუარანის მკვიდრი იყენებდნენ მატე ჩაის (პარაგვაული ჩაი) და სხვა სამკურნალო ჩაის შემადგენლობაში, დამწვრობისა და მთელი რივი დაავადებების სამკურნალოდ. აღინიშნებოდა, რომ მას შესწევს უნარი ადამიანის ორგანიზმში დარღვეულ ნივთიერებათა ცვლის პროცესების აღდგენის, ენერგეტიკული დონის ამაღლების, სიბერის პროცესების დამუხრუჭების, გარემოს უარყოფითი გავლენისაგან დაცვის, ორგანიზმის მთელი სისტემის ჰარმონიზაციის; ამასთან ერთად გააჩნია ტკბილი გემო, რომელიც ახლოა შაქართან. ბოლო პერიოდში გახდომის დიეტისადმი გაზრდილი მოთხოვნებიდან გამომდინარე, როგორც ნახშირწყლებისა და შაქრების ბუნებრივ წყაროს კვლავ დიდი ყურადღება ეთმობა. შაქრის შემცველად და საკვების დანამატად იყენებენ იაპონიაში, აშშ-ში, კანადაში. სამედიცინო კვლევებმაც აჩვენა დადებითი შედეგები სიმსუქნისა და ჰიპერტონიის სამკურნალოდ.

განსაკუთრებული ყურადღება მცენარეს XX ს-ის 30-იანი წლებიდან მიექცა, როდესაც შესწავლილ იქნა მისი ქიმიური შემადგენლობა.

მთავარი ნივთიერებები, რომელმაც ეს სახეობა ცნობილი გახადა, მასში არსებული სტევიოზიდი და რებაუდიოზიდებია, ესენია დიტერპენოიდული გლიკოზიდები, მათი სიტკბო 200-400-ჯერ უფრო ძლიერია, ვიდრე სახაროზის, და რაც მთავარია მათი უნიტარტოსობა კალორიების მინიმალური შემცველობა; მდიდარია სხვა სასარგებლო ნივთიერებებით – ვიტამინებით (A,B, C, P – ჯგუფის), ამინოჰაზებით (აღინიშნება 17 სახის), მიკროელემენტებით, ბეტა-კაროტინით, ეთერზეთებითა და ჰექტინებით.

დადგენილია, რომ ბუნებრივი სიტკბოს გარდა, ბალანი ხასიათდება **ანთების საწინააღმდეგო** მოქმედებით, ამცირებს სისხლში შაქრის შემადგენლობას, აქვეითებს ქოლესტერინს, ამძლეებს ნივთიერებათა ცვლას, ამღიერებს იმუნიტეტს, ანელებს სიბერის პროცესებს. თაფლოვანი ბალანი ხასიათდება **ანტიმიკრობული** მოქმედებითაც; რეკომენდებულია მისი ჩაის მიღება გაციებისა და გრიპის პროფილაქტიკისათვის.

ბიოლოგიურად მოქმედი ნივთიერება სტევიოზიდი გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის წყლულის დროს, ხელს უწყობს სისხლში შაქრის შემცირებას, ამავრებს სისხლ-ძარღვების კედლებს, მოქმედებს კბილის ემალზე, ეწინააღმდეგება ჰირის ღრუში ბაქტერიების გამრავლებას (აქედან გამომდინარე მრავალი კბილის ზასტა, ჰირის ღრუს ჰიგიენის პროდუქტები სტევიოზიდს შეიცავს).

ამგვარად, მსოფლიოს წამყვანი დიეტოლოგები ამ მცენარეს თვლიან თანამედროვეობის ეველახე სასარგებლო, ზერსშექტიულ დამატკობელ საშუალებად, მას აქვს სიტკბოს მძალე კოფეციენტი, დაბალი ენერგეტიკა, მდგრადია გაცხელებისას, ადვილად იხსნება, დოზირებულია, არ იწვევს ორგანიზმზე მავნე მოქმედებას; სტევიოზიდის საფუძველზე დამზადებული ტაბლეტული რეკომენდებულია ეველა ასაკის ადამიანისათვის.

სტევიოზიდის საფუძველზე მიღებული ნატურალური შაქრის შემცველი ტაბლეტები წარმოდგენილია სავაჭრო მარკეტ „სლადის ელიტ“-ით.

უკუქმედება: ვინაიდან უკუჩვენებები არ აღინიშნება, შესულია მცირეწლოვანი ბავშვების რაციონში.

სტეფანია – *Stephania glabra (Roxb.) Miers.*

ოჯ. მენისპერმასებრნი – *Fam. Menispermaceae*

მრავალწლოვანი 15 მ-მდე სიგრძის მერქნოვანი მცოცავი ღიანაა. ფესვი მოყავისფრო ნაცრისფერია, სოკოვანი, ტუბეროვანი, ბაცი ევითელი რბილობით. ბუნებრივი გავრცელების არეალია – ტროპიკული და სუბტროპიკული მთიანი რაიონები: ავსტრალია, სამხრეთ ჩინეთი, იაპონია, ბირმა, ვიეტნამი, ინდოეთი. კულტივირებულია ამავე ქვეყნებში. ინტროდუცირებულია ბათუმის ბოტანიკურ ბაღში.

სამკურნალო ნედლეულს ტუბერი წარმოადგენს. შეიცავს დიდი რაოდენობით ალკალოიდებს: გინდარინს, სტეფანინს, როტუნდინს.

ხალხურ მედიცინაში სტეფანიის ჰრეპარატები გამოიყენება როგორც დამამშვიდებელი და ტკივილგამაუფრებელი საშუალება. ეფექტურია აგრეთვე ციებ-ცხელების დროს სიცხის დასაწევად, შველის უძილობას, თავის, ნაწლავებისა და კუჭის ტკივილებს; იხმარება ტუბერკულოზის, ბრონქიალური ასთმის, დიზენტერიის დროს.

მიღებულია ჰრეპარატი „გინდარინი“, რომელიც დაშვებულია ოფიცინალურ მედიცინაში გამოსაყენებლად. მას უნიშნავენ ნევრასტენიის, ნაირგვარი ფსინოზების, ნევროზების, მძალდი ალკოჰოლიზმის დროს; გამოუმტკივებელი საშუალებაა მშობიარობისას.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, ჰიპერმგრძობიარობა; უკუმაჩვენებელია ფენძიმებისა და მემუძური დედებისთვის.

სტროფანტი – *Strophanthus combe Oliv.*

ოჯ. ქენდირისებრნი – *Fam. Apocynaceae*

მსწილი მერქნოვანი ღიანაა, იშვითად ბუჩქი ან მცირე ზომის ხე, გრძელი, სუსტად ხვიარა გადაშლილი ელორტებით. ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ აფრიკაში, სენეგალიდან ანგოლაამდე სშირ ტროპიკულ ტყეებსა და ტეის ჰირებსზე.

სამკურნალო ნედლეული თესლებისა. შეიცავს გულის გლიკოზიდებს: K-სტროფანტოზიდს და სხვა გლიკოზიდებს, რომლებიდანაც ფერმენტული დამუშავების შემდეგ გამოიყოფა K-სტროფანტინი, ციმარინი, ციმაროლი, ჰერიზლოციმარინი, ჰელეპტიკოზიდი, ემიციმარინი, გლუკოჰელეპტიკოზიდი, გლუკოციმაროლი, ციმაროლის მჟავა; აგრეთვე ქოლინი, ტრიგონელინი, სანონინები და ცნიმსეთები

(35%-მდე); ფესვების ქერქში აღინიშნება - გულის გლიკოზიდები, ქოლინი და ტრიგონელინი.

სამედიცინო პრაქტიკაში სტროფანტის პრეპარატები გამოიყენება გულის მოქმედების დეკომპენსაციისათვის შემდეგი დაავადებებისას: გულის მანკი, ნეფრიტის ნადავსზე წარმოქმნილი გულის მწვავე უკმარისობა, გულის ასთმა, ინფექციური დაავადებები, კარდიოთეროსკლეროზი, ფილტვების შემუშება. თერაპიულ დოზებში სტროფანტი აძლიერებს გულის სისტოლურ კუმშვადობას, ახანგრძლივებს დიასტოლს, ანელებს რიტმს, ამცირებს მოდუნებულ მდგომარეობასა და ქოშინს, ამცირებს დიურეზს. სათითურას (Digitalis) პრეპარატებისაგან განსხვავებით ნაკლებად ავიწროებს გულის ვენურ სისხლძარღვებს, ნაკლებია კუმულირება, ორგანიზმიდან სწრაფი გამოდევნის გამო. სტროფანტის მოქმედება სისხლში შეეკანის ჰიპოვლემი წუთებიდანვე იწყება, რაც მეტად მნიშვნელოვანია გულის მწვავე უკმარისობისას.

უკუქმედება: სტროფანტის პრეპარატები საფრთხილია დისტროფიკებისათვის.

სურნელოვანი გერანი, სურნელოვანი ზელარგონიუმი – *Pelargonium graveolens* Alt.

ოჯ. ნემსიწვერასებრნი – Fam. Geraniaceae

ბუჩქ-ბალახოვანი 0,5–1,5 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, ძლიერ დატოტვილი ღეროებით. სამშობლო სამხრეთ აფრიკაა. კულტივირებულია სხვადასხვა ქვეყნებში. ფოთლები გამოირჩევა ლიმონისებრი მკვეთრი სურნელით და სასიამოვნო სპეციფიური გემოთი. მცენარე ეთერზეთების მიღების წყაროს წარმოადგენს, ამ მიზნით გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ორგანოები (ფოთლები, ღერო, უვავილები). გამოსდილი ზეთის შეფერილობა მომწვანო-მოყვითალოა, არომატი: თბილი, ზეთოვანი, ნედლი, უვავილოვანი, ფისის, ლიმონისა და ვარდის ნარევი სურნელის. შეიცავს ისეთ კომპონენტებს, როგორიცაა: ციტრონელი, გერანიოლი, ფენოლი, ეთილის ალკაჰოლი.

გამოირჩევა ფსიქო-ემოციური მოქმედებით, ამბლლებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას, აღადგენს ფსიქო-ემოციურ ჰარმონიას გადაღლილობისა და ნერვული გამოფიტვის დროს, აცლებს შიშის შეგრძნებას, არის საუკეთესო ანტიდებრესანტი, აუმჯობესებს განწყობილებას, ხსნის არასრულფასოვნების კომპლექსს და სხვაზე დამოკიდებულებას, ჰაერს ბრწვინვალე არომატით ავსებს, ადამიანებს ანიჭებს სიმხნევეს და აძლიერებს ფიზიკურ ძალებს.

გამოირჩევა **ანტიგარცენოგენული, ანტიბაქტერიული, ანტიემბრიკური, ანტივირუსული, გამაუმტკივნეული** მოქმედებით; ხსნის შუა უურისა და ცხვირ-ხანის ანთებს, აუმჯობესებს გულის კუნთის გამტარუნარიანობას, მიკროცირკულაციას, აქვეითებს არტერიალურ წნევას, ასტიმულირებს სისხლისა და ლიმფურ მოძრაობას, ამცირებს შაქრის დონეს სისხლში.

ხასიათდება მატონიზირებელი, შარდმდენი, შემკვრელი და ჭიისმდენი ეფექტით, აჩერებს სისხლდენას, აწესრიგებს მენსტრუალურ ციკლს, ამსუბუქებს ორგანიზმის მდგომარეობას კლიმაქსის ზერიოდში.

არომათერაპია: ხანლის ზირობებში გამოიყენება როგორც ეფექტური საშუალება ჭრილობების, დამწვრობის, წყლულების შესახორცებლად. შველის კანის ნეოროენდოკრინული ხასიათის ზრობლემებს, დერმატიტს, ჰედიკულაზს. აუმჯობესებს კანის საერთო მდგომარეობას, ხელს უწყობს მისი ქსოვილების აღდგენით პროცესებს, ათეთრებს, აზოილებს და აახალგაზრდავებს მშრალ კანს, სზობს ქერტლს.

როგორც სამკურნალო საშუალება ანტიკური დროიდანაა ცნობილი, შველის დიზენტერიას, ბუასილს, ანთებით პროცესებს, მენორეგიას.

ძველ დროში ითვლებოდა საუკეთესო სამკურნალო საშუალებად, რომელსაც შეეძლო მოტენილობებისა და კიბოს განკურნება. ძველი დროიდანვე უწოდებდნენ „უელ-უურ-ცხვირის ექიმს“, ვინაიდან ხსნის ტკივილებსა და ანთებით პროცესებს ამ ორგანოებში; ხელს უწყობს გულის კუნთის მიკროცირკულაციას, აცილებს იშემიას, ტანკარდის, სინუსურ არითმიას, არის მძლავრი გამაუმტკივნეული და შემუშების საწინააღმდეგო საშუალება, აცილებს ნევრიტებს, ნევრალგიას, ხსნის ტკივილებს ართრიტის, შაკიკის, რევმატიზმისა და ნევრალგიის დროს, ასტიმულირებს ღვიძლისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციებს, ხასიათდება სოკოების საწინააღმდეგო და ანტიპარაზიტიული მოქმედებითაც.

უკუქმედება: არ არის ტოქსიკური, არ იწვევს ვალიზიანებას, მავრამ ზოგიერთ ადამიანში შეიძლება ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს. მისი გამოყენება ხანგრძლივი დროის მანძილზე არასასურველია (არაუმეტეს 3 კვირისა). არასოდეს არ უნდა მიიღოთ წეთი უხმოზე!

სურნელოვანი ზეთის ხე, ოსმანთუსი – *Osmanthus fragrans* Lour.

ოჯ. ზეთისხილისებრნი – Fam. Oleaceae

მარადმწვანე 10 მ–მდე სიმაღლის ხე ან ბუჩქი. სამშობლო ჰიმალაი, ჩინეთი და იაპონია. ფართოდაა კულტივირებული. ოსმანთუსს – „უვავილოვანი ჩაის“, სახელით უძველესი დროიდან იყენებდნენ. ხასიათდება მკვეთრი, სასიამოვნო არომატით, გამორჩევა გემოვნებით, სიძლიერით, სიმხნევითა და სიმკვრივით.

ჩინელები ამ მცენარეს მთელ რიგ სამკურნალო თვისებებს აწერენ; ითვლება, რომ წმინდავს ორგანიზმს, ხელს უწყობს ტოქსინების გამოდევნას, წარმოადგენს გაახალგაზრდავების საშუალებას, ასტიმულირებს სისხლისძომარობას, ნივთიერებათა ცვლას და უჯრედების მეტაბოლიზმს, რაც შესაბამისად ხელს უწყობს გახდომას და ზედმეტი კილოგრამების დაწვას, არის მსუბუქი ტკივილგამაუქმებელი ეფექტი. შველის გაციებას, უვავილის ზეთი არბილებს ხველებს. მიიჩნევენ, რომ მთელი წლის განმავლობაში ნაყენის მიღება ადამიანს 5 წლით აახალგაზრდავებს.

ხოლო 2 წლის მანძილზე – 10 წლით.

უკუქმედება: არ გააჩნია.

ტარო, კოლოკასია – *Colocasia esculenta* (L.) Schott.

ოჯ. ნიუკასებრნი – Fam. Araceae

პოპულარული ტროპიკული მრავალწლოვანი, 80–120 სმ–მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, ინვითარებს მსხვილ ტუბერს, რომელსაც სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ იყენებენ.

ცნობილი იყო, რომ ტუბერის საკვებად გამოყენება ხსნის ტემპერატურას, აქტიურებს კუჭ–ნაწლავის მოქმედებას, ამშვიდებს ანთებით პროცესებს და ამსუბუქებს ტკივილებს. საკვებად ტუბერთან ერთად გამოიყენება ღერო და ფოთლები მრავალი სახის ეროვნული კერძის დასამზადებლად.

ტუბერები უმთავრესად ნახშირწყლებს შეიცავს, მათგან დიდი რაოდენობით სახამებელს, აგრეთვე დექსტრინსა და შაქრებს, რომლებიც მას ანიჭებს სვეციფიურ მოტეპო გემოს, აღინიშნება ცილები, ცხიმები, უჯრედისი, გლუკოზა, სხვადასხვა არაორგანული შენაერთები, მინერალური მარილები, ვიტამინები (C, B₁, B₂) და სხვ. ლორწოვანი ნივთიერება მუცინი, რომელსაც ტუბერი შეიცავს გლიკოპროტეინია, ანუ შაქრებისა და ცილების წარმოებულები, ის აჯანსაღებს

ღვიძლას და თირკმელებს, ასტიმულირებს ცილების გახლეჩვას, აჩქარებს უჯრედების ზრდას; **სიბერის პროფილაქტიკური საშუალებაა**. გარდა ამისა, მუცნის ანელებს ნახშირწყლების გადამუშავებას და შეწოვას, ამით აბრკოლებს ზედმეტი წონის დაგროვებას. აღნიშნული ნივთიერება მეტად ეფექტურია დისბაქტერიოზისა და დიარეის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, რაც გამოწვეულია ალკოჰოლის გადაჭარბებული მიღებით.

უკუქმედება: არ არის დადგენილი.

ტარსუნა – *Artemisia dracunculus* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (როთულებავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი კულტივირებული მცენარეა. ნედლი ფოთლები სასალათოდ გამოიყენება, ასევე საკმაზად. შეიცავს ეთერზეთებს – 0,25–0,8 მგ%, დამხასიათებელი ხასიათოვანო სუნით, ვიტამინ C-ს - 190 მგ%, კაროტინს (პროვიტამინ A) - 15,0 მგ%, რუტინს, მინერალურ მარილებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, კუმარინებს.

ხასიათდება მადისმომგვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, დამამშვიდებელი, მატანიზირებელი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, **ნივთიერებათა ცვლის გამაუმჯობესებელი**, კუჭის წვენის სიმკვავის მანარმალისირებელი, აგრეთვე სუსტი მარდმდენი და ჭიისმდენი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ოდითგანვე იხმარება როგორც ცინგის საწინააღმდეგო ძლიერი საშუალება, ასევე წყალმანკის შემთხვევაში.

სადღეისოდ მას არ დაუკარგავს სამკურნალო მნიშვნელობა როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას ავიტამინოზის, ჰიპო და ანაციდური გასტრიტის, გინგივიტების, ეპილეფსიის დროს; ბალახის ნაყენი გამოიყენება ცისტიტის, ართრიტის, გადაღლილობის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისა და რევმატიზმის დროს; ხელს უწყობს მენსტრუალური ციკლის ნორმალიზებასა და კუჭის მოქმედებას. გარეგანად იხმარება მუნის, ეგ ზემის, დამწვრობების სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელია ორსული ქალებისათვის, ვინაიდან შეიძლება გამოიწვიოს მუცლის მოძლა.

ტევანი – *Ruta graveolens* L.

ოჯ. ტევანისებრნი – Fam. Rutaceae

ნახევრად ბუჩქია, 50–100 სმ-მდე სიმაღლის. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში და უირში. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში. იზრდება მშრალ, კლდოვან, მშით განათებულ ადგილებში. ხასიათდება ძლიერი, მწვავე არომატითა და ხანვისა და ნივრისებრი მომწარო გემოვნებით. ნორჩი ფოთლები სანელებლად გამოიყენება სხვადასხვა სახის კერძებში.

ბალანი შეიცავს ეთერზეთებს, C-ვიტამინს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფურანოკუმარინებს, ალკალოიდებსა და ფლავონოიდურ გლიკოზიდ – რუტინს. ფესვებში აღინიშნება კუმარინები, ფურანოკუმარინები, ალკალოიდები, ეთერზეთები. არომატურაში ტევანის ეთერზეთები გამოიყენება თავისა და უურის ტკივილის, რევმატიზმისა და ნაღრმობების საწინააღმდეგოდ.

ტევანისებრთა ოჯახის სხვა წარმომადგენლების მსგავსად, ტევანის ეთერზეთები ხასიათდება ფოტოტოქსიკური, ფოტოალერგიული მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ევაზილობამდე შეგროვილი ფოთლები ხასიათდება საერთოგამაჯანსაღებელი, ანტიესპტიკური და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით. იხმარება **სხვადასხვა ლოკალიზაციის სიმსივნური წარმოანქმნების სამკურნალოდ, განსაკუთრებით საშვილოსნოს კიბოს შემთხვევაში.**

ინდურ ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ სტიმულატორად, ანტიესპტიკურ და აბორტულ საშუალებად.

ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება უმილობის, ნევროზებისა და თავის ტკივილების საწინააღმდეგოდ. ხასიათდება ჭიხმდენი მოქმედებით.

P.S. ზონტოს მეფე მითრიდატე IV (ჩვ. წ.-მდე II საუკუნე), ხანგრძლივ ომს აწარმოებდა მეფე რომთან, განხეთქილების ცენტრში მეოფი, მოწამლვის საფრთხიდან გამომდინარე მუდმივად ღებულობდა შხამსაწინააღმდეგო საშუალებებს. როდესაც, დამარცხებულმა მითრიდატემ თავის მოკვლა გადაწყვიტა, საწამლაკმა მასზე აღარ იმოქმედა. ლეგენდის მიხედვით, რთული შხამსაწინააღმდეგო ნაკრების შემადგენლობაში, ძირითადი ტევანი იყო.

ფრთხილად, გამოიჩევა აბორტული მოქმედებით. შხამიანია!

ტილჭირი – *Aconitum L.*

ოჯ. ბაიასებრნი – *Fam. Ranunculaceae*

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 2 მ-მდე სიმაღლის მცენარეებია ლურჯი შეფერილობის ყვავილებით. მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს ორი სახის ალკალოიდებს: ანტიჰინური და აკონიტური. მფრინავი ალკალოიდების პირველი ტიპი არ არის შსამიანი, ჰიდროლისის შედეგად იშლება არუკანინად და ორგანულ მკვავად, მცირე რაოდენობით არის წარმოდგენილი და განაპირობებს სასიკეთო მოქმედებას ადამიანის გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე.

მეორე ტიპი ალკალოიდებისა, რომელიც მცენარის სახელწოდებითაა ცნობილი, ბევრად საინტერესოა, გამოირჩევა ძალიან შსამიანობით, ჰიდროლისის დროს იშლება ბენზონისა და მმრის მკვავებად. აკონიტინის ალკალოიდების ყველაზე დიდი კონცენტრაცია ტუბერებში აღინიშნება. ალკალოიდების გარდა ფესვ-ტუბერები შეიცავს შაქარს, დაუკოსტერინს, ფსევდოაკონიტინს, მუხონოზიდოლს, სანზონინებს, ფლავონოიდებს, ფისებს, კუმარინებს, სანამებელს, ორგანულ მკვავებს (ლიმონის, ბენზონის, ტრანსაკონიტინის, სტეარინის, ოლეინის, პალმიტინის). მცენარის მიწისზედა ნაწილში აღინიშნება აგრეთვე: მთრიძლავი ნივთიერებები, 20-მდე მიკრო და მაკროელემენტები, ინოზიტო, ფლავონოიდები, ვიტამინი C.

სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენება აკონიტინის მიხერული რაოდენობა, ახდენს გულის რიტმისა და სუნთქვის ნორმალიზებას, ააქტიურებს უკრედეების ცვლას, ეწინააღმდეგება ინფექციების გამრავლებას და ამუხრუჭებს ახლადწარმოქმნილების ზრდა-განვითარებას.

თანამედროვე ჰომეოპათიაში ტილჭირის ერთ-ერთი სახეობა ჯუნგარის ტილჭირი (*Aconitum soongaricum* (Regel) Stapf) შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ გამოიყენება: სისხლნაკლებობის და ძალის დაკარგვის, ჰორმონალური დისფუნქციის, უნაყოფობის, იმპოტენციის, შაქრიანი დიაბეტის, ტოქსიკური ჩიუვის, სიურუსის, კატარაქტის, სიბრძავის, კეთილთვისებიანი ახლადწარმოქმნილების (მიომა, ადენომა, ფიბრომი, ჰოლიპები, კისტა), ნაღველ და თირკმელკენჭოვანი დაავადებები, ართროზი, სტენოკარდია, ჰიპერტონია, წულულები, გასტრიტი, ქოლესისტიტი, პანკრეატიტი, ეპიზოზა, დიარეა, მეტეორიზმი, ბრონქიტი, პნევმონია, ასთმა, ტუბერკულოზი, პლევრიტი, სამწვერა ნერვის ნევრალგია, შაკიკი, დეპრესია, უძილობა, დამბლა, პარკინსონის დაავადება, ფსიქოზი, შიზოფრენია, ეპილეპსია, კრუნჩხვები, რემატოიდული ართრიტი, ართროზები, ციმბირის წულული, ფსორიაზი, ოსტეოონდროზი, ნაღრმობი, მოტეხილობები, ვენერიული დაავადებები, ათამანგი; გარეგანად – პედიკულოზი და მუნის სამკურნალოდ.

ასევე, სიმსივნის საწინააღმდეგო წარმატებული საშუალებაა, გამოიყენება ვეგეტატიური სისტემის სამკურნალოდ.

მთელ მსოფლიოში ონკოლოგიების მრავალწლიანი პრაქტიკული გამოცდის შედეგად, დამტკიცებულია ტილჯირის ეფექტურობა. აკონიტინის მოქმედება ორგანიზმზე სრულად გამჭვირვალე და ნათელია, ამიტომ კვალიფიცირებული ექიმები არ გამოიცილებენ ამ მცენარით მკურნალობის პრაქტიკულ სარგებელს. უფრო მეტიც, აკონიტის ნაყენის მიღება შესაძლებელია განსილულ იქნეს ქიმიოთერაპიის ალტერნატივად, ამ უკანასკნელის ჩატარების შეუძლებლობის შემთხვევაში.

ოფიცინალური მეთოდებისაგან განსხვავებით ტილჯირით კიბოს მკურნალობას აქვს შემდეგი უპირატესობა: ხელს უშლის ახლი მეტასტაზების წარმოქმნას და ამუხრჭებს არსებული სრდას, ზოგიერთ შემთხვევაში კი ამცირებს სიმსივნის ზომებს; ნაყენის ფრთხილი და გონიერი გამოყენების შემთხვევაში, არ იწვევს გვერდით ეფექტებს და დეგენერატიულ ცვლილებებს ორგანიზმში, განსხვავებით ქიმიოთერაპიისაგან; აკონიტინი ეხმარება ონკოვადმყოფებს დაუბრუნდნენ ნორმალურ ცხოვრებას, სხვის ტკივილებს, ანეიტრალებს დეპრესიას და უძილობას; აკონიტის ნაყენი 40-ჯერ უფრო მეტად შხამიანია, ვიდრე კიბოს საწინააღმდეგო სხვა ზოგადრეული საშუალებები – კანინისა და ქრისტისისხლას ნაყენები. როდესაც კიბოს გართულებულ ფორმებზეა საუბარი, ტილჯირი უპირატესობას იმსახურებს.

უკუქმედება: ალკალიოიდი აკონიტინი ადამიანის ნერვულ სისტემაზე მოქმედებით ცნობილი შხამის კურარეს მსგავსია. სულ მცირე დოზით მისი გადაჭარბება იწვევს სასუნთქი ცენტრის პარალიზებას და სიკვდილს. აქედან გამომდინარე, ჰომეოპათის მთავარი ამოცანაა დოზის სწორი შერჩევა.

ტრადესკანცია, ზებრინა – *Tradescantia zebrina* (Schinz) D. R. Hunt (syn. *Zebrina pendula*)

ოჯ. კომელინასებრნი – Fam. Commelinaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მსოხავი, თავწამოწეული ღეროებითა და მრავალი შებუსული ტოტებით, რომლებიც მუხლთშორისებში ფესვიანდებიან. სამშობლო ტროპიკული მქესიკანა. გავრცელებულია ცენტრალურ ამერიკაში, ანტილიის კუნძულებზე. ვეგეტაცია ფართოდ გავრცელებული ოთახის მცენარეა. სამკურნალოდ ფოთლები გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ტუბერკულოზის, ვადციებისა და ანგიინის, პარადონტოზის სამკურნალოდ. ტრადიციულ მედიცინაში დაქუცმაცებულ ფოთლებს კომპრესების სახით

სიძისივნების, გემატომის, კოურების საწინააღმდეგოდ იყენებენ. ფოთლების ნახარში იხმარება კოლიტის, სისხლიანი სველების, დიზენტერიის, დიაბეტის, **სამედიცინოდან სისხლდენის**, გაციების, სახის ნევრალგიის სამკურნალოდ.
უკუქმედება: მკურნალობის დაწყებამდე მიმართეთ ექიმს.

ტყემალი – Prunus divaricata Ledeb.

ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae

ხეა ან ბუჩქი, 2-10 მ-მდე სიმაღლის, დატოტვილი და ცოტად თუ ბევრად ეკლიანი. გავრცელებულია მთელ საქართველოში. ნაყოფი საკვებად ვარგისია. გამოიყენება სახელებლად სხვადასხვა სახის კერძებში. ამზადებენ ქართულ კულინარიაში გამორჩეულ სახელებელს – ტყემალს. შეიცავს: ნახშირწყლებს (ფრუქტოზა, გლუკოზა, საქაროზა), ვიტამინებს (A, C, B₁, B₂), ზეპტინებს, ორგანულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, ჰოლიფენოლებს. ფოთლოვანი არის შაქრები, ზეპტინები, ორგანული მჟავები, ვიტამინები და სხვ.

ხასიათდება მატონიზირებელი, საფაღარათო, ანთების საწინააღმდეგო და ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება გულისმიერი შეშუპების, ღვიძლისა და სანაღვლე გზების დაავადებების, ავიტამინოზების, შეკრულობის დროს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში რეკომენდირებულია მადის მომგვრელად, სისხლნაკლებობის დროს რკინის შემცველად; ტყემლის ტელაჰს ელენთის დაავადებისას გარედან შემოადებდნენ.

უკუქმედება: კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, გასტრიტი.

ტყის მარწყვი – Fragaria vesca L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი, მხოხავი ფესვმოძგიდე, ზწყალებიანი ხილ-კენკროვანი მცენარეა. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული ტყის სარტყელში. სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფი და ფოთლები წარმოადგენს. ნაყოფი შეიცავს: ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ფოლიოს), მთრიმლაჟ და ზეპტინოვანი ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₆, კაროტინს), Fe, Ca, Mn, P- ის მინერალურ მარილებს. ფოთლებში აღინიშნება: ასკორბინის მჟავა, მთრიმლაჟი ნივთიერებები, ეთერზეთები.

სასიათდება შარდმდენი, ოფლმდენი, ანტიოქსიდანტური, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჭრილობების შემსორცხველი, ანთების საწინააღმდეგო, შემომკარსავი, ჭიისმდენი მოქმედებით. ახალი გამოკვლევებით, დადგენილია მცენარის **ანტისიმპიგურული აქტივობა**.

ნაყოფები და ფოთლები მედიცინაში გამოიყენება როგორც ნედლი, ასევე მშრალი სახით. არის დიეტური საშუალება; იხმარება გულის, თირკმელკუნჭოვანი და ნაღველკუნჭოვანი დაავადებების, ქოლეცისტიტის, ჰიპერტონიის, ათეროსკლეროზის, სისხლნაკლებობის, ვასტრიტის, ავტამინოზის, მრგვალი და თანამაჭიების, კანის სხვადასხვა დაავადებების, ნიკრისის ქარის დროს. ეფექტურია როგორც შარდმდენი საშუალება, ხელს უწყობს მარილებისა და შლაკების გამოდევნას ორგანიზმიდან.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მარწვიდან გამოხდილ წყალს ხმარობდნენ უმთავრესად სიუვითლისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ, გველის ნაკენსე ადებდნენ დანაეილ ნაყოფებს; ფესურა და ფოთლები შარდმდენ საშუალებად მიიჩნეოდა.

მთელი მცენარის ნახარშს ჩაის სახით ღებულობენ გაციების, მაღალი სიცხის, გულის, ღვიძლის, თირკმელების, ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, შარდის შეუკავლობის, სკლეროზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ხველების, ჩიუვის, სისხლნაკველობის, ნიკრისის ქარის, სურავანდის დროს.

იწვევს ალერგიულ რეაქციებს – კანის ქავილს, გამონაყრებს; არ არის რეკომენდებული ფესმძიმობის, მაღალი მჟავიანობის ვასტრიტის, ქრონიკული აზენდიციტის დროს.

ტვის ზიტნა, გრძელფოთოლა ზიტნა – *Mentha longifolia* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია ზომიერი კლიმატური ჰავის მქონე ქვეყნებში. საქართველოში თითქმის ყველგან აღინიშნება. იზრდება ტვის ზირებსზე, ბუჩქნარებში, მდინარეთა და არხების ნაპირებსზე, ნესტიან და დაჭაობებულ ადგილებში. უძველეს სახელებელ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. კულინარიაში გამოიყენება სხვადასხვა სახით.

მომქმედ ნივთიერებას ეთერწებები წარმოადგენს. მეცნიერულ მედიცინაში გამოყენებული არ არის, ვინაიდან მცირე რაოდენობით შეიცავს მენტოლს. მიწისზედა ნაწილი (ბალახი) ოფიცინალურია მხოლოდ აშშ-ში და ვენესუელაში.

ძველ მედიცინაში სამკურნალო მიზნით ჰიტნის კელურად მოხარდი სხვადასხვა სახეობა გამოიყენებოდა. ძველ რომში ჰიტნის არომატი კეთილ ნიშნად ითვლებოდა, მიანხნდათ, რომ ამაღლებს განწყობილებას და ხელს უწყობს სუფრანზე სასიამოვნო საუბარს. ჰიტნა, ცრურწმენის მიხედვით დევნის ავსულებს, ხოლო სამკურნალო თვისებებით მრავალწახნაგოვანია და პრაქტიკულად შეიძლება დამატებული იქნეს ყველა ბალახეულ ნაკებში. ავიცენა თვლიდა, რომ ჰიტნა სასარგებლოა უმადობისა და კუჭის სისუსტის, სლოკინის დროს. ნახარში სასარგებლოა სიყვითლის, გულის ამოვარდნებისას.

დიოკორიდი და შემდგომი დროის ექიმები ჰიტნის სახეობებს საკვირველ სამკურნალო თვისებებს მიაწერდნენ, რომლებიც ერთმანეთთან სრულიად შეუსაბამო იყო. ხმარობდნენ კუჭ-ნაწლავის სისუსტის, სწაშმების, ჰირღებინების, ისტერიული გულურების, სისხლიანი ფლანათისა და ტიფის, დაეჟეილობის, შემუშების, კრუნჩხვების, ტკივილების, ზოგ იერთი **სიმსივნისა და სარმევე ჯირკვლების ანთების დროს**, აგრეთვე როგორც დამამშვიდებელ საშუალებას.

შუა საუკუნეების სომხეთში ხალხურ მედიცინაში გამოყენებული იყო ჰინპეტონიული და ნერვულ-ფსიქიური დაავადებებისას.

დიდი მოთხოვნილებით ხასიათდება ტყის ჰიტნა რუსულ ხალხურ მედიცინაში, როგორც დამაწესრიგებელი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ოფლმდენი და საჭმლის მონელების გამამშვიდებელი. ხმარობენ ყელის ტკივილების, გაციების, წნევის, სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის, ნევროზის, უძილობის, ენტეროკალიტის, მასტიტის, რემატისმის, კბილის და ყურის ტკივილების დროს; რაქიტისანი ბავშვებისათვის იყენებდნენ ჰიტნის აბაზანებს.

ნახარში ხასიათდება დიურეზული, ტკივილგამაუფლებელი, ანტისეპტიკური მოქმედებით; წვენი გამოიყენება ამოსახველებლად, კუჭის ტკივილის, ჰეპატიტისა და ასციტის დროს; გარეგანად – მასტიტისა და მღიერის შემთხვევაში; ნაყენი – ეზილეფისის, კუჭის შეკრულობის, კბილის ტკივილის, მეტეორიზმის დროს; ინმარება ტუბერკულოზის, გასტრიტის, დერმატიტის და ციმბირის წულულის სამკურნალოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ითვლებოდა, რომ ხელს უწყობს საჭმლის სწრაფად მონელებას, ძმარში მოღუდებული კურნავს ჰირის დაავადებებს, კლავს ჭიებს და ხელს უწყობს კარგ ძილს. ჰიტნის ბროწყელის წვენი ნადუდი არჩენს მუნს და იწვევს რძის მომატებას. გამოიყენებოდა წნევის დასაწევად, ოფლის მომგვრელად და მუცლის ტკივილებისას.

უკუქმედება: ხელს უწყობს უნაყოფობას.

ტუის ჩიტისთავლა – Galium odoratum (L.) Scop. (syn. Asperula odorata L.)

ოჯ. ენდროსებრნი – Fam. Rubiaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, წამოწეული ოთხწახნაგოვანი ღეროებითა და მხოხავი ფესურით. ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპისა და აზიის ზომიერ სარტყელში. საქართველოში იზრდება წიწვოვან და ფოთლოვან ტყეებში, განსაკუთრებით ფართოფოთლოვნებში, ჩრდილში.

ნედლი ფოთოლი თითქმის უსუნოა, მაგრამ გაშრობის შემდეგ რამდენადმე მუქდება და იძენს სპეციფიურ არომატულ სურნელს. სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი (ბალახი). შეიცავს გლიკოზიდ კუმარინს, ეთერზეთებს, მწარე და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენით მკურნალობენ სხვადასხვაგვარ წყალმანკს; გამოირჩევა სედატიური მოქმედებითაც, წვეკტს ისტერიულ გულგრებს, ამცირებს სხვადასხვა ხასიათის ნერვიულ ტკივილებს, შველის უძილობას. შარდსადინარი სისტემის დაავადებებისას ამცირებს ქვების წარმოქმნას და მოქმედებს, როგორც შარდმდენი საშუალება. გარეგანად ცხელი საფენების სახით იყენებენ ფურუნკულების, კანის გამონაყრების, ჭრილობებიდან სისხლდენის, კანქვეშა სისხლჩაქცევების და სისხლის ცუდი შედეგებისას.

უკუქმედება: შინამიანი მცენარეა, გამოყენებისას დიდ სიფრთხილეს მოითხოვს, ღოჯის გადაჭარბება იწვევს ჰირღებიანებას, თავის ტკივილებს, თავბრუსხვევას, ლეტალურ ალსასრულს.



ტეიურა – Laser trilobum (L.) Borkh.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი, ჰოლიკარპული 50-150 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა ვერტიკალური ფესვით. ბუნებრივად გავრცელებულია მთელ საქართველოში. იზრდება დაჩრდილულ ტყეებსა და ბუჩქნარებში, უმთავრესად კირქვიან ფერდობებზე, ფლატეებზე.

მშრალი ნაყოფები გამოიყენება სანელებლად. ნაყოფების ეთერზეთებს კვებით მრეწველობაში იყენებენ ხილის ესენციების არომატიზაციისათვის, ასევე – ჰარფიუმერიაში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, ნაყოფები და ფესვები. ფესვები შეიცავს სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, ლაზეროლიდს, იხოლაზეროლიდს, ლაზოლიდს, ლაზორინს, ტრილაზოლიდს, იხოტრილაზოლიდს, კუმარინებს. ბალახში აღმოჩენილია ეთერზეთები; ფოთლებში – C ვიტამინი, ფლავონოიდები, გლიკოზიდი – ლუთეოლინი; უვავიდელებში – 0,7-0,9% ეთერზეთები; ნაყოფებში – 0,49-0,5% ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია ალფა-პინენი, ლიმონენი, ჰერილის სპირტი, ჰერილის ალდეჰიდი, ჰერილის მჟავა, ალფა ფელანდრინი, კუმარინი – სილერინი.

ფესვებისა და ბალახის ნახარში ხასიათდება ჰიპოტენსიური მოქმედებით; მას აქტიურად იყენებენ ანგიინისა და დიარეის დროს. ფესვებში შეძგავალი ლაქტონები გამოირჩევა **ანტიბაქტერიული აქტივობით**.

ნაყოფების ნახარშს სმარობენ სველების, რესპირატორული ინფექციების, ნაწლავების დაავადებების, ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულირებისათვის. ექსპერიმენტში დადგენილია მისი ჰიპოტენსიური მოქმედება.



უნაბი – Ziziphus jujuba Mill.

ოჯ. ხეჭრელისებრნი – Fam. Rhamnaceae

დატოტვილი ბუჩქია ან ხე 9 მ – მდე სიმაღლის, დაკუთხული – ხვეუელი ტოტებით, მოყვნილია 3 სმ-მდე სიგრძის მახვილი ქაცვებით. ხესილოვანი მცენარეა. ველურად იზრდება ავღანეთში, სირიაში, აზერბაიჯანში, ირანში, ინდოეთში, ჩინეთსა და იაპონიაში. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული მსოფლიოს სხვადასხვა რეგიონებში, მათ შორის საქართველოში. ნაყოფები გამოიყენება საკვებად ნედლი, მშრალი და დაკონსერვებული სახით.

ნაყოფის მშრალი რბილობი შეიცავს ნახშირწყლებს, ჰროტენის, ქარვის, ურზოლისა და ვაშლის მჟავებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, ფისებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს (კემპფეროლი, მირიცეტინი და სხვ.), ტრიტერპენებსა და ტრიტერპენულ გლიკოზიდებს, სანახინებს, იხოქინოლინის ალკალოიდებს (სტეფარინს, აზიმოლობანს); ნაყოფები მეტად მდიდარია ვიტამინებით (C - 1100 მგ% და P - 100-მდე მგ%); ფოთლებიც ვიტამინ C – ს შეიცავს.

ხანიათდება დამამშვიდებელი, ჰიპოტენზიური, დამარბილებელი, ამოსახველებელი, მატონიზირებელი, შარდმდენი და სასაქმეველი მოქმედებით. უძველესი დროიდან ნაყოფები გამოიყენება აღმოსავლურ მედიცინაში.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება შარდკენჭოვანი და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ყელის დაავადებებისას; დადებითად მოქმედებს ღვიძლის, ჰიპერტონიის დროს.

თესვები ხანიათდება სედატიური მოქმედებით; ფესვების ქერქის ნახარში ფაღარათის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება, ხოლო ფოთლებისა და ქერქის ნახარში ფილტვებისა და კანის დაავადებების დროს იხმარება.

სიფრთხილის დონისძიებები: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, ფენმძიმობა; არასასურველია მისი მიღება ჰიპოტონიის დროს.

ურაშა – Poterium sanguisorba L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30–60 სმ სიმაღლის მცენარეა, ცილინდრული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი და მძლავრი გამეჩქნებული ფესურით. ბუხებრივად გავრცელებულია საქართველოში. არომატული მცენარეა. მიწისზედა ნაწილი შეიცავს (%-ში): 12-მდე პროტეინს, 24 – უჯრედისს, 48 – უაზოტო ექსტრაქტული ნივთიერებებს; ფოთლებში აღინიშნება 261 მგ % C ვიტამინი.

ფესურა ფესვებითურთ ხასიათდება **შემკვრელი, სისხლდენის შემახერებელი, ანთების საწინააღმდეგო** და **ბაქტერიციდული** თვისებებით. დადგენილია **ანტისეპტიკური მოქმედება** ნაწლავების ჩნირების მიმართ. ნახარში ან თხევადი ექსტრაქტი გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, ნაწლავებიდან, საშვილოსნოდან, თირკმელებიდან სისხლდენების, სტომატიტისა და გინგივიტის დროს. ხალხურ მედიცინაში ნახარში იხმარება თავის ტკივილის, ანგინის, ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭის აშლილობისას; როგორც გარეგანი საშუალება – ჭრილობების შესახორცებლად.

ურთხელი, უთხოვარი – *Taxus baccata L.*

ოჯ. ურთხლისებრნი – Fam. Taxaceae

10–25 მ-მდე სიმაღლის, ხშირწიწვოვანი მარადმწვანე, ორსახლიანი ხეა, გამოირჩევა სიცოცხლის ხანგრძლივობით, სხვადასხვა მონაცემებით, აღწევს 1,5–4 ათასამდე წელს. გავრცელებულია დასავლეთ, ცენტრალურ და სამხრეთ ევროპაში. საქართველოს უველა რეგიონშია წარმოდგენილი, მესხეთ-ჯავახეთის გარდა. იზრდება ტყეებში, უმთავრესად ერთეული ინდივიდების ან მცირე ჯგუფების სახით; მისი საუკეთესო კოლონი შემორჩენილია კახეთში (ახმეტის რაიონი) ალაზნის სათავესთან – ბაწარას ხეობაში, ზღვ. დ. 1000–1300 მ სიმაღლეზე, 800 ჰა-მდე ფართობზე. იშვიათ სახეობათა რიცხვს მიეკუთვნება, შეტანილია სხვადასხვა ქვეყნის „წითელ წიგნებში“, მათ შორის საქართველოს „წითელ წიგნსა,, (1982) და საქართველოს „წითელ ნუსხაში“ (2006).

მერქანი ხასიათდება ძლიერი ბაქტერიციდული თვისებებით, ანადგურებს იმ მიკროორგანიზმებსაც კი, რომლებიც ჰაერშია გავრცელებული, განსაკუთრებით ფანდებოდა მასობრივი ეპიდემიების დროს. მერქანი, ქერქი და წიწვები შეიცავს შხამიან ალკალოიდ ტაქსინს, რომელიც იწვევს მოწამლვას, ხსირად ლექტალური დასასრულით.

1990-იანი წლებიდან მცენარის ალკალოიდებს იყენებენ **სიმსივნის საწინააღმდეგო სამშაალებების** (ზაკლიტაქსელი, დოცეტაქსელი) დასამზადებლად.

ძლიერი შხამიანობიდან გამომდინარე, არ არის რეკომენდებული სახლის ჰირობებში შინაგანი გამოყენებისათვის. წიწვების ნახარში გარეგანად ხმარობენ რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, კანის მიკოზის, სხდასხვა სახის დერმატიტებისა და მუნის სამკურნალოდ.

ინმარება კლასიკურ ჰომეოპათიაში, საფეთქლისა და სუპრარობიტალური თავის ტკივილების, უელის ქრონიკული კატარის, საჭმლის მიღების შემდეგ წარმოქმნილი ხველების, საკვებმომწელებელი სისტემის დაავადებებისას, რომლებსაც ახლავს ტკივილები ან ჩხვლეტები, ღვიძლის ციროზის, ათონური ებსოზის, შარდსადინარი ვზების დაავადებების, გართულებული შარდვის, კანის დაავადებების (წითელი ქარი, ფოლიკულიტი, გამონაყრები) სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: მაღალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, უკიდურესი სიფრთხილის დაცვა საჭირო.

უცუნა – Colchicum speciosum Stev.

ოჯ. სათოფლიასებრი – Fam. Colchicaceae

მრავალწლოვანი ტუბეროლუკოვანი მცენარეა. საქართველოს სხვადასხვა კუთხეებშია გავრცელებული. იზრდება ტენიან მდელოებზე მთის ზედა სარტყელში. სამკურნალო ნედლეულს ტუბეროლუკები წარმოადგენს, რომელსაც აგროვებენ უვავილობის პერიოდში, ავვისტოს ბოლოდან ოქტომბრის შუა რიცხვებამდე; ნედლეული თავის თვისებებს 3 თვეს ინარჩუნებს.

შეიცავს ალკალოიდებს, მათ შორის ძირითადია – კოლხინინი (ძლიერ ტოქსიკურია, ითვლება მიტოზურ შხამად), კოლხამინი, სპეციოზინი და კოლხინცერინი. კოლხამინი ხასიათდება კოლხინინის მსგავსი მოქმედებით, მაგრამ ნაკლებ შხამიანია. ორივე ნივთიერება მიეკუთვნება კარიოკლასტურ შხამებს, ხასიათდებიან უჯრედის ბირთვის დაუფის (მიტოზი) შეჩერების უნარით. აღნიშნული ალკალოიდები განსაზღვრავს მცენარის საერთო ფარმაცოლოგიურ მიმართულებას. ანტიმიტოზური აქტივობიდან გამომდინარე გამოიჩინეს **ავთვისებიანი სიმსივნეების საწინააღმდეგო მოქმედებით**. ტუბეროლუკების გარდა სამკურნალოდ თესლებიც გამოიყენება, რომლებიც ასევე მდიდარია ალკალოიდებით.

მიღებულია პრეპარატები: 0,5% კოლხამინის მალამო, გამოიყენება **კანის კიბოს**

ენდოკრინული და ეგზოფრინული ფორმების I და II სტადიის დროს; კოლხამინის პერორალური გამოყენების ძირითად მახვენებელს წარმოადგენს ლეიკოზი და კუჭ-ნაწლავის კიბო, რომელიც ოპერატიულ მკურნალობას არ ექვემდებარება. მცირე დოზებით მიღებისას აფართოებს სისხლძარღვებს, სწორედ ამითაა გამოწვეული მისი თერაპიული ეფექტი ნიკრისის ქარების, რევმატიული დაავადებებისა და ნეფროზის დროს. კოლხინინის შემცველი პრეპარატების მიღება ამ შემთხვევაში შედეგანია, მაგრამ გაბუდული, ვინაიდან დინამიკური მკურნალობასა და მის ტოქსიკურობასთან დოზებში ძალიან მცირეა. იგი არ უნდა აჯარბებდეს 0,001 გ 3-4 ჯერ დღეში.

უცუნას ალკალოიდები ფართოდ გამოიყენება გენეტიკურ გამოკვლევებში, აგრეთვე სელექციაში ჰოლიზლოიდური ფორმების მისაღებად.

გვ. Colchicum-ის წარმომადგენლები უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნებიან. გალენი, ძველი რომის ცნობილი ექიმი უცუნას თესლებს კარგ საშუალებად თვლიდა ნიკრისის ქარის საწინააღმდეგოდ. აქედან ცნობები მის შესახებ გაურცვლად ევროპაშიც. XIII ს-ში გამოვიდა ბერძენი ექიმის დიმიტრი ჰაზაკნოსის ტრაქტატი, რომელიც სპეციალურად ნიკრისის ქარს მიემდგნა და იქ სხვა მცენარეებთან ერთად უცუნას თესლებიც იყო აღნიშნული. შუა საუკუნეებში დიდი სახელი მოიხვეჭა ფრანგი ოფიცრის ჰუსონის სამკურნალო საშუალებამ, რომელიც „ჰუსონის წელიწადის“ სახელწოდებით იყო ცნობილი და ზანაცვად ითვლებოდა. წამლის შემადგენლობა გასაიდუმლოებული იყო, ვიდრე ერთმა ინგლისელმა ფარმაცევტმა არ გამოიკვლია, რომ უცუნას ღვინის ნაყენს წარმოადგენდა (Сайо, 1975).

კავკასიაში უცუნას ტუბეროზის ფხვნილს ხმარობდნენ ჩირქოვანი ჭრილობებისა და განგრეხული წულულების სამკურნალოდ.

უკუშედება: მალალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, კოლხიციის ჰრეზანტებით მკურნალობა ექიმის მეთვალყურეობის გარეშე დაუშვებელია!

ფარსმანდუკი – *Achillea millefolium L.*

ოჯ. ასტრასებრნი (როულეჯავილოვანნი) – Fam. Asteraceae (Compositae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 80 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მკვეთრი არომატის. ფართოდაა გავრცელებული საქართველოში. იზრდება ტყის, ტყესტეპისა და სტეპის ზონებში, ტყის მშრალ მდელოებზე, ხეობებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ელორტები, შევროვილი ყვავილობის ზერიოდში, შეიცავს ფლავონოიდებს, ალკალოიდ ანილინს, კუმარინებს, აკონიტის მჟავას, მწარე და მთრამლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს, ინულინს, ასპარაგინს, მინერალურ მარილებს, ასკორბინის მჟავას, ფილოქინონს, კაროტინს, ქოლინს. თესლებში აღინიშნება 21 %-მდე ცხიმოვანობა.

ფოთლებსა და ყვავილელებში აღინიშნება მოკვითალო-მწვანე ან ლურჯი შეფერილობის ეთრზეები (0,85%), რომლის შემადგენლობაშია მონოტერპენოიდები (ცინეოლი, ქაფური, ტუიოლი), სესკვიტერპენოიდები – ანილინი, აცეტილბალხინოლიდი, კარიოფილენი, აზულენი, როული ეთერები, ბორნეოლი,

ზინენი, ლიმონენი, ტუიონი, ბორნილაცეტატი. ეთერზეთების გარდა შეიცავს სალიცინის, ჭიანჭველას, ძმრისა და იზოვალერიანის მჟავებს, K ვიტამინს.

მცენარე ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანტიალერგიული და ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვა ქვეყნის მედიცინაში როგორც **სისხლდენი შემმაჩერებელი** და დამამშვიდებელი საშუალება შინაგანი და გარეგანი სისხლდენებისას (ცხვირიდან, საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან, კუჭ-ნაწლავიდან, ჰემოროიდალური და სხვა), კოლიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულოვანი და სხვადასხვა სახის დაავადებებისას, შარდსადინარი გზების ანთებითი პროცესების დროს; არის შემკვრელი საშუალება კუჭის აშლილობისას. იხმარება ნაყენების, ნახარშებისა და ექსტრაქტების სახით. შედის მადის გამამუჭობებელ, კუჭისა და სასაქმებელ ნაკრებებში.

ხალხურ მედიცინაში ფარსმანდუკს იყენებენ თეთრად შლის, უძილობის, ათეროსკლეროზის, მალარიის, შარდკენჭოვანი და ღვიძლის ზოგიერთი დაავადების, შარდის შეუკავებლობის, დიათეზის, ნევრასტენიის, ისტერიის, ვასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის წულულოვანი დაავადებების დროს; ჭრილობების შესახორცებლად და სისხლდენის შესაჩერებლად უხვი მენსტრუაციის შემთხვევაში.

ნედლი წვენი (შინაგანად) – ლაქტოგენური საშუალებაა, აფერხებს თირკმელებსა და ნაღვლის ბუშტი კენჭების წარმოქმნას; გამოიყენება **ანემიის, სისხლდენის** შესაჩერებლად სხვადასხვა სახის სისხლდენებისას, აწესრიგებს მენსტრუაციას და ხსნის ტკივილებს, შველის გულის ფრიალს, სისხლის მოხლევაებას და თავბრუსხვევას კლიმაქსის პერიოდში. გარეგანად იხმარება მწელად შესახორცებელი ჭრილობების, ფურუნკულების, გამონაყრების სამკურნალოდ.

არ არის რეკომენდებული ტრომბის წარმოქმნისადმი მიდრეკილი ადამიანებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება ან დოზის გადაჭარბება იწვევს თავის ტკივილებს, თავბრუსხვევას, კანზე გამონაყარს. მცენარის ნედლი წვენი უკუმჩვენებელია ფუნქციურ ქალებისათვის.

ფაცია – *Fatsia japonica* (Thunb.) Decne ex Planch.

ოჯ. არალიასებრნი - Fam. Araliaceae

მარადმწვანე მერქნოვანი 3-6 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ღერო მავარია, განტოტვილი. ბუნებრივად გავრცელებულია იაპონიიდან კუნძულ ნანსეიმდე და კორეის ნახევარკუნძულის სამხრეთ რაიონებამდე. ტროპიკულ და სუბტროპიკულ ქვეყნებში ბალ-წარკების დამამძვეენებელი ფრიად დეკორატიული მცენარეა; სხვა ქვეყნებში ოთახის კულტურის სახითაც ცნობილი.

ფესვები შეიცავს ეთერზეთებსა და მთრიძლავ ნივთიერებებს. სამკურნალო მიზნით გამოიყენება როგორც მატანიზირებელი და საერთოგამაძლიერებელი საშუალება; ამაღლებს ორგანიზმის იმუნურ თვისებებს; ქერქი ხელს უწყობს ნერწყვისა და შარდის გამოყოფას. არის კარგი ანალგეტიკი, გამოიყენება როგორც ტკივილგამაუქმებელი საშუალება სანსრების ტკივილებისა და რევმატიზმის დროს. ხასიათდება ანტიესტრაგენული თვისებებით, შველის კანის დაავადებებს; ასევე კურნავს გასტრიტს, უძილობას, მაღალ ნერვულ აღზნებადობას. ფარმაცევტიკულ მრეწველობაში ამზადებენ ზრეზარატ „სეზარადს“.

უკუქმედება: მთელი მცენარე შხამიანია!

ფეიჯოა – *Feijoa sellowiana* Berg.

ოჯ. მირტიანები – Fam. Myrtaceae

მარადმწვანე 2-5 მ სიმაღლის ბუჩქი ან მცირე ზომის ხეა, კენკროვანი, მუქი მწვანე, ელიფსური ნაყოფით. ველურად იზრდება სამხრეთ ამერიკის ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რაიონებში. კულტივირებულია საქართველოს შავიხდვისპირეთში.

ხესილოვანი კულტურაა. ნაყოფი მოტკბო-მომკვავოა, ანანასისა და მარწყვის არომატით, გამოიყენება ნედლი სახით, შეიცავს 5-14 მგ% შაქრებს, 1,5-3,5 მგ% მკვავებს, 50 მგ% C ვიტამინს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, იოდს, ეთერზეთებს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო და შემომკვარსავი მოქმედებით. ნაყოფებში გროვდება 0,6 მგ % იოდის წყალხსნადი შენაერთები, რის გამოც მას იყენებენ ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ. ასევე სასარგებლოა - ათეროსკლეროზის, თირეოტიკოსის, ავიტამინოზის, რაქიტის დროს.

უკუქმედება: გასტრიტი, კუჭ-ნაწლავის წელულოვანი დაავადებები, თუმცა მცირე რაოდენობით მიღება დასაშვებია.

ფერულა – *Ferula foetidissima* Regel et Schmalh.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 2 მ-მდე სიმაღლის, მძლავრი ფესვთა სისტემით. გავრცელებულია შუა აზიაში, უზბეკეთში, ჰამირო-ალაის ქედზე. სამკურნალოდ ფესვები გამოიყენება, მისი რძისებრი წვენიდან ამზადებენ სანელებელს – გუმფისს, რომელიც მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა. ფესვების საერთო მასის 25-დან 60%-მდე ფისები შეადგენს, რომლის დიდი ნაწილი შედგება ფერულას მჟავის რთული ეთერებისაგან და გუმფისისაგან; ეთერზეთები შეიცავს გოგირდის ნაერთებს, გარკვეული რაოდენობის ტერპენებს, კარბონულ მჟავებს (მმრისა უდეცილის), სულფანილის მჟავას, სესკვიტერპენებს და კუმარინებს. მკვეთრი სუნი, რითიც გამოირჩევა ფერულას ფესვები, განპირობებულია 2-ბუთილ-1-პროპენილ დისულფიდისა და სხვა დისულფიდებისაგან, რომლებიც იძლევა სითბური დამუშავებისას.

ფერულას სასარგებლო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი; მას შესწევდა უნარი შეეჩერებინა ათეროსკლეროზის, კატარაქტის, ფსიქიური და ნერვული დარღვევების, თირკმელბში კენჭების წარმოქმნისა და განვითარების პროცესები. აუცილებს მიანხნა, რომ მისი პრეპარატების რეგულარული გამოყენება იწვევდა ორგანიზმის დამცავი ძალების (იმუნიტეტის) აღდგენას; მას იყენებდა კანის, ნერვულ-ფსიქიური, თვალისა და ინფექციური დაავადებებისას. დღემდე ჩინურ მედიცინაში გუმფისი გამოიყენება როგორც მატონიზირებელი და გამამდიერებელი საშუალება ვეგეტანეოვროზის, ნევრასტენიისა და ისტერიისას. ტავიკეთის სახალხო მკურნალები დღესაც წარმატებით იყენებენ **ონკოლოგიური დაავადებების** სამკურნალოდ, კუჭ-ნაწლავის ანთების, ტუბერკულოზის, ნერვული, კანისა და გულის დაავადებებისას.

ხასიათდება მრავალი სასარგებლო თვისებებით: ხსნის სპაზმებს, აუმჯობესებს საკვების მონელების პროცესებს, შეუცვლელია ორგანიზმიდან მუცლის ჭიების, მახვილა ნემატოდების, მრგვალი ჰარაზიტების გამოხადეხად; წარმატებით იმბარება თავის ტკივილების, ისტერიის, ნერვული ამლილობის, კრუნჩხვების, ციებ-ცხელებისანი მდგომარეობის დროს. ხასიათდება ანტიმიკრობული თვისებებით, რადიკალურია ბაქტერიებისა და სოკოების მიმართ. კურნავს გინეკოლოგიურ სნეულებებსაც: სპაზმებს, ტკივილის სინდრომებს, მენსტრუალურ ტკივილებს, უნაყოფობას, იმპოტენციასა და ფრივიდულობას; სანელებელი ფენმძიმობის შემდეგ

ორგანიზმს უბრუნებს ტონუსს, ამალღებს ენერჯიას; დაფიქსირებულია გაანაღვანდავების საუცხოო ეფექტი და დაბერების შენელებული პროცესები, რაც ჯერ კიდევ ინდიელების მიერ იყო დამტკიცებული; ასევე მშენივნად შველის სახსრების ტკივილს (რადიკულიტს, ოსტეოონდროზს), ართრიტს, ამ შემთხვევაში სანელებისგან ამზადებენ ზასტას და მტკივან ადვილებზე ადებენ კომპრესებს; კურნავს სასუნთქი სისტემის დაავადებებს: ასთმას, ფარინგიტს, ბრონქიტს, ევიანახველას, ასევე ხმარობენ ყურისა და კბილის ტკივილებისას.

უკუჩვენება: ძალადი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვა საჭირო.

ფეტვი – Panicum miliaceum L.

ოჯ. მარცვლოვანი – Fam. Gramineae (Poaceae)

ერთწლოვანი 50–175 სმ სიმაღლის მცენარეა, ღერო სწორმდგომია დატოტევილი. მნიშვნელოვანი ბურღულეული კულტურაა. მარცვალი შეიცავს 10–15 მგ% ცილებს, 50 მგ% ნახშირწილებს, 3,8 მგ% ცხიმებს, მდიდარია უჯრედისით, მინერალური მარილებითა და ვიტამინებით. ახალი მონაცემებით, მასში აღმოჩენილია ვიტამინი B17, რომელიც მკვეთრად გამოხატული ანტიბიოტოვანი მოქმედებით გამოირჩევა; ცილებს ის უფრო მეტს შეიცავს, ვიდრე ბრინჯი, ხოლო ორგანიზმისათვის სასარგებლო ცხიმების შემცველობით მხოლოდ შვრიის ბურღულს ჩამორჩება. მასში არსებული უჯრედისი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ტოქსინებისა და ბალანსტური ნივთიერებების გამოდევნას, რის გამოც ფეტვის ფაფის რაციონში შეტანა ინტენსიური ანტიბიოტოკური მკურნალობის შემდეგ, როდესაც ბუნებრივი მიკროფლორა იღუპება და იწეება ბაქტერიების ზათოვანი შტამების ინტენსიური ზრდა აუცილებელი და მნიშვნელოვანია.

სასიათდება შარდმენი მოქმედებით, დადებითად მოქმედებს ადამიანის განწყობასა და ფსიქიკაზე, წარმოდგენს მუცულელ პროდუქტს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებულთათვის.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მიიჩნევენ, რომ **ფეტვის ფევილი ვეფანაირ სიმსივნეს დაცხრობს და გააცულებს**; ფეტვის ზური კი სიცხიანს ძალას მისცემს და შემკვერელად მოქმედებს.

არ არის რეკომენდებული დაბალი მკავიანობის გასტრიტისა და ორსულობისას. მძაკაცებში დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს პროტენციის დაქვეითებას.

ფესფოთოლა – Podophyllum peltatum L.

ოჯ. კაწახურისებრნი – Fam. Berberidaceae

მრავალწლოვანი 40–50 სმ სიმაღლის ბალახოვანი, ძლიერ შხამიანი მცენარეა. ბუნებრივად იზრდება ჩრდილოეთ აფრიკაში, კანადაში, სამხრეთ ამერიკის ტუესტეპის ზონაში, წიწვოვან ტყეებში. კულტივირებულია რივ ქვეყნებში.

სამკურნალო ნედლეული ფესურაა, შეიცავს ფისოვან ნივთიერებებს, ლიგნინებს (პოდოფილ–ლოტოქსინისა და პელატინის წარმოებულები).

ფესურიდან და გვერდითი ფესვებიდან მიიღება ფისი, რომელიც მედიცინაში გამოიყენება როგორც კუჭის მძლავრი გამწმენდი საშუალება, არ გააჩნია შემდგომი გამამაგრებელი მოქმედება. მისი ჰრეზარატები იხმარება აგრეთვე **ავთვისებიანი ახლადწარმოქმნიების, კონდილომის, ჰაზილომისა** და კანის დაავადებების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: უკუმახვენებელია რეცესიული ჰერპესის, ანთებითი კონდილომისა და სისხლიანი ჭრილობების დროს.

ფითრი –Viscum album L

ოჯ. ფითრისებრნი – Fam. Loranthaceae

მარადმწვანე, ნახევრადპარაზიტი ბურთისებრი ფორმის, დატოტვილი ბუჩქოვანი მცენარეა, გვხვდება მსხალზე, ვაშლზე, აკაციაზე, ცაცხვზე, სოჭზე, ვერხვზე და სხვა მერქნიანი მცენარეების ტოტებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება ნორჩი ულორტები, შეიცავს ალკალიოიდის მსგავს ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, ტრიტერპენოიდულ საპონინებს, ნახშირწყლებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, სპირტებს, ფლავონოიდებს, ქოლინს, ამინომჟავებს, ვისკოტოქსინს, უმაღლეს ცნომოვან მჟავებს, ციკლოტილებს; ნაყოფში მოიპოვება კაუჩუკი და ინოზიტი 1–2%-მდე.

ხასიათდება ანტიათეროსკლეროზული, სისხლდენის შემაჩერებელი, ტკივილგამაუჩუბელი, შემომგარსავი, ლაქტაციის გამამდიერებელი, შარდდენი, საფაღარათო, წნევის დაწვევი, ანთებისა და **ავთვისებიანის სიმსივნეების საწინააღმდეგო მოქმედებით.**

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზისა და **სხვადასხვა სახის სიმსივნეების**, ნევრალგიის, ათეროსკლეროზის, გასტრიტის, კოლიტის, ნეფრიტის, ბრონქიალური ასთმის, კიდურების ტროფიკული წულულის, ეივანახველის, მიოზიტების, შინაგანი სისხლდენების (საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან)

საწინააღმდეგო საშუალებად. ხასიათდება ჰიპოტენზიური (სისხლის წნევის დაბლა დამწვევი) მოქმედებითაც.

ფითრის ფოთლებისაგან მიღებული ჰრეზარატი ერთ-ერთი კომპონენტია ფართოდ ცნობილი კომპლექსური ჰრეზარატ „აკოფიტის“, რომელიც იხმარება რადიკულიტის დროს.

ფითრს იყენებენ აბაზანის სახით ბუასილის მკურნალობაში. სასარგებლოა ფითრის ჩაის მიღება სტრესულ მდგომარეობაში დაუძლეულებისა და თავბრუს სვევის დროს.

უძველესი დროიდან იხმარება სამკურნალოდ. ხალხურ მედიცინაში ელორტებს იყენებდნენ ეპილეფსიის, ისტერიული აშლილობის, თავბრუსხვევის, როგორც შემკერელ, პირსასაქმებელ, ტკივილგამაუჩუბებელ, სისხლდენის შემაჩერებელ საშუალებას უხვისისხლიანი მენსტრუაციისა და სანგილოზის, კუჭისა და ნაწლავებიდან ეოველვარი სისხლდენების დროს, ჰარაზიტი ჭიების გამომდევ საშუალებად.

უკუჩვენება: ფესმძიმობა.

ფილანტუსი, ინდური ხურტკმელი, აძლა, აძალაკი – *Phyllanthus emblica* L. (syn. *Emblica officinalis* Gaertn)

ოჯ. ფილანტასებრნი – Fam. Phyllantaceae

ნახევრად ფოთლომცვენი 18–30 მ სიმაღლის ხეა, მონაცრისფრო-ყავისფერი შეფერილობის ქერქით, რომელიც ადვილად იქერცლება. სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიას, ბუნებრივად იზრდება ინდოეთის ბევრი რაიონის ტყეებში, ჰიმალაისზე. ნაყოფები ინდოეთის ზოგიერთი რეგიონის საკვების მნიშვნელოვანი წყაროა.

ნაყოფების საოცარი სამკურნალო თვისებები ინდოეთში ცნობილი იყო ახ.წ.აღ.–მდე რამდენიმე ასეული წლების წინ. დაახლოებით 50 წლის წინათ მიაკვლია მას დასავლეთის მედიცინამ, მრავალმხრივი სამეცნიერო გამოკვლევების შემდეგ კი სანატიო ადგილი დაიკავა დასავლურ ფარმაკოპეიაში.

უმთავრესი ადგილი უკავია აიურ-ვედასა და იუნანის მედიცინაში და შედის აიურ-ვედას ბალახების „ოქროს რიგში“; მიეკუთვნება მირობალანების მცენარეთა ჯგუფს, რომლებიც ცნობილია ანტიოქსიდანტების მაღალი შემცველობით, მათ შორის კი ფილანტუსს გამოირჩეულ გამახალგაზრდავებელ მცენარედ მიიჩნევენ. მისი ნაყოფები ასკორბინის მქავის ეველასზე მდიდარი ბუნებრივი წყაროა, 100 გ რბილობი 800 მგ-ს შეიცავს, 30-ჯერ უფრო მეტს ვიდრე ფორთოხალი და 1,5-ჯერ

მეტს ასკილთან შედარებით. გამოვლენილია აგრეთვე ბიოფლაგონოიდები და კაროტინოიდები, რომლებიც ასკობინატებთან ერთად ანტიოქსიდანტური თვისებებით ხასიათდება. კატეჩინებთან ერთად ანტიოქსიდანტები აფერხებს **სიმისივური წარმონაქმნების**, ათეროსკლეროზისა და ორგანიზმის სხვადასხვა იმუნური დარღვევების განვითარებას. ნაუოფები შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ახდენს ერთობაწროტეინის გამომუშავების სტიმულურებას, რისი წვალობითაც ადრიდანვე ანემიის სამკურნალოდ გამოიყენებოდა. მცენარის გლიკოზიდები და სანაზინები ხელს უწყობს ნაწლავების ფუნქციის ნორმალისებას, აცილებს ებზობას, მეტეორიზმს, ნაწლავების ჭვლებს. მათში გამოვლენილია ბუნებრივი ანტიანტიკები, რომლებიც ამუხრუჭებს ნაწლავებისა და სანსქესო გზების ზათოგენური მიკროფლორის ცხოველმოქმედებას.

ნაუოფები ანტიოქსიდანტურ თვისებებთან ერთად იმუნომოდულირების ეფექტით გამოირჩევა, ახდენს ჰემოგლობინის სინთეზს, ამაღლებს მის რაოდენობას, აუმჯობესებს სისხლის წითელი ბურთულაკების გამოყოფას, წმინდავს ღვიძლს, სისხლს, ნაწლავებს, არეგულირებს შაქრისა და ქოლესტერინის დონეს სისხლში, ამაგრებს კბილებს, თმებსა და ფრხნილებს, ამორებს ქერტლს, აფერხებს ნადრევი ჭადარის წარმოქმნას; ანთების საწინააღმდეგო ძლიერი საშუალებაა, სანარკებლოა ბუასილის, გასტრიტის, კოლიტის, თვალის დაავადებებისას, განსაკუთრებით შველის თვალის ანთებით პროცესებს, ახდენს ანლომიდრეგლობის აღმოფხვრას, ხშირად იუენებენ კატარაქტის დროს, არის ძლიერი ინჰიბიტორი თავისუფალი რადიკალების, რომლებიც კატარაქტის წარმოქმნის მიზეზია, ამლიერებს იმუნიტეტს, აღადგენს და იცავს ახალ ქსოვილებს, არის მატონიზირებელი საშუალება.

ნედლი ფოთლები, ისევე როგორც ქერქი შემკვრელი და ქარმდენი მოქმედებით გამოირჩევა.

ამლა უმნიშვნელოვანესი ინგრედიენტია აიურ-ვედას მიერ გამოშვებული უამრავი სამკურნალო თუ კოსმეტიკური პრეპარატების, ექსტრაქტების, ზეთების, სანებისა და შამპუნების.

ამ მცენარეს ასევე წარმატებით იუენებს ჩინური ტრადიციული მედიცინა.

უკუქმედება: არ განაჩნია.

ფინიკის ზალმა – *Phoenix dactylifera* L.

ოჯ. ზალმები (ზალმისებრნი) – Fam. Palmae (Palmaceae)

ინვითარებს 35 მ-მდე სიმაღლისა და 50 სმ დიამეტრის ერთ კარგად განვითარებულ ხის ტანს, წვერზე მსხვილი მარალსებრი ფოთლებით. მისი კულტურა ათასწლეული წლების სიღრმეში გადადის. მეცნიერთა ევლასზე ფრთხილი გამოკვლევებით ფინიკი მოჰყავდათ ახალ ერამდე 3500 წლით ადრე ირანის, ეგვიპტისა და საუდის არაბეთის თანამედროვე ტერიტორიებზე.

100 გ ნაყოფების საკვები ნაწილის ენერგეტიკული სარგებლობა 142–274 კალორიას შეადგენს, მშრალის – 340 კალორიას. ნაყოფები შეიცავს 40,0–77,5% მშრალ ნივთიერებებს, 26–55% შაქრებს, უმთავრესად გლუკოზასა და ფრუქტოზას, 0,9–2,9% ცილებს, 0,3–1,9% ცხიმებს, 1,7–6,5% უჯრედის, 1,0–1,9% ნაცრებს, რომლებიც წარმოდგენილია ფასფორით (30–350მგ/100 გ), კალციუმით (34–60 მგ/100გ), რკინით (0,7–6,0 მგ/100გ), კალიუმით (700 მგ/100გ), ნატრიუმით (1მგ/100გ). ნაყოფების ვიტამინების კომპლექსი შედგება ბეტაკაროტინის (30–145 მგ/100გ), B₁ (0,07 – 0,09 მგ), B₂ (0,05–0,1 მგ), B₅ (0,1–2,2 მგ), C (30 მგ–მდე)–გან. თესლები შეიცავს საშუალოდ 23,2% ცხიმოვან ზეთებს და 5,8% ცილებს. ფინიკი მდიდარია შეუცვლელი ამინომჟავით ტრინტოფანით, რომელიც აუცილებელია ტვინის ოპტიმალური ფუნქციონირებისა და ნორმალური ფსიქიური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად, განსაკუთრებით ასაკოვან ასაკში. ტრიფტოფანი აფერხებს დაბერებას, ხასიათდება დამამშვიდებელი და დასაძინებელი რბილი მოქმედებით. მეორე ამინომჟავა – გლუტამინი აფერხებს კუჭის მმარვას, ანეიტრალებს კუჭის სიმჟავეს.

რეკომენდებულია გადაღლილობის, სტრესის, გონებრივი დამახულობის, გულ-სისხლძარღვთა და მძიმე დაავადებების შედგომ ჰეროდებში.

ფინიკი შედიოდა ძველი არაბული რეცეპტების შემადგენლობაში, იხმარებოდა კუჭის დაავადებებისა და ებზოზის დროს.

არ არის რეკომენდებული შაქრიანი დიაბეტით და კუჭით დაავადებულთათვის.

ფორთოხალი - *Citrus sinensis* (L.) Osb.

ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae

მარადმწვანე 7–12 მ სიმაღლის ხეა, ეკლიანი ელორტებით. ერთ-ერთი ვევაზე მნიშვნელოვანი და ზოგჯერ ულარული პროდუქტია მსოფლიოში. კულტურაში შეტანილია სამხრეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში ახალ ვრამდე დიდი ხნით ადრე როგორც სამკურნალო მცენარე. ჩინეთში მოქმედი იყო ახ.წ.აღ.–მდე 2200 წლის წინ. რბილობი შეადგენს ნაყოფის წონის 70 %, შეიცავს 6–8 მგ % შაქრებს, 1–2 მგ % ლიმონის მჟავას, ვიტამინებს (C – 65 მგ %, B₁, B₂, PP, კაროტინს), ზიგენტებს, ზექტინოზან ნივთიერებებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის მინერალურ მარილებს. ნაყოფის ქერქში აღინიშნება შაქრები, მცირეოდენი მჟავები, ზექტინოზანი ნივთიერებები, ეთერზეთები, ვიტამინ P, ფიტონციდები.

ნაყოფები ხასიათდება მადის აღმძვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, მსუსუქი მატონიზირებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით. აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას და ნაწლავების მოქმედებას, ხელს უწყობს მავნე ნივთიერებების გამოყოფას, ღვინის პროცესების შემცირებას. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ჰიპო და ავტოტანინოზების, დაბალი სიმკვავით მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის, ათეროსკლეროზის, გულის იშემიური დაავადებების, ჰიპერტონიის, ეპიზოდის, მარდკენჭოვანი დიათეზის, დიაბეტის, ღვიძლის დაავადებების პროფილაქტიკისათვის.

სიფრთხილის დონისმიერები: კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, მაღალი სიმკვავით მიმდინარე გასტრიტი.

ფსტა – *Pistacia vera* L.

ოჯ. თუთუბოსებრნი – Fam. Anacardiaceae

ფოთლომცვენი 7 მ-მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი. ველურად იზრდება შუა აზიაში, ირანსა და ავღანეთში. კულტივირებულია ბუნებრივი არეალის ფარგლებში დაახლოებით 2000 წლის წინათ. მნიშვნელოვანი კაკლოვანი კულტურაა. თესვები საკვებად გამოიყენება.

შეიცავს 68 მგ % ცხიმებს, 17 მგ % ცილებს, B ჯგუფისა და E ვიტამინებს, მიკროელემენტებს (Ca, K, Mn, Cu, Se, Zn), ბიოტინს, ნიაცინს, ტანინებს, ფიტოსტერინებს.

სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს; სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონის დასაწვევი ოპტიმალური ნორმა

15–20 ნაუოფი დღეში. შველის სასუნთქი სისტემის დაავადებებს, ტუბერკულოზს, ჰირის ღრუს სხვადასხვა ინფექციებს; ხელს უწყობს ტვინის უჯრედების გააქტიურებას, მხედველობის შენარჩუნებას, ხსნის მუდმივი ფიზიკური დაღლილობის სინდრომებს, ამსუბუქებს ღვიძლს; დადგენილია, რომ 30 გ–მდე მისი მიღება ადამიანს ააცდენს იმპოტენციას, გულ–სისხლძარღვთა დაავადებებს, სიმსუქნეს.

ფოთლები შეიცავს 10 მგ%-მდე მთრიმლავ ნივთიერებებს, რის გამოც გამოიყენება მთრიმლავი ექსტრაქტების (რომელსაც ტუავის წარმოებაში იყენებენ) და სამედიცინო ტანინების მისაღებად. სამედიცინო პრაქტიკაში მას იყენებენ დამწვრობის, წულულები, ნაწოლების, ჰირის ღრუს ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ.

ძველი ქართული წყაროების თანახმად სამკურნალო მიზნებისათვის უმთავრესად იყენებდნენ თესლს, ზეთსა და ქერქს. შარდის შეუკავებლობისას უკეთებდნენ ზეთიან ოყნას; მას ხმარობდნენ გულმკერდის, თირკმელებისა და ხველებით გამოწვეული ტკივილების დროს მტკივნეული ადგილების დასაწყლად; თესლს მიიჩნევდნენ ჭიის საწინააღმდეგე და საშუალებადაც.

დადგენილია, რომ თესლში შემავალი ცილები წარმოადგენს რა მძლავრ ალერგენს, იწვევს კანზე გამონაყრებს, ხველას, საკვებმომხრელებელი სისტემის პრობლემებს, რის გამოც დაუშვებელია საკვებად 30 გ–ზე მეტის გამოყენება.

ქამა-სოკო – *Agaricus campestris* (L.) Fr.

ოჯ. ფირფიტოსანნი – Fam. Agaricaceae

ქუდი 8–15 სმ დიამეტრისაა, დასაწიისში სფეროსებრი, ღრმად მოლუნული კიდეებით, შემდგომ მომრგვალო–ბრტყელი, გაშლილი, ხშირად ამოზურცული ცენტრით, თეთრი, ზოგჯერ მურა, მშრალი, აბრეშუმისებრი ან წვრილქერცლიანი; რბილობი თეთრია, გადანატყისზე მოწითალო. ფირფიტა დასაწიისში თეთრია, შემდგომ ვარდისფერი, სიმწიფისას მუქი ყავისფერი, იისფერი ელფერით. ფეხი 5–9 სმ სიმაღლისაა, 1–2 სმ სიგანის, სწორი, თანაბარი ან ძირში გაფართოებული და გამობერილი, ქუდის მავარი შეფერილობის, ფეხის შუაში ფართო თეთრი რგოლით. ითვლება დელიკატურ პროდუქტად. ხასიათდება სასიამოვნო არომატითა და გემოთი, რომელსაც ინარჩუნებს მძალა ტემპერატურაზე დამუშავების შემდეგაც. ამზადებენ უამრავი სახის კერძს, აძობენ, აძარილებენ, აკონსერვებენ.

შეიცავს 92,1 მგ % წყალს, 2,5 მგ % ცილებს, 0,1 მგ % ცხიმებს, 3,5 მგ % ნახშირწყლებს, 0,6 მგ % უჯრედის, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, E), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn).

მრავალმწიფი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა. ხსნის თავის ტკივილებს, ხელს უწყობს მახსოვრობის განვითარებას და ტვინის მოქმედების გააქტიურებას; აძლიერებს იმუნიტეტს, აქვეითებს ე.წ. „ცუდი“ ქოლესტერინის დონეს, აფერხებს ინფარქტის რისკს და ათეროსკლეროზის წარმოქმნის საფრთხეს. მშრალი ქამა-სოკო რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებებისა და ჰეპატიტის დროს. ეოფელვარი შეზღუდვის გარეშე შეუძლიათ მისი მიღება ზედმეტი სიმსუქნითა და შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ჰრატკიკულად არა აქვს უკუჩვენებები; თუმცა სიფრთხილით უნდა მოეკიდნონ ფეხმძიმე, მემუქური ქალები და ბავშვები.

ქაფურა – *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

ოჯ. ვარდისებრი – Fam. Rosaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 1–2 მ-მდე სიმაღლის, მარტივი ან დატოტვილი ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში, იზრდება ჭაობებსა და დაჭაობებულ მდელოებზე, ტენიან ადგილებში.

უვავილების არმატიდან გამომდინარე ჩანს საუკეთესო ნედლეულია. ნორჩ ფოთლებსა და კოკრებს სასალათოდ იყენებენ.

სამკურნალო მიზნით გამოიყენება მცენარის ვეველ ნაწილი: ბალახი, უვავილი, ფესვი. მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს: ასკორბინის მკავას, კუმარინებს კვალის სახით, ფენოლურ შენაერთებს, ფენოლგლიკოზიდებს, მთრიმლაუ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ქაღკონებს, ფენოლკარბონულ მკავებს (კოფეინისა და ელაგის), კატეხინებს, ეთერზეთებს, არმატულ შენაერთებს (ვანილინი, მეთილსალიცილატი, სალიცინის ალდეჰიდი), სტეროიდებს, ქაფურს და უმაღლეს ცნიმოვან მკავებს.

სასიათდება საერთო კამაჯანსაღებელი, დამამშვიდებელი, ბატკერიციდული, სისხლდენის შემანერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, ნაღველმდენი, შემკვრელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და ანტიჰელმინტური მოქმედებით.

უმველესი დროიდან გამოიყენება ხაღხურ მედიცინაში; ფესვების ნახარში – როგორც სუდატური, წყლულების საწინააღმდეგო, შემკვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი და სისხლდენის შემანერებელი საშუალება, ასევე დიზენტერიის, ენილეზისის, რემატიზმის, ნიკრისის ქარის, თირკმელებისა და შარდსადინარი გზების ანთებითი ჰროცესების დროს.

მიწისზედა ნაწილების ნახარშს იყენებენ ფაღარათის შემთხვევაში. ვეგვილედეების ფუნჯილს – ჭრილობების, დამწრობების მოსაფრქვევად. ვვავილების ჩაი, როგორც შარდმდენი – ნეფრიტის, შარდის ბუშტის დაავადებების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის და კუჭის ტკივილების დროს.

შედის მრავალი ქვეენის ოფიცინალურ ფარმაცოკავაში. მას იყენებენ: **ონკოლოგიური დაავადებების**, ჰერპესის, უმილობის, ბრონქიალური ასთმის, ბრონქიტის, პნევმონიის, შაქრიანი დიაბეტის, ჰეპატიტის, ანგინის, ფსორიაზის, პოლიპების, ართრიტის, ართროზის, რევმატიზმის, ეპილეპსიის, გრიპის, ტახიკარდიის, ნეფრიტის, ნაწლავების ათონიის, უნაყოფობის, ნევრიტის სამკურნალოდ. ბალანის ნაყენი ხასიათდება ანტიბაქტერიული მოქმედებით და ხელს უწყობს ფუნჯებსე ტროფიკული წყლულების, ჭრილობებისა და დამწრობების ეპითელიზაციას.

ვეგვილების ნახარში ხასიათდება სტრეს-პროტექტორის, ანთების, წყლულების საწინააღმდეგო თვისებებით. ექსპერიმენტში იწვევს სისხლძარღვების გამარგებას.

უკუმაჩვენებელია ჰიპოტონიისა და ეპაზობის დროს.

ქაფურის ხე - *Cinnamomum camphora* (L.) I. Presl.

ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae

მარადმწვანე 30 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ხშირი ფართოდ ვადაშლილი ვარჯით. ქერქი ბაცი ან მუქი ნაცრისფერია, დახეუქილი. ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ ჩინეთში, კუნძულ ტაივანზე, ინდოჩინეთში, იაპონიასა და მალაის არქიპელაგზე. კულტივირებულია ტენიანი სუბტროპიკების ზონაში, მათ შორის საქართველოშიც.

სამკურნალო და სხვა მიზნებისათვის ქაფურის გამოყენება როგორც ფიქრობენ ინდუებმა დაიწვეს. ამის მანიშნებელია ქაფურის სახელწოდება, რომელიც წარმოსდგება ძველი სანსკრიტული სიტყვიდან „ქანურა“, რაც თეთრს ნიშნავს. სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ტროპიკული ოლქის მოსახლეობისათვის ქაფური სამკურნალოდ გამოყენების გარდა, ფასდებოდა როგორც კეთილსურნელოვანი საშუალება, რომელსაც იყენებდნენ რიტუალური ცერემონიების დროს.

სამკურნალო ნედლეულია ახალგაზრდა შეფოთილი ელოტები, რომლიდანაც ქაფური მიიღება. შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის უმთავრესი კომპონენტი ქაფურია (75%), აგრეთვე ჰინენი, კამფენი, ფენენი, ფელანდრენი, ლიმონენი, დიპენტენი, კადინენი, ბიზაბოლენი, ციტრონელოლი, ევგენოლი, აცეტილალდეჰიდი, ორგანული მჟავები და სხვ. თესლებში აღინიშნება მნიშვნელოვანი რაოდენობის მკერივი ცხიმოვანი ზეთები, რომელიც შედგება ლაურინის, კანრონის და ოლეინის მჟავებისაგან.

ქაფურის ზეთოვანი ხსნარი ალღო ზნებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას და მოგრობო ტუნის, ასტიმულირებს სუნთქვას, იწვევს დადებით მოქმედებას მიოკარდიის ცვლის პროცესებში, აქვეითებს ტემპერატურას, ამცირებს გლუვი და განივ-სოლიანი მუსკულატურის შემცირებას, ზრდის ნერწყვისა და ოფლის გამოყოფას, ამცირებს ლაქტაციას. ადგილობრივ გამოყენებისას პრეპარატები იწვევს გაღიზიანებას და ნაწილობრივ ანტისეპტიკურ მოქმედებას.

დადებითად მოქმედებს გულის კუნთის მწვავე და ქრონიკული უკმარისობის, კოლასის, ინფექციური დაავადებების, ფილტვების კრუზოზული ანთების, მსუთავი გასით, ნარკოტიკული და მილისმომკვრელი საშუალებებით მოწამლვისას. ქაფურის კრუნჩხვითი მოქმედება გამოიყენება ფსიქიატრიულ პრაქტიკაში, განსაკუთრებით შიზოფრენიის დროს. პრეპარატ „ბრომკამფორას“ უნიშნავენ ნევრასტენიის, გულის ნევროზებისა და მალალი ნერვული ალღოზნებადობის შემთხვევაში. ქაფურის შემცველ მალამოებს ხმარობენ სხვადასხვა სახის ანთებითი პროცესების, მიოზიტის, იმიაზის, რემატიზმის სამკურნალოდ.

აღსანიშნავია, რომ ძველ ქართულ მედიცინაში იხმარებოდა ქაფურის ზეთი, კვერი, მალამო მთელი რიგი დაავადებების (დაბეკილობა, თვალისა და თავის ტკივილები, ნერვული და გულის დაავადებები, სიღამწვრისა და კანის სხვა დაზიანებები) დროს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ეპილეზიისა და კრუნჩხვებისაკენ მიდრეკილი ადამიანებისათვის.



ქაცვი – *Hippophae rhamnoides* L.

ოჯ. ფშატისებრნი – Fam. Elaeagnaceae

მცირე ზომის ხეა ან დიდი ბუჩქი 4–5 (იშვიათად 6–8) მ სიმაღლის, მასხვილი, მავარი 2–7 სმ სიგრძის ეკლებით. მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი კულტურაა, საქართველოში ფართოდანა გავრცელებული.

ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობის ზროვიტამინ A- ს (11 მგ %), B₁ (0,035 მგ–მდე %), B₂ (0,56 მგ–მდე %), B₆ (0,79 მგ–მდე %), C (316 მგ–მდე %), E (8 მგ–მდე %) ვიტამინებს, ცხიმოვან ზეთებს (9 მგ%-მდე ნაყოფების რბილობში და 12 მგ% – კურკაში), რომელმაც მედიცინაში ჰნოვა გამოყენება. ზეთებში აღინიშნება 350 მგ% კაროტინი და კაროტინოიდები, 165 მგ% ვიტამინი E და მნიშვნელოვანი რაოდენობის ვიტამინი F, რომელიც არეგულირებს კანის ნივთიერებათა ცვლის ზროცესს, შაქრები (6,6 მგ%-მდე), ორგანული მჟავები (2,5 მგ%-მდე), მთრიძლავი ნივთიერებები და ფლავონოიდები, ფიტონციდები.

ქაცვის ზეთი ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაუქებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიოციდიული, ანტიმიკრობული, ანტიკლეროტული, დაზიანებულ ქსოვილებში აღდგენითი ზროცესების მასტიმულირებელი (მათ შორის ლვიძლის უჯრედებში ალკოჰოლური ინტოქსიკაციის შემდეგ), ცხიმების ცვლის მარეგულირებელი, კუჭის წვენის სეკრეციის შემამცირებელი, ანტიათეროსკლეროზული მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ვინეკოლოგიურ ზრატქიკაში **(საშვილოსნოს ევლის ერზისის)**, შინაგანი ორგანოების ქსოვილების დაზიანების, დამწვრობის, ეგ ზემის, მნელად შესახორცებელი კანის წულულების, კუჭ–ნაწლავისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულოვანი დაზავდებების, კოლიტის, ენტეროკოლიტის, ჰაიმორიტის, ზულზიტის, კანის სხიური დაზიანებისას და როგორც ზროფილაქტიკური საშუალება **საელაზავი მილის წულულოვანი გარსის კიბოს სხიური თერაზის დროს დეკენრატული ცვლილებების შესამცირებლად**; ეფექტური წვრილი და მსხვილი ნაწლავების ქრონიკული ანთებითი ზროცესებისას. ზეთი ხელს უძლის ათეროსკლეროზის განვითარებას, აუმჯობესებს ავადმოფის საერთო მდგომარეობას, ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობას, სტენოკარდიული შეტევების სინძირეს.

ნაყოფები და წვენი გამოიყენება კომპლექსურ მკურნალობაში ტოქსიკური ჰენატიტით დაზავდებულთათვის. საუკეთესო საშუალებაა ჰინო და ავიტამინოზის ზროფილაქტიკისა და მკურნალობის, კუჭის აძლილობისას.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ქაჯვის ზეთის მიღება არ შეიძლება მწვავე ქოლერისტიტის, ჰეპატიტის, ჰანკრეტისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებებისას; ასევე ნაყოფები უკუმანჯვენებელია ნაღვლის ბუშტის, ღვიძლის, კუჭ-ნაწლავის ტრანქტის აშლილობის, ჰიპერაციდური გასტრიტის დროს.

ქინაქინის ხე – Cinchona officinalis L.

ოჯ. ენდროსებრნი - Fam. Rubiaceae

მარადმწვანე, უხვად შეფოთილი ტანადი, 10-25 მ-მდე სიმაღლის, შუა წელამდე დატოტვილი ხეა, მონაცრისფრო-მურა ქერქით. ბუნებრივად მხოლოდ სამხრეთ ამერიკაში ზღ.დ. 800-3200 მ სიმაღლეზე იზრდება. სადღეისოდ მისი ზღანტაციები გაშენებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ინდოეთში, შრი-ლანკასა და აფრიკაში. სამკურნალო ნედლეულია ხის ქერქი. შეიცავს 30-მდე დასახელების ალკალოიდს. უვეელაზე მნიშვნელოვანია მათ შორის ქინინი (რომლის შემცველობა ქერქში 7,5%-მდეა), ქინიდინი, ცინსონინი და ცინსონიდინი; ცნობილია ჰიდროქინინი, ჰიდროქინიდინი, კუპრინი, ეპისინინი, ესინიდინი და სხვ. ალკალოიდები.

ქინინი ადამიანის ორგანიზმზე სხვადასხვაგვარი მოქმედებით ხასიათდება: იწვევს თერმოპარეგულირებელი ცენტრების დათრგუნვას და სხეულის ტემპერატურის დაწევას ციებ-ცხელებით დაავადებისას, აქვეითებს გულის კუნთის ალგუნებადობას, ახანგრძლივებს რეფრაქტორულ პერიოდს და რამდენადმე ამცირებს მისი კუმულაციის უნარს; ალგუნებს საშვილოსნოს მუსკულატურას და ამღიერებს შეკუმშვის უნარს, ამცირებს ელენთას.

ქინინის უმთავრესი თავისებურებაა მისი მაღარის საწინააღმდეგო მოქმედება, წარმოადგენს ზღაზმურ შხამს, რომელიც ორგანიზმიდან სწრაფად გამოიდუნება.

უკუმედება: ქინინი თრგუნავს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, დიდი დოზები იწვევს ურების გამოტყდვას, ხმაურს ურებში, თავის ტკივილს, მხედველობის დაქვეითებას. უკუმანჯვენებელია ფესმომობა, გულის უკმარისობა, გამოკვეთილი ჰიპოტენზია, მწვავე მიოკარდიუმის ინფარქტი, არითმია.

ქინძი – *Coriandrum sativum* L.

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ერთწლოვანი მცენარეა, 40–70 სმ სიმაღლის შიშველი, ზედა ნაწილში დატოტკვილი წვრილი ღეროებით. სამკურნალოდ გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფები, რომელიც შეიცავს 0,2–1,4 მგ% ეთერზეთებსა და 28 მგ% ცხიმოვან ზეთებს. ფოთლებში ეთერზეთების გარდა აღინიშნება ვიტამინები (C, B₁, B₂, P, კაროტინი), ნახშირწყლები, გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა, ფლავონოიდები, სტეროიდები, ტრიტერპენოიდები, კუძარინები, ცილები.

სასაითდება საჭმლის მონელების მასტიმოულირებელი, სწავლობითური, ანტიბაქტერიული, დამამშვიდებელი, ნაღველმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუქმებელი, ამოსახველებელი, შარდმდენი და ფუნგიციდური მოქმედებით. გამოიყენება ნევრასტენიის, ფალანთის, შარდის ბუშტის სისუსტის, ბუასილის, წელსლოვანი სტომატიტის, ჭრილობებისა და დამწრობების შესახორცებლად, ასევე კუჭ–ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს. ბალახი იძლევა ჰიპოტენზიურ ეფექტს.

ძველ მედიცინაში (ინდოეთი, რომი, საბერძნეთი, შუა აზია) ფართოდ გამოიყენებოდა მწვანელობისა და წამლის სახით. ავიცენას თანახმად მისი წვენი აწენარებს ძლიერ ზუღსაცხას, თვალების მარღვების ფეთქვას, გულის ცემას; უხდება ცხვირიდან სისხლდენას, თავბრუსხვევასა და გულერებს; მონაღული თესლი აბრკოლებს გულის რევას და ამშვიდებს მკავე გულშიღვას.

ინდურ მედიცინაში ქინძის ნაყოფები გამოიყენება როგორც გამაუმტკივნეულებელი, შარდმდენი, კუჭის ჭვლებების საწინააღმდეგო საშუალება.

ტიბეტურ მედიცინაში – სიცხის დამწვად და წუურვილის მოსაკლავად.

ძველ ქართულ მედიცინაში ქინძის წყალი ინმარებოდა წამლების დასამზადებლად თვალის ტკივილისა და წითელი ქარის სამკურნალოდ; ცხვირიდან სისხლდენისას მოხარშულ ქინძს შუბლზე ადებდნენ, ხოლო ღვინოსა და თაფლში მოხარშულს ვინც მიიღებდა ყოველგვარი ჭირისაგან განთავისუფლებოდა. სხვადასხვა დაავადებებისას ურჩევდნენ ქინძით შეხავებული საჭმლის ან შაქრით აწეილი ქინძის ჭამას ან ცივ წყალში გახსნილი ქინძის სმას.

არ არის რეკომენდებული ჰირთათვის, ვისაც გადატანილი აქვთ მიოკარდიული ინფარქტი და ტრომბოფლებიტი; ასევე დაუშვებელია ფენმძიმე ქალებისათვის.

ქოქოსის, კოკოსის ზაღმა – *Cocos nucifera* L.

ოჯ. ზაღმასებრნი – Fam. Palmae

15–30 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი ღეროთი, დაფარულია რკოლური ნაჭდევეთი, რაც გამოწვეულია ჩამოცვენილი ფოთლების ვაკინის ნარჩენებით. გავრცელებულია წყნარი ოკეანის ეკვატორიალური და ტროპიკული ოლქების სანაპიროებსა და კუნძულებზე. მის ფართო გავრცელებას ხელს უწყობს ნაყოფების აგებულება, რომლებსაც სიმსუბუქისა და წვალშეუღწევადობის გამო შეუძლიათ ხანგრძლივი დროის მანძილზე ტალღებზე ცურვა. ქოქოსის კაკალს დანის საშუალებით ეოფენ შუაზე და იღებენ ენდოსპერმს, რომელსაც ამრობენ ცხელწელიან მიღებზე. ენდოსპერმის ეს ნახევრები რმისფერია, ჯამისებრი ფორმის, უწოდებენ კაპრას. გამოიყენება საკვებად ნედლი ან მშრალი სახით.

კაპრა შეიცავს ცხიმებს, ვიტამინებს B, C, მინერალურ მარილებს, ნატრიუმს, კალციუმს, რკინას, კალიუმს, აგრეთვე გლუკოზას, ფრუქტოზას და საქაროზას, ცხიმოვან მჟავებს – ლაურინის, მირისტინის, პალმიტინის, კაპრონის, კაპრილოლის, ოლეინის, ლინოლინისა და სხვ.

ქოქოსის ზეთი წარმოადგენს მალალეფექტურ ანთებისა და მიკრობების საწინააღმდეგო საშუალებას; ხასიათდება კანისა და თმის მკვებავი, დამატენიანებელი და დამარბილებელი მოქმედებით; ანტიოქსიდანტური მოქმედებიდან გამომდინარე, კანს იცავს დაბერებისა და ჭკნობისაგან, მზისა და ქარის მოქმედებისაგან – დამწვრობის, კანის სიმშრალის, აქერცვლის, გაუხეშებისა და ა.შ. ხელს უწყობს თმის ზრდას, აძლევს მას ბუნებრივ ბზინვარებას. გამოიყენება კანის სხვადასხვა დაზარების (ფსორიაზი, ეგზემა და სხვ.) სამკურნალოდ; ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მავნე ქოლესტერინის გამოდევნას, არეგულირებს არტერიალურ წნევას, აძლიერებს მეტაბოლიზმს; ანტიმიკრობული თვისებებიდან გამომდინარე ახდენს საკვებმომწოდებელი ტრაქტის მუშაობის რეგულირებას, ახშობს **ზათოგენური ბაქტერიებისა და სოკოების** განვითარებას; აუმიჯობებს ორგანიზმის მიერ მინერალური ნივთიერებების შეთვისებას, მათ შორის მავნიუმისა და კალციუმის, ამავრებს ძვლოვან სისტემას, აძლიერებს იმუნიტეტს, აჩქარებს ჭრილობების შეხორცების პროცესს, თავიდან არიდებს შაქრიანი დიაბეტის წარმოქმნას, აწესრიგებს კუჭკვეშა ჯირკვლის მოქმედებას და ინსულინის სეკრეციას. კარგი საშუალებაა დიარეის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ქრისტესისხლა –Chelidonium majus L.

ოჯ. ვაუახოსებრნი – Fam. Papaveraceae

მრავალწლიანი ბალახოვანი, ფართოდ გავრცელებული მცენარეა. სამკურნალო ნედლეულს მიწისზედა ელვორტები წარმოადგენს, შეგროვილი ვეგეტიაციის საწეის ჰერიოდში. შეიცავს ორგანულ მკავეებს (ლიმონის, ქარვის, ვაშლის,), ეთერზეთებს, სანონინებს, ალკალოიდებს (კოპტისინები, პროტოპინი, ქელიდონინი, სანგვინარინი და სხვ.), ქოლინს, ჰისტამინს, ფლავონოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფენოლკარბოლმკავეებს, ასკობინის მკავეს, კაროტინს.

ხასიათდება სწავშიის მომხსნელი, ანთების საწინააღმდეგო და ბაქტერიციდული თვისებებით. ფარმაცოლოგიური მოქმედებით გამოირჩევა მცენარეში შემავალი ალკალოიდები, კერძოდ ალკალოიდი ქელიდონინი ავლენს ძლიერ ტკივილგამაუჩიებელ და დამამშვიდებელ ეფექტს, ახდენს სწავმოლიტურ მოქმედებას გლუვი კუნთების შემცველ ორგანოებზე. შესაბამისად, აქვს ჰიპოტენზიური (წნევის დამაქვეითებელი) და ბრადიკარდიული (ჭულსის გამაძვირებელი) ეფექტი. მეორე ალკალოიდი – ჰომოქელიდონინი აღმოჩნდა, კრუნჩხვის გამომწვევი და ტკივილგამაუჩიებელი (ანესთეზირ) მოქმედებით გამოირჩევა. ალკალოიდი პროტოპინი ამცირებს ვეგეტატიური ნერვული სისტემის რეაქტიულობას და ამღიერებს გლუვი კუნთების ტონუსს. ქრისტესისხლას პრეპარატები გამოიყენება ანთებისა და ქავილის საწინააღმდეგოდ, ჭრილობების შესახორცებლად და მოსაწვავად, ანტიმიკრობული დანიმნულებით; ახალგაზოწურული წვენითა და დაქუცმაცებული ბალახით შეიძლება ხალების, კონდილომების, კოჟრებისა და ჭორფლის მოცილება. ბალახის წვენიტ მკურნალობენ ცხვირ-ხახის ჰათოლოგიებს, ადენოიდებს, პოლიპებს, კოჟრებს, ხორცმეტებს, ნახეთქებს, სხვადასხვა წარმოშობის მუწუკებს, ფურუნკულებს, ეგ ზემას, ღრძილებს, ჰერპესულ ინფექციას (განსაკუთრებით – ტუჩებზე), წარმატებით იყენებენ ჰიპერტონიის, ასთმის, ლეიკოზის, ათეროსკლეროზის, ფიბრომის, გრძის, მსხვილი ნაწლავის პოლიპოზის, ბუასილის, ვასტრიტის, ჩიუვის, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის წულულის, სტენოკარდიის, ჰიპერტონიის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის ჰათოლოგიების შემთხვევებში, აგრეთვე თირკმელებისა და გულის დაავადებათა სამკურნალოდ. ამ მცენარისაგან დამზადებული პრეპარატები აბრკოლებენ ავთვისებიანი სიმსივნეების ზრდას, გააჩინათ ბაქტერიოსტატიკური მოქმედება კოხის ჩხირის მიმართ.

ხალხურ მედიცინაში ტრადიციულად გამოიყენებოდა **სხვადასხვა ლოკალიზაციის სიმივივნების** სამკურნალოდ. მეცნიერულმა მედიცინამ დანატკიცა მისი კიბოს **საწინააღმდეგო და იმუნომოდულირებელი მოქმედება**.

უკუჩვენება: ქრისტესისხლას ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, არასწორმა და არაზომიერმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანის მოწამლვა, ორგანიზმის ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება.

ქუბაბა, ქუბაბას წიწაკა – Piper cubeba L.

ოჯ. ზილზილისებრნი – Fam. Piperaceae

ორსახლიანი ხისმაგვარი ღიანაა გლუვი ცილინდრული ტოტებით. სამშობლო უპირველესად კუნძული იავა, ინდონეზია, ბორნეო და სუმატრანა, კულტივირებულია არეალის ფარგლებში. ცნობილი კლასიკური სახელებელია: წიწაკის სახეობებიდან უველასზე არომატულია, გამოირჩევა სიმწვავითაც.

ხასიათდება ანტიესპეტოკური, ანტიხაზმური, ანტივირუსული, ბაქტერიციდული, შარდმდენი, ამოხსნველებელი და მასტიმულირებელი მოქმედებით ადამიანის ორგანიზმზე. ქუბაბას და მისი ზეთის სამკურნალო თვისებები განპირობებულია მასში არსებული კაროოფილენის, კადინენის, კაბინენის, მწარე ნივთიერებების, ფისების, კუბებინის, ზიპერინისა და რივი სხვა ნივთიერებების არსებობით. ზეთი არატოქსიკურია, არ აღიზიანებს კანსა და ლორწოვან გარსს. წარმოადგენს ზოგიერთი სამკურნალო საშუალების კომპონენტს, იხმარება საზნის, დესოდორანტებისა და ტუალეტის წველის წარმოებაში.

ჯერ კიდევ ახალ ერამდე ინდიელები იყენებდნენ შარდსადინარი გზების დაავადებებისას.

სადღეისოდ რეკომენდებულია: მეტეოროიზმის, ფიზიკური და ფსიქიკური გადაღლილობის, თავის ტკივილების, ნერვული აშლილობის, მადის დაქვეითების, დეპრესიის, ბრონქიალური ასთმის, ბრონქების ქრონიკული ანთების, ბრონქიტის, ხველების, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების, უელის ინფექციების, კატარისა და სინუსიტის, შარდსასქესო ინფექციების, ცისტიტის, ურეთრიტის, პროსტატიტის, გონორეის, დიზენტერიის, გულისრევის, ვიტამინის ნაკლებობის, ნაბახუსევის სინდრომის, დაღლილობის, ჰეპატობილიარული სისტემის დარღვევების სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: არატოქსიკურობიდან გამომდინარე, უკუჩვენებები პრაქტიკულად გამორიცხულია.

ქუთქუთა – *Thlaspi arvense* L.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა მარტივი ან ტოტებიანი ღეროთი. მავნე სარეველანა. ბალახი შეიცავს სინიგრინს, მდოგვის ზეთს, ზეთისხილისა და ლინოლისის მჟავებს, ლეციტინს, სირინგოზიდს, მიროზინატს, მიროზინს, გლუკოკაპანარინს. ებრძვის ანთებებს, მიკრობებს; ახორციელებს ჭრილობებს, აღადგენს სისხლს. გამოირჩევა შარდმდენი, ოფლმდენი, შემკურნელი, ცინგის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ხმარობენ თვალის ანთების, ჰიპერტონული დაავადების, ათეროსკლეროზის, მიოკარდიის, შაქრიანი დიაბეტის, შეკრულობის სამკურნალოდ. ნაყენით მკურნალობენ გონორეასა და ათამანკს, **საშვილოსნოს კიბოს**, იმპოტენციას, მჟავიანობას, ვადციებს.

ქურქუმა, კურკუმა – *Curcuma aromatica* L.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae

მრავალწლოვანი ერთლებნიანი 90 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მორიგეობითი, მარტივი ოვალური ფოთლებით და ტუბეროვანი, მოყვითალო-მოყავისფრო ფესურით.

სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ ინდოეთია, სადაც დღემდე ბუნებრივად გაუცრელებული. ამჟამად კულტივირებულია კამბოჯაში, ინდონეზიაში, შრი-ლანკაში, ჩინეთში, იაპონიაში, კუნძულ ჯაიტსა და მადაგასკარზე.

მცენარის სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები ფესურის ქიმიური შემადგენლობითაა განპირობებული, მდიდარია ვიტამინებით – K, C, B. B2, B3, მიკრო და მაკროელემენტებით, ანტიოქსიდანტებით, რომელიც ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას, ბლოკავს **კიბოს სიმსივნეების** განვითარებას; აგრეთვე ეთერზეთებით, რომლის შემადგენლობაშია ტერპენები. ამ მეტად გემრიელი და სასარგებლო სახელების შეფერილობას განსაზღვრავს მისი მთავარი კომპონენტი საღებავი – კურკუმინი, რომლის მოლეკულები ახდენს ორგანიზმის უჯრედების მემბრანაში დანერგვას, იწვევს მათ გამაგრებას და ხდის ინფექციებისადმი მდგრადს. კურკუმინის მოქმედებიდან გამომდინარე ორგანიზმში იზრდება ლეიკოციტებისა და უჯრედების საერთო რაოდენობა, რომლებიც ანტისეპსისს წარმოქმნიან.

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

ამჟამად წარმატებით გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, თირკმელების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, წყლულოვანი კოლიტის, ათეროსკლეროზის, შაკიკის, ვიტლიგოს, თვალების ანთების, ანემიის, ასთმის, ჭინჭრის ციების, გაციების, ხველების, ეელის დაავადებების, ღრმილებიდან სისხლდენის სამკურნალოდ.

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

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისა და 2 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის, ქრონიკული შიელონფერიტით დაავადებულთათვის.

ქურულა - *Strychnos nux- vomica* L.

ოჯ. ლოგანიასებრნი - Fam. Loganiaceae

მარადმწვანე ტროპიკული ხეა 10-15 მ-მდე სიმაღლის. ბუნებრივად გავრცელებულია აფრიკის, ინდოეთის, ავსტრალიისა და სამხრეთ აზიის ტროპიკულ ქვეყნებში, კულტივირებულია აფრიკის ტროპიკებში.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება თესვები; შეიცავს 2-3% ალკალოიდების ჯამს (სტრინინის, ბრუცინის, კოლუმბინის, ფსევდოსტრინინის, სტრუქსინის, ვომიცინის), ქიმიურ ნივთიერებებს (ციკლოარსენალს, სტიკმასტერინს, ლოგანინს, ქლოროგენის მჟავას).

მცენარის გაღვნიერებულ ნაწილებს მცირე დოზებში იყენებენ მადის გასაძლიერებლად და საკვების მოხელის გასაუმჯობესებლად.

ქურულას პრეპარატების რეზორბციული მოქმედება შესწავლილია მცენარის ინდივიდუალური ალკალოიდის სტრინინის ნიტრატის მაგალითზე. პირობითი რეფლექსების მეთოდით დადგინდა, რომ სტრინინი აძლიერებს როგორც ადგილზე, ასევე დამამუხრუჭებელ პროცესებს თავის ტვინის დიდი ნახევარსფეროს ქერქში.

სტრინინი მედიცინაში გამოიყენება ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულატორად, აგრეთვე მამოძრავებელი ანარატის დამბლისა და პარესების (მამოძრავებელი ფუნქციის სრული ამოვარდნა) დროს. თერაპიულ დოზებში იყენებენ როგორც მატანიზირებელ საშუალებას ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, ჩქარი დაღლილობის, კუჭის ათონიის, მადის გაუარესებისა და ა.შ. ფართოდ გამოიყენება მხედველობისა და სმენის ანალიზატორების დაავადებებისას.

უკუქმედება: უკუმახვილებელია ჰინერტონიული დაავადებების, ბრონქიალური ასთმის, სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ჰეპატიტის, ჰინერკინეზის, ფუნქციონირების, ბანჯელური დაავადებების დროს.

ღანძილი – Allium ursinum L.

ოჯ. სახეისებრი – Fam. Alliaceae

მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ბოლქვოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოს მთელ რიგ რაიონებში. იზრდება დაჩრდილულ ტყეებსა და ტენიან ადგილებზე მთის შუა სარტყლამდე. უძველესი სამკურნალო და სანელებელ-არომატული მცენარეა, სპეციფიური სუნით და გემოთი. საკვებად გამოიყენება ღერო, ფოთლები, ბოლქვები. შეიცავს გლიკოზიდ ალიინსა და ეთერზეთებს, დიდი რაოდენობით ასკორბინის მჟავას (ფოთლებში – 0,73 მგ%, ბოლქვებში – 0,10 მგ%); რაც უფრო მაღალ მთებში იზრდება, მით უფრო მეტია მათში C ვიტამინის შემცველობა. ეთერზეთების შემადგენლობაში (რომელიც ნივრის ეთერზეთების იდენტურია), შედის ალილსულფიდები და ალილზოლისულფიდები, ვინისულფიდი, მერკაპტანი და დაუდგენელი აკებულების ალდეჰიდი; აღინიშნება ცილები, ნახშირწყლები (ფრუქტოზა), მინერალური მარილები, ფიტონციდები, ლიზოციმი, კაროტინი.

ხასიათდება ბაქტერიციდული, ფუნგიციდური, ანტიმიკრობული, ზროტისტოციდული, ბაქტერიოსტატიკური და ძლიერი ანტიბიოტიკური, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ჭიისმდენი მოქმედებით.

არქეოლოგიური გამოკვლევებით, ნეოლითის ეპოქის დასასწავლებელში აღაპების წინამთიანეთში სშირად ნახულობენ ღანძილის კვალს, რაც იძლევა იმის საფუძველს, რომ მას 5000 წლის წინათ იყენებდნენ.

ძველ სამედიცინო ტრატატებში ნახსენებია, როგორც კარგი დამცავი საშუალება შავი ჭირის, ქოლერისა და სხვა გადადებელი ინფექციური დაავადებებისას. ძველ რომში და შუა საუკუნეებში მიიხედავდნენ სისხლის გამოწმენდად, ასევე ძველი დროიდანვე ცნობილი იყო ანტიკლეროზული მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ათასეული წლების მანძილზე გამოიყენება ნივრის მსგავსად. ღანძილის მწვანე მასა გასაფხულზე წარმოადგენს ასკორბინის მჟავის ბუნებრივ წყაროს; რეკომენდებულია სურავანდის, ავიტამინოზის, კოლიტის, კვების მონელების დარღვევის, უმადობისა და კუჭის აშლილობის, კუჭ-ნაწლავის კატარის,

განსაკუთრებით ინფექციური ბუნების, ფილტვის ტუბერკულოზის, ათეროსკლეროზის, მაღალი არტერიული წნევისა და მასთან დაკავშირებული წუხილის დროს – თავბრუსხვევა, უძილობა. კარგად მოქმედებს გაციებისას, სველების, ბრონქიტის დროს, ხასიათდება ჭიისმდენი მოქმედებითაც.

მზადდება პრეპარატი „ურსალი“ და მაღამო „ურსალინი“, რომლებიც გამოიყენება **ტრიქომონადული კოლბიტების**, ნაწოლების, ჩირქოვანი ჭრილობების, წულულების დროს.

უკუქმედება: დიდი რაოდენობით მიღება (15–20 ფოთოლი) იწვევს თავის ტკივილებს, უძილობას, კუჭის აძლილობას, წულულის გამწვავებას.

ღორის ბიკა – *Xanthium strumarium* L.

ოჯ. ასტრასებრნი (რთულევავილოვანნი) – Fam Asteraceae (Compositae)

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფართოდ გავრცელებული სარეველანა. ქიმიური შემადგენლობა სუსტადაა შესწავლილი, ცნობილია, რომ ფოთლები შეიცავს დიდი რაოდენობით იოდს, ალკალიდებსა, იმუნომოდულატორებს და ასკორბინის მკვას. თესვებში აღინიშნება ცნიმსეთები, ფისები, გლიკოზიდი ქსანტოსტრუმარინი და იოდი. ხასიათდება ანტიესპტიკური, ფუნგიციდური, ანთების საწინააღმდეგო, სუსტი გამაუმტკივნეული, ოფლმდენი და სიცხის დამწვევი მოქმედებით. სამკურნალო მიზნებისათვის იყენებენ ფოთლებს, ღეროებსა და ფესვებს. მცენარის ნახარში მიიღება ფაღარათის, დიზენტერიის, ჩიუვის (ხელს უწყობს ფარისებრი ჯირკვლის შეძცირებას) სამკურნალოდ. შუა აზიაში ფოთლების წვეს ღებულობენ ასთმის, ეელის სპაზმებისა და ბუასილის დროს. ჩინურ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც სიცხის დამწვევი, ოფლმდენი, დამამშვიდებელი საშუალება; ნაყოფებს მაღამოს სახით ხმარობენ ეგზემის, გამონაყრების, მუნისა და მწერების ნაკბენების საწინააღმდეგოდ.

მშრალი ფოთლების ნახარში ან ნედლე წვეს (წვეთების სახით) იყენებენ **ფილტვების კბოს სამკურნალოდ**, ხოლო დამწვარი თესვების ბოლის შესწროვებით კურნავენ **ზემო სასუნთქი გზების (ტრაქეა, ხორხის) სიმსივნეს**.

უკუჩვენება: შინაიანი მცენარეა, შინაგანი გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

უბაყი - Cucurbita pepo ssp pepo

ოჯ. გოგრიხებრნი - Fam. Cucurbitaceae

ერთწლიანი ბალახოვანი კულტივირებული მცენარეა, ჩვეულებრივი გოგრის ნაირსახეობა. რეკორდულად მეტად დაბალი კალორიებიდან გამომდინარე, არის უველასე ფართოდ გავრცელებული დიეტური პროდუქტი. გამოირჩევა მოქმედი ნივთიერებების მაღალი შემცველობით, რომლებიც აუცილებელია ადამიანის სწორი კვებისათვის: 94,5 მგ% წყალი, 5,2 მგ% ნახშირწყლები, ცილები, ცხიმები, ორგანული მჟავები, უჯრედისი მცირე რაოდენობით, 0,3 მგ% კაროტინი (პროვიტამინი A), 23 მგ% ასკორბინის მჟავა, 0,6 მგ% PP, B ჯგუფის ვიტამინები (B₁, B₂, B₆), ჰექტინები; მდიდარია მინერალური მარილებით, შეიცავს 309 მგ%, კალიუმს, 28,2 მგ% ფოსფორს, 17,2 მგ% კალციუმს, 16,7 მგ% მანგიუმს; უფრო ნაკლები რაოდენობით ნატრიუმს, რკინას, გოგირდსა და სხვა მარილებს; კალიუმისა და ნატრიუმის თანაფარდობა 150 : 1, რაც დადებითად აისახება წელის ბალანსზე და ორგანიზმს ესმარება განთავისუფლდეს ზედმეტი სითხისაგან. აღინიშნება მიკროელემენტებიც – მოლიბდენი, ტიტანი, ალუმინი, ლითიუმი, თუთია და სხვ.

თერმულად დამუშავებული ნაყოფები ადვილად მოსახელებელია და ორგანიზმიდან გამოდევნის ტოქსიკურ ნივთიერებებს. სასიათდება **ანტიოქსიდანტური**, კარგად გამოხატული შარბმდენი, ნაღველმდენი, ალერგის, ანემიისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მისგან დამზადებული კერძები სასარგებლოა ქოლესტისტიტის, ჰეპატიტის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, ჰიპერტონიის, ქრონიკული კოლიტის, ათეროსკლეროზის, ჰიპოლანეფრიტისა და ქრონიკული ნეფრიტების დროს. დიდი რაოდენობის კალიუმისა და მანგიუმის შემცველობის წყალობით კვებას გულის კუნთს, სოლო მასში შემავალი რკინა აუმჯობესებს სისხლის შემცველობას და ამდიდრებს მას ქანკბადით, რომელიც ესმარება ორგანიზმს დატვირთვების დამლევადი, **სიმსივნურ დაავადებებთან ბრძოლაში**. მჟრები და მიკროელემენტები სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის; მის შესამლევლობას განდევნოს ორგანიზმიდან მარილები, იყენებენ ართრიტების დროს. გამოიყენება კოსმეტოლოგიაშიც, ნედლი ნაყოფების რბილობის ნიღაბი ათეთრებს და აახალგაზრდავებს კანს.

არ არის რეკომენდებული თირკმელების დაავადებებისას, როდესაც დაზღვეულია ორგანიზმიდან კალიუმის გამოდევნის ბალანსი.

უვანხალა – *Stachys sylvatica* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 35–120 სმ-მდე სიმაღლის აღმავალი, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროებით. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოს ეველა რაიონში. იზრდება ტყეებში, დაბლობიდან მთის შუა სარტყლამდე.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი წარმოადგენს, შეგროვილი უვავილობის პერიოდში. შეიცავს ბეტაინის შენაერთებს – სტახიდრინს, ბეტონინს, ტურინს, ტრიკონელინს, აგრეთვე ქოლინს, ალენტონინს, მთრიმლაზ ნივთიერებებს, ფისებს, ეთერზეთებს, ასკორბინის მჟავასა და ორგანულ მჟავებს.

ხასიათდება ჰემოსტატიკური, სედატიური, ჰიპოტენზიური მოქმედებით. უვანხალას პრეპარატები იწვევს სედატიურ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აქვეითებს არტერიულ წნევას, ამადლებს ტონუსს და ამლიერებს საშვილოსნოს შევიწროებას. იუენებდენ სამეანეო-გინეკოლოგიურ პრაქტიკაში მშობიარობის შემდგომ პერიოდში საშვილოსნოს ჰიპოტონიის ან ატონიისა და ამით გამოწვეული სისხლდენებისა და სხვა წამომობის სისხლდენების სამკურნალოდ, რაც დადგენილია კლინიკური გამოკვლევებით.

წარსულში, ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა ნიკრისის ქარის, კუჭისა და ღვიძლის დაავადებების, ისტერიის, ეპილეპსიის, ანთების საწინააღმდეგოდ და სისხლდენის შემაჩერებლად.

უეთელი დუმფარა – *Nuphar lutea* (L.) Smith

ოჯ. დუმფარასებრნი – Fam. Nymphaeaceae

მრავალწლოვანი წულის მცენარეა, ჰორიზონტალური, სქელი, ხორცოვანი ფესურით და წულის პირზე მცურავი ფოთლებით. ბუნებრივად საქართველოშიცაა გავრცელებული. სამკურნალოდ გამოიუენება ფესურა, ფოთლები, უვავილი. ფესურა შეიცავს დიდი რაოდენობით მთრიმლაზ ნივთიერებებს, ალკალოიდ ნიმფეინს, სახამებელს; უვავილებში აღინიშნება კრისტალური ტიპის გლიკოზიდი ნიმფალინი.

ხასიათდება მძლავრი სიცხისდამწვევი მოქმედებით. უვავილების ნაუენი ეფექტურია ნევროზების, ნევრალგიების, რევმატიზმის, სიუვითლის, უძილობის სამკურნალოდ. ღვინოზე დაუენებული ფესვის ნაუენი ხსნის უხვ ჩირქოვან გამოანაუოუს; ხოლო ფესვების ნახარში – ტკივილებს, ეპიდერმისის ანთებითი პროცესების უსინამოუნო

სიმტომებს, გამოიყენება კუჭის აშლილობის დროსაც. ფესვები საფენების სახით იმპარება მწვავე ვირუსული ინფექციებისა და გაციების შემთხვევაში.

მითითებულია ფესვის ნაუნის სამკურნალო გამოყენება ელენთის სხვადასხვა სახის სიმსივნეების, აგრეთვე **ავთვისებიანი წარმონაქმნების**ს.

უკუჩვენება: მცენარე შხამიანია, საჭიროებს სიფრთხილით გამოყენებას.

ფითელი კოჭა – Curcuma longa L.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრი – Fam. Zingiberaceae

მრავალწლოვანი 90 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. სამშობლო ინდოჩინეთია. კულტივირებულია ინდოეთში, კამბოჯაში, ცეილონზე, ინდონეზიაში (იავა), სამხრეთ ჩინეთში, ფილიპინებზე, მადაგასკარსა და კუნძულ რეიუნონზე, კარიბის აუზის ქვეყნებში (გაიტი), სამხრეთ კავკასიაში. ტუბეროვანი ფესურა 4 სმ-მდე დიამეტრისაა, ინვითარებს მრავალრიცხოვან, ფითელი შეფერილობის გვერდით ელორტებს – ძირითად სამკურნალო ნედლეულს. შეიცავს ვიტამინებს (C, K, B, B₂, B₃), მინერალურ მარილებს, ანტიოქსიდანტებს, ეთერზეთებს, კუკუმიდინს და სხვ.

ინდოეთში როგორც სანელებელი 2500 წელზე მეტია რაც ცნობილია და დღესაც სანელებლებს შორის პირველი ადგილი უკავია.

ხასიათდება ძლიერი **ანტიოქსიდანტური**, ანთების საწინააღმდეგო, დეტოქსიკაციური, ანტისეპტიკური, ნალველდენი, ჭრილობების შემახორცველი, ანალგეტიკური მოქმედებით. ბრწინვალე ბუნებრივი ანტიბიოტიკია. მისი გამოყენებისას იზრდება ნაწლავების ფლორის აქტიურობა და უმჯობესდება საკვების მონელება. საჭმელში დამატებული ფითელი კოჭას სანელებელი ხელს უწყობს ნალვლისა და კუჭის წვენის გამოყოფას, მადის აღძვრას, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, სისხლში ქოლესტერინის დონეს.

სასარგებლოა შემდეგი დაავადებებისას: შაკიკი, წულულოვანი კოლიტი, ნალველ-კენჭოვანი დაავადებები, ართრიტი, შაქრიანი დიაბეტი, გაციება, გრიპი, ხველება, ფარინგიტი, ათეროსკლეროზი, ქრონიკული ფაღარათი, მეტეორიზმი, ღრძილებიდან სისხლდენა.

ნედლი ფესვების წვენს იყენებენ სისხლდენის შესაჩერებლად, ჭრილობების შესახორცველად, დაჟეილობის, წურბელების, მორიელის, გველის ნაკბენების, გამონაურების შემთხვევაში. ფითელი კოჭას ზასტა იმპარება ყვაილისა და

ჩუტყუავილას დროს, რათა დაახჩაროს კანის გამოშრობისა და ქერქის წარმოქმნის პროცესი, აგრეთვე ეგ ზემის, სიწველის, ლიქენის, წულულები, ჰარაზიტებით გამოწვეული კანის სხვა დაავადებებისას. თანახმად ძველი ინდური ხელნაწერებისა ერთი თვის განმავლობაში ყოველდღიურად 40 გ ფხვნილის შარდთან ნახავში მიღება შველის კეთისაღ. ხელს უწყობს თმის ძირების გამავრებას, თმას უბრუნებს ბრწყინვალეობას.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, შინაგანი სისხლდენების, თირკმელებისა და კუჭის დაავადებების სამკურნალოდ, მადის აღმძვრელ და საკვების მონელების გამაუმჯობესებელ საშუალებად.

უვითელი ფიჭვი – Pinus ponderosa P. Lawson et G. Lawson.

ოჯ. ფიჭვისებრნი - Fam. Pinaceae

მარადმწვანე ხეა, საშუალო სიმაღლე მერყეობს 18-40 მ-მდე (მაქსიმუმია 72 მ), დიამეტრი 80-120 სმ-ია, ვარჯი ფართო კონუსურია ან მომრგვალო, ქერქი უვითლიდან მოწითალო-ყავისფრამდე შეფერილობისაა, ღრმა ნახეთქებით. ბუნებრივად გავრცელებულია აშშ-ის დასავლეთ რაიონებში, კანადას (ბრიტანეთი კოლუმბია) და მექსიკაში.

ფიჭვის წიწვებიდან ორთქლიანი დისტილატის გზით ღებულობენ ეთერზეთებს; ზეთი უფეროდან ბაცი უვითელი შეფერილობისაა, ფისისებრ- ანისულის არომატით, შემდეგი ქიმიური შემადგენლობის: მონოტერპენები: ბეტა-პინენი, ალფა-ფელანდრენი, ალფა-პინენი, ლიმონენი, ტერპინოლენი, ფენოლური მეთილ-ეთერები, სესკვიტერპენები: დელტა-კადინენი, გამა-კადინენი.

ფსიქო-ემოციონალური მოქმედება: ამშვიდებს და აწონასწორებს ნერვულ სისტემას, ააქტიურებს ფსიქიკას; გამოიყენება შიმის, შფოთვის, სიავის, უძილობის დროს. არის ძლიერი ანტისპაზმური მოქმედების, სსნის კრუნჩხვებს; იხმარება ასთმის, ასთმოდური ბრონქიტის, კრუნჩხვებისა და კუნთების დაძაბულობის, ჭვლეების, კოლიკის, გულისრევის, გინეკოლოგიური სპაზმების, ცისტიტის, ურეთრიტის, დემრესიული მდგომარეობის, ძლიერი გადაღლილობის დროს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფენმომობის პირველ სამ თვეში.

უვითელი ვაუახურა – *Glaucium flavum* Crantz

ოჯ. ვაუახურისებრნი – Fam. Papaveraceae

ორ ან მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 20–50 სმ სიმაღლის ღეროთი და უვითელი ვაუვილებით. სასუბის არეალი მოიცავს ზღვისპირა სანაპიროებს ევროპაში, წინა აზიასა და ჩდილოეთ აფრიკაში. კულტივირებულია სამკურნალო და დეკორატიული მიზნებისათვის. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ულოტები, შევროვილი კოკრიანობის ან ვაუვილობის საწუის ჰერიოდში. ბალახი შეიცავს ანამორფული ჯგუფის ისოქინოლოურ ალკალოიდებს (15–ზე მეტი სანის), მათ შორის უმთავრესი – გლაუცინია. ნედლეული გამოიყენება ჰრეპარატ „გლაუცინის ჰიდროქლორიდის“ დასამზადებლად, რომელიც ხველების საწინააღმდეგო მოქმედებისაა.

სასიათდება ხველების საწინააღმდეგო, სანაპირო ტური ჰიპოტენზიური, ანალგეტიკური, ადრენოლიტური მოქმედებით. გამოიყენება I და II სტადიის ჰიპერტონიისა და ენდარტერიტის (არტერიების შიდა გარსის ანთება) სამკურნალოდ. კლინიკურმა გამოკვლევებმა აჩვენა მძალი თერაპიული ეფექტურობა სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას (ბრონქიტი, ბრონქოანემონია, კრუპოზული ანემონია, ფილტვების აბსცესი, ფილტვების კროვანი ტუბერკულოზი, ექსუდატური პლევრიტი). გლაუცინის ხველების საწინააღმდეგო მოქმედება სიმლიერით და სანკრძლივობით კოდეინზე ეფექტურია და მისგან განსხვავებით არ იწვევს მიხევას.

უკუჩვენებები: არტერიული ჰიპოტენზია, მიოკარდიუმის ინფარქტი; გვრდითი მოვლენებია – თავბრუსხვევა.

უენწაქარა ან „კანფეტის ხე“ – *Hovenia dulcis* Thnb.

ოჯ. ხეჭრელისებრნი – Fam. Rhamnaceae

ფოთლომცვენი ხეა 10–12 მ სიმაღლის, საკმაოდ დეკორატიული. ბუნებრივი არეალია იაპონია, აღმოსავლეთ ჩინეთი, კორეა და ჰიმალაის მთისწინები.

ტკბილი არომატული ნაუოფის უენწები საკვებად დაუშუშავებელი სანით იხმარება; აძავდროულად გამოიჩევა სამკურნალო მნიშვნელობითაც. მას იცნობდნენ და აფასებდნენ ჯერ კიდევ ძველ ბაბილონსა და ინდოეთში. სირიის მეფის ამურბანიპალას ბიბლიოთეკაში, თიხის ფილებზე, რომელიც ახალ ერამდე 650 წლით

ადრეა დაწერილი, ნაყოფის უენწყები მითითებულია როგორც გამანახლავზრდავეელი და სისხლის გამწმენდი საშუალება. რომელი იმპერატორები მისი საოცარი უნარიდან გამომდინარე მიიხნეოდნენ დაკარგული ძალისა და სილამაზის აღმდგენ, გამანახლისებულ, ენერჯის მომმატებულ, მრავალი დაავადებისაგან განმანთავისუფლებულ საშუალებად. ტიბეტურ მონასტრებში, რომელიც ცნობილია ღრმა სამედიცინო ცნობიერებით, ამ სეს თვლიდნენ ეფექტურ საშუალებად ათასი დაავადების საწინააღმდეგოდ, ასაღვასრდობის და სიცოცხლის გამანანგრძლივებელ საშუალებად.

შუა საუკუნეებში ფართოდ იყენებდნენ სხვადასხვა დაავადებების განსაკურნავად, განსაკუთრებით სიუეთლის, შინაგანი ორგანოებისა და ცინგის (სურავანდი) დროს. თანამედროვე მეცნიერული გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობის ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის, ასკორბინის, ღვინის), შაქრებს, მდიდარია ვიტამინებით და ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო სხვა ნივთიერებებით. ნაყოფის წვენი ხასიათდება სიცხისდამწვევი, მიკრობების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ოფლმდენი და შემკვრელი მოქმედებით. ნედლე ნაყოფებს, ნაყენებსა და გამონაწვეებს იყენებენ ღვიძლის, ჰეპატიტის, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებების, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის დროს.

ფოთლებსა და ნაყოფებში აღმოჩენილია ნივთიერებები, რომელიც აცილებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს; მათში შემავალი კომპონენტები შლის ტრომბებს, აღადგენს სისხლძარღვთა ელასტიურობას, მთლიანდ კურნავს ათეროსკლეროზს, აუძობებს ორგანიზმის ეგეალა ორგანოსა და სისტემის მუშაობას. ამ ნივთიერებებს შესწევს უნარი განკურნოს დიაბეტი, სისხლნაკლებობა, თავისა და სახსრების ტკივილები, მოახდინოს ნივთიერებათა ცვლის ნორმალისება.

დამტკიცებულია, ვინც რეგულარულად ღებულობს რამდენიმე ნაყოფს, **არასოდეს ავადდება კიბოთი**, ათეროსკლეროზით, მათთვის უცნობია ცუდი გუნება-განწყობა, ოფლიანობა, ქოშინი; გამოირჩევიან ძლიერი ჯანმრთელობით, სიმხნევით, სიცოცხლის სივარულით ეგეალა ასაკში.

შავბალახა – *Leonurus cardiaca* L

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ჩვეულებრივ 50–160 სმ-მდე სიმაღლის. სამშობლო აზიას, ვგროპაში ნატურალიზებულია. სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენება მიწისზედა ელორტების ზედა ნაწილები, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს – ფლავონურ გლიკოზიდებს, უმთავრესად რუტინს, ეთერზეთებს (კვადლის სახით), სანახინებს, ალკალოიდ სტანდრინს, მწარე და მთრმელავ ნივთიერებებს, კაროტინს, Ca და K-ის მარილებს. ბალახის პრეპარატები (ნაყენი, ნახარში) ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, არტერიული წნევის დამწვევი, ძალის გამამდიერებელი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციების მარეგულირებელი, კლიმაქტერიული პერიოდის მომწესრიგებელი, სედატური მოქმედებით; ანელებს გულის კუმშვადობის რიტმს, გამოიწვევს კრუნჩხვების საწინააღმდეგო აქტივობით, სასურველად მოქმედებს ნახშირწყლებისა და ცხიმების ცვლასზე, აქვეითებს გლუკოზის, რძისა და ჰიროჟუმინის მჟავების, ქოლესტერინის, სისხლში სავითო ლიპიდების დონეს, ასდენს ცილოვან ნივთიერებათა მანჯვნებლების ნორმალისებას. შავბალახას პრეპარატები თავისი ბიოლოგიური მოქმედებით კატაბალახას (*Valeriana officinalis*) უახლოვდება. გამოიყენება როგორც დამამშვიდებელი საშუალება მძალი ნერვული ალგსებადობის, გულ-სისხლძარღვთა ნევროზის, ჰიპერტონული და გულის იშემიური დაავადებების, მიოკარდიტის, ტირეოტოქსიკოზის, უძილობის, ვეგეტოსისლმარღვების დისტონიის, ნევრასტენიისა და ფსიხოსტენიის, ნევროზების სამკურნალოდ. დადებით შედეგებს იძლევა წინა და კლიმაქტერიულ პერიოდებში ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციონალური დარღვევებისას. მას უნიშნავენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ნევროზების, მეტეორიზმისა და სხასტიკური ტკივილებისას.

უკუჩვენება: ჰიპოტენზია, ბრადიკარდია.

შავთარა – *Fumaria officinalis* L.

ოჯ. უახახებრნი – Fam. Papaveraceae

ერთწლოვანი 10–30 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. სარველას, იზრდება ნათესებში, რუდრალურ ადგილებზე მთის შუა სარტელამდე. სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ელორტები, შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში.

ბალახი შეიცავს: ალკალიდებს (ამ ჯგუფში შედის– სანგვინარინი, პროტაინი, კრიპტოკავინი, 1–ტეტრაჰიდროკოპტინინი, აურეტენინი, კრიპტოკარპინი), ორგანულ მკავეებს (ფუძარინის, ვაშლის, ლიმონის, ქარვის, კოფეინის, ქლოროგენის), მთრიძლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს K და C, ფისებს. წარმოადგენს ფუძარინის მკავის წყაროს.

კლინიკური და ფარმაკოლოგიური გამოკვლევების თანახმად, ხასიათდება ორგანიზმზე მოქმედების ფართო სპექტრით – **ანტიეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, საერთო-გამამდიერებელი, დიურეული, ჰიპოტენზიური, სპაზმოლიტური, ანტიჰოლერგიული, ანტივითამინური და ანტიფსიკიკური.** შავთარას პრეპარატები აქტიურებს ნაღვლისა და შარდის გამოყოფას, აუძობებს მადანს, აწესრიგებს ნაწმირბადის ცვლას, ამცირებს ნაწლავებში მიმდინარე დუდილისა და სიღამზლის პროცესებს, ამლიერებს იმუნურ და ნერვულ სისტემებს.

მცენარის სამკურნალო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ჯერ კიდევ გაღენი და ავიცენა უნიონავდენ მის პრეპარატებს ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დაავადებებისას; მას იყენებდნენ ჰიპოტენზიურ საშუალებად, აგრეთვე დასუსტებულ და დანაღვლიანებულ ადამიანებში ცენტრალური ნერვული სისტემის მცირედ აღმკზნებად. ნედლი ბალახის ნახარში შველის გულისმიერი წარმოშობის შეშუპებებს. წვენი ეფექტურია ფილტვების ტუბერკულოზის, ციებ-ცხელების, ჰემორიდალური სისხლდენებისას; წვენითვე მკურნალობენ სხვადასხვა წარმოშობის დერმატოზებს, მუნს.

ბულგარეთის ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია სიუვითლის (ჰეპატიტი), სეროზულიზის, კანის გამონაყრების, ლიქენის, ბუასილის, ფერიმჰამელების სამკურნალოდ, აგრეთვე როგორც შარდმდენი და ოფლმდენი საშუალება.

ბალახი გამოიყენება ჰომეოპათიაში, ღვიძლის დაავადებების, ნაღვლსადინარი გზების დისკინეზიის, ქრონიკული ფორმის ჰეპატიტების სამკურნალოდ.

ზსორილომი – იმუნომოდულირებული ჰომეოპათიური საშუალებაა ფსორიაზის კამპლექსურ თერაპიაში, ატოპური დერმატიტის, ნეიროდერმიტის, ეგზემების, კანის მალალი სიმშრალის დროს.

უკუმანევენებლები: შხამიანი მცენარეა, ამიტომ გამოყენებისას დაცული უნდა იქნეს დადგენილი ნორმები. დოზის გადაჭარბება იწვევს სშირ შარდდენას, მუცლის არემი ჩხულებით ტკივილებს, დიარეის. არ არის რეკომენდებული მისი მიღება ორსულობისა და ლაქტაციის პერიოდში.

შავი კარდამონი – *Amomum subulatum* Boxb.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae

ნამდვილი კარდამონის მონათესავე მცირე ზომის ხეა. გავრცელებულია მთიან რეგიონებში ცენტრალური აფრიკიდან ვიეტნამამდე; ავრეთუე ჰიმალაიდან სამხრეთ ჩინეთამდე. ერთ-ერთი უძველესი სანელებელია. ნაყოფები ხასიათდება საკმაოდ სასიამოვნო არომატით (ბოლისა და ქაფურის მსუბუქინახავით) და რთული გემოვნებით.

შუა საუკუნის მეაფთიაქეები მედიკელებს არწმუნებდნენ, რომ არ არსებობს დაავადება, რომელსაც კარდამონი არ კურნავს და საიდუმლოდ ინახავდნენ მის საფუძველზე დამზადებულ რეცეპტებს, ხოლო ჩინელები დღესაც იმ სანელებლად მიიჩნევენ, რომლითაც ადამიანი სიბრძნეს იძენს.

კარდამონი აძლიერებს მადას, რეკომენდებულია ასთმისა და შაკიკის დროს. ხასიათდება სიცხის დამწვევი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, მატონიზირებელი, გამავრთლებელი და გამათბობელი, შემკვრელი, შხამებისა და ტოქსინების გამაუვნებელი მოქმედებით.

გამოიყენება კუჭის აშლილობის, საკვების მონელების დარღვევების, ჭვლების, მუცლის გაბერვის, ვირუსული, ინფექციური დაავადებების, მალალი სიცხის, ციებ-ცხელების, მალარიის, ხველების, გულის რევისა და ჰირლბინების, ელენთის გადიდების, მსხვილი ნაწლავის დაავადების სამკურნალოდ. იყენებენ კოსმეტოლოგიაშიც.

უკუმაჩვენებელია წულულოვანი დაავადებისას; დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული ფესმძიმე ქალებისათვის.

შავი მოცხარი – *Ribes nigrum* L.

ოჯ. ხურტკმელისებრნი – Fam. Grossulariaceae

ბუჩქია 2 – 2,5 მ სიმაღლის. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ხეხილოვანი – კენკროვანი მცენარეა. ნაყოფი ვიტამინ C - ს მაღალი შემცველობის გამო მნიშვნელოვანი დიეტური პროდუქტია. შეიცავს 4,5–12,8 მგ% ნახშირწყლებს, 2–4,5 მგ% ორგანულ მკავეებს (ფოსფორის), ეთერზეთებს, ვიტამინებს (80 – 400 მგ% C, E, B1, B2, P, კაროტინებს), ანთოციანებს, ფენოლურ შენაერთებს, ფიტონციდებს, მიკროელემენტებს.

სასიათღებო ზოგადმატონიზირებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, მსუბუქი საფაღარათო, ანთების, სოკოს, რევმატიზმის, ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ქრონიკული დაავადებების – ალცჰეიმერის, გულ-სისხლძარღვთა, **ავთვისებიანი წარმონაქმნების** საწინააღმდეგოდ; რევულარული გამოყენება აძლიერებს იმუნიტეტს, აუმჯობესებს მხედველობას; ხელს უშლის დიაბეტის წარმოქმნას. ნაყოფების ნახარში იხმარება ჰიპერტონიის, სისხლნაკლებობის, ღრძილებიდან სისხლდენის, ანგინისა და ფარინგიტის, თირკმელების, შარდსადინარი და ზემო სასუნთქი გზების ანთების, თავის ტკივილის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სისხლნაკლებობის დროს. წვენი ხელს უწყობს ოპორტუნისტული ინფექციების მქონე პაციენტების მკურნალობას.

მოცხარის ნაყოფი ძვირფასი ნედლეულია ვიტამინების მისაღებად. ნაყოფს როგორც ნედლს, ასევე გამხმარს ხმარობენ მადის მომგვრელად და სურსათის საწინააღმდეგოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენებოდა სასიამოვნო სიმკვავის გამო ბროჩიულისა და კოჩინორთან ერთად. თესლი შედიოდა ყელში გამოსავლები წამლების შემადგენლობაში; იხმარებოდა როგორც შემკვრელი საშუალება.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმიჯნებადია ჰეპატიტის, ინფარქტ და ინსულტადან განიცდილი, ტრომბოზოზებისა და ტრომბოზისაგან მიდრეკილი ადამიანებისათვის.

შავი ზილზილი – Piper nigrum L.

ოჯ. ზილზილისებრი – Fam. Piperaceae

ტროპიკული მერქნოვანი ლიანაა, რომელიც საჭაერო ფესვებით ემაგრება საერდეს.

სამშობლო ინდოეთის სამხრეთ-აღმოსავლეთ სანაპიროა – მალაბარის ოლქი (ამჟამად კერალა), რის გამოც ზოგჯერ „მალაბარის კენკრას“ უწოდებენ.

სანელებლებს შორის შავი ზილზილი მსოფლიოში ყველაზე ფართოდან გავრცელებული. მას „სანელებლის ხელმწიფესაც“ უწოდებენ. კულინარიაში ნაყოფები გამოიყენება როგორც მთლიანი, ასევე დაფქვილი სახით.

USDA Nutrient Database – ის მონაცემებით 100 გ შავი ზილზილი შეიცავს: წუალს–12,5 გ, ცილებს–10,4 გ, ცხიმები–3,3 გ, ნახშირწყლებს–38,6 გ, უჯარდისს–25,3 გ, ნაცარს–4,5 გ, ვიტამინებს: A-310 მკგ, B₁ - 0,11 მგ, B₂ - 0,18 მგ, B₃ - 1,143 მგ, B₅ - 1,4 მგ, B₆ - 0,291 მგ, B₉-17 მკგ, C -21 მგ, E -1,04 მგ,

K – 163,7 მკგ, ქოლინი – 11,3 მგ. მაკროელემენტებს: K- 1329 მგ, Ca-443 მგ, Mg -171 მგ, Na-20 მგ, P -158 მგ; მიკროელემენტები: Fe-9,71 მგ, Mg – 12,75 მგ, Cu -1,33 მგ, Se – 4,9 მკგ, Zn – 1,19 მგ, F-34,2 მკგ.

უძველესი დროიდან გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისთვისაც. ძველი ინდოეთის ექიმები მას იყენებდნენ ხველების, გრიპის, ანგიინის, ასთმის დროს და როგორც ტკივილგამაუქებელ საშუალებას. ხოლო ძველი საბერძნეთის მოღვაწეებს – დემოკრიტეს, ჰიპოკრატესა და პლინიუს უფროსს საკუთარ შრომებში აღწერილი აქვთ მისი სამკურნალო თვისებები.

შავი ზილზილი ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, ტკივილგამაუქებელი, ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი, შარდმდნი და ახალი მონაცემებით **ანტიოქსიდანტური** მოქმედებით. ამლიერებს სტრესებისადმი მდგრადობას და აწესრიგებს საკვებისმოხველებას, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ენდოკრინული სისტემების მოქმედებას. მის შემადგენლობაშია ალკალიოდი კანსინი, რომელიც გამოირჩევა დამხანსიათებელი მწვავე გემოთი, იწვევს მადის აღძვრას, ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს, აწესრიგებს კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მოქმედებას, ამცირებს არტერიალურ წნევას, ათხელებს სისხლს, აფერხებს ტრომბის წარმოქმნას.

რეკომენდებულია: დაღლილობის, დეპრესიების, სტრესის, უმადობის, ქრონიკული კუჭის მოუხველებლობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სიმსუქნის, ვიტალიზაცია, მაღალი ტემპერატურის, ციებ-ცხელებისა და გააციების დროს.

უკუმაჩვენებელია ანემიის, შარდის ბუშტისა და თირკმელების მწვავე ანთების, კუჭისა და თორმეტკვანაწლავის წყლულის, ოპერაციების შემდგომ პერიოდებში.

შავი ძაღლურმენა – *Solanum nigrum* L.

ოჯ. ძაღლურმენასებრნი – Fam. Solanaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 70 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, დატოტვილი ღეროთი. ბუნებრივად იზრდება საქართველოში მთის შუა სარტყლაზე, ბაღებში, ბოსტნებსა და რუდერალურ ადგილებზე. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისხედა ნაწილი (ბალახი). შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს –საპონინმჟავებს, მწარე გლიკოზიდს – დულკამარინს და გლიკოალკალოიდ სოლანინს; კენკრაში და ფოთლებში აღინიშნება C ვიტამინი.

სასიათღება დამამშვიდებელი, ტკივილგამაუქებელი, ანტირევმატიული, ანტიენერვალური, ანტისპაზმური, ჰიპოტენსიური, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენი ან ნახარში გამოიყენება ნერვული აღგზნებადობის, ნევროზის, თავის ტკივილების, კრუნჩხვითი შეტევების, შარდის ბუშტის მტკივნეული სპაზმების, კუჭ-ნაწლავის ჭვლების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის სამკურნალოდ. რეკომენდებულია ნაყენის მიღება, როგორც „სისხლგამწმენდი“, საშუალებისა ფურუნგულების, ლიქენის, საემწვილოს დროს; კენკრა აქვეითებს სისხლის წნევას, სასარგებლოა ათეროსკლეროზით დაავადებულთათვის.

უკუქმედება: შხამიანი მცენარეა, მისი გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ მკურნალი ექიმის რჩევით.

შამბალია, უღბო – *Trigonella foenum-graecum* L.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ბუნებრივად გავრცეებულია აღმოსავლეთ ევროპაში, კავკასიაში, სამკურნალო ნედლეულს ბალახი და თესვები წარმოადგენს. შეიცავს ნიკოტინის მჟავას, რუტინს, სტეროიდულ საზოხინებს, ფიტოსტეროლებსა და ფიტოსტერინებს, ფიტოქსტროგენებს, ფლავონოიდებს, ლორწოს, მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცხიმოხეობებს, ცილებს, ტანინებს, ვიტამინებს (A, C, B1, B2, B9) და ენზიმებს, ალკალოიდ ტრიგონელინს, ქოლინს, ლეციტინს, გალაქტამანიის, სტეროიდებს – დიოსგენინს, გიტოგენინს, ტიოგენინს, გლიკოზიდებს – დიოსცინსა და იამოსცინს; აგრეთვე სახამებელს, ნახშირწყლებს, შაქრებს, **ანტიოქსიდანტებს** და ანთების საწინააღმდეგო შენაერთებს, როგორცაა – აზიგენინი, გენისტეინი, კემპფეროლი, კვერცეტინი, რუტინი, სელენი და სუპეროქსიდისმუტაზა.

სასიათღება ამოსახველებელი, ლორწოს დამშლელი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, დამამშვიდებელი, შემამკარსავი, ლაქტოგენური, სპაზმოლიტური, მატანიზირებელი, საერთოგამაჯანსაღებელი, აღმდგენი მოქმედებით; არის აფროდიზიაკი, სიცხის დამწვევი; ლიმფური სისტემის საშუალებით ორგანიზმიდან დენის ტოქსინებსა და ალერგენებს; ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას, ამადლებს ჰემოგლობინის დონეს, აქვეითებს სისხლის წნევას.

უმჯობესებს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება; ძველ ეგვიპტეში იყენებდნენ სიცხის დამწვევ და მატანიზირებელ საშუალებად, მშობიარობის შესამსუბუქებლად და ლაქტაციის გასამძლიერებლად; ინდოეთში – წულულოვანი დაავადებებისა და ქაღის ორგანიზმის გამამძლიერებლად; ჩინელი ექიმები ხმარობდნენ თიანჯრის, ციებ-ცხელების, შარდის ბუშტის, ნაწლავებისა და ფილტვების დაავადებების, კუნთებისა და მუცლის ტკივილებისა და იმპოტენციის დროს; შამბალილას სამკურნალო თვისებებს მალე შეფასებას აძლევდა ჰინოკარბე; ევროპაში, IX ს-დან დაწესებული ფართოდ გამოიყენებოდა ხალხურ მედიცინაში ჭრილობების, რესპირატორული და კუჭის დაავადებების, ციებ-ცხელების, მტკივნეული მენსტრუაციის დროს; ჩრდილოეთ ამერიკაში კოლანისტები იყენებდნენ ქაღის დაავადებების სამკურნალოდ და ა.შ.

ამჟამად სამედიცინო პრაქტიკაში თესლების ნახარში რეკომენდებულია: დიზენტერიის, კუჭის მოუწყობლობის, ქრონიკული ხველების, ალერგიული დაავადებების, ბრონქიტის, გრიპის, წელმანკის, კბილის ტკივილების, ნევრასტენიის, ართრიტების, ხერხემლის რადიკულიტის სამკურნალოდ. მას უნიშნავენ წონის დაკარგვის, მძიმე ოპერაციების შემდგომ, განსაკუთრებით კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ტუბერკულოზის, ფილტვებისა და ელენთის დაავადებების, გაციების, ხველების დროს; იყენებდნენ მადის გასამძლიერებლად, ვიტამინ PP –ს ნაკლებობისას.

დაქუცმაცებული თესლები ვარგხანად მალამოებისა და საფენების სახით გამოიყენება კანის დაავადებების (ეგზემა, წულულოვანი ჭრილობები, ფურუნკულები, ჩირქოვები, მუწუკები) სამკურნალოდ.

სადღეისოდ სამკურნალოდ ფართოდ გამოიყენება შამბალილას აღმონაცენი, სასიათღება მიზანმიმართული გამაჯანსაღებელი და პროფილაქტიკური მოქმედებით. შეუცვლელია ანემიის, ორგანიზმის გამოფიტვის, ნევრასტენიის დროს; აქვეითებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში, იცავს გულს დაავადებებისაგან, ეფექტურია ლამბლიოზთან საბრძოლველად, ხელს უწყობს ნაწლავების მიკროფლორის გაჯანსაღებას, თვრუნავს ზათოგენურ მიკროორგანიზმებს. მხნეობის ნამდვილი წყაროა.

უკუმაჩვენებელია: ფენმძიმე და მუშუქური ქაღებისათვის.

შეიტა – *Equisetum arvense* L.

ოჯ. შეიტასებრნი – Fam. Equisetaceae

მრავალწლოვანი სპოროფიტი ბალახოვანი მცენარეა 40 სმ-მდე სიმაღლის, გრძელი მხოხავი ფესურით. გავრცელებულია სუბარქტიკულ, ზომიერ და ტროპიკულ რეგიონებში, ისლანდიიდან იანონიამდე. საქართველოში ვეველან გვხვდება უდაბნოსა და ნახევრადუდაბნოს გარდა.

ოფიცინალურ მედიცინაში სამკურნალო ნედლეულს უნაყოფო გასაფხულის ელორტები (ბალახი) წარმოადგენს, რომელსაც საფხულის დასაწეისში ავროვებენ. შეიცავს ნახშირწყლებს (ჰექტინი, გალაქტოზა, გლუკოზა, მანოზა, არაბინოზა, ქსილოზა), ორგანულ მჟავებს (აკონიტის, ფუმარინის, გლუკონის, გლიცერინის, ვაშლის, მალონის, ქინაქინის, ციკორიუმის), სტეროიდებს (მათ რიცხვში ბეტა-სიტოსტერინი, კამპესტერინი, იზოფუკოსტერინი, ქოლესტერინი), სანონინებს. ლიგნინს, ფლავონოიდებს (იზოკვერციტრინი, კემპფეროლი, კვერციტრინი, ლუთეოლინი), ფენოლკარბონულ მჟავებს და მათ წარმოებულებს (კერმოდი: ვანილინის, ვალის, ფერულის, კოფეინის), კაროტინოიდებს, ვიტამინ C.

ნაყენი ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, შეკვრელი, საერთო გამაძლიერებელი მოქმედებით. გალენურ ზრეზარატებს, როგორც შარდმდენ საშუალებას უნიშნავენ გულის მანკის, გულის უკმარისობის, შეშუპების (რაც გულ-ფილტვების უკმარისობასთანაა დაკავშირებული), შარდ-სადინარი გზების დაავადებების (ზიელიტი, ცისტეტი, ურეთრიტი). როგორც რემინერალიზირებულ საშუალებას უნიშნავენ ასაკოვან ადამიანებს; ივენებენ გულ-სისხლძარღვთა და თავის ტვინის ათეროსკლეროზის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების, შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს, აგრეთვე ფილტვებისა და კანის ტუბერკულოზის შემთხვევაში; **ქიმიოთერაპიული მკურნალობის პროცესის ჰარალეფურად**, სისხლდენის შემაჩერებელი მოქმედებიდან და მისი თვისებიდან (ორგანიზმიდან ტვინის გამოდევნა) გამომდინარე უნიშნავენ ჰემორიდალურ და საშვილოსნოდან სისხლდენებისას, ტვინით მწვავე და ქრონიკული მოწამლევისას. ხასიათდება რა მადეზინოფიცირებელი მოქმედებით წელის ნაყენს ხმარობენ გარეგანად ქრონიკული წელულებისა და ჩირქიანი წელულების მოსაშუშებლად.

ხალხურ მედიცინაში გარეგანად ივენებენ საფენების სახით ჭრილობებზე, ლიქენის, ეკზემის, ფურუნკულების და კანის სხვა დაავადებების შემთხვევაში; იმხარება ჰირისა და ცხვირის ლორწოვანი გარსის ანთებითი პროცესების, ცხვირიდან სისხლდენის დროს.

ბალახის ექსტრაქტი შედის სამკურნალო პრეპარატ „მარელინის“ შემადგენლობაში, რომელიც გამოიყენება შარდკენჭოვანი დაავადებებისას.

უკუმაჩვენებელი: ნეფროზით და ნეფრიტით დაავადებულიათვის.

შინდი – *Cornus mas L.*

ოჯ. შინდისებრნი – Fam. Cornaceae

პატარა ზომის ხე ან ბუჩქი. სამკურნალოდ გამოიყენება ნაყოფი, ფოთოლი და ქერქი. ნაყოფი შეიცავს: ნახშირწყლებს (გლუკოზა, ფრუქტოზა), ორგანულ მჟავებს, გლიკოზიდ კორინინს, მთრიმლაჯ და საღებავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (C, P), მინერალურ ნივთიერებებს (K, Ca, Mg, P, Fe).

ხასიათდება სიცხისდამწვევი, ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიოციდული, ნალექმდენი, შარდმდენი, ანტიდიაბეტური, იმუნიტეტის ამწვევი, ანტისაფლანათო, მატონიზირებელი და აღმკწნები მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ღვიძლისა და თირკმელების დაავადებების, სისხლნაკლებობის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი პროცესების, გრიპის, ფლანათის, ანგინის, ავტაბინოზის, შუქრიანი დიაბეტის დროს.

ქართულ სალურ მედიცინაში იხმარება კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას როგორც შემკვრელი საშუალება, უვავილის ნახარშით მკურნალობდნენ საშვილოსნოდან სისხლდენებს, დანაეილ შინდის კურკებს დიზენტერიის საწინააღმდეგ ოდ იყენებდნენ.

სიფრთხილს ღონისძიებები: კუჭის წვენის მომატებული მჟავიანობა.

შირბასტი, ქუნჯუტი - *Sesamum indicum L.*

ოჯ. შირბასტისებრნი – Fam. Pedaliaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფართოდაა კულტივირებული უველა ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რეგიონებში. მნიშვნელოვანი ზეთოვანი კულტურაა. ძირითად ნედლეულს თესლები წარმოადგენს; გამოიყენება კულინარიაში, მედიცინაში და კოსმეტოლოგიური მიზნებისათვის.

თესლი შეიცავს დიდი რაოდენობის ეთერზეთებს, რომლებიც შედგება ორგანული მჟავებისაგან, გაჯერებულ და ნახევრადგაჯერებული ცხიმოვანი მჟავებისაგან, ტრიგლიცერიდებისა და გლიცერინის ეთერებისაგან, აგრეთვე შეიცავს მძლავრ ანტიოქსიდანტს სესამინს, რომელიც სასარგებლოა მრავალი დაავადების, მათ რიცხვში კიბოს პროფილაქტიკისათვის; აღინიშნება აგრეთვე ნახშირწყლები,

ამინომკავეები, ცილები, ვიტამინები (A, B, C, E), მინერალური მარილების შენაერთები (Ca, P, Fe, K, Mg- ის), უჯრედისი, ლეციტინი და ნივთიერება ფიტინი. ოფიცინალური მედიცინა თესლებიდან მიღებულ ზეთს საფუძვლად იყენებს ცხიმში სსნადი ზრეზარატების დასამზადებლად, რომლებიც ინექციის სახით გამოიყენება. ზეთისგან ამზადებენ ემოლსიებს, მალამოებს, ზლასტირებს. მედიცინაში შინაგანად იყენებენ თრომბების, თრომბოფლებიტისა და ჰემორაგიული დიათეზის დროს. ამადლებს თრომბოციტების რიცხვს და აჩქარებს სისხლის შედედებას. ზეთის მიღება ამსუბუქებს სუნთქვას ბრონქიალური ასთმის, ქოშინისა და მშრალი ხველებისას. ანეიტრალებს სისხლის მჟავიანობას და კუჭის წვევის მაღალ სიმკავეს; ხელს უწეობს წონის მომატებას, სხეულის გაკაებას. იყენებენ ვაციების, კუჭის აშლილობის, ვასტრიტისა და წელულოვანი კოლიტის, კბილებისა და დრმილების გასამაგრებლად, კანის სხვადასხვა დაავადებების და ჭიისმდენ საშუალებად. შირბასტის სასარგებლო თვისებებიდან ერთი მეტად მნიშვნელოვანია – წარმოადგენს ადამიანის ორგანიზმში კირის მიღების ძირითად წყაროს. ითვლება, რომ ეოველდიურად თესლის მიღება იწვევს ორგანიზმში კირის უკმარისობის შევსებას, რომელიც საერთოდ უმნიშვნელოა ბოსტნეულსა და ხილში.

უკუქმდება: ვინაიდან შირბასტი აუძობეს სისხლის შედედებას, თრომბოფებით დაავადებულთათვის არ არის რეკომენდებული. უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადების დროსაც.

შმაგა – *Atropa caucasica* Kreyer (*A. belladonna* L.)

ოჯ. მაღლურმენასებრნი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1-2 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში გავრცელებულია კავკასიის ენდემური სახეობა – კავკასიური შმაგა – *Atropa caucasica* Kreyer, რომელიც ქიმიური შემადგენლობით და სამკურნალო თვისებებით იდენტურია მსოფლიოში გავრცელებულ *Atropa belladonna* –სთან, რომელიც სხვადასხვა ქვეყნის ფარმაცოეებშია შეტანილი. იზრდება ტყეებში, მთის შუა სარტყლამდე, იშვიათ სახეობათა რიცხვს მიეკუთვნება. ვინაიდან მისი ბუნებრივი მარაგი შეზღუდულია, კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში (ეგროპა, აზია, ამერიკა). სამკურნალოდ გამოიყენება ფესვები და ფოთლები. მცენარის ეველა ნაწილი შხამიანია, შეიცავს ატროპინის ჯგუფის ალკალოიდებს – ატროპინს, ჰიოსცინამინს, ჰიოსცინს (სკოპოლამინს), აზოატროპინს (ატროპამინს), ბელადონინს; ფესვებში ნაზონია კუსკეგერინი; ფოთლებსა და ფესვებში – სკოპოლეტინი. ალკალოიდების

მაქსიმალური შემცველობა დაფიქსირებულია ფოთლებში კოკრინანობისა და უვავილობის ჰერიოდებში, მთლიანად მცენარეში – თესვების წარმოქმნის საწყის ფაზაში, ფესვებში – საეგეტაციო პერიოდის დასასრულს. ალკალოიდების გარდა მიწისზედა ნაწილში აღინიშნება ფლავონოიდები, ოქსიკუმარინები.

შმაგას ალკალოიდები ხასიათდება გამაუმტკივნეული, სპაზმოლიტური მოქმედებით, აძლიერებს და აუმჯობესებს გულის მოქმედებას, ავრთვე შესწავს უნარი დაარეგულიროს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ნაღვლისა და შარდის ბუშტის სადინარების ტონუსი, გააფართოვოს ბრონქები და თვალის გუგა, აამაღლოს თვალის შიდა წნევა.

მცენარე უძველესი დროიდანაა ცნობილი. მის სამკურნლო და შხამიან თვისებებზე მიუთითებდა თეოფრასტი (ჩვ. წ. აღ.-მდე 372-287 წლები) და დიოსკორიდი (I საუკუნე ახ. წ. აღ.), მას «*Strychnos manicos*» უწოდებდა, რაც „შეშლილ მცენარეს“ ნიშნავს. აღმოჩნდა ქვეყნების მედიცინაში იუენებდნენ როგორც ნარკოტიკულ საშუალებას, ინდური კანაფის, ხაშხაშისა და კონიოს მსგავსად, ჯერ კიდევ 2500 წლის წინათ. ერთ-ერთ სამეცნიერო ტრაქტატში, რომელიც თარიღდება 1504 წლით, შმაგას უწოდებდნენ «*Solanum mortale*», რაც „სასიკვდილო ძაღვეურძენას“ ნიშნავს.

მეცნიერული მედიცინის მიერ აღიარებული და შეტანილ იქნა პირველ რუსულ ფარმაცეპიაში 1866 წ.

შმაგას ჰრეზარატები გამოიყენება ბრონქიალური ასთმის, ნაღველ და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, მაღალი მკაფიანობის გასტრიტის, კუჭის წელულის და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სპაზმური მდგომარეობის, ვეგეტატური დისტონიისა და ვაზონეროზის, ჰარკინსონის სამკურნალოდ. შედის ასთმის საწინააღმდეგო ნარკებების, ჰრეზარატ – ბალატამინალის, ბელოიდის, აკლიმანის შემადგენლობაში. ფართოდაა ცნობილი, სამედიცინო მრეწველობის მიერ გამოშვებული ისეთი ჰრეზარატები, როგორიცაა ატროპინის სულფატი, ბეკარბონი, ბელაღინი, სოლუტანი, რომლებიც შეიცავს შმაგას ექსტრაქტს და სანთლები – ბეტოლი, ანუზოლი.

მაღალი შხამიანობიდან გამომდინარე, ხალხურ მედიცინაში დიდი სიფრთხილით იყენებენ დამბლის (რომელსაც ახლავს მეტეველების უნარის დაკარგვა) სამკურნალოდ, ართრიტების, რადიკულიტის, რემატისმის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას; საფრანგეთში მას ხმარობენ შაკიკის, ნევროზების, ხახის ნერვის ნევრალგიის, მტკივნეული ჭვლების, ეზილეზიის, ებზობის, ისტერიის, ქორეის, გამშების, კუჭის ტკივილების, ნაწლავების, ღვიძლისა და თირკმელების ჭვლების, ენურეზის სამკურნალოდ. ფესვების ექსტრაქტს როგორც ტკივილგამაუწყებელ

სამუალებას ნიკრისის ქარის, რეგმატიზმის, ნეგრაღიების შემთხვევაში, სოლო ნაყოფების ნაყენს – დიზენტერიის დროს.

უკუჩვენებები და უკიდურესი სიფრთხილის დაცვა: ძალიან ტოქსიკურებით გამოიწვევა, ექიმის მიერ მითითებული დოზის მინიმალური გადაჭარბება იწვევს მოწამლვას. მოწამლვის ჰირველი ნიშნების გამოჩენისთანავე (პირის სიმშრალე, ულანჯის გართულება, განძირებული მახისცემა, გუგის გაფართოება, სინათლისადმი შიშის გამოფლენა) მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას. განსაკუთრებით ხშირი მოწამლვა აღინიშნება ბავშვებში შმაგას ნაყოფებით, რომლებიც ძალიან მიმზიდველია, მწიფე ალუბლის ნაყოფების მსგავსია და სასიამოვნო გემოთი გამოიწვევა. სასიკვდილო დოზის მიღებისას აღინიშნება კანის ჰიპერემია, ნერვული აღვ ხნება, ბოღვა, ჰალუცინაციები, ორიენტაციის სრული დაკარგვა, ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება, კომაში ჩავარდნა.

შოთხვი – *Padus racemosa* (Lab.) Gilib.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

2–6 მ–მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი. სასიამოვნო სურნელოვანი ყვავილებით. გავრცელებულია საქართველოს რეგიონებში, იზრდება მთის შუა და ზედა სარტყელში, ტყეებში და ტყის ჰორიზონტზე. სამკურნალოდ იყენებენ ქერქს, ყვავილებსა და ნაყოფებს. შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, თავისუფალი სენილის მჟავას (ქერქსა და ფოთლებში); ნაყოფები – ორგანულ მჟავებს (ვანლილი, ლიმონის), ასკობინის მჟავას, რუტინს, ანთოციანებს, ფლავონოიდებს, შაქრებს, ეთერზეთებს. კურკაში აღმოჩენილია ცხიმოვანები და გლიკოზიდები (ამიგდალინი, ჰრულაურაზინი, ჰრუნაზინი). მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს ბენზონის ალდეჰიდს, რითიც განპირობებულია მისი ფიტონციდური მოქმედება.

შოთხვის ჰრეზარატები იწვევს ნაწლავების მუშაობის ნორმალისებას, აუმჯობესებს კუჭის კედლების მდგომარეობას, ამავრებს კანცერების კედლებს, წმინდავს სისხლს, არის შარდმდენი, საერთოგამაძლიერებელი, ოფლმდენი, ხსნის ანთებით პროცესებს, როგორც შინაგანს, ისე გარეგანს, ხელს უწყობს სახსრების გაჯანმრთლებას და ორგანიზმიდან მძიმე მეტაბოლების მარლების გამოდევნას.

ნაყოფები სასიათღება შემკვრელი მოქმედებით, ნახარშის ან ნაყენის სახით რეკომენდებულია არაინფექციური ბუნების ფლარათის და კუჭ–ნაწლავის სხვა აშლილობისას. ნაყოფი შედის კუჭის ჩაის ნაკრების შემადგენლობაში. ნედლი

ევავილებიდან ამზადებენ შოთხვის წყალს, იხმარება თვალების სამკურნალოდ, საფეხების სახით, ხოლო ნაყენს ან ნახარშს – ჩანახვის საწინააღმდეგოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფილტვების ტუბერკულოზის, ბრონქიტის, ფაღარათის სამკურნალოდ; გარეგანად – ზირის ღრუს გამოსარეცხად ჩამწალი კბილების, ფურუნკულებისას; ქერქის ნახარში – როგორც შარდმდენი და ოფლმდენი, ინსექტიციდური (ტილების, ბუხების საწინააღმდეგო) საშუალება, იხმარება თვალების დაავადებებისა და რადიკულიტის განსაკურნავად. ნაყოფის წვეწვს იყენებენ ჩირქოვანი ჭრილობების შესახორცებლად.

მცენარე გამოირჩევა ფიტონციდური მოქმედებით, აჯანსაღებს გარემოს, ჰირველსავე წუთებში კლავს სხვადასხვა სახის მწერებს.

ნაყოფები უკუმანგენებელია ფესმძიმობისას, შეიცავს სინილურ მჟავას, რომელიც ადამიანისათვის ტოქსიკურია, მართალია მოზრდილთათვის ამ მჟავის კონცენტრაცია უსაფრთხოა, ნაყოფის განვითარებისას შეიძლება გამოიწვიოს მავნე მოქმედება.

შრეში – *Eremurus spectabilis* Bieb.

ოჯ. ასფოდელასებრნი – Fam. Asphodelaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ხშირი სახური ფოთლების მიწისზედა როხეტი და ვერტიკალური, მოკლე, გასქელებული დისკოს ან წაკვეთილი კონუსის ფორმის ფესურით, რომელზედაც რადიალურად ვითარდება მრავალსებრ განწყობილი, ხორცოვანი, ხშირად თითისტარისებრ გასქელებული, ზოგჯერ ცილინდრული ფესვები. ბუნებრივად გავრცელებულია საქართველოში.

მიწისქვეშა ორგანოებში აღმოჩენილია ალკალოიდები, ჰოლისაქარიდები – 3%, ზექტინები, გლუკომანანები, რომელმაც მიიღო სახელწოდება „ერემურენი“, რომელიც წარმოადგენს ჰოლისსახარიდების ჰოტენციურ წყაროს. სადღეისოდ ცნობილია შრეშის გლუკომანანების გამოყენების შემდეგი შესაძლებლობები: 1. არის მანოხის მიღების წყარო; 2. ემულგატორი ფარმაცინასა და მსუბუქ მრეწველობაში; 3. მედიცინაში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების გამოყენების სახით.

გასული საუკუნის 70-იან წლებში დაიწყო სამუშაოები შრეშის სახეობების გლუკომანანების ბიოლოგიური აქტიურობის განსაზღვრასე. ლაბორატორიულ ცხოველებში გლუკომანანების 50 მკგ დოზით შეეჯანაძნ თვის მანძილზე გამოიწვია

დადებითი გადასწრები სისხლის ცილების სურათში, ნორმალურიდება ნუკლეოტიდების ცვლა, სტიმულირდება ღვიძლის დაწინაებული ქსოვილების რეგენერაცია (Абраменко, 1971). ამავე ექსპერიმენტალურ მოდელში დადგინდა გლუკომანანების დადებითი თერაპიული ეფექტი დაწინაებულ ღვიძლში ლიპიდური ცვლის კომპონენტების შემცველობაზე. კერძოდ, ქოლესტერინის შემცველობა შემცირდა 4%-მდე, ხოლო თავისუფალი ქოლესტერინის დონე – 11%-ით და დაუახლოვდა ნორმას.

ძველ ქართულ მედიცინაში იხმარებოდა შრეშის ფოთლები, ვეავილი და ძირი. თანახმად ქანანელისა (1940) მას იეენებდნენ სასქესო ორგანოების (სათესლე ჯირკვლის) გასიების დროს; სოჯა-ყოფილი (1936) მას ხმარობდა სასარდულის თიქარის შემთხვევაში; ხოლო დავით ბაგრატიონი (1985) მის სხვადასხვა – დანიშნულებას მოიხსენიებს, კერძოდ: „შრეშის ბალახი მსურვალა და ცხარია, ვინცა ამის ძირი დანაყოს და მოხარშოს და მტკივანსა კბილზე წაისვას კბილის ტკივილს უშეელოს“. „შრეშის ბალახი მსურვალა და ცხარე არის, თუ დედაკაცსა ანუ მუძუსა და ან ზურგზე სიმსივნე ქონდეს და ესე შრეშის ძირი კაცმან მანამდის ხარშოს, რომე კარგად მოსქელდეს, მერმე სიმსივნეზედა დაიდვას, სიმსივნე და ტკივილი უსათუოდ ორივეს უშეელოს“... „თუ კაცსა ფრწილები მრუდედ ესხას, მოიტანე შრეშის ბალახი, მარლი თვალა, მძარი და მძრის ტლე. ესე ოთხივე კარგად დანაყონ და ფრწილზედა დაადვან და შეუხვიონ და უსათუოდ ფრწილსა გააკეთებს“. XVIII საუკუნეში, თანახმად ფემბას ხელნაწერისა, აჭარაში მას იეენებდნენ მსგავსად ქანანელისა სათესლე ჯირკვლების გასიების შემთხვევაში: . . . „შრეშის ფესვი მოადუღეთ კარგად, ფაფასავით გასქელდეს; რომ სასირცხო უსივდეს ან კაცს სხარცავი (სასარდული), დაადევით ერთჯერ, ორჯერ და განაზრებს უთუოთ“ (ციტ.: სურმანიძე, 1991).



შროშანა – *Convallaria majalis* L. (*C. transcaucasica* Utkin)

ოჯ. შროშანასებრნი – Fam. Convallariaceae

მრავალწლოვანი, დაბალი 15-30 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მხოხავი, გრძელი, დატოტვილი ფესურით და თეთრი, სურნელოვანი თავჩაქინდრული უვავილებით. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა, ფოთლები, უვავილები.

შროშანას სახეობებიდან გამოყოფილია 42 კარდიოტოქსური ნივთიერება, რომლებიც მიეკუთვნება კარდენოლიდური ბუნების შემდგომ ჯგუფებს: ჰერინლოგენინის, სტროფანტიდოლის, სტროფანტიდინის, სარმენტოვინის, ბინინდოგენინის, სარმენტოლოგენინის, სარმენტოზინის (ნიგრესციგენინის), 19-ჰიდროქსისარმენტოვინის, კანოვინოლისას. სტეროიდული ბირთვის სტრუქტურის მიხედვით ისინი მიეკუთვნება ცის A/B რიგს. გლიკოზიდების შაქრის ნაწილი წარმოადგენს ჰექსოზამბით (D – გლუკოზა, D – ალოზა), მეთილხელოვანობით (L – რამნოზა, D – გულამეთილოზა, D – ალომეთილოზა და ჰენტოზა L – არაბინოზა). ძირითად გლიკოზიდებს წარმოადგენს: კონვალატოქსინი, რომლის გენი იდენტურია K – სტროფანტინის გენთან. ცნობილია ასევე კონვალატოქსოლი, კონვალაზიდი, კონვალარტოქსინი და ლოკუნდოზიდი. სტეროიდული გლიკოზიდების მეორე ჯგუფს მიეკუთვნება სპიროსტანის რიგის სანონინები. სტეროიდული გლიკოზიდების აგლიკონებს წარმოადგენს: დიოსგენინი, იზოროდესანოვინი, როდესანოვინი, კონვალაგენინი – A, კონვალაგენინი – B, კონვალამაროვინი.

მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს აღნიშნული ჯგუფების გლიკოზიდებს, ყველაზე მეტი კი ნედლეულებში აღინიშნება.

ფოთლებში აღინიშნება 15-ზე მეტ ფლავონოიდური ბუნების შენაერთები, რომელთა შორის იდენტიფიცირებულია იზორამნეტინი, კვერცეტინი, ლულოინი, აპეგინინი, კემფროლი და სხვ. გარდა ამისა შეიცავს ეთერზეთებს, ორგანულ მჟავებს, ალკალოიდ მიალინს, სახამებელსა და სხვ. შროშანას გლიკოზიდები სწრაფად იშლება და ორგანიზმში არ ხდება კუმულირება.

შროშანას სხვადასხვაგვარი ზრუნარტები (ნაყენი, ექსტრაქტები, აბები, ამპულები) მედიცინაში ფართოდ გამოიყენებული და მითითებული მათი გამოყენების შესახებ მოიხილება შესაბამის ლიტერატურაში.

შროშანასგან გამოყოფილი გულის გლიკოზიდები გამოიჩნა მაღალი კარდიოტოქსური და ბიოლოგიური აქტივობით, მოქმედების სწრაფი განვითარებით და სუსტად გამოხატული კუმულირებით. ასე ძველ. ძირითადი მოქმედი

გლიკოზიდი კონვალატოქსინი ბიოლოგიური აქტივობით აჭარბებს ეველა აქამდე ცნობილ გულის გლიკოზიდებს. ამავ დროს ისინი ხასიათდებიან ნაკლები ტოქსიკურობით; კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი შევანიასს შრომანას გლიკოზიდები სწრაფად იშლებიან და სუსტად შეიწოვება, რის გამოც ჰერორალური მიღებისას ნაკლებ ეფექტურნი არიან, ვიდრე ჰარენტერალურის. იწვევს შესამჩნევ დიურეზულ მოქმედებას, აძლიერებს გულის კუმშვადობას, მაგრამ ანელებს მათ რიტმს, ხსნის ტკივილებს, ქოშინს, სილურჯესა და შეშუპებებს. არის ციტოტოქსიკური, ძლიერი ანტივირუსული, კუჭ-ნაწლავის ჰერისტალტიკის გამძლიერებელი.

სამედიცინო პრაქტიკაში შრომანას პრეპარატები ფართოდ ცნობილი საგულე საშუალებებია. მათ იყენებენ მწვავე და ქრონიკული გულის უკმარისობის, კომპენსირებული და სუბკომპენსირებული გულის მანკის, კარდიოსკლეროზისა და გულის ნევროზის, კარდიალური ტიპით მიმდინარე ნეიროცირკულატორული დისტანიის, ისტერიის, დიფუზური ტოქსიკური ჩივეის დროს. შრომანას გამოყენებისას ავადმყოფებში აღინიშნება გულის კუნთის კუმშვის რიტმის შენელება, ზუღსაწიის გაუმჯობესება, შეკუმშვის მოვლენების, ციანოზის და სულის სუთვის შემცირება, აგრეთვე დიურეზის მომატება.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება გულის დაავადებებისას, განსაკუთრებით ტახიკარდიის დროს, გულის რიტმის რეგულირებისათვის; შეშუპებების, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების, ეპილესიის, ციებ-ცხელების, ევლის ტკივილებისას; როგორც დამამშვიდებელი და დიურეზული საშუალება; ნაყენი გარეგანად (საფენების სახით) იხმარება თვალის დაავადებებისა და რევმატიზმის საწინააღმდეგოდ. ბულგარეთში მცენარის მიწისზედა ნაწილი იხმარება კლიმაქტერიუმის პერიოდში გულის ნევროზების, ენდოკარდიტების, არითმიის, ექსტრასინსტოლის, ფენქიმომობის, გაძლიერებული ფიზიკური დატვირთვის, ასევე გულის დაავადებებისას. რუსულ ხალხურ მედიცინაში შრომანა იხმარებოდა გულის დაავადებების, შეშუპების, წყალმანკის, ეპილესიის, ციებ-ცხელებისას. გარეგანად – საფენების სახით თვალის დაავადებებისას. ინგლისში – შრომანას წვლის ნაყენი გამოიყენება ნერვული სისტემის გასამძლიერებლად, ინფექციური დაავადებების საწინააღმდეგოდ, როგორც დამცველი საშუალება. გერმანიაში ღვინოზე დამზადებული ნაყენი ითვლებოდა კარგ საშუალებად დამბლის საწინააღმდეგოდ.

კაკასიის ხალხურ მედიცინაში შრომანას ფესვები გამოიყენებოდა ციებ-ცხელებისას; ნედლი ვეავილების ნაყენი – ბავშვებში კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ; ფოთლების ნახარშს კი გულის დაავადებებისას ხმარობდნენ. გამშრალ ვეავილებს იყენებდნენ დასაცემინებელ საშუალებად მშრალი სურდოს დროს.

უკუქმედება: მცენარე შხამიანია!!! ნსაზონინებისგან გაუსუფთავებელი შრომანას ზრეზარტები უკუმაჩვენებელია ვასტრიტის, ღვიძლისა და თირკმელების მწვავე დაავადებისას.

შხამა - Veratrum lobelianum Bernh.

ოჯ. მელანთისებრნი - Fam. Melanthiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 15-160 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მოკლე ვერტიკალური ფესურით და მრავალრიცხოვანი გვერდითი ფესვებით. ვერ-ანიური სანეობაა, გავრცელებულია საქართველოს მთაწმითიანეთში. ძლიერ შხამიანი მცენარეა; ფესურა შეიცავს 5-6 დასახელების ალკალოიდს, მათ შორის ძალიან შხამიანობით ჰროტოვერატრინი გამოირჩევა, რომელიც თრგუნავს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, აზიანებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს და გულ-სისხლძარღვთა სისტემას. სამკურნალო მიზნით ფესურები გამოიყენება. მიეკუთვნება ოფიცინალურ მცენარეთა რიცხვს, დაშვებულია შხამის წყალ-საბრტყიანი ნაყენი მხოლოდ გარეგანი გამოყენებისათვის, როგორც ტკივილგამაფრხებელი საშუალება ნევრალგიის, ართრიტების, რევმატიზმის სამკურნალოდ.

ფესვების ექსტრაქტი ზარაზიტების საწინააღმდეგო მოქმედებით ხასიათდება. ფართოდ გამოიყენება ვეტერინარიაში, ზარაზიტების საწინააღმდეგოდ, შინაგანად საქონლის საკვების მონელების გასაუმჯობესებლად, მსხვილფეხა საქონლის ჰიპოდერმატოზის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ეგ ზემის საწინააღმდეგოდ, შინაგანად – ფილტვების ანთებისას სიცხის დაშვებად, რევმატიზმისა და ტიფის განსაკურნავად. ძველ დროში შხამათი მკურნალობდნენ შიზოფრენიას, მელანქოლიას, ეპილეზიას, ითვლებოდა, რომ ახანგრძლივებს სიცოცხლეს, წმინდავს სისხლს. ნახარშს იყენებდნენ ქერტლის საწინააღმდეგოდ; უნგრეთში – ჰიპერტონიის შემთხვევაში, არიან ნაყენს წვეთების სახით ღებულობდნენ მუცლის ტკივილების, სედატური ნერვის ანთებითი პროცესების დროს. არის ცნობები ალკოჰოლიზმის საწინააღმდეგოდ გამოყენების შესახებ. ძალიან ხმარობდნენ რადიკულიტის სამკურნალოდ. მიღებულია ზრეზარტ-ჰროტოვერატრინი, რომელიც ჰიპოტენზიური მოქმედებისაა, ეფექტურია ეკლამპსიის და მწვავე ეკლამპსიური მდგომარეობის დროს.

უკუჩვენება: სასიკვდილოდ შხამიანია! 2 გ-ის მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს მოწამლვა ლეტალური აღსასრულით. გულისრევა, ზირღებინება, ფაღარათი, ძლიერი თავის ტკივილი, შენელებული ჰულისაცია – მოწამლვის ზირველი ნიშნებია, სასწრაფოდ უნდა გამოიყვანოთ შხამი.

ჩაგა – Inonotus obliquus (Ach. ex Pers.) Pil.,

კლასი ბასიდალური სოკოები

ოჯ. აბედასებრნი – Fam. Polyporaceae

ჩაგა ბუნების საოცარი ქმნილებაა. იზრდება რა სწორიდან დიდ ზომამდე არეის ხეზე, სოკოს სხეული იკვინთება არეის ხის წვენით და იმ სასარგებლო ნივთიერებებით და კომპონენტებით რომლითაც მდიდარია დედა მცენარე.

აბედა სოკოს ერთ-ერთი სახეობაა, ცნობილია „ჩაგას“ სახელწოდებით. სოკოს ნაყოფსხეული – არეის ხეებზე წარმოშობს სტერილურ (უსპორო) გამონახარღებს, რომლებიც არეის ქერქითა დაფარული, ბრტყელია, უსწორმასწორო ზედაპირის, დახეთქილი, შავი, ადგილ-ადგილ მუქი მურა, გაჭრისას მოთეთრო ჩანარებით, მრავალწლიანია.

ოდითვანვე გამოიყენებოდა სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ. მასში აღმოჩენილია აქტიური კომპონენტები და მიკროელემენტები (კალიუმი, თუთია, რკინა, მანკიუმი, ალუმინი, ვერცხლი, კობალტი, ნიკელი, მარგანეცი), ზოლისახარღები, ფიტონციდები, ფლავონოიდები, ალკალიდები, სტერინები, ფისები, ორგანული მჟავები: მჟაუნას, ჭიანჭველას, მმრის; შეიცავს ქრომოგენური ნივთიერებების კომპლექსს, რომელიც ნამდვილი ბუნებრივი ბიოგენური სტიმულატორებია.

სასიათდება **ანტიბიოსინური, ანტიმიკრობული, ანტისეპტიკური**, ანთების საწინააწმდეგო და სისხლდენის შემახერებელი მოქმედებით. მედიცინაში ამ ბოლო დროს გამოიყენება **კიბოთი დაავადებულთა** მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. ჩაგას ნახარღები და ნაყენები აუმჯობესებს ეველას ლოკალიზაციის სიმსივნით დაავადებულთა მდგომარეობას, ორგანიზმი იკვინთება სასარგებლო ნივთიერებებით, რომლებიც ხელს უწყობს იმუნიტეტის გაძლიერებას, კიბოს განვითარების საწეის სტადიებში მუხრუჭდება სიმსივნური უჯრედების ზრდა-განვითარება; ჩაგას ზრუზარატების ფართო კლინიკური შემოწმება ჩატარდა ავადმყოფებზე კიბოს მეოთხე სტადიაში, დადგინდა, რომ მათი გამოყენების შედეგად ავადმყოფობა უფრო კეთილად მიმდინარეობს, უმჯობესდება ავადმყოფების საერთო მდგომარეობა, ემატებათ სიმსივეე, უქრებათ ტკივილები, უმჯობესდება მადა და ძილი, ნორმალიზდება ნაწლავების ფუნქცია.

ჩაგას ზრუზარატები გარკვეულწილად არეკ უღირებს **ავთვისებიანი სიმსივნით** ჩანშობილ სისხლ და ფერმენტწარმოქმნელ სისტემებს, ამალლებს დაავადებისადმი ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაწევის უნარს, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ამცირებს სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის რაოდენობას, აწესრიგებს გულის

რიტმს, აძლიერებს მადანს, აუუჩებს ტკივილს, არის შარდმდენი და ნალექმდენი საშუალება, ხელს უწყობს ქსოვილებში აღმდგენ პროცესებს, აძალდებს საერთო იმუნურ სტატუსს.

ჩაგას ნახარშით ხალხური მკურნალები ადრინდელ დროშიც ცდილობდნენ კიბოთი დაავადებულთა განკურნებას.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ჩაგირი – *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch

ოჯ. ფხიჯასებრნი – Fam. Saxifragaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სქელი, ხორცოვანი, მხოხავი ფესურით. მცენარე გავრცელებულია განსაზღვრულ არეალში (ციმბირი: ალტაი, საიანი, ბაიკალისპირეთი). სამკურნალო მიზნით უმთავრესად გამოიყენება ფესურა, იშვიათად ფოთლები. ფესურა შეიცავს: მთრიძლავ ნივთიერებებს (რომლებიც უმთავრესად მიეკუთვნება ვალოტანიინების ჯგუფს), იზოკუმარინ ბერგენინს, გლუკოზებს, სახაროზას. ფოთლებში აღინიშნება: ჰიროგალური და ჰიროკატეხინური ტანიდების ნაერთები, არბუტინი (რომლის შემცველობითაც ჩაგირი მსოფლიოში არსებული მცენარეული წყაროებიდან ეველასე მდიდარია), თავისუფალი ჰიდროქინონი, ვალისა და ელავის მჟავები.

ჩაგირის ჰრეპარატები ხასიათდება ანტიმიკრობული, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, შემკვრელი, ჰიპოტენზიური მოქმედებით. ახდენს სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას, ზომიერად აქვეითებს არტერიულ წნევას. უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა რუსეთის, ჩინეთისა და ტიბეტის ხალხურ მედიცინაში. ფესურისა და ფოთლების წელის ნაყენებს, ნახარშებსა და ექსტრაქტებს ხმარობენ კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას – არაინფექციური ბუნების კოლიტებისა და ენტეროკოლიტების, ჰიპოაციდური გასტრიტების, ჰანკრეატიტის, ტუბერკულოზის, მწვავე და ქრონიკული ჰნევმონიის, ფილტვებიდან სისხლდენების, მწვავე რესპირატორული, გრიპოზული და სხვა ინფექციების, ციებ-ცხელების, ლარინგიტის, თავის ტკივილების, ციების, სახსრების რემატიზმის, ფარისებრი ჯირკვლების დაავადებების, მაღალი არტერიული წნევის დროს; მას იყენებენ გინეკოლოგიურ პრაქტიკაში, უხვი მენსტრუაციის, თეთრად შლისა და მენორაგიის, **საშვილოსნოს ფიბრომის**, მშობიარობის შემდგომ პერიოდში სისხლდენებისას; იხმარება **კიბოს** საწინააღმდეგოდ, ალკალოიდებით მწვავე მოწამლვის შემთხვევაში, სტომატოლოგიურ პრაქტიკაში – ღრმელებზე წასასმელად, ქრონიკული ანთებითი

ზროცესების დროს; ნაყენის ან ნახარშის კომპრესებს იყენებენ მწელად შესახარცებელი ჭრილობების, წყლულების, ფურუნკულების, დაჟეილობების სამკურნალოდ.

2007 წელს ციმბირის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტმა ჩაატარა გამოკვლევები ჩავირის ჰეპატაროტექტორულ (ზრეზარატები, რომლებიც არეკულირებენ ნაწლავის მიკროფლორის წონასწორებას) თვისებებზე; აღმოჩნდა, რომ იგი უფრო მეტად ეფექტურია ეველასზე ჰეპატაროტექტორული სილიმარინზე, რომელიც მიიღება ბაყაურისგან.

უკუჩვენება: სიფრთხილით მიღება მართებთ ჰიპოტონიით დაავადებულებს.

ჩეყულებრივი ანისული – Anisum vulgare Gaertn. (Pimpinella anisum L.)

ოჯ. ნიასურისებრნი (ქოლჯოასანი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

ერთწლოვანი მცენარეა ფუმიდან ძლიერ დატოტვილი ღეროთი. კულტურაში შეტანილია დიდი ხნით აღრე ჩვენს ერამდე ძველ ეკვიპტეში, საბერძნეთში, ინდოეთსა და ძველ რომში. სადღეისოდ როგორც სახელებელი მთელ მსოფლიოშია კულტივირებული.

მნიშვნელოვანი ეთერწეთოვანი კულტურაა, ძირითადად ამრავლებენ ნაყოფების გამო, შეიცავს ეთერწეთებს 6 მგ%-მდე, რომლის ძირითადი შემადგენელი ნაწილია – ანეთოლი (80–90 %), ანისულის აღდუჰიდი, კეტონი და ანისულის მჟავა, ასევე აღინიშნება 15,9 მგ% ცხიმოვანი ზეთები, 17,6 მგ% ცილები, 35,4 მგ% ნახშირწელები, 14,6 მგ% უჯრედისი, ვიტამინები (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C), მაკროელემენტებისა (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Se, Zn) მარლები, ცვილისებრი ნივთიერებები, ანისულის სწირტი. ანისულის ნაყოფებიდან ეთერწეთების გარდა გამოყოფენ ცნიმწეთებსაც, რომელთა რაოდენობა სშირად 28 მგ% აღწევს.

სამკურნალო მიხნებისათვის ანისულის ნაყოფებს უძველესი დროიდან იყენებდნენ. თავიანთ თხსულებებში მას მოისხენიებენ თეოფრასტე, დიოსკორიდი, კოლუმელა, ჰლინიუსი. დიოსკორიდის მიხედვით – ამცირებს მუცლის ტკივილებს, არის აღმეზნები, მარდმდენი და ლაქტაციის გამძლიერებელი საშუალება; ჰლინიუსი მიიჩნევდა მორიელის ნაკებისაგან დამცავად; არაბები წურვილის მოსაკლავად და ქომინის შესამცირებლად სმარობდნენ. ძველ სომხეთში ანისული კვერცხის ცილასთან ერთად ითულებოდა დამწვრობის, ფაღარათისა და ნაწლავებიდან

სისხლდენის შემახერხებელ უებარ საშუალებად. კავკასიაში იყენებდნენ მალარიის საწინააღმდეგოდ.

უძველესი დროისა და შუა საუკუნეების ექიმების ემპირიული დაკვირვებები მოვლანებით დადასტურდა მეცნიერული გამოკვლევებით და ჩვენს დროშიც მრავალმხრივი მნიშვნელობით გამოიჩინა. სასათადგო სწავლო-მედიკური, ტკივილგამაუჩიბელი, ქარმდენი, ოფლმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, სეკრეტოლიტური, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება: ანორექსიის, მეტეორიზმის, ცისტიტის, ბრონქიალური ასთმის, ტუბერკულოზის, ბრონქიტის, სასუნთქი გზების კატარის, ხველების, სმის დაკარგვის, თირკმელების, შარდის ბუშტისა და საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებებისას, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას; ეთერწეთები სასათადგო რა ანტიბაქტერიული მოქმედებით, ხელს უშლის ჩირქწარმოქმნელი ბაქტერიების გამრავლებას, განსაკუთრებით შედეგია ევანასხველის დროს.

შედის სასაქმელო, კუჭისა და შარდმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

უკუქმედება: კუჭის წყენის მაღალი მჟავიანობა, კუჭ-ნაწლავის წულულოვანი დაავადებები, კოლიტი, ფუნქციონირება.

ჩვეულებრივი ბარდა – *Pisum sativum L.*

ოჯ. ზარკოსანი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი ძირითადი ზარკოსანი კულტურაა. ბოსტნულ მცენარეებს შორის ცილების შემცველობით უველახე მდიდარია. ნაყოფები შემცველობით ხორცის ცილების მსგავსია, შეიცავს შეუცვლელ ამინომჟავებს (ცისტინს, ლიზინს, ტრინტოფანს, მეთიონინს), დიდი რაოდენობის ასკორბინის მჟავას, ანტიოქსიდანტებს, სხვადასხვა ჯგუფის შაქრებს, სასამებელს, ვიტამინებს C, PP, B ჯგუფის, პროვითამინ A, კაროტინს, უჯრედის; მდიდარია კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორისა და რკინის მარილებით, მის შემადგენლობაშია – მავნეუმი, სპილენძი, თუთია, მარგანეცი, კობალტი, სელენი.

ბარდას ნაყოფები ამცირებს ონკოლოგიური დაავადებების, ინფარქტის, ჰიპერტონიის წარმოქმნის ალბათობას. ამუხრუჭებს კანის დაბერების პროცესებს. შეუცვლელია გულის ჯანმრთელობისათვის, ვინაიდან შეიცავს ცნიმების მეტად მცირე რაოდენობას, მასში არ შედის ქოლესტერინი და ნატრიუმი, მაგრამ აღინიშნება უჯრედის, რომელიც ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას.

ხელს უწყობს ორგანიზმში დიამეტის კონტროლირებას, ვინაიდან მისი ნახშირწყლები შედგება გლუკოზისა და ფრუქტოზისაგან, რომლებიც ინსულინის დაუხმარებლად სვდება სისხლში. ბარდა შეიცავს ჰირიდოქსინს, რომელიც მონაწილეობს ამინომჟავების გასლეჩვასა და სინთეზში, ხოლო ამ ვიტამინის უკმარისობა იწვევს დერმატიტსა და კრუნჩხვებს. სელენის დიდი შემცველობის გამო მას განიხილავენ, როგორც **ანტიკარცენოგენულ საშუალებას**.

ბალახის ნახარში ხასიათდება ძლიერი შარდმდნი, შექრისდამწვევი, **სიმსივნის საწინააღმდეგო** მოქმედებით. ერთი სუფრის კოვში ბარდას ნაყოფის ფქვილი არეგულირებს საკვების მონელებას, აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას. მედიცინაში გამოიყენება დიამეტის, შარდკენჭოვანი დაავადებისას; მოუძწიფებელი მწვანე თესლების ფაფა საფენების სახით – იხმარება ფურუნკულების, კარბუნკულების, მეარი ანთებითი ინფილტრატების, ჩირქოვანი ჭრილობების, ეგზემის, ფერისმკვამელების, კანის მწვავე ანთებითი პროცესების დროს.

უკუჩვენება: არ არის დადგენილი.

ჩვეულებრივი ბამბუკი – *Bambusa vulgaris* Schrad. ex Wendl.

ოჯ. მარცვლოვანნი (ქვ. ოჯ. ბამბუკისებრნი) – Fam. Poaceae (Bambusoideae)

მარადმწვანე მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ფესურიანი მცენარეა მრავალრიცხოვანი ყლორტებით; ღერო გამერქნებულია, ჯერ მწვანე, შემდეგ ოქროსფერ-ჩალისფერი, დამუხლული. სამშობლო აღმოსავლეთ აზიაა. ფართოდაა კულტივირებული.

ბამბუკის გამოყენების შესაძლებლობები თითქმის განუსაზღვრელია; მისგან აკეთებენ ტივებს, ხიდებს, სახლის ეველა ნაწილს, წუალსადენ მილებს, ავეჯს, მუსიკალურ ინსტრუმენტებს, თხევადი და ფხვიერი სხეულების ჭურჭელს, ქაღალდს, ნორჩ ყლორტებს ხმარობენ როგორც ბოსტნეულს და ა.შ.

გამოირჩევა **ანტიბაქტერიული** თვისებებით, რაც გამოწვეულია ბოჭკოში არსებული ძლიერი ანტიანტიბიოტიკის არსებობით. ხშირად გამოიყენება ანთების საწინააღმდეგო და საერთო გამაჯანსაღებელ საშუალებად, კერძოდ გაციებისა და გრიპის შემთხვევაში; მწვანე ბამბუკი ჯანმრთელობის უნიკალური წყაროა, მისი ბოჭკოდან დამზადებული ნახელავეები სასარგებლოა ასთმით შეწუხებული და ალერგიული რეაქციის მქონე პირთათვის.

ბამბუკის ძალის სიმდიერეს განსაზღვრავს კრემნიუმის მქავის მაღალი კონცენტრაცია, რომელიც აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალური მოქმედებისათვის; როგორც ცნობილია ასწორებს კანს, ხელს უწყობს შეხორცებას,

ძვლების, ფრჩხილებისა და თმების გამავრებას, ასევე ხასიათდება დეპრესიული მდგომარეობის დროს დამძიმებული ეფექტით, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება აღმოსავლურ ტრადიციულ მედიცინაში.

მდიდარია **ანტიოქსიდანტებით**, ფლავონოიდებით, ლაქტონით, ფენოლური მჟავებით, ჰალიოზით, უჯრედისით, ცილებითა და სხვა არაორგანული შენაერთებით. ნედლი ელორტები შეიცავს 92,4% წყალს, 4% უჯრედისს, 1,9% ცილებს, 0,7% ნახშირწყლებს, 0,7% არაორგანულ ნივთიერებებსა და 0,2% ცხიმებს.

ფაქტიურად ამ უნიკალური მცენარის თითოეული ნაწილი ჯანმრთელობის წყაროა. აქედან გამოდინარე მრავალმხრივი სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა. ითვლება შესანიშნავ მატონიზირებელ, შარდმდენ, ამოსახველებელ, მასტიმულირებელ და ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად; აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა მოქმედებას, რეკომენდებულია კუნთოვანი ქსოვილების სპაზმის, ამენორეის და ძალის დაკარგვისას; განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ორგანიზმის საკვებმომწოდებელი სისტემის დარღვევების, წულულოვანი დაზარდებებისა და დიარეის დროს; მრავალ აზიურ ქვეყანაში მას იყენებენ ტუბერკულოზის, სიფილიის, დიზენტერიის, ციუბ-ცხელების სამკურნალოდ, ხოლო ევროპელი ჰომეოპათები თვლიან, რომ კარგად უმკლავდება შაქრიან დიაბეტს.

მისი ფოთლები ხასიათდება ამოსახველებელი და სიცხისდამწვევი მოქმედებით; ფესვები - ორგანიზმის გამაძლიერებელი საშუალებაა, ხოლო წვენი ებილუპსიისა და აზოალექსიის საუკეთესო წამალია.

ბრძენი ჩინელები უძველესი დროიდან ამზადებდნენ ბამბუკის ექსტრაქტს, მდიდარია რა მინერალებით, ჰოლისსახრილებით, ორგანული და ამინომჟავებით ელექსირი იწვევს სისხლძარღვების კედლების გამავრებას, ამღლებს ტონუსსა და ელასტიურობას, აუმჯობესებს ქსოვილებში სისხლისმოძრაობას და აქვეითებს კანაღარების გამტარუნარიანობას.

თანახმად ძველი აღმოსავლური ტრადიციებისა, ბამბუკი ხასიათდება მრავალრიცხოვანი სამკურნალო თვისებებით, არის უნიკალური მცენარე, აღადგენს ადამიანის ორგანიზმში ენერჯის ბალანსს, არის საოცრად ზღასტიური და ერთდროულად მეტად გამძლე. მასთან დაკავშირებულია მრავალი დადებითი სიმბოლური მნიშვნელობები; მიაჩნდათ, რომ წარმოადგენს სიტურფის, მდგრადობის, მუდმივობის, მოქნილობის, კარგი აღზრდისა და მეგობრობის მაგალითს. ჩინეთში მცენარე განასახიერებს დღევრძელობასა და შვილებისადმი კეთილდამოკიდებულებას, ინდოეთში - მეგობრობას. ფილიპინელები თაღისმანის სახით ზღანტაციებში ბამბუკის ჯვრებს არჭობენ, ბედნიერების მოზიდვის ნიშნად.

უკუქმედება: მცენარის გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო, ვინაიდან ნორჩი ვლორტები შეიცავს შხამიან ციანოგენურ კლიკოზიდს, რომელიც იძლევა კულინარული დამუშავებისას.

ჩვეულებრივი ბეკონდარა – *Thymus vulgaris* L.

ოჯ. ტურსასანი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქია, კარგად განვითარებული მთავარღერძა ფესვით. ხმელთაშუაზღვრეთური მცენარეა. გამოირჩევა სასიამოვნო სუნით და სპეციფიური გემოთი.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები; შეიცავს ეთერზეთებს 0,8–1,2 მკ% – მდე. მისი ხარისხი განისაზღვრება თიმოლით, რომლის შემცველობაა 42 მკ%. სხვა შემადგენელი ნაწილებია: კარვაკროლი, ტერპინელოლი, ბორნეოლი, კარიოფილენი, ლინალოლი და სხვ. ეთერზეთების გარდა – თიმოლის ტრიტერპენულ მჟავებს, თიმუს-საზონინს, ურსოლისა და მჟაუნმჟავებს, უმნიშვნელო რაოდენობით ფლავონოიდებს.

ხასიათდება ამოსახველებელი მოქმედებით, გამოიყენება ბრონქიტისა და ეივანახველის დროს.

სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება თიმოლი, გამოირჩევა ძალადი ბაქტერიოციდული აქტივობით ჰათოგენური კოკებისა და სოკოების მიმართ, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება ეზიდერმოფიტებისა (კანის სოკოვანი დაავადებები) და აქტინომიკოზისას. ასევე – როგორც ანტიესპტიკური, მადეზინფიცირებელი, ტკივილგამაუქმებელი საშუალება.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ იხმარებოდა ფოთოლი, თესლი, წვალი, ზეთი. ბეკონდარას წვალს ტკივილის გასაუქმებელ თვისებას მიაწერდნენ და მას მტკივნეულ ადგილზე ასხამდნენ; უნიშნავდნენ როგორც ამოსახველებელ წამალს; შედიოდა თაფლით შესვლილი წამლის შემადგენლობაში, რომელიც იხმარებოდა როგორც შინაგანი საშუალება გულის დაავადებებისას, ამლეგდნენ სისხლიანი ფაღარათის დროს; შედიოდა თირკმელების ტკივილის დროს გარედან დასაფენი ძალამოს შემადგენლობაში. თიაქარის შემთხვევაში მის ნახარშს ცხელი საფენების სახით ადებდნენ, თავის ტკივილისას კი მისით – თავს იბანდნენ.

უკუქმედება: კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, ორსულობა.

ჩვეულებრივი ვაზი – *Vitis vinifera* L.

ოჯ. ვაზისებრნი – **Fam. Vitaceae**

მერქნოვანი ღიანაა, მნიშვნელოვანი კენკროვანი კულტურა, წარმოადგენს მეღვინეობის საფუძველს. კენკრის წვენი საშუალოდ შეიცავს 16,5–27 მგ% შაქრებს, 0,9 მგ% მჟავებს, 0,4 მგ% მინერალურ მარილებს, 0,2 მგ% ზექტინოვან ნივთიერებებს, ვიტამინებს (C, B), მიკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Fe, Mg, Co), ფერმენტებს (ინვერტაზა, ზექტინაზა, პროტეაზა, ღიპაზა). კენკრის კანში – აღინიშნება მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებები, ეთერზეთები; თესლეში – 4–19 მგ% ცხიმზეთები და 1,8–8 % მთრიმლავი ნივთიერებები.

ნაყოფები და ყურძნის წვენი ხასიათდება შარდმდენი, ოფლმდენი და მსუბუქი სასაქმებელი მოქმედებით, ასევე იძლევა მატონიზირებელ და ჰიპოტენზიურ ეფექტს. რეკომენდებულია კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, თანმდევი კუჭის წველის დაბალი სეკრეციით, ბუხნილის, ღვიძლის დაავადებების დროს; საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალებაა ანემიის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სხვადასხვა ასტენიური მდგომარეობებისა და ლიზიდური და მინერალური ცვლის დარღვევებისას.

აღინიშნება სასურველი ზეგავლენა ათეროსკლეროზის, ქრონიკული ნეფრიტის, ნიკრისის ქარის, ჰიპერტონული დაავადებების საწეის სტადიებზე.

შავი ყურძენი **სიმსივნური დაავადების პრევენციისათვის** უბაძლო საშუალებაა.

უკუმაჩვენებელია შაქრის დიაბეტის, სიმსუქნის, წულუღოვანი დაავადებების, გულის უკმარისობის, გამოკვეთილი ჰიპერტონიისა და შემუშების დროს.



ჩვეულებრივი თხილი – *Corylus avellana* L.

ოჯ. თხილისებრნი – Fam. Corylaceae

ბუჩქია 7 მ-მდე სიმაღლის. ნაყოფი შეიცავს: 58,3–60,4 მგ% ცხიმზეთებს, 16,1–18,2 მგ% ცილებს, 3,1–3,2 მგ% უჯრედისს, 19,8–20,2 მგ% ზროტეინს, 2,4 მგ% ნაცარს, 8,81 მგ% წუალს, ვიტამინების ჯგუფს (B₁, B₂, C, E, PP, კაროტინს), ტანინებს, ზალმიტინის მკავას, ფლობოფენს, ბეტულინს, ლიგნიცერინის სხირტს.

ქერქი ხასიათდება ანტივიპტიკური, სისხლმარღვეების შემავიწროებელი მოქმედებით; თხილის ფოთლის კვებითი ღირებულება შინაური ცხოველებისათვის საკმაოდ დიდია, შეიცავს 179–434 მგ% C ვიტამინს, 19,2 მგ% ზროტეინს, 17,3 მგ% ცილებს, 5 მგ% ცხიმზეთებს, 14,3 მგ% უჯრედისს, 56 მგ% უახოტო ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, 1,15 მგ% მთრიმლაკ ნივთიერებებს, რომელთა რაოდენობა გასაფხულიდან შემოდგომამდე მატულობს, ანთოციანებს, ალდეჰიდებს, ზალმიტინის მკავას.

ხასიათდება ანტიმიკრობული, შემომგარსავი, სიცხისდამწვევი, დიხენტერიის საწინააღმდეგო, შეკვრელი, შარდმდენი, ანტიჰელმინტური, სისხლმარღვთა გამაფართოებელი, სისხლდენის შემახერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, საერთოგამაჯანსაღებელი მოქმედებით.

რეკომენდებულია ვენების ვარიკოზული გაფართოების, ჰერიფლებიტის, წვივის წელულების, ზროტატის ადენომის, სიმსივნური ზროტესების, მარდკენჭოვანი დაავადების, ასკარიდოზის, ავიტამინოზის, ანემიის, ლაქტაციის დაქვეითების, ნაწლავების მეტეორიზმის დროს. ფოთლების ნახარში იყენებენ წინამდებარე ჯირკვლების ჰიპერტროფიის სამკურნალოდ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მამრობით მჭადა უვაილებს იყენებდნენ ჭის დამდენად, მალარიისა და კანის ანთებითი ზროტესების დასაამებლად; თხილის ნახარში ხმარობდნენ თმის ალოპეციის სამკურნალოდ.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ნედლი ნაყოფის გულის ჭარბი რაოდენობით მიღება იწვევს კუჭის აშლილობას.

ჩვეულებრივი იონჯა – *Medicago sativa* L.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 80 სმ-მდე სიმაღლის, ფართოდ კულტივირებული საკვები მცენარეა.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეგროვილი ვეგეტიაციის პერიოდში, ნაყოფი. ბალახი შეიცავს ცილებს, ლიპიდებს, ამინომჟავებს, ამინებს, სტერინებს, სანამბეულს, ჰექტინოვან ნივთიერებებს, მონო და ოლიგოსაქარიდებს, კაროტინოიდებს, ტრიტერპენულ სანონინებს, კარბონულ და ფენოლკარბონულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, იზოფლავონებს, ვიტამინებს B2, K, ტოკოფეროლებსა და ბიოტინს. ვეგეტილებაში აღინიშნება ანთოციანები, ციანიდინი, ლეიკოციანიდინი; თესვებში – ფლავონოიდები.

სასაბუთო სიმსივნის საწინააღმდეგო, ბაქტერიოციდული, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, შაქრისდამწვევი, შარდმდენი მოქმედებით. ბალახის ნაყენი გამოიყენება ავთვისებიანი სიმსივნეების, ჰნეუმონიის, აბსცესების, შაქრიანი დიაბეტის, რაქიტის, ავიტამინოზის, ჰნეუმონიის სამკურნალოდ.

უკუჩვენება: არ გააჩნია.

ჩვეულებრივი კაკლის ხე – *Iuglans regia* L.

ოჯ. კაკლისებრნი – Fam. Juglandaceae

30 მ-მდე სიმაღლის ხეა გაშლილი ვარჯით, დაფარულია სქელი მუქი ნაცრისფერი დახეთქილი ქერქით. ფართოდ კულტივირებული მცენარეა.

მწიფე კაკალი (თესლი) შეიცავს 77 მგ%-მდე ცხიმოვან ზეთებს (შედგება გლიცერიდებისაგან, ლიმონის, ლინოლენის, სტეარინის, პალმიტინის მჟავებისაგან), 21 მგ%-მდე ცილებს, 7 მგ%-მდე ნახშირწყლებს, ვიტამინებს (A, B, P, E, C, K), რკინის, კობალტის მინერალურ მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ქინონებს, უჯრედის. მწვანე უმწიფარი კაკალი – ვიტამინებს (C, B₁, B₂, PP, კაროტინს), მთრიმლავ ნივთიერებებს, იუგლონს, ქინონებს; ფოთლებში აღინიშნება: ჰიდროიუგლონი, ფლავონოიდები, ალკალოიდები, ალდეჰიდები, ანთოციანები, მთრიმლავი ნივთიერებები, კუმარინები, ვიტამინები – C, PP, კაროტინი, ეთერზეთები, უმაღლესი არომატული ნახშირწყლები.

სასიათღებო **ანტიოქიდანტური, ანტისიმფინური, ბაქტერიოციდული,** მატონიზირებელი, ანტისკლეროზული, მთრიძლავი, ანტისაფაღარათო, სისხლდენის შემახერებელი, ანთებისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი და ეპითელის აღმდგენი მოქმედებით.

დიანეტიითა და ათეროსკლეროზით დაავადებულთათვის თესლები დიეტური პროდუქტია, ამცირებს სისხლის ზღაპმაში ქოლესტერინის რაოდენობას, სასარგებლოა კუჭის წველის მაღალი მჟავიანობის (დღეში 25–100 გ), ასევე ვერცხლისწყლით ქრონიკული მაწამლვის დროს. რეკომენდებულია მძიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდში, ხელს უწყობს შრომისუნარიანობის აღდგენას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს. კაკლის ზეთი, რომელიც ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით სასიათღებოა, იხმარება კონიუნქტივიტის, შუა ყურის ანთების დროს. ფოთლები, რომელიც ბაქტერიოციდული თვისებებისაა, გამოირჩევა თერაპიული ეფექტით კანისა და საელაზავი მილის ტუბერკულოზის, ქედის, ეგ ზემის, ალერგიის, კანის სტრუპტოკოკული და სტაფილოკოკური დაავადებების მიმართ.

ხალხურ მედიცინაში კაკლის ნაყოფები შეროვილი რმისებრ–ცვილისებრ სიმწიფის პერიოდში და დაუხერებული მაღალი ხარისხის არაყით, გამოიყენება **ფილტვების კიბოს სამკურნალოდ.**

ქართულ ხალხურ მედიცინაში კაკლის წენგოს იყენებდნენ მაღარის დროს, მძლე ნაყოფისაგან ამხადებდნენ ნაყენს, რომელსაც კუჭის წულულის დროს ასმევდნენ. ზეთს უნიშნავდნენ გულის ტკივილის დროს, ხოლო კაკლის ღეროს შიგნითა ღორწოვანი ნაწილით მკურნალობდნენ ელენთაშესიებულ ავადმყოფს, კაკლის ღებნებს შორის მოთავსებული ტიხრის (უღელი) ნახარშით – წულამანკს.

უკუქმედება: ნიგოზის ჭარბი მიღება იწვევს თავის ტკივილებს, რაც გამოწვეულია თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებით. უკუმახერებელია ქრონიკული ვასტრიტისა და კოლიტის დროს.

ჩვეულებრივი ლობიო – Phaseolus vulgaris (L.) Savi
ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

ერთწლოვანი მცენარეა 50 –100 სმ სიმაღლის. ღერო ხვიაზა ან სწორმდგომია, ძლიერდატოტვილი. სასარგებლო საკვები სამრეწველო კულტურაა. მწიფე თესლი შეიცავს საშუალოდ 24–27 მკ% ცილებს, ცხიმებს, უჯრედისს, ჰექტინებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₆, C, E), მიკროელემენტებს (F, Mo, Mn, Cu, Zn, Co), მაკროელემენტებს (P, K, Ca, Mg, Na). უველან ნივთიერების ერთიმეოთხედი, რომელსაც ლობიო შეიცავს ცილებია, თავისი შემადგენლობით უთმობს მხოლოდ ხორცს.

მიეკუთვნება დიეტურ და სამკურნალო პროდუქტებს. წარმოადგენს სხვადასხვა დაავადების პროფილაქტიკურ და სამკურნალო საშუალებას. ხასიათდება შაქრის დამწვევი, შარდმდენი და ანტიმიკრობული მოქმედებით. შეუცვლელია დასუსტებული და პრობლემაური ნერვული სისტემის დროს.

მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზის, გულის რიტმის დარღვევის, თირკმლისმიერი და გულისმიერი შეშუპების, ცისტიტის, გასტრიტის, რევმატიზმისა და ნიკრისის ქარის დროს. ლობიო შეიცავს ნივთიერება არგინინს, რომელიც ახდენს შარდოვანას სინთეზირებას და მონაწილეობს აზოტისცვლის პროცესებში, რითიც ახდენს სისხლში შაქრის დონის დაწვევას. სწორედ ეს თვისება ხდის ლობიოს შეუცვლელ სამკურნალო საშუალებად დიაბეტიკებისათვის. ლობიო, რომლის სასარგებლო თვისებები ვრცელდება შარდსასქესო სისტემაზეც, ხელს უწყობს თირკმელებიდან ქვების გამოდევნას, წმინდავს ორგანიზმს, შლის ქვებს, ახდენს კუჭის წველის გამოშუაგების სტიმულირებას.

იყენებენ როგორც კოსმეტოლოგიურ საშუალებასაც სახის ნიღბების სახით (მოხარშულსა და საცერში გატარებულ ლობიოს უმატებენ ლიმონის წვესს), რაც ხელს უწყობს ნაოჭების მოცილებას, კანი ხდება ჯანმრთელი, ელასტიური და მკვრივი.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მიიჩნევენ შარდმდენ საშუალებად.

უკუმაჩვენებელია ასაკოვანი ადამიანებისათვის, აგრეთვე ძალადი მკავიანობის გასტრიტის, კოლიტის, ქოლევცისტიტის, კუჭ-ნაწლავის წულელოვანი დაავადებისას.

ჩვეულებრივი მატიტელა – *Polygonum aviculare* L.

ოჯ. მატიტელასებრნი – Fam. Polygonaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გართხმული ან წამოწეული ღეროებით. მთელ საქართველოშია გავრცელებული, იზრდება მთის შუა სარტყლამდე გზის ზირებსზე, ესობებსა და ნათესებში, რუდერალურ ადგილებზე. სამკურნალოდ ბალახი გამოიყენება, შეგროვილი უვაუილობის ჰერიოდში. შეიცავს ეთერზეთებს, დიჰიდროასკორბინის და ასკორბინის მჟავებს, კაროტინს, ვიტამინ K, მთრმლაჲ და მწარე ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს, ფისებს, სალიციუმის მჟავას. ხასიათდება **ანტისმსივნური, ანტიმიკრობული, იმუნიტეტის ამწევი, ანთების საწინააღმდეგო**, სისხლდენის შემახერებელი, სისხლის გამწმენდი, ჭრილობების შემახორცელებელი, ოფლმდენი, მატონიზირებელი, ტკივილგამაუწეხებელი, სიცხისა და ზომიერად წნევის დამწევი, შარდსადინარ გზებში მინერალური მარილების კრისტალიზაციის შემამცირებელი, შარდმდენი, ორგანიზმიდან ნატრიუმისა და ქლორის გამოატანი, ჭისმდენი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენი და ნახარში გამოიყენება ნაღველკენჭოვანი დაავადების, თირკმელებში და შარდის ბუშტში ქვიშისა და კენჭების, ფილტვების ტუბერკულოზის, რემატიზმის, მალარიის, დიხენტერიის, სიუვითლის, თირკმლისმიერი შეშუპების, ნიკრისის ქარის, ზოლიარტრიტის, სიმსუქნის, ბრონქიტის, ბრონქიალური ასთმის, ზღვერტის, ციებ-ცხელების, სველების, ეივანახველის, მძიმე დაავადებებით გამოწეული ძალების დაკარგვის, გასტრიტის, კოლიტის, კუჭის და 12-გოჯა ნაწლავის წეულეოვანი პროცესების, შარდკენჭოვანი დაავადებების, საშვილოსნოს და ჰემოროიდალური სისხლდენის, უხვი მენსტრუაციის, მინერალური ცვლის მოშლით მიმდინარე შარდგამოატანი გზების ქრონიკული დაავადებების, ზირისდრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, ხრინწიანობის დროს. იხმარება ასევე, კანის სხვადასხვა დაავადებების (ფერიმჭამელები, ჩირქოვანი ჭრილობები, ფურუნკულები, დერმატიტი) სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელი: თირკმელებსა და შარდის ბუშტში მიმდინარე მწვავე ანთებითი პროცესებისა და ფესმძიმობის დროს.

ჩვეულებრივი მსხალი – *Pyrus communis* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

სეა 20 მ-მდე სიმაღლის. ელორტები ორი ტიპისაა: წავრმელებული ვეგეტატიური და დამოკლებული გენერატიული. მნიშვნელოვანი ხესილოვანი კულტურაა.

ნაყოფი შეიცავს: 5–16 მგ% შაქრებს (წარმოდგენილია უმთავრესად მონოხაქარიდებით), 1 მგ%- მდე ორგანულ მჟავებს (ვამლის, ლიმონისა და სხვ.) 0,3 მგ%-მდე ცილებს, 3,5 მგ% ზეექტინებს, აზოტოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, უჯრედის, ვიტამინებს (A, B, C, P, PP, კაროტინს), მიკროელემენტებს, განსაკუთრებით იოდს, ფიტონციდებს, ფერმენტებს, ფლავონოიდებს; თესლები – 21 მგ%-მდე ცხიმოვან ზეთებს; ზოგიერთი ჯიში მდიდარია მიკროელემენტებით, განსაკუთრებით იოდით.

სასიათდება ტკივილგამაუჩიებელი, შარდმდენი, **ანტიბაქტერიული, ანტისეპტიკური, შემკვრელი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუშაობის მარეგულირებელი, მატანიწირებელი, სველების საწინააღმდეგე** ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

სელს უწეობს ბავშვებში დისპეზიის განკურნებას, საჭმლის მონელებას და ნაწლავების ჰერისტალტიკას; ეფექტურია ბრონქიტის, ძლიერი სველების, ტუბერკულოზის, თირკმელების, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის შარდკენჭოვანი დაავადებების, ფლარათის დროს; ამჟღავნებს გულის ცემას, ამაღლებს განწყობას, სხნის დამაბულობას.

კარგი ჰოლივიტამინური და დიეტური პროდუქტია; შაქრიანი დიაბეტის დროს რეკომენდებულია წვენი (50–70 გ.) რეგულარულად მიღება საჭმლის მიღებამდე 30 წუთით ადრე. პროფილაქტიკური საშუალებას სისხლძარღვების კანვიარების გასამაგრებლად.

სიფრთხილის დონისძიებები: მსხლის ეველა ჯიში სასიათდება შემკვრელი მოქმედებით, თრიმლავს კუჭის კედლებს, რის გამოც გამორიცხულია მისი ნედლი სასით მიღება კუჭ-ნაწლავით დაავადებულთათვის.

ჩვეულებრივი მუხა – *Quercus robur* L.

ოჯ. წიფლისებრნი – Fam. Fagaceae

მსხვილი, ჩვეულებრივ ძლიერ დატოტვილი, მძლავრ ტანიანი 20–40 მ-მდე სიმაღლის სეა, რომლის სიცოცხლის ხანგრძლივობა 2000 წელს აღწევს, საშუალოდ კი 300–400 წელს შეადგენს. ფართოდაა გავრცელებული დასავლეთ ევროპაში,

რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილოეთ აფრიკაში და დასავლეთ აზიაში. ინტროდუცირებულია სხვადასხვა ქვეყნებში. სამკურნალო ნედლეულს ქერქი წარმოადგენს, ამზადებენ ახალგაზრდა ელორტებიდან წვეწების მოძრაობის ჰერიოდში (აზრილიდან ივნისამდე). შეიცავს ჰიროგალის ჯგუფის მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვალისა და ელავის მჟავებს, ჰექტინებს, ფლავონოიდებს, შაქრებს, ლორწოს, ფლობაფენს, ჰენტოზებს, ცხიმებს; ფოთლებში აღინიშნება – მთრიმლავი ნივთიერებები, კვერცხეტილი და კვერცხტრინი, ჰენტოზანები.

ქერქი ხასიათდება შემკვრელი, შემომგარსავი, ანთებისა და ჭიის საწინააღმდეგო, **ანტიანტიკური, ანტიმიკრობული** და სისხლდენის შემანერებელი მოქმედებით, ნახარში გამოიყენება ჰირის ღრუსა და ეელის გამოსავლებად გინგივიტის, სტომატიტის, ანგიის, ჰირიდან ცუდი სუნის, ღრძილებიდან სისხლდენის, ფაღარათის, დიზენტერიის, ალკალიდებით და მძიმე მეტალებით მოწამლვის შემთხვევაში, კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენის, უხვი მენსტრუაციის, სასუნთქი და შარდგამომტანი ვ ზების ანთებითი პროცესების დროს. ქერქში შემავალი ტანინი ამცირებს ანთებას, ტკივილებს, აჩერებს მიკროორგანიზმების ზრდას და იწვევს მათ განადგურებას. აბაზანების, კომპრესების სახით გამოიყენება კანის სხვადასხვა დაავადებისას, დამწვრობის, ჩირქვროვების, ფურუნკულების და ჰემოროიდალური კვანძებიდან სისხლდენებისას.

უკუჩვენება: ქერქის ნაყენით ჰირის ღრუს ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს მგრძობელობის დაქვეითებას.

ჩვეულებრივი ნუში – *Amygdalus communis L.*

ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae

ზატარა 4–6 მ სიმაღლის, ძლიერ დატოტვილი ხეა. ველურად იზრდება შუა აზიაში, ავღანეთში, ირანში, სამხრეთ კავკასიაში. კაკლოვანი კულტურაა. კულტურულ ნარგავებში ჭარბობს ნუშის ტკბილი ფორმები. მისი გული მნიშვნელოვანი საკვები პროდუქტია. კურკის გული (თესლები) შეიცავს 40–60 მგ% ცხიმოვან ზეთებს, 20–30 მგ% ცილებს, ნახშირწყლებს (გლუკოზა, გალაქტოზა, მალტოზა და საქაროზა), ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (B₁, B₂), ლორწოს, გლიკოზიდ ამიგდალინს; ფოთლებში აღინიშნება ციანოგენური შენაერთები (ამიგდალინი), ფენოლკარბოლმჟავები, ფლავონოიდები.

ნუშის ზეთი იზიარება საკვებ, სამედიცინო, ჰარფიუმერიულ წარმოებაში; გამოიყენება სამკურნალო და კოსმეტიკური მალანოების ფუძედ, შინაგანად – როგორც სასაქმებელი და შემომგარსავი საშუალება.

სასიათდება ტკივილგამაუჩუქებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, ანტისიმსივნური, საფაღარათო, ანტიეპილეფსიური, ანტირადიაციული მოქმედებით.

სამედიცინო ჰრაქტიკაში გამოიყენება კუჭის არეში ტკივილების, დიაბეტის, სისხლიანი სველის, თირკმლის ჭვლების, შარდის გამოყოფის გაძნელების, კრუნჩხვების, გულის დაავადებების, ნერვული სისტემის მოძლიერების, სტომატიტების დროს.

ძველ ქართულ სამედიცინო ხელნაწერებში ნახსენებია მწარე და ტკბილი ნუში. კერძოდ აღნიშნულია, რომ კანგაცლილი ტკბილი ნუში თაფლთან ერთად იწვევს ფილტვის, ღვიძლის, თირკმელებისა და ტყეზის გაწმენდას; დანაყილი ნუში თოხლო კვერცხთან ერთად სველების საწინააღმდეგოდ იხმარებოდა; ნუშის ზეთს მტკივნეული და გასიებული ადგილის შესაყელად იყენებდნენ, ურჩევდნენ თავის ტკივილის დროსაც; ტვინის ზოგიერთი დაავადებისას მწარე და ტკბილი ნუშის ზეთთან წამალს ხანგრძლივად უწვეებდნენ ცხვირში; ენის დასიების დროს ენას ზეთით უწვდნენ, ტკბილი ნუშის ზეთს ხმარობდნენ სველების, შარდის ბუძტის წულულისა და ტკივილების სამკურნალოდ, აგრეთვე კუჭის შეკრულობის დროს.

არ შეიძლება უძწიფარი ნუშის ჭამა, მათში შემავალი ციანიდების გამო, რომელიც იწვევს მოწამლვას; ასევე მიუღებელია მწარე ნუშის საკვებად გამოყენება მასში არსებული გლიკოზიდ ამიგდალინის შემცველობის გამო, რომელიც იწვინება გლუკოზად და ძლიერ მსამიან ნივთიერებად – სენილურ მყავად.

ჩვეულებრივი საზამთრო – Citrullus vulgaris Schrad.

ოჯ. გოგრისებრნი – Fam. Cucurbitaceae

ერთწლოვანი, სვიარა მცენარეა უხვად დატოტვილი 5 მ – მდე სიგზმის მთავარდერმა ფესვით. ითვლება, რომ საზამთროს კულტივირება და გადარჩევა ჩატარდა მრავალი საუკუნით ადრე ახ.წ.–ად.–მდე. საზამთროს რბილობი შეიცავს 6–13 მგ% შაქრებს – ფრუქტოზისა და საქაროზის ნარევს, ამინომჟავებს, ვიტამინებს (B₁, B₃, C, PP), ზექტინებს, უჯრედისს, კაროტინს, ფოლიოს მყავას, Mg, K, Fe, Mn, Ni –ის მინერალურ მარილებს. თესლები შეიცავს 30% – მდე ცხიმოვან ზეთებს.

სასიათდება ძლიერი შარდმდენი, ანტიტოქსიკური, მადისა და ნაწლავთა ზერისტალტიკის გამაძლიერებელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფის დამაჩქარებელი, ანტიანემიური მოქმედებით.

უნიმნავენ ინფექციური დაავადებების (ტუბერკულოზი, მუცლის ტიფი, სიევითლე, დიზენტერია, ტოქსიკოინფექცია), თერაპევტიული – გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და თირკმელებთან დაკავშირებული შემუშავების, დიანტიის, გასტროენტეროლოგიური, ანემიის, ნალექეკენჭოვანი და ღვიძლის დაავადებების (ბოტკინი, ციროზი), ქრონიკული ქალეცისტიტის, ათეროსკლეროზის, ართრიტების, ნიკრისის ქარების, სიმსუქნის, **ონკოლოგიური, გინეკოლოგიური** და სხვა დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება როგორც დიეტური პროდუქტი.

ჩვეულებრივი ფიჭვი – Pinus sylvestris L.

ოჯ. ფიჭვისებნი – Fam. Pinaceae

40 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა, მონაცრისფრო-მურაფერის, გრძელეუწიანი, მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმის, 2-7 სმ სიგრძისა და 2-3 სმ სიგანის ვირხებით. ფართოდ გავრცელებულია ევროპის ტიან რაიონებში, იზრდება ჩრდ. კავკასიაშიც. საქართველოში კულტივირებულია. სამკურნალოდ გამოიყენება კვირტები და წიწვები. კვირტები შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლაჯ ნივთიერებებს, მწარე ნივთიერება – ზინციკონის, სასამებელს, მინერალურ მარილებს. წიწვები მდიდარია ასკორბინის მქავით, მთრიმლაჯი ნივთიერებებით, ეთერზეთებით, რომლის შემადგენლობაშია – ზინენი, ბორნეოლი, ლიმონენი, ბორნილაცეტატი, კადინენი და სხვა ტერპენები და მათი წარმოებულები; აღინიშნება ალკალოიდები და ანთოციანური შენაერთები. მერქნის გადამუშავებით ღებულობენ სკიპიდარს, კანიფოლს და კუპრს.

სამედიცინო პრაქტიკაში ფიჭვის კვირტები გამოიყენება ნაენისა და ნახარშის სახით, როგორც ამოსახველებელი, მადეზინფიცირებელი და შარდმდენი საშუალება, ასევე ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების საინგალაციოდ. წიწვები სურავანდის სამკურნალოდ იმარება მასში ასკორბინის მქავის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ხოლო ჩრდილოეთის ქვეყნებისათვის ვიტამინის მნიშვნელოვან ნედლეულს წარმოადგენს. სკიპიდარს იყენებენ გარეგანად რევმატიზმის, ნევრალგიის, ნიკრისის ქარის, აგრეთვე საინგალაციოდ სასუნთქი გზების კატარისა და ფილტვების დაავადებებისას, როგორც დესოდორატი და ანტიმიკრობული საშუალება. კუპრი სასიათღება მადეზინფიცირებელი, ინსექტიციდური და ადვილობრივ-გამაღიზიანებელი მოქმედებით, შედის სხვადასხვა საცხის შემადგენლობაში და იმარება კანის დაავადებების – ეგ ზემის, ქერქლოვანი

სიწვების და სხვ. სამკურნალოდ. კუჭრის საწინის შემადგენლობაში შედის რა კუჭრი, გამოიყენება ადამიანის სხეულზე არსებულ ჰარაზიტებისა და მწერების საწინააღმდეგოდ, ხელს უწყობს აგრეთვე თმის ძირების გამაგრებას.

ხალხურ მედიცინაში კვირტების ნახარში გამოიყენება როგორც „სისხლის გამწმენდი“, ტუბერკულოზის, ბრონქების ქრონიკული ანთების, რევმატიზმის, წყალმანკის დროს. წიწვებს ხმარობენ სურავანდის, სკიპიდარს– გარეგანად ნევრალგიური ტკივილების, რევმატიზმის, იმიაზის, რადიკულიტის შემთხვევაში. სამკურნალოდ სხვადასხვა დაავადებებისას იყენებენ მტვრიანებსაც, როგორც საერთოგამაძლიერებელ საშუალებას.

უკუჩვენება: ფენძიმობა, გლომერულოზი, ჰეპატიტი.

ჩვეულებრივი დოლო – Rumex crispus L.

ოჯ. მატიტეალსებრნი – Fam. Polygonaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ღერო 50–150 სმ სიმაღლისაა, მსხვილი, სწორმდგომი და დაღარული. ფოთლები საკვებად ვარგისია. აქვს სპეციფიური მკავე გემო, რაც გამოწვეულია მათში ორგანული მკავეების არსებობით, აგრეთვე განაფხულზე, მათ შესწევს უნარი ანაზღაუროს წამთრის შემდეგ ადამიანის ორგანიზმში წარმოქმნილი ვიტამინების დეფიციტი. განსაკუთრებით ზოგჯერ სასარგებლოა სამხრეთ კავკასიის ქვეყნებში, ხმარობენ ნედლი და მშრალი სახით. შრობის დროს, ფერმენტაციის შედეგად, მათთვის დამახასიათებელი სიმწარე ქრება და იძენს სასიამოვნო გემოვნებს და სურნელს. მსვავად სხვა მწვანილებისა სასარგებლო და დაბალკალორიული პროდუქტია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ, ნაყოფი. ფესურა შეიცავს: ნახშირწყლებს, ორგანულ მკავეს, ეთერზეთებს, საზონინებს, ალკალიდებს, ფენოლებს, კატექინებს, მთრმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს; ნაყოფი – ორგანულ მკავეს, ეთერზეთებს, ანტრაცენებს, კატექინებს, ფლავონოიდებს, ანტრაქინონებს, არომატულ ნაერთებს, დიდი რაოდენობით ვიტამინებს (ასკორბინის მკავეს, კაროტინს, B₁, B₂, K, PP), მიკრო და მაკროელემენტებს.

ხასიათდება შემოკარსავი, საფაღარათო, ნაღველმდენი, ქავილისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო, წნევის დაწვევი, სედატორი, ანტიბაქტერიული, **სიმსივნის საწინააღმდეგო** მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფაღარათის (მცირე დოზებით გამოყენებისას), შეკრულობის (დიდი დოზებით გამოყენებისას), ჰირის ღრუს ანთებითი პროცესების,

ფურუნგულების, წელულების, ჩირქოვანი ჭრილობების, სოკოვანი დაავადებების, სიმსივნეების, ჰემოროიდალური სისხლდენების, ფილტვის ტუბერკულოზის, დიზენტერიის, ეგზემის დროს.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა საკვებად და სამკურნალოდ; ნახარში – სისხლიანი შარდდენის დროს. მისი შარბათი, როგორც მკავე სასმელი, დიდი სიცხის, თავისა და ზურგის ტკივილებისას, აგრეთვე ჰერმეტიკოსის გამოსავლებლად; ხმარობდნენ სიუვითლის სამკურნალოდაც.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ორსულობა, თირკმელების დაავადებები.

ჩვეულებრივი ჭვავი – Secale cereale L.

ოჯ. მარცვლოვანი – Fam. Gramineae (Poaceae)

ერთწლოვანი 60–250 სმ სიმაღლის მცენარეა, დაფარულია ცვილისებრი ნაფიფქით. მოჭევათ როგორც ზურის, საკვები და ტექნიკური მცენარე. ზურის ცხობის ხარისხით ჩამოყვარდება მხოლოდ ხორბლის მარცვალს. შეიცავს 10,6 მგ% წყალს, 12–13 მგ% სრულფასოვან ცილებს, 60,7 მგ% ნახშირწყლებს, 1,6 მგ% ცხიმებს, 15,1 მგ% უჯრედის, 1,5 მგ% ნაცარს, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₉, C, E, K, ქოლინს, PP), მაკროელემენტებისა (K, Ca, Mg, Na, P) და მიკროელემენტების (Fe, Mn, Cu, Zn, Se) მინერალურ მარილებს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც სუსტი საფაღარათო საშუალება ებზობის დროს, ხოლო ჭვავის ქატოს ნახარში უკუქმედებით (ეუჭის გამაგრება) ხასიათდება; ასევე სასარგებლოა მისი მიღება ქრონიკული ბრონქიტის, შაქრის დიაბეტის, ათეროსკლეროზის, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევის, ანემიის, ჰიპერტონიისა და ტუბერკულოზის დროს. ჭვავის ბურანს იყენებენ როგორც პოლივიტამინურ კოკტეილს, მიანხიათ რომ ხელს უწყობს კვების მონელებისა და ნაწლავების მიკროფლორის ნორმალისებას, აქტიურებს ნივთიერებათა ცვლასა და იმუნიტეტს, სასიკეთოდ მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებზე.

უკუმაჩვენებელია ეუჭ-ნაწლავის წელულოვანი დაავადებების გამწვავებისა და ქრონიკული ჰიპერნციდული გასტრიტის დროს.

ჩვეულებრივი წიწაკა – *Capsicum annuum L.*

ოჯ. მალეურომენასებრნი – *Fam. Solanaceae*

კულტურაში ერთწლოვანი მცენარეა (სამშობლოში – მექსიკასა და გვატემალაში ნახევრადბუჩქი).

წიწაკის მრავალრიცხოვანი ჯიშები ორ ჯგუფად იყოფა; ბოსტნეული და სანელებლიანი; ბოსტნეული ჯგუფის ნაყოფები, რომლებსაც ტკბილ წიწაკას უწოდებენ – ზოგჯერ ულარული საკვები პროდუქტია (ცნობილია ასევე ბუფლონური წიწაკის სახელწოდებით). სხვა ფორმა – მწვავე, ან ჭკოტოსანი წიწაკა მოჭეუთ როგორც სანელებელი მცენარე.

ბოსტნეული ჯიშების რბილობი შეიცავს 8–დან 20 მგ%-მდე მშრალ ნივთიერებებს, მათ რიცხვში 7,4 მგ% შაქარსა და 2,6 მგ% ნედლეულს. მასში ბევრია ვიტამინები, განსაკუთრებით კაროტინი (პროვიტამინი A) და ასკორბინის მჟავა, მისი შემცველობით ზოგიერთი ჯიშის ნაყოფი აჭარბებს ყველა ბოსტნეულსა და ხილსაც – ნაყოფის რბილობის 100 გ ნედლეულში შეიძლება დაგროვდეს 480 მგ ასკორბინის მჟავა. მნიშვნელოვანი რაოდენობით აღირიცხება B ჯგუფის ვიტამინებიც (თიამინი, ზიბოფლავინი, ფოლიოს მჟავა), აგრეთვე P-ის აქტიური ნივთიერებები, ნახშირწყლები, სხვადასხვა მარილი, ცხიმები, უჯრედისი, ალკალიდი კანსიდინი, ფიტონციდები, სანონინები.

ხანიათდება გამაუმტკივნეული, მადისაღმძვრელი, ნერვული დაბოლოებების გამაღიზიანებელი, საჭმლის მომნელებელი ფერმენტების სინთეზის გამამდიერებელი. **ანტიბიოსინური და ანტივირუსული მოქმედებით.**

მედცინაში გამოიყენება ნევრალგიის, რადიკულიტის, მიოზიტის, საჭმლის მომნელებელი ფერმენტების აქტიუობის დაქვეითების შემთხვევაში.

ფარმაცევტული წარმოება უშვებს წიწაკის შემდეგ პრეპარატებს: წიწაკის სპირტიანი ნაყენი, მალამო მოყინვის საწინააღმდეგოდ, წიწაკის საფენი, „კანსინი“, „კანსიტინი“, წიწაკა – ნიშადურის ლინიმენტი, წიწაკა – ქაფურის ლინიმენტი. აღნიშნული პრეპარატები ძირითადად გამოიყენება დასაზოვად ნევრალგიის, მიოზიტების, რადიკულიტის დროს.

უკუმაჩვენებელია კუჭისა და თორმეტკოჯან ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის დროს; დიდ დოზებში ძილება იწვევს კუჭ-ნაწლავის მწვავე მოძლას.

ჩინურ ჩინის ბუჩქი - *Thea sinensis* L.

ოჯ. ჩაისებრნი – Fam. Theaceae

ხე ან მსხვილი ბუჩქია, კულტურაში 1,5 მ სიმაღლის. ფოთლები მორიგეობითაა, ტყავისებრი, ოვალური, მახვილი, მუქი მწვანე, ჰრიალა. ვუღურად ჩაის ბუჩქი იზრდება ინდოეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთით მთებში (ასამი) და ინდოჩინეთის მოსაზღვრე რაიონებში.

განსაკუთრებული წესით დამუშავებული და გამშრალი ჩაის ბუჩქის ფოთლები იძლევა „ჩაის“ პროდუქტს, რომელსაც სმარობენ ყოველდღიური ცხელი მატონიზირებელი სასმელის მისაღებად.

მშრალი ჩაი შეიცავს 12 მგ% ტანინებს, 16 მგ% ცილებს, 1,5 მგ% შაქრებს, ალკალოიდებს (4 მგ% კოფეინი, თეოფილინი, თეობრამინი), ეთერზეთებს კვალის ხასით, ვიტამინებს (C -250 მგ%, P, PP), მიკროელემენტებს (Fe, Mg, K, Mn, I, Cu, Au, P) და სხვ. ჩაის დაუენებისას ნაყენში აღინიშნება დიდი რაოდენობის ხსნადი ნივთიერებები, მათ შორის მთრიძლავი ნივთიერებები, რომელიც ჩაის აძლევს მკვლარტე გემოსა და ეავისფერ შეფერილობას, ხოლო არომატს განსაზღვრავს ეთერზეთები; რაც შეეხება ვიტამინებსა და ალკალოიდებს ისინი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ჩაის ანიჭებს მატონიზირებელ და სამკურნალო მნიშვნელობას.

ხასიათდება მასტიმულირებელი, ბექტერიოციდული, ფლარათის საწინააღმდეგო, სისხლძარღვთა გამაფართოებელი, (განსაკუთრებით გულის), შარდმდენი, გლევი კუნთების ანტიზაჩმური, კანილართა კედლების გამამკრებელი მოქმედებით.

ჩაიში შემავალი თეოფილინი – აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ახდენს ნაღვლის ბუშტის მტკივნეული სპაზმის მოხსნას, სპასტიკური ბრონქიტისას აადვილებს სუნთქვას. ტანინები – ხელს უწუობს C ვიტამინის დაგროვებას, ხელს უშლის ცინგის განვითარებას. P ვიტამინი – თრგუნავს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციას მისი ჰიპერფუნქციის დროს. კოფეინი – იწვევს დათრგუნული ნერვული სისტემის, სუნთქვის, გულის მუშაობის გააქტივებას. ტანინები P ვიტამინთან კომპინაციაში – ახდენს კარგად გამოხატულ ანტისაფლართო (შემკვრელ) მოქმედებას. ჩაი აქვეითებს მიოკარდიის ინფარქტის განვითარების რისკს.

გადაჭარბებული გამოყენება იწვევს მალაღ ალგუნებადობას; მაგარი ჩაი უკუმაჩვენებელია გულის დაავადებების, ნევროზისა და წულულოვანი დაავადებებისას.

ჩინური ღვია – *Juniperus chinensis* L.

ოჯ. კვიპაროსისებრნი – Fam. Cupressaceae

მარადმწვანე საშუალო სისქიროის ბუჩქია, ვარჯის სიმაღლე და დიამეტრი 4-5 მ-ია, წლიური ნახარდი 5-15 სმ, სიცოცხლის ხანგრძლივობა 200-მდე წელი. სამშობლო ჩრდილოეთ ჩინეთი, იაპონია და კორეა. ფართოდან გავრცელებული მთელ მსოფლიოში.

ხანიათდება მაღალი ფიტონციდური, გაუსნებოვნებისა და ინსექტიციდური თვისებებით. მფრინავი გამანაყოფები კლავს ჰავრში არსებული მიკრობების 30 %. ჩინური ღვია სამკურნალოდ სხვა ღვების იდენტურად გამოიყენება. ეთერზეთებს მძარბენ გაციებისას, ინგლაციების ან ავლიკაციების სახით. ზეთი ხანიათდება რა მადეზინფიცირებული მოქმედებით, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ჭრილობების, ჩირქოვების, წულულების დასაშუშავებლად.

ხალხურ მედიცინაში უმთავრესად გირჩების ნაყენს იყენებენ. მიიღება წვალმანკის, შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების, შარდში ცილების არსებობისას, კუჭისა და ღვიძლის დაავადებებისას; ავრეთვე – ღვიძლში ქვების, ნიკრისის ქარის, რემატიზმის, კანის განსაწმენდად სხვადასხვა მიკროორგანიზმებისაგან. ნახარდი გამოიყენება ღრმის ანთებითი პროცესების დროს შირის დრუს გამოსავლებად, აბახანების სახით ნიკრისის ქარისა და რემატიზმის დროს. შაკიკის სამკურნალოდ სშირად იხმარება გირჩის ფხვნილი.

გირჩის სპირტიანი ნაყენი გარეგანად კანის სხვადასხვა დაავადებისას იხმარება.

უკუქმედება: უკუმახვინებელია თირკმელების ანთებითი პროცესების დროს.

ჩინური ჰიბისკუსი, ჩინური ვარდი – *Hibiscus rosa-sinensis* L.

ოჯ. ბალბისებრნი – Fam. Malvaceae

მარადმწვანე საკმაოდ მსხვილი, 3 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ჩინეთსა და ჩრდილოეთ ინდოჩინეთში. წარმარტებითაა კულტივირებული ტროპიკული და სუბტროპიკული კლიმატის სხვა ქვეყნებში. ფართოდ გავრცელებული ოთახისა და საორანჟერეო მცენარეა.

შედის არომატული ჩაის „კარკადეს“, „როზალის“, „სუდანის ჩაის“ შემადგენლობაში.

შეიცავს მთელ რიგ აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც კეთილისმოყოფლად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე. კერძოდ, ანთოციანები ხელს უწყობს არტერიული წნევის რეგულირებას (ყვავილების ჯამის ფოთოლაკების ცხელი ნაყენი ამალლებს წნევას,

ცივი – აქვეითებს, მოხარშვის შემდეგ დაჩენილი ჯამის ფოთოლაკები ასევე სასარგებლოა, შეიცავს შეუსვლელ ამინომჟავებსა და ჰექტინებს), სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას. ფლავონოიდები აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ახდენს ნაღვლის გამოყოფის სტიმულირებას.

ჰიბისკუსის ჩაი, რომელიც უფრო ცნობილია „კარკადეს“ სახელით, ხასიათდება შარდმდენი, სწამოლტური, **ანტიბაქტერიული** მოქმედებით. იუენებენ სიცხის დაძვვად და საერთოგამაძლიერებელ საშუალებად, შველის ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების გამოდევნას.

ჩინურ ტრადიციულ მედიცინაში მისი ფოთლებით მკურნალობენ ქრონიკულ ნეფრიტს. კარგეანად გამოიყენება **ავთვისებიანი სიმსივნის, ავთვისებიანი წყლულების, კარბუნკულების** სამკურნალოდ.

ჩუფა ან მიწის ნუში – *Cyperus esculentus* L.

ოჯ. ისლისებრნი – Fam. Cyperaceae

მრავალწლოვანი 30–100 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი ბუჩქია, მრავალრიცხოვანი ელორტებითა და კონებით. სამშობლო სმელთაშუასღვეთი და ჩრდილოეთ აფრიკაა.

ერთ–ერთი უძველესი კულტივირებული მცენარეა, რომელსაც ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტეში ამრავლებდნენ. ასეული წლების განმავლობაში ადამიანები ჩუფას კორკლებსა და ცხიმებს იუენებდნენ სხვადასხვა დანიშნულებით. შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს (26–36%), სახამებელს, გლუკოზას, ცილებს, გაჯერებულ და ნახევრად გაჯერებულ მჟავებს, დიდი რაოდენობის მინერალებს, ფოსფორს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ვიტამინებს, განსაკუთრებით C და E.

კორკლებიდან მიიღება სასიამოვნო გემოსი და სუნის ჩუფას ზეთი. ფარმაკოლოგიაში ზეთი ცნობილია სახელით „bulbuli thراسي“, მისი წარმოება XVIII ს-დან იწყება. ქიმიური შემადგენლობით ახლოა ზეთისხილის ზეთთან, დაბალი მჟავიანობისაა, არ შრება, დაჟანგვისას სქელდება. შეიცავს ლინოლინისა და ლინოლენის მჟავებს, დიდი რაოდენობით ოლეინის მჟავას, ვიტამინ E (აღუა და გამა ტოკოფეროლი – **ბუნებრივი ანტიოქსიდანტი**, არ სინთეზირდება სამრეწველო გზით). გემოვნებით არ ჩამოუვარდება ზეთისხილის ზეთს და სუფრის ზეთის ანალოგიურად იხმარება.

ჩუფას კორკალი ხასიათდება **ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური**, იმუნომოდულირების, მკვებავი და დამატენიანებელი მოქმედებით. სამკურნალოდ გამოიყენება: გულის ჰათოლოგიების, კუჭ–ნაწლავის დაავადებების, ნივთიერებათა

ცვლისა და საკვებმომწოდებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად, სისხლში ქოლესტერინისა და ტრიგლიცერიდების დონის დასაქვეითებლად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, აფართოებს სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის ბალთების წარმოქმნის რისკს, არიდებს ათეროსკლეროზს, ამავრებს ძვლოვან ქსოვილებს; **ანტიოქსიდანტის – ტოკოფეროლის** ძალადი შემცველობიდან გამომდინარე ხელს უშლის ორგანიზმის, კერძოდ ქსოვილების დაბერებას. ჩუფას ზეთი სილამაზის ინდუსტრიაშიც იხმარება; შედის სსვადანსხვა კრემების, ნიღბების, ფრჩხილებისა და თმის ძირების გამამავრებელ საშუალებებში. ძლიერი ანტისეპტიკური საშუალებაა, კურნავს ეგზემას და კანის სხვა დაავადებებს, ხასიათდება მკვებავი და დამარბილებელი მოქმედებით, უბრუნებს კანს ელასტიურობას, ასწორებს ნაოჭებს, არბილებს კანის გაუსუნებულ მონაკვეთებს, კურნავს ნახეთქებს.

ცაცხვი – *Tilia cordata* Amill.

ოჯ. ცაცხვისებრნი – Fam. Tiliaceae

25 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ფართოდ დატოტვილი ვარჯით, გულისებრი, გრძელეუწინანი ფოთლებითა და არომატული, ფარისებრშეკრებილი მოჟვითალო უვავილებით. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია სამაჩაბლოში, ქართლში, მთიულეთში, თუშ-ფშავ-ხევსურეთში. იზრდება მთის ტყეებში, უმთავრესად ზედა სარტყელში.

მედიცინაში გამოიყენება ცაცხვის უვავილები, თანაუვავილედი ფოთლებთან ერთად. შეიცავს: ეთერზეთებს, ფლავონურ გლიკოზიდს ჰესპერიდინს, მთირიმლავ ნივთიერებებს, სანონინებს, ლორწოს, კაროტინს, ასკობინის მჟავას.

ხასიათდება **ანტიმიკრობული**, ანთების საწინააღმდეგო, სიცხისდამწვეი, სპაზმოლიტური, სისხლის შედეგების გამამდიერებელი, ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, ნაღველმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით. იყენებენ ჰირის ღრუსა და ხანის გამოსავლებად ანთებითი პროცესებისა და ანგინის დროს; მას უნიშნავენ ზედა სასუნთქი გზების მწვავე დაავადებების, ბრონქიტის, ნიკრისის ქანობის, ვიელონეფრიტის, ცისტიტის, კრუნჩხვების, ეპილექსიის, ბრონქიალური ასთმის, ბუასილის, კუჭის სპაზმის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში უვავილების ნაყენი ან ნახარში ცნობილია როგორც ტკივილგამაუჩხებელი და დამამშვიდებელი საშუალება; გამოიყენება ნერვული

სისტემის გადაჭარბებული აღგზნებულობის, კრუნჩხვების, მეგრდისა და მუცლის ტკივილების, უძილობის, როგორც ოფლმდენი და სიცხის დამწვევი საშუალება. ჩანს დალევას ურჩევან თირკმელების, ღვიძლისა და ჰიპერტონიული დაავადებებით შეპერობილ ადამიანებს.

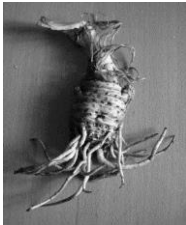
ცაცხვი საუკეთესო თაფლოვანი მცენარეა, ნექტარის სარისხითა და მოსავლიანობით მას ბადალი არ მოემებნება.

უკუჩვენება: არ არის დადგენილი.

ციკუტა – *Cicuta virosa* L.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 50–150 სმ სიმაღლის. საქართველოში მხოლოდ აფხაზეთშია გავრცელებული. იზრდება დაჭაობებულ ადგილებში. მსოფლიო ფლორის ერთ-ერთი უველაზე შხამიანი მცენარეა, სასიამოვნო სტაფილოს სუნით, გემოთი ბოლოკის მსგავსი. ადრე მიაჩნდათ, რომ დიდმა სოკრატემ სიცოცხლე ამ მცენარის წვეთით მოისწრაფა, თუმცა ახლა უფრო შესაძლებლად თვლიან, რომ მან კანიოს ნაყენი გამოიყენა.



ციკუტას ფესურა

მთელი მცენარე შხამიანია, როგორც ნედლი, ასევე მშრალი სახით. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი და განსაკუთრებით ფესვები, შეიცავს მთავარ შხამიან ნივთიერებას – ციკუტაქსინს, რომლის 5 მგ სასიკვდილო დოზაა, აღინიშნება აგრეთვე ფლავონოიდები – იზორამნეტინი და კვერცეტინი.

ძველ ბერძნებს მიაჩნდათ, რომ კიბოს სიმსივნეების გავრცელება ორგანიზმში, ჩვეულებრივი კიბოს მარწმუნებს ჰგავდა, რის გამოც ამ ავადმყოფობას უწოდეს „კიბოს მსგავსი დაავადება“ – **karkinos**, ლათინურად – **cancer**. მაგ.: რუსულ სამედიცინო ტერმინოლოგიაში ტერმინი „рак“ საბოლოოდ XVI ს-დან აღინიშნება; ამავე საუკუნეში მსოფლიოში გავრცელდა ჰიპოთეზა, ე. წ. **სიგნატურას** შესახებ, რომლის თანახმად, ამა თუ იმ ავადმყოფობის განსაკურნავად, უნდა

მოძებნილიყო შესაბამისი მცენარე, რომელიც გარეგნული იერსახით მსგავსი იქნებოდა დაავადების. მიანხრათ, რომ თვით ბუნებამ მისცა ესა თუ ის ფორმა სამკურნალო მცენარეების შესაბამის ნაწილებს იმისთვის, რომ ადამიანებს დიდი ჯაფის გარეშე გაერკვიათ მცენარეში დაფარული სამკურნალო ძალები და გამოეყენებინათ ამა თუ იმ დაავადების სამკურნალოდ. ციკუტას ფესურა, მრავალრიცხოვანი ფესვებით „კიბოს“ მსგავსია, ეტეობა არ არის შემთხვევითი, რომ კიბოს სიმსივნეების მსგავსი მცენარის ფესურა სასიკვდილო **მტერია „კიბოს“ ტიპის დაავადებების.**

ციკუტა – ძლიერი ანტიმიტოზური შხამია. ხასიათდება რა ციტოსტატიკური სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობით, ახდენს არა მარტო სიმსივნის ზრდის დამუხრუჭებას, არამედ ანადგურებს **ავთვისებიან უჯრედებს**, რითიც ანთავისუფლებს ორგანიზმს კიბოთი ინტოქსიკაციის უსომო უღლისაგან. ციკუტას ჰრეპარატების სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედება აიხსნება მისი უნართ, მოახდინოს კარბოკინეზის (უჯრედის ბირთვის დაყოფა) დასაწყისში, მეტაფაზის სტადიაში უჯრედების მიტოზის ბლოკირება. ციკუტას გამოყენება მიზანმიმართულია, უველანაირი სიმსივნის სახისა და ლოკალიზაციისაგან დამოუკიდებლად.

მცენარე ხასიათდება აგრეთვე **ანტიმეტასტატიკური აქტივობით**, ახდენს რა სიმსივნის უჯრედების მიტოზის ბლოკირებას, ის ერთდროულად „ზოულობს“ მთელ ორგანიზმში გაფანტულ მეტასტაზებს და ანადგურებს მათ. არცერთი სქემა ზოლიქიმოთერაპიისა თუ რადიოთერაპიის არ ფლობს მსგავს **ანტიმეტასტაზურ აქტივობას.** ციკუტას ჰრეპარატებით მკურნალობა ქირურგიული ჩარევების შემდეგაც, არ ახდენს დაავადების რეციდიუსს. ავადმყოფობა უკან იხევს მრავალი წლის მანძილზე და ბოლოს, ციკუტა წარმოადგენს უნებულ პროფილაქტიკურ საშუალებას კიბოს საწინააღმდეგოდ.

როგორც ამ დარგის სპეციალისტები აღნიშნავენ, აუცილებელია უველას ახსოვდეს, რომ დედამიწის მოსახლეობის ყოველ მესამე ადამიანზე კიდია კიბოს „დამოკლეს მანვილი“; ჰიპოკრატეს დროიდან მედიცინა კიბოს ებრძვის მხოლოდ მისი გამოაშკარავების შემდგომ, მაგრამ აუცილებელია მიზანმიმართული ონკოპროფილაქტიკა. **უველა ჯანმრთელმა ადამიანმა უნდა გაიაროს ციკუტათი მკურნალობის კიბოს საწინააღმდეგო კურსი წელიწადში ერთხელ.**

ჰომეოპათები ციკუტას იყენებენ ეპილეპსიის, შაკიკის, თავბრუსხვევის, გაშეშების სამკურნალოდ. ნაყენებს – ეივანასხველის, ბრონქიალური ასთმის, დამბლის, ეპილეპსიის, კრუნჩხვების, ისტერიისა და ფსიქოზის დროს, ამასთან ნაყენი იწვევს ოფლმდენ, დამშვიდებულ, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებას. გარეგანად

კომპრესების სახით იხმარება ლიმფური კვანძების ანთებისა და სარძევე ჯირკვლების გამავრების შემთხვევაში.

უკუჩვენებები: ძლიერი შხამიანობიდან გამომდინარე, ციკუტას პრეპარატების გამოყენება უკიდურეს სიფრთხილეს მოითხოვს. ტარდება მხოლოდ ექიმის მითითებით და მისი მეთვალყურეობით. დოზის სულ მცირე გადაჭარბება იწვევს ძლიერ მოწამლვას. ორგანიზმში მოხვედრისთანავე იწვება თავისა და მუცლის ტკივილები, ზირლებინება, წონასწორობის დარღვევა, ბოდვები, კრუნჩხვები, სიკვდილი დგება გულის უკმარისობის ფონზე სუნთქვის დაშლის შედეგად. ზირველი სასწრაფო დახმარება მდგომარეობს კალიუმის ზერმანგანატის 0,1 % -იანი ხსნარით გუჭის ინტენსიურ გამორეცხვაში, გამწმენდი ოყნების გამოყენებით.

სასიკვდილოდ შხამიანია, გაფრთხილდით !!!

ციმბოზოკონი, ლიმონის ურო – *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

ოჯ. მარცვლოვანნი – Fam. Gramineae (Poaceae)

სწრაფმოხარდი მრავალწლოვანი ტროპიკული ბალახია. ტროპიკულ კლიმატში აღწევს 180 სმ სიმაღლეს, უფრო ცივ რეგიონებში – 1 მ. ბუხებრივად გავრცელებულია შრი-ლანკაში, ტაილანდში, ბირმაში, კამბოჯაში.

ახიისა და კარბიის კულინარიაში მეტად პოპულარულ გამოჩენილ სახელებელს წარმოადგენს. ხასიათდება მსუბუქი ლიმონის არომატით და ციტრუსის გემოთი. მცენარის ძირითადი კომპონენტი ციტრალია, რომელიც მთლიანი მოცულობის 70–85% შეადგენს, აღინიშნება გერანიოლი, მიკრინი, დიზინენი, მეთილგუპტენონი, ლინალოლი, ნეროლი, ფარნეზონი, ციტრონელოლი; დიდი რაოდენობით შეიცავს A და C ვიტამინებს, კალციუმს, ფოსფორსა და რკინას.

მცენარე ხასიათდება მატონიზირებელი, ანთებისა და სოკოვანი დაავადებების საწინააღმდეგო, შემოკვარსავი, დამამშვიდებელი, შემკვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი, **ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, ქარმდენი,** მადუნინფიცირებელი მოქმედებით.

მშრალი ბალახიდან ლეულობენ ქარვის შეფერილობის ეთერზეთებს, მკვეთრი, გრილი, მატონიზირებელი არომატით. მას იყენებენ როგორც პესტიციდის მწერების საწინააღმდეგო; გამოიყენება მრავალი ქვეყნის მსოფლიო არქივებში უძველესი ჰალმის ფოთლებზე დაწერილი მანუსკრიპტების დასაცავად, ვინაიდან ზეთი მწერების გარდა ძველ ხელნაწერებს დაშლისგანაც იცავს. ეთერზეთები ფართოდ იხმარება არომათერაპიაში, გამოიჩენს ფსიქო-ემოციური მოქმედებით: არის მატონიზირებელი, გამავრთლებელი, ხსნის დაღლილობას, ამაღლებს სასიცოცხლო

აქტიუობას, შრომისუნარიანობას, ახდენს უურადღების კონცენტრაციას, აუძოვს მახსოვრობას, იწვევს ძალისა და ენერჯის მოზღვავებას. სამკურნალო – ახდენს ზოტენციის სტიმულირებას, აცილებს თავის ტკივილებს, შველის სურდოს; შენობებში ახდენს ჰაერის დეზინფიცირებას, წმინდავს აურას.

ფართოდ გამოიყენება აიურვედასა და მრავალი ქვეენის ხალხურ მედიცინაში, შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ: სასუნთქი გზების, სურდოს, სინუსიტის, ჰაიმორიტის, ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოსადევნად, ღვიძლის, კუჭქვეშა ჯირკვლის, თირკმელებისა და ნაწლავების გასაწმენდად, სისუსტისა და თავბრუსხვევის, ჰიპოტონიის, ვენების ვარიკოზული გაფართოების ზროფილაქტიკის, სისხლისმომრავობისა და ორგანიზმში ნიუთიერებათა ცვლის ზროცესების გასაუმჯობესებლად, ლიმფოდრენაჟის, ინფექციური დაავადებებისა და ციებ-ცხელების, ტემპერატურის დასაწვევად, როგორც ანტიდებრესანტი, სტრესებისა და უძილობის, სახსრების ტკივილების, კოლიტისა და გასტროენტერიტის, ჭარბი ოფლდენის, ლაქტაციის ასამაღლებლად.

ცისკარა – *Levisticum officinale* W.D.J.Koch

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლვოსანნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 100–160 სმ–მდე სიმაღლის, სქელი ფესვით. ხასიათდება მწვავე, სასიამოვნო სუნით. სამშობლო სამხრეთ ევროპაა, ამრავლებენ მთელს მსოფლიოში, როგორც სახელებელ და სამკურნალო მცენარეს. სამედიცინო მიხნით გამოიყენება ფესურა და ნაყოფები. შეიცავს ეთერზეთებს, იზოვალერიანის, მმრის, ბენზოინის მჟავებს, ცინეოლს, კარვაკროლს, ალფა-ტერპინეოლს, ფუროკუმარინებს, ორგანულ მჟავებს, სახამებელს, შაქრებს, მინერალურ და მთრიმლაგ ნიუთიერებებს, ასკობინის მჟავას, ფისებს, გუმიფისს.

გამორჩევა მწვავე, სახელებლიანი სუნით, დასაწვისში მოტკბო, შემდეგომ მწვავე,საკაწმინანი და ზომიერად მწარე გემოთი. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება დიეტურ კვებაში კამასთან და რეჰანთან ერთად. მცენარისგან ღებულობენ ეთერზეთებს, რომლებსაც იყენებენ ზარფიუმერიასა და კულინარიაში.

ცნობილია, რომ მცენარე ხასიათდება ანტიბაქტერიალური, შარდმდენი, ამოსახველებელი აქტიუობით, აუძოვს მახსოვრობას საკვების მონელებას და მადას. ფესვების ნახარში ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ჰიელონფორიტის, შარდის შეკავების, შემუშების, გულის, ნაღვლის ბუშტისა და თირკმელების დაავადებების, სასუნთქი ორგანოების (ბრონქიტი, კატარი), შაკიკის, ნიკრისის ქარის, ანემიის,

ალგომენორეის, რეჰმატიზმის დროს; როგორც დამამშვიდებელი ნერვული აშლილობისას, ჭრილობების შემხორცებელი, ჭიისმდენი, თმების გასამავრებელი საშუალება.

ფესვები მითითებულია კვების რაციონში ღვიძლის დაზავების, ნალღლის ბუშტის, თირკმელების, სიმსუქნის, მეტეორიზმის, რეჰმატიზმის დროს.

უკუმაჩვენებელი: ფესმძიმე ქალებისათვის.

ცხენისწაბლა – *Aesculus hippocastanum* L.

ოჯ. ცხენისწაბლასებრნი – Fam. Hippocastanaceae

20 მ-მდე სიმაღლის ხეა მრგვალი ან ჰირამიდალური ვარჯით, თეთრი, წითელაქებიანი, სურნელოვანი ყვავილებით. ფართოდაა კულტივირებული. სამკურნალოდ გამოიყენება ქერქი, ფოთოლი, ყვავილი და თესლი. ქერქი გროვდება ადრე გაზაფხულზე, ყვავილები – ყვავილობის დასაწყისში, თესლი – გვიან შემოდგომით, როდესაც დამოუკიდებლად ცვივა ნაყოფიდან მიწაზე. ქერქი შეიცავს გლიკოზიდებს – ფრაქსინს, ესკულინს, ტრიტერპენულ საპონინ – ესცინს, მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, ცხიმოვან ზეთებს; ფოთოლში აღინიშნება – ფლავონოიდები, სპირეოზიდი, ასპარალგინი, კაროტინოიდები; ყვავილში – რუტინი და სხვა ნივთიერებები.

ხასიათდება მატონიზირებელი, სისხლდენის შემახრებელი, **ანტიბაქტერიული**, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, მთრიმლავი მოქმედებით.

მცენარის სხვადასხვა ნაწილში არსებული ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები ამცირებს სისხლძარღვთა კაპილარების შეღწევადობას; აქვეითებს სისხლის სიბლანტეს, ზრდის ვენების სისხლსავსეობას და მათ ტონუსს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა დარღვეულია ვენოზური გამტარუნარიანობა.

ცხენისწაბლისგან დამზადებული ჰრეზარატები ამცირებს სისხლის კოაგულაციას, ამავრებს კაპილარებისა და ვენების კედლებს, თავიდან აცილებს სისხლძარღვებში თრომბის წარმოქმნას და ხელს უწყობს წარმოქმნილი თრომბების შეწოვას. თრომბოფლებიტის მკურნალობისას, მცირდება შემუშება და ტკივილით დაზიანებული არე, რბილდება და თანდათანობით ქრება თრომბები. ანალოგიური ეფექტი აღინიშნება ბუხსილის მკურნალობისას. გამოიყენება ვენების გაგანიერების, მუსკლების ტროფიკული წყლულის, საჭმლის მონელების ქრონიკული მოძლილობის, მიოზიტების, ნევრალგიის, ზემო სასუნთქი გზების დაზავების, არტერიული ჰიპერტენზიის, ათეროსკლეროზის, ცხელებისა და ძალადრის დროს.

ცხენისწაბლისგან მზადდება ჰრეზარატები: „ესკუსანი“, „რეზარლი“, რომლებიც ვენების დაავადებების დროს გამოიყენება.

უკუჩვენება: ნედლი თესლის მიღება უარყოფითად მოქმედებს საჭმლის მონელებაზე, იწვევს მუცლის ტკივილებს და შებერილობას.

ძაღლის ენა – Cynoglossum officinale L.

ოჯ. ლაშქარასებრნი – Fam. Boraginaceae

ორწლოვანი, ქეჩისებრ შებუსვილი, 100 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა მუქი მქაშაული ვვავილებით. გავრცელებულია მთელ საქართველოში, იზრდება ქვიან ადგილებში, ბუჩქნარებში 1500–2000 მ სიმაღლემდე. სამკურნალოდ ფესვები გამოიყენება, ამზადებენ ავვისტო-სექტემბერში.

შეიცავს: ალკალოიდებს – ცინოგლოსინს, ცინოგლოსინს, გლუკოალკალოიდ კონსოლიდინს, რომელიც ჰიდროლიზით იშლება კონსოლიდინად და დექსტროზად, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ინულინს, ფისებს, საღებავებს, მწარე ნივთიერებებს – ცინოგლოსიდინს. მიწისზედა ნაწილებში აღმოჩენილია –ალკალოიდები, ეთერზეთები, ქოლინი, ფისები, მწარე ნივთიერებები.

ავლენს ანტიბაქტერიულ აქტივობას. სასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუჩხებელი, შემკვრელი, დამამშვიდებელი, ამოხსნველებელი მოქმედებით, ხელს უწყობს ქსოვილების რეგენერაციას.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება როგორც ტკივილგამაუჩხებელი და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო საშუალება; ავრეთვე – ფაღარათის, განსაკუთრებით სისხლიანის, ლორწოს, ჩირქის უხვი გამოყოფისას, **ანუსის კონდილომას**, ცნიმგროვების, **სიმსივნეების**, დიხენტერიის, უტეროპტოზის, სკროფულოზის დროს.

უკრანაში იყენებენ სისხლიანი ამონახველის, **სიმსივნეების**, ჩივიის, სახსრების ტენიის სამკურნალოდ. ბალახის ნაყენი და ფესვების ნახარში მცირე რაოდენობით და მათი სპირტიანი ნაყენი წვეთების სახით გამოიყენება კუჭ–ნაწლავის ტკივილების, ხველების, კრუნჩხვების დროს და როგორც დამამშვიდებელი საშუალება. მისი ჰრეზარატები ხელს უწყობს სისხლის შედგებას, იხმარება ეპილეპსიის სამკურნალოდ.

გარკვანად, აბახანებისა და საფენების სახით იყენებდნენ **სიმსივნეების**, საუმაწვილოს, ჩივიის, ჭრილობების, ქვილების საწინააღმდეგოდ, კანის წულულოვანი დაავადებების, გველებისა და ცოფიანი ძაღლების ნაკბენებისას. როგორც დამარბილებელი საშუალება საფენების სახით – ფურუნკულების, დამწვრობების დროს.

მცენარე დიდ უურადღებს იზერობს რატიციდული მოქმედებიდან გამომდინარე, თავუები ვერ იტანენ მის სუნს და ტოვებენ საცხოვრებელს.
გაფრთხილება: მცენარე შხამიანია, გამოყენებისას სიფრთხილე გმართებთ.

ძალუურძენა – Solanum laciniatum Ait.

ოჯ. ძალუურძენასებრნი – Fam. Solanaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 2,5 მ-დე, ერთწლოვანი კულტურის ზირობებში – 1 მ-დე სიმაღლის. სუბტროპიკული კლიმატის მცენარეა, გავრცელებულია ავსტრალიასა და ახალ ზელანდიაში. ფროზასა და კაჟკასიაში კულტივირებულია დეკორატიული მიზნებისათვის.

მცენარის ეველა ნაწილი შეიცავს ალკალოიდებს – სოლანოსინს, სოლამარგინს, სოლარადინს, სოლარადინინს, რომელთა აგლიკონია სოლასოდინი. დღემდე სოლასოდინი წარმოადგენს კორტიზონის სინთეზის საფუძველს.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები, ღეროები, ევაგულები, ნაყოფები. მცენარის სინთეზის გზით მიღებული ჰორმონალური პრეპარატები გამოიყენება სხვადასხვა სახის დაავადებებისას: პოლიართრიტის, რევმატიზმის, ზოგიერთი ფორმის ლეიკოზის, ბრონქიალური ასთმის, ანთებითი პროცესების და კანის დაავადებისას, როგორცაა ეგ ზემა და სსჯ.

ძალუურძენას პრეპარატები მნიშვნელოვანია შემდეგი დაავადებებისას: ანგინა, ეივანახველა, გრიპი, ბრონქიალური ასთმა, ფილტვების ტუბერკულოზი, ოტიტი, ექსუდატიური დიათეზი, კანის სოკოვანი დაზიანებები, ფსორიაზი, დერმატიტი, სიუვითლე, ასციტი, ცისტოტი, თირკმელების დაავადებები, ჰელმინტოზი, ნერვული დაავადებები, ეზილეზია, სახსრები, რევმატიზმი, გინეიტი, სტომატიტი, ჭრილობები, წულულები, დამწვრობები. გამოიყენება სისხლის აუთისებანი დაავადების, ლეიკოზის დროს; კარგ შედეგებს იძლევა ზანკრეატიტის, თავის ტკივილების, ურის მირში სიმსივნის შემთხვევაში. წვეთები შველის ურის ტკივილებს, გამონაწური კი დამამკვდებელი საშუალებაა.

უკუქმედება: ვინაიდან მცენარის ეველა ნაწილი შხამიანია, შესაბამისი ღოზების ზუსტი დაცვა აუცილებელია.

მაფისებრი იუკა – *Yucca filamentosa* L.

ოჯ. აგავასებრნი – Fam. Agavaceae

მრავალწლოვანი, მარადმწვანე მცენარეა სუსტად დატოტვილი ღეროთი. სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკის აღმოსავლეთის რაიონებია. კულტივირებულია მსოფლიოს მთელ რიგ ქვეყნებში.

ფესვები შეიცავს ვიტამინებს – C, A, E, K, B ჯგ უფიდან – ფოლიოს მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს და პანთოტენის მჟავას, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ადამიანის სხეულის ქიმიურ რეაქციებში, ერთვებიან ენერგეტიკულ მეტაბოლიზმში და სისხლის უჯრედების წარმოქმნის პროცესში, ხოლო ვიტამინი K–პანსუსისმკებელია სისხლის ნორმალურ შედეგებაში; მინერალებიდან აღინიშნება: კალიუმი, კალციუმი, სპილენძი, მანკიუმი, თუთია და რკინა. ფესვში აღმოჩენილია პოლიფენოლი რესვერატროლი – ბუნებრივი ფიტოალექსინი (მცენარის დამცავი ქიმიური ნივთიერება) მკვეთრად გამოსატოტვი ანტიოქსიდანტური მოქმედებით.

რესვერატროლი იცავს ორგანიზმს დაზიანებებისაგან, რაც გამოწვეულია დაჟანგვით და თავისუფალი რადიკალების შემდგომი მოქმედებით, რომელიც კარგი პროფილაქტიკური საშუალებაა გულის დაზიანებების, **ონკოლოგიისა** და დიაბეტის. ფესვთა სისტემაში შემავალი სანონინების ნაწილი იჭრება ქოლესტერინში და ნაღველთან ერთად ადვილად გამოჰყავს ორგანიზმიდან.

ცნოველებზე ჩატარებული ცდებიდან გამომდინარე, მცენიერების მიერ დადგენილია, რომ იუკა ხასიათდება მნიშვნელოვანი ჰიპოგლიკემიური აქტივობით და შველის შაქრიანი დიაბეტით დაზიანებულებს სისხლში გლუკოზის დაქვეითებაში (აბორიგენი ამერიკელები იუკას სწორედ დიაბეტის სამკურნალოდ და სისხლში შაქრის დონის დასწევად იყენებდნენ).

მცენარე ხასიათდება ალერგიისა და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. მისი ნახარში გამოიყენება როგორც გარეგანი დანიშნულებით დერმატოლოგიაში, სხვადასხვა დერმატოზების, მაგ.: ეგზემის, ნეიროდერმიტის, წითელი ბრტყელი სირსველის საწინააღმდეგოდ; წვენით ამუშავებენ ვირუსული ბუშტოვანი დერმატიტით გამოწვეულ გამონაერებს, ფსორიაზსა და სხვ. ასევე შინაგანი დაზიანებებისას – კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული ანთებითი პროცესების, რევმატიზმის, ართრიტების დროს. იუკას ფუძეზე მიღებული პრეპარატები ახდენს ცენტრალური ნერვული სისტემის ტონუსის ამაღლებას, ხელს უწყობს საკვების უკეთ გადამუშავების პროცესებს, აჩქარებს შლაკების გამოტანას, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს, დადებითად მოქმედებს სასუნთქი ორგანოების სისტემაზე, მთლიანად ორგანიზმის გაახალგაზრდაებაზე.

იუკა, რომელსაც აგრეთვე „სიცოცხლის ხეს“ უწოდებენ არის შესანიშნავი მადეტოქსიფიცირებელი, გამწმენდი და იმუნოსტიმულიატორი. მისი ძირითადი თვისებები განპირობებულია ერთ-ერთი ინგრედიენტით – სანონინებით, რომელიც ხასიათდება ნატურალური სტეროიდების თვისებებით, არ არღვევს საკვებმომწოდებელი სისტემის მდგრადობას, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესების დაჩქარებას და მათ უკეთ შეთვისებას.

იუკას გამოყენების მანქანებზეა ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა, მსხვილი ნაწლავის ქრონიკული ანთება, რევმატიული დაავადებები, ართრიტები, ართროზები.

მიღებულია პრეპარატი „Pure Yucca“ (იუკას გამონაწველი) დამამსაღებელი: Life Products ins., USA.

უკუჩვენება: ვეღასე ხშირი გვარდითი ეფექტია – დიარეა, გულისრევა, კუჭის აშლილობა და ზირღებინება. არ არის რეკომენდებული თირკმელებსა და ნაღვლის ბუშტი ქვების შემთხვევაში. 10 წლამდე ბავშვებისათვის იუკას პრეპარატების მიღება მხოლოდ ექიმთან კონსულტაციის შემდეგაა დასაშვები.

ბახველი – *Viburnum opulus L.*

ოჯ. ცხრატყავასებრნი – Fam. Caprifoliaceae

ბუჩქია ან მცირე ხომის, 1,5–4 მ-მდე სიმაღლის ხე, სივრძივი ღარებით დაფარული მონაცრისფრო-მურა ქერქით და მრგვალი, წითელი ნაუოფებით. საქართველოში ფართოდან გავრცელებული, იზრდება ტყეებში, მთის შუა სარტყელამდე. სამკურნალო ნედლეულია ნაუოფები და ქერქი.

ქერქი შეიცავს: ნახშირწველებს და მონათესავე შენაერთებს – ცელულოზას, ჰექტინს, ფისებს (6,5 %-მდე), ფლობაფენს, ფიტოსტერინს, მირიცილის სპირტს; ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ორგანული მჟავები: ვალერიანის, ჭიანჭველას, მძრის, კაპრილის, კაპრონის, ლინოლისის; ტრიტერპენოიდები, ირიდოიდები, სანონინები, ალკალოიდები, ვიტამინი C, ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები – ქლოროგენის, ნეოქლოროგენის, კოფეინის; ლიგნინი, მთრიმლავი ნივთიერებები – კატეხინი, კუმარინები: სკოპოლეტინი, ესკულეტინი, სკოპოლინი, ესკულინი; ფლავონოიდები, ანტრაქინონები, გლიკოზიდი-ვიბურნინი, ლეიკანთოციანინები, უმადლესი ცხიმოვანი მჟავები: მირისტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლისის, არაქინის, ლიგნოცერინის, ცეროტინის.

ნაუოფებში აღინიშნება ნახშირწველები: სანაროზა, გლუკოზა, მანოზა, გალაქტოზა, ქსილოზა, რამნოზა, არაბინოზა; ზოლისანარიდები, ჰექტინოვანი ნივთიერებები,

ორგანული მჟავები: იზოვალერიანის და მმრის (3%-მდე), ტრიტერპენოიდები: ოლეინის მჟავა და მათი აცეტილური წარმოებულები, ურსოლის მჟავა; სტეროიდები, ვიტამინი C და კაროტინი; ფეროლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები: ქლორაგენის, ნოქლორაგენის; მთრიმლავი ნივთიერებები (3 %-მდე), კატეხინები, ფლავონოიდები, სამზუცინი; უმადლესი ცხიმოვანი ზეთები: მირისტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლის, ლინოლენის, არაქინის, ბუგენის, ლიგნოცერინის, ცერატინის. მდიდარია კალიუმის მარილებით.

თესლი შეიცავს ცხიმზეთებს (3~20 %-მდე), უმადლეს ცხიმოვან მჟავებს: მერიციტინის, პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლის, არაქინის; თესლები ხასიათდება მატრანიზირებული მოქმედებით, იყენებენ ჯავის შემცველად.

ქერქი ნახარშის სახით გამოიყენება საშვილოსნოდან სისხლდენების, მტკივნეული მენსტრუაციის, მენორაგიის (სანგრძლივი და ჭარბი მენსტრუაცია), მეტრორაგიის (მენსტრუაციებს შორის სისხლდენა), ალკოჰოლისმენორეის (საშვილოსნოს არასწორი მდებარეობა), მიომეტრიის სამკურნალოდ; აგრეთვე, როგორც ჰემოსტატიკურ (სისხლდენის შემახერებელი) საშუალებას ბუასილის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. ნაყენის სახით იხმარება როგორც ჰიპოტენზიური და სედატური საშუალება ნევროზის, ისტერიის, ეპილექსიის, ჰიპერტონული დაავადებებისას. გარეგანად – კატარალური გინეკოლოგიის, პარადონტიტის სამკურნალოდ.

ხედილი ნაყოფები და ნაყენი გამოიყენება როგორც საერთო გამამდიერებელი, ოფლმდენი, საფალარათო საშუალება; გულისა და თირკმლისმიერი წარმოშობის შეშუპებების, ჰიპერტონიული დაავადებების, ნევროზების, ანთაციდური გასტრიტის, კოლიტის, ღვიძლის დაავადების, დერმატიტების დროს. ექსტრაქტი იწვევს ჭრილობების შეხორცებას.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება მახველის ეველა ნაწილი.

ტოტების ნახარშს ხმარობენ რესპირატორული ინფექციების, ევლის ტკივილის, სეროფლოზის, ბუასილის, ავთვისებიანი სიმსივნეების, კუჭის წულულის, ასციტის სამკურნალოდ; გარეგანად – კონიუნქტივის დროს.

ქერქის ნაყენი – არეგულირებს სისხლის მოძრაობას მუსკლის წულულის დროს.

ქერქის ნახარში – რესპირატორული დაავადებების, ქალური ავადმყოფობების დროს; როგორც სედატური, ჰემოსტატიკური, ნევროზებით გამოწვეული კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ისტერიის, ეპილექსიის, შეშუპებების, მიოკარდიტის, ჰიპერტონიული დაავადებების სამკურნალოდ. გარეგანად – როგორც ანტიეპტიკური საშუალება.

უკუმაჩვენებელია: ფენმძიმობა, ტროპების წარმოქმნისადმი მიდრეკილი ადამიანების მიმართ.

მეხვის ხე, კიგელია – *Kigelia pinnata* (= *K. africana*)

ოჯ. ბიგნონიასებრი – Fam. Bignoniaceae

ლამაზი ფოთოლმცვენი ხეა, 12 მ-მდე სიმაღლისა და 9 მ-მდე ვარშემოწერილი ხშირი ვარჯით. ფოთლები გვალვების დროს ცვივა, წვიმების სეზონის დადგომისას კი კვლავ ინფითარებს ნორჩ მწვანე ელოტებს. ყვავილები, ფოთლებისაგან განსხვავებით, წლის მშრალ სეზონზე წარმოიქმნება; დღისით მოსვენების სტადიაშია, სადამოს დადგომისთანავე კი იშლება მსხვილ მეწამულ ყვავილებად და მთელი ღამის განმავლობაში საოცარი სილამაზით გამოიჩევა. მხოლოდ ერთი ღამე ვრძელდება მათი ყვავილობა და დამტვერიანება, დღით უმრავლესი მათგანი ცვივა, რჩება ის ნაწილი, რომლისგანაც წარმოიქმნება ნაყოფები.

მონოტიპური გვარია, ტროპიკულ აფრიკაში ერთადერთი სახეობითაა წარმოდგენილი. იზრდება აფრიკის ეკვატორულ ნაწილში.

ნაყოფის ქერქიდან ამზადებენ განსაკუთრებული მოქმედების ალკოჰოლურ სასმელს. მათში არსებული ფერმენტები ხელს უწყობს დუღილის პროცესს. ნედლი ნაყოფები შხამიანია, საკვებად გამოსაყენებლად აშრობენ, ხრაკავენ, ახდენენ ფერმენტაციას.

ხასიათდება ანტიბაქტერიული და ძლიერ გამოხატული სასაქმებელი მოქმედებით. მისი ექსტრაქტები აფრიკულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება დიზენტერიის, მალარიის, დიაბეტის, ბუანსილის, ჰნემონიისა და კბილის ტკივილის სამკურნალოდ; კურნავენ რევმატიზმს, რადიკულიტს, გველის ნაკბენებს. დამწვარი ნაყოფების ფერფლით მკურნალობენ ეგზემას, ფსორიასს, კიბოსა და კეთრსაც კი. ზოგიერთ ტომში კიგელის ნაყოფებს როგორც ძირითად ინგრედიენტს იყენებენ ვენერიული (ათამანგი) და წულულოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: თესვები მაღალი შხამიანობით გამოიჩევა. გვამოყენებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

ძირეთობა – *Pastinaca sativa* L.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგ ოსანნი) – Fam. *Apiaceae* (*Umbelliferae*)

ერთი ან ორწლოვანი 30–100 სმ სიმაღლის მცენარეა, თითისტარისებრი, ხორცოვანი მოყვითალო-ყავისფერი ფესვით. კულტურული ჯიშები მოჰყავთ ბოსტნებში სქელი ხორცოვანი, თითისტარისებრი ფესვის გამო, რომელსაც სახელებლად იუენებენ.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები და ნაყოფები წარმოადგენს. წვენი შეიცავს წყალს 79,5 მგ%, ცილებს 1,2 მგ%, ცხიმებს 0,3 მგ%, ნახშირწყლებს 13,1 მგ% (მათ რიცხვში მონო და დისახარიდებს – 5 მგ%), უჯრედის 4,9 მგ%, ნაცარს 1 მგ%, ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E, K), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, F), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn), ეთერზეთებს და გლიცერიდებს, ზეთის, ზეპტილურ და კანრონის მჟავებს.

ძველ საბერძნეთში ექიმმა დიოსკორიდმა პირველმა გამოიყენა ძირეთობა როგორც შარდმდენი საშუალება სამკურნალო მიზნებისათვის. შუა საუკუნეებში ამ მცენარის გამოყენების დიანაზონი არსებითად გაფართოვდა. მას იუენებდნენ როგორც აფროდიზიაკს, მადის გამამდიერებლად, აგრეთვე ხველების საწინააღმდეგოდ და ტკივილგამაუჩქებლად. ხალხურ მედიცინაში ფესვების ნაყენსა და ნახარშს ღებულობენ ხველების შესარბილებლად, აგრეთვე როგორც მატანიზირებელს, მძიმე დაავადებების შემდგომ ჰეროდების.

ფართო გამოყენება ჰპოვა ოფიცინალურ მედიცინაშიც. ხასიათდება მატანიზირებელი, შარდმდენი, ბაქტერიციდული, ტკივილგამაუჩქებელი და ამოსახველებელი მოქმედებით. ამდიერებს მადას, ასტიმულირებს შიდა სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედებას, აუმჯობესებს საკვებმომხსენებელი სისტემის მუშაობას, ნივთიერებათა ცვლას, ამავრებს კაპილარული სისხლძარღვების კედლებს; გამოიყენება დიეტურ საკვებად ნალფელაქოვანი და თირკმელაქოვანი, ნიკრისის ქარის, ნერვული სისტემის დარღვევების, ტუბერკულოზის, ჰნემონიის, ბრონქიტის და ემფიზემით დაავადებულთათვის. წარმატებით იხმარება მრავალჯვარი გონებრივი მოძლილობის დროს. რეკომენდებულია როგორც მადის გამამდიერებელი და სწამოლიტური საშუალება საკვების მომხსენებელი ორგანოების დარღვევებისას, აგრეთვე გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ. ფარმაცევტულ მრეწველობაში თესლებისაგან მზადდება კანის დაავადებების (მათ შორის ვიტილიგოზ) სამკურნალო პრეპარატები.

არ არის რეკომენდებული მისი საკვებად გამოყენება ბავშვებისა და სანდასმულების, ისევე როგორც ფოტოდერმატიზმით დაზარდებულთათვის.

პირმწარა – *Aristolochia clematitis* L.

ოჯ. პირმწარასებრნი – Fam. Aristolochiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მხოლადი ფესურით და 30–50 სმ-მდე სიმაღლის ღეროთი. ბუნებრივად გავრცელებულია დას. საქართველოში, იზრდება ტყეებში, ბუჩქნარებში და რუდერალურ ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მიწისზედა ნაწილი – ბალახი (გროვდება ყვავილობის პერიოდში) და ფესვები. შეიცავს ალკალოიდებს (არისტოქოლინი და მავნოფლორინი), საპონინებს, მწარე და მთრმელავ ნივთიერებებს, ეთერსეთებს, ორგანულ და ფეროლკარბონულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, ფისებს.

სასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანაპტოგენური, გამაუმტკივნეული, ჭრილობების შემასორცებელი, საჭმლის მონელების მარეგულირებელი, შარდმდენი და ოფლმდენი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

დადგენილია, რომ მცენარის სპირტიანი და წელიანი გამონაწურები აფართოებს ვენურ და პერიფერიულ სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის არტერიულ წნევას, ამბლავს ორგანიზმის წინააღმდეგუნარიანობას, დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. გამოიყენება წუაღმანკის, ნიკრისის ქარის, სხვადასხვა წარმომობის შემუშებების, თირკმლისებრი ჰიპერტენზიის, გაცების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციების მომლილობისას. გარგანად ნახარში იმარება აბახანებისათვის, მოსაბანად, კომპრესებისა და სველი საფენების სახით ჩირქოვანი წელულების, ინფიცირებული ჭრილობების, კანის სხვადასხვა გამონაერების, ქავილის დროს.

უკუჩვენება: მცენარე შესამიანია, გამოიყენება მხოლოდ ექიმის კონტროლის ქვეშ.



ძირტკბილა – *Glycyrrhiza glabra* L.

ოჯ. ზარკოსანნი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი ფესურითა და სწორმდგომი 1,5 მ-მდე სიმაღლის ღეროთი. ფესვები უსუნოა, ხოლო ვემო მეტისმეტად ტკბილია, რაც გამწვეულია მასში არსებული გლიკოალკალოიდ გლიცირიზინის 4-6%-მდე შემცველობით – ნივთიერება, რომელიც 150-ჯერ ტკბილია შაქარზე.

ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ საქართველოში (შუა ქართლი, ქვემო ქართლი, კახეთი, გარე კახეთი, ქიზიყი, ვარდანანი), იზრდება დაბლობებსა და მთისწინებსზე, უდაბნოსა და ტრამალის მცენარეულობაში, უპირატესად მდინარის ზირა ზოლში.

გამოიყენება კვებით მრეწველობაში – ექსტრაქტებში, სიროფებში, შაქრის სუროგატის სახით, შედის მატანიზირებელი და ქაფწარმოქმნელი უაღკაზლო სასმელების (ძირტკბილას ექსტრაქტი – ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია კოკა-კოლასა და ზეზი-კოლაში), ლუდის, ბურანის შემადგენლობაში; ვარგისია უავის, კაკაოს, მარინადების, კომპოტების, კისელების, ცომეულის, კანფეტების, ხაღვის ნაწარმში. იყენებენ გემოვნების გასაუმჯობესებლად თევზულის დამუშავებისას, უმატებენ შავ და მწვანე ჩაის. ეთრგიხეთში ჩაის სუროგატია; იაპონიაში გამოიყენება საკვების ანტიოქსიდანტური დანამატის სახით. ბაქტერიციდული და ფუნგიციდური თვისებებიდან გამოდინარე ევგენტესა და იაპონიაში უმატებენ საკვებ პროდუქტებსა და სასმელებს. ფოთლები ჩაის სუროგატია. თესვები შედის სუროგატული ეავის შემადგენლობაში.

სამკურნალო ნედლეული ფესვებია, შედგება მთავარი ფესვის (ზოგჯერ რამდენიმე მ სიგრძისას) და მისგან ჰორიზონტალურად განვითარებული ფესურებისგან. შეიცავს გლიცირიზინის მჟავას, კალიუმისა და კალციუმის მარილებს, 27 სახის ფლავონოიდებს, 20%-მდე შაქრებს (გლუკოზა, სახაროზა), 3% მწარე ნივთიერებებს, 4% ფისებს, 20% სახამებელს, ეთერზეთებს, საღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს – 30 მკ% ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, მთრიმლავ და ლორწოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (მირითადად ვანლის), ცილებს, ასპარაგინსა და სხვა შენარტებს. ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ანტიმიკრობული და ანტივირუსული მოქმედებით.

ციმბირელი მეცნიერები სწავლობდნენ რა ტიბეტურ ნედიცინას, მოახდინეს რამდენიმე ათასი რეცეპტის განაწილება. გამოიკვია, რომ ძირტკბილა სამკურნალო თვისებებით და სამკურნალო ხარისხით გამოირჩეულია, ზირველი

ადგილი უკავია ძირითად სამკურნალო მცენარეებს შორის და ბევრად უსწრებს სხვებს. საინტერესოა, რომ ცნობილ ქენშენს მხოლოდ მე – 15 ადგილი ერგო. ტიბეტურ მედიცინაში ძირტკბილას შედიოდა ყველა ნაკრებების 98%-ის შემადგენლობაში.

მიეკუთვნება რა უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს, ჩინეთში წარსულშიც და ეხლაც განსაკუთრებით დაფასებულია. მსოფლიოში პირველი ადამიანი, რომელმაც შეაგროვა და გამოაქვეყნა ცნობები ძირტკბილასზე იყო ლეგენდარული ჩინელი თავადი შენ-ხუნი (3 ათასი წლის წინათ ახ.წ.–ად.–მდე, „წიგნი ბალახებზე“). ლეგენდის თანახმად, ის სწავლობდა და ცდიდა სხვადასხვა მცენარის მოქმედებას ადამიანზე. ჩინელი ექიმების თანახმად ძირტკბილას ფესვი აძლიერებს და აახალგაზრდავებს ორგანიზმს; დღესაც, ჩინურ ხალხურ და ოფიცინალურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება როგორც ამოსახველებელი, შემომკარსავი და სუსტი საფაღარათო, მშრალი ბრონქიტისა და ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულის სამკურნალოდ, შხამსაწინააღმდეგოდ ხორცითა და თევზით მოწამლისას. მას თითქმის ყველა წამალს უმატებენ. როგორც ჩინური, ასევე ტიბეტური მედიცინა აღნიშნავს ძირტკბილას ჰრეპარატების მძლავრ გამაძლიერებელ ეფექტს, განსაკუთრებით ბავშვობისა და ხნიერ ასაკში. ტიბეტური მედიცინის უმთავრეს სახელმძღვანელოში („ჟუდ-ში“) მითითებულია, რომ მისი ჰრეპარატები ორგანიზმს ანიჭებს გაფურჩქნილ ახალგაზრდულ იერს, ხელს უწყობს დიდი ხნით სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას.

მის მიმართ გულგრილები არ იყვნენ ინდოეთში, საბერძნეთსა და რომში. შუა საუკუნეებში ძირტკბილას სამკურნალო სიკეთეებს აღწერდა ავიცენა, გამსაკუთრებით გამოჰყოფდა ფესვების წვენს და მიაჩნდა, რომ ის აძლევს მამაკაცების ჰორმონებს.

ძირტკბილას ჰრეპარატები (ნახარშების, ნაყენების, ექსტრაქტების სახით) ეფექტური საშუალებაა მრავალი დაავადების მკურნალობისას: რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, კანისა და თვალის დაავადებების, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულულის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული ანთებითი მდგომარეობის (განსაკუთრებით კუჭის წვენის ძაღალი მკავიანობის) დროს. იყენებენ როგორც ამოსახველებელ, დამარბილებელ და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებას ბრონქიტისა და ფილტვების დაავადებებისას. შვედის შარდის ბუშტი კენჭებს და ადისონის დაავადებას, ხსნის ქრონიკულ დაღლილობას, აღადგენს ნერვული სისტემის მოქმედებას; გამოიყენება აგრეთვე მჯანმელას, ეგზემის, რემატოიდი აროტიტის, ჭინჭრის ციების, ღვიძლის დაავადებებისა და დაბალი წნევის დროს. სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტის მკურნალობისას.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ფილტვების კიბოს სამკურნალოდ; მეცნიერულ მედიცინაში აღნიშნულს სსნიან ფესურაში კუმარინების მაღალი შემცველობით.

არ არის რეკომენდებული მისი მიღება ჰიპერტენზიის, შეშუპებისა და არითმიის დროს; ხოლო გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, გულის რევას, სახსრების ჰრობლემას.

ძირვეითელა – Hydrastis canadensis L.

ოჯ. ბაიასებრნი – Fam. Ranunculaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ხორცოვანი სტრუქტურის სქელი, მურა ვეითელი შეფერილობის ფესურით. ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ ევროპაში, აშშ-ში და კანადაში.

სამკურნალო ნედლეული ფესურაა, შეიცავს ეთერზეთებს, უჯრედის, ფისებს, მიკრო და მაკროელემენტებს – რკინას, კალციუმს, კრემნიუმს, კალიუმს, მაგნიუმს, ალიუმინს, ფოსფორს, თუთიას, კობალტს; ვიტამინებს (A, B, C, E), ცხიმებს, ინოზიტოლს, ფიტოსტერინს, სახამებელს, ნახშირწყლებს, ალკალოიდებს (ბერბერინს, ჰიდრასტინს, კანადინს), მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს.

ანტიბაქტერიული და ანტისეპტიკური მოქმედების ძლიერი მცენარეული **ანტიბიოტიკია**, არღვევს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის საფუარის სოკოებსა და ბაქტერიებს, ასუფთავებს მიკროფლორას. მისი ძლიერი მადეტოკსიფიცირებელი მოქმედება ვრცელდება სისხლის მიმოქცევის მთელ სისტემაზე. ამშვიდებს და არეგულირებს ღვიძლისა და ელენთის ფუნქციას, ავრთვე ნახშირწყლებისა და ცხიმების მეტაბოლიზმს, ამორებს ტოქსინებს და ზედმეტ ქსოვილს. ასუფთავებს ორგანიზმს ლორწოვან, კარცია ვეელა სხვა კატარალური მოფლენების დროს.

გამოიყენება დეპრესიის, ცუდი განწყობილების, სწრაფი დაღლილობის, გაღიზიანების, სისუსტის, ანათიის, ერუ და მწვავე ტკივილების, ცხვირიდან სქელი ლორწოს გამოხაფად, უურებიდან ჩირქოვანი და ლორწოვანი გამოხადენების, ქრონიკული სინუსიტის, მანსოფრობის შესუსტების, მძრალი სველების, ფაღარათის, სისხლდენების, სიევითლის, უმადობის, გულისრევის, ნაღველ-კენჭოვანი დაავადებების, ღვიძლის მწვავე ტკივილების, ინტოქსიკაციების, ჰეპატიტის, დიაბეტის, სიმსუქნის, წყლულების, ვაგინალური თეთრად შლის, ბრონქიტის, უხვი ოფლიანობის, საშვილოსნოს ეროზიის, დისბაქტერიოზის, დიარეის, ფსორიაზის, მწვავე ფარინგიტის, ჰნევმონიის, **კანდიდოზის**, **იმუნოდეფიციტის**, ალერგიებისა და ფურუნკულოზის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: ნეფრასტენია, ორგანიზმის გამოფიტვა, თავბრუსხვევა, ქრონიკული გადაღლილობა.

წაღია – Polygonum hydropiper L.

ოჯ. მათიტყვასებრი – Fam. Polygonaceae

ერთწლოვანი, 15–60 სმ სიმაღლის მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულა მთის შუა სარტყლამდე, იზრდება მდინარეების და რუების ნაპირებზე, ტენიან ადგილებში. სამკურნალოდ გამოიყენება მცენარის მიწისზედა ნაწილი, შეგროვილი ევავილობის დასაწეისში. შეიცავს ეთერზეთებს, გლიკოზიდ ჰალივოკაპინის, რუტინს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ერგოსტერინს, ტოკოფეროლს, ნაფტინინონს, ფიტოსტერინს, მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (მმრის, ჭიანჭველას, ვალერიანის, ვაშლის), აცეტილქოლინს, რკინას, შაქრებს, ფლავონურ წარმოებულებს – რამნოზინს, რუტინს, იზორამნეცინს, კვერციტრინს, კვერცეცინს, ჰიპეროზიდს, კემპფეროლს. ფესვებში აღინიშნება – ანტრაგლიკოზიდები და მთრიმლაჟი ნივთიერებები.

ხასიათდება **სიძისუნის საწინააღმდეგო**, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, ტკივილგამაუქნებელი, ჭრილობებისშემანორცებელი, ბაქტერიციდული მოქმედებით.

თანამედროვე მედიცინაში ნაუენისა და თხევადი ექსტრაქტის ხასით გამოიყენება ბუასილის, **საშვილოსნოდან და ჰემოროიდალური სისხლდენების, საშვილოსნოს ფიბრომიომის**, ქრონიკული ენდომეტრიტისა და უსვი მენსტრუაციის დროს.

ხალხურ მედიცინაში მას იუენებდნენ როგორც შემკვრელ, სისხლდენის შემაჩერებელ, ტკივილგამაუქნებელ, ჭრილობების შემანორცებელ საშუალებას, ფარისებრი ჯირკვლის, კანის, ღვიძლის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, შეშუპების, წყალმანკის, კუჭის წელულის, ეგ ზემისა და ბრონქიალური ასთმის, ეზილენსიის, ისტერიის, ტუბერკულოზის, ხასსრების რევმატიზმის, ფილტვების სხვადასხვა დაავადებების დროს. უძველესი დროის ექიმები მას იუენებდნენ ჭრილობების გასაწმენდად და **სიძისუნების საწინააღმდეგოდ**.

გარეგანად იხმარება ჭრილობების გამწმენდ და გამაუმტკივნებელ საშუალებად ჭრილობების, ანცცესებისა და მტკივნეული გამონაყრების დროს.

უკუმაჩვენებელი: ტრომბოფლებიტით დაავადებულთათვის, აგრეთვე თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების დროს.

მიიღება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

წითელი კუნელი – *Crataegus sanguinea* Pallas.

ოჯ. ვარდისებრი – Fam Rosaceae

ეკლიანი ბუჩქი ან ხეა 1–4 მ-მდე სიმაღლის. ნორჩი ელვორტები ჰრიალდაა, მეწამულ-ყავისფერი, სწორი სქელი, მომავო-მეწამული ეკლებით; ნაყოფი სფერულია, ვამლისებრი, მეწამულ-წითელი რბილობით. ევროპული სახეობაა.

სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს ყვავილები და ნაყოფები, რომლებსაც ავროპეებ სრული სიმწიფის ჰერიოდში. ყვავილები შეიცავს ეთერზეთებს, ტრიმეთილამინს, კვერცეტინს, ვიტექსინს, ჰიპროზიდს. ნაყოფები მდიდარია შაქრებით – საქაროზისა და ფრუქტოზის სახით, შეიცავს სახამებელს, ორგანულ მკავეს – ლიმონის, ჰალმიტინის, ღვინის, კრატეგუსის და სხვ., ფლობაფენს, ფიტოსტერინს, ვიტამინ C, ჰექტინოვან ნივთიერებებს. ფოთლებში აღინიშნება – ასკორბინის მკავა, კაროტინი, მწარე ნივთიერება კრატეგინი, კვერცეტინი, ლიმონის მკავა, მთრიმლავი ნივთიერებები.

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება ყვავილის ნაყენი, ნაყოფების თხევადი ექსტრაქტი, რომელიც შედის კომპლექსური ჰრეპარატის – კარდიოვალენის შემადგენლობაში. კუნელის ჰრეპარატები ხასიათდება კარდიოტონური თვისებებით და გამოიყენება გულის მოქმედების ფუნქციონალური დარღვევების, გულის სისუსტის, ანგიონევროზის, უმილობის, ჰიპერტროფოზის, ტანკარდით და ჰიპერტონიული დაავადებების საწეის ფორმების სამკურნალოდ. კუნელი ამცირებს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღვსნებადობას, ამლიერებს კორონარულ და ტვინის სისხლმარღვებს, აღმოფხვრის არითმიას, ტანკარდიას, ადაბლებს სისხლის წნევას და აუმჯობესებს ავადმყოფების საერთო მდგომარეობას.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ნერვული დაავადებების, გულის ნევროზის, ჰიპერტონიის, უმილობის, ქოშინის, სველების, ასთმის, ციებ-ცხელების, გულის რევმატიული დაზიანებისას.

უკუხვრება: ნაყოფები საკვებად გამოიყენება, თუმცა ერთ ჰიქაზე მეტის მიღება იწვევს გულის ცემის გაძლიერებას, გულის სიმძიმეს, თავბრუსხვევებს, თავის ტკივილსა და სხვა უსიამოვნო შეგრძნებებს.

წითელი მოცვი – *Vaccinium vitis - idaea* L.

ოჯ. მოცვისებრნი – Fam. Vacciniaceae

ზამთარ–მწვანე 15–100 სმ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, ტუავისებრი ფოთლებით და წითელი კენკროვანი ნაყოფებით. იზრდება ტყეებში და მდელოებზე, მთის ზედა სარტყლიდან დაწვებული ალპურ სარტყლამდე. ნაყოფები ფართოდ გამოიყენება ნედლი, დამაქრული, მურაბის, მარინადების, ექსტრაქტის, მოწისის, კანფეტების სახით. შეიცავს ვიტამინებს (A, B, C, E, K), ნახშირწყლებს, კაროტინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, სალიცილის, ვამლის), Ca, K, P, Mg, Mn -ის მინერალურ მარილებს.

მეცნიერულ მედიცინაში სამკურნალო ნედლეულის სახით **ფოთლები** გამოიყენება; შეიცავს – ბუნებრივ ანტისეპტიკს არბუტინს, ტანინებს, ანტიოქსიდანტებს, ფლავონოიდებს, ფენოლურიკოზიდებს, ურსოლის მჟავას. ხასიათდება დიურეზული, ჭრილობების შემახორცებელი, სიცხის დამწვევი, ცინგის საწინააღმდეგო, მადეზინფიცირებელი, ანტიჰელმინტური, ბაქტერიოციდული, ჭიისმდენი მოქმედებით. ნაყენებისა და ნახარშების სახით გამოიყენება თირკმელების დაავადებების, დიაბეტის, ჰიპოციდური ვასტრიტის, ჰეპატოქოლესისტიტის, მარილების დალექვის, კუჭის სიმსივნის, საშვილოსნოდან და სხვა სახის სისხლდენების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარების, ფილტვების ტუბერკულოზის, სიუვითლის, ჰიპერტონიის, ნევრასტენიის, ენტერიტების სამკურნალოდ.

ნაყოფების ნაყენები და ნახარშები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანტიჰელმინტური, ბაქტერიციდული, საერთოგამამლიერებელი, მატანიზირებელი, დიურეზული, ჭიისმდენი, საფაღარათო, დიზენტერიისა და რევმატიზმის საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ნაყოფები იხმარება ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭის კატარის, რევმატიზმის, თირკმელკენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. წვენი მიიღება მადალი არტერიალური წნევის, ნევროზებისა და ანემიის დროს.

ნაყოფები მშრალი, ნედლი და წვენების სახით იხმარება A და C ავიტამონოზის დროს. ნაყოფების წვენი და ექსტრაქტი – საერთოგამაჯანსაღებელი და მატანიზირებელი საშუალებაა ციებ–ცხელების, მალარიის, გაციების, **კანის კიბოს, კუჭის სიმსივნის**, დიაბეტის დროს. გამოირჩევა დიურეზული მოქმედებით თირკმელებისა და შარდის ბუშტის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისა, ჰიპერტონიის, მოწამვლის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, დიათუზის დროს.

სიფრთხილის დონისძიებები: განსაკუთრებული ყურადღება მართებთ ჰიპოტონიით დაავადებულებებს – ფოთლები და ნაყოფების წვენი ეფექტურად და სწრაფად აქვეითებს წნევას. არასასურველია მისი გამოყენება ქოლესტეროლისა და წელულოვანი დაავადებებისას; არასწორი დოზირება იწვევს მოწამლვას.

წითელი სამეურა – *Trifolium pratense* L.

ოჯ. ზარკოსანი – Fam. Fabaceae (Leguminosae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ძლიერი დატოტვილი ფესვით, წვრილ ფესვებსე უნვითარდებათ ბაქტერიალური ტუბერები. ბუნებრივად მთელ საქართველოშია გავრცელებული. იზრდება ტყეებში სუბალპურ სატყლამდე. სამკურნალოდ გამოიყენება მხოლოდ მთელი ყვავილელები – თავაკები, ავროვებენ სრული ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს გლიკოზიდებს – ტრიფოლინს და იხოტრიფოლინს, ოვანსულ მკავებს, ეთეროვან და ცხიმოხეთებს, ფისებს, ვიტამინებს C, B1, B2, კაროტინებს, ტრიფოზიდს, კუმარინის მკავას, კემპფროლ-3-გალაქტოზიდს, ბიოხანინ A, ზრატოლს, იხორამნეტინს, კვერცეტინს, ჰამხეტინს, ტრიფოლიანოლს, სალიცილის მკავას, ნახშირწველებს n-გუპტაკოხანს.

სასიათდება ანტისეპტიკური, ტკივილგამაუხებელი, ამოსახველებელი, დამარბილებელი, შარდმდენი მოქმედებით. საღსურ მედიცინაში ყვავილებს, ნახარშის ან ჩაის სახით იყენებენ სისხლნაკლებობისა და სივამხდრის, ციებ-ცხელების, გაციების, რევმატიზმის, ფელტვების დაავადებების, ტუბერკულოზის, რთული მენსტრუაციის, საშვილოსნოდან სისხლდენების, თეთრად შლის, გაფანტული სკლეროზის, ქოშინის, საერთო სისუსტის, ხველების, ნაწლავების, კუჭისა და თავის ტკივილების სამკურნალოდ. გარეგანად – უნიშნავენ წელულებისა და დამწვრობების, ჭრილობების მოსაშუშებლად; თვალის დაავადებებისას ნახარშით იბანენ თვალებს, იყენებენ გამოსავლებად ხახისა და პირის ღრუს ანთებითი პრაციების დროს; მესხურებისა და ოყნების სახით ხმარობენ საშოსა და სწორი ნაწლავის ანთებების შემთხვევაში. ექსტრაქტს ან მალამოს იყებდნენ კიბოს სიმსივნეების სამკურნალოდ. ფოთლების ნაყენს ხმარობენ სიუვითლის დროს და როვ ორც ტკივილგამაუხებელ და ჭიხმდენ საშუალებას.

უკუჩვენება: არ შეიძლება მისი მიღება კიბოს ესტრაგენოზური ფორმის დროს; არასასურველია ინსულტის, ტრომბოფლებითისა და გულის დაავადებებისადმი მიდრეკილი ადამიანებისა და ფეხმძიმეებისათვის.

წითელი შხამა-სოკო – *Amanita muscaria* (L.) Lam.

ოჯ. ამანიტისებრნი – Fam. Amanitaceae

მიეკუთვნება ფირფიტოვან სოკოების რიცხვს. გამოირჩევა მძლავრი შხამიანობით. სასიათდება ჰალუცინოგენური მოქმედებით. ითვლება, რომ სასიკვდილო დოზა მერეობს 15-მდე სოკოს მიღებით. სოკოს სხეული შეიცავს ფსიქოტროპული და ტოქსიკური მოქმედების ძლიერ შხამიან ალკალოიდებს: მუსკარინს, მუსკარედინს, მუსცინოლს, მუსკაზონს, იბოტენის მჟავას და ნარინჯისფერ საღებავ ანტიბიოტიკურ ნივთიერება – მუსკარუფინს, სწორედ ეს ზიგმენტი გამოირჩევა სიმსივნის სარინადადმდეგო, ანტიბიოტიკური, ნარკოტიკული და დამთრობელი მოქმედებით, იხმარება **უველა სახის ონკოლოგიური დაავადებების: კიბოს, ლეიკოზის, სხივური წულულების, დერმატიტების სამკურნალოდ.**

თანამედროვე ფარმაცოლოგიური მრეწველობა იყენებს სოკოს სამკურნალო თვისებებს რიგი ჰრეზარატების დამზადებისას. შედის იმ წამლების შემადგენლობაში, რომლებიც გამოიყენება ანგინის, ეპილეზისის, ზურგის ტვინის დაავადებების, სისხლძარღვების სპაზმის, სტენოკარდიის – მწვავე და ძლიერი ტკივილებისას, არითმიის, ხელის თითების, ეურის და ცხვირის წვერის გათეთრების შემთხვევაში, შემდგომი ჰიპერემიით, კიდურების ანგიონევროზით დაავადებებისას. იმ მალამოების შემადგენლობაშია, რომლებსაც იყენებენ რთულად შესასორცებელი ჭრილობების (ნაწილები, ფურუნკულები), ვენების ჰათოლოგიის (ვარიკოზული გაფართოება, ტრომბოფლებიტი), ნერვული სისტემის ჰათოლოგიის (ნევრალგია, ოსტეოართროზი, ნევრიტები), სახსრების ჰათოლოგია (ართრიტი, ართროზი), მეტეჭებისა და ჰანილომებისა და კანის სხვა დაავადებებისას – ფსორიაზი, სოკოვანი დაავადებები, ეგ ზემა, ჰიოდერმია.

სხვადასხვა ქვეენის სახალხო მკურნალებმა (ეკიმბაშებმა) იცოდნენ რა მისი სამკურნალო მნიშვნელობა ძველი დროიდანვე იყენებდნენ მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ: ათროსკლეროზი, უძილობა, ტუბერკულოზი, ჰანერტონიული დაავადებები, ეაზობა, იმპოტენცია, გულის იშემური დაავადებები, ნერვული ალგუნება, შაქრიანი დიაბეტი, კრუნჩხვები, ქორეა, ალკოჰოლიზმი, ალკოჰოლური ბოდვა, დეპრესია, ეპილეზია. ნაეენებს იყენებდნენ გარეგანად რეემატიული ტკივილების, რადიკულიტის, ნიკრისის ქარის დროს.

ჰომეოპათიაში გამოიყენება სისხლძარღვების სპაზმის, ეპილეზიის, ქორეატიული მდგომარეობის, სკლეროზის, ანგინის, ზურგის ტვინის ფუნქციონალური დარღვევებისას, აგრეთვე რთულად მიმდინარე კლიმაქტერიულ ჰერიოდში.

უკუნევნებები: სოკოს მალალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, უკიდურესი სიფრთხილით უნდა მოეკიდოთ მის გამოყენებას, მკაცრად უნდა იქვეს დაცული დოზები. სოკოთი ან ზრეზარატით მოწამლვის შემთხვევაში სასწრაფო ზომების მიღებაა საჭირო, რათა აცილებულ იქნეს უაუოფითი შედეგები. მოწამლვის ნიშნებია: მუცლის ძლიერი ტკივილები, გულისრევა და ჰირღებინება, ფაღარათი, სუნთქვის დარღვევა, მალალი ოფლიანობა, კრუნჩხვები, წნევის დაცემა, ჰალუცინაციები, ბოძვა და გონების დაკარგვა. მოწამლვის ჰირველივე სიმპტომებისას მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას!

წიწიბურა – *Fagopyrum sagittatum* Gilib.

ოჯ. წიწიბურასებრნი – Fam.Polygonaceae

ერთწლოვანი მცენარეა მთავარდერმა ფესვით. ვარაუდობენ, რომ მისი კულტურა 2,5 ათას წელს ითვლის. ერთ-ერთი უველახე ნოყიერი და მნიშვნელოვანი ბურღულეული კულტურაა, მეტად სასარგებლო და მარგებელი. შეიცავს 9,5–14 მგ% ცილოვან ნივთიერებებს, მათ შორის შეუცვლელ ამინომჟავებს – არგინინსა და ლიზინს, 2–3 მგ% ცხიმებს, უჯრედისს, ნაირგვარ ნახშირწყლებს, B და P ჯგუფის ვიტამინებს; ცნობილია ასევე დიდი რაოდენობის რკინის, კალციუმის, ფოსფორის მარილების შემცველობით, მიკროელემენტებით, ორგანული მჟავებით (ლიმონის, ვაშლის, მჟაუნას), რომელიც მეტად საჭიროა ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმქმედებისათვის.

ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია ვაციებისა და ხველების დროს, როგორც ამოსასხველებელი საშუალება; ფქვილი მალამოების სახით გამოიყენება კანის დაავადებებისა და ავთვისებიანი სიმსივნეების დროს; ნედლი ფოთლები ღია ჭრილობებისა და წულელებზე საფენებად.

სასაითდება კაპილარების მსხრევალობის და ვაჟონვადობის საწინააღმდეგო მოქმედებით, რაც განპირობებულია მასში შემავალი რუტინით. გამოიყენება უველა იმ დაავადების დროს, რომელიც სისხლძარღვთა კედლების ვაჟონვადობის ზრდასთანა დაკავშირებული – ჰემორაგიული დიათეზი, სისხლჩაქცევები თვალის ბადურაში, სხივური დაავადება, გლომერულონეფრიტი, იშემიური და ჰემორაგიული ინსულტი, რევმატიზმი, ავტაბინოზი.

უკუმაჩვენებელია: სისხლის შედედების უნარის მომატება.

წიწმატი – *Lepidium sativum* L.

ოჯ. კომპოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლოვანი მცენარეა 30–60 სმ სიმაღლის. ნედლი ფოთლები გამოიყენება როგორც სასალათო მწვანილი და სასიამოვნო სახელებელი სორცეულისა და თევზეულის წვნიანებში.

შეიცავს 89,4 მგ % წყალს, 2,6 მგ % ცილებს, 0,7 მგ % ცხიმებს, 4,4 მგ % ნახშირწყლებს, 1,1 მგ % უჯრედის, 1,68 მგ % ნაცრებს, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, C, E, K), მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, P), მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn), 3,8 მგ % კაროტინს. თესვებში აღინიშნება 50–60 მგ % ცხიმები, რომელიც გამოიყენება საშინის წარმოებაში.

სასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცეველი, ამოსასველებელი, შარდმდნი, ნაღველმდენი, ანტიმიკრობული მოქმედებით.

საუკეთესო საშუალებაა გაზაფხულზე ავიტამინოზთან საბრძოლველად, ამლიერებს მადანს, აუმჯობესებს საკვების მონელებას, აქვეითებს არტერიალურ წნევას; ამცირებს კატარაქტის, მაკულოდისტროფიის, ჰროსტატის, **ონკოლოგიური დაავადებების წარმოქმნის რისკს**. დაქუცმაცებულ ნედლ ფოთლებს საფენების სახით სმარობენ წინამდებარე ჯირკვლის გადიდების, მნელადმესხორცეველი ჭრილობების, მუნის სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელი: გასტრიტის, კოლიტისა და დუოდენიტის დროს.



წიწმატურა – *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.

ოჯ. კომბოსტოსებრნი (ჯვაროსანნი) – Fam. Brassicaceae (Cruciferae)

ერთწლოვანი 20–60 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, საქართველოში ფართოდ გავრცელებული სარევეა. სამკურნალო ნედლეულს ბალახი (მცენარის მიწისზედა ნაწილი) წარმოადგენს, დაუსუბებელია მცენარის შეგროვება თესვების სიმწიფის პერიოდში. შეიცავს რამნოგლიკოზიდ ჰიზოლინს, ცილოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ნახშირწყლებს, ქოლინსა და აცეტილქოლინს, ინოზიტს, ორგანულ მჟავებს, სტეროიდებს, საპონინებს, ვიტამინებს – თიამინს, რიბოფლავინს, ფილოხინონს, ასკობინის მჟავას, კაროტინს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ფოტანციდებს. ხასიათდება ჰიპოტენზიური, შარდმდენი, სიცხისდამწვევი, შემამკვარსავი, საშვილოსნოსა და ნაწლავების გლუვი კუნთების ტონუსის გამამლიერებელი მოქმედებით.

როგორც სამკურნალო მცენარე ცნობილი იყო ძველ საბერძნეთსა და რომში, შუა საუკუნეებში მთელ ევროპაში მას იყენებდნენ შინაგანი სისხლდენებისას, სისხლდენის შემახერებელ საშუალებად.

არსებობს ექსპერიმენტალური მონაცემები მისი პრეპარატების შარდმდენი და ჰიპოტენზიური მოქმედების; კლინიკურად დამტკიცებულია მცენარის ნაყენის დადებითი თერაპიული ეფექტი მწვავე და ქრონიკული პიელონეფრიტის დროს. თხევადი ექსტრაქტი მიიღება საშვილოსნოს ათონის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში შინაგანად ფართოდ გამოიყენება კუჭიდან, თირკმელებიდან და **საშვილოსნოდან სისხლდენის**, ქოლესისტიტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, რევმატიზმის, მწვავე და ქრონიკული ენტერიტების, კოლიტების, ენტეროკოლიტების, გასტრიტის, კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის წულულის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ფაღარათისა და დისენტერიის დროს, როგორც შემკვრელი და ჭრილობების შემხორცებელი საშუალება. არსებობს ცნობები სხვადასხვა ქვეყნებში მისი გამოყენებისა მალარიის, გულისა და ზოგიერთი ვენერიული დაავადებების, კუჭის წულულის, მუცლის ტიფის სამკურნალო გამოყენების შესახებ. განსაკუთრებით ეფექტურია მცენარის ნედლი ნაწილები. აქტიურად გამოიყენება ჰომეოპათიაში.

უკუჩვენება: ფესმძიმობა, თრომბოფლებიტი.

წყავი – *Laurocerasus officinalis* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae

მარადმწვანე 4-6 (8) მ სიმაღლის ბუჩქია ან ხე, მოგრძო-ელიფსური, მსხვილი, ტყავისებრი ფოთლებით. ბუნებრივად გავრცელებულია სმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, ირანში, სამხრეთ კავკასიაში.

სამკურნალო ნედლეული ფოთლებია. შეიცავს 5-10% მთრიმლავ ნივთიერებებს, გლიკოზიდებს, ეთერზეთებს, ფისს. ფოთლებისგან წყალთან გამხდის გზით ღებულობენ ე.წ. წყავის წყალს, რომელსაც იყენებენ როგორც ტკივილგამაუფრებელ და დამამშვიდებელ საშუალებას კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. მოქმედ ნივთიერებას წარმოადგენს გლიკოზიდი ამიგდალინი, ნაწლავებში მისი დაშლის შედეგად გამოიყოფა სინილური მჟავები, რომლებიც ანესტეზიური მოქმედებით ხასიათდება. ზოგჯერ წყავის წყალს უნიშნავენ გულისა და ფილტვების დაავადებებისას, ხველების დროს.

გუქმედება: სასლის ზირობებში არ არის რეკომენდებული ზრეზარატების დამსადება და შესაბამისად გამოყენება

წველის იელი – *Ledum palustre* L.

ოჯ. მანანასებრნი – Fam. Ericaceae

ძლიერ დატოტვილი მარადმწვანე 120 სმ-მდე სიმაღლის და 1მ-მდე დიამეტრის შხამიანი ბუჩქია. გავრცელების ფართო არეალით ხასიათდება; იზრდება ტყისა და ტყეტუნდრის ზონებში, ტორფნარებში, ჭაობებში, ტენიან წიწვნარებში, ჩრდილოეთის მკაცრი კლიმატის ზირობებში. სამკურნალოდ ფოთლები და ნორჩი ელორტები გამოიყენება, გროვდება აგვისტო-სექტემბერში. მცენარის მთავარ შემადგენელ ნაწილს ეთერზეთები წარმოადგენს, რომელიც შედგება აზულენის რივის სესკვიტერპენული სპირტებისაგან: ლედოლი (უძლიერესი შხამი, იწვევს ნერვული სისტემის დაზიანებას), ვალერიანის მჟავა, ზალუსტროლი, ნახშირწყლები-მიტრენი, ციმოლი, გერანილაცეტატი, ელეოტენი და სხვა კომპონენტებისაგან, რომლებიც ხასიათდება მომწარო-მწვავე გემოთი და ბალსამის სურნელით. აღმოჩენილია ავრეთვე: გლიკოზიდები (არბუტინი, ერიგოლინი), გლიკოზიდების მსგავსი შხამიანი ნივთიერება ანდრომელოტოქსინი, ფლავონოიდები (კვერციტრინი), ორგანული მჟავები, ვიტამინები, გუმიფისი, მუქარი, ფიტონციდები, კუმარინები, მთრიმლავი და ჰექტინოვანი ნივთიერებები, ფისები;

მდიდარია მიკროელემენტებით: კალციუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, რკინა, სპილენძი, თუთია, ალუმინი, ბარიუმი ქრომი.

ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების მთელი კომპლექსიდან გამომდინარე, სასიათღებ მრავალმხრივი მოქმედებით: სპაზმოლიტური, ამოსახველებელი, ოფლმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, ტკივილგამაუქრებელი, ნარკოტიკული და დამამშვიდებელი; გამოირჩევა დიურეზული და ანტიმიკრობული აქტივობით.

ელორტებისაგან მზადდება პრეპარატი „ლედინი“, ხველების საწინააღმდეგო და ბრონქოლიტური საშუალება.

სალსურ მედიცინაში იყენებენ სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას: ბრონქიტი, ტრაქეიტი, ლარინგიტი, პნევმონია, გრიპი, ბრონქიალური ასთმა, ხველება, ეივანახველა, აგრეთვე ღვიძლის, კუჭის, ციების, ცისტიტის, ჰიელიტის, ურეთრიტის, დიზენტერიის, სპაზმური ენტეროკოლიტის, ჭრილობების სამკურნალოდ.

დადებითი ეფექტია გამოვლენილი **ონკოლოგიური სიმსივნეების**, ტუბერკულოზისა და დიაბეტის მკურნალობისას.

სიფრთხილის დონისძიებები: ეთერზეთების (რომლებსაც მცენარის მიწისზედა ორგანოები შეიცავს), დიდი დოზით მიღება იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის პარალიზებას, ნაწლავების, საშვილოსნოს, ფესების დამბლას, მკვეთრად არღვევს სუნთქვას და გულის მოქმედებას. რის გამოც წულის იელის პრეპარატები გამოიყენება მხოლოდ ექიმის მითითებით და მისი მეთვალყურეობით!

უკუმაჩვენებელი: ფესმძიმებისა და 14–16 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის.



წელის მარწევა-ბალახი – *Comarum palustre* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – **Fam. Rosaceae**

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 20–30 სმ სიმაღლის მცენარეა, გრძელი, მხოხავი, დატოტვილი და განუვლებელი ფესურით. საქართველოში გავრცელებულია სვანეთში, ქართლში, თრიალეთსა და ჯავახეთში. იზრდება ჭაობების, ტბებისა და მდინარის ნაპირებსე, დაჭაობებულ მდელოებსე.

ჰამეოზანთიაში, ტრადიციულ და ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება მცენარის მიწისხედა ნაწილი და ფესვები. შეიცავს ფლავონოიდებს, ეთერზეეთებს, კერატინს, ორგანულ და ფენოლკარბონულ მჟავებს, ვიტამინ C. ზირველ რივში, მას იყენებენ როგორც საერთოგამამდიერებელ და იმუნომასტიმულირებელ საშუალებას. მაგ.: ჩუკოტკის ადგილობრივი მოსახლეობა რეგულარულად ღებულობს მცენარის ნახარშს, თვლიან, რომ მას უკუმახევენელები საერთოდ არ აქვს და სასარგებლოა საერთო გაჯანსაღებისათვის, თვით კიბოს პროფილაქტიკისათვის.

მას იყენებენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, წელულოვანი, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუტის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, აგრეთვე მძიმე ონკოლოგიური ავადმყოფების სამკურნალოდ. ცნობილია შემთხვევები, როდესაც მედიცინა უარს ამბობდა სასიკვდილოდ განწირულ ავადმყოფებსე და სახლში ავსავნიდა მათ, ხოლო წელის მარწევა-ბალახით მკურნალობა, საფუძველშივე ანადგურებდა დაავადებას და სიცოცხლეს მრავალი წლით უხანგრძლივებდა.

ცალკე აღნიშვნის ღირსია მისი ეფექტურობა საურდენ – მამოძრავებელი ანარატის ანთებითი პროცესების დროს: რემატისმი, რადიკულიტი, ართრიტი, პოლიართრიტის მკურნალობისას. ასევე მნიშვნელოვანია პროფილაქტიკური მკურნალობა; გამოიჩევა ორგანიზმის უჯრედების მატონიზირებელი, მასტიმულირებელი და განანლების უნარით, რითიც არიდებს მრავალი დაავადების განვითარებას, სიბერეს უკან სწევს და ახანგრძლივებს სიცოცხლეს.

უკუჩვენებები აღინიშნება, თუცა უმნიშვნელო, არ არის რეკომენდებული ფესმძიმე და მემუშური ქალებისათვის, მისი სამკურნალო-პროფილაქტიკური კომპონენტი იმდენად აქტიურია, რომ შეიძლება გამოიწვიოს მღიერი ალერგიული რეაქცია.

წელის სამეურა – *Menyanthes trifoliata* L.

ოჯ. წელის სამეურასებრნი – Fam. Menyanthaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 40 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, სამფოთლიანი, მხოხავი დატოტვილი ღეროთი და გრძელი და სქელი ფესურით. გავრცელების ფართო არეალით ხასიათდება, იზრდება ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს არქტიკიდან სუბტროპიკულ სარტყლამდე. საქართველოში გავრცელებულია–აფხაზეთში, აჭარაში, ქართლში, თრიალეთსა და მესხეთში, იზრდება ზღვ. დ. დაწვებული მთის ზედა სარტყლამდე, ჭაობებში. სამკურნალოდ ფოთლები გამოიყენება, აგროვებენ გადაუვავილების შემდეგ (ივლის–აგვისტო). შეიცავს მრავალ სასარგებლო ნივთიერებას, მათგან აღსანიშნავია: გლიკოზიდები (მენიანტინი და მელიანტინი), ფლავონური გლიკოზიდები (ჰიპეროზინი, რუტინი), ალკალოიდი გენცინინი, მთრიმლავი ნივთიერებები, ქოლინი, ცხიმოვანები (ოლეინის, პალმიტინის, ლენოლინის და სხვ.), იოდი და სხვა მიკროელემენტები.

ერთ–ერთი საუკეთესო საშუალებაა ქრონიკული გასტრიტის და როგორც ნაღველმდენი, ღვიძლისა ნაღვლის ბუშტის სადინარების დაავადებებისას, იხმარება მადის გამამდიერებლად და საკვების მოხულებების გასაუმჯობესებლად გაზაფხულის ასთენიის დროს; ხშირად გამოიყენება ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო კომპლექსურ თერაპიაში. ფოთლები შედის დამამშვიდებელი, მადის აღმშვიდებელი და ნაღველმდენი მწარე ნაყენის ნაკრებების შემადგენლობაში.

გამოიყენება შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ: შაქრიანი დიაბეტი, თავის ტკივილები, გასტრიტი, საუძნწვილო, დიზენტერია, ტუბერკულოზი, გულისრევა, ანორექსია.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ უმადობის, საკვებმოხულებელი სისტემის დარღვევის, გულის რევმის შეგრძნების, ემბოზობის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, შაკიკის, ციებცხელების დროს.

უკუმაჩვენებელი: ჰიპერაციდული გასტრიტის, კუჭისა და 12–გოჯა ნაწლავის წულულოვანი დაავადებები.

ჭარხალი – *Beta vulgaris* L.

ოჯ. ნაცარქათამასებრნი – **Fam. Chenopodiaceae**

ორწლოვანი ბოსტნეული მცენარეა. ნედლეულს ფოთლები და ძირსვენები წარმოადგენს. ძირსვენაში აღინიშნება: საქაროზა, ჰექტინოვანი ნივთიერებები, ვიტამინები (B₁, B₂, B₆, C), კაროტინოიდები, ზანთოთენის, ფოლიოს და სხვა ორგანული მჟავები, ცილები, ამინომჟავები, Fe, Mn, K, Ca, Co, Mg–ის მინერალური მარილები. ხასიათდება შარდმდენი, მსუბუქი საფალარათო, ანთების საწინააღდეგო, გამაუმტკივნეული, წნევისდამწევი, ანტიკალეროზული, ანტიარითმული მოქმედებით. დადგენილია, რომ სუფრის ჭარხალი არეგულირებს საკვების მონელებას, რის გამოც შეტანილია ზოგიერთ სამკურნალო დიეტაში. მასში შედის ბეტაინი, რომელიც ხელს უწყობს ცილების გახლეჩას და მათ შეთვისებას, ასევე ბეტაინი მონაწილეობს ქოლინის წარმოქმნაში, რომელიც ამდღებს ღვიძლის უჯრედების ცხოველმქმედებას და აუმჯობესებს ადამიანის ორგანიზმისათვის მნიშვნელოვანი ორგანოს მუშაობას. ამ თვალსაზრისით ის ძირითადი კომპონენტია დიეტის – ღვიძლის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას, რეკომენდებულია ბუხსილით დაავადებულ ჰირთათვის; ძირსვენას უჯრედისი ამლიერებს ნაწლავების ჰერისტალტიკას, რის გამოც სასარგებლოა კუჭის ქრონიკული შეკრულობისას; გამოიყენება ასევე სისხლნაკლებობის, კოლიტის, ქრონიკული სურდოს, კბილის ტკივილის, ჰიპერტონიული დაავადების, მხელად შესორცებადი წელულების, ცინგის საწინააღმდეგოდ. მეტად გასაოცარია წითელი ჭარხლის მოქმედება **კიბოს სიმსივნის უჯრედებსე**, აღწერილია მრავალი შემთხვევა კუჭის, ფილტვების, სწორი ნაწლავის, შარდის ბუშტისა და ა.შ. კიბოთი დაავადებული ავადმყოფების განკურნებისა განხილვი ჭარხლითა და მისი წვენი. გაიკვავა, რომ სხვა მცენარეების (მოცვი, შავი მოცხარი, ანწლი, შავი ურძენი, კრახანა და სხვა) ანთოციანებსაც ასევე შესწევთ უნარი კიბოს უჯრედების განვითარების შეჩერების, თუმცა ექსპერიმენტების თანახმად ჭარხლის მოქმედება 8–ჯერ ეფექტურია. ჭარხლის წვენი ძვირფასია სისხლის წითელი ბურთულაკების წარმოსაქმნელად და საერთოდ სისხლის შემადგენლობის გასაუმჯობესებლად.

უკუქმედება: არ არის დადგენილი.

ჭვავილა – *Claviceps purpurea* (Fr.) Tul.

ოჯ. ჭვავუღასებრნი – Fam. Clavicipitaceae

ზარბაზიტი სოკოა, გვხვდება მარცვლოვნებსე, უფრო ხშირად ჭვავსე, რომლის თავთავებში ქმნის დამახასიათებელ მოშავო-იისფერ „რქებს“, ე.წ. სკლეოროციუმებს – მიცელიუმის ჰიფების მკერავ სლართს, რომლებიც ამოფსებულია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, კერძოდ: სხვადასხვა სახის ალკალოიდებით – ერგოტამინი, ერგოტამინინი, ერგოზინი, ერგოზინინი, ერგოკრისტინი, და სხვ., აზოტის შემცველი შენაერთებით – აცეტილქოლინი, ქოლინი, ბეტანი, ერგოთინიფინი, ურაცილი; საღებავი ნივთიერებებიდან გამოყოფილია: სეკალონისა და ქრინერგონის მკავები. „რქებს“ აგროვებენ ჭვავის მოშვიფების ჰერიოდში, უშუალოდ თბვის წინ, თავთავებიდან ნედლი მარცვლის გადარჩევისას. ამრობენ საშრობებში 50° C ტემპერატურასე. გამოიყენება ფხვნილის, თხვავადი და სქელი ექსტრაქტის სახით.

ჭვავილას ჰრეზარატები უმთავრესად გამოიყენება მენ-გინეკოლოგიურ ჰრეპტიკაში, მშობიარობისა და აზოტის შემდგომ ჰერიოდებში საშვილოსნოდან სისხლდენებისას, საშვილოსნოს სუბინვალუციის, მენორაგიისა და მეტრორაგიის, ზოლიზების, ენდომეტრიტის და ა. შ. სამკურნალოდ. ჭვავილას ალკალოიდები ახდენენ შაქრის დონის შემცირებას სისხლში, უფრო მლიერად ბლოკავენ ადრენალინის ჰიპერვლიკემიურ მოქმედებას სხვა ჰრეზარატებთან შედარებით.

სხვადასხვა ჰუბლიკაციებში მითითებულია ალკალოიდების უნარსე, მოახდინოს ჰროლაქტინის გამოყოფის შევიწროება და **სარმევე ჰირკვლების ავთვისებიანი სიმსივნების განვითარების დამურსუჭება.**

ხანგრძლივი ჰერიოდის მანძილსე სხვადასხვა ქვეენის ხალსური მედიცინა ჭვავილას იყენება **საშვილოსნოს კიბოს სამკურნალოდ.**

უკურნებები: ადრე ვლენები ჭვავილას რქებს ჰურის დანამატად მიიჩნევდენ, რაც დიდი შეცდომა იყო, ვინაიდან იგი გამოიჩევა მლიერი შხამიანობით. ფქვილში მოხვედრილი იწვევს რთულ დაავადებას – ერგოტიზმს, რომლის თანშხლები მოვლენება – მლიერი კრუნჩხვები, განგრენა (თითების, ყურების განხვევა), ფსიქიური აშლილობა, ლეტალური აღსასრული. მიუღებელია ჰრეზარატების გამოყენება ათეროსკლეროზის, მიოკარდიუმის ინფარქტის, ფენმძიმობისა და სიბერის ასაკში.

ჭიანჭველას ხე – *Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex DC) Standl.

ოჯ. ბიგნონიასებრნი - Fam. Bignoniaceae

ტროპიკული, 30 მ-მდე სიმაღლისა და 80 სმ-მდე დიამეტრის ფოთოლმცვენი ხეა. ბუნებრივად გავრცელებულია ცენტრალურ და სამხრეთ ამერიკის ქვეყნებში, ჩრდილოეთ მექსიკიდან დაწყებული ჩრდილოეთ არგენტინამდე.

ქერქის შიდა ნაწილი გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისათვის. მას აშრობენ და აქუცმაცებენ, მისი მოხარშვით ღებულობენ მწარე ეავისფერ ჩაის, რომელიც ცნობილია „ლანახოს“ ან „ტახინოს“ სახელით; მას იყენებენ გრიპისა და წლის ციფ სეზონზე, აგრეთვე მწვევლებისათვის ხველების დასამშვიდებლად.

ჭიანჭველას ხე გამოირჩევა მდიდარი ქიმიური შემადგენლობით, ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედებისათვის საჭირო ისეთი მნიშვნელოვანი ელემენტებით,

როგორცაა: ვიტამინები (C, B₁, B₂), ნიაცინი, მიკრო და მაკროელემენტები – თუთია, კობალტი, ქრომი, ფოსფორი, მაგნიუმი, მანგანუმი, კალიუმი, ნატრიუმი, სელენი, ანტრაქინონი, ცილები, ცხიმები, მცენარეული უჯრედისი, ქინონების ჯგუფი, განსაკუთრებით ლანახოლი და ლანახენოლი.

სამხრეთ ამერიკის მკვიდრი მოსახლეობის ხალხურ მედიცინაში ლანახო მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. ბოლო ათეულ წლებში მიიღება როგორც საერთო მატონიზირებელი საშუალება და ადანტოგენი. 1980-იან წლებში მიმდინარეობდა მისი რეკლამირება, როგორც საოცარი თვისებების მქონე მცენარის, რომელსაც შესწავს უნარი კბოთი და შიღსით დაავადებულებების განკურნების. თუმცა მთავარი მოქმედი კომპონენტი – ლანახოლი უარყოფილ იქნა მაღალი ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, ვინაიდან თერაპიული ეფექტის მისაღწევად საჭირო რაოდენობის მიღებას შეეძლო ადამიანის სიკვდილის გამოწვევა. მიუხედავად ამისა, ლანახოლის ძლიერი ანტიბიოტიკური და მადეხინფიცირებელი თვისებებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია მისი წარმატებით გამოყენება რიგ შემთხვევებში. შენიშნულია, რომ ინდიელი ექიმბაშები ლანახოსა და გვარი **Tabebuia** – ს სხვა სახეობების ჩაის ღებულობენ როგორც წესი მოკლე დროით, არა ორგანიზმის განსამლიერებლად, არამედ მწვავე უქეიფობის მოსახსნელად.

ხალხურ მედიცინაში იყენებენ გაციების, გრიპის, სოკოვანი ინფექციების, ჰერპესის, შარდ-სასქესო სისტემის ინფექციური დაავადებების, ბრონქიტის, ფილტვების, კანის, წელულების, ჭრილობების, სისხლის დაავადებების (მონონუკლეოზი, რკინის დეფიციტური ანემიისა და სხვ.) სამკურნალოდ.

ამჟამად მთელ მსოფლიოში თანამედროვე სამკურნალო-მცენარეულ თერაპიაში ერთ-ერთ უმთავრეს მცენარედ მიიჩნევენ. მისი ანტივირუსული და მანტიმულირებელი მოქმედება იმუნურ სისტემაზე დამტკიცებულია მრავალრიცხოვანი სამეცნიერო გამოკვლევებით. წარმატებით გამოიყენება აგრეთვე **სიმსივნეების, სოკოების, კანდიდოზის სამკურნალოდ**; აქმ-ში მას იყენებენ მაქრინანი დიანბეტის, ჰინოგლიკემიის, ლეიკემიის, კანის ტუბერკულოზის, ართრიტის, ჰერპესის, სხვადასხვაგვარი წულულების, ღვიძლისა და ალერგიული დაავადებების საწინააღმდეგოდ.

ამგვარად, ჩატარებული სამეცნიერო გამოკვლევებით მტკიცდება, რომ ლაზასოლი ეფექტურია ვირუსული ინფექციების, ზარასიტების და კიბოს ევლას სახის მიმართ, გამოიჩინება იმუნომანტიმულირებელი, ანტიბაქტერიული, **ანტისოკოვანი, ანტიპარაზიტული, ანტიოქსიდანტური**, ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიმუტაგენური, ლეიკოზის, ანთებისა და რევმატიზმის საწინააღმდეგო და სასაქმეული მოქმედებით. **ტოქსიკურობიდან გამომდინარე**, ჰრეპარატების მიღებისას აუცილებელია დოზის ზუსტი დაცვა.

ჭიაფურ – *Phytolacca americana* L.

ოჯ. ჭიაფურასებრნი – Fam. Phytolaccaceae

მრავალწლოვანი 3 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. სამშობლო ჩრდ. ამერიკის აღმოსავლეთ რაიონები და ბერმუდის კუნძულებია. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოშიც.

ჭიაფურს თანამედროვეობის გაორებული მცენარეა. ერთის მხრივ მიიჩნევენ გამაჯანსაღებელ და სამკურნალოდ, მეორეს მხრივ მიუთითებენ მისი ევლას ნაწილის მაღალ შხამიანობაზე, რომელსაც ადამიანის სიკვდილიც ძალუძს. ევლანი ერთად კი ჭიაფურას მაღალ დეკორატიულობაზე თანხმდებიან.

მცენარეში აღმოჩენილია საზონინები, ტანინები, ალკალიდები, მწარე ნივთიერებები, შაქრები; ფოთლებში დამატებით აღირიცხა ასკობინის მჟავა (240-285 მკ); ნაყოფი და თესლები მდიდარია **B** - ჯგუფისა და **PP** - ვიტამინებით.

ჭიაფურას ჰრეპარატები შინაგანად, უმთავრესად როგორც ჰირლებინების საშუალება მიიღება, გარეგანად – კანის დაავადებების (მშრალი ეგზემა, ფსორიაზი, მუნი, სოკოვანი დაავადებები) და ართრიტების სამკურნალოდ გამოიყენება.

ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ მცენარის ევლას ნაწილს იყენებენ, მაგ.: ნაყოფების ნახარში ხელს უწყობს ჰიპერტონიის საწივის სტადიებში არტერიალური

წნევის დაქვეითებას; მშრალი ან ნედლი ფესვების სპირტიან ნაყენს იყენებენ შინაგანად და გარეგანი სახით, არის კარგი იმუნოკონსტიტუციური, ანელებს სიმსივნის განვითარებას, ხელს უწყობს კუჭისა და 12-გოჯა ნაწლავის, თირკმელების ანთებითი პროცესების და კონიუნქტივის განკურნებას; საფენების სახით იხმარება რადიკულიტის, რევმატიზმის, დამწვრობის, მასტიტის, ართრიტის, სახსრების ტკივილების, რბილი ქსოვილების ჩირქოვანი დაზიანებებისა და ციებ-ცხელების დროს.

ნედლი მცენარის ეველა ნაწილი შხამიანია, გამოყენებისას უაღრესი სიფრთხილეა საჭირო!

ჭიმი ტყის – *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.

ოჯ. ნიახურისებრნი (ქოლგოასნნი) – Fam. Apiaceae (Umbelliferae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 100–150 სმ სიმაღლის, ზემოთ დატოტვილი ღეროთი; ბუნებრივად ფართოდან გავრცელებული საქართველოში. საკვები, ბოსტნეული მცენარეა. მიწისზედა ნაწილი შეიცავს კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ტერპენოიდებს, ვიტამინ C-ს, ანთოცინებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ფენოლკარბონულძავეებს. ფესვები – ორგანულ ძავეებს, არომატულ შენაერთებს, ფენოლებს და მათ წარმოებულებს, კარბონულ ძავეებს, კუმარინებს.

სასიათდება ტკივილგამაუჩქებელი, დამამშვიდებელი, ჭისმდენი, ანთებისა და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო და მძლავრი ანტიოქსიდანტური მოქმედებით.

ფესვები ჩინურ და კორეულ საღებურ მედიცინაში ითვლება სედატურ, ტკივილგამაუჩქებელ და საშვილოსნოს სამკურნალო საშუალებად, იხმარება ამეზორეის დროსაც. ფოთლები სასიათდება ანტიჰემინტური მოქმედებით; საფრანგეთში გამოიყენება ასციტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სკროფულოზის, ევ ზემის შემთხვევაში.

კავკასიაში ანლიკაციის სახით იხმარება სიღამწურისა და წელულების დროს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ორგანოებისა და ქალური დაზავებებისას, ასევე კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ.

ნაყოფების ექსტრაქტი ავლენს სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობას.

უკუმარეგნებელია: ფენმძიმობა.

ხახვი – *Allium cepa* L.

ოჯ. ხახვისებრნი – Fam. Alliaceae

მრავალწლოვანი ბოლქვოვანი მცენარეა (კულტურაში ერთწლოვანი). ბოლქვი 15 სმ-მდე დიამეტრისაა, აპკისებრი. უძველესი დროიდან ძვირფას საკვებ, სანელებელ-შესაკანძმავ, არომატულ მცენარედ მიიჩნევა. გამოიყენება ბოლქვები და ფოთლები. ფაქტობრივად არ არსებობს კერძი, წვნიანი თუ ფხალები, რომ არ გამოიყენებოდეს. მეცნიერები აბტიმალურად თვლიან ადამიანის მიერ ყოველწლიურად 7–10 კგ ხახვის გამოყენებას.

ბოლქვი შეიცავს 4,5 მგ% შაქრებს, 1,5–2 მგ% ცილებს, დიდი რაოდენობით ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C), აგრეთვე B, PP - ჯგუფის ვიტამინებსა და კაროტინს (პროვიტამინ A), ორგანულ მჟავებს, უჯრედის, ჰექტინოვანი ნივთიერებებს, ზოგიერთ შეუცვლელ ამინომჟავებს (ვალის, ლეიცინს, ლიზინს, მეთიონინს, ტრეონინს, ტრინტოფანს), მაკრო და მიკროელემენტებს, ეთერზეთებს, ფიტონციდებს; ფოთლებში აღინიშნება 6–7 მგ% მშრალი ნივთიერებები, მათ შორის 1.7 მგ% შაქრები, 1,5–2 მგ% ნედლი ცილები, 27–95 მგ % ასკორბინის მჟავა, 2 მგ % კაროტინი, ვაშლისა და ლიმონის მჟავები. 50–100 გ მწვანე ხახვი უსრუხველოაფს ადამიანის ორგანიზმის დღე-ღამურ მოთხოვნილებას C ვიტამინისადმი. ბოლქვების მსგავსად, ფოთლებიც შეიცავს ეთერზეთებს (20–60 მგ%), რომელიც მათ სპეციფიურ სუნსა და გემოს ანიჭებს.

ადამიანის მოდგმის მრავალმა თაობამ საკუთარ თავზე გამოცდადა ხახვის სამკურნალო ძალა. მისი სამკურნალო თვისებები საოცრად ძალაღობა და ხალხურ მედიცინაში ითვლება ღვთიურ მცენარედ. ასე მაგ.: ძველ ეგვიპტეში ხახვი განასხიერებდა დაუმრეტელ სასიცოცხლო ძალასა და უკვდავებას. მას როგორც თილისმას ატარებდნენ ავი თვალისა და დაავადებებისაგან დასაცავად. ეგვიპტეში მიიჩნეოდნენ სამეაროს სიმბოლოდ, თვლიდნენ, რომ მისი რგოლები და ქერქლები წარმოადგენენ დედამიწის კონცენტრიულ გარემოწირულობას, რომელიც მოიცავდა ქმნილებას გეომეტრიულ მისტერიებში.

ძველი დროის ექიმების აზრით, არ არსებობდა დაავადება, რომლის დროსაც ხახვს ავადმყოფისათვის შვების მოტანა არ შეეძლო. დიოსკორიდი წარმატებით იყენებდა როგორც სისხლის გამწმენდ სამუალებას. ავიცენა რეკომენდაციას უწევდა როგორც მადის აღმძვრელ და სუსტი ჯანმრთელობის გამაძლიერებელ სამუალებას.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში განსხვავებული დანიშნულებით იყენებდნენ,

კერძოდ: ანგინის, ჭრილობების შემახორცებელ, ციებ-ცხელების, თავის ტკივილის, ქოლერის, დიზენტერიის, წუაღმანკის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული კოლიტის, ბრონქიალური ასთმის, ფილტვების ანთების, გრიპის, ზედა სასუნთქი გზების კატარის, კანის სოკოვანი და ჩირქოვანი დაავადებების, წინამდებარე ჯირკვლის ჰიპერტროფიის, ჰიპო და ავიტამინოზის, ეაბზობის, ბუასილის, ნაწლავების ანთების, ნაწლავების ათონიის, ათეროსკლეროზის, მრგვალი ჭიების, ტრიქომონადური დაავადებების, ჭორფლის საწინააღმდეგოდ. ხანჯი სასარგებლოა აგრეთვე ონკოლოგიური დაავადებებისას. აღსანიშნავია, რომ ჯერ კიდევ ძველი ეგვიპტელები ხანჯის წვეს იყენებდნენ თმის გასამაგრებლად, რაც დამტკიცა თანამედროვე მეცნიერულმა მედიცინამ, შემუშავებულია გამელოტების საწინააღმდეგო მეთოდები ხანჯის წვესის მეშვეობით.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ხანჯის ბოლქვებზე არსებულ სახეცვლილ ფოთლებს მოთუშული სახით ხმარობდნენ ჩირქოვანობის გამოსარწმუნად, ჭიისმდენ, კუჭის გამსხნელ, ბუასილის დროს სისხლის გამწმენდ საშუალებად.

სადღესოდ მედიცინაში განსაკუთრებული უზრაღდება ექცევა ხანჯისა და ნივრის გოგირდის შემცველ ნივთიერებათა მოქმედებას. დამტკიცებულია, რომ ეს ნაერთები ხანჯისათვის ანტიბაქტერიული მოქმედებით.

ხანჯისა და ნივრის ეთერზეთების მოქმედების ფართო შესწავლამ აჩვენა, რომ უფრო გამოკვეთილი ჰიპოქოლესტერული ეფექტით ხანჯისათვის ნივრის ზეთი; მისი მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლები და ღეროები წარმოადგენენ ჰიპოტენსიური ჰრეპარატის ერთ-ერთ მოქმედ შემადგენელ ნაწილს. **არსებობს საინტერესო მონაცემები ამ მცენარეების სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისებებზე ექსპერიმენტში და კლინიკაში მათი გამოყენების შესახებ კიბოთი დაავადებულთა მკურნალობისას.**

ხანჯის კანიდან მიღებული კვერცხისა და სპიროზიდის შემცველი ჰრეპარატი, რომელიც ექსპერიმენტალური ჰიპერქოლესტერინემიის დროს აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ამავე დროს ხანჯისათვის დასხივების საწინააღმდეგო მოქმედებით. კანიდან გამოყოფილია აგრეთვე ფლავონოიდების კომპლექსი და სუფთა კვერცხის, რომლებიც ხანჯისათვის დიურეზული მოქმედებით და ორგანიზმიდან ნატრიუმისა და ქლორიდების გამოდევნის უნარით, გამოყენებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ.

უკუმანჯენებელი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, თირკმელებისა და ღვიძლის დაავადებები.

ხარისხლია – *Asarum europaeum* L.

ოჯ. ძირმწარასებრნი – Fam. Aristolochiaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 5–10 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ვერძული სახეობაა. სამკურნალოდ პრაქტიკულად მთელი მცენარე გამოიყენება. შეიცავს: ეთერზეთებს, ქაფურის მსგავსი ნივთიერების – აზარონის შემცველობით, შაქრებს, სანამებელს, ლორწოს, ეთერებს, სესკვიტერპენულ ნახშირწყლებს და სპირტებს: ტერპენი, ვეგენოლი, აზარონის მკაფა და მისი წარმოებულები; ფენოლკარბონული მკაფები: კოფეინის, ფერულის; სტეროიდებს: სიტოსტერინს; მთრიძლავ ნივთიერებებს, კუმარინებს, მეთილვეკენოლს, ბორნილაცეტატს, ფლავონოიდებს– კვერცეტინს, კემფეროლს, ვიტამინებს, სანონინებს, გულის გლიკოზიდებს, ორგანულ მკაფებს, ფისებს, მიკროელემენტებს, ალკალიდებს.

ხასიათდება სამკურნალო თვისებების ფართო დიაპაზონით. ღებულობენ, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, ბრონქების გამაფართოებელ, სისხლდენის შემახერებელ, კარდიოტონურ, ამოსახველებელ, დიურეზულ, სასაქმებელ, ჭრილობების შემხარცებელ, დამამშვიდებელ, სიცხისდამწვე, შარდმდენ, ანტიჰელმინტურ, ანტიკლეროტულ საშუალებას. მცენარე მეტად ეფექტურია ფართო და ლოკალური ჭრილობების, წულულების, მუნის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენი და ხასარში გამოიყენებოდა წყალმანკის, იშიაზის, ვაზობის, თავის ტკივილების, სიუვითლის, მალარიის, ეგზემის, მწვავე რადიკულიტის, ნევრალგიის, თავის ტკივილის, სიურეის, დამბლის, ეპილეპსიის, ნიკრისის ქარის, ნერვული და გულის დაავადებების სამკურნალოდ.

ფესვების ხასარშს იყენებენ ალკაჰოლიზმის სამკურნალოდ, როგორც პირღებინების საშუალებას, ბრონქიტის, მწვავე და ქრონიკული ვასტრიტის, პიელონეფრიტის, მენსტრუალური ტკივილების, ზედა სასუნთქი გზების ანთების, **სხვადასხვა ეთიოლოგიის სიმსივნეების სამკურნალოდ**, გულის ქრონიკული უკმარისობის დროს. გარეგანად: საფეხების სახით ჭრილობების შესახარცებლად, წულულების, მღიერების განსაკურნავად.

უკუჩვენება: ძლიერ ტოქსიკურია! ინიშნება მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ.

ხაშხაში – *Papaver somniferum* L.

ოჯ. ეუეახოსებრნი – Fam. Papaveraceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სწორმდგომი, ცვილისებრი ნაფიფქით დაფარული ღეროთი. ველურად არ გვხვდება, ფიქრობენ, რომ წარმოიქმნა ველური სახეობების ჰიბრიდიზაციის გზით. სამშობლოდ წინა აზიას მიიჩნევენ. მისი კულტურას საწიეს უძველესი დროიდან იღებს. მრავალსაუკუნოვანი კულტურის ზრცეესში ჩამოყალიბდა სამრეწველო ნიშნებით მკვეთრად გამორჩეული ორი ჯგუფი: ოპიუმისანი და ზეთოვანი. ოპიუმისანი ეუეახოს ჯიშები ხასიათდება მსხვილი კოლოფებითა და რძის წველის მალალი შემცველობით. ხოლო ზეთოვანი ჯგუფის ეუეახოს ჯიშები მოჰყავთ თესლების მისაღებად, იუენებენ კვებით მრეწველობაში და მწიფე თესლებისაგან თავისუფალი კოლოფებიდან მორფინის მისაღებად.

ხედი კოლოფები შეიცავს 8–25 მგ% ოპიუმს, რომელიც წარმოადგენს ორგანული და მინერალური შენარტების – ალკალიდების, ცილების, ნახშირწელების, ლორწოს და სხვ. რთულ ნარეუს. ოპიუმში ერთ–ერთი ძირითადი ალკალიდის – მორფინის შემადგენლობა 0,2–2 მგ%. აფთიაქებში დამზადებული წამლების უმრავლესობა შეიცავს ოპიუმს ან მის ძირითად ალკალიდებს: მორფინს, კოდეინს, ნარკოტინს, ზანავერინს და სხვა – 25–50 მგტი დასახელების ალკალიდს. ოპიუმი და სხვა ალკალიდები ფართოდ გამოიუენება მედიცინაში როგორც ტკივილგამაუჩიებელი და დამამშვიდებელი საშუალებები. მათ შორის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მორფინი, რომელიც ძლიერი ტკივილგამაუჩიებელი მოქმედებით გამოირჩევა; სამედიცინო ზრატკიაში მას ინექციის სახით იუენებენ ონკოლოგიური დაზადებების მეოთხე სტადიის, სტენოკარდიის, ზნეემონიის დროს. კოდეინიც ძლიერი ტკივილგამაუჩიებელი და ნარკოტიკული საშუალებაა, ხშირად გამოიუენება ხველებისას, როგორც დამამშვიდებელი.

უკუჩვენება: მორფინის უარყოფითი თვისება, რის გამოც მისი გამოუენება შესლედულია, არის მისი ძლიერი მოქმედება თავის ტვინის ქერქზე, იწვევს ეიფორიას, წარმოიქმნება მუდმივი მოთხოვნილება ზრეზარატისადმი, რაც ფსიქიკური აშლილობით მთავრდება. ამიტომ მათი გამოუენება **მკაცრად რეგლამენტირებულია!**

ხეგარდი, ჟასმინისებრი გარდენია - *Gardenia jasminoides* J.Ellis

ოჯ. ენდროსებრნი - Fam. Rubiaceae

მარადმწვანე, 2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, მაგარი, შიშველი ან სუსტად შებუსული ელორტებით. ყვავილები გამოირჩევა დახვეწილი ძლიერი არომატით. ბუნებრივად იზრდება აზიის, აფრიკის, იაპონიისა და ჩინეთის ტროპიკულ რაიონებში. მსოფლიოში გავრცელებულია ქოთნის კულტურის სახით.

სურნელოვანი ყვავილის გვირგვინის ფურცლებს უმატებენ მალალი ხარისხის ჩაის და მურაბებს. გარდენიის ფესვები და ნაყოფები სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაშია გამოყენებული. მცენარის ყველა ნაწილში აღმოჩენილია კაროტინოიდური გლიკოზიდი კროცინი, რომელიც ნაღველმდენი თვისებებისაა. ტრადიციულად ნაყოფების ექსტრაქტს არტერიული წნევის დასაქვეითებლად სმარობდნენ. ნაყოფებისა და ფესვების ნახარშს იყენებდნენ ანთების საწინააღმდეგოდ, სიცხისდამწევად, სისხლისშემაჩერებელ საშუალებად, აგრეთვე სიკვითლის, კანის დაავადებების, მასტიტის, სტომატიტის, დიზენტერიის, ჰეპატიტის, ნეფრიტის, ეპიდემიური გრიპის, ციებ-ცხელების, ფილტვების დაავადებების, ცხვირიდან სისხლდენის დროს.

გარეგანად დაქუცმაცებული ნაყოფები საფენების სახით იხმარებოდა ჭრილობების, ტრავმების, დამწვრობის, **სიმსივნეების** სამკურნალოდ.

ჩინურ ხალხურ მედიცინაში იყენებენ თავის ტკივილების, სასუნთქი გზების დაავადებების, ნაღვლის სადინარებისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთების, თირკმელების დაავადებებისას, როგორც შარდმდენი და სიმპტომატური საშუალება უძილობისა და გადაღლილობის დროს.

უკუქმედება: არ არის დადგენილი.

ხეკოლა, კოლა – *Cola vera* K. Schum.[=*Cola nitida* (Vent.) A.Chev.]

ოჯ. სტერკულიასებრნი – Fam. Sterculiaceae

ტროპიკული, მარადმწვანე 10-20 მ სიმაღლის ფრიად დეკორატიული ხეა. ბუნებრივად იზრდება დას. აფრიკის ნოტიო ტროპიკულ ტყეებში. კვულტივირებულია მსგავსი კლიმატის მრავალ ქვეყანაში.

სამკურნალო ნედლეულს თესლები წარმოადგენს, შეიცავს 1,2 - 2,4% კოფეინს, 3-ჯერ უფრო მეტს, ვიდრე უავის მარცვლები, თეობრომინს (1.0 -2,5%) თეოფილინს, ფენოლურ შენარბებს (წითელ ჰიკამენტს ფლავაფენს, ეპიკატრინინს, კატეხინს), მთრიძლავ ნივთიერებებს, გლიკოზოიდებს, მცენარეულ ზეთებს, ანთოციანებს,

ცელსუსს, ზროტეინს და სხვ. ნედლ თესვებში კოფეინი იმყოფება შეკრულ მდგომარეობაში გლიკოზიდ კოლანინის სახით, რომელიც იხლიჩება გლიკოზიდად, კოფეინად და მთრიმლავ ნივთიერებად.

კოლას კაკალი უნიკალური ენერგეტიკული სტიმულატორია, რაც გამოწვეულია მასში კოფეინის მაღალი შემცველობით. ის არა მარტო ამხსნევებს და ხსნის დაღლილობას, არამედ აუჩქარებს შიმშილის გრძნობასაც. ჯერ კიდევ XVI ს-ში აფრიკაში მოგზაურები აღნიშნავდნენ, რომ აფრიკელი აბორიგენები ამ კაკალს გამოუდებთ ღებავენ, რათა არ ეგრძნოთ დაღლილობა მძიმე შრომის შესრულებისას. მოგვიანებით დამტკიცდა, რომ მისი გამოყენებისას უმჯობესდება ტვინის მოქმედება და მახსოვრობის პროცესი, მაღლდება უურადლების კონცენტრაცია, რაც მეტად მნიშვნელოვანია ინტელექტუალური შრომით დაკავებულთათვის, აგრეთვე მოსწავლეებისა და სტუდენტებისათვის. რამდენიმე კაკლის მიღება ხელს უწყობს ავადმყოფური მძინარობისა და დაღლილობის მოხსნას, ახრების ნათლად გამოხატვას. გამოიყენება ცენტრალური ნერვული სისტემისა და გულის მოქმედების მატონიზირებელ საშუალებად. იხმარება ექსტრაქტის, ნაუნისა და კოლას კაკლების შოკოლადის სახით.

ცხელი ქვეყნების ხალხური მედიცინა კოლას კაკლებს უძველესი დროიდან იყენებს როგორც აფროდიზიაკს და ანტიდემონსანტს, აგრეთვე კუჭის ანთილილობის, გულის რევმის, შაკიკისა და სიმთვრალის დროს. თუმცა სტანდარტული დასავლური მედიცინა ჯერ კიდევ ეჭვითაა განწყობილი კოლას ზოგიერთი სასარგებლო თვისებების მიმართ. მეცნიერების მიერ დამტკიცებულია ამ პროდუქტის დადებითი მოქმედება წნევის დაწვეასზე, რევმატიზმის, ჰეპატიტის, გულის მდგრადი უკმარისობის (რაც ხნიერი ადამიანებისთვისაა დამახასიათებელი), ვენერიული დაავადებების, გამომყოფი სისტემის ინფექციებისას.

უკუქმედება: კოლას კაკლის გამოყენება არ არის მართებული უძილობისა და მოუსვენრობის დროს; უკუმაჩვენებელია გულთ დაავადებების, ანტიდემონსანტების მიმღებ ზაციენტებისა და ფენმძიმე ქალებისათვის.

ხემაგარა, სტერკულია – *Sterculia platanifolia* L. (*Firmiana simplex* (L.) W. Wight.)

ოჯ. სტერკულიასებრნი – Fam. Sterculiaceae

10-15 მ (ზოგჯერ 30 მ-მდე) სიმაღლისა და 0,7-1 მ-მდე დიამეტრის სწორმდგომი ხეა, მომრგვალო ან ქოლგისებრი ღამაში ვარჯით და გლუვი, მონაცრისფრო-მწვანე ქერქით. სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიას (ჩინეთ-იაპონია). საქართველოში ძირითადად კულტივირებულია შავი ზღვისპირა რაიონებში, სადაც ბალ-პარკებში სანაპირო ადგილი უკავია.

სამკურნალოდ გამოიყენება უეუნწო, მშრალი ფოთლები, გროვდება ევაგილობის დაწებებიდან ფოთლების გაუვითლებამდე, ხასიათდება სპეციფიური სუსტი სუნით. ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს (0,1%), ფისებს (5%), მთრიმლავ ნივთიერებებს, უმთავრესად ჰიროკატენინების ჯგუფიდან, ორგანულ მჟავებს (2,5%), გლიკოზიდებს, ალკალოიდებს კვალის სანით. თესლებში აღინიშნება კოფეინი, თეობრომინი, ორგანული მჟავები (6%), ცხიმოვანი ზეთები (26%-მდე), ალკალოიდების კვალი. ნაყენი გამოიყენება როგორც მასტიმულირებელი და მატონიზირებელ საშუალებად ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, ასთენიური მდგომარობის, მძიმე დაავადებების გადატანის შემდეგ, ასევე ჰიპოტონიის დროს.

უგუქმედება: დაუდგენელია.

ხემურალი ან ჩინური იფანი – *Ailanthus altissima* (Mill.) Swingle

ოჯ. ხემურალისებრნი – Fam. Simaoubaceae

ფოთლოცვნი 20-30 მ-მდე სიმაღლის უხვად დატოტვილი ხეა, აყურული ვარჯით და მონაცრისფრო-მურა ფერის ქერქით. სამშობლო ჩრდილოეთ ჩინეთია. როგორც დეკორატიული, სწრაფმზარდი მცენარე კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში.

სამკურნალო ნედლეულია ქერქი, ყვავილები და ნედლი ელორტები. ქერქი შეიცავს აქტიურ ნივთიერებას – კვასინს, 12%-მდე მთრიმლავ ნივთიერებებს, სანონინებს, სხვადასხვა ალკალოიდებს, ლაქტონ სიმარუბინს, კუმარინულ ჰეტეროციდს, მწარე ნივთიერებებს – აილანტინს, სტერინებს.

ოფიცინალურ მედიცინაში არ გამოიყენება. სახალხო მკურნალები ხის ქერქს იყენებენ დიზენტერიის დროს, და როგორც ანტიჰელმინტურ საშუალებას; ეფექტურია ლეიშმანიოზის სამკურნალოდ. წარსულში, ნაყოფების ნაყენი გამოიყენებოდა ჰრეზარატ ანგიოლის წარმოებისათვის, რომელსაც უნიშნავდნენ ანგინის სამკურნალოდ. ჰომეოპათიაში ყვავილები, ქერქი და ელორტები

ქუნთრუშისა და დიფტერიის, აგრეთვე შარდკენჭოვანი დაავადებებისას იხმარება, ხოლო ნაყოფები ნაღველკენჭოვანი დაავადებებისა და კიბოს საწინააღმდეგოდ. ფოთლები ხასიათდება ანტივირუსული და ინსექტიციდური მოქმედებით და გამოხატული ანტიმიკრობული და ანთების საწინააღმდეგო თვისებებით.

გამოყენებისას აუცილებელია ექიმთან კონსულტაციის გავლა. ამავდროულად უნდა გაითვალისწინოთ, რომ თესლი შხამიანია!

სეპილბილა – *Vitex agnus-castus L.*

ოჯ. ცოცხანასებრნი – Fam. Verbenaceae

მერქნოვანი ფოთლოვანი 2–4 მ –მდე სიმაღლის ბუჩქია. გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, აზიის ზომიერ სარტყელში (შუა აზია, სამხრეთ კავკასია) და ჩრდილოეთ აფრიკაში.

გამორჩეული მცენარეა. ლეგენდის თანახმად ამ ხის ქვეშ იხვენებდა იუდეველთა ხალხის მამამთავარი – აბრაამი. ძველ დროშივე მიანხდათ, რომ მას ძალუძს ადამიანების გახანჯვაწრდავება, რისთვისაც საკმარისია მისი ტოტების ჩრდილქვეშ მოსვენება. სხვადასხვა რელიგიის წარმომადგენლები ხისგან ამხადებდნენ კვეთხს. არომატული ნაყოფები და სურნელოვანი თესლები კულინარიაში გამოიყენება სურნელოვანი ზღაპრის შემცველად. ფოთლებსა და ნაყოფებს სანელებლად ხმარობენ ხორცისა და თევზეულის კერძებში.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი (ქერქი, ფოთლები, ტოტები, უვავილები და ნაყოფები) წარმოადგენს. ფოთლები და ტოტები გროვდება მცენარის მთელ საფეკტაციო ზერიოდში (სიცოცხლის მესამე წლიდან), უვავილები – უვავილობის ზერიოდში, ნაყოფები – მომწიფების კვალდაკვალ (სექტემბერი–ოქტომბერი), ქერქი – გაზაფხულზე ან შემოდგომით.

მცენარის უველა ნაწილი შეიცავს ფლავონოიდებს (იზოვიტექსინი, კასტიცინი), ირიდოიდებს (აუკუბინი, აგნოზიდი), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, მიკროელემენტებს, ვიტამინებსა და ეთერზეთებს. ფოთლებში აღინიშნება C ვიტამინი (38,9–118,1 მგ%); ნაყოფებში – კუმარინები და ცხიმოვანი ზეთები, რომლის შემადგენლობაშია ჭინჭველის, მმრის, ზროპიონის, ვალერიანისა და კანრონის მკავები. ეთერზეთების უველასე მძალდი შემცველობა ფიქსირდება უვავილობის ზერიოდში: ნაყოფებში – 0,47 %, მშრალ ფოთლებში – 55%–მდე. ეთერზეთების შემადგენლობაშია ცინეოლი, ჰინენი, საბინენი, ჰალმიტინის მკავა.

ხეზილზილა ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, ექსტროგენული, ანტიფუნგალური და სედატური მოქმედებით. მისი პრეპარატები დადებითად მოქმედებს ჯირკვლების ფუნქციაზე ჰორმონალური დარღვევებისას, ააქტიურებს ევითელი სხეულის (რკინა, რომელიც არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს) ფუნქციას. ნაყოფები აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ხასიათდება მატანიზირებელი და გამამდიერებელი მოქმედებით. თესლიდან გამოყოფილი ზეთი შვედის **ონკოლოგიურ დაავადებებს**. ცნობილია, რომ ხეზილზილას პრეპარატები ასტიმულირებს მეტეველების ცენტრს, განსაკუთრებით შვედის მეტეველება – განუვითარებელ ბავშვებს. გამოიყენება აგრეთვე შემდეგი დაავადებებისას: დეპრესია, ღვიძლისა და ელენთის ქრონიკული დაავადებები, ციებ-ცხელება, უნაყოფობა, მენსტრუალური ციკლის დარღვევები, მასტოპათია, ქალების მიომა, მამაკაცების იმპოტენცია.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ციებ-ცხელების, გონორეისა და გულის ტკივილებისას. ფართოდ იხმარება ჰამეოპათიაში – ნედლ წვეს იყენებენ დეპრესიის, ნერვული დაავადებების დროს. ფოთლებისა და ვეავილების ნაყენები გამოიყენება როგორც ლაქტოგენური საშუალება, ხასიათდება ანტიბაქტერიული მოქმედებით. ნაყოფების ნაყენი ამადლებს სასქესო ჯირკვლების ფუნქციას, გამოიყენება ქალური დაავადებების (ფიბროსულიკტოზური მასტოპათია, ფიბრომა, მიომა, კისტა, პოლიპები), მამაკაცებში – პროსტატიტის, უნაყოფობისა და ლეიკოზის სამკურნალოდ.

არ არის რეკომენდებული ხეზილზილას წვეთების მიღება ალკოჰოლიზმის მკურნალობის შემდეგ; გადაჭარბებულმა დოზებმა შეიძლება გამოიწვიოს ჰალუცინაციები, ფსიქომოტორული აგზნება ან კანზე ალერგიული რეაქციები.

ხეტუსტი – Hibiscus syriacus L.

ოჯ. ბალბისებრნი – Fam. Malvaceae

ბუჩქი ან მცირე ზომის 5-6 მ-მდე სიმაღლის ხეა, მოყვითალო-მონაცრისფრო დასეთილი ქერქით, ახალგაზრდა ტოტები ვარსკვლავისებრი ბეწვითაა მოფენილი. ბუნებრივად გავრცელებულია ჩინეთში, ინდოეთში, მცირე აზიაში. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული მიზნებისათვის.

ენერგეტიკულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. მთელ მსოფლიოში ნედლი ფოთლები გამოიყენება საკვებად, უმატებენ სალათებს; ჩინეთში ისპანახის მსგავსად იყენებენ; ვეავილები მოხარშული სახით ეველთან, დამარილებული და სანელებლის სახით

მრავალ ქვეყანაში გამოიყენება. ჩინეთში გვირგვინის ფურცლებს ღვეზელებთან ერთად აცხობენ, ინდოეთში მას ხარშვენ შაქართან ერთად და ღებულობენ ტკბილ გამაგრებელ სასმელს. გვირგვინის ფურცლებს აქვს რბილი, მწკლარტე გემო და მას იყენებენ დანამატის სახით კერძებში, ეს შეიძლება იყოს ხილისა და სანელებლიანი ღვეზელები, ხორცი და ალკოჰოლური სასმელები. ცენტრალურ ამერიკაში ღეროებს ხმარობენ წვნიანების დასამზადებლად. ფართო გამოყენება ჰპოვა ეგვიპტეში, სადაც უვაზილებიდან ზირველად დამზადდა სასმელი კარკადე, რომელიც მდიდარია ასკორბინის მჟავით. თესლი გემოვნებით შირბახტის მსგავსია, მოხალული და დაქუცმაცებული ინმარება წვნიანებსა და საკონდიტრო ნაწარმში. ჯამის ფოთოლაკებისაგან ამზადებენ მეტად სასარგებლო სურნელოვან ჩაის. ნივთიერებები, რომლებიც ჩაის წითელ შეფერილობას იწვევს ანთოციანებია, ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული P ვიტამინის აქტივობით, ამბერებს სისხლძარღვების კედლებს, არეგულირებს მათ გამტარუნარიანობას და სისხლის წნევას; ცხელი ჩაი ამბლლებს წნევას, ცივი – კი აქვეითებს. ხასიათდება სწავმური და შარდმდენი მოქმედებითაც, აუმაჯობესებს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას. ხეტუსტში შეძავალი ფლავონოიდები – კვერცეტინი, ამლიერებს ანთოციანების მოქმედებას, ასუფთავებს და ორგანიზმიდან ღვენის შლაკებს, ასტიმულირებს ნაღვლის გამოყოფას, ამლიერებს ღვიძლის დაცვის ფუნქციებს მავნე ზემოქმედებისაგან, აუმაჯობესებს მეტაბოლიზმს. სწავს ზოგიერთ ტკივილგამომწვევ მიკროორგანიზმებს, გამოიყენება ჭიისმდენ საშუალებადაც. ჩაის რეგულარული მიღება ჰიპოვიტამინოზის დამცველი საშუალებაა; მასში შეძავალი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების კომპლექსი კვებას ორგანიზმს სასიცოცხლო ენერჯით, იწვევს მატანიზირებულ მოქმედებას და ზრდის ინფექციური დაავადებებისადმი წინააღმდეგობას.

ხეჭრელი – Frangula alnus Mill.

ოჯ. ხეჭრელისებრნი – Fam. Rhamnaceae

ბუჩქი ან დაბალტანიანი ხეა. საკმაოდ ფართოდაა გავრცელებული მთელ საქართველოში. სამკურნალო ნედლეულს უმთავრესად ქერქი წარმოადგენს, თუმცა იყენებენ მშრალ ნაყოფებსაც. ნედლი ქერქის გამოყენება დაუშვებელია, მასში შეძავალი მომწამლავი ნივთიერებების გამო, რომელიც იშლება არა ნაკლებ ერთი წლის შენახვის შემდგომ. ქერქი, ფოთლები, ნაყოფები შეიცავს ანტრაქინონებს: გლუკოფრანგულინს, ფრანგულინს, ემოდინს და იზოემოდინს, რომელთა დიდი რაოდენობა ქერქში აღინიშნება; აგრეთვე – ანტრაგლიკოზიდებს, ტრიტერპენულ

გლიკოზიდებს, ქრისოფანის მჟავას, ანტრანოლებს, ფისებს, მთრიძლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს კვალის სახით.

ფოთლები და ნაყოფები გარდა აღნიშნულისა, შეიცავს ალკალოიდებსა და ასკობინის მჟავას.

ქერქი მედიცინაში გამოიყენება როგორც რბილი, ამავე დროს ეფექტური სასაქმებელი საშუალება, რომლის შედეგი ვლინდება მიღებიდან 10-14 საათის შემდეგ. სუჭრელის სასაქმებელი ზრეზარატების გამოყენება ნაჩვენებია შემდეგი ჰათოლოგიების დროს: ბუასილი, ებზობა, ნაწლავების ათონია, ანალური ნაწეთქები, კოლიტი, გასტრიტი, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წულული, რეემატიზმი, რადიკულიტი, ეგზემა, კანის ანთებები, ციება, უხვი მენსტრუაცია, მუნი, მალარია, კლიმაქსი, აჩქარებული გულისცემა, ნერვული დაავადებები, თავბრუსხვევა, სიმსუქნე, შაქრიანი დიაბეტი, ნივთიერებათა ცვლასთან დაკავშირებული კანის დაავადებები; გარდა აღნიშნულისა, ქერქის გამოყენებისას დადებითი ეფექტი გამოვლინდა სტრეპტოკოკების, ჰიოდერმიის, ფურუნკულოზისა და კანის სხვა დაავადებებისას, აგრეთვე კანქვეშა ცხიმოვან უჯრედისში, სადაც შერეული მიკროფლორა შეიმჩნევა.

როგორც სპეციალისტები აღნიშნავენ ქერქის მოქმედება ნაწლავებსე, უზირველესად არის მარეგულირებელი და არა მხოლოდ სასაქმებელი, ვინაიდან მთრიძლავი ნივთიერებები, რომელიც მის შემადგენლობაშია, კუჭის აძლილობის დროსაც იძლევა სამკურნალო ეფექტს.

არის მითითებები, რომ უძველეს ხალხურ მედიცინაში იყენებდნენ სასქესო ორგანოების კიბოს სამკურნალოდ.

უკუმაჩვენებელია: სანგრძლივი დროის მანძილზე, ძალიან დოზებით სუჭრელის ზრეზარატების გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს მცირე მენჯის ორგანოების გაძლიერებული ჰიპერემია, რაც უკიდურესად საფრთხილოა ფესმძიმეებისათვის (შეიძლება გამოიწვიოს მუცლისმოწვევა), სხვადასხვა გინეკოლოგიური დაავადებებისა და საშვილოსნოდან სისხლდენის მიდრეკილების მქონე ჰირებისათვის.

ხისებრი მსუქანა, კრასულა („ბედნიერების ხე“ ან „ფულის ხე“) – *Crassula arborescens* Willd.

ოჯ. სქელფოთლიანნი – Fam. Crassulaceae

მრავალწლოვანი სუკულენტია, სამშობლოში 3 მ სიმაღლეს აღწევს, კულტურაში 1,5 მ-ს, ღეროებზე აღინიშნება ჩამოცვენილი ფოთლების ნაჭდეუები. ფოთლები ხორცოვანია, ჰრიალა, მოხრილი, ლევა, კიდეებზე და ქვედა მხარეს მოწითალო ელფერით. ბუნებრივად იზრდება ავსტრალიასა და მადაგასკარში.

ფართოდ გავრცელებული მეტად სანინტერესო საოთახო კულტურაა. შენიშნულია მცენარის რეაქცია იმ ადამიანების ჯანმრთელობის მდგომარეობის ცვლილებებზე, სადაც კრასულა იზრდება; თუ ვინმე ვადამოფობს, მაშინ მცენარის მდგომარეობა მკვეთრად იცვლება, იწყებს ფოთლების ჩამოყრას, ჭკნობას, თითქოსდა იწოვს უარყოფით ენერჯიას, ხოლო ადამიანის გამოჯანმრთელებისას კრასულაც ხალისდება და ცოცხლდება.

სამკურნალოდ ნედლი ფოთლები იხმარება. მნიშვნელობითა და სიძლიერით არ ჩამოუვარდება ალოეს. ხასიათდება ანტივირუსული, ანტიბაქტერიული და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. გამოიყენება შინაგანად კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის, თირკმელების ანთებითი პროცესების დროს. გარეგანად – კრასულას ფოთლების გამოხაწვრი იხმარება ათროიტის, ჰერპესის, ჭრილობებისა და წყლულების, ჩირქოროვების, მწერების ნაკბენების საწინააღმდეგ; ხოლო თბილ წყალში გახსნილი ფოთლების გამოხაწვრს იყენებენ ანგინისა და ტონილიტის დროს.

უკუქმედება: მცენარე დარიშხანს შეიცავს, ამიტომ მისი შინაგანად გამოყენებისას უადრესად დიდი სიფრთხილეა საჭირო. დოზის გადამეტებამ შეიძლება გამოიწვიოს გონების დაკარგვა, ფაღარათი და ჰირლებინება.

ხისებრი ჰორტენზია - *Hydrangea arborescens* L.

ოჯ. ჰორტენზიასებრნი - Fam. Hydrangeaceae

2,5– 3 მ-მდე სიმაღლის მომრგვალო, ფოთლომცვენი ბუჩქია, ვარჯის დიამეტრიც 2 მ-მდეა, ფართოდ გადამოვლილი, აყურული. სამშობლო აშშ-ის აღმოსავლეთია. ფართოდან კულტივირებული ტროპიკული და სუბტროპიკული კლიმატის ქვეყნებში, მათ შორის საქართველოს სუბტროპიკებში.

სამკურნალოდ ფესვები გამოიყენება; შეიცავს – ფლავონოიდებს, გლიკოზიდ ჰიდრაგინს, სანონინებს, რუტინს, კუმარინებს, ალკალოიდებს, ეთერზეთებს.

ფესვების ექსტრაქტი ხანიათდება რბილი შარდმდენი და ჭრილობების შემახორცხველი მოქმედებით, იწვევს გამწმენდ მოქმედებას შარდსასქესო სისტემაზე, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებების გამოდევნას, შეშუპების შემცირებას, შარდმკაფას გამოყოფას; აბრკოლებს შარდსადინარ ვზებში ქვიშისა და ქვების დალექვას, ხსნის სპაზმებს ამ ორგანოებში, უსრუნველყოფს გამაუმტკივნეულ ეფექტს.

გამოიყენება ნალექეკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული პიელონეფრიტის, თირკმელებში კენჭების, ქრონიკული ცისტიტის, სახსრების ტკივილების, ქალის სასქესო სფეროს ქრონიკული ანთების, შეშუპებისა და სიმსუქნის დროს. იხმარება აგრეთვე, წინამენსტრუაციული სინდრომის შესამსუბუქებლად. იწვევს მატონიზირებელ მოქმედებას თირკმელებზე, აუმჯობესებს მის ფუნქციას.

ფესვები ძველი დროიდანვე გამოიყენებოდა მედიცინაში შარდსადინარი ორგანოების ანთებითი დაავადებებისას.

უკუქმედება: არ არის დადგენილი.

ხურტკმელი – *Grossularia reclinata* (L.) Mill.

ოჯ. ხურტკმელისებრნი – Fam. Grossulariaceae

ბუჩქია 1,5 მ სიმაღლის, მუხლებსა და მუხლთშორისებში ეკლებით. ერთ–ერთი ძირითადი ხილვეკნოვანი მცენარეა. საკვებად გამოიყენება ნედლი სახით. ნაყოფები შეიცავს 9,9 მგ ნახშირწყლებს (მათ შორის 4,4 მგ გლუკოზას, 0,6 მგ სახაროზას, 0,2 მგ ჰემიცელულოზას), 2 მგ უჯრედის, 0,7 მგ ჰექტინოვან ნივთიერებებს, 8,2–11 მგ შაქრებს, 1,2–2 მგ ორგანულ მკაფებს (1,3 მგ ვაშლის, 0,4 მგ ლიმონის, 0,01 მგ მჟაუნმკაფას), მიკროელემენტებიდან აღინიშნება: 32 მგ ნატრიუმი, 260 მგ კალიუმი, 22 მგ კალციუმი, 9 მგ მაგნიუმი, 28 მგ ფოსფორი, 1,6 მგ რკინა; მნიშვნელოვანია ვიტამინების რაოდენობაც (30–50 მგ C, 0,2 მგ პრავიტამინი A, 0,5 მგ ტოკოფეროლი, 0,01 მგ B₁, 0,02 მგ B₂, 0,25 მგ PP, 0,03 მგ ჰირიდოქსინი). ფოთლები შეიცავს ორგანულ მკაფებს: ვაშლის, ლიმონის, ქარვის, ღვინის; კატეხინებს, ფლავონოიდებს; თესლები – 20% ცხიმოვან ზეთებს.

ხურტკმლის მწიფე ნაყოფები ხანიათდება შარდმდენი, ნალექმდენი, ჭრილობების შემახორცხველი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, **სიმსივნისა და ანთების**

საწინააღმდეგო მოქმედებით. გამოიყენება ნედლი და მოხარშული სახით ჰიპოავიტამინოზის, ორგანიზმი რკინის, ფოსფორისა და სპილენძის დეფიციტის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, ქრონიკული ემბოზიის, გასტროენტეროკოლიტის, წყალმანკისა და სისხლდენებისას; სასარგებლოა თირკმელების, შარდის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს.

ხურტკემლის წვენი თაფლთან ნარევი იხმარება სისხლნაკლებობის, კანის გამონაურების, ხშირი სისხლდენებისას; წვენი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან რთული მეტალების მარილებისა და რადიონუკეიდების გამოდევნას.

გუემანგენებელია დიანტის, კუჭისა და თორმეტკვანა ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის დროს; ნაყოფების კანმა და თესვებმა შეიძლება გამოიწვიოს ენტეროკოლიტის გამწვავება.

ჯადგარი – Orchis sp

ოჯ. ჯადგარისებრნი – Fam. Orchidaceae

მრავალწლოვანი, უაღრესად დეკორატიული ბალახოვანი მცენარეება სხვადასხვა ფორმის ტუბერებით. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება 14 სახეობა, ბევრი მათგანი იშვიათია და საქართველოს „წითელი წიგნის“ ობიექტია, საჭიროებს დაცვას, რის გამოც მათი შეგროვება კატეგორიულად იკრძალება. კულტივირებულია ზოგიერთ ქვეყანაში. სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება ტუბერები, რომლებიც „სალეპის“ სახელითაცაა ცნობილი. შეიცავს: ჰექტინოზან და მწარე ნივთიერებებს, ფისებს, ლორწოს, მინერალურ მარილებს, სახამებელს, გლიკოზიდებს, ეთერზეთებს, ცილებს.

მეცნიერულ მედიცინაში უნიშნავენ მძიმე მოწამლვის შემთხვევაში, როგორც შემოკარსავ საშუალებას კუჭ-ნაწლავის კატარისა და სისხლიანი ფლარათის დროს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისათვის. სასიამოვნოა მატონიზირებელი და საერთო გამამდიერებელი მოქმედებით; ეფექტურია ნერვული გამოფიტვის, მძიმე დაავადებების შემდგომი სისუსტის, ქრონიკული ჰროსტატისა და სქესობრივი უძლეობის დროს, ქიმიური და ბაქტერიალური ტოქსინებით ინტოქსიკაციის, უელისა და ჰირის დრუს ანთების, ხველების სამკურნალოდ. კომპრესების სახით გამოიყენება დაჩრქებული სიმსივნეების შემთხვევაში.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან იყენებენ, განსაკუთრებით **სიმსივნეებისა** და მოშხამულ ჭრილობათა სამკურნალოდ, ძალების აღსადგენად, სასქესო ორგანოთა აღდგენებსა და კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, სისხლიანი ფლარათის შემთხვევაში; გამოიყენებოდა უშვილობის დროსაც.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ჰრეპარატების მიღებისას დაცული უნდა იყოს დოზები, მათი დიდი რაოდენობით მიღება იწვევს გადაჭარბებულ სქესობრივ ალგ სნებას.

ჯავზი – Myristica fragrans Houtt

ოჯ. ჯავზისებრნი – Fam. Myristicaceae

მარადმწვანე, ტროპიკული 10–15 მ – მდე სიმაღლის ხეა, ჰირამიდალური სშირი ვარჯით, კარგად განვითარებული ფესვთა სისტემით. სამშობლო სამხრეთ–აღმოსავლეთ აზიის კუნძულებია.

ძვირფასი სანელებელი მცენარეა, ძველი ინდოეთისა და ჩინეთის მედიცინა მას სხვადასხვა სასარგებლო და სამკურნალო თვისებებს მიაწერდა. შუა საუკუნეების ექიმები კი ზანაცვად თვლიდნენ. იეუნებდნენ ინფექციური დაავადებების ეზიდემიების, კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას; აწერდნენ რივ ზებუნებრივ თვისებებსაც, აღინიშნებოდა მათი ჰალუცინაციური მოქმედებაც.

თანამედროვე მედიცინა აღნიშნავს სანელებლის სამკურნალო და სასარგებლო თვისებებს. მაგ.: ჯავზი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც კეთილისმყოფლად მოქმედებს კუჭ–ნაწლავის ტრაქტის სეკრეციასზე, აუმჯობესებს მის მუშაობას; ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაუქნებელი, სისხლძარღვთა გამაფართოებელი, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი მოქმედებით, ხსნის სპაზმებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: **კეთილთვისებიანი სიმსივნეების, მასტოპათიის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ–ნაწლავის ჰვლების, კუჭის დაავადებების, ქრონიკული დიარეის, ქრონიკული დისპეზიის, მუცლის გაბერვის, კბილის ტკივილის, გულის რევისა და ჰირღებინების, გაციების, ზველების, რემატიზმის, სახსრებისა და კუნთების სხვა დაავადებებისას; ახდენს თავის ტვინისა და სისხლის მიმოქცევის სტიმულირებას, ხელს უწეობს ნაღვლის გამოყოფას, ნაღვლის ბუშტში ქვების დამლას, ვენების ვარიკოზულ გაფართოებას; აფერნებს ავთვისებიანი სიმსივნეების წარმოქმნას; აძლიერებს იმუნიტეტს; აუმჯობესებს მადას, ამჟიდებს ნერვულ სისტემას, ხსნის დაღლილობას; ასუფთავებს ბრონქებს ლორწოსაგან; აუმჯობესებს ჰირის სუნს. გამოიყენება ფიზიკური გამოფიტვის დროს და სასქესო აქტივობის ასამაღლებლად; არის რეპროდუქტიული სისტემის მატონიზირებელი საშუალება, ახდენს ჰორმონ ესტროგენის იმიტაციას და როგორც წესი მენსტრუაციის ნორმალიზებასა და ტკივილების მოხსნას, მშობიარობის დროს საშვილოსნოს დავიწროების სტიმულირებას; არის აფროდიზიაკი და ანალგეტიკი. სშირად სხვადასხვა დოზით შედის კუჭის წამლების შემადგენლობაში.**

თესლებიდან გამოყოფილ ეთერზეთებს ფართოდ იყენებენ სანარგო-მედიცინო წარმოებაში, კოსმეტოლოგიაში და არომათერაპიაში. ეთერზეთები ხასიათდება ანტიენჯიტიკური, ანთებისა და სოკოების საწინააღმდეგო, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი, კანის გამათბობელი მოქმედებით; ოდნავ აღიზიანებს რა კანს, ხსნის სპაზმებს, ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას, ახურებს სახსრებსა და კუნთებს, შედის დასაზელი კრემებისა და ზეთების შემადგენლობაში; ზეთი გამოიყენება სპორტულ მედიცინაში, აგრეთვე ართრიტებისა და ოსტეოართროზის, რევმატიზმების დროს. ხელს უწყობს საკვების მონელებას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას.

უკუმაჩვენებელია ფენმძიმე ქალებისათვის, შესაძლებელია გამოიწვიოს ნაადრევი მშობიარობა. დიდ დოზებში იწვევს ნარკოტიკულ მოქმედებას.

ჟინჭარი, ჭინჭარი – *Urtica dioica* L.

ოჯ. ჟინჭრისებრნი – Fam. Urticaceae

მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფართოდ გავრცელებული სარეველა. ჟინჭრის ფოთლები საუკეთესო საკვები ფხალეულია, ამზადებენ წვნიანებსაც. მშრალ ფოთლებს დაფეკილი სახით იყენებენ სანელებლად. სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს. შეიცავს ქლოროფილს, მთრმელავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს – ჭინჭკვლმჟავას, ვიტამინებს (C, B₁, K), პროტეინს, ჰისტამინს, რკინის მარილებს, ცვილს.

ხასიათდება სისხლდენის შემაჩერებელი, ტონუსის ამაღლები, დიურეზული, ნალექმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ერთროზოჰისის გამაძლიერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ანემიის, ნაღვლის ბუშტისა და ღვიძლის დაავადებების, წყალმანკის, ბრონქიტის, სახსრების ტკივილის, ბუასილის, უახობის, კუჭის ჩხვლეტის, ღუნედ მიმდინარე ქრონიკული დაავადებების, ქერტლის, ფელტვიდან, თირკმლიდან, საშვილოსნოდან და ნაწლავებიდან სისხლდენის დროს. გარეგანად – თმის ცვენისა და კანის ეგ ზემის სამკურნალოდ.

უძველესი დროიდანაა ცნობილი ბერძნებისა და კოლხებისათვის. დიოსკორიდე მას იყენებდა **კიბოს**, წყლულების, ჯირკვლების დაავადებებისას. დადასტურებული მონაცემებით ჟინჭარი მოჰყავდათ ჩვ.წ.ად. – მდე XIII–XII საუკუნეებში კოლხეთში „მედვას ბადში“ და მას მრავალმხრივი დანიშნულებით იყენებდნენ დედა-შვილი ჰეკატე და მედეა. მოხსენიებულია უველა დროის სამკურნალო მცენარეთა წიგნებში, როგორც მრავალმხრივი სამკურნალო დანიშნულების მცენარე.

„ჭინჭარი ჭირის ჭირია...“ – ნათქვამია ქართულ ფოლკლორში. ქართულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ჭრილობების შესასორცებლად, ავიტამინოზის, ციების, რეჰმატიული ანთებისა და რეჰმატიზმის (როგორც ადგილობრივი ჰიპერემიის მოძვერელი და გამაღიზიანებელი) დროს. ჭინჭრის ნახარშს შაბთან ერთად იყენებდნენ ნერვული ქავილის, სისხლის ჩაქცევის, ფილტვების ანთების, კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; სუფთა წვეს ურჩევს სისხლიანი ნახველისა და ჰემოროიდული სისხლდენების შემთხვევაში, ამავე დროს გაძლიერებული დედათა წესის დროს, თესლების ნახარშს კი სქესობრივი უძლურობისას.

უკუმაჩვენებელია სისხლის მაღალი შედედების, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის.

ჭინჭრის-ღეღა – *Lamium album* L.

ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Lamiaceae (Labiatae)

მრავალწლოვანი ბალახოვანი 150 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მხოთავი ფესურით. ფოთლები არომატულია, მშრალი სახით იყენებენ სანელებლად. სამკურნალო მიზნით უმთავრესად ვეავილები გამოიყენება, ავროვებენ ახლად გამაღილს. ვეავილები და ბალახი შეიცავს ალკალოიდ ლამინს, ფლავონოიდებს (კვერციმეტრინი, რუტინი, ჰობინინი, ლამიოზიდი, ასტრაგალინი, კვერციტრინი, კემპფროლი, იზოკვერციტრინი), კუმარინებს, ეთერზეთებს, მთრამლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ვალურ, ქლოროგენულ, ფერულის, ეავის), კაროტინს, ასკობინის მჟავას, ლოროწოს, საზანინებს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სწამოლოტური, მატონიზირებელი, შარდმდენი, სისხლდენის შემანერებელი, ჰინოტენსიური მოქმედებით.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, მოიხსენიება ახ.წ.-ად.-ის I ს-ში, ძველი რომაელი მწერლის პლინიუს უფროსის „ბუნებრივ ისტორიაში“:

ბალახის ნახარში გამოიყენება გულისა და თავის ტკივილების, ნერვული დაავადებების დროს. ბალახისა და ვეავილების წვენი – ნერვების დასამშვიდებლად, ისტერიისა და უძილობისას; შინაგანად და გარეგანად – სიყვითლის, ბავშვების დიათეზის, ფურუნკულოზის, ეკზემის, კანის წულულების, გამონაყრების საწინააღმდეგოდ.

ვეავილების ნახარში და ნაყენი მიიღება როგორც შემკვრელი და სისხლდენის

შემანერებელი საშუალება ფილტვებისა და **საშვილოსნოდან სისხლდენების** დროს; გულის, მკერდისა და კისრის ტკივილების, ღვიძლისა და ელენთის დაავადებებისას; როგორც ამოსახველებელი – ზედა სასუნთქი გზების კატარის, შარდმდენი – ურეთრიტის, ნეფრიტის, ცისტიტის დროს. გარეგანად – ეგზემის, საემანსკილოს, ჭინჭრის ციების, გამონაყრებისა და ფურუნკულების საწინააღმდეგოდ. წვენი – საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან და ჰემოროიდალური სისხლდენებისას, ბრონქიტის, ასთმის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, სისხლნაკლებობის სამკურნალოდ. ბალახის საფენები იხმარება სიმსივნეებისა და თიაქარის, ზოგჯერ სისხლდენის შემანერებელ საშუალებად.

უკუჩვენება: დიდი დოზით გამოყენებისას, შეიძლება გამოიწვიოს დიარეია.

ჰამამელისი – *Hamamelis virginiana* L.

ოჯ. ჰამამელისებრნი – Fam. Hamamelidaceae

ბუჩქი ან მცირე ზომის ხეა ფაშარი ვარჯითა და ზევით აშვერილი გაფარჩხული ტოტებით, მონაცრისფრო-მურა ძველი ქერქითა და ბაცი ნაცრისფერი ახალგაზრდა ელორტებით. ბუხებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ აზიაში, ჩრდილოეთ ამერიკის აღმოსავლეთ სანაპირზე, კავკასიაში. ფართოდაა კულტივირებული. სამკურნალოდ გამოიყენება ტოტებისა და ფესვების ნედლი ქერქი. შეიცავს გლიკოზიდ ჰამამელიტანინს, რომელიც იხლიჩება გალის მჟავად და ჰამამელიზინად; ავრეთვე – კვარციტინს, ფლობაფენს, ეთერსეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ზალმიტინის და ოლეინის მჟავები, ფიტოსტერინს, მთრიმლავი ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს. სულ რაღაც მინიმალური დროის განმავლობაში ამცირებს სისხლდენებს, ხსნის ანთებით ზროცესებს, ახორცებს ფართო და ღრმა ჭრილობებს. გამოიყენება, როგორც შემკვრელი საშუალება სისხლიანი ფაღარათის, შინაგანი სისხლდენების, ჰემოროიდალური ტანჯვის შემთხვევაში.

ჰამამელისის ექსტრაქტი სასარგებლოა კანის ანთების, გამონაყრების, ვენების ვარიკოზული გაფართოებისას; ამცირებს თვალქვეშა შესიებულ ზარკებს, ავიწროებს კანის ფორებს და ამცირებს ცხიმინობას. მის ამ თვისებებს იყენებენ დერმატოკოსმეტოლოგიაში სანის გაფართოებული სისხლძარღვების ბადის კორექციისათვის.

ფართოდ გამოიყენება ჰომეოპათიაშიც, როგორც შინაგანად, ასევე გარეგანი დანიშნულებით. დამტკიცებულია, რომ ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა ვენების ვარიკოზული გაფართოების, ტრომბოფლებიტიის, სისხლმდენი ბუასილის დროს. ეფექტურია ვეფლანანიო ჰრილობებისა და ჩირქოვანი წარმონაქმნების მიმართ, ეელისა და ჰირის ღრუს ანთებითი პროცესებისას. არის საუკეთესო ჰემოსტატიკური საშუალება სხვადასხვა ორგანოებიდან სისხლდენებისას, რასაც თან ახლავს ტკივილები და სისუსტე. წარმატებით გამოიყენება გინეკოლოგიურ და ქირურგიულ პრაქტიკაში.

უკუქმედება არ არის დადგენილი.

ჰიბრიდული ნაცარქათამა – *Chenopodium hybridum* L.

ოჯ. ნაცარქათამასებრნი – Fam. Chenopodiaceae

ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გავრცელებულია ქართლ-კახეთში და მესხეთში, იზრდება რუდერალურ ადგილებში, როგორც სარვეელა ბოსტნებსა და ბაღებში, მთის შუა სარტყლამდე. სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, შეგროვილი უვავილობის პერიოდში შეიცავს – ბეტაინინს, ვიტამინ C, ალკალოიდ სენოპოდიინს. ბალახის ნაყენი გამოიყენება საშვილოსნოს ეელის ეროზიის და საშოს სოკოვანი დაავადებების სამკურნალოდ შესხურების სახით; ნაყენი მიიღება წყლულების, გრიპის, გაციების, სველების, ღვიძლის დაავადებებისას. გარეგანად, ბალახის ნაყენს და ნედლი მცენარის წვეს უნიშნავენ ეპიდერმოფიტიის, ფურუნკულების, ჩირქოვანი ჰრილობების, წყლულების, დაჩირქებული სიმსივნეების სამკურნალოდ. ტიბეტურ მედიცინაში იყენებენ ტუბერკულოზის, სველების, ოფლიანობისა და ნევრასტენიის დროს.

უკუმაჩვენებელი: მცენარე შესაძინია, განსაკუთრებით თესლები და მისგან მიღებული სეტი.

ჰიდნოკარბუსი ან ჩაულმუგრა – *Hydnocarpus kurzii* (King) Warb.

ოჯ. ფლაკურტიცებრნი - Fam. Flacuortiaceae

მარადმწვანე ორსახლიანი ხეა. ფოთლები მორიგეობითია, ტეპვისებრია, ელიფსური. ნაყოფი სფერულია, სქელი რბილი ქერქით (ფორთოხლის მსგავსი), 6-8 სმ დიამეტრის, ნარინჯისფერი. ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, აფრიკაში. ფართოდაა კულტივირებული არეალის ფარგლებში.

ნედლეული თესლებია, შეიცავს 38% ცხიმოვან ზეთებს. თესლებიდან ცივი დანრესვის მეთოდით მიიღება ე.წ. ჩაულმუგრას ზეთი, გამჭვირვალე ევითელი მასა, რომლის გაღვობის ტემპერატურაა 22-26^o C, კარგად იხსნება ეთილის სპირტში. შეიცავს გლიცერიდებს, გაუჯერებელ მჟავებს, რომლისგანაც უმთავრესია საულმუგრის, ჰიდნოკარბის, გორლიკის მჟავები და მათი ჰომოლოგები: ალენზამიკის, ალენროლიკის, ალენრესტიცის, ალენრილიკის მჟავები; ზეთი შეიცავს აგრეთვე ოლეინის, პალმიტინის, სტეარინის თავისუფალ მჟავებს და მათ გლიცერიდებს □ ტრინპალმიტინს და სტეაროლიპალმიტინს.

ჩაულმუგრას ზეთი წარმოადგენს სპეციფიურ საშუალებას მჟავებისადმი მდგრადი კეთრის გამომწვევი ბაქტერიების მიმართ; აფერნებს ტუბერკულოზის მიკობაქტერიების ზრდას; ამ ზეთისადმი მგრძობიარეა მათგანაი პარაზიტული სოკო, რომელიც იწვევს ფრჩხილებისა და ქუსლის დერმატომიკოზებს; არის ანტიეპტიკი; იწვევს შემახორცებელ და მარეგენირებელ მოქმედებას; ხასიათდება მაღალი ლიპოდიური აქტივობით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ: კეთრი (განსაკუთრებით საწუის სტადიაში), ტუბერკულოზი, ტრაქომა, იშიაზი, რემატისმი, ფსორიაზი, ფილაროზი (სწილოს დაავადება), ქუსლების ეზიდერმოფიტია, ფრჩხილების ეზიდერმოფიტია, კანის სხვადასხვა დაავადებები (ეგ ზემა, მუნი, ლიქენი), ჭრილობები, წულულები, სიმსუქნის პროფილაქტიკა, თმის ზრდის სტიმულირებისათვის და სხვ. კოსმეტიკაში იხმარება მგრძობიარე და გაღიზიანებული კანის მოსავლელად, აგრეთვე ასაკის საწინააღმდეგო საშუალებებში, კანის ჰიემენტაციისა და კანის მიკროფლორის ნორმალისაციისათვის.

ჩაულმუგრას ზეთი და ექსტრაქტი ფართოდ გამოიყენება აიურვედას მედიცინაში. თანხმად აღმოსავლურ-ინდური ლეგენდისა ბენარესის მეფე კეთრით დაავადდა,

ხალხს განერიდა და ჯუნგლებს მიაშურა. იქ ბალახებითა და სხვადასხვა ნაყოფებით იკვებებოდა და, განიკურნა ჰიდნოკარზუსის ნაყოფებით. ტროპიკების მრავალ ოლქში ამ მცენარის ზეთი ერთადერთი საშუალებაა კეთრის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: არის მონაცემები ზეთის ტოქსიკურობის შესახებ, ამიტომ გამოყენებისას უკიდურესი სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

ჰიმალაური კედარი – Cedrus deodara (Roxb. ex D.Don) G.Don

ოჯ. ფიჭვისებრნი – Fam. Pinaceae

მარადმწვანე 50 მ–მდე სიმაღლისა და 3 მ – მდე დიამეტრის ხეა, გამოირჩევა ფართო კონუსური ვარჯით. სამშობლო ჰაკისტანია. იზრდება აღმოსავლეთ აზიაში, ჰიმალაის ჩრდილო–დასავლეთ ნაწილში, ავღანეთის, ჰაკისტანის, ინდოეთისა და ნეპალის მთებში, ადის ზღ.დ.–დან 3600 მ სიმაღლემდე, წარმოქმნის ტყეებს ნაძვთან, ფიჭვთან და სოჭთან ერთად.

ინდოეთში კედარი წმინდათა წმინდა ხეს წარმოადგენს. სიტყვა დეოდარი – წარმოიქმნა სანსკრიტული დევარადუ–საგან – „ღმერთების ტყე“ („დევა“–ღმერთი, „დარუ“–ტყე). ინდუიზმში– მასზე ლოცულობენ, განსაკუთრებით კაშმირისა და ზენჯაბურს შტატებში.

კედრის არომატული მერქანი ძველი დროიდანვე გამოიყენებოდა ინდოეთში მოსაწვევი ჩხირების დასამზადებლად. მისი სურნელი აფრთხობს მწვერებს, რის გამოც ახდენდნენ საცხოვრებელი სახლების დახრჩობას, მერქნის დისტილირებულ ზეთს უსმევდნენ საქონელს ფეხებზე, რათა მწვერებს არ დაეკბინათ. გარდა ამისა მერქანი ხასიათდება ანტისოკოვანი მოქმედებით, მას იყენებდნენ სანელებლების შესანახად.

კედრიდან მიიღება ორი ტიპის ზეთი – ეთერზეთები და მცენარეული. ეთერზეთებს ღებულობენ მერქნიდან, ქერქისა და წიწვებიდან, გამოიყენება არომათერაპიაში, კოსმეტოლოგიაში, ზარფიუმერისა და სამკურნალო მიზნებისათვის. მცენარეული ზეთი მიიღება კედრის კაკლებიდან, იხმარება მედიცინასა და კოსმეტოლოგიაში, როგორც გარეგანი, ისე შინაგანი მოხმარებისათვის. დეოდარას ეთერზეთები შეძვევი მოქმედებით ხასიათდება: ფსიქო–ემოციონალური – ამშვიდებს, სძაბს ეჭვებს, არკვევს რთულ სიტუაციებს, აუმჯობესებს განწყობას; სამკურნალო – ხსნის დაღლილობას და თავის ტკივილებს, ანტიმულირებს და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის დაცვას, შველის გაციებებს, ასუფთავებს შენობებს. მაგიური – „სულიერი“–ს სურნელი, ასუფთავებს და ხელს უწყობს სულიერების ამაღლებას.

კაკლის მცენარეული ზეთი ხასიათდება უნიკალური სამკურნალო და საკვები თვისებებით, ბუნებაში მისი ანალოგი არ არსებობს, მისი სინთეზი შეუძლებელია. საოცრად მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალური ელემენტებით და ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, მედიცინაში, კოსმეტოლოგისა და ეოფა-ცხოვრებაში. ერთი გირჩი შეიცავს 30–დან 150 კაკალს. 100 გ კედრის კაკალი უსრუნველყოფს ორგანიზმის დღეღამურ მოთხოვნილებას ამინომჟავებით და ისეთი მიკროელემენტებით, როგორცაა სპილენძი, კობალტი, მანგანუმი, თუთია. კაკლის ბირთვი შეიცავს 63,9% ზეთებს, ცილებს, რომლის შემადგენლობაშია 19 ფაქტიურად შეუცვლელი ამინომჟავა (ტრიპტოფანი, ლიზინი, ლიცინი, სერინი, პროლინი, მეთიონინი, იზოლუცინი, ჰისტიდინი, ცისტინი, ცისტეინი, არგინინი, ტროფონი, ფენილალანინი, ვალიცინი, ტრონინი, ალანინი, ასპარაგინისა და გლუტამინის მჟავები), ვიტამინები (A, E, B₁, B₂, B₃), ნახშირწყლები (გლუკოზა, ფრუქტოზა, სახაროზა, სახამებელი, უჯრედისი, ზენტოზანები, დექსტრინები, შაქარი), ცხიმები, მიკრო და მაკროელემენტები (Ba, Ti, Ar, Al, I, Ko, Na, Mg, Cr, Va, K, P, Ca, Mo, Ni, B, Zn, Fe). შემადგენლობით მეტად მდიდარია კაკლის ნაჭუჭიც.

კედრის ზეთები შეიცავს ნახევრად გაჯერებულ ცხიმოვანებს – ოლეინის, ლინოლისის, ლინოლისის, ამინომჟავებს, ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₃, D, E, F), ისეთ დეფინიტურ მაკრო და მიკროელემენტებს როგორცაა რკინა, იოდი, მანგიუმი, კალციუმი, კალიუმი, ფოსფორი, სპილენძი, კრემნიუმი, ბორი, ნიკელი, ნატრიუმი, ტიტანი, ვერცხლი, ალუმინი, მოლიბდენი. კედრის ზეთი გამოირჩევა ანტიოქსიდანტების მაღალი შემცველობით, ანუ იმ ნივთიერებებით, რომლებიც არიდებს ორგანიზმს სიბერეს. E ვიტამინის შემცველობით 5-ჯერ აღემატება ზეთისნილის ზეთს და 3-ჯერ ქოქოსის, ამ ვიტამინის ნაკლებობა ორგანიზმში იწვევს ცხიმოვანი ბალანსის დარღვევას, ვითარდება ათეროსკლეროზი, მკუმურ დღეებში წვეუტს ლაქტაციას. ფოსფორის შემცველობით კედრის კაკალი აღემატება ეველა სხვა არსებულ კაკლებსა და ეთერზეთოვან კულტურებს, მისი შედარება მხოლოდ სოიასთანაა შესაძლებელი. მოთხოვნილება კედრის ზეთისადმი ეოველთვის მაღალი იყო და რა თქმა უნდა ღირებულებაც.

როგორც სამკურნალო ნედლეული დეოდარი ცნობილი იყო რამდენიმე ათასი წლით ადრე ჩვენს ერამდე. ხის ეველა ნაწილი – მერქანი, ნახერხი, ქერქი, წიწვები, ფისი, გირჩები, კვირტები, კაკლის გული და ნაჭუჭი, კედრის ზეთი – ფართოდ გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისათვის, როგორც ხალხურ, ასევე ტრადიციულ მედიცინაში. უძველესი დროიდან ამ მცენარეს მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია აიურვედას სისტემაშიც.

კედრის უველა ნაწილი სამკურნალო ძალით გამოირჩევა: წიწვები მდიდარია A, C, ბეტა-კაროტინით, მთრიძლავი ნივთიერებებით, ტერპენებით, ალკალიდებით. წიწვების ნახარში უფრო მეტ C ვიტამინს შეიცავს, ვიდრე ლიმონის წვენი; მისი მერქნიდან დამზადებულ ჭურჭელში რძე დიდხანს არ მჟავდება, ხოლო წყალი კვირათობით არ ფუჭდება; მისი უველა ნაწილი ხასიათდება მაღალი ფიტონციდური აქტივობით, აქვთ ბაქტერიციდული ძალა; უვნებელია დაავადებების გამომწვევ მიკრობებს. სხვადასხვა ნაწილიდან ამზადებენ საღებუებს, მაღამოებს, აბაზანებს, ნახარშებს, ნაყენებს, ექსტრაქტებს, ზეთებს – რომლებიც გამოიყენება დაავადებების ფართო სპექტრის სამკურნალოდ. კერძოდ: ხელს უწყობს ფიზიკური და გონებრივი შრომის უნარიანობას, ხსნის სტრესის შედეგებსა და ქრონიკულ დაღლილობას, ამძლავრებს იმუნიტეტსა და ორგანიზმის მდგრადობას, ეწინააღმდეგება მრავალი დაავადების წარმოქმნას, აქედან გამომდინარე უხანგრძლივებს ადამიანს სასიცოცხლო აქტიურ ზეიროდ. განსაკუთრებით სასარგებლოა არასეულსაურელ კლიმატურ და ეკოლოგიურ პირობებში მცხოვრებთათვის, მაღალი ფსიქოემოციური დატვირთვებისა და ენერჯის გაზრდილი ხარჯვის ადამიანებისათვის.

კედრის ზეთი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების მარილების გამოდევნას. სასარგებლო და სამკურნალო საშუალებაა ორგანიზმის გაანაღვანება და სიბერის პროცესების შესაჩერებლად, სისხლში ქოლესტერინის დონის დასწევად, მაღალი არტერიული წნევის დასაქვეითებლად, ვენების ვარიკოზული გაფართოების, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, რადიკულიტის, ართრიტების, რაქიტის, პოლიართრიტის, სისხლისა და ლიმფის დაავადებების, სისხლნაკლებობის, ლარინგიტის, გაციების, გრიპის, ბრონქიტის, ტუბერკულოზის, ანგინის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების (გასტრიტი, ქოლეცისტიტი, პანკრეატიტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წელული), კანის სხვადასხვა დაავადებების (ეგ ზემა, დერმატოზი, ნეიროდერმატიტები, ჭინჭრის ციება, ფსორიაზი, დიათეზი, კანის სიმძრალე, ტროფიკული წულულები, ნაწოლები, დამწვრობები), ალერგიული აშლილობის, ათეროსკლეროზის, თირკმელებისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, შაკიკისა და თავის ტკივილების, კბილებიდან სისხლდენისა და ცინგის, კბილის ტკივილების დროს.

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში, ხასიათდება რა ანტიოქსიდანტური მოქმედებით კანს იცავს თავისუფალი რადიკალების მოქმედებისაგან და ანელებს კანის სიბერის პროცესებს, ხასიათდება მკვებავი და დამატენიანებელი, ანტიბაქტერიული და ანტიოსკოვანი, შემკვრელი და ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით, ამღიერებს ლიმფურ დრენაჟს, ანთავისუფლებს ცხიმებისაგან, გამოიყენება გასანდომ მასაჟებში, ფრჩხილებისა და თმის ძირების გასამაჯრებლად.

შედის სხვადასხვა სახის კრემების, ბალსამების, სუნამოების, საწინებისა და ა.შ. შემაღვენილობაში.

კედრის კაკალი და ეთერზეთები წარმოადგენენ უსაფრთხო პროდუქტს, არ გააჩნიათ უკუჩვენებები როგორც საკვები, ასევე სამკურნალო-პროფილაქტიკური გამოყენებისას.

ჰორტენზია – *Hydrangea macrophylla* (Thunb) Ser.

ოჯ. ჰორტენზიასებრნი (ფხვასებრნი) - Fam. Hydrangeaceae (Saxifragaceae)

1-3 მ-მდე სიმაღლის ფოთოლმცვენი ბუჩქია. ფოთლები ფართო ელიფსურია, ეუნწიანი. ევაჯილები შეკრებილია ღეროს ბოლოებზე მშვენიერ ელიფსურ ფარისებრ ევაჯილელებად.

სამშობლო ჩინეთ-იაპონიაა. ამჟამად მსოფლიოში ეველასე გავრცელებული საბალო მცენარეა. კულტივირებულია საქართველოს სუბტროპიკებში.

სამკურნალოდ ფოთლები, ევაჯილები და ფესვები გამოიყენება. შეიცავს ალკალოიდებს (დინროინი, A-ჰიდრანგინინი, C – ჰიდრანგინინი), ჰიდრანგინინის გლიკოზიდებს, საწინინებს.

ფოთლები ხასიათდება ბუტერიციდული მოქმედებით სტაფილოკოკებისა და ნაწლავის ჩხირების მიმართ.

ხალხურ მედიცინაში ევაჯილებისა და ფესვების ნახარშს უნიშნავენ მალარიის, გულის ტკივილების, დისპეზიის, ანგინისა და ტონილიტების დროს. გარეგანად ზარაზიტების საწინააღმდეგოდ იხმარება.

ჰორტენზია „თერაპევტიული“ მცენარეა. მის ბრწინვალე ევაჯილებს შესწევს უნარი იმოქმედოს აფორაქებულ და მოუსვენარ ადამიანებსზე, დაეხმაროს მათი მჩქეფარე ენერჯიის სწორად და დაღებთად წარმართვაში, აზრის მოკრეფაში, დაწყებული საქმეების ბოლომდე მიყვანაში.

უკუჩვენება: ჰორტენზიის ეველა სახეობა შეიცავს ციანოგენურ გლიკოზიდებს, რის გამოც გამოყენებისას სიფრთხილვა საჭირო.

სამკურნალო მცენარეების ნედლეულის დამზადების ორგანიზაციის სწორი პრინციპები

სამკურნალო მცენარეების წარმოების ტექნოლოგია ზოგადად შემდეგ ამონაკებს მოიცავს: შეგროვება, დანარისხება, გაშრობა, დაფუკვა, მარკირება, შეფუთვა.

ნედლეულის დამოუკიდებლად შეგროვებისას უნდა იქონიოს დაცული მცენარეთა შეგროვების ვადები, მათი გაშრობისა და შენახვის წესები. სამკურნალოდ სანურველია გამოყენებულ იქნეს ახლად გამშრალი მცენარეები, ვინაიდან ხანგრძლივი შენახვისას ისინი კარგავენ თავის სამკურნალო თვისებებს. არასოდეს არ უნდა შეგროვდეს ბალახი ვეხების, რკინივხის ხახების გასწვრივ, სამრეწველო ობიექტების მახლობლად, ქალაქში, ვინაიდან ისინი შთანთქავენ დიდი რაოდენობის მარილებს მიმდებარე ტერიტორიებიდან, მავნე ნივთიერებებს სამრეწველო გამონახველებიდან. კარგია ბალახების შეგროვება მთებში, მთისწინებზე, ტყეებში, მდელოებზე, დიდი ხნის ნახვენ მიწებზე.

ამავდროულად, აუცილებელია სახლის პირობებში მცენარისაგან სამკურნალო ნედლეულის დამზადებისას, ძირითადი წესების ზუსტი დაცვა, კერძოდ:

- მცენარეების შეგროვება მხოლოდ მშრალ და მოწმენდილ ადგილებში წარმოებს. ფოთლები გროვდება მათი ფორმირების შემდეგ მთელი სავუტაციო პერიოდის განმავლობაში; ბალახს – ბალახოვანი მცენარეების მიწისზედა ნაწილს – აგროვებენ სუბვილუ ღეროებთან ერთად უვულოობის დასაწვისში; უვუილები გროვდება უვუილობის საწვის ფაზაში, მათ სრულ გაშლამდე; ნუოფები და თესლები – სრული სიმწიფის პერიოდში; ფესვებსა და ფესურას აგროვებენ შემოდგომით, მცენარეთა მიწისზედა ნაწილის ჩატკნობის შემდეგ ან ადრე გასაფხულზე, უვუტაციის დაწეებამდე; კვირტები – ადრე გასაფხულზე, მათ გაფურჩქენამდე; ქერქი გროვდება გასაფხულზე, წვენების მოძრაობის დაწეებამდე (ამ დროს ადვილად სცილდება ხის ტანს) ან გვიან შემოდგომით.
- უმაღლესი მცენარეები იშვიათად მხადდება მთლიანად, ვინაიდან მათი შემცველი აქტიური ნივთიერებების კონცენტრირება უმთავრესად ხდება განსახდვრულ ორგანოებში ან რამდენიმე ორგანოში, ხოლო მთელი მცენარის შეკრებისა და დამზადებისას მოხდებოდა აქტიური ნივთიერებების გასაგება.
- მთლიან მცენარეს ამხადებენ იშვიათ შემთხვევაში მაგ., *Drosera rotundifolia*-დროსერა, *Viscum album*-ფითრი, უმაღლესი მცენარეები

რომელთაც არა აქვთ ცალკეული ორგანოები, ბუნებრივია, მზადდება მთლიანად, მაგ: *Claviceps purpurea* – ჭვავულა, *Cetraria islandica* – მდიერები, სოკოები, წვალმცენარეები, რომელთაც ფარმაცევტული გამოყენება აქვთ.

- ორგანოების კარდა მზადდება აგრეთვე, მცენარეთა ზოგიერთი სხვა პროდუქტები. მაგ. ბალახები, ფისები, გუმიფისი და ა.შ. ჩვეულებრივ ისინი ამორფული ნივთიერებებია, რომლებიც გამოიყოფა მცენარის ქერქის ან ქსოვილის დაზიანებისას. ამის მაგალითია ობიუმი, რომელიც წარმოადგენს ეაუანოს მშრალი რძის წვენს, რომელიც გამოიყოფა მწვანე კოლოფის გადასერვისას.
- მცენარის ცალკეული ორგანოების ან მისი ნაწილების დამზადებისას აღინიშნება სავსებით კანონზომიერებები: ა. ჩვეულებრივ არ ხდება ერთწლოვანი ბალახოვანი მენარეების ფესვების შეგროვება. ბ. ორწლიანი მცენარეების ფესვების შეგროვება უმრავლეს შემთხვევაში წარმოებს სიცოცხლის პირველსავე წელს შემოდგომით, სიცოცხლის მეორე წელს კი გაზაფხულზე, ვეგეტაციის დაწყების წინ. გ. მრავალწლიანი მცენარეების ფესვებისა და ფესურების შეგროვება ხდება იმავე ვადებში.
- მხოლოდ გაშრობის შემდეგ გადაიყვება შეგროვილი მასალა მცენარეულ ნედლეულად, რომელსაც შემდეგ ინახავენ მთლიანად ან სათანადოდ გადამუშავებულს. გაშრობა – ეს უმარტივესი პროცესია დაკონსერვებისა, რა დროსაც ცალკეულ ორგანოებს ცილდება ტენი, ამასთან გამორიცხულია ღვობის პროცესები. ფოთლების, ბალახისა და ევაგილების გაშრობა უნდა ხატარდეს რაც შეიძლება სწრაფად, აშრობენ კარგი ვენტილაციის მქონე დასურულ შენობებში, ჩრდილში, ხელტებზე შლიან თხელ ფენებად; ნაყოფების გაშრობა შესაძლებელია მზეზე ან ღუმელში ზომიერ ტემპერატურაზე. ფესვებსა და ფესურებს გაშრობის წინ გამდინარე წვალში რეცხავენ და ჭრიან განივ ნაჭრებად, აშრობენ მზეზე ან ღუმელში.
- ეკონომიკურად მნიშვნელოვან მახვენებელს წარმოადგენს ე.წ. მშრალი ნედლეულის გამოხავალი, რაც გამოიხატება ნედლი მასალის წონის შეფარდებით მშრალი მასალის წონასთან. მშრალი ნედლეულის განსაკუთრებით დიდი გამოხავალი აქვს ქერქს, მაგ. დარიჩინის ხის ქერქი შრება 3:1 თანაფარდობით, რაც ნიშნავს, რომ 3 კგ ნედლი ქერქიდან მიიღება 1 კგ ნედლეული; ფესვებიც შედარებით მალალ გამოხავალს იძლევა, მაგ. კულმუსოს (*Radix helenii*) ფესვები 4:1, კატაბალახას ფესვები (*Radix*

valerianae) 4:1 და ა.შ. ბალახოვანი სახეობებისა და ფოთლოვან ხე-მცენარეების ნედლეულის მშრალი მასალის გამოსავალი მერყეობს 4:1–დან 6:1 თანაფარდობით. უკავილები იძლევა მშრალი ნედლეულის გამოსავალს ჩვეულებრივ 6:1 დან 8:1 შეფარდებით. უველასე მალაღი გამოსავლიანობით ხორცოვანი ნაყოფები ხასიათდება, მაგ.: მოცვი (*Fructus myrtili*) იძლევა მშრალი ნედლეულის გამოსავალს 10:1 და ა.შ.

- შესანახად განპირობებულ ნედლეულს, ჩვეულებრივ არ აქუცმაცებენ. გამშრალი მცენარეების შენახვა რეკომენდებულია მშრალ, გრილ შენობაში ქალაღდის ზაკეტებში ან ქალაღდით განფენილ უთუებში. იმ მცენარეებს, რომლებიც მკვეთრი და ძლიერი სუნით გამოირჩევა, ცალკე ინახავენ. შენახვის ვაღა ძირითაღდ მერყეობს 1–დან 3 წლაღდე.
- ნაუენებსა და ნახარშებს ამზადებენ ორი ხერხით: ცხელი და ცივი. ცხელი ხერხით დამზადებისას სამკურნალო ნედლეულის საჭირო რაღდენობას უმატებენ ოთახის ტემპერატურის წყალს ფაიფურის ან ემაღის ჭურჭელში, რომელსაც წულის აბახანაში ათავსებენ და აცხელებენ, ნახარშებს 30 წუთის განმავლობაში, ნაუენებს – 15 წუთის; შემდეგ აციებენ, ფილტრავენ 4 – ჯერად მარლაში ან სხვა ქსოვილში და წამალი მზაღაა გამოსაუენებლაღ. ცივი ხერხით დამზადებისას, ნედლეულს უმატებენ გაგრილებულ აღულებულ წყალს და აჩერებენ 4 – 12 საათს, ფილტრავენ და იუენებენ.
- სასურველია ნაუენებისა და ნახარშების უოვეღღიური დამზადება.
- სპირტიანი ნაუენისათვის ჩვეულებრივ გამოიუენება 40–70⁰–იანი სპირტი ან არაუი. დაქუცმაცებულ ნედლეულს ათავსებენ მინის ჭურჭელში, უმატებენ სპირტს 1:5, 1:10, 1:20 შეფარდებით, აფარებენ საცობს და ბნელ აღგილას ინახავენ 7–10 დღე–ღამის განმავლობაში, დროაღდრო ურევენ. შემდეგ იმ ნაუენს ფილტრავენ და ათავსებენ მუქ ჭურჭელში. ნაუენის შენახვის ვაღა 1–3 წულია.
- ბალახის ჩაი შეიცავს საკვებ და ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც მეტწილაღ განსახლვრავს აღამიანის ორგანიზმის ორგანოების სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას, მის რეხისტენტულობას და აღანტაციურ შესამღებლობებს. ასეთ ნივთიერებებს მიეკუთვნება ვიტამინები, ეთერხუთები, ფიტონციღები, მთრიმლაღვი ნივთიერებები, გლიკოხიღები და სხუ. აღამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმეღებისათვის უღიღესი როღი ენიჭება ასევე მიკრო და მაკროელემენტებს, რომლებსაც მცენარეები შეიცავს.

- ტრადიციულად ჩაის დასაყენებლად იყენებენ მცენარის სხვადასხვა ნაწილებს: ბარამბო (ბალახი), ბეგქონდარა (ბალახი), თავშავა (ბალახი), მოცვი (ფოთლები), კრანხანა (ბალახი), კუნელის სხვადასხვა სახეობები (ფოთლები, ყვავილები, ნაყოფები), სამკურნალო ძიძო (ყვავილები), ქაფურა (ფოთლები), ჯინჭრის-დედა (ფოთლები, ყვავილები) და სხვა.
- ჩაი უნდა მომზადდეს ნედლეულისა და წყლის შესაბამისი დოზებით, გაცხელებული იმ ტემპერატურამდე, რომელიც საჭიროა მოცემული აქტიური ნივთიერებისათვის.
- მხოლოდ სწორად დამზადებული ჩაი შეიცავს აქტიურ ნივთიერებათა ოპტიმალურ რაოდენობას.

სამკურნალო საშუალებების მომზადება სახლის ჰირობებში

სამკურნალო საშუალებების მოსამზადებლად აუცილებელია ნედლეულის წინასწარი დაქუცმაცება, ვინაიდან მცირე ნაწილაკებისაგან მოქმედი ნივთიერებები უფრო სწრაფად და სრულად მიიღება. ჩვეულებრივ ფოთლების, ვეავილებისა და ბალანის ნაწილების ზომები არ უნდა აღემატებოდეს 5 მმ-ს; ღეროები, ქერქი, ფესვები – 3 მმ-ს; თესვები – 0,5 მმ-ს. ფოთლებს, ბალანს და ქერქს ჭრიან წვრილ ნაწილაკებად მაკრატლით; ფესვები და ფესურები იჭრება დანით ან ნაუავენ სანაუში; ნაყოფებს და თესვებს – ხელის წისქვილებში ან ტოვებენ მთლიანს. მრავალკომპონენტური სამკურნალო საშუალებების მომზადებისას (ჩაი, ნაკრებები) თითოეულ შემადგენელ ნაწილს აქუცმაცებენ ცალ-ცალკე, შემდეგ მას წონიან ან ზომავენ იმ მოცულობით, რაც პროპორციულადაა მითითებული; ბოლოს კი ხდება მათი არევა სუფთა ქაღალდზე და მინის ჭურჭელში – თანაბარზომიერ ნარევის მისაღებად.

ცხელი ხერხით სამკურნალო საშუალებების მისაღებად აუცილებელია გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ ეძალის, მინის, ფაიფურის ან კერამიკის ჭურჭელი, რომელიც მკვრივად უნდა დაიხუროს სუფით. უნდა გვახსოვდეს, რომ ალუმინის ან სხვა მეტალის ჭურჭელში ბალანის მოხარშვა არ შეიძლება მეტალთან რეაქციის თავიდან ასაცილებლად! მსა საშუალებების გადასაწურად უნდა ვისარგებლოთ რამდენიმე ფენად დაწობილი მარლით, ან მარლით შემოხვეული ბამბითა და რბილი ბამბის ქსოვილით.

ნაყენი არის წყლიანი გამონაწველილი მცენარეთა იმ ნაწილებიდან (ვეავილი, ღერო, ფოთლები, ნაყოფები), რომლებიც შედარებით ადვილად გამოყოფენ მოქმედ საწესებს. ნაყენის ცხელი წესით მომზადებისას ზემოთ აღნიშნული წესით დამზადებულ საწესის ნედლეულს ურიან ჭურჭელში და უმატებენ ადულებულ ცხელ წყალს. ჩვეულებრივ ნაყენს ამზადებენ ანგარიშით – 1 წილი ნედლეული 10 წილ წყალზე, უფრო ზუსტი დოზა მითითებულია რეცეპტებში. შინაგანი გამოყენებისათვის ამზადებენ ნაკლებ კონცენტრირებულ ნაყენს. ამ შემთხვევაში შეფარდება ნედლეულსა და წყალს შორის შეადგენს არა 1:10, არამედ 1:20 ან 1:30 და ა.შ. ხოლო გარეგანი ხმარებისათვის გამოსაყენებელ ნაყენებს ამზადებენ უფრო ნაკლები კონცენტრაციით. შიგთავსი გულმოდგინედ ავუროთ, ჭურჭელს დაუახუროთ სუფი და მოვათავსოთ მდულარე წელის აბაზანაში. გავაცხელოთ 15 წუთით. ბინის ჰირობებში წელის აბაზანა შეიძლება შევცვალოთ ჰატარა ჯამით ან ქვაბით მდულარე წელით. გაცხელების შემდეგ ნაყენი უნდა გავაციოთ ოთახის ტემპერატურაზე 1 სთ განმავლობაში და შემდეგ გადავწუროთ, დაუმატოთ მდულარე წელი მითითებული რაოდენობით, რითაც მოხდება ამოშრობილი წელის

კომპენსირება, მაგ., ანგარიშით 1:10, რომ დავამზადოთ 20 გ მცენარეული ნედლეულიდან ნაყენი, უნდა მივიღოთ 200 მლ მწა ნაყენი; თუ ვადაწურვის შემდეგ მიღებულია მხოლოდ 190 მლ, აუცილებელია დაემატოს 10 მლ ადულებული წყალი. ძალიან მოხერხებულია ნაყენის დამზადება ცხელი ხერხით თერმოსში. როგორც წესი, ნაყენის დღე-ღამური დოზისათვის 2 სადილის კოვზ მცენარეულ ნედლეულს უმატებენ 2 ჭიქა მდუღარე წყალს საღამოს და აჩერებენ მთელ ღამეს. მეორე დღეს ღებულობენ 1/3 თბილ ნაყენს 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ზოგიერთი ნაყენის დამზადება შეიძლება წყლის აბაზანის გარეშეც. ამ შემთხვევაში მცენარის დაქუცმაცებულ ნაწილებს ვასხამთ მდუღარეს, ვდგამთ ცეცხლზე ან ღუმელში და თვალი უნდა მივადევნოთ, რომ ნაყენი არ წამოდუღდეს. 15 წუთის შემდეგ უნდა გადმოვიღოთ, გავაციოთ და გადავწუროთ. ამ წესით ნაყენის დამზადება პრაქტიკულად არ განიზრევა ჩვეულებრივი ჩაის დაყენებისაგან. უფრო ადვილია ნაყენის მომზადების შემდეგი ვარიანტი: ავიღოთ 1 ჩაის კოვზი მძრალი ბალახი, დავუმატოთ 1 ჭიქა მდუღარე, დავაფაროთ ხუფი, გავაჩეროთ 20 წთ და გავწუროთ. ბალახის დალევა საჭიროა უსმოზე, საჭმლის მიღებამდე 30 წუთით ადრე. მცენარის დაქუცმაცებულ ნაწილებს ვასხამთ შესაბამისი რაოდენობის ოთახის ტემპერატურის ადულებულ წყალს, ვხუფავთ და ვაჩერებთ 4-დან 12 საათამდე. შემდეგ გადავწურავთ და მივიღებთ. ნაყენს ჩვეულებრივ ღებულობენ კოვზებით (მოზრდილები – სადილის კოვზით, ბავშვები – ჩაის კოვზით).

ნახარშები არის წყლიანი გამოწვლილი მცენარის იმ ნაწილებიდან (ქერქი, ფესვები, მერქანი, ტუბერი, უხეში ფოთლები და ა.შ.), რომლებიც ცუდად გამოყოფენ მოქმედ საწვისებს და აქვთ უფრო უხეში სტრუქტურა. ისინი მოითხოვენ უფრო ხანგრძლივ თერმულ დამუშავებას. ზემოთ მითითებული წესით დამზადებულ მცენარეულ ნედლეულს ასხამენ ცივ წყალს (როგორც წესი, 1:10 შინაგანად გამოასაყენებლად და 1:5 გარეგანი ხმარებისათვის), გულმოდგინედ უნდა აირიოს და ვადულოთ დაბალ ცეცხლზე ან წყლის აბაზანაში 20-30 წუთის განმავლობაში. ნახარში გავაციოთ ოთახის ტემპერატურას 10-15 წთ-ით, შემდეგ გადავწუროთ და დავუმატოთ მდუღარე წყალი ჰირველ დაწვებით მოცულობამდე. ნახარშებს ღებულობენ ნაყენების მსგავსად. ნახარშები და ნაყენები ძალეფუჭადია, განსაკუთრებით ზაფხულსა და თბილ შენობებში, ამიტომ უმჯობესია მათი დამზადება უშუალოდ გამოყენების წინ. მათი შენახვა საჭიროა ბნელ, ვრილ ადგილას, უკეთესია მაცივარში, მაგრამ არა უძეტეს 3 დღისა. ყოველდღიური ნორმა ნახარშის მიღებისა შეადგენს ჩვეულებრივ 1 ლ-ს. ამასთან ერთი ჭიქა გამოთბარ ნახარშს ღებულობენ უსმოზე, დანარჩენს კი სვამენ დღის განმავლობაში 4-ჯერ ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

ასე იქცევიან მკურნალობის მთელი პერიოდის განმავლობაში, ეოველდიურად ამხადებენ რა ახალ ნახარშს.

ნაორთქლი – ამხადებენ ნახარშების მსგავსად, იმ განსხვავებით, რომ ნედლეულს ასხავენ მღუღარეს და მთელ ღამეს აჩერებენ. დილით ნაორთქლს წურავენ, ათბობენ და ღებულობენ ნახარშის მსგავსად.

სპირტიანი ნაყენი – არის თხევადი სამკურნალო ფორმა, რომლის გამოსაყენებლად ხმარობენ 40–70⁰-იან სპირტს. სახლის პირობებში იყენებენ არაყს. მომზადებული საწეის ნედლეულს ათავსებენ ჭურჭელში (ჩვეულებრივ შუშის ბოთლში, ქილაში და სხვ.), ასხავენ სპირტს, სურავენ და აჩერებენ ოთახის ტემპერატურაზე. ეველზე სპირტად 1 ნაწილ დაქუცმაცებულ მცენარეს უმატებენ ისეთი რაოდენობის სპირტს, რომ მიიღონ 5 ნაწილი მზა ნაყენი. მაგ., 20 გ მცენარეიდან მიღებული უნდა იქნეს 100 მლ (100 გრ–მღვ) ნაყენი. ერთი კვირის შემდეგ ნაყენს წურავენ. გამონაწერი ნაყენი ფერისგან დამოუკიდებლად გამჭვირვალე უნდა იყოს. სპირტიანი ნაყენი გამოხადეგია ხანგრძლივი ხმარებისათვის (რამდენიმე წელიც). მას იყენებენ მცირე რაოდენობით და ჩვეულებრივ დოზირებენ წვეთებით (10–30 წვეთი), რისთვისაც ასეთ წამალს „წვეთებს“ უწოდებენ. ნაყენების შენახვა უკეთესია მუქშუშის ჭურჭელში.

ექსტრაქტები – ღებულობენ დახურულ ჭურჭელში ნაყენების ან ნახარშების აორთქლებით, ეველზე სპირტად დაწვებითი მოცულობის ნახევრამდე, რის შედეგადაც ისინი უფრო მეტადაა კონცენტრირებული. ექსტრაქტების ხმარების ვადა რამდენადმე უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე ნაყენების და ნახარშების. ექსტრაქტებს სპირტიანი ნაყენებიდანაც ამხადებენ, აორთქლების გზით სპირტის ნაწილის მოცილებით. ექსტრაქტებს წვეთებით უნიშნავენ.

წვენები – უძრავლეს შემთხვევაში წარმოადგენენ ეველზე რაციონალურ სამუალებას სამკურნალო მცენარეებით მკურნალობისას. სამკურნალო მიზნით უმჯობესია გამოყენებულ იქნეს ახალი წვენები, რომლებიც თერმულად არ არის დამუშავებული, ვინაიდან ადულებიასა წვენების სამკურნალო მნიშვნელობა მცირდება, მაგრამ ნედლი წვენები ძალე ფუჭდება, რის გამოც საჭიროა მათი რაც შეიძლება ძალე გამოყენება. ამის გამო აუცილებელია მკურნალობისას ახალი ბოსტნეულის, ხილისა და კენკროვნების გამოყენება, რაც პრაქტიკულად შესაძლებელია მხოლოდ ზაფხულისა და შემოდგომის პერიოდებში. წვენის ხარისხი დამოკიდებულია ნედლეულის მდგომარეობაზე. კენკროვანი და სხვა ნაყოფები უნდა იყვნენ სრული სიმწიფის სტადიაში. ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებისა და უპირველესად ვიტამინების შესანარჩუნებლად ნაყოფები დამუშავებული უნდა იყოს არა უმეტეს 2 საათისა მათი

შეკრებიდან. შეგროვილი ნაყოფები და ხილი გაირეცხოს (მავეალს არ რეცხავენ) და დაქუცმაცდეს. ვაშლი და მსხალი უკეთესია სახესხე გაიხეხოს. ფოთლები და ბალახი დაიჭრას მაკრატლით, ფესვები და ბოლქვები – დანით. წვენის გამოსაწურად ეველახე უკეთესია ისარგებლოთ საწურით, შეიძლება ხორცის საკეპის გამოყენებაც.

ფხვნილები – მკარნი, მშრალი, ფხვიერი სამკურნალო ფორმებია. მათ ამზადებენ ნედლეულის სანაუში დაქუცმაცებით. ფხვნილებში არჩევენ უწვრილესს, მტვრის მსგავსს, წვრილებს, როგორც წვრილ მდინარის ქვიძას და მსხვილებს, როგორც მსხვილი ქვიძა. უწვრილეს ფხვნილებს იყენებენ ჭრილობების მისაფრქვევად, წელულების დროს და ა.შ. ხოლო წვრილ და მსხვილს – შინაგანად.

მაღამოები – გარეგანი საშუალებაა, რომლებსაც დებულობენ მცენარის წვრილად დაქუცმაცებული ნაწილების შერევით მაღამოების ფუძეებთან: ვაზელინი, ლანოლინი, ახალი ღორის ცხიმი, კარაქის ან მცენარეული ზეთები. მაღამოები მცენარეულ ზეთზე (მზესუმზირის, ბამბის, სელის, ზეთისხილის, სიმინდის და სხვ.) ან მინერალურ ცხიმებთან უკეთესად ინახება.

ჰასტა – მაღამოს ნაირსახეობაა, რომელიც შეიცავს 25% და უფრო მეტ ფხვნილის მსგავს ნივთიერებას. ხშირად ჰასტების შემადგენლობაში შედის სახამებელი. მაღამოებისაგან განსხვავებით, ჰასტები უფრო მკვრივი კონსისტენციისაა და დიდხანს ინახება.

მიანლოებითი შეფარდება ეველახე მეტად გამოყენებული წონითი და მოცულობითი ერთეულები: ჩაის კოფი შეიცავს 5გ–მდე წონის მშრალ და დაქუცმაცებულ მცენარეულ ნედლეულს; 1 დესერტის კოფი – 10 გ, 1 სადილის კოფი – 15 გ, 1 სადილის გადავსებული კოფი – 20 გ. თხელი ჩაის ჭიქა – მოიცავს 200 მლ წყალს.

და ბოლოს !!!

ჩემს მიზანს შეადგენდა მკითხველისათვის მიმეწოდებინა ზოგადი ცნობები ფართოდ გავრცელებულ ერთ-ერთ მსაკვრულ დაზავალებასე და იმ სამკურნალო მცენარეებსე, რომლებსაც მსოფლიოს მოსახლეობა უძველესი დროიდან იყენებდა მის დასამლევადა, დღესაც არ დაუკარგავთ მათ მნიშვნელობა, ბევრი მათგანი შეტანილია სხვადასხვა ქვეყნის ფარმაცოპეებში და წარმატებით გამოიყენება ამ სენის დასამლევადა.

ამდენად, წიგნში წარმოდგენილი ინფორმაცია არ უნდა მიიღოთ როგორც რეკომენდაცია !!! სამკურნალო საშუალებების მომზადებისა და გამოყენების შემთხვევაში აუცილებელია ფიტოთერაპევტის კონსულტაცია, მხოლოდ სპეციალისტს შეუძლია გაგვიწიოთ დახმარება მცენარის შერჩევაში, დამზადების ტექნოლოგიასა და დოზირებაში.

ბუნებრივია, დაუშვებელია საკუთარი ინიციატივით შსამიანი მცენარეებით მკურნალობა, თუ არ არის შეთანხმებული მკურნალ ექიმთან!!!

წიგნში მოცემული მასალით კი საშუალება გექმდევით მეტი ინფორმაცია მოიპოვოთ აქ განხილულ სხვადასხვა მოსაზრებებსა თუ ცალკეულ სახეობებსე.



როზა ბიძინაშვილი

მცენარეების ქართულ
სახელწოდებათა საძიებელი

- აბზინდა - 81
- აბრეშუმა - 83
- აბუსალთაინი - 84
- აგავა - 84
- ავოკადო - 86
- ახიმინა, ბანანის ხე - 87
- აყგონი ან ინდური კვლიავი - 87
- აღუქსანდრიული დაფნა, ტამანუ - 88
- ალოე - 90
- ალოკასია, ტარო - 91
- აღუბალი - 91
- აღუჩა - 92
- ამერიკული კატალპა - 92
- ამორფოფალუსი - 93
- ამბურა - 903
- ანაკარდიუმი ან ინდური კაკალი - 95
- ანანასი - 96
- ანგელოზა - 97
- ანონა, არაყანის ვაშლი, გუნაბანა-98
- ანწლი - 99
- არალია მანჯურისი - 100
- არაქისი ან მიწის თხილი - 100
- არონია (შავნაყოფა ცირცელი) - 101
- არტიშოკი - 103
- არუა-სოკო - 103
- არწივის ან აგარის ხე - 104
- ასკილი - 105
- ასფურცელი - 106
- ატამი - 107
- აქტინიდა, კივი - 107
- აღმოსავლური ბიოტა - 109
- ბადრიჯანი - 110
- ბაის ხე ან მისეკის წიწკა - 111
- ბამბის ბუჩქი ამერიკული - 112
- ბალზამის სოჭი - 113
- ბანანი - 114
- ბანიანი, ბენგალიური ფიკუსი - 115
- ბაობაბი - 116
- ბარამბო - 117
- ბარისპირა სამკურნალო - 118
- ბაროსმა - 118
- ბატატი - 119
- ბატის მარწევა-ბადასი - 120
- ბაღის ჰიტანა - 121
- ბაღის სატაცური - 122
- ბაღის ქინძარი - 123
- ბაყაყურა - 124
- ბაჰარი, ჰიმენტო, სურნელოვანი ან იამაიკის ჰილბილი - 125
- ბერგამოტი - 126
- ბერული - 127
- ბილვა - 128
- ბირკავა - 129
- ბოლოკი - 130
- ბოსტნის წაღიკა - 131
- ბრინჯი - 132
- ბრიტანული შიიურა - 132
- ბროწეული - 133
- ბრტყელეკალა - 134
- ბურეა - 135
- ბუსუსტანა - 136

განგარი - 137
გველის სურთ - 137
ვინკო - 138
გობისცხვირა - 139
გოგრა ჩვეულებრივი - 140
გრაკლა - 142
გრეიფრუტი - 142
გრძელი ბილბილი - 143
გულევიტულა - 144
დანდური - 144
დარიჩინის ხე ჩინური - 145
დარიჩინის ხე ცვილანის - 146
დაფნა - 147
დედოფლისთითა - 148
დიდგულა - 148
დიდი კამა - 150
დიდუამა ფურისულა - 151
ღური - 152
ღურღური - 153
ევგენოლის რეჰანი - 154
ევკალიპტები - 155
ევკამია - 156
ეკალიფი - 157
ეკლის ხე, ცრუაკაცია - 158
ელეუსტერაკოკი - 159
ერვა, „ბოლ-ბალა“ - 160
ერიშიმუმი - 160
ესინაცვა - 161
ვანილი - 163
ვარდის ხე ბრანდიური - 164
ვარდისფერი კატრანტუსი - 165
ვარდკაჭაჭა - 166
ვასბი ან იაპონური ვეტრემა - 167

ვაძლი - 168
ველური კანაფი - 169
ვირისტერა - 170
ვნების უვავილი, მასიფლორა - 171
ვნების უვავილი, მარაკუია - 172
ზაფრანა - 173
ზეთისხილი, ზეთის ხე - 174
ზეფირანტუსი - 175
ზიზილა - 175
ზღმარტლი - 176
თავისსლა - 176
თავუა - 177
თაღვამურა - 178
თაღვამი - 179
თამარჩინდი - 179
თეთრუვავილა - 180
თერმოფისისი - 182
თირკმლის ჩაი - 183
თუთა - 184
იაპონური აუკუბა ან ოქროს ხე - 184
იაპონური ზღმარტლი, მუშმულა - 185
იაპონური სოფორა - 185
იაპონური ხურმა - 186
ინდაუ, რუკოლა, ან ერუკა - 187
ინდური ლემა - 188
ინდური ლოტოსი - 189
იორდისალამი - 190
ისპანახი - 191
კაკაოს ან შოკოლადის ხე - 192
კალანკო - 193
კალიზია, ოქროს ულვაში - 194
კამა - 195
კაპარი - 196

კანტოლოგი - 197
კატაბაზასა - 199
კატაპიტანა - 200
კაფი-ლაიმი, კაფირი, ლიმა - 200
კვლიაზი - 201
კვრინჩი - 202
კივი - 202
კიტრის ხე ან ბილიმბი - 203
კიტრი - 204
კიტრისუნა - 205
კლდის დუმა, კაციყურა - 205
კოთხუჯი - 206
კოკა, კოკაინის ბუჩქი - 207
კომბოსტო - 208
კომიფორა, მირა - 210
კომში - 211
კონიო - 212
კოწახური - 213
კოჭა - 214
კრასანა - 215
კრინი - 216
კულამუსო - 216
კუმბა, სენეგალის ან მავრიტანული
ზილბილი - 218
კურდლლისცოცხა - 218
კუროსთავი - 219
ლაფანდი - 220
ლანცეტა თერმოფისი - 221
ლეგა ან ვერცხლისფერი აკაცია
(მიმოზა) - 222
ლეგ ხეა - 223
ლემა - 224
ლენცოფა - 225
ლეღვი - 226

ლიმონი - 227
ლიმონის აბზინდა - 228
ლიმონურა ჩინური - 229
ლიქვიდამბრი, ამბრის ხე - 230
ლობელია - 230
ლოფოფორა, „პეიოტა“ - 231
ლორჯი მოცვი - 234
მაიონანი - 234
მაკლურა - 236
მალაგეტის ზილბილი - 237
მამულა - 238
მანგო - 239
მანგუსტანი - 240
მანდარინი - 241
მანდრაგორი - 242
მანიოკი, ტაპიოკა - 243
მაკალა - 243
მარიაშსაკეფა - 244
მაღალი მოცვი, კავკასიური
მოცვი - 246
მაყვალი - 246
მაჯალფერი - 247
მაჰონია - 248
მდოგვი თეთრი - 249
მეჭკიანი არჯი - 250
მესესუმირა - 251
მთის ღანძილი - 252
მთის ჩაღუნა - 253
მინდვრის ნარი - 254
მინდვრისნემსა - 254
მირტი - 256
მიწა ვაშლა - 257
მისაკის ხე - 258
მონარდა - 258

მორინდა ან ნონი - 259
მოცვი - 260
მუბუფა - 261
მუბუნა - 261
მრავალმარჯვა - 262
მსხვილნაყოფა მარწვევი - 264
მსხვილნაყოფა შტოში - 264
მსხვილფეხადაა ქასმინი - 266
მუსუნა - 267
მწვანე ფუნთუშა - 267
მწვანე ჩაი (კამელია) - 268
მსახავი ბუტკონდრა - 271
მსახავი ჭანგა - 272
ნამდვილი ზირა - 273
ნამდვილი კარდამონი - 273
ნამდვილი რეგანდი - 274
ნაცარქათამა - 275
ნეგო, უკვდავა - 276
ნესვი - 277
ნახური - 278
ნიგეზისძირა - 279
ნიორი - 280
ოთახის ფიკუსი - 282
ოლეანდრა - 283
ომბალა - 284
ომლოზანაქსი, ესინოზანაქსი - 285
ომუნცია - 285
ორკბილა - 287
ოროვანდი - 287
ორტილია - 288
ორფერი - 289
ორფოთოლა - 290
ორეურა - 290
ოსპი - 291

ომომა - 292
ოსრახუმი - 292
პარავაუდი ჩაი, მატე - 293
პარანასურა - 294
პეკანი - 295
პერილა - 296
პერუს ბალზამი - 296
პერუს ონტოლა - 297
პირმუშა - 298
პირმუშას ხე ან მორინგა - 299
პირწმინდა - 300
პიტისფოთოლა რეჰანი - 301
პომელო - 302
პომიდორი - 303
პრასა - 304
ჟენშენი - 305
ჟოლო - 306
ჟუნგურეკი - 307
რაუკოლაფია - 308
რბილი ხორბალი - 309
რეჰანი - 309
როდიოლა,
(ციმბირული ჟენშენი) - 310
როდიოლა ან
ვარდისფერი ფესვი - 311
როსმარინი - 312
რძინა (პალასის ან ფიშერის) - 313
სავკელა აბზინდა - 314
სავოვანა - 315
საკმლის ხე - 315
საკვინაჭი - 317
სალათა - 318
სამკურნალო აბზინდა - 318
სამკურნალო ბაბუაწვერა - 320

- სამკურნალო გვირილა - 322
 სამკურნალო ლაშქარა - 323
 სამკურნალო საღებო - 324
 სამკურნალო ტუხტი - 325
 სამკურნალო ძიძო - 326
 სამფერა ია - 327
 სამწვანე, ავშანი - 328
 სარეპტის მდოგვი - 329
 სეკურინეგა - 330
 სელიჭა - 331
 სვია - 331
 სიძინდი - 332
 სინამაქის ხე - 333
 სკოპოლია - 335
 სოია - 335
 სოინჯი - 336
 სოსურეა - 338
 სტაფილო - 339
 სტეგია, თაფლოვანი ბალახი - 340
 სტეფანია - 342
 სტროფანტი - 342
 სურნელოვანი გერანი - 343
 სურნელოვანი ზეთის ხე,
 ოსმანთუსი - 345
 ტარო, კალოკანზია - 345
 ტარხუნა - 346
 ტეგანი - 347
 ტილჭირი - 348
 ტრადესკანცია, ზებრინა - 349
 ტეშეძალი - 350
 ტუის მარწევი - 350
 ტუის ზიტნა - 351
 ტუის ჩიტისთვალა - 353
 ტუიურა - 354
 უნაბი - 355
 ურამა - 355
 ურთბელი, უთხოვარი - 356
 უცუნა - 357
 ფარსმანდუკი - 358
 ფაცია - 360
 ფეიხია - 360
 ფერულა - 361
 ფეტვი - 362
 ფეხფოთოლა - 363
 ფითრი - 363
 ფილანტუსი, ინდური სურტკემელი-364
 ფინიკის ზაღმა - 366
 ფორთოხნალი - 367
 ფსტა - 367
 ქამა-სოკო - 368
 ქაფურა - 369
 ქაფურის ხე - 370
 ქაცვი - 372
 ქინაქინის ხე - 373
 ქინძი - 374
 ქოქოსის, კოკოსის ზაღმა - 375
 ქრისტესისხლა - 376
 ქუბაბა, ქუბაბას წიწაკა - 377
 ქუთქუთა - 378
 ქურქუმა, კურკუმა - 378
 ქურულა - 379
 დანძილი - 380
 დორის ბირკა - 381
 უბაბი - 382
 უგანჩალა - 383
 უვითელი დუმფარა - 383
 უვითელი კოჭა - 384
 უვითელი ფიჭვი - 385

ეგოთელი უახარუბ - 386
 უენწმეხარ ან „უანფეტის ხე“ - 386
 შაუბალასა - 388
 შაუთარა - 388
 შაუი კარდამონი - 390
 შაუი მოცხარი - 390
 შაუი ზილზილი - 391
 შაუი ძალეურმენა - 392
 შამბალიდა, უღობა - 393
 შვიტა - 395
 შინდი - 396
 შირბასტი, ქუნჯუტი - 396
 შმაგა - 397
 შოთხვი - 399
 შრეში - 400
 შრომანა - 402
 შხამა - 404
 ხაგა - 405
 ხაგირი - 406
 ჩვეულებრივი ანისუელი - 407
 ჩვეულებრივი ბარდა - 408
 ჩვეულებრივი ბამბუკი - 409
 ჩვეულებრივი ბეკქონდარა - 411
 ჩვეულებრივი ვასი - 412
 ჩვეულებრივი თხილი - 413
 ჩვეულებრივი იონჯა - 414
 ჩვეულებრივი კაკლის ხე - 414
 ჩვეულებრივი ღობიო - 416
 ჩვეულებრივი მატიტელა - 417
 ჩვეულებრივი მსხალი - 418
 ჩვეულებრივი მუხა - 418
 ჩვეულებრივი ნუში - 410
 ჩვეულებრივი სასამთრო - 420
 ჩვეულებრივი ფიჭვი - 421

ჩვეულებრივი ღობლი - 422
 ჩვეულებრივი ჭვავი - 423
 ჩვეულებრივი წინაკა - 424
 ჩინური ჩანის ბუჩქი - 425
 ჩინური ღვია - 426
 ჩინური ჰიბისკუსი - 426
 ჩუფა ან მიწის ნუში - 427
 ცაცხვი - 428
 ციკუტა - 429
 ციმბოზოგონი, ლიმონის ურო - 431
 ცისკარა - 432
 ცხენისწიბლა - 433
 ძალლის ენა - 434
 ძალეურმენა - 435
 ძაფისებრი იუკა - - 436
 ძახველი - 437
 ძეხვის ხე - 439
 ძირეთორა - 440
 ძირმწარა - 441
 ძირტკბილა - 442
 ძირფეთელა - 444
 წალიკა - 445
 წითელი კუნელი - 446
 წითელი მოცვი - 447
 წითელი სამეურა - 448
 წითელი შხამა-სოკო - 449
 წიწიბურა - 450
 წიწმატი - 451
 წიწმატურა - 452
 წვაგი - 453
 წელის იელი - 453
 წელის მარწევა- ბალასი - 455
 წელის სამეურა - 456
 ჭარხალი - 457

ჭვავილა - 458
 ჭიანჭველას ხე - 459
 ჭიაფურა - 460
 ჭყიმი ტუის - 461
 ხახვი - 462
 ხარისჩლიქა - 464
 ხაშხაში - 465
 ხევარდი - 466
 ხეკოლა, კოლა - 466
 ხემაგ არა, სტერკულია - 468
 ხემურალი ან ჩინური იფანი - 468
 ხეზილზილა - 469
 ხეტუსტი - 470
 ხეტრელი - 471
 ხისებრი მსუქანა, კრასულა - 473
 ხისებრი ჰორტენზია - 473
 ხურტკმელი - 474
 ჯადღვარი - 475
 ჯაფი - 476
 ჯინჯარი, ჭინჯარი - 477
 ჯინჯრის-დედა - 478
 ჰამამელიისი - 479
 ჰიბრიდული ნაცარქათამა - 480
 ჰიდნოკარზუსი - 481
 ჰიმალაური კედარი - 482
 ჰორტენზია - 485

მცენარეების ლათინურ
 სახელწოდებათა საძიებელი

Abies balsamea - 113
Acacia dealbata - 222
Achillea millefolium - 358
Aconitum L. - 348
Acorus calamus - 206
Actinidia chinensis - 202
Actinidia kolomikta - 107
Adansonia digitata - 116
Aegle marmelos - 128
Aerva lanata - 160
Aesculus hippocastanum - 433
Aframomum melegueta - 237
Agaricus campestris - 368
Agathosma betulina - 118
Agave americana - 84
Agrimonia eupatoria - 129
Ailanthus altissima - 468
Ajuga reptans - 300
Allium cepa - 462
Allium porrum - 304
Allium sativum - 280
Allium ursinum - 380
Allium victorialis - 252
Alocasia odora - 91
Aloe arborescens - 90
Althaea officinalis - 325
Amanita muscaria - 449
Amomum subulatum - 390
Amorphophallus konjak - 93

Amygdalus communis - 419
Anabasis aphylla - 153
Anacardium occidentale - 93
Ananas sativus - 96
Anethum graveolens - 195
Aniba rosaeodora - 164
Anisum vulgare - 407
Annona muricata - 98
Antennaria dioica - 136
Anthriscus sylvestris - 461
Apium graveolens - 278
Aquilaria malaccensis - 104
Arachis hipogaea - 100
Aralia elata - 100
Archangelica officinalis - 97
Arctium lappa - 287
Aristolochia clematitis - 441
Armeniaca vulgaris - 137
Armoracia rusticana - 298
Aronia melanocarpa - 101
Artemisia abrotanum - 318
Artemisia absinthium - 81
Artemisia balchanorum - 228
Artemisia dracuncululus - 346
Artemisia lerchiana - 328
Artemisia scoparia - 314
Artemisia vulgaris - 238
Asarum europaeum - 465
Asimina triloba - 87
Asparagus officinalis - 122
Atropa caucasica - 397
Aucuba japonica - 184
Averrhoa bilimbi - 203
Bambusa vulgaris - 209
Bellis perennis - 175
Berberis vulgaris - 213
Bergenia crassifolia - 406
Beta vulgaris - 457
Betonica officinalis - 118
Betula pendula - 250
Bidens tripartita - 287
Borago officinalis - 205
Boswellia serrata - 315
Brassica juncea - 329
Brassica napus - 178
Brassica oleraceae - 208
Brassica rapa - 179
Calendula officinalis - 144
Calisia fragrans - 194
Calophyllum inophyllum - 88
Camellia sinensis - 268
Cannabis ruderalis - 169
Capparis herbacea - 196
Capsella bursa- pastoris - 452
Capsicum annuum - 424
Carum ajowan - 87
Carum carvi - 201
Carya pecan - 295
Cassia acutifolia - 333
Catalpa bignonioides - 92
Catharanthus roseus - 165
Cedrus deodara - 482
Cerasus vulgaris - 91
Chelidonium majus - 376

Chenopodium album - 275
Chenopodium hybridum - 480
Cicer arietinum - 267
Cichorium intybus - 166
Cicuta virosa - 429
Cinchona officinalis - 373
Cinnamomum camphora - 370
Cinnamomum cassia - 145
Cinnamomum zeylanicum - 146
Cirsium arvense - 254
Citrullus vulgaris - 420
Citrus bergamia - 126
Citrus hystrix - 200
Citrus limon - 227
Citrus maxima - 302
Citrus paradisi - 142
Citrus sinensis - 367
Citrus unshiu - 241
Claviceps purpurea - 458
Cocos nucifera - 375
Cola vera - 466
Colchicum speciosum - 357
Colocasia esculenta - 345
Comarum palustre - 455
Commiphora myrrha - 210
Conium maculatum - 212
Convallaria majalis - 402
Coriandrum sativum - 374
Cornus mas - 396
Corylus avellana - 413
Crassula arborescens - 473
Crataegus sanguinea - 446
Crinum asiaticum - 216
Crocus sativus - 173
Cucumis sativus - 204
Cucurbita pepo ssp pepo - 382
Cucurbita pepo - 140
Cuminum cyminum - 273
Curcuma aromatica - 378
Curcuma longa - 384
Cuscuta europaea - 83
Cycas revoluta - 315
Cydonia oblonga - 211
Cymbopogon citratus - 431
Cynara - 103
Cynoglossum officinale - 434
Cyperus esculentus - 427
Daphne mezereum - 247
Datura innoxia - 188
Datura stramonium - 224
Daucus sativus - 339
Diospyros kaki - 186
Dryopteris filix mas - 253
Durio ziberthinus - 152
Echinacea purpurea - 161
Elettaria cardamomum - 273
Eleutherococcus senticosus - 159
Elymus repens - 272
Equisetum arvense - 395
Eremurus spectabilis - 400
Eriobotrya japonica - 185
Eruca sativa - 187
Erysimum cheiranthoides - 160
Erythroxyton coca - 207

Eucalyptus - 155
Eucommia ulmoides - 156
Euphorbia fischeriana - 313
Eutremia japonica - 167
Fagopyrum sagittatum - 450
Fatsia japonica - 360
Feijoa selloviana - 360
Ferula assa-foetida - 317
Ferula foetidissima - 361
Ficus benghalensis - 115
Ficus carica - 226
Ficus elastica - 282
Filipendula ulmaria - 369
Foeniculum vulgare - 150
Fragaria grandiflora - 264
Fragaria vesca - 350
Frangula alnus - 471
Fumaria officinalis - 388
Galanthus - 180
Galium odoratum - 353
Galium verum - 254
Garcinia mangostana - 240
Gardenia jasminoides - 466
Genista tinctoria - 218
Geum urbanum - 279
Ginkgo biloba - 138
Glaucium flavum - 268
Glechoma hederaceae - 292
Glycine max - 335
Glycyrrhiza glabra - 442
Gnaphalium uliginisum - 127
Gossypium hirsutum - 112
Grossularia reclinata - 474
Hamamelis virginiana - 479
Helianthus annuus - 251
Helianthus tuberosus - 257
Helichrysum arenarium - 276
Hibiscus rosa-sinensis - 426
Hibiscus syriacus - 470
Hippophae rhamnoides - 372
Hovenia dulcis - 386
Humulus lupulus - 331
Hydnocarpus kurzii - 481
Hydrangea arborescens - 473
Hydrangea macrophylla - 485
Hydrastis canadensis - 444
Hyosciamus niger - 225
Hypericum perforatum - 215
Ilex paraquariensis - 293
Inonotus obliquus - 405
Inula britannica - 132
Inula helenium - 216
Ipomoea batatas - 119
Iucca filamentosa - 435
Iuglans regia - 414
Jasminum grandiflorum - 266
Juniperus chinensis - 426
Kalanchoe pinnata - 193
Kigelia africana - 439
Lactarius piperatus - 103
Lactuca sativa - 318
Lamium album - 478
Laser trilobum - 354
Laurocerasus officinalis - 453

Laurus nobilis - 147
Lavandula officinalis - 220
Ledum palustre - 453
Lens culinaris - 291
Lepidium sativum - 451
Leonurus cardiaca - 388
Leuzea carthamioides - 223
Levisticum officinale - 432
Liquidambar styraciflua - 230
Linaria vulgaris - 331
Lobelia inflata - 230
Lophophora williamsii - 231
Lycopersicon esculentum - 303
Maclura pomifera - 236
Mahonia aquifolium - 248
Malus domestica - 168
Malus orientalis - 243
Mandragora officinarum - 242
Mangifera indica - 239
Manihot esculenta - 243
Matricaria chamomilla - 322
Medicago sativa - 414
Melilotus officinalis - 326
Melissa officinalis - 117
Melo sativus - 277
Mentha longifolia - 351
Mentha piperita - 121
Mentha pulegium - 284
Menyanthes trifoliata - 456
Mespilus germanica - 176
Monarda didyma - 258
Morinda citrifolia - 259
Moringa oleifera - 299
Morus alba - 184
Musa x paradisiaca - 114
Myristica fragrans - 476
Myroxylon balsamum - 296
Myrtus communis - 256
Nelumbo nucifera - 189
Nepeta cataria - 200
Nerium oleander - 283
Nigella sativa - 336
Nuphar lutea - 383
Ocimum basilicum - 309
Ocimum gratissimum - 154
Ocimum menthifolium - 301
Olea europaea - 174
Onopordon acanthium - 134
Oplipanax elatus - 285
Opuntia vulgaris - 285
Orchis - 475
Origanum majorana - 234
Origanum vulgare - 177
Oryza sativa - 132
Orthosiphon stamineus - 183
Ortilia secunda - 288
Osmanthus fragrans - 345
Oxalis acetosella - 261
Oxycoccus macrocarpus - 264
Padus racemosa - 399
Paeonia anomala - 190
Panax ginseng - 305
Panicum miliaceum - 362
Papaver somniferum - 465
Parnassia palustris - 294

Passiflora coerulea - 171
Passiflora edulis - 172
Pastinaca sativa - 440
Peganum harmala - 244
Pelargonium graveolens - 343
Perila frutescens - 296
Persea americana - 86
Persica vulgaris - 107
Petasites albus - 135
Petroselinum crispum - 292
Phaseolus vulgaris - 416
Phoenix dactylifera - 366
Phyllanthus emblica - 364
Physalis peruviana - 297
Phytolacca americana - 460
Pimenta dioica - 125
Pimenta racemosa - 111
Pinus ponderosa - 385
Pinus sylvestris - 421
Piper cubeba - 377
Piper longum - 143
Piper nigrum - 391
Pistacia vera - 367
Pisum sativum - 408
Plantago major - 261
Platanthera bifolia - 290
Platycladus orientalis - 109
Podophyllum peltatum - 363
Polygonum aviculare - 417
Polygonum hydropiper - 445
Polygonum persicaria - 131
Portulaca oleraceae - 144
Potentilla anserina - 120
Poterium sanguisorba - 355
Primula macrocalyx - 151
Prunella vulgaris - 139
Prunus cerasifera - 92
Prunus divaricata - 350
Prunus spinosa - 202
Pulmonaria molissima - 289
Punica granatum - 133
Pyrus communis - 418
Quercus robur - 418
Raphanus sativus - 130
Rauwolfia serpentina - 308
Rheum palmatum - 274
Rhodiola quadrifolia - 310
Rhodiola rosea - 311
Ribes nigrum - 390
Ricinus communis - 84
Robinia pseudoacacia - 158
Rosa canina - 105
Rosmarinus officinalis - 312
Rubus idaeus - 306
Rubus - 246
Rumex acetosa - 261
Rumex crispus - 422
Ruta graveolens - 347
Salvia officinalis - 324
Sambucus ebulus - 99
Sambucus nigra - 148
Sanguisorba officinalis - 176
Saturea hortensis - 123
Saussurea salicifolia - 338
Schisandra chinensis - 229
Scopolia carniolica - 335

Secale cereale - 423
Securinega suffruticosa - 320
Sedum acre – 267
Sedum caucasicum - 205
Sesamum indicum – 396
Silybum marianum - 124
Sinapis alba – 249
Smilax excelsa - 157
Solanum laciniatum - 435
Solanum melongena - 110
Solanum nigrum - 392
Solanum tuberosum - 197
Sophora japonica - 185
Sorbus graeca - 93
Spinacea oleraceae - 191
Spiraea hypericifolia - 142
Stachys sylvatica - 383
Stellaria media - 307
Stephania glabra - 342
Sterculia platanifolia - 468
Stevia rebaudiana - 340
Strophanthus combe 342
Strychnos nux- vomica - 379
Symphytum officinale - 323
Syzygium aromaticum - 258
Tabebuia impetiginosa - 459
Tamarindus indica - 179
Tanacetum vulgare - 106
Taraxacum officinale - 320
Taxus baccata - 356
Thea sinensis - 425
Theobroma cacao - 192
Thermopsis - 182
Thermopsis lanceolata - -221
Thlaspi arvense - 378
Thymus serpyllum - 271
Thymus vulgaris - 411
Tilia cordata - 428
Tradescantia zebrina - 349
Tribulus terrestris - 219
Trifolium pratense - 448
Trigonella foenum- graecum-393
Triticum vulgare - 309
Tussilago farfara - 170
Urtica dioica - 477
Vaccinium arctostaphylos - 246
Vaccinium myrtillus - 260
Vaccinium uliginosum - 234
Vaccinium vitis - idaea - 447
Valeriana officinalis - 199
Vanilla planifolia - 163
Veratrum lobelianum - 404
Veronica officinalis - 148
Viburnum opulus - 437
Vinca herbacea - 137
Viola tricolor - 327
Viscum album - 363
Vitex agnus-castus - 469
Vitis vinifera - 412
Xanthium strumarium - 381
Xylopi aethiopica - 218
Zea mays - 332
Zephyranthus rosea - 175
Zingiber officinale - 214
Ziziphus jujuba - 354
Zygophyllum fabago - 290

გამოყენებული ლიტერატურა

- ანალონიოს როდოსელი არგონავტიკა. თბილისი, 1975.
- არნოლდ ვილანოელი სალერნოს ჯანმრთელობის კოდექსი. (თარგმანი, ნარკვევი, შენიშვნები აკაკი გელოვანის). თბილისი, 1989.
- ბიძინაშვილი რ. შრემის ადგლსამყოფელი თბილისის შემოგარენში. მცენარეთა ინტროდუქცია და მწვანე მშენებლობა 21 (90). „მეცნიერება“. თბილისი, 2000.
- ბიძინაშვილი რ. საქართველოს ფლორის იშვიათი, გადაშენებადი სახეობა – კემულარიანს თეთრუვალია. მცენარეთა ინტროდუქცია და მწვანე მშენებლობა 21 (90). „მეცნიერება“. თბილისი, 2000.
- ბიძინაშვილი რ., თ. გაჩეჩილაძე ადრე გასაფხულზე მოყვავილე საქართველოს ფლორის ზოგიერთი გეოფიტის (ვ. ვ. ენძელას, ცისთვალასა და ვასასას წარმომადგენლები) ქიმიური შემადგენლობა და სამკურნალო მნიშვნელობა. მცენარეთა ინტროდუქცია და მწვანე მშენებლობა 21 (90). „მეცნიერება“. თბილისი, 2000.
- ბიძინაშვილი რ. ენძელას ბიომორფოლოგიური თავისებურებები. მცენარეთა ინტროდუქცია და მწვანე მშენებლობა 21 (90). „მეცნიერება“. თბილისი, 2000.
- ბიძინაშვილი რ. ერთლენიანი კრიფტოფიტების ინტროდუქციის შედეგები თბილისის ბოტანიკურ ბაღში. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 91. თბილისი, 2001.
- ბიძინაშვილი რ., თ. მარდალეიშვილი საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და მათი კულტივირების ზერსწექტივები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 91. თბილისი, 2001.
- ბიძინაშვილი რ. ადრე მოყვავილე ბოლქვოვანი და ტუბეროლქვოვანი მცენარეები თბილისის ბოტანიკურ ბაღში. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 92. თბილისი, 2002.
- ბიძინაშვილი რ. თბილისის მიდამოებში გავრცელებული გვარ Colchicum-ის სახეობების ბიოლოგიური თავისებურებები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 93. თბილისი, 2003.
- ბიძინაშვილი რ. გვარი Ornithogalum L.- ის სახეობების ზრდა-განვითარების თავისებურებები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 93. თბილისი, 2003.
- ბიძინაშვილი რ. ერთლენიანი სამკურნალო კრიფტოფიტების დაცვისა და კულტივირების ზერსწექტივები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 94. თბილისი, 2004.
- ბიძინაშვილი რ. თბილისის მიდამოებში გავრცელებული ვ. ვ. Asparagus-ის სახეობები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები, 97. თბილისი, 2007.
- ბიძინაშვილი რ. თბილისის მიდამოების ფლორის სამკურნალო გეოფიტები. „ბასიანი“, თბილისი. 2009.
- ბიძინაშვილი რ., ე. ელბაქიძე, ნ. ცხადაძე, ხ. ხაიკაშვილი თბილისის მიდამოებში მოხარდი სამკურნალო სარეველა მცენარეები. „ბასიანი“, თბილისი. 2009.
- ბიძინაშვილი რ., ნ. ცხადაძე, ხ. ხაიკაშვილი თბილისის მიდამოების სამკურნალო მცენარეები. „ბასიანი“, თბილისი. 2010.
- ბიძინაშვილი რ. შრომანას კულტივირების ზერსწექტივები. „ბასიანი“, თბილისი. 2011

- ბიძინაშვილი რ.** სამკურნალო მცენარეები (წარსული, აწმეო და მომავალი). „ბასიანი“, თბილისი, 2011.
- ბიძინაშვილი რ.** გასაფხულის მასწარებლები–თეთრეკავილები. „უნივერსალი“, თბილისი, 2012.
- ბიძინაშვილი რ.** მძენიერი შრეში „უნივერსალი“, თბილისი, 2012.
- ბიძინაშვილი რ.** საკვები და ხილკენკროვანი მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. „კენტავრი“, თბილისი, 2013.
- ბიძინაშვილი რ.** ტროპიკული და სუბტროპიკული მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. წიგნი ორ ნაწილად. „კენტავრი“, თბილისი, 2013.
- ბიძინაშვილი რ.** სანელებელ–არომატული მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. „კენტავრი“, თბილისი, 2013.
- ბიძინაშვილი რ., ჯ. გიორგბერძე** „მედვას ბალის“ ექსპოზიცია საქართველოს ეროვნულ ბოტანიკურ ბაღში. საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის შრომები. 100. თბილისი, 2014.
- ბიძინაშვილი რ.** თბილისის ბოტანიკური ბაღის სამკურნალო მცენარეების სამეცნიერო განყოფილება 100. “მწიგნობარი”, თბილისი, 2016.
- გაგნიძე რ.** საქართველოს ფლორის კონსპექტი, ნომენკლატურული ნუსხა. თბილისი, 2005.
- გოგოლაძე ჯ., რ. ბიძინაშვილი** საქართველოს ფლორის ზოგიერთი გეოფიტის ანტიბიოტული თვისებები. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 93. თბილისი, 2003.
- დავით ბაგრატიანი** იადიკარ დაუდი. „საბჭოთა საქართველო“. თბილისი, 1985.
- კერესელიძე ჯ.** ამერიკული მსხვილნაყოფა შტომის (*Oxycoccus macrocarpus* Pers.) ინტროდუქცია და მისი კულტივირების შესაძლებლობები კალხეთის დაბლობზე. თბილისი, 2001.
- მაისია ი., არაბული მ., ახალგაჯი მ., მოსულიშვილი მ.** ქერის გამოყენება ვოფასა და ხალხურ მედიცინაში. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები, 96. თბილისი, 2006.
- მაყაშვილი ა.** ბოტანიკური ლექსიკონი. თბილისი, 1961.
- მაყაშვილი ზ.** მცენარეთა სახელდება. თბილისი, 1996.
- მინდაძე ნ.** ქართული ხალხური მედიცინა. თბილისი, 1981.
- ნაკაიძე ჯ.** ლამაზი უცუნას (*Colchicum speciosum* Stev.) მიწისზედა მწვანე მასში კოლხანდინის და კოლხინინის შემცველობის დინამიკა. თბილისის ბოტანიკური ბაღის შრომები. 92. თბილისი, 2002.
- ოდიშარი თ., საბასტარიშვილი შ.** საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და ფიტოთერაპიული რეცეპტურა. თბილისი, 1993.
- ზაზუნიაძე ვ.** კივი (*Actinidia*). ბათუმი, 1998.
- საღურეჯიძე ს.** წამალთმცოდნეობა ძველ საქართველოში და მისი შემდგომი განვითარების გზები უძველესი დროიდან XX საუკუნემდე. თბილისი, 1987.
- საქართველოს მცენარეების სარკვევი, ტ. I–II,** თბილისი, 1964–1969.
- საქართველოს სსრ წითელი წიგნი.** თბილისი, 1982.
- საქართველოს წითელი ნუსხა.** თბილისი, 2006.
- სკლიარეჯი ე.ი., გუბანოვი ი.ა.** სამკურნალო მცენარეები ოჯახურ ზირობებში. თბილისი, 1993.

სურმანიძე რ. მცირე კარაბადინი, II ნაწ., „აჭარა“, ბათუმი, 1991.
ფანასკერტელი-ციციშვილი ზ. სამკურნალო წიგნი „კარაბადინი“. თბილისი, 1978.
ქანანელი უსწორო კარაბადინი (XI ს.). თბილისი, 1940.
მარაშენიძე ზ. ნიორი. თბილისი, 1963.
შენგელია ზ. სამკურნალო მცენარეთა კულტურის საქართველოში, თბილისი, 1983.
შენგელია მ. უძველესი კოლხურ-იბერიული მედიცინა. თბილისი, 1979.
ხიდაშელი მ., შაშუნაძე ვ. საქართველოს ტერის სამკურნალო მცენარეები. ბათუმი, 1985.
სოჯა-უთფილი სამკურნალო წიგნი (ტექსტი დანამუშავა კოტეტიშვილმა). თბილისი, 1996.
წუწუნავა ნ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები, II კამოც. თბილისი, 1966.

Абраменко М.М. Регенерация ткани печени на модели ССУ₄ – гепаноза у крыс под влиянием пирогенала и глюкоманнана в аспекте поисков консервативных путей лечения цирроза печени. Автореф. канд. дис. М. 1971.
Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР, М., 1976.
Бережной И.М., Капцинель М.А., Нестеренко Г.А. Субтропические культуры. М., 1951.
Буюкли М. Лаванда и ее культура в СССР. Кишинев, 1969.
Вехов В.Н., Губанов И.А., Лебедева Е.Ф., Культурные растения СССР, М., 1978.
Вульф Е.В., Малеева О.Ф. Мировые ресурсы полезных растений. Л., 1969.
Вехов В.Н., Губанов И.А., Лебедева Е.Ф., Культурные растения СССР. М., 1978.
Гаммерман А.Ф., Г.Н.Кадаев, М.Д. Щупинская, А.А. Яценко-Хмелевский, Лекарственные растения (растения целители). М., 1976.
Гаммерман А.Ф., Гром И.И. и др. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1976.
Гаммерман А.Ф., Щупинская М. Д., Яценко – Хмелевский А. А. Растения – целители. М., 1963.
Гаммерман А.Ф., Юркевич И.Д. Лекарственные растения. Минск, 1965.
Гранникова Т. А. Краткое руководство по гомеотерапии. Л., 1956.
Гроссгейм А.А. Дикие съедобные растения Кавказа. Баку, 1942.
Гроссгейм А.А. Растительные ресурсы Кавказа. Баку, 1946.
Гусынин И. А. Токсикология ядовитых растений. М. 1962.
Дарабан .В. Готовые лекарственные средства. Киев, 1976.
Землинский С.Е., Лекарственные растения СССР. М. , 1951.
Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В.С. Основные лекарственные средства Китайской медицины. М., 1960.
Игнатъев А.Н. Овощные растения земного шара. Минск, 1966.
Ивашин Д.С., Катина З.Ф., Рывачук Л.З., Иванов В.С., Бутенко А.Т. Лекарственные растения Украины. «Урожай», Киев. 1972.
Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А., Фитотерапия. София, 1970.

- Йирасек В., Стары Ф.** Лекарственные растения. Прага, 1982.
- Илиева С.** Лекарственные культуры. Госуд. изд. Земиздат. София, 1971.
- Ковалева И.Г.** Лечение растениями. М., 1972.
- Карпович В.Н., Беспалова Е.И.** Фармакогнозия. М., 1977.
- Кибальчич П.Н.** Камелия эвгенольная. М., 1954.
- Ковалева И.Г.** Лечение растениями, М., 1972.
- Комизерко Е.И.** Некоторые показатели процессов жизнедеятельности у видов рода *Egremurus* Vieb. Бюлл. Гл. бот. сада, 47, 1962.
- Комиссаренко Н.Ф., Ступакова Э.П.** Род *Convallaria* L., его химический состав и лекарственное значение. Раст. ресурсы, вып.3, 1989.
- Кортиков В.Н., Кортиков А. В.** Энциклопедия. Лекарственные растения, М., 1998.
- Котуков Г.Н.** Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения. Справочник. Киев, 1975.
- Кошечев А.К.** Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., 1981
- Кудинов М.А., Пашина Г.В., Иванова Е.В., Кухарева Л.В.** Пряноароматические растения в Быту. Минск, 1976.
- Ладынина Е.А., Морозова Р.С.** Фитотерапия Л., 1987. Мазнев Н. Энциклопедия лекарственных растений. М., 2003.
- Мазнев Н.** Энциклопедия лекарственных растений “ Мартин”, М. 2003.
- Машковский М.Д.** Лекарственные средства. М., 1960.
- Махлюк В. П.** Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.
- Машковский М.Д.** Лекарственные средства. М., 1967.
- Минаева В. Г.** Лекарственные растения Сибири. Новосибирск, 1970.
- Муравьева Д.А.** Фармакогнозия, М., 1978.
- Муравьева Д.А., Гаммерман А.Ф.** Тропические и субтропические лекарственные растения. М., 1974.
- Муханова Ю.И.** Зеленые овощи. М., 1975.
- Носаль М. И., Носаль И.М.** Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1960.
- Полная энциклопедия народной медицины**, т. I-III. М., 2001.
- Пряноароматические растения в быту.** Минск, 1976.
- Ролловъ А.Х.,** Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства и применения. Тифлиси, 1908.
- Салернский кодекс здоровья.** Написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Вилановы. М., 1970.
- Сало В.М.** Зеленые друзья человека. М., 1975.
- Свиридонов Г.** Лесной огород. М, 1984.
- Священник Александр Жуков,** Божий лекарь. М., 2008.
- Современная фитотерапия.** София, 1988.

- Соколов С.Я., Замотаев И.П.** Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. Изд. III. «Металлургия», М., 1990.
- Справочник по лекарственным растениям.** М., 1990.
- Токин Б. П.** Целебные яды растений. Повесть о фитонцидах. Л. 1974.
- Турова А.Д.** Лекарственные растения СССР и их применение. Изд. Медицина, М., 1967.
- Турова А.Д. , Сапожникова Э.Н.** Лекарственные растения СССР и их применение. II Изд. М., 1982.
- Удалова Р.А., Вьюгина Н. Г.** В мире кактусов. М., 1983.
- Филиппова Г. Г., Смолич И.И.** Основы биохимии растений. Издательство: БГУ. Год: 2004.
- Чиков П. С.** Лекарственные растения. Справочник. М., 1989.
- Чопик В.И., Дудченко Л. Г., Краснова А.Н.** Дикорастущие полезные растения Украины. Справочник. Киев, 1983.
- Шретер А.И. Муравьева Д.А., Поскалн Д.А., Ефимова Ф.В.** Лекарственная флора Кавказа. М., 1979.
- Шестаков А. К., Киреенко М. Г.** Женшень и другие лекарственные растения. Минск, 1977.
- Хельдт Ганс_Вальтер** Биохимия растений . БИНОМ. М. 2011.
- Энциклопедический словарь лекарственных, Эфиромасличных и ядовитых растений.** М., 1951.
- Эфиромасличные культуры.** Под редакцией к.т.н. А.М.Смолякова и к.с-х. н. А.Т. Ксендза. М., 1976.
- Яшвили А.О.** Народная медицина в Закавказском крае. Тифлиси, 1904.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Антиоксиданты>
<http://med-otzyv.ru/travnik/>
<http://hnb.com.ua/articles/>
<http://yourlifestyle.ru/polza/>
<http://ast752.ru/poleznii-sovet.php/>
<http://ru.wikipedia.org/wiki/>
[http://hnb.com.ua; onwomen.rumissfit.ru/food/soy](http://hnb.com.ua;onwomen.rumissfit.ru/food/soy)
<http://www.medicinalplants.ru/>
<http://healt.wild-mistress.ru/>
<http://www.bestgardener.ru; vk.com/>
<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie/>
<http://nelechim.ru/index.php/>
<http://www.rastenia-lecarstvennie.ru/>
<http://www.gippokrat.by>
<http://woman.delfi.ua/>
<http://svoistva.ru/>
<http://www.likfoods.ru/>

<http://mir-yagod.ru/>.
<http://rabortex.ru/>.
<http://kaplaninternational.com/>.
<http://inflora.ru/>.
<http://www.travoved.ru/>.
<http://hnb.com.ua/>.
<http://med-otzyv.ru/travnik/>.
<http://hnb.com.ua/articles/>.
<http://yourlifestyle.ru/polza/>.
<http://ast752.ru/poleznii-sovet.php/>.
<http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
<http://hnb.com.ua/>.
<http://onwomen.rumissfit.ru/food/soy/>.
<http://www.medicinalplants.ru/>.
<http://healt.wild-mistress.ru/>.
<http://www.bestgardener.ru; vk.com/>.
<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie/>.
<http://nelechim.ru/index.php/>.
<http://www.rastenia-lecarstvennie.ru/>.
<http://www.gippokrat.by/>.
<http://woman.delfi.ua; svoistva.ru/>.
<http://www.likfoods.ru/>.
<http://mir-yagod.ru/>.
<http://rabortex.ru/>.
<http://kaplaninternational.com/>.
<http://www.inflora.ru/>.
<http://www.travoved.ru/>.
<http://hnb.com.ua.Reflerat.az/>.
<http://wikipedia.org.medn.ru/>.
<http://wikipedia.com/>.
<http://acad/emia.ru/>.
<http://vazony.com.forum.aromati.ru/>.
<http://aurdorov.ru.pantopedia.ru/>.
<http://globinmed.com/>.
<http://greens-avenue.ru/encyclopedia/>.
<http://www.indianspices.ru/>.
<http://www.exotic.plts.de/semena/shrubs/>.
<http://herbalogia.ru/library/>.
http://www.tvoya_aura.ru/stati/.
http://www.eda_server.ru/prjan/.
<http://www.greenrussia.ru/apteka/>.
<http://spicelist.laduro.net/>.

<http://trawnic.ru/>
<http://lady mail.ru/product/>
<http://schkolazhizni.ru/archive/>
http://demiart.ru/forum//journal_uploads 2/
<http://lekmed.ru/lekarstva/lekarstvennye -rastenia/>
<http://nashaflora.com/lestings/>
<http://enpilerka.ru/index.php/>
<http://knigazdorovya.com/>
http://cooking.wild_mistress.ru/wm/
<http://delovkysa.ru/enc/trava/>
http://www.georgianpolitics.cim/kibo_globaluri_problema/
<https://ka.wikipedia.org/wiki/simsivne>
http://www.reitingi.ge/uckhiethi/499_kibis_tsamali_thavad_chvenshia.html?lang=ka_GE
http://www.mkurnali.ge/onkologia/7254_ratim_malaven_kibos_gamimtsvev_mizezebs.html
<http://life.mediamall.ge/?id=78289>
<http://www.ipentext.irg.ge/index.php?m=88&y=2010&art=19501>
http://www.newspress.ge/press_mimokhilva/57498_eqimi_kakha_sabakhtarishvili_kibo_veneriuli_daavadebaa_rimelic_mekhuthe_da_meeqvse_stadiaze_thavisith_ishleba.html
http://news.ge/ge/news/story/82238_sakmeveli_kibos_ujredebs_klavs
<http://www.guardian.ge/2/index.php/janmrteloba/3156>
kibos_ganviTarebis_40_Cveni_cxovrebis_wesiTaa_gamowveuli.html#.V4mg2zMwCMY
<http://www.newpists.ge/?>
<http://www.opentext.org.ge/index.php?m=88&y=2010&art=21890>
http://janmrtelobainfo.ge/?page_id=4173
http://www.ipkli.ge/#!ra_aris_antioqsidanti/
http://aww.ge/sensatsia_babuatsvera_kibos_kurnavs_es_atsileblad_unda_nakhoth/
http://herba.ge/medicinal_herbs_g
http://aww.ge/arsebobs_mtsenare_rimelits_kibis_ujredebs_98_ith_klavs_daujerebelia/
http://aww.ge/sensatsia_babuatsvera_kibos_kurnavs_es_atsileblad_unda_nakhoth/
http://www.funtime.ge/mkurnali_mcenareebi/mravalzarghas_5_unikaluri_sasargeblo_tviseba
http://www.mkurnali.ge/dietiligia/923_2009_03_06_13_17_27.html
<http://www.neboleem.net/artishik.php>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Крушина_ломкая
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_krushina_lomkaya.php
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_yatrishnik.php
http://narmedblog.ru/ferula_pileznye_svijsstva_i_primenenie.html
http://priroda_znaet.ru/polezna_ili_vredna_asafetida/

http://lektrava.ru/encyclipedia/ferula_vonyuchaya/
<http://diamart.su/index.php>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Алтей_лекарственный
<http://www.golkom.ru/price/group/4613.html?hn=9115>
http://med_rast.ru/rasteniya/spiryunjya_ili_maticnye_rizhki
http://www.inflira.ru/directiry/medicinal_plants/hyoscyamus.html
http://www.u_lekar.ru/content/view/821/2/
http://www3.syngenta.com/country/kz/ru/tools/weeds/dicityledinius/annual_dicots_weeds/Pages/ErysimumCheiranthoides
<http://www.travilekar.ru/articles/aconit/html/chap13.htm>
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_akonit_djyngarskii.php
https://ru.wikipedia.org/wiki/Вёх_ядовитый
Вех ядовитый (цикута) http://www.vitusltd.ru/jad_veh.html
http://www.spravlektrav.ru/av/bereza_povislaja.html
http://slawa.su/zdrava/flira/1617_muhomor.html
www.pharmvestnik.ru <http://trawanar.narid.ru/bagulnik.html>
http://o_paceke.ru/vozmizhno_li_izlechit_rak_lekarstvennymi_rastenyami/
<http://herbes.ru/sabelnik.html>
http://malahov_plus.com/1214_okopnik_lekarstvennyjj.html
http://www.phytooncology.ru/text/zizh3_231_2003.htm
http://recnarmed.ru/zabilevaniya/onkologiya/133_rak_razlichnyh_lokalizaciy.html
http://nar_sred.com.ua/nar_sred_rak_travi.html
http://altaymix.ru/pion_uklonyayuschisya.html
http://onwomen.ru/marjin_kiren.html
http://oblepiha.com/lekarstvennye_rasteniya/773_sporunya.html
Источник: http://nmedic.info/story/zheltushnik_seryu_2016 © nmedic.info
https://ru.wikipedia.org/wiki/Дурнишник_обыкновенный
http://hnb.com.ua/articles/s_zdorovie_dudnik_dyagil_lekarstvennyy_2403
<https://www.google.ge/search?>
http://zdorovo3.ru/neumyvakin_lechenie/
http://rideo.tv/neumyvakin_ivan_1/
<http://www.neumivakin.ru/>
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_povilika.php
<http://nmedic.info/stiry/pivilika>
http://www.fito.nnov.ru/special/alkaloids/thermopsis_lanceolata/
<http://medkarta.com/?cat=article&id=15516>
http://www.u_lekar.ru/content/view/749/21/
https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемерица_Лобеля
http://fitohome.ru/lekarstvennye_rasteniya/durman_obyknovennyj.html
https://sites.gogle.com/site/pidarisebezdirive/zelenaa_apteka/b_4/belladonna
http://www.provisor.com.ua/archive/2003/N21/art_24.php

<http://mag.org.ua/rast/trava253.html> Equisetum arvense L.
http://sostavproduktov.ru/yagidy/cheremuha_poleznie_svoystva_i_protivopokazaniya
http://indasad.ru/lekarstvennye_rasteniya/3544_cheremukha_lechebnye_svoystva_i_protivopokazaniya
https://ru.wikipedia.org/wiki/Черёмуха_обыкновенная
http://paranirmal_news.ru/news/kult_rasteniya_mogilnik_v_azerbajdzhane/2016_08_08_12504
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_garmala_obiknovennaya.php
http://www.ayzdoriv.ru/tvtravnik_dimyanka_lekarstvennaya.php
https://ru.wikipedia.org/wiki/Дымянка_лекарственная
http://lektrava.ru/encyclipedia/dumyanka_lekarstvennaya/
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_yakirci_stelyashiesya.php
(http://aww.ge/arsebos_mtsenare_romelits_kibos_ujredebs_98_ith_klavs_daujerebelia/)
http://progid.ru/poleznye_sviystva/yagody/celebnye_i_negativnye_svoystva_krasnoj_ryabiny/
http://lektrava.ru/encyclipedia/ryabina_obyknovennaya/
http://fb.ru/article/26808/chemiplidna...e_svoystva
http://www.mplants.org.ua/view_main_right.php?id=69
http://100trav.su/lekarstvennye_rasteniya/lapchatka_gusinaya.html
http://fb.xuniverse.ru/lapchatka_gusinaya_lechebnye_svoystva_i_protivopokazaniya/
http://lekmed.ru/lekarstva/lekarstvennye_rasteniya/syshenica_topyanaya.html
http://herba.ge/medicinal_herbs_g
http://argonet.ru/ehinatseya_2.html; http://magazintrav.ru/eechinatseya_tssi#sthash.PuFRgynl.druf
<http://www.medn.ru/statyi/Cikorijobyknivennyj.html>
http://axxseedsrasha.org/novosti/11_lechebnye_sviystva_kinipli
http://www.inmoment.ru/beauty/encyclopaedia_of_plants/cannabis_sativa.html
http://www.tiensmed.ru/news/krovohlebka_y8v.html
https://ru.wikipedia.org/wiki/Льнянка_обыкновенная
http://lektrava.ru/encyclopedia/podmarennik_nastoyashchij/
http://www.лена24.рф/Лекарственные_растения/pidmarennik_nastoyaschij.html
(http://www.funtime.ge/mkurnali_mcenareebi/mravalzdarghvas_5_unikaluri_sasar_gelbo_tviseba/)
(http://www.mkurnali.ge/dietologia/923_2009_03_06_13_17_27.html)
https://ru.wikipedia.org/wiki/Лопух_большой
<http://www.medunica.info/private/opisanieZIK/krasshetka.htm>
http://www.ayzdorov.ru/lechenie_rak_ynikalnii_frykt_anin.php
http://nature_home.ru/annina.html

http://edaplus.info/produce/sugar_apple.htmlhttp://www.ayzdorov.ru/novosti_III_b17.php
https://ru.wikipedia.org/wiki/Бадан_толстолистный
http://www.mplants.org.ua/view_main_right.php?id=92<http://ltravi.ru/nervnaya/kopyten-evropejskij.ht>
<http://www.lekarstvennye-rasteniya.info/lekarstvennye-rasteniya/kopyten-evropejskij-asarum-europaeum.html>
<http://www.lekarstvennye-rasteniya.info/lekarstvennye-rasteniya/kopyten-evropejskij-asarum-europaeum.html>
<http://travamurava.blogspot.com/2013/07/kasatik-zhelytyj.html>
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_bessmertnik_peschani.php
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_bessmertnik_peschani.php
https://ru.wikipedia.org/wiki/Хмель_обыкновенный
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Любисток>
<https://nebolet.com/lekarstvennye-rasteniya/ljubistok-lekarstvennyj.html>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Фиалка_трёхцветная
<http://narod-lekar.ru/svoistva-fialki/#ixzz4FgWhEXPk>
<http://narodnaiamedicina.ru/podmarennik-nastoyashhij-lechebnye-svoystva-i-primeneniye-v-narodnoj-medicine.html>
<http://www.staroslav.ru/borovaya-matka-primeneniye-protivipokazaniya-recepty-otzyvy.rastenie>
<http://www.staroslav.ru/krasnaya-shetka-primeneniye-protivipokazaniya-recepty-otzyvy.rastenie>
<http://lektrava.ru/encyclopedia/gamamelis-virginskiy/>
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_gamamelis_virginskii.php
https://ru.wikipedia.org/wiki/Багульник_болотный
http://www.e-pitanie.ru/lekarstvennie_travi/bagulnik.php
<http://lekmed.ru/lekarstva/lekarstvennye-rasteniya/bagylnik-bolotnyi.html>
<http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=705>
http://www.rasteniya_lekarstvennie.ru/7963_pilyn_bozhe_derevo_lechebnye_svoystva.html
http://aww.ge/sensatsia_babuatsvera_kibos_kurnavs_es_atsileblad_unda_nakhith/
http://www.spravlektrav.ru/sh/tis_yagodnyj.html Тис ягодный
http://herba.ge/medicinal_plants_q
http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_kyvshinka.php
http://www.fito.mnov.ru/special/glycozides/flavo/leonurus_cardiaca/
http://www.fito.mnov.ru/special/glycozides/flavo/leonurus_cardiaca/
<http://www.mkurnali.ge/cimpinent/encyclopedia/?task=term&id=4881>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Дуб_черешчатый
https://ru.wikipedia.org/wiki/Калина_обыкновенная
http://janmrtelobainfo.ge/?page_id=4173

http://lektrava.ru/encyclipedia/aktinidiya_kilimikta/

Подробнее: <http://hlorofitum.prom.ua/p71594489-vodyanoj-perets-persicaria.html>

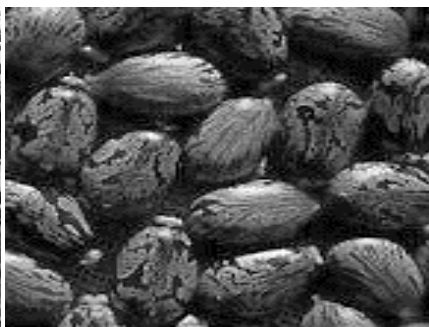
http://polza_trav.ru/travy/85_kishachya_lapka_polza_koshachej_lapki_i_protivopokazaniya_k_nej

<http://lektrava.ru/encyclopedia/chernigilivka-obyknivennaya/>

შხამიანი მცენარეები, რომლებიც მკვეთრად გამოხატული ანტიბიოტიკური მოქმედებით გამოირჩევიან



აზინდა – *Artemisia absinthium*



აუსალთინი – *Ricinus communis*



ბრტყელკაბა – *Onopordon acanthium*



ალოკაზია – *Alocasia odora*



ამორფოფალუსი – *Amorphophallus koniac*



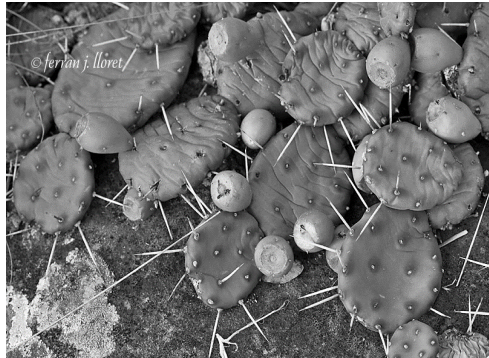
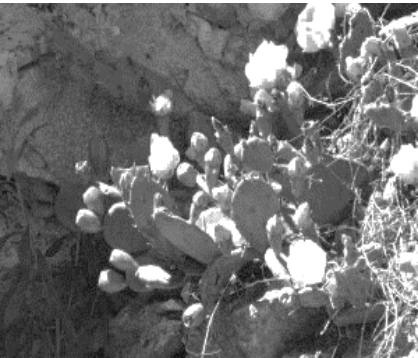
ვარდისფერი კატარანტუსი – *Catharanthus roseus*



მანდრაგორი – *Mandragora officinarum*



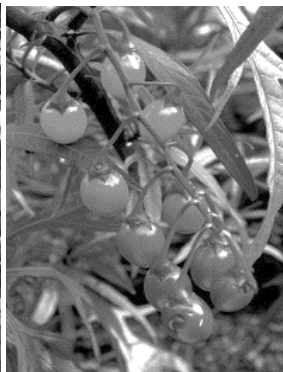
ოლეანდრე – *Nerium oleander*



ობუნცია – *Opuntia vulgaris*



უცუნა – *Colchicum speciosum*



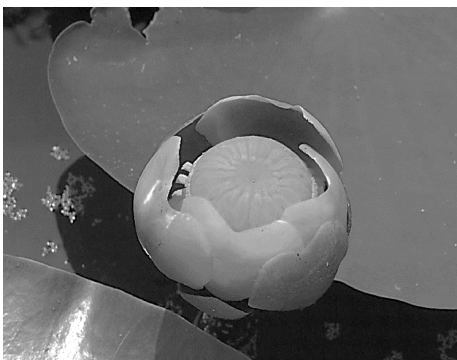
მაღლყურბენა – *Solanum laciniatum*



ჭიაფურა – *Phytolacca americana*



შპაგა – *Atropa belladonna* (*Atropa caucasica*)



უვითუელი ღუმფარა – *Nuphar lutea*



ეკლის სე, ტრუკაცია – *Robinia pseudoacacia*



სუმურალა – *Ailanthus altissima*



ფითრი – *Viscum album*



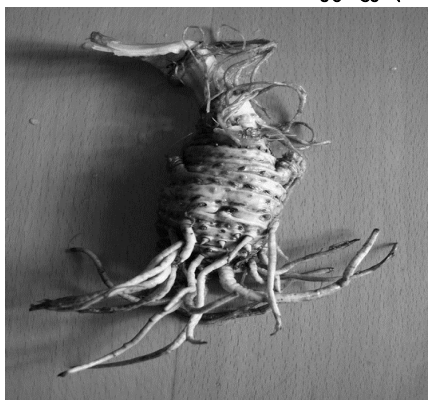
კონილი – *Conium maculatum*



ფესფოთოლა – *Podophyllum peltatum*



ასფურცელა – *Tanacetum vulgare*



ციკუტა – *Cicuta virosa*



ვენების უვაფილი – *Passiflora incarnata*



თერმისისი – *Thermopsis lanceolata*



ინდური ლუმა – *Datura innoxia*



ღუნცოფა – *Hyoscyamus niger*



ღობეღია – *Lobelia inflata*



მთის ჩაღუნა – *Dryopteris filix-mas*



ორტილია – *Ortilia secunda*



რაუვოლფია – *Rauwolfia serpentina*



ფიშერის წმინა – *Euphorbia fischeriana*



სამკურნალო ღამისკარბ – *Symphytum officinale*



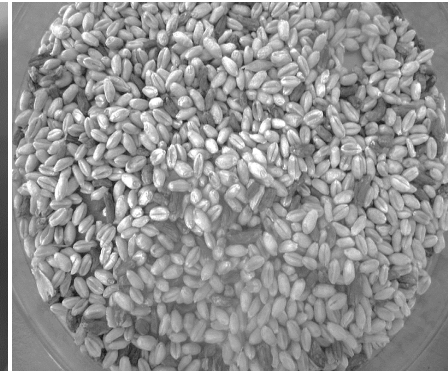
წითელი შხამა-სოკო – *Amanita muscaria*



წელის იელი – *Ledum palustre*



წულის მარწყვა-ბაღასი – *Comarum palustre*



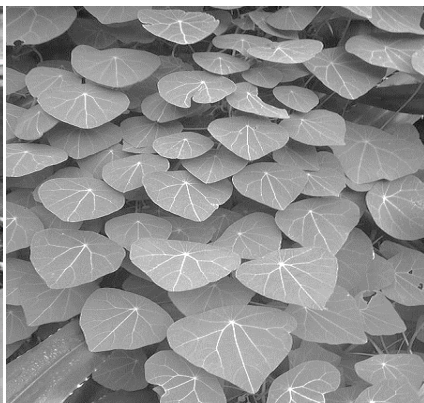
ჭვავილა – *Claviceps purpurea*



ზარისხლიქა – *Asarum europaea*



საშფერა ია – *Viola tricolor*



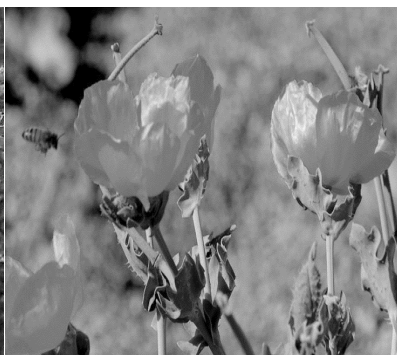
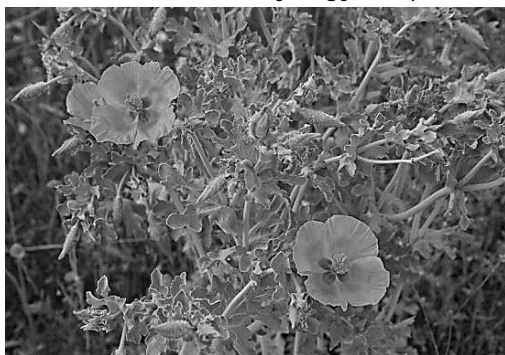
ბლუგი სტეფანია – *Stephania glabra*



საჰინაჭი – *Ferula assa-foetida*



ქრისტესსლა – *Chelidonium majus*



ვეითელი უაუზურა – *Glaucium flavum*



შხაპა – *Veratrum lobelianum*



ტეგანი – *Ruta graveolens*



ჯემს – *Datura stramonium*



ლოფორა – *Lophophora williamsii*



ტელჭიბი – *Aconitum napellus*



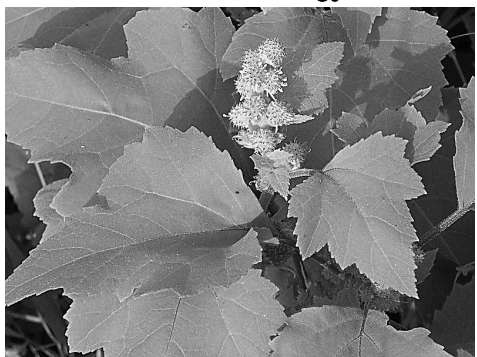
პირსუიიულა – *Hydrastis canadensis*



ზაგირი – *Bergenia crassifolia*



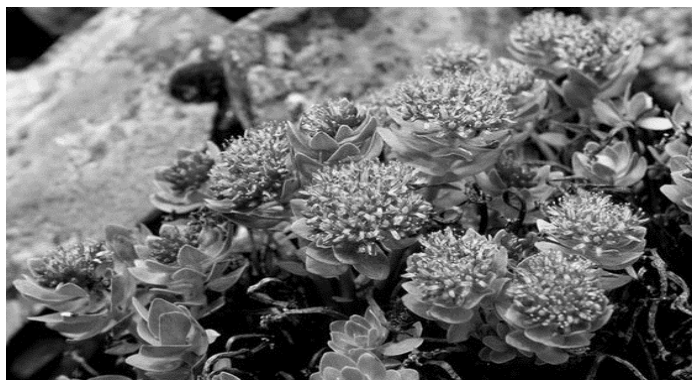
ჰორტენზია – *Hydrangea arborescens*



ღორის ბიკა – *Xanthium strumarium*



ტარო, კოლოკასია – *Colocasia esculenta*



წოდებულა – *Rhodiola quadrifida*



ღურღუნა – *Anabasis aphylla*



ერისიმუმი – *Erysimum cheiranthoides*



მარიაშსაკეულა – *Peganum harmala* L.



ვორონოვის თეთრუვაგვილა – *Galanthus woronowii*



სათოფლია – *Colchicum umbrosum*

სარჩევი

წინათქმა	3
შესავალი	6
კიბო – გლობალური პრობლემა: არსებული სიტუაცია და განვითარების პერსპექტივები	9
კიბოს პრევენცია	10
მოკლე ინფორმაცია ამ დავადების შესახებ	11
კიბოს წამალი თავად ჩვენშია	12
ვერსიები, ვერსიები, ვერსიები... კიბოს წარმოქმნის შესახებ	13
სხვა ვერსია	15
პროფესორი ი. ზ. ნუმეივაკინი და მისი კონცეფცია	16
კიბოს განენის მიზეზი აღმოჩენილია ???!!! საინტერესოა ამ დავადების განკურნების სხვა ვერსიაც	17
კიდევ ერთი ახალი ვერსია, რა კავშირშია ერთმანეთთან კიბო და ტრიქომონადა?!	20
საკმეველი კიბოს უჯრედებს კლავს	21
ქიმიოთერაპიის ავტორმა, წლების შემდეგ, კიბოს დამარცხების ახალი გზის გასაჯაროვება გადაწყვიტა	21
კიბოს მკურნალობის სხვა ალტერნატივა (ლაეტრილით ან ამიგდალინით მკურნალობა)...24 აღექსნანდრე გაჩეჩილამის პრეპარატი „კატრექსი“	28
პრეპარატი „Intoxic“	29
კიბოს განვითარების 40% ჩვენი ცხოვრების წესითაა გამოწვეული	33
მცენარეების ქიმიური შემადგენლობა	34
ანტიოქსიდანტები	54
დიეტა სიმსივნური დავადებების წინააღმდეგ	56
ავი სენი და ფიტოთერაპია	66
მცენარეული წარმოშობის ციტოტოქსიკური და ციტოსტატიკური მოქმედების პრეპარატები	69
ჰორმონალური პრეპარატები და მათი ფიტოანალოგები	72
სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედების, გაურკვეველი მექანიზმის მცენარეები	72
პროპოლისი	76
ონკოლოგიური დავადებების პროფილაქტიკა სამკურნალო მცენარეების საშუალებით	77
სამკურნალო მცენარეები და მათი მნიშვნელობა	81
სამკურნალო მცენარეების ნედლეულის დამზადების ორგანიზაციის სწორი პრინციპები	486
სამკურნალო საშუალებების მომზადება სახლის პირობებში	490
და ბოლოს!!!	494

მცენარეების ქართულ სახელწოდებათა საძიებელი	495
მცენარეების ლათინურ სახელწოდებათა საძიებელი	501
გამოყენებული ლიტერატურა	508
შსამიანი მცენარეები, რომლებიც მკვუთად გამოხატული ანტიბიოტიკული მოქმედებით გამოირჩევიან (ფოტოალბომი)	519

საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღი

როზა ბიძინაშვილი

ავი სენი და სამკურნალო მცენარეები

(ცნობები ანტიბიოტიკურ, ანტიოქსიდანტურ, ანტიბაქტერიულ, ანტისეპტიკურ, ანტიდემარსანტულ, ანტივირუსულ, ანტიფუნგიციდურ, ფიტონციდურ, ანთების საწინააღმდეგო, იმუნოტეტიკის გამამდიდრებელ, სედატურ, ტკივილგამაუვნებელ მცენარეებსზე)

National Botanical Garden of Georgia

Rosa Bidzinashvili

Oncological Diseases and Medicinal Plants

(Information on anti-oncological, antioxidant, antibacterial, antiseptic, antidepressant, antiviral, antifungicidal, phytoncides, anti-inflammatory, immunological enhancement, sedative, analgesic plants)

გამომცემლობა „მწიგნობარი“

Publishing house „Mtsignobari“

თბილისი, Tbilisi, 2016.

ISBN 0-78-06410-3500-8



9 780641 035008