

როზა ბიძინაშვილი

სანელებელ - არომატული მცენარეების
სამკურნალო მნიშვნელობა



თბილისი
2013

ვუძღვნი ჩემი მშობლების ნათელ ხსოვნას

ცნობარი მოიცავს ზოგად ინფორმაციას ტროპიკული და ზომიერი სარტყლის სანელებელ-არომატულ მცენარეებზე, რომლებიც სამკურნალო თვისებებითაც გამოირჩევა და ამ ნიშნით ძველი დროიდანვე ფართოდ გამოიყენება.

შესაბამისი ინფორმაცია მოიპოვა და დაამუშავა საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის კავკასიის იშვიათი და სამკურნალო მცენარეების განყოფილების უფროსმა მეცნიერ თანამშრომელმა, ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორმა **როზა ბიძინაშვილმა**.

რედაქტორი:

ნონა ანთაძე, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის უფროსი მეცნიერ თანამშრომელი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი.

რეცენზენტები:

ლამარა ასიეშვილი, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის კავკასიის იშვიათი და სამკურნალო მცენარეების განყოფილების გამგე, ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი.

ილია ფალავანდიშვილი, საქართველოს ეროვნული ბოტანიკური ბაღის მერქნიან მცენარეთა ინტროდუქციის განყოფილების კონსულტანტი, ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი.

© როზა ბიძინაშვილი

© Roza Bidzinashvili

ISBN 978-9941-0-6046-5

*მის წყაროებს ჩამოჰქონდა მარვალიტი და ოქრო,
მის ბორცვებზე გაშლილიყო ხეხილი და ვენახი,
მის ნაკადებს მიაჰობდნენ დატვირთული გემები,
ქალაქები შენდებოდა მის დალოცვილ მიწაზე,
ჩუქურთმებით მშვენიდებოდა ტაძარი და სასახლე,
და ქვეყანა ერთიანი ბაღი გვეგონებოდათ..! “*

ფრიდრიხ ბოლენშტედტი

წინათქმა

ძვირფასო მკითხველო! ჩვენს მიზანს შეადგენდა თქვენთვის მოგვეწოდებინა კრებადი ინფორმაცია ბუნებრივად მოზარდ და კულტივირებულ სხვადასხვა ჯგუფის მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობასა და მათ გამოყენებაზე.

წინამდებარე ცნობარი ტრილოგიის მესამე მონაკვეთს წარმოადგენს. პირველ ორ კრებულში განხილულია საკვები, ხილ-კენკროვანი, ტროპიკული და სუბტროპიკული მცენარეების (417 სახეობა) სამკურნალო მნიშვნელობა და გამოყენება.

მესამე მონაკვეთი მოიცავს მონაცემებს სანელებელ-არომატულ, ამ მეტად საინტერესო ჯგუფის მცენარეების შესახებ, რომლებიც მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნისა და კერძოდ საქართველოს მოსახლეობის მიერ უძველესი დროიდან დღემდე ფართო დანიშნულებით გამოიყენება - საკვებად და სანელებლის სახით კვებით მრეწველობასა და კულინარიაში, არომათერაპიაში, პარფიუმერიაში და კოსმეტოლოგიაში; ამავე დროს გამოირჩევა მნიშვნელოვანი სამკურნალო თვისებებით, იხმარება ოფიცინალურ, ტრადიციულ, ხალხურ მედიცინაში და ბევრი მათგანი მსოფლიო ფარმაკოპეიაშია შესული.

განხილულია სულ 203 სახეობის მცენარე. ყურადღება გამახვილებულია მათ მორფოლოგიურ ნიშან-თვისებებზე, ყვავილობისა და ნაყოფმსხმოიარობის პერიოდებზე, ბუნებრივი გავრცელებისა და კულტივირების ადგილებზე, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობაზე, მათ სასარგებლო მნიშვნელობაზე კვებით მრეწველობასა და კულინარიაში, სამკურნალო თვისებებზე, ხალხურ და ოფიცინალურ მედიცინაში გამოყენებაზე.

წიგნი გამიზნულია საზოგადოების ფართო წრისათვის.

*“დაე საკვები იყვეს თქვენი წამალი, ვიდრე წამალი გახდეს
თქვენი საკვები.”*
ჰიპოკრატე

შესავალი

სანელებელ-არომატული მცენარეები ადამიანისათვის უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ჯერ კიდევ პალეოლითის ეპოქაში პირველყოფილი ადამიანები უმ ზორცს სხვადასხვა სანელებლით აზავებდნენ. კვლიავის, ანგელოზას, ძირთეთრას თესლები იქნა ნანახი ნეოლითის ეპოქაში. შეიცნობდა რა სანელებელ-არომატული მცენარეების თვისებებს, ადამიანი თანდათანობით აფართოებდა მათი გამოყენების სფეროს: სანელებლებს საკვების გარდა, იყენებდა წამლის, დეზინფიკატორების, კონსერვანტების სახით, კოსმეტიკური საშუალებების არომატიზაციისათვის. პირველი ცივილიზაციები უკვე ფლობდნენ ამ ჯგუფის მცენარეების გამოზრდის კულტურას.

პაპირუსებზე ნაწერ რეცეპტებში, რომლებიც მიეკუთვნება ახალ ერაძვე მეორე ათასწლეულის შუა პერიოდს, მიუთითებდნენ რიგი მცენარეების (ანისულის, მღოგვის, კვლიავის, ქინძის, პიტნის, აბზინდის, დარიჩინის, ზაფრანისა და სხვ.) სანელებლად გამოყენების შესაძლებლობებზე. ზოგიერთი სანელებლის თესლია ნაპოვნი ფარაონების აკლამებში.

ასირიის მეფე მოროდახ-ბალადანმა შთამომავლებს დაუტოვა სანელებელ-არომატული მცენარეების გამოზრდის პრაქტიკული რჩევების პირველი წიგნი, რომელშიც 60-მდე მცენარეა აღწერილი.



ძველი წელთაღრიცხვით 2700 წელს ჩინეთში აღწერილი იყო დარიჩინის სასარგებლო თვისებები. ისტორიული დოკუმენტების თანახმად, ამ დროისათვის, ჩინეთის იმპერატორი ზოვანგ-ტი სანელებლებს იყენებდა როგორც კულინარიაში, ასევე სამკურნალო მიზნით.

ძველი ბერძნები იცნობდნენ სანელებლების თანამედროვე ასორტიმენტის დიდ ნაწილს. ტროპიკულ სანელებელ-არომატულ მცენარეებთან ერთად მოჰყავდათ და იყენებდნენ ადგილობრივ მცენარეებს: ანისულს, კელიავს, დიდ კამას, ქინძს, ოხრახუშს, თავშავას, დაფნას, ბეგქონდარას, ზაფრანას, ნიორს, ხახვს. ცნობები ადგილობრივ და ტროპიკულ სანელებლებზე მოცემულია ცნობილი ექიმის ჰიპოკრატესა და ფილოსოფოსის თეოფრასტეს თხზულებებში. ძველი რომის მაღალი კულინარული ხელოვნება მოიცავდა ამ მცენარეების მრავალწახნაგოვან გამოყენებას, რაც ბერძნებიდან იყო ნასესხები.



სხვადასხვა ქვეყნის მაცხოვრებლები საკუთარ კულინარიას აუმჯობესებდა სანელებლების მეშვეობით, მათი საუკეთესო მცოდნე საფრანგეთის მეფე კარლოს დიდი იყო. თავის ცოდნა მან გააერთიანა თავისებურ ინსტრუქციაში, რომელიც მოიცავდა 70-მდე ბალახს, რომლებიც მონარქის ბრძანებით მის ბაღში მოჰყავდათ. ეს სია შენარჩუნდა როგორც ნაწილი ხელნაწერისა “Capitulare de Villis”, სადაც სანელებლებიდან მოხსენიებულია ულუმბო, სალბი, კვლიავი, როზმარინი, ტარხუნა, ანისული, ოხრაზუმი, ნიახური, ხახვი, ცისკარა, კამა, დიდი კამა, ბეგქონდარა, შავი მდოგვი და სხვ. არაბებში სანელებლების გამოყენების ხელოვნება ადამიანის კულტურის მაჩვენებლად ითვლებოდა. სუნელების ცოდნა უფრო მეტად ფასობდა, ვიდრე დაშნის ფლობა და ცხენით ჯირითი.



საქართველოში ასევე უძველესი დროიდან კულინარიაში და სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენებოდა უამრავი სანელებელ-არომატული მცენარე, კერძოდ: ხახვი, ნიორი, ღანძილი, ბეგქონდარა, პიტნა, ანისული, ურცი, კამა, ქინძი, ნიახური, კვლიავი, ომბალო, ქონდარი, ულუმბო, რეჰანი, მჟაუნა, დანდური, ტარხუნა, ღოღო, პირშუშხა, წიწმატი, ვარდკაჭაჭა, ჭყვიმა-მხალი, ნიახური, წიწაკა, შავი პილპილი, დარიჩინი, მიხაკი, ბროწეული, ტყემალი, ნიგოზი და სხვა მრავალი.

სანელებლების ოქროს საუკუნედ მიიჩნევენ აღორძინების ეპოქას. თუმცა, შემდგომშიც ინტერესი მათ მიმართ არ დამცხრალა, პირიქით, სანელებელ-არომატული მცენარეებით გატაცება და მეცნიერული შესწავლა უფრო და უფრო ფართოვდებოდა, წარმოიქმნებოდა მრავალრიცხოვანი მონოგრაფიები და ცნობარები, რაც დღემდე გრძელდება.

მოკლე ისტორიული ექსკურსი

სანელებელ - არომატული მცენარეების სასარგებლო თვისებები უძველესი დროიდანაა ცნობილი. ათასეული წლების მანძილზე კაცობრიობა მათ თავის ცხოვრებაში იყენებდა.

არქეოლოგთა მონაცემებით ადამიანები სანელებელ-არომატული მცენარეების გამოზრდას ჯერ კიდევ ახ.წ.ალ.- მდე 4400 წლის წინათ აწარმოებდნენ. შორეულ წარსულში ფლობდნენ ამ ჯგუფის მცენარეების გამოზრდის კულტურას, იცოდნენ მათი სასარგებლო თვისებებიც.



პირველი ცნობები კლასიკურ სანელებლებზე აღმოსავლეთის ძველი ცივილიზაციების – ჩინეთის, ინდოეთის, ეგვიპტის წყაროებშია მოხსენიებული და დათარიღებულია ახალ ერამდე 3000 წლის წინანდელი ისტორიული პერიოდით. ეგვიპტური პაპირუსებიდან ვგებულობთ, რომ ძველ ეგვიპტეში იცნობდნენ და იყენებდნენ სანელებლად და სამკურნალოდ მთელ რიგ მცენარეებს: კოთხუჯს, ანისულს, კელიავს, მლოგვს, პიტნას, ზაფრანას, რეჰანს, ლავანდას, კოჭას, დარიჩინს, აბზინდას და სხვ.; ფლობდნენ კერძებში მათი გამოყენების ხერხებსაც. ეგვიპტის ფარაონების აკლდამებში ნანახია სხვადასხვა სანელებლის თესლები, კედლებზე კი გამოხატულია მათი გამოსახულებები.

ჩინეთში აღმოჩენილია ახალ ერამდე 2700 წლის დროინდელი ისტორიული დოკუმენტები დარიჩინის, მიხაკის, ბადიანის სასარგებლო თვისებების აღწერითა და მათი სანელებლად გამოყენების შესახებ.

სანელებლები ძველი ცივილიზაციებისათვის უმდიდრეს განძს და კეთილდღეობისა და სიძლიერის საზომს წარმოადგენდა. ახალი მიწების ძიებაში, სადაც ეს ეგზოტური მცენარეები იზრდებოდა, წარმოებდა დედამიწის ირგვლივ მოგზაურობები და დაპყრობითი ლაშქრობები, მოგვიანებით კი კოლონიური ომები.

ისტორიულად სანელებლები და სუნელები ევროპაში მოხვდნენ აღმოსავლეთიდან. უკანასკნელ დრომდე სანელებელი მცენარეების მსოფლიო საბითუმო ვაჭრობის 90% სწორედ აღმოსავლურ სანელებლებზე მოდიოდა. აღმოსავლეთი იყო და რჩება მათი მოშენების მთავარ ცენტრად. სწორედ აღმოსავლეთში ჩაეყარა საფუძველი სანელებლების სამრეწველო წარმოებასა და მსოფლიო ვაჭრობას. სანელებლების მიმწოდებლები იყვნენ ინდოეთი, ცვილონი, სამხრეთ აზია, მცირე აზია, შუა აღმოსავლეთი, აფრიკა და ხმელთაშუაზღვეთი, მათი ფასი კი მეტად მაღალი იყო.



ანტიკურ პერიოდში სანელებლების დამზადების საიდუმლოს ძველი ბერძნები და რომაელებიც ფლობდნენ და კერძების შესაკაზმავად იყენებდნენ მსოფლიოში სადღეისოდ წარმოებულ სანელებლების უმრავლესობას (ანისული, ქინძი, თავშავა, დარიჩინი, კვლიავი, დაფნის ფოთოლი, მაიორანი, ბეჭქონდარა, აგრეთვე ყველა დროის ყველაზე გამორჩეული სანელებელი ზაფრანა, ბადიანი, პილპილი და სხვ.). ჰიპოკრატეს თავის თხზულებებში მოჰყავს სანელებლების მრავალი დასახელება და აღნიშნავს სამედიცინო თვალსაზრისით მათ მნიშვნელობას, ხოლო პლინიუს დიდი ჩიოდა, რომ ძველ რომში ყოველწლიურად ეგზოტურ არომატულ სანელებლებზე 50 მილიონი სესტერცი იხარჯებოდა.

აღმოსავლეთის სანელებლების პირველი მსხვილი ექსპორტიორი მსოფლიო ბაზარზე ფინიკია იყო. ქალაქი ტირი წარმოადგენდა სანელებლების საერთაშორისო ბირჟას.

ახ.წ.აღ.-მდე 332 წ. ფინიკია დაიპყრო ალექსანდრე მაკედონელმა.

ამ დროიდან აღმოსავლეთის სანელებლების მსოფლიო ვაჭრობის ცენტრად აღექსანდრია იქცა. შემდგომში სანელებლებით, რომლებიც ოქროზე ძვირად ფასობდა, ფართოდ ვაჭრობდნენ ძველი რომაელები. მოგვიანებით ბაზრის მონოპოლიზება მოახდინეს თურქ-სელჯუკებმა, დაიპყრეს რა მცირე აზია.

კოლუმბის ცნობილმა მოგზაურობამ, გზა გაუხსნა ევროპაში კლასიკურ სანელებლებს (შავი პილპილი, დარიჩინი, კოჭა, კურკუმა, ვანილი, ჩილი, მიხაკი და სხვ.); ხოლო ვასკო დე გამას მიერ გაჭრილმა საზღვაო გზამ ინდოეთიდან ევროპაში, არაბების მიერ ევროპაში სანელებლებით ვაჭრობის მონოპოლიას საფუძველი გამოაცალა.

ევროპაში, შუა საუკუნეებში, მოთხოვნილება სანელებელ-არომატული მცენარეებისა და სუნელების მიმართ მეტად მაღალი იყო. მათ უმატებდნენ იმ დროისათვის ცნობილ სასმელებს, ღვინოს, ლუდს, ბურახს, თაფლის სასმელს, კაზმავენენ კერძებს. შუა საუკუნეებში სანელებლებით ვაჭრობდნენ ვენეციაში სპეციალიზირებულ მაღაზიაში, სადაც წარმოდგენილი იყო ამ საქონლის თითქმის მთელი თანამედროვე ასორტიმენტი.

საქართველოში და მის მიმდებარე რეგიონებში აღმოსავლეთის კლასიკური სანელებლები შედარებით მოგვიანებით ჩნდება; ხოლო აქ მოზარდი და დანერგილი სანელებელ – არომატული მცენარეები: პიტნა, დაფნის ფოთოლი, ნიორი, ხახვი, პრასა, ქინძი, პირშუშხა, დიფი, კვლიავი, ბეგქონდარა, კრაზანა და ა.შ. უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა. აღნიშნულ ქვეყნებში XVI-XVII საუკუნეებში ვაჭრების მეშვეობით ვრცელდება ცნობილი აღმოსავლური ტროპიკული და სუბტროპიკული სანელებლები: კარდამონი, კოჭა, შირბახტი, შავი და არომატული პილპილი, მიხაკი, დარიჩინი, ზაფრანა, ბადიანი, კურკუმა და სხვ., რითიც საფუძველი ჩაეყარა მათ ფართოდ გამოყენებას.

ამჟამად, მსოფლიო ბაზარზე სანელებლების წარმოებით და ექსპორტით შემდეგი ქვეყნები ლიდერობს:

ინდოეთი – მსოფლიოში უმსხვილესი მწარმოებელი და ექსპორტიორია. ყოველწლიურად აწარმოებს უმაღლესი ხარისხის პროდუქციის 1000 ათას ტონას, საექსპორტოდ გააქვს 500 ათასი ტონა (მოყვანილია 2012 წლის მონაცემები).

წარმოების მოცულობით და ექსპორტით მეორე პოზიციაზეა ბანგლადეში, აწარმოებს 140 ათას ტონას, საექსპორტოდ გააქვს - 50 000 ტონა. აღსანიშნავია, რომ ბანგლადეშის საქონელი გამოირჩევა მაღალი დონის ხარისხით და არ ჩამოუვარდება ინდოეთისას, მსოფლიო ბაზრის ბირჟაზე მაღალ კოტირებულა.

მესამე ადგილზეა თურქეთი, აწარმოებს 80-90 000 ტონას.

შემდგომ ჩინეთია - 86 000 ტონას, ამასთან ფასთან და ხარისხთან შედარებით, ერთ-ერთი საუკეთესოა.

პაკისტანს მსოფლიო მწარმოებელთა სიაში მეხუთე ადგილი უკავია, აწარმოებს 45 000 ტონას.

უნდა აღინიშნოს აგრეთვე კოლუმბია (19800 ტ.), ნეპალი (17400 ტ.), ირანი (13200 ტ.), ბურკინა-ფასო (6700 ტ.), ნიგერია (5100 ტ.) და ა.შ.

მსოფლიოში სანელებლების ყველაზე ფართო მომხმარებელია: აშშ, გერმანია, იაპონია, საფრანგეთი.

სანელებლების უმსხვილესი მსოფლიო ოპერატორია სინგაპური. აქ განლაგებულია ამ საქონლის მწარმოებელთა სიმძლავრით უდიდესი, ყველაზე მსხვილი კომპანიები. მცენარეული ნედლეულის დიდი რაოდენობა მათ მიეწოდება ტაილანდიდან, შრი-ლანკასა და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის სხვა ქვეყნებიდან; აქვე წარმოებს ნედლეულის გადამუშავება, დაფასოება და შზა სანელებლების მთელ მსოფლიოში გადანაწილება.

რაც შეეხება ბაზრის მოცულობას, გამოხატულს ფასებში, 2012 წელს მსოფლიოში - 670 მილიონი დოლარი შეადგინა. ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში ბაზრის ზრდის ტემპი შეადგენდა 4 - 6% წელიწადში, რაც 2006-2008 წლებთან შედარებით დაბალია, როდესაც ეს მაჩვენებელი ყოველწლიურად 10-15%-ით განისაზღვრებოდა.

იზრდება საქონლის საცალო ფასები, თუმცა უფრო მოკრძალებული ტემპით - 2-3% წელიწადში. საცალო ვაჭრობის სექტორში მკვეთრად აღინიშნება მომხმარებელთა ორიენტაციის შეცვლის დინამიკა უფრო ძვირფასი და ხარისხიანი საქონლის მიმართ.

მიაქციეს რა აღნიშნულ ტენდენციას ყურადღება მსხვილმა საერთაშორისო კორპორაციებმა, როგორცაა Vegeta, Knorr,

უფრო მაღალხარისხიანი საქონლის გამოშვება დაიწყო.
სანელებლების მსოფლიო ბაზარზე კიდევ ერთი ტენდენცია - საქონლის ასორტიმენტის ზრდა აღინიშნება. საქონლის ახალი სახეობები ჩნდება როგორც მსხვილ, ასევე საშუალო მწარმოებელთა ასორტიმენტში. ეს ტენდენცია გამოკვეთილად შეიმჩნევა როგორც მსოფლიო, ასევე სხვადასხვა ქვეყნის საცალო ბაზრებზე.

ამჟამად, ისევე როგორც სანელებლების მთელი ისტორიის მანძილზე, მსოფლიოში უმთავრესი სანელებელი პილპილია (პაპრიკა, ჩილი, კაიენის პილპილი, თეთრი პილპილი, სურნელოვანი პილპილი, შავი პილპილი). მის ფასს ბაზრის მოცულობა განსაზღვრავს, მაგ.: ერთი ტონა შავი პილპილის ფასი მერყეობს 1650 დოლარიდან 1900 დოლარამდე; სხვა კლასიკური სანელებლების ფასი ტონაზე 1000-დან 3000 დოლარს შეადგენს. კლასიკურ სანელებლებს შორის ყველაზე ძვირფასად მიიჩნევა ზაფრანა, კარდამონი და ნატურალური ვანილი. ზოლო ზოგიერთ ეგზოტურ სანელებელზე ფასმა მხოლოდ 100 გრამზე შეიძლება რამდენიმე ათას დოლარს გადააჭარბოს. აღსანიშნავია, რომ ამ ციფრმა რეკორდულ მაჩვენებელს 1979 წელს მიაღწია, როდესაც ჩინეთის მთიან რაიონში ველურად მოზარდი ჟენშენის ფესურის 100 გრამში იხდიდნენ 70000 დოლარს. მსოფლიო ბაზარზე ამ სანელებლის მიწოდება 4 კგ-ს არ აღემატება (<http://schkolazhizni.ru/archive/>; <http://lady.mail.ru/product/>; <http://ru.wikipedia.org/wiki>).

16 ნოემბერს ყოველწლიურად აღინიშნება სანელებლების საერთაშორისო დღე.

სანელებელ-არომატული მცენარეები და მათი მნიშვნელობა

რაშია მიზეზი იმ დიდი ინტერესისა, რაც ამ მცენარეების მიმართაა განპირობებული?

ლათინური სიტყვა “specio” ნიშნავს - “რადაცა, რომელიც იმსახურებს პატივისცემას”. მათი მნიშვნელობის შეფასება მეტად რთულია, უძველესი დროიდან წარმოადგენდა საკვების შემადგენელ ნაწილს, წამალს და თვით თაყვანისცემის საგანს, რის გამოც ოქროთი ფასობდა. სანელებლები ამრავალფეროვნებენ საკვებს, აძლევენ რა სხვადასხვა თანაფარდობით არომატულ და გემოვნებით ჰარმონიას.

სანელებლებს იმ მცენარეებს უწოდებენ, რომელთა ორგანოები (ფესურა, ფესვები, ფოთლები, ყვავილები, ნაყოფები) შეიცავს არომატულ ან მწვავე გემოვნების ნივთიერებებს.

მათი სასარგებლო თვისებები განისაზღვრება რთული ქიმიური შემადგენლობით. სანელებელ და არომატულ მცენარეებში აღმოჩენილია მნიშვნელოვანი რაოდენობის ვიტამინები, მინერალური მარილები, გუმფისი, ფისები, ორგანული მჟავები, ფიტონციდები და სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები. მათში შემავალი ეთერზეთები, გლიკოზიდები, მატონიზირებელი და გემოვნებითი ნივთიერებები აუმჯობესებს პროდუქტების კულინარიულ ხარისხს, ცვლის მათ კონსისტენციას, ხდის უფრო ნაზს, ალაგზნებს ყნოსვის, გემოვნებისა და საკვებმომწელებელი ორგანოების მოქმედებას, იწვევს მადას, აძლიერებს საკვები ელემენტების შეთვისების უნარს, დადებითად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლილებებზე, ნერვულ და გულსისხლ-ძარღვთა სისტემის მოქმედებაზე და ა.შ.

გამოკვლევებით დადგენილია, რომ სანელებელ-არომატული მცენარეები ხასიათდება საკონსერვო, ანტისეპტიკური, ბაქტერიციდული და სამკურნალო მნიშვნელობით.

ძლიერი ბაქტერიციდული თვისებებიდან გამომდინარე სანელებლები – საუკეთესო კონსერვანტებია, მაგ.: ტეგანი ან კატაპიტინა ანადგურებს 30-მდე სახეობის ობის სოკოს. ბადიანი არა მარტო აუმჯობესებს ალუბლის მურაბის გემოს, არამედ ხელს უშლის მის დაშაქვრას და ა.შ.

სანელებლები უძველესი დროიდან გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ბევრი მათგანი ჩართულია თანამედროვე ფარმაცოპიაში. ამ ჯგუფის მცენარეებიდან გამოყოფილია ციტრალი, ანეთოლი, მენტოლი, ლინალოლი და სხვა მრავალი ნივთიერებები, რომლებიც სხვადასხვა პრეპარატის შემადგენლობაში აღინიშნება. მაგ.: ციტრალიდან, რომელსაც დიდი რაოდენობით შეიცავს ქინძი და აბზინდა, ახდენენ A ვიტამინის სინთეზირებას, ვიტამინ C-ს სიჭარბე ლიმონის ავშანში შეადგენს 410 მგ%, რაც 30-ჯერ აჭარბებს მის შემცველობას ნელ ვაშლში.

მოთხოვნილება სანელებელ-არომატული მცენარეების მიმართ ძლიერდება. წარმოადგენს რა აუცილებელ და მნიშვნელოვან კომპონენტებს წარმოების სხვადასხვა დარგში, უმთავრესად კი კვებით მრეწველობაში.

ამჟამად ცნობილია ფართოდ გამოყენებულ სანელებელ-არომატული მცენარეების 200-მდე სახეობა. მათ ყოფენ კლასიკურ სანელებლებად, რომლებსაც იყენებენ ყველა ქვეყნის ეროვნულ სამზარეულოში და ადგილობრივებად, ძირითადად იხმარება განსაზღვრულ რეგიონებში, ოლქებსა და ქვეყნებში.

1. კლასიკური ან ეგზოტური სანელებლები

ტროპიკული და სუბტროპიკული მცენარეების ის ნაწილებია, რომლებმაც გაიარეს ესა თუ ის გადამუშავება (შრობა, ფერმენტაცია, წმენდა, დუღილი და ა.შ.), უძველესი დროიდანაა ცნობილი, ჰპოვა მსოფლიო გავრცელება და პრაქტიკულად იხმარება ყველა ეროვნულ სამზარეულოში.

მიეკუთვნება: საკაინაჭი (ან მყრალი ფერულა, მყრალი ფისი, ავი სული, ასმაგორკი, ხინგი, ილანი), ბადიანი (ან ვარსკვლავისებრი ანისული, ჩინური ანისული, ინდური ანისული, ციმბირული ანისული, კორაბელის ანისული), ვანილი, მიხაკი, კოჭა, კალგანი (ან გალგანი, ალპინია, კალგანის ფესვი, სააფთიაქო ფესვი), ნამდვილი კარდამონი, შავი კარდამონი, დარიჩინი, კურკუმა ან ქურქუმა, ყვითელი კურკუმა, დაფნა, ჯაეზი, როზმარინი, ცედრა, ზაფრანა, ვასაბი, შირბახტი, **პილპილი**: ნამდვილი პილპილი - შავი პილპილი, თეთრი პილპილი, კუბება, გრძელი პილპილი, აფრიკული პილპილი, წითელი პილპილი ან წითელი წიწაკა

(კაპსიკუმი): ჭოტისებრი, იგივე წითელი, მწვავე, ცხარე, მექსიკური, ესპანური, თურქული, მადიარის წიწაკა, პაპრიკა, ჩილი; კაიენის წიწაკა, იგივე ინდური, ბრაზილიური; ფრინველის წიწაკა; ხალაპენო; ფსევდოპილპილი (ქსილოპია), იგივე ცრუ პილპილი; კუმბა ან მაგრიტანული პილპილი; გვინეის პილპილი; სურნელოვანი პილპილი (ან იამაიკის პილპილი ან მიხაკის, ინგლისური პილპილი, ინგლისური სანელებელი, პიმენტა); იაპონური პილპილი (ან სანტოქსილუმი); მალაგეტი ან სამოთხის მარცვალი.



2. ადგილობრივი სანელებლები

მათ ის სანელებლები მიეკუთვნება, რომელთა აქტიურ გამოყენებას ადგილი ჰქონდა ისტორიულად და გეოგრაფიულად განკერძოებულ ოლქებში.

ამჟამად განსხვავება ადგილობრივ და კლასიკურ სანელებლებს შორის რამდენადმე ნიველირებულია, ვინაიდან სრულყოფილია ტროპიკული სანელებლების დამუშავების ხერხები და ადგილზე მიტანა, რაც იძლევა მთელ მსოფლიოში მათი მასშტაბურად გამოყენების საშუალებას.



ადგილობრივი სახელებლები პირობითად ორ ჯგუფად იყოფა:

ა. ბოსტნეული სახელებლები

მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ კერძებში გამოიყენება ამ მცენარეების როგორც ფესვები, ისე ფოთლები და ღეროები და

მათი რიცხვი არც თუ ისე დიდია. კერძოდ, ბოლქვოვნები და ფესურიანი მცენარეები: ხახვის სხვადასხვა სახეობები, პრასა, პრასანა, ნიორი, ღანძილი, მთის ღანძილი, ნიგრის-დედა, სანელებელა. ძირხვენები: ოხრახუში, ძირთეთრა, ნიახური, დიდი კამა, პირშუშხა.

ბ. სანელებელი ბალახები

ბოსტნეულისაგან განსხვავებით, მეტად მრავალფეროვანი და ნაირგვარია. სანელებლად მცენარის მხოლოდ მიწისზედა ნაწილი – ბალახი გამოიყენება, ფესვები, როგორც წესი არ იხმარება. მიეკუთვნება: აჟგონი, კოთხუჯი, ანისული, რეპანი, თეთრი მღოგვი, შავი მღოგვი, სარეპტის მღოგვი, ნიგვზისძირა, სამკურნალო ძიძო, თავშავა, ანგელოზა, ცისკარა, კვლიავი, უსუპი, კალუფერი, ჭყიმა-ბალახი, ნამდვილი ზირა, კოლურია, ქინძი, სალათა, წყლის წიწმატი, დედოფლის ყვავილი, ლავანდა, მაიორანი, ბარამბო, თურქული მიხაკი, ხავერდა, ღვია, ბაღის პიტნა, ტყის პიტნა, მთის პიტნა, ომბალო, ვაშლის პიტნა, აბზინდა, მამულა, ლიმონისებრი აბზინდა, საგველა აბზინდა, ტეგანი, ტარხუნა, ბეგქონდრა, კამა, ქონდარი, სონჯი, კატაპიტნა, ურცი, უჯანგარი, ვარდკაჭაჭა, დანდური, კრაზანა, სალბი და სხვ.

სანელებელ-არომატულ მცენარეებს აჯგუფებენ გამოსაყენებელი ნაწილების მიხედვითაც. ნაყოფებიდან მიიღება შემდეგი სანელებლები: ვანილი, ანისული, ბადიანი, ქინძი, ნამდვილი კარდამონი, შავი კარდამონი, შავი და არომატული პილპილი, ბაპარი, კერატი, მალაგეტი, პერუს პილპილი, ქუბაბა; ფოთლებიდან – როზმარინი, ლავანდი, სალბი, დაფნის ფოთოლი, კაფირ-ლაიმი, კიტრისუნა, ლიპია, პარაგვაული ჩაი, სალათა, ტარხუნა, წიწმატი; ყვავილებიდან – ასფურცელა, ზაფრანა (დინგი), კოკრებიდან - მიხაკი, კაპარი; ქერქიდან – დარიჩინი; ფესურებიდან – ალპინია, ვასაბი, კემპფერია, კოთხუჯი, კულმუხო, კურკუმა, შირბახტი, კალგანი, პირშუშხა; თესვებიდან – აჟგონი, ანისული, მღოგვი, კამა, ბადიანი, კვლიავი, ნამდვილი ზირა, ქინძი და სხვ.

სანელებლები იყოფა ბუნებრივ და ხელოვნურებად (ვანილინი, დარიჩინის სინთეტიკური ექსტრაქტი, დარიჩინის, ზაფრანას,

მიხაკის, ჯაფხის შემცვლელი). ხელოვნური სანელებლები მზადდება ფხვნილების, ემულსიების, ესენციების, ექსტრაქტების, კომპოზიციების, გრანულებისა და ა.შ. სახით.

გამოყოფენ კომბინირებულ სანელებლებს – ახალი არომატის მისაღებად ხშირად მიმართავენ სანელებლების კომბინაციას. ბუნებრივია, ტექნიკურად ყველა სანელებლის შერევა შესაძლებელია, მაგრამ ყველა ერთმანეთს არ მიესადაგება, არ ერწყმის, აქედან გამომდინარე სხვადასხვა ქვეყნის მზარეულებმა გამოიმუშავეს საკუთარი, განსაზღვრული კომბინაციები, რომლებიც ამა თუ იმ ისტორიული თუ გეოგრაფიული რეგიონისთვისაა დამახასიათებელი და გამოიყენება განსაზღვრულ კერძებში.

ყველაზე ცნობილი სუნელებიდან აღსანიშნავია:

- კარის ნარევი (7-12- დან 20-24 კომპონენტი).
- ინდური ნარევი (10 კომპონენტი).
- სიამის ნარევი (10 კომპონენტი)
- ჩინური ნარევი უცვიანმიანი (5 კომპონენტი)
- აჯიკა (5 კომპონენტი)
- უცხო სუნელი (6 კომპონენტი)
- ბოლონური ნარევი (9 კომპონენტი)
- ფრანკფურტის ნარევი (10 კომპონენტი)
- ჰამბურგული ნარევი - გარნის თაიგული (მშრალი და ნელლი სანელებლების სხვადასხვა ვარიანტები, 9 კომპონენტი).

სანელებლების პოპულარულ ნაკრებებად მიჩნეულია:

- რეჰანის, კამის, დიდი კამის ფოთლები და ქინძის ნაყოფები.
- ტარხუნას ბალახი, კამის ფოთლები და ნაყოფები, პიტნის ფოთლები.
- ცისკარას ფოთლები, დიდი კამას ფოთლები და ნაყოფები, ქინძის თესლები.
- პიტნის, ჭყიმა-ბალახის, რეჰანის, ტარხუნას ფოთლები.

- კამის, დიდი კამის, კარდამონის ნაყოფები და პიტნის ფოთლები.
- თავშავას ბალახი, პიტნისა და რეჰანის ფოთლები.
- თავშავას ბალახი, ცისკარას ფოთლები, დიდი კამისა და კამის ნაყოფები.
- ძირთეთრას ნაყოფები, ხავერდასა და ცისკარას ფოთლები, ტარხუნას ბალახი, დიდი კამის ნაყოფები.
- ჭყიმა-ბალახისა და ცისკარას ფოთლები, ტარხუნას ბალახი, რეჰანის ფოთლები, თავშავას ბალახი.
- თავშავას ბალახი, პიტნის ფოთლები, დიდი კამის და კამის ნაყოფები, ჯავი.
- პიტნის ფოთლები, თავშავას ბალახი, სურნელოვანი პილპილი, შავი მწარე პილპილი.
- დიდი კამის, კამისა და ქინძის ნაყოფები, შავი მწარე და სურნელოვანი პილპილი.
- ბარამბოს ფოთლები, თავშავას ბალახი, პიტნის ფოთლები, ქინძისა და დიდი კამის ნაყოფები.
- მაიორანისა და თავშავას ბალახი, ანგელოზას ფესვები, პიტნის ფოთლები.
- ქონდარისა და თავშავას ბალახი, კვლიავისა და ქინძის ნაყოფები.
- ბეკქონდარისა და თავშავას ბალახი, პიტნის ფოთლები, კამის ნაყოფები.
- კამის, კვლიავისა და ქინძის ნაყოფები, დაფნის ფოთლი.
- სოინჯისა და ქინძის ნაყოფები, ბარამბოს თესლები.

რა თქმა უნდა, ზემოთ ჩამოთვლილი სანელებლების ნაკრებები დაკანონებული არ არის! ახდენენ პოპულარული სანელებლების ნაკრებების მოდელირებას საკუთარი გემოვნებით. სწორედ ამით განსხვავდებიან საუკეთესო დიასახლისები და მზარეულები, რომლებიც თვითონ ქმნიან პიკანტურ, სანელებელი ნაკრებების ორიგინალურ რეცეპტებს.

მიღებულია სანელებლების შემდეგ ჯგუფებად დაყოფა:

- მწვავე – მწარე სანელებლები სუსტი არომატით (შავი პილპილი, მდოგვი, პირშუშხა და სხვ.).
- მწვავე, მკვეთრი ძლიერი სურნელით (სურნელოვანი პილპილი, სვია, მიხაკი, კოჭა, ანგელოზა, უსუპი, კოთხუჯი, დაფნა და სხვ.).
- ძლიერი, მაგრამ არა მწვავე, მოტკბო არომატითა და სუსტი სურნელოვანი გემოთი (ღარიჩინი, ჯავზი, ქინძი, ძირთეთრა, ძიძო და სხვ.).
- სუსტი, ნაზი სურნელოვანი არომატით (ნამდვილი კარდამონი, შავი კარდამონი, კვლიავი, ბეგქონდარა, მაიორანი და სხვ.).
- მკვეთრი ინდივიდუალური თვისებების (პიტნა, ანისული, სალბი, დიდი კამა, კამა, ნიორი, ხახვი, ზამბახი და სხვ.).
- სასმელების სანელებლები (მცენარეები, რომლებიც სხვადასხვა სახის სასმელების დასამზადებლად გამოიყენება: ბადის პიტნა, მაიორანი, როზმარინი, ბეგქონდარას სახეობები, კოთხუჯი, ოქროჩალა, რეჰანი, ქინძი, კამა, დიდი კამა, ზამბახი, აბზინდა, ფარსმანდუკი, კულმუხო, ანგელოზა, ღვია, ძირტკბილა, კოწახური და სხვა მრავალი).

კულინარიაში სანელებელი გამოკვეთილად ავლენს პროდუქტის საუკეთესო გემოვნებით თვისებებს, კერძს ხდის არომატულს და მადის მომგვრელს, აძლევს კოლორიტსა და პიკანტურობას. სანელებლები უმთავრესად გამოიყენება გემოვნებითი ელფერისა და არომატის შესაცვლელად:

- სანელებელი ცვლის კერძის საწყის გემოსა და სუნს.
- კერძს აძლევს ახალ არომატს.
- ცვლის კერძებისა და სასმელების ფერს.
- აძლიერებს პროდუქტის ბუნებრივ არომატს.
- ზრდის საჭმლის კარგ შეთვისების და კვებით ღირებულებას.
- ახდენს საკვების ვიტამინიზირებას, ვინაიდან შეიცავს ვიტამინებს და შეიძლება ითქვას კონცენტრირებული სახით.

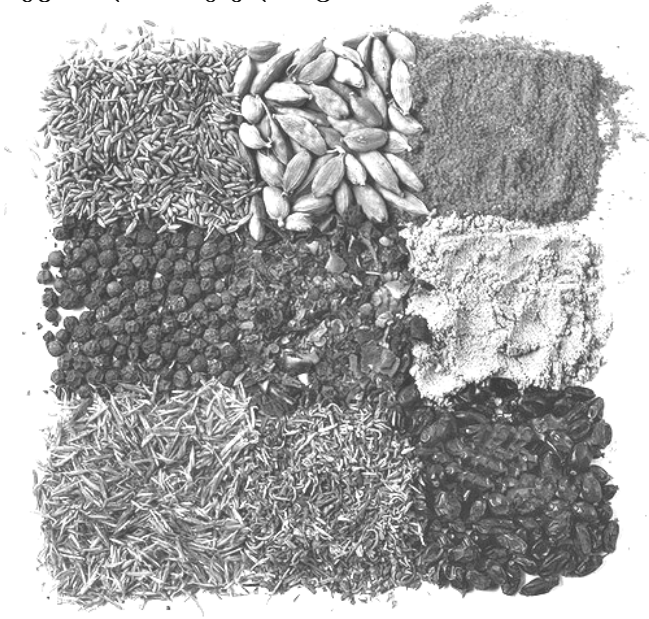
- სანელებლით ახდენენ პროდუქტის ნეგატიური გემოვნებითი და არომატული თვისებების ნიველირებას.
- მათ იყენებენ პროდუქტის ვარგისიანობის ვადის გაზრდის მიზნით, ვინაიდან სანელებლები საუკეთესო კონსერვანტებია.
- საზოგადოებრივ კვებასა და შინაურ პირობებში სანელებლებს იყენებენ მარინადების, მწნილების, კომპოტების, ნაყენების, სიროფების, ბურაჩის დასამზადებლად; სხვადასხვა სახის კეტჩუპებში, ტყემლისა და პომიდვრის საწებელებში, სოუსებში, ბოსტნეულ და ხორციან კონსერვებში, სალათებში, წვნიან კერძებში, გარნირებში, პამუტეტებში და ა.შ.
- უნდა ითქვას, რომ იმ კერძებს, რომელთა არომატი და გემო სუსტადაა გამოსახული ან კორექტირებას საჭიროებს (ბოსტნეული, მარცვლოვნები, პარკოსნები და სხვ.), არომატისა და გემოვნების გასაუმჯობესებლად უმატებენ სანელებლებს.
- თანამედროვე კულინარიაში დებულობენ ერთი და იგივე კერძის ათეულ გემოვნებით ჰარმონიას, იმისდა მიხედვით თუ როგორი პროპორციითაა დამატებული სანელებლები.

სანელებლებთან მიმართებაში დასამახსოვრებელია შემდეგი:

- სანელებლებს ინახავენ მჭიდროდ დახუფულ მხოლოდ მინის ჭურჭელში ბნელ, გრილ და მშრალ ადგილას.
- თვით ჰერმეტიულადაც დაცულ ჭურჭელშიც მათი შენახვის ვადა ერთ წელს არ უნდა აღემატებოდეს, დაფქვილის - არა უმეტეს 9 თვისა; ყოველთვის უნდა შეიძინოთ იმდენი მშრალი ბალახი და სანელებელი, რამდენსაც გამოიყენებთ 2-3 თვის მანძილზე. დროდადრო განთავისუფლდით სუნგამოცლილ და გაფუებული სანელებლისაგან.
- დაფქვილი სანელებელი სწრაფად კარგავს არომატს.

ჩვენს ცხოვრებაში სანელებლები არა მხოლოდ საკვების არომატიზაციისა და გემოვნებითი თვისებების

გასაუმჯობესებლად არსებობს. უძველესი დროიდანვეა ცნობილი მათი სამკურნალო მნიშვნელობაც.



“დაე საკვები იყვეს თქვენი წამალი, ვიდრე წამალი გახდეს თქვენი საკვები” – ამბობდა ჰიპოკრატე. ეს იდეა გამოხატულია სხვა მრავალ უძველეს თხზულებებში - ჯანმრთელობაზე, განკურნებაზე და დღევანდელ დროებზე. ერთ-ერთი მათგანია აიურ-ვედა – ვედური მედიცინა, მეცნიერება 5 ათასზე მეტი წლის ისტორიით, რომელიც წარმატებით გამოიყენება დღესაც. აიურ-ვედა მოიცავს აგრეთვე სწავლებას სანელებლების გამოყენებით საჭმლის დაზიანების შესახებ. აიურ-ვედას ყველაზე ცნობილი ტრაქტატების “ჩარაკა სამხიტა” და “სუმრუტა სამხიტას” დაწერის დრო უცნობია. მაგრამ ცნობილია, რომ ბოლო 1500 წლის მანძილზე უცვლელი სახით არსებობს. ამ წიგნებში მოცემულია უამრავი რეცეპტი სანელებლებით სხვადასხვა დაავადების განკურნებისა. რაც შეეხება სამკურნალო თვისებებს, სანელებლები აქაც

გამორჩეულია. მათ ერთი შესანიშნავი უნარი გააჩნია – იყვეს ხიდი ჯანმრთელობისკენ.

სანელებლების სამკურნალო გამოყენება თქვენი თეფშიდან იწყება და გრძელდება სპეციალური სამკურნალო პრეპარატების მომზადებით. ყველაზე მთავარია, რომ მათი გონივრული გამოყენება არა მხოლოდ უსაფრთხოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის და სასარგებლოა სამედიცინო თვალსაზრისით, არამედ დიდად მოქმედებს თქვენს სულიერ მდგომარეობაზე; ფაქტიურად არ არსებობს ასაკობრივი შეზღუდვა მათ მიღებაზე.

სანელებლები ადამიანის ნერვულ სისტემაზე კეთილისმყოფელი მოქმედებიდან გამომდინარე ფართოდ გამოიყენება არომათერაპიაში.

სანელებელ-არომატულ მცენარეებს ასევე ფართოდ იყენებენ კოსმეტოლოგიასა და კოსმეტიკურ მრეწველობაში; უმატებენ კრემებს, გელს, მალამოებს, სუნამოებს, ლოსიონებს არა მხოლოდ არომატული სურნელებისათვის, არამედ ადამიანის ორგანიზმზე მათი კომპონენტების სამკურნალო-პროფილაქტიკური მოქმედებიდან გამომდინარე.

კოსმეტოლოგები სანელებლების საფუძველზე ქმნიან კოსმეტიკური საშუალებების მთელ კომპლექსებს

(<http://www.eda-server.ru/pryan/>; <http://travnic.ru/>;
http://medicines_plants.ru/catalog/; <http://www.gippokrat.by/>;
<http://knigazdorovya.com/>; <http://www.troya-aura.ru/stati/>).



ზოგადი ინფორმაცია სანელებელ-არომატულ მცენარეებზე

ცნობარი მოიცავს ზოგად ინფორმაციას 203 სახეობის სანელებელ-არომატულ მცენარეზე, რომლებიც მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებით გამოირჩევა.

შეკრებილია მონაცემები ცალკეული სახეობის მორფოლოგიურ ნიშან-თვისებებზე, ყვავილობისა და ნაყოფმსხმოიარობის პერიოდებზე, ბუნებრივი გავრცელებისა და კულტივირების ადგილებზე, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობაზე, მათ სასარგებლო თვისებებსა და მოქმედებაზე, სამკურნალო მნიშვნელობაზე, ხალხურ და ოფიცინალურ მედიცინაში გამოყენებაზე.

აბზინდა – *Artemisia absinthium* L.

**ოჯ. რთულყვავილოვანი (ასტრასებრი) - Fam. Compositae
(Asteraceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა სქლად მონაცრისფრო ქეჩისებრ შებუსული. ქვედა და ვეგეტატიური ყლორტების ფოთლები გრძელყუნწიანია, მორიგეობით განლაგებული. ფოთლის ფირფიტა ორმაგ-სამმაგ ფრთისებრ განკვეთილია ლანცეტა ფორმის ან მოგრძო, წაწვეტებულ ნაკვეთლებად; ზედა ფოთლები მჯდომარეა. კალათები ნახევარსფერულია, წვრილი, 3-5 მმ სიგანის, წვრილ ყუნწებზეა მჭიდროდ განწყობილი გვერდით ტოტებზე, რომლებიც გრძელ საგველასებრ ყვავილედს ქმნის. კალათაში განაპირა ყვავილები მდებრობითია, გვირგვინი ძაფისებრ-მილისებრია: შუათანა ყვავილები ორსქესიანია, გვირგვინი მილისებრ-ზარისებრია, შიშველი; კალათაში ყველა ყვავილი სანაყოფეა, ყვითელი ფერის. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VIII-X; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: წარმოშობის ქვეყნებად მიიჩნევენ ევროპას, ჩრდილოეთ აფრიკასა და დასავლეთ აზიას. ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, სმელთაშუაზღვის მხარეს, შუა აზიაში, ციმბირში, ჩრდ. აფრიკაში, თითქმის მთელ საქართველოში (აჭარა - გურიის გარდა), ნატურალიზებულია ჩრდილოეთ ამერიკაში.

იზრდება ზღვის სანაპირო ზოლიდან ალპურ სარტყლამდე მდელოებზე, როგორც სარეველა გზის პირებსა და საცხოვრებელი ადგილების მახლობლად.

ფართოდაა კულტივირებული სამხრეთ ევროპაში, რუსეთში, ჩრდილოეთ აფრიკასა და აშშ-ში, სადაც წარმოებს აბზინდის ზეთის გამოხდა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აბზინდის ექსტრაქტი იხმარება აბსენტის (აბზინდისა და სხვა ბალახების გამოხდილი სპირტის ნაყენი) დასამზადებლად. სწორედ ეს ინგრედიენტი ანიჭებს აბსენტს სპეციფიურ, განუმეორებელ გემოს. აბზინდა ვერმუტისა და ზოგიერთი სხვა სპირტიანი ნაყენების ძირითადი კომპონენტია. კულინარიაში ზოგჯერ გამოიყენება სურნელ-სანელებლის სახით. ბევრს მოსწონს მისი მწვავე სურნელი და გემოვნება, იყენებენ შემწვარი ხორციანი კერძების, განსაკუთრებით შემწვარი ბატის შესაკაზმავად.

მრავალი ქვეყნის მედიცინაში მცენარის ნაყენი, ნახარში, ექსტრაქტი გამოიყენება როგორც მადის აღმგზნები და საკვების მონელების გამაუმჯობესებელი საშუალება.

სამკურნალო მიზნით იყენებენ აბზინდის ფოთლებს (*Folium Absinthii*), გროვდება ყვავილობამდე და ყვავილობის დასაწყისში და მოყვავილე შეფოთილი ყლორტების წვეროებს (*Herba Absinthii*).

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, მწარე გლიკოზიდებს (აბსინტინს, ანაბსინტინს, არტაბსინს და სხვებს), რომლებიც მცენარეს ანიჭებს თავისებურ მწარე გემოს, საპონინებს, ფლავონოიდებს, ფიტონციდებს, ასკორბინის მჟავას, ფისოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, კალიუმის მარილებს, არტემიზეტინს, ეთერზეთებს (0,2-0,5%), კაროტინს, ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ქარვის).

ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის ტუიოლის სპირტი, ტუიონი, პინენი, კადინენი, ფელანდრენი, B-კარიოფილენი, Y-სელინენი, ბიზაბოლენი, კურკუმენი და ხამაზულენოგენი.

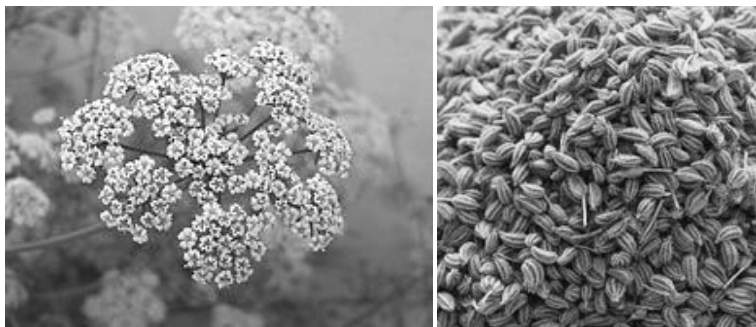
აბზინდის პრეპარატები იხმარება დისჰეფსიის, ჰიპოაციდური გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციის დაქვეითების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, უძილობის, მალარიის, გრიპის, ზედა სასუნთქი გზების კატარის სამკურნალოდ. მცენარის მიწისზედა ნაწილებიდან მიღებული პრეპარატი ხამაზულენი გამოიყენება ბრონქიალური ასთმის,

რევმატიზმის, ეგზემისა და რენტგენის სხივებით მიღებული დამწვრობების დროს. აბზინდა შედის ნაღველმდენ, მადის გამაუმჯობესებელ, კუჭისა და მეტეორიზმის შემამცირებელი ნაკრებების შემადგენლობაში. აბზინდა შეტანილია 20-ზე მეტი ქვეყნის ფარმაცოპიაში.

გამოიყენება ჰომეოპათიაშიც. იხმარება ფართოდ და განსხვავებულად, როგორც მადის აღმზნები, ჭვისმდენი, შემკვრელი, ამოსახველებელი და ანთისპაზმური საშუალება; შინაგანად გამოიყენება გასტრიტის, კუჭის წყლულოვანი დაავადებების, დიზენტერიის, რევმატიზმის, ანემიის, სიყვითლის, სიმსუქნის, მეტეორიზმის, შაკიკის, ჰიპერტონიის, ფილტვების ტუბერკულოზის, შემუპების, წყლულოვანი კოლიტის, ბუასილის, პირიდან ცუდი სუნის, ეპილეპსიის, ნევრასტენიის, ქოლერისა და ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ. გარეგანად – სისხლის დენის შემაჩერებლად, ანთების საწინააღმდეგოდ, ტკივილგამაყუჩებელ და ჭრილობების შემახორცებელ საშუალებად; საფენებისა და კომპრესიის სახით იხმარება დაჟეჟილობის, ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულების, ალერგიის დროს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის; გადაჭარბებული გამოყენება იწვევს კრუნჩხვებს, კონვულსიებს, ჰალუსინაციებს.

აჟგონი ან ინდური კვლიავი – Carum ajowan Benth. et Hook.
(=Trachyspermum ammi (L.) Sprangue)
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) - Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ფესვი მთავარდერძაა, თითისტარისებრი. ღერო სწორმდგომია, ცილინდრული, გლუვი, დატოტვილი, 40-80 სმ სიმაღლის. ფოთლები მორიგეობითია, სამმაგ-ფრთისებრ განკვეთილი წვრილ ხაზურ ნაკეთულებად. ყვავილები წვრილია, შეკრებილია რთულ ექვს-რვა სხივიან ქოლგებად, ვარირებს თეთრიდან იისფრამდე. ნაყოფი – მოგრძო, წახნაგოვანი ორთესლურაა, არომატული სურნელით და მწვავე გემოთი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად არ გვხვდება. სამშობლო სამხრეთ ინდოეთია (ცნობილია, რომ ინდოეთის მთიან რაიონებში არსებობს სხვა, მსგავსი სახეობები). კულტივირებულია ჩრდილო და აღმოსავლეთ აფრიკაში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ჩინეთში, ავღანეთსა და ირანში. წამყვანი ადგილი ინდოეთს უკავია.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აფრიკასა და ინდოეთში აჟგონის ნაყოფებსა და მწვანილს მწვავე გემოსა და სასიამოვნო არომატიდან გამომდინარე, კულინარიაში იყენებენ სურნელ-სანელებლად. უმატებენ თევზის, ხორცის, წვნიანების კერძებს, სალათებსა და ცივ საუზმეს, ასევე ძეხვეულისა და ცომეულის. თესლები შეიცავს 2-11% ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი

კომპონენტია თიმოლი, მისი შემცველობა 30-40%-ს აღწევს; ეთერზეთების შემადგენლობა იმაზეა დამოკიდებული, თუ მცენარის სიმწიფის რომელ სტადიაშია მიღებული. ყვავილობის პერიოდში შეიცავს დიდი რაოდენობის n-ციმოლს, 7-ტერპინენსა და პარაფინს; მოუძწიფებელ ნაყოფებში აღინიშნება - თიმოლი, კარვაკროლი, n-ციმოლი, 7-ტერპინენი და დიპენტენი; მწიფე ნაყოფებიდან გამოყოფილი ზეთი არ შეიცავს პარაფინსა და n-ტერპინენს, თუმცა აღინიშნება დიდი რაოდენობის თიმოლი, n-ციმოლი, დიპენტენი, კარვაკროლი, a – ტერინენი, p-პინენი, p-ფელანდრენი და სხვ. ეთერზეთების გარდა აჟგონის ნაყოფები შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს (20-30%), რომელშიც შედის პეტროზელინის მჟავა.

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

ნაყოფები და ეთერზეთები იხმარება კოსმეტოლოგიაში კანის დაავადებების (გამონაყარი, ფერიმჭამელა, მუწუკი, ლეიკოდერმია, ვიტილიგო) სამკურნალოდ, სტომატოლოგიაში - პარადონტოზის დროს; გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, სპაზმებისა და ნაწლავების სტიმულირებისათვის; დიარეისა და მუცლის გაბერვისას ხელს უწყობს საკვების მონელებას; არის ჭიისმდენი, შარდმდენი, ანალგეტიკი - ასთმისა და ხველების დროს; აფროდიზიაკი - აუმჯობესებს პოტენციას სიმწიფის ასაკში; გამოიყენება ართრიტის, რადიკულიტის, რევმატიზმის, სახსრების ტკივილისას. პარფიუმერიაში იხმარება კბილის პასტებისა და ელექსირების დასამზადებლად, ხოლო თიძენს იყენებენ საპნის წარმოებაში. აჟგონის ნარჩენებიდან (თივა) გამოიმუშავებენ სხვადასხვა ხარისხის ქალაღდს.

შედის ბალზამ “სტრონგ ვედა ვედიკას” შემადგენლობაში.

ალოიზია, ლიმონის ვერბენა, ლიპია – *Aloisia triphylla* (L.Her.) Britton (syn. *A. citriodora*, *Verbena triphylla*, *Lippia citriodora*, *L. triphylla*)

ოჯ. ცოცხანასებრნი - Fam. Verbenaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, 3-7 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, ძლიერ არომატული ლანცეტისებრი ფოთლებით. ყვავილი წვრილია, თეთრი ან იისფერი შეფერილობის, გვირგვინი ზიგომორფულია, ხასიათდება მილით და ორტუჩა გადანაღუნით. ნასკვი 4-ბუდინანია, ბუდეში თითო თესლკვირტით. ნაყოფი კურკიანაა. ყვ. VIII-IX; ნაყ. X.

თავშავას მონათესავე სახეობად ითვლება.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ამერიკაში (არგენტინა, პარაგვაი, ბრაზილია, ურუგვაი, ჩილი და პერუ). ევროპაში ესპანელების მიერ XVII ს-ში იქნა ინტროდუცირებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიაში გამოიყენება ლიმონის სურნელის არომატული ფოთლები. ცნობილია “პუნშის მცენარის” სახელწოდებითაც, ვინაიდან ნორჩი ყლორტები იხმარება გამაცოცხლებელი და გასახალისებელი სასმელების, ლიქიორისა და ტკბილი კერძების (შერბეტი, ჯემი, ყელე, პუდინგი, მუსი) არომატიზაციისათვის; ლიმონის არომატი წარმოაჩენს და გამოკვეთს სხვადასხვა ნაყოფის საკუთარ გემოსა და სურნელს. განსაკუთრებით კარგად შენარჩუნდება არომატი რძეში, რომლისგანაც გემრიელ ნაყენს ამზადებენ; ნედლ, დაჭრილ ფოთლებსა და ყვავილებს სანელებლად იყენებენ

პიტნისა და ბარამბოს მსგავსად სხვადასხვა სახის კერძებში, უმატებენ ბოსტნეულ და ხილის სალათებს, თევზისა და ზღვის პროდუქტებს, ფრინველებისა და ხორციან კერძებს, მარინადებსა და სოუსებს. მშრალი ფოთლებისაგან ამზადებენ არომატულ ჩაის, ხასიათდება გამაცოცხლებელი მოქმედებით და ხელს უწყობს ღვიძლის ფუნქციის აღდგენას სპირტიანი სასმელების უზომო მიღების შემდგომ.

ალოიზიის არომატი საკმაოდ გაჯერებული და სრულია, სწორედ ამის გამო მიენიჭა ბალახოვანი ჩაის დედოფლის ტიტული.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის მთავარი კომპონენტებია - ციტრალი, ნეროლი და გერანიოლი. ეთერზეთები ქალის ეროტიკულ ზეთად მიიჩნევა, აცილებს ფრიგიდულობას, აახალგაზრდავებს და ასწორებს სახის კანს, აძლიერებს თავის ტვინის მიკროცირკულაციას, აშორებს თავის ტკივილს, თავბრუსხვევას, გულის რევას, ხელს უწყობს სწრაფ და ადვილ მშობიარობას.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება სპაზმის, ნერვული დაძაბულობის, სტრესით გამოწვეული დაავადებებისას. აწესრიგებს არტერიულ წნევას გეგეტო-სისხლძარღვოვანი დისტონიის დროს.

ავლენს აქტივობას პათოგენური სოკოების – (*Candida albicans*) მიმართ.

უაუქმდება: ციტრალის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე შესაძლებელია ალერგიული რეაქციები, ფიტოტოქსიკურობა.

ალბინია, ნამდვილი გალანგა, კალგანი – *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი - Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 2 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, წარმოქმნის თირკმლისებრ, მოყვითალო-თეთრი შეფერილობის, ხორცოვან რიზომებს (ფესურებს). ფოთლები ხაზურ-ლანცეტაა, მრავალრიცხოვანი. ყვაველი თეთრია, წვერწითელა, შეკრებილია მკვირვ მტევნებად ღეროების წვერებზე, გამოირჩევა სასიამოვნო, რბილი, სურნელოვანი არომატით. ნაყოფი კოლოფია.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიასა და ინდონეზიაში. კულტივირებულია ტაილანდში, ლაოსსა და მალაიზიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ინდურ და ინდონეზიის სამხარეულოში ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული სასიამოვნო სანელებელია; ფესურა იხმარება ხორცის, თევზის, თბილი ბოსტნეულისა და ბრინჯის კერძებში; ჩინეთში – ცხელ წენიანებსა და ლიქიორის წარმოებაში.

ფოთლები - კუჭის სამკურნალო ჩაის შემადგენლობის უმთავრესი კომპონენტია, საუკეთესო საშუალებაა კუჭის წვენის მოსამატებლად, მადის დაკარგვის, ნაწლავებში ფერმენტების უკმარისობისა და ნაღვლის წვენის გამოყოფის გამამძლიერებლად. თესლი იხმარება კუჭის აშლილობის, ძმარვის, კბილის ტკივილის, მალარიისა და ქოლერის დროს. ფესურა შველის უმადობას, თავბრუსხვევას, იპოზონდრიას,

მენსტრუალური ციკლის დარღვევას, ზღვის ავადმყოფობას. ფზენილის სახით გამოიყენება კანზე ალერგიული გამონაყრების სამკურნალოდ.

ალუჩა — Prunus cerasifera Ehrh.
ოჯ. ვარდისებრნი - Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: ხე ან მსხვილი ბუჩქია 4-15 მ-მდე სიმაღლის, ორი ტიპის ყლორტებით: წაგრძელებული ვეგეტატიური და მოკლე გენერაციული. ფოთლები ოვალურია ან კვერცხისებრი, 3-10 სმ სიგრძისა და 2-4 სმ სიგანის, 0,5-2,5 სმ სიგრძის ყუნწებით. ყვავილი მარტოულია, თეთრი, გადაყვავილებისას მოვარდისფრო გვირგვინით, 2,5 სმ დიამეტრის, ბუტკო ერთია ზედა ნასკვით. ნაყოფი ზორციანი, წვნიანი - სფერული ან კვერცხისებრი კურკიანაა 1,5-3 სმ დიამეტრის, სხვადასხვა შეფერილობის: მწვანე, ვარდისფერი, წითელი, მუქი ალუბლისფერი; კურკა ელიფსურია, რბილობს არ სცილდება. ყვ. III-IV; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად არ გვხვდება. წარმოიშვა ველური სახეობიდან (*Prunus divaricata* Ledeb.), რომელიც გავრცელებულია კავკასიაში, მცირე და შუა აზიაში. კულტურის სამშობლო - სამხრეთ კავკასია და წინა აზიაა, მისი გაკულტურება მოხდა ახალ ერამდე დიდი ხნით ადრე. მოგვიანებით მოშენდა წინაპრის ველურად მოზარდი სახეობის არეალიდან დაშორებით. დღეს მოჰყავთ ახლო აღმოსავლეთის ქვეყნებში, აგრეთვე იტალიაში, საფრანგეთში, ბულგარეთში,

ალბანეთში, სერბეთში, სლოვაკიაში, სამხრეთ კავკასიისა და შუა აზიის რესპუბლიკებში, ყირიმსა და მოლდოვაში. გამოყვანილია უამრავი ახალი ჯიში. ჰიბრიდულ ფორმებს შორის ფართოდ გავრცელდა ე.წ. “შირაბელი”, რომელსაც მორფოლოგიური ნიშნებით შუალედური მდგომარეობა უკავია ალუჩასა და ქლიავს შორის.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფები საკვებად გამოიყენება როგორც ნედლი, ასევე გადამუშავებული სახით; მისგან ამზადებენ მურაბებს, ხილფაფას, წვენებს, ღვინოს, გამაგრებელ სასმელებს, კონსერვებს. კავკასიაში პოპულარულია საწებელა “ტყემალი” და ალუჩას ტყლაპი, რომელიც დიდხანს ინახება, გემრიელია და სასარგებლოა როგორც დიეტური პროდუქტი. მოუმწიფებელი ნაყოფები საყვარელი სანელებელია კავკასიელებისათვის, სადილებს სასიამოვნო სიმჟავეს ანიჭებს. კურკის გული ცხიმზეთებითაა მდიდარი. მერქანი იხმარება საღურგლო და სახარატო საქმეში. მცენარე მეტად დეკორატიული და თაფლოვანია.

ნაყოფი შეიცავს 14 მგ%-მდე შაქრებს (ფრუქტოზას, გლუკოზას, საქაროზას), 4 მგ%-მდე მჟავებს (უმთავრესად ლიმონის, ვაშლის), 1 მგ% პექტინოვან, მთრიმლავ, აზოტოვან და მინერალურ ნივთიერებებს (კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, ნატრიუმს, ფოსფორს, რკინას), ვიტამინებს A, B₁, B₂, B₃ და C - ს. საუკეთესო სამკურნალო - დიეტური პროდუქტია. ხასიათდება სისხლის გამწმენდი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო და მსუბუქი სასაქმებელი მოქმედებით. სასარგებლოა ჰიპოვიტამინოზის, გაციებისა და გრიპის, ყაბზობის, ქათმის სიბრძავის დროს; C ვიტამინის მაღალი შემცველობის გამო იხმარება სურავანდის საწინააღმდეგოდ, ასევე ყელის ტკივილისა და ხველების დროს. რეკომენდებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს (განსაკუთრებით დაბალი მჟავიანობის გასტრიტის) და მადის გასაუმჯობესებლად. ალუჩას წვენი კლავს წყურვილს, ეფექტურია როგორც გამაცოცხლებელი და მატონიზირებელი სასმელი. წყლით გაჯერებული წვენი, ქაფურის მცირე რაოდენობის დანამატით, მალამოს სახით იხმარება ჭრილობების შემახორცებლად.

ფოთლებისა და ყვავილების ნაყენი ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ქრონიკული კოლიტის სამკურნალოდ, ზოლო ქერქისა და ფესვების ნახარში იხმარება გაციების დროს როგორც ოფლმდენი, სიცხის დამწვევი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება. ხის დაზიანებული ქერქიდან გამოყოფილი გუმფისი ხველების საწინააღმდეგოდ იხმარება. სასარგებლოა ალუნის კურკაც, მისგან მიიღება ნუშის ზეთის მსგავსი შემადგენლობის ეთერზეთები, შეიცავს გლიკოზიდ ამიგდალინს, რომელიც წყლისა და ფერმენტ ემულსინის მეშვეობით იშლება გლუკოზად, ბენზონის ალდეჰიდად და სენილურ მჟავად. ზეთი უმთავრესად გამოიყენება პარფიუმერიაში და საპნის წარმოებაში.

უკუქმედება: წყლულოვანი დაავადებები.

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

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



მორფოლოგია: ორწლოვანი მცენარეა სასიამოვნო სურნელის.

განვითარების პირველ წელს უნვითარდება ფოთლისეული ფესვთანური როზეტი, მეორე წელს კი წარმოიქმნება 120-250 სმ სიმაღლის, სქელი, შიშველი, ცილინდრული, შიგნიდან ღრუ ღერო, რომელიც ზედა ნაწილში დატოტვილია. ფოთლები მორიგეობითია, სამმაგფრთისებრ განკვეთილი დიდი ზომის კვერცხისებრ ორ ან სამნაკეთიან სეგმენტებად; ფესვთანური ფოთლები – დიდია, გრძელყუნწიანი, მოხაზულობით სამკუთხა; ღეროსეული – უფრო მცირეა, ღერომხვევი ვაგინით. ყვავილენი – მსხვილი, თითქმის სფერული რთული ქოლგაა, 8-15 სმ დიამეტრის, 20-40 სხვიით; საყვავილე ისრები ზედა ნაწილში უხვად შებუსულია. ყვავილები წვრილია, უსახური, მოყვითალო-მომწვანო შეფერილობის. ნაყოფი – ფართო ელიფსური, კვერცხისებრი ან მოგრძო-ოვალური, მომწვანო ან ჩალისფერ-ყვითელი ორთესლურაა, იშლება ორნაყოფად. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილო, ცენტრალურ და აღმოსავლეთ ევროპაში, საქართველოში. სკანდინავიის ქვეყნებიდან XVI ს-ში შეტანილ იქნა ცენტრალურ ევროპაში, საიდანაც გავრცელდა სხვა რეგიონებში.

იზრდება ნოტიო ადგილებში, ტყიან ხეობებში, ბუჩქნარებში, ჭაობებში, დანესტიანებულ ნაძვნარებში, ფიჭვნარ-არყვნარებში, მდინარეებისა და ნაკადულების ნაპირებზე. გვხვდება ტყისა და ტყე-სტეპის რაიონებში. უპირატესობას ანიჭებს ტენიან ადგილსამყოფლებს და ნაყოფიერ, სუსტმჟავე და ნეიტრალური რეაქციის ნიადაგებს. ზოგიერთ ადგილებში წარმოქმნის მნიშვნელოვან რაყებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ანგელოზა სურნელოვანი მცენარეა, ხასიათდება მკვეთრი არომატული სურნელითა და მომწარო - მწვავე გემოთი. მცენარის ყველა ნაწილი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სანელებლად. მწვანე ყლორტები და ფოთლების ყუნწები იხმარება კულინარიაში და საკონდიტრო მრეწველობაში, ფესურა და ფესვები – როგორც სანელებელი ლიქიორების, სასმელების, ღვინისა და მეთამბაქოეობის მრეწველობაში არომატიზაციისათვის, მშრალი და დაფქვილი ფესვები ფხვნილის

სახით - კანფეტების არომატიზატორად, უმატებენ პურ-ფუნთუშეულისა და საკონდიტრო ნაწარმს, აგრეთვე ზორციან სოუსებსა და შემწვარ ხორცს. თესლებით ახდენენ არყის, სხვადასხვა სახის სოუსების, თევზის კონსერვების არომატიზაციას. ნელლი ფესვებისა და ყლორტებისაგან ამზადებენ ცუკატებს, მურაბას, ჯემს, ხილის თათარას, ჩაის სუროგატს. პირველ წელს განვითარებულ ფოთლებს იყენებენ სასალათოდ და გარნირების სახით, აუმჯობესებს მათ გემოს და ამდიდრებს სასარგებლო ნივთიერებებით. მიწისზედა ნაწილი ფართოდ გამოიყენება მთელი რიგი ქვეყნების – ისლანდიის, ნორვეგიის, შვედეთის, ფინეთის, ინგლისის, საფრანგეთის, აშშ - ის კულინარიაში. მცენარის ყველა ნაწილს იყენებენ პიკანტური სოუსების დასამზადებლად.

ჩრდილოეთის ქვეყნებში საკვებად ხმარობენ ირმის რძეში მოხარშულ ყლორტებს.

გამოიყენება აგრეთვე როგორც კორიგენსი მედიცინაში (წამლების გემოს გასაუმჯობესებლად).

მნიშვნელოვანი სამკურნალო მცენარეცაა, ფართოდ გამოიყენება მედიცინაში. ფესურები ხასიათდება შარდმდენი, ბაქტერიციდული და ამოსახველებელი მოქმედებით. ნახარშს ხმარობენ მეტეორიზმის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ჰიპოაციდური გასტრიტის, ნალველმდენი გზების დისკინეზიის, გაციების, ბრონქიტის, ლარინგიტის, პნემონიის დროს. ნაყენი იხმარება მადისა და კვების მოქმედების გამაუმჯობესებლად, ნაწლავების მოტორული და სეკრეტორული ფუნქციის გამაძლიერებლად. ექსტრაქტი გამოიყენება როგორც სპაზმოლიტური და სედატური საშუალება გლუვი მუსკულატურის ორგანოების სპაზმების დროს. ფესვები შედის აგრეთვე შარდმდენი და ოფლმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

ანგელოზას გალენური პრეპარატები იწვევს მატონიზირებელ, ანთების საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტურ, დიურეზულ, შარდმდენ და ოფლმდენ მოქმედებას. აუმჯობესებს გულის მოქმედებას, ხსნის სპაზმებს, ხელს უწყობს ნალვლის გამოყოფას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

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

ანგელოზას შემცველი ორგანული მჟავები გამოირჩევა დიურეზული და შარდმდენი ეფექტით. ჩატარებული გამოკვლევებით დადგინდა, რომ ანგელოზას შემცველი ფუროკუმარინები ხასიათდება სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობით.

ხალხურ მედიცინაში მცენარე შინაგანად გამოიყენებოდა როგორც შემკვრელი, მატონიზირებელი და დამამშვიდებელი, ნერვული დაუძლურების, ეპილეპსიის, ისტერიის, უძილობის, გასტრიტის, დისპეფსიის, მეტეორიზმის დროს, სასუნთქი გზების ანთებისას, აგრეთვე, როგორც ამოსახველბელი და ჭიისმდენი საშუალება; გარეგანად – ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, კბილისა და ყურის ტკივილის დროს; მოყვავილე ღეროებით მკურნალობდნენ მუცლის ტიფს, ქოლერას, ქუნთრუმასა და წითელას.

ითვლება, რომ არყისა და სპირტის ნაყენი ხსნის კუნთების ტკივილს, ეფექტურია რევმატიზმის დროსაც.

შუა საუკუნეებში იყენებდნენ გველის ნაკბენის დროს ადამიანის ორგანიზმიდან შხამის გამოსადეგნად.

ანისულის ხე — *Sassafras officinale* Lees et Eberm.
ოჯ. დაფნისებრნი - Fam. Lauraceae



მორფოლოგია: ორსახლიანი ფოთოლმცვენი 15-35 მ სიმაღლის ხეა; ვარჯის დიამეტრი 70-150 სმ-ია, დატოტვილია სიმპოდიალურად; ახასიათებს სამი ფორმის ფოთლები: დაუნაკეთავი, ორმაგ და სამმაგნაკეთიანი. ყვავილი წვრილია, მოყვითალო-მწვანე, ხუთფოთოლაკიანი, უბისეულ ნახევარქოლგებად განლაგებული. ნაყოფები მოშავო-ლურჯი, 1 სმ-მდე სიგრძის კვერცხისებრი კურკაა, წარმოიქმნება ზაფხულის ბოლოს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია უმთავრესად ჩრდილო ამერიკის ატლანტისპირა შტატებში, ჩინეთის კონტინენტალურ რაიონებში და კუნძულ ტაივანზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის ყველა ნაწილი ძლიერ არომატულია. ადგილობრივი მოსახლეობის მიერ მცენარის ქერქი და ფესვები გამოიყენება ჩაის დასამზადებლად, ხოლო ფოთლები სანელებლის სახით იხმარება სხვადასხვა კერძებში.

ანისულის ხის მთავარ კომპონენტს ეთერზეთები წარმოადგენს, რომელსაც ლებულობენ მერქნიდან, ქერქიდან და ნაყოფებიდან. ხანგრძლივი დროის მანძილზე მას იყენებდნენ საკვები პროდუქტების არომატიზაციისათვის, კოსმეტიკურ პარფიუმერიაში და საპნის წარმოებაში.

ფესვები გამოჰყოფს ტოქსიკურ ნივთიერებას - საფროლს, რომელიც მოქმედებს სხვა მცენარეებზე დამაკინებლად. საფროლი არის სტიმულიატორი, ჰალუციგენი, აღმგზნები, დიდ დოზებში – აფროდიზიაკი, მცირე დოზით – ეიფორიანტი, ოფლმდენი.

ტრადიციულ მედიცინაში ამერიკელი მოსახლეობის მიერ გამოიყენებოდა როგორც არომატული, გაციების საწინააღმდეგო და მადეზინფიცირებელი საშუალება. სადღეისოდ მისი ეთერზეთები შედის ზოგიერთი წამლის შემადგენლობაში, მაგ.: “სტროპანგინი” (ჰექსეტიდინი).

XX ს-ის ბოლოს, ეთერზეთებში უმთავრესი კომპონენტის – საფროლის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, ტოქსიკურად იქნა მიჩნეული (განიხილება როგორც პოტენციური კანცეროგენი და სუსტი ნარკოტიკი), მის გამოყენებაზე მკაცრი შეზღუდვა დაწესდა; აშშ-ში ანისულის ხის ეთერზეთების გაყიდვა კონტროლს ექვემდებარება, ვინაიდან არალეგალურ ლაბორატორიებში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს MDMA – ს წარმოებისათვის.

მიუხედავად ტოქსიკურობისა და შეზღუდვისა მოთხოვნილება ანისულის ზეთისადმი უწინდებურად მეტად მაღალია, ეთერზეთების მსოფლიო წარმოების მოცულობის მიხედვით შედის პირველ ათეულში.

უკუჩვენება: საფროლის პრეპარატები ტოქსიკურია ღვიძლისთვის (განმეორებითი მიღება საფრთხილოა). გადაჭარბებული დოზები იწვევს პირღებინებას, შოკს, აფაზიას, სასუნთქი გზების დამბლას, რაც ლეტალურად მთავრდება.

ანონა, არაჟანის ვაშლი – *Annona muricata* L.
ოჯ. ანონასებრნი - Fam. Annonaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 7,5-9 მ სიმაღლის ხეა. ნორჩი ყლორტები შებუსულია. ფოთლები ფართოკვერცხისებრია, არომატული, გლუვი, პრიალა, ზედა მხარეს მუქი, ქვედაზე – ბაცი მწვანეა. ყვავილები მარტოულია, მოკლე საყვავილე ყუნწებით, იზრდება უშუალოდ ხის ტანზე ან ტოტებზე, კონუსური ფორმისაა, შედგება ორ წრედ განლაგებული მოყვითალო-კრემისფერი გვირგვინის ფურცლებისაგან. ნაყოფი წვნიანი მრავალფოთლურაა, სკიპიდარის სუნიით. არაჟანის ვაშლის ნაყოფები ყველაზე მსხვილია ანონასებრთა ოჯახში, თითოეული მათგანის წონა 4,5-7 კგ აღწევს, ზომით – 10-35 სმ სიგრძისა და 15 სმ სიგანისაა. მოუძწიფებელი ნაყოფის კანი მუქი მწვანეა, სიმწიფესთან ერთად ყვითლდება, დაფარულია სქელი ეკლებით; რბილობი კრემისფერ-თეთრია, მკვრივი, გარეგანად ბამბის მსგავსი. რბილობი შეიცავს შხამიან, შავი ფერის თესლებს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ბერმუდისა და ბაჰამის კუნძულებზე, კარიბის აუზის ქვეყნებში, სამხრეთ მექსიკიდან ჰერუსა და არგენტინამდე, ზღ.დ. 1150 მ სიმაღლემდე. ფართოდაა კულტივირებული ამავე ქვეყნებში.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფის არომატული რბილობი ნედლი სახით იხმარება საკვებად, მისგან ამზადებენ

ჩაროზს, შაქრისა და ნაღების დამატებით. ნაყოფის ექსტრაქტი ფართოდ გამოიყენება ჩაის არომატიზაციისათვის. ტროპიკულ ქვეყნებში გავრცელებულია ნაყოფების გამოწურვის გზით მიღებული გამაგრილებელი სასმელები, რომლებსაც შაქარსა და რძეს უმატებენ; ასევე ამზადებენ სუსტ ალკოჰოლურ სასმელებს, კოქტეილებს, ბრენდებს, ტკბილეულს. რბილობს იყენებენ ნაყინის, სიროფების, ტორტების, ჟელესა და მურაბების მოსამზადებლად. მწიფე ნაყოფის წვენი ხასიათდება შარდმდენი მოქმედებით, გამოიყენება თირკმელების დაავადებებისას. დაქუცმაცებული მოუმწიფებელი ნაყოფები დიზენტერიის სამკურნალოდ იხმარება. დაქუცმაცებულ ფოთლებს კანის დაავადებისას იყენებენ, ხოლო დანაყილი თესლების ნაყენი პირღებინების ძლიერი საშუალებაა. თესლის ზეთი მკბენარების საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.

არომატული პანდანუსი – Pandanus odoratissimus L.
ოჯ. პანდანუსისებრნი - Fam. Pandanaceae



მორფოლოგია: დიდი ზომის უხვად დატოტვილი ტროპიკული მარადმწვანე ხეებია, საჭაერო ფესვებით წარმოქმნის სშირ, გაუვალ ჯუნგლებს. ფოთლები ლანცეტაა, კიდედაკბილული. ყვავილები ერთსქესიანია; მამრობითი ყვავილები 25-50 სმ სიგრძისაა, მოფენილია მრვალრიცხოვანი ეკლებით, მეტად სურნელოვანია; მდედრობითი ყვავილები მარტოულია, 5 სმ-მდე დიამეტრის. ნაყოფები ანანასის ნაყოფების მსგავსია, მისი შეფერილობა მომწიფების კვალდაკვალ იცვლება მწვანედან კაშკაშა ყვითელ, ნარინჯისფერსა და წითელ ფერამდე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია აზიისა და ავსტრალიის ტროპიკულ რაიონებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის ცალკეული ნაწილები გამოიყენება სანელებლად კულინარიაში, აგრეთვე სამედიცინო და კოსმეტიკური მიზნით. სანელებლისა და ეთერზეთების მიღების წყაროს არომატული მამრობითი ყვავილები წარმოადგენს. ხასიათდება მკვეთრი, მეტად სასიამოვნო, სუბზულის მსგავსი სურნელით, მაგრამ უფრო თაფლოვანი და მწვავეა. მისი დამატობელი თაიგულის სრულად შეფასება შესაძლებელია მაღალი კონცენტრირებული სპირტის დამატებით. პანდანუსის ჰიდროლიტი გამოიყენება საკვების, სიროფების, ტკბილეულის და სასმელების არომატიზაციისათვის. ნაზი ფოთლები, რომლებიც გამოირჩევა მწვავე და მწარე გემოთი, ნედლი ან მოხარშული სახით სანელებლებთან ერთად საკვებად იხმარება. ფილიპინებზე ფოთლებს ბრინჯთან ერთად ამზადებენ. ყვავილები ხასიათდება მწვავე და მწარე გემოთი, გამოიყენება როგორც აფროდიზიაკი, დამამშვიდებელი და გაღიზიანების შემამცირებელი საშუალება. ნაყოფის რბილობისაგან მიღებული წვენი რეკმატიზმის სამკურნალოდ იხმარება. ფესვები ხასიათდება ანტისეპტიკური, შარდმდენი, ქარმდენი, ოფლმდენი და შემკვრელი მოქმედებით; ფოთლებს ხმარობენ კეთრის, ათაშანგის, მუნის, შავი ყვავილის, გულისა და თავის ტვინის დაავადებებისას.

პანდანუსის ეთერზეთები გამოირჩევა ნერვების დასამშვიდებელი მოქმედებით; არის იმუნოსტიმულატორი, სისხლის მატონიზირებელი საშუალება. ხელს უწყობს წყნისა და მრისხანებისგან განთავისუფლებას, აძლიერებს საკუთარი ღირსების შეგრძნებას. მისგან ამზადებენ სუნამოებს, ლოსიონებს, დასახელ ზეთებს. შინაგანად არ მიიღება.

ასფურცელა – *Tanacetum vulgare* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანი (ასტრასებრი) - Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 80-120 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძოკვერცხისებრი, ფრთისებრგანკვეთილი, დასრესვისას ძლიერ სურნელოვანი. ყვავილი ყვითელია, წვრილი, მილისებრი, შეკრებილია კალათებად, რომლებიც ღეროს ზედა ნაწილში წარმოქმნის ხშირ ფარისებრ ყვავილედს. ნაყოფი წვრილი თესლურაა, ბაცი ჩალისფერი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპის მთელ ტერიტორიაზე, თურქეთში, კავკასიაში (კერძოდ საქართველოშიც), ყაზახეთში, ყირგიზეთში, მონღოლეთში, ჩინეთ-იაპონიასა და კორეაში.

იზრდება მდინარეთა ნაპირებზე, მდელოებზე, სტეპებზე, გზის პირებზე, საცხოვრებლების მახლობლად.

კულტივირებულია როგორც ეთერზეთოვანი კულტურა საფრანგეთში, ინგლისში, უნგრეთში, აშშ-ში, ყაზახეთში და რუსეთის ზოგიერთ რაიონში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელს და სამკურნალო ნედლეულს ყვავილები – კალათები წარმოადგენს, გროვდება ყვავილობის დასაწყისში, ყვავილის ყუნწის გარეშე; გამშრალი ყვავილები დაფშენისას ქაფურის სუნს გამოსცემს, გემო მწარეა, სურნელოვანი.

ამერიკელი მკვლევარების თანახმად ასფურცელა ფართოდ გამოიყენებოდა ჩრდილოეთ ამერიკის პირველი ბინადრების მიერ როგორც არომატული საკონსერვო და სამკურნალო მცენარე. ფოთლები დარიჩინისა და ჯავზის სურნელით გამოირჩევა და მათ შემცველად ფართოდ იხმარება აშშ-ში, ლიქიორების სურნელის არომატიზაციისა და ხორცის კონსერვირებისათვის. ფოთლებს აქვთ აგრეთვე კოჭას სასიამოვნო გემო და იყენებენ სალათების, პუდინგებისა და კექსების არომატიზაციისათვის. მცენარის მიწისზედა ნაწილს ნედლი სახით იყენებენ ვანილის შემცველად სხვადასხვა სახის პურ-ფუნთუშეულის წარმოებაში.

ასფურცელას საფუძველზე მიღებული პრეპარატები შესულია ბელგიის, ფინეთისა და პორტუგალიის ფარმაკოპეებში, როგორც ანტიჰელმინთური საშუალება. მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება ყვავილები - კალათები *Flores Tanacetii* - მადის გამაძლიერებლად, საკვებმომწელებელი სისტემის გამაუმჯობესებლად, ღვიძლისა და ნაწლავების დაავადებების, ყაბზობის, ბრონქიალური ასთმის, რევმატიზმის დროს; ამადლებს კუჭის წვენის მჟავიანობას, ხასიათდება ჭიისმდენი მოქმედებით.

რუსეთისა და სხვა ქვეყნების ხალხურ მედიცინაში ფოთლებსა და ყვავილებს იყენებდნენ ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის, ანგიოქოლიტის, ენტეროქოლიტის, ანაციდური გასტრიტის, ლამბლიოზის, კუჭის წყლულის, დიზენტერიის, მეტეორიზმის, შაკიკის, მენსტრუალური ციკლის რეგულირების, ეპილექსიის, ისტერიის, მალარიის, სიყვითლის, კუჭის სპაზმის, პიელონეფრიტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, ჩირქოვანი ჭრილობების სამკურნალოდ.

უკუქმდება: მცენარის ტოქსიკურობიდან გამომდინარე, გამოიყენებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

ბადიანი ან ვარსკვლავისებრი ანისი
Illicium verum Hook.
ოჯ. ლიმონურასებრნი - Fam. Schisandraceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე მცირე ზომის (6-10 მ-მდე სიმაღლის) ხეა; ფოთლები მორიგეობითია, ტყავისებრი, შიშველი, პრიალა, მოგრძო-ელიფსური, მახვილი წვერით, კიდეშთლიანი, მოფენილია წერტილოვანი, ეთერზეთების შემცველი ჯირკვლებით. ყვავილები მარტოულია, მოყვითალო-თეთრი, თავისუფალი გვირგვინის ფურცლებით, განლაგებულია რამდენიმე რიგად. მშრალი ნაყოფი ვარსკვლავისებრი ფორმისაა, მუქი მურა, კრებადი, ჩვეულებრივ შედგება 8 ერთთესლიანი ფოთლურისაგან, განწყობილია მოკლე ღერძზე რადიალურად; სიმწიფისას ფოთლურები იხსნება, რომლებშიც თითო პრიალა მურა-ყვითელი თესლი ზის. ხასიათდება ანისულის მსგავსი არომატითა და სასიამოვნო გემოთი.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაა; ბუნებრივად იზრდება მხოლოდ ჩინეთსა და იაპონიაში. კულტივირებულია ვიეტნამში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ქვეყნებში, კამბოჯაში, ინდოეთში, სამხრეთ კორეაში, იამაიკასა და ფილიპინებზე. ევროპულ ქვეყნებში მის შესახებ შეიტყვეს XVI ს-ში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კლასიკური სურნელოვან-სანელებელი მცენარეა. სამკურნალო მიზნებისათვის გამოიყენება თესლები და ფესვები. აგროვებენ მოუმწიფებელ ნაყოფებს და ამრობენ მზეზე, რის შემდეგაც მოწითალო-ყავისფერ შეფერილობას იღებს. თესლები შეიცავს ეთერზეთებს,

ცხიმზეთებს, შაქარს, მთრიმლაკ ნივთიერებებს, მინერალურ მარილებს, ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, ფისებს, გუმფისს, ტანიებს, ტერპენებს, ვაშლისა და სხვა ორგანულ მჟავებს.

ხასიათდება ანტისპაზმური მოქმედებით, აუმჯობესებს კუჭის მოქმედებას და ხელს უწყობს გაზების გამოყოფას.

უცხოურ ფარმაცოპეებში ბადიანის ანუ ვარსკვლავისებრი ანისულის ზეთი მინიშნებულია ჩვეულებრივი ანისულის (*Anisum vulgare* Gaertn.) ზეთის თანაბრად. უფრო მეტად ნაკრებების შემადგენლობაში შედის. ხასიათდება ამოსახველებელი და შარდმდენი მოქმედებით, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას.

ხალხურ მედიცინაში თესლების ნახარში (1:10 მოცულობით) მიიღება მუცლის ტკივილების, ციების, კრუნჩხვების, ეპილეპსიის, შავი ჭირის, მალარიის საწინააღმდეგოდ და როგორც ჭიისმდენი საშუალება.

ბაის ხე ან მიხაკის წიწაკა, მტევნისებრი პიმენტა, ამერიკული დაფნა

***Pimenta racemosa* (Mill.) I. W. Moore**
ოჯ. მირტისებრი - Fam. Myrtaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 11-12 მ სიმაღლის ხეა, წვრილი ტანიტა და მოთეთრო ქერქით. ფოთლები მოგრძო

კვერცხისებრია, ტყავისებრი, მუქი მწვანე. ყვავილობს პატარა თეთრი ყვავილებით (1 სმ-მდე); ნაყოფი შავია, ოვალური, 7-12 მმ ზომის.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო კარიბის ზღვის კუნძულებია; იზრდება ცენტრალურ ამერიკაში, კამერუნზე, აღმოსავლეთ აფრიკაში, ოკეანეთში, ინდოეთსა და სხვა ტროპიკულ ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლებიდან და ნაყოფებიდან მიიღება ეთერზეთები, რომლებიც ხასიათდება მოტეპო-სურნელოვანი, მიხაკის მსგავსი არომატით. იყენებენ სანელებლად ნაირგვარ კერძებში და ალკოჰოლური და უალკოჰოლო სასმელების არომატიზატორად.

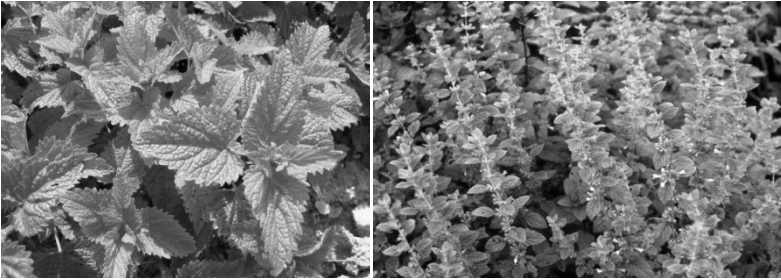
ფოთლებიდან მიღებული ეთერზეთები ფარმაცევტიაში ცნობილია Oleum Bay ან Oleum Myrciae სახელით. მის ძირითად კომპონენტს ევგენოლი წარმოადგენს. სურნელოვანი არომატისაა, მიხაკის სურნელის.

ხასიათდება გამაუმტკივნეული, ანტიკონვულსიური, რევმატიზმის საწინააღმდეგო, ანთისეპტიკური, შემკვრელი, არტერიული წნევის ამწევი, ამოსახველებელი და მასტიმულირებელი მოქმედებით.

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

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

ბარამბო – *Melissa officinalis* L.
ოჯ. ტუნოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, ბალახოვანი 30-120 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე, გაფანტული, რბილი ბეწვით მოფენილი. ფოთლები მთლიანია, კვერცხისებრი, ყუნწიანი, გულისებრი ან მოკლე სოლისებრი ფუძით, კიდეზე მრგვალ-ხერხებილა, ჩვეულებრივ ზედა მხრიდან ან ორივე მხარეს ჯირკვლოვანი ბეწვით და წერტილოვანი ჯირკვლებით მოფენილი, ზოგჯერ თითქმის შიშველი. ყვავილები შეკრებილია ზედა ფოთლების იღლიებში 3-5 ყვავილიან ჩხროებად; თანაყვავილები პატარა ზომისაა, ბალახოვანი; გვირგვინის ფურცლები თეთრია ან მოვარდისფრო, ჯამის ფოთოლაკებზე 1,5-2-ჯერ გრძელი. ნაყოფი ყავისფერი, 1,5-2 მმ სიგრძის კაკლუჭაა. ყვ. VII-X; ნაყ. VIII-XI.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ ევროპაა. ბუნებრივად გავრცელებულია შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, ირანსა და საქართველოში. იზრდება ტყეებში, ტყის პირებსა და ბუჩქნარებში, ბაღებსა და რუდერალურ ადგილებში, მთის ქვედა, იშვიათად შუა სარტყელში.

კულტივირებულია ჩრდილო ამერიკაში, უკრაინაში, აზიაში, კავკასიაში, როგორც სანელებელ-ბოსტნეული მცენარე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ და სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი (ბალახი) წარმოადგენს. ხასიათდება მძაფრი, ლიმონის სურნელითა და არომატით.

სურნელოვანი სანელებლის სახით გამოიყენება ფოთლები და ბალახი (შეგროვილი ყვავილობამდე ან ყვავილობის დასაწყისში); ნედლი ან მშრალი სახით უმატებენ სალათებს, წვნიანებს, ყველა სახის ბოსტნეულის გარნირს, ფრინველისა და თევზეულის კერძებს. ბარამბოსგან ამზადებენ მატონიზირებელ და გამაგრილებელ სასმელებს პიტნასთან, რევანდთან და სხვა კომპონენტებთან ერთად. მას უმატებენ ბოსტნეულის კონსერვებს; იყენებენ ჩაისა და ძმრის არომატიზაციისათვის.

ძირითადი მოქმედი ნივთიერებები – ეთერზეთებია (0,06-1%), მათ შორის ციტრალი (62%), გერანიოლი, ლინალოლი, ნერალი, კარიოფილენი – იწვევს მიკრობების, ვირუსებისა და ანთების საწინააღმდეგო აქტივობას. ბარამბოს აქტიური კომპონენტები აუმიჯობესებს საკვების მონელების პროცესებს, იწვევს რბილ ნაღველმდენ ეფექტს, ხელს უწყობს ნაწლავების საპროფიტული ფლორის აღდგენას და საკვებმომწელებელი ფერმენტების გამოყოფას. ნერვულ სისტემაზე ეთერზეთებთან ერთად კეთილმოფხვრელ მოქმედებას ახდენს ვიტამინები (B₁, B₂, C) და მიკროელემენტების კომპლექსი, კალიუმის ჩათვლით. ეს უკანასკნელი გერანიოლთან, ფენოლკარბონულ მჟავებთან ერთად უზრუნველყოფს ქრონოტროპულ მოქმედებას, ხელს უწყობს გულის მოქმედებისა და სისხლძარღვების ტონუსის ნორმალიზებას. ბარამბოს პრეპარატები ამჟღავნებს გამოკვეთილ უკუჰიპოქსიკურ ეფექტს, რაც თავის მხრივ საფუძველია კარდიო, ნეირო, ნეფრო და იმუნოპროტექტორული თვისებების. ახდენს დისმენორეის მსუბუქი ფორმების, ფეხმძიმე ქალებში ტოქსიკოზის გამოვლენების, კლიმაქტერიული ამლილობის, მამაკაცებში სასქესო ჯირკვლების ფუნქციის ნორმალიზებას.

ხასიათდება სედატური, ანტიჰიპერტენზიური, არითმიის, კრუნჩხვის, გულისრევის საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური ეფექტით. ბარამბოს პრეპარატების სამედიცინო გამოყენების ძირითადი მაჩვენებლებია: ნევროზები, ჰიპერტენზიური ტიპის ნეიროცირკულატორული დისტონია, არტერიული ჰიპერტენზიის მსუბუქი ფორმა, ტანიარითმია, მეტეორიზმი, კუჭ-ნაწლავის მწვავე და ქრონიკული დაავადებები, დისკინეზია, დისბაქტერიოზი, ფერმენტოპათია, მენსტრუალური ციკლის

დარღვევა, კლიმაქტერიული აშლილობა, ტოქსიკოზები ფეხმძიმობის პერიოდში, იმუნოდეფიციტური მდგომარეობა.

**ბატატი, ტკბილი კარტოფილი — *Ipomoea batatas* (L.) Lam.
ოჯ. ხვართქლასებრნი — Fam. Convolvulaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სხვადასხვა ფორმისა და შეფერილობის ფესვთანური ტუბერებით. ღერო მხოზავია 1-5 მ სიგრძის. ფოთლები მთლიანია ან დანაკეთული, ყუნწიანი. ყვავილები (1-4) ფოთლების იდლიებში ვითარდება, გვირგვინი ძაბრისებრია, 3,5-4,5 სმ დიამეტრის, მოვარდისფრო-იისფერი ან თეთრი. ნაყოფი სფერული მშრალი კოლოფია 1-4 თესლით. ერთი ფესვტუბერის წონა მერყეობს 200-500 გ-დან 5-7 კგ-მდე. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ცენტრალური ამერიკაა. ველურად არ გვხვდება, ვარაუდობენ, რომ კულტურული ბატატი წარმოიქმნა ველური, საკვებად უვარგისი სახეობისგან - *Ipomoea trifida* (H.B.K.) G.Don. მექსიკისა და პერუს ერთ-ერთი უძველესი კულტურაა, მოჰყავდათ 5000 წლით ადრე ახალ ერამდე. ევროპაში კარტოფილზე ადრე იქნა შეტანილი, რუსეთში XIX ს-ის ბოლოდანაა ცნობილი. სადღეისოდ ამრავლებენ მსოფლიოს 108 - უმთავრესად ტროპიკულ და სუბტროპიკულ ქვეყნებში. მხოლოდ ჩინეთში დათმობილი აქვს 12 მილიონი ჰა ფართობი. საცდელი ნათესები არსებობს სამხრეთ კავკასიაშიც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ადამიანებისა და ცხოველების საკვები კულტურაა. მოხარშული და შემწვარი ტუბერი გემოვნებით და არომატით არ ჩამოუვარდება ხილს. მისგან ამზადებენ ხილფაფას, პიურეს, ფქვილს, სახამებელს, ლუდს, სპირტს.

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 ხასიათდება კიბოს საწინააღმდეგო მოქმედებით, ამაღლებს სისხლძარღვების 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, ამაღლებს იმუნიტეტს, აქვეითებს ქოლესტერინის დონეს, ხელს უწყობს რკინის ადსორბციას, ორგანიზმიდან ღვენიის მძიმე მეტალებს, სასარგებლოა ქრონიკული დაღლილობის, გაციების, სტრესებისა და ნევროზების, უძილობის, თვალის დაავადებების, ასევე ქალებისათვის კლიმაქტერიულ პერიოდში.

სიფრთხილის ღონისძიებები: უკუმაჩვენებელია კუჭის სპაზმური წყლულის, წყლულოვანი კოლიტის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, ასევე ორსული და მემუძური ქალებისათვის.

ბალის პიტნა — *Mentha piperita* L.
ოჯ. ტუნოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი, ჰიბრიდული გზით (*Mentha aguatika* L. x *M. spicata* L.) მიღებული მცენარეა, რის დამამტკიცებელ ფაქტსაც წარმოადგენს თითქმის სტერილური ყვავილები, ხოლო თუ იძლევა თესლებს, ისიც ძლიერ მცირე რაოდენობით და მათგან მიღებული ინდივიდები მკვეთრად განსხვავდებიან მშობლიური ფორმებისაგან და ხარისხით უახლოვდებიან საწყის ფორმებს. ფესვთანური სისტემა შედგება მიწისქვეშა ფესურისაგან, რომლის კვანძებიდანაც წარმოიქმნება მრავალრიცხოვანი, წვრილი, 40 სმ-მდე სიგრძის ფესვები. მიწისზედა ნაწილი შედგება ერთწლიანი, ოთხწახნაგოვანი, სწორმდგომი და ძლიერ დატოტვილი ღეროებისაგან, მათი სიმაღლე 0,6-1 მ-ს აღწევს, ვითარდება გაზაფხულსა და ზაფხულში, ხმება შემოდგომით, მუქი მწვანეა, ხშირად ანთოციანური შეფერილობის, შიშველი ან წახნაგებზე ბუსუსებით მოფენილი. ფოთლები ჯვარედინმოპირისპირეა, მარტივი, უთანაფოთლო, მოგრძო კვერცხისებრი ფორმის, წაწვეტებული, კიდე-ხერხებილა, მუქი მწვანე შეფერილობის; ფოთლის ორივე მხარეს განლაგებულია ეთერზეთოვანი ჯირკვლები; ყვავილები წვრილია, ქმნის ცრუ რგოლებს, რომლებიც თავის მხრივ საგველასებრ რთულ ყვავილედებს წარმოქმნის; ყვავილების

ნაწილი მდედრობითია, მეორე ნაწილი კი ორსქესიანი, ჯამი ფოთლებშეზრდილია, მილისებრი, მოფენილია წვრილი ჯირკვლებით; გვირგვინი მკრთალი იისფერია, ხუთნაკეთიანი, ორტუზა, თითქმის სიმეტრიული. თესლი წვრილია, მოშავო შეფერილობის. ყვ. V—IX; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ინგლისში პიტნა XVI ს-დანაა კულტივირებული. აქ იქნა გამოყვანილი მსოფლიოში ცნობილი კულტურული პიტნის ორი ფორმა: შავი და თეთრი. შავი პიტნა (*Mentha piperita*, f. *rubescens*), რომელსაც “ინგლისურსაც” ან “მიჩამის” პიტნას უწოდებენ, გავრცელებულია ინგლისში, ბულგარეთში, უნგრეთში, უკრაინასა და საქართველოში. ხასიათდება მუქი მწვანე ფოთლებითა და მოწითალო-იისფერი შეფერილობის ღეროებით.

თეთრი პიტნა (*Mentha piperita*, f. *palescens*) წარმოიშვა აგრეთვე მიჩამში, ფართოდაა გავრცელებული საფრანგეთში და მას “ფრანგულსაც” უწოდებენ; ფოთლები და ღეროები მოთეთრო მწვანეა, ანთოციანური შეფერილობის გარეშე.

სადღეისოდ ინგლისში პიტნის კულტურა ძლიერ შეზღუდულია; მიჩამის პიტნა 1895 წ. იქნა შეტანილი უკრაინაში, ხოლო 1938 წლიდან ფართო სამრეწველო მნიშვნელობით ხასიათდება; მიღებულია ეთერზეთებისა და მენთოლის მაღალი შემცველობის ჯიშები.

კულტივირებულია უმთავრესად ინგლისში, იაპონიაში, აშშ-ში, საფრანგეთში, იტალიაში, ბულგარეთში, უნგრეთში, სერბეთში, ხორვატიაში, უკრაინაში, რუსეთში. საქართველოში შემოტანილია რუსეთიდან XVIII ს-ის შუა პერიოდში. მიმდინარეობს მისი კულტივირება უფრო ჩრდილოეთ რაიონებში, ბელურუსისა და ბალტიისპირეთის ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული სანელებელ-სურნელოვანი მცენარეა. კულინარიაში გამოიყენება ნედლი და მშრალი სახით. სასიამოვნო სურნელოვანი არომატისა და სპეციფიური გემოდან გამომდინარე იყენებენ ხორცის, ფრინველის, თევზეულის, ბოსტნეული კერძების შესაკაზმად, სოუსების, მარინადების, სალათების, სასმელების დასამზადებლად; მისით შეზავებული კერძები

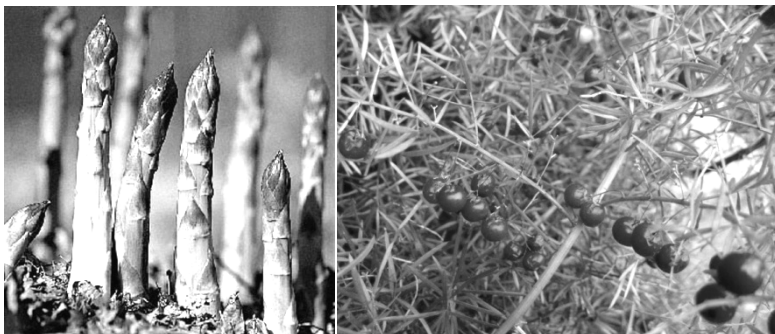
პიკანტური გემოთი გამოირჩევა. სულ რამდენიმე ფოთლის დამატება საოცარ არომატს ანიჭებს მცენარეულ ზეთსა და ძმარს, ხოლო პიტნის ჩაის გამორჩეული არომატი და სარგებელი ძველი დროიდანაა ცნობილი. პიტნის შემცველი კერძები ამაღლებს საერთო განწყობას.

მცენარის მიწისზედა ორგანოები შეიცავს ეთერზეთებს – სასიამოვნო გემოთი და არომატით; მის 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. ეთერზეთები ფართოდ გამოიყენება საკონდიტრო მრეწველობაში. მოკყავთ უმთავრესად ეთერზეთების მისაღებად, რომელიც ხასიათდება ადგილობრივი გამაყუჩებელი, სპაზმოლიტური და ანტისეპტიკური მოქმედებით; იწვევს კორონარული სისხლძარღვების რეფლექტორულ გაფართოებას. შინაგანად მიიღება სტენოკარდიის, სასუნთქი გზების ანთებისა და ბრონქიტის დროს; როგორც ანტისეპტიკური საშუალება კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; გამოიყენება ნევრალგიური დაავადებების, კბილის ტკივილის დროს.

მენტოლის ხსნარი კატაბალანთან ერთად, ვალერიან-მენტოლის ეთერი (ვალიდოლი) იხმარება გულის მწვავე ტკივილებისას; მენტოლი შედის “ზელენინას” წვეთებისა და ვალოკარდინის შემადგენლობაშიც. მენტოლი პარაფინთან ნაერთში ფანქრების სახით იხმარება შაკიკის დროს.

პიტნის ზეთი გამოიყენება სურდოს საწინააღმდეგოდ წვეთებისა და მაღამოების სახით; პიტნის წყალი მიქსტურებში – გემოვნების გამაუმჯობესებლად, ასევე პირის ღრუს გამოსავლებად; ფოთლები ნაყენის სახით იხმარება მადის გამაძლიერებლად, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებლად, გულის რევის საწინააღმდეგოდ. პიტნის ეთერზეთებსა და ფოთლებს იყენებენ ლიქიორების წარმოებაში, აგრეთვე იყენებენ კბილის პასტების დასამზადებლად.

ბალის სატაცური — *Asparagus officinalis* L.
ოჯ. სატაცურისებრნი — Fam. Asparagaceae -



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სქელი, მოკლე, ჰორიზონტალური ფესურით, რომელიც ხშირი, თასმისებრი ფესვებითაა მოფენილი; ღერო 50-150 სმ სიმაღლისაა, გაფარჩხულ-დატოტვილი, მწვანე. ფოთლები რედუცირებულია ოდნავ შესამჩნევ ქერქლებად, რომელთა იღლიებში კონებად (3-6) სხედან ფოთლების მსგავსი მრავალრიცხოვანი წვრილი, ნემსისებრ-მაფისებრი კლადოდიუმები – სახეცვლილი ყლორტები. ყვავილები მოყვითალო-მწვანეა, ერთსქესიანი და ორსახლიანი, ორ-ორი ან მეტი განლაგებულია მთავარ ღეროზე ან გვერდით ტოტებზე. ყვავილსაფარი 6-ფოთოლაკიანია, მოყვანილობით ზარისებრი ან ნახევრად სფერული, მამრობითი - 5 მმ სიგრძისაა, მდედრობითი – უფრო წვრილია, ძირში ყვავილსაფრის შეზრდილი ფოთოლაკებით; ნაყოფი მოწითალო-ნარინჯისფერი, სფერული კენკრაა, რამდენიმე თესლით. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, დასავლეთ პალეარქტიკული სახეობაა. გავრცელებულია ევრაზიაში, სამხრეთ კავკასიასა და ციმბირში.

იზრდება ველებსა და დატბორილ მდელოებზე, ქვიშიან ნიადაგებზე, ღორღიან ველებზე, მეჩხერ ბუჩქნარ რაყებში, მუხნარებში, ჭალის ტყეებსა და მისი დერივატების გავრცელების არეში, ზღვისპირა ზოლსა და მთისწინებზე.

სატაცური მსოფლიოში ერთ-ერთი უძველესი ბოსტნეული კულტურაა. კულტურაში შეტანილია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში დიდი ხნით ადრე ჩვენს ერამდე. პირველად მისი კულტივირება ხდებოდა როგორც სამკურნალო მცენარის. ძველ საბერძნეთში ითვლებოდა სიყვარულის ქალღმერთის აფროდიტას ერთ-ერთ ატრიბუტად. სატაცურის ტოტებით ხდებოდა ახლადდაქორწინებულების დაგვირგვინება. ითვლება, რომ სატაცურის მოშენება ძველ რომში დაიწყო. მის აღწერილობას ვხვდებით ცნობილი რომაელი მეცნიერების (პლინიუსი და სხვ.) შრომებში. ძველი რომაელებიც განსაკუთრებით გამოყოფდნენ სატაცურის გამამხნევებელ მოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე, მის ნერვულ სისტემაზე, სევდიანი, სასოწარკვეთილი ადამიანების მხიარულ და ხალისიანად გარდაქმნაში. სატაცურის სამკურნალო თვისებებზე იმ უძველეს პერიოდში მთელ ტრაქტატებს ადგენდნენ. რომაელები იმდენად აფასებდნენ ამ მცენარეს, რომ ამულეტების სახით კისერზე ჩამოკიდებულებს დაატარებდნენ.

ბევრად ადრე, ძველ ბერძნულ და რომაულ ცივილიზაციებამდე, სატაცური ეგვიპტეში ყოფილა გავრცელებული, რასაც მოწმობს ეგვიპტელი ფარაონების სარკოფაგებზე მისი გამოსახულება. ფიქრობენ, რომ შესაძლებელია სწორედ იმ დროიდან მოდის გამოთქმა “მეფის ბოსტნეული” ან შესაძლებელია XV-XVIII საუკუნიდან, როდესაც დაიწყო მისი მოშენება საფრანგეთსა და გერმანიაში. მაშინ სატაცურის ნედლეულის ყიდვა ყველას არ შეეძლო, სიძვირის კი არა, სპეციალური ბრძანებულების გამო, ვინაიდან მისი მოსავალი მხოლოდ მეფის სუფრისთვის იყო განკუთვნილი. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული დასავლეთ ევროპასა და ამერიკაში. ყლორტების მოსავლიანობა შეადგენს 40-100 ც/ჰა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სატაცური არა მხოლოდ დელიკატური, მეტად მნიშვნელოვანი დიეტური და სამკურნალო ბოსტნეულია. ნორჩი ყლორტებისაგან მზადდება კულინარული შედევრის ნაირგვარი რაოდენობა, წვნიანების, გარნირების, დესერტების სახით; ხასიათდება სპეციფიური, პიკანტური გემოთი; ნამდვილი გურმანი სასიამოვნო გემოვნებიდან გამომდინარე მას ნედლი სახით იყენებს. არის ნაკლებ

კალორიული, მაგრამ მეტად ნოყიერი, გამოირჩევა მაღალი კვებითი უნარით.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ და ნორჩი მწვანე ყლორტები (კლადოდიუმები).

ფესურა შეიცავს ასპარაგინსა და არგინინს, ჰელეიდონის მჟავას, სტეროიდულ საპონინებს, კუმარინს, ნახშირწყლებს, ეთერზეთებს კვალის სახით, კაროტინს; ყლორტებში აღმოჩენილია ასპარაგინი და უმნიშვნელო რაოდენობით კაროტინი, ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები (A, B₁, B₂, B₆, C, PP). თ. კეხელის (1966) მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით გაზაფხულზე შეგროვილი სატაცურის ნედლი ფოთლები შეიცავს (მგ %) B₁ - 0,046, B₂ - 0,017, C - 45,9, კაროტინს - 4,3.

ჩინურ მედიცინაში სატაცურის ფესვების ნახარშს შინაგანად იყენებენ როგორც შარდმდენ, მატონიზირებელ და სიცხის დამწვევ საშუალებას. ასევე სისხლის მიმოქცევისა და საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის, დიაბეტის, ფილტვების დაავადებების, ყვიანახველის, იმპოტენციის დროს; გარეგანად - საფეხების სახით - ეგზემის საწინააღმდეგოდ.

საფრანგეთში სატაცურის ფესურა და ნორჩი ყლორტები იხმარება როგორც კარგი შარდმდენი საშუალება, რომელიც ამავე დროს არ არის რეკომენდებული საშარდე 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 გამონაყრების საწინააღმდეგოდ; ნაყოფების ნაყენი მიიღება იმპოტენციის შემთხვევაში. ბალახის ნახარშს იყენებენ გულის ტკივილების, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებებისას.

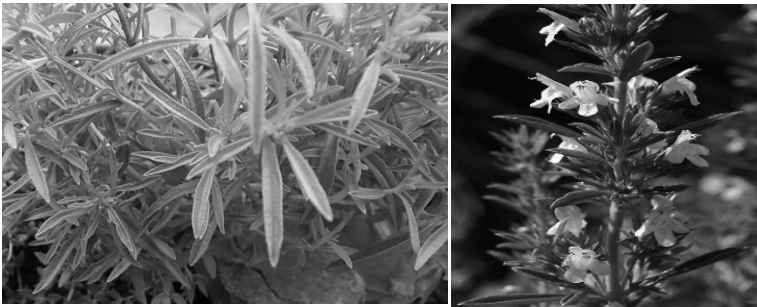
ბულგარულ მედიცინაში სატაცურის ფესვები აგრეთვე გამოიყენება თირკმელებისა და შარდის ბუშტში ქვების საწინააღმდეგოდ.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა როგორც შარდმდენი საშუალება თირკმელების დაავადებებისას.

სატაცურის პრეპარატების 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 ღიურებს და აუმჯობესებს ღვიძლის ფუნქციას. ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება ნევროზებისა და თირკმელების დაავადებებისას. ასევე იხმარება ნიკრისის ქარის, წყალმანკისა და ღიაბეტის სამკურნალოდ.

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

ბალის ქონდარი — *Saturea hortensis* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა მთავარლერდა ფესვით, სწორმდგომი, დატოტვილი 15-70 სმ სიმაღლის ღეროთი. ფოთლები მოპირისპირეა, ხაზური ან ხაზურ-ლანცეტა, 1,5-2,5 სმ სიგრძის, მონაცრისფრო-მომწვანო. ყვავილები რგოლურად, 3-5 ცალად ზედა ფოთლების ილიებშია განვითარებული, ქვედა ყვავილები ყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე; გვირგვინის ფურცლები იისფერია, ვარდისფერი ან თეთრი, ხახაში მეწამული ლაქებით.

მტვრიანების სამტვრეები იისფერია. ნაყოფი მშრალია, მომწიფებისას იშლება 4 ღია, ყავისფერ, სამწახნაგოვან კაკლად. ევ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ მიიჩნევენ ხმელთაშუაზღვეთის აღმოსავლეთ ოლქებსა და შავიზღვისპირეთის ქვეყნებს. ცნობილი იყო ძველი ბერძნებისა და რომაელებისთვისაც. IX ს-ში ბერებმა ცენტრალურ ევროპაში შეიტანეს. ველურად მოზარდი რაყების გამოყენების პარალელურად შუა საუკუნეებში დაიწვეს მისი ხელოვნური გამრავლება. ადვილად ველურდება და ამ სახით გვხვდება მისი ბუნებრივი არეალიდან საკმაო დაცილებით. ამჟამად გავრცელებულია შავიზღვისპირეთის ქვეყნებში, ხმელთაშუაზღვის აღმოსავლეთ სანაპიროზე, ირანში, სერბეთში, ალბანეთში, ხორვატიაში, იტალიაში. ფართოდაა კულტივირებული ესპანეთში, საფრანგეთში, აშშ-ში. კავკასიაში მოჰყავთ მაღალმთიანეთშიც, ზღ.დ. 1600 მ სიმაღლეზე; საქართველოში ამრავლებენ საკარმიდამო ნაკვეთებსა და ბოსტნებში.

საქართველოში ბუნებრივად გავრცელებულია გვარი ქონდარის სამი სახეობა: ბზიფის ქონდარი - *Saturea bzybica* Woronow, ონჭო - *S. spicigera* (C. Kich) Boiss., ტყის ქონდარი - *S. laxiflora* C. Koch. ეთერზეთოვანი და თაფლოვანი მცენარეებია, ეთერზეთები იხმარება ლიქიორებისა და კონიაკის წარმოებაში; გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში, ფოთლებს კი ადგილობრივი მოსახლეობა სანელებლად იყენებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ცნობილი არომატული, სანელებელი მცენარეა; ნედლი ფოთლები გემოვნებით მწვავე წიწაკას მოგვაგონებს; მშრალ ფოთლებს იყენებენ საღათების, მარინადების, წვნიანების, მწნილების, სოკოს, ხორცის, თევზისა და ბოსტნეული კერძების შესანელებლად, სპირტიანი სასმელების არომატიზაციისთვის. სანელებელი გარდა იმისა, რომ ადაგზნებს მადას და აუძვობესებს საკვებმონელებას, ახდენს საკვების ღეზინფექციას.

მოქმედ ნივთიერებას ეთერზეთები წარმოადგენს, ფოთლებში მათი რაოდენობა 1-1,5 მგ% აღწევს, აღინიშნება ასკორბინის მჟავა,

მთრიმლაკი და ლორწოვანი ნივთიერებები, ფისი, მინერალური მარილები.

უძველესი 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 უძლურების დროს, რევმატული ანთების საწინააღმდეგოდ, მუცლის ჭიების დასაყრელად, ნერვული სისტემის გასამაგრებლად, საჭმლის მომნელებელი სისტემის გამაუმჯობესებლად; ნახარშს იყენებდნენ მუცლის ტკივილებისას, ხოლო ბუასილის დროს ურჩევდნენ ქონდრის ნახარშით დართქლებას.

ხაიათდება ანტივირუსული, ბაქტერიოციდული, სპაზმოლიტური, მთრიმლაკი, ჰიპოტენზიური, გამოკვეთილი ტკივილგამაყუჩებელი, პარაზიტიკისა და სოკოების საწინააღმდეგო მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში რეკომენდებულია ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის, თირკმელების დაავადებებისას, აგრეთვე მეტეორიზმისა და ხველების დროს.

ბაჰარი, პიმენტო, სურნელოვანი ან იამაიკის პილპილი
***Pimenta dioica* (L.) Merr. (= *P. officinalis* Lindl.)**
ოჯ. მირტისებრნი – Fam. Myrtaceae



მორფოლოგია: 10 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა; ფოთლები მუქი მწვანეა, ტყავისებრი, სასიამოვნო არომატის. თეთრი ყვავილები ქოლგისებრ ყვავილედებადა შეკრებილი. ნაყოფი მოლურჯო-მწვანე ფერის კენკრაა; მშრალი ნაყოფები სფერულია, მურა, ნაოჭა ზედაპირით, ორი მუქი ყავისფერი თესლით. ნაყოფის რბილობი შედგება მრავალრიცხოვანი მსხვილი, ეთერზეთების შემცველი სათავსებისაგან. გემოვნებით წიწკის მსგავსია, მწვავე, არომატით კი მიხაკს მოგვაგონებს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება დასავლეთ ინდოეთსა და სამხრეთ აფრიკაში. ფართოდაა კულტივირებული ცენტრალურ ამერიკაში, იამაიკაზე, კუბაში.

მას პიმენტოსაც უწოდებენ, ხოლო ნაყოფებს ხშირად მოიხსენიებენ სურნელოვანი პილპილის სახელით. არსებობს კიდევ იამაიკის – ლიმონის სურნელოვანი პილპილი (*Pimenta racemosa*), რომლითაც ხდება ლიქიორების, ყინულკარამელების, პარფიუმერიისა და კოსმეტიკური საშუალებების არომატიზაცია. იამაიკა დღესაც წარმოადგენს ამ სანელების მთავარ ექსპორტიორს. ბაჰარს ევროპულ ქვეყნებში დებულობენ ცენტრალური ამერიკის (მექსიკა, გონდურასი და სხვ.) ქვეყნიდანაც, მაგრამ მისი ხარისხი უფრო დაბალია. იმპორტირებული ნაყოფები ევროპასა და ამერიკაში დისტრილაციას განიცდის.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბაჰარი აღმოჩენილ იქნა კოლუმბის ექსპედიციის დროს და შეტანილ იქნა ევროპაში, სადაც პოპულარული სანელებელი გახდა. რა თქმა უნდა სურნელოვანი პილპილი – ხომ უნიკალურია საოცარი სურნელით და მწვავე გემოვნებით. მასში გაერთიანებულია დარიჩინის, მუსკატის, პილპილის, მიხაკის და ღვიის ნაყოფების სურნელიც კი, საკვებს არა მარტო არომატს აძლევს, ცვლის მის გემოვნებასაც, რის გამოც საუკეთესო სანელებელია თევზის, ღორის, ცხვრისა და ძროხის ხორცის კერძებში. აგრეთვე საუკეთესო კონსერვატია, შედის მრავალი მარინადის, კეტჩუპების, ზოგიერთი სამრეწველო ძეხვის, სკანდინავიის კონსერვირებული თევზის, კონსერვების, შპროტის პაშტეტის, მოხარშული თევზის, ტომატიანი სოუსების, სალაკასა და ბოსტნეულის მარინადების შემადგენლობაში. კარიბის კუნძულების სამზარეულოში შედის ხორცეულისა და თევზეულის ყველა სანელებლის კომბინაციაში. მას უმატებენ საკონდიტრო ნაწარმს, ჯემის ჩათვლით; ორცხობილა ბაჰარით მეტად სასიამოვნო არომატისაა. იხმარება ალკოჰოლურ მრეწველობაშიც. შედის მწარე ლიქიორების, ინდური “Pimento dram”-ის, ფრანგულის – “ბენედიქტინი”-სა და “შარტრეზის” შემადგენლობაში. იამიაკაზე ნაყოფებიდან და ფოთლებიდან, რომთან ნაზავში, ღებულობენ მეტად ცხარე და მაგარ სასმელს. ბაჰარი მაიას ტომის ინდიელების მიერ გამოიყენებოდა რიტუალური სასმელის – შოკოლადის ბალზამირებისა და არომატიზაციისათვის.

სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები წარმოადგენს, რომლებსაც მოუძწიფებლებს აგროვებენ და ჩრდილში აშრობენ. 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 გამოსახდელად (მამრობითი და მდედრობითი მცენარეები). მდედრობითი ინდივიდების ფოთლებში - 95 % ევგენოლია,

მამრობითში კი მხოლოდ 30-40 %.

ტრადიციულად ბაჭარი გამოიყენება სამკურნალო მიზნებისთვისაც, განსაკუთრებით იმ ქვეყნებში სადაც იზრდება, ასევე ინგლისში. ხასიათდება მასტიმულირებელი, მატონიზირებელი, ქარმდენი, ანტიოქსიდანტური, ანტიესპეტიკური და ადგილობრივ გამაღიზიანებელი მოქმედებით. ნაყოფების ჩაი შველის კუჭის აშლილობას და მეტეორიზმს.

უფრო ხშირად იყენებენ პილპილის ზეთსა და წყალს.

უკუქმედება: მწვავე სანელებელია, გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

ბერგამოტი – Citrus bergamia Risso et Poit.

ოჯ. ტეგანისებრნი - Fam. Rutaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე, 2-დან 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ინვითარებს გრძელ ტოტებს, რომლებიც 10 სმ სიგრძის წვეტიანი ეკლებითაა დაფარული. ფოთლები ტყავისებრია, ყუნწიანი, მორიგეობითი, ელიფსური ან მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმის, წაწვეტებული და პრიალა; ფოთლის ზედა მხარე მწვანეა, ქვედა – ღია მწვანე. ყვავილი ორსქესიანია, მსხვილი, თეთრი ან მეწამული ფერის, სასიამოვნო სურნელოვანი არომატის, მარტოული ან შეკრებილია უბისეულ რამდენიმე ყვავილიან კონებად. ნაყოფი მსხლისებრი ან სფერული ფორმისაა, სქელი სამშრიანი გარსით, რბილობი იშლება რიგ სეგმენტებად, შეიცავს მცირე რაოდენობის

თელს, აქვს მომჟავო-მწარე გემო. ყვ. III-IV; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზია, ჩინეთში ხელოვნური გზით მიღებული ჰიბრიდული სახეობაა. ევროპაში მოგზაური ვაჭრების მიერ იქნა შეტანილი. მცენარე ყველაზე უკეთ იტალიის კლიმატს მოერგო, სადაც გაშენდა მისი პირველი ნარგავები. ამჟამად, მრავალრიცხოვანი ხარისხობრივი შემადგენლობის პლანტაციებია გაშენებული იტალიის სამხრეთით. წარმატებით მოჰყავთ ბრაზილიაში, აშშ-ში (ჯორჯიის შტატი), არგენტინაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მნიშვნელოვანი არომატული ციტრუსოვანი მცენარეა, ხასიათდება სასიამოვნო მომჟავო გემოვნებით.

ეთერზეთები ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში, არომათერაპიაში, პარფიუმერიაში და ნატურალური კოსმეტიკის წარმოებაში. იტალიაში ნაყოფებისაგან ამზადებენ კომერციულ მარმელადს, რომელშიც ხილს ძირითად კომპონენტად იყენებენ. საბერძნეთში პოპულარულია ნაყოფის ქერქის მურაბა. საკმაოდ ფართოდ გამოიყენება ევროპულ სამზარეულოში. ეთერზეთებს უმატებენ დესერტებს, თევზის, ხორცის, ბოსტნეულის კერძებს, ლიქიორებსა და სპირტიან ნაყენებს. ფართოდაა გავრცელებული ბერგამოტის ჩაი “ერლ გრეი”, რომლის დილით მიღება ხელს უწყობს ენერგიით დამუხტვას და მხნეობას მთელი დღის განმავლობაში.

მკვლევარები ამტკიცებენ, რომ ბერგამოტის სურნელი ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას.

ბერგამოტის ყვავილებიდან და ნაყოფებიდან მზადდება მოქმედებით მეტად მნიშვნელოვანი ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია L-ლინალილაცეტატი (50%), ნეროლი, L-ლინალოლი, ციტრალი, ტერპინეოლი, D-ლიმონენი, კამფენი, ბერგაპტოლი, α-პინენი, კარიოფილენი, ბერგაპტენი, n-ციმოლი, α-ტერპინეოლი, სესკვიტერპენული სპირტები, გერანიოლი, მეთილანტრანილატი, ფუროკუმარინები და სხვ. (სულ 300-მდე ქიმიური კომპონენტი).

ხასიათდება მაღალი ანტისეპტიკური თვისებებით, რაც იძლევა საშუალებას გამოყენებულ იქნეს კანის ინფექციური დაზიანებებისას. იხმარება როგორც ანტისოკოვანი, ანტივირუსული,

ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება, ხასიათდება სედატური და ანტისპაზმური მოქმედებითაც. ზეთის არომატი ამაღლებს განწყობილებას, შემოქმედებით აქტივობას, აწესრიგებს ძილს, ხსნის სტრუსის სიმპტომებს, ამაგრებს 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 ბულობრივი ცვენისა და ვიტილიგოს დროს.

ბროწეული - Punica granatum L.

ოჯ. ბროწეულისებრნი - Fam. Punicaceae



მორფოლოგია: ეკლიანი 1 - 4 მ სიმაღლის ბუჩქია, იშვიათად ხე, სპირალურად დახვეული ღეროთი და დახეთქილი ქერქით. ფოთლები მარტივია, მოგრძო, კიდეშთლიანი, დაგრძელებულ ტოტებზე მოპირისპირედ, ხოლო დამოკლებულზე - ჯგუფ-ჯგუფადაა განლაგებული. ყვავილები აქტინომორფულია, ორსქესიანი; ჯამი ზარისებრ-მილისებრია, ხორცოვანი სამკუთხა ნაკვითთ, მეწამული; გვირგვინის ფურცლები კამკამა წითელია, უკუკვერცხისებრი. ნაყოფი მრავალბუდიანი, მსხვილი, სფერული კენკრაა; თესლი დაკუთხულია, თეთრიდან მუქ წითლამდე, წვნიან საფარში ჩამჯდარი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად იზრდება ავღანეთში, ირანში, მცირე აზიაში, თურქმენეთსა და სამხრეთ

კავკასიაში. შეტანილია კულტურაში არეალის დიდ ნაწილში; კულტურა ფართოდ გავრცელდა ახ.წ.აღ.-მდე რამდენიმე საუკუნით ადრე. ძველ ბერძნულ აკლდამებზე გამოსახულია ბროწეულის ნაყოფები. კულტივირებულია ტროპიკული და სუბტროპიკული სარტყლის მრავალ ქვეყანაში, განსაკუთრებით ფართოდ ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, ირანსა და ავღანეთში, შუა აზიაში, ყირიმში, დაღესტანში, აზერბაიჯანში, სომხეთსა და საქართველოში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სუბტროპიკული ხეხილოვანი მცენარეა. წვნიანი თესვები საკვებად ნედლი სახით გამოიყენება; იყენებენ სხვადასხვა კერძებში სანელებლად. ამზადებენ წვენებს (გრენადინი), ღვინოს, ღებულობენ ლიმონის მჟავას; სამხრეთ კავკასიასა და აღმოსავლეთში ცნობილია პოპულარული სოუსი ნარშარაბი.

ნაყოფის ქერქი და შიდა ტიხრები შეიცავს 28 მგ% მთრიმლავ ნივთიერებებს, მათ იყენებენ საღებავად და ტყავის მოსათრიმელად.

ბროწეულის ნაყოფების წვენი შეიცავს ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს (ლიმონის, ვაშლის, ურზოლის), ვიტამინ C-ს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. ქერქში აღინიშნება ნახშირწყლები და სხვა მონათესავე შენაერთები: სახამებელი, მანიტი, სორბიტი, ტრიტერპენოიდები, ურზოლის, ბეტულინის მჟავები, სტეროიდები, ფენოლკარბონული მჟავები და მათი წარმოებულები, მთრიმლავი ნივთიერებები.

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

მედიცინაში სხვადასხვაგვარად გამოიყენება: ნაყოფები ხასიათდება ორგანიზმის მასტიმულირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მთრიმლავი, გამამაგრებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლის დენის შემაჩერებელი, ანტიჰელმინტური, სიცხის დამწვევი, ჭრილობების შემახორცებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი მოქმედებით. გამოიყენება ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს, ასევე ინფექციური დაავადებების შემდგომ პერიოდში,

როგორც ორგანიზმის საერთო გამაჯანსაღებელი საშუალება. ნაყოფების წვენი იხმარება რესპირატორული დაავადებების, ყელისა და თავის ტკივილების, შაქრიანი დიაბეტის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, შარდ-მჟავა დიათეზის დროს; ყვავილების ნახარში - პირის 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, პარადონტოზის, სტომატიტის დროს.

უკუქმედება: მაღალი არტერიული წნევა, წყლულოვანი დაავადებები, კუჭის წვენის მომატებული სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტები, ქრონიკული შეკრულობა, ბუასილი, ჰეპატიტი, მწვავე ნეფრიტი. ფესვების ნახარში უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის, გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, საერთო სისუსტეს, გულისრევას, კრუნჩხვებს.

გველთავა — *Dracocephalum moldavica* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 15-50 სმ სიმაღლის მცენარეა წვრილი, მთავარდერძა ფესვით. ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი, მოკლედშებუსული, ძირიდან დატოტვილია,

გრძელი, ირიბად ზევით მიმართული ტოტებით. ფოთლები მოკლევუნწიანია, მოპირისპირე, მოგრძო-კვერცხისებრი, კიდედაკბილული, მუქი მწვანე; წვეროსეული ფოთლები ლანცეტაა, თანაფოთლები მოგრძო-სოლისებრია. ყვავილები ღია - იისფერია, მოკლე საყვავილე ყუნწებით 6-ყვავილიან ცრურგოლებად შეკრებილი. ნაყოფი სამწახნაგოვანი, მოგრძო, მუქი მურა ფერის კაკალია. ყვ. VII-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, ჩინეთში, მონღოლეთში, ჰიმალაიზე (სადაც აღის ზღ.დ. 2700-3100 მ სიმაღლემდე), შუა აზიაში, უკრაინაში, ბელორუსში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში, აღმოსავლეთ ციმბირსა და შორეულ აღმოსავლეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყვავილები და ფოთლები ხასიათდება ლიმონის სასიამოვნო სურნელით. კულინარიაში სანელებლად გამოიყენება ნედლი და მშრალი სახით, საღათების, პურის ბურახის, ჩაისა და კომპოტების არომატიზაციისათვის; ხორცის, თევზეულის, ბოსტნეული კერძების შესაკაზმად, კიტრის, პომიდორის დამწნილებისას. საკონსერვო მრეწველობაში გამოიყენება ბარამბოს მაგიერ, ხოლო სანელებელ ნაკრებებში შავი და სურნელოვანი პილპილის შემცველად.

მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, რომელთა გამოსავალი შეადგენს 0,05-0,15%. მათი მაქსიმალური რაოდენობა აღინიშნება სრული ყვავილობის სტადიაში. ნედლი ბალახიდან მიღებული ეთერზეთები გამჭვირვალე ღია ყვითელი ფერის სითხეა ლიმონის სურნელით, რომელიც ციტრალის (25-70%) მიღების ერთ-ერთი წყაროა; გარდა ამისა შეიცავს გერანიოლს, თიმოლს, ნეროლს და სხვა შენაერთებს. თესლებში ცხიმზეთების რაოდენობა 20-25% შეადგენს.

ეთერზეთები გამოიყენება უმთავრესად საკვები პროდუქტების არომატიზაციისათვის. სამკურნალო თვისებებით ბარამბოს იდენტურია. ხასიათდება დამამშვიდებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით; ხელს უწყობს მადის აღძვრას, საკვებმომწელებელი ორგანოების მოქმედების გაძლიერებას.

გვერდელა – *Pimpinella saxifraga* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) – Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, ფესვთანური ფოთლების როზეტითა და 15-80 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, მომრგვალო, წვრილწახნაგოვანი, მკვრივი ღეროთი, რომელიც მხოლოდ ქვედა ნაწილშია შეფოთილი, ხოლო ზედა ნაწილში თითქმის უფოთლოა, ფოთლებთან ერთად სუსტად შებუსუსული ან თითქმის შიშველი. ფოთლები ფრთისებრია, ქვედა – ყუნწთან ერთად 10-20 სმ სიგრძისაა, კვერცხისებრი ან მომრგვალო-კვერცხისებრი, ბლაგვი, მსხვილკბილა, მოკლე ყუნწიანი ან მჯდომარე, 3-5 წყვილიანი ფოთოლაკებით. ყვაავილები წვრილია, შეკრებილია ფარისებრ ყვაავილელებად, რომლებიც შედგება 6-21 წვრილი, შიშველი სხივისაგან. გვირგვინის ფურცლები თეთრია, იშვიათად ვარდისფერი, 1 მმ – მდე სიგრძის, წვერზე ამოკვეთილი. თესლი შიშველია, მოკლე კვერცხისებრი, 2-2,5 მმ სიგრძისა და 1-1,5 მმ სიგანის. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია მთელ ევროპაში, რუსეთისა და აზიის ზომიერ კლიმატში.

იზრდება მდელოებზე, სტეპებზე, ბუჩქნარებში, ტყის პირებზე, გამეჩხრებულ ფოთლოვან და ფიჭვნარ ტყეებში, ღია ბალახოვან ფერდობებზე, მინდვრებსა და გზის პირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. მიწისზედა ნაწილს, თესვებსა და ყვავილებს უმატებენ სასმელებს, რომელიც დებულობს ოქროსფერსა და სასიამოვნო სურნელს. ნორჩი ფოთლებისა და ფესვებიდან ამზადებენ სალათებს, ხაბა-ხუბას, წვნიანებს, გამოიყენება სანელებლის სახით ძეხვის წარმოებაში. სალათაში გემოვნებით კიტრს მოგვაგონებს, პირველად სუსტი სურნელისაა, შემდგომ კლინდება უფრო მკვეთრად. გვერდელა ითვლება ანისულისა და კვლიავის სრულფასოვან შემცველად; მას ხმარობენ კვერცხისა და ყველის კერძებში, უმატებენ ფლავს, მოხარშულ და შემწვარ თევზეულს, კარტოფილისა და ბოსტნეულის წვნიანებს, ტომატებსა და კოლრაბს. გვერდელას არომატი ძლერდება და ხდება უფრო ნაზი, ლიმონის წვენი რამდენიმე წვეთის დამატების შემდეგ. მას იყენებენ აგრეთვე პიკანტური ძმრის დასამზადებლად.

თესვები უფრო ხშირად გამოიყენება საკონდიტრო და პურ-ფუნთუშეულის მრეწველობაში. ყვავილებს უმატებენ კიტრის, კაპარის, პომიდორის, პატისონის მწნილს. ფოთლებს ხმარობენ ჩაის (ე.წ. ჩიგირის ჩაი) სუროგატად.

ფესვი შეიცავს ეთერზეთებს, კუმარინებს, პიმპინელინს, უმბელიფერონს, ზობერგაპტენს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, შაქრებს, საპონინებს, პექტინებს, ფუროკუმარინებს, გუმფისს. ეთერზეთები ოქროსფერ-ყვითელი შეფერილობისაა, უსიამოვნო სუნის, მის შემადგენლობაში დადგენილია საქსაზულენი; ფესვებში ეთერზეთების შემცველობა შეადგენს 0.02-0,7%, ნაყოფებში -1,6-3,0%; ფოთლებში ყვავილობის პერიოდში აღინიშნება კაროტინი და ასკორბინის მჟავა (0,07%); მიწისზედა ნაწილი შეიცავს 11% ცილებს, 2,6% ცხიმებს, 32% უჯვრედისს, 8,5% ნაცარს, კალიუმსა და კალციუმის მნიშვნელოვან რაოდენობას. მცენარე ხასიათდება სუსტი, არამკვეთრი სურნელით, მწკლარტე და გამახალისებელი გემოთი. გვერდელა ნახსენებია XVI ს-ის ყველა სამკურნალო წიგნში, როგორც ჭირისა და ქოლერის საწინააღმდეგო სამკურნალო საშუალება. ფესვების სამკურნალო მნიშვნელობა ასახულია ნორვეგიის, შვეიცარიის და დასავლეთ ევროპის სხვა ქვეყნების

ფარმაკოპეაში. მას იყენებენ ზემო სასუნთქი გზებისა და ნაწლავების კატარის, ბრონქიტის დროს, როგორც ამოსახველებელ, შექკერულ, ოფლმდენ საშუალებას; ფესვები - ნაყენის ან ნახარშის სახით ხალხურ მედიცინაში იხმარება ნიკრისის ქარის, ბრონქიალური ასთმის, ყაბზობის (სპირტიანი ნაყენი), თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას; ნედლი ფესვის წველის სველი საფენები კანის პიგმენტური ლაქების მოსაშორებლად გამოიყენება.

გრძელი პილპილი (პიპალი) — Piper longum L.
ოჯ. პილპილისებრნი — Fam. Piperaceae



მორფოლოგია: ტროპიკული მარადმწვანე ლიანაა. ფოთლები კვერცხისებრ-ლანცეტაა, მუქი მწვანე, ტყავისებრი, პრიალა. ყვავილები წვრილია, მოთეთრო -კრემისფერი, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილელებად. ნაყოფები არყის ხის გაშავებულ-მოყავისფრო კვირტებს მოგვაგონებს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ მიიჩნევენ ინდოეთს, ნეპალსა და ინდონეზიას.

გრძელი პილპილი რომაელებსა და ძველი ბერძნებისათვის შავ პილპილზე ადრე იყო ცნობილი. მასთან შედარებით სამჯერ მეტად აფასებდნენ რომის იმპერიაში. ამჟამად, ევროპული სამზარეულოსთვის იშვიათი კომპონენტი და ძნელად მისაწვდომია, მაგრამ ძველებურად ფართოდ გამოიყენება ინდოეთში, ჩრდილოეთ აფრიკის ქვეყნების სანელებლების

ტრადიციულ ნაკრებებში, ინდონეზიისა და მალაიზიის სამხარეულოში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: გრძელი პილპილი იმ სანელებლების რიცხვს მიეკუთვნება, რომლებიც საოცარი გემოვნებით და სურნელოვანი არომატით გამოირჩევა. ნედლი ნაყოფი ტკბილია, შრობის პროცესში იძენს მწვავე, არომატულ გემოვნებას. ინდოეთში უმთავრესად ხორცის მარინადებისათვის იყენებენ; მეტად პოპულარულია ჩრდილო აფრიკაში, სადაც არაბების მიერ იქნა შეტანილი. იქ მას უმატებენ მოშუშულ ხორციან კერძებს სხვა სანელებლებთან (კოჭა, ჯავზი, დარიჩინი, მიხაკი) ნაზავში. მისი მოტკბო-მწვავე გემო კარგად ესადაგება ყველსა და ღვინის სოუსებსაც.

გრძელ პილპილს ანუ პიპალს აწარმოებს ეთიოპია. გამოირჩევა სამკურნალო მნიშვნელობითაც. თრგუნავს ნაწლავების ლპობის მიკროფლორას, არის საკვებმომწელებელი ჯირკვლების სტიმულატორი, აცილებს მეტეორიზმს, ყაბზობას, ცუდ მადას, იწვევს ორგანიზმიდან ლორწოს გამოდევნას, აწესრიგებს კუჭისა და ელენთის ფუნქციას. გარეგანად გამოიყენება კანის დაავადებებისას. შედის პრეპარატ “ტრიკატუს” შემადგენლობაში. პიპალი ასევე ცნობილია ტვინისა და სასქესო სისტემის ტონიკად. ნაყოფებში გამოვლენილია ბიოფლავონოიდები და მიკროელემენტები.

გუიავა – Psidium guajava L.
ოჯ. მირტისებრნი - Fam. Myrtaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 10-15 მ-მდე სიმაღლის ხეა; ხის ქერქი 2-4 მმ სისქისაა, გლუვი, გარედან ბაცი-ვარდისფერი, დაღარული. ფოთლები მორიგეობითია, კიდეძლიანი, მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმის, ქვედა მხრიდან - შებუსული, ზედა მხარეს – გლუვი, 10-15 სმ-მდე სიგრძის. წელიწადში ყვავილობს ერთ ან ორჯერ, იძლევა ერთ ძირითად (ერთი ხიდან მიიღება საშუალოდ 100 კგ-მდე) და 2-4 დამატებით, მნიშვნელოვნად ნაკლებ მოსავალს. ნაყოფი მწიფდება 90-150 დღის შემდეგ. ნაყოფის ფორმა და ზომები მეტად განსხვავებულია, ხორკლიანი ვაშლის მსგავსი, მომრგვალო ან მსხლისებრი ფორმის, კაშკაშა-ყვითელი, მოწითალო ან მწვანე თხელი ქერქით; ხასიათდება სასიამოვნო და მეტად ძლიერი სურნელით. კულტურული ჯიშების ნაყოფების წონა 70-160 გ-ია, ნაყოფი 4-6,5 სმ სიგრძისა და 4,8-7,2 სმ დიამეტრისაა; მოუმწიფებელი ნაყოფები ძლიერ მჟავაა, რაც სიმწიფისას ქრება.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ამერიკაა, მექსიკის ტროპიკული რაიონებიდან დაწყებული სამხრეთ ამერიკის ჩრდილოეთ ნაწილამდე.

კულტივირებულია აფრიკაში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიასა და ოკეანეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: გუიავას მწიფე ნაყოფები გამოირჩევა მეტად სასიამოვნო და ძლიერი არომატით. მისგან ამზადებენ

საუკეთესო ხარისხის ხილფაფას, ჟელეს, ჯემს, წვენებს, სიროფებს, კომპოტს, პიურეს, პასტას, კექჩუპს, ჩატნას, ალკოჰოლურ სასმელებსა და რძის კოქტეილებს. იყენებენ ტკბილეულში, ვაფლის, ნამცხვრების, პუდინგების შიგთავსისათვის. მწვანე ნაყოფებს იყენებენ სასალათოდ და შემწვარი ღორისა და ირმის ხორცის გარნირად. მშრალი ნაყოფები სანელებლად გამოიყენება სხვადასხვა სახის კერძებში.

ნაყოფი შეიცავს ვიტამინებს, განსაკუთრებით A და B- ს, ხოლო C - ვიტამინი 10-ჯერ მეტია ციტრუსოვნებთან შედარებით, რის გამოც რეკომენდებულია მისი გამოყენება ლიმფური სისტემის გასაძლიერებლად და ორგანიზმის საერთო ტონუსის ასამაღლებლად. ნაყოფები აგრეთვე მდიდარია უჯრედისით, ცილებით, ცხიმებით, კალციუმით, ფოსფორითა და რკინით. ევროპელი დიეტოლოგების აზრით წარმოადგენს ბრწყინვალე, მნიშვნელოვან და აბსოლუტურად შეუცვლელ ელემენტს, ბავშვთა კვებისა და დედების რაციონის ძვირფას პროდუქტს, აძლიერებს იმუნიტეტს და ხელს უწყობს ძალების აღდგენას.

გუიავა ხასიათდება შემკვრელი, ბაქტერიციდული და სპაზმოლიტური მოქმედებით. ხელს უწყობს საკვების მონელებას, ასტიმულირებს გულის მოქმედებას და აწესრიგებს წნევას.

ვესტ-ინდოეთის კუნძულებზე ნაყოფებს ხმარობენ ეპილეპსიური შეტევებისა და კრუნჩხვების დროს; ბრაზილიაში - დიარეის, ფილიპინებზე - გულის დაავადებების, პანამაში - ბრონქიტისა და ასთმის, ყელისა და ფილტვების ანთებისას.

ფოთლების ჩაი სასარგებლოა კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, დიზენტერიისა და თავბრუსხვევის დროს, არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს. დაქუცმაცებულ ფოთლებს იყენებენ ჩირქოვანი ჭრილობების მოსაშუშებლად; ფოთლების ნახარშს ხმარობენ ხველების, ყელის ტკივილების, პირის ღრუსა და კანის დაავადებების სამკურნალოდ და სიცხის დამწვევ საშუალებად.

გულყვითელა – *Calendula officinalis* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანი (ასტრასებრნი) — Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი 30-60 სმ სიმაღლის მცენარეა, მოკლე ბეწვით უხვად შებუსუსული. ღერო ოთხწახნაგოვანია, დატოტვილი, სწორმდგომი. ფოთლები სპირალურადაა განლაგებული, წაგრძელებულია, ქვედა - ყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე. ყვავილები შეკრებილია მსხვილ კალათებად, ნარინჯისფერია ან მოწითალო-ნარინჯისფერი. ნაყოფები – სხვადასხვა ზომის თესლურაა. ყვ. VI-XI; ნაყ. VII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში. ფართოდაა კულტივირებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე ხასიათდება ძლიერი და სპეციფიური არომატით. როზეტულ მდგომარეობაში, ნელლი ნორჩი ფოთლები გამოიყენება სალათის ან სხვა სალათებში დანამატის სახით; მას სანელებლის სახით უმატებენ ხორცისა და თევზეულის კერძებს, წვნიანებსა და პაშტეტებს, მოშუშულ ბოსტნეულს უშუალოდ მოხმარების წინ. კულინარიაში ფართოდ იხმარება ნელლი და მშრალი ყვავილებიც. გულყვითელას პიგმენტური საღებავი სასიამოვნო (მოყვითალო-ნარინჯისფერი) ფერს აძლევს ყველს, ცხიმებს, წვნიანებს, სოუსებს, ცომეულს. პიგმენტი ცხიმში იხსნება, რის გამოც

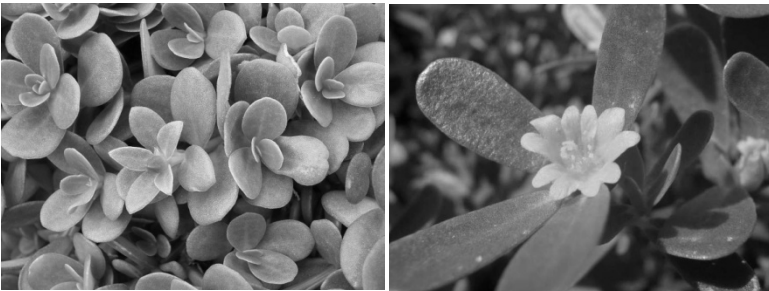
ყვავილებს ხარშავენ ცხიმში ან რძეში და ამ სითხეს უმატებენ კერძებს.

სამკურნალო ნედლეულია კალათები და ენისები, განაპირა ყვავილები. შეიცავს კაროტინოიდებს – კაროტინს, ლიკოპინს, ციტრაქსანტინს, ვიოლოქსანტინს, რუბიქსანტინს, ფლავოხრომს. აღნიშნულის გარდა ყვავილელებში აღინიშნება: ფისები, ლორწო, ვაშლის მჟავა, ალკალოიდები; ბალახი შეიცავს მწარე ნივთიერება კალენდენს, ფესვები – ინულინს, თესვები – ცხიმზეთებს.

გულყვითელას სამკურნალო მნიშვნელობას XII საუკუნიდან იცნობდნენ. ხასიათდება ანტიმიკრობული, ნალველმდენი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. მისი ნაყენით მკურნალობენ ჭრილობებს, დამწვრობებს, კოჟრებს, მეჭვებებს; ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე პირის ღრუს გამოსავლებლად და ანგინისა და ანთებითი პროცესებისას. ასევე წარმატებით იხმარება გულის, კუჭ-ნაწლავის წყლულების, გასტრიტის, ღვიძლისა და ნალვლის ბუშტის, გინეკოლოგიური დაავადებების სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება კუჭის, ნაწლავების, ღვიძლის, კანის დაავადებებისა და რაქიტის სამკურნალოდ.

დანდური - *Portulaca oleraceae* L.
ოჯ. დანდურისებრნი - Fam. Portulacaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა; ღერო ძირიდანვე დატოტვილია, ხორცოვანი, მიწაზე გართხმული, იშვიათად

წამოწეული. ფოთლები მჯდომარეა, მკრთალი მწვანე ან მოწითალო, მოგრძო, ძირში სოლივით შევიწროებული, თავში ბლაგვი, სქელი, ბრტყელი. ყვავილები ორსქესიანია, აქტინომორფული, თითო ან რამდენიმე ერთად ფოთლების იღლიებშია განლაგებული, გვირგვინი 4-6 ფურცლიანია, ყვითელი. ნაყოფი მომრგვალო ან კვერცხისებრი, თხელკედლიანი, მრავალთესლიანი კოლოფია, მომწიფებისას სამი საგდულით იხსნება. თესლი წვრილია, მოშავო შეფერილობის. ყვ. V-VII. ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გზადმოყოლილი სარეველაა, ფართო ვერაზიული არეალით. საქართველოში ყველგანაა გავრცელებული.

იზრდება ბოსტნებში, საცხოვრებელ სახლებთან, გზის პირებზე, რუდერალურ ადგილებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბოსტნეულია, ფოთლებისაგან ამზადებენ მხალს, უმატებენ ხორცისა და თევზეულის კერძებს, ხრაკავენ, თუშავენ, ამარილებენ და ამწნილებენ. ნედლი ფოთლები და ნორჩი ყლორტები სასალათედ გამოიყენება; ღვინოში დამატებით კი მიიღება სასარგებლო, ვიტამინიზირებული სასმელი.

ფოთლები და ღეროები შეიცავს ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს, ცილებს, საპონინებს, ფენოლკარბოლმჟავებს, ორგანულ მჟავებს, ლორწოვან და ფისოვან ნივთიერებებს, კაროტინს, ვიტამინებს (C, E, PP, K); თესლებში ცხიმები აღინიშნება.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში მოხარშულსა და სათანადოდ შეზავებულს აძლევდნენ თავის ტკივილისა და სხვადასხვა ნერეული დაავადებების დროს, ნახარშს ასმევდნენ სიცხიან ავადმყოფებს, მიაჩნდათ, რომ გულს, ღვიძლსა და კუჭს, სამივეს არეებს და ავადმყოფს ძალას მისცემს.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანტიბაქტერიული, გულის რიტმის გამაძლიერებელი, არტერიული წნევის ამწევი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიტოქსიკური, დამწვრობის საწინააღმდეგო მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ათეროსკლეროზის, დაბალი წნევის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესების,

ტრიქომონადული კოლპიტების, ბაქტერიული დიზენტერიის, მწერებისა და გველის ნაკბენის, სისხლში ქოლესტერინის მომატების დროს.

დარიჩინის ხე ჩინური – Cinnamomum cassia Blume
ოჯ. დაფნისებრნი – Fam. Lauraceae



მორფოლოგია: 15 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა. ფოთლები ფართო ოვალურია, კიდემთლიანი, ტყავისებრი, ზედა მხრიდან პრიალა მწვანე, ქვედა – მოლურჯო-მწვანე, დაფარულია მოკლე რბილი ბეწვით. ქვედა ფოთლები მორიგეობითია, ზედა – მოპირისპირე, ჩაქინდრული, მოკლეყუნწიანი; ყვავილები წვრილია, მოყვითალო-მურა ფერის, მარტივი ყვავილსაფარი სამწვერიანია, ორ წრედ განლაგებული, საგველა ყვავილედად შეკრებილი. ნაყოფი კენკრაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ჩინეთის სამხრეთით და ინდოჩინეთის ნახევარკუნძულის ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: დარიჩინის ხის ქერქის ფხვნილი ძვირფასი, კლასიკური სანელებელია; კულინარიაში გამოიყენება არომატული დანამატის სახით დესერტების, შოკოლადის, მწვავე ყინულკარამელებისა და ლიქიორების დასამზადებლად. ახლო აღმოსავლეთში ქათმისა და ცხვრის ხორცის მწვავე კერძებში იხმარება. ამერიკაში დარიჩინსა და შაქარს უმატებენ ფაფებსა და ხილფაფებს, განსაკუთრებით ვაშლისას. იყენებენ კონსერვებში, უმთავრესად მარინალებში.

დარიჩინის ეთერზეთები ხასიათდება ანტიოქსიდანტური და ანტიმიკრობული მოქმედებით, ეს თვისებები, რომელიც სხვა სანელებლებისთვისაცაა დამახასიათებელი, ხელს უწყობს შინაურ პირობებში პროდუქტების ხანგრძლივ შენახვას.

სამკურნალო ნედლეულს ქერქი წარმოადგენს, რომელიც 1-3 მმ სისქისაა, მუქი ყავისფერი, ადგილ-ადგილ დაფარულია საცობის ფენით, სუნი არომატულია, გემო მოტკბოა, სურნელოვანი და ოდნავ შემკვრელი. შეიცავს ეთერზეთებს, რომელიც უმთავრესად შედგება დარიჩინის მჟავის ალდეჰიდებისაგან, მცირე რაოდენობის მთრიმლაკე ნივთიერებებისაგან.

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

იხმარება საკვებმომწელებელი ორგანოების მოქმედების აღმზნებ საშუალებად, წამლების სუნისა და გემოს გამაუმჯობესებლად და როგორც ანტისეპტიკი.

**დარიჩინის ხე ცვილონის — *Cinnamomum zeylanicum* Nees.
ოჯ. დაფნისებრნი — Fam. Lauraceae**



მორფოლოგია: მარადმწვანე 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა სქელი

ქერქით. ტოტები ცილინდრულია, წვეროსკენ სამწახნაგოვანი. ფოთლები მოპირისპირედაა განლაგებული, მოკლეყუნწიანია, ოვალური, გლუვი ან მოკლედ წაწვეტებული, ტყავისებრი, 3-7 მთავარი ძარღვით. ყვავილები აქტინომორფულია, წვრილი, შეკრებილია ციმოზურ ყვავილედად; ყვავილსაფრის ფოთოლაკები თავისუფალია, ორწრიანი, მომწვანო-მოყვითალო შეფერილობის. ნაყოფი კენკრაა, მოთეთრო-ცისფერი შეფერილობის. მთელი მცენარე ხასიათდება ხასიათმონო, ძლიერი არომატით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ცეილონზე, შრი-ლანკასა და ინდოეთში. კულტივირებულია შრი-ლანკაზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ცეილონის დარიჩინის ხის ქერქის ფხვნილი კლასიკურ სანელებელთა რიცხვს მიეკუთვნება. კულინარიაში გამოიყენება წინა სახეობის იდენტურად.

სამკურნალო ნედლეული ქერქია, ბაცი ყავისფერი შეფერილობის, ძალიან თხელი, ხშირად ქაღალდის ფურცლის სისქის (0,2-0,5 მმ). ქერქის შეგროვება წარმოებს შეჭრილი ბუჩქებიდან, ყლორტების 1-2 მ სიგრძის მიღწევისას. ქერქს სპილენძის დანებით ჭრიან, მას გარეთა ნაწილებს აცილებენ, შემდეგ ახვევენ ორმაგ ან სამმაგ მილებად და მზეზე ამრობენ. ქერქის გადანაჭრებისა და ნარჩენებისაგან ამზადებენ ეთეროვან ზეთებს. ეთერზეთები შედგება დარიჩინის მჟავის ალდეჰიდებისაგან. ქერქში აღინიშნება აგრეთვე მთრიმლავი ნივთიერებები, რის გამოც ქერქის შეგროვებისას ფოლადის დანების ხმარება დაუშვებელია.

ცეილონის დარიჩინის ქერქი ჩინურ დარიჩინთან შედარებით მაღალხარისხიანია და უფრო ძვირად ფასობს.

დარიჩინის ხის ქერქიდან მიღებული პრეპარატები ხასიათდება მატონიზირებელი, მიკრობების საწინააღმდეგო, ანტიბიოტური, ანტისეპტიკური, კარდიოტონური, შემახორცებელი, გამათბობელი, ხველების საწინააღმდეგო, მუკოლიტური, ბრონქოლიტური, იმუნომოდულირებული, ინსექტიციდური და სპაზმოლიტური თვისებებით. მოქმედებს პლანძმაზე, სისხლზე, კუნთებზე, ძვლის ტვინზე და ნერვულ ქსოვილებზე; ხელს უწყობს

კუჭის სეკრეციის სტიმულირებას და ნერწყვის გამოყოფას. შესაბამისად, დარიჩინი აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ხელს უწყობს მეტეორიზმის დროს გზების გამოყოფას და ამსუბუქებს ავადმყოფის მდგომარეობას ნაწლავებისა და კუჭის სპაზმებისას. გარდა ამისა, ასტიმულირებს სასუნთქი გზების, გულის სისტემისა და საშვილოსნოს მოქმედებას.

დარიჩინის ეთერზეთები შეეღის რევმატიზმს, ართრიტს, სახსრების ტრავმებს, მიოზიტს, კუნთოვან სპაზმებს, კრუნჩხვებს, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებს, გრიპს, ხველებს, ბრონქიტს, გაციებას; საკვების მონელების დარღვევებს (მუცლის გაბერვა, ბოყინი, გულისრევა), დისპეფსიას, გასტრიტს, საკვებით მოწამლვას, დიარეის, მეტეორიზმს, ათონიას, კოლიტს, კუჭის სიმძიმეს, კუჭის წვენის მაღალ მჟავიანობას, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულებს, დაღლილობას და მადის დაკარგვას, ზედმეტ წონას, თავბრუსხვევებსა და გულის წასვლას, ვეგეტოსისხლძარღვების დისტონიას, დერმატოქსიკოზს, კერატოზს, მუნს, პედიკულოზს, კოჟრებს.

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

დაფნა — *Laurus nobilis* L.

ოჯ. დაფნისებნი — Fam. Lauraceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე, მაღალი ბუჩქია ან ხე,

ხშირტოტებიანი ვარჯით. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძო ლანცეტა, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, მქრქალი, სურნელოვანი, შეიცავს ეთერზეთოვან სათავსებს. მცენარე ორსახლიანია, ყვავილეთი ოთხ-ეჭვს ყვავილიანი ქოლგაა, წვრილი, ფოთლების ილღიებში კონებად შეკრებილი. ყვავილი წვრილია, თეთრი, ერთსქესიანია, იშვიათად ორსქესიანი; ყვავილსაფარი ჯამისებრია, 4-ფოთოლაკიანი; მამრობითი ყვავილები მსხვილი, ყვითელი მტვრიანებით (8-14) ხასიათდება, მდედრობითში 4 რუდიმენტალური მტვრიანაა. ნაყოფი ელიფსური, მოლურჯო - შავი ფერის ერთ თესლიანი კურკიანაა. ყვ. III; ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთის მთის ტყეებში; კავკასიასა და ყირიმში ჯერ კიდევ ძველი ბერძნების მიერ იქნა შეტანილი, სადაც მკვიდრად მოიკიდა ფეხი. საქართველოში გვხვდება ქვედა სარტყლის ტყეებში - აფხაზეთში, სამეგრელოში, იმერეთსა და გურიაში, სადაც აგრეთვე უძველესი დროიდანაა კულტურაში შეტანილი.

ძველ საბერძნეთში დაფნის გვირგვინით ამკობდნენ ოლიმპიურ ჩემპიონებს, გმირებს, გამორჩეულ პოეტებს და ა.შ. (სიტყვა “ლაურეატი” წარმოსდგება მცენარის ლათინური სახელწოდებიდან – “Laurus”). ამჟამად კულტივირებულია ევროპის მრავალ ქვეყანაში. დაფნის ფოთლის მთავარი მწარმოებლებია: იტალია, საბერძნეთი, თურქეთი, სირია.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ტექნიკური და ტრადიციული სურნელოვან-სანელებელი მცენარეა.

ფოთოლი შეიცავს ცხიმოვან ზეთებს, ეთერზეთებს (შემადგენლობით ცინეოლი, ტერპინეოლი, ფელანდრენი, გერანოილი, ლინალოლი, ევგენოლი, მეთილევგენოლი), ძმრის, ვალერიანის, კაპრონის, ლაურინის, პალმიტინისა და ლინოლინის მჟავებს, სექვიტერპენულ ნაერთებს; ნაყოფში აღინიშნება ეთერზეთები, ცხიმოვანი ზეთები, უმაღლესი ცხიმოვანი მჟავები.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში დაფნის ნაყოფს იყენებდნენ სიმსივნის, ქაუნას, გაძლიერებული მენსტრუაციის, რევმატიული ანთების, გაძნელებული ზველებისა და დამბლის დროს.

ხასიათდება მადისმომგვრელი, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის მასტიმულირებელი, შარდმდენი,

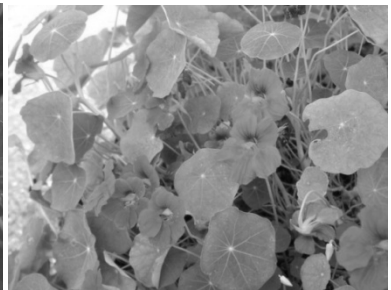
სისხლდენის შემაჩერებელი, სისხლში შაქრისდამწვევი, წნევისდამწვევი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური, ფუნგიციდური და ბაქტერიციდული მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში დაფნის ნაყენი გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, მწვავე რესპირატორული დაავადებების, სახის ნერვის დამბლის, ტუბერკულოზის, სახსრების ტკივილის, ართრიტის, ჰიპერტონიის, მალარიის, ნევრალგიის, ოსტეოზონდროზის, დერმატომიკოზების, თირკმელების უკმარისობის, ყურიდან გამონადენის, უხვი მენსტრუაციის, უნაყოფობის, საშვილოსნოს ტკივილის დროს. დაფნის ზეთი ხასიათდება ანტისეპტიკური, მადუნინფიცირებელი და დამამშვიდებელი მოქმედებით; სამედიცინო პრაქტიკაში იხმარება კანის დაავადებების, ალერგიული გამონაყრების, დიათეზის, აქერცილილი კანის, ფურუნკულებისა და გამონაყრების სამკურნალოდ.

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

ყურადღებას იპყრობს დეკორატიული თვალსაზრისითაც, კარგად იტანს კრეჭას, წარმოქმნის მკვრივ ცოცხალ ღობეებს, ბორღიურებს, ფიგურულად გაფორმებულ ჯგუფებს.

დელოფლის ყვავილი — *Tropaelum majus* L.
ოჯ. დელოფლის ყვავილისებრნი — Fam. Tropaeolaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო

ხორცოვანია, ძლიერ დატოტვილი, მხოხავი ან წამოწეული, სუსტად ხვიარა, 2,5 მ სიმაღლის, გლუვი, წვნიანი. ფოთლები მორიგეობითაა, გრძელყუნწიანი, მომრგვალო, 10 - ძარღვიანი, კიდემთლიანი ან მომრგვალო-უთანაბრო კიდევებით, კაშკაშა და მუქი მწვანე. ყვავილები ორსქესიანია, გრძელი საყვავილე ყუნწებით, განლაგებულია ფოთლების იღლიებში, ხუთწვრიანია, მსხვილი, 2,5-4 სმ დიამეტრის; წინა 3 ფოთოლაკი ფუძესთან ფოჩისებრია, ნარინჯისფერი, ყვითელი ან წითელი, სისხლისებრ-წითელი ზოლებით. ნაყოფი – კოლოფია, იშლება სამ ნაკეთად; ნაყოფელი დასაწყისში ხორცოვანია, დანაოჭებული, შემდგომ მშრალი. თესლების მომწიფება თანდათანობით ხდება. ყვავილობს ივნისის შუა რიცხვებიდან გვიან შემოდგომამდე, პირველ ყინვებამდე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა, პერუდან ახალ გრენადამდე. კულტივირებულია როგორც დეკორატიული მცენარე ცხელ და ზომიერ სარტყელში, ევროპაში, რუსეთის სამხრეთით, კავკასიაში, შუა აზიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიაში ძველი დროიდანაა ცნობილი. ნედლი ფოთლები, კოკრები, მოუმწიფებელი მწვანე ნაყოფები გამოირჩევა მწვავე გემოვნებით. გამოიყენება სანელებლად სალათებში, ხორციან, ბოსტნეულ და კვერცხის კერძებში. კვირტები და მწვანე ნაყოფები კაპარის შემცვლელად იხმარება, ამწნილებენ კამასა და ძმარში; გაშლილ ყვავილებს ხმარობენ გარნირად. ახალ ზელანდიაში ნედლ ფოთლებს სასალათედ და ვიტამინიზირებული ექსტრაქტების მისაღებად იყენებენ.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახი (*Herba Tropaeoli*) და ნაყოფები (*Semen Tropaeoli*) წარმოადგენს. ნედლი ფოთლები და ღეროები შეიცავს 0,46 – 0,16 %-მდე ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, ალკალოიდებს – 0,11 %, იზოკვერცეტინს, კემპფეროლს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, კალიუმს, ტროპეოლინს; ფოთლები და ნაყოფები - ასკორბინის მჟავას, ანტისეპტიკურ ნივთიერებებს; ყვავილებში აღინიშნება კაროტინოიდები, ანთოციანური საღებავები (პელარგონიდინი); თესლებში – იზოთიოციანიტები (მდოგვის ზეთი). მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს: გლიკოზიდ გლიკოტროპეოლინს, რომელიც ფერმენტაციით იშლება ბენზილიზოთიოციანიტად, წარმოადგენს ეთერზეთების ძირითად შემადგენელ ნივთიერებას.

ტროპეოლინი იწვევს დადებით მოქმედებას ქრონიკული კორონარული უკმარისობისას. ფოთლები და კვირტები ხასიათდება ცინგის საწინააღმდეგო მოქმედებით. ნაყოფები იხმარება ყაბზობის დროს. მცენარე ხასიათდება ორგანიზმიდან ჭარბი ქოლესტერინის გამოდევნის უნარით. გამოიყენება როგორც პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალება სკლეროზის საწინააღმდეგოდ. ბალახის წყლიანი ნაყენი იხმარება ცინგის, ანემიის, კანის გამონაყრების, შარდკენჭოვანი დაავადებების, სტომატიტის, თმის ცვენის სამკურნალოდ.

ამერიკის ხალხურ მედიცინაში ფოთლების წვეწვს იყენებდნენ გარეგანად ქაველისა და მუნის საწინააღმდეგოდ, თმის გასამაგრებლად; ყვაუილების ნაყენს – გულისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების, ჰიპერტონიის შემთხვევაში. გერმანიის ხალხურ მედიცინაში მცენარის წვეწვი გამოიყენება ბრონქების ქრონიკული ანთების დროს.

დიდი კამა — *Foeniculum vulgare* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთ ან ორწლოვანი) მცენარეა თითოისტარიანობრივი ხორცოვანი სქელი ფესვით და სწორმდგომი წვრილლარიანი 2 მ-მდე სიმაღლის

ღეროებით, ხშირად მოცისფრო ან ლეგა ნაფიფქით, უხვად დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითა, მოხაზულობით კვერცხისებრ-სამკუთხა, სამ-ოთხმაგფრთისებრ განკვეთილი ხაზურ ან ძაფისებრ სეგმენტებად, ქვედა - ყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე. გარეგანად კამის მსგავსია (რის გამოც მას სააფთიაქო კამასაც უწოდებენ), მაგრამ სუნით და გემოვნებით ანისულს მოგვაგონებს. ყვავილი წვრილია, ყვითელი, შეკრებილია 20-25 სხივიან ქოლგებად, რომლებიც თავის მხრივ წარმოქმნის ყვავილედეტს - 20 სმ დიამეტრის რთულ ქოლგებს, რომლებიც 10 მცირე ქოლგისაგან შედგება. ნაყოფი - მოგრძო-ცილინდრული, გვერდებშიტკეცილი, ლეგა ან მომწვანო მურა ორთესლურაა, 1,4 სმ სიგრძისა და 3-4 მმ სიგანის, ხუთ-წახნაგიანი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში და დასავლეთ აზიის რიგ რეგიონებში - აზორის კუნძულებიდან ირანამდე. მისი კულტურა, როგორც სამკურნალო და სანელებელი მცენარისა, ცნობილია ეგვიპტელების, არაბების, ჩინელებისა და ინდოელების მიერ ძველი საუკუნეებიდან. სადღეისოდ ეს პოპულარული სამკურნალო მცენარე მოჰყავთ მრავალ ქვეყანაში, თუმცა მცირე ფართობებზე. დასავლეთ ევროპაში, განსაკუთრებით იტალიაში, ასევე აშშ-ში და კანადაში მიღებულია მრავალი ჯიში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელი მცენარეა. ნაყოფებიდან მიღებული ეთერზეთები გამოიყენება ალკოჰოლური სასმელების, ჩაის, საკონდიტრო ნაწარმის, მარინადების, მწნილების წარმოებაში. დიდი კამის ბოსტნეული ჯიშების ნედლ მიწისზედა ყლორტებს ხმარობენ სალათებისა და სხვა ორიგინალური საკვების დასამზადებლად.

სასიამოვნო სუნს განსაზღვრავს ეთერზეთები, რომელიც ყველა ორგანოში აღინიშნება: ნაყოფებში - 7 მგ%-მდეა, 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 ცხიმოვანი

ზეთები, ხოლო ფოთლებსა და ღეროებში - ასკორბინის მჟავა, კაროტინი, B, E, K ჯგუფების ვიტამინები.

ძველ მედიცინაში თესლები და მიწისზედა ნაწილი ფართოდ გამოიყენებოდა როგორც მადის აღმძვრელი, ამოსახველებელი, ქარმდენი, შარდმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, ლაქტოგენური, ანთებისა და შხამსაწინააღმდეგო საშუალება.

წარსულში მიიჩნევდნენ, რომ თუ ადამიანი ყოველწლიურად ვერძის თანავარსკვლავედში მზის ამოსვლისას მიიღებდა ერთ ღირზემს (2,96 გ) წვრილად დაფქვილ თესლს ამავე რაოდენობის შაქრის ფხვნილთან ერთად, მაშინ მთელი წლის მანძილზე არაფრით დაავადდებოდა. ავიცენას აღწერით დიდი კამა ხსნის საცობებს სისხლძარღვებში, აუმჯობესებს მხედველობას, მეტუძურ ქალებში აძლიერებს რძის გამოყოფას, აქუცმაცებს ქვებს, შველის გულის რევასა და კუჭის ანთებას. თესლების ნახარში სასარგებლოა თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, გვერდების ტკივილისა და გულის რიტმის დარღვევებისას.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში დიდი კამის (ცერეცო) ზეთი იხმარებოდა თავის ტკივილის დროს ყურში და ცხვირში წასასმელად, ყურის ტკივილის დროს - ყურში ჩასაწვეთებლად, თირკმელებში ქვიშის არსებობისას ზურგს ზეთით უხეღდნენ, პირღებინებისას დიდი კამის მარილიან წყალს ხმარობდნენ.

მეცნიერულ მედიცინაში თესლები გამოიყენება. ე.წ. “კამის წყალს” 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 პრეპარატ სოლუტანის ძირითადი კომპონენტია, რომელსაც უნიშნავენ ბრონქიტისა და ბრონქიალური ასთმის დროს. მცენარის ეთერზეთები ხასიათდება დამამშვიდებელი მოქმედებით, აქრობს შიშსა და ნევროზს.

დურიო – *Durio zibethinus* L.
ოჯ. ბაობაბისებრნი - Fam. Bombacaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 40 მ-მდე სიმაღლის და 0,5 მ დიამეტრის ხეა, სწორმდგომი ვარჯითა და ნაირგვაროვანი ტოტებით, დაფარულია აქერცლილი ქერქით. ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძო, ძირთან მომრგვალებული, მკვეთრად წაწვეტებული, ტყავისებრი, პრიალა, ზედა მხარეს - მუქი მწვანე, ქვედაზე – ვერცხლისფერი ან ბაცი ყვითელი. ყვავილობს მსხვილი (5-7,5 სმ სიგრძის) მოთეთრო ან ოქროსფერ-ყავისფერი შეფერილობის ყვავილებით, წარმოქმნის დაკიდულ, 30-მდე ყვავილისაგან შემდგარ მტევნებს, რომლებიც ვითარდება პირდაპირ ტოტებზე ან უშუალოდ ხის ტანზე. ყვავილები, დამახასიათებელი ძლიერი მძიმე სუნით, იშლება შუადღის შემდეგ, საღამოს 5 საათიდან დილის 6 საათამდე მას აქტიურად ამტვერიანებს ღამურები; მთელი ღამის განმავლობაში ყვავილის ყველა ნაწილი ცვივა, დილის 7 საათისთვის წარმოებს აქტიური დამტვერვა, ხოლო 11 საათისათვის ყვავილიდან რჩება მხოლოდ ბუტკო. ნაყოფი მწვანე, ყვითელი და ყავისფერია, მომრგვალებული ან ოდნავ ოვალური ფორმის, შემოსილია წვეტიანი ეკლებით, 8 კგ-მდე წონისაა; სიმწიფისას ნაყოფის გარსი სკდება ხუთ ნაწილად, თითოეულ მათგანში ყავისფერი წაბლისებრი თესლია მოთავსებული სქელ, მკვრივ კრემისებრ რბილობში. თესლი მსხვილია, 4-7 სმ სიგრძისა და 2,5 სმ სიგანის, ერთი ნაყოფი საშუალოდ 13 თესლს შეიცავს, თუმცა გამოყვანილია უთესლო, უსუნო, სხვადასხვა შეფერილობის - ყვითელი, თეთრი, ვარდისფერი და ნარინჯისფერ ნაყოფებიანი ჯიშები.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ბორნეოსა და სუმატრას კუნძულებია. ველურად და ნახევრად გაკულტურებული სახით იზრდება აგრეთვე ბირმაში, მალაის ნახევარკუნძულზე, ინდოეთის სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ცვილონზე, ახალ გვინეაში, ფილიპინებზე, მინდანაოსა და სულუს პროვინციებში. მსოფლიო ბაზარზე ღურიოს ძირითად მწარმოებლად ითვლება ტაილანდი, სამხრეთ ვიეტნამი და ბირმა. ტაილანდში გამოყვანილია 300-მდე ჯიში, კომერციულ მეხილეობაში მხოლოდ რამდენიმე მათგანი გამოიყენება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ღურიოს ნაყოფი ტკბილი და ზეთოვანია, მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი სურნელით. მას ადარებენ ყველის, ხაზვის, სკიპიდარის, ნივრის, გუმფისის, ხაზვის, სხვადასხვა სანელებლის, ბანანის გაერთიანებულ სურნელთან. ქერქიდან რბილობის ამოცლის შემდეგ ხდება სასწაული - აფრქვევს კრემის, ნუშის, ალუბლის, ღვინის, ხაზვიანი სოუსის, ყველის ნახავის და საერთოდ შეუცნობელ, განსაცვიფრებელ არომატულ სურნელს. სწორედ ამ საოცარი თვისებიდან გამომდინარე ხილის მეფედ ითვლება.

მიიჩნევენ, რომ ღურიოს რბილობს გააჩნია სამმაგი თანმიმდევრული ეფექტი: დასაწყისში იგრძნობა ძლიერი და არომატული გემო, შემდგომ ნაზი და დელიკატურ-ტკბილი, რაც მთავრდება საოცარი ფისისებრ-ბალზამური დახვეწილი რომანტიული ელფერის გემოვნებით, რომელიც დიდხანს არ ქრება. ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში, ამზადებენ ნაყენებს და რძის კოკტეილებს, ეგზოტურ სასმელებს სხვა მცენარეებთან ნარევი; მოუძწიფებელი ნაყოფები ბოსტნეულის მსგავსად იხმარება, წვავენ ან ამზადებენ ჩიპსებს.

ძვირფასი კვებითი ღირებულების გარდა, ღურიო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა სამკურნალოდ. მალაიზიაში ფოთლებისა და ფესვების ნახარში იხმარება სიცხის დამწვევად, რბილობი – ჭიმისმდენად; ფოთლების სამკურნალო აბაზანებს იყენებენ ნალვლის მომატებისას, ფოთლებისა და ნაყოფების ნახარშს აყენენ კანის ანთებითი დაავადებებისას; დამწვარი ქერქის ნაცარი გამოიყენება მშობიარობის შემდეგ.

ფოთლები შეიცავს ჰიდროქსიტრიპტამინს და მდოგვის ზეთს; ნაყოფისათვის დამახასიათებელი უსიამოვნო სუნი კი გამოწვეულია

მასში ინდოლის (ქიმიური ნაერთი უსიამოვნო სუნის) არსებობით, თუმცა – მრავალჯერადი განზავებისას იძენს ნაზ, ჟასმინის სურნელს. ინდოლი ძლიერ ბაქტერიციდულია და მეტად სასარგებლო, რის გამოც ღურიოს საკვებად გამოყენება ხელს უწყობს ავადმყოფ ადამიანებსა და ცხოველებს ჯანმრთელობის აღდგენაში.

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

**ევგენოლის რეჰანი — *Ocimum gratissimum* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქია 90-100 სმ-მდე სიმაღლისა და 100-110 სმ დიამეტრის; ფესვი მთავარდერძაა, დატოტვილი. ცენტრალური ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი, ძლიერდატოტვილი, მთავრდება თავთავისებრი ყვავილედით. კარგად განვითარებულ მცნარეს უწვითარდება 50-მდე გვერდითი ყლორტი, რომელთა პირველი რიგის ტოტები მოკლეა, ძლიერ შეფოთლილი, წვეროსეული ყვავილედებით.

ფოთლები მსხვილია, ყუნწიანი, მუქი მწვანე, მოპირისპირედ განლაგებული, კვერცხისებრ-ლანცეტა, კიდედაბილუი, ქვედა მხრიდან შებუსული. ყვავილები წვრილია, მოთეთრო-ნაცრისფერი. თესლი წვრილია, მრგვალი, გლუვი, მუქი ყავისფერი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ტროპიკული მცენარეა. სამშობლო კუნძული ზანზიბარი და მადაგასკარია. ბუნებრივად იზრდება ირანში, ინდოეთში, ინდოჩინეთში, შრი-ლანკასა და წყნარი ოკეანის კუნძულებზე. ფართოდაა კულტივირებული ამავე ქვეყნებში. საბჭოთა კავშირში შემაჯავალ რესპუბლიკებიდან, პირველად გასული საუკუნის 30-იან წლებში ინტროდუცირებული იქნა უკრაინაში, ნიკიტის ბოტანიკურ ბაღში. შემდგომში მისი მოშენება, როგორც ერთწლოვანი ეთერზეთოვანი კულტურის, დაიწყო საქართველოში, სომხეთსა და ტაჯიკეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიაში გამოიყენება ფოთლები და წვეროსეული ნორჩი ყლორტები ნედლი და მშრალი სახით. გამოირჩევა ძლიერი სასიამოვნო არომატით. იყენებენ ბოსტნეული და ბაღჩეული კულტურების დასამწნილებლად. მშრალი და დაფქვილი ფოთლები შედის სხვადასხვა სახის არომატიზირებულ სანელებლებში. რეჰანის ფხვნილი ქონდართან და როზმარინთან ნაზავში ცვლის წიწაკას. ევროპულ სამზარეულოში იხმარება სანელებლად სალათებში, წვნიანებში, ტომატებში, სოუსებში, ხორცის, თევზის, კვერცხისა და რძის კერძებში, ცხიმებში, ყველსა და მაკარონში. მშვენივრად ეხამება ფრინველისა და ზღვის პროდუქტებს. განუყოფელი სანელებელია იტალიურ, ფრანგულ და ბერძნულ სამზარეულოში. იტალიური ცნობილი პიცა “მარგარიტას” ძირითადი კომპონენტია.

იხმარება კვებით მრეწველობაში, ძეხვეულის წარმოებაში; იყენებენ ჩაის ნაკრებების წარმოებაშიც. აღმოსავლეთის სამზარეულოში მის გარეშე წარმოუდგენელია სამხრეთ-აღმოსავლეთის ქვეყნების კულინარია.

მცენარე შეიცავს ეთერზეთებს მიხაკის სურნელით, რომლის განმსაზღვრელია მისი ძირითადი კომპონენტი ევგენოლი. ეთერზეთები აღინიშნება ფოთლის ქვედა მხარეს განთავსებულ

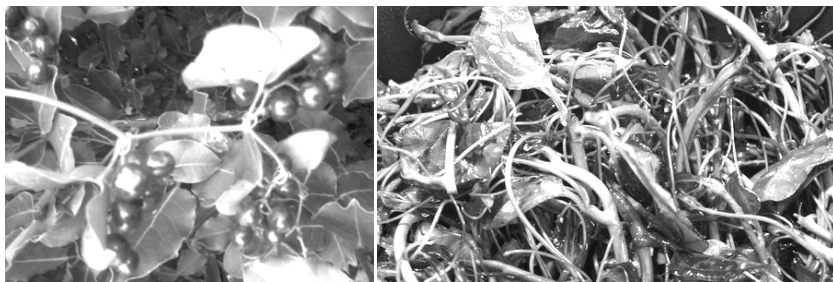
ეთერზეთოვან ჯირკვლებში და ყვავილების ჯამში. ფოთლებში მისი შემცველობაა 0,25-0,30 მგ%, ყვავილელებში 0,17-0,20 მგ%, ღეროებში კვალის სახითაა. ეთერზეთების ძირითად კომპონენტს ევგენოლი (60-80 %), პინენი (1 %-მდე), ცის-ოციმენი (1-12 %), ლინალოლი (2-12 %), კადიმენი (15 %), კარიოფილენი (13 %-მდე), სანტალენი (7 %) წარმოადგენს.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, შემკერელი, ადგილობრივ-გამაღიზიანებელი, გამაუმტკივნებელი, მანესტეზირებელი, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

არომათერაპიაში გამოიყენება: გასტრიტის, კბილის ტკივილის, ხველების, ქრონიკული კოლიტის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთების დროს. ეთერზეთები სტომატოლოგიაში იხმარება როგორც გამაუმტკივნებელი და მადუნინფიცირებელი საშუალება.

გამოყენების მეთოდებია: აბაზანები, ინჰალაცია, კომპრესები, პირის გამოვლება, შინაგანი მიღება.

ეკალიჭი — *Smilax excelsa* L.
ოჯ. ეკალიჭისებრნი — Fam. Smilacaceae



მორფოლოგია: ერთლებნიანი, მრავალწლოვანი მცოცავი ლიანაა, გრძელი, დაკლანჩილი, ოღნავ წახნაგოვანი და წახნაგებზე ეკლიანი ღეროებით, უღვაშების საშუალებით ეჭიდება ხეებს და აღწევს 30-40 მ სიმაღლეს. ფესურა მსხვილია, მოკლე, მრავალრიცხოვანი, თითქმის ცილინდრული, 2 მ-მდე სიგრძის, უმეტესად დაუტოტავი ფესვებით. ფოთლები წაწვეტებულია,

სამკუთხა-კვერცხისებრი ან მომრგვალო – კვერცხისებრი, გულისებრი ფუძითა და რკალური დაძარღვით, დამახასიათებელი ორი უღვაშით. მცენარე ორსახლიანია; ყვავილი ერთსქესიანია, შეკრებილია უბისეულ, 4-6 ყვავილიან ქოლგებად; ყვავილსაფარი მომწვანო-მურა ფერისაა, შედგება 6 თავისუფალი ფოთოლაკისაგან. ნაყოფი 1-3 თესლიანი წითელი სფერული კენკრაა. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX..

ისტორია და კულტურის გავრცელება: აღმოსავლეთ ხმელთაშუაზღვეთურ – კავკასიურ – მცირე აზიური სახეობაა, მესამეული პერიოდის რელიქტი. გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, მცირე აზიაში, ირანში, ყირიმში, კავკასიაში, საქართველოს ყველა რეგიონში.

იზრდება ზღვის სანაპიროზე, მთისწინებზე, ტყის სარტყელში ზ.დ. 600 მ სიმაღლეზე, სადაც ქმნის გაუვალ რაყებს, ტყის კლდე-ლორდიან, კირქვიან ეკოტოპებზე, ჭაობიან ტყეებში, კლდეებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის ნორჩი ყლორტები წვნიანია, ხასიათდება მომჟავო-მომწარო გემოთი და სპეციფიური არომატით, სანელებლად გამოიყენება ნედლი სახით სხვადასხვა კერძებში. საქართველოში მოხარშული ყლორტებისაგან ამზადებენ საუკეთესო ფხალეულს; კავკასიაში დაკონსერვებულ ყლორტებს სანელებლად იყენებენ ხორციან კერძებში.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. მოქმედი ნივთიერებებია: სტეროიდული საპონინები, გლიკოზიდები, სახამებელი, ფისები, მწარე ექსტრაქტული ნივთიერებები, სიტო-სტერინი, ორგანული მჟავები, სმილაცინი (ინდიფერენტული ნივთიერება), ნაპოვანია ეთერზეთები კვალის სახით.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფესვებს უხსოვარი დროიდან იყენებდნენ ვენერიულ სნეულებათა წინააღმდეგ, ხოლო ფოთლებს, როგორც ჩირქის გამოსარწყავ საშუალებას, ფურუნკულებისა და კარბუნკულების სამკურნალოდ, შესიებული, გამაგრებული ადგილების მოსამწიფებლად.

ბოლო დროს მისი ფესვები შედის სისხლის გამწმენდ ჩაის შემადგენლობაში. ასევე ჩაის სახით რეკომენდებულია ფსორიაზის საწინააღმდეგოდ. ხელს უწყობს დეპრესიისა და

დაღლილობის გაქარწყლებას, მითითებულია ნერვული აშლილობისას, არეგულირებს სექსუალურ მოქმედებას, იწვევს სასქესო ორგანოების ფუნქციების აღდგენას, განსაკუთრებით მამაკაცის პოტენციის, აქვეითებს ქალებში მენსტრუაციის შემდგომ პრობლემებს, ხელს უწყობს ორგანიზმში ჰორმონალურ ბალანსს და ამაღლებს ნიუთიერებათა ცვლის სიჩქარეს. ჰომეოპათიაში გამოიყენება სხვადასხვა სახის გამონაყრების, ძლიერი ქავილის, ფსორიაზის, ეგზემის დროს. იყენებენ მეჭეჭებისა და ფურუნკულების შემთხვევაშიც.

უკუქმედება: დოზის გადაჭარბება იწვევს საკვებმომწოდებელი ღორწოვანი ორგანოების გაღიზიანებას.

ელშოლცია, ელგოლცია – *Elsholtzia ciliata* (Thunb.) Hyl. (syn.: *E. cristata* Willd.)

ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი 80 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, დატოტვილი, შებუსული. ფოთლები კვერცხისებრ-ელიფსურია, კიდედაკბილული, ძირთან გრძელწვრილ ყუნწად შევიწროებული. ყვავილები შეკრებილია ხშირ, თავთავისებრ, ცილინდრულ, მეტნაკლებად ცალგვერდა ყვავილედად, საყვავილე ღერძი შებუსულია; გვირგვინი

ლილისფერია, შიგნიდან მოკლედ შებუსული. ნაყოფი მუქი მურა კვერცხისებრი კაკალია. ყვ. VII-VIII; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივი არეალი მოიცავს ავღანეთს, ჩინეთს, მონღოლეთს, ინდოჩინეთს, მალაიზიას. რუსეთის ტერიტორიაზე იზრდება დასავლეთ ციმბირიდან შორეულ აღმოსავლეთამდე. ნატურალიზებულია და კულტივირებული ევროპაში, ჩრდილო ამერიკაში და აზიის დიდ ნაწილში.

იზრდება მდინარეების ნაპირებზე, ბაღებსა და ბოსტნებში, ნათესებში სარეველას სახით.

ცნობილია ვიეტნამური ბალზამისა და სურნელოვანი პიტნის სახელითაც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ელმოლცია ხასიათდება ლიმონის ნაზი, დახვეწილი არომატით, პილპილისა და ვაშლის ნოტიით. კულინარიაში სანელებლის სახით გამოიყენება გამშრალი ყვავილები და კოკრები. ნედლ ნორჩ ფოთლებს ხმარობენ სალათებსა და ბოსტნეულ კერძებში; სანელებლით კაზმავენ ხორციან ფარშს, შინაურ ძეხვეულსა და პაშტეტებს, ყველს, შებოლილ ხორცს. ბალახი არომატიზაციისათვის იხმარება თევზეულის კერძებში, წვნიანებსა და სოუსებში, ხილისა და რძის დესერტებში, უაღკოპოლო სასმელებში. სანელებელი იმით გამოირჩევა, რომ თერმული დამუშავებისას კერძს არ აძლევს სიმწარეს და შეიძლება მისი დიდი რაოდენობით გამოყენება.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ვიტამინებს, მაკროელემენტებს, ეთერზეთებს, ცხიმზეთებს, რომლებიც გაჯერებულია კარბონული მჟავებით; ეთერზეთები ყვითელი გამჭვირვალე სითხეა, თავისებური სპეციფიური სუნით.

ხასიათდება ამოსახველებელი, შარდმდენი, ანტიბაქტერიული და დამამშვიდებელი მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში ნაყენებსა და ნახარშებს იყენებენ ბრონქიტის, კუჭის აშლილობის, მუცლის ღრუში სპაზმების დროს, შარდის ბუშტის ანთების სამკურნალოდ, აგრეთვე მადის გამამძლიერებლად. გარეგანად – პირის ღრუსა და ყელის გამოსავლებად, ჭრილობების შემახორცებლად.

ვანილი — *Vanilla planifolia* Andr.
ოჯ. ჯადღარისებრნი — Fam. Orchidaceae



მორფოლოგია: ერთლებნიანი ლიანაა, ძლიერ გრძელი, ხეებზე მაღლა მცოცავი ბალახოვანი ღეროთი, რომელიც მრავალრიცხოვან საჰაერო ფესვებს ინვითარებს. ფოთლები წვნიანია, მოგრძო-ელიფსური, რკალისებრი დაძარღვით. ყვავილები მტევნებადაა შეკრებილი, მოყვითალო-მწვანეა; ყვავილსაფარი შედგება ხუთი მოგრძო ფოთოლაკისაგან, ხოლო მეექვსე - წარმოქმნის ტუჩს, რომელიც მიღადაა დახვეული; შეიცავს ერთ მტვრიანასა და ბუტკოს, რაც ართულებს დამტვერვას, რომელიც სამშობლოში განსაკუთრებული პეპლების საშუალებით წარმოებს, კულტურაში კი ხელოვნურ დამტვერვას მიმართავენ; ნასკვი ქვედაა, წარმოქმნის გრძელ, ვიწრო ნაყოფს. ნაყოფი წვნიანი კოლოფია; აგროვებენ მოუმწიფარს, რომელსაც ხანგრძლივი დროის მანძილზე ამწიფებენ, შემდეგ ხდება მათი ფერმენტაცია და ბოლოს გაშრობა. გასაყიდი საქონელი დანაოჭებული, მუქი მურა ფერის, გრძელი და ვიწრო კოლოფებია (აქედანაა სახელწოდება “ვანილის ჯოხები”) ძლიერ სასიამოვნო არომატული სურნელებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ვანილი მექსიკისა და ცენტრალური ამერიკის ტროპიკული ტყეების ლიანაა; კულტივირებულია მრავალ ტროპიკულ ქვეყანაში: მადაგასკარში, ზანზიბარში, იავაში, შრი-ლანკასა და მასკარენიის კუნძულებზე. აცტეკებმა ვანილის გემოვნებითი და სამკურნალო თვისებები

ახალი ქვეყნის აღმოჩენამდე დიდი ხნით ადრე გამოიყენეს. ქრისტეფორე კოლუმბი და მისი თანამებრძოლები პირველი ევროპელები იყვნენ, რომლებმაც ღირსეულად შეაფასეს იგი; 1502 წ. თანამედროვე ნიკარაგუას ტერიტორიაზე აბორიგენებმა მათ მაღლიერებისა და პატივისცემის ნიშნად შოკოლადითა და ვანილით სავსე თასი მიართვეს. ბუნებრივია, ამერიკაში ესპანელების პირველი მოგზაურობის შემდგომ ვანილი ჩამოიტანეს ჯერ ესპანეთში, მოგვიანებით გავრცელდა იტალიასა და ავსტრიაში. ევროპის დიდი ნაწილი ამ მცენარეს გაეცნო XIX ს-ის დასაწყისში. სადღეისოდ კულტივირებულია მრავალ ტროპიკულ ქვეყანაში, ხოლო ყველაზე მსხვილმწარმოებლად ითვლება მადაგასკარი, ინდონეზია, ჩინეთი, მექსიკა, აშშ (ფლორიდა), ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკის რიგი სხვა ქვეყნები.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ვანილის ხარისხის კრიტერიუმებს შორის პირველი ადგილი უკავია ნაყოფების (ჭოტი) სიგრძეს, რაც უფრო გრძელია - მით უფრო ძვირფასია. საუკეთესოდ ითვლება მექსიკური ვანილი, მას მოჰყვება ბურბონისა და ცეილონის. ნაყოფებს აგროვებენ მოუმწიფებელს მხოლოდ ხელით; ახლად შეგროვილი ნაყოფი უსუნოა, სურნელი წარმოიქმნება სპეციფიკური დამუშავების შემდეგ. ახლად შეგროვილი ნაყოფი შეიცავს უსუნო გლიკოზიდს - გლუკოვანილინს, მხოლოდ ფერმენტაციისას იხლიჩება გლუკოზად და თავისუფალ ალდეჰიდ - ვანილინად, რომლისთვისაცაა დამახასიათებელი ძლიერი, სურნელოვანი არომატი. ვანილის ეთერზეთები შეიცავს ანისის სპირტსა და ალდეჰიდს, დარიჩინის ეთერებსა და სხვა სურნელოვან ნივთიერებებს, რომლებიც ვანილს მეტად სასიამოვნო სურნელით ამკობს.

ყველა დროში ვანილი ითვლებოდა ყველაზე ძვირფას სანელებლად. დიდი მნიშვნელობა აქვს კვებით მრეწველობაში, სადაც მას ხშირად ცვლიან უფრო იაფი, ნაკლებად სასიამოვნო სურნელის მქონე სინთეტიკური ვანილინით. მას უმატებენ შოკოლადებსა და სხვა კაკაოს შემცველ პროდუქტებს,

ბისკვიტებს, ნაყენებს, კრემებს, კანფეტებს, ალკოჰოლურ მრეწველობაში - ლიქიორებს.

ვანილი და მასში შემავალი ეთერზეთები ფართოდ გამოიყენება არომათერაპიაში და მასაჟისტთა სალონებში, სამკურნალო პრეპარატების წარმოებაში, წამლების არომატიზაციისათვის; შედის გალენური პრეპარატების შემადგენლობაში.

ნატურალური ვანილი ძლიერი აფროდიზიაკია, მას იყენებენ პოტენციის ასამაღლებლად, როგორც მამაკაცებში, ასევე ქალებში. მარგებელია სტრესებისა და დეპრესიის შემთხვევაში, ამაღლებს შრომისუნარიანობას, აუმჯობესებს მადას, აწესრიგებს საკვებმომწელებელი სისტემის მოქმედებას, ეხმარება უძილობისას, ანეიტრალებს ალკოჰოლის მრავალ მავნე მოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე, ახდენს სისხლში შაქრის დონის სტაბილიზირებას, ხსნის წინამენსტრუალური სინდრომის ტკივილებს, ხელს უწყობს რელაქსაციას, ხსნის გაღიზიანებას და აუმჯობესებს გუნება-განწყობას.

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.

ვარდკაჭაჭა — *Cichorium intybus* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი)
Fam. Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი 100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები მთლიანია ან ფრთისებრგანკვეთილი; ფესვთანური - მსხვილია, დეროსეული - უფრო წვრილი. ზედა ფოთლების ილღიებში ვითარდება მოკლე გვერდითი ყლორტები, რომლებიც ბოლოვდება 3 - 4 სმ დიამეტრის 1-3 კალათით. საბურველი მწვანეა, ორმწკრივიანი, ყველა ყვავილი ენისებრია, ცისფერი, ორსქესიანი. ნაყოფი თესლურაა, უქონრო, წვრილი. ყვ. VI—IX; ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად გავრცელებულია მთელ ევროპაში, კავკასიაში, დასავლეთ ციმბირსა და შუა აზიაში.

იზრდება მდელოებზე, გზის პირებზე, დასახლებულ ადგილებში, მიტოვებულ დაუმუშავებელ ნაკვეთებზე. კულტურაში შეტანილია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში; მოჰყავდათ ჯერ კიდევ ძველ რომში. ამჟამად, განსაკუთრებით ფართოდაა კულტივირებული ბელგიაში, გერმანიაში, აშშ-ში, რუსეთში, ბელორუსში, უკრაინაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ტექნიკური და საკვები მცენარეა,

ხასიათდება თავისებური მომწარო-მწკლარტე გემოთი. ნედლი ფოთლები სასალათოდ გამოიყენება; სანელებლის სახით იყენებენ წვნიანებსა და სხვადასხვა კერძებში. XVI ს-ში დაიწყო მისი ფესვების გამოყენება ყავის სუროგატად, რაც დღემდე გრძელდება, უმატებენ სხვადასხვა სახის სასმელებსაც. ფესვისგან მიიღება სპირტი და შაქარი.

შეიცავს პოლისაქარიდ ინულისს, ფრუქტოზას, მწარე ნივთიერება ინტიბინს, ვიტამინებს (C, B₁, E), ქოლინს, ცილებს, ცხიმებს, პექტინოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, მინერალურ მარილებსა და დიდი რაოდენობით მაკროელემენტებს.

ძველ ქართულ სამედიცინო ძეგლებში ნათქვამია, რომ ვარდკაჭაჭას წვენი ფეტვის ფქვილში მოხეილილი (“ტლე-მალამო”) იხმარებოდა ყოველგვარი სიმსივნის დასაცხრობად, ღვიძლის ტკივილისას გარედან შემოსადებად; აღნიშნულია, რომ “ვინც ეს მცენარე მარილთან ჭამოს, ღორბლისა და წყლის დენას შველისო”. მოხსენიებულია როგორც შარდმდენი, მადის მომგვრელი და საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი საშუალება.

ხასიათდება ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო, ნალველმდენი, დამამშვიდებელი, შარდმდენი, შემომგარსავი, მადის აღმძვრელი, კარდიოტონური მოქმედებით.

მედიცინაში იხმარება დიაბეტის, გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ქოლეცისტიტის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ანთებითი პროცესებისა და შარდსადინარი გზების დაავადებების, ათეროსკლეროზის, მინერალური მარილების ცვლის დარღვევების, ნიკრისის ქარის, სახსრების ტკივილის, ნევროზების, ისტერიის, ასთენიის, კანის გამონაყრების, ფურუნკულების, მუწუკებისა და ხირქოვანი ჭრილობების დროს. ვარდკაჭაჭას ბალახის წვენის მიღება ხელს უწყობს მხედველობის აღდგენას.

ვასაბი ან იაპონური ვეტრემა
Eutrema japonicum (Miq.) Koidz. (syn.: Wasabia japonica
(Miq.) Matsum.)
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომპოსტოსებრნი) — Fam. Cruciferae
(Brassicaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი ფესურიანი მცენარეა, მარტივი შეფოთლილი, მხოზავი ან ნახევრადწამოწეული ღეროთი, აღწევს 45 სმ სიმაღლეს. ფოთლები მომრგვალოა ან გულისებრი, გრძელი ყუნწითა და დაკბილული კიდეებით, ღეროს ქვედა ნაწილში უფრო დიდი ზომისაა; წვეროსეული ფოთლები ხშირად ნაკეთებადაა დაყოფილი. ყვავილი წვრილია, თანაყვავილებით, შეკრებილია წვეროსეულ მტევნებად; გვირგვინის ფურცლები თეთრია, წაგრძელებული ფრჩხილით. ნაყოფი ჭოტია რვა თესლით. ყვ. IV-V; ნაყ. V-VI.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო იაპონიაა. ნამდვილი ვასაბი, როგორც მას უწოდებენ, იშვიათ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, იზრდება მხოლოდ იაპონიის გამდინარე წყლებში და 10-17⁰ ტემპერატურაზე, რის გამოც მაღალღირებულება და ძვირად ფასობს.

მცენარე გარდა იაპონიისა, კულტივირებულია ტაივანში, ჩინეთში, კორეაში, ახალ ზელანდიასა და აშშ-ში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ვასაბის “იაპონურ პირშუშხასაც” უწოდებენ. ფესვებს სანელებლად გახეხილი სახით იყენებენ 1396 წლიდან იაპონიის სიდზუოკის რაიონში, საიდანაც გავრცელდა

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. სანელებელ “ვასაბის” გარეშე ფაქტიურად იაპონიის სამზარეულოში არც ერთი კერძი არ მზადდება. განსაკუთრებით პოპულარულია სანელებელი ნედლ თევზთან ერთად, რაც აიხსნება ვასაბის ძლიერი ანტიმიკრობული თვისებებით. უფრო ხშირად მას ურევენ სოიოს სოუსს, ან ბრინჯის ნახარშს, წვრილი ზოლის სახით რთავენ სალათებს, კერძებს. საზღვარგარეთის რესტორნებში მისი სიძვირიდან გამომდინარე იყენებენ ვასაბის იმიტაციას - პირშუმხას, სხვდასხვა სანელებლებისა და საკვები საღებავების დამატებით.

განსაკუთრებული ნივთიერებების – იზოთიოციანიტების წყალობით, ხელს უშლის კბილის ემალის რღვევას; გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ეს ნივთიერება ამუხრუჭებს ბაქტერიის – *Streptococcus nutans* - ის ზრდას, რომელიც კარიუზის გამომწვევია. ამ ნივთიერებებიდან გამომდინარე დადებითად მიიჩნევენ მის გამოყენებას კიბოს სიმსივნეების საწინააღმდეგოდ. ასევე ცნობილია ტრომბების წარმოქმნის დათრგუნვის მისი უნარი, ასრულებს ანტიასმატური კომპონენტის როლსაც.

**ვაშლის ან ანისულის პიტნა – *Mentha rotundifolia* (L.) Huds.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი, პიბრიდული წარმოშობის მცენარეა, გვარი პიტნის (*Mentha*) ორ სახეობას (*Mentha longifolia* Huds. x *M. suaveolens* Ehrh.) შორის. ფოთლები დიდი ზომისაა, მომრგვალო ფორმის, კიდეწაობა. ყვავილები იისფერი შეფერილობისაა, შეკრებილია გრძელ საგველასებრ ყვავილედად.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: წარმოშობის ცენტრად ეგვიპტესა და მცირე აზიას მიიჩნევენ. გავრცელებულია სამხრეთ, შუა ევროპასა და სამხრეთ კავკასიაში.

ცნობილია ეგვიპტური პიტნის, ოქროს პიტნის, ველური ბალზამის, საკონდიტრო პიტნის სახელითაც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ხასიათდება ნაზი, დახვეწილი, რბილი სურნელოვანი არომატით და გემოვნებით; გამოყენებისას, პიტნის სხვა სახეობებისაგან განსხვავებით საერთოდ არ იძლევა გაგრილების ეფექტს, თერმული დამუშავებისას კი სიმწარეს, რის გამოც იყენებენ ტკბილი კერძების (კომპოტები, კისელი, მურაბები, ჟელე), სხვადასხვა სახის საკონდიტრო ნაწარმის, ტკბილი ღვეზელების შიგთავსის სახელებლად.

**ვიეტნამური ქინძი – *Persicaria odorata* (Lour.) Sojak. (syn.:
Polygonum odoratum Lour.)
ოჯ. მათიტელასებრნი – Fam. Polygonaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი ფესურით. ფოთოლი ლანცეტაა ან მოგრძო ლანცეტა, ზედა ფოთლები მჯდომარეა, მუქი მწვანე, წაბლისფერი ლაქებით, ქვედა ფოთლები გრძელყუნწიანია, ბორდოსფერი. ყვავილები პატარა ზომისაა, ვარდისფერი, შეკრებილია მრავალყვავილიან სწორმდგომ, იშვიათად ოდნავ თავდახრილ მტევნებად. ნაყოფი ყავისფერია, სამწახნაგოვანი.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ვიეტნამია, იზრდება ტროპიკული და სუბტროპიკული ზონების თბილ და ტენიან პირობებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები გამოირჩევა მკვეთრი სურნელით, რომელიც მისი დასრესვის შემდეგ დიდხანს რჩება ხელზე. ნაყოფების არომატი – თბილია, ძლიერი, ნიგვზის მსგავსი სურნელის. სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის სამზარეულოს ერთ-ერთი ძირითადი კომპონენტია, სადაც ჩვეულებრივ ნედლი სახით გამოიყენება სასალათოდ, კარგად ეხამება თევზს, შემწვარ და ჩაშუშულ ზორცს (განსაკუთრებით ცხერისას), ლობიოსა და სხვა პარკოსნებს, კომბოსტოს. მას უმატებენ დასამწნილებელ კომბოსტოს, პომიდორს, დამარილებულ და დამწნილებულ სოკოებს, შინაურ ძეხვეულს. თესლები შედის მწვავე სანელებელი

ნაკრებების შემადგენლობაში. მისგან ამზადებენ ჩაის, ბურახს, თაფლის სასმელს. ამ სანელებლის მარცვლები ფართოდ გამოიყენება ბოროდინოსა და სხვადასხვა ხარისხის პურის დასამზადებლად.

წარმოადგენს ეთერზეთების მიღების წყაროს. ამ მიმართულებით მიმდინარეობს კვლევები ავსტრალიაში. ვიეტნამში მიიჩნევენ სექსუალური მოთხოვნილების დამთრგუნველ საშუალებად, რის გამოც, ადგილობრივი ბერები რგავენ სამონასტრო ნაკვეთებზე საკვებად ფართოდ გამოყენების მიზნით.

ზაფრანა — *Crocus sativus* L.
ოჯ. ზამბახისებრნი — Fam. Iridaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, კულტურული, 15-20 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, თითქმის სფერული, ძირში შებრტყელებული 2,5 სმ სიგანის, ბაცი-მურა, მშრალი ქერქლებით შემოვლებული ტუბეროლქვით. ფოთლები ყვავილებთან ერთად ან მათი გადაყვავილების შემდეგ ვითარდება; ფოთოლი ვიწრო ხაზურია, მუქი მწვანე, პრიალა, ორი თეთრი ზოლითა და ბაცი შუა ნაკვით, 15-20 სმ სიგრძისა და 0,2-0,3 სმ სიგანის, 6-9 ცალი. საყვავილე ისარი მარტოულია, იშვიათად ორი; ყვავილი 1-2, სურნელოვანი, ორსქესიანი; ყვავილსაფარი გვირგვინისებრია, იისფერი ან ლილისფერი, მუქი ძარღვებით, სწორი, ძაბრისებრი, ფურცლებშეზრდილი, 6 გადანალუნითა და გრძელი ცილინდრული მილით, რომელიც

ნიადაგში ნახევრადაა ჩაფლული; მტვრიანა - 3, მუქი ნარინჯისფერი. ნაყოფი სამბუდიანი კოლოფია, წვრილი, თითქმის სფერული თესლით. ყვ. IX-X. იშვიათად თესლმსხმოიარობს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: მიეკუთვნება უძველეს მცენარეთა რიცხვს. სამშობლო აღმოსავლეთ-ხმელთაშუაზღვეთია. ველურად არ გვხვდება. წინაპარ ფორმებად ხმელთაშუაზღვეთის აღმოსავლეთის ოლქებში მოზარდ სახეობებს *Crocus cartwrightianus* Herbert და *C. pallasi* Gold.-ს მიიჩნევენ. კულტურაში ცნობილია ახ.წ.აღ.-მდე 2000 წლით ადრე წინა აზიის (სირია, პალესტინა და სხვ.) ხალხებში, სადაც გამოიყენებოდა მედიცინაში, სანელებლებად, მიცვალებულების ბალზამირებისათვის. ჯვაროსნული ომების შემდგომ მისი კულტურა ვრცელდება სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში; განსაკუთრებით ფართოდ მოჰყავთ ინდოეთში, პაკისტანში, ჩინეთსა და სამხრეთ ევროპაში. ასევე უძველესი დროიდანაა კულტივირებული აზერბაიჯანში, აფშერონის ნახევარკუნძულზე, სადაც ირანიდან იქნა გადატანილი.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელი და სამკურნალო ნედლეულია დინგი (*Flores Croci*, *Stigmata Croci*), რომელსაც გაშლილი ყვავილებიდან დილის 10-11 საათზე აგროვებენ; აშრობენ სპეციალურ საშრობებში 45-50° ტემპერატურაზე. დამზადება შრომატევადია, 1 კგ ნედლეულის მისაღებად 200000 დინგია საჭირო. კაშკაშა ნარინჯისფერ-წითელი დინგი ხასიათდება ძლიერი სურნელით და სპეციფიური გემოვნებით. შეიცავს კროცინს - გლიკოზიდური ხასიათის ყვითელ საღებავ ნივთიერებას, რომელიც იხსნება წყალსა და სპირტში. იხმარება კვებით მრეწველობაში.

მის სასარგებლო თვისებებს იცნობდნენ ჩვენს ერამდე დიდი ხნით ადრე, აქვს რა მკვეთრად გამოხატული სურნელი და გემოვნება, ზაფრანა სხვა სანელებლებთან შეუთავსებელია. მას უმატებენ აღმოსავლურ ბრინჯის ტკბილ ფლავს, სხვადასხვაგვარ ხორცეულ კერძებსა და დესერტებს, სასმელებსა და მწნილებს. არის ბუნებრივი საღებავი, ამ მიმართულებით ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში.

უძველესი დროიდანვე იყენებდნენ არა მხოლოდ კულინარიაში.

სამკურნალო ტექსტებში, რომლებიც დათარიღებულია ახ.წ.ად.-მდე 1500 წლით, არის ცნობები ამ მცენარის სამკურნალო მნიშვნელობაზე. ძველ დროში მას იყენებდნენ კატარაქტის სამკურნალოდ, შხამების საწინააღმდეგოდ, როგორც აფროდიზიაკსა და საერთოგამაჯანსაღებელ საშუალებას. გამოთვლილია, რომ შედის აღმოსავლური მედიცინის 300-ზე მეტ ნაკრებებსა და სამკურნალო მალამოების შემადგენლობაში. სადღეისოდ რჩება აქტუალურად რიგი დაავადებების სამკურნალოდ - თვალის, გინეკოლოგიურის; ხოლო არომათერაპიაში ზაფრანის ეთერზეთები გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების სამკურნალოდ, ძილის პრობლემების მოსაგვარებლად.

ზასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ანტიკანცეროგენური და ანტიმუტაგენური მოქმედებით. აძლიერებს მადას და ხელს უწყობს საკვებმომწოდებელი სისტემის მუშაობის გაუმჯობესებას, ასუფთავებს თირკმელებსა და შარდის ბუშტს, ხსნის ნაბახუსევის სინდრომს. სასარგებლოა თირკმელების, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ნერვული სისტემის დაავადებების, ხველებისა და ყივანახველის დროს.

ზაფრანა კოსმეტოლოგიაშიც ფართოდ გამოიყენება როგორც კეთილსურნელოვანი და სამკურნალო საშუალება, შედის ყველაზე ეფექტურ კოსმეტიკურ ინგრედიენტებში (ლოსიონები, ნიღბები, კრემები, საფენები), რომელიც ხელს უწყობს კანის სიმკვრივის, ფერისა და მდგომარეობის გაუმჯობესებას, ნაოჭების გასწორებას; ხსნის კანის გაღიზიანებას, ხდის მას უფრო რბილსა და ნაზს.

ზეთისხილი, ზეთის ხე — *Olea europaea* L.
ოჯ. ზეთისხილისებრნი — Fam. Oleaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 5-6 მ სიმაღლის ხეა ირიბი ტანით. ფოთლები მოპირისპირეა, ვიწროლანცეტა, მახვილი ან ბლაგვი, კიდემთლიანი, 5-10 სმ სიგრძისა და 1-2 სმ სიგანის, ტყავისებრი, ქვედა მხრიდან - მონაცრისფრო ვერცხლისფერი. ყვავილედი - მრავალყვავილიანი მტევანი ან საგველაა, განწყობილია გასული წლის, იშვიათად მიმდინარე წლის ყლორტების იღლიებში; ყვავილები 3-5 მმ სიგრძისაა, ორსქესიანი ან ცალსქესიანები, სურნელოვანი. ჯამი აპკისებრია, ზარისებრი, გვირგვინი მოთეთრო ან მომწვანოა, 4 გადალუნული ნაკვითი. ნაყოფი - შავი ან მუქი-იისფერი კურკაა, ხორცოვანი ნაყოფსაფრითა და სქელქერქიანი კურკით. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. კულტურაში შეტანილია შორეულ წარსულში ახლო აღმოსავლეთის ქვეყნებში, საიდანაც გავრცელდა მთელ ხმელთაშუაზღვეთში; მოჰყავდათ ძველ ეგვიპტეშიც. ასევე დიდი ხნით ადრე ახ.წ.აღ.- მღე იქნა დანერგილი კავკასიასა და ყირიმში. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული ყველა იმ ქვეყანაში, სადაც შესაძლებელია მისი მოშენება (სამხრეთ და ჩრდ. ამერიკა, ესპანეთი, იტალია, პორტუგალია, საბერძნეთი, აღმოსავლეთ აზიის ქვეყნები, აფრიკა, ინდოეთი, ავსტრალია, აზერბაიჯანი, საქართველო). საერთო ფართობი 7 მილიონ ჰა აღემატება, ხოლო ნაყოფის მოსავლიანობა 8,5 მილიონ ტონას შეადგენს. ზეთისხილისაგან მიღებული ძირითადი

პროდუქტი ზეთია, მსოფლიოს საერთო მოსავლის 90% მასზე მოდის. **მნიშვნელობა და გამოყენება:** მნიშვნელოვანი ზეთოვანი და ხეხილოვანი კულტურაა. ნაყოფებს საკვებად იყენებენ დამარილებული და მწნილის სახით (წინასწარ სცილდება ოლეუროპეინი). სრულად მომწიფებული ნაყოფების სუსტი დაწნეხვით მიიღება მსოფლიოში საუკეთესო მცენარეული ზეთი – პროვანსალი, რომელიც გამოიყენება საღათებში და მედიცინაში. უფრო ძლიერი დაწნეხვით მიიღება ასევე საკვები ზეთისხილის ზეთი, რომელიც საკონსერვო წარმოებაში იხმარება, უხეში ცხელი დაწნეხვით კი ღებულობენ შესანიშნავ ტექნიკურ “ზის” ზეთს. დაკონსერვებული ნაყოფები გამოირჩევა პიკანტური გემოთი, დელიკატურია, წარმოადგენს საუზმისა და საკვები პროდუქტების ასორტიმენტის დანამატს.

წვნიანი ნაყოფსაფარი შეიცავს 75,3 მგ% წყალს, 1 მგ% ცილებს, 15,3 მგ% ცხიმებს, 0,8 მგ% ნახშირწყლებს, 3,3 მგ% 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 ოლეუროპეინი (2-10 მგ%). ზეთისხილის ზეთი გამოიყენება კვებით მრეწველობაში დელიკატური თევზეულის (შპროტი, სარდინები) კონსერვების წარმოებაში. ნაყოფები (მწვანე და შავი) ფართოდ გამოიყენება საკონსერვო მრეწველობაში.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში იხმარებოდა ზეთისხილის ზეთი თირკმელებისა და თეძოს ტკივილის დროს დასაზღვრად. ფოთლებს ხმარობდნენ აბაზანებისათვის, უმთავრესად სწორი ნაწლავის დაზიანების ან გამოვარდნის შემთხვევაში. ძმარში მოხარშულ ფოთოლს სთავაზობდნენ პირში დასაგუბებლად ცუდი სუნის მოშორების მიზნით; ზეთი შედიოდა გარეგანად დასაზღვი სხვადასხვა მაღამოს შემადგენლობაშიც.

ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ ქოშინის, პიპერტონისა და შარდმდენ საშუალებად. ოფიცინალურ მედიცინაში ზეთი გამოიყენება სხვადასხვა სამკურნალო პრეპარატების დასამზადებლად; უნიშნავენ

საკვებმომწელებელი სისტემის, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების, მხედველობის დარღვევის, ართრიტის, ნიკრისის ქარის, ოსტეოხონდროზის, ქალის სასქესო ფუნქციების დარღვევების, ჭრილობების, ნაკაწრების, დამწვრობების დროს. მათში შემავალი ანტიოქსიდანტები, უჯერი ცხიმოვანი მჟავები ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დონის ნორმაში შენარჩუნებას, ნაყოფის ჩასახვას; ხელს უშლის ათეროსკლეროზის, ინფარქტის, ინსულტის და გულ-სისხლძარღვთა სხვა დაავადებების განვითარებას, აბრკოლებს ნაადრევ სიბერეს და წარმოადგენს საუკეთესო პროფილაქტიკურ საშუალებას ონკოლოგიური დაავადებებისას.

უკუქმედება: დიეტოლოგების მტკიცებით ზეთს საერთოდ არ გააჩნია უკუჩვენებები; ამავდროულად მისი ნაღველმდენი მოქმედებიდან გამომდინარე, ხშირი მიღება უკუმაჩვენებელია ქოლცისტიტის დროს.

თავშავა – *Origanum vulgare* L.
ოჯ. ტურნოსანი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, ბალახოვანი მცენარეა, 20-50 სმ სიმაღლის სწორი, ხშირად ძირიდან დატოტვილი, შეფოთილი

ღეროთი. ფოთლები მოკლეყუნწიანია, კვერცხისებრი ფორმის, კიდემთლიანი ან არათანაბრად მრგვალებილა, ბლაგვწვერიანი, 3(2-5) წვეილი, რკალისებრი, ქვედა მხარეს ნაკლებად გამოსახული ფრთისებრი დაძარღვით, ღეროს კენწეროსკენ განწყობილი ფოთლები შემცირებულია; თანაყვაილები მჯდომარეა, ხშირად მეტ-ნაკლებად მეწამული ფერის, იშვიათად მწვანე, მეტწილად შიშველი. ყვაილები ორსქესიანია და ბუტკოიანი, განწყობილია სხვადასხვა მცენარეზე, მოკლე ყუნწიანია, 1-3 ყვაილიანი, მჯდომარე დიქოზიუმები შეკრებილია პატარა ზომის თავაკისებრ ყვაილელებად, რომლებიც თავის მხრივ შეკრებილია პირამიდულ ფარისებრ საგველად; გვირგვინის ფურცლები ღია მოყავისფრო-წითელია ხორცისფერ წითლამდე, ზოგჯერ ჭუჭყისფერ-თეთრი, გვირგვინის მილი ზარისებრია, აღმატება ჯამს. ნაყოფი მოგრძო კვერცხისებრი კაკლუჭაა, გლუვი, მურა ფერის. ყვ. VII-IX; ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ და შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, ირანში, ჰიმალაიზე, ტაივანსა და ჩრდილო ამერიკაში, საქართველოს ყველა რაიონში. იზრდება მთის წინებზე, ტყისა და სუბალპურ სარტყელში, ბუჩქნარებში, მდელოებზე, ტყისპირებზე, სტეპებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: თავშავას მშრალი ყვაილელები და ფოთლები ნაზი, გამაგრილებელი, მომწარო-ტკბილი არომატით ხასიათდება. ნედლი ფოთლები, რომელსაც იტალიაში სალათებსა და სოუსებს უმატებენ, მეტი სიმწვავეით და სუსტი სიმწარით გამოირჩევა. იტალიურ სამზარეულოში, უფრო ხშირად უმატებენ ბოსტნეულს, სოკოსა და ყველის კერძებს, კერძოდ პიცას. მისით ანელებენ პომიდვრის კერძებს, როგორც ნედლს, ასევე ჩათუთქულს (არომატი ნაზია და უკეთ ინახება). ის, რომ თავშავას ბალახდამატებული პროდუქტები უკეთ ინახება, იცოდნენ არა მარტო იტალიაში, არამედ რუსეთსა და უკრაინაშიც; მოყვაილე ტოტებს უმატებდნენ კომბოსტოს, სოკოსა და კიტრის მწნილებს, მისგან ამზადებდნენ ბურახს, თაფლს, ლუდს. კავკასიასა და გერმანიაში თავშავის ბალახით ანელებდნენ შემწვარ და მოხარშულ ხორცს, ძეხვეულს, უმატებდნენ ბულიონებს არა

მხოლოდ არომატისათვის – ხელს უწყობს მძიმე კერძის უკეთ ათვისებას. ფრანგულ სამზარეულოში იყენებენ სოუსების, პაშტეტებისა და ომლეტების შესაკაზმავად, უხდება თევზეულსაც, სასიამოვნო ნაზი არომატის მისაცემად უმატებენ მცენარეულ ზეთებს და ძმარს.

მისგან დამზადებული ჩაი კი გამოცდილი საშუალებაა გაციების საწინააღმდეგოდ.

ბალახის შემადგენლობაში შედის დიდი რაოდენობით კარვაკროლი, რომელიც თავის მოქმედებით აჭარბებს არსებულ მრავალ ანტიბიოტიკებსა და ანტიჰისტამინურ პრეპარატებს.

ფართოდ გამოიყენება ხალხურ და მეცნიერულ მედიცინაში. ხასიათდება მაღალი ანტიბაქტერიული აქტივობით, ამჟღავნებს ანტისეპტიკურ და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას, არის ტკივილგამაყუჩებელი, საერთოგამაძლიერებელი, მადუნორირებელი, ოფლმდენი, ამოსახველებელი, გულისრევის საწინააღმდეგო, ვიტამინიზირებელი, დამამშვიდებელი, ჰემოსტატიკური, შარდმდენი, ქარმდენი და ჭიისმდენი მოქმედების.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ხველების, მაღალი ტემპერატურის (ციებ-ცხელება), შეშუპების, მუცლის ტკივილების (სპაზმები, ჭვლები) დროს. ნაყენით მკურნალობდნენ მენსტრუაციული ციკლის დარღვევებს და უნაყოფო ქალებს. მისი პრეპარატები გამოიყენება ნევროზების, ეპილეპსიის, დამბლის, ისტერიის, უძილობის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადებების, კლიმაქტერიულ პერიოდში ნევროზების, კუჭ-ნაწლავის სპაზმის, ათონური ყაბზობის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების სამკურნალოდ. თავშავა შედის გულ-მკერდის, ოფლმდენი და ქარმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში, გამოიყენება რესპირატორული ინფექციების, მწვავე ბრონქიტის, ბრონქოექტატიკური და საკვებმომწელებელი ორგანოების დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის დროს.

უკუქმედება: თავშავის გამოყენებისას სიფრთხილვე მართებთ ფეხმძიმე ქალებს, შესაძლებელია გამოიწვიოს საშვილოსნოდან სისხლდენა და ნაადრევი მშობიარობა.

თამარპინდი — *Tamarindus indica* L.
ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Legumonosae (Fabaceae)



მორფოლოგია: მაღალი მარადმწვანე ხეა მორიგეობით განლაგებული ფრთისებრი ფოთლებით. ყვავილები მოყვითალო შეფერილობისაა, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილელებად. ნაყოფები მოყავისფრო-მურა შეფერილობის მოხრილი, ბოლოში წაწვეტებული პარკია, საკმაოდ მყიფე გარსით; პარკის შიგნით თეთრი რბილობია – პულპა, მრავალრიცხოვანი მკვრივი ყავისფერი თესლით. მომწიფებასთან ერთად პულპა იძენს მოწითალო-ყავისფერ შეფერილობას.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: აღნიშნული სახეობა გვარი *Tamarindus* – ის ერთადერთი წარმომადგენელია, სამშობლო აღმოსავლეთ აფრიკაა (მადაგასკარის მშრალი ფოთლოვანი ტყეები). სადღეისოდ ბუნებრივად იზრდება მხოლოდ სუდანში, მაგრამ ფართოდაა კულტივირებული ტროპიკული აზიის პრაქტიკულად მთელ ტერიტორიაზე, სადაც ათასეული წლებია რაც მოჰყავთ.

მას ინდურ ფინიკსაც უწოდებენ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფის პულპა საკვებად გამოიყენება და მეტად პოპულარულია. ორიგინალური ნაზი გემოდან გამომდინარე აზიურ და ლათინური ამერიკის სამზარეულოში იხმარება ეროვნული კერძების სანელებლად. ინგლისში მნიშვნელოვანი ინგრედიენტია ცნობილი ვუსტერისა და ხილის სოუსების; ინდოეთსა და ინდონეზიაში მას იყენებენ სხვადასხვა სანელებლის ნაკრებებში, სოუსებში, პასტებში;

უმატებენ ბრინჯს, ბოსტნეულის და ოსპის წვნიანებს, ცხვრის, ხბოს, ქათმის კერძებს.

უმწიფარი ნაყოფების პულპა ხასიათდება ძლიერი მჟავა გემოთი და მისგან ამზადებენ მხოლოდ მწვავე კერძებს, მომწიფებული ნაყოფები კი ბევრად ტკბილია და კარგია დესერტების, კანფეტების, ნაყინისა და სასმელებისათვის. სანელებელი იყიდება მთელ მსოფლიოში აღმოსავლურ მაღაზიებში და მისი შექმნა შესაძლებელია მშრალი, დაშაქრული, დამარილებული, გაყინული, დაპრესილი სახით, იშვიათად თხევადი კონცენტრატების ფორმით.

თამარიდის პულპის ძირითად მასას შაქარი (70%) შეადგენს, აღინიშნება ამინომჟავები, ცილა (3%-მდე), უჯრედისი, ნაცარი, A ვიტამინი, ორგანული მჟავები: მჟაუნას, ლიმონის, ღვინის, რძისა და სხვ. თესლები მდიდარია არომატული ზეთებითა და ცილებით. ხის ქერქის ჩაი და ნაყენი შველის ინფექციურ ციებ-ცხელებას, ბრონქიალურ ასთმას, იწვევს შემკვრელ მოქმედებას დიარეზის დროს, აუმჯობესებს მადას. ყვაეილების ნახარში ხელს უწყობს წნევის დაწევას ჰიპერტონიული დაავადებებისას, ხოლო რბილობი ხასიათდება მსუბუქი სასაქმებელი ეფექტით. მოხალული თესლები იხმარება სხვადასხვა სახის ჭიისა და ღიზენტერიის საწინააღმდეგოდ. ფოთლებისაგან დამზადებული ჩაის ნაყენით იბანენ თვალებს ინფექციური (კონიუნქტივიტი) დაავადებისას, ივლებენ ყელში გრიპის დროს, მათი ანთისეპტიკური მოქმედებიდან გამომდინარე. აიურ-ვედას თანახმად მისი გამოყენება შესაძლებელია შაქრიანი დიაბეტისა და საკვების მონელების გამაუმჯობესებლად. სულ ახლახან მცენარეში აღმოჩენილი იქნა ნივთიერება, რომელიც აძლიერებს იმუნიტეტს. ქალებში ითვლება ძლიერ აფროდიზიაკად.

უკუქმედება: სანელებელი უკუმაჩვენებელია ჰიპერაციდური გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების დროს. ჭარბი გამოყენება კი იწვევს დიარეზს.

**თეთრი დივი – *Heracleum mantegazzianum* Sommier et
Levier. (syn.: *H. villosum* Fisch. ex Spreng.)
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) — Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)**



მორფოლოგია: ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, მომრგვალო, დადარული, 1,5 მ-მდე სიმაღლის. ფოთლები ყუნწიანია, ელიფსური, შებუსული, ზედა მხრიდან მწვანე, ქვედაზე – მონაცრისფრო, 50-60 სმ სიგრძისა და 10 სმ სიგანის. ყვავილები ორსქესიანია, წვრილი, თეთრი, შეკრებილია 15-20 სმ დიამეტრის რთულ ქოლგებად. ნაყოფი – შიშველი, წახნაგიანი ორთესლურაა, მოგრძო ფორმის, 10-16 მმ სიგრძის. მცენარე განვითარების პირველ წელს ინვითარებს ფოთლისეულ როზეტს, მეორე წელს - ღეროსა და თესლებს. ყვ. VI; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ყირიმსა და კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე ხასიათდება მწვავე, ძლიერი არომატით და გემოთი. იხმარება მლაშე ყველის წარმოებაში. ეთერზეთები და მშრალი ბალახი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საკონსერვო და კვებითი კონცენტრატების მრეწველობაში

დივი ძველი დროიდან იხმარება სანელებლად წვნიან კერძებში (ბორში, მწვანე ბორში, ხორცის, მაკარონისა და კარტოფილის წვნიანები). ნორჩ ყლორტებს, ღეროებსა და ფოთლებს მცირე რაოდენობით უმატებენ სალათებს, მწნილებს, მარინალებს.

დივის ფესურა შლის ნაღვლის ბუმბუტში ქვევს. ნაყოფები და თესვები შედის რთული სამკურნალო ნაკრებების შემადგენლობაში, რომლებსაც იყენებენ თირკმელების, ნაღველკენჭოვანი დაავადებების დროს, აგრეთვე როგორც ჰემოსტატიკურ საშუალებას. ნაყოფებს ხმარობენ კუჭ-ნაწლავისა და გინეკოლოგიური დაავადებების, ლიმფადენიტების, ციმბირის წყლულის, ფურუნკულების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: მცენარე შხამიანია, ხმარებისას სიფრთხილის დაცვაა საჭირო.

თეთრი მღოვი – *Sinapis alba* L.

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



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 1 მ-მდე სიმაღლის სწორი, ზედა ნაწილში დატოტვილი, ხეშეშბეწვიანი ღეროთი. ფოთლები ჩანგისებრ-ფრთისებრ განკვეთილია კვერცხისებრ მოგრძო ფორმის მახვილწვერიან ნაკვეთებად და 2-3 წყვილ გვერდით სეგმენტებად. გვირგვინი ყვითელია, მისი გადანაღვნი უკუკვერცხისებრია, ყვავილის ყუნწები ნაყოფობისას

საყვავილე ღერძიდან პორიზონტალურადაა გადახრილი, უფრო იშვიათად აღმაველია. ნაყოფი ორსაგდულიანი ჭოტია, სწორი ან მოხრილი, უხეში ხორკლებით, ხეშეში ბეწვით მოფენილი, 2-4 სმ სიგრძის. თესლი სფერულია, მოყვითალო-თეთრი, 2-2,5 მმ სიგრძის. ყვ. V-VI; ნაყ. V-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია, საიდანაც გავრცელდა თითქმის მთელ ევროპაში, ამერიკაში, მოხვდა ინდოეთსა და იაპონიაში. ამჟამად ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში (საბერძნეთი, იტალია, სიცილიისა და სარდინიის ჩათვლით, საფრანგეთი, პორტუგალია, ესპანეთი), დასავლეთ აზიაში (კვიპროსი, ირანი, ერაყი, იზრაელი, იორდანია, ლიბანი, სირია, თურქეთი), პაკისტანის ჩრდილოეთში, ჩრდილო აფრიკაში (ალჟირი, ეგვიპტე, მაროკო, ტუნისი). საქართველოში ბუნებრივად წარმოდგენილია აფხაზეთში, აჭარასა და ქართლში.

იზრდება ნათესებში, მდინარეებისა და გზის პირებზე, ყამირებზე. კულტივირებულია დასავლეთ ევროპის ჩრდილოეთში, რუსეთში, თესლებიდან ეთერზეთების მისაღებად.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ეთერზეთოვანი კულტურაა. ზეთი ძეგად გამძლეა, დიდხანს ინახება და არ მძაღდება. გამოიყენება საკვებ, ტექნიკურ და ქიმიურ-ფარმაცევტულ დარგებში. ზეთი განსაკუთრებით ფასეულია პურის ცხობისას და საკონსერვო მრეწველობაში. გაუცხიმებელ ფხვნილს უმატებენ სადილის მდოგვს, სუნის ფიქსატორად. თესლების მნიშვნელოვანი რაოდენობა იხმარება კვების მრეწველობაში ბოსტნეულისა და სოკოების კონსერვირებისათვის, სხვადასხვა სახის ნაკრებების, სანელებლების საწარმოებლად.

თეთრი მდოგვის თესლები სარეპტისა და შავ მდოგვთან შედარებით, ხასიათდება უფრო ნაზი და პიკანტური გემოვნებით. მას მთლიანს ან დაფქვილი სახით იყენებენ ბოსტნეული, ხორციანი კერძების, ცივი და ცხელი საწებლების და ფარშის შესაკაზმავად. მდოგვი – კარგი ემულგატორია, ვინაიდან წარმოადგენს დამცავ ფენას ხორცის, ფრინველის, თევზის სითბური დამუშავებისას, ამასთან ახდენს მათ არომატიზაციას.

თეთრი მდოგვის თესლი ფაქტიურად უსუნოა, ხასიათდება

პიკანტური გემოთი, თუმცა მისგან დამზადებული სუფრის მდოგვი უფრო დაბალი ხარისხისაა შავ და სარეპტის მდოგვთან შედარებით და საჭიროებს დამატებით სანელებლებით შეზავებას. მდოგვის საკვებად გამოყენება ხელს უწყობს საკვებმომწელებელი სისტემის ნორმალიზებას. ჰიპოკრატესა და გალენის დროიდან მას აფასებდნენ როგორც კარგ ამოსახველებელ და ხველების საწინააღმდეგო საშუალებას, აგრეთვე როგორც მადის გამაუმჯობესებელ გემრიელ სანელებელს. სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში დიდი პოპულარობით სარგებლობდა. იყენებდნენ კბილის ტკივილის, ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ, პნევმონიის, გლანდების ანთების, ბრონქიტისა და ნევრალგიის, იპოქონდრიის, სიყვითლის, ნაწლავების ათონიის, ყაბზობის, მეტეორიზმის, ქრონიკული რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, მხედველობისა და სმენის გამაუმჯობესებლად. თანამედროვე მედიცინაში არ იხმარება.

თუთუბო – *Rhus coriaria* L.
ოჯ. თუთუბოსებრნი – *Anacardiaceae*



მორფოლოგია: პატარა ზომის მცირედ დატოტვილი 1-3 (5) მ-მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი, მორიგეობით განლაგებული კენტფრთხილანი, 9-17 ფოთოლაკიანი ფოთლებით; თითოეული მათგანი მოგრძო კვერცხისებრია ან ლანცეტა, უთანაბროდ

დაკბილული, ზემოდან - მწვანე და ოდნავ პრიალა, ქვემოდან - უფრო მკრთალი და ძარღვებშებუსული. ყვავილები პატარა ზომისაა, მომწვანო მკრთალი ყვითელი შეფერილობის, ერთ ან ორსქესიანი, შეკრებილია საგველასებრ, კუმს, მრავალყვავილიან ყვავილელებად. ნაყოფი წვრილი, ერთთესლიანი კურკიანაა, მშრალი ან ოდნავ ხორცოვანი, მობრტყო მომრგვალო-თირკმლისებრი, მუქი წითელი, ჯირკვლოვანი ბეწვით მოფენილი. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, საფრანგეთისა და უკრაინის ჩათვლით, ჩრდილოეთ აფრიკაში (ალჟირი, კანარის კუნძულები, მადეირა, ტენერიფე), დასავლეთ და შუა აზიაში (კოპეტდაგი და ჰამირ-ალაი), კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. კულტივირებულია, როგორც ტანინების შემცველი მცენარე.

იზრდება მშრალ ფერდობებსა და კლდეებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მწიფე, მშრალი, დაფქვილი ან დამწნილებული მკვასზე ნაყოფები ან მათი ქერქი გამოიყენება როგორც მწვავე საწებლებელი ხორცისა და თევზეულის კერძებში, განსაკუთრებით არომატულია მწვადებთან.

ფოთლებს ურევენ თამბაქოსთან სასიამოვნო სურნელის მისაცემად.

ფოთლები, ნორჩი ტოტები და ქერქი მდიდარია მთრიმლავი ნივთიერებებით (13-33%), ყველაზე მაღალი კონცენტრაციით კოკრიანობის პერიოდში. ნაყოფის მჟავე კანი შეიცავს დიდი რაოდენობით ვაშლისა და ღვინის მჟავეებს, ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს (0,01%). ფოთლებში ჭარბობს გალური მჟავეები, მირიციტრინი და სხვა ფლავონოიდები, 15%-მდე ტანინები, ასკორბინის მჟავეა.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები (*Folium Rhus coriariae*), აგროვებენ მთელი ზაფხულის განმავლობაში, ხოლო ნაყოფების წარმოქმნამდე შეგროვილი ნორჩი ტოტები და ფოთლები მნიშვნელოვანი ნედლეულია მთრიმლავი ექსტრაქტების საწარმოებლად, ტექნიკური და სამედიცინო ტანინებისა და გალური მჟავის მისაღებად.

არსებობს მონაცემები, რომ თესვები შეიცავს ნივთიერებათა კომპლექსს, რომლებიც კეთილისმყოფლად მოქმედებს ორგანიზმში ნახშირწყლების ასიმილაციაზე. მათი თხევადი ექსტრაქტი და ნაყენი იხმარება ღიაბეტის მსუბუქი ფორმის დროს.

ფოთლები ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება მძიმე მეტალებითა და ალკალიდებით მოწამლვისას, როგორც ჭრილობების შემახორცებელი, შემკვრელი, დამწვრობისა და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

**ინდაუ, რუკოლა, ან ერუკა – *Eruca sativa* Lam.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი) — *Fam. Cruciferae*
(*Brassicaceae*)**



მორფოლოგია: ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 40 სმ-მდე სიმაღლის, დატოტვილი, სუსტად შებუსუსული ღეროთი. ყველა ფოთოლი რამდენადმე ხორცოვანია, გაფანტულ ბეწვიანი, დამახასიათებელი სუნით. ქვედა ფოთლები ჩანგისებრ-ფრთისებრ დაყოფილია ან განკვეთილია დაკბილულ ნაკეთულებად. ყვავილელი - მეჩხერი გრძელი მტევანია. ყვავილები ბაცი, იშვიათად კაშკაშა ყვითელია, იისფერი დამარღვით; ჯამის ფოთოლაკები 9-12 მმ სიგრძისაა, გვირგვინის

ფურცლები – 15-22, უკუკვერცხისებრ-სოლისებრი, ზოგჯერ სუსტად ამოკვეთილი. ნაყოფი – ჭოტია, მოგრძო-ოვალური ან მოგრძო მახვილისებრი, ოდნავ შებრტყელებული, მოკლე გასქელებული ყუნწებით, გამოკვეთილი სიგრძივი ძარღვით. თესლი 1,5-3 მმ სიგრძისაა, ბაცი-მურა ან ბაცი-ყავისფერი, განწყობილია ორ რიგად, შებრტყელებული ოვალურ - მომრგვალოა. ყვ. V-VII; ნაყ. V-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდ. აფრიკაში, სამხრეთ და ცენტრალურ ევროპაში, მცირე აზიაში, შუა აზიასა და ინდოეთში, კავკასიის მთისწინებზე. კულტივირებულია სხვადასხვა ადგილებში, მაგ.: ხმელთაშუაზღვეთის ტერიტორიაზე მოჰყავთ რომის იმპერიის დროიდან, სადაც ითვლებოდა აფროდიზიაკად, კულტივირებულია თვით მკაცრი კლიმატის ქვეყნებშიც - ჩრდილო ევროპასა და ჩრდ. ამერიკაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბალახი ხასიათდება არომატული, გაჯერებული, მწვავე, მდოგვისებრ-ნიგეზისებრი, მომწარო გემოთი და მოქმედებით. ამჟამად მისი სასარგებლო სანელებელი თვისებები ფართოდ გამოიყენება ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნების სამზარეულოში. ასე მაგ.: იტალიაში ინდაუს ფოთლებს უმატებენ სალათებს, პიცას, რიზოტოს; რეჰანის მაგიერ გამოიყენება იტალიურ სოუს პესტოში. აღნიშნავენ ასევე, რომ მეტად პოპულარულია ნისლიან ალბიონში; საფრანგეთში პროვანსის მაცხოვრებლები მას უმატებენ სასალათე ნაკრებ “მესკლენს”, ხოლო აპენინის ნახევარკუნძულის მოსახლეობას ვერ წარმოუდგენია ინდაუს გარეშე რაიმე კერძი, უმთავრესად იყენებენ სალათებში, აგრეთვე, ბოსტნეულ დანამატად ხორციან კერძებსა და პასტებში. სლოვენიაში მას უმატებენ ყველიან ჩებურეკებს. გამოიყენება ინგრედიენტის სახითაც, აზავებენ პასტებს რეჰანთან ერთად, ან ანაცვლებენ მას. კავკასიაში საკვებად იყენებენ ნორჩ ყლორტებსა და ფოთლებს; ფოთლებს სანელებლის სახით ხმარობენ სალათებში, თესლისგან ამზადებენ მდოგვს.

თესლი შეიცავს ეთერზეთებს, რომელიც გამოიყოფა ფერმენტაციით. მისი მთავარი შემადგენელია მდოგვის ზეთი.

თესლი შეიცავს აგრეთვე 25-34% ცხიმზეთებს, რომელშიც ჭარბობს ერუკოლის მჟავა (20-44%), აღინიშნება აგრეთვე: ლინოლისის, ლინოლენის, ოლეინისა და სხვა მჟავები, სტეროიდები, თიოგლიკოზიდები; მცენარის მიწისზედა ნაწილში - ალკალოიდები, ფლავონოიდები (კემპფეროლის, კვერცეტინისა და იზორამნეტინის გლიკოზიდები).

მცენარის მიწისზედა ნაწილი ხასიათდება დიურეზული, ამოსახველებელი, ანტიბაქტერიული, ლაქტოგენური და კვების გამაუმჯობესებელი მოქმედებით; ინდურ მედიცინაში თესლებს იყენებენ როგორც გამაღიზიანებელს და კანის წყლულოვანი დაავადებებისას; ხალხურ მედიცინაში – კანის დაავადებების დროს, წვენს – წყლულების, ჭორფლის, გემატომის, კოჟრების, ცხვირის პოლიპების სამკურნალოდ. კავკასიაში საღათების სახით ხმარობენ სურავანდის საწინააღმდეგოდ.

ზოგიერთი მონაცემის თანახმად, საკვებად ინდაუს რეგულარული მიღება ხელს უწყობს იმუნური სისტემის გაძლიერებას, წყალმარილების ცვლას, სისხლში ჰემოგლობინის ამაღლებასა და შაქრის დონის დადაბლებას. მიჩნეულია, რომ მისი საკვებად გამოყენება სასარგებლოა ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის. ხასიათდება აგრეთვე ძლიერი თერაპიული მოქმედებით კუჭის წყლულის საწინააღმდეგოდ. ამერიკელმა გასტროლოგებმა წარმოადგინეს ამ დაავადების სამკურნალოდ ალტერნატიული და უსაფრთხო ხერხი, კერძოდ კუჭის კედლების გამაგრებისა და დაცვის მიზნით საჭიროა ინდაუს საკვებად ხშირი გამოყენება. მას აფროდიზიაკადაც თვლიან, ხელს უწყობს ერექციის გაუმჯობესებას, ხოლო ეთერზეთები შესანიშნავად ამაგრებს თმის ძირებს. ზეთის გამოყენება რეკომენდებულია როგორც შინაგანი, ასევე გარეგანი დანიშნულებით.

ინდური დილენია, სპილოს ვაშლი – *Dillenia indica* L.
ოჯ. დილენიასებრნი – Fam. Dilleniaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 30 მ-მდე სიმაღლის ხეა, გადაშლილი მომრგვალო ვარჯით, ნარინჯისფერ-ყავისფერი ან მოწითალო ხის ტანითა და დამახასიათებელი მუქი მწვანე ფოთლებით, რომლებიც მჭიდროდაა განლაგებული ტოტების ბოლოებზე. ყვავილი მარტოულია 15-20 სმ დიამეტრის, არომატული, გვირგვინის თეთრი ფურცლები გარშემორტყმულია მრავალრიცხოვანი (500-მდე) მტვრიანების ყვითელი ბურთით, რომელიც დაგვირგვინებულია 14-20 გრძელი, ბრტყელი, თეთრი, გვირგვინის ფურცლების მსგავსი ვარსკვლავისებრ გადაშლილი სვეტებით. ინდური დილენიის ყვავილები მცენარეულ სამეფოში ითვლება ყველაზე ლამაზად და გამორჩეულად. მეტად თავისებურია ნაყოფის აგებულებაც, შედგება რამდენიმე ნაყოფის ფოთლისაგან, რომელიც გარშემორტყმულია გაფარჩხული ხორცოვანი ჯამის ფოთოლაკებით, სფეროსებრი ფორმისაა, 8-10 სმ-მდე დიამეტრის, მოგვაგონებს მსხვილ ვაშლს. დილენის ნაყოფები ვრცელდება წყლით (მცენარეები ჩვეულებრივ მდინარეთა ნაპირებზე და ტროპიკულ წყალვარდნილებთან იზრდება), მიწაზე მოხვედრის შემდეგ თესლი ღვივდება ნაყოფის შიგნით, აღმონაცენი ხეთქავს ნაყოფის კედლებს და გარეთ გამოდის. ითვლება, რომ დილენიის ნაყოფებს სპილოები მიირთმევენ, რომლებიც თავის მხრივ ხელს უწყობენ მათ გავრცელებას, შესაძლებელია, ამიტომაც უწოდებენ მათ “სპილოს ვაშლს”.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდაა გავრცელებული აზიის ტროპიკულ რეგიონებში, აფრიკაში, მადაგასკარსა და ავსტრალიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მომწვანო-ყვითელი შეფერილობის სქელკანიანი, არომატული და სურნელოვანი ნაყოფები ადგილობრივი მოსახლეობის გამორჩეული და დელიკატური ხილია. შეიცავს მრავალ ვიტამინსა და მინერალურ მარილებს. მოუმწიფებელი ნაყოფებისაგან ამზადებენ მწნილსა და ადგილობრივ კერძებს, ხოლო მწიფე, გემრიელი ნაყოფები გამოიყენება ხილის სახით; ამზადებენ გამაგრილებელ სასმელებს, ჯემს, ჟელეს, დესერტებს.

**ინდური ლოტოსი — *Nelumbo nucifera* Gaertn.
ოჯ. ლოტოსისებრნი – Fam. Nelumbonaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი წყლის მცენარეა დაკორძებული ფესურით. მიეკუთვნება ტროპიკულ რელიქტურ სახეობას. ფოთოლი ორგვარია: მცურავი, გრძელღეროიანი, ფარისებრი ფორმის, შუაში ჩაზნექილი, სანთლისებრი ნაფიფქით დაფარული; მეორე ტიპის ფოთლები წყალზე ამალვებულია, სწორმდგომი ყუნწებით, ძაბრისებრი ფორმის, მცურავ ფოთლებზე დიდი, 60-70 სმ დიამეტრის. ყვავილები მსხვილია, 25-30 სმ დიამეტრის, წყლის ზემოთ აღმართული გრძელი ღეროებით, ყვავილობის დასაწყისში კამკაშა ვარდისფერია, დაყვავილებისას – თეთრი, ნაზი სასიამოვნო არომატის. ნაყოფი კოლოფია, თესლი ტყის თხილის ზომისაა, მაგარი, მომწიფებისას წყლის ფსკერზე ეშვება, გაღვივების უნარს დიდხანს ინარჩუნებს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია აზიის ტროპიკულ და ზომიერ რეგიონებში, მათ შორის ვიეტნამში, ინდოეთში, ინდონეზიაში, ირანში, კორეაში, მიანმეში, პაპუა-ახალ გვინეაში, ტაილანდში, ფილიპინებზე, შრი-ლანკაში, იაპონიაში, ავსტრალიაში, რუსეთში - შორეულ აღმოსავლეთში, აზერბაიჯანში - კასპიის ზღვის სანაპიროზე.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე საკვებად გამოიყენება. მისი ფესვი იაპონიის, ტაივანისა და ჩინური სამზარეულოს დელიკატესად ითვლება; ხმარობენ სალათებისა და სხვადასხვა კერძების დასამზადებლად, სანელებლად, შემწვარი და ჩაშუშული სახით.

მიუხედავად იმისა, რომ ლოტოსი იზრდება სილნარ, ჭუჭყიან წყალსატევებში, მას სისუფთავის სიმბოლოდ მიიჩნევენ. ამიტომ ითვლება, რომ მის ყველა ნაწილს ძალუძს ორგანიზმის გასუფთავება შხამების, შლაკებისა და ცუდი დაავადებებისაგან.

მედიცინაში გამოიყენებულია თესლები 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), ალკალიდები.

ჩინური ტრადიციული მედიცინის თანახმად ლოტოსის თესლი შემდეგი თვისებებით ხასიათდება: “ტკბილი”, “შემკვრელი”, “ნეიტრალური”. მოქმედებს გულის მერიდიანებზე, თირკმელებსა და ელენთაზე; გულს ენერგიით კვებავს, ამშვიდებს ნერვებს. ფოთლების თვისებები: “მწარე”, ოღნავ “ტკბილი”, “ნეიტრალური”, მოქმედებს თესლის მსგავსად იგივე მერიდიანებზე.

თესლების ნახარშს იყენებენ აჩქარებული გულისცემის, გაღიზიანებისა და უძილობის, თირკმელებისა და ელენთის დაავადებების, დიარეის 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 ალკალიდი – ნელუმბინი

იწვევს თავბრუსხვევას, პირღებინებას, გულისცემის აჩქარებას, გადაჭარბებული დოზა კი ლეტალურ აღსასრულს. გამოირიცხულია თესლების მიღება ყაბზობისას.

ისპანახი — *Spinacia oleracea* L.

ოჯ. ნაცარქათამასებრნი — Fam. Chenopodiaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი 30-50 სმ სიმაღლის მცენარეა, ფესვთანური ხორცოვანი ისრისებრი, კვერცხისებრი ან მომრგვალო, ხშირად გოფირებული ფოთლებით. ღერო სუსტადაა დატოტვილი. მცენარე ორსახლიანია, ერთსქესიანი. მამრობითი ყვავილები შეკრებილია საგველა ყვავილედად, ღია მწვანეა, ოთხწევრიანი ყვავილსაფრით; მდედრობითი - რამდენიმე ცალად უბისეულ გორგლებადაა შეკრებილი, შიშველია, 2-4 კბილიანი საბურველით. ნაყოფები საბურველის ფოთოლაკებითაა გარშემორტყმული. ყვ. V; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. სავარაუდოდ წარმოიქმნა ახლოს მდგომ ველურად მოხარდ სახეობიდან - ოთხმტვრიანიან ისპანახისაგან (*Spinacia tetrandra* Stev.), რომელიც გავრცელებულია სამხრეთ კავკასიასა და წინა აზიაში. შეტანილია კულტურაში ამავე რაიონებში, არაუგვიანეს II ს-ში ახალ ერამდე. დასავლეთ ევროპაში ჩნდება შუა საუკუნეებში, რუსეთში ისპანახის გამოზრდა იწყება XVIII ს-დან,

საქართველოში უფრო მოგვიანებით. სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული ევრ-აზიის მრავალ ქვეყანაში. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

მნიშვნელობა და გამოყენება: პოლივიტამინებით მდიდარი ფოთლოვანი ბოსტნეული კულტურაა; საკვებად როზეტისეული ნორჩი ფოთლები იხმარება ფხალის, სალათების, სოუსის, წვნიანების, პიურეს, მოშუშული ბოსტნეულის დასამზადებლად. ფოთლები ჯანმრთელობის ნამდვილი საუნჯეა, განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვთა კვებისათვის.

შეიცავს 2-4 მგ% ცილებს, 0,2-0,5 მგ% ცხიმებს, ვიტამინებს (C - 64 მგ%, B₃, B₆, P, K, E, H, PP, D), ორგანულ მჟავებს (უმთავრესად მჟაუნმჟავას), იოდის, რკინის, ფოსფორის, კალიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის მინერალურ მარილებს, ექსტრაქტულ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ნახშირწყლებს (საქაროზა, გლუკოზა, ფრუქტოზა), საპონინებს, კაროტინსა და კაროტინოიდებს; ისპანახის სასიამოვნო თავისებურებაა ის, რომ ხარშვისას არ იშლება მასში შემავალი A და C ვიტამინები.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ისპანახს მაღალსიცხიან ავადმყოფებს აძლევენ; თესლს ხველების საწინააღმდეგოდ, ზოლო ძმარში გახსნილ დანაყილ თესლს თავისა და წელის ტკივილის დროს წასასმელად იყენებდნენ.

ხასიათდება საჭმლის მონელების ფუნქციის გამძლიერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ჰიპოქრომიული ანემიის, ტუბერკულოზის, კუჭის წვენის დაბალი სიმჟავით 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 ყაბზობის უძძიმეს ფორმებს; კურნავს ღრძილების დაავადებებს, ფურუნკულებს, ძირმაგარებს, შაკიკს, მხედველობის დაქვეითებას და სხვ.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ნეფრიტის, თირკმელ-კენჭოვანი, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ნიკრისის ქარებისა და წყალ-მარილოვანი ცვლის დარღვევისას.

კადილო – *Melittis melissophyllum* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო 20-80 სმ სიმაღლისაა, ოთხწახნაგოვანი, ბუსუსიან-ბეწვიანი. ფოთლები ყუნწიანია, 15 სმ სიგრძის, მომრგვალო-კვერცხისებრი, ზერხკბილა კიდეებით. ყვავილები ორტუჩაა, შეკრებილია 2-6 ცალად ფოთლების ილიებში. გვირგვინი საკმაოდ მსხვილია (ფურცლები 32-40 მმ სიგრძისაა), თეთრი, ლილისფერ-მუქი ლაქით ქვედა ტუჩის შუა ნაკვთზე. ნაყოფი კვერცხისებრი ფორმის კაკალია. ყვ. VI. ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: მისი არეალი მოიცავს შუა, სამხრეთ და ატლანტურ ევროპას. აღინიშნება აგრეთვე ბალტიისპირეთში, უკრაინაში, მოლდოვასა და რუსეთის დასავლეთ ოლქებში. უმთავრესად იზრდება ფართოფოთლოვან და შერეულ ტყეებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სურნელოვანი, არომატული მცენარეა; ფოთლებისაგან აყენებენ სურნელოვან ჩაის, უმატებენ ბურახს, კომპოტებს, ქათმისა და თევზხეულის სოუსებს, ცომეულსა და სპირტიან სასმელებს.

სამკურნალო მიზნით იყენებენ ბალახს (ღერო, ფოთოლი, ყვავილი), ამზადებენ ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ეთერზეთებს, მნიშვნელოვანი რაოდენობით რკინას, მანგანუმს, სპილენძს, ბარიუმს, ვერცხლსა და ვანადიუმს.

ბალახი გამოიყენება კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ღვიძლის, გულის, ქალური დაავადებების, კუჭ-ნაწლავის სპაზმის დროს. იყენებენ აგრეთვე კუჭის აშლილობის, ანგინის, ბრონქიტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, პირის ღრუსა და ყელში წყლულების სამკურნალოდ. ნელი ფოთლებისაგან დამზადებული ცივი ჩაი მოქმედებს გამაცოცხლებლად, ხსნის ჭვლებს, კუჭ-ნაწლავის გაზებს. ცხელი ჩაი გამოიყენება როგორც ოფლმდენი საშუალება. გარეგანად ამუშავენ ჭრილობებსა და წყლულებს.

კაკოს ან შოკოლადის ხე — *Theobroma cacao* L.
ოჯ. სტერკულიასებრნი — Fam. Sterculiaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 10-15 მ სიმაღლის ხეა, წარმოქმნის ქვეტყეს ტროპიკულ ტყეებში. ფოთოლი მსხვილია, კიდეითლიანი. ყვავილები წვრილია, ვარდისფერი, ვითარდება კონებად ვარჯის ზედაპირზე, ხშირად თვით ფუძესა და ქვედა მსხვილ ტოტებზე. ეს მოვლენა დამახასიათებელია ტროპიკული ტყეების სხვა მცენარეებისთვისაც და წარმოადგენს ბიოლოგიურ შემგუებლობას პეპლების დამტვერვისათვის, ვინაიდან პეპლები დაბლა ფრენენ და არ შეუძლიათ ხის წვერამდე აღწევა, მაგრამ ყველა ყვავილის დამტვერიანება არ ხდება და ხეზე ვითარდება მხოლოდ 20-50-მდე ნაყოფი. მსხმოიარობს მე-3-4 წლიდან, თუმცა ყველაზე უხვ მოსავალს მე-8-10 წელს იძლევა. ნაყოფი მსხვილია, მოგრძო 15-25

სმ სიგრძის, წვნიანი, სქელი ქერქით, ყვითელი ან მოწითალო-ყვითელი შეფერილობის. ქერქების დარბილების მიზნით შეგროვილ ნაყოფებს აწყობენ ჯგუფებად, შემდეგ ხსნიან და იღებენ თესლებს. 5 ბუდეში 50-60 თესლია განვითარებული, შემოხვეულია ვარდისფერი მომჟავო-მოტკბო რბილობით, რომელიც ადგილობრივი მოსახლეობის მიერ საკვებად გამოიყენება. ერთი ხე 1-4 კგ-მდე თესლს იძლევა. ჯგუფურად ბადეებში ინახავენ ვენტილაციისათვის, რის შემდეგაც თესლი იისფერ-ყავისფერ შეფერილობას ღებულობს, ხასიათდება ნაზი მოტკბო-ცხიმოვანი გემოთი და სასიამოვნო არომატით. ამის შემდეგ თესლებს სწრაფად აშრობენ; მშრალი და ახალი თესლები მოთეთრო შეფერილობისაა, მომწრო გემოთი და უსუნო. მათი ხარისხი დამოკიდებულია სწორ დამუშავებაზე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ესპანელებმა სამხრეთ და ცენტრალური ამერიკის დაპყრობისას აღმოაჩინეს, რომ ტროპიკული ტყეების აბორიგენები - ინდიელები ფართოდ იყენებდნენ უცხო მცენარის თესლებს, რომლებსაც “კაკაუატლს” უწოდებდნენ (აქედანაა სახელწოდება “კაკაო”). მოხალულ თესლებს ასუფთავებდნენ ქერქოვანი გარსისაგან, ხარშავდნენ წყალთან ერთად, სრესავდნენ, უმატებდნენ სიმინდის ფქვილს, არომატიზაციისათვის ვანილს და თქვეფავდნენ, გაციებულ მასას მიირთმევდნენ. ეს იყო ღარიბი მოსახლეობის ყოველდღიური საკვები და მას უწოდებდნენ “ჩუკოლატლს” (სიტყვებიდან: ჩუკო-ქაფი, ატლ-წყალი). აქედანაა ევროპული სახელწოდება “შოკოლადი”. აღნიშნული პროდუქტი ძალიან მოეწონათ ევროპელებს და პირველ ხანებში ჩამოჰქონდათ ინდიელების მიერ დამზადებული სახით. კაკაოსა და შოკოლადის პოპულარობა გამოხატულია კ. ლინეს მიერ მოცემულ ბოტანიკურ სახელწოდებაში “Theobroma”- რაც ბერძნულად ნიშნავს Theos –ღმერთი და bromia – საკვები.

ვინაიდან მოთხოვნილება შოკოლადზე მეტისმეტად დიდი იყო, დაიწყეს მისი პლანტაციების გაშენება ჯერ სამხრეთ ამერიკაში, განსაკუთრებით ბრაზილიაში, ეკვადორში, კოლუმბიაში, შემდგომ ტროპიკულ დასავლეთ აფრიკაში, ნიგერიაში, ოქროს ნაპირებზე, გვინეის ყურის ირგვლივ მდებარე ოლქებში, კოტ-დ'ივარში, მალაიზიაში, კუნძულ შრი-ლანკასა და ინდონეზიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: თესლი შეიცავს 45-55% ცხიმოვან ზეთებს, ცილოვან ნივთიერებებს, 1-2% თეობრომინს. მათ სრესენ მანქანებით და ახდენენ ცხელ დაწნეხვას კაკაოს ცხიმის მისაღებად. ცხელ ზეთს ფილტრავენ და ასხამენ ფორმებში, სადაც ოთახის ტემპერატურაზე ხდება მათი შესქელება. დარჩენილ კოპტონს ფქვავენ და იყენებენ როგორც კაკაოს ფხვნილს. შოკოლადის დასამზადებლად კაკაოს ფხვნილს უმატებენ კაკაოს ცხიმს, შაქარს, ვანილს, ზოგჯერ რძესა და სხვა ინგრედიენტებს.

კაკაოს ცხიმი წარმოადგენს ბაცი ყვითელი შეფერილობის ნაჭრებს, სასიამოვნო სურნელით. ლღვება 30-34⁰ °ზე, ანუ ადამიანის სხეულის ტემპერატურაზე უფრო დაბლა, რის გამოც გამოიყენება მედიცინაში 1710 წლიდან. შედის ყველა ფარმაკოპეიაში. წვრილად დაჭრილი ცხიმი ირევა სამკურნალო საშუალებებთან და ადვილად ფორმირდება ბურთულაკებად, ჯოხებად, სუპპოზიტორებად და სხვ. პრეპარატი 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 ანტიდეპრესანტებით – ტრიპტოფანით, ანანდამიდომით, ფენილეთილამინით, აგრეთვე მაგნიუმით, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში სეროტონინის მაღალი დონის შენარჩუნებას. ამგვარად კაკაო მარგებელია ცუდი განწყობის, შეშფოთების, მოუსვენრობის, დაბალი აქტიურობისა და ჩქარი დაღლილობისას. განსაკუთრებით სჭირდებათ ცივ და ღარიბ რეგიონებში მცხოვრებლებს, ადამიანებს მძიმე დაავადებებით, ფეხმძიმე ქალებს და ბავშვებს.

უკუქმედება: შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული რეაქციები; უკუმაჩვენებელია შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის.

კამა — Anethum graveolens L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა; ღერო სწორმდგომია, ცილინდრული, გლუვი, მუქი მწვანე, თეთრი ზოლებით, ზედა ნაწილში დატოტვილი, დაფარულია მოლურჯო ნაფიფქით. ფოთლები შედგება ორ ან რამდენჯერმე ფრთისებრ დაყოფილ მრავალრიცხოვანი ფოთოლაკებისაგან, რომლებიც წვერზე წაწვეტებულია. ყვავილი ყვითელია, შეკრებილია დიდ ქოლგებად, 20-50 სხივით. ნაყოფი ბრტყელია, მრგვალი, სიგრძივი წახნაგებით. ყვ. VII-VIII. ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო - ირანის აღმოსავლეთი, ინდოეთი, შესაძლებელია ეგვიპტეც. სპონტანურად იზრდება კლდოვან ფერდობებზე შავი ზღვის სანაპიროზე, სამხრეთ ევროპაში, ჩრდილოეთ აფრიკაში, ინდოეთში, ახლო და შუა აღმოსავლეთში. როგორც სანელებელი და სამკურნალო მცენარე უძველესი დროიდანვეა კულტივირებული ძველ ეგვიპტეში, ძველ საბერძნეთსა და რომში. კულტურაში გავრცელებულია ევროპაში, ამერიკასა და აზიაში. საქართველოს ყველა რაიონში მოჰყავთ. ადვილად ვეღურდება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ძვირფასი სანელებელ-არომატული მცენარეა. დიდი გამოყენება აქვს როგორც სანელებელს კვების, საკონსერვო, არყისა და ლიქიორის წარმოებასა და პარფიუმერიაში.

ოფიცინალურ მედიცინაში სამკურნალოდ ნაყოფები გამოიყენება,

შეიცავს: 5 %-მდე - ეთერზეთებს, 15-18 % - ცხიმოვან ზეთებს, 14-15 % - ცილებს. ფოთლებსა და ნორჩ ყლორტებში აღინიშნება: 10-20% - მშრალი ნივთიერებები, მათ შორის 0,7% - შაქრები, 2,5-4 % - ნელლი ცილა, 3-13 მგ % - კაროტინი (პროვიტამინი A), 52-183 მგ % - ასკორბინის მჟავა, ვიტამინები (B₁, B₂, P, PP), ეთერზეთები, ცხიმები, პროტეინული ნივთიერებები, ფლავონოიდები (კვერცეტინი, კემპფეროლი და სხვ.), კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, რკინის მარილები, მიკროელემენტები. უძველეს მედიცინაში ცნობილია როგორც დამამშვიდებელი, შარდმდენი, ქარმდენი, ამოსახველებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ლაქტომდენი საშუალება. ერთ-ერთ ეგვიპტურ პაპირუსებში რეკომენდებულია თავის ტკივილის დროს და სისხლძარღვების დასარბილებლად. დიოსკორიდი (I ს. ახ.წ.აღ.) მას თვალების ტკივილების სამკურნალო საშუალებად მიიჩნევდა. გალენი – რეკომენდაციას უწევდა მტკივნეული მოშარდვის დროს. არის მითითებები მისი გამოყენებისა მუცლის ჭკვლების, ღვიძლისა და ელენთის სისუსტის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, ზურგის, გულის, კუჭისა და თირკმელების ტკივილებისა და გულის რევის დროს. ძველ საქართველოში სამკურნალოდ ხმარობდნენ მცენარეს მთლიანად ან მის სხვადასხვა ნაწილს - ფოთოლს, თესლსა და ძირს. იყენებდნენ როგორც შარდმდენ და ქარმდენ საშუალებას, ასევე იხმარებოდა გაციების, თავისა და თვალის ტკივილების დროს.

დადგენილია, რომ კამის თესლის ნაყენი სპაზმოლიტური მოქმედებისაა, ამცირებს ნაწლავების პერისტალტიკას, აძლიერებს ღიურებს, ამცირებს არტერიულ წნევას, აფართოებს სისხლძარღვებს, ადაგზნებს დაღლილი გულის მოქმედებას, იწვევს კუჭის მატონიზირებელ მოქმედებას, აძლიერებს სარძევე ჯირკვლების სეკრეციას, მადას, აღიდებს ორგანიზმის თავდაცვის უნარს; ხასიათდება ანტიბაქტერიული, შარდმდენი, ნაღველმდენი, ლაქტაციის გამაძლიერებელი მოქმედებით. გამოიყენება პიპერტონიისა 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 უძილობის დროს, როგორც დამამშვიდებელი საშუალება.

კამელა – *Kamellia sinensis* (L.) Kuntze
ოჯ. ჩაისებრნი — Fam. Theaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე ბუჩქია ან მცირე ზომის 8-10 მ-მდე სიმაღლის ხე. ფოთლები მოკლე ყუნწიანია, ოვალური ან ფართოელიფსური ფორმის, შიშველი, ტყავისებრი, კიდეხერხებილა, მუქი მწვანე შეფერილობის. ყვავილები მსხვილია, მარტოული, განწყობილია ტოტების ბოლოებზე ან მის ილღებში. ნაყოფი მომრგვალო ან ოვალური, მობრტყო ხსნადი კოლოფია. ყვავილობს ნოემბრიდან მაისამდე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის (ინდოჩინეთი) ტროპიკული და სუბტროპიკული რაიონების მთიან ტყეებში.

ამჟამად ფართოდაა კულტივირებული ჩინეთში, ინდოეთში, იაპონიაში, ინდონეზიაში, შრი-ლანკაში, აფრიკაში (კენია და ნატალუ), სამხრეთ ამერიკაში, სამხრეთ ინგლისში, პორტუგალიაში, სიცილიაში, დასავლეთ საფრანგეთში და დასავლეთ საქართველოში.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: გამოირჩევა დეკორატიული და საკვები მნიშვნელობით. ფოთლებიდან რთული დამუშავების

შედეგად მიიღება ცნობილი მშრალი ჩაის ფხვნილი, რომელისგანაც ჩაის სასმელს ამზადებენ. ჩაის მნიშვნელოვან შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს მთრიმლავი ნივთიერებები, კოფეინი და ეთერზეთები; მათზეა დამოკიდებული კამელიის ჩაის გემო, ფერი, არომატი და სამკურნალო თვისებები.

ფოთლები შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ნუკლეოპროტეინებს, რკინას და მანგანუმს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს – 3% კოფეინს, თეოფილინს, თეობრომინს, ქსანტინს, ადენინს, ჰიპოქსანტინს, პარაქსანტინს, მეთილქსანტინს, იზატინს, ფლავონოიდებს – კემპფეროლს, კვერცეტინს, კვერცენტრინს, იზოკვერცეტრინს, რუტინს, კუმარინებს, ასკორბინის მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს, ეთერზეთებს. ღეროში, ფესვებსა და თესვებში აღინიშნება სტეროიდული საპონინები, თესვებში – ცხიმზეთები, სახამებელი, სტერინები, ცილები.

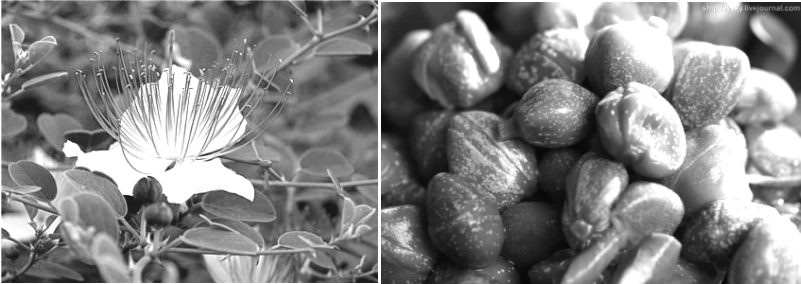
ჩაის დამამზადებელ ფაბრიკებში დამუშავებისას გამოყოფილი კამელიის ჩაის მტვერი, ფოთლებისა და ტოტების ნაწილი გამოიყენება ალკალოიდების – კოფეინისა და თეოფილინის მისაღებად, რომლებიც მნიშვნელოვანი სამკურნალო საშუალებებია. კოფეინი იწვევს აღმზნებ და მატონიზირებელ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აუმაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ მდგომარეობას, არის შარდმდენი, შაკიკის ტკივილების მომხსნელი საშუალება. თეოფილინი იხმარება კორონარული სისხლძარღვების გასაფართოებლად, სისხლის მიმოქცევის დარღვევებისას. ჩაის ალკალოიდები შედის პრეპარატ ეუფილინის, დიურეტიკისა და სხვ. შემადგენლობაში.

თესლიდან ღებულობენ უმაღლესი ხარისხის ეთერზეთებს, გამოიყენება საპარფიუმერო წარმოებაში.

ჩინურ ტრადიციულ მედიცინაში ფოთლები იხმარება ჭრილობების შემახორცებლად, გემატომების, კუჭის აშლილობის, დიზენტერიის, გადაღლილობის, მალარიის, ტოქსიკური ანემიის, სიმსივნეებისა და ეპილეპსიის დროს. ყვავილები ხასიათდება შემკვრელი, ანტიჰემორაგიული და მატონიზირებელი მოქმედებით. ნახარში მიიღება სისხლიანი ხველებისა და სხვა სისხლდენებისას. ფესვები საუკეთესო საშუალებაა სისხლიანი ფაღარათის დროს.

უკუქმედება: მცენარე მცირედ ტოქსიკურია.

კაპარი — *Capparis herbacea* Willd.
ოჯ. კაპარისებრნი — Fam. Capparaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი მცენარეა, ნახევრადუჩქი, ნიადაგზე გართხმული 150 სმ-მდე სიგრძის ტოტებით; ფოთოლი მარტივია, ელიფსური ან უკუკვერცხისებრი ფორმის, წვერზე ეკლით ბოლოვდება, თანაფოთლები ეკლებადაა გადაქცეული. ყვავილი მარტოულია, გრძელყუნწიანი, ფოთლის იდლებში განლაგებული; გვირგვინის ფურცლები თეთრი ან ვარდისფერია, 30-45 მმ სიგრძის. ჯამის ფოთოლაკები და გვირგვინის ფურცლები ოთხწვერიანია, მტვრიანები მრავალრიცხოვანი; ნაყოფი მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი ხორცოვანი კენკრასებრია, მრავალთესლიანი. ყვ. V-VII; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: აღმოსავლურ-სმელთაშუაზღვეთურ-ირანული სახეობაა; ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, სმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, ირანში, ყირიმში, შუა აზიასა და კავკასიაში; საქართველოს შემდეგ კუთხეებში აღინიშნება: ქართლი, გარე კახეთი, გარდაბანი, თრიალეთი, ქვემო ქართლი. ქსეროფილური, ლითოფილური მცენარეა; იზრდება დაბლობებზე, ნახევრადუდაბნოებსა და მშრალ ფერდობებზე.

მისი გაკულტურება მოხდა რამდენიმე ათასი წლის წინათ – ძველ საბერძნეთსა და ანტიკურ რომში. ამჟამად კულტივირებულია: ესპანეთში, იტალიაში, საფრანგეთში, საბერძნეთში, კვიპროსზე, აშშ-ში, ალჟირსა და ჩრდ. აფრიკის მთელ რიგ ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარული მიზნებისათვის გამოიყენება ნორჩი ყვორტები, კოკრები, ნორჩი ნაყოფები. მათ იყენებენ წვნიანების, მარინადების მოსამზადებლად, სანელებლად ყველთან, ცივი საუზმის, აგრეთვე ხორცის, თევზეულის, ფრინველების, სალათების შესაკაზმავად. “კაპერსის” სახელით ცნობილია კოკრების მარინადი, რომელიც წარმოადგენს დაზვეწილ სანელებელს მწვავე პიკანტური გემოვნებით და არომატით.

ფესვები შეიცავს გლიკოზიდ კაპორიდინს; ქერქი და ფოთლები - გლიკოზიდ სტახიდრინს; ნაყოფები - შაქრებს, ფერმენტებს, სტეროიდულ საპონინებს, ცხიმებს (0,5 მგ%), წითელ პიგმენტს, იოდს, სახამებელს (5,4 მგ%), უჯრედის (1,4 მგ%), ვიტამინებს (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E, K), ქოლინს; მაკროელემენტებს (K, Ca, Mg, Na, F); მიკროელემენტებს (Fe, Cu, Mn, Zn), ეთერზეთებს, პექტინებს; თესლები - ცილებს, ცხიმზეთებს.

უძველესი დროიდან მცენარის ყველა ნაწილი გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ფესვებს სამკურნალოდ იყენებდნენ ჯერ კიდევ ძველ არაბულ მედიცინაში ალერგიის, დამბლის, რევმატიზმის, იპოხონდრიის, სიყვითლის, ჰიპერტონიის, მუნის, ბრუცელოზის, ისტერიისა და სხვა ნევროზების დროს.

ახლად მოგროვილი ტოტების ნახარში ფოთლებთან ერთად ხასიათდება ანტისეპტიკური, ნაღველმდენი, შარდმდენი და ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედებით. საყვავილე კვირტები მიიღება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას; ყვავილების წვენი, ასევე მისი ნახარში მითითებულია დიათეზისა და ჭრილობების შემახორცებლად; ნაყოფები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, იყენებენ ღრძილების, კბილების, ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებებისას.

კატაბალახა – *Valeriana officinalis* L.
ოჯ. კატაბალახასებრნი — Fam. Valerianaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 2 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, დაღარული, ცილინდრული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები მოპირისპირეა, განსხვავებულია ფორმით და დაყოფის ხარისხით. ქვედა ფოთლები ყუნწიანია, ზედა – მჯდომარე. ყვავილები წვრილია, სურნელოვანი, თეთრიდან მუქ ვარდისფრამდე, შეკრებილია საგველა ყვავილედებად. ნაყოფი ბაცი მურა ან ყავისფერი, მოგრძო-კვერცხისებრი ქოჩრიანი თესლურაა. ყვ. V-VII; ნაყ. VI-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულა ევროპაში, აზიის ცენტრალურ ჩრდილოეთ ნაწილში, ჩრდილო და სამხრეთ ამერიკაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. იზრდება მთის ფერდობებზე, მდინარეთა ნაპირებზე, ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, დაჭაობებულ ადგილებში. კულტივირებულია რიგ ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აშშ-ში კატაბალახას იყენებენ ესენციების, ლიქიორების წარმოებაში, როგორც არომატიზატორს ხმარობენ ჰავანური სიგარეტისა და თურქული თამბაქოს პრეპარატებში.

სანელებლის სახით იხმარება უმთავრესად ევროპულ ქვეყნებში. ინგლისში ნელდ ფოთლებს უმატებენ სალათებს. ზოგჯერ ამზადებენ სალათის გარნირს თევზეულის კერძებისათვის.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. შეიცავს ეთერზეთებს, თავისუფალ იზოვალერიანის მჟავას, ალკალოიდებს (ვალერიანს, ხატენინს), გლიკოზიდებს, შაქრებს და სხვა ნივთიერებებს.

კატაბალახას პრეპარატები ნაყენების, ნახარშების, ექსტრაქტებისა და ფხვნილების სახით გამოიყენება მრავალ ქვეყანაში როგორც სედატური საშუალება. იხმარება უძილობის, ნერვული აღგზნებადობის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნევროზის, ტახიკარდიის, აგრეთვე ეპილეპსიის, ასთმის, შაკიკის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სპაზმისა და ნეიროდერმიტების სამკურნალოდ. კატაბალახა შედის ზელენინას წვეთების, ვალოკორდინის, კარდიოვალენისა და სხვა კომპლექსური პრეპარატებისა და ნაკრებების შემადგენლობაში.

კატაპიტნა – *Nepeta cataria* L.
ოჯ. ტუნოსანნი - Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 125 სმ-მდე სიმაღლის სწორი, დატოტვილი, ნაცრისფერი, მოკლე ბეწვით შებუსული ღეროთი. ფოთლები სამკუთხა კვერცხისებრია, მსხვილი და საკმაოდ ღრმად მრგვალებილა-ხერხისებრი, მახვილწვერიანი, ყუნწიანი, ზედა მხარეზე მწვანე ფერის, მოკლე ბეწვით შებუსული, ქვედაზე - უფრო გრძელ ბეწვიანი და სქლად შებუსული, მონაცრისფრო; კენწრული ფოთლები მცირე ზომისაა.

ყვაილები მოკლევუნწინია, შეკრებილია ფარჩხატ ჩხროებად და განწყობილია ღეროსული ფოთლების იდლიებში მრავალყვაილიან მოგრძო მტევნისებრ ყვაილელებად; გვირგვინი თეთრია, მოხრილი მილით, მისი ქვედა ტუჩი წითელი წინწყლებითაა მოფენილი. ნაყოფი ფართო ელიფსური, გლუვი კაკლუჭაა. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ევროპულ-შუა აზიური სახეობაა, გავრცელებულია ცენტრალურ და სამხრეთ ევროპაში, წინა და შუა აზიაში, აღწევს პაკისტანის, ინდოეთისა და ნეპალის სუბტროპიკულ ოლქებს.

საქართველოს ბევრ რეგიონშია გავრცელებული (არ არის მითითებული მხოლოდ სამეგრელო, გურია და ჯავახეთი). იზრდება ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, რუდერალურ ადგილებზე მთის ქვედა სარტყლიდან სუბალპურ სარტყლამდე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილი – ბალახი გამოირჩევა მწვავე გემოთი, ლიმონის, გერანისა და პიტნის შეზავებული არომატით. ევროპასა და აღმოსავლეთის ქვეყნებში გამოცდილია და დაშვებული სანელებლად თევზულისა და ყველის წარმოებაში. ბალახი, ექსტრაქტები და ეთერზეთები გამოირჩევა რა სასიამოვნო მძაფრი სურნელით, იხმარება საკონდიტრო ნაწარმის, საპარფიუმერიო და საპნის მრეწველობაში. წარმოადგენს ინტერესს ტონური და ალკოჰოლური სასმელების არომატიზაციისათვის, ჩაის სურნელისათვის. იხმარება კულინარიაშიც, საზღვარგარეთ მას სოუსებისა და სალათების სანელებლად იყენებენ.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს (3%-მდე), რომლის ძირითადი კომპონენტია ნეპეტალაქტონი, ასკორბინის მჟავა, მთრიმლავი და მწარე ნივთიერებები, გლიკოზიდები, საპონინები. თესვებში აღმოჩენილია 27%-მდე ცხიმოვანი ზეთები.

ხალხურ მედიცინაში გამოცდილია ბრონქიტის, ანემიის, ისტერიის, მელანქოლიის, ქოლერის დროს; როგორც ჭიისმდენი, ხველების საწინააღმდეგო და მადის გამაუმჯობესებელი საშუალება. გარეგანად – კანის დაავადებებისას.

ბალახის ნახარში ამალღებს ორგანიზმის დამცველ ძალებს,

დადებითად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა, ნერვულ და სასუნთქ სისტემაზე. იყენებენ ღვიძლის დაავადებების, სიყვითლის, ნაწლავების ათონიის, გინეკოლოგიური დაავადებებისას. კატაპიტნას ხმარობენ ტყვიით მოწამვლის დროსაც.

ეთერზეთები განირჩევა მაღალი ანტიმიკრობული აქტივობით და ფუნგიციდური მოქმედებით ობის სოკოების (მუკორი, პენიცილიუმი, ასპერგილუსი) მიმართ.

ცნობილია კატისებრთა ოჯახის წარმომადგენლების სპეციფიური მაღალმგრძობელობა ამ მცენარის მიმართ. ამასთან რეაქცია დგება მცირე კონცენტრაციებითაც, ნარკოტიკული აღგზნება ცხოველებში 10 წუთს გრძელდება, რის შემდეგაც ჩვეულებრივ მდგომარეობას უბრუნდებიან.

კაფირ-ლაიმი, კაფირი, ლიმა – Citrus hystrix L.
ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae



მორფოლოგია: სამუშალო ზომის მარადმწვანე ციტრუსოვანი ხეა ეკლიანი ტოტებით. ფოთლები ტყავისებრია, პრიალა, მოგრძო - კვერცხისებრი, კიდედაკბილული. ყვავილი თეთრია და არომატული. ნაყოფი პატარაა, მრგვალი, ხორკლიანი ზედაპირით, მცირეწვნიანი, საკვებად უვარგისია მაღალი სიმჟავიდან გამომდინარე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ინდოეთია. XVIII ს-ში შეტანილ იქნა ინდოეთის ოკეანიის კუნძულებზე,

სადაც დღემდე მათი სამხარეულოს განუყოფელი ნაწილია. ამჟამად, ბუნებრივად გაერცვლებულია ტროპიკული აზიის სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში.

კულტივირებულია ინდონეზიაში, ინდოჩინეთში, ფილიპინებზე, აფრიკასა და ცენტრალურ ამერიკაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კაფირ-ლაიმის მთავარი ფასეულობა მისი ფოთლებია. გამოირჩევა ციტრუსების ნედლი არომატით. კულინარიაში გამოიყენება ახალი, გაყინული ან მშრალი ფოთლები, რომლებიც არომატს რამდენიმე თვის გამავლობაში ინარჩუნებს. მას იყენებენ დაფნის ფოთლების ანალოგიური მნიშვნელობით. უმატებენ წვნიანებს, ხორციან და თევზეულ კერძებს, სოუსებს, განსაკუთრებით კარის სოუსს. სანელებელი კერძს აძლევს ნედლ გაჯერებულ გემრიელ გემოვნებას. ნორჩ ნედლ ფოთლებს ხშირად უმატებენ სალათებს, ბრინჯეულს, ქათმის, ღორისა და ცხვრის ხორცის მარინადებს. ხმარობენ დესერტებშიც. კულინარიაში მის მჟავე ნაყოფებს იყენებენ მატონიზირებელ სასმელებში, ხოლო წვრილად გახეხილ ცედრას ან ნაყოფების სურნელოვან ქერქს სანელებლის სახით უმატებენ თევზეულისა და ქათმის კერძებს.

სხვა ციტრუსების მსგავსად ლაიმიც ვიტამინ C – ს წყაროა. ახდენს არტერიული წნევის ნორმალიზებას; წარმოადგენს სპაზმოლიტურ საშუალებას მსუბუქი ნაღველმდენი ეფექტით. ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, საერთოგამაძლიერებელი და ანტიოქსიდანტური მოქმედებით, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შლაკების გამოყოფასა და გასუფთავებას, გაახალგაზრდავებას. სამშობლოში მცენარის ყველა ნაწილი გამოიყენება როგორც საუკეთესო საშუალება შიმის, უძილობისა და სტრესის შემთხვევაში.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმობის პირველ მესამედში.

კემპფერია – *Kaempferia galanga* L.
ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი - Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ტროპიკული ფესურიანი ბალახოვანი მცენარეა სურნელოვანი, მოთეთრო-იისფერი, ყვითელი და მომწვანო-ყვითელი ყვავილებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ლაოსია. გავრცელებულია ახალ გვინეაში, ინდოეთში, მალაიზიასა და მოლუქის კუნძულებზე, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში. კულტივირებულია ამავე ქვეყნებში.

მეტად პოპულარულია მალაიზიაში, სინგაპურში, ინდონეზიაში (განსაკუთრებით იავასა და ბალის კუნძულებზე), ჩინეთში (უმთავრესად სიჩუანისა და გუანჩჟოუს პროვინციებში), აფრიკის ზოგიერთ ქვეყანაში (ახალი გვინეა).

მნიშვნელობა და გამოყენება: კემპფერიის გემო მწკლარტეა, ქაფურისებრი, მწვავე, მწარე, მჟავე, კოჭასა და კურკუმას მსგავსი ნოტებით, მაგრამ მათთან შედარებით უფრო გამოკვეთილი არომატისაა.

მალაიზიის სამხარეულოში გამოიყენება მცენარის მწვანე ფოთლები, ინდონეზიაში – ნელლი ფესვები, ჩინურ სამხარეულოში მხოლოდ მშრალი ფესვები იხმარება. ამ ქვეყნებში ფესვებს სანელებლად იყენებენ ბრინჯის, ბოსტნეულისა და ხორცის წვნიანებში, ამზადებენ მწნილებს ხორცისა და ფრინველისათვის, აყენებენ ჩაის, ხმარობენ ნელლი სახითაც.

საკმაოდ ფართოდ გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ფესვების

ნახარში იხმარება გაციების, საერთო ტკივილების, სისუსტის დროს. ფესვებისგან ამზადებენ გამაახალგაზრდაველ სასმელებს. კემპფერის მცირე რაოდენობა იწვევს აფროდიზიაკურ და ეიფორიანტულ მოქმედებას, ადამიანებში ამალღებს სასიცოცხლო ტონუსს. ამასთან, მცენარის აქტიური ნივთიერებების მძლავრი მოქმედებიდან გამომდინარე, ითვლება ფსიქოტროპად – დოზის გაზრდა იწვევს პალუცინაციური ტიპის ნარკოტიკულ თრობას.

კერატი, კერობი – *Ceratonia siliqua* L.

ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Leguminosae (Fabaceae)



მორფოლოგია: მარადმწვანე, 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა ფართო ვარჯითა და მოგრეხილი ტოტებით. ყვავილები წვრილია, შეკრებილია მტევნებად; ნაყოფი პარკია, 10-25 სმ სიგრძის, 2-4 სმ სიგანისა და 0,5-1 სმ სისქის, პრიალა, მუქი ყავისფერი ჭოტი, ნაყოფის რბილობი წვნიანი და ტკბილია, გარეგანად პურის ნაჭერს მოგვაგონებს, რის გამოც ცნობილია “იოანეს პურის“ სახელითაც. შეიცავს თესლებს, რომლებიც ერთი საოცარი თვისებით გამოირჩევა, თითოეული მათგანი 200 მგ წონისაა, მყარია, მოშავო-მოყავისფრო შეფერილობის. ყვავილობს თებერვლის ბოლოს, ნაყოფმსხმოიარობს მაისში.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო პალესტინაა, გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში: ეგვიპტეში, ესპანეთში, იტალიაში, კვიპროსზე და სხვ. ძველ საბერძნეთში მას ეგვიპტურ ლელვს უწოდებდნენ.

თესლებს ძველ დროში წონის ერთეულად იყენებდნენ იუველირები და აფთიაქარები, ცნობილი სახელით “კარატი”, რომელიც წარმოსდგება ბერძნული სიტყვიდან keration – ასე უწოდებდნენ კერატის ხის თესლებს (როგორც ცნობილია ერთი კარატი 200 მგ-ის ტოლია). თვით ბიბლიაშიც მოიხსენიება კერატის ხე, თითქოსდა იოანე ნათლისმცემელი უდაბნოში ყოფნისას მისი ნაყოფებით იკვებებოდა. ძველი ეგვიპტელები შაქრის შემცველად იყენებდნენ; მუხამედის არმიაში კი მისი ნაყოფები გარკვეული დროის მანძილზე ძირითად საკვებს წარმოადგენდა.

მცენარეზე არ აღინიშნება მავნებლები და დაავადებები, რის გამოც ბევრ ქვეყანაში ”საღვთო მცენარედ” მიიჩნევენ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კერატის ნაყოფები მიეკუთვნება ნატურალურ და ჯანმრთელ პროდუქტებს. არის მწკლარტე გემოვნების, რის გამოც ახლად მოკრეფილი საკვებად გამოუსადეგარია. აგროვებენ მოუმწიფებლებს და განალაგებენ მიწაზე, რის შემდეგაც მზის სხივების გავლენით მწიფდება და ხდება ძალიან ტკბილი და გემრიელი.

ნაყოფებისაგან ამზადებენ ყავას (კარობს), მურაბას, შოკოლადს, სასარგებლო შაქარს, სიროფებსა და სპირტს. კვიპროსზე მისი რქისაგან დამზადებულ სიროფს უწოდებენ “კვიპროსის ვიაგრას”, ღებულობენ ჭამამდე 20 წუთით ადრე, ხასიათდება სასწაულმომქმედი თვისებებით. იზრავს — მოხალული ნაყოფიდან ამზადებენ ფხვნილს, რომელიც გემოვნებით კაკაოს მსგავსია, იყენებენ საკონდიტრო წარმოებაში, მის საფუძველზე კეთდება კანფეტები, ტკბილი ფილები და ბუტერბროდისათვის სპეციალური ტკბილი პასტები. კაკაოსი და შოკოლადის ნატურალური ანალოგია. კერობს სთავაზობენ დიაბეტით დაავადებულებსა და ჭარბწონიანებს.

ნაყოფები შეიცავს 80% ცილებს, შაქრებს, სასარგებლო ვიტამინებს (A, B, B₁, B₃, D), მინერალურ ნივთიერებებს - ფოსფორს, კალიუმს, მაგნიუმს, რკინას, სპილენძს, ნიკელს, ბარიუმს, ნახშირწყლებს.

კვლიაჲი — *Carum carvi* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი მცენარეა, ზედა ნაწილში უხვად დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები გლუვია, ორმაგ ან სამმაგ ფრთისებრგანკვეთილი ხახურ-ლანცეტა და ნემსისებრ მახვილ სეგმენტებად. ყვავილედ ქოლგაა, 8-16 სხივიანი, ძირითადად საბურველის გარეშე. გვირგვინი თეთრია ან ვარდისფერი. ნაყოფი მოგრძო, ბრტყელი, 4 მმ სიგრძის თესლურაა. ყვ. VI; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება ევროპაში, ჩრდ. აფრიკასა და აზიაში. კულტურაში შეტანილია ჩვენს ერამდე დიდი ხნით ადრე მცირე აზიაში. ახ.წ.ად. -ით IX ს-ში დაიწყო მისი მოშენება ევროპაში. სადღეისოდ მოჰყავთ ზომიერი კლიმატის ქვეყნებში, განსაკუთრებით ფართოდ ნიდერლანდებში, უნგრეთში, დანიაში, გერმანიაში, ინგლისში, რუსეთში, უკრაინასა და კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი მცენარეა; ეთერზეთებს შეიცავს მცენარის ყველა ნაწილი, ყველაზე დიდი რაოდენობა აღინიშნება თესლებში (3-5 მგ%); ასევე გვხვდება: კუმარინები, სტეროიდები, ფენოლკარბოლმჟავები, ფლავონოიდები, ცხიმოვანი ზეთები (ლიმონის, ოლეინის და სხვ.), მთრიმლაჲი ნივთიერებები, ფისები, მინერალური მარილები.

ჩრდილოეთ ქვეყნების ერთ-ერთი უძველესი სანელებელია. მის თესვებს იყენებდნენ ჯერ კიდევ ვიკინგების ტომები, მას უმატებდნენ პურს, სასმელებს და სხვა კერძებს; ითვლებოდა, რომ ადამიანს იცავს ბოროტი სულისაგან. დღემდე რჩება ყველაზე გავრცელებულ სანელებლად – შვედეთში, ნორვეგიაში, პოლანდიაში, გერმანიაში, შოტლანდიასა და სხვ. ფართოდ იხმარებოდა ძველ რუსეთშიც, უმატებდნენ ჭვავის პურს, დასამწნილებელ ბოსტნეულს, კომბოსტოს, კიტრს, აუცილებლად შინაურ ძეხვეულს, ცხიმოვან პაშტეტს; მისგან ამზადებდნენ მწარე ნაყენს, რომელსაც ჭამის წინ მიირთმევდნენ. გერმანიასა და დანიასი მას უმატებდნენ მოშუშულ და შემწვარ ხორციულს, ბოსტნეულს, ჭვავის ნამცხვრებს, ყველს, ხაჭოს და ა.შ. არომატიზაციისათვის თესვებს ხარშვისას უმატებდნენ ლუდს, ბურახს, სხვადასხვა სახის სასმელებს. გამოიყენება კაკეასიის ხალხთა სამხარეულოშიც, იგივე მნიშვნელობით.

ხალხურ მედიცინაში სხვადასხვა დანიშნულებით გამოიყენება, კერძოდ: ძველ ქართულ სამედიცინო წერილობით წყაროებში კვლიავის ნახარშს ურჩევდნენ თირკმელების დაავადებებისას, გულის აჩქარებისა და თრთოლვის დროს, როგორც ქარმდენ საშუალებას; მის წყალს თვალში აწვეთებდნენ ჩაწითლებისა და ტკივილებისას, შედიოდა ჭიის საწინააღმდეგოდ ხმარებულ წამლების შემადგენლობაში.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, ადგილობრივად გამაუმტკივნეული, ნაღველმდენი, დამამშვიდებელი, საკვების მომწელებელი, წველებისა და ბრონქიალური ლორწოს სეკრეციის გამაძლიერებელი, ლაქტაციის, შინაგანი ორგანოების გლუვი კუნთების ტონუსის მომადუნებელი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება მეტეორიზმის, მუცლის არეში ტკივილების, ნაღვლის ბუშტის, მსხვილი და წვრილი ნაწლავების ანთების, მეტუბურე ქალებში ლაქტაციის დაქვეითების, ათონური შეკრულობის, ძნელად ამოსაღები ნახველის, ბავშვებში დისპეფსიის დროს.

კვლიავის ეთერზეთები ბუნებრივი ანტისეპტიკია, ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის აღდგენას. იყენებენ ნევროზების, თვალის დაავადებების, კიბოს სიმსივნეების

სამკურნალოდ; არის კარგი პროფილაქტიკური საშუალება ტუბერკულოზის დროს.
კვლიავე ერთ-ერთი იმ მცირე სანელებელთაგანია, რომლის მიცემა ბავშვებისათვის შესაძლებელია.

კივანო, აფრიკული კიტრი, რქიანი ნესვი – Cucumis metuliferus E.Mey ex Naudin
ოჯ. გოგრისებრნი — Fam. Cucurbitaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი ლიანაა, 3 მ-მდე სიგრძის წვრილი, მაგარი, ეკლებით დაფარული ყლორტებით. ნაყოფი პატარა ნესვის მსგავსია, ოვალურია, დაფარულია წაწვეტებული, კონუსური ფორმის რბილი ეკლებით; რბილობი ბაცი მწვანეა, შელესებრი ტექსტურით და დიდი რაოდენობის თეთრი თესლებით, რომლებიც საკვებად ვარგისია.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო აფრიკაა. კულტივირებულია ტროპიკული კლიმატის სხვა ქვეყნებში, უმთავრესად სამხრეთ ამერიკაში და ანტალიის კუნძულებზე. მაღალი ნაყოფმსხმოიარობიდან და ნაკლები მოვლიდან გამომდინარე დაიწყო მისი წარმატებული გამოზრდა იზრაელში, დიდ ბრიტანეთში, ახალ ზელანდიაში, იტალიაში, ბულგარეთსა და აშშ-ის ზოგიერთ შტატში. სელექციონერების მიერ სპეციალურად რუსეთის შუა სარტყლისა და სამხრეთი ნაწილისათვის გამოყვანილია ახალი ჯიში “მწვანე დრაკონი”, რომლის მოყვანა უკვე დაწყებულია.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფები არომატულია, მომჟავო-მოტკბო გემოთი გამოირჩევა, რაღაც საშუალო ბანანსა და კიტრს შორის. მწიფე რბილობს საკვებად გამოყენების გარდა იყენებენ სანელებლად, უმატებენ სალათებს, დესერტებს, კრემებს, ტორტებს. შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს – A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, მაკროელემენტებს – ნატრიუმს, კალციუმს, კალიუმს, ფოსფორსა და მაგნიუმს, აგრეთვე მიკროელემენტებს – რკინას, სპილენძს, თუთიასა და მანგანუმს, ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ნაცარს. წარმოადგენს დაბალ კალორიულ პროდუქტს, რის გამოც ხშირად გამოიყენება დიეტურ კვებაში. სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს. წებოვან რბილობს გარეგანად ხმარობენ დაჭრილი ადგილებიდან სისხლის შესაჩერებლად და ჩირქოვანი მიკროორგანიზმების ჭრილობაში მოხვედრის ასაცილებლად.

უკუქმედება: ეგზოტური ხილის ინდივიდუალური შეუთავსებლობა, სიფრთხილე მართებთ ალერგიული დაავადებებისადმი განწყობილ პირებსაც.

კვი — Actinidia chinensis Planch.
ოჯ. აქტინიდასებრნი — Fam. Actinidiaceae



მორფოლოგია: მსხვილი მერქნოვანი ლიანაა, ღეროები სვიარაა, ქერცლიანი ქერქით, 10-12 მ-მდე სიგრძის. გვხვდება როგორც

ბუჩქისებრი, ასევე მიწაზე გართხმული ფორმებიც. ყლორტი მოწითალო-ყავისფერია, პრიალა და ხაოიანი, დაფარულია მრავალრიცხოვანი მოგრძო და წერტილოვანი ჯირკვლებით. ფოთოლგანწყობა მორიგეობითია, ფოთლის ფირფიტა თხელია, მთლიანი, კვერცხისებრი ან წაწვეტებულ-კვერცხისებრი, ორმაგხერხებილია, ზედა მხარეს – მუქი მწვანე, ოდნავ პრიალა, ქვედაზე - ჭუჭყისებრ-მწვანე, მქრქალი; ზოგჯერ ფოთლების კიდებებსა და წვეროებზე აღინიშნება მეწამული წითელი შეფერილობა. ერთსქესიანი, ორსახლიანი მცენარეა. ყვავილები წვრილ საყვავილე ყუნწებზე სხედან, მოთეთრო-მოვარდისფრო შეფერილობისაა, ხუთწვერიანი, მრავალრიცხოვანი მტვრიანებით. ნაყოფი მოგრძო-ელიფსური, ბლაგვი, მომრგვალო, გლუვი, მწვანე, წვნიანი, მომჟავო-ტკბილი, არომატული და სასიამოვნო გემოს კენკრაა, მრავალრიცხოვანი (65-120-მდე) თესლით. ყვ. VI; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: უძველესი, მესამეული პერიოდის რელიქტია, რომელიც შემორჩენილია შორეული აღმოსავლეთის ტყეებში, უკავია რა არეალის უკიდურესი ჩრდილოეთის მდებარეობა. მიეკუთვნება სამხრეთ სუბტროპიკულ მცენარეთა რიცხვს; იზრდება აღმოსავლეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ქვეყნებში: იაპონიაში, ჩინეთში, კორეაში, ჰიმალაის, ტაილანდის აღმოსავლეთ ნაწილში, კამბოჯაში, ნეპალსა და ბირმაში, სუმატრასა და იავას კუნძულებზე, ტაივანში, რუსეთის შორეულ აღმოსავლეთის ტყეებში.

კულტურაში ყველაზე მეტად ახალ ზელანდიაშია დანერგილი, სადაც პიველად XX ს-ის დასაწყისში ჩინეთიდან იქნა გადატანილი. 1970-იანი წლებიდან ფართო მასშტაბით მისი მოშენება დაიწყო სხვა ქვეყნებშიც: აშშ-ში (კალიფორნია), იტალიაში, საფრანგეთში, საბერძნეთში, ესპანეთში, სამხრეთ აფრიკაში, იაპონიაში. აღსანიშნავია, რომ 1990 წლისათვის მთელ მსოფლიოში კივის ნარგაობებს 59 ათასი ჰა ეკავა, მოსავლიანობა 710 ათას ტონას შეადგენდა, ხოლო XX ს-ის ბოლოს მათი ფართობი - 2,5 ჯერ, მოსავლიანობა კი 4-7-ჯერ გაიზარდა. დასავლეთ საქართველოში, უმთავრესად აჭარაში, კივის ნარგაობები ძირითადად კერძო მოყვარულებისა და მცირე მოცულობის საცდელ ფართობებზეა, იმ

დროს, როდესაც მისი სამრეწველო პლანტაციების გაშენება, ქვეყნის ეკონომიკურად გაძლიერების რეალურ წყაროს წარმოადგენს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კივის ნაყოფი გამოირჩევა ატმოსფერული სირბილით, სიტკბოთი და დამახასიათებელი სურნელით. მისგან ამზადებენ მრავალი სახის პროდუქციას, განსაკუთრებით ფართოდ იხმარება კულინარიასა და საკონდიტრო წარმოებაში სხვადასხვა სახის კერძების, სალათების, კექსების, ტორტების, კრემების, მურაბების, ჟელეებისა და მარმელადის სახით; მისგან მზადდება მაღალხარისხოვანი ლიქიორი, ღვინო, ნაყენები, ჩირი და სხვ.

ნაყოფები ასკორბინის მჟავის შემცველობით - 0,53-1,43 მგ% უახლოვდება ასკილს და ბევრად აჭარბებს ლიმონს, ფორთოხალსა და შავ მოცხარს. აღინიშნება 10 მგ%-მდე შაქრები, 2,5 მგ% ორგანული მჟავები, პექტინოვანი, მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებები, სახამებელი, ცილები, უჯრედისი, პროვიტამინი A და ვიტამინი P.

კივის 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.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია მაღალი მჟავიანობის, დიარეის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის აშლილობისა და ალერგიული რეაქციების დროს.

კიტრი — Cucumis sativus L.
ოჯ. გოგორისებრნი — Fam. Cucurbitaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა 1,5 მ სიგრძის გართხმული ღეროებით, მარტივი ულვაშებით, ხეშეში ბეწვით შებუსული. ფოთოლი ხუთნაკეტიანია, იშვიათად მთლიანი. ყვაეილები უბისეულია, ერთსქესიანი, იშვიათად ორსქესიანი, მამრობითი - მარტოულია ან 3-5 ცალად ფარისებრ ყვაეილელებად შეკრებილი, მღვდრობითი - მარტოულია; გვირგვინი ყვითელია, ძაბრისებრი, განკვეთილია ნახევარზე მეტად, კბილები მახვილია. ნაყოფი სხვადასხვა ფორმის, შეფერილობის (სიმწიფისას - თეთრიდან მუქ ყავისფერამდე) და ზომისაა (10-75 სმ-მდე სიგრძის). თესლი მრავალრიცხოვანია, თეთრი, 1 სმ სიგრძის. ყვ. V; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: უძველესი კულტურული მცენარეა, ბუნებრივად არსად გვხვდება. ითვლება, რომ ამ მცენარის ველური წინაპრები სახლობდნენ ინდოეთის ტროპიკებში, სადაც ამრავლებდნენ ახალ ერამდე რამდენიმე საუკუნით ადრე. იქიდან მოხდა ჩინეთში და სხვა მეზობელ, უფრო მოგვიანებით კი შორეულ ქვეყნებში. ცნობილია, რომ კიტრს იცნობდნენ ძველი ეგვიპტელები და ბერძნები, რასაც ადასტურებს ტაძრებზე შემორჩენილი ფრესკები კიტრის გამოსახულებებით. ვარაუდობენ, რომ რუსეთში გავრცელდა აღმოსავლეთ აზიიდან XVI ს-ში. საკარაუდოდ, საქართველოშიც ამ პერიოდში ვრცელდება. ამჟამად კიტრის კულტურა მთელ

მსფლიოშია გავრცელებული, ამრავლებენ როგორც ღია გრუნტში, ასევე სათბურებში, გამოყვანილია მრავალრიცხოვანი ჯიშები.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბოსტნეული კულტურაა, საკვებად გამოიყენება როგორც ნელლი, ასევე მარინადებისა და მწნილების სახით.

ნაყოფი შეიცავს: წყალს (97 მგ%), ვიტამინებს (A, B₁, B₂, B₆, PP, C, კაროტინს), პანთოთენისა და ფოლიოს მჟავებს, პექტინოვან და აზოტოვან ნივთიერებებს, K, Na, Ca, Mg, Fe, P, S - ის მინერალურ მარილებს, იოდს, უჯრედის, ფერმენტებს, გლიკოზიდ კუკურბიტაცინს, გლუკოზასა და საქაროზას.

ძველ ეგვიპტეში ფართოდ გამოიყენებოდა. ჰიპოკრატე მას რეკომენდაციას უწევდა ბუასილის დროს სისხლდენისას; კიტრის დიეტური კვება მიზანმიმართული მაღალი რაოდენობის ჩართვით ნაჩვენებია მრავალი ქრონიკული პათოლოგიური მდგომარეობისას: კუჭ-ნაწლავის კოლიკის, ჰიპერაციდური გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, შერულობის, ჰეპატიტის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ათეროსკლეროზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, წყალმანკის, ციებ-ცხელების, ანემიის დროს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში კიტრს “გამაგრებელ” საკვებად თვლიდნენ, მას ხმარობდნენ სისხლდენების, ჩირქიანი მუწუკით გამოწვეული მაღალი სიცხის დროს; იხმარებოდა თესლის ნახარშიც. ძმარში მოხარშული ფოთოლი გამოიყენებოდა კბილის ტკივილის დროს პირში დასაგუბებლად, ცხვირიდან სისხლდენის შესაჩერებლად კიტრის ნაფცქვენს შუბლზე აფენდნენ.

ხასიათდება შარდმდენი, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი, მადის აღმძვრელი, საჭმლის მომხელელებელი ჯირკვლების სეკრეციის მასტიმულრებელი, სისხლის წნევის მომაწესრიგებელი, გულის მოქმედების გამაუმჯობესებელი, ანტისკლეროტული მოქმედებით.

კიტრის წვენი საუკეთესო ბუნებრივი შარდმდენი საშუალებაა, ამავე დროს ხელს უწყობს თმის ზრდისა და ფრჩხილების დაგლეჯა-დანაფოტების გაუმჯობესებას; სტაფილოს წვენისათვის

კიტრის წვენის დამატება მეტად კეთილ გავლენას ახდენს რევმატიული დაავადებების მიმართ.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ორსულობის, კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, კუჭის წყლულის, გასტრიტების, ენტერიტების, მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის, ღვიძლის ქრონიკული უკმარისობის, თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას; კიტრის მწნილს სიფრთხილით უნდა მოეკიდონ ჰიპერტონიით, ღვიძლით, გულის მანკით, თირკმელებით დაავადებულები.

კიტრისუნა – *Borago officinalis* L.
ოჯ. ლაშქარასებრნი — Fam. Boraginaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი, ხეშეშბევნიანი, 60-100 სმ სიმაღლის მცენარეა მთავარდერძა ფესვით. ღერო სწორმდგმია ან ნახევრად წამოწეული, სქელი, წახნაგებიანი, ღრუ, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვთანური და ღეროსეული ქვედა ფოთლები ელიფსურია ან ოვალური, ბლაგვი წვერით, ძირში შევიწროებულია მოკლე ყუნწად; ღეროსეული ფოთლები მოგრძო კვერცხისებრია, მჯდომარე, ღერომხვევი, ღეროების მსგავსად დაფარულია ხეშეში მოთეთრო ბეწვით. ყვავილები გრძელყუნწიანია, შეკრებილია ხვეულებად; გვირგვინის ფურცლები ჯამის ფოთოლაკებზე გრძელია, მუქი ცისფერია, იშვიათად თეთრი, მოკლე მილით. ნაყოფი მოგრძო-კვერცხისებრი, წვრილი კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ სირიას მიიჩნევენ. ბუნებრივად გავრცელებულია მცირე აზიაში, სამხრეთ ევროპის ქვეყნებში, ჩრდილოეთ აფრიკასა და სამხრეთ ამერიკაში. იზრდება ბოსტნებში, დანაგვიანებულ ადგილებში.

დასავლეთ ევროპის ქვეყნებში კულტივირებულია ბოსტნეული კულტურის სახით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნორჩი ფოთლები ნედლი კიტრის სურნელის და გემოვნებისაა, გამახალსებელი, დაჭკრავს ხახვის არომატი. საკვებად გამოიყენება ფოთლები და ყვავილები - ნედლი და დამაქრული სახით.

წარმოადგენს კიტრის კარგ შემცველს; უმატებენ ხაბა-ხუბას, სალათებს, სოუსებს (პომიდორის, მდოგვის, არაჟანის), გარნირებს, ცივ ბოსტნეულ წვნიანებსა და მწვანე ბორშს.

შემოდგომით შეგროვილი ფესვები გამოიყენება მწვანე ზეთის მისაღებად, რომელსაც უმატებენ ყველს, ხაჭოს, არაჟანს; ხმარობენ ნაყენების, ღვინის, ძმრის, სიროფების, ლუდის, ესენციებისა და ცივი სასმელების გემოვნებისათვის. კიტრისუნა პიკანტურ გემოს აძლევს მცენარეულ ზეთზე შემწვარ დაკეპილ ხორცს, ფარშსა და თევზეულს.

ყვავილები ნედლი და მშრალი სახით გამოიყენება ლიქიორისა და საკონდიტრო მრეწველობაში.

ძველ რომსა და შუა საუკუნეების ევროპაში, ბალახის ფოთლებსა და ყვავილებს უმატებდნენ ღვინოს, მეომრებისათვის ბრძოლის წინ სიმხნევის მისაცემად, ნადიმზე კი ნაღვლისა და ძელანქოლიის განსაქარვებლად ხმარობდნენ. XV ს-ში თვლიდნენ, რომ კიტრისუნას ყვავილები ხელს უწყობს სულისკვეთების ამაღლებას და ნაღვლის განდევნას. წარსულში მედიცინაში ფოთლებს ნედლი და მშრალი სახით იყენებდნენ სახსრების რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევით გამოწვეული კანის დაავადებებისას.

ხასიათდება დამამშვიდებელი, რბილი სასაქმებელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და შემომგარსავი მოქმედებით.

მცენარის ვიტამინიზირებული სალათა ხელს უშლის თირკმელებსა და ნაწლავებში ანთებითი პროცესების განვითარებას, ამცირებს ნერვულ გაღიზიანებას ადვილად

აღმგზნებ ადამიანებში, კეთილისმყოფლად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე, რის გამოც რეკომენდებულია დიეტურ კვებაში თირკმელების, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების დროს.

კოთხუჯი – *Acorus calamus L.*
ოჯ. ნიუკასებრნი - Fam. Araceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი ერთლებნიანი მცენარეა სქელი (3 სმ-მდე დიამეტრის), ჰორიზონტალური, დატოტვილი ფესურით და მრავალრიცხოვანი წვრილი ფესვებით. ფესურის დაბოლოებებზე კონებად ვითარდება ვიწროხაზური, კიდემთლიანი, პარალელურძარღვიანი, 60-120 სმ სიგრძის ფოთლები. სამწახნაგოვანი ღერო ბოლოვდება სქელი ხორცოვანი ყვავილედით – ტაროთი, რომლის ძირიდან ვითარდება ირიბად ზევით მიმართული, ღრმად დადარული მწვანე მფარავი ფოთოლი, რომელიც წარმოადგენს საყვავილე ღეროს თითქოსდა გაგრძელებას. ტარო ცილინდრულ-კონუსურია, შედგება წვრილი, მომწვანო - ყვითელი ყვავილებისაგან. ყვავილსაფარი მარტივია, 6-ფოთოლაკიანი. ნაყოფი – ტყავისებრი, მშრალი, მოგრძო, მრავალთესლიანი, მწვანე ან მოწითალო ფერის კენკრაა. ყვ. V-VI. დასავლეთ ევროპაში, რუსეთსა და საქართველოში თესლს არ იძლევა, ამრავლებენ მხოლოდ ვეგეტატიურად, ფესურების დაყოფით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სახეობის სამშობლოდ მიიჩნევენ ინდოეთსა და ჩინეთს; უკვე წარსულშივე, ადამიანის დახმარებით მცენარე გავრცელდა მთელ აზიაში. სახეობის დღევანდელი არეალი ოთხ ძირითად ზონად იყოფა: აზიური – ინდოეთი და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზია; ციმბირული – უსსურის მხარე, ციმბირის სამხრეთი და შორეული აღმოსავლეთი; ევროპული – ევროპა და რუსეთის ევროპული ნაწილი; ამერიკული – ბრაზილია, კანადის სამხრეთი ნაწილი და აშშ.

კულტივირებულია დასავლეთ ევროპაში, ჩინეთში, ინდოეთში, მიანმეში, ინდონეზიასა და ბრაზილიაში. იზრდება წყალსატევების, მდინარეების, ტბების, არხების ნაპირებზე, მიტოვებულ მდინარისპირა, დაჭაობებულ მდელოებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: როგორც სანელებელი მცენარე ცნობილი იყო ძველი სპარსელებისა და ებრაელებისათვის; როგორც სამკურნალო - ძველ ბერძნებისა და ძველი რომაელი ექიმებისათვის.

მცენარის მშრალი, არომატული ფესურა გამოიყენება სანელებლად ჯავზის, დაფნის ფოთლის, კოჭასა და დარიჩინის ნაცვლად. მისგან ამზადებენ მადის აღმძვრელ ჩაის, რომელიც აუმიჯობსებს ნაღვლის ბუშტის მოქმედებას და ამცირებს ძმარვას; მცირე რაოდენობით გამოიყენება წვნიანების, ბულიონების, სოუსების, კომბოსტოს, შემწვარი ხორცისა და კარტოფილის, თევზის დაკონსერვებისას, უმატებენ ვაშლის, მსხლისა და რევანდის კომპოტებს. ზოგიერთი ამ მცენარეს იყენებს ტკბილი კერძების, ხილის წვნიანებისა და ხილის სალათებში, საკონდიტრო ნაწარმისა და პურის სურნელებისათვის. თურქეთში დამაქრული ფესურა ძვირფასი ტკბილეულია; პოლონეთში – ფოთლებს უმატებენ ცომეულს არომატისათვის. ინდოეთში ფესურით კანმავენ ხორცეულს, ფრინველსა და თევზეულს.

ფესურა შეიცავს 5%-მდე ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია: აზარონი, კალამენონი, კალამენდიოლი, იზოკალამენდიოლი, ბორნეოლი, ევგენოლი, მეთილეგგენოლი, კარიოფილენი, ელემენი, კურკუმენი, პროაზულენი, აკორონი, იზოაკორონი, აკოლამონი, კალარენი, ნეოკარონი, ასკორბინისა

და პალმატინის, ძმრისა და ვალერიანის მჟავები, ფიტონციდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ლორწო, ფისები, სახამებელი, ქოლინი, ვიტამინები, იოდი და სხვ.

კოთხუჯის ფესურა ოფიცინალური ნედლეულია, შეტანილია სხვადასხვა ქვეყნის ფარმაცოპიაში. შედის პრეპარატების ვიკაირის, ვიკალინისა და ოლიმეტინის შემადგენლობაში. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, დამამშვიდებელი მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში სპირტიანი ექსტრაქტები და ეთერზეთები გამოიყენება საკვებმომწოდებელი სისტემის გამაუმჯობესებლად და მადის აღმგზნებად, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, ელენთისა და თირკმელების დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელი, მატონიზირებელი და ბაქტერიციდული საშუალება. იხმარება სიყვითლის, მალარიის დროს, პირის ღრუს გამოსავლებად და კბილის ტკივილისას. გამოიყენება აგრეთვე ბავშვების აბაზანებში რაქიტით და დიათეზით დაავადებისას. გარეგანად ნაყენი და ნახარში იხმარება ჩირქოვანი ჭრილობებისა და ფურუნკულების მოსაბანად.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში უძველესი დროიდან გამოიყენება. კორეულ მედიცინაში – როგორც მატონიზირებელი და კუჭის არომატული საშუალება, აგრეთვე – დისტონიის, მახსოვრობის დაკარგვის, ქრონიკული გასტრიტის, მუცლის ტკივილების, მადის დაქვეითების, კარდიონევროზის, რევმატიული ართრიტის დროს.

ჩინურ მედიცინაში – სმენის გამაუმჯობესებლად, ეპილეპსიის, რევმატიზმის დროს, როგორც სიცხის დამწევი და ბაქტერიციდული საშუალება ქოლერით დაავადებისას.

ინდურ მედიცინაში – ბაქტერიციდული, სპობს ტუბერკულოზის ჩხირებს.

ტიბეტურში – ეფექტური საშუალება ყელის წყლულისა და გასტროენტერიტების დროს.

ბულგარულ ხალხურ მედიცინაში – სისხლნაკლებობისას, თირკმელების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, ისტერიისა და კუჭის ჭვლების დროს.

ევროპულ მედიცინაში – სურავანდის, ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულების, წყალმანკის, სახსრების ტკივილის, გაციების, ქოლერისა და ტიფის ეპიდემიების შემთხვევაში, როგორც პროფილაქტიკური საშუალება; ნაყენებსა და ნახარშებს იყენებენ ართრიტების, ღვიძლის, თირკმელების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს, ტკივილების გასაყუჩებლად, ჭრილობების შესახორცებლად და სხვ.

კოლურია – *Colluria geoides* (Pall.) Ledeb.
ოჯ. ვარდისებრნი — Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 10-35 სმ სიმაღლის, მხოხავი, დატოტვილი, გამერქნებული, გრძელი ფესურით. ფესვთანური ფოთლები მოგრძო კვერცხისებრია, მოკლე ყუნწიანი; ღეროსეული–მორიგეობითია, მჯდომარე, განუვითარებელი. ყვავილები მარტოულია ან 2-4 ყვავილიან ყვავილედადაა შეკრებილი; გვირგვინი ყვითელია, 5-7 ფურცლიანი, მომრგვალო. ნაყოფი მოგრძო კვერცხისებრი თესლურაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია დასავლეთ და აღმოსავლეთ ევროპაში. იზრდება მთიან და მაღალმთიან სტეპებზე, ხშირად ქვიან და კლდოვან ფერდობებზე. სადღეისოდ მიმდინარეობს მცენარის კულტურაში შეტანის ცდები, ვინაიდან მნიშვნელოვანი ეთერზეთების შემცველია, რომელიც წარმოადგენს მიხაკის ხის შემცველს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მიხაკის მსგავსი სურნელიდან გამომდინარე, მშრალ ფესვებს ზოგჯერ “მიხაკის ფესვს” უწოდებენ. იყენებენ კულინარიაში, საკონდიტრო და საკონსერვო მრეწველობაში.

ცომეულს, დარიჩინის მსგავსად ფხვნილის სახით უმატებენ, იყენებენ ჩაის დასამზადებლადაც.

**კომიფორა, მირა – *Commiphora myrrha* (Nees) Engl. (syn. *Balsamea myrrha*)
ოჯ. ბურზერასებრნი — Fam. Burseraceae**



მორფოლოგია: მცირე ზომის ხეა, ტოტები, რომლებზეც ფოთლებია განვითარებული ეკლებითაა მოფენილი; ფოთლები სამნაკვითიანია, ზოგჯერ მხოლოდ შუა ფოთოლი ვითარდება. ყვავილი მოწითალო ვარდისფერია. ნაყოფი კურკაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ჩრდილო-აღმოსავლეთ აფრიკაში, წითელი ზღვისა და ინდოეთის ოკეანის ნაპირებზე, არაბეთსა და მოსაზღვრე კუნძულებზე (სოკატრა და სხვ.)

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: ხის ქერქიდან გამოიყოფა არომატული ფისი, ცნობილია მირას სახელით, რომელსაც აღმოსავლეთის ქვეყნების მაცხოვრებლები ათასეული წლების მანძილზე ძვირფას განძეულს უთანაბრებდნენ, იყენებენ

რელიგიურ რიტუალებში, მიიჩნევენ ჯანმრთელობისა და მუდმივი ახალგაზრდობის სიმბოლოდ.

ფოთლებიდან და ქერქიდან მიიღება მაღალი ხარისხის სურნელოვანი ეთერზეთები, რომლებიც ფართოდ გამოიყენება მედიცინასა და პარფიუმერიაში. ნაყოფებისაგან ამზადებენ ღვინოს, მიიჩნევენ “ჯანმრთელობის ელექსირად”.

არსებობს მონაცემები, რომ ძველ ჩინეთში რევმატიზმის, სახსრების ტკივილების, ჭრილობების შესახორცებლად, სისხლის მიმოქცევისა და მშობიარობის სტიმულირებისათვის გამოიყენებოდა.

ეთერზეთები ხასიათდება ანთისეპტიკური, ამოსახველებელი, შემკვრელი, ანტიკატარალური, იმუნური სისტემის მასტიმულირებელი მოქმედებით. იხმარება შაქრიანი დიაბეტის, თრომბოფლებიტიის, ართროზის, კუჭის წყლულის, ბრონქიტის, გაციებების, ანგინის დროს. განსაკუთრებით კარგად ინკურნება ისეთი დაავადებები, როგორცაა ალერგია, სისხლის დაავადებები, ჰაიმორიტი, ტუბერკულოზი.

ფოთლების ნახარშს ხმარობენ გაციების, ინფექციური მონონუკლეოზის, ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: ფეხმძიმობისას მისი მიღება სახიფათოა, ახდენს საშვილოსნოს სტიმულირებას.

კოწახური — *Berberis vulgaris* L.
ოჯ. კოწახურისებრნი — Fam. Berberidaceae



მორფოლოგია: დაბალი 2,5 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, მთლიანი ფოთლებითა და ეკლებად გადაქცეული თანაფოთლებით;

პირველი წლის ტოტები მონაცრისფრო-მწვანე შეფერილობისაა, მეორე წელს ნაცრისფერი ხდება. ფოთოლი თხელია, შიშველი, მწვანე, ელიფსურიდან მოგრძო ლანცეტისებრი ფორმის, ბლაგვი, ფუძისკენ შევიწროებული და კიდეებზე ხერხებილა. ყვავილი ყვითელია, შეკრებილია ფოთლების იღლიებში მტკვნისებრ ყვავილედად, გვირგვინის ფურცლები 6, კრამიტისებრად 2 წრედაა განლაგებული, გვირგვინის ფურცლების შიგნითა მხარეზე, ძირთან მოთავსებულია ერთი წვრილი ოვალური ჯირკვალი – სანექტრე; 6 მტვრიანა, ასევე ორ წრედაა განლაგებული. ნაყოფი თვითუხსნადი, ხორცოვანი, ელიფსური, წითელი, უფრო იშვიათად ყვითელი ან ვარდისფერი, 2-3 წიპწიანი კენკრაა. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, დასავლეთევრაზიული სახეობაა, ტყის, ჰემიქსეროფილური; გავრცელებულია შუა და სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, ბალკანეთსა და კავკასიაში, საქართველოს ყველა რეგიონში.

იზრდება ტყის ქვედა სარტყლიდან ზედამდე, ტყეებში, ტყის პირებზე, ხეობებში, ბუჩქნარებს შორის, განათებულ ფერდობებზე, მდინარეთა ნაპირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კვების მრეწველობაში სხვადასხვა სახით (წვენები, კარამელები და სხვ.) გამოიყენება. საკვებად იყენებენ ნორჩ ფოთლებს, მწვანე და მწიფე ნაყოფებს. ფოთლებისგან, რომელიც მდიდარია ორგანული მჟავებით და C ვიტამინით, ამზადებენ სალათებს, მჟაუნას ნაცვლად უმატებენ მწვანე ბორძს, მისით აზავებენ მწვანე აჯიკას და სოუსებს. მწვანე ნაყოფები ნედლი სახით არ იჭმევა, მას ამარილებენ კაპარისა და ზეთისხილის ნაყოფების მსგავსად, შემდეგ იყენებენ შემწვარ ხორცთან. მწიფე ნაყოფებს აშრობენ, ფხვნიან და სანელებლად უმატებენ ძროხის ან ცხვრის ხორცის ბულიონებსა და წვნიანებს, კუპატებს, ლულა-ქაბაბს და სხვა ხორციან ნაწარმს. მშრალ მთლიან ნაყოფებს უმატებენ ფლავს, ქიშმითან და ჭერმის ჩირთან ერთად. ნედლი ნაყოფებიდან ამზადებენ მურაბებს, პასტილს, ჯემებს, წვენებს, ჟელეს, კომპოტებს.

სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები, ფესვები, ნაყოფები

წარმოადგენს. ფესვი შეიცავს: ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (C, E, B, კაროტინს); ნაყოფები - ვიტამინ C - ს, კაროტინოიდებს, ორგანულ მჟავებს, პექტინებს; ნორჩი ფოთლები — C ვიტამინს, ვაშლის მჟავას, კაროტინს.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში კოწახურს სხვადასხვა დანიშნულებით იყენებდნენ; ნაყოფებისაგან ამზადებდნენ შარბათს, იხმარებოდა სურავანდის, გულის დაავადებების, პირღებინების, მაღალი სიცხის, წელის ტკივილის, სისხლდენისა და შეკრულობის დროს; ფესვების ნახარშს – სიყვითლის, ცინგის, შეუკავებელი შარდვის, ღვიძლისა და ელენთის ტკივილების, თირკმლისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებებისას.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნალველმდენი, ანტიმიკრობული, მთრიმლავი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტისეპტიკური, სიცხისდამწვევი, მსუბუქი საფაღარათო, ჰიპოტონიური, სედატიური მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში გამოიყენება C ვიტამინისა და პრეპარატ ბერბერინის მისაღებად. იხმარება ღვიძლისა და ნალვლის ბუშტის ქრონიკული დაავადებების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, საშვილოსნოდან სისხლდენის დროს.

უკუქმედება: ნაყოფი უკუმაჩვენებელია საერთო და კლიმაქტერიული სისხლდენებისას, ხოლო ქერქიდან და ფესვებიდან მიღებული პრეპარატები — გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ტრომბოფლებიტიის, თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმების დროს.

კრაზანა – *Hypericum perforatum* L.
ოჯ. კრაზანისებრნი – Fam. Hypericaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-100 სმ სიმაღლის მცენარეა. წვრილი ფესურიდან ყოველწლიურად ვითარდება რამდენიმე გლუვი, დატოტვილი ღერო. ფოთლები მჯდომარეა, მოპირისპირე, ელიფსური, კიდემთლიანი, უხვი, გამჭვირვალე ჯირკვლებით მოფენილი. ყვაავილი წვრილია, ოქროსფერ-ყვითელი შეფერილობის, ხუთწევრიანი, შეკრებილია ფართო საგველა ან ფარისებრ ყვაავილედებად. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდაა გავრცელებული ევრაზიაში – ატლანტური სანაპიროებიდან დაწყებული, მონღოლეთსა და ჩინეთამდე დამთავრებული. აღინიშნება ჩრდილოეთ აფრიკაში, კანარისა და აზორის კუნძულებზე. ნატურალიზებულია ავსტრალიაში, ახალ ზელანდიაში, იაპონიაში, სამხრეთ და ჩრდილო ამერიკაში.

იზრდება ტყის პირებსა და მდელოებზე, ბუჩქნარებსა და მშრალ ადგილებში, ზოგჯერ ნაჩხატებსა და ნათესებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: გაზაფხულის ნედლ ფოთლებს იყენებენ სალათების სახით, ხოლო ზაფხულის ზრდასრული ფოთლები კარგად ეხამება თევზეულ კერძებს. მისგან ამზადებენ ჩაის, არა იმდენად არომატისა და გემოვნებითი თვისებებიდან გამომდინარე, რამდენადაც ორგანიზმის გამაძლიერებლად და დაავადებების პროფილაქტიკისათვის.

ხალხური ანდაზის თანახმად, “როგორც ფქვილის გარეშე არ ცხვება პური, ასევე კრახანის გარეშე ვერ განიკურნება დაავადებები”. მედიცინაში გამოიყენება ყვავილობის პერიოდში შეგროვილი ბალახი. შეიცავს მთრიმლავ და ფოსფორს, ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ჰიპერინსა და ჰიპერიცინს, ვიტამინებს (C, B, კაროტინს, ქოლინს), ნიკოტინის მჟავას, გლიკოზიდებსა და სხვა ნივთიერებებს.

ყველაზე ადრეული მონაცემები მცენარის სამკურნალო მნიშვნელობაზე აღინიშნება ძველი საუკუნეების მეცნიერთა – ჰიპოკრატეს, პლინიუსისა და დიოსკორიდის თხზულებებში.

ხასიათდება შემკვრელი, მიკრობების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ნაღველმდენი და მასტიმულირებელი მოქმედებით. არსებობს აგრეთვე მონაცემები მისი მატონიზირებელი მოქმედებისა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება რევმატიზმის, იშიაზის, ნიკრისის ქარის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სისხლდენების, ბუასილის, ღვიძლისა და გინეკოლოგიური დაავადებების, ნევრასტენიის, ანთებითი პროცესების, ფურუნკულებისა და სხვ. დროს.

მეცნიერულ მედიცინაში ბალახის ნაყენი და პრეპარატები ადგილობრივ იხმარება როგორც შემკვრელი, მადენინფიცირებელი და ანთების საწინააღმდეგო გამოსავლები საშუალება ანგინის, ქრონიკული ტონზილიტის, ღრძილების ანთების, გინგივიტის, სტომატიტებისა და პირის ღრუს სხვა დაავადებებისას. შინაგანად გამოიყენება როგორც შემკვრელი და ანთისეპტიკური საშუალება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების (მწვავე და ქრონიკული გასტრიტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, ენტეროკოლიტი, ფადარათი, წყლულოვანი კოლიტი, ბუასილი), ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის (ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია, ქოლეცისტიტი, ნაღველკენჭოვანი დაავადებები, მწვავე და ქრონიკული ჰეპატიტი) სამკურნალოდ.

გამოიყენება ასთენიურ მდგომარეობაში, ნევროზებისა და ნევრასტენიის, კრუნჩხვების, თავის ტკივილების, უძილობის, მიოკარდიტისა და ენდოკარდიტის, გლომერუნიფრიტის,

პიელონეფრიტის, ცისტიტისა და წინამდებარე ჯირკვლის ანთების, ართიტის, რადიკულიტის დროს. მისით მკურნალობენ ქალურ მრავალ დაავადებას (დანამატების ანთება, ამენორეი, უხვი მენსტრუაცია, თეთრი შლა), აგრეთვე ბავშვებში ალერგიულ დიათეზს. დადებითად მოქმედებს ფილტვების ტუბერკულოზზე. კრაზანასაგან დამზადებული პრეპარატი “ნოვოიმანინი” გარეგანად იხმარება აბსცესების, ფლეგმონის, ინფიცირებული ჭრილობების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: დიდი სიფრთხილვით საჭირო კრაზანის სხვა სამკურნალო საშუალებებთან ერთად გამოყენების თვალსაზრისით, პირველ რიგში იმუნოსუპრესანტებთან მიმართებაში. წარმოადგენს რა მძლავრ კატალიზატორს, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მედიკამენტების გამოდევნას, რითიც აქვეითებს თერაპიულ ეფექტს.

კულმუხო – Inula helenium L.

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფესურა სქელია, მოკლე, ხორცოვანი, მრავალრიცხოვანი სქელი ფესვებით, გარედან - მურა შეფერილობისაა, შიგნიდან - მოყვითალო. ღერო 100-175 სმ სიმაღლისაა, სწორმდგომი, დაღარული, სქლადაა შებუსული მოკლე თეთრი ბეწვით.

ფოთლები მორიგეობითია, დიდი ზომის, არათანაბრად დაკბილული, ქვედა მხრიდან ხავერდოვანი, მონაცრისფრო ქეჩისებრ შებუსხული; ფესვთანური ფოთლები ყუნწიანია, ელიფსური ან მოგრძო-კვერცხისებრი. ყვავილელი 6-7 სმ დიამეტრის კალათაა, განწყობილია მარტოულად ღეროების ან ტოტების ბოლოებზე, რომლებიც წარმოქმნის უსწორო ფარისებრ ან მტევნისებრ ყვავილედს. ყვავილი ყვითელია, განაპირა ყვავილები ბუტკოიანია, ენისებრი, ხაზური, შუა – ორსქესიანია, მილისებრი, ხუთკბილა. ნაყოფი მოგრძო, ოთხწახნაგოვანი მურა ან ყავისფერი, ქოჩრიანი თესლურაა, რომელიც ორჯერ აღემატება მის სიგრძეს. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ ევროპაში, თურქეთში, მონღოლეთში, ჩინეთში, შუა აზიაში, ახლო აღმოსავლეთში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება ფოთლოვან და წიწვნარ ტყეებში და ბუჩქნარების რაყებში, ტყესტეპებსა და მთის ტყეებში (2000 მ სიმაღლემდე), მდინარეების, ტბებისა და მთის ნაკადულების ნაპირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფესურა ფესვებითურთ ხასიათდება თავისებური არომატით, მწარე, მწვავე გემოვნებით. კვების მრეწველობაში გამოიყენება საკონდიტრო ნაწარმისა და სასმელების წარმოებაში. ლიქიორ-არყის მრეწველობაში ფესურას ხმარობენ არომატიზაციისათვის და ღვინის შესაღებად. ეთერზეთების, რომლებსაც ფესურა შეიცავს, გამოიყენება იგივე დანიშნულებით, თევზეულის, კულინარული ნაწარმისა და კვების კონცენტრანტების არომატიზაციისათვის.

კულმუხო უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, მას იყენებდნენ ჰიპოკრატეს, დიოსკორიდისა და პლინიუს დიდის ეპოქის ექიმები. სამკურნალო მიზნით გამოიყენება ფესურა და ფესვები (*Rhizoma et radix Inulae*). ნედლეულს აგროვებენ მცენარის სიცოცხლის მეორე წელს, ნაყოფების მომწიფების შემდგომ აგვისტო-სექტემბერში ან ადრე გაზაფხულზე, პირველი 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 აშრობენ ღუმელებში 40°C -ზე.

ფესურა შეიცავს ინულინს (44 %-მდე) და სხვა პოლისახარიდებს, მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს (4,5 %-მდე), საპონინებს, გუმფისს, მცირე რაოდენობის ალკალოიდებს, ჰელენინს, ფისებს, ლორწოს, დიჰიდროალანოლაქტონს, ფრიდელინს, სტიგმასტერინს, ფიტომელანს, პექტინებს, ცვილს, ვიტამინ E; ბალახში აღინიშნება ეთერზეთები (3%), ასკორბინის მჟავა, E ვიტამინი. კულმუხოს ბიოლოგიურად აქტიურ ძირითად ნივთიერებად ითვლება ალანტოლაქტონი და მისი თანმხლები ტერპენოიდები.

კულმუხოს ფესურების პრეპარატები ხასიათდება ამოსახველებელი და ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით; აუმჯობესებს მადას, ამცირებს ნაწლავების პერისტალტიკას, აქვეითებს კუჭის წვენის სეკრეციას. სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ფესურების ნაყენები და ექსტრაქტები შინაგანად გამოიყენება ტახიკარდიის, ეპილეპსიის, მალარიის, შეშუპების, კანისა და შარდკენჭოვანი დაავადებებისას; ნახარში - როგორც ამოსახველებელი საშუალება ყვიანახველის, ბრონქიალური ასთმის დროს. თესლები ქალური დაავადებების სამკურნალოდ იხმარება. ნედლი ფესვების ღვინის ნაყენს იყენებდნენ ჰიპოაციდური გასტრიტის სამკურნალოდ.

ფესურიდან მიღებულია პრეპარატი - ალანტონი, რომელიც კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.

კუმბა, სენეგალის ან მავრიტანული პილპილი, ქსილოპია
Xylopia aethiopica (Dunal) A.Rich.
ოჯ. ანონასებრნი — Fam. Anonaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე ტროპიკული არომატული ხეა, აღწევს 20 მ-მდე სიმაღლეს. ნაყოფი 2,5-5 სმ სიგრძისა და 4-6 მმ სისქის ჭკოტია, თითოეულ მათგანში 5-8 მარცვალაა განვითარებული. თესლი მრგვალია, პრიალა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ტროპიკული აფრიკის (ანგოლა, ბენინი, ბურკინა-ფასო, კამერუნი, კონგო, ეთიოპია, გაბონი, გამბია, განა, გვინეა, კოტ-დიუარი, კენია, ლიბერია, მოზამბიკა, ნიგერია, სენეგალი, სუდამი, ტანზანია, ტოგო, უგანდა, ზამბია) ქვედა სარტყლის ტენიან ტროპიკულ ტყეებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სასიამოვნო სურნელსა და სიმწვავეს ფლობს ნაყოფის გარსი და არა მარცვალი, გამოირჩევა ნაზი, პიკანტური, ოდნავ მომწარო არომატით, რომელიც ქუბებას პილპილისა და ჯავზის ნარევის მსგავსია. დასავლეთ და ჩრდილო აფრიკაში, არაბულ ქვეყნებში, აგრეთვე ესპანეთში მას იყენებენ ხორცეულის, ბოსტნეულისა და ცომეული კერძების სანელებლად, ანიჭებს მათ მსუბუქ პიკანტურ და მწვავე არომატს, გემოვნებით რაღაც საერთოს ჯავზთან.

მცენარე გამოირჩევა სამკურნალო მნიშვნელობითაც. შეიცავს ეთერზეთებს, მონო და დიტერპენულ ნახშირწყლებს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს; ნედლი და მშრალი ნაყოფები, ფოთლები, ღეროები და ფესვი ხასიათდება სხვადასხვა ხარისხის

აქტივობით გრამდადებითი ბაქტერიების მიმართ. დასავლეთ და აღმოსავლეთ აფრიკის ქვეყნების მცხოვრებნი ტრადიციულ მედიცინაში მის ყველა მორფოლოგიურ ნაწილს იყენებენ მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ, მათ შორის კანის ინფექციების, კანდიდოზის, დისპეფსიის, ხველებისა და ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ; ახალი გამოკვლევების თანახმად, მცენარიდან მიღებული ეთერზეთები და გაუშმენდავი ექსტრაქტები (სპირტიანი და წყლის) გამოიჩევა ასევე ანტიოქსიდანტური და ანტიმიკრობული აქტივობით გრამდადებითი და გრამუარყოფითი ბაქტერიებისა და *Candida albicans*-ის მიმართ.

**კურკუმა, ქურქუმა – *Curcuma aromatica* L.
ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი — Fam. Zingiberaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ერთლებნიანი ბალახოვანი მცენარეა მორიგეობითი, მარტივი ოვალური ფოთლებით და ტუბეროვანი, მოყვითალო-მოყავისფრო ფესურით. წვეროსეული კვირტიდან ვითარდება მცენარის მიწისზედა ნაწილი, რომელიც შედგება რამდენიმე გრძელი ფოთლისაგან. საყვავილე ღეროს შუა ნაწილში წარმოქმნილი კაშკაშა წითელი ფერის მილისებრი ყვავილები სამნაკეთიანი გადანალუნით ხასიათდება.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ ინდოეთია, სადაც დღემდე ბუნებრივადაა გავრცელებული. ამჟამად კულტივირებულია კამბოჯაში,

ინდონეზიაში, შრი-ლანკაში, ჩინეთში, იაპონიაში, კუნძულ გაიტსა და მადაგასკარზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აღმოსავლეთ ქვეყნებში სანელებლებს განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა, მათ შორის ერთ-ერთი გამორჩეულია კურკუმა (ქურქუმა), რომელიც კლასიკურ სანელებლების რიცხვს მიეკუთვნება. სანელებელია მშრალი და დაქუცმაცებული ფესურა, რომლისგანაც მიიღება არომატული, მწვავე, კაშკაშა ყვითელი ფერის ფხვნილი. მცირე რაოდენობით იყენებენ სხვადასხვა კერძებში (წვნიანები და სალათები, ხორცისა და კვერცხის კერძები, გარნირები).

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები სანელებლის ქიმიური შემადგენლობითაა განპირობებული, მდიდარია ვიტამინებით (K, C, B₂, B₃), მიკრო და მაკროელემენტებით, ეთერზეთებით, მის შემადგენლობაშია ტერპენები, ანტიოქსიდანტები, რომელიც ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას, ბლოკავს კიბოს სიმსივნეების განვითარებას; ამ მეტად გემრიელი და სასარგებლო სანელებლის 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 ანტისხეულებს წარმოქმნის.

აიურ-ვედას მოძღვრების თანახმად ქურქუმა წმენდს სხეულს ტოქსინებისაგან, ათბობს და ასუფთავებს სისხლს, ელასტიურს ხდის იოგებსა და სახსრებს.

ამჟამად წარმატებით გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, თირკმელების, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების, წყლულოვანი კოლიტის, ათეროსკლეროზის, შაკიკის, ვიტილიგოს, თვალების ანთების, ანემიის, ასთმის, ჭინჭრის ციების, გაციების, ხველების, ყელის დაავადებების, ღრძილებიდან სისხლდენის სამკურნალოდ.

მეტად სასარგებლოა კურკუმას ყოველდღიური გამოყენება გულის კუნთის გასამაგრებლად, რეკომენდებულია მისი ჩართვა დასუსტებული, ოპერაცია გადატანილი ადამიანების კვებით

რაციონში, ვინაიდან ახდენს იმუნიტეტის გაძლიერებას, მადის გაუმჯობესებას, ამადლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს სხვადასხვა ინფექციებისადმი.

კუტი ბალახი – *Teucrium polium* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ღერო 30-40 სმ სიმაღლისაა, ცილინდრული, თეთრი, ქეჩისებრ შებუსული, აღმავალი, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები ვიწროხაზურია ან უკულანცეტა, ხუჭუჭი ბეწვით უხვად შებუსული. ყვავილები თეთრია ან კრემისფერი, შეკრებილია თავაკისებრ ყვავილელებში ცრუ რგოლებად. ყვ. V-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, მცირე აზიასა და ირანში, ჩრდლეთ აფრიკაში, კავკასიასა და შუა აზიაში.

იზრდება მშრალ სტეპებსა და ქვიან ფერდობებზე, ნაშალებზე, ზოგჯერ ქმნის ცენოზებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი წარმოადგენს, აგროვებენ მასობრივი ყვავილობის პერიოდში. ნედლი მასალიდან ჰიდროლისტილაციის მეთოდით მიიღება ეთერზეთები.

ხალხურ მედიცინაში ცნობილია როგორც დამამშვიდებელი

საშუალება ტკივილების დროს, ალაგზნებს საკვებმომწელებელი ორგანოების მოქმედებას; იყენებენ კუჭის დაავადებებისა და მადის დაკარგვისას. ნახარშს ხმარობენ თვალის დაავადებების სამკურნალოდ.

ლავანდი – *Lavandula officinalis* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: წარმოადგენს ძლიერ პოლიმორფულ და პლასტიურ სახეობას, რომელიც იმყოფება გაძლიერებულ ფორმაწარმოქმნის პროცესში. მრავალწლოვანი, ფუძიდან ძლიერ დატოტვილი მცენარეა, ნახევრადბუჩქი, ნახევრადმწოლიარე ძველი ტოტებითა და სწორმდგომი, ახალგაზრდა ყლორტებით (განსაკუთრებით მოყვავილე). ფოთლები მჯდომარეა, მოგრძო-ლანცეტა, ლანცეტა ან ხაზური, კიდეძლიანი, ქვედა მხარეს ჩახვეული კიდეებით; ნორჩი ფოთლები ნაცრისფერია, უფრო ხნიერი კი მომწვანო, ქვემოდან შებუსულია ჯირკვლოვანი ბეწვებით. ყვავილები შეკრებილია წვეროსეულ, არატიპურ თავთავისებრ ყვავილეებად. ჯამი მილისებრია, ხუთკბილიანი, არაერთგვაროვანი კბილებით, მუქი მოლურჯო იისფერი, წვრილი ბეწვებით უხვად შებუსული. გვირგვინი მოციისფრო-იისფერია, მილისებრი, ორტუჩა; ზედა ტუჩი უფრო მსხვილია და შედგება ორი, ხოლო ქვედა – სამი ბრტყელი ნაკვითისაგან. ნაყოფი კაკლუჭაა, 4 კაკლიანი. ყვ. VI-VII. ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ლავანდის სამშობლოს ხმელთაშუაზღვეთის ოლქის ევროპული ნაწილი და მიმდებარე რაიონები — უახლესი აღმოსავლეთი, წინა ინდოეთი, მცირე აზიისა და ჩრდ. აფრიკის ტერიტორია წარმოადგენს. არის ტიპური ხმელთაშუაზღვეთის მობინადრე მცენარე, რომლის არეალი ვიწრო ზოლად გადაჭიმულია კანარის კუნძულებიდან ხმელთაშუაზღვის სანაპიროზე და აღმოსავლეთით აღწევს წინა ინდოეთამდე. აქ შედის სამხრეთ საფრანგეთის, ჩრდ. იტალიის, სიცილიის, პორტუგალიის, პირენეის, დალმაციის, კორსიკის, სარდინიის, საბერძნეთის და ზოგიერთი სხვა რაიონის მთიანი და ამაღლებული ადგილები. განსაკუთრებით ფართოდ სამხრეთ საფრანგეთშია გავრცელებული, აქ ალპების სამხრეთ ფერდობებზეა განლაგებული მისი მთავარი მასივები, რომელიც ითვლის რამდენიმე ათეულ ათას ჰექტარს და უძველესი დროიდანვე ექსპლუატირებული. მისი კულტურის წარმოებაში დანერგვით დაინტერესდნენ დიდ ბრიტანეთში, გერმანიისა და ევროპის სხვა ქვეყნებში, ასევე ამერიკასა და აზიაში.

რუსეთში ლავანდი როგორც სამრეწველო კულტურა მოჰყავთ 1929 წლიდან; მის კულტურაში შეტანას საფუძველი დაედო ნიკიტის ბოტანიკურ ბაღში და სოხუმის მემცენარეობის ინსტიტუტში. თუმცა ინტროდუქციის ადრეულ პერიოდად ითვლება XVII ს-ის დასაწყისი, როდესაც ცდილობდნენ გაეგრცვლებინათ ბაღებსა და ბოსტნებში. სადღეისოდ ლავანდის კულტურის ფართობითა და მისი ეთერზეთების წარმოებით ყოფილ საბჭოთა კავშირის ქვეყნებიდან უპირველესი ადგილი უკავია მოლდოვას. გასული საუკუნის 80-იან წლებში ლავანდის ფართობი უდრიდა 1007 ჰა-ს, ხოლო ყვავილების საერთო მოსავლიანობა შეადგენდა 3113 ტონას.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ლავანდი, როგორც ძვირფასი არომატული მცენარე, ადამიანის მიერ უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა მედიცინასა და ყოფაცხოვრებაში სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ.

კულინარიაში გამოიყენება გამშრალი ყვავილები. ამ დანიშნულებისათვის, აგროვებენ სრული ყვავილობის პერიოდში, როდესაც ეთერზეთების რაოდენობა მათში მაქსიმალურია, რის

გამოც სანელებლის სურნელი და ფერი საუკეთესოა. ფართოდ იყენებენ მსოფლიოს მრავალ სამზარეულოში ტკბილ კერძებში, მურაბებში, ჯემებში. ლავანდის ექსტრაქტით ახდენენ შაქრის არომატიზაციას, ასეთი შაქარი მეტად პოპულარულია ევროპაში. საფრანგეთში აღრიდანვე გამოიყენებოდა საკონდიტრო ნაწარმში, ყვავილებს ამაქრებდნენ და მისით კაზმავენენ ტორტებს, ტკბილღევზელს, ნამცხვრებს. სანელებელს უმატებენ კანფეტებს, შაქარყინულს, აგრეთვე სალათებს, წვნიანებს, ბოსტნეულს, თევზეულს. ნელლი ყვავილებიდან ამზადებენ მურაბებს, ჯემს, პასტებს, მუსის, პასტილას.

საკვებ მრეწველობაში იყენებენ სიროფების, ღვინოების (საფრანგეთი), ლიქიორების, ნაყენებისა და უალკოჰოლო სასმელების არომატიზაციისათვის და გემოვნების მისაცემად. სასარგებლო და არომატულია ლავანდის ჩაიც, რომელიც სპობს წყურვილს, ამაღლებს ტონუსს, კარგად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე, აუმჯობესებს ნაწლავების სეკრეტორულ ფუნქციას.

ლავანდის ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის ორგანული შენაერთების განსხვავებული ჯგუფები, მათ შორის მთავარია: ნახშირწყლები, სპირტები, ალდეჰიდები, კეტონები, ეთერები, მჟავები, აზოტ-გოგირდოვანი ნივთიერებები და სხვ. ნელლი ნელლეული შეიცავს 0,1-1% ეთერზეთებს, მშრალი – 1-3% ეთერზეთებსა და 12% ტანიოვან 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 ფართოვდებოდა მისი გამოყენების მასშტაბებიც. ლავანდის ზეთის გამოყენება დაიწყეს როგორც ანტიტოქსიკური საშუალების, შედის ყოველგვარი არომატული ნარეკებისა და სასუნთქი ფხვნილების შემადგენლობაში. იხმარება ნერვული აშლილობის დასაწყნარებლად.

გამოიყენებოდა ე.წ. ინგლისური მარილის დასამზადებლად, რომელსაც ასუნთქებდნენ გულის წასვლის შემთხვევაში.

მსუბუქი და კვების მრეწველობის განვითარებასთან ერთად

ლავანდი ახალ მნიშვნელობას იძენს. XIX ს-ის დასასრულსა და XX ს-ის დასაწყისში ხდება ლავანდის ზეთის ფართო დანერგვა პარფიუმერულ მრეწველობაში, ოდეკოლონების, სუნამოების, სურნელოვანი წყლიანი ექსტრაქტების, მაღამოებისა და პასტების, საპნის წარმოებაში; იხმარება კერამიკულ მრეწველობაში ძვირფასი ლაქების მისაღებად, სხვადასხვა ფაიფურის დასამზადებლად, ლაქებისა და საღებავების გამსხნელებად.

ლიმონი — Citrus limon (L.) Burm.

ოჯ. ტევანისებრნი — Fam. Rutaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 5 მ-მდე სიმაღლის უმრავლეს შემთხვევაში ეკლიანი ხეა. ახალგაზრდა ყლორტები მოწითალო-იისფერი შეფერილობისაა. ფოთლები მოგრძო-კვერცხისებრია ან ლანცეტა, ლიმნის სპეციფიკური სურნელით. ყვავილი მარტოულია ან მცირე მტევნებად შეკრებილი, უბისეული. ფოთოლაკები შიგნიდან ოდნავ მეწამულია. ნაყოფი ელიფსურია, წვერზე საწოვრისებრი გამონაზარდით; ქერქი ყვითელია, რბილობს ძნელად სცილდება, რომელიც მომწვანო-ყვითელია, მჟავე. თესლი ერთი ჩანასახით. ყვ. IV-V; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. სავარაუდოდ კულტურაში შეტანილია სამხრეთ-აღმოსავლეთ ან სამხრეთ აზიაში. პირველად მოიხსენიება XII ს-ში, ინდოეთისა და პაკისტანის ტერიტორიაზე, საიდანაც არაბების მიერ ვრცელდება

ჩრდილოეთ აფრიკაში, ესპანეთსა და იტალიაში. ამჟამად, კულტივირებულია უმთავრესად ევროპის სუბტროპიკულ ქვეყნებში, ჩრდილო ამერიკასა და აზიაში. ლიმონის კულტურა განსაკუთრებით ფართოდაა განვითარებული იტალიაში, აშშ-ში, ინდოეთში. კავკასიის შავზღვისპირეთში XVIII ს-დან მოკვავთ არასამრეწველო მასშტაბებით. საქართველოში უმთავრესად წარმოდგენილია დასავლეთ საქართველოს სუბტროპიკულ რაიონებში (ძირითადად აჭარასა და აფხაზეთში).

მნიშვნელობა და გამოყენება: ლიმონის მეტად არომატული ნაყოფები საკვებად გამოიყენება ნედლი სახით, იყენებენ აგრეთვე საკონდიტრო და კვებით მრეწველობაში, ლიქიორ-არყის წარმოებაში, უალკოჰოლო გამახალისებელი სასმელების, წვენების, სიროფისა და ლიმონათის დასამზადებლად.

სანელებლად ხმარობენ ხილის სალათებში, ნამცხვრებში, სოუსებში, თევზის, ფრინველის, ბრინჯისა და ტკბილ კერძებში. ლიმონის წვენი აუმჯობესებს კერძის გემოს, უმატებენ შემწვარ ხორცეულსა და თევზეულს, ცივ საუზმეს, სალათებს. ლიმონისგან ამზადებენ მურაბებს, კრემს, ჟელეს; გემრიელია ლიმონის ტორტები და ნამცხვრები; მისით რთავენ ნამცხვრებსა და სალათებს. ნაყოფები გამოიყენება ჩაისთან ერთად.

ნაყოფი შეიცავს 2,1-3,8 მგ% შაქრებს, 4,1-5,9 მგ% ორგანულ მჟავებს, 90 მგ % ვიტამინებს (C, B₁, B₂, A, D), ფიტონციდებს, კალიუმისა და სპილენძის მარილებს, ეთეროვან ზეთებს; ლიმონის წვენი შეიცავს ლიმონის მჟავას, შაქრებს, ვიტამინებს (C, A, B, D); რბილობი შეადგენს ნაყოფის წონის 60 %, მასში აღმოჩენილია პექტინოვანი ნივთიერებები, კალიუმის, სპილენძის მარილები და სხვა მიკროელემენტები; ნაყოფის ქერქში გვხვდება: P ვიტამინი, ფლავონური გლიკოზიდები, კუმარინები და სიტოსტეროლი; ფოთლებში აღინიშნება: 55-88 მგ% ვიტამინი C. ქერქიდან, ყვავილებიდან, ფოთლებიდან და ყლორტებიდან ღებულობენ ეთერზეთებს, რომელიც გამოიყენება საკვებ, პარფიუმერიულ და ფარმაცევტულ მრეწველობაში.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ავიტამინოზის, ანგინის, ნიკრისის ქარის, კანისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

ხასიათდება მასტიმულირებელი, ზოგადმატონიზირებელი, სიცხისდამწვევი, პირღებინების საწინააღმდეგო ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ცხელების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის, შარღკენჭოვანი დაავადებების, ანგინის, დიფტერიის, ფარინგიტის, ანემიის დროს.

ლიმონის წვეწვს იყენებენ მარილების დაღვევის, მათ შორის შარღმჟავა მარილების (ნიკრისის ქარი), შეშუპების, წყალმანკის, ბუასილის, ტუბერკულოზის, რევმატიზმის, რადიკულიტის დროს. გარეგანად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს კანის სოკოვანი დაავადებების, ქავილის, ჭორფლისა და პიემენტური ლაქების მოსაშორებლად.

უკუქმედება: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, ეროზიული და ჰიპერაციდური გასტრიტი, კუჭის წვეწვის მომატებული მჟავიანობა, მწვავე და ქრონიკული პანკრეატიტი.

**ლიმონურა ჩინური – *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.
ოჯ. ლიმონურასებრნი – Fam. Schisandraceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, მერქნოვანი ფოთოლმცვენი ლიანაა, ძლიერი მონოპოდიალურად დატოტვილი ღეროებით, რომლებიც 10-15 მ სიგრძისა და 1-2 სმ სიგანისაა. ღეროები უმრავლეს შემთხვევაში ვითარდება სიმპოდიალური კანაფისებრი

მუქი ყავისფერი ფესურიდან, რომლებიც რადიალურად ვრცელდება დედისეული ლიანის ფესვის ყელიდან 10-15 სმ სიღრმეზე. ფესურებს გააჩნია დამატებითი ფესვები, ქერქლისებრი ფოთლები და მრავალრიცხოვანი მეჭვებები, აღწევს 10-20 მ სიგრძესა და 0,5-1 სმ დიამეტრს. ნორჩი ვეგეტატიური ყლორტები ზრდის პროცესში ასრულებენ მარცხნივ მიმართულ მოძრაობებს და ეხვევიან ხეებს ან ბუჩქების ღეროებს საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით და ერთ სავეგეტაციო პერიოდში აღწევს 1-1,5 მ სიმაღლეს. ნორჩი ყლორტების ქერქი პრიალაა, მოწითალო-მოყავისფრო; ასაკოვანი ღეროების ქერქი მოწითალო-მოყავისფროა, ხეშუმი. ფოთლები მორიგეობითაა, ყუნწიანი, ოდნავ ხორცოვანი, ზედა ნაწილი მწვანეა, შიშველი, ქვემოდან – მონაცრისფრო, ძარღვებზე სუსტად შებუსული. მცენარე ერთსახლიანია, ყვავილები ერთსქესიანი. ყვავილები 1,5 სმ დიამეტრისაა, არომატული, თეთრი, ყვავილობის ბოლოს ვარდისფერდება, შეკრებილია 3-5 ცალად ერთწლოვან ყლორტებზე ფოთლების უბებში. გადაყვავილების შემდეგ წარმოიქმნება მრავალრიცხოვანი კენკრის მტევნისებრი ნაკრები, რომელიც წითელია, წვნიანი. თესლი მომრგვალო თირკმლისებრია, გლეუვი, პრიალა, მოყვითალო-მურა ფერის. ყვ. V-VI; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ჩინეთია. გავრცელებულია ჩინეთში, იაპონიაში, კორეაში, ზღვისპირა და ხაბაროვსკის მხარეებში შერეულ წიწვოვან-ფართოფოთლოვან ტყეებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფი საკვებად გამოიყენება; ამზადებენ კისელს, ჯემს, გამაგრილებელ სასმელებს, საკონდიტრო წარმოებაში კანფეტების სატენს, ფოთლებისა და ქერქისგან - ჩაის, რომელიც ლიმონის სასიამოვნო არომატით გამოირჩევა და ცინგის საწინააღმდეგო მოქმედებით ხასიათდება.

ნაყოფის წვენი შეიცავს შაქრებს (1,5%-მდე), ორგანულ მჟავებს (8,5-20%) – უმთავრესად ლიმონის (11%), ვაშლის (7-8%), ღვინის (0,8%); ვიტამინებს - ასკორბინის მჟავას, თიამინს, რიბოფლავინს. თესლებში აღინიშნება მატონიზირებელი ნივთიერება სხიზანდრინი და სხიზანდროლი - 0,012%-მდე, ტიკოფეროლი (0,03) და ცხიმოვანი ზეთები (34 %-მდე). მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, მათ შორის ყველაზე მეტია ქერქში (2,6-3,2%),

გამოირჩევა ლიმონის ნახი, სასიამოვნო არომატით. ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის სესკვიტერპენული ნახშირწყლები (30%-მდე), ალდეჰიდები და კეტონები (20%-მდე); ცხიმზეთების შემცველობაში აღინიშნება: ა-ლინოლისის (20%-მდე), ლინოლისის (35%), ოლეინის (34%) და 4%-მდე სხვა მჟავები.

ლიმონურას მომქმედი ნივთიერებები წარმოადგენს დამამშვიდებელი პრეპარატების ფიზიოლოგიურ ანტაგონისტს, თრგუნავს ბარბიტურანტებს, ტრანკვილიზატორებს, ეპილეპსიის საწინააღმდეგო სედატიურ საშუალებებს, ნეიროლეპტიკებს; აძლიერებს ფსიქოსტიმულატორებისა და ანალეპტიკების (მათ შორის კოფეინის, ქაფურის, ფენამინის) მოქმედებას.

სამკურნალო ნედლეულს ნაყოფები (*Fructus Schisandrae*) და თესლები (*Semen Schisandrae*) წარმოადგენს, რომლებიც ხასიათდება ადაპტოგენური, საერთომატონიზირებელი და ფსიქომასტიმულირებელი მოქმედებით.

ლიმონურას პრეპარატები ნაჩვენებია ასთენიური სინდრომის, ჰიპოტონური ტიპის ვეგეტოსისხლდარღვევის დისტონიის, სომატური და ინფექციური დაავადებების შემდგომ რეკონვალესცენციის პერიოდში; მას უნიშნავენ გადაღლილობის, შრომისუნარიანობის დაქვეითების და მაღალი ნერვულ-ფსიქიკური და ფიზიკური გადატვირთვებისას. შედის კომპლექსური თერაპიის შემადგენლობაში ნევრასტენიის ფონზე სასქესო ფუნქციების დარღვევებისას.

უკუქმედება: გვერდითი მოვლენებიდან აღინიშნება ალერგიული რეაქციები, ტახიკარდია, ძილის დარღვევა, თავის ტკივილები, არტერიული წნევის ამაღლება. აქედან დაკავშირებით უკუმანჩვენებელია გულის მოქმედების დარღვევების, ჰიპერტონიის, ეპილეპსიის, ალგზნების, ძილის დარღვევების, მწვავე ინფექციური და ლვიძლის ქრონიკული დაავადებების, პრეპარატების კომპონენტების მიმართ ჰიპერმგრძობელობის დროს, ფეხმძიმობისა და ლაქტაციის პერიოდში, აგრეთვე 12 წლამდე ბავშვებისათვის.

ლიმონის აბზინდა – *Artemisia balchanorum* Krasch
ოჯ. რთულყვავილოვანი (ასტრასებრნი) — Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: ძლიერ დატოტვილი 50-60 სმ სიმაღლის ნახევრადბუჩქია. მრავალწლოვანი ყლორტები ძირში გამერქნებულია, ნაცრისფერი. ფოთლები ორმაგ-სამმაგ ფრთისებრგანკვეთილია. ყვავილი ორსქესიანია, მილისებრი, ხუთწევრიანი, კალათა მოგრძო-ოვალურია, შეკრებილია მოგრძო საგველა ყვავილედებად. ნაყოფი წვრილი, ბაცი ნაცრისფერი თესლურაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია თურქმენეთში. სამრეწველო პლანტაციები შექმნილია ყირიმსა და მოლდოვაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ლიმონის აბზინდა ხასიათდება ძლიერი, მდგრადი, ციტრუსის მაგვარი არომატითა და გემოვნებით.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება სასმელების მრეწველობაში მაღალხარისხიანი ლიქიორების, ვერმუტების, ყურძნის ღვინოებისა და შინაური სასმელების, მათ შორის ჩაის არომატიზატორად. სანელებლად იყენებენ მღნარი ყველის, თევზისა და ბოსტნეული კონსერვების, საკონდიტრო ნაწარმის

წარმოებაში. არომატისა და სასიამოვნო გემოვნებისათვის მისაცემად უმატებენ ხილის სალათებს, წვნიანებს, ხორცეულს, თევზეულს, ნანადირევს, მარინადებს, ძმარს, სოუსებს, ნაყენებს, მაიონეზს, ხაჭოს.

მცენარის მიწისზედა ნაწილები სურნელოვანი ეთერზეთების მიღების წყაროს წარმოადგენს, მისგან გამოყოფილი ნივთიერება ციტრალი აუცილებელია ფარმაცევტული მრეწველობისათვის A ვიტამინის სინთეზისათვის. განსაკუთრებით მდიდარია ვიტამინ C-თი, მისი შემცველობა 510 მგ % აღწევს.

ეთერზეთები ხასიათდება ანტიპარაზიტული, ანტივირუსული მოქმედებით. აცილებს კანისა და ფრჩხილების სოკოვან დაავადებებს, მეჭვჭვებს; ეფექტურია კანის ანთების, ჩირქოვანი გამონაყრების დროს; გამოკვეთილი ანტიდეპრესანტია, ააქტიურებს მახსოვრობას, აშორებს მოთენთილობას, არის ნატურალური დეზოდორანტი. გამოიყენება პარფიუმერიულ-კოსმეტიკურ მრეწველობაში.

ლიმონისებრი მირტი – *Backhousia citriodora* F. Muell.
ოჯ. მირტისებრნი — Fam. Myrtaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 20 მ-მდე სიმაღლის ხეა. ფოთლები კამკაშა მწვანეა, მოპირისპირედ განლაგებული, ოვალური, 5-12 სმ სიგრძისა და 1,5-2,5 სმ სიგანის. ყვავილი მოთეთრო-

კრემისფერია, 5-7 მმ დიამეტრის, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილელებად ტოტების ბოლოებზე. ყვ. VI-VIII. ნაყ. IX-X. **ისტორია და კულტურის გავრცელება:** სამშობლო აღმოსავლეთ ავსტრალიის ტროპიკული ტყეებია.

ავსტრალიისათვის სანელებლად გამოსაყენებელი ეთერზეთების მიღების თვალსაზრისით ერთ-ერთი პერსპექტიული მცენარეა.

მისი კომერციული გამოზრდა მიმდინარეობს ავსტრალიაში ახალი სამხრეთ უელსის ჩრდილო სანაპიროზე და ასტონვილეში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები გემოვნებით და სურნელით ლიმონის მსგავსია, მაგრამ მასზე ბევრად მკვეთრი და სურნელოვანია და არ შეიცავს მჟავებს. გურმანები მის გემოს მიიჩნევენ ლიმონზე უფრო მძლავრად, “მეტად ლიმონურს, ვიდრე ლიმონს”. ფოთლები ფართოდ გამოიყენება ავსტრალიის სამზარეულოში. მისი მოხმარება სულ უფრო ფართოვდება. იყენებენ თევზეულის გარნირებში, შემწვარი ფრინველის, მცენარეული ზეთებისა და ძმრის არომატიზაციისათვის, მცენარეულ ჩაიში. მშენიერი შემცვლელია ლიმონის რძიან კერძებში, როგორცაა ჩიზკეიკი, ლიმონის ნაყინი, სორბე. მრეწველობაში გამოიყენება ლიმონათისა და სხვა გამაგრილებელი სასმელების წარმოებაში.

აბორიგენები ლიმონისებრ მირტს ძველი დროიდან იყენებდნენ როგორც ანტიბიოტიკს. მცენარის ძირითად კომპონენტს ეთერზეთები წარმოადგენს, შეიცავს დიდი რაოდენობით ციტრალს, რომელიც ხასიათდება ანტიმიკრობული მოქმედებით, მაღალ კონცენტრატებში შხამიანია, თუმცა 1%-მდე განზავებისას შხამიანი ეფექტი ქრება და ზეთი სამკურნალო ლოსიონის სახით გამოიყენება კანის ინფექციური დაავადებების სამკურნალოდ.

ლურჯი ზამბახი — *Iris germanica* L.
ოჯ. ზამბახისებრი — Fam. Iridaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 40-100 სმ სიმაღლის, მარტოული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი. ფესურა თეთრია, ჰორიზონტალური, დატოტვილი, დაკუთხული, 2,5-3,5 სმ-მდე დიამეტრის, მრავალი წერილი 25-30 სმ-მდე სიგრძის ფესვით. ფოთლები ფართო ხმლისებრია, მონაცრისფრო-მწვანე, ღეროსეული – მოკლეა ფესვთანურზე, ყველა ორმწკრივადაა განლაგებული. ყვავილელი მცირერიცხოვანი ხვეულაა, საყვავილე ღეროების ბოლოებზე განლაგებული, ფუძესთან ერთი სამფოთლოაკიანი საბურველით; ყვავილები მოკლე ყუნწიანია, დიდი ზომის, სასიამოვნო სურნელის, ჩვეულებრივ იისფერი, ყვავილსაფარი ფუძესთან ფოთლებმეზრდილია, ვიწრო მილით; გარეთა წრის გვირგვინის ფურცლები უკუკვერცხისებრია, ქვემოთ გადახრილი; შიგნითა – უფრო წვრილია და ბაცი, ზევით მიმართული, ძირთან ყველა ღარისებრ ფრჩხილადაა შევიწროებული. ნაყოფი დიდი, სამწახნაგოვანი კოლოფია, თესლი ნარინჯისფერია ან მოწითალო-ყავისფერი. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია. საკმაოდ ფართოდაა დანერგილი საქართველოშიც, ზღვის სანაპირო ზოლიდან დაწყებული 1500 მ სიმაღლემდე. ზამბახის 100-მდე სახეობიდან სამკურნალო მიზნებისათვის ოფიცინალურ მედიცინაში მხოლოდ სამი სახეობა გამოიყენება: *Iris germanica* L., *I. pallida* Lam., *I. florentina* L., რომლებიც მოჰყავთ “იის ფესვის” მისაღებად.



Iris pallida



Iris florentina

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიაში სანელებლად იხმარება ღურჯი ზამბახის გამშრალი, დანაყილი ფესურა, რომელიც ნაზი არომატისაა, წააგავს იის სუნს, რის გამოც “იის ფესვის” სახელითაა ცნობილი. ჯერ მოტკბო, შემდეგ მწვავე-მომწარო გემოვნებისაა. გამოიყენება არომატიზატორად საკონდიტრო ნაწარმში, ტკბილ ნამცხვრებში, ლიქიორ-არყის მრეწველობაში. მცირე რაოდენობით შედის თევზეულის სანელებლების შემადგენლობაში. ყვავილის გვირგვინის ფურცლებისაგან ამზადებენ მურაბას. თესლებს ყავის სუროგატად იყენებენ.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა წარმოადგენს (Rhizoma Iridis).

ფესურებს აგროვებენ აგვისტო-სექტემბერში, დარგვიდან მეორე-მესამე წელს, აშრობენ მზეზე. ნედლი ფესურა უსიამოვნო სუნისაა, შრობის შემდეგ იძენს იის სურნელს. დამატებითი პროდუქციის სახით ზოგჯერ გამოიყენება ყვავილები, რომლებსაც მაის-ივნისში აგროვებენ.

ფესურა შეიცავს 0,1-0,2 % ეთერზეთებს, გლიკოზიდ ირიდინს, 7%-მდე შაქარს, 20-50% სახამებელს, 10%-მდე ცხიმზეთებს, ბენზონის, უნდეცილინისა და სხვა მჟავებს, ლორწოს, ფისებს, ბენზონის ალდეჰიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას.

ზამბახის ფესურა რეკომენდებულია როგორც ამოსახველებელი და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება კუჭ-ნაწლავის ჭვლების, ბრონქიტისა და ანგიის, მუცლის ტკივილების, ნაღველკენჭოვანი და კანის დაავადებების დროს, ინფექციური და ძნელად შესახორცებელი ჭრილობებისა და წყლულების დასამუშავებლად. ქერქისაგან გასუფთავებული და დაფქვილი ფესურა შედის კოსმეტიკური პუდრის შემადგენლობაში; გამოიყენება ფიქსატორად. მშრალი ფესურიდან ღებულობენ ეთერზეთებს ჰიდროდისტილაციის მეთოდით, შეიცავს მირისტინის და სხვა მჟავებს, გერანიოლს, ბენზალდეჰიდს, ლინალოლს, კეტონებს. ხასიათდება დეტოქსიკაციური, დიურეზული და ამოსახველებელი მოქმედებით, ახდენს თავის ტვინის ფუნქციის ნორმალიზებას.

ლურჯი ღიღილო – *Centaurea cyanus* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი) – Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 80 სმ-მდე სიმაღლის ღეროთი და კარგად განვითარებული მთავარღერძა ფესვით. ქვედა ფოთლები ყუნწიანია, ფრთისებრ ან სამმაგგანკვეთილი, ძალევე ხმება; შუა და ზედა – ძვლომარეა, ხაზური. ყვავილეთი – მარტოული კალათებია, განწყობილია ღეროებისა და ტოტების ბოლოებზე; კალათების განაპირა ყვავილები ძაბრისებრია, ცისფერი, უნაყოფო; შუა – მილისებრია, ორსქესიანი. ნაყოფი – მოგრძო, 0,5 სმ სიგრძის თესლურაა, ნაცრისფერი, ჟღალი ქოჩრით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ციმბირში, შორეულ აღმოსავლეთში, შუა აზიაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყვავილები და თესლები გამოირჩევა სპეციფიური სურნელით; ფოთლებს სანელებლის სახით უმატებენ სალათებს, ხორცსა და ბოსტნეულის წვნიანებს, სოუსებს, სხვადასხვა სანელებელს, საწებლებს. გამშრალი თესლებით (ფხენილის სახით) კაზმავენ სალათებს, პირველ და მეორე სახის კერძებს, სოუსებს.

სამკურნალო ნედლეულს ენიხებრი ყვავილები წარმოადგენს, აგროვებენ სრული ყვავილობის პერიოდში, ივნის-ივლისში.

შეიცავს მწარე გლიკოზიდებს, ფლავონიდ აპიენს, ალკალოიდების კვალს, საღებავ ნივთიერებებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას.

ლურჯი ღილილოს ნაყენს ან ჩაის ხმარობენ მსუბუქ სამკურნალო საშუალებად თირკმელებისა და შარდის ბუშტის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისას, აგრეთვე მადის აღმგზნებად და საკვებმომწელებელი სისტემის გამაუმჯობესებლად. მისი პრეპარატები შარდმდენი მოქმედების გარდა, ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო და ანტიმიკრობული მოქმედებით. ყვავილები შედის შარდმდენი და ნალვლის ბუშტის ნაკრებების შემადგენლობაში.

ხალხურ მედიცინაში ნაყენს იყენებენ სიცხის დამწვევად ციებ-ცხელების, მწვავე რესპირატორული დაავადებების, თავის ტკივილის, გარეგანად (საფეხების სახით) თვალის ზოგიერთი დაავადების დროს.

მაიორანი – *Origanum majorana* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ერთ ან მრავალწლოვანი ბალახოვანი არომატული მცენარეა ქეჩისებრ შებუსული, 30-50 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი უხვად შეფოთლილი ღეროთი. ფოთლები კვერცხისებრია, კიდემთლიანი, მონაცრისფრო-ლევა ბუსუსებით დაფარული. ყვავილი თეთრია ან მოწითალო ფერის, შეკრებილია ზედა ფოთლების იდლიებში, ღეროების ბოლოებზე მტკვნისებრ

ყვაკვილელებად. ნაყოფი ოთხკაკლიანი კაკლუჭაა. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ცენტრალურ ევროპაში, ახლო აღმოსავლეთსა და ჩრდილოეთ აფრიკაში. კულტივირებულია უკრაინაში (ყირიმი), კავკასიასა და სხვა რეგიონებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ვილაცას მიაჩნია, რომ მისი სურნელი თავშავის მსგავსია, სხვას – ბეგქონდარისა და კარდამონის ნაზავს მოაგონებს, ზოგიერთს – პიტნას. ძველ საბერძნეთში მას აფროდიტის მცენარედ მიიჩნევდნენ, რომელსაც შეეძლო სიყვარულის გამოწვევა, ხოლო არაბულ ქვეყნებში უწოდებდნენ “შეუღარებელს”. ევროპაში აფასებდნენ დახვეწილი არომატის გამო, რომელსაც შეუძლია მსუბუქი და სასიამოვნო გახადოს თვით მძიმე საკვებიც კი. მას “სანელებლების მეფედაც” მიიჩნევენ. სად არ უმატებენ ამ ბალახს: ძეხვეულსა და სარდლებს, მოშუშულ კომბოსტოს, სპაგეტებს, შემწვარ ხორცს, სოუსებს, შებოლილ ბატს, კარტოფილსა და პარკოსნებს. მაიორანისაგან აყენებენ არომატულ ჩაისაც. ძველ დროში მას უმატებდნენ ღვინოს, მისგან ამზადებდნენ განსაკუთრებულ სურნელოვან გამაგრილებელ სასმელს, ხარშავდნენ ლუდს.

მაიორანი სანელებლებიდან ყველაზე მეტად შეეხამება როზმარინს, ბეგქონდარას, თავშავას და რეჰანს.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს. ნორჩი ყლორტები მდიდარია რუტინით, ასკორბინის მჟავით და კაროტინით, აღინიშნება მთრიმლავი და პექტინოვანი ნივთიერებები, პენტოზანები.

ეთერზეთები ხასიათდება კარდამონისა და ბეგქონდარის სპეციფიური სურნელით, თუმცა უფრო ნაზია და ტკბილი, რაც დამახასიათებელია მთლიანად ამ მცენარისათვის.

ასევე ძველი დროიდან იპყრობდა მაიორანის ფოთლები და ნაყოფები მკურნალთა ყურადღებას. მას უმატებდნენ საკვებს, ან ღებულობდნენ ჩაის სახით საკვებმომწელებლი ტრაქტის გამაუმჯობესებლად, მეტეორიზმის საწინააღმდეგოდ, თირკმელების ფუნქციის დარღვევის დროს, “სულის გამწმენდად და გონების გამხსნელად”. ფხვნილად დანაყილ გამშრალ

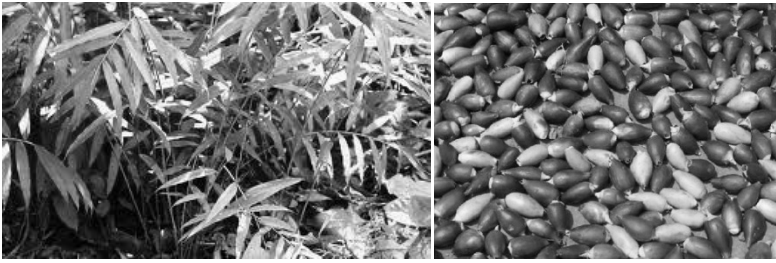
ფოთლებს ცხვირით ისუნთქავდნენ სურდოს შემთხვევაში; დაქუცმაცებული ნეღლი ფოთლებისა და ნაყოფებიდან ამზადებდნენ მალამოებს ნაღობების, დაჭიმულობის, დაფეჟილობის, ართრიტების სამკურნალოდ. ნეღლი ფოთლების წვენი და მისი ფხვნილით მკურნალობდნენ განსაკუთრებით ღრმა და ანთებით ჭრილობებს.

მაიორანი იწვევს დამამშვიდებელ მოქმედებას ნერვულ სისტემაზე, ის ჩართულია ნევრასტენიის, დამბლის, ბრონქიალური ასთმის ბალახოვან ნაკრებებში. მეტად მნიშვნელოვანია საერთო ტონუსის ასამაღლებლად, განსაკუთრებით ქრონიკული დაღლილობისა და სტრესების დროს.

უკუქმედება: გასათვალისწინებელია, რომ მუდმივად (არა უმეტეს სამი კვირისა) და დიდი რაოდენობით მისი გამოყენება საკვებად თუ სამკურნალოდ იწვევს უკუუფექტს. წარმოიქმნება გაღიზიანების, თავშეუკავლებობის, დათრგუნვის მდგომარეობის სინდრომი.

როგორც ყოველთვის, ყველაფერი კარგია ზომიერად!

**მალაგეტის პილპილი – *Aframomum melegueta* K. Schum.
ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი — Fam. Zingiberaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, გვარების *Elettaria*-ს და *Amomum*-ის მსგავსი.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სინონიმებია: მალაგვეტი, პილპილი - სამოთხის მარცვლები, მელეგეტა, მელეგეტის პილპილი, აფრიკული კარდამონი, აფრამომუმი, გვინეის პილპილი, ალიგატორის პილპილი.

ბუნებრივად გავრცელებულია აფრიკის ტროპიკულ დასავლეთ სანაპიროზე (ლიბერია, სპილოს ძვლის სანაპირო, განა, ტოგო, ბენინი, ნიგერია). კულტივირებულია ინდოეთში, კარიბის კუნძულებზე, ცენტრალურ და სამხრეთ ამერიკაში. ინტროდუცირებულია ცენტრალურ ამერიკაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მალაგეტის ნაყოფის გემო გაჯერებული, მოტკბო და ცხარეა, მოგვაგონებს თეთრ პილპილს ნაძვისა და ღვის არომატით, ხშირად ამსგავსებენ კარდამონს, თუმცა გემოვნებითი ხარისხით რამდენადმე სხვაგვარია. სხვა სანელებლების მსგავსად აძლიერებს საკვების ინგრედიენტების გემოვნების ხარისხს. მეცნიერული გამოკვლევებით დამტკიცებულია, რომ ამ მცენარის ძირითადი ელემენტი B-პარადოლი, ქიმიურად კაპსიცინის (ნამდვილი წიწაკის კომპონენტი) მსგავსია, თუმცა მნიშვნელოვნად სუსტი.

მალაგეტი ცნობილი იყო ჯერ კიდევ ახალ წ.აღ.-მდე; მოგვიანებით, აფრიკულმა სავაჭრო ქარავნებმა ეს სანელებელი ევროპაში შეიტანეს. მისმა გემოვნებითმა ხარისხმა იმდენად გააოგნა ევროპელები, რომ მცენარის ნაყოფებს “სამოთხის მარცვალი” უწოდეს, ხოლო სამშობლოს – აფრიკის დასავლეთ სანაპიროს - ”პილპილის სანაპირო” შეარქვეს. სანელებელი დიდხანს რჩებოდა ევროპულ სამხარეულოში, ვიდრე მისი ადგილი არ დაიკავა სხვადასხვაგვარმა ინდურმა სანელებლებმა. ნაყოფები სუსტი მწველი, მსუსხავი და განსაკუთრებული არომატის გამო, კულინარიაში სალათებისა და სხვადასხვა კერძის შექმნავის გარდა, გამოიყენება საკონდიტრო ნაწარმის დასამზადებლადაც. სამ საუკუნეზე მეტია რაც მალაგეტი წარმოადგენს ტრადიციულ ინგრედიენტს ბელგიური თეთრი ღვინის სხვადასხვა ვარიაციებში და ფრანგული ანისულის ლიქიორში.

უძველესი დროიდანვე გამოიყენებოდა დიზენტერიის, 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 პასტა ანტიბიოტური მოქმედებისაა. ეთერზეთები ხასიათდება მაღალი აქტივობით გრამდადებითი და გრამუარყოფითი ბაქტერიების მიმართ, როგორცაა მაგ.: *Candida albicans* -ი.

მამულა – *Artemisia vulgaris* L.

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 1-1,8 მ სიმაღლის მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, ძირში მერქნოვანი, წიბოებიანი, ზედა ნაწილში ხაოიან-ბუსუსიანი, საგველასებრ დატოტვილი, მურა-იისფერი ელფერით. ფოთოლი რბილია, მორიგეობითი,

მჯდომარე, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრგანკვეთილი ფართო ლანცეტა ან ხაზურ-ლანცეტა სეგმენტებად, 5-20 სმ სიგრძის, ზედა მხარეს – მუქი მწვანე, შიშველი ან სუსტად შებუსული, ქვედაზე – თეთრი ქეჩისებრი; ყვავილი წვრილია, მრავალრიცხოვანი, ყვითელი ან მოყავისფრო შეფერილობის, კალათები შეკრებილია ფაშარ საგველა ყვავილელებად. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VI-IX; ნაყ. VII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია მთელ ევროპაში, წინა და ცენტრალურ აზიაში, ჩრდ. აფრიკაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. შეტანილია ჩრდ. ამერიკაში.

რუდერალური მცენარეა. იზრდება მიტოვებულ მინდვრებში, საძოვრებზე, უშენ ადგილებში, გზის პირებზე, ხეობებში, მდინარეებისა და წყალსაცავების ნაპირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილი ძლიერი სასიამოვნო სურნელისაა, სანელებლად კერძებში გამოიყენება ნედლი და მშრალი ფხვნილის სახით, განსაკუთრებით უხდება ცხიმიან ხორცეულს (ღორის, ღორის სალას, იხვისა და ბატის). არომატისა და გემოვნებისათვის უმატებენ ძმარს, სოუსებს, მარინადებს, მწნილებს, უალკოჰოლო სასმელებს, ღვინოებს. მოხარშულ ფოთლებსა და ნორჩი ყლორტებს იყენებენ ნანადირევის კერძების შესაკაზმავად.

ბალახი შეიცავს კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, საპონინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ალკალოიდებს, ეთერზეთებს, კუმარინებს, ფლავონოიდებს, რუტინს, გლიკოზიდ- კვერცეტინს. მამულას პრეპარატები ხასიათდება სისხლდენის შემაჩერებელი, სიცხისდამწვევი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, გამაუმტკივნეული, ჭიისმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, მატონიზირებელი, დამამშვიდებელი, ნაღველმდენი, სუსტი სასაქმებელი და საერთო გამაჯანსაღებელი მოქმედებით.

შინაგანად გამოიყენება მოწამლვის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვანი გარსის ანთების, თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ფილტვების ტუბერკულოზის, დიზენტერიის შემდგომ, როგორც დამატებითი საშუალება კუჭის, სწორი ნაწლავისა და საშვილოსნოს კიბოს დროს, ჭიისმდენი – ასკარიდებისა და

ლამბლიების გამოსადეგნად. იხმარება აგრეთვე დაუძღურების, უძილობის, ნევროზების, გაციების, მალარიის, გრიპის, ისტერიისა და ეპილეპსიის სამკურნალოდ. გარეგანად – წყლულების, დიდხანს შეუხორცებელი ჭრილობების, კანის ჩირქოვანი დაავადებებისას; სალბუნების სახით გამოიყენება სურდოსა და თავის ტკივილის დროს.

ითვლება ქალის მცენარედ, ვინაიდან ახდენს საშვილოსნოს სტიმულირებას, არეგულირებს მენსტრუაციის ციკლს, შველის სხვადასხვა სახის გინეკოლოგიურ დაავადებებს, საშვილოსნოს ყელის ეროზიას, მძიმე მშობიარობას, სამშობიარო ცხელებას, ამენორეისა და დისმენორეის. ბალახის აბაზანები გამოიყენება ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად.

ბეგქონდარას ბალახთან ნარევეში იხმარება ალკოჰოლიზმის სამკურნალოდ.

მრავალი ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება, როგორც შემკვრელი საშუალება გასტრიტის, ბუასილის, შეშუპების, მეტეორიზმის, მენინგიტის, კეთრისა და ჰიპერტონიული დაავადებების საწინააღმდეგოდ.

მცენარისაგან მიღებული არომატული ზეთები იხმარება კოსმეტიკურ და პარფიუმერიულ ნაწარმში.

მანგო – *Mangifera indica* L.

ოჯ. თუთუბოსებრნი – Fam. Anacardiaceae



მორფოლოგია: ტროპიკული მარადმწვანე ხეა 10-25 მ-მდე

სიმაღლის, ვარჯის რადიუსი 10 მ-ს აღწევს. ახლად განვითარებული ფოთლები მოყვითალო-ვარდისფერია, მაგრამ მალევე იცვლის ფერს და მუქ მწვანე შეფერილობას ღებულობს, მოყვანილობით ფართო ლანცეტაა. ყვავილებში 200-დან 4000-მდე მცირე ზომის ორსქესიანი და მამრობითი ყვავილებია შეკრებილი, თეთრიდან ვარდისფერამდე შეფერილობის, გაშლის შემდეგ ხასიათდება შროშანას მსგავსი არომატით. გამონასკვა მეტად დაბალია, ერთ ყვავილებში მწიფდება მხოლოდ 1-2 ნაყოფი, რომელიც მსხვილია, კვერცხისებრი, მოგრძო-კვერცხისებრი ან სფერული; ნაყოფის მასის საშუალო წონაა 200-400 გ, მაქსიმალური 1-2 კგ. მისი ქერქი გლუვია, მკვრივი სხვადასხვა შეფერილობის: მომწვანო-ყვითელი, გარგარის ფერის, კაშკაშა წითელი, თითქმის შავი; რბილობი ყვითელია ან ნარინჯისფერი, წვნიანი, ტკბილი, სუსტი სიმჟავის, არომატული. მანგოს ნაყოფის სუნი მოგვაგონებს ხან გარგარის, ხან ვარდის, ნესვის, ლიმონთან გაერთიანებულ არომატს. თესლი მსხვილია, 5-6-დან 10 სმ-მდე სიგრძის, მასა 50 გ. გამოყვანილია მრავალი ჯიში, მხოლოდ ინდოეთში აღწერილია 1500-მდე, ინდონეზიაში 900. არჩევენ დესერტულ და ტექნიკურ ჯიშებს, რომლებსაც იყენებენ კონსერვების დასამზადებლად.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ინდოეთის უძველესი ტროპიკული ხეხილოვანი კულტურაა, სადაც 8000-ზე მეტი წელია რაც კულტივირებულია. თავდაპირველად მცენარე იზრდებოდა ინდოეთის შტატის ასამის საზღვრისპირა ტერიტორიაზე და მიანმას სახელმწიფოს ტენიან ტროპიკულ ტყეებში; სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული დედაამიწის ყველა ტროპიკულ სარტყელში: აშშ-ში, სამხრეთ და ცენტრალურ ამერიკაში, ჩინეთში, ეკვატორში, აფრიკის ტროპიკებში (მაგ.: კენია, კოტ-დივუარი, იემენი, ტანზანია, დომინიკის რესპუბლიკა, კონგო, მადაგასკარი), აზიურ ქვეყნებში (ტაილანდი, ფილიპინები, ვიეტნამი, ბანგლადეში, პაკისტანი), ავსტრალიაში, კანარიის კუნძულებზე, ევროპული ქვეყნებიდან უმთავრესად ესპანეთში; მაგრამ მოსავლის დიდი ნაწილი აზიურ ქვეყნებზე მოდის. მანგოს წარმოების წამყვანი ქვეყნებია: ინდოეთი, მექსიკა, ტაილანდი და სხვ. მხოლოდ ინდოეთში 9,5 მილიონი ტონა მანგოს ნაყოფები გროვდება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ინდოეთში მანგოს ნაყოფებს სიმწიფის

ყველა სტადიაში იყენებენ, ახლად გამონასკვულიდან დაწყებული. მოუმწიფებელი ნაყოფები სასალათოდ იხმარება, უფრო მწიფეები ბოსტნეულის მსგავსად. მოუმწიფებელი ნაყოფებიდან ამზადებენ პიკულებს, ყველანაირ მარინადებს, სანელებლებს, საკმაზებს, სოუსებს ხორცთან ერთად (კარი, ჩაჭნი და ა.შ.); ნორჩი ფოთლებიდან მზადდება ინდური ნაციონალური კერძი “ლაბლაბა”. საკონსერვო წარმოებაში მომწიფებული ნაყოფებიდან გამოიმუშავენ ჯემებს, კომპოტებს, მარმალადებს, წვენებს, რომლებსაც უმატებენ უალკოჰოლო და ალკოჰოლურ კოქტეილებს, ნაყინებს და ა.შ.

მანგოს ნაყოფები გამოირჩევა მეტ-ნაკლებად გამოხატული სკიპიდარის სუნიით, თუმცა საუკეთესო კულტურულ ჯიშებში სუნი უმნიშვნელოა.

მწვანე მოუმწიფებელი ნაყოფები შეიცავს დიდი რაოდენობით სახამებელს, რომელიც სიმწიფესთან ერთად გადაიქცევა მარტივ ნახშირწყლებად (სახაროზა, გლუკოზა, მალტოზა, ქსილოზა); მნიშვნელოვანი წყაროა პექტინების, თუმცა კურკის წარმოქმნის შემდეგ მათი რაოდენობა მკვეთრად მცირდება. უმწიფარი ნაყოფი მეტად მჟავაა, ორგანული მჟავების (ლიმონის, მჟაუნას, ვაშლის, ქარვის) შემცველობიდან გამომდინარე; მწვანე მანგო მდიდარია ვიტამინებით (C, B₁, B₂, D, E, ნიაცინი). მწიფე ნაყოფები ტკბილია, დიდი რაოდენობით შეიცავს A ვიტამინს, კაროტინოიდებს, ამინომჟავებს, ეს ის შენაერთებია, რომელსაც ადამიანის ორგანიზმი ვერ გამოიმუშაავს და მხოლოდ საკვებიდან მიიღება; აგრეთვე მინერალურ ნივთიერებებს (Ca, P, Fe). ქერქსა და ფოთლებში აღინიშნება ტანინები, ფოთლებში - ძლიერი მცენარეული ტრანსკვილიზატორები.

ტრადიციული ხალხური მედიცინით მდიდარ ინდოეთში მანგოს მრავალი დაავადების სამკურნალოდ იყენებენ. კერძოდ სხვადასხვა ორგანოს კიბოს ასაცილებლად, ძირითადად რეპროდუქტიული და შარდსასქესო სფეროს, აძლიერებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას, იცავს ჯანმრთელ უჯრედებს დაჟანგვისაგან, ვინაიდან წარმოადგენს ანტიოქსიდანტებს; თვლიან, რომ სწრაფად ხსნის ნერვულ დაძაბულობას და სტრესებს, ამაღლებს საერთო განწყობას, პარტნიორთა სექსუალურ შესაძლებლობებს.

აზიურ მედიცინაში მანგოს ნაყოფებს მნიშვნელოვან სამკურნალო საშუალებად მიიჩნევენ. მისით მკურნალობენ თვით ქოლერასა და შავ ჭირს. მწიფე ნაყოფებს იყენებენ როგორც შარდმდენ და საფაღარათო საშუალებას, აგრეთვე შინაგანი სისხლჩაქცევებისას. მანგოს წვენს უნიშნავენ მწვავე დერმატიტების დროს; თესლები ასთმის სამკურნალოდ გამოიყენება.

ევროპაში რეკომენდებულია ორი კვირის მანძილზე მანგოს ნაჭრების ღებვა გულის კუნთის გასამაგრებლად. ფოთლების ნახარშს ღებულობენ დიაბეტის დროს მხედველობის გამაუმჯობესებლად და ამავდროულად დიაბეტის სამკურნალოდ. ნახარშს უნიშნავენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გასამაგრებლად და კუჭქვეშა ჯირკვლის სამკურნალოდაც.

უკუქმედება: 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 გამაგრებას, ციებ-ცხელებას, ჭინჭრის ციებას.

მექსიკური ტარხუნა – *Tagetes lucida* Cav.

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი კაშკაშა მწვანე, 50 მ-მდე

სიმაღლის ბუჩქია, ფოთოლი მარტივია, ლანცეტა, მახვილწვერიანი. ყვავილი კაშკაშა ყვითელია. ნაყოფი წვრილი თესლურაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო მექსიკის მთიანი მასივია – “სიერა მადრეა”. სადღეისოდ კულტივირებულია აშშ-ის სამხრეთში, მექსიკაში, ტროპიკულ კლიმატში, სადაც ჩვეულებრივი ტარხუნა ცუდად ვითარდება, ეს მცენარე კი მისი ადექვატური შემცვლელია.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე გამოირჩევა ძლიერ მკვეთრი, ტარხუნისა და ანისულის მსგავსი სასიამოვნო სურნელით. გემოვნებით მისი ფოთლები ასევე ტარხუნას მოგვაგონებს.

მექსიკურ ტარხუნას აცტეკები იყენებდნენ კულინარიაში, სამკურნალო და რიტუალური მიზნით. მას ღებულობდნენ მაგარი ჩაის სახით, რაც იწვევდა კუჭის დაწყნარებას, ნერვების მოღუნებას და ნაბახუსევის სინდრომის მოხსნას. მსხვერპლმეწირვის წინ, ტყვეებს აძლევდნენ მშრალი ფოთლების ფხვნილს უგრძობელ მდგომარეობაში მოსაყვანად. ინდიელები დღესაც იყენებენ რელიგიურ წეს-ჩვეულებებში. ბალახის არომატიდან გამომდინარე, მიიღება მეტად გემრიელი და სურნელოვანი ჩაი, რომელიც იწვევს ორგანიზმის მსუბუქ მოღუნებას, მაგრამ ამასთან ერთად ხელს უწყობს საგანზე სრულ კონცენტრაციას, რაც განაპირობებს მის გამოყენებას მედიტაციის პრაქტიკაში.

კულინარიაში იყენებენ ნედლი სახით, ზეთისა და ძმრის არომატიზაციისათვის, ამზადებენ გარნირებს. გემოვნებით მექსიკური წიწაკის ფოთლების მსგავსია და წარმოადგენს მის შემცვლელს ეროვნული “მოლე ვერდესა” და სხვა პასტების დამზადებისას.

მცენარის მიწისზედა ნაწილები ხასიათდება ანესტეზიური, შარდმდენი, სიცხისდამწვევი, ჰალუცინოგენური, ნარკოტიკული (დამამშვიდებელი), სედატიური და საკვების მონელების გასაუმჯობესებელი მოქმედებით. ახდენს ნერვული სისტემის დამშვიდებას და ამავედროულად ანესტეზიური და სუსტი ჰალუცინოგენური თვისებების გამოვლენას. გამოიყენება

დიარეის, გულისრევის, ჭვლების, სლოკინის, მალარიისა და ციებ-ცხელების საწინააღმდეგოდ. გარეგანად იზმარება მორიელების ნაკენის სამკურნალოდ და ტკიპების მოსაშორებლად.

მექსიკური ჩაი – *Chenopodium ambrosioides* L.
ოჯ. ნაცარქათამასებრნი – Fam. Chenopodiaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი მთავარდერძა ფესვით. ღერო სწორმდგომია, დატოტვილი, 150 სმ-მდე სიმაღლის. ფოთლები მორიგეობითია, ყუნწიანი, წაწვეტებული, ძირში შევიწროებული. ყვავილი ორსქესიანია, წვრილი, შეკრებილია გორგლებად, რომელიც წარმოქმნის საგველა ყვავილედს. ნაყოფი მომრგვალოა, ერთთესლიანი, მომწიფებისას ადვილად ცვივა. თესლი 0,5 მმ დიამეტრისაა, გლუვი, პრიალა, მოყავისფრო-შავი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთში, აფრიკასა და ავსტრალიაში. ერთწლოვანი სარეველას სახით აღინიშნება ევროპის სამხრეთ ნაწილში და კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილი და მისგან მიღებული ეთერზეთები ხასიათდება სასიამოვნო თავისებური სურნელით. მას სანელებლის სახით იყენებენ

კულინარიაში, საკვებ მრეწველობაში, აგრეთვე პარფიუმერიასა და კოსმეტოლოგიაში.

მზესუმზირა – Helianthus annuus L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი) – Fam.
Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი 60-200 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, უხეში, დაფარულია ხეშეში ბეწვით, უმთავრესად დაუტოტავია. ფოთოლი გრძელყუნწიანია, მსხვილი, ოვალურ-კვერცხისებრი, შებუსუსული, ხერხკბილა კიდეებით. კალათა 6-40 სმ დიამეტრისაა. განაპირა ყვავილები ენისებრია, ნარინჯისფერ-ყვითელი, ჩვეულებრივ უნაყოფო, შუა ყვავილები მრავალრიცხოვანია (500-2000), ორსქესიანი. თესლურა 8-25 მმ დიამეტრისაა, ტყავისებრი ნაყოფსაფრით, თეთრი, მურა, შავი, იისფერი ან ზოლისებრი. ყვ. VI; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. კულტურა წარმოიქმნა ცენტრალურ ამერიკაში, სადაც გავრცელებულია მზესუმზირის ველურად მოზარდი რამდენიმე ათეული სახეობა, თუმცა არც ერთი მათგანი არ სახელდება უშუალოდ კულტურული მზესუმზირის წინაპრად.

ნიუ-მექსიკისა და არიზონის შტატების ტერიტორიაზე, დაახლოებით 3000 წლით ადრე ახალ ერამდე მოჰყავდათ კულტურული მზესუმზირა, ამჟამად მთელ მსოფლიოშია კულტივირებული. ძველ კონტინენტზე პირველად იქნა გამრავლებული მადრიდის ბოტანიკურ ბაღში, 1510 წელს ამერიკიდან ჩამოტანილი თესლიდან; შემდეგ

გავრცელდა ევროპაში, უმთავრესად დეკორატიული თვალსაზრისით. რუსეთში XVII საუკუნიდანაა ცნობილი; დიდხანს რჩებოდა დეკორატიულ და “საკნატუნო” ბოსტნეულ მცენარედ. 1779 წელს რუსეთის “აკადემიურ გამოცემაში” დაიბეჭდა შეტყობინება მზესუმზირას თესლებიდან ზეთის გამოხდის შესაძლებლობაზე. მისი, როგორც ზეთოვანი კულტურის მოშენება დაკავშირებულია რუსეთის მოქალაქესთან ვორონეჟის გუბერნიიდან, რომელმაც 1829 წელს ხელის ზეთის სადღეებლიდან მიიღო მზესუმზირის ზეთი. ძალიან მალე მზესუმზირის ნათესები ფართოდ გავრცელდა, დაიწყო სელექცია ზეთოვანი ჯიშების მისაღებად. რუსეთიდან მისი კულტურა საქართველოშიც ინაცვლებს, კერძოდ, მის აღმოსავლეთ ნაწილში, სადაც ამჟამად, ერთ-ერთ ფართოდ გავრცელებულ სამრეწველო კულტურას წარმოადგენს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: თესლები გამოიყენება საკვებად ნელლი და მოხალული სახით, წარმოადგენს მზესუმზირის ხალვის ძირითად კომპონენტს; თესლების დაწნევის გზით მიიღება მზესუმზირის ზეთი, რომელიც ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, საკონსერვო წარმოებაში და კულინარიაში; მისგან ამზადებენ მარგარინს, კულინარულ ცხიმებს და ა.შ.

მზესუმზირა ჯვარედინდამატვერიანებელი მცენარეა, ყვავილები გამოყოფენ ბევრ ნექტარს, რის გამოც ფუტკრების საყვარელ საკვებს წარმოადგენს. მისი თაფლი გამჭვირვალეა, სასიამოვნო ფერის, ჩინებული გემოვნებისა და არომატის, რომელსაც ხშირად სამკურნალო დანიშნულებით იყენებენ. დადგენილია, რომ მზესუმზირის კულტურა ხასიათდება მანქანების გამონაბოლქვის შთანთქმის უნარით.

თესლურა შეიცავს 29-59 მგ% ზეთებს, ცხიმოვან მჟავებს, დიდი რაოდენობის ვიტამინებს (E, PP), ფოსფორიპიდებს, ლეციტინს, მცენარეულ ცვილებს.

ფოთლებში აღინიშნება კაროტინი, კაუჩუკი, ფისოვანი ნივთიერებები, ფლავონოიდები. ყვავილები შეიცავს ფლავონურ გლიკოზიდებს, ანთოციანებს, ქოლინს, ბეტაინს, მწარე ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს და სხვ.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება მზესუმზირის ზეთი, კალათის განაპირა ენისებრი ყვავილები და ნორჩი ფოთლები.

მზესუმზირის პრეპარატები იწვევს შინაგანი ორგანოების გლუვი მუსკულატურის დასუსტებას, სხეულის ტემპერატურის დაწევას, მადის გაძლიერებას. ზეთი გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ნაწლავების ანთებითი პროცესებისა და ნაღველკენჭოვანი დაავადებებისას, აგრეთვე ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის. იხმარება ცხვირ-სახის დაავადებებისას საინგალაციოდ; შედის სხვადასხვა პლასტირების შემადგენლობაში. კოსმეტოლოგიაში ზეთით მკურნალობენ სახის, ხელების, ყელის კანის სიმშრალეს.

უკუქმედება: განსაკუთრებული უკუჩვენებები არ გააჩნია, თუ არ ჩავთვლით, რომ ზეთის სშირმა გამოყენებამ შეიძლება წარმოქმნას ორგანიზმისათვის მავნე ნივთიერებები.

მთის პიტნა – *Calamintha grandiflora* (L.) Moench.

ოჯ. ტურნოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი, მოკლედ შებუსული ხაოიანი, 20-50 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ფესურა მხოხავია, ღეროები წვრილია, სწორმდგომი ან ნახევრად წამოწეული, დატოტვილი. ფოთლები ყუნწიანია, ზედა - ლანცეტაა, დანარჩენები კვერცხისებრი, 5-7,5 სმ სიგრძისა და 2,5-4 სმ სიგანის, წაწვეტებული. ყვავილები 3-7 ცალად

შეკრებილია ფოთლის ილღიებში რგოლებად; გვირგვინი ვარდისფერი ან მეწამულია, 25-30 მმ სიგრძის, ჯამზე 3-ჯერ გრძელი. ნაყოფი კაკალია, 1,25 მმ სიგრძისა და 1 მმ სიგანის, მომრგვალო-ოვალური, მუქი მურა ან შავი, გლუვი. ყვ. V-VIII; ნაყ. VI-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია, გავრცელებულია ყირიმსა და კავკასიაში. იზრდება მთის ზედა სარტყლის ჩრდილოვან ტყეებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: არომატული მცენარეა. კავკასიის მთიანეთში ფოთლები სანელებლად სხვადასხვა კერძის შესაკაზმავად გამოიყენება. ადრე ჩაის სუროგატად ხმარობდნენ. სამკურნალო მიზნით ბალახი (ფოთლები, ღერო, ყვავილი) გამოიყენება. შეიცავს ეთერზეთებს, კუმარინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს. მთის პიტნის ეთერზეთები ბარამბოს E ეთერზეთების იდენტურია და მის მსგავსად გამოიყენება.

ბალახის ნახარში იხმარება ბრონქიალური ასთმის, ბრონქიტის, შაკიკის, ფადარათის დროს, აგრეთვე როგორც ანთების საწინააღმდეგო და სპაზმოლიტური საშუალება.

მთის ღანძილი – *Allium victorialis* L.

ოჯ. ხახვისებრნი — Fam. Alliaceae



მორფოლოგია:

მრავალწლოვანი

ბოლქვიან-ფესურიანი

ბალახოვანი მცენარეა 30-60 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დაკუთხული ღეროთი. ფოთოლი 2-3, ლანცეტა ან ელიფსური ფორმისაა, სიმეტრიულად დაძარღვული, წაწვეტილი, კაშკაშა მწვანე. ყვავილსაფრის ფოთოლაკები მოგრძოა, ბლაგვი, თეთრი ან მოყვითალო-მომწვანო, ვარსკვლავისებრ გადაშლილი. ყვავილები ზმირ, სფერულ ქოლგებადაა შეკრებილი. ნაყოფი სფეროსებრ-სამწახნაგოვანი კოლოფია, მრგვალი თესლებით. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ჰოლარქტიკული სახეობაა, თითქმის ევრაზიული არეალით. გავრცელებულია: შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვის მხარეს, მც. აზიაში, ჩრდილო ამერიკასა და კავკასიაში (ჩრ. კავკასია; სამხრეთ კავკასია: აზერბაიჯანი); საქართველოში იზრდება იმერეთში, ქართლში, მთიულეთში, თუშ-ფშავ-ხევსურეთში, ჯავახეთში (ჭობარეთი).

სახეობა შეზღუდული გავრცელებით ხასიათდება; იზრდება ტყის ზედა და სუბალპურ სარტყელში, მდელოებსა და ნაკადულების გასწვრივ. სინათლის მოყვარული, მეზოფილური მცენარეა, უპირატესობას ანიჭებს ჰუმუსიან, ტენიან ნიადაგებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატული მცენარეა. საკვებად გამოიყენება ყვავილობამდე შეგროვილი მცენარის მიწისზედა ნაწილები, ნელლი, მარინადებისა და მწნილის სახით. მათში აღინიშნება ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია დივინილსულფიდი, პინეკოლინის მჟავა, ალინი; შეიცავს ანტიბიოტიკ – ლიზოციმს, ვიტამინ C-ს (ფოთლებში – 0,73 მგ%, ბოლქვებში – 50-100 მგ%), 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 მატონიზირებლი, მადის მომგვრელი, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ჯირკვლების სეკრეციის და ნაწლავების მოტორული ფუნქციის გამაძლიერებელი, ბაქტერიციდული, ბაქტერიოსტატიკური, შარდმდენი, ფუნგიციდური, ანთების

საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, ტკივილგამომწვევი მიკრობების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მედიცინაში ნედლი წვენი, ნაყენი და ნახარშები გამოიყენება ათეროსკლეროზის, სურავანდის, ტრიქომონადული კოლპიტების, ნაწოლების, დიზენტერიის, ჩირქოვანი ჭრილობების, ტროფიკული წყლულების, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის, საშვილოსნოს ყელის ეროზიის დროს, როგორც ჭრილობების შემახორცებელი 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."

მირტი – *Myrtus communis* L.
ოჯ. მირტისებრნი – Fam. Myrtaceae



მორფოლოგია: სურნელოვანი მარადმწვანე ბუჩქი ან ხეა. ფოთლები წვრილია, კვერცხისებრი, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, პრიალა. ყვავილები თეთრია ან ვარდისფერი, არომატული, მრავალრიცხოვან ყვავილედად შეკრებილი, ნაყოფი მუქი ლურჯი, სფერული კენკრაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამხრეთის მცენარეა; იზრდება სამხრეთ ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე საოცარი არომატით გამოირჩევა. ფოთლებისაგან ამზადებენ პროფილაქტიკურ ფიტონჩაის,

ახალგაზრდობის შესანარჩუნებელ სამკურნალო ღვინოს. კორსიკასა და სარდინიაში მაღალ შეფასებას იმსახურებს ნაყოფებიდან დამზადებული ალკოჰოლური სასმელები. იყენებენ სანელებლადაც. ფრიად დეკორატიულია. სამკურნალო მიზნებისათვის ფოთლები გამოიყენება. მასში შემაჯავლი ქიმიური ნივთიერებებიდან, უმთავრესია ევკალიპტოლი და მირტენოლი.

მირტის პრეპარატების მოქმედების სპექტრი ფართოა. ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღზნებადობას, ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებას, გამოიყენება გრიპის, როგორც მისი პროფილაქტიკის, ასევე შემდგომი გართულებების სამკურნალოდ; მირტის ნაყენით მკურნალობენ ბრონქიტს, ასთმას, ტუბერკულოზს, დიფტერიას, ჰაიმორიტს, გულის, სისხლის, ყელის, ძვლის, ტვინის დაავადებებს, მათ შორის ეპილეპსიას; წარმატებით გამოიყენება კუჭ-ნაწლავისა და მუცლის ღრუს ორგანოების, თვალის დაავადებებისას, ამასთან დადებითი შედეგები სწრაფად მიიღება. რეკომენდებულია სხვადასხვა წარმოშობის ალერგიული დაავადებების სამკურნალოდ.

მირტი ბიოლოგიურად აქტიური მცენარეა; შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც მრავალჯერადი განზავების შემდეგაც მომაკვლინებლად მოქმედებს ტკივილგამომწვევი მიკრობების, ბაქტერიების, ჩხირების მიმართ; ამასთან ბევრად ეფექტურია ვიდრე სტრეპტომიცინი, აერომიცინი და სხვა მრავალი ანტიბიოტიკი. სადღეისოდ წარმოიქმნა ტუბერკულოზის ნაირსახეობა, რომელიც არ ინკურნება ანტიბიოტიკებით, მირტს კი შესწევს იმის უნარი, რომ თვით მცირე დოზითაც კი დაამარცხოს ტუბერკულოზის გამომწვევი ჩხირები.

ძველი წყაროების თანახმად ცნობილია, რომ მირტი შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც თრგუნავს სიმსივნის განვითარებას; დადებითად მოქმედებს თირკმელებზე, გულზე, ღვიძლზე, ნაღვლის ბუშტზე როგორც სიმსივნისა და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება. აღსანიშნავია, რომ კარგად გადაიტანება იმ ავადმყოფების მიერ, რომლებიც ვერ იტანენ მცენარეული წარმოშობის ვერცერთ პრეპარატს.

იხმარება სუნამოების კომპონენტად.

უკუქმედება: მიუხედავად იმისა, რომ მირტის გამოყენებისას აშკარა უკუმაჩვენებლები არ არის გამოვლენილი, არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმე ქალებისა და ასაკოვანი ადამიანებისათვის.

**მიხაკის ხე – Syzygium aromaticum (L.)
Mercii et Perry
(=Caryophyllus aromaticus L.)
ოჯ. მირტისებრნი – Fam. Myrtaceae**



მორფოლოგია: ტროპიკული მარადმწვანე 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ლამაზი პირამიდული ვარჯით. ფოთლები მოპირისპირეა, ფართო ლანცეტა, კიდეშლიანი, მუქი მწვანე, ტყავისებრი და პრიალა, რომლებზეც მიმოფანტულია ნათელი ეთერზეთოვანი წერტილები. ყვავილეთი წვეროსეულია, შეკრებილია რთულ ნახევარქოლოგებად. ყვავილი არომატულია, შედგება კაშკაშა წითელი ცილინდრული ყვავილსაჯდომისაგან (ჰიპანტია), 4 წვრილი წითელი ფერის ჯამის ფოთოლაკისა და ოთხფურცლიანი ბაცი ვარდისფერი გვირგვინისაგან, მტკრიანა მრავალია. ნაყოფი ცრუ კენკრაა, მუქი მურა ფერის, ოვალური ფორმის, სასიამოვნო არომატისა და გემოვნების, შეიცავს ერთ თესლს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო მოლუქისა და ფილიპინების კუნძულებია. კულტივირებულია მაღაზინაში, ადმოსავლეთ აფრიკის სანაპიროებზე, ინდოეთში, ჩინეთში, ინდონეზიაში, იამაიკაზე, ბრაზილიაში. მსოფლიო ბაზარზე კი ნეედლეულის 90% ზანზიბარიდან მიიღება.

როგორც სანელებელი და სამკურნალო საშუალება მიხაკის ხე უძველესი დროიდანაა ცნობილი და ფართოდ იხმარებოდა ინდოეთში, ახლო აღმოსავლეთში, ეგვიპტესა და ჩინეთში, შექჰონდათ ძველ რომშიც. ჩინეთში ეტიკეტის თანახმად იმპერატორთან სიტყვის თქმა შეიძლებოდა წინასწარ მიხაკის დაღეჭვის შემდეგ. პირველად მცენარე დაწვრილებით აღწერა მაგელანის თანამგზავრმა იტალიელმა რიგაფეტმა 1521 წ., დედამიწის ირგვლივ მოგზაურობისას. შემდგომ პერიოდში, პორტუგალიელებმა დაიპყრეს რა მოლუქის კუნძულები, მცენარეზე მონოპოლიის მიზნით, გამრავლების ნებას მხოლოდ თავის კუნძულებზე რთავდნენ, სხვაგან კი ბარბაროსულად აჩანაგებდნენ. პორტუგალიელი კოლონიზატორები ჰოლადიელებმა შეცვალეს, ისინიც იგივე პოლიტიკას ატარებდნენ; მხოლოდ XVIII ს-ში მოახერხეს ფრანგებმა ერთი გემით მიხაკის ხის ნერგების გატანა, რომლის კულტივირებაც დაიწყო აფრიკის სხვადასხვა ქვეყანაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყველასთვის ნაცნობი სანელებელია, რომელიც მყარად დამკვიდრდა ჩვენს სამზარეულოში. სანელებელს წარმოადგენს მიხაკის ხის გაუმწეული ყვავილები – კოკრები, რომლებსაც თავისებური პატარა ლურსმნის ფორმა აქვს, სხვადასხვა ევროპული ენებიდან ითარგმნება როგორც “ГВОЗДИКА” - “ლურსმანი”. აგროვებენ ყვავილის გაშლამდე 2-3 დღით ადრე, წინააღმდეგ შემთხვევაში სურნელების ხარისხი მკვეთრად კლებულობს. მცენარის ყველა ნაწილი შეიცავს სურნელოვან ეთერზეთებს, რომელიც წარმოადგენს ეფექტურ ნატურალურ გამაუმტკივნებელ, ანტისეპტიკურ, ანტიბაქტერიულ, ანტივირუსულ, ანტიბიოტურ და სპაზმოლიტურ საშუალებას.

არომათერაპიაში მიხაკის ეთერზეთები ადამიანის ორგანიზმზე სამი მიმართულებით მოქმედებს: ემოციურ, მენტალურ და ფიზიკურ დონეზე. ხელს უწყობს ძალების აღდგენას მძიმე გონებრივი და ფიზიკური შრომის შემდეგ, არის მატონიზირებელი, აძლიერებს ტვინის მოქმედებას და ამასთან ერთად აძლიერებს ნერვულ სისტემას.

ხალხური მკურნალების რეკომენდაციით იხმარება ბრონქიტის

დროს სუნთქვის გამაუმჯობესებლად, ხელს უწყობს სისხლისმიმოქცევას, ამაგრებს ღვიძლს, აუმჯობესებს კუჭის მოქმედებას, შველის კბილის ტკივილს, დადლილ თვალებს. კოსმეტოლოგიაში მიხაკის ზეთი გამოიყენება ნიღბების, მალამოების დასამზადებლად, აბაზანებისათვის და სხვ.

მჟაუნა – Rumex acetosa L.
ოჯ. მათიტელასებრნი – Fam. Polygonaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30-70 სმ სიმაღლის. ფოთლები შუბისებრი ან ისრისებრია, ფესვთანური — გრძელყუნწიანია, ზედა — მჯდომარე. ორსახლიანი მცენარეა. ყვავილები მოწითალო ან მწვანეა, წვეროსეულ საგველა ყვავილელებად შეკრებილი. თესლი მუქი მურაა, სამწახნაგოვანი. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად ფართოდაა გავრცელებული ევროპასა და აზიაში, კავკასიაში და კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება თითქმის სუბალპურ სარტყლამდე ნატყევარ მდელოებზე, ტყის პირებზე, მშრალ ფერდობებზე, ბუჩქნარებში, კლდე-ნაშაღებზე.

კულტურაში სხვადასხვა დროს მრავალ ქვეყანაშია შეტანილი, უმთავრესად დასავლეთ ევროპაში, ხშირად სამრეწველო მასშტაბებით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები მჟავე გემოთი გამოირჩევა. ნელლი ფოთლებიდან ამზადებენ მწვანე მჟავე წვნიანებს, კისელს, უმატებენ სალათებსა და სხვ. ამრავლებენ როგორც ფოთლოვან ბოსტნეულს.

შეიცავს 0,4 მგ% მჟაუნას მჟავას და 1,2 მგ% მინერალურ მარილებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, 81 მგ % ვიტამინ C-ს და 8 მგ% კაროტინს, ფენოლკარბოლმჟავეებს, ფლავონოიდებს, ანტრაქინონებს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფოთოლს იყენებდნენ მუწუკების, ჩირქვროვების, ჭრილობებისა და დამწვრობის მოსაშუშებლად. მიაჩნდათ, რომ ნელლი ფოთლის ღეჭვა ხსნიდა გულისა და ღვიძლის ტკივილებს; ხმარობდნენ ასევე მადის მომგვრელად, შემკვრელად და სისხლდენის შემაჩერებლად.

ხასიათდება ანტიცინგური, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანტიჰემოროიდალური, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, შარდმდენი, ნაღველმდენი, მატონიზირებელი, სიმსივნის საწინააღმდეგო, შხამსაწინააღმდეგო, ფიტონციდური მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება საჭმლის მონელების გააუმჯობესებლად, ალერგიული დაავადებების, ანგინის, 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 წყლულის სამკურნალოდ. მჟაუნას წვენი ხელს უწყობს მოღუენებული ნაწლავების აღდგენას.

მონარდა – *Monarda didyma* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 0,7-1,5 მ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, გრძელი ჰორიზონტალური ფესურით. ღეროები შეფოთლილია, სწორმდგომი, ოთხწახნაგიანი, წვრილი ბეწვით შებუსული. ფოთლები ღია მწვანეა, მოწითალო დაძარღვით, მოპირისპირედ განლაგებული, 6-15 სმ სიგრძისა და 3-8 სმ სიგანის, ოვალური, მსხვილ-კბილა, მახვილწვერიანი, ქვედა მხრიდან შებუსული, ზედა მხარეს – შიშველი. ყვავილი 3-4 სმ სიგრძისაა, ლილისფერი ან იისფერი შეფერილობის, შეკრებილია დაახლოებით 30-მდე, ხშირ წვეროსეულ თავაკისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი მშრალია, მომწიფებისას იყოფა 4 კაკლად. ყვ. VII-VIII; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სახეობის წარმოქმნის ცენტრია ტეხასი და ჩრდილოეთ მექსიკა. ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილო ამერიკის აღმოსავლეთ ნაწილში. ნატურალიზებულია აშშ-ის ჩრდილო-დასავლეთში, აგრეთვე ევროპისა და აზიის ზოგიერთ ნაწილში.

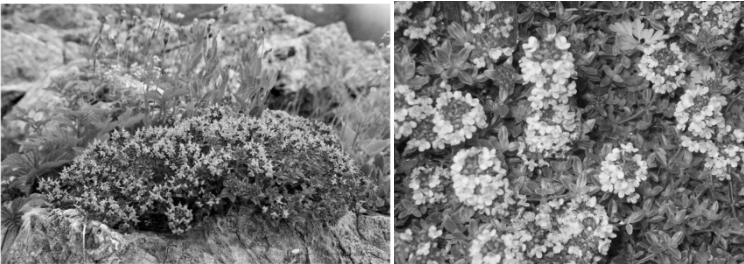
ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული და ეთერზეთების მიღების მიზნით არეალის ფარგლებში და მის გარეთ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: არომატული მცენარეა. ბალახი (მცენარის მიწისზედა ნაწილი) ხასიათდება პიტნისა და ლიმონის შეზავებული სურნელით, ამსგავსებენ ნამდვილ ბერგამოტსაც. ფოთლებსა და ყვავილებს აგროვებენ ყვავილობის ჰერიოდში, გამრობისას არ კარგავს სურნელს, მაგრამ სასურველია მათი

მთლიანი სახით შენახვა. გამოიყენება ჩაის სუროგატად. მაგ.: ცნობილი ჩაი “ელ გრეი” არომატიზირებულია მონარდას ეთერზეთებით. განსაკუთრებულ არომატს ანიჭებს ვაშლისა და მსხლის მურაბას, კისელს, ყელეს, ხილის მარინადებსა და კომპოტებს. დიდ კამასთან, ტარხუნასა და პიტნასთან ერთად იყენებენ სანელებლად თევზეულისა და ხორცეულის კერძებში; ბოსტნეულს, მონარდასთან ერთად უმატებენ თავშავას, დაფნის ფოთოლსა და რეჰანს.

განსაკუთრებით პოპულარულია აშშ-ში და ინგლისში. ინდიელი ტომების მიერ მონარდას ფოთლები სამკურნალოდ გამოიყენებოდა როგორც ანტისეპტიკი ჭრილობების შესახორცებლად და კანის ინფექციების დროს; ნაყენს იყენებდნენ ყელისა და პირის ღრუს გამოსავლებად, ღრძილებისა და კბილების გაჯანმრთელების მიზნით, თავის ტკივილებისა და ციებ-ცხელების, საერთო გამაძლიერებელ, მასტიმულირებელ და ქარმდენ საშუალებად. მოგვიანებით დადასტურდა ინდიელების დაკვირვებები, მცენარე შეიცავს ნატურალურ ანტისეპტიკს თიმოლს (thimol). მონარდას ზეთები აქტიურად გამოიყენება არომათერაპიაში.

**მზოხავი ბეგქონდრა – *Thymus serpyllum* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქია 15 სმ-მდე სიმაღლის, მთავრდება გართხმული ყლორტით; საყვავილე

ღეროები სწორმდგომია ან ნახევრადგართხმული. ფოთლები ელიფსურია ან მოგრძო-ელიფსური, 5-10 მმ სიგრძისა და 1,5-3,5 მმ სიგანის, მოკლევუნწიანი, ეთერზეთების შემცველი ჯირკვლებით მოფენილი. ყვავილელი თავაკისებრია, კომპაქტური. ჯამი ვიწროზარისებრია; გვირგვინი ვარდისფერ-ლილისფერია, კაშკაშა, 6-8 მმ სიგრძის. ნაყოფი წვრილი, ელიფსური კაკალია. ყვ. V-VIII. ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევრაზიის ზომიერი კლიმატის ქვეყნებში, სკანდინავიიდან ხმელთაშუაზღვეთამდე და ბრიტანული კუნძულებიდან აღმოსავლეთ ციმბირამდე.

ჩვეულებრივ იზრდება ღია ქვიშნარებზე, სტეპებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ხასიათდება სასიამოვნო ძლიერი არომატით და მწვავე, ძლიერი, მწარე, მკვეთრად გამოკვეთილი გემოვნებით. წარმოადგენს პოპულარულ სახელებელს, უმატებენ შებოლილი ხორცის პროდუქტებს, ღორისა და ცხვრის ხორცს, პაშტეტებს, სოკოს, ხაჭოს, ყველს, ნანადირევს. შემწვარი თევზეულის, ღვიძლის, ხბოს შიგნეულის შესაკახშავად იყენებენ მცირე რაოდენობის სახელებელს.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი ნაყოფმსხმოიარობამდე გამოიყენება სასმელების წარმოებაში. ფოთლები და ნორჩი ყლორტები იხმარება სალათებში, კიტრის დასამწნილებლად. იყენებენ ძეხვეულის, ძმრის, კოქტეილების, ჩაის არომატიზაციისათვის.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, ტრიტერპენულ, თიმუნის, ურზოლის, ოლეინის, ყავის, ქლოროგენის, ქინაქინის მჟავებს, მწარე და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, საპონინებს.

ბეგქონდარა ხასიათდება ბაქტერიციდული, დამამშვიდებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიპელმინტური და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

მეცნიერულ მედიცინაში შეფოთილი ყლორტები 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 ყივანახველის დროს. მიწისზედა ნაწილი შედის ამოსახველებელი, შემკვრელი და ნაღველმდენი ნაკრებებისა და სახსრების ანთების აბაზანების შემადგენლობაში. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ნევრალგიის, ნევროზების დონეზე, როგორც ოფლმდენი, შარდმდენი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, დამაშვიდებელი და ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო საშუალება. გარეგანად – აბაზანების, საფენებისა და კომპრესების სახით სახსრებისა და კუნთების ტკივილებისას, ჭრილობების შემახორცებლად და კანის დაავადებებისას.

ნამდვილი ზირა – *Cuminum cyminum* L.

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



მორფოლოგია: ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. გარეგანი იერსახით მოგვაგონებს კვლიავს, რის გამოც მათ ერთმანეთში ხშირად ურევენ. ფოთლები მორიგეობითია, ქვედა – ორმაგ-სამმაგ განკვეთილი წვრილ ხაზურ სეგმენტებად. ყვავილი თეთრი ან წითელია, ორმაგი ქოლგებით, საერთო საბურველითა და საბურველაკით. ნაყოფი – მოგრძო ტყუპი თესლურაა, რომელიც მომწიფებისას თითო თესლურად იშლება, მეტ-ნაკლებად შესამჩნევი 5 წიბოთი და მათ შუა ღარებით. კვლიავის თესლურაზე უფრო მსხვილია, უფრო მეტად ძლიერი და მწვავე არომატით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო შუა აზიაა. მცენარე კულტივირებულია ინდოეთში, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ირანში, ავღანეთში, ჩრდილოეთ აფრიკაში და ლათინურ ამერიკაში. ევროპაში ნაკლებადაა გავრცელებული, გამონაკლისია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელს თესლები წარმოადგენს, ხასიათდება ძლიერი, მომწარო, ნიგეზისმაგვარი სუსტი სურნელით, რომელიც ძლიერდება დანაყვის ან მოხალვის შემდეგ. ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში, განსაკუთრებით აღმოსავლეთის ქვეყნებში. მთლიანი თესლები წარმოადგენს აღმოსავლეთის ბრინჯის ფლავის აუცილებელ შემადგენელ ნაწილს, ხოლო დაფქვილ სანელებელს უმატებენ ცნობილ სოუს “ჩილის”. ყირგიზეთში მისით ანელებენ შემწვარ ხორცს ბოსტნეულთან ერთად, უმატებენ სხვადასხვა კერძს არომატისათვის. ტაჯიკეთსა და უზბეკეთში — კაზმავენ წვნიანებს, ფლავს, ცხელ კერძებს, ცივ გარნირებს, ფქვილიან ნაწარმს. ინდოეთში უმატებენ ბოსტნეულ კერძებს. შედის სანელებელი ნაკრებების “კარისა” და “გარამ-მასალას” შემადგენლობაში. ფართოდ გამოიყენება მექსიკურ სამზარეულოშიც.

ნაყოფები შეიცავს 2,4-4,0% ეთერზეთებს და 16% გუმფისს.

დადავებითად 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. ამაგრებს კუჭსა და ნაწლავებს, შეუცვლელია კუჭის სპაზმების, ჩხვლეტების, დისპეფსიისა და მეტეორიზმის დროს. საბერძნეთში გამოიყენება ბავშვებისათვის სამკურნალო ჩაის დასამზადებლად. შველის ნერვულ აშლილობასა და შაკიკს. გუმფისის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე, დაფქვილი თესლების საფენები ეფექტური ანტიინფლემური და შემახორცებელი საშუალებაა, ხოლო ზეთუნის ზეთთან ნარევეში მალამოების სახით რეკომენდებულია სიმსივნეების სამკურნალოდ.

ნამდვილი კარდამონი — *Elettaria cardamomum* White et Maton

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი – Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 3-4 მ სიმაღლის ტროპიკული ბალახოვანი მცენარეა მხოხავი ფესვებითა და მსხვილი ფესურით; ინვითარებს 2 ღეროს, ერთი ვეგეტატიურია, ფოთლისეული, მეორე - მხოხავი, გენერაციული. ფოთლები ფართო ლანცეტაა, გრძელი (60 სმ). ყვავილი მარტივ ყვავილსაფრიანია, შუბისებრი, ბაცი მწვანე ფოთოლაკებით, შეკრებილია მცირე ზომის მტევნისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი კოლოფია, დაფარულია ტყავისებრი მწვანე ფერის ქერქით, მათი გასკდომის თავიდან ასაცილებლად აგროვებენ მოუმწიფარ კოლოფებს; მშრალი კოლოფები ჩალისფერ-ყვითელი შეფერილობისაა, 1-2 სმ სიგრძის, ერთობლიანი, მტვრევადი, უგემო და უსუნო, შეიცავს მრავალრიცხოვან თესლებს; თესლი 5 მმ სიგრძისა და 3 მმ სიგანისაა, კუთხოვანი, დანაოჭებული, მურა, არომატული, სასიამოვნო მწვავე გემოთი.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ შრი-ლანკასა და სამხრეთ ინდოეთის მარადმწვანე მთიანი ტყეები ითვლება. დღემდე ეს ტერიტორიებია კულტურის წარმოების ძირითადი ცენტრები. ასე მაგ.: მხოლოდ ინდოეთი აწარმოებს ამ სანელებლის ექსპორტს მსოფლიოს 60 ქვეყანაში. ინდოეთის გარდა კულტივირებულია სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ლაოსში, ახალ გვინეაში, გვატემალაში, კამბოჯაში, ტანზანიაში, ცენტრალურ ამერიკაში, სალვადორსა და ვიეტნამში.

მისი მომხმარებელი უმთავრესად არაბული ქვეყნებია, იქ ყავას კარდამონს უმატებენ. ზოგჯერ მას აქუცმაცებენ, უმატებენ შაქარს და ხარშავენ, როგორც ამბობენ უგემრიელესი სასმელია.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ტრადიციული, ერთ-ერთი უძვირფასესი და ფართოდ გავრცელებული ინდური კლასიკური სასმელებელია. მისი მარცვლები ხასიათდება რბილი მწვავე გემოვნებითა და არომატით.

ჩრდილოეთ განედის ქვეყნებში (ჰოლანდია, გერმანია, რუსეთი) კარდამონით ტრადიციულად კაზმავენ სააღდგომო კულიჩებს, კექსებს, პრიანიკებს, ძეხვეულსა და პაშტეტებს.

ჩინეთსა და ჩრდილო ინდოეთში მის მარცვლებს უმატებენ ჩაის. ველურ კულინარიაში მწვანე მარცვლებს დუდილის პროცესში აუცილებლად უმატებენ რძეს, რომელიც პირველ რიგში აუმჯობესებს რძის გემოვნებას და მეორე “ანეიტრალებს ლორწოს”, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ხელს უწყობს რთულად შესათვისებელი ცილების შეთვისებას. ამავე მიზნით, მწვანე მარცვალს ხმარობენ რძის პროდუქტების (ყველი, იორგურტ, ხაჭო და სხვ.) შესაკაზმავად.

შუა აღმოსავლეთისა და აზიის ქვეყნებში კარდამონს უმატებენ თითქმის ყველა კერძს – შემწვარი ხორციდან დაწყებული და ბრინჯით, ტკბილეულითა და სასმელებით დამთავრებული. კარდამონი შედის “კარის” მრავალი ნაირსახეობისა და სხვა სასმელებელი ნაკრებების შემადგენლობაში, რომლის შედგენა შინაურ პირობებშიც შესაძლებელია.

კარდამონის სამკურნალოდ გამოყენება ახალ ერამდე მეხუთე საუკუნიდან იწყება. სამკურნალო ნედლეულს თესლები წარმოადგენს. შეიცავს 4-8% ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია ლიმონენი, ტერპინეოლი, ბორნეოლი, მათი რთული ეთერები და ცინეოლი, აღინიშნება K, Fe, Ca, Na, P, Mg, სახამებელი, ნიაცინი, ვიტამინები A, B₁, B₂. ნაყოფებს ინახავენ ხელშეუხებლად (თესლებს არ აცილებენ კოლოფებს).

ძველ დროში მას პანაცეად მიიჩნევდნენ ყველა ავადმყოფობისაგან. ტრადიციულ ინდურ მედიცინაში იყენებდნენ სიმსუქნისა და კანის დაავადებების საწინააღმდეგოდ. ტრადიციულ ჩინურ მედიცინაში მიიჩნევენ პირველხარისხოვან

საშუალებად ნაწლავური დაავადებებისას, მხედველობის გამაუმჯობესებლად, იმუნიტეტისა და ნერვული სისტემის გამაძლიერებლად.

გამოიყენება რევმატიზმის, ეპილეპსიის, დამბლის, გულის დაავადებების სამკურნალოდ და როგორც ქარმდენი, მადის აღმგზნები და შარდმდენი საშუალება; იხმარება აგრეთვე, წამლების გემოვნებისა და სურნელის გამაუმჯობესებლად.

ჩვენ დროში მსოფლიო მედიცინის მესვეურთა მიერ კარდამონი რეკომენდებულია მაღალი ტემპერატურის (როგორც ანტისეპტიკი), ლარინგიტის, ბრონქიტისა და პნევმონიის 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 ნატურალური წარმოშობის ეფექტური აფროდიზიაკია, რომლის წყალობითაც მამაკაცებში არსებითად უმჯობესდება პოტენცია. მარგებელია ნერვოზებისა და სტრესების დროს. როგორც უძველესი სამედიცინო ძეგლი ჯანმრთელობის შესახებ “აიურ-ვედა” ამტკიცებს, კარდამონის მიღებით თქვენ მოიპოვებთ სიმშვიდეს, სიმსუბუქეს, ბედნიერებას, აქტიურობას და ტვინის სისხარტეს.

ამჟამად არომათერაპიაში შეტად პოპულარულია კარდამონის ზეთი. იყენებენ კუჭის სპაზმოლიტურ, გამამხნეველ და გასათბობ საშუალებად. აუმჯობესებს პერიფერიულ სისხლძარღვებში სისხლის მიმოქცევას (ცივი კიდურები). ხველების დროს ურჩევენ ინჰალაციების სახით გამოყენებას.

ნამდვილი რევანდი – *Rheum palmatum* L.
ოჯ. წიწიბურასებრნი – Fam. Polygonaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სწორმდგომი, სუსტად დატოტვილი 1-3 მ-მდე სიმაღლის ღრუ, მოწითალო ლაქებითა და ზოლებით დაფარული ღეროთი. ფესურა მოკლეა, სქელი, მრავალთავიანი, რამდენიმე მსხვილი ზორცოვანი გვერდითი ფესვით. ფესვთანური ფოთლები მსხვილია, 1 მ-მდე სიგრძის, ხუთ და შვიდნაკვთიანი, გრძელყუნწიანი; ფოთლის ყუნწები ნახევრადცილინდრულია, მოწითალო, 30 სმ-მდე სიგრძის; ფოთლის ფირფიტა ფართოკვერცხისებრია, ზემოდან - შებუსულია იშვიათი მოკლე ბეწვით, ქვედა მხრიდან - დაფარულია უფრო ხშირი და გრძელი ბეწვებით. ღეროსეული ფოთლები წვრილია, ყუნწიანი, კვერცხისებრი, ძირში ყავისფერი მშრალი ქერცლებით. ყვავილეთი – მრავალყვავილიანი, ხშირი საგველაა, 50 სმ-მდე სიგრძის, ვერტიკალურად ამომაგალი გვერდითი განშტოებებით. ყვავილი ორსქესიანია, წვრილი, მარტივი გვირგვინისებრი, მოთეთრო-კრემისფერი, ვარდისფერი ან წითელი შეფერილობის ყვავილსაფრით. ნაყოფი მოწითალო-მურა სამწახნაგოვანი კაკალია, 7-10 სმ სიგრძის. ყვ. VI; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ცენტრალური ჩინეთის მთიანი ტყეებია. ბუნებრივ პირობებში გვხვდება ჩინეთის ჩრდილოეთ პროვინციებში. წარმატებითაა კულტივირებული ევრაზიის ქვეყნებში, რუსეთში, დასავლეთ ციმბირში, უკრაინასა და ბელორუსში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნორჩი ფოთლები და ყუნწები გამოიყენება საკვებად. ფოთლებისგან ამზადებენ ვიტამინიზირებულ სალათებს. ყუნწებსაც ვიტამინის შემცველ ადრეულ ბოსტნეულად იყენებენ, რომლისგანაც ამზადებენ სალათებს, ორცხობილების შიგთავსს, მურაბებს, კისელს, კომპოტებს, უმატებენ წვნიან კერძებს. რევანდის ფოთლები დადებითად იქნა შეფასებული სანელებლად თევზეულის მრეწველობაში გამოსაყენებლად.

სამკურნალო ნედლეულს ფესურა ფესვებითურთ წარმოადგენს. შეიცავს ორი ჯგუფის გლიკოზიდებს: ტანინოგლიკოზიდებსა და ანტრაგლიკოზიდებს, ფისებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, სახამებელს. ფოთლები — ასკორბინის მჟავას, ერგოსტერინს, რკინის მარილებს, მჟაუნისა და ვაშლის მჟავეებს, ვიტამინ P-ს.

რევანდის სამკურნალო მნიშვნელობა ჩინეთში ახ.წ.ად.-მდე 2700 წლით ადრე იყო ცნობილი. მოგვიანებით ვრცელდება ძველ საბერძნეთში, შემდგომ — 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 საერთოგამაძლიერებელი საშუალება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სხვადასხვა დარღვევების, ნაღვლის ბუშტისა და ნაღველმდენი გზების დაავადებების, სისხლნაკლებობისა და ტუბერკულოზის დროს.

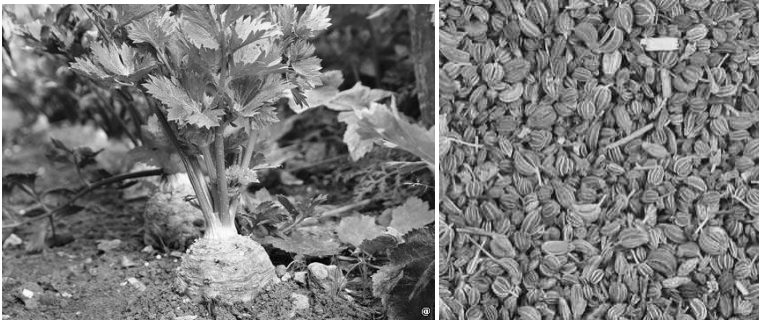
ტიბეტურ მედიცინაში იხმარებოდა მოწამლვისა და ანთებითი დაავადებების (ართრიტები, რევმატიზმი, პნევმონია, ბრონქიტი, ფურუნკულოზი, ფსორიაზი, ქოლეცისტიტი) სამკურნალოდ.

მცირე დოზებში (0,06—0,2გ) რევანდს უნიშნავენ როგორც შემკვრელ საშუალებას ნაწლავების პერისტალტიკის შესამცირებლად, მადის გამაუმჯობესებლად, კუჭის მოქმედების რეგულირებისათვის, კუჭისა და ნაწლავების კატარის, დისპეფსიის დროს. დიდ დოზებში (0,5—2,0გ) ნაწლავების პერისტალტიკის გამაძლიერებლად, ყაბზობის, 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 შერჩევა ინდივიდუალურია.

ნიახური – *Apium graveolens* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი მცენარეა, უსწორო თითისტარისებრი ფესვით. სიცოცხლის პირველ წელს წარმოქმნის ფოთლისეულ როზეტს, მეორე წელს – 100 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომ, ძლიერდატოტვილ ღეროებს. ფოთლები პრიალაა, მუქი მწვანე, ფრთისებრგანკვეთილი. ყვავილები შეკრებილია მრავალრიცხოვან წვრილ 6-12 სხივიან ქოლგაკებად; ყვავილი მცირე ზომისაა, მომწვანო-მოყვითალო. ნაყოფი მომრგვალოა, წვრილი (1,5-2 მმ დიამეტრიც), ლეგა ან მურა-ყავისფერი. ყვ. VII-VIII; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო – ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები. ველურად გვხვდება ხმელთაშუაზღვის სანაპიროსა და მლაშობ ნიადაგებზე. ძველ საბერძნეთში, რომსა და ეგვიპტეში სამკურნალო დანიშნულებით გამოიყენებოდა, მისი ფოთლებით ამკობდნენ

ტრიუმფატორებს. კულტივირებული იყო ახ.წ.ად.-მდე III-II საუკუნეებში. XVI ს-ში ჯერ იტალიაში, შემდგომ საფრანგეთსა და ინგლისში მოჰყავდათ როგორც საკვები არომატული მცენარე. ამჟამად, კულტურაში გავრცელებულია ევროპაში, კავკასიაში, საქართველოში, ჩრდილო და ცენტრალურ ამერიკაში, ჩრდილო აფრიკაში, ინდოეთში, იაპონიასა და ჩინეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ცნობილი შესაკაზმავი საშუალებაა, არომატული სანელებელი; საკვებად ფესვი და ფოთლები გამოიყენება ნელლი და მოხარშული სახით; იყენებენ წვნიანი კერძების, სალათების, გარნირების, ფხალეულის შესანელებლად, საკონსერვო წარმოებაში არომატიზაციისათვის, ბოსტნეულის დამწნილებისას; ფოთლებისაგამ მზადდება წვნიანი შეჭამანდი; მცენარის დამახასიათებელი სუნი და სასიამოვნო გემოვნება ეთერზეთების შემცველობითაა გამოწვეული.

ძირხვეწა შეიცავს 10-20 %-მდე მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 2-4 % შაქრებს, 1-2,5 % ნელ ცილებს, ქარვის, ვაშლის, ლიმონის, ღვინის, მჟაუნას ორგანულ მჟავეებს, ეთერზეთებს. ფოთლები მდიდარია ვიტამინებით (C-110 მგ%, კაროტინი (პროვიტამინი A), B₁, B₂, PP), კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის მინერალური მარილებით; აღინიშნება – ეთერზეთები, ორგანული მჟავეები, ფურანოკუმარინები, ფლავონოიდები.

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 წყალში ან ძმარში გახსნილი გულის რევის საწინააღმდეგოდ გამოიყენებოდა. ავიცენა თვლიდა რომ კარგად მოქმედებს კუჭზე; კარგია მსხვილი ნაწლავის, შარდის ბუშტისა და თირკმელებისათვის, მუცლის გაბერილობისას.

სამკურნალოდ გამოიყენება მთელი მცენარე ფესვებთან ერთად,

ნელი და მშრალი სახით. ხასიათდება დიურეზული, ნაღველმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი, სპაზმოლიტური, ცინგის და ალერგიის საწინააღმდეგო, მადის გამაძლიერებელი მოქმედებით. იხმარება თირკმელების და რესპირატორული დაავადებების, ბრონქალური ასთმის, შარდის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთების, ქრონიკული კოლიტის, გასტრიტის, შარდკენჭოვანი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების, ნეფრიტის, ასთენიური მდგომარეობის, ნიკრისის ქარის, მეტეორიზმის, ჭინჭრის ციების, ჰეპატიტის, ღერმატიტების, უმადობისა და ცუდი საკვებმონელების, ძილის დარღვევისა და ნევროზების დროს. ნაყოფები ხასიათდება დეპრესიული მოქმედებით.

მიღებულია პრეპარატი “სუკაპიგრაველი” – დიურეზული მოქმედების სტაბილიზირებული წვენი.

ნიევისხირა – *Geum urbanum* L.

ოჯ. ვარდისებრნი – Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-60 სმ სიმაღლის მცენარეა სქელი, ირიბი, უმთავრესად დაუტოტავი ფესურით, რომლისგანაც ვითარდება ფესვთანური ფოთლისეული როზეტი. ღერო სწორმდგომია, წახნაგოვანი, რბილი შებუსვით, სუსტად დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, წვეკეტილკენტფრთართული, შედგება 3-9 მომრგვალო

კვერცხისებრი, უთანაბროდდაკბილული ფოთოლაკებისაგან. ღეროსეული ფოთლები მოკლეყუნწიანია, სამმაგი, ზედა სამნაკვითიანი; ფოთლის ფირფიტა ორივე მხრიდან დაფარულია მცირერიცხოვანი ბეწვითა და ყუნწებზე ჯირკვლებით. ყვავილი 1-1,5 სმ დიამეტრისაა, ფართოდ გადაშლილი, მარტოული, განწყობილია ღეროებისა და გვერდითი ტოტების ბოლოებზე. გვირგვინის ფურცლები ყვითელია, ძირში სოლისებრი. ნაყოფი მრავალი კაკალია; ნაყოფედი გრძელი, ბოლოში მოკაუჭებული ცხვითაა, მჯდომარეა, ბუსუსიანი. ყვ. V-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპის მთელ ტერიტორიაზე, აფრიკის ჩრდილოეთით (ალჟირი, მაროკო, ტუნისი), მცირე და შუა აზიაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. თითქმის ყველგანაა ნატურალიზებული. იზრდება თხილნარებში, ნაძვნარებში, ტყისა და გზის პირებზე, ბალ-პარკებში, უდაბნოებსა და სხვა დასარეველიანებულ ადგილებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნორჩი ნედლი ფოთლები გამოსადეგია ვიტამინის შემცველი სალათების დასამზადებლად. ფესურა და ფესვები ხასიათდება სასიამოვნო არომატული სურნელითა და მომწარო, მწკლარტე გემოვნებით. იხმარება ბოსტნეულ კერძებში სანელებლის სახით; იყენებენ აგრეთვე საკონდიტრო, საკონსერვო და ლიქიორ-არყის მრეწველობაში ძვირფასი სანელებელ-არომატული მცენარეების (დარიჩინი, მიხაკი) შემცველად. შვედეთში ნიგეზისძირას უმატებენ ლუდს, ჟანგვითი რეაქციისაგან დაცვის მიზნითა და სასიამოვნო გემოვნებისა და სურნელის მისაცემად. მშრალი ფესურის ნაყენი ფორთოხლის კანთან ერთად თეთრ ღვინოს ვერმუტის გემოვნებას ანიჭებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა და ბალახი; ფესურა გროვდება შემოდგომით ან გაზაფხულზე ყვავილობამდე, ბალახი – გაზაფხულზე ყვავილობის დასაწყისში.

ფესურა და ფესვები შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს (40%), ეთერზეთებს, ევგენოლს დიდი შემცველობით, გლიკოზიდ გეინს, სახამებელს, ფისებს, მწარე ნივთიერებებს. მშრალი ფესურიდან მიიღება მურა-მოწითალო შეფერილობის, მიხაკის სურნელის

ეთერზეთები, რის გამოც ამ მცენარეს “მიხაკის ფესვსაც” უწოდებენ. ნორჩი ფოთლები შეიცავს 0,1%-ზე მეტ ასკორბინის მჟავასა და 0,05 % კაროტინს, 4%-მდე მთრიმლავ ნივთიერებებს, თესლები – 20%-მდე ცხიმოვან ზეთებს.

სამკურნალოდ უძველესი დროიდან გამოიყენება. მას იხსენიებს ჰიპოკრატე თავის თხზულებებში. უახლოეს წარსულამდე მცენარეს ფართოდ იყენებდნენ მედიცინაში და ამ მიზნით ამრავლებდნენ კიდევც. ფესვი და ფესურა “მიხაკის ფესვის” სახელით გამოიყენებოდა შემკვრელ სამუალებად კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში შინაგანად უმთავრესად ფესვი გამოიყენებოდა, იშვიათად მთელი მოყვავილე მცენარე როგორც შემკვრელი, ტკივილგამაყუჩებელი, მეტეორიზმის, მალარიის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტიისა და თირკმელების ტკივილების დროს; იხმარებოდა ხველების საწინააღმდეგოდ, ბრონქიტის, უხვი ნახველის, ტუბერკულოზისა და ფილტვების ანთების, ბრონქიალური ასთმისა და სურავანდის სამკურნალოდ. გარეგანად – დერმატიტების, პირის ღრუსა და ყელის გამოსავლებად, ბავშვებში ალერგიისა და რაქიტის, ღრძილებიდან სისხლდენის, სახსრებისა და კუნთების რევმატიზმის დროს.

**ნივრის-დედა – *Alliaria petiolata* (Bieb.) Cavara et Grande
(syn. *A. officinalis* Andrz.)**

ოჯ. ჯვაროსანნი – Fam. Cruciferae (Brassicaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი ბალახოვანი 10 სმ-დან 1 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ღერო ცილინდრულია, ქვედა ნაწილში მსუბუქი ბუსუსით დაფარული. ქვედა ფოთლები გრძელყუნწიანია, თირკმლისებრი, კიდედაღარული, შუა - გულისებრ-ოვალური, კიდედაკბილული. ყვავილი თეთრია, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილედებად. ნაყოფი შიშველი ოთხწახნაგოვანი ჭოტია, მიმართულია ირიბად ზევით, 2-8 სმ-მდე სიგრძისა და 2 მმ-მდე სიგანისაა; თესვები ერთ რიგადაა განწყობილი, მოგრძო-ხაზური. ყვ. IV-IX; ნაყ. V-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, აზიაში (შუა და დასავლეთ აზია), ჩინეთში, ინდოეთში, ნეპალში, პაკისტანში, ჩრდილოეთ აფრიკაში, ჩრდილო და სამხრეთ ამერიკაში, კავკასიაში. განსაკუთრებით ფართოდაა წარმოდგენილი მთავარი კავკასიონის ტყის სარტყელში, სადაც ზოგიერთ ადგილებში სინუსიებს ჰქმნის.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილი ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული ნივრის სუნით. კავკასიის, შუა აზიის სამხარეულოში სანელებლის სახით ნივრის შემცველად გამოიყენება, ნორჩი ფოთლებისაგან ამზადებენ სალათებს.

ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, მკვეთრი ნივრის სურნელით; თესლები — 30%-მდე ცხიმოვან ზეთებს.

ხალხურ მედიცინაში ყლორტები გამოიყენება სურავანდის, ასთმისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო საშუალებად. წარსულში, დანაყილ თესლებს იყენებდნენ მღოგვის საფენების მსგავსად.

ნიორი – *Allium sativum* L.
ოჯ. ხახვისებრნი – Fam. Alliaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, რთული ბოლქვით, დაფარულია მშრალი, თეთრი ან იისფერი აპკით; შედგება წვრილი ბოლქვაკებისაგან – ე.წ. “კბილები”, რომლებიც ასევე მშრალი აპკითაა შემოხვეული. ფოთოლი ბრტყელია, ხაზური, საკმაოდ უხეში, მუქი მწვანე, ლეგა ელფერით, 1 მ-მდე სიგრძის. საყვავილე ისარი 1,5 მ სიმაღლისაა, მთავრდება წვეროსეული მცირე ყვავილიანი ყვავილედით – ქოლგით, გარშემორტყმულია ერთფოთოლაკიანი შალითით, რომელიც გაშლისას ცვივა; ყვავილი ჭუჭყისებრ-თეთრია, იშვიათად წარმოიქმნება მცირე რაოდენობით. ხშირად ყვავილედში ყვავილების ნაცვლად ვითარდება წვრილი “საჭაერო” 1,5-3 მმ ზომის ბოლქვაკები, რომლებიც გამრავლებისთვისაა გამოსადეგი. მცენარე ხასიათდება მკვეთრი, სპეციფიური ნივრის სუნით. ყვ. IV – V; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება;

ერთ-ერთი უძველესი კულტურული მცენარეა, რამდენიმე ათასწლეულია, რაც კულტურაშია ცნობილი. კულტივირებულია სადღაც შუა ან სამხრეთ-დასავლეთ აზიაში. უკვე უძველეს დროში მოჰყავდათ ეგვიპტეში, საბერძნეთში, ძველ რომში, უფრო მოგვიანებით – ჩინეთში. ძველი ბერძნები, რომაელები და ფინიკელები თანაბრად აფასებდნენ სანელებელი და სამკურნალო მნიშვნელობის გამო. სადღეისოდ ნიორი მოშენებულია მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში, არსებობს ათასობით ნაირგვაროვანი ჯიშები, რომლებიც მრავალი პარამეტრით განირჩევა.

ასევე უძველესი დროიდანაა ცნობილი საქართველოშიც, რაზეც მრავალი ისტორიული წყარო მიუთითებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული და მნიშვნელოვანი სანელებელი მცენარეა. ნიორის ბოლქვები სხვა კულტურებისაგან განირჩევა მშრალი ნივთიერებების ყველაზე 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. ნიორის სპეციფიური სუნი და მწვავე გემო გამოწვეულია მათში არსებული ეთერზეთებისა (30 მგ %) და გლიკოზიდ ალინის შემცველობით

ნიორი ადაგზნებს მადას, აძლიერებს საკვებმომწელებელ ორგანოებში ფერმენტების გამოყოფას, ხელს უწყობს საკვების უკეთ მონელებასა და შეთვისებას.

ერთ-ერთი იმ პირველთაგანია, რომელიც სამკურნალო მნიშვნელობის გამო იქნა კულტივირებული. პირველი წიგნიერი “ნიორმცოდნეები” იყვნენ ძველი შუმერები. მეფე ნიმვროდის დროს ნიორის ნაყენები და ნახარშები გამოიყენებოდა როგორც ეფექტური სიცხისდამწვევი, სასაქმებელი, მატონიზირებელი, მადუზინფიცირებელი საშუალება.

მარჯვედ იყენებდნენ მის სამკურნალო თვისებებს ძველი ეგვიპტელებიც. ძველი საბერძნეთის ისტორიკოსი ჰეროდოტეს

ცნობით: “ერთ-ერთ – ხეობის პირამიდის თლილ ქვებზე წარწერები გვამცნობს, თუ რამდენ ბოლოკს, ნიორსა და ხახვს იყენებდნენ საკვებად მისი მშენებლები...ძველ ეგვიპტეში ჯანმრთელობისა და შრომისუნარიანობის შესანარჩუნებლად. ამ ბოსტნეულებზე დახარჯული იყო 1600 ვერცხლის ტალანტი”, რაც დღევანდელი გადაანგარიშებით 30 მილიონი დოლარის ტოლფასია.

ნიორსა და ხახვს ძველ რომსა და ეგვიპტეში იყენებდნენ მუმიფიკაციისათვისაც. გვიპტურ პაპირუსებში “ებერსის კოდექსში”, რომელიც ახ.წ.ად-მდე 1550 წელსაა შექმნილი და მედიცინას ეძღვნება, 800 რეცეპტია განხილული, აღინიშნება ნიორიც, როგორც ეფექტური საშუალება გულის დაავადებების, თავის ტკივილის, ნაკბენების, ჭიის დაავადებებისა და სიმსივნის სამკურნალოდ.

ძველი რომაელები დარწმუნებულები იყვნენ, რომ ნიორი ამძლავრებს ძალებს, აძლიერებს სულს, კურნავს ყველანაირ დაავადებას. შედიოდა ლეგიონერების რაციონში; გლადიატორების სკოლების აღსაზრდელებს აიძულებდნენ დღეში რამდენჯერმე ეჭამათ ნიორი, თვლიდნენ, რომ ის აძლიერებდა გამბედაობას და სიკვდილისადმი სიძულვილს თესავდა.

ძველჩინური მედიცინა ნიორს იყენებდა როგორც ანტიტოქსიკურ, ამოსახველებელ, შარდმდენ და ჭიისმდენ საშუალებად; აკუთვნებდნენ ყველაზე სასარგებლო სამკურნალო საშუალებათა რიცხვს, აწერდნენ მატონიზირებელ მოქმედებას სასუნთქი ორგანოების დაავადებებისას და უწოდებდნენ “გარდამქმნელს”.

ინდოეთის მკურნალები რეკომენდაციას უწევდნენ ნივრის კბილებს მუდმივად გამოსაყენებლად ყბაყურის, პარტახტიანი და მუცლის ტიფის, ციებ-ცხელების დროს. იგივეს სთავაზობს დღეს ფიტოთერაპევტი კლიმაქტერიული ნევროზებით გამოწვეული უძილობისა და თავის ტკივილებისას.

“ყოველგვარი დაავადების საწინააღმდეგო” – ასე მოკლედ განსაზღვრა მისი თვისებები ავიცენამ. რეკომენდაციას უწევდა ნეღლი ნივრის წვენს ან მოხარშულს სედატური ნერვის ანთებისას, ტკივილგამაყუჩებელს – კბილის, ქრონიკული ბრონქიტის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას, ასევე

როგორც შარდმდენსა და ჭიისმდენ საშუალებას.

ჯერ კიდევ ვირგილიუსის მიერ ხოტბაშესხმული საშუალება დაღლილობის საწინააღმდეგოდ – ეს არის კარგად დანაყილი ნიორი, მარილი, მაგარი ყველი, ტეგანისა და ქინძის ფოთლები.

ასევე, ბევრ ქვეყანაში, შორეულ წარსულში, ამ მცენარეს მიიჩნევდნენ სასწაულმომმედად, დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ადამიანს მატებდა ჯანმრთელობას, მეომრებს – ძალასა და სიმამაცეს. მასთან დაკავშირებული იყო რიგი რიტუალებისა – ძაფზე აცმული ნივრის ყელზე 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 ტუბერკულიოზს, დიზენტერიას, ტიფს, ყბაყურას. რუსეთში ნივრის არყის ნაყენი იხმარებოდა თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვების სამკურნალოდ. ნივრის ეთერზეთებს ევროპასა და კუბაში სიყვითლის საწინააღმდეგოდ იყენებდნენ. ტრადიციულია იაპონელებისათვის როგორც ოფლმდენი საშუალება – ნივრის ფაფა ორთქლზე მოხარშულ ვერძიშელთან ერთად.

მიუხედავად მედიცინის მეცნიერების ძლიერი პროგრესისა, ნივრისადმი ნდობა, როგორც პანაცეასადმი, სხვადასხვა ხალხში შენარჩუნებულია ათასწლეულების მანძილზე. კერძოდ: “ნიორი იგივეა, როგორც ათი დედა” (ინდური); “ნიორი შვიდ სატკივარს სპობს” (რუსული); რუსეთში დიდი მარხვის დროს ამბობდნენ: “ნიორი და ბოლოკი – მუცელია მაგარი”. ხოლო დამამშვიდებელი საშუალება, რომელსაც უძველესი დროიდან იყენებდნენ შრი-ლანკას მოძღვრები ხალხურ მკურნალობაში – ნიორის ნახარშია.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მოხსენიებულია ნიორი, ნივრის ქერქი, თესლი, ყვავილი, წყალი. ქართველი ხალხი მას იყენებდა როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას ამა თუ იმ გადამდები სენისაგან დასაცავად და ცოფიანი ძაღლის ნაკბენის

დროს; იხმარებოდა თავის ტკივილის, საერთო სისუსტის, სიმსივნის, კბილის ტკივილის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ბუასილის, თავზე მღიერის გაჩენისას და სხვა შემთხვევაში. ხშირადაა მოხსენიებული ჩვენს კარაბადინებში, როგორც სისხლის მიმოქცევის მომწესრიგებელი, ცხვირის დაავადებათა და სიმსივნეთა საწინააღმდეგო საშუალება. საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ნიორს იყენებდნენ ჭიების გამოსადევნად, ძაღლის ნაკბენის, ნაღრძობის სამკურნალოდ, სირსველიან კანზე საფენებისათვის; ხმარობდნენ პანარიციის, ბნელის, ფაღარათის, ძლიერი ნერწყვის დენის, თმის გაცვენის დროს.

ნივრის არყის ნაყენი ხელს უწყობს ნიკრისის ქარის, რეემატიზმის, თირკმელებსა და შარდის ბუშტში ქვებისაგან განკურნებას. ასუფთავებს ორგანიზმს ცხიმოვანი და კირქვიანი დანალექებისაგან, მკვეთრად აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ორგანიზმში ყველა ძარღვი, განსაკუთრებით – სისხლძარღვები ზდება ელასტიური; თავიდან აცილებს ჰიპერტონიას, მიოკარდიუმის ინფარქტს, სტენოკარდიას, სკლეროზს, სხვადასხვა სიმსივნის წარმოქმნას; ხსნის თავის ტკივილებს, ყურებში 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 პარაზიტების წინააღმდეგ, დიზენტერიის დროს.

ფარმაცევტიული მრეწველობის მიერ გამოიციმა ალოხოლის აბები, რომელიც შეიცავს ნივრის მშრალ ექსტრაქტს და გამოიყენება როგორც ნაღველმდენი საშუალება ქრონიკული ჰეპატიტის, ქოლანგიტისა და ქოლეცისტიტის დროს; იხმარება ასევე ყაბზობისას, როგორც სასაქმებელი საშუალება.

ომბალო – *Mentha pulegium* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ყლორტები სუსტადაა შებუსუსული ან თითქმის შიშველია, ხასიათდება ძლიერი არომატული სუნით; ღერო წამოწეულია, იშვიათად სწორი, შუა ნაწილიდან დატოტვილი 30-50 სმ სიმაღლის. ფოთლები მოკლეა, 3-4 სმ სიგრძის ყუნწებით, კვერცხისებრი ან ელიფსური ფორმის, ძირში მომრგვალო, სუსტად გამოსახული რკალისებრ-ფრთისებრი დაძარღვით. ყვავილები 5-15 ცალად, შეკრებილია სფეროსებრ, საკმაოდ ფარჩხატ, ყოველთვის ილლიურ ჩხროებად; ჯამი მილისებრია, ზედა ტუჩი სამკბილიანია, ქვედა ტუჩი სწორია, 2-ად განკვეთილი სადგისისებრი კბილებით; გვირგვინი იისფერია, ვარდისფერი, ზოგჯერ თეთრი, 2-ჯერ გრძელია ჯამზე. ნაყოფი კვერცხისებრი კაკლუჭაა, წვრილღარებიანი, პრიალა, ყავისფერი. ყვ. VII-IX; ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, სამხრეთ-დასავლეთ აზიური სახეობაა; ბუნებრივად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთში, შუა ევროპაში, მცირე აზიაში, ირანსა და კასპიაში; საქართველოში გვხვდება: აფხაზეთში, რაჭა-ლეჩხუმში, სამეგრელოში, იმერეთში, გურიაში, აჭარასა და კახეთში.

იზრდება ტენიან ადგილებზე, მდინარეების, ტბებისა და ჭაობების სანაპიროებზე.

კულტივირებულია აშშ-ში, ესპანეთში, მაროკოში, ტუნისში, პორტუგალიაში, იტალიაში, ალბანეთში, მაკედონიაში, ხორვატიაში, თურქეთსა და საქართველოში. ზეთს აწარმოებს აშშ, უნგრეთი, ესპანეთი, რუსეთი, ჩინეთი.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელი მცენარეა, საქართველოში ფოთლები და მოყვავილე წვეროსეული ყლორტები ტყემლის შესაკაზმავად გამოიყენება.

ბალახი შეიცავს ეთერზეთებს, რომლის შემადგენლობაშია 95 მგ% პულეგონი, მენტონი, იზომენტონი, ოქტანოლი, ლიმონენი და სხვ.

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 სპაზმებისა და ნერვული დაავადებების სამკურნალოდ.

ხასიათდება გამწმენდი, ანტისეპტიკური, ანტისპაზმური, ქარდმდენი, ამოსახველებელი, მასტიმულირებელი თვისებებით; აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას, აფრთხობს მწერებს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებოდა როგორც ჭრილობების შემახორცებელი, ანტისეპტიკური და აბორტის საშუალება.

წყლის 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, სასმელების, ჩაის, ძმრის არომატიზაციისათვის.

ორფერა – *Pulmonaria officinalis* L.
ოჯ. ლაშქარასებრნი — Fam. Boraginaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30 სმ-მდე სიმაღლის ფესურიანი მცენარეა. ღერო სწორმდგომია, ფოთლების მსგავსად რბილი თეთრი ბეწვით შემოსილი. ფოთლები 15 სმ-მდე სიგრძისაა, ფართო ლანცეტა ან ფართო კვერცხისებრ-ლანცეტა, მახვილი წვერით, მოფენილია ღია ფერის ლაქებით. ყვავილები ორმაგი ყვავილსაფრითაა. გვირგვინი აქტინომორფულია, ხუთნაკეთიანი, ყვავილობის დასაწყისში – მოვარდისფრო-წითელი, თანდათანობით იძენს ლურჯ შეფერილობას. ნაყოფი კაკლუჭაა, იშლება ოთხ, კვერცხისებრ, გლუვივ და პრიალა კაკლად.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ცენტრალურ და აღმოსავლეთ ევროპაში, დიდი ბრიტანეთის კუნძულებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ინგლისში ორფერას სპეციალურად ამრავლებენ სასალათედ. ფოთლებს სანელების სახით უმატებენ სალათებსა და წვნიანებს, კერძს აძლევს ვერძუტის გემონაკრავს. აღნიშნული სახეობა უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა ფილტვებით დაავადებულთა სამკურნალოდ, რაც დაკავშირებული იყო ე.წ. სიგნატურის დოქტრინასთან (ინგლ. Doctrine of signatures), რომელიც დიდხანს გამოიყენებოდა ფიტოთერაპიაში (ამ დოქტრინის თანახმად მცენარის გარეგნული იერსახე

განსაზღვრავს მის სასარგებლო თვისებებს; ვინაიდან ორფერას

ფოთლები დაფარულია ღია შეფერილობის ლაქებით, რომლებიც რამდენადმე ადამიანის ფილტვებს მოგვაგონებს, სწორედ ამის გამო მას იყენებდნენ ფილტვებით დაავადებულთათვის) და რეალური სამედიცინო თვისებებიდან გამომდინარე (შეიცავს საპონინებსა და ტანინებს), გამოიყენებოდა როგორც ამოსახველებელი და დამარბილებელი საშუალება ლორწოვანი გარსის ინფექციების დროს. ამჟამად ფიტოთერაპიაში არ გამოიყენება, ვინაიდან გამოვლენილი იქნა ანალოგიური მოქმედების უფრო ეფექტური მცენარეები.

ორყურა – *Zygophyllum fabago* L.
ოჯ. ორყურასებრნი – Fam. *Zygophyllaceae*



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-60 (80) სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მეტ-ნაკლებად სქელი ფესვით. ღერო დატოტვილია, შიშველი და ხშირად პრიალა, ნორჩობისას ვარსკვლავა ბეწვით მოფენილი. ფოთლები ორი სქელი ფოთოლაკისგანაა შემდგარი, თითოეული მათგანი მოგრძო-უკუკვერცხისებრია, ძირში ასიმეტრიული, ვიწროფრთებიან ყუნწზე გრძელი. ყვავილები ხშირად წყვილ-წყვილადაა ფოთლების ილღიებში განლაგებული, გვირგვინის ფურცლები თავთეთრია, ხოლო ქვემოთ მტვრიანების მსგავსად მოწითალო-ნარინჯისფერი. ნაყოფი მოგრძო, ოთხ-ხუთწახნაგოვანი,

მრავალთესლიანი, თავდაკიდებული კოლოფია. თესლი ოვალურია, კვერცხისებრი ან მოგრძო, ზოგჯერ დაკუთხული, ზემოდან ქერქლოვანი, მღვრიე ნაცრისფერი. ყვ. V-VI; ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია რუმინეთში, ბალყარეთში, კავკასიაში, მათ შორის საქართველოში, დასავლეთ და შუა აზიაში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში.

იზრდება უდაბნოსა და ნახევრადუდაბნოებში, ქვიშნარებზე, თიხნარებსა და ზღვის პირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის ყველა ნაწილი ხასიათდება მწარე გემოთი, იხმარება სანელებლად. ყვავილის კვირტებს ამწნილებენ და ხმარობენ ხორციან კერძებში კაპარის მსგავსად.

ფესვები შეიცავს ნახშირწყლებს, ტრიტერპენულ საპონინებს, ალკალოიდებს, მთრიმლაგ ნივთიერებებს; ბალახში აღმოჩენილია საპონინები, ტრიტერპენოიდები, ალკალოიდები, კატეხინები, ფლავონოიდები. ფოთლებში ნაპოვნია ნახშირწყლები, სახამებელი, გუმფისი, ეთერზეთები, საპონინები, ალკალოიდები, ფენოლკარბონული მჟავები, კუმარინები, ფლავონოიდები, ცხიმზეთები, ვიტამინები C, K. ფოთლებსა და ნაყოფებში – გლუკოზა.

მცენარე ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, ჭრილობებისშემახორცებელი, სასაქმებელი, დეტოქსიკაციური და სისხლძარვების გამაფართოებელი მოქმედებით. დასრესილ ნელ ფოთლებს იყენებენ გარეგანად – ფურუნკულების მოსამწიფებლად და ჭრილობების შემახორცებლად. ბალახის ექსტრაქტი ხასიათდება ბაქტერიციდული მოქმედებით.

უკუქმედება: ორყურას შინაგანი მიღება სიფრთხილესა და ექიმის კონტროლს საჭიროებს.

ოქროჩალა – Hierochloe odorata (L.) P. Beauv.
ოჯ. მარცვლოვანი – Fam. Gramineae (Poaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი მხოხავი ფესურით. ღერო 30-80 სმ სიმაღლისაა, გლუვი. ფოთლები 3-6 (8) მმ სიგანისაა, ბრტყელი, ფესვთანური მოგრძო-წაწვეტებული, ღეროსეული – მოკლე ხაზური; ენაკი 2-4 მმ სიგრძისაა. ფოთლის ვაგინა შიშველია, გლუვი ან ხაოიანი, ზოგჯერ ფოთლისეული ფირფიტის ძირში წვრილბეწვიანი რგოლით. ყვავილენი საგველაა, 5-10 სმ სიგრძისა და 3-7 სმ სიგანის, ჰორიზონტალურად განწყობილი ტოტებით; თავთავი კვერცხისებრია, მოყვითალო-მურა შეფერილობის; თავთავის გარე ქერცლები შიდაზე უფრო გრძელია; თავთავის შიდა ქერცლები კიდევწამწამიანია. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ჰოლარქტიკული სახეობაა. გავრცელებულია უკრაინაში, ბელორუსში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში, დასავლეთ ციმბირში, შორეულ აღმოსავლეთში, შუა აზიასა და კავკასიაში.

იზრდება მდელოებზე, ბალახოვან ფერდობებზე, ბუჩქნარებში, გამეჩხრებულ წიწვნარ ტყეებში, ტყის პირებზე, ჭაობებში, მდინარისპირა ქვიშნარებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე შეიცავს ოქსიდარიჩინის მჟავის ანჰიდრიდს გლიკოზიდის სახით, რომელიც მას

არომატულ სუნს ანიჭებს. ფესვებსა და ღეროებში აღმოჩენილია ალკალოიდ დინაქსინის დიდი რაოდენობა, კუმარინები. მცენარე ძლიერი კუმარინის სუნისაა, ოდნავ მწკლარტე გემოთი. მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება ლიქიორ-არყის წარმოებაში არომატული ნაყენის “ზუბროვკის” (მცენარის რუსული სახელწოდებიდან გამომდინარე) დასამზადებლად და საკონდიტრო მრეწველობაში საკვები ესენციების მისაღებად. გამოცდილია და დანერგილი სანელებლად თევზის დასამუშავებელ მრეწველობაში. ოქროჩალა შედის რუსეთის სამამულო სანელებლების რეცეპტურის შემადგენლობაში არომატიზატორის სახით, რომელიც აძლიერებს სანელებლების კომპოზიციის საერთო თაიგულს. გამოიყენება განსაზღვრული რაოდენობით, მკვეთრ ინდივიდუალურ აღქმასთან დაკავშირებით. ხალხურ მედიცინაში იყენებენ მადისა და საკვებმომწელებელი ტრაქტის მოქმედების გამაუმჯობესებლად.

ობრაზში – *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი მცენარეა, ხორცოვანი, თეთრი, თითქმის თითისტარისებრი ფესვით. ღერო სწორმდგომია, წვრილი, დატოტვილი, დადარული, შიშველი, 60-100 სმ სიმაღლის. ფოთლები ბაცი-მწვანეა, პრიალა, გრძელყუნწიანი,

ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილი, ნაკვთულები დაკბილულია. ყვავილები რთულ ქოლგებადაა შეკრებილი, გვირგვინის ფურცლები მოყვითალო-მომწვანო ან მოთეთრო შეფერილობისაა. მცენარის ყველა ნაწილისათვის სპეციფიური სურნელია დამახასიათებელი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები ითვლება, საიდანაც გავრცელდა ევროპაში, ნორვეგიაში, ისლანდიაში, ჩრდილო და სამხრეთ ამერიკაში, ვესტინდოეთში, სამხრეთ აფრიკაში, ინდოეთში, იაპონიაში, ჩინეთსა და ავსტრალიაში. სამხრეთ კავკასიაში, განსაკუთრებით საქართველოში უხსოვარი დროიდანაა კულტივირებული, გვხვდება ყველა რაიონში, ზოგჯერ გაველურებული სახით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბოსტნეული და სანელებელი მცენარეა. ამაღლებს საკვების გემოვნურ თვისებებს, იხმარება საკმაზად და საკონსერვო წარმოებაში.

ძირხვენები და ფოთლები შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს (70-400 მგ%), ეთერზეთებს, ლორწოს; ფოთლები მდიდარია კაროტინით (პროვიტამინი A), აგრეთვე ფოლიოს მჟავით, ფლავონოიდებით, ტოკოფეროლით; ნაყოფები შეიცავს 6 მგ%-მდე ეთერზეთებს, ფლავონოიდებს, კუმარინებს, გლიკოზიდ აპინს.

ჰიპოკრატე და დიოსკორიდე თავიანთ თხზულებებში ხშირად იხსენიებენ მას. ფართო სამკურნალო გამოყენება ჰპოვა ახ. წ. აღ.-დან. XV ს-ში მიღებულ იქნა ოხრაზუმის ზეთი სუფთა სახით. ქართულ ხალხურ მედიცინაში მის ნახარშს იყენებენ პირის ღრუს სიმშრალისა და პირის წვის დროს, აგრეთვე შარდმდენ საშუალებებადაც.

ხასიათდება შარდმდენი, ნაღველმდენი, სპაზმოლიტური, დეზინტოქსიკაციური და ანტიისეპტიკური მოქმედებით. ხალხურ მედიცინასა და ჰომეოპათიაში ნაყოფები, ფესვი და ფოთლები გამოიყენება როგორც ეფექტური დიურეზული და სპაზმოლიტური საშუალება; ადაგზნებს კუჭის ჯირკვლების სეკრეციას, ამაღლებს მადას და აუმჯობესებს საკვების მონელებას. იხმარება გულის, თირკმელებისა და შარდკენჭოვანი დაავადებების, შარდის ბუშტის ანთების, ჰიპოსეკრეციული გასტრიტის დროს.

ოხრაზუმის წვენი ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ძლიერმოძქმედი მცენარეული წვენია, არ უნდა იქნეს ერთჯერად 30-50 გრამზე მეტი მიღებული. ხასიათდება ჟანგბადის ცვლის, თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების ფუნქციების შენარჩუნების უნარით, ხელს უწყობს სისხლძარღვებისა და არტერიების კედლების გამაგრებას, კარგი საშუალებაა თირკმელებსა და საშარდე ბუშტში ქვების გაჩენის, ნეფრიტის დროს. წარმატებით გამოიყენება წყალმანკის სამკურნალოდაც.

**პარაგვაული ჩაი, მატე – *Ilex paraquariensis* A. S t. Hil.
ოჯ. ბაბჯისებრნი — Fam. Aquifoliaceae**



მორფოლოგია: 15 მ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა მორიგეობით განწყობილი მუქი მწვანე, ტყავისებრი, უკუკვერცხისებრი ან მოგრძო კვერცხისებრი ფორმის ფოთლებით, რომლებიც კიდეებზე ხერხებილაა, საშუალოდ 7-11 სმ სიგრძისა და 3-5,5 სმ სიგანის. ყვავილები წვრილია, მომწვანო-თეთრი, ოთხი გვირგვინის ფურცლით. ნაყოფი წითელი, წვრილი, წვნიანი, სფერული კურკიანაა, კონებადაა განლაგებული ფოთლების უბეებში.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება ბრაზილიის, პარაგვაის, არგენტინის, ურუგვაის ტყეებში. არსებობს ფართო პლანტაციები ლათინური ამერიკის სხვა ქვეყნებშიც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლებისაგან მზადდება არომატული,

ე.წ. “პარაგვაის ჩაი” ან “მატე-ჩაი” (Mate - მცენარის ინგლისური სახელწოდებაა), რომელიც სამხრეთ ამერიკის მოსახლეობაში ცვლის ჩინურ ჩაის.

თანამედროვე ბრაზილიისა და პარაგვაის ტერიტორიებზე მცხოვრები გუარანის ტომის ინდიელები მატეს ჩაის იყენებდნენ დამწვრობებისა და სხვა დაავადებებისას.

მატე რეკომენდებულია როგორც საშუალება, რომელიც ამცირებს ნევროზებისა და დეპრესიის დამანგრეველ მოქმედებას, გააღწიას ახდენს საერთო ფსიქოემოციურ მდგომარეობაზე - აუმჯობესებს განწყობას, ამაღლებს აქტიურობას, ამავედროულად მოქმედებს რბილად, ხსნის ისეთ სიმპტომებს, როგორიცაა უძილობა, შფოთი, ემოციური გაუწონასწორობა და ნერვოზები. მისი მიღებისას ორგანიზმი ღრმა ძილში ეფლობა, რაც ხელს უწყობს დაძაბულობისა და დაღლილობის სიმპტომის მოხსნას.

მატე შედის გახდომის ენერგეტიკული სასმელის “სოლსტიკ სლიმის” შემადგენლობაში, არ იწვევს რა სასმელისადმი დამოკიდებულებას, არის იდეალური შემცველი ყავისა და ჩაის.

მატეს მაგარ ჩაის აქვს მომწარო, მსუბუქი მოტკბო გემო, შეიცავს ალკალიდებს ქსანთინების ჯგუფიდან (ამ ჯგუფში შედის თეობრომინი და თეოფილინი), A ვიტამინს, B ჯგუფის ყველა ვიტამინს, ჭარბობს B₁, B₂, C, E, P, მიკროელემენტებს, მათ შორის S, Mg, K, Mn, Na, Fe, Cu, Cl. 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 მჟავიანობისა და თირკმელების დაავადებებისას, ბავშვების, ორსული და მეძუძური ქალებისათვის.

პეკანი – *Carya pecan* Engl. et Graebn.
ოჯ. კაკლისებრნი – Fam. Juglandaceae



მორფოლოგია: ტანადი ხეა 30-60 მ სიმაღლის, 2,5 მ დიამეტრის ტანიტა და ძლიერი ვარჯით. ფოთლები 50 სმ სიგრძისაა, 9-17 მოგრძო-ლანცეტა დაკბილული ფოთოლაკით. მამრობითი მჭადა ყვავილედი 15 სმ-მდე სიგრძისაა, სამ-სამ ცალად ვითარდება ფოთლების ილღიებში. მამრობით ყვავილებში 4-6 მტვრიანაა. მდედრობითი ყვავილები შეკრებილია კონებად, 3-4 ცალად ყლორტების ბოლოებში. ნაყოფი მშრალი კურკაა კვერცხისებრი ან მოგრძო ფორმის, მუქი ყავისფერი გარეთა ნაწილით, რომელიც მომწიფებისას სკდება და ჩნდება მოგრძო ფორმის მერქნისებრი კურკა, რომელშიც თესლია მოთავსებული.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ჩრდილოეთ ამერიკაა, სადაც წარმოქმნის ფართო ტყეებს, განსაკუთრებით აშშ – ში (ტეხასი, ლუიზიანა, მისისიპი). ინდიელები უძველესი დროიდან იყენებდნენ ველურად მოზარდი პეკანის ნაყოფებს.

XVIII ს-ში დაიწყო მისი მოშენება ამერიკაში, XIX ს-ის ბოლოს და XX ს-ის დასაწყისში – ევროპაში, მათ შორის რუსეთშიც. საქართველოში მისი მოშენება მცირე ფართობებზე XX ს-ის ბოლოს აღინიშნება, უმთავრესად აჭარაში.

განსაკუთრებით ფართოდ ჩრდილო ამერიკასა და ავსტრალიაშია გავრცელებული, სადაც მრავალი ჯიშია გამოყვანილი.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აშენებენ საკვებად გამოსადეგი თესლების, მყარი მერქანისა და დეკორატიული მიზნებისათვის. თესლები ნედლი და მშრალი სახით გამოიყენება საკონდიტრო წარმოებაში და სხვადასხვა სახის კერძების შესანელებლად.

თესლები შეიცავს 71 მგ% - მღე ცხიმებს, 19 მგ% ცილებს, 14 მგ% ნახშირწყლებს, პროტეინებს, ფოლიოს მჟავას, ვიტამინებს (A, E, B), მინერალურ მარილებს (Ca, Mg, Zn, P, K). თესლებიდან მიღებული ზეთი მსგავსია ზეთისხილის ზეთის და ანალოგიურად იხმარება, კერძოდ: ხელს უწყობს სისხლში ქოლესტერინის დონის დაქვეითებას, აფერხებს ათეროსკლეროზისა და ვარიკოზის განვითარებას, სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა და იმუნიური დაავადებების, თავის ტკივილების დროს; აძლიერებს ორგანიზმის იმუნიტეტს, იცავს უჯრედებს, აღადგენს ძალებს; შეუცვლელია ასაკოვანი და დაავადებული ადამიანებისათვის
უკუქმედება: ფაქტიურად არ გააჩნია.

პერილა, იაპონური სურნელოვანი ბალახი
***Perila frutescens* (L.) Britt.**
ოჯ. ტურნოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, აღწევს 40-60 სმ სიმაღლეს, ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი. ფოთლები მოპირისპირეა, ქვედა – მსხვილია, გრძელყუნწიანი, კვერცხისებრი, ზედა – მოგრძო-კვერცხისებრია, მჯღომარე ან მოკლყუნწიანი. არსებობს ნაირსახეობები მწვანე, წითელი და ჭრელი ფოთლებით. ყვავილები უბისეულია, შეკრებილია მტევნებად ან საგველა ყვავილელებად; გვირგვინი ზარისებრია, თეთრი, შიგნიდან შებუსული. ნაყოფი მშრალი კაკლუჭაა, იშლება ოთხ კაკლად. თესლი მომრგვალოა, შიშველი, ბადისებრი ზედაპირით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო იაპონიაა. იაპონიის შემდეგ მისი მოშენება ჩინეთში დაიწყო, შემდგომ რუსეთის შორეულ აღმოსავლეთში, მოგვიანებით რუსეთის ევროპულ ნაწილში, უკრაინაში, ჩრდილო და სამხრეთ კავკასიაში. XIX ს-ის ბოლოს აზიელი ემიგრანტების მიერ შეტანილ იქნა აშშ-ში და კანადაში, სადაც სწრაფად მოხდა მისი ნატურალიზება, სადღეისოდ ზოგიერთ რაიონში სარეველას წარმოადგენს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: პერილას ბალახი ხასიათდება ლიმონისა და ანისულის რბილი არომატით, ნაზია და წვნიანი, წიწაკის მსუბუქი გემოვნებით. გამოსაყენებლად რეკომენდებულია მწვანე ნორჩი ფოთლები ნედლი სახით. ფოთლებს ამწნილებენ, ამზადებენ მარინადებს, იყენებენ სოუსებისა და სასმელების არომატიზაციისათვის. მწვანე ფოთლიანი ჯიშების მშრალი ფოთლების ფხვნილს, როგორც არომატულ სანელებელს, გემოვნებისა და სურნელების გასაუმჯობესებლად უმატებენ ხორცისა და ბოსტნეულის კერძებს.

ხოლო წითელფოთლიან ჯიშებს იაპონიაში უმთავრესად მწნილების დასამზადებლად იყენებენ, რომელიც დებულობს მოწითალო-ვარდისფერ შეფერილობას და იძენს ნაზ სპეციფიურ არომატს.

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 შარდმდენი და ოფლმდენი საშუალება. პერილას საფუძველზე ამზადებენ სახის კრემებსა და ნიღბებს, სკრაბებს, შამპუნებს, ტანისა და თმის კონდიციონერებს. თესლი იხმარება ბავშვთა კოსმეტიკაში.

პეუმუსი ან ბოლდო – Peumus boldus Molina (syn. Boldea boldus (Molina) Looser)

ოჯ. მონიმიასებრნი — Fam Monimiaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 7 მ-მდე სიმაღლის ხეა. კულტურაში ხშირად ბუჩქის სახით იზრდება. ფოთლები მოპირისპირეა, მოკლე ყუნწიანი, ელიფსური, ბოლოებში მომრგვალებული, სოლისებრი ძირით; ფოთლის ზედაპირი ხორკლიანია, ორივე მხრიდან დაფარულია ბუშტივებრი ხორკლებით (პაპულები), რომლებიც წვრილი ბეწვების კონებითაა შემოსილი. ყვავილები ერთსქესიანია, შეკრებილია წვეროსეულ და უბისეულ მოკლე საგველასებრ ყვავილედად. მტვრიანინი ყვავილები შედგება ყვავილსაფრის 10-12 ფოთოლაკისაგან, რომლებიც 2-3 რიგადაა განწყობილი; ბუტკოიანი ყვავილები უფრო წვრილია, მცირერიცხოვანი პატარა სტამინოდუმიებით და მრავალრიცხოვანი თავისუფალი ბუტკოებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებაში სახეობის არეალი მოიცავს ჩილისა და არგენტინის ცენტრალურ რაიონებს სამხრეთი განედის 33⁰ და 40⁰ შორის.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე გამოირჩევა მკვეთრი (ხის ძლიერი და ქაფურის სუსტი) არომატული სურნელით. სამხრეთ ამერიკაში ფოთლები კულინარიაში გამოიყენება სანელებლად და ბალახოვანი ჩაის დასამზადებლად. მცენარე შეიცავს იზოქოლინური ჯგუფის ალკალოიდ ბოლდინს, რომელიც ხასიათდება ხველების საწინააღმდეგო აქტივობით.

პირშუმსა — *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი) — Fam. Cruciferae
(Brassicaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მთავარდერძა, სქელი, გრძელი, ხორცოვანი ფესვით. ღერო ერთი ან რამდენიმეა, სწორმდგომი, ღარიანი, გლუვი, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები როზეტადაა შეკრებილი, მსხვილია, გრძელყუნწიანი, ფართო ლანცეტა, შიშველი, ტალღისებრი კიდეებით, მრგვალებილა; ღეროსეული - მოგრძო ან მოგრძო-ლანცეტაა, ფრთისებრგანკვეთილი, ქვედა - ყუნწიანი, ზედა - მჯდომარე, შემცირებული ზომის, კიდედაკბილული ან მთლიანი. ყვავილები წვრილია, თეთრი, ჯვაროსნებისათვის დამახასიათებელი ტიპური აგებულებით, შეკრებილია რთულ მტკენისებრ ყვავილედად. ნაყოფი მომრგვალო ჭოტაკია, ბადისებრ დაძარღვული, 6 მმ-მდე სიგრძის. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად და გავლურებული სახით გვხვდება ევროპაში, კავკასიასა და ციმბირში. უძველესი დროიდანაა კულტივირებული როგორც ფესვისეული სახელებელი. კულტურის პირველადი კერა უცნობია, მაგრამ ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში ამრავლებდნენ ახ.წ.აღ-ის პირველი საუკუნეებიდან. დასავლეთ ევროპაში მოჰყავთ XVI ს-დან; სადღეისოდ ფართოდაა კულტივირებული ევრაზიაში, ამერიკასა და კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ცნობილი მწვავე სანელებელია. საკვებად ფესვები გამოიყენება, იყენებენ ხორცის, თევზულისა და ბოსტნეულის კერძებთან ერთად.

შეიცავს 30-33 მგ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 3,6-4,5 მგ% ნელლ ცილებს, ნახშირწყლებს: გლიკოზიდ სირინგინს, რომლის შემადგენლობაში შედის მდოგვის ზეთი, გალაქტონას, არაბინოზას, ქსილოზას, სახაროზასა და პენტოზანს, ასევე პოლისახარიდებს, გალაქტერონის მჟავას, საპონინებს, ვიტამინებს (C, B₁, B₆, P), კაროტინს, ფლავონოიდებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის, მაგნიუმისა და სპილენძის მინერალურ მარილებს. პირშუშხას მწვავე გემო გამოწვეულია მდოგვის გლიკოზიდ სინიგრინით, რომელიც გახლეჩვისას გამოჰყოფს ალილურ ეთერზეთებს, განსაზღვრავს მის დამახასიათებელ გემოს.

პირშუშხას ფოთლები, რომლებიც დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს შეიცავს, ფართოდ გამოიყენება ცინგის საწინააღმდეგოდ, აგრეთვე რადიკულიტის დროს ტკივილგამამყუჩებელ საშუალებად; იყენებენ ნატკენებზე პლასტირის სახით. ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია მისი ბაქტერიციდული მოქმედება.

ფესვის წვენი, როგორც სამკურნალო საშუალება მხოლოდ ხალხურ მედიცინაში იხმარება, კერძოდ: ცინგის, რევმატიზმის, სასუნთქი გზების კატარალური ანთების დროს, შარდის ბუშტში ქვების საწინააღმდეგოდ, როგორც შარდმდენი და ამოსახველებელი საშუალება; ეთერზეთები და მაღალი კონცენტრაციის ექსტრაქტები ავიწროებენ სისხლძარღვებს, ხოლო დაბალი კონცენტრაციის - აფართოებს ნაწლავების პერისტალტიკას. წყლის ექსტრაქტები და ცილები ადაგზნებს კუჭის სეკრეციას და შეიძლება გამოყენებულ იქნეს დიაგნოსტიკური და სამკურნალო მიზნით ანაციდური გასტრიტის მკურნალობისას; ნაყენი - ბოტკინის დაავადებების ქრონიკული ფორმების სამკურნალოდ გამოიყენება, იწვევს აგრეთვე დადებით სამკურნალო ეფექტს მწვავე ჰეპატიტის დროს.

დადგენილია პირშუშხას ფესვების ანტიბაქტერიული, პროტისტოციდული, მიკოსტატიკური, მიკოლიტური, მიკოციტური და ფიტონციდური თვისებები. გამოვლენილია

ნახარშისა და ნაყენის სამკურნალო ეფექტი ქრონიკული კოლიტის, ქოლეცისტიტის, ანგიოქოლიტის დროს. გამოიყენება კოსმეტიკური მიზნებისთვისაც - ჭორფლისა და სახის ლაქიანობის მოსაცილებლად. თესლები კიბოს საწინააღმდეგოდ იხმარება.

ფესვებისა და ფოთლების კომპლექსური პრეპარატები ნაკლებ ტოქსიკურია და იწვევს ფართო ანტიბაქტერიულ აქტივობას. საფრანგეთში, შვეიცარიაში, ბრაზილიაში, ვენესუელასა და პარაგვაიში პირმუშხას ფესვები ოფიცინალურ სამკურნალო ნედლეულს წარმოადგენს.

**პიტნისფოთოლა რეჰანი – *Ocimum menthifolium* Hochst.
ex Benth.**

ოჯ. ტუნოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი 45-80 სმ სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები, ღერო და ჯამის ფოთოლაკები დაფარულია მრავალუჯრედიანი ბეწვებით, რომელთა შორის ეთერზეთების შემცველი ჯირკვლებიც აღინიშნება. ფესვი მთავარღერძაა, დატოტვილი. ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი, დატოტვილი, მოპირისპირედ განლაგებული, კარგად განვითარებული პირველი, მეორე, მესამე რიგის ტოტებით.

ფოთლები მოპირისპირეა, მოკლეყუნწიანი, ელიფსური ან კვერცხისებრი, კიდემთლიანი ან სუსტად დაკბილული, თეთრი შებუსვით. ყვავილები თეთრი ან ვარდისფერია, ზიგომორფული, მილისებრი, შეკრებილია 6-10 ცალად ცრუ რგოლებად, რომლებიც ღეროების ბოლოებზე წარმოქმნის 10-35 სმ სიგრძის მტეენისებრ ყვავილეებს. ნაყოფი კაკალია, შავი, გლუვი, უკუკვერცხისებრი. ყვ. VII-IX; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილო აფრიკასა და არაბეთის ნახევარკუნძულზე. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კაკასიის ხალხთა სამზარეულოს ერთ-ერთი ყველაზე მეტად გავრცელებული სანელებელია. გამოირჩევა სპეციფიური გემოვნებით და არომატული სურნელით. მშვენივრად ეხამება პომიდორსა და მისგან დაშხადებულ კერძებს. უმატებენ წვნიანებს, ხორცეულის კერძებს (უმთავრესად ცხვრის ხორცს, რომელიც თავისებურ არომატს ღებულობს და ადამიანი კარგად ითვისებს). იხმარება აგრეთვე პომიდვრის, კიტრის, ყაბაყის, ბადრიჯნის მარინადებსა და მწნილებში. მშრალი ფოთლების ფხვნილს წიწაკის შემცველელადაც იყენებენ. ფოთლების ნაყენი სასიამოვნო არომატიდან გამომდინარე ჩაის მაგიერია.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი. ეთერზეთების მისაღებად მოსავლის აღება წარმოებს კოკრიანობის ფაზაში, როდესაც მათი მაქსიმალური შემცველობა აღინიშნება. ეთერზეთების ძირითადი კომპონენტებია ქაფური, დიპენტინი, ტერპინოლემი, კრიმენი, ლიმონენი, საბინენი, კამფენი, ევენგოლი, ბიზაბოლენი, ბენზოინის ალდეჰიდი და სესკვიტერპენული სპირტები. ფოთლები წარმოადგენს რუტინისა და კაროტინის მიღების მნიშვნელოვან წყაროს.

ნედლი ფოთლები ხასიათდება მატონიზირებელი, შემკვრელი, სპაზმოლიტური, ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიისკეპტიკური, ანტიმიკრობული, ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით. შინაგანად გამოიყენება საკვებმომწელებელი ორგანოების მუშაობის გამაუმჯობესებლად; რეკომენდებულია ეპილეპსიის, კრუნჩხვების, შაკიკის, ქრონიკული გასტრიტის,

კოლიტის, ცისტითის, პიელიტის, ალგოდისმენორეის, ჰიპოგალაქტიის დროს. ხსნის ნაწლაგების დაბერვას, აძლიერებს სისხლის მოძრაობას, ადუნებს საშვილოსნოს გლუკ მუსკულატურას, აყუჩებს კბილის ტკივილს. იხმარება აგრეთვე ცენტრალური ნერული სისტემის დათრგუნვის, სისხლის მოძრაობის დარღვევების, ასთენიის, თირკმელების დაავადებებისა და ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ. სასარგებლოა მისი გამოყენება გრიპის ეპიდემიის შემთხვევაშიც.

ბალახი შველის სურდოს, ანგინას, ციებ-ცხელებას, ხველებას, ბრონქიალურ ასთმას, შარდსადინარი გზების ანთებას. ნედლი ფოთლების წვენი იხმარება შუა ყურის ჩირქოვანი ანთებისა და ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: დიდი დოზები იწვევს კლინიკური ხასიათის კრუნჩხვებს.

**პომელო – Citrus maxima Merr.
ოჯ. ტეგანისებრნი — Fam. Rutaceae**



მორფოლოგია: ტროპიკული მარადმწვანე 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა სფერული ვარჯით. ფოთლები პრიალაა, მუქი მწვანე; ყვავილები თეთრია, 3-7 სმ დიამეტრის, მარტოული ან 2-10 ცალი წვეროსეულ ყვავილედად შეკრებილი. ნაყოფი მომრგვალოა, სქელი კანით, დაყოფილია მსხვილ ნაკეთულებად, გადატიხრულია გასქელებული, ხეშეში ტიხრით, თითოეულ მათგანში ერთი თესლია. მწიფე ნაყოფი მოყვითალო - მომწვანო შეფერილობისაა, გრეიფრუტზე უფრო დიდი

ზომის, მისგან განიზიარება მსხვილი ბოჭკოთი და ტკბილი გემოთი. პომელო ციტრუსოვან ხეხილოვან კულტურებს შორის ყველაზე მსხვილნაყოფიანია (30 სმ-მდე დიამეტრისა და 10 კგ-მდე წონის). ნაყოფის რბილობი სხვა ციტრუსოვნებთან შედარებით უფრო მშრალია.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო აზიის სამხრეთ-აღმოსავლეთის რეგიონები, მალაიზია, ტონგასა და ფიჯის კუნძულებია. ჩინეთში ცნობილი იყო ახალ ერამდე ბევრად ადრე. ევროპაში შეტანილ იქნა ზღვაოსნების მიერ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: პომელოს ნაყოფი გრეიფრუტის მსგავსია, მაგრამ მისგან განსხვავებით გამოიზიარება ძლიერი და სასიამოვნო არომატით, ტკბილი და გემრიელი, გაჯერებული გემოვნებით. იყენებენ როგორც ხილის, ასევე სანელებლის სახით; უმატებენ სხვადასხვაგვარ სალათებს, განსაკუთრებით თევზეულსა და ზღვის პროდუქტებს. კულინარიაში რბილობის გარდა ქერქიც (ცედრა) გამოიყენება, მისგან ამზადებენ მურაბასა და ცუკატებს, უმატებენ შემწვარ ხორცეულს, თევზეულს, ბოსტნეულ სალათებსა და დესერტებს.

ნაყოფი შეიცავს: მშრალ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცილებს, ცხიმებს, უჯრედის, ნაცარს, მინერალურ მარილებს, კალიუმს, კალციუმს, ფოსფორს, რკინას, ნატრიუმს, ვიტამინებს (C, B₁, B₂, B₅, ბეტა-კაროტინს). 100 გ რბილობის კალორიულობა 25-39 კკალორიას შეადგენს.

კალიუმი აუცილებელია გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის, კალციუმი – ამაგრებს ორგანიზმის ძვლოვან სისტემას, ფოსფორი – სასარგებლოა ტვინის მოქმედებისთვის, ვიტამინები ხელს უწყობს ორგანიზმის ვირუსების წინააღმდეგ ბრძოლაში; პომელო გამოიძუშავებს ფერმენტებს, რომლებიც იწვევს ორგანიზმში შაქრის შთანთქმას, ცხიმების გახლეჩვას, რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში - გახლმას.

დამტკიცებულია აგრეთვე, რომ ნაყოფში არსებული ლიმონოიდები აჩერებს კიბოს უჯრედების დაყოფას, ხელს უწყობს სისხლძარღვების ელასტიურობას. როგორც დიეტური პროდუქტი გამოიყენება დიაბეტისა და ნაწლავების დაავადებებისას; არის ანტიდებარესანტი. ნაყოფის ქერქის შემცველი ბიოფლავონოიდები

სასარგებლოა ფეხშიძე ქალებისთვის, კუჭქვეშა და სარძევე ჯირკვლების ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ფოთლებით მკურნალობენ წყლულებსა და შეშუპებებს.

უკუქმედება: ნაყოფის რეგულარულად გამოყენებისა და მკურნალობის შემთხვევაში სასურველია ექიმის კონსულტაცია.

პომიდორი — *Lycopersicon esculentum* Mill.

ოჯ. ძაღლყურძენასებრნი — Fam. Solanaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი (კულტურაში ერთწლოვანი) მცენარეა, სწორმდგომი ან გართხმული 3 მ-მდე სიგრძის ხეშეშბეწვიანი ღეროებით, მკვეთრი სპეციფიური სუნით. ფოთლები მორიგეობითაა, წყვეტილ ფრთისებრგანკვეთილი, 10-35 სმ სიგრძისა და 8-28 სმ სიგანის, სეგმენტები მთლიანია ან ფრთისებრდაყოფილი, სხვადასხვა მოხაზულობისა და ზომების. ყვავილები ორსქესიანია, 2 სმ-მდე სიგანის, გვირგვინი ხუთფურცლიანია, მომწვანო-ყვითელი, 5-9 კბილიანი, ჯამის ტოლი, შეკრებილია უბისეულ ყვავილედებად ნაყოფი - კენკრაა, სხვადასხვა ფორმის (სფერული, ქლიავისებრი ან ოდნავ შებრტყელებული), შეფერილობისა (წითელი, ყვითელი ან თითქმის თეთრი) და დიამეტრის (10 სმ-მდე). თესლი მოთეთრო-ყვითელია, 1,5-2 მმ სიგრძის, აღმოცენების უნარს 8 წლამდე ინარჩუნებს. ყვ. IV-V; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება სამხრეთ ამერიკის ტროპიკულ რაიონებში. XVI ს-ის დასაწყისში, ამერიკის აღმოჩენის შემდეგ, შეტანილ იქნა ევროპაში, სადაც პირველად მოჰყავდათ დეკორატიული, შემდგომ კი - სამკურნალო თვალსაზრისით. პირველად, როგორც საკვები მცენარე მოიხსენიება იტალიაში XVI ს-ის შუა პერიოდიდან. ევროპის სხვა ქვეყნებში პომიდვრის საკვებად გამოყენება ნელ-ნელა მკვიდრდებოდა, თანდათანობით ხდება ბოსტნეული კულტურის სახით გამრავლება. XVIII ს-ის ბოლოდან მოიხსენიება საქართველოში, ყირიმში, რუსეთის სამხრეთ რაიონებში, ხოლო XIX ს-დან ფართოდ ვრცელდება და სადღეისოდ მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული ბოსტნეული მცენარეა. გამოყვანილია 700-ზე მეტი ჯიში, რომლებიც განსხვავდებიან მთელი რიგი მორფოლოგიური ნიშან-თვისებებითა და ქიმიური შემადგენლობით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი გამორჩეული ბოსტნეული და სანელებელი მცენარეა. იხმარება ნედლი და გადამუშავებული სახით (მოხარშული, ჩაშუშული, ფარშირებული, მწნილების, მარინადების, საწებელას სახით და ა.შ.).

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% უჯვრედისს, 0,35 მგ% ცხიმებს, 4,32 მგ% ნახშირს, პექტინებს, 0,45 მგ% ორგანულ მჟავებს (პანთოთენის, ნიკოტინის, ფოლიოს, ლიმონის, ვაშლის, 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, ქოლინს), მიკროელემენტებს (Fe, Zn, I, Cu, Mg, Se, Cr, Ft, Mo, Co, Ni, Ru), ანტიოქსიდანტებს (ლიკოპინი), ფიტონციდებს.

პომიდვრის რიგი სამკურნალო თვისებები გამოვლინდა ჯერ კიდევ შუა საუკუნეებში. მაგ.: დაჭყლეთილი ნაყოფის ფაფა,

რომელიც ხელს უწყობს ჩირქოვანი ჭრილობების შეხორცებას, დღესაც წარმატებით გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში.

ხასიათდება მადისმოძგერელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, პათოგენური მიკროფლორის დამთრგუნველი, არტერიული წნევის დამწვევი მოქმედებით.

გამოიყენება ავიტამინოზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობის, სისხლნაკლებობის, დეიძლის (ჰეპატიტის) და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ათეროსკლეროზისა და უმადობის დროს. აჩერებს ადამიანისათვის მავნებელი პათოგენური მიკროსკოპული სოკოების განვითარებას. ითვლება კარგ დეპრესანტად, აუმჯობესებს გუნებაგანწყობას, ებრძვის ბაქტერიულ და ანთებით პროცესებს; მასში შემავალი ანტიოქსიდანტები კი ბუნებრივი წამალია მრავალი დაავადების მიმართ, უპირველესად კი კიბოს უჯრედების საწინააღმდეგოდ.

უკუქმედება: ორგანიზმის ალერგიულობა, ნალველ-კენჭოვანი დაავადებები, ნიკრისის ქარი. კონსერვირებული, დამარილებული და დამწნილებული პომიდორი არ არის რეკომენდებული თირკმელებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, მათ შორის ჰიპერტონიის დროს.

პრასა – Allium porrum L.
ოჯ. ხახვისებრნი — Fam. Alliaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბოლქოვანი მცენარეა; განსხვავებით ხახვისაგან მისი ბოლქვი ამობურცულია, 2-7 სმ დიამეტრის, წვეროსკენ თანდათანობით გადადის ღია მწვანე, 10-80 სმ სიგრძისა და 2-5 სმ დიამეტრის ცრუ ღეროში, რომელიც წარმოქმნის გრძელ ვაგინას. ცალკეულ მცენარეზე ვითარდება 40-60 სმ სიგრძის, 6-15-მდე ფოთოლი; ფოთლისეული ფირფიტები ვითარდება ცრუ ღეროდან მარაოსებრად, წარმოიქმნება შთაბეჭდილება მოპირისპირე ფოთოლგანწყობისა. ფოთლისეული ფირფიტები ბრტყელია, ცენტრალურ ძარღვზე ნახევრად ჩაღრმავებული, ცვილისებრი ნაფიფქით. საყვავილე ისარი ვითარდება სიცოცხლის მეორე წელს, სწორმდგმია, 120 სმ-მდე სიმაღლის, სფერული ყვავილედით – ქოლგით. კარგად განვითარებულ ინდივიდებში ქოლგა მსხვილია, 20 სმ-მდე სიგრძისაა და ითვლის 1000-მდე ყვავილს, რომლებიც წვრილია, იასამნისფერიდან თეთრამდე შეფერილობის. ყვავილედში ხშირად წარმოიქმნება საჰაერო ბოლქვაკები, რომლებიც გამოსადეგია პრასის გასამრავლებლად. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. ერთ-ერთი უძველესი კულტურული მცენარეა, რომელსაც დაკარგული აქვს კავშირი წინაპრებთან. ხმელთაშუაზღვეთური

წარმოშობისაა; პოპულარული იყო ძველ საბერძნეთსა და რომის იმპერიაში.

ერთ-ერთი ძირითადი ბოსტნეული კულტურაა დასავლეთ ევროპაში; განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით მოჰყავთ ბელგიაში, საფრანგეთსა და ჰოლანდიაში, ასევე საქართველოში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: დაბალკალორიული მცენარეა, მაგრამ მშენიერად აცხრობს შიმშილს, რის გამოც შუა საუკუნეების ევროპაში ღარიბების საყვარელ კერძს წარმოადგენდა. ამჟამად, უპირატესობას იხინი ანიჭებენ, ვინც საკუთარ ტანადობას თვალყურს ადევნებს.

საკვებად გამოიყენება ღეროები და ნორჩი ფოთლები, ნედლი, მოშუშული, მოხრაკული, მოხარშული, მარინადების, მწნილებისა და დაკონსერვებულის სახით. მისი გამოყენებით მიიღება გემრიელი წვნიანები, ბულიონები; თუშავენ სოკოსა და ბოსტნეულთან, ამზადებენ ფარშირებულ კერძებს, სალათებს.

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 ნედლ ცილებს, 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 გოგირდის ნაერთის შემადგენლობით.

ქართულ ტრადიციულ მედიცინაში ხმარობდნენ ჭიების დასაყრელად, სისხლიანი განავლისა და სოკოს (ბუასილის) დროს, კბილებიდან სისხლდენის, ღრძილების დაავადების სამკურნალოდ. შემჩნეულია აგრეთვე, რომ ამშვიდებს ნერვულ სისტემას და აუმჯობესებს მეხსიერებას.

ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის აქტივიზაციას, რის გამოც სასარგებლოა იმ პირთა მიმართ, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებთ. აძლიერებს მადას, აუმჯობესებს ღვიძლის მოქმედებას, აწესრიგებს კვების მონელებას. ხასიათდება კარგად გამოხატული შარდმდენი მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებების, ნიკრისის ქარის, ცინგის, რევმატიზმის, სკლეროზის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების, სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ.

ჟენშენი – Panax ginseng C.A.Mey
ოჯ. არალიასებრნი — Fam. Araliaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 30-70 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა; ფესვი მთავარღერძაა, წვნიანი, 2-6 ნაწილად დატოტვილი, 20-25 სმ სიგრძის და 2-2,5 სმ სიგანის, მოგრძო-ცილინდრული ფორმის, ყვითელი ან მოთეთრო შეფერილობის; ფესვის ზედა ნაწილში ჩანს "ყელი", პატარა სიგრძივი ნაოჭიანი ფესურით და 2-3 მოზამთრე კვირტით; ინვიტარებს ერთ მიწისზედა, სწორ, წვრილ ღეროს, რომლის ფუძესთან რამდენიმე ფოთლისეული ქერქლია, 2-5 ფოთლისგან შემდგარი წვეროსეული როზეტით; ფოთლები თათისებრფრთართულია, გრძელყუნწიანი, ღეროს წვერზე რგოლებად შეკრებილი. ღერო და ფოთლები იისფერ-მოწითალო ელფერისაა; ფოთლების რგოლების ცენტრიდან ვითარდება საყვავილე ისარი, რომელიც ინვიტარებს მარტივ ქოლგებად შეკრებილ მომწვანო-მოთეთრო შეფერილობის ყვავილებს. ნაყოფი კაშკაშა წითელი, ოდნავ თირკმლისებრი, ზორცოვანი კენკრაა (2-3 კურკით). ყვ. VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ჟენშენი რელიქტური მცენარეა, უძველესი გეოლოგიური ეპოქის მცენარეული საფარის გადარჩენილი წარმომადგენელი. გვაოცებს თავის სიცოცხლის ხანგრძლივობით, რაც უჩვეულოა ბალახოვანი მცენარეებისათვის. 1905 წელს მანჯურიაში რკინიგზის მშენებლობისას ნაპოვნი იქნა ჟენშენის უნიკალური ძირი, რომელიც 200 წლის იყო, ხოლო მისი ფესვი 600 გრამს იწონიდა, მაშინ როდესაც 100-200 გრამიანი ფესვები იშვიათობას წარმოადგენს. ფესვი გაყიდული იქნა შანხაიში 5000 დოლარად, რაც სპეციალისტების აზრით მისი საფასურის ნახევარ ფასს შეადგენდა.

ჟენშენი ბუნებრივად გავრცელებულია ჩინეთში, იაპონიაში, კორეასა და რუსეთის შორეულ აღმოსავლეთში, უსურიის ტაიგაში. იზრდება ხელშეუხებელ ფართოფოთლოვან - წიწვოვან ტყეებში კედართან ერთად ერთეულ ეგზემპლარებად ან ოჯახებად (100 მცენარე და უფრო მეტიც).

მნიშვნელობა და გამოყენება: კორეასა და ჩინეთში ჟენშენის ფესვი საკვებად და სანელებლად გამოიყენება, იმ დროს როდესაც სხვა ქვეყნებში მხოლოდ სამკურნალო მნიშვნელობით განიხილება. განსაკუთრებული პატივისცემით სარგებლობს მისი გასაოცარი, არომატული ჩაი, რომელიც გამოირჩევა თავის უნიკალური გემოვნებით; საკმარისია მისი ერთხელ მიღებაც, რომ ადამიანს არ დაავიწყდება ეს სასწაულმოქმედი სასმელი, რის გამოც განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს აღმოსავლეთში.

ძველი ტრადიციებიდან გამომდინარე, ჩინეთში ახლად დაბადებულ ბავშვს (განსაკუთრებით ბიჭებს) აცრების მაგიერ ასმევენ ჟენშენის ნაყენს სხვადასხვა სახის ინფექციების პროფილაქტიკის მიზნით.

ბიოტექნოლოგიური კორპორაციის Unhwa -ს სპეციალისტებმა შესძლეს ველურად მოზარდი ჟენშენის ღეროსეული უჯრედის მიღება, რაც საწინდარია სამრეწველო დანიშნულებისათვის უჯრედული მასის დიდი რაოდენობით წარმოებისა, რომელიც შეესაბამება ბუნებრივი ჟენშენის ბიოლოგიურ თავისებურებებს.

ამავე კომპანიამ ჟენშენის ველური ფესვის ყველა სასარგებლო ნივთიერებების კონცენტრატების გამოყენების გზით შეიმუშავა ჯანმრთელი კვების რიგი პროდუქტებისა და კოსმეტიკური საშუალებების მიღების გზები.

სამკურნალო ნედლეულს ფესვები წარმოადგენს. შეიცავს: პანაქს-საპონინს, ეთერზეთებს - პანაცენს, მის შემადგენლობაშია - სესკვიტერპენები, პანაქსინის მჟავა, რომელიც შედგება ცხიმოვანი ზეთების ნარევებისაგან: პალმიტინის, სტეარინის, ოლეინის, ლინოლინის, გინზენინის, ფიტოსტერინის, ლორწოს, ფისების, ფერმენტების, ვიტამინების (B, B₁), ლერწმის შაქრის, მცირე რაოდენობით დაუდგენელი ალკალოიდების, ფოსფორის, გოგირდისა და მიკროელემენტებისაგან: P, K, Ca, Mg, Na, Fe, Al, Si, Sr, Mn, Ti.

1596 წელს გამოცემულ ჩინურ ფარმაცოპეაში საპატო 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 ყველა დაავადების განკურნების თვისებას, არამედ მომაკვდავ ადამიანში თვით სიცოცხლის ჩასახვის უნარსაც კი. ხალხში მას უწოდებენ “სიცოცხლის ფესვს”, “მსოფლიოს საოცრებას”. ევროპაში მისი სასიცოცხლო თვისებები პირველად XVII ს-ში გახდა ცნობილი. ჟენშენის სამშობლოში მოგზაურ პირებს ევროპაში ჩამოჰქონდათ ცნობები ამ საოცარი მცენარის შესახებ, რომელიც ყველა დაავადებას კურნავდა. აქედან გამომდინარე ცნობილმა შვედმა ბოტანიკოსმა კარლ ლინემ 1753 წელს ლათინურად უწოდა “Panax”, რაც “ყოვლის მკურნალს” ნიშნავს.

სადღეისოდ ოფიცინალურ მედიცინაში ჟენშენის პრეპარატები გამოიყენება ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, დაქვეითებული შრომისუნარიანობის, ხანგრძლივი, მძიმე ავადმყოფობის შემდეგ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონალური დარღვევების, სასქესო ორგანოების ჰიპოფუნქციის და ფუნქციონალური, ნერვული და ფსიქიური დაავადებების (ნევროზები, ნევრასტენია, ფსიქოსტენია და სხვ.), ქრონიკული და ანაციდური გასტრიტების დროს; ხელს უწყობს ტკივილების გაქრობას, მადის გაძლიერებას, ახდენს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციისა და არტერიული წნევის რეგულირებას.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ჰიპერტონიის, მწვავე ინფექციური დაავადებების, ბავშვებისა და ფეხმძიმე ქალებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება იწვევს გულის ტკივილებსა და თავბრუსხვევას.

რბილი შინუსი, პერუს პილპილი – *Schinus molle* L.
ოჯ. თუთუბოსებრნი — Fam. Anacardiaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე სწრაფმზარდი ორსახლიანი, 15 მ-მდე სიმაღლის ხეა, ჩამოშვებული ზედა ტოტებით და უხეში მონაცრისფრო ქერქით. ფოთლები ფრთისებრგანკვეთილია, 8-25 სმ-მდე სიგრძის, შედგება 20-დან 40-მდე სხვადასხვა ზომის ფოთოლაკებისაგან. ყვავილები პატარებია, თეთრი, შეკრებილია ტოტების ბოლოებზე საგველა ყვავილელებად. ნაყოფი მრგვალია, 5-7 მმ დიამეტრის, ერთი მაგარი თესლით, დასაწყისში მწვანეა, შემდგომ წითლდება, ხეებზე მკვრივ მტევენებადაა შეკრებილი.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო მექსიკა და სამხრეთ ამერიკის მშრალი რაიონებია. თანდათანობით გავრცელდა და მოხდა მისი ნატურალიზება თბილი კლიმატის ქვეყნებში, სადაც მას ამრავლებენ სანელების წარმოებისა და დეკორატიული მიზნით. ზოგიერთ ქვეყანაში აგრესიულ სარეველას წარმოადგენს, მაგ.: სამხრეთ აფრიკაში იჭრება სავანებსა და მინდვრებში, იზრდება დრენაჟის ხაზების გასწვრივ და ქალაქის გარეუბნებში. ავსტრალიაში აღინიშნება ტყის პირებზე, ზღვის სანაპიროებსა და სამარაგო რკინიგზების გასწვრივ, მიტოვებულ ფერმებში და ა.შ. აშშ-ში. ფართოდ გავრცელდა ფლორიდაში, სამხრეთ კალიფორნიაში, ტეხასში, ლუიზიანასა და პუერტო-რიკაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე – ქერქი, ფოთლები და ნაყოფები დასრესისას გამოჰყოფს დამახასიათებელ არომატს. შინუსის მშრალი ნაყოფები სანელებლად გამოიყენება, ხოლო

ნაყენს ხმარობენ სასმელებისა და სიროფების
არომატიზაციისათვის.

ინკები მომწიფებული ნაყოფების გარეგან ნაწილს იყენებდნენ
სასმელების დასამზადებლად. ამასთან მას საგულდაგულოდ
ასუფთავებდნენ მწარე შიგთავსისაგან. ამ გზით მიღებულ
ნაწილებს წნეხის ქვეშ რამდენიმე დღეს ტოვებდნენ სრულ
გამოწურვამდე. მიღებული სასმელი ან მაშინვე გამოიყენებოდა,
ან ხარშავდნენ სიროფის მისაღებად, რომელსაც უმატებდნენ
სიმინდის ფაფას, ან მიჰყავდათ ადულდებამდე ალკოჰოლური
სასმელის მისაღებად.

მცენარის სხვადასხვა ნაწილი ტრადიციულ მედიცინაში
გამოიყენება კბილის ტკივილის, რევმატიზმის, მენსტრუალური
დარღვევების დროს, აგრეთვე როგორც შარდმდენი საშუალება
და ანტიდებრესანტი. მცენარე ხასიათდება ინსექტიციდური
მოქმედებით და განიხილება მავნებლებთან ბრძოლის
სინთეტიკური საშუალებების ალტერნატივად.

**რეჰანი, შაშველაში – *Ocimum basilicum* L.
ოჯ. ტუზოსანი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა
(კულტურაში როგორც ერთწლოვანი მოჰყავთ) სწორმდგომი,

დატოტვილი, 50-60 სმ-მდე სიმაღლის ღეროთი. ფოთლები მოპირისპირეა, მოგრძოკვერცხისებრი, მოკლევუნწიანი, ფოთლის ფირფიტა კიდემთლიანია, ან ვიწროხერკებია. ღერო, ფოთლები და ჯამი დაფარულია მრავალუჯრედიანი ბეწვებით, მათ შორისაა ჯირკვლოვანი ბეწვებიც, საიდანაც მიიღება ეთერზეთები. ყვაველი ზიგომორფულია, შეკრებილია 6-10 ყვაველიან ჯგუფებად, ღეროების ტოტებზე წარმოქმნიან გრძელ ყვაველედებს. ცეგირგვინის ფურცლები თეთრია ან მკრთალი ვარდისფერი, იშვიათად იისფერი. ნაყოფი შედგება 4 კაკლისაგან, რომლებიც მომწიფებისას ერთმანეთს სცილდება. ყვ. VIII-X; ნაყ. IX-XI.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ აზიაა, სადაც ველურად იზრდება. კულტივირებულია თბილ ქვეყნებში, მათ შორის სამხრეთ საფრანგეთში, ესპანეთში, ბულგარეთში, უკრაინასა და საქართველოში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი, არომატული, სურნელოვანი მცენარეა; სანელებელად გამოიყენება სხვადასხვა სახის კერძების (წვნიანები, ფხალეული) შესაკაზმავად.

სამკურნალო ნედლეული ბალახია (მცენარის მიწისზედა ნაწილები); შეიცავს ეთერზეთებს, გლიკოზიდებს, საპონინებს, ტანიინებს, მინერალურ ნივთიერებებს, კაროტინს, რუტინს, ვიტამინ C-ს.

ძველ ქართულ ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ ბალახთან ერთად თესლიც იყო გამოყენებული თვალის სნეულების სამკურნალოდ. ფიქრობდნენ, რომ ბალახის წასმა თავზე ხელს უწყობდა თმის ზრდას. თესლი შედიოდა კუჭ-ნაწლავის დაავადებების სამკურნალო წამლების შემადგენლობაშიც, იხმარებოდა კბილებისა და ღრძილების გამოსაწმენდად.

ხასიათდება მატონიზირებელი, მადისმომგვრელი, ანთების საწინააღმდეგო, სპაზმოლიტური და ანტიმიკრობული მოქმედებით. ამჟამად გამოიყენება შარდ-სასქესო ორგანოების ანთებითი პროცესების, ხველების, ძნელადშეხორცებადი ჭრილობების, ეგზემის, მეტეორიზმის, კოლიტის, ნაღვლის ბუშტის დისკინეზიის, სტომატიტების, პირის ღრუს ანთებითი პროცესების დროს.

როზმარინი – Rosmarinus officinalis L.
ოჯ. ტუნოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მარადმწვანე 0,5-2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, ძირიდანვე ძლიერ დატოტვილი. ფოთლები მოგრძო ხაზურია, ბლაგვი, თითქმის მჯდომარე, მოპირისპირე, ტყავისებრი, კიდეძთლიანი, ზედა მხრიდან პრიალა, მწვანე შეფერილობის, ქვედა მხარეს - ქეჩისებრი, მონაცრისფრო-თეთრი, მკვეთრად გამოსახული შუა ძარღვით, 1,5-3,5 სმ სიგრძისა და 1,5-3 მმ სიგანის; უბეებში უვითარდება 4-6 ფოთლიანი მოკლე ყლორტები. ყვაველები შეკრებილია მოკლე უბისეული ყლორტების ბოლოებზე, 5-10 ცრუ მტევნად; ჯამი ორტუნაა, სამკბილა, გვირგვინი მოლურჯო-იისფერია, ზედა ტუჩი ორადაა გაყოფილი, ქვედა – უფრო გრძელია, სამადგაყოფილი, მსხვილი შუა ნაკვითთ. მტვრიანა ორია, გვირგვინიდან გამოყოფილი. ნაყოფი მშრალია, იშლება 4 ერთთესლიან, მურა ფერის კაკლუჭად; თესლი უენდოსპერმა. ყვ. II-V; ნაყ. VI-VII. შემოდგომით აღინიშნება მეორადი ყვაველობა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივი გავრცელების ოლქია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნები, სადაც ამავედროულად უძველესი დროიდანაა კულტივირებული, ზოგჯერ ველურდება და აკლიმატიზირდება. ალპების ჩრდილოეთით უმთავრესად საბალო, ზოლო ინგლისში მინდვრის კულტურაა მიღებული. საკმაოდ ვარიაციული სახეობაა, არსებობს რამდენიმე ქვესახეობა, ალჟირში გავრცელებულ ზოგიერთ მათგანს, მიუთითებენ როგორც სახეობას.

ამჟამად, სამრეწველო ნარგაობები არსებობს ესპანეთში, საფრანგეთში, ალჟირში, ტუნისში, ინდოეთში, ალბანეთში, სლოვაკიასა და თურქეთში. 1816 წელს შეტანილ იქნა ყირიმში და ნიკიტის ბოტანიკურ ბაღში, შემდგომ გავრცელდა საქართველოშიც, სადაც ძირითადად დეკორატიულ მებაღეობაში გამოიყენება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ეთერზეთოვანი მცენარეა. ხასიათდება სასიამოვნო, მკვეთრი არომატით; ეთერზეთები აღინიშნება ფოთლებში, მოკლე უბისეულ ყლორტებში და ყვავილებში (1-2 მგ%-მდე), რომლის შემადგენლობაშია პინენი, კამპფენი, პინეოლი, ბორნეოლი, ბორნილაცეტატი, ფელანდრენი, მირცენი და სხვ., აღინიშნება მთრიმლაკე ნივთიერებებიც.

ფოთლები ხასიათდება სუნელ-სანელებლის გემოთი, გამოიყენება ხორცისა და თევზეული კერძების საკაზმად, საკონდიტრო და ლიქიორის ნაწარმის გემოვნების მისაცემად; უმატებენ სალათებს, კონსერვებს, ბოსტნეულ წვნიანებს, მარინადებს და სხვ. კერძებში მისი გამოყენება ხელს უწყობს კუჭის წვენის გამოყოფას, აუძღობსეს საკვების მონელების პროცესებს, ამადლებს იმუნიტეტს, სასარგებლოა ფიზიკური უძლურების, ჰიპოტონიის, მეტეორიზმის, სტრესებისა და ნერვული აშლილობისას.

სამკურნალო მიზნებისათვის იხმარება ნორჩი, ერთწლოვანი ყლორტები და ფოთლები. ხასიათდება ნაღველმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, ანთების საწინააღმდეგო, მატონიზირებელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიდეპრესიული, ანტიოქსიდანტური მოქმედებით. მას იყენებენ კლიმაქსის, სქესობრივი სისუსტის, თეთრი შლის, გაციების (ხველების საწინააღმდეგოდ და დამარბილებელი), გულის მრავალი დაავადების, განსაკუთრებით პერიკარდიტის დროს.

ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში როგორც ძლიერმოქმედი საშუალება ცელულიტისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ; დადებითად მოქმედებს კანზე, ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას და ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას. მისგან ამზადებენ ლოსიონებს. მეტად ღირებულია როზმარინის ეთერზეთები, რომელიც ანტისეპტიკური მოქმედებით გამოირჩევა

და გამოიყენება ფერიმჭამელების, ფურუნკულების, გამონაყრების, ეგზემის, ინფიცირებული ჭრილობების, აბსცესების დროს; ეთერზეთები განსაკუთრებით ეფექტურია თავის კანზე შესაზღვად, ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის პროცესებს, იწვევს მატონიზირებელ და მადეზინფიცირებულ მოქმედებას, სპობს ქერტლს.

ხალხურ მედიცინაში მისი პრეპარატები იხმარება როგორც მატონიზირებელი საშუალება ნევროზების, იმპოტენციის, გაციების, რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, სისხლნაკლებობის, გინგივიტის, სტომატიტის, ფარინგიტის, ძნელად შესახორცებელი წყლულების დროს. სამკურნალოდ იყენებენ ნახარშებს, ნაყენებს, ეთერზეთებს, ხოლო რევმატიზმისა და რადიკულიტის დროს როზმარინის ფოთლების აბაზანებს. ბრონქიალური ასთმის სამკურნალოდ ხალხური მედიცინა გვთავაზობს მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლების მოწვეას.

საგველა აბზინდა – *Artemisia scoparia* W.K.
ოჯ. რთულყვავილოვანი (ასტრასებრი) – Fam.
Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: ერთ ან ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო მარტოულია, იშვიათად ორი ან სამი, სწორმდგომი, 30-70 სმ სიმაღლის, დასაწყისში შებუსული, მოგვიანებით შიშველი, მოწითალო-იისფერი ან მურა, ძლიერ დატოტვილი. ფოთლები ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილია ხაზურ-ლანცეტა

სეგმენტებად; ქვედა ფოთლები ყუნწიანია, ყვავილობისას ცვივა, ზედა – მჯდომარე. ყვავილები მილისებრია, კალათა წვრილია, 1,5-2 მმ დიამეტრის, ფართო კვერცხისებრი, შეკრებილია ცალგვერდა მტყევენად, რომლებიც პირამიდალურ საგველა ყვავილებს წარმოქმნის. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VII-VIII; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ცენტრალურ და აღმ. ევროპაში, ეგვიპტეში, აზიის ზომიერ სარტყელში, რუსეთის მთელ ტერიტორიაზე, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება მლამობ მდელოებზე, ნასვენ მიწებზე, უდაბნოებში, ხეობებში, ღორღიან ფერდობებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე გამოირჩევა ჯავზისა და მიხაკის თავისებური არომატული სურნელის ნაზავით. ხმარობენ ხორცის ფარშის შესანელებლად; მას უმატებენ კარტოფილისა და ხახვის, კომბოსტოს წვნიანებს, ისპანახს. ევროპული ქვეყნები კულინარიაში ამ სახეობას მშრალი სახით იყენებენ; მომზადებამდე 1-2 წუთით ადრე მცირე რაოდენობით (დანის წვერზე) უმატებენ ხორცის წვნიანებს; ბალახი გამოიყენება მარინადების სურნელებისთვისაც, რომელშიც ათავსებენ თევზეულს, ხორცს. ფხვნილი არომატიზაციისათვის იხმარება მეღვინეობასა და ლიქიორ-არყის წარმოებაში.

მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, ალკალოიდების კვალს, მთრიმლავ და მწარე ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ მჟავებს, ლაქტონ-სკოპარინს; თესლებში აღინიშნება 4,4%-მდე ცხიმოვანი ზეთები. ეთერზეთების შემადგენლობაში შედის პინენი, მირიცენი, ალდეჰიდები, კეტონები, ფენოლები, აპიოლი.

XX ს-ის შუა პერიოდში საგველა აბზინდის ეთერზეთებიდან აწარმოებდნენ პრეპარატ “არტემიზოლს”, რომელიც სპაზმოლიტური მოქმედებით ხასიათდებოდა, ხელს უწყობდა შარდში მარილების დაშლას და ქვებისა და ქვიშის გამოღვენას. გამოიყენებოდა თირკმელკენჭოვანი დაავადებებისას.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნაყენს იყენებენ ამენორეის, ეპილეპსიის, მენსტრუალური ციკლის დარღვევების, დაჟეჟილობის სამკურნალოდ და ჭიისმდენ საშუალებად. ბალახის სპირტიანი ნაყენი რადიკულიტის დროს დასაზელად იხმარებოდა.

საკინაჭი (ასაფეტიდა) – *Ferula assa-foetida* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი – Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. სიცოცხლის პირველ წლებში ინვითარებს ფოთლისეულ როზეტს, ხოლო მეხუთე წელს წარმოქმნის საყვავილე ღეროს, რომელიც საკმაოდ მძლავრია, სწორმდგომი, ყვავილობის პერიოდში 3 მ-მდე სიმაღლეს აღწევს. ფოთლები დიდი ზომისაა, ყუნწიანი. ყვავილები ყვითელია, შეკრებილია რთულ ქოლგისებრ ყვავილედებად. ნაყოფი მომწიფებისას იშლება ორ ერთთესლიან პერიკარპიუმად, ფართო გვერდითი წახნაგებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ირანი (ჰერათი, ხორასანი), ავღანეთი და ტაჯიკეთი. იზრდება ირანისა და ერაყის ქურთების ტერიტორიაზე, აგრეთვე ირანისა და ავღანეთის მოსაზღვრე ტერიტორიებზე. VI ს-ში შეტანილ იქნა ჩრდილო აფრიკის (კირენაიკა) ტერიტორიაზე, სადაც პირველ ხანებში იქნა გამრავლებული, მაგრამ შემდგომ პერიოდებში, მასზე მეტად დიდი მოთხოვნილებიდან გამომდინარე, ბარბაროსულად განადგურდა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აზიური ქვეყნების ერთ-ერთი უძველესი, გამორჩეული, არომატული და საყვარელი სანელებელია, ცნობილია ხინგის, ასმაგორკისა და ილანის სახელით. განსაკუთრებით დამახასიათებელია ირანის, ავღანეთისა და ინდური სამზარეულოსათვის. სანელებელს წარმოადგენს მცენარის ფესურის

დაზიანებისას გამოყოფილი გუმფისი (ლატექსი), რომელიც მაშინვე შრება, დანაყვისას მიიღება მოყვითალო-მოყავისფრო ფზენილი; ხასიათდება ნივრის, ნაწილობრივ ხახვისა და უსიამოვნო 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 უვარჯისი კერძიც კი საკვებად ვარჯისი და სასიამოვნო 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 პარკოსნების) ისეთ სანელებლებთან ერთად, როგორიცაა კურკუმა, ჯავზი, 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, სპაზმოლიტური, დამამშვიდებელი მოქმედებით. მისი პრეპარატები ეფექტურია ისტერიისა და მაღალი აღზნებადობის დროს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება გალენური პრეპარატების სახით ისეთი სიმპტომების დროს როგორიცაა მეტეორიზმი, ნაწლავების მოღუნება; როგორც ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება იხმარება ართრიტისა და სახსრების ტკივილებისას. ადგილობრივი მოსახლეობა საკვებს უმატებს მადის გასაძლიერებლად.

ჩინურ მედიცინაში იყენებენ საერთო გამაჯანსაღებელ და მატონიზირებელ საშუალებად ისტერიის, ნევრასტენიის, ვეგეტატიური ნევროზის, გაციების, აგრეთვე კანის ზოგიერთ დაავადების დროს. სხვა მცენარეებთან ნაკრებში იხმარება კრუნჩხვების, დიათეზის, ფილტვების ტუბერკულოზის, ლიმფადენიტების საწინააღმდეგოდ.

შუა აზიის ხალხი გუმფისის ჭვისმდენად იყენებს. ზოგიერთ 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 ძალადი მგრძნობელობის ადამიანებისათვის. ნეგატიურად მოქმედებს ნაღვლის ბუშტზე.

სალათა – *Lactuca sativa* L.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი)
Fam. Cruciferae (Brassicaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი როზეტული მცენარეა. ღერო შეფოთლილია, ზედა ნაწილში დატოტვილი, 1,5 მ სიმაღლის. როზეტისეული ფოთლები მოყვითალო-მწვანეა, იშვიათად წითელი, მთლიანი, მჯღომარე, მსხვილი, სხვადასხვა ფორმის, გლუვი, ნაოჭიანი, გოფირებული ან ხუჭუჭა. ღეროსეული ფოთლები განსხვავებულია როზეტისეულისაგან. კალათა 16-24 ყვავილიანია, წვრილი, შეკრებილია წვეროსეულ საგველა ყვავილედებად. ყვავილები ენისებრია, ორსქესიანი, 10-15 მმ სიგრძის, ყვითელი. თესლურა შავი, თეთრი ან ყავისფერია, ქოჩრიანი. ყვ. V; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება; საკარაუდოდ წარმოიქმნა ველური სახეობისგან (*Lactuca seriola* Torner), რომელიც ევრ-აზიაშია გავრცელებული. კულტურაში

შეტანილია ხმელთაშუაზღვეთში, მოკყავდათ ძველი ცივილიზაციის ქვეყნებში: ეგვიპტეში, საბერძნეთში, რომში. ჩდილოეთ ევროპაში კულტურაში ვრცელდება XVI ს-ის შუა პერიოდიდან. აშშ-ში ამრავლებენ როგორც სამრეწველო მინდვრის კულტურას. კულტივირებულია სამხრეთ კავკასიაშიც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ძირითადი პოპულარული სასალათე მცენარეა; საკვებად გამოიყენება როზეტისეული ფოთლები ნედლი სახით, იშვიათად მოხარშული.

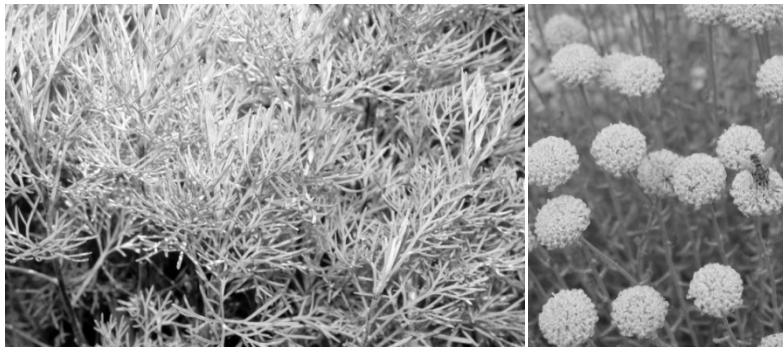
ფოთლები შეიცავს 0,1-4 მგ% შაქრებს, 0,6-2,9 მგ% ცილებს, ვიტამინებს (B₁, B₂, C, E, PP, K, კაროტინს), მინერალურ ნივთიერებებს (K, Ca, Mg, Fe, P, I), ნახშირწყლებს, უჯრედის, გლიკოზიდ – ლაქტუცინს, მიკროელემენტებს (Fe, Mn, Cu, Se, Zn).

ხასიათდება საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, შეკრულობის საწინააღმდეგო, შარდის გამოყოფის გამაძლიერებელი, დამამშვიდებელი, მატონიზირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომაწესრიგებელი, ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოყოფის მასტიმულირებელი მოქმედებით.

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

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია მწვავე და ქრონიკული გასტრიტის, ენტეროკოლიტის, ნიკრისის ქარის, შარდკენჭოვანი დაავადებების დროს.

სამკურნალო აბზინდა – *Artemisia abrotanum* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი — Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი მცენარეა, ნახევრადუჩქი. ფოთლები მონაცრისფეროა, დასაწყისში შებუსუსული, შემდგომ თანდათანობით შიშვლდება. ფოთლის ფირფიტები ორმაგ ან სამმაგფრთისებრ განკვეთილია ვიწრო, თითქმის ძაფისებრ ნაკეთულებად (რის გამოც აჭურული შეხედულებისაა). ქვედა და შუა ღეროსეული ფოთლები ყუნწიანია. ყვავილები შეკრებილია სფერულ წვრილ (2-3 მმ სიგანის) კალათებად, რომლებიც წარმოქმნის ფაშარ საგველა ჩამოკიდებულ ყვავილეებს; განაპირა ენისებრი ყვავილები მდებრობითია, ვიწრომილისებრი, შუათანა - ორსქესიანია, მილისებრი, ყვითელი შეფერილობის. ნაყოფი წვრილი თესლურაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო მცირე აზია და აღმოსავლეთ ხმელთაშუაზღვეთია. გავრცელებულია რუსეთის ევროპულ ნაწილში, ჩრდილო კავკასიაში. იზრდება დაჭაობებულ მდელოებზე, არყნარების ტყის პირებზე, მდინარეების, არხების ნაპირებზე, გზის პირებზე, საცხოვრებელ სახლებთან.

ტრივიალური სახელებია: “აბზინდა - ღვთის ხე”, ან “ღვთის ხე”.
მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე ხასიათდება სასიამოვნო, თავისებური არომატული სურნელითა და მწარე გემოთი. გაშრობის შემდეგ ფოთოლი კარგავს სიმწარეს და ღებულობს

სანელებლისათვის დამახასიათებელ მწვავე, სასიამოვნო გემოვნებას. ნორჩი ყლორტები იზმარება კულინარიაში უმნიშვნელო რაოდენობით. დაფქვილი მშრალი ბალახით კაზმავენ შემწვარ ხორცს; უმატებენ პურის ცომეულსაც სპეციფიური არომატის მისაღებად; იყენებენ ძმრის არომატიზაციისათვის, სოუსების შესაკაზმავად და ნანადირევის შესანელებლად. უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა ჰაერის გამწმენდ საშუალებად.

სამკურნალო ბაბუაწვერა — *Taraxacum officinale* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი)
Fam. Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 30 სმ-მდე სიმაღლის, სუსტად დატოტვილი მთავარღერძა ფესვით, რომელიც ზედა ნაწილში გადადის მოკლე მრავალთავიან ფესურაში. ფოთლები შიშველია, ფრთისებრგანკეთილი ან მთლიანი, ლანცეტა ან მოგრძო-ლანცეტა, დაკბილული, 10-25 სმ სიგრძისა და 1,5-5 სმ სიგანის, შეკრებილია ფესვთანურ როზეტებად. საყვავილე ისარი წვნიანია, ცილინდრული, ღრუ, ბოლოვდება მარტოული ყვავილედით - კალათით, რომელიც შედგება ორსქესიანი ენისებრი, კაშკაშა ყვითელი ყვავილეებისაგან. ნაყოფი მონაცრისფრო-მურა თითისტარისებრი

ქორიანი (თეთრ ბეწვებიანი) თესლურაა. ყვ. III-VI; ზოგჯერ აღინიშნება მეორადი ყვავილობა შემოდგომით. ნაყ. V-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: კოსმოპოლიტური, ყველაზე ფართოდ გავრცელებული მცენარეა, განსაკუთრებით ტყესტეპის ზონაში.

იზრდება მდელოებზე, გზის პირებზე, საცხოვრებელ სახლებთან, მიტოვებულ ნაკვეთებზე, ხშირად, როგორც სარეველა, მინდვრებში, ბაღებში, ბოსტნებში, პარკებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: უძველესი დროიდან გამოიყენებოდა საკვებად და სანელებლად სხვადასხვა ხალხის მიერ. მას იყენებდნენ როგორც ძველი ჩინელები, ასევე პირველი მოსახლეები ამერიკის კონტინენტზე. ნორჩი ფოთლები მოკლებულია სიმწარეს და იხმარება სალათებისა და წვნიანების მოსამზადებლად; ყვავილებისგან ხარშავენ მურაბებს, ამზადებენ ღვინოს, კოკრებისგან - “ბაბუაწვერას თაფლს”, ხოლო მოხალული ფესვებისგან - ყავის სუროგატს.

მცენარის რძის წვენი შეიცავს ტრიტერპენულ შენაერთებს: ტარაქსაცინსა და ტარაქსაცერინს, 2-3 მგ% კაუჩუკოვან ნივთიერებას, ყვავილედი და ფოთლები - ტარაქსანტინს, ფლავოსაქტინს, ვიტამინებს (A, C, B₂, E, PP), ქოლინს, საპონინებს, ფისებს, რკინას, კალციუმს, ფოსფორს, 5 მგ%-მდე ცილებს; ფესვები - ტარაქსასტეროლს, ტარაქსეროლს, ფსევდო ტარაქსასტეროლს, სტერინებს: სიტოსტერინს, სტიგმასტერინს, ტარაქსოლს; ნახშირწყლებს - 40 მგ%-მდე ინულინს; ცხიმოვან ზეთებს (რომლის შემადგენლობაშია: პალმიტინის, მელისას, 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 დამაძინებელი მოქმედებით. ფესვებისა და ფოთლების წყლიანი ნაყენი აუმიჯობსებს მადას, საკვების მონელებას და ნივთიერებათა

ცვლას, აძლიერებს მეძუძურ ქალებში რძის გამოყოფას, ამაღლებს ორგანიზმის ტონუსს. ქიმიურ-ფარმაკოლოგიური შესწავლისას, ექსპერიმენტულად დამტკიცებულია ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო, ანტივირუსული, ფუნგიციდური, ანტიჰელმინტური, ანტიკანცეროგენული და ანტიდიაბეტური მოქმედება. რეკომენდებულია დიაბეტის, მატონიზირებელი საერთო სისუსტის, ანემიის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის, ნალველკენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, გასტრიტის, კოლიტის, ცისტითის, მადის გამაუმჯობესებლად, ყაბზობის, მეტეორიზმის, აგრეთვე მუცლის ჭიების საწინააღმდეგოდ. ბალახის ნაყენს ფესვებთან ერთად ხმარობენ ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, სიმსივნის, წყალმანკის, ბუასილის დროს. ბალახის ნაყენი გამოიყენება ავიტამინოზის, კანის სხვადასხვა დაავადებების (გამონაყრები, ფერისმკვამელები, ფურუნკულები) სამკურნალოდ.

ხალხურ კოსმეტიკაში პოპულარობით სარგებლობს; ნედლი ფოთლების ნიღაბი კვებავეს, ატენიანებს და აახალგაზრდავენს სახის კანს, ხოლო ყვავილების ნაყენი აფერმკრთალებს ჭკორფლს და პიგმენტურ ლაქებს.

ბაბუაწვერას წვენი ასტიმულირებს ნაღვლის სეკრეციას, სასარგებლოა როგორც ღვიძლის, ასევე ნაღვლის ბუშტის დისფუნქციის შემთხვევაში.

სიფროთხილის ღონისძიებები: ფაღარათიანობისაკენ მიდრეკილება.

სამკურნალო გვირილა – *Matricaria chamomilla* L.
(syn.: *Chamomilla chamomilla* (L.) Rydb., *Chamomilla*
***recutita* (L.) Rauchert, *Matricaria recutita* L.)**
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი) – Fam.
Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი, 60 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფესვი მთავარღერძაა, წვრილი, სუსტად დატოტვილი, ბაცი მურა. ღეროები დაღარულია, უხვადშეფოთილი, დატოტვილი, ღრუ. ფოთლები მორიგეობითია, მჯდომარე, ორმაგფრთისებრ განკვეთილი ვიწროხაზურ, მახვილწვეტიან ნაკვეთლებად. მთავარი ღერო და გვერდითი ყლორტები ბოლოვდება მარტოული პატარა ზომის საყვავილე კალათებით, შედგება 12-18 თეთრი, განაპირა ენისებრი ყვავილებისა და შუა მრავალრიცხოვანი ყვითელი მილისებრი ყვავილებისაგან. გასაშლელი კალათების ყვავილსაჯდომი ნახევრადსფერულია, ყვავილობის ბოლოს გრძელდება და ვიწროკონუსურ ფორმას იძენს. ნაყოფი - მოგრძო თესლურაა, წვერთან ოდნავ მოღუნული. ყვ. V-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდაა გავრცელებული ევრ-აზიასა და ჩრდილოეთ ამერიკაში. როგორც სარეველა აღინიშნება ორივე ნახევარსფეროს არატროპიკულ რეგიონებში. კულტივირებულია დიდ მასშტაბებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: გვირილას ეთერზეთები გამოიყენება კვებით მრეწველობაში ლიქიორების, ვერმუტის, ღვინის (მაგ.: ხერესის) და მწარე ნაყენების არომატიზაციისათვის. კულინარიაში სანელებლად ფოთლებს ხმარობენ, ბალახს - ჩაის შემცვლელად.

ანტიკური პერიოდის ცნობილია მეცნიერულ და ხალხურ მედიცინაში, დღემდე რჩება ყველაზე 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, კუმარინები, ლორწო, მწარე ნივთიერებები, ვიტამინები, ორგანული მჟავები.

მედიცინაში გამოიყენება ყვავილები (კალათა), რეკომენდებულია ახლად გაშლილი ყვავილების შეგროვება ენისებრი ყვავილების ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ყოფნის პერიოდში.

გვირილას პრეპარატები ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, სედატური, შემკვრელი, ქარმდენი, ოფლმდენი და ადგილობრივ მანესტეზირებელი მოქმედებით. გვირილაში შემავალი ნივთიერება აზულენი იწვევს ალერგიის საწინააღმდეგო მოქმედებას და აჩქარებს ქსოვილების შეზორცების პროცესს, ხოლო ფლავონოიდები ხსნის შინაგანი ორგანოების გლუვი მუსკულატურის სპაზმებს. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია ყვავილელების ნახარშის ნალველმდენი მოქმედებაც.

ხალხურ მედიცინაში ყვავილების ნაყენს ძველი დროიდან იყენებენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი (გასტრიტი, კოლიტი, ენტეროკოლიტი) დაავადებებისას, კუჭის სპაზმის, მეტეორიზმის, მენსტრუაციის შეკავების, გაციებისა და ნევროზების დროს; აბაზანების სახით - რევმატიზმის, სახსრების ნიკრისისეული მოვლენებისას; გამოსავლებად – ღრძილების, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთებისა და ანგიინის დროს, აგრეთვე ჩირქოვანი ჭრილობების მოსაბანად.

მეცნიერულ მედიცინაში ყვავილების ნაყენი ან ჩაი გამოიყენება შინაგანად ან ოყნის სახით ნაწლაგების სპაზმების, მეტეორიზმისა და ფაღარათის სამკურნალოდ; გარეგანად – როგორც შემკვრელი

და მადეზინფიცირებელი საშუალება პირის ღრუს გამოსავლებად, შესასხურებლად, საფენებისა და აბაზანების სახით. გვირილა გამოიყენება პარფიუმერიაში და კოსმეტოლოგიაში.

**სამკურნალო სალბი – *Salvia officinalis* L.
ოჯ. ტურნოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი მცენარეა – ნახევრადუჩქი, 50 სმ-მდე სიმაღლის. ღერო დატოტვილია, ოთხწახნაგოვანი, უხვად შეფოთილი, ფესვებთან გამერქნებული. ფოთლები მოპირისპირეა, ყუნწიანი, წაგრძელებული, მოგრძო ან ფართო-ლანცეტა, ბლაგვი წვერით; ზედა ფოთლები მჯდომარეა, ქვედა მხრიდან მონაცრისფრო-მწვანე, შებუსული, მკვეთრად გამოსატული ძარღვებით, ახალგაზრდა – მოთეთრო ქეჩისებრი, კიდეხერხბილა. ყვავილები არომატულია, მსხვილი, მოლურჯო-იისფერი, ვარდისფერი ან თეთრი, ორტუნა, შეკრებილია მეჩხერ წვეროსეულ თავთავისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი დანაწევრებულია, შედგება ოთხი, მუქი-მურა ან მოშავო ფერის, 2-3 მმ დიამეტრის კაკლისაგან, რომლებიც ცვამის ფოთოლაკებშია მოთავსებული. ყვ. V-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება ხმელთაშუაზღვეთში, ბალყარეთში, მცირე აზიასა და სირიაში. კულტივირებულია ევროპაში, აშშ-ში, კანადაში, ინდოეთში,

უკრაინაში, მოლდოვაში, რუსეთში (კრასნოდარის მხარე), ჩრდილოეთ კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სალბის ნედლი და მშრალი ფოთლები კერძს ამდიდრებს ხილის არომატით და ოდნავი სიმწარით. მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ ძლიერი სანელებელია, რის გამოც გამოიყენება მეტად მცირე რაოდენობით, წინააღმდეგ შემთხვევაში პიკანტური არომატის ნაცვლად მიიღება მძაღე სუნი და უსიამოვნო სიმწარე. ყველაზე უკეთ სალბი ეხამება ცხიმთან და მკვრივ ხორცს, ვინაიდან, გარდა არომატისა, ხორცს ხდის უფრო რბილს და აუმიჯობესებს მის ხარშვას. გემრიელია სალბი შინაურ ძეხვეულში, შემწვარ ბატთან და დამარილებულ ქაშაყთან. სალბის უმატებენ ყველის ზოგიერთ სახეობას პიკანტური გემოს მისაცემად; იყენებენ ბულიონების, ომლეტების, თევზეულისა და ხორცეული კერძების შესაკაზმავად. სამხრეთ ამერიკაში მისგან ამზადებენ გამაგრილებელ სასმელებს, ჩინეთში აყენებენ - ჩაის, რუსეთში ადრე უმატებდნენ ლუდს, პირმუშხას თაფლსა და სხვადასხვა სახის ლიქიორებსა და ნაყენებს. სადღეისოდ სამრეწველო მასშტაბით მისი ფოთლებით წარმოებს ლიქიორ-არყის ნაწარმის არომატიზაცია.

სამკურნალო ნედლეულს მშრალი ფოთლები წარმოადგენს. უძველესი დროიდანაა ცნობილი და აღწერილი მრავალი ქვეყნის მედიკოსებისა და ხალხის მიერ. ჯერ კიდევ პიპოკრატე აღნიშნავდა მის მრავალრიცხოვან სასარგებლო თვისებებს და მას “წმინდა ბალახს” უწოდებდა. თვით ლათინური სახელწოდება “salvia”, ნიშნავს “იყავი ჯანმრთელი”.

ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, ორგანულ მჟავებს (ურზოლის, ოლენის, ქლოროგენის), ვიტამინ P-ს, ნიკოტინის მჟავას, მწარე ნივთიერებებს, პარადიფენოლს, გუმფისს, სახამებელს, ცილოვან ნივთიერებებს, ფიტონციდებს, რომლებიც ძლიერი ბაქტერიციდული თვისებებით გამოირჩევა.

მცენარე ხასიათდება დამამშვიდებელი, მადუნინფიცირებელი, ამოსახველებელი, შემკვრელი, სისხლდნისშემაჩერებელი,

ანთების საწინააღმდეგო, ანტიისეპტიკური, ანტისოკოვანი, ნაღველმდენი, შარდმდენი მოქმედებით.

გამოიყენება ნახარშების, ნაყენების, ზეთის სახით შინაგანი ორგანოების ანთებითი პროცესებისა და მრავალრიცხოვანი დაავადებებისას, აგრეთვე კოსმეტოლოგიაში. ზოგიერთ შემთხვევაში მითითებულია ჩაის სახით მიღება, რაც უნდა კონტროლდებოდეს, ვინაიდან მაღალმა დოზებმა შეიძლება მოწამლვა გამოიწვიოს.

ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტეში ქურუმები ქალებს ურიგებდნენ სალბს, რათა ყოველგვარი წინააღმდეგობის გარეშე დაფეხმძიმებულიყვნენ და ამით გაეუმჯობესებინათ დემოგრაფიული მდგომარეობა ქვეყანაში, რომელიც მუდმივი ომის მდგომარეობაში იმყოფებოდა. ითვლება, რომ ახდენს სასქესო ჯირკვლების მოქმედების ნორმალიზებას, რის გამოც მას უნიშნავენ უშვილობისას, დადგენილია რომ სალბი შეიცავს ჰორმონ ესტროგენს (მის ნაკლებობას მრავალი ქალი განიცდის), რომელიც თავის მხრივ ხელს უწყობს კვერცხუჯრედის მომწიფებას და აუცილებელია ქალის ორგანიზმისათვის, განსაკუთრებით მენსტრუალური ციკლის პირველ ფაზაში, რა თქმა უნდა მკურნალობის დაწყებამდე აუცილებელია ჰორმონების შემცველობაზე ანალიზების ჩატარება. სალბი იწვევს ლაქტაციის სწრაფ შეწყვეტას, ხელს უწყობს კლიმაქტერიულ პერიოდში თანმდევი უსიამოვნო პროცესების (გაფანტული ყურადღება, გაღიზიანება, სწრაფი გადაღლა, ლიბიდოს დაქვეითება, თავის ტკივილი, თავში სისხლის ავარდნა) სიმპტომების შერბილებას; თმებს უბრუნებს ჯანმრთელობას, სილამაზეს, ბრწყინვალეობას, ამუხრუჭებს ჭაღარისა და ქერტლის წარმოქმნას.

ტრადიციულია ფოთლების ნაყენის გამოყენება მწვავე ანგინისა და ქრონიკული ტონზილიტის, სტომატიტის, გინგივიტის, მწვავე რესპირატორული დაავადებების, ხახის აფტოზური დარღვევების, პულპიტების მკურნალობისას, აგრეთვე ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულების, დამწვრობების ჩამოსაბანად.

სალბს იყენებენ დიაბეტის საწინააღმდეგოდაც 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, აპლიკაციებისათვის. ნახარშს იყენებენ ფსორიაზის სამკურნალოდ, შედის კუჭისა და გულ-მკერდის დამარბილებელი ნაკრებების შემადგენლობაში.

ბულგარელი მეცნიერები მიიჩნევენ, რომ სალბი აქვეითებს საოფლე ჯირკვლების სეკრეციას, გამოიყენება ტუბერკულოზით დაავადებულთათვის ღამის ოფლიანობის, კუჭ-ნაწლავის ანთების, კუჭის წყლულის, მეტეორიზმის, ფაღარათის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და თირკმელების დაავადებების დროს.

სამკურნალო ძიძო — *Melilotus officinalis* (L.) Desr.
ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Leguminosae (Fabaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 2 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელყუნწიანი, სადგისისებრი კიდემთლიანი

თანაფოთლებით. ფოთოლაკები ხერხისებრ დაკბილულია, შიშველი; ქვედა ფოთლების ფოთოლაკები უკუკვერცხისებრია, ზედასი - ლანცეტასებრი. ყვავილი წვრილია, ყვითელი, შეკრებილია მრავალყვავილიან, 15 სმ-მდე სიგრძის მტევნებად. ნაყოფი ერთ-ორთესლიანი პარკია, უკუკვერცხისებრი ფორმის, შიშველი ან წვრილხორკლიანი, მურა-ყვითელი. ყვ. V-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია დასავლეთ ევროპაში, მცირე და ცენტრალურ აზიაში, რუსეთის ევროპულ ნაწილში, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. იზრდება მდელოებზე, მინდვრებში, გზისა და ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: გამშრალი მცენარის მიწისზედა ნაწილი არომატულია, ხასიათდება მომლამო-მომწარო, ოდნავ მწვავე გემოვნებით. აღნიშნული თავისებურება გამოიყენება იმ ქვეყნებში, სადაც ძიძო მწვანე ყველის მთავარი კომპონენტია. უმატებენ ალკოჰოლურ სასმელებსაც. სანელებელი სასიამოვნო სურნელს და გემოვნებას აძლევს თევზეულს.

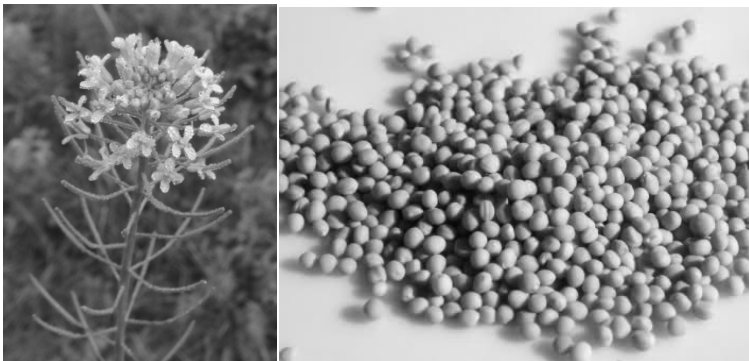
ცენტრალური ევროპის ქვეყნებში ბალახის სანელებლით კანზავენ წვნიანებს, ბურახის შეჭამანდს, კომპოტებს, სალათებს, სოუსებს. ნელლი მცენარის ნახარშს უმატებენ კიტრისა და პომიდვრის მწნილს. ფოთლებით და ყვავილებით ახდენენ ლუდის და სხდასხვაგვარი ნაყენების არომატიზაციას. კავკასიაში ფესვებს იყენებენ საკვებად.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეგროვილი ყვავილობის პერიოდში. შეიცავს კრისტალურ ნივთიერება კუმარინს (ფოთლებში მათი შემცველობა ყვავილობის პერიოდში 0,1% შეადგენს, ღეროებში - 0,4%, ყვავილებში - 0,9%), კუმარინის მჟავას, მელილოტინს, მელილოტის მჟავას, გლიკოზიდებს, მელტრილოტოზიდს, 17,6 % - ცილებს და 4,3 % - ცხიმისმაგვარ ნივთიერებებს.

ძიძოსგან ამზადებენ ნაყენებსა და ნახარშებს. ბულგარულ ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ბრონქების ქრონიკული კატარის,

თირკმელებისა და შარდის ბუშტის ტკივილების, შაკიკის, მაღალი არტერიული წნევის, კლიმაქსის დროს. კომპრესებსა და პლასტირებს გარეგანად. ფურუნკულების, კარბუნკულების, ჩირქიანი ჭრილობების, შუა ყურის ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ; საფრანგეთში იხმარება ანტისპაზმურ და შემკვრელ საშუალებად, ინდოეთში - როგორც დამარბილებელი, ქარმდენი და სისხლდენის შემაჩერებელი, ავსტრიაში - კუჭის დაავადებების, ბრონქიტის, პოლონეთში - გულის ტკივილების, უძილობის, ნევრასტენიის, ბუასილის საწინააღმდეგოდ. ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნახარში გამოიყენება სასუნთქი ორგანოების დაავადებების, უძილობისა და მეტეორიზმის დროს. გარეგანად - აბაზანებისა და კომპრესების სახით წყლულების, ჩირქგროვების, ფურუნკულების, სარძევე ჯირკვლების ანთებისა და სახსრების რევმატიზმის სამკურნალოდ. დაქუცმაცებული ფოთლები ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

სარეპტის მღოვი – *Brassica juncea* (L.) Czern.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი) — Fam. Cruciferae
(Brassicaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი, 50-150 სმ სიმაღლის, ძირიდან

დატოტვილი მცენარეა; ფესვთანური ფოთლები ყუნწიანია, მსხვილი, ღეროსეული ქვედა - მოკლევუნწიანია, ჩანგისებრი, ზედა - მჯდომარე, მთლიანი, ბაცი მწვანე. ყვავილები წვრილია, ყვითელი; ნაყოფი - ცილინდრული ჭოტია, სადგისისებრი ცხვირით, ხსნადი. თესლი წვრილია, სფერული, 1 მმ დიამეტრის, მოშავო-ლექა. ყვ. IV-V; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ აზიის ქვეყნებს მიიჩნევენ. ბუნებრივად გავრცელებულია რუსეთის ევროპული ნაწილის სამხრეთ რაიონებში, საქართველოში აფხაზეთსა და აჭარაში აღინიშნება.

ზეთის მიღების მიზნით ოდიტგანევა კულტივირებული: ინდოეთში, ჩინეთში, ინდოჩინეთში, მცირე აზიაში, ჩრდილო აფრიკაში, ყაზახეთში, ყირგიზეთში, უკრაინაში, ბელორუსსა და კავკასიაში. არჩევენ ზეთოვან და ფოთლისეულ ჯიშებს, ძირითადი ფართობი ზეთოვან ჯიშებს უკავია. თესლების მოსავლიანობა შეადგენს 12-15 ც/ჰა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ზეთოვანი კულტურაა, იშვიათად ამრავლებენ ბოსტნეულის სახით. თესლი შეიცავს 24-47 მგ% ცხიმოვან ზეთებს, ცილებს, ლორწოს, აგრეთვე გლიკოზიდ სინიგრინსა და ფერმენტ მიროზინს; ფოთლები - 6-9 მგ% მშრალ ნივთიერებებს, მათ შორის 2,4 მგ% ნედლ ცილებს, 80 მგ% ასკორბინის მჟავას, 4,6 მგ%-მდე კაროტინს, 20 მგ% P და B ჯგუფის ვიტამინებს, კალციუმისა და რკინის მინერალურ მარილებს.

ზეთი გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, საკონსერვო და პურფუნთუშეულის წარმოებასა და ტექნოლოგიაში. ზეთის გამოსხდის შემდეგ დარჩენილი კოპტონი შეიცავს 12 მგ% ცხიმებსა და 36 მგ% აზოტოვან ნივთიერებებს, რომელსაც დანამატის სახით, მცირე რაოდენობით იყენებენ ცხოველების საკვებად. დაფქვილი კოპტონი იხმარება აგრეთვე სუფრის მღოგვისა და მღოგვის საფენების დასამზადებლად, რომელიც ანტისეპტიკური მოქმედებისაა.

ადამიანებისათვის უძველესი დროიდანაა ცნობილი, რაზეც მეტყველებს ბიბლიაში მოხსენიებული მღოგვის მარცვლები. ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში მღოგვი უფრო ხშირად

იხმარებოდა გარეგანი ტლევების შემადგენლობაში, მტკივნეული ადგილების გასახურებლად, სიმსივნეების დასაცხრობად, ტკივილების დასაყუჩებლად.

ხასიათდება კანის რეცეპტორების ძლიერი გამაღიზიანებელი, მადისაღმძვრელი, კუჭის წვენის სეკრეციის გამაძლიერებელი, ანთების საწინააღმდეგო და ანტისეპტიკური თვისებებით.

მელიცინაში გამოიყენება რევმატიზმის, იშიაზის, ლუმბაგოს, გაციების, ფილტვებისა და ზემო სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, შაკიკის, ნევრალგიის, ძვლის ტუბერკულოზის, კანის ქრონიკული დაავადებების, თმის ცვენის დროს.

მღოგვის ფოთლების წვენი სტაფილოს, ისპანახისა და თაღგამის წვენებთან შერეული სასიკეთოა ბუასილის სამკურნალოდ.

სვია — *Humulus lupulus* L.

ოჯ. კანაფისებრი — Fam. Cannabaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ხვიარა ლიანაა, 6-7 მ სიგრძის ექვსწახნაგოვანი, მოკლე ეკლებით დაფარული ღეროთი; ფოთლები მოპირისპირეა, გულიანები, მთლიანი ან სამ-ხუთნაკვთიანი, კიდევებზე ხერხკბილა, ყუნწიანი და თანაფოთლებიანი. მცენარე ორსახლიანია; ყვავილები წვრილია, ერთსქესიანი, შეკრებილია ხშირ ყვავილელებად; მამრობითი ყვავილები საგველა ყვავილედს ქმნის, მდედრობითი (40-60 ყვავილი) - გირჩისებრ თავთავებადაა შეკრებილი, ნაყოფობისას

ფრთისებრ გამობერილი ყვავილსაფრით; ნაყოფი კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, ევრაზიული, რელიქტური სახეობაა. საქართველოს ყველა რაიონშია გავრცელებული.

იზრდება ტენიან ადგილებზე, დაჩრდილულ ტყეებში და მდინარისპირა ტერასებზე მთის შუა სარტყელამდე. მოჰყავთ ბაღებსა და ბოსტნებში.

კულტივირებულია მთელ რიგ ქვეყნებში, განსაკუთრებით ფართოდ აშშ-ში, ინგლისსა და გერმანიაში; აგრეთვე უკრაინაში, ალტაიში, ვოლგისპირეთსა და რუსეთის ცენტრალურ ოლქებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სიმწიფისას შეგროვილი ნაყოფედი ე. წ. “გირჩები” ძველი დროიდანვე გამოიყენება პურ-ფუნთუშეულისა და ლუდის წარმოებაში თხევადი საფუარის დასამზადებლად. სვიის მთრიმლავი ნივთიერებები არეგულირებს დუდილის პროცესს და აცილებს ლუდის ამჟავებას, ხოლო მასში შემავალი ფისები და ეთერზეთები პროდუქტს ანიჭებს მომწარო გემოვნებას და სპეციფიურ არომატს. გაზაფხულზე შეგროვილი სვიის ნორჩი ფოთლები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სატაცურისა და ყვავილოვანი კომბოსტოს ანალოგიურად.

სამკურნალო ნედლეულია “გირჩები” (მდედრობითი ნაყოფედი), აგროვებენ სიმწიფის დროს. შეიცავს აზოტოვან და მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, უჯრედის, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, პოლიფენოლურ ნაერთებს, ფისებს, ბოჭკოს.

ხასიათდება დამამშვიდებელი, საძილე, ტკივილგამაყუჩებელი, კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული, ნაღველმდენი, მადისმომგვრელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ნევროზების, უძილობის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის, შემუპების, თრომბოფლებიტიის, კანისა და ფილტვის ტუბერკულოზის, თირკმელებისა და საშარდე გზების ანთებითი პროცესების, თმის ცვენის, კლიმაქსის დროს.

უკუქმედება: შხამიანია, დიდი დოზით მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს მოწამლვა.

სოინჯი – *Nigella sativa* L.
ოჯ. ხარისხირასებრნი – Fam. Helleboraceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ლეგა-მომწვანო, მარტივი ან დატოტვილ დეროიანი 20-30 სმ სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები ხაზურ-ლანცეტაა, დამოკლებული, გაფარჩხული ნაკეთებით. ყვავილები გრძელყუნწიანია, ცისფერი, დიდი ზომის, ყვავილსაფრის ფოთლები კვერცხისებრია ან მოგრძო, მობლაგვო, საკმაოდ გრძელი ფრჩხილით; მტვრიანა მრავალია, თავისუფალი. ნაყოფი მრავალთესლიანი, ჯირკვლოვან-მეჭვჭიანი ფოთლურაა. თესლი მოგრძოა, სამწახნაგოვანი, დანაოჭებულ-ხორკლიანი, მუქი შავი, ხახვის თესლების მსგავსი, მაგრამ გემოვნებით მასთან არაფერი აქვს საერთო. ყვ. V-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ-დასავლეთ აზია და ხმელთაშუაზღვეთია. ამჟამად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, ბალყარეთის ნახევარკუნძულზე, ირანში, შუა აზიაში, მცირე აზიასა და კავკასიაში. საქართველოში მითითებულია მხოლოდ რაჭა-ლეჩხუმსა (ლაილა) და მესხეთში (აწყური).

იზრდება ნათესებში, მშრალ გორაკებზე. მრავალმხრივი სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე სოინჯის თესლები ძველი დროიდანვეა ცნობილი. მას უწოდებენ რომაულ ქინძს, კალინჯის, შავ კუნჭუტს, შავ კვლიავს, ხახვის თესლს; უმეტესად მცენარე მოიხსენიება “შავი თესლის” სახელით, რაც ზუსტად მიესადაგება მის გარეგან იერსახეს. ყველაზე ადრეული ჩანაწერები მცენარის მოყვანისა და გამოყენების შესახებ ნაპოვნი

ძველ ეგვიპტეში. სონჯის ზეთის დაახლოებითი ასაკი, რომელიც ნანახი იქნა ეგვიპტის ფარაონის ტუტანჰამონის აკლამაში 3300 წელს მოიცავს. არაბულ კულტურაში ფართოდაა ცნობილი როგორც “habbatul barakah”, რაც ნიშნავს “დალოცვილ თესლს”. მუსულმანების წმინდა წიგნების თანახმად, წინასწარმეტყველმა მუხამედმა მას უწოდა “სიკვდილის გარდა, ყველა დაავადების წამალი”. დღესაც მუსულმანები მას მაღალ მნიშვნელობას ანიჭებენ, როგორც “წინასწარმეტყველის წამალს”, რომელიც უნივერსალურია თავის გამოყენებაში.

ამჟამად კულტივირებულია ევროპაში, ჩრდილო აფრიკაში, ყოფილ საბჭოთა კავშირის მთელ რიგ ქვეყნებში, ინდოეთში, აზიაში, აშშ-ში. დიდი პლანტაციები აქვს დათმობილი ჰოლანდიასა და გერმანიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: თესლები შეიცავს ნახევრადმშრალ ცხიმზეთებს (44%), გლიკოზიდ მელანთინს, ეთერზეთებს (0,8-1,5%). ფოთლებში აღინიშნება 0,43% ასკორბინის მჟავა. ეთერზეთები წარმოადგენს ყვითელი შეფერილობის სითხეს, ჟოლოს სასიამოვნო, მწვავე სურნელით. ფართოდ გამოიყენება კვებით მრეწველობაში, პარფიუმერიაში და საპნის წარმოებაში.

სონჯის თესლების სანელებელი და სამკურნალო თვისებები უძველეს პერიოდებს მოიცავს. მისი თესლები აღმოჩენილ იქნა ქვის ხანის ნაგებობებში; მას უკვე იყენებდნენ ძვ.წ.აღ.-ის III ათასწლეულში – ბრინჯაოს საუკუნის ეპოქაში. ძველი ბერძნები და რომაელები ხმარობდნენ მომქმედ საშუალებად ლობიოსა და ბარდას კერძების ადვილად მოსანელებლად. კარლოს დიდი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა აღნიშნულ მცენარეს და სავალდებულო წესით აიძულებდა მოსახლეობას მის გამოზრდას ფრანგების იმპერიის მინდვრებში. ინგლისში შემორჩენილია XIII ს-ით დათარიღებული ინგლისური კულინარიის წიგნები, რომლებიც ადასტურებენ, რომ ნისლიანი ალბიონის მოსახლეობა მისით კაზმავენდნენ შემწვარ ქათამს, მას ახვევდნენ ღორის შაშხში და წვავენდნენ ცეცხლზე.

თესლები გამოირჩევა მკვეთრი მწვავე სურნელით და გემოვნებით, უმთავრესად გამოიყენება საკონდიტრო და სასმელების წარმოებაში. მას ხშირად იყენებენ შავი პილპილის ნაცვლად, მაგრამ მისგან განსხვავებით არ აღიზიანებს კუჭის გარსს. თესლებს სანელებლად

ხმარობენ კულინარიაში, კიტრის, საზამთროს, კომბოსტოს დამწნილებისას. ტრადიციულად გამოიყენება ეგვიპტის, არაბული ქვეყნებისა და ინდოეთის სამზარეულოში.

უძველესი დროიდანვეა ცნობილი თესლისა და ზეთის სამკურნალო მნიშვნელობაც. იხმარებოდა კუჭ-ნაწლავისა და საკვებმომწელებელი ტრაქტის დაავადებებისას. ძველი ეგვიპტელები სოინჯის ზეთს ჭამის შემდეგ ღებულობდნენ, რითიც იუმჯობესებდნენ საკვების მონელების პროცესს (განსაკუთრებით მწვავე და ცხმიანი კერძების მიღების შემდეგ).

ახის, ახლო აღმოსავლეთისა და აფრიკის ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენებოდა სხვადასხვა პროცედურების დროს, რაც დაკავშირებული იყო სასუნთქი სისტემის, კუჭის, ნაწლავების, თირკმელების, ღვიძლის, გულ-სისხლძარღვთა პრობლემების, იმუნიტეტის ამაღლებასა და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად.

ხალხურ მედიცინაში თესლებს ჩაის სახით იყენებდნენ, როგორც შარდმდენ, ქარმდენ, ნალველმდენ, სასაქმებელ, ლაქტოგენურ და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო საშუალებას.

ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო სოინჯის მრავალმხრივი თვისებები იქნა გამოკვლეული და დამტკიცებული თანამედროვე ბიომედიცინის მიერ. დადგენილია მისი შემდეგი ფარმაკოლოგიური მოქმედებები: ტკივილგამაყუჩებელი, ანტიბაქტერიული, ანთებისა და წყლულოვანი დაავადებების საწინააღმდეგო, ანტიქოლინერგიული, სოკოების საწინააღმდეგო, ჰიპოტონური, ანტიოქსიდანტური.

სტაფილო — *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) — Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი მცენარეა ხორცოვანი საკვები ფესვით, რომელიც ჯიშთან დაკავშირებით სხვადასხვა ფორმისაა: ჩვეულებრივ წაგრძელებულ-კონუსური, მოწითალო-ნარინჯისფერი, ყვითელი ან თეთრი. სიცოცხლის პირველ წელს წარმოიქმნება ფოთლისეული როზეტი; ფოთოლი ორმაგ ან ოთხმაგ ფრთისებრგანკვეთილია, სამკუთხა ფორმის, გრძელყუნწიანი. გენერაციული ყლორტი სიცოცხლის მეორე წელს ვითარდება; დერო სწორმდგომია, დატოტვილი, შებუსუსული. ყვავილედით რთული ქოლგაა, 50-მდე სხივით, ყვავილობისას ერთადაა შეკრული; საერთო საბურველის ფოთოლაკები ფრთისებრია, კერძო საბურველის ფოთოლაკები მრავალრიცხოვანია, მთლიანი ან სამად დაყოფილი. ყვავილები ორსქესიანია, ხუთწევრიანი, ჯამის ძნელად შესამჩნევი კბილებითა და თეთრი გვირგვინის ფურცლებით. ნაყოფი - ოვალურია, წიბოიანი. ყვ. VI-VII; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: კულტურულ სტაფილოს (*Daucus sativus*) თვლიან ჰიბრიდად ხმელთაშუაზღვეთის სახეობას *Daucus maximus*-სა Desf. და უფრო ფართოდ გავრცელებულ *D. carota*-ს L. შორის. ერთ-ერთი იმ რამდენიმეთაგანია კულტურულ მცენარეთა შორის, რომელთა ველური წინაპრები არა მარტო შენარჩუნებულია დღემდე, არამედ

იშვიათობასაც არ წარმოადგენენ და ფართოდ არიან გავრცელებული. ძირხვევების სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე მთელ დედამიწაზე მრავალი ჯიშია გამოყვანილი, თეთრი და ყვითელი ჯიშების სამშობლოდ – ავღანეთი ითვლება, ნარინჯისფერის - ხმელთაშუაზღვეთი.

უძველესი კულტურაა, მისი მოშენება 4000 წლის წინათ იწყება ჯერ სამკურნალო, შემდგომ - საკვები მნიშვნელობის გამო. სადღეისოდ ყველა კონტინენტზე მოჰყავთ, მიწათმოქმედების ჩრდილოეთ საზღვრიდან დაწყებული უკიდურეს სამხრეთამდე. მოსავლიანობა შეადგენს 300-500 ც/ჰა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ძირითადი ბოსტნეული და სანელებელი კულტურაა; გამოიყენება სხვადასხვა კერძის დასამზადებლად: წვნიანების, სალათების, ხაბა-ხუბას (ვინეგრეტი), ფაფის, წველების, ღვეხელების, მწნილებისა და მარინადების. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვთა კვების რაციონსა და სამკურნალო მენიუში. სწავლულმა-დიეტოლოგებმა განსაზღვრეს, რომ თითოეული ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისათვის აუცილებელია წელიწადში მიიღოს არანაკლებ 8,4 კგ სტაფილო. ძირხვენა 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, სახამებელს, პექტინოვან ნივთიერებებს, Ca, K, Mg, Co, Cu - ის მინერალურ მარილებს, ამინომჟავებს: ლიზინი, ტრეონინი, მეთიონინი, ლეიცინი, რომლებიც არ სინთეზირდება ორგანიზმში და აუცილებლად უნდა მოხვდეს საკვებთან ერთად. მას განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს საღებავი ნივთიერების კაროტინის (37 მგ%) მაღალი კონცენტრაცია ფესვებში, რომელიც ადამიანისა და ცხოველების ორგანიზმში გარდაიქმნება A ვიტამინად. ამდენად სტაფილოს გამოყენება სასარგებლოა არა მხოლოდ მასაზრდოებელი თვისებების, არამედ იმის გამოც, რომ ადამიანს აწვდის თითქმის ყველა აუცილებელ ვიტამინს; განსაკუთრებით სასარგებლოა სტაფილოს წვენი, რომელშიც შენარჩუნებულია ძირხვენაში არსებული ყველა კომპონენტი.

ძველ მედიცინაში სტაფილო ითვლებოდა პოპულარულ დიეტურ და სამკურნალო საშუალებად. მის სამკურნალო თვისებებზე მიუთითებდა დიოსკორიდი. ავიცენას მიხედვით, ველური სტაფილოს ფესვები ხელს უწყობს კუჭის გამაგრებას, ქრონიკული ხველებისა და წყალმანკის განკურნებას; გარეგანად, დანაყილი სახით - განგრენული ჭრილობების შეხორცებას.

ხასიათდება ჭრილობების შემახორცებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, შარდმდენი, ნივთიერებათა ცვლის მომაწესრიგებელი, ანთისეპტიკური და გამაუმტკივნეული მოქმედებით.

ფესვები საუცხოო დიეტური პროდუქტია, განსაკუთრებით რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ღვიძლისა და თირკმელებით დაავადებულთათვის. როგორც სამკურნალო საშუალებას უნიშნავენ ჰიპო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, სისხლნაკლებობის, შარდის ბუშტისა და თირკმელკენჭოვანი დაავადებების, ქრონიკული ხველების, დიათეზის, ბაეშეთა ეგზემის, შეკრულობის დროს, კანის წყლულების, ჭრილობების, დამწვრობის მოსაშუშებლად. ნედლი სტაფილო განსაკუთრებით სასარგებლოა მხედველობის დაქვეითებისას, რაც ორგანიზმში A ვიტამინის ნაკლებობითაა გამოწვეული.

სტაფილოსგან მიღებულია პრეპარატები “დაუკარინი” და “უროლესანი”, რომელთა შემადგენლობაში შედის სტაფილოს ნაყოფების ექსტრაქტი.

სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს მადას, საჭმლის მონელებას და კბილების სტრუქტურას; ამალღებს ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის გაწვევის უნარს. ძალზე ეფექტურად მოქმედებს ენდოკრინული, განსაკუთრებით თირკმელზედა ჯირკვლის დაავადებებისას. საუკეთესო საშუალებაა წყლულებისა და ავთვისებიან დაავადებათა წინააღმდეგ, ზოგჯერ ამ წვენით არჩენენ უშვილობას, კანის გამოშრობას, თვალის დაავადებებს (კონიუნქტივიტის მწვავე და ქრონიკული ანთება).

უკუქმედება: წყლულოვანი დაავადებები, ენტერიტები, პიელონეფრიტი, შაქრიანი დიაბეტის მძიმე ფორმები, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება; ჭარბი რაოდენობით მიღებამ

ბავშვებში შეიძლება გამოიწვიოს ტემპერატურის აწევა, ოფლიანობა, გულისრევა, კანზე გამონაყრები და კაროტინული სიყვითლე.

სტევია, თაფლოვანი ბალახი – *Stevia rebaudiana* Bertoni
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი) – Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, ფოთოლმცვენი, უხეფოთლიანი ნახევრადბუჩქია. ფოთლები ელიფსურ-ლანცეტაა, ბაცი მწვანე. ყვავილი ხუთწევრიანია, გვირგვინის თეთრი ფურცლებით. ნაყოფი წვრილი კოლოფია მრავალრიცხოვანი წვრილი თესლით. ზოგიერთ ქვეყანაში ერთწლოვანი კულტურის სახით მოჰყავთ.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ (პარაგვაი, ბრაზილია) და ცენტრალური ამერიკის სუბტროპიკულ რაიონებში, იზრდება ნახევრადმშრალ ტერიტორიებზე დაბლობიდან მთიან რაიონებამდე. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში: აშშ-ში, კანადაში, სამხრეთ ამერიკაში, რუსეთში, ჩინეთ-იაპონიაში, ტაივანზე, ტაილანდში, მალაიზიაში, და ნევისში, შედის საკვები პროდუქტების შემადგენლობაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აღნიშნულ სახეობას, ისევე როგორც გვარი სტევიას სხვა წარმომადგენლებს, თანამედროვე ბრაზილიისა

და პარაგვაის ტერიტორიაზე მცხოვრები ძველი ინდიელი ტომის – გუარანის მკვიდრი იყენებდნენ მატესა (პარაგვაული ჩაი) და სხვა სამკურნალო ჩაის შემადგენლობაში, დამწვრობისა და მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალოდ. მიიჩნევენ, 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 რებაუდიოზიდეზია, ესენია დიტერპენოიდული გლიკოზიდები, მათი სიტკბო 200-400-ჯერ უფრო ძლიერია, ვიდრე სახაროზის, და რაც მთავარია მათი უპირატესობაა კალორიების მინიმალური შემცველობა; მდიდარია სხვა სასარგებლო ნივთიერებებით - ვიტამინებით (A, B, C, P - ჯგუფის), ამინომჟავებით (ალინინება 17 სახის), მიკროელემენტებით, ბეტა-კაროტინით, ეთერზეთებითა და პექტინებით.

დადგენილია, რომ ბუნებრივი სიტკბოს გარდა, ბალახი ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, ამცირებს სისხლში შაქრის შემადგენლობას, აქვეითებს ქოლესტერინს, ამაღლებს ნივთიერებათა ცვლას, აძლიერებს იმუნიტეტს, ანელებს სიბერის პროცესებს. თაფლოვანი ბალახი ხასიათდება ანტიმიკრობული მოქმედებითაც; რეკომენდებულია მისი ჩაის მიღება გაციებისა და გრიპის პროფილაქტიკისათვის.

ბიოლოგიურად მომქმედი ნივთიერება სტევიოზიდი გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის წყლულის დროს, ხელს უწყობს სისხლში შაქრის შემცირებას,

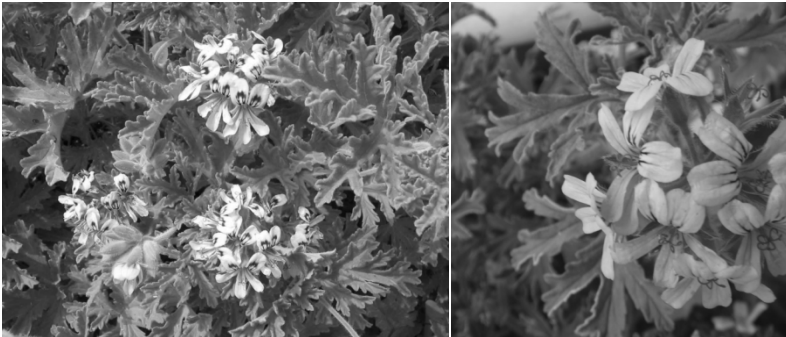
ამაგრებს სისხლ-ძარღვების კედლებს, მოქმედებს კბილის ემალზე, ეწინააღმდეგება პირის ღრუში ბაქტერიების გამრავლებას (აქედან გამომდინარე მრავალი კბილის პასტა, პირის ღრუს ჰიგიენის პროდუქტები სტევიოზიდს შეიცავს).

ამგვარად, მსოფლიოს წამყვანი დიეტოლოგები ამ მცენარეს თვლიან თანამედროვეობის ყველაზე სასარგებლო, პერსპექტიულ დამატკობელ საშუალებად, მას აქვს სიტკბოს მაღალი კოეფიციენტი, დაბალი ენერგეტიკა, მდგრადია გაცხელებისას, ადვილად იხსნება, დოზირებულია, არ იწვევს ორგანიზმზე მავნე მოქმედებას; სტევიოზიდის საფუძველზე დამზადებული ტკბილეული რეკომენდებულია ყველა ასაკის ადამიანისათვის.

სტევიოზიდის საფუძველზე მიღებული ნატურალური შაქრის შემცველი ტაბლეტები წარმოდგენილია სავაჭრო მარკეტ “სლადის ელიტ”-ით.

უკუქმედება: ვინაიდან უკუჩვენებები არ აღინიშნება, შესულია მცირეწლოვანი ბავშვების რაციონში.

სურნელოვანი გერანი, სურნელოვანი პელარგონიუმი
Pelargonium graveolens Alt.
ოჯ. გერანიასებრნი – Fam. Geraniaceae



მორფოლოგია: ბუჩქ-ბალახოვანი 0,5-1,5 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა, ძლიერ დატოტვილი ღეროებით. ფოთოლი 5-7 ნაწილადაა თათისებრ დაყოფილი, გრძელი შებუსუსული ყუნწებით, მოყვითალო-

მომწვანო ფერისაა, ჯირკვლოვანი ბუსუსით მოფენილი. ყვავილი მრავალრიცხოვანია, შეკრებილია ფოთლისეულ უბეებში ქოლგისებრ ყვავილედად, გვირგვინის ფურცლები ვარდისფერია, წითელი შტრიხებით. ნაყოფი ხუთბუდიანი კოლოფია, თითოეულ ბუდეში ერთი თესლით, მთავრდება წაგრძელებული ნისკარტით, რომელიც ყარყატის ნისკარტს მოგვაგონებს. მთელი მცენარე ძლიერი სურნელით გამოირჩევა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ აფრიკაა. კულტივირებულია ეგვიპტეში, კონგოში, ჩინეთ-იაპონიაში, ცენტრალურ ამერიკაში, ევროპაში (ესპანეთი, იტალია, საფრანგეთი), რუსეთში. გერანის ეთერზეთებს აწარმოებენ საფრანგეთში, ეგვიპტეში, ჩინეთსა და რუსეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები გამოირჩევა ლიმონისებრი მკვეთრი სურნელით და სასიამოვნო სპეციფიური გემოვნებით. გამოიყენება სასმელების არომატიზაციისათვის.

მცენარე ეთერზეთების მიღების წყაროს წარმოადგენს, ამ მიზნით გამოიყენება მიწისზედა ორგანოები (ფოთლები, ღერო, ყვავილები). გამოხდილი ზეთის შეფერილობა მომწვანო-მოყვითალოა, თბილი, ზეთოვანი, ნედლი, ყვავილოვანი, ფისის, ლიმონისა და ვარდის ნარევი სურნელის არომატით. შეიცავს ისეთ კომპონენტებს, როგორიცაა: ციტრონელოლი, გერანიოლი, ფენოლი, ეთილის ალკოჰოლი.

გამოირჩევა ფსიქო-ემოციური მოქმედებით, ამაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობას, აღადგენს ფსიქო-ემოციურ ჰარმონიას გადაღლილობისა და ნერვული გამოფიტვის დროს, აცილებს შიშის შეგრძნებას, არის საუკეთესო ანტიდეპრესანტი, აუმჯობესებს განწყობილებას, ხსნის არასრულფასოვნების კომპლექსს და სხვაზე დამოკიდებულებას, ჰაერს ბრწყინვალე არომატით აესებს, ადამიანებს ანიჭებს სიმხნევეს და აძლიერებს ფიზიკურ ძალებს.

არომათერაპია: სახლის პირობებში გამოიყენება როგორც ეფექტური საშუალება ჭრილობების, დამწვრობის, წყლულების შესახორცებლად. შველის კანის ნეიროენდოკრინული ხასიათის პრობლემებს, დერმატიტს, პედიკულოზს. აუმჯობესებს კანის საერთო მდგომარეობას, ხელს უწყობს მისი ქსოვილების აღდგენით

პროცესებს, ათეთრებს, არბილებს და აახალგაზრდავენ მშრალ კანს, სპობს ქერტლს.

როგორც სამკურნალო საშუალება ანტიკური დროიდანაა ცნობილი, შველის დიზენტერიას, ბუასილს, ანთებით პროცესებს, მენორეგიას.

ხასიათდება ანტიკანცეროგენული, ანტიბაქტერიული, ანტისეპტიკური, ანტივირუსული, გამაუმტკივნეული მოქმედებით; ხსნის შუა ყურისა და ცხვირ-ხახის ანთებას, აუშვობებს გულის კუნთის გამტარუნარიანობას, მიკროცირკულაციას, აქვეითებს არტერიულ წნევას, ასტიმულირებს სისხლისა და ლიმფურ მოძრაობას, ამცირებს სისხლში შაქრის დონეს; ხასიათდება მატონიზირებელი, შარდმდენი, შემკვრელი და ჭიისმდენი ეფექტით, აჩერებს სისხლდენას, აწესრიგებს მენსტრუალურ ციკლს, ამსუბუქებს ორგანიზმის მდგომარეობას კლიმაქსის პერიოდში.

ძველ დროში ითვლებოდა საუკეთესო სამკურნალო საშუალებად, რომელსაც შეეძლო მოტეხილობებისა და კიბოს განკურნება. ძველი დროიდანვე უწოდებდნენ “ყელ-ყურ-ცხვირის ექიმს”, ვინაიდან ხსნის ტკივილებსა და ანთებით პროცესებს ამ ორგანოებში; ხელს უწყობს გულის კუნთის მიკროცირკულაციას, აცილებს იშემიას, ტახიკარდიას, სინუსურ არითმიას, არის მძლავრი გამაუმტკივნეული და შეშუპების საწინააღმდეგო საშუალება, აცილებს ნევრიტებს, ნევრალგიას, ხსნის ტკივილებს ართრიტის, შაკიკის, რევმატიზმისა და ნევრალგიის დროს, ასტიმულირებს ღვიძლისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციებს, ხასიათდება სოკოების საწინააღმდეგო და ანტიპარაზიტული მოქმედებით.

გერანის ზეთი, რომელიც სურნელებით ვარდის ზეთს წააგავს, იხმარება პარფიუმერიაში მთელი რიგი პროდუქტების დასამზადებლად (სუნამო, ოდეკოლონი, ტუალეტის წყალი, საპონი, პუდრი და სხვა კოსმეტიკური საშუალებები). გამოიყენება ლიქიორებისა და არყის წარმოებაში, საკონდიტრო საქმეში ხილეულის ესენციების დასამზადებლად.

უკუქმედება: არ არის ტოქსიკური, არ იწვევს გაღიზიანებას, მაგრამ ზოგიერთ ადამიანში შეიძლება ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს. მისი გამოყენება ხანგრძლივი დროის მანძილზე არასასურველია (არაუმეტეს 3 კვირისა). არასოდეს არ უნდა მიიღოთ ზეთი უზმოზე!

სურნელოვანი ზეთის ხე, ოსმანთუსი – *Osmanthus fragrans*
Lour.

ოჯ. ზეთისხილისებრნი – Fam. Oleaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 10 მ-მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი. ფოთლები ტყავისებრია, ელიფსური, მახვილი წვერით, კიდეებზე წვრილი კბილებით ან კიდეშლიანი, 10 სმ-მდე სიგრძის. ყვავილები სურნელოვანია, თეთრი, შეკრებილია ფარისებრ უბისეულ ყვავილელებად, ყვავილის სიგრძე 1,5-2 სმ-ია. ნაყოფი ერთთესლიანი კურკაა, 1,5 სმ სიგრძის, კვერცხისებრი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. X-XI

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ჰიმალაი, ჩინეთი და იაპონიაა; იზრდება მთებში ზღ.დ. 3700 მ-მდე. ფართოდაა კულტივირებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ოსმანთუსს – “ყვავილოვანი ჩაის” სახელით უძველესი დროიდან იყენებდნენ. ხასიათდება მკვეთრი, სასიამოვნო არომატით, გამოირჩევა 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 სისხლის მოძრაობას, ნივთიერებათა ცვლას და უჯრედების მეტაბოლიზმს, რაც შესაბამისად ხელს უწყობს გაზღომას და ზედმეტი კილოგრამების დაწვას, არის მსუბუქი ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტის. შველის გაციებას,

ყვავილის ზეთი არბილებს ხველებას. მიიჩნევენ, რომ მთელი წლის განმავლობაში ნაყენის მიღება ადამიანს 5 წლით აახალგაზრდავებს, ხოლო 2 წლის მანძილზე – 10 წლით.

სურნელოვანი ნარი – Eryngium foetidum L.
ოჯ. ქოლგოსანნი – Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი არომატული მცენარეა. ღერო სქელია და მოკლე. ფოთლები გრძელია, 30 სმ-მდე სიგრძის, ლანცეტისებრი, კიდედაკბილული, განლაგებულია ღეროს ირგვლივ მკვირვ როზეტებად. ყვავილები მცირე ზომისაა, კრემისფერ-თეთრი, განწყობილია სწორმდგომ საყვავილე ისრებზე და შეკრებილია მცირე ზომის, მკვირვ სფერულ ყვავილედებად. ნაყოფი წვრილი თესლურაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ცენტრალური ამერიკა და კარიბის კუნძულებია. ფართოდაა კულტივირებული მთელ მსოფლიოში.

ცნობილია კულანტროს, გრძელი ქინძისა და მექსიკური ქინძის სახელითაც. წარმოადგენს მრავალ აზიურ ქვეყანაში სხვადასხვა სახის საწებლის მნიშვნელოვან შემადგენელ კომპონენტს.

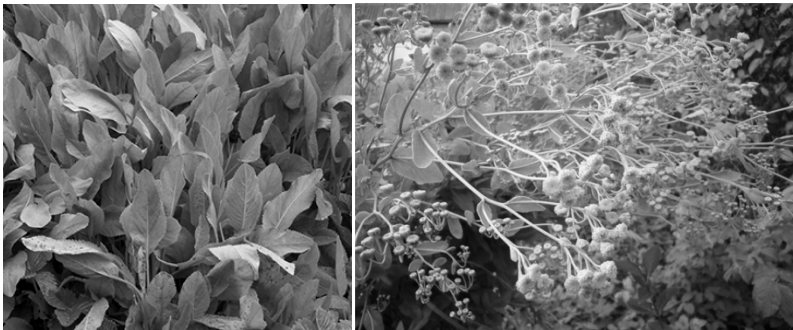
მნიშვნელობა და გამოყენება: საწებლებად გამოზრდის შემთხვევაში, საყვავილე ისრის წარმოქმნისთანავე აცილებენ მას. გამოსაყენებლად ფოთლებს ფაქიზად ჭრიან. შეიცავს დიდი რაოდენობით რკინას, კაროტინს, რიბოფლავინსა და კალციუმს.

სურნელით რამდენადმე ქინძის მსგავსია, მაგრამ მისი არომატი უფრო ძლიერი და გაჯერებულია. ფოთლებს სანელებლად იყენებენ სალათებში, სოუსებში, წვნიან კერძებში.

სამკურნალო მიზნით ფოთლებისა და ფესვების ნახარში გამოიყენება მადის სტიმულირებისათვის, საკვებმომწელებელი სისტემის გამაუმჯობესებლად, მუცლის ტკივილების დამაწყნარებლად.

უსამბარი — *Tanacetum balsamita* L. (=Pyrethrum balsamita (L.) Willd.)

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, მეტნაკლებად დატოტვილი, მხოხავი მერქნოვანი ფესურით. ღერო სწორმდგომია, 30-120 სმ სიმაღლის, ქვედა ნაწილში ძლიერ შეფოთლილი (ფესვთანური ფოთლების მრავალრიცხოვანი როზეტით), ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთოლი მთლიანია, ოვალური ან ელიფსური, წვრილად დაკბილული, მონაცრისფრო-მწვანე ან მკრთალი მწვანე, სუსტად შებუსული და ოდნავ ხავერდისებრი. ველურად მოზარდი მცენარეების ფოთლები უფრო არომატულია, ვიდრე ბალური ფორმების. ყვავილედო - კალათაა, წვრილი, 10 მმ დიამეტრის, შედარებით მოკლე ყუნწებით, შეკრებილია ღეროების ბოლოებზე საკმაოდ მკვრივ

ფარისებრ ყვავილელებად. კალათაში ყველა ყვავილი მილისებრია, ყვითელი ან ბაცი ყვითელი ფერის. ნაყოფი 2,5 მმ სიგრძის თესლურაა, 5-8 სიგრძივი წახნაგითა და გვირგვინით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად იზრდება კავკასიისა და მცირე აზიის სუბალპურ მდელოებზე, ხმელთაშუაზღვეთში. ასეული და ათასეული წლებია რაც მოჰყავთ ბაღებსა და ბოსტნებში. ხელსაყრელ კლიმატურ პირობებში ხშირად ვეღურდება.

როგორც ბაღის კულტურას მდიდარი და ხანგრძლივი ისტორია გააჩნია, რაც ფაქტურად რამდენიმე ათასეულ წელს ითვლის. მოჰყავდათ ძველ საბერძნეთსა და რომის იმპერიაში. თანდათანობით ხმელთაშუაზღვეთიდან ვრცელდება ბრიტანულ კუნძულებამდე, რის შემდეგაც ახალმოსახლეებთან ერთად მოხვდა ჩრდილო ამერიკაში, სწორედ აქ უწოდეს მას “ბიბლიური მცენარე” – იქიდან გამომდინარე, რომ არომატული გრძელყუნწიანი ფოთლები გამოიყენებოდა ეკლესიებში ბიბლიის წიგნის სანიშნედ, წლების მანძილზე კი წიგნი მთლიანად იჟღინთებოდა ბალზამისებრი არომატით.

დასავლეთ ევროპის ქვეყნებში მას უწოდებენ “მარიამ ღვთისმშობლის ბალახს.”

მნიშვნელობა და გამოყენება: ევროპის მთელ ტერიტორიაზე ორი ათასი წლის განმავლობაში ითვლებოდა მეტად პოპულარულ სანელებლად. მთელი მცენარე ხასიათდება ძლიერი და მწკლარტე სუნით, ფოთლების დაზიანებისას არომატი მრავალგზის ძლიერდება. ლიტვასა და ლატვიაში შედის ყველისა და ხაჭოს ნაწარმის რეცეპტებში. ფოთლები სანელებლად გამოიყენება როგორც ნედლი, ასევე გამშრალი სახით სხვადასხვა სახის კერძებსა და სასმელებში არომატიზაციისათვის; უმატებენ სალათებში, ქინძისა და ძირითერას მსგავსად, კიტრის, ვაშლისა და სოკოს მწნილს. სანელებლის სახით რეკომენდებულია აგრეთვე თევზის პროდუქტებთან. გერმანიაში უძველესი დროიდან და დღემდე უმატებენ ლუდის ტრადიციულ სახეობებს, განსაკუთრებული სასიამოვნო გემოვნებისა და არომატის მისანიჭებლად. ყვავილები შედის არომატული ჩაის შემადგენლობაში თავშავა, პიტნასა და ბეკონდართან ერთად.

უბევლესი დროიდან გამოიყენება სამკურნალოდ. ხალხურ მედიცინაში მცენარის მიწისზედა ნაწილი რეკომენდებულია მცირე დოზებში კუჭისა და ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად სპაზმების დროს. ყვავილების ფხვნილი გამოიყენება ჭრისმდენად. კაკასიაში ნელდ ფოთლებს ან მის ფხვნილს ხმარობენ ჭრილობების შემახორცებლად. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება სუსამბარის ბალზამის ზეთი, რომელიც ხასიათდება ანთისეპტიკური მოქმედებით. წასასმელად იყენებენ ჭრილობების, ნატკენების, სხვადასხვა სახის გემატომების დროს, რაზედაც განსაკუთრებული ეფექტური მოქმედებით გამოირჩევა.

ტარო, კოლოკაზია – *Colocasia esculenta* (L.) Schott.
ოჯ. ნიუკასებრნი – Fam. Araceae



მორფოლოგია: პოპულარული ტროპიკული მრავალწლოვანი, 80-120 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, ინვითარებს მსხვილ ტუბერს, რომელსაც სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ იყენებენ. ფოთლები ფესვთანურია, მსხვილი, ტყავისებრი, მკვრივი, ფართოკვერცხისებრი, 30-50 სმ სიგრძის. ყვავილელი - ტაროა. ნაყოფი მრავალთესლიანი კენკრაა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ტროპიკულ რეგიონებში: ინდოეთის აღმოსავლეთ ნაწილში, ბირმაში, მალაიზიის ნახევარკუნძულზე, ფილიპინების კუნძულებზე, ჩინეთის სამხრეთით, სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში.

ტრადიციული ადგილსამყოფლების გარდა ფართოდაა კულტივირებული ოკეანეთის კუნძულებზე.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: ტაროს უძველესი დროიდან სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ იყენებდნენ. ცნობილი იყო, რომ ტუბერის საკვებად გამოყენება ხსნის ტემპერატურას, ააქტიურებს 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 სპეციფიურ მოტკბო გემოს, აღინიშნება ცილები, ცხიმები, უჯრედისი, გლუკოზა, სხვადასხვა არაორგანული შენაერთები, მინერალური მარილები, ვიტამინები (C, B₁, B₂) და სხვ. ლორწოვანი ნივთიერება მუცინი, რომელსაც ტუბერი შეიცავს გლიკოპროტეიდია, ანუ შაქრებისა და ცილების წარმოებულები, რომელიც ხელს უწყობს ღვიძლისა და თირკმელების გაჯანსაღებას, ასტიმულირებს ცილების გახლეჩვას, აჩქარებს უჯრედების ზრდას; სიბერის პროფილაქტიკური საშუალებაა. გარდა ამისა, მუცინი 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.

ტარხუნა – *Artemisia dracunculus* L.
ოჯ. რთულყვავილოვანნი (ასტრასებრნი)
Fam. Compositae (Asteraceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 1,5 მ-მდე სიმაღლის, სქელი მერქნოვანი ფესურითა და მრავალრიცხოვანი (2-8) ღეროებით, იშვიათად მარტოული, დატოტვილი. ფოთლები ღეროსეულია, ხაზურ-ლანცეტა ან ხაზური, მჯდომარე, 2-10 სმ სიგრძისა და 0,2-1 სმ სიგანის, კიდეშლიანი, ქვედა - ზოგჯერ სამნაკეთიანია. კალათა სფერულია, დიდი რაოდენობითაა შეკრებილი ღეროსა და ტოტების ბოლოებზე საგველა ყვავილედებად. კალათაში განაპირა ყვავილები მდედრობითია, ნაყოფიანი, ძაფისებრ-მილისებრი, თავში ორად დაკბილული თეთრი გვირგვინით; შუა – უნაყოფოა, ორსქესიანი, მილისებრი, ხუთკბილა ნაყოფი. წვრილი, ბრტყელი, კვერცხისებრი, მურა თესლურა. ყვ. IV-V; ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად გავრცელებულია აღმოსავლეთ და შუა აზიაში, სამხრეთ ევროპაში, ჩრდილო ამერიკასა და კავკასიაში. იზრდება ფიჭვნარი ტყის პირებზე, მთის ფერდობებზე.

კულტივირებულია შუა საუკუნეებიდან დასავლეთ ევროპაში; ამრავლებენ ბაღებში, ბოსტნებში, ზოგჯერ ველურდება. საქართველოს სამხრეთ რეგიონებშია ფართოდ გავრცელებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნედლი ფოთლები სასალათედ და სანელებლად გამოიყენება სხვადასხვა კერძებში, კიტრისა და პომიდვრის დამწნილებისას.

შეიცავს 0,25-0,8 მგ% ეთერზეთებს, დამახასიათებელი სასამოვნო სურნელით, 190 მგ% C-ვიტამინს, 15,0 მგ% კაროტინს (პროვიტამინ A), რუტინს, მინერალურ მარილებს, ფლავონოიდებს, ალკალოიდებს, კუმარინებს.

ხასიათდება მადისმომგვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, დამამშვიდებელი, მატონიზირებელი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, კუჭის წვენის სიმჟავის მანორმალიზირებელი, აგრეთვე სუსტი შარდმდენი და ჭიისმდენი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ოდითგანვე იხმარება წყალმანკისა და ცინგის საწინააღმდეგოდ.

სადღეისოდ მას არ დაუკარგავს სამკურნალო მნიშვნელობა, როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას ავიტამინოზის, ჰიპო და ანაციდური გასტრიტის, გინგივიტების, ეპილეფსიის დროს; ბალახის ნაყენი გამოიყენება გადაღლილობის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისა და რევმატიზმის სამკურნალოდ; ხელს უწყობს მენსტრუალური ციკლის ნორმალიზებასა და კუჭის მოქმედებას. გარეგანად იხმარება მუნის, ეგზემის, დამწვრობების წინააღმდეგ.

უკუქმედება: არასასურველია მისი ჭარბი მიღება. უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის, შესაძლებელია გამოიწვიოს ნაყოფის მოშლა.

ტეგანი – *Ruta graveolens* L.
ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae



მორფოლოგია: ნახევრად ბუჩქია, 50-100 სმ-მდე სიმაღლის. ღერო სწორმდგომია, დატოტვილი, ძირში გამერქნებული. ფოთლები მორიგეობითაა, მოგრძო-კვერცხისებრი, ორმაგ ან სამმაგფრთისებრგანკვეთილი, მოკლეყუნწიანი (ზედა მჯდომარე), ხორცოვანი, მოცისფრო-მწვანე. ყვავილი წვრილია, მომწვანო-ყვითელი, ხუთფურცლიანი, შეკრებილია ფარისებრ საგველა ყვავილედებად. ნაყოფი სფერული, ოთხბუდიანი კოლოფია. თესლი მურაა, წვრილი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში და ყირიმში. კულტივირებულია მრავალ ქვეყანაში.

იზრდება მშრალ, კლდოვან, მზით განათებულ ადგილებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ხასიათდება ძლიერი, მწვავე არომატითა და ხახვისა და ნივრისებრი მომწარო გემოვნებით. ნორჩი ფოთლები სანელებლად გამოიყენება სხვადასხვა სახის კერძებში; გემოვნებისათვის უმატებენ ძმარს, ფხვნილს - ბუტერბროდებს.

ბალახი შეიცავს ეთერზეთებს (0,25-1,2%), C-ვიტამინს, მთრიმლაკ ნივთიერებებს, ფუროკუმარინებს, ალკალოიდებსა და ფლავონოიდურ გლიკოზიდ - რუტინს. ფესვებში აღინიშნება კუმარინები, ფუროკუმარინები, ალკალოიდები, ეთერზეთები.

არომათერაპიაში ტეგანის ეთერზეთები გამოიყენება თავისა და

ყურის ტკივილების, რევმატიზმისა და ნაღრძობების საწინააღმდეგოდ.

ხალხურ მედიცინაში ყვავილობამდე შეგროვილი ფოთლები ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, ანტისეპტიკური და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ინდურ ტრადიციულ მედიცინაში იყენებენ სტიმულატორად, ანტისეპტიკურ და აბორტულ საშუალებად.

ოფიცინალურ მედიცინაში გამოიყენება უძილობის, ნევროზებისა და თავის ტკივილების საწინააღმდეგოდ.

**ტენცო, წყლის პიტნა – *Mentha aquatica* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ინვიტარებს მიწისქვეშა და წყლის, აგრეთვე მიწის ზედა შეფოთლილ ყლორტებს, აქა-იქაა შებუსუსული რბილი, მარტივი ბეწვით ან თითქმის შიშველია, კაშკაშა ან მკრთალი ფერის, ხასიათდება ძლიერი არომატული სურნელით. ღერო მეტწილად წამოწეულია, ძირიდან სწორი, მარტივი, უფრო ხშირად დატოტვილი. ღეროსეული ფოთლები მოკლევუნწიანია,

კვერცხისებრიდან ელიფსურამდე ფორმის, მომრგვალო გულისებრი, ზოგჯერ სოლისებრი ძირით, ხშირად რამდენადმე უხეშია, ოდნავ პრიალა, რკალისებრ-ფრთისებრ დაძარღვული, კიდევზე ბრტყელი, ხერხისებრი ან მრგვალკბილებიანი. ყვავილები შეკრებილია თითქმის სფერულ, თავაკისებრ ყვავილედად, ქვედა მათგანი - ფოთლების ილღებში ვითარდება, ზედა - შეკრებილია კენწრულ კვერცხისებრ ან სფერულ თავაკებად: გვირგვინი კაშკაშა იისფერია ან ლილისფერი, ხორცისებრ წითელი ან თეთრი, ადმატება ჯამს. ნაყოფი კვერცხისებრი, წვრილმეჭვჭიანი, ღია ყავისფერი კაკლუჭაა. ყვ. VI-X. ნაყ. VII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, კავკასიაში, საქართველოს უმეტეს რეგიონებში (მესხეთ-ჯავახეთის გარდა).

იზრდება მდინარეების, წყალსატევებისა და არხების ნაპირებზე, ნარწყავ მდელოებზე, რუდერალურ ადგილებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატული მცენარეა, ბალის პიტნის არომატისა და გემოვნების მსგავსი. სანელებლის სახით უმატებენ კერძებს, სალათებსა და გამაგრილებელ სასმელებს.

ბალახი შეიცავს ეთერზეთებს, მთრიმლავე ნივთიერებებს, C, K ვიტამინებს. ხასიათდება კრუნჩხვების საწინააღმდეგო, ქარმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი და შარდმდნი მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის აშლილობის, კუჭისა და ნაწლავების სპაზმისა და ტკივილების, მეტეორიზმის, გულის ფრიალის დროს, პირიდან ცუდი სუნის მოსაშორებლად.

ტყემალი – *Prunus divaricata* Ledeb.

ოჯ. ვარდისებრნი — Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: ხე ან ბუჩქი, 2-10 მ-მდე სიმაღლის, დატოტვილი და ცოტად თუ ბევრად ეკლიანი; ფოთლები ოვალურიდან-ოვალურ-ლანცეტამდე, ძირისკენ სოლივით შევიწროებულია, კიდეხერხებილა, ქვემოდან ძარღვების გაყოლებაზე ბეწვით მოფენილი; ყვავილი თეთრია, თითო-თითოდ განლაგებული 1-2 სმ სიგრძის ყუნწებზე, მეტწილად ფოთლებზე ადრე იშლება; ჯამი ხუთ ფოთოლაკიანია, დაყვავილების შემდეგ ცვივა, გვირგვინი ხუთფურცლიანია. ნაყოფი ხორცოვანი, წვნიანი კურკიანაა, თავდაკიდებული, სფერული ან ოვალური, შიშველი, ღარჩაველებული, მკრთალი მწვანე, ყვითელი ან წითელი, მომწიფებისას არ იხსნება. ნაყოფის რბილობი მოტკბო-მოძჟავოა. კურკა მაგარნაჭუჭიანია, მეტწილად ერთთესლიანი, გლუვი, მოთეთრო შეფერილობის. ყვ. III; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ხმელთაშუაზღვეთურმთიანეთის, ევროპულ-კავკასიურ-შუა აზიური სახეობაა.

იზრდება მთის შუა სარტყლამდე ტყეებში, ტყის პირებზე, ტყის ნაკაფებში, ღია ფერდობებზე და კლდოვან ადგილებში. გავრცელებულია მთელ საქართველოში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფი საკვებად ვარგისია. გამოიყენება სანელებლად სხვადასხვა სახის კერძებში. მისგან ამზადებენ ქართულ კულინარიაში გამორჩეულ სანელებელს - ტყემალს. შეიცავს: 10 მგ%-მდე ნახშირწყლებს (ფრუქტოზა,

გლუკოზა, საქაროზა), ვიტამინებს (A, C, B₁, B₂), პექტინებს, ორგანულ მჟავებს, ფლავონოიდებს, პოლიფენოლებს. ფოთოლში არის შაქრები, პექტინები, ორგანული მჟავები, ვიტამინები და სხვ.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება მადის მომგვრელად, სისხლნაკლებობის დროს რკინის შემცველად; ტყემლის ტყლაპს ელენთის დაავადებისას გარედან შემოადებდნენ.

ხასიათდება მატონიზირებელი, საფადართო, ანთების საწინააღმდეგო და ნივთიერებათა ცვლის მომაწესრიგებელი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება გულიშიერი შეშუპების, ღვიძლისა და სანაღვლე გზების დაავადებების, ავიტამინოზების, შეკრულობის დროს.

უკუქმედება: კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, გასტრიტი.

ტყის ანგელოზა – *Angelica sylvestris* L.

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ან ორწლოვანი ბალახოვანი 50-250 სმ სიმაღლის მცენარეა, კონუსური სქელი ფესვით. ღერო ღრუა, 2,5 სმ სისქის, ლეგა ნაფიფქით, ზედა ნაწილში დატოტვილი და რამდენადმე წახნაგოვანი, ყვავილედის ქვეშ მოკლედ შებუსული. ფოთლები ორმაგ-სამმაგფრთისებრ განკვეთილია მოგრძო კვერცხისებრ ან ლანცეტა მახვილებილა

სეგმენტებად: ქვედა ფოთლები - გრძელყუნწიანია, ზედა - მჯდომარე, ძლიერ დაბუშტული ვაგინით. ყვავილი თეთრია, შეკრებილია დიდ ქოლგებად მრავალრიცხოვანი სხივებით, სხივები და საყვავილე ყუნწები შებუსულია. ნაყოფი ოვალური ან ელიფსურია, ძირში ღრმად გულისებრი არმით. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპის მთელ ტერიტორიაზე, რუსეთში, თურქეთში. იზრდება ნოტიო მდელოებზე, ბუჩქნარებში, ტყეებში, მდინარეებისა და ტბორების ნაპირებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე შეიცავს კალციუმის მარილებს (1,6%), ფოსფორს (0,35 %), ცილებს (12 %-მდე), უჯრედისს (20%). ფოთლებში აღინიშნება 0,9% -ზე მეტი ასკორბინის მჟავა.

სურნელოვანი ბალახი სანელებლად გამოიყენება წვნიანებში, სალათებში, მარინადებსა და მწნილებში. ნორჩ ყლორტებს იყენებენ საკვებად, მას ხარშავენ შაქართან ერთად ან ნედლი სახით ხმარობენ. ნორჩ ყლორტებსა და ფოთლებს ყუნწებს ანთავისუფლებენ ქერქისგან და აშაქრებენ; ამზადებენ გემრიელ არომატულ ცუკატებს ტორტებისა და ღვეზელების მოსართავად. ფესვებს იყენებენ სასმელების არომატიზაციისათვის.

ხალხურ მედიცინაში ფესვებსა და თესვებს შინაგანად იყენებენ ცინგის, შაკიკის, უძილობის, კუჭის აშლილობისა და ყაბზობის დროს; აგრეთვე როგორც ამოსახველებელ, დამამშვიდებელ და შარდმდენ საშუალებას. გარეგანად - დასახელოდ და არომატული აბაზანების სახით გამოიყენება ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის სამკურნალოდ.

ტყის მწარე წიწმატი – *Cardamine amara* L.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი) – Fam. Cruciferae
(Brassicaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა მხოზავი ფესურით. ღერო სწორმდგომია, 20-40 სმ სიმაღლის. ფოთლები ფრთისებრ დანაკეთულია. ყვავილი თეთრია, შეკრებილია მეჩხერ ფარისებრ მტევენებად. ნაყოფი - ხაზური, ბრტყელი ჭოტია. თესლი მრავალაა, წვრილი, მუქი მურა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში. რუსეთის ევროპულ ნაწილში, დასავლეთ ციმბირში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილს (ნაყოფმსხმოიარობამდე) და მოუმწიფებელ თესლებს იყენებენ როგორც სანელებელს. ფოთლები პირშუშხას მსგავსად ხასიათდება მწვავე, ცხარე, მწარე გემოვნებით. ხმარობენ სალათებში, ბუტერბროდების დასამზადებლად, ცივ ხორციან კერძებში და ა.შ.

ფესვები, ფოთლები და ღერო შეიცავს ეთერზეთებს; ფოთლებში აღინიშნება ვიტამინებიც.

სლოვაკიაში ფოთლებს შაქრის დიაბეტის დროს იყენებენ.

ტყის პიტნა, გრძელფოთოლა პიტნა
Mentha longifolia L.
ოჯ. ტუჩოსანნი - Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ფესურა გრძელია, გახევებული, ინვიტარებს მიწისქვეშა ამონაყარს. ყლორტები ცოტად თუ ბევრად ქეჩისებრ შებუსევილია ერთ ან მრავალუჯრედიანი მარტივი ბეწვებითა და ჯირკვლებით. ღერო სწორია, მარტივი ან დატოტვილი, 30-150 სმ სიმაღლის. ფოთლები მჯდომარეა, მოგრძო-კვერცხისებრიდან ლანცეტამდე, 5-10 სმ სიგრძის, 1,5-3 სმ სიგანის, წაწვეტებული, კიდეებზე ხერხებილა, იშვიათად მრგვალკბილიანი, ზედა მხარეს თითქმის შიშველი, ქვედაზე - ნაცრისფერი ან თეთრი ქეჩისებრი. ყვავილები შეკრებილია გრძელ, მჭიდრო, ხშირ, ზოგჯერ მხოლოდ რამდენიმე წვევტილ, ცილინდრული ფორმის თავთავისებრ ყვავილეებად. თანაყვავილები ხაზურია, ბანჯგვლიანი, ჯამი ზარისებრი 2 მმ-მდე სიგრძის, სქლადაა მატყლისებრი ბეწვით მოფენილი. გვირგვინი 4-5 მმ სიგრძისაა, ჯამს ორჯერ აღემატება, ლილისფერია, ხორცისფერ წითლამდე შეფერილობის. გვირგვინის ზედა ნაკვთი მოგრძო კვერცხისებრია. ნაყოფი კვერცხისებრი ბეწვიანი კაკლუჭაა. ყვ. V- IX; ნაყ. VII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, ევრაზიული სახეობაა, ჭაობის მცენარე; გავრცელებულია ზომიერი კლიმატური ჰავის მქონე ქვეყნებში. საქართველოში თითქმის ყველგან აღინიშნება.

იზრდება ტყის პირებზე, ფერდობებზე, ბუჩქნარებში, მდინარეთა და არხების ნაპირებზე, ნესტიან და დაჭაობებულ ადგილებში, ტბებთან, წყალსაცავებთან, კირქვიანებზე, ზღ.დ. 2500 მ სიმაღლემდე. გვხვდება მცირე ან ფართო ჯგუფების სახით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: უძველეს სანელებელ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. კულინარიაში გამოიყენება სხვადასხვა სახით.

მომქმედ ნივთიერებას ეთერზეთები წარმოადგენს. მეცნიერულ მედიცინაში გამოყენებული არ არის, ვინაიდან მცირე რაოდენობით შეიცავს მენთოლს. მიწისზედა ნაწილი (ბალახი) ოფიცინალურია მხოლოდ აშშ-ში და ვენესუელაში.

ძველ მედიცინაში სამკურნალო მიზნით პიტნის ველურად მოზარდი სხვადასხვა სახეობა გამოიყენებოდა. ძველ რომში პიტნის არომატი კეთილ ნიშნად ითვლებოდა, მიაჩნდათ, რომ ამაღლებს განწყობილებას და ხელს უწყობს სუფრაზე სასიამოვნო საუბარს. პიტნა, ცრურწმენის მიხედვით დევნის ავსულებს, ხოლო სამკურნალო თვისებებით მრავალწახნაგოვანია და პრაქტიკულად შეიძლება დამატებული იქნეს ყველა ბალახეულ ნაკრებში. ავიცენა თვლიდა, რომ პიტნა სასარგებლოა უმადობისა და კუჭის სისუსტის, სლოკინის დროს. ნახარში სასარგებლოა სიყვითლის, გულის ამოვარდნებისას.

დიოსკორიდი და შემდგომი დროის ექიმები პიტნის სახეობებს საკვირველ სამკურნალო თვისებებს მიაწერდნენ, რომლებიც ერთმანეთთან სრულიად შეუსაბამო იყო. ხმარობდნენ კუჭ-ნაწლავის სისუსტის, სპაზმების, პირღებინების, ისტერიული გულყრების, სისხლიანი ფაღარათისა და ტიფის, დაუქვილობის, შემუკების, კრუნჩხვების, ტკივილების, ზოგიერთი სიმსივნისა და სარძევე ჯირკვლების ანთების დროს, აგრეთვე როგორც დამამშვიდებელ საშუალებას.

შუა საუკუნეების სომხეთში ხალხურ მედიცინაში გამოყენებული იყო ჰიპერტონიული და ნერვულ-ფსიქიური დაავადებებისას.

დიდი მოთხოვნილებით ხასიათდება ტყის პიტნა რუსულ ხალხურ მედიცინაში როგორც დამაწყნარებელი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ოფლმდენი და საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი. ხმარობენ ყელის ტკივილის, გაციების, წნევის, სტენოკარდიის, ათეროსკლეროზის, ნევროზის, უძილობის, ენტეროკოლიტის, მასტიტის, რევმატიზმის, კბილის და ყურის ტკივილების დროს; რაქითიანი ბავშვებისათვის იყენებდნენ პიტნის აბაზანებს.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ითვლებოდა, რომ ხელს უწყობს საჭმლის სწრაფად მონელებას, ძმარში მოდუღებული კურნავს პირის დაავადებებს, კლავს ჭიებს და ხელს უწყობს კარგ ძილს. პიტნის ბროწეულის წვენი ნადუდი არჩენს მუნს და იწვევს რძის მომატებას. გამოიყენებოდა წნევის დასაწვევად, ოფლის მომგვრელად და მუცლის ტკივილების დროს.

წვენი გამოიყენება ამოსახველებლად, კუჭის ტკივილის, ჰეპატიტისა და ასციტის დროს; გარეგანად - მასტიტისა და მღიერის შემთხვევაში; ნაყენი - ეპილეფსიის, კუჭის შეკრულობის, კბილის ტკივილის, მეტეორიზმის დროს; ნახარში ხასიათდება დიურეზული, ტკივილგამაყუჩებელი, ანთისეპტიკური მოქმედებით; იხმარება ტუბერკულოზის, გასტრიტის, დერმატიტის და ციმბირის წყლულის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: ხელს უწყობს უნაყოფობას.

ტყის ჩიტისთვალა – Galium odoratum (L.) Scop.
(syn. Asperula odorata L.)
ოჯ. ენდროსებრნი — Fam. Rubiaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, წამოწეული ოთხწახნაგოვანი ღეროებითა და მხოხავი ფესურით. ფოთლები ლანცეტაა, მჯდომარე, 6-8 ცალი განლაგებულია რგოლებად. ყვავილი წვრილია, თეთრი, შეკრებილია ნახევარქოლგებად, გვირგვინის ნაკეთები ბლაგვია, შუა ნაწილამდე შეზრდილი, ლანცეტისებრი. ნაყოფი მშრალია, იშლება 2 კაკლად. ყვ. V-VI; ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპისა და აზიის ზომიერ სარტყელში. იზრდება წიწვოვან და ფოთლოვან ტყეებში, განსაკუთრებით ფართოფოთლოვნებში, ჩრდილში. სამრეწველო მიზნით კულტივირებულია ინგლისში, ავსტრიაში და სხვა ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნედლი ფოთოლი თითქმის უსუნოა, მაგრამ გაშრობის შემდეგ რამდენადმე მუქდება და იძენს სპეციფიურ არომატულ სურნელს, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება სასმელების წარმოებაში.

სამკურნალო ნედლეულია მცენარის მიწისზედა ნაწილი; შეიცავს

გლიკოზიდ კუმარინს, ეთერზეთებს, მწარე და მთრიძლავ ნივთიერებებს, ფისებს.

ხალხურ მედიცინაში მისი ნაყენით მკურნალობენ სხვადასხვაგვარ წყალმანკს; გამოირჩევა სედატური მოქმედებითაც, წყვეტს ისტერიულ გულყრებს, ამცირებს სხვადასხვა ხასიათის ნერვულ 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 შედელებისას.

უკუქმედება: შხამიანი მცენარეა, გამოყენებისას დიდ სიფრთხილეს მოითხოვს, დოზის გადაჭარბება იწვევს პირღებინებას, თავის ტკივილებს, თავბრუსხვევას, ლეტალურ აღსასრულს.

ტყეურა – *Laser trilobum* (L.) Borkh.

ოჯ. ქოლგოსანნი — Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, პოლიკარპული 50-150 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა ვერტიკალური ფესვით. ღერო მარტოული ან რამდენიმე, სწორმდგომი, მკვრივი, მომრგვალო, წახნაგოვანი, დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ფოთლის ფირფიტა 10 - 50 სმ სიგრძისა და 10-25 სმ სიგანისაა, სამნაკეთიანი, ფრთისებრ ან ორმაგ-სამმაგ

დანაკეთული. ზედა ფოთლები მჯდომარეა, ნაკლებად რთული, ფართო ვაგინით. ყვავილი თეთრია, გრძელი საყვავილე ყუნწებით, შეკრებილია ქოლგებად, 15-20 შიშველი, ზვადასხვა სიგრძის სხვივით. ნზაყოფი მოგრძო (7-8 მმ სიგრძისა და 3-4 მმ სიგანის), ორად გაყოფილი თესლურაა, სიგრძივი წახნაგებით. ყვ. V-VI; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ და აღმოსავლეთ ევროპაში, მცირე აზიაში, ირანში, თურქეთსა და კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება დაჩრდილულ ტყეებსა და ბუჩქნარებში, უმთავრესად კირქვიან ფერდობებზე, ფლატეებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებლად მშრალი ნაყოფები გამოიყენება, წვნიანებისა და სალათების შესაკაზმავად. ნაყოფების ეთერზეთებს კვებით მრეწველობაში იყენებენ ხილის ესენციების არომატიზაციისათვის, ასევე - პარფიუმერიაში.

სამკურნალოდ გამოიყენება ბალახი, ნაყოფები და ფესვები. ფესვები შეიცავს სესკვიტერპენულ ლაქტონებს, ლაზეროლიდს, იზოლაზეროლიდს, ლაზოლიდს, ლაზორინს, ტრილოპოლიდს, იზოტრილოპოლიდს, კუმარინებს. ბალახში აღმოჩენილია 0,02-0,03 % ეთერზეთები; ფოთლებში - C ვიტამინი, ფლავონოიდები, გლიკოზიდი - ლუთეოლინი; ყვავილელებში - 0,7-0,9% ეთერზეთები; ნაყოფებში - 0,49-0,5% ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია (%-ში): 2-26 ალფა-პინენი, 36-60 ლიმონენი, პერილის სპირტი, 35-45 პერილის ალდეჰიდი, პერილის მჟავა, ალფა ფელანდრინი, კუმარინი - სილერინი.

ფესვებისა და ბალახის ნახარში ხასიათდება ჰიპოტენზიური მოქმედებით; მას აქტიურად იყენებენ ანგინისა და დიარეზის დროს. ფესვებში შემავალი ლაქტონები გამოიჩვენებენ ანტიბაქტერიული აქტივობით.

ნაყოფების ნახარშს ხმარობენ ხველების, რესპირატორული ინფექციების, ნაწლავების დაავადებების, ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულირებისათვის. ექსპერიმენტში დადგენილია მისი ჰიპოტენზიური მოქმედება.

უსუპი – *Hyssopus officinalis* L.
ოჯ. ტუნოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი დატოტვილი 50 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები მოპირისპირეა, ხაზურ-ლანცეტა, ხეშეში, კიდემთლიანი. ყვავილი ლურჯია, ვარდისფერი ან თეთრი, განლაგებულია ზედა ფოთლების ილღებში, შეკრებილია ცალმხრივ მტევნებად. ნაყოფი მოშავო - მურა ფერის კაკალია. ყვ. VIII-IX; ნაყ. IX-X.

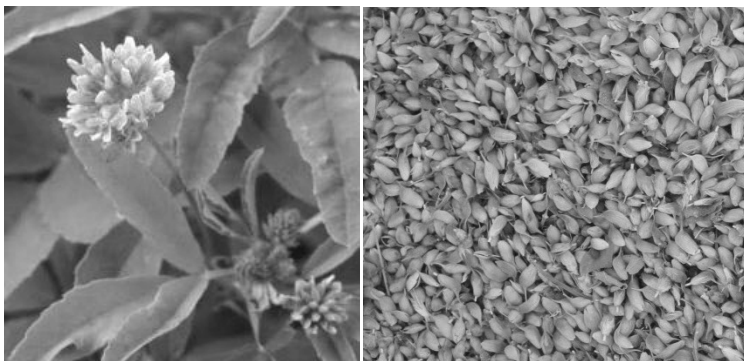
ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ ევროპაა. ბუნებრივად გავრცელებულია აგრეთვე ყირიმში, ყაზახეთში, კავკასიაში. მოჰყავთ როგორც სამკურნალო, დეკორატიული და სანელებელი მცენარე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ბალახი ხასიათდება მწკლარტე სასიამოვნო-მომწარო გემოვნებით და ქაფურის სურნელით. სანელებლად და სამკურნალოდ გამოიყენება ნედლი და მშრალი ფოთლები. შეიცავს: 0,5-1,15% ეთერზეთებს (შედგება პინოკამფენის, პინენის, სესკვიტერპენისა და სხვა შენაერთებისაგან), მთრიმლავე ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, გლიკოზიდებს, ჰიზოპინს, ფლავონოიდ დიოსმინს, ფისებს, გუმფისს.

კულინარიაში იყენებენ როგორც კარგ სანელებელს სალათების, სოუსების, წვნიანების, ხორციანი და ბოსტნეული კერძების შესაკაზმავად. უსუპის ეთერზეთები იხმარება ლიქიორ-არყის წარმოებასა და პარფიუმერულ მრეწველობაში.

ხასიათდება ოფლმდენი, ანთების საწინააღმდეგო და ამოსახველებელი მოქმედებით. სამკურნალოდ ნაყენები და ნახარშები გამოიყენება ბრონქიტის, ბრონქიალური ასთმის, ქრონიკული კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას; გარეგანად - პირის ღრუს, ხახის, ხმის ჩახლეჩვის დროს გამოსავლებად, ჭრილობების, წყლულების, ანთებითი პროცესებისას - საფენებისა და მალამოების სახით. ფარმაციაში ნედლეულიდან ამზადებენ გალენურ (ნახარში, ექსტრაქტი, ჩაი) პრეპარატებს და ღებულობენ ეთერზეთებს.

ულუმბო, უცხო სუნელ — *Trigonella caerulea* (Dsr.) Ser.
ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Leguminosae (Fabaceae)



მორფოლოგია: ერთწლიანი 30-60 სმ სიმაღლის მცენარეა; ღერო სწორმდგომია, მარტივი ან დატოტვილი, გაბნეულბეწვიანი ან შიშველი, ღრუ; თანაფოთლები სამკუთხა-ლანცეტაა, ძირში მეტნაკლებად გაფართოებული და დაკბილული; ფოთოლაკები კვერცხისებრია ან ელიფსური, კიდეზე ბასრკბილა, ორივე მხარეზე შიშველი, 15-40 მმ სიგრძისა და 10-20 მმ სიგანის. ყვავილეთი თავაკისებრია, მრავალყვავილიანი, კუმსი, ყვავილობისას სფერული, დაყვავილების შემდეგ ზოგჯერ ოდნავ წაგრძელებული, თითქმის კვერცხისებრი, 15-20 მმ სიგრძის; ყვავილის ყუნწები მცირე ზომისაა, 1 მმ-მდე სიგრძის,

მოკლებეწვიანი; გვირგვინი ცისფერია, 6 მმ-მდე სიგრძის. ნაყოფი პარკია, რომბულ-უკუკვერცხისებრი, გაბერილი, გაბნეულბეწვიანი ან თითქმის შიშველი, სიგრძივი წვრილი ძარღვებით, უცბადაა შევიწროებული 3 მმ-მდე სიგრძის, თითქმის სწორ, ნემსისებრ ნისკარტში, 2-3 თესლიანი; თესლები სფერულია, წვრილხორკლიანი. ყვ. V-VI; ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: აწერილია საფრანგეთიდან კულტურული ეგზემპლარების მიხედვით. კულტურაში ძირითადად ცნობილია, როგორც ბოსტნეული სურნელოვანი მცენარე. გვხვდება გაველურებულიც რუდერალურ ადგილებსა და ბუჩქნარებში, საქართველოში შემორჩენილია ზოგიერთ რაიონში და ცნობილია “ულუმბოს” ან “უცხო სუნელის” სახელით.

სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთია, ნატურალიზებულია პრაქტიკულად ევროპის მთელ ტერიტორიაზე, რუსეთის ევროპული ნაწილის ჩათვლით.

ძალიან ახლოს დგას ულუმბოს ერთ-ერთ სახეობასთან. *Trigonella procumbens* (Bess.) Reichenb. - თან, რომელიც ზოგიერთი მკვლევარის მიერ მის წინაპრადაა მიჩნეული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე ხასიათდება ძლიერი არომატული სურნელით. მშრალი და დაფქვილი ფოთლები გამოიყენება არომატისა და შეფერილობისათვის მწვანე ყველისა და პურის წარმოებაში. ნაყოფები და ყვავილები - მშრალი და დაფქვილი სახით სანელებლად იხმარება.

ნაყოფები შეიცავს ვიტამინებს, მინერალურ მარილებს, ნახშირწყლებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, სახამებელს. დადებითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას.

ურაშა – *Poterium sanguisorba* L.
ოჯ. ვარდისებრნი — Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 30-60 სმ სიმაღლის მცენარეა, ცილინდრული, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროთი და მძლავრი გამერქნებული ფესურით. ფოთლები ფრთისებრია, მოკლევუნწიანი. ყვავილი მუქი მეწამულია, წვრილი, შეკრებილია თავაკისებრ მკვრივ ყვავილედად. ნაყოფი ოთხწახნაგოვანი, მოყვითალო-ლეგა, ბადისებრი ან გლუვი თესლურაა. ყვ. V-VI; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერ სარტყელში, კერძოდ კავკასიასა და საქართველოშიც. იზრდება ღია მშრალ ადგილებში, მდელოებზე, გზის პირებზე, ნათესებში სარეველას სახით.

კულტივირებულია ინგლისში, საფრანგეთში, აშშ-ში, კანადაში, ავსტრალიაში, რუსეთში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: არომატული მცენარეა. ნორჩი ფოთლები გამოიყენება საკონსერვო და საკვებკონცენტრანტების მრეწველობაში. კულინარიაში ფოთლებს იყენებენ სალათების, წვნიანების, პომიდვრის, კვერცხისა და თევზეულის კერძებში, სასმელებსა და კოქტეილებში. მოხარშულ ფესურებს ხორცეულის გარნირად იყენებენ. მონღოლეთში ფესვებისა და ფოთლების ნახარშს ჩაის სახით ხმარობენ.

მიწისზედა ნაწილი შეიცავს (%-ში): 12-მდე პროტეინს, 24 - უჯრედისს, 48 - უაზოტო ექსტრაქტულ ნივთიერებებს; ფოთლებში აღინიშნება 261 მგ % C ვიტამინი.

ფესურა ფესვებითურთ ხასიათდება შემკვრელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო და ბაქტერიციდული თვისებებით. დადგენილია ანტისეპტიკური მოქმედება ნაწლავების ჩხირების მიმართ. ნახარში ან თხევადი ექსტრაქტი გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას, ნაწლავებიდან, საშვილოსნოდან, თირკმელებიდან სისხლდენების, სტომატიტისა და გინგივიტის სამკურნალოდ.

ხალხურ მედიცინაში ნახარში იხმარება თავის ტკივილის, ანგინის, ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭის აშლილობისას; როგორც გარეგანი საშუალება – ჭრილობების შემახორცებლად.

ურცი – *Ziziphora serpyllaceae* Bieb.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ნახევრადბუჩქია 10-30 სმ სიმაღლის; ღეროები მრავალრიცხოვანია, დატოტვილი, გართხმული, წამოწეული ან თითქმის სწორმდგომი, მწვანე ან ოდნავ მეწამული ფერის, დაფარულია მოკლე ბეწვით. ღეროსეული ფოთლები ვიწრო ლანცეტა ფორმისაა ან თითქმის ხაზური, წამახვილებული, კიდემთლიანი, ჩვეულებრივ ორივე მხრიდან შიშველი ან ზოგჯერ

შებუსული. მრავალრიცხოვანი ყვავილები მოკლე ან შედარებით გრძელ საყვავილე ყუნწებზე თავმოყრილია ღეროს ზედა ნაწილში და გვერდითი ტოტების ბოლოებში თავაკისებრ ყვავილედად, გვირგვინი მოცისფრო-იისფერია. ნაყოფი ცილინდრული ფორმის კაკლუჭაა; თესლი მუქი ყავისფერია, სამწახაგოვანი. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად საქართველოს შემდეგ რაიონებშია გავრცელებული: ქართლი, თრიალეთი, ქვემო ქართლი, მესხეთი. აღინიშნება მცირე აზიაში (აღმ. ანატოლია). იზრდება მშრალ, ქვიან, იშვიათად კირქვიან ადგილებზე, მთის ქვედა და შუა სარტყელში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: როგორც სანელებელი, პოპულარულია მაღალმთიანეთში. ბალახი ხასიათდება ფისისებრ-პიტნისებრი სურნელის სასიამოვნო არომატით. მცენარის ნახარში თევზეულს ანიჭებს პიტნისებრ არომატსა და სურნელს; კარგად ესადაგება შემწვარ ცხვრის ხორცსა და ბულიონებს, უმატებენ ხორცის ფარშს.

ურცის ბალახი ეთერზეთების მაღალი შემცველობით ხასიათდება, მეტ რაოდენობას შეიცავს ყვავილელები, რამდენადმე ნაკლებს ფოთლები და ძალიან მცირე რაოდენობას – ღეროები.

ხალხურ მედიცინაში მცენარე გამოიყენება კუჭის დაავადებებისას და როგორც ამოსახველებელი საშუალება ბრონქიტის დროს.

უჯანგარი – *Artemisia annua* L.

ოჯ. როულევავილოვანნი — Fam. Compositeae (Astraceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი 30-100 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა, მწვანე, შიშველი ან გაფანტულად წვრილი ბეწვებით შემოსილი. ფოთლები მორიგეობითია, ქვედა - ყუნწიანი, ზედა - მჯდომარე, ფოთლის ფირფიტა ორმაგ ფრთისებრია განკვეთილი, სეგმენტები წაგრძელებულია, ღრმად ფრთისებრ დაყოფილი პატარა ზომის, ლანცეტა ფორმის ნაკეთულებად. კალათები პატარა ზომისაა, 2-3 მმ დოიამეტრის, სფერული, მოკლე წვრილყუნწიანი, მჭიდროდაა განწყობილი გვერდით ტოტებზე და ქმნის გაფარჩხულ-საკველასებრ ყვავილედს; კალათის განაპირა ყვავილები მდებრობითია, ძაფისებრ-მილისებრი, შუათანა ყვავილები მილისებრ-ზარისებრია, ორსქესიანი, ყველა ყვავილი სანაყოფეა, ყვითელი ფერის. ნაყოფი წვრილი თესლურაა. ყვ. VII-IX; ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთში, მცირე აზიაში, აღმოსავლეთ აზიაში, შორეულ აღმოსავლეთში, ირანის ჩრდილო-აღმოსავლეთში, ჩრდილო ამერიკაში, კავკასიაში, საქართველოს ზოგიერთ რეგიონში (აფხაზეთი, სამეგრელო, იმერეთი, აჭარა, კახეთი, ქართლი).

იზრდება ზღვისპირეთის ზოლში, მდინარეთა ნაპირებზე, მთის შუა

სარტყელში, როგორც სარეველა გზისპირებზე, საცხოვრებელ სახლებთან, ბაღ-ბოსტნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის მიწისზედა ნაწილი გამოიყენება არომატული სანელებლის სახით კულინარიულ ნაწარმში.

ბალახი შეიცავს სასიამოვნო სურნელის ეთერზეთებს (რომლის შემადგენლობაშია - ცინეოლი, პინენი, ბორნეოლი, კამფენი, კადინენი, კარიოფილენი, ქაფური, სპირტები, ძმრისა და ზეთოვანი მჟავები), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ასკორბინის მჟავას, ალკალოიდებს კვალის სახით.

ეთერზეთებს იყენებენ პარფიუმერიაში და საპნის წარმოებაში. ექსპერიმენტებით დამტკიცებულია მცენარის ფიტონციდების დამთრგუნველი მოქმედება ციმბირის წყლულის განვითარებაზე. ხალხურ მედიცინაში ბალახი გამოიყენება მალარიის, დიზენტერიის საწინააღმდეგოდ და ჭრილობების შემახორცებლად.

ფარსმანდუკი – *Achillea millefolium* L.

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



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 80 სმ-მდე სიმაღლის, მკვეთრი არომატის მცენარეა. ფესურა სქელია, მხოხავი, მრავალრიცხოვანი წვრილი ფესვებითა და მიწისქვეშა

ყლორტებით. ღერო სწორმდგომია, დაღარული, ბუსუსებით შემოსილი, მარტივი ან ზედა ნაწილში სუსტად დატოტვილი. ფოთლები მორიგეობითია, ორმაგ ან სამმაგფურთისებრ განკვეთილი, ლეგა-მწვანე, ქვედა მხარეზე - მრავალრიცხოვანი ეთრზეთოვანი ჯირკვლებით; ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ღეროსეული - მჯდომარე. წვრილი, მრავალრიცხოვანი კალათები მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმისაა, შეკრებილია მრავალყვავილიან ფარისებრ ყვავილელებად, ღეროების ბოლოებზე ან მის განშტოებებზე; კალათებში განაპირა ყვავილები ენისებრია, ერთ რიგად განწყობილი, მდედრობითი; შუა - მილისებრია, ორსქესიანი; გვირგვინი თეთრია, ვარდისფერი ან იისებრ-ვარდისფერი. ნაყოფი ბრტყელი, მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი, უქოჩრო თესლურაა. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდაა გავრცელებული ევროპასა და აზიაში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც. შეტანილია სხვა კონტინენტებზეც.

იზრდება ტყის, ტყესტეპისა და სტეპის ზონებში, ტყის მშრალ მდელოებზე, ხეობებში, გზების გასწვრივ, უშენ ადგილებში და სხვ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარე ხასიათდება სუსტი არომატით, სასიამოვნო და მწკლარტე გემოვნებით. სანელებლად გამოიყენება ფოთლები და ყვავილები, ღეროების გარეშე. ნედლი სახით იხმარება სალათებში, ხაბა-ხუბასა და გარნირების დასამზადებლად. მშრალ ფხვნილს და ეთერზეთებს იყენებენ ლიქიორ-არყისა და კულინარული ნაწარმის წარმოებაში, ბურაჩის, მუსის, კომპოტების, კისელის, პურ-ფუნთუშეულის არომატიზაციისათვის. კულინარიაში სანელებლის სახით იხმარება ბოსტნეულ და კარტოფილის წვნიანებში, ხორციან და ბოსტნეულ კერძებში, სოუსების, გარნირებისა და მწარე ნაყენების დასამზადებლად. ხაზვთან ერთად ფარსმანდუკს იყენებენ კრემისებრ ყველთან ნაზავში.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი ყვავილობის პერიოდში შეიცავს ფლავონოიდებს, ალკალოიდ ახილეინს, კუმარინებს, აკონიტის მჟავას, მწარე და მთრიმლავე ნივთიერებებს, ფისებს, ორგანულ

მჟავებს, ინულინს, ასპარაგინს, მინერალურ მარილებს, ასკორბინის მჟავას, ფილოქინონს, კაროტინს, ქოლინს. თესლებში აღინიშნება 21 %-მდე ცხიმზეთები.

ფოთლები და ყვავილედეები შეიცავს მოყვითალო-მწვანე ან ლურჯი შეფერილობის ეთრზეთებს (0,85%), რომლის შემადგენლობაშია მონოტერპენოიდები (ცინეოლი, ქაფური, ტუიოლი), სესკვიტერპენოიდები - ახილინი, აცეტილბალხინოლიდი, კარიოფილენი, აზულენი, რთული ეთერები, ბორნეოლი, პინენი, ლიმონენი, ტუიონი, ბორნილაცეტატი. ეთერზეთების გარდა შეიცავს სალიცინის, ჭიანჭველას, ძმრისა და იზოვალერიანის მჟავებს, K ვიტამინს.

მცენარე ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, ანთიალერგიული და ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით.

ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვა ქვეყნის მედიცინაში როგორც სისხლდენის შემაჩერებელი და დამამშვიდებელი საშუალება შინაგანი და გარეგანი სისხლდენებისას (ცხვირიდან, საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან, კუჭ-ნაწლავიდან, ჰემოროიდალური და სხვა), კოლიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი და სხვადასხვა სახის დაავადებებისას, შარდსადინარი გზების ანთებითი პროცესების დროს; არის შემკერელი საშუალება კუჭის ამლილობისას. იხმარება ნაყენების, ნახარშებისა და ექსტრაქტების სახით. შედის მადის გამაუმჯობესებელ, კუჭისა და სასაქმებელ ნაკრებებში.

ხალხურ მედიცინაში ფარსმანდუკს იყენებენ თეთრი შლის, უძილობის, ათეროსკლეროზის, მაღარიის, შარდკენჭოვანი და ღვიძლის ზოგიერთი დაავადების, შარდის შეუკავებლობის, დიათეზის, ნევრასტენიის, ისტერიის, გასტრიტის, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებების დროს; ჭრილობების შემახორცებლად და სისხლდენის შემაჩერებლად უხვი მენსტრუაციის შემთხვევაში.

ნედლი წვენი (შინაგანად) ლაქტოგენური საშუალებაა, აფერხებს თირკმელებში და ნაღვლის ბუშტში კენჭების წარმოქმნას; გამოიყენება ანემიის დროს, სისხლდენის შემაჩერებლად სხვადასხვა სახის სისხლდენებისას, აწესრიგებს მენსტრუაციას და ხსნის ტკივილებს, შველის გულის ფრიალს, სისხლის

მოზღვავენას და თავბრუსხვევას კლიმაქსის პერიოდში. გარეგანად იზმარება ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების, ფურუნკულების, გამონაყრების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული ტრომბის წარმოქმნისადმი მიდრეკილი ადამიანებისათვის. ხანგრძლივი გამოყენება ან დოზის გადაჭარბება იწვევს თავის ტკივილს, თავბრუსხვევას, კანზე გამონაყარს. მცენარის ნედლი წვენი უკუმაჩვენებელია ფეხშიძიე ქალებისათვის.

ფაჩული – *Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.
ოჯ. ტუნოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ბალახოვანი, 70-100 სმ სიმაღლისა და დიამეტრის ნახევრადბუჩქია. ღერო ხეშეშია, ბეწვიანი. ფოთლები მოპირისპირეა, ფართო კვერცხისებრი, ძლიერ დაკბილული, ფრთისებრი. ყვავილი თეთრია ან მოთეთრო-იასამნისფერი, მუწამული ლაქებით, შეკრებილია მტევნისებრ ყვავილელებად, რგოლებში თავმოყრილია 10-15 ცალად. ნაყოფი კაკალია.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ფილიპინების კუნძულებია. კულტურაში მოჰყავთ ტროპიკულ სარტყელში — იავაზე, სუმატრაზე, რეუნიონის, სეიშელისა და ფილიპინების კუნძულებზე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები ხასიათდება ძლიერი

არომატული სურნელით. გამოიყენება სხვადასხვა სახის პროდუქტების, შენობებისა და ქსოვილების არომატიზაციისათვის; არომატული დანართის სახით - სანთლის ცვილში, მოსაწევ ნაკრებებში, მოსაწევ ჩხირებში; წარმოადგენს ეთერზეთების მიღების წყაროს. ფაჩულის ეთერზეთების ძირითადი კომპონენტია სესკვიტერპენები. ხასიათდება ბაქტერიციდული თვისებებით და ფართოდ გამოიყენება პარფიუმერიაში და არომათერაპიაში (როგორც დამამშვიდებელი და ანტიჰელმინტური საშუალება).

ფორთოხალი — Citrus sinensis (L.) Osb.
ოჯ. ტეგანისებრნი — Fam. Rutaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 7-12 მ სიმაღლის ხეა, ეკლიანი ყლორტებით. ფოთლები მარტივია, ვიწროფრთიანი ყუნწით, ოვალური, იშვიათად მოგრძო, მახვილი, მუქი მწვანე. ყვავილები მარტოულია ან მცირერიცხოვან მტევნებად ან ფარისებრ ყვავილეებად შეკრებილი. ჯამი 0,5 სმ დიამეტრისაა. გვირგვინის ფურცლები თეთრია, 20-25 მტვრიანით. ნაყოფი ნარინჯისფერია, გლუვი ან ხორკლიანი ქერქით, 10 სმ-მდე დიამეტრის. რბილობი მომჟავო-მოტკბოა, ნარინჯისფერი, თესლიანი ან უთესლო. თესლი ხშირად მრავალჩანასახოვანია. ყვ. IV-V; ნაყ. X-XI.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. კულტურაში შეტანილია სამხრეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში ახალ ერაშვლამდე დიდი ხნით ადრე როგორც სამკურნალო მცენარე.

ჩინეთში მოშენებული იყო ახ.წ.აღ.-მდე 2200 წლის წინ. ევროპაში პორტუგალიელების მიერ XV ს-ში ვრცელდება. XVIII ს-დან თანდათანობით იპყრობს მთელ სამხრეთ ევროპას. ამერიკაში, კუნძულ ჰაიტზე მოხვდა 1493 წ. ამერიკაში კოლუმბის მეორე მოგზაურობისას. კულტივირებულია სუბტროპიკული კლიმატის ყველა ქვეყანაში. მსოფლიოში ნარგავების საერთო ფართობი 0,5 მილიონ ჰა შეადგენს, მათ შორის პირველი ადგილი უკავია აშშ-ს, მეორე – ბრაზილიას, შემდეგ – ესპანეთს, იტალიასა და იაპონიას. საქართველოში ფორთოხლის მოშენება დიდი ხნის წინათ დაიწყო. თუმცა მისი კულტურა მრავალჯერ წყდებოდა, პერიოდული მკაცრი ზამთრებისა და უამრავი დამპყრობლების თავდასხმების შედეგად. XIX ს-ის 40-იანი წლებიდან კვლავ აღორძინდა ფორთოხლის კულტურა შავი ზღვის სანაპიროზე გაგრიდან ბათუმამდე.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი, არომატული და პოპულარული პროდუქტია მსოფლიოში. ნაყოფებს იყენებენ ნედლი და გადამუშავებული – წვენების, კომპოტებისა და მურაბების სახით. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ფორთოხლის წვენი, რომელიც რბილობის მსგავს ნივთიერებებს შეიცავს და მშვენივრად შენარჩუნდება. ნაყოფების კანი (ცედრა) გამოიყენება სანელებლად, ცუკატების, უალკოჰოლო სასმელების დასამზადებლად, ეთერზეთებისა და მჟავების მისაღებად.

ყვავილებისა და ფოთლებისაგან მიიღება ეთერზეთები, რომლებსაც პარფიუმერიულ წარმოებაში იყენებენ.

რბილობი შეადგენს ნაყოფის წონის 70 %, შეიცავს 6-8 მგ% შაქრებს, 1-2 მგ% ლიმონის მჟავას, ვიტამინებს (C - 65 მგ%, B₁, B₂, PP, კაროტინს), პიგმენტებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, კალიუმის, კალციუმის, ფოსფორის მინერალურ მარილებს. ნაყოფის ქერქში აღინიშნება შაქრები, მცირეოდენი მჟავები, პექტინოვანი ნივთიერებები, ეთერზეთები, P ვიტამინი, ფიტონციდები.

ხასიათდება მაღის აღმძვრელი, საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი, მსუბუქი მატონიზირებელი, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი ფარმაკოლოგიური მოქმედებით.

აუმჯობესებს საჭმლის მონელებასა და ნაწლავების მოქმედებას, ხელს უწყობს მავნე ნივთიერებების გამოყოფას, ლპობის

პროცესების შემცირებას. სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება ჰიპო და ავიტამინოზების, დაბალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის, ათეროსკლეროზის, გულის იშემიური დაავადების, ჰიპერტონიის, ყაბზობის, შარდკენჭოვანი დიათეზის, დიაბეტის დროს, ღვიძლის დაავადებების პროფილაქტიკისათვის.

უკუქმედება: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, მაღალი სიმჟავით მიმდინარე გასტრიტი.

ფსტა – *Pistacia vera* L.

ოჯ. თუთუბოსებრნი – Fam. Anacardiaceae



მორფოლოგია: ფოთოლმცვენი 7 მ-მდე სიმაღლის ხეა ან ბუჩქი, მორიგეობითი, კენტფრთხარული ტყავისებრი ფოთლებით, რომლებიც შედგება 3-5 ელიფსური ფოთოლაკისაგან. მცენარე ორსახლიანია; ყვავილედ - საგველაა; ყვავილები წვრილია, ერთსქესიანი, მარტივი ერთ - ხუთწვერიანი (9-მდე) ყვავილსაფრით; მამრობითი ყვავილები 5-6 მტვრიანიანია, მდებრობითი - ზედა ნასკვიანი ბუტკოთი და სამადგაყოფილი სვეტით ხასიათდება. ნაყოფი - კვერცხისებრი კურკაა 2 სმ-მდე სიგრძისა და 1 სმ სიგანის, საკმაოდ თხელი მოწითალო ნაყოფსაფრით (რომელიც ადვილად სცილდება მწიფე ნაყოფებს) და მაგარი შიდა ნაყოფით (კურკა), რომელიც კულტურულ მცენარეებში მომწიფებისას ხშირად სკდება და ჩნდება მასში მოთავსებული მომწვანი თესლი. კაკლის წონა 5,5-15,5 გ, თესლს კაკლის წონის 32-55 % უკავია. ყვ. IV-V; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად იზრდება შუა აზიაში, ირანსა და ავღანეთში. კულტივირებულია ბუნებრივი არეალის ფარგლებში დაახლოებით 2000 წლის წინათ. ახალი ერის I ს-ში ვრცელდება ევროპაში, ჯერ იტალიასა და საბერძნეთში, შემდეგ ხმელთაშუაზღვეთის სხვა ქვეყნებში. XIX ს-ში შეტანილ იქნა აშშ-ში, კულტურისათვის განსაკუთრებით შესაფერისი კალიფორნიის კლიმატური პირობები აღმოჩნდა. სადღეისოდ შედარებით დიდი ფართობები უკავია იტალიაში, სირიაში, ირანში, ჩრდილო ინდოეთში, თურქეთსა და ერაყში. XVIII ს-ის ბოლოსა და XIX ს-ის დასაწყისში ვრცელდება სომხეთში, აზერბაიჯანსა და მოლდოვაში. ბუნებრივი არეალის ფარგლებში (შუა აზია) მან ჯერ ვერ ჰპოვა განვითარება, ბოლო პერიოდში ტაჯიკეთში მიმდინარეობს სამუშაოები ამ მიმართულებით. ნაყოფების ყოველწლიური მსოფლიო მოსავლიანობა შეადგენს 25 ათასამდე ტონას.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მნიშვნელოვანი კაკლოვანი კულტურაა. თესლები საკვებად გამოიყენება ნედლი, მოხალული და დამარილებული სახით, ტორტების, ნამცხვრების, შოკოლადისა და სხვა საკონდიტრო ნაწარმის წარმოებაში, უმატებენ ყველსა და ძხვეულს. თესლებიდან მიღებული ზეთი არ ჩამოუვარდება ზეთისხილის ზეთს, გამოიყენება სასურსათო და სამრეწველო წარმოებაში ძვირფასი ლაქის მისაღებად. კოპტონი შინაური ცხოველების საკვებად იხმარება. გადამწვარ ნაყოფებს ყავის სუროგატად იყენებენ.

თესლები შეიცავს 68 მგ% ცხიმებს, 17 მგ% ცილებს, B ჯგუფისა და E ვიტამინებს, მიკროელემენტებს (Ca, K, Mn, Cu, Se, Zn), ბიოტინს, ნიაცინს, ტანინებს, ფიტოსტერინებს.

ძველი ქართული წყაროების თანახმად სამკურნალო მიზნებისათვის უმთავრესად იყენებდნენ თესლს, ზეთსა და ქერქს. შარდის შეუკავებლობისას უკეთებდნენ ზეთიან ოფნას; მას ხმარობდნენ გულმკერდის, თირკმელებისა და ხველებით გამოწვეული ტკივილების დროს მტკივნეული ადგილების დასაზელოდ; თესლს მიიხნევდნენ ჭიის საწინააღმდეგო საშუალებადაც.

სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს; სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონის დასაწევი ოპტიმალური ნორმაა 15-20 ნაყოფი დღეში. შველის

სასუნთქი სისტემის დაავადებებს, ტუბერკულოზს, პირის ღრუს სხვადასხვა ინფექციებს; ხელს უწყობს ტვინის უჯრედების გააქტიურებას, მხედველობის შენარჩუნებას, ხსნის მუღმივი 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 ტყავის წარმოებაში იყენებენ) და სამედიცინო ტანინების მისაღებად. სამედიცინო პრაქტიკაში მას იყენებენ დამწვრობის, წყლულების, ნაწოლების, პირის ღრუს ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: დადგენილია, რომ თესლში შემავალი ცილები წარმოადგენს რა მძლავრ ალერგენს, იწვევს კანზე გამონაყრებს, ხველას, საკვებმომწელებელი სისტემის პრობლემებს, რის გამოც დაუშვებელია საკვებად 30 გ-ზე მეტის გამოყენება.

ქაფურა – *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

ოჯ. ვარდისებრნი — Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 1-2 მ-მდე სიმაღლის, მარტივი ან დატოტვილი ღეროთი. ფოთლები წყვეტილფრთისებრია, ზედა მხარეზე შიშველი, მუქი მწვანე,

ქვემოდან თხლად ქეჩისებრ შებუსული; გვერდითი ფოთოლაკები მცირერიცხოვანია (4-8), დიდი ზომის, კვერცხისებრ მოგრძო, მახვილწვერიანი, მთლიანი ან ოდნავ დანაკეთული; კენწრული ფოთოლაკი გვერდითებზე უფრო დიდი ზომისაა, 3-5 ნაკვთიანი. ყვავილელი ხშირია, საგველასებრი, ქეჩისებრ შებუსული ტოტებით; ყვავილები წვრილია, 5-8 მმ სიგრძის, მრავალრიცხოვანი, სურნელოვანი; გვირგინის ფურცლები მოყვითალო-თეთრი ფერისაა. ნაყოფი მრავალი, ერთთესლიანი ფოთლურაა, პატარა ზომის, სპირალურად დახვეული. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, მცირე აზიაში, მონღოლეთში, შუა აზიაში, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ციმბირში, კავკასიაში, კერძოდ საქართველოშიც.

იზრდება ჭაობებსა და დაჭაობებულ მდელოებზე, ტენიან ადგილებში, მდინარეებისა და ნაკადულების ნაპირებზე, ქვედა სარტყლიდან მთის ზედა სარტყლამდე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყვავილების არომატიდან გამომდინარე ჩაის საუკეთესო ნედლეულია. ნორჩ ფოთლებსა და კოკრებს სასალათედ იყენებენ.

სამკურნალო მიზნით ფოთლები და ყვავილები გამოიყენება, ზოგჯერ ფესვებიც. მიწისზედა ნაწილში აღმოჩენილია ასკორბინის მჟავა, ფენოლური ნაერთები, ფენოლგლიკოზიდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ქალკონები, ფლავონოიდული მჟავები (ყავისა და ელაგენის), კატეხინები, ფლავონოიდები (ჰიპეროზიდი და ავიკულარინი), ეთერზეთები, არომატული შენაერთები (ვანილინი, მეთილსალიცილატი და სალიცინის ალდეჰიდი), სტეროიდები და უმაღლესი ხარისხის მჟავები (სტეარინის, ლინოლინისა და სხვ.). ფესვები შეიცავს ასკორბინის მჟავას, კუმარინებს კვალის სახით, ფენოლურ ნაერთებს, ფენოლგლიკოზიდებს (სპირეინი, მონოტროპიტინი), მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებსა და ქალკონებს.

მცენარე ხასიათდება საერთოგამაჯანსაღებელი, დამამშვიდებელი, ბაქტერიციდული, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, ნაღველმდენი,

შემკვრელი, შარდმდენი, ოფლმდენი და ანტიკლმინტური მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ფესვების ნახარში გამოიყენება როგორც სედატური, წყლულების საწინააღმდეგო, შემკვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი და სისხლდენის შემაჩერებელი საშუალება, დიზენტერიის, ეპილეპსიის, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის, თირკმელებისა და შარდსადინარი გზების ანთებითი პროცესების დროს.

მიწისზედა ნაწილების ნახარშს იყენებენ ფაღარათის შემთხვევაში. ყვავილებების ფხვნილს - ჭრილობებზე, დამწრობებზე მოსაფრქვევად. ყვავილების ჩაი, როგორც შარდმდენი - ნეფრიტის, შარდის ბუშტის დაავადებების, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის და კუჭის ტკივილების დროს.

ქინძი — *Coriandrum sativum* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა, 40-70 სმ სიმაღლის შიშველი, ზედა ნაწილში დატოტვილი წვრილი ღეროებით; ფესვთანური ფოთლები ამოკვეთილ-დაკბილულია, გრძელყუნწიანი, ზედა – ფრთისებრ განკვეთილი ვიწრო მსხვილ ნაკვეთლებად. მცენარე პოლიგამურია, ყვავილები თეთრი ან ვარდისფერია, განლაგებულია რთულ (4-6 სხივიან) ქოლგებად გრძელ საყვავილე ყუნწებზე; ნაყოფი სფეროსებრია, 2-5 მმ

სიგანის, მოყვითალო-მურა, მკვეთრად გამოხატული ძარღვებით. ვე. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო უცნობია. გავლურებული სახით გვხვდება ევროპაში, ირანში, კავკასიასა და შუა აზიაში. კულტურაში ხმელთაშუაზღვეთშია შეტანილი, კულტივირებული იყო ძველ ეგვიპტესა და ძველ საბერძნეთში 1000 წლით ადრე ახ.წ.ად.-მდე, რაც მტკიცდება ეგვიპტურ აკლდამებში ნანახი ქინძის თესლებით. ასევე უძველესი დროიდანაა კულტივირებული სამხრეთ კავკასიასა და შუა აზიაში. სადღეისოდ მრავალ ქვეყანაში ამრავლებენ სხვადასხვა მასშტაბით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ძირითადი ეთერზეთოვანი, ტექნიკური, სანელებელი და სამკურნალო მცენარეა. ხასიათდება მწვავე გემოთი, სასიამოვნო, დასამახსოვრებელი არომატითა და მკვეთრი სურნელით. სანელებლად გამოიყენება ფოთლები და ნაყოფები. ნაყოფები შეიცავს 0,2-1,4 მგ% ეთერზეთებსა და 28 მგ% ცხიმოვან ზეთებს. ფოთლებში ეთერზეთების გარდა აღინიშნება ვიტამინები (C, B₁, B₂, P, კაროტინი), ფლავონოიდები, სტეროიდები, ტრიტერპენოიდები, კუმარინები, ცილები.

ძველ მედიცინაში (ინდოეთი, რომი, საბერძნეთი, შუა აზია) ფართოდ გამოიყენებოდა მწვანისა და წამლის სახით. ავიცენას თანახმად მისი წვენი აწყნარებს ძლიერ პულსაციას, თვალების ძარღვების ფეთქვას, გულის ცემას; უხდება ცხვირიდან სისხლდენას, თავბრუსხვევასა და გულყრებს; მოხალული თესლი აბრკოლებს გულისრევას და ამშვიდებს მჟავე გულზიდვას.

ინდურ მედიცინაში ქინძის ნაყოფები გამოიყენება როგორც გამაუმტკივნებელი, შარდმდენი, კუჭის ჭვლების საწინააღმდეგო საშუალება.

ტიბეტურ მედიცინაში - სიცხის დამწვევად და წყურვილის მოსაკლავად.

ძველ ქართულ მედიცინაში ქინძის წყალი იხმარებოდა წამლების დასამზადებლად თვალის ტკივილისა და წითელი ქარის სამკურნალოდ; ცხვირიდან სისხლდენისას მოხარშულ ქინძს შუბლზე ადებდნენ, ხოლო ღვინოსა და თაფლში მოხარშულს

ვინც მიიღებდა ყოველგვარი ჭირისაგან განთავისუფლდებოდა. სხვადასხვა დაავადებებისას ურჩევდნენ ქინძით შეზავებული საჭმლის ან შაქრით აზელილი ქინძის ჭამას ან ცივ წყალში გახსნილი ქინძის სმას.

არის საჭმლის მონელების მასტიმულირებელი, სპაზმოლიტური, მეტეორიზმის სამკურნალო საშუალება. ხასიათდება ანტიბაქტერიული, დამამშვიდებელი, ნაღველმდენი, კრუნჩხვის საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ამოსახველებელი, შარდმდენი და ფუნგიციდური მოქმედებით.

გამოიყენება ნევრასტენიის, ფაღარათის, შარდის ბუშტის სისუსტის, ბუასილის, წყლულოვანი სტომატიტის, ჭრილობებისა და დამწვრობების შემახორცებლად, ასევე კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს. ბალახი იძლევა ჰიპოტენზიურ ეფექტს.

ეთერზეთები, რომლებიც ნაყოფებიდან მიიღება, იხმარება უშუალოდ საპარფიუმერიო მრეწველობაში და სხვა არომატული ნივთიერებების სინთეზისათვის.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული პირთათვის, ვისაც გადატანილი აქვთ მიოკარდიული ინფარქტი და ტრომბოფლებიტი; ასევე დაუშვებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის.

ქოქოსის, კოკოსის პალმა – *Cocos nucifera* L. ოჯ. პალმასებრნი – Fam. Palmae



მორფოლოგია: 15-30 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა სწორმდგომი

ღეროთი, დაფარულია რგოლური ნაჭდევეებით, რაც გამოწვეულია ჩამოცვენილი ფოთლების ვაგინის ნარჩენებით. ღეროს ზედა ნაწილში განვითარებული ფოთლები 4-6 მ სიგრძისაა, ფრთისებრ განკვეთილი; ვეგეტაციის მე 5-7 წელს მათ უბეებში ვითარდება რამდენიმე ყვავილული – რთული საგველა, 1-2 მ სიგრძის. თითოეული ყვავილული შემოხვეულია ქერქოვანი ვაგინით, რომელიც ყვავილობისას იშლება; ყვავილი ყვითელია, განსხვავებულ სქესიანი; მდედრობითი ყვავილები ყვავილედის ქვედა ნაწილში სხედან, უფრო წვრილი მამრობითი ყვავილები კი ყვავილედის ზედა ნაწილშია თავმოყრილი. ქოქოსის კაკალი კურკაა, 15-30 სმ სოგრძის, მომრგვალო, 1,5-2,5 კგ წონის; ნაყოფის გარეთა გარსი უჯრედისისგან შედგება, რბილია; შიგნითა ნაჭუჭი მაგარია, სამი თესლკერტით, მხოლოდ ერთისგან ვითარდება თესლი, შედგება თეთრი ფერის ხორცოვანი 12 მმ სისქის (რბილობი ან კოპრა) ფენისა და ენდოსპერმისგან, რომელიც დასაწყისში თხევადი და გამჭვირვალეა (კოკოსის წყალი), რბილობიდან გამოყოფილი ზეთის წვეთების წარმოქმნისას, თანდათანობით გადაიქცევა რძისებრ ემულსიად (კოკოსის რძე), რომელიც შემდგომ სქელდება და მყარდება.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ქოქოსის პალმის ისტორიული სამშობლო უცნობია; ერთ-ერთი ვერსიით ესაა სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის, მეორეთი – ამერიკის ტროპიკები. სადღეისოდ გავრცელებულია წყნარი ოკეანის ეკვატორიული და ტროპიკული ოლქების სანაპიროებსა და კუნძულებზე. მის ფართო გავრცელებას ხელს უწყობს ნაყოფების აგებულება, რომლებსაც სიმსუბუქისა და წყალშეუღწევადობის გამო შეუძლიათ ხანგრძლივი დროის მანძილზე ტალღებზე ცურვა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ქოქოსის კაკალს დანის საშუალებით ყოფენ შუაზე და იღებენ ენდოსპერმს, რომელსაც აშრობენ ცხელწყლიან მიღებზე. ენდოსპერმის ეს ნახევრები რძისფერია, ჯამისებრი ფორმის, უწოდებენ კოპრას.

გამოიყენება საკვებად ნედლი ან მშრალი სახით, რომელსაც უმატებენ საკონდიტრო ნაწარმსა და ეროვნულ სასმელს - კარის. რბილობი წარმოადგენს მნიშვნელოვან ნედლეულს ქოქოსის

ცხიმოვანი ზეთების მისაღებად, იყენებენ საკვებად და მარგარინის დასამზადებლად. ნორჩი ყვავილების დასერვით ღებულობენ ტკბილ სითხეს, რომელიც 15%-მდე შაქარს შეიცავს, წვეს ან აორთქლებენ და იღებენ კრისტალურ ყავისფერი შეფერილობის პალმის შაქარს, ან დულილის პროცესის შემდეგ ღებულობენ ღვინოს, მისგან კი ხდიან არაყს. ერთი ზე წელიწადში იძლევა 40-70 ლ პალმის არაყს.

კოკოსის კაკლის რბილობი ანუ კოპრა შეიცავს ცხიმებს, ვიტამინებს B, C, მინერალურ მარილებს, ნატრიუმს, კალციუმს, რკინას, კალიუმს, აგრეთვე 5% გლუკოზას, ფრუქტოზას და სახაროზას, ცხიმოვან მჟავებს – ლაურინის, მირისტინის, პალმიტინის, კაპრონის, კაპრინოლის, ოლეინის, ლინოლინისა და სხვ.

კოკოსის ზეთი წარმოადგენს ანთებისა და მიკრობების საწინააღმდეგო მაღალეფექტურ 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, გაუხშეშებისა და ა.შ. ხელს უწყობს თმის ზრდას, აძლევს მას ბუნებრივ ბზვინვარებას. გამოიყენება კანის სხვადასხვა დაავადების (ფსორიაზი, ეგზემა და სხვ.) სამკურნალოდ; ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მავნე ქოლესტერინის გამოდევნას, არეგულირებს არტერიულ წნევას, აძლიერებს მეტაბოლიზმს; ანტიმიკრობული თვისებებიდან გამომდინარე ახდენს საკვებმომწელებელი ტრაქტის მუშაობის რეგულირებას, ახშობს პათოგენური ბაქტერიებისა და სოკოების განვითარებას; აუმჯობესებს ორგანიზმის მიერ მინერალური ნივთიერებების შეთვისებას, მათ შორის მაგნიუმისა და კალციუმის, ამაგრებს ძვლოვან სისტემას, აძლიერებს იმუნიტეტს, აჩქარებს ჭრილობების შეხორცების პროცესს, თავიდან არიდებს შაქრიანი დიაბეტის წარმოქმნას, აწესრიგებს კუჭქვეშა ჯირკვლის მოქმედებას და ინსულინის სეკრეციას. კარგი საშუალებაა დიარეის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: ინდივიდუალური შეუთავსებლობა.

ქუბაბა, ქუბაბას პილპილი — Piper cubeba L.
ოჯ. პილპილისებრნი — Fam. Piperaceae



მორფოლოგია: ორსახლიანი ხისმაგვარი ღიანაა გლუვი ცილინდრული ტოტებით; ფოთლები მორიგეობითია, მოგრძო ელიფსური, ძირში გულისებრი და მახვილწვერიანი, დაფარულია გამჭვირვალე ჯირკვლებით. ყვაეილები ერთსქესიანია; მამრობითი ყვაეილები შეკრებილია ვიწრო ცილინდრულ თავთავებად, შედგება 2-3 მტვრიანისაგან; მდედრობითი – უფრო გრძელ ჩაქინდრულ თავთავისებრ ყვაეილეებს წარმოქმნის; ყვაეილი შედგება ბუტკოსაგან, სფერული ერთბუდიანი ნასკვისა და მჯდომარე დინგისაგან. ნაყოფი სფერული კენკრაა, მურა ნაცრისფერი, დანაოჭებული ზედაპირით, 3,5-5 მმ დიამეტრის; თესლი განუვითარებელია, არომატული.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო უპირველესად კუნძული იავა, ინდონეზია, ბორნეო და სუმატრაა. კულტივირებულია არეალის ფარგლებში და ანტალიის კუნძულებზე.

ევროპელები ქუბებას ვენეციელი ვაჭრების საშუალებით გაეცნენ XIII ს-ში, შემდეგ ასეული წლების მანძილზე გასავლიან საქონლად ითვლებოდა. XIX ს-ში იავაზე მცხოვრებმა ინგლისელმა ოფიცრებმა გაარკვიეს, რომ ადგილობრივი მოსახლეობა მას სამკურნალოდაც იყენებდა შარდსადინარი

გზების სხვადასხვა ანთებითი დაავადებებისას. მალე დაიწყეს მისი გამოყენება ევროპულ ფარმაცევტიაშიც.

სამკურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: ცნობილი კლასიკური სანელებელია; წიწაკის სახეობებიდან ყველაზე არომატულია, გამოირჩევა სიმწვავეთაც, მას შავ პილპილთან ერთად იყენებენ სხვადასხვაგვარი კერძების შესაკაზმავად.

ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანტიისპაზმური, ანტივირუსული, ბაქტერიციდული, შარდმდენი, ამოსახველებელი და მასტიმულირებელი მოქმედებით ადამიანის ორგანიზმზე.

ქუბაბასა და მისი ზეთის სამკურნალო თვისებები განპირობებულია მასში არსებული კარიოფილენის, კადინენის, კაბინენის, მწარე ნივთიერებების, ფისების, კუბებინის, პიპერინისა და რიგი სხვა ნივთიერებების არსებობით. ზეთი არატოქსიკურია, არ აღიზიანებს კანსა და ლორწოვან გარსს. წარმოადგენს ზოგიერთი სამკურნალო საშუალების კომპონენტს, იხმარება საპნის, დეზოდორანტებისა და ტუალეტის წყლის წარმოებაში.

ჯერ კიდევ ახალ ერამდე ინდიელები იყენებდნენ შარდსადინარი გზების დაავადებებისას.

სადღეისოდ რეკომენდებულია: მეტეორიზმის, ფიზიკური და ფსიქიური გადაღლილობის, თავის ტკივილების, ნერვული აშლილობის, მადის დაქვეითების, დეპრესიის, ბრონქიალური ასთმის, ბრონქების ქრონიკული ანთების, ბრონქიტის, ზველების, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების, ყელის ინფექციების, კატარისა და სინუსიტის, შარდსასქესო ინფექციების, ცისტიტის, ურეთრიტის, პროსტატიტის, გონორეის, დიზენტერიის, გულისრევის, D ვიტამინის ნაკლებობის, ნაბახუსევის სინდრომის, დაღლილობის, ჰეპატობილიარული სისტემის დარღვევების სამკურნალოდ.

უკუქმედება: არატოქსიკურობიდან გამომდინარე, უკუჩვენებები პრაქტიკულად გამორიცხულია.

ღანძილი — *Allium ursinum* L.
ოჯ. ხახვისებრნი — Fam. Alliaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბოლქოვანი მცენარეა, 15-50 სმ სიმაღლის სამწახნაგოვანი უფოთლო ღეროთი, ძირში სიფრიფანა ვაკინით შემოხვეული. ფოთოლი ორია, მოგრძო ან ლანცეტა მოყვანილობის, ნივრის დამახასიათებელი არომატი. ყვავილები ორსქესიანია, შეკრებილია წვეროსეულ, მცირე ყვავილიან ნახევრადსფერულ ქოლგა ყვავილედებად, რომლებიც ყვავილობამდე სიფრიფანა საბურველშია გახვეული. ყვავილსაფრის ფოთლები თეთრია, თავისუფალი ან ძირში შეხორცებული, დაყვავილების შემდეგ ზედეე შერჩენილი. ნაყოფი სფერული, სამწახნაგოვანი კოლოფია, მრგვალბუდიანი, ხშირად თითო თესლით. დაყვავილების შემდეგ მცენარის მიწისზედა ნაწილი ხმება. ყვ. V-VI; ნაყ. VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, დასავლეთ-ევრაზიული სახეობაა. აწერილია კუნძულ გოტლანდიდან. გავრცელებულია ცენტრალურ ევროპაში (ავსტრია, ბელგია, ჩეხეთი, სლოვაკია, გერმანია, უნგრეთი, პოლონეთი, შვეიცარია), ჩრდ. ევროპაში (დანია, ფინეთი, ირლანდია, დიდი ბრიტანეთი), სამხრეთ ევროპაში (რუმინეთი, ბულგარეთი, საბერძნეთი, იტალია, საფრანგეთი, ესპანეთი), დას. ხმელთაშუაზღვეთში, ბალყარეთში, უკრაინაში, მცირე აზიასა და კავკასიაში

(ჩრდილოეთ კავკასია; სამხრეთ კავკასია: სომხეთი, აზერბაიჯანი).

საქართველოში გვხვდება აფხაზეთში, იმერეთში, აჭარაში, ქართლში, მთიულეთში. იზრდება წიფლნარებსა და რცხილნარებში, შედის ტყის ცენოზების შემადგენლობაში გაზაფხულის (IV-V) სინუზიების სახით. იზრდება დიფუზურად ჯგუფებად და მცირე ლაქებად. ეტანება შედარებით ღრმა და ტენიან, ჰუმუსით მდიდარ ნიადაგებს, ირჩევს ჩრდილოეთ და ჩრდილო-აღმოსავლეთ ფერდობებს.

იშვიათად კულტივირებულია როგორც საბაღო მცენარე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატული მცენარეა, სპეციფიური სუნით და გემოთი. საკვებად გამოიყენება ღერო, ფოთლები, ბოლქვები. ძვირფასი კვებითი ღირებულების გამო, მოსახლეობის დიდი ნაწილი ყვავილობამდე, აპრილ-მაისში, მასიურად აგროვებს მცენარის მიწისზედა ნაწილებს, იყენებენ ნედლი სახით სალათებში, წვნიანებში სხვა ბოსტნეულთან ერთად, ამარილებენ, ამწნილებენ; მისი გაშრობა არ არის რეკომენდებული, ვინაიდან ასეთ მდგომარეობაში სასარგებლო თვისებებს კარგავს.

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 ალილპოლისულფიდები, ვინისულფიდი, მერკაპტანი და დაუდგენელი აგებულების ალდეჰიდი; აღინიშნება ცილები, ნახშირწყლები (ფრუქტოზა), მინერალური მარილები, ფიტონციდები, ლიზოციმი, კაროტინი.

უძველესი სამკურნალო და საკვები მცენარეა; არქეოლოგიური გამკვლევებით, ნეოლითის ეპოქის დასახლებებში ალპების წინამთიანეთში ხშირად ნახულობენ ღანძილის კვალს, რაც იძლევა იმის საფუძველს, რომ მას 5000 წლის წინათ იყენებდნენ. ხასიათდება ბაქტერიციდული, ფუნგიციდური, ანტიმიკრობული, პროტისტოციდული, ბაქტერიოსტატიკური და ძლიერი

ანტიბიოტიკური, ნივთიერებათა ცვლის მომწესრიგებელი, ჭისმდენი მოქმედებით.

ძველ სამედიცინო ტრაქტატებში ნახსენებია როგორც კარგი დამცავი საშუალება შავი ჭირის, ქოლერისა და სხვა გადამდები ინფექციური დაავადებებისას. ძველ რომში და შუა საუკუნეებში მიიჩნევდნენ სისხლის გამწმენდად, ასევე ძველი დროიდანვე ცნობილი იყო ანთისკლეროზული მოქმედებით.

ხალხურ მედიცინაში ათასეული წლების მანძილზე გამოიყენება ნივრის მსგავსად. ღანძილის მწვანე მასა გაზაფხულზე 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 გაციების, ხველების, ბრონქიტის დროს, ხასიათდება ჭისმდენი მოქმედებითაც.

მზადდება პრეპარატი "ურზალი" და მაღამო "ურზალინი", რომლებიც გამოიყენება ტრიქომონადული კოლპიტების, ნაწოლების, ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულების დროს.

უკუქმედება: დიდი რაოდენობით მიღება (15-20 ფოთოლი) იწვევს თავის ტკივილს, უძილობას, კუჭის აშლილობას, წყლულის გამწვავებას.

ყავის ხე — Coffea arabica L.
ოჯ. ენდროსებრნი — Fam. Rubiaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე ბუჩქია ან მცირე ზომის 4-5 მ-მდე სიმაღლის ხე. ქერქი თხელია, მონაცრისფრო-ყავისფერი შეფერილობის. ფოთლები მოკლე ყუნწიანია, მოპირისპირედ განლაგებული, მსხვილი, პრიალა, ტყავისებრი, მუქი მწვანე, სუსტი ტალღისებრი კიდეებით. ყვავილი მცირე ზომისაა, უბისეული, მოთეთრო-კრემისფერი, სასიამოვნო სურნელის, ჩვეულებრივ ყვავილედებად შეკრებილი. მწიფე ნაყოფი წითელი შეფერილობისაა, ალუბლისმაგვარი ფორმის და სიდიდის, თითოეულ კოლოფში მოთავსებულია ერთმანეთთან ბრტყელი მხრიდან მიკრული ყავის 2 მარცვალი. ერთი ხიდან ყოველწლიურად მიიღება 3 კგ-მდე მარცვლეული.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ ეთიოპიას მიიჩნევენ. მცენარის არაბული სახელი “კახვა” ნიშნავს “ღვინოს”. ლეგენდის თანახმად, მწვემსმა ყურადღება მიაქცია თხებს, რომლებიც სიამონებით მიირთმევდნენ ყავის ბუჩქის ნაყოფებსა და ფოთლებს, ამასთან ცხოველები უფრო მოძრავი და აქტიურები ხდებოდნენ. ყავის ხის ამ საოცარი თვისებით დაინტერესდნენ ბერებიც, რომლებმაც დაიწყეს ფოთლების ნახარშის გამოყენება, რათა მხნედ ყოფილიყვნენ ღამის ლოცვების დროს.

ეთიოპიიდან მცენარე მოხვდა არაბეთში, სადაც მეტად პოპულარული გახდა. 1604 წელს ყავის მარცვლები ვენეციელმა ვაჭრებმა ევროპაში შეიტანეს. ამჟამად კულტივირებულია მრავალ სუბტროპიკულ და ტროპიკულ ქვეყანაში. ყავის მსხვილ

მწარმოებლად ითვლება ინდონეზია, ბრაზილია, ეთიოპია, კოლუმბია, მექსიკა, ინდოეთი და გვატემალა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყავის ახლად შეგროვილი მარცვლები უსუნო და უფეროა. მხოლოდ მოხალვის შემდეგ იძენს სასიამოვნო არომატს, გემოსა და ყავისფერ შეფერილობას. ამ პროცესის შედეგად ხდება მარცვლებში შემავალი შაქრის კარამელად გარდაქმნა და ფერის შეცვლა. სამრეწველო მასშტაბებში ყავის მოხალვა მიმდინარეობს 200° C-ის ტემპერატურაზე სულ რამდენიმე წუთით, რის შემდეგაც ხდება სწრაფი გაცივება, რათა არ მოხდეს არომატული ნივთიერებების აქროლება. სითბური დამუშავების შემდეგ არომატიც და გემო შენარჩუნდება ერთ თვემდე, ხოლო დაფქვილი ყავა თავის თვისებებს კარგავს 10 დღეში.

ყავისგან მზადდება პოპულარული მატონიზირებელი სასმელი; დილით მისი მიღება ახალისებს, ამხნევებს ადამიანს, აძაღლებს შრომისუნარიანობას და ააქტიურებს გონებრივ მოქმედებას. გამოიყენება ჰიპოტონიის დროს.

მარცვლებს საწვავის სახით იყენებენ კრემებში, ნამცხვრებში, ნაყინში.

ყავის მარცვალი შეიცავს ცხიმებს (12%), შაქარს (8%), ცილებს (13%), კოფეინს (0,65-2,75%), ტრიგონელინს, მინერალურ მარილებს; მოხალულ თესლებში დამატებით აღინიშნება ფენოლური ნაერთები, ვიტამინები PP და პირიდინი, ძმრის მჟავა. ნედლი ფოთლების ნაყენს ხმარობენ თავის ტკივილის, ციებ-ცხელების, ართრიტების, ნიკრისის ქარის და ყივანახველის დროს.

უკუქმედება: ყავის მარცვლების ნახარში არ შეიძლება მიღებულ იქნეს ჰიპერტონიული, ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას. მასში შემავალი კოფეინი ალკალოიდია, რომელიც ადამიანის ორგანიზმზე ორმაგ მოქმედებას ახდენს; ერთის მხრივ მცირე დოზებში იწვევს მატონიზირებელ მოქმედებას, დიდ დოზებში კი ძალ-ღონის დაქვეითებას, ადამიანი ხდება გულფიცხი, ნერვიული. ყავის შემცველი ორგანული მჟავები აძლიერებს კუჭის წველის გამოყოფას, ზრდის მჟავიანობას. ამიტომ სიფრთხილე მართებთ კუჭის წყლულისა და გასტრიტით დაავადებულებს.

ყვანჩალა – *Stachys sylvatica* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 35-120 სმ-მდე სიმაღლის აღმავალი, ზედა ნაწილში დატოტვილი ღეროებით. ღეროსეული ქვედა ფოთლები ყუნწიანია, კვერცხისებრ-გულისებრი, წაწვეტებული, დაღარულ-დაკბილული, 10-12 სმ სიგრძისა და 6,5-7,5 სმ სიგანის; წვეროსეული ფოთლები მჯდომარეა, მოგრძო კვერცხისებრიდან მოგრძო ლანცეტამდე, კიდეშთლიანი, ზედა მხრიდან - ბაცი მწვანე, ქვედა მხარეს - ლეგა-მწვანე. ყვავილები 2-მრავალყვავილიან რგოლებადაა განლაგებული და მოგრძო ყვავილედებად შეკრებილი; გვირგვინის ფურცლები მუქი წითელია, შუა ნაკვთზე მუქი მეწამული ლაქებით. ნაყოფი მუქიმურა, გლუვი, ფართო კვერცხისებრი კაკალია. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვეთის მხარეს, ჩრდილო ანატოლიაში, ჩრდილო ირანში, ცენტრალურ აზიაში (ჰიმალაის დასაწყისი), აღმ. აზიის ჩრდ.-დას. ნაწილში, კავკასიაში, კონკრეტულად საქართველოს ყველა რაიონში. იზრდება ტყეებში, ტყის პირებზე, მდელოებსა და ხეობებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ყვავილედით და ფოთლებით გამოცილილია და დაშვებული სანელებლად თევზეულის წარმოებაში.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ბეტაინის შენაერთებს – სტახიდრინს, ბეტონიცინს, ტურიცინს, ტრიგონელინს, აგრეთვე ქოლინს, ალენტონინს, მთრიმლაკ ნივთიერებებს, ფისებს, ეთერზეთებს, ასკორბინის მჟავასა და ორგანულ მჟავებს.

წარსულში იყენებდნენ ნიკრისის ქარის, კუჭისა და ღვიძლის დაავადებების დროს. კლინიკური გამოკვლევებით დადგენილია, მისი დადებითი მოქმედება საშვილოსნოდან სისხლდენისას; მცენარის მიწისზედა ნაწილი, შეროვილი ყვავილობის პერიოდში, ხასიათდება ჰემოსტატიკური მოქმედებით. ყვანჩალას პრეპარატები იწვევს სედატურ მოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, აქვეითებს არტერიულ წნევას, ამაღლებს ტონუსს და აძლიერებს საშვილოსნოს შევიწროებას. იყენებდნენ სამეანეო-გინეკოლოგიურ პრაქტიკაში შშობიარობის შემდეგდროინდელ პერიოდში (სისხლდენებისა და საშვილოსნოს ათონიის), აგრეთვე სხვა წარმოშობის სისხლდენებისას.

ხალხურ მედიცინაში მცენარის მიწისზედა ნაწილი გამოიყენებოდა ისტერიის, ეპილეპსიის, ანთების საწინააღმდეგოდ და სისხლდენის შემაჩერებლად.

ყვითელი კოჭა – *Curcuma longa* L.
ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი — Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 90 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, მორიგეობით განლაგებული მარტივი, მომრგვალო ფოთლებით; ტუბეროვანი ფესურა 4 სმ-მდე

დიამეტრისაა, ინვითარებს მრავალრიცხოვან, ყვითელი შეფერილობის გვერდით ყლორტებს — ძირითად სამკურნალო ნედლეულს. ფესვთანური ფოთლები გრძელია, მახვილი წვერით. საყვავილე ღეროს შუა ნაწილში ვითარდება ყვითელი ფერის ყვავილები. ნაყოფი კოლოფია რამდენიმე თესლით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ინდოჩინეთია. კულტივირებულია ინდოეთში, კამბოჯაში, ცვილონზე, ინდონეზიაში (იავა), სამხრეთ ჩინეთში, ფილიპინებზე, მადაგასკარსა და კუნძულ რეიუნონზე, კარიბის აუზის ქვეყნებში (გაიტი), სამხრეთ კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ინდოეთში როგორც სანელებელი 2500 წელზე მეტია რაც ცნობილია და დღესაც სანელებლებს შორის პირველი ადგილი უკავია. ახ.წ.აღ-ისI საუკუნის ბოლოს ძველ საბერძნეთში იქნა შეტანილი, ბევრად მოგვიანებით კი ევროპაში. სანელებლად გამოიყენება გვერდითი გრძელი ფესვები, ხასიათდება სუსტი მწვავე, ოდნავ მომწარო გემოთი, თავისებური, სასიამოვნო, ნაზი სურნელით.

შეიცავს ვიტამინებს (C, K, B, B₂, B₃), მინერალურ მარილებს, ანტიოქსიდანტებს, ეთერზეთებს, კურკუმინს და სხვ. ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში.

ხალხურ მედიცინაში იხმარება ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, შინაგანი სისხლდენების, თირკმელებისა და კუჭის დაავადებების სამკურნალოდ, მადის აღმძვრელ და საკვების მონელების გამაუმჯობესებელ საშუალებად.

ხასიათდება ძლიერი ანტიოქსიდანტური, ანთების საწინააღმდეგო, დეტოქსიკაციური, ანტიესპტიკური, ნაღველმდენი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანალგეტიკური მოქმედებით. ბრწყინვალე ბუნებრივი ანტიბიოტიკია. მისი გამოყენებისას იზრდება ნაწლაკების ფლორის აქტიურობა და უმჯობესდება საკვების მონელება. საჭმელში დამატებული ყვითელი კოჭას სანელებელი ხელს უწყობს ნაღვლისა და კუჭის წვენის გამოყოფას, მადის აღძვრას, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, სისხლში ქოლესტერინის დონეს.

სასარგებლოა მისი გამოყენება შემდეგი დაავადებებისას: შაკიკი, წყლულოვანი კოლიტი, ნაღველ-კენჭოვანი დაავადებები,

ართრიტი, შაქრიანი დიაბეტი, გაციება, გრიპი, ხველება, ფარინგიტი, ათეროსკლეროზი, ქრონიკული ფაღარათი, მეთეორიზმი, ღრძილებიდან სისხლდენა.

ნელი ფესვების წვენს იყენებენ სისხლდენის შემაჩერებლად, ჭრილობების შემახორცებლად, დაჟეჟილობის, წურბელების, მორიელის, გველის ნაკბენების, გამონაყრების შემთხვევაში. ყვითელი კოჭას პასტა იზმარება ყვავილისა და ჩუტყვავილას ავადმყოფობის დროს, რათა დააჩქაროს კანის გამოშრობისა და ქერქის წარმოქმნის პროცესი, აგრეთვე ეგზემის, სირსველის, ლიქენის, წყლულების, პარაზიტებით გამოწვეული კანის სხვა დაავადებებისას. თანახმად ძველი ინდური ხელნაწერებისა, ერთი თვის განმავლობაში ყოველდღიურად 40 გ ფხვნილის შარდთან ნახავში მიღება შეულის კეთრსაც. ხელს უწყობს თმის ძირების გამაგრებას, თმას უბრუნებს ბრწყინვალეებას.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული 2 წლამდე ბავშვებისათვის.

შავი კარდამონი – *Amomum subulatum* Boxb.

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი — Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: ნამდვილი კარდამონის მონათესავე მცირე ზომის ხეა. ფოთლები ფართო ლანცეტაა, გრძელი (50-60 სმ). ყვავილი მარტივ ყვავილსაფრიანია, შუბისებრი, გვირგვინის თეთრი ფურცლებით, შეკრებილია მცირე ზომის მტევნისებრ ყვავილელებად. მწიფე ნაყოფი ყავისფერი, მსხვილი კოლოფია

შავი თესლებით; მათი გასკდომის თავიდან ასაცილებლად აგროვებენ მოუმწიფარ ნაყოფებს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია მთიან რეგიონებში ცენტრალური აფრიკიდან ვიეტნამდე, აგრეთვე ჰიმალაიდან სამხრეთ ჩინეთამდე.

ძველი მემკვიდრეების თანახმად შავი კარდამონი, ეს “უნაზესი” სანელებელი ბაბილონის დედოფლის სემირამიდას საყვარელი სანელებელი იყო და მოჰყავდათ მის ცნობილ დაკიდებულ ბაღებში.

შუა საუკუნის მეაფთიაქეები მყიდველებს არწმუნებდნენ, რომ არ არსებობს დაავადება, რომელსაც კარდამონი არ კურნავს და საიდუმლოდ ინახავდნენ მის საფუძველზე დამზადებულ რეცეპტებს, ხოლო ჩინელები დღესაც იმ სანელებლად მიიჩნევენ, რომელსაც სიბრძნე მოაქვს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი უძველესი სანელებელია. ნაყოფები ხასიათდება საკმაოდ სასიამოვნო არომატით (ბოლისა და ქაფურის მსუბუქი ელფერით) და რთული გემოვნებით. კულინარიაში მისი გამოყენების სფერო მეტად ნაირგვარია. სანელებლის არომატის სრული გახსნისათვის აუცილებელია ხანგრძლივი თერმული დამუშავება. განსაკუთრებით პოპულარულია ჩრდილოეთ ინდოეთის სამზარეულოში, იქ მას უმატებენ პრაქტიკულად ყველა ტრადიციულ სანელებელს, სადღესასწაულო ბრინჯის კერძებს. ხშირად ხმარობენ ძეხვეულის არომატიზაციისათვის. მისით კანხმაცენ ნაირგვარ სასმელებსაც, მაგ.: საფრანგეთში უმატებენ - ლიქიორებს, ინდოეთში - გამაგრილებელ მჟავე რძის სასმელებს, ჩინეთში - ჩაის. ძალიან ხშირად აზავებენ დესერტებსა და ნამცხვრებს. არც ერთი აღმოსავლური ტკბილეული არ მზადდება შავი კარდამონის გარეშე. დარიჩინთან და ანისულთან ერთად სასიამოვნო არომატს ანიჭებს მწვანე კაკლის, მსხლის, კომშისა და ქლიავის მურაბებს. უხდება ხორციან კერძებსაც, რომელშიც მისი თბილი ბოლისებრი არომატი კი არ დომინირებს, არამედ ხსნის და აძლიერებს სხვა პროდუქტების გემოვნებას.

კარდამონი აძლიერებს მადას, რეკომენდებულია ასთმისა და შაკიკის დროს. ხასიათდება სიცხის დამწვევი, ანთების

საწინააღმდეგო, ჭიისმდენი, მატონიზირებელი, გამაგრილებელი და გამათბობელი, შემკვრელი, შხამებისა და ტოქსინების გამაუვნებელი მოქმედებით.

გამოიყენება კუჭის აშლილობის, საკვების მონელების დარღვევების, ჭვლების, მუცლის გაბერვის, ვირუსული, ინფექციური დაავადებების, მაღალი სიცხის, ციებ-ცხელების, მალარიის, ხველების, გულის რევისა და პირდებინების, ელენთის გადიდების, მსხვილი ნაწლავის დაავადებების სამკურნალოდ. იყენებენ კოსმეტოლოგიაშიც.

უკუქმედება: შავი კარდამონი უკუმაჩვენებელია წყლულოვანი დაავადებების დროს. დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმე ქალებისათვის.

შავი მღოვჯი – *Sinapis nigra* (L.) W.D.J.Koch
ოჯ. ჯვაროსანნი — Fam. Cruciferae (Brassicaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, 30-100 სმ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, დატოტვილი, შიშველი, ქვედა ნაწილში ფოთლებთან ერთად გაფანტული ბეწვით დაფარული ღეროთი. ტოტები წვრილია, მათ უბეებში ანთოციანური ლაქები

ადინიშნება. ფოთლები ყუნწიანია, მწვანე; ქვედა - ჩანგისებრია, წვერზე ღრმად ამოკვეთილ-დაკბილული ნაკეთებით; ზედა - ლანცეტაა, კიდეშთლიანი. ყვავილი წვრილია, შეკრებილია მეჩხერ მტევნისებრ ყვავილელებად; გვირგვინის ფურცლები ბაცი-ყვითელი ან კაშკაშა ყვითელია. ნაყოფი ოთხწახნაგაანი, სწორმდგომი, ღეროსთან მიკრული, ხაოიანი ჭოტია, 1-2,5 სმ სიგრძის. სარეპტის მდოგვისაგან განირჩევა მიტყუპებული ჭოტებითა და მუქი-წითელი-მურა ფერის სფერული თესლით, რომელიც 1,0-1,6 მმ დიამეტრისაა. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სახეობა აწერილია ევროპაში. სამშობლოდ ითვლება ხმელთაშუაზღვეთი. ველურად გავრცელებულია ევროპისა და აზიის მთელ ტერიტორიაზე, აფრიკის ჩრდილოეთით.

იზრდება მდინარეების ნაპირებზე, დანაგვიანებულ ადგილებში. კულტივირებულია ინგლისში, საფრანგეთში, იტალიაში, რუმინეთში, თურქეთში, ინდოეთში, ჩინეთსა და სხვა ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მცენარის ნორჩი ფოთლები გამოიყენება სანელებლად სხვადასხვა კერძებში. მწვანე ფოთლები, ღერო, ყვავილები და თესლების ფხვნილი კაკასიაში ყველის შესაკაზმავად იხმარება.

თესლიდან მიიღება ეთერზეთები, რომლის შემადგენლობაშია ალილმდოგვის ზეთი, ალილციანიდი და გოგირდნახშირბადი. შეიცავს აგრეთვე ცხიმოვან ზეთებს.

ცხიმოვანი ზეთები გამოიყენება საკვები და ტექნიკური მიზნებისათვის, ცხიმგაცლილები კი იხმარება საუკეთესო ხარისხის სუფრის მდოგვის მისაღებად და მედიცინაში მდოგვის საფენების დასამზადებლად. საფრანგეთში შავი მდოგვისაგან მზადდება მთელ მსოფლიოში ცნობილი დიჟონის მდოგვი.

მდოგვის ზეთი და მდოგვის საფენები გამოიყენება როგორც ადგილობრივ-გამაღიზიანებელი საშუალება ფილტვების ანთების, ბრონქიტის, ნევრალგიებისა და რევმატიზმის დროს.

შავი პილპილი – Piper nigrum L.
ოჯ. პილპილისებრნი – Fam. Piperaceae



მორფოლოგია: ტროპიკული მერქნოვანი ლიანაა, რომელიც საპაერო ფესვებით ემაგრება საყრდენს. ფოთლები გულისებრია ან კვერცხისებრი, მახვილი წვერით. ყვავილები მოთეთრო-მომწვანო ფერისაა, უსახური, წვრილი, შეკრებილია ფაშარ მტევნისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი წვნიანი სფერული კურკაა, პირველად მწვანე, მომწიფებისას ჯერ წითლდება, ბოლოს ყვითლდება. აგროვებენ მოუმწიფებლებს, ამრობენ შხეზე, სადაც ხდება მათი გაშავება და რბილობის დანაოჭება, სურნელოვანი სუნისაა და ძლიერ მწვავე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ინდოეთის სამხრეთ-აღმოსავლეთ სანაპიროა – მალაბარის ოლქი (ამჟამად კერალა), რის გამოც ზოგჯერ “მალაბარის კენკრას” უწოდებენ. ინდოეთში უძველესი დროიდანაა კულტივირებული. ძველ დროშივე კარგად იცნობდნენ ჩინეთში, ეგვიპტეში, საბერძნეთსა და რომში. შუა საუკუნეებში ევროპის კულინარიაში, მიუხედავად მაღალი საფასურისა, ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს სანელებელს წარმოადგენდა. იმ დროისათვის ევროპაში პილპილის შემოტანის მონოპოლია გენუელ და ვენეციელ ვაჭრებს ეკავათ. ამჟამად უმსხვილესი მწარმოებლებია ინდოეთი, ინდონეზია და ბრაზილია (რომლებიც წელიწადში 40 ათას ტონას აწარმოებენ), კულტივირებულია აგრეთვე იავაზე, შრი-ლანკაზე, კალიმანტანში, სუმატრასა და სხვა მრავალ ტროპიკულ ქვეყანაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფი მწვანე მარცვალია, შავ ფერს ღებულობს დამუშავების პროცესის შემდეგ. გადამუშავების ხერხებიდან გამომდინარე მიიღება თეთრი, მწვანე და წითელი ფერის მარცვლები.

სანელებლებს შორის შავი პილპილი მსოფლიოში ყველაზე ფართოდაა გავრცელებული. კლასიკური სანელებლების რიცხვს მიეკუთვნება. მას “სანელებლის მეფესაც” უწოდებენ. კულინარიაში გამოიყენება როგორც მთლიანი, ასევე დაფქვილი სახით.

USDA Nutrient Database – ის მონაცემებით 100 გ შავი პილპილი შეიცავს: წყალს-12,5 გ, ცილები-10,4 გ, ცხიმები-3,3 გ, ნახშირწყლები-38,6 გ, უჯრედის-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.

შავი პილპილი უძველესი დროიდან გამოიყენება სამედიცინო მიზნებისთვისაც. ძველი ინდოეთის ექიმები მას ხმარობდნენ ხველების, გრიპის, ანგინის, ასთმის დროს და როგორც ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას. ხოლო ძველი საბერძნეთისა და ძველი რომის მოღვაწეებს - დემოკრიტეს, ჰიპოკრატესა და პლინიუს უფროსს საკუთარ შრომებში აღწერილი აქვთ მისი სამკურნალო თვისებები.

შავი პილპილი ხასიათდება საერთო გამაჯანსაღებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, ჭიისმდენი და შარდმდენი მოქმედებით, აძლიერებს სტრესებისადმი მდგრადობას და აწესრიგებს საკვების მონელებას, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ენდოკრინული სისტემების მოქმედებას. მის შემადგენლობაშია ალკალოიდი კაპსიციინი, რომელიც გამოიწვევს დამახასიათებელი მწვავე გემოთი, იწვევს მადის აღძვრას, ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს, აწესრიგებს კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მოქმედებას, ამცირებს არტერიულ წნევას, ათხელებს სისხლს, აფერხებს ტრომბის წარმოქმნას.

რეკომენდებულია: დალილობის, დეპრესიების, სტრესის, უმადობის, ქრონიკული კუჭის მოუნელებლობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, სიმსუქნის, ვიტილიგოს, მაღალი ტემპერატურის, ციებ-ცხელებისა და გაციების დროს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ანემიის, შარდის ბუშტისა და თირკმელების მწვავე ანთების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, ოპერაციების შემდგომ პერიოდებში, ასევე ინდივიდუალური შეუთავსებლობის დროს.

**შამბალილა, ულბო – *Trigonella foenum- graecum* L.
ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Leguminosae (Fabaceae)**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ღერო მომრგვალოა, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები მოგრძო ლანცეტაა, მახვილწვერიანი, სამნაკვთიანი. ნაყოფი – 10 სმ სიგრძის ხმლისებრი პარკია, 5-20-მდე, წვრილი, ბრტყელი, მოყავისფრო თესლით. ყვ. V-VI; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია აღმოსავლეთ ევროპაში, კავკასიაში, თურქეთში, ერაყში, ირანში, შუა აზიაში, ეგვიპტესა და ეთიოპიაში. ფართოდაა კულტივირებული თითქმის ყველა ქვეყანაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე ხასიათდება ინტენსიური სასიამოვნო სურნელით. მისი თესლები შეუცვლელია ინდურ, ისევე როგორც აზიისა და კავკასიის ხალხთა სამზარეულოში, მრავალი კერძის მოსამზადებლად. ნორჩი ყლორტები სანელებლად გამოიყენება ხორციან კერძებში და ყველის წარმოებაში; შედის აგრეთვე ნაკრების “ხმელი სუნელის” შემადგენლობაში.

ეგვიპტეში დიდი პოპულარობით სარგებლობს თესლებიდან დამზადებული ე.წ. ყვითელი ჩაი – “ხელბა”. ეს არომატული, სასარგებლო და გემრიელი სასმელი ამავედროულად ხასიათდება გამათბობელი, ტკივილგამაყუჩებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით; ყვითელ ჩაის გემოვნების მიხედვით უმატებენ რძეს, ლიმონს, ჯავზს, ნატურალურ თაფლს და სხვ.

სამკურნალო ნედლეულს ბალახი და თესლები წარმოადგენს. შეიცავს ნიკოტინის მჟავას, რუტინს, სტეროიდულ საპონინებს, ფიტოსტეროლებსა და ფიტოსტერინებს, ფიტოექსტროგენებს, ფლავონოიდებს, ლორწოს, მწარე ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ცხიმზეთებს, ცილებს, ტანინებს, ვიტამინებსა (A, C, B₁, B₂, B₉) და ენზიმებს, ალკალოიდ ტრიგონელინს, ქოლინს, ლეციტინს, გალაქტომანინს, სტეროიდებს – დიოსგენინს, გიტოგენინს, ტიგოგენინს, გლიკოზიდებს – დიოსცინსა და იამოსცინს; აგრეთვე სახამებელს, ნახშირწყლებს, შაქრებს, ანტიოქსიდანტებს და ანთების საწინააღმდეგო შენაერთებს, როგორცაა - აპიგენინი, გენისტეინი, კემპფეროლი, კვერცეტინი, რუტინი, სელენი და სუპეროქსიდისმუტაზა.

ხასიათდება ამოსახველებელი, ლორწოს დამშლელი, შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, დამამშვიდებელი, შემომგარსავი, ლაქტოგენური, სპაზმოლიტური, მატონიზირებელი, საერთოგამაჯანსაღებელი, აღმდგენი მოქმედებით; არის აფროდიზიაკი, სიცხის დამწვევი; ლიმფური სისტემის საშუალებით ორგანიზმიდან ღვევის ტოქსინებსა და ალერგენებს; ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას, ამადლებს ჰემოგლობინის დონეს, აქვეითებს სისხლის წნევას.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება; ძველ ეგვიპტეში იყენებდნენ სიცხის დამწვევ და მატონიზირებელ საშუალებად, მშობიარობის შემამსუშუბუქებლად და ლაქტაციის

გამაძლიერებლად; ინდოეთში — წყლულოვანი დაავადებებისა და ქალის ორგანიზმის გამაძლიერებლად; ჩინელი ექიმები ხმარობდნენ თიაქარის, ციებ-ცხელების, შარდის ბუშტის, ნაწლავებისა და ფილტვების დაავადებების, კუნთებისა და მუცლის ტკივილებისა და იმპოტენციის დროს; შამბალილას სამკურნალო თვისებებს მაღალ შეფასებას აძლევდა ჰიპოკრატე; ევროპაში, IX ს-დან დაწყებული, ფართოდ გამოიყენებოდა ხალხურ მედიცინაში ჭრილობების, რესპირატორული და კუჭის დაავადებების, ციებ-ცხელების, მტკივნეული მენსტრუაციის დროს; ჩრდილოეთ ამერიკაში კოლონისტები იყენებდნენ ქალის დაავადებების სამკურნალოდ და ა.შ.

ამჟამად სამედიცინო პრაქტიკაში თესლების ნახარში რეკომენდებულია: დიზენტერიის, კუჭის მოუნელებლობის, ქრონიკული ხველების, ალერგიული დაავადებების, ბრონქიტის, გრიპის, წყალმანკის, 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 გამაძლიერებლად, ვიტამინ PP-ს ნაკლებობისას.

დაქუცმაცებული თესლები გარეგანად მალამოებისა და საფენების სახით გამოიყენება კანის დაავადებების (ეგზემა, წყლულოვანი ჭრილობები, ფურუნკულები, ჩირქგროვები, მუწუკები) სამკურნალოდ.

სადღეისოდ სამკურნალოდ ფართოდ გამოიყენება შამბალილას აღმონაცენი, ხასიათდება 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, თრგუნავს პათოგენურ მიკროორგანიზმებს. მხნეობის ნამდვილი წყაროა.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე და მეძუძური ქალებისათვის.

შირბახტი, ქუნჯუტი — Sesamum indicum L.
ოჯ. შირბახტისებრნი — Fam. Pedaliaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ფოთლები მორიგეობითაა, მოპირისპირედ განლაგებული, მთლიანი. ყვავილები დიდი ზომისაა, უბისეული, 1-3 დიქოზიუმებად შეკრებილი, საყვავილე ყუნწები მოკლეა, ძირთან ორი თანაყვავილის ფოთოლაკით და მომრგვალო ჯირკვლებით. გვირგვინი ზარისებრია, ან ძაბრისებრ-მილისებრი, თითქმის ორტუნა, 3 (იშვიათად 5) ქვედა ნაკვთიანი და მოკლე ორნაკვთიანი ზედა ტუჩით. ნაყოფები მცირე ზომის მოგრძო, ძირამდე ხსნადი, ოთხწახნაგოვანი, ღეროსთან მიტკეცილი კოლოფებია, სხვადასხვა (მუქი შავიდან – თეთრამდე) შეფერილობის თესლებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება. ფართოდაა კულტივირებული ყველა ტროპიკულ და სუბტროპიკულ რეგიონებში, სადაც ზოგჯერ ველურდება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მნიშვნელოვანი ზეთოვანი კულტურაა. ძირითად ნედლეულს თესლები წარმოადგენს; გამოიყენება კულინარიაში, მედიცინაში და კოსმეტოლოგიური მიზნებისათვის.

შირბახტის თესლები არომატულია, ნიგეზისებრი მოტკბო გემოთი. კულინარიაში თესლებით კაშმავენ პურ-ფუნთუშეულს, ნამცხვრებსა და სხვა ცომეულ ნაწარმს. იაპონურ სამზარეულოში

მოხალულ თესლებს უმატებენ ფრინველისა და ძროხის ხორცის კერძებს; მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია ცნობილი ბერძნული კერძის - humus bi tahina – შირბახტის თესლების პიურე თურქულ მუხუდოსთან. ფართოდ იხმარება კორეულ და ჩინურ სამზარეულოში; აღმოსავლეთის კულინარიაში პოპულარულია დანაყილი თესლების პასტა – ტახინა, სასიამოვნო სუნითა და ნიგვზის მოტკბო გემოვნებით. მშრალი სანელებელი, დამზადებული დაფხვნილი თესლებიდან და მარილიდან, ცნობილია გომასიოს სახელით, მას ბრინჯის კერძებში იყენებენ.

თესლი შეიცავს დიდი რაოდენობის ეთერზეთებს, რომლებიც შედგება ორგანული მჟავებისაგან, გაჯერებული და ნახევრადგაჯერებული ცხიმოვანი მჟავებისაგან, ტრიგლიცერიდებისა და გლიცერინის ეთერებისაგან; შეიცავს აგრეთვე მძლავრ ანტიოქსიდანტს სეზამინს, რომელიც სასარგებლოა მრავალი დაავადების, მათ რიცხვში კიბოს პროფილაქტიკისათვის; აღინიშნება აგრეთვე ნახშირწყლები, ამინომჟავები, 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 ხსნადი პრეპარატების დასამზადებლად, რომლებიც ინექციის სახით გამოიყენება. ზეთისგან ამზადებენ ემულსიებს, მალამოებს, პლასტირებს. მედიცინაში შინაგანად იყენებენ თრომბების, თრომბოფლებიტისა და ჰემორაგიული დიათეზის დროს. ამალღებს თრომბოციტების რიცხვს და აჩქარებს სისხლის შედედებას. ზეთის მიღება ამსუბუქებს სუნთქვას ბრონქიალური ასთმის, ქოშინისა და მშრალი ხველებისას. ანეიტრალებს სისხლის მჟავიანობას და კუჭის წვენის მაღალ სიმჟავეს; ხელს უწყობს წონის მომატებას, სხეულის გაკაჟებას. იყენებენ გაციების, კუჭის აშლილობის, გასტრიტისა და წყლულოვანი კოლიტის, კბილებისა და ღრძილების გასამაგრებლად, კანის სხვადასხვა დაავადებებისა და ჭიისმდენ საშუალებად.

შირბახტის სასარგებლო თვისებებიდან ერთი მეტად

მნიშვნელოვანია - წარმოადგენს ადამიანის ორგანიზმში კირის მიღების ძირითად წყაროს. ითვლება, რომ ყოველდღიურად თესლის მიღება იწვევს ორგანიზმში კირის უკმარისობის შევსებას, რომელიც საერთოდ უმნიშვნელოა ბოსტნეულსა და ხილში.

უკუქმედება: ვინაიდან შირბახტი აუმაჯობესებს სისხლის შედედებას, თრომბოზებით დაავადებულთათვის არ არის რეკომენდებული. უკუმაჩვენებელია შარდკენჭოვანი დაავადებების დროსაც.

**ჩვეულებრივი ანისული — *Anisum vulgare* Gaertn.
(*Pimpinella anisum* L.)**

**ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) — Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)**



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა ფუძიდან ძლიერ დატოტვილი ღეროთი; ქვედა ფოთლები მომრგვალო-თიერკმლისებრია, სამმაგფრთისებრანკვეთილი მომრგვალო ფოთოლაკებად; ზედა - ორმაგ ან სამმაგ ფრთისებრდანაკვეთულია, ხაზურ-ლანცეტა სეგმენტებად. ყვავილედ 7-15 სხვიანი ქოლგაა, საბურველის გარეშე. გვირგვინის ფურცლები თეთრია, კიდევწამწამიანი. ნაყოფი მოგრძო, სუსტად გამოსატული

წახნაგებიანი თესლურაა, 3-5 მმ სიგრძის, მომწვანო-ნაცრისფერი. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება, იზრდება მხოლოდ კულტურაში ან გაველურებული სახით. სამშობლოდ ხმელთაშუაზღვეთისა და ახლო აღმოსავლეთის რეგიონები. ითვლება. კულტურაში შეტანილია ახალ ერამდე დიდი ხნით ადრე ძველ ეგვიპტეში, საბერძნეთში, ინდოეთსა და ძველ რომში. შუა საუკუნეებში ვრცელდება მთელ ევროპაში, რუსეთში - XIX ს-ის დასაწყისში. სადღესოდ როგორც სანელებელი მთელ მსოფლიოში მოჰყავთ, განსაკუთრებით პოპულარულია სამხრეთ ევროპაში, ეგვიპტეში, ახლო აღმოსავლეთსა და სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში. ნაყოფების მოსავლიანობა შეადგენს 10 ც/ჰა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნაყოფებს იყენებენ სანელებლად კულინარიაში, პურფუნთოშეულის, საკონდიტრო, საკონსერვო, ჰარფიუმერიულ მრეწველობაში. იხმარება აგრეთვე იმპორტული კაკოს ზეთის სანაცვლოდ.

მნიშვნელოვანი ეთერზეთოვანი კულტურაა, ძირითადად ამრავლებენ ნაყოფების გამო, შეიცავს ეთერზეთებს 6 მგ%-მდე, რომლის ძირითადი შემადგენელი ნაწილია - ანეთოლი (80-90 %), ანისულის ალდეჰიდი, კეტონი და ანისულის მჟავა; ასევე ალინიშნება 15,9 მგ% ცხიმოვანი ზეთები, 17,6 მგ% ცილები, 35,4 მგ% ნახშირწყლები, 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) მარილები, ცვილისებრი ნივთიერებები, ანისულის სპირტი. ანისულის ნაყოფებიდან ეთერზეთების გარდა გამოყოფენ ცხიმზეთებსაც, რომელთა რაოდენობა ხშირად 28 მგ% აღწევს.

სამკურნალო მიზნებისათვის ანისულის ნაყოფებს უძველესი დროიდან იყენებდნენ. თავიანთ თხზულებებში მას მოიხსენიებენ თეოფრასტე, დიოსკორიდი, კოლუმელა, პლინიუსი. დიოსკორიდის მიხედვით - ამცირებს მუცლის ტკივილებს, არის აღმგზნები, შარდმდენი და ლაქტაციის გამაძლიერებელი საშუალება; პლინიუსი მიიჩნევდა მორიელის ნაკბენისაგან დამცავად; არაბები წყურვილის მოსაკლავად და ქოშინის

შესამცირებლად ხმარობდნენ. ძველ სომხეთში ანისული კვერცხის ცილასთან ერთად ითვლებოდა დამწვრობის, ფაღარათისა და ნაწლავებიდან სისხლდენის შემაჩერებელ უებარ საშუალებად. კავკასიაში იყენებდნენ მალარიის საწინააღმდეგოდ. უძველესი დროისა და შუა საუკუნეების ექიმების ემპირიული დაკვირვებები, მოგვიანებით დადასტურდა მეცნიერული გამოკვლევებით და ჩვენს დროშიც მრავალმხრივი მნიშვნელობით გამოირჩევა. ხასიათდება სპაზმოლიტური, ტკივილგამაყუჩებელი, ქარმდენი, ოფლმდენი, შარდმდენი, მადეზინფიცირებელი, სეკრეტოლიტური, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება: სასუნთქი გზების კატარის, ხველების, ხმის დაკარგვის, ბრონქიტისა და ასთმის, თირკმელების, შარდის ბუშტისა და საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებებისას, აუშჯობესებს სისხლის მიმოქცევას; ეთერზეთები ხასიათდება რა ანტიბაქტერიული მოქმედებით, ხელს უშლის ჩირქწარმომქმნელი ბაქტერიების გამრავლებას, განსაკუთრებით შედეგიანია ყივანახველის დროს. შედის სასაქმებელი, კუჭისა და შარდმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

უკუქმედება: კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობა, კუჭ-ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, კოლიტი, ფეხმძიმობა.

ჩვეულებრივი ბეგონდარა — *Thymus vulgaris* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქია, კარგად განვითარებული მთავარღერძა ფესვით. ღერო გამერქნებულა, ოთხწახნაგოვანი, ძირიდანვე ძლიერ დატოტვილი, 50 სმ-მდე სიმაღლის; ფოთლები მოპირისპირეა, წვრილი, მოგრძო-უკუკვერცხისებრი, მოკლეყუნწიანი, ორივე მხრიდან დაფარულია წერტილოვანი ჯირკვლებით. ყვავილები განლაგებულია ზედა ფოთლების იდლიებში, თანაყვავილები წვრილია, ლანცეტა ფორმის. გვირგვინი ორტუჩაა, ბაცი იისფერი, ვარდისფერი ან თეთრი. მტვრიანა 4. ნაყოფი შედგება ოთხი კაკლუჭისაგან, მომრგვალოა, მურა-ყავისფერი. ყვ. V-VII; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ხმელთაშუაზღვეთური მცენარეა. საქართველოში ბუნებრივად იზრდება ამ გვარის სხვა სახეობები, რომლებიც ქართულ ხალხურ მედიცინაში ფართოდ გამოიყენება.

ჩვეულებრივი ბეგონდარა კულტივირებულია საბერძნეთში, ესპანეთში, პორტუგალიაში, სამხრ. საფრანგეთში, გერმანიაში, აშშ-ში, რუსეთში, უკრაინაში, უნგრეთსა და სხვ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატული მცენარეა, გამოირჩევა სასიამოვნო სუნით და სპეციფიური გემოთი.

სანელებლად უმატებენ სალათებს, ხორციან კერძებს, წვნიანებს, მარინადებს, მწნილებს, სოუსებს.

სამკურნალო ნედლეულია ფოთლები; შეიცავს ეთერზეთებს 0,8-1,2 მგ% - მდე. მისი ხარისხი განისაზღვრება თიმოლით, რომლის შემცველობაა 42 მგ%-ია, სხვა შემადგენელი ნაწილებია: კარვაკროლი, ტერპინელოლი, ბორნეოლი, კარიოფილენი, ლინალოლი და სხვ. ეთერზეთების გარდა შეიცავს - თიმონის ტრიტერპენულ მჟავებს, თიმუს-საპონინს, ურზოლისა და მჟაუნმჟავებს, უმნიშვნელო რაოდენობითაა ფლავონოიდები.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში სამკურნალოდ იხმარებოდა ფოთოლი, თესლი, წყალი, ზეთი. ბეგქონდარას წყალს ტკივილის გამაყუჩებელ თვისებას მიაწერდნენ და მას მტკივნეულ ადგილზე ისმევდნენ; უნიშნავდნენ როგორც ამოსახველებელ წამალს; შედიოდა თაფლით შეზედილი წამლის შემადგენლობაში, რომელიც იხმარებოდა როგორც შინაგანი საშუალება გულის დაავადებებისას, აძლევდნენ სისხლიანი ფლავონოიდის დროს; შედიოდა თირკმელების ტკივილის დროს გარედან დასაფენი მალამოს შემადგენლობაში. თიაქარის შემთხვევაში მის ნახარშს ცხელი საფენების სახით ადებდნენ, თავის ტკივილისას კი მისით - თავს იბანდნენ.

ხასიათდება ამოსახველებელი მოქმედებით, გამოიყენება ბრონქიტისა და ყვიანახველის დროს.

სამედიცინი პრაქტიკაში იხმარება თიმოლი, გამოირჩევა მაღალი ბაქტერიოციდული აქტივობით ჰათოგენური კოკებისა და სოკოების მიმართ, რის გამოც ფართოდ გამოიყენება ეპიდემოფიტებისა (კანის სოკოვანი დაავადებები) და აქტინომიკოზის სამკურნალოდ. აგრეთვე - როგორც ანტისეპტიკური, მადეზინფიცირებელი, ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება.

უკუქმედება: კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები, ორსულობა.

ჩვეულებრივი კაკლის ხე — *Juglans regia* L.
ოჯ. კაკლისებრნი — Fam. Juglandaceae



მორფოლოგია: 30 მ-მდე სიმაღლის ხეა გაშლილი ვარჯით, დაფარულია სქელი მუქი ნაცრისფერი დახეთქილი ქერქით. ფოთლები კენტფრთისებრია, შედგება 5-11 კვერცხისებრ წაგრძელებული, სუსტად დაკბილული ფოთოლაკებისაგან. ყვავილები ერთსქესიანია, ერთსახლიანი. მდედრობითი ყვავილი 1-4 ცალამდე მიმდინარე წლის ტოტების ბოლოებზეა განვითარებული, ყვავილსაფარი მარტივია, ოთხნაკვთიანი, პატარა ზომის; მფარავი ქერქლი, თანაყვავილები და ყვავილსაფარი შეიზრდება ხოლმე და ნასკვის ირგვლივ წარმოქმნის ბუდეს, რომელიც შემდეგ ნაყოფზე რჩება მწვანე ხორცოვანი წენგოს სახით; ნასკვი ერთბუდია, შემდეგ იყოფა 2-4 ბუდედ; მამრობითი ყვავილები მოგრძო თავდაკიდებულ, მრავალყვავილიან მჭადებადაა შეკრებილი და გასული წლის ტოტების ბოლოებზეა დაკიდებული, ყვავილსაფარი მარტივია, უფერული, 5-6 ნაკვთიანი. ნაყოფი ერთთესლიანი, მომრგვალო ან ფართო-კვერცხისებრი ცრუ კურკიანაა. თესლი ორ მსხვილ, ღრმად დანაოჭებულ და ორნაკვთიან ლებნისგანაა შემდგარი,

რომელთა შორის თხელი ძირამოკვეთილი ტიხარი (უღელი) მდებარეობს. ყვ. IV; ნაყ. IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად გავრცელებულია მცირე აზიის მთებში, შუა აზიაში, ირანში, ავღანეთსა და კავკასიაში. საქართველოში გავრცელებულია, იზრდება მთის შუა სარტყლამდე, ტყეებში, მდინარეთა სანაპიროებზე.

ახალ ერამდე დიდი ხნით ადრე მოხდა მისი გაკულტურება და მნიშვნელოვანი სამეურნეო ფორმების შეერჩევა, რომლებიც გამოირჩევა მაღალი მოსავლიანობით, მსხვილი ნაყოფებით, თხელი ნაჭუჭით, ცილებისა და ცხიმების მაღალი შემცველობით. კულტივირებულია თბილი და ზომიერი კლიმატის მრავალ ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოს ყველა რეგიონში, სადაც ერთ-ერთი უძველესი და ფართოდ გავრცელებული კულტურაა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მოჰყავთ ნაყოფებისა და მერქნის გამო, საყურადღებოა დეკორატიული მნიშვნელობითაც.

კაკლის ნაყოფები გამოირჩევა საუცხოო გემოვნებით და მაღალი კვებითი უნარით. საკვებად გამოიყენება ნედლი და მშრალი სახით, სანელებლად იხმარება ქართული ტრადიციული კერძების (საცივი, ფხალეული) შესაკაზმავად, ჰალვის, სხვადასხვა ტკბილეულის (მურაბები, ტორტები, ნამცხვრები, შოკოლადები) დასამზადებლად. თესლებისაგან მიიღება ზეთი, რომელიც გამოირჩევა საკვები და ტექნიკური დანიშნულებითაც (ამზადებენ ლაქებსა და საპონს), უმწიფარი ნაყოფის გარსისა და ფოთლებისაგან კი ღებულობენ ვიტამინების კონცენტრატებს.

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, უჯრედისს. 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.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში კაკლის წენგოს იყენებდნენ მაღარიის საწინააღმდეგოდ, მძაღუ ნაყოფისაგან ამზადებდნენ ნაყენს, რომელსაც კუჭის წყლულის დროს ასმევდნენ. ზეთს უნიშნავდნენ გულის ტკივილის დროს, ხოლო კაკლის ღეროს შიგნითა ლორწოვანი ნაწილით მკურნალობდნენ ელენთაშესიებულ ავადმყოფს, კაკლის ლებებს შორის მოთავსებული ტიხრის (უღელი) ნახარშით – წყალმანკს.

ხასიათდება ბაქტერიციდული, მატონიზირებელი, ანტისკლეროზული, მთრიმლავე, ანტისაფლარათო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ანთებისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი და ეპითელის აღმდგენი მოქმედებით. დიაბეტიითა და ათეროსკლეროზით დაავადებულთათვის თესლები დიეტური პროდუქტია, ამცირებს სისხლის პლასმაში ქოლესტერინის რაოდენობას, სასარგებლოა კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის (დღეში 25-100 გ), ასევე ვერცხლისწყლით ქრონიკული მოწამვლის დროს. რეკომენდებულია მძიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდში, ხელს უწყობს შრომისუნარიანობის ამაღლებას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს. კაკლის ზეთი, რომელიც ჭრილობების შემახორცებელი მოქმედებით ხასიათდება, იხმარება კონიუნქტივიტისა და შუა ყურის ანთების დროს. ფოთლები, რომელიც ბაქტერიოციდული თვისებისაა, გამოირჩევა თერაპიული ეფექტით კანისა და საყლაპავი მილის ტუბერკულოზის, ქეცის, ეგზემის, ალერგიის, კანის სტრეპტოკოკული და სტაფილოკოკური დაავადებების მიმართ.

უკუქმედება: ნიგვზის ჭარბი მიღება იწვევს თავის ტკივილს, რაც გამოწვეულია თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმებით. უკუმაჩვენებელია ქრონიკული გასტრიტისა და კოლიტის დროს.

ჩვეულებრივი ნუში — *Amygdalus communis* L.
ოჯ. ვარდისებრნი — Fam. Rosaceae



მორფოლოგია: პატარა 4-6 მ სიმაღლის, ძლიერ დატოტვილი ხეა. ყლორტები ორი ტიპისაა: წაგრძელებული ვეგეტატიური და დამოკლებული გენერაციული. ფოთოლი ლანცეტაა; ყვავილი მარტოულია, თეთრი ან ბაცი-ვარდისფერი გვირგვინის ფურცლებით, მრავალრიცხოვანი მტვრიანებით და ერთი ბუტკოთი. ნაყოფი - მშრალი ხავერდოვნად შებუსული ოვალური ერთი კურკაა, მშრალი ნაყოფედი მომწიფებისას ადვილად სცილდება კურკას. კურკა ისეთივე ფორმისაა, როგორც ნაყოფები, დაფარულია წვრილი ორმოებით, ზოგჯერ ღარებით, 2,5-3,5 სმ სიგრძის, წონით 1-5 გ. გემოვნებით არჩევენ ნუშის ორ ფორმას: ტკბილი და მწარე, თუმცა მორფოლოგიურად ეს ფორმები ერთგვაროვანია. ყვ. III-IV; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად იზრდება შუა აზიაში, ავღანეთში, ირანში, სამხრეთ კავკასიაში, მცირე აზიაში. კულტურაში შეტანილია ბუნებრივი არეალის საზღვრებში ახალ ერამდე რამდენიმე ათასი წლით ადრე. 4-3 ათასი წლის წინათ მისი მოყვანა დაიწყო ძველ საბერძნეთში, საიდანაც შეტანილ იქნა რომის იმპერიაში, ჩრდილო აფრიკასა და პირენეის ნახევარკუნძულზე. დაახლოებით VIII-IX საუკუნეებში მისი კულტივირება იწყება საფრანგეთში. XIX ს-ის შუა პერიოდში ნუშის კულტურა ვრცელდება ამერიკაში, უმთავრესად აშშ-ში. სადღეისოდ მოჰყავთ

თბილი კლიმატის მთელ რიგ ქვეყნებში, საერთო ფართობი 0,5 მილიონ ჰა შეადგენს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კაკლოვანი კულტურაა. კულტურულ ნარგაობებში ჭარბობს ნუშის ტკბილი ფორმები. მისი გული მნიშვნელოვანი საკვები პროდუქტია, გამოიყენება ნედლი, მოხალული, დამარილებული სახით. იხმარება ტორტების, ნამცხვრების, შოკოლადის და სხვა მრავალი საკონდიტრო ნაწარმის დასამზადებლად, ფხალეულის შესაკმაზავად.

კურკის გული (თესლები) შეიცავს 40-60 მგ% ცხიმოვან ზეთებს, 20-30 მგ% ცილებს, ნახშირწყლებს (გლუკოზა, გალაქტოზა, მალტოზა და საქაროზა), ორგანულ მჟავებს, ვიტამინებს (B_1 , B_2), ლორწოს, გლიკოზიდ ამიგდალინს; ფოთლებში აღინიშნება ციანოგენური შენაერთები (ამიგდალინი), ფენოლკარბოლმჟავები, ფლავონოიდები. ნუშის ზეთი იხმარება საკვებ, სამედიცინო, პარფიუმერიულ წარმოებაში; გამოიყენება სამკურნალო და კოსმეტიკური მალამოების ფუძედ, შინაგანად - როგორც სასაქმებელი და შემომგარსავი საშუალება.

ძველ ქართულ სამედიცინო ხელნაწერებში ნახსენებია მწარე და ტკბილი ნუში. კერძოდ აღნიშნულია, რომ კანგაცლილი ტკბილი ნუში თაფლთან ერთად იწვევს ფილტვის, ღვიძლის, თირკმელებისა და ტყირპის გაწმენდას; დანაყილი ნუში თოხლო კვერცხთან ერთად ზველების საწინააღმდეგოდ იხმარებოდა; ნუშის ზეთს მტკივნეული და გასიებული ადგილის შესაზელად იყენებდნენ, ურჩევდნენ თავის ტკივილის დროსაც; ტვინის ზოგიერთი დაავადებისას მწარე და ტკბილი ნუშის ზეთოვან წამალს ხანგრძლივად უწვეთებდნენ ცხვირში; ენის დასიების დროს ენას ზეთით უზელდნენ, ტკბილი ნუშის ზეთს ხმარობდნენ ზველების, შარდის ბუშტის წყლულისა და ტკივილების სამკურნალოდ, აგრეთვე კუჭის შეკრულობის დროს. ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლდენის შემაჩერებელი, დამამშვიდებელი, საფალარათო, ანტიეპილეფსიური, ანტირადიაციული მოქმედებით.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება კუჭის არეში ტკივილების, დიაბეტის, სისხლიანი ზველის, თირკმლის ჭვლების, შარდის გამოყოფის გაძნელების, კებრუნჩხვების, გულის დაავადებების, ნერვული სისტემის მოშლილობის, სტომატიტების დროს.

უკუქმედება: არ შეიძლება უმწიფარი ნუშის ჭამა, მათში შემავალი ციანიდების გამო, რომელიც იწვევს მოწამვლას; ასევე მიუღებელია მწარე ნუშის საკვებად გამოყენება მასში არსებული გლიკოზიდ ამიგდალინის შემცველობის გამო, რომელიც იხლიჩება გლუკოზად და ძლიერ შხამიან ნივთიერებად - სენილურ მჟავად.

**ჩვეულებრივი უცვეთელა – *Philadelphus coronarius* L.
ოჯ. ფხიჯასებრნი — Fam. Saxifragaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი მერქნოვანი 1-3 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ჩვეულებრივ ფესვის ყელიდან ვითარდება რამდენიმე კარგად განვითარებული სწორმდგომი ან გადაშლილი ყლორტები. ფოთლები კიდემთლიანია, მახვილწვერიანი, კვერცხისებრი ფორმის, ფოთოლგანწყობა მოპირისპირეა. ყვავილი მარტივია ან ბუთხუზა, თეთრი, კრემისფერი, იშვიათად ბაცი ყვითელი, 2-6 სმ დიამეტრის, წარმოიქმნება გასული წლის ტოტების წვეროსეულ ნაზარდებზე, შეკრებილია მარტოულად ან 5-9 ცალად მტევნისებრ ყვავილედებში. თესლი წვრილია. ყვ. V-VI; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივ პირობებში უცვეთელას სახეობები გავრცელებულია ევროპის სამხრეთ და ცენტრალურ რაიონებში, ჩრდილოეთ ამერიკაში, კაკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: პერსპექტიულ სანელებელ-არომატულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. ყვავილებიდან გამოყოფილი ექსტრაქტი თოვლისებრ თეთრია, მსხვილყვავილა

ჟასმინის მსგავსი გაჯერებული, ჰაეროვანი არომატით, ხოლო მწვანე ყლორტები ფოთლებითურთ ხასიათდება მწვანე კიტრის სურნელით. ექსტრაქტები გამოიყენება კვებით და პარფიუმერიულ-კოსმეტიკურ მრეწველობაში. მშრალი ყვავილები მშვენიერ არომატს ანიჭებს ჩაის; მისით ახდენენ ხილის სალათების, წვნიანების, საკონდიტრო ნაწარმის არომატიზაციას.

ჩვეულებრივი ღვია – *Juniperus communis* L.
ოჯ. კვიპაროზისებრნი — Fam. Cupressaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 1-3 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია, იშვიათად 8-12 მ სიმაღლის ხე. ვარჯი კონუსურია, ან თითქმის კვერცხისებრი, მუქი ნაცრისფერი ან მონაცრისფრო-მურა ქერქით, სიგრძივ აქერცლილი. ფოთლები 1-1,5 სმ სიგრძისა და 0,7-7,5 მმ სიგანისაა, მჯღომარე, ხეშეში, ხაზურ-სადგისისებრი ან სადგისისებრწაწვეტებული, მჩხვლეტავი, თითქმის სამწახნაგოვანი, მკვრივი, ზედა მხარეს სუსტლარიანი, ქვედაზე - პრიალა მწვანე ბლაგვი კილით. ერთ ან ორსახლიანი მცენარეებია. მამრობითი გირჩები (მიკროსტრობილები) მჯღომარეა, მოყვითალო; მდედრობითი გირჩები - მრავალრიცხოვანი გირჩკენკრაა, 5-9 მმ დიამეტრის, მოგრძო კვერცხისებრი ან სფერული, ბაცი მწვანე, მომწიფებული - მოშავო-ლურჯია, ცისფერი ნაფიფქით; მწიფდება მეორე ან მესამე წელს, შედგება 3 ან 6 ქერქლისაგან, სხედან მოკლე ყუნწებსე. გირჩში 3 (ზოგჯერ 1-2) თესლია, მოგრძო

კვერცხისებრი ან კვერცხისებრ-კონუსური ფორმისაა, მოყვითალო-მურაფერის.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ჩრდილო ნახევარსფეროს ზომიერ კლიმატში (ევროპა, აზია, ჩრდ. ამერიკა), ჩრდ. აფრიკაში და აზიის ტროპიკულ რაიონებში (ნეპალი, პაკისტანი).

იზრდება კირქვიანებზე, მშრალ ბორცვებიან ადგილებსა და მთის ფერდობებზე, მდინარეების ნაპირებზე, ფოთლოვან და შერეულ ტყეებში, ნატყევეარებზე ხშირად წარმოქმნის რაყებს.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ღვიის ნაყოფი-გირჩები კულინარიაში გამოიყენება სკანდინავიის ქვეყნებში, საფრანგეთსა და გერმანიაში. აქ მისგან ამზადებენ ჯემს, ტკბილ ნაყენებს; უმატებენ კომბოსტოს მწნილს, შებოლილ ძეხვეულს, თევზეულს; განსაკუთრებული პოპულარობა ღვიამ მოიპოვა ჯინის (ჭვავის სპირტი+ღვიის ნაყოფები) და ნანადირევის გამოყენებისას (არბილებს მის გემოს). თანამედროვე კულინარიაში მშრალ დაქუცმაცებულ ნაყოფებს უმატებენ სოუსებს, შინაური ცხოველებისა და ფრინველების ხორცს, განსაკუთრებით შებრაწვისას, კერძი დებულობს მსუბუქ წიწვოვან ნოტებს და სიმწკლარტეს, ნანადირევის მსგავსს. ტბისა და მდინარის თევზი პიკანტურ გემოვნებას იძენს, თუ მოხარშვისას ერთ ცალ გირჩს დაუმატებთ. მომწიფებული, მშრალი ნაყოფებისაგან ამზადებენ ყავას, რომელიც საუკეთესო მატონიზირებელი საშუალებაა, ნამდვილი ყავისაგან განსხვავებით არ იწვევს ნერვულ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის აღზნებას. არის მონაცემები, რომ ღვიის ყავა ამაღლებს მამაკაცის პოტენციას.

გირჩენკრა შეიცავს შაქარს (40%-მდე), საღებავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ჭიანჭველას, ძმრის, ვაშლის), ფისებს (9,5%), ეთერზეთებს (2%-მდე), რომლის შემადგენლობაშია - ტერპენები, კამფენი, კადინენი, ტერპინეოლი, პინენი, ბორნეოლი, აგრეთვე მიკროელემენტები (მანგანუმი, რკინა, სპილენძი, ალუმინი). წიწვები შეიცავს 0,27% ასკორბინის მჟავას. ფესვებში ნაპოვანია: ეთერზეთები, ფისები, საპონინები, მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებები.

მცენარე ხასიათდება ძლიერი ფიტონციდური მოქმედებით. ჩრდილოეთ ამერიკის ინდიელები კანის, ძვლებისა და სახსრების ტუბერკულოზით დაავადებულებს ათავსებდნენ ღვიის რაყებში, სადაც ჰაერი გაჯერებულია მფრინავი გამონაყოფით.

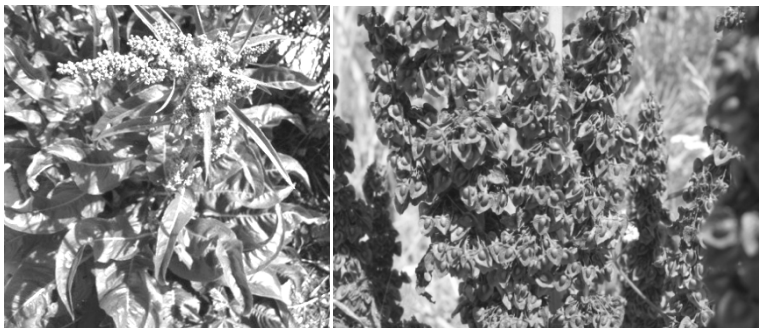
ხალხურ მედიცინაში პოპულარულია ღვიის ტოტების გამოყენება, რომელიც მადეზინფიცირებელი მოქმედებისაა; იყენებენ პროლექტების შესანახად, აფენენ იატაკზე გრიპის ეპიდემიის დროს, ტუბერკულოზით დაავადებისას. დანაყოფი ნელლი ნაყოფებით მკურნალობდნენ რევმატიზმს, ბრონქიტს, სახსრების ანთებას. ამზადებდნენ წამალს გველის ნაკბენის საწინააღმდეგოდ. პრობლემური კანის შემთხვევაში, განსაკუთრებით ფერიმჭამელების დროს, ურჩევდნენ ღვიის ტოტების ნახარშით პირის დაბანვას, ნელლი გირჩებიდან კი ნიღბების გაკეთებას. ნაყენებს იყენებდნენ თირკმელების დაავადებების, საკვებისადმი ალერგიის, მაღალი წნევის დროს და სისხლის გამწმენდად.

მეცნიერულ მედიცინაში გირჩენკრას იყენებენ როგორც შარდმდენ, ნალველმდენ, შარდსადინარი გზების გამწმენდ და საკვებმონელების გამაუმჯობესებელ საშუალებას, კუჭის აშლილობისას და მეტეორიზმის დროს. ნაყოფები შედის შარდმდენი ნაკრებების შემადგენლობაში.

წიწვებისაგან მიღებული ეთერზეთები ხასიათდება ძლიერი მადეზინფიცირებელი თვისებებით, მკურნალობენ ტრიქომონადურ კოლპიტს.

უკუქმედება: საკვებში ღვიის ნაყოფების გამოყენება უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისთვის.

ჩვეულებრივი ღოღო — *Rumex crispus* L.
ოჯ. მათიტელასებრნი — Fam. Polygonaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა; ღერო 50-150 სმ სიმაღლისაა, მსხვილი, სწორმდგომი და დაღარული. ფოთლები ლანცეტა ან მოგრძო ლანცეტაა, ძირში სოლისებრშევიწროებული, ტალღისებრი ხუჭუჭა კიდეებით, ყუნწიანი. ყვავილები ერთ ან ორსქესიანია, ჯგუფ-ჯგუფად ხშირ და დაახლოებულ რგოლებად განლაგებული, შეკრებილია დიდი ზომის საგველა ყვავილედბად; ყვავილსაფარი მარტივია 3-6 წევრიანი. ნაყოფი სამწახნაგოვანი, მსხვილწიბოიანი კაკალია, უფრო ხშირად ყვავილსაფარში ჩამალული. ყვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, ევრაზიული სახეობაა, მდელო-ჭაობის, ფართო ეკოლოგიის. იზრდება დაბლობებსა და მთისწინებზე, თხრილების, ღობეების, გზების გასწვრივ, ხშირად ფართო ფრამენტების სახით. საქართველოში ყველგანაა გავრცელებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები საკვებად ვარგისია. აქვს სპეციფიური მჟავე გემო, რაც გამოწვეულია მათში ორგანული მჟავების არსებობით. შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს (ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, B₁, B₂, PP), მიკრო და მაკროელემენტებს და სხვა ნივთიერებებს. ფოთლებს აგროვებენ გაზაფხულზე, მათ შესწვეს უნარი აანაზღაუროს ზამთრის შემდეგ ადამიანის ორგანიზმში წარმოქმნილი ვიტამინების დეფიციტი.

განსაკუთრებით პოპულარულია სამხრეთ კავკასიის ქვეყნებში, ხმარობენ ნედლი და მშრალი სახით. შრობის დროს, ფერმენტაციის შედეგად, მათთვის დამახასიათებელი სიმწარე ქრება და იძენს სასიამოვნო გემოვნებას და სურნელს. იყენებენ ყველანაირ ბოსტნეულ და ხორციან სალათებში, ამზადებენ მწვანე წვნიანებს, ურევენ ცომეულში და სხვ. მსგავსად სხვა მწვანილებისა სასარგებლო და დაბალკალორიული პროდუქტია. სამკურნალოდ გამოიყენება ფესურა ფესვებითურთ, ნაყოფი. ფესურა შეიცავს: ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, საპონინებს, ალკალოიდებს, ფენოლებს, კატექინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს; ნაყოფი - ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს (C,K,A), ანტრაცენებს, კატექინებს, ფლავონოიდებს, ანტრაქინონებს, არომატულ ნაერთებს.

ძველ ქართულ მედიცინაში იხმარებოდა საკვებად და სამკურნალოდ; ნახარში - სისხლიანი შარდენის დროს, მისი შარბათი, როგორც მჟავე სასმელი, დიდი სიცხის, თავისა და ზურგის ტკივილებისას, აგრეთვე პირში გამოსავლებლად; ხმარობდნენ სიყვითლის სამკურნალოდაც.

ხასიათდება შემომგარსავი, საფაღარათო, ნალველმდენი, ქავილისა და მუცლის ჭიების საწინააღმდეგო, წნევის დამწევი, სედატური, ანტიბაქტერიული, სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედებით. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფაღარათის (მცირე დოზებით გამოყენებისას), შეკრულობის (დიდი დოზებით გამოყენებისას), პირის ღრუს ანთებითი პროცესების, ფურუნკულების, წყლულების, ჩირქოვანი ჭრილობების, სოკოვანი დაავადებების, სიმსივნეების, ჰემოროიდალური სისხლდენების, ფილტვის ტუბერკულოზის, დიზენტერიის, ეგზემის დროს.

სიფრთხილის ღონისძიებები: ორსულობა, თირკმელების დაავადებები.

ჩვეულებრივი წიწაკა – *Capsicum annuum* L.
ოჯ. ძაღლყურძენასებრნი – Fam. Solanaceae



მორფოლოგია: კულტურაში ერთწლოვანი მცენარეა (სამშობლოში – მექსიკასა და გვატემალაში მრავალწლოვანი ნახევრადბუჩქი) 1 მ-მდე სიმაღლის სწორმდგომი, გადაშლილი ან გართხმული, მომრგვალო ან ხუთწახნაგოვანი ღეროთი. ფოთოლი ყუნწიანია, კვერცხისებრი ან ლანცეტა, მსგავსად ღეროებისა მწვანედან - მუქ იისფერამდე, შიშველი ან შებუსული. ყვავილები მარტოულია ან მოკლე ყვავილედად შეკრებილი, თეთრი, ყვითელი ან იისფერი, ორმაგი ხუთწვერიანი ყვავილსაფრით; ნაყოფები ჩაქინდრულია ან აშვერილი, ხორცოვანი, განსხვავებულია ფორმით (ჭარბობს კონუსური და მოგრძო-კონუსური ფორმები), სიდიდით (1-20 სმ-მდე სიგრძის, რბილობის სისქე 0,1 -5-8 მმ-მდე), შეფერილობით (ბაცი მწვანე, ყვითელი, ნარინჯისფერი, კრემისფერი, მოყვითალო-ყავისფერი, მოშავო-იისფერი, წითელი და ა.შ.) და გემოვნებით. თესლი მრავალრიცხოვანია, ბრტყელი, ბაცი ყვითელი. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სადღეისოდ ველურად არ გვხვდება. კულტურაში შეტანილ იქნა ცენტრალურ ამერიკაში ახ.წ.ად.- მდე რამდენიმე ათასწლეულით ადრე. XV ს-ის ბოლოს

ქრისტეფორ კოლუმბის ექსპედიციების დროს სხვა მცენარეებთან ერთად ძველ სამყაროში წიწაკაც იქნა ჩამოტანილი. ევროპაში პირველად მას ეგზოტიკის მოყვარულები ამრავლებდნენ, შემდგომ საოცრად სწრაფად გავრცელდა მთელ რიგ ქვეყნებში. უკვე XVI ს-ში მათი გამოზრდა წარმოებდა თანამედროვე გერმანიის, ბელგიის, ინგლისის, უნგრეთის, ბულგარეთის ტერიტორიებსა და ბალყარეთის ნახევარკუნძულზე. რუსეთში მოჰყავთ XVII ს-დან, უმთავრესად სამხრეთ რაიონებში, ვინაიდან წიწაკა სითბოს მოყვარული მცენარეა ვეგეტაციის ხანგრძლივი პერიოდით. ამავე პერიოდში ვრცელდება მისი კულტურა საქართველოშიც.

მნიშვნელობა და გამოყენება: წიწაკის მრავალრიცხოვანი ჯიშები ორ ჯგუფად იყოფა; ბოსტნეული და სანელებლიანი; ბოსტნეული ჯგუფის ნაყოფები, რომლებსაც ტკბილ წიწაკას უწოდებენ - პოპულარული საკვები პროდუქტია (ცნობილია ასევე ბულგარული წიწაკის სახელწოდებით). სხვა ფორმა - მწვავე, ან ჭოტოსანი წიწაკა მოჰყავთ როგორც სანელებელი მცენარე.

ბოსტნეული ჯიშების რბილობი შეიცავს 8-დან 20 მგ%-მდე მშრალ ნივთიერებებს, მათ რიცხვში 7,4 მგ% შაქარსა და 2,6 მგ% ნედლ ცილებს. მასში ბევრია ვიტამინები, განსაკუთრებით კაროტინი (პროვიტამინი A) და ასკორბინის მჟავა, მისი შემცველობით ზოგიერთი ჯიშის ნაყოფი აჭარბებს ყველა ბოსტნეულსა და ხილსაც - ნაყოფის რბილობის 100 გ ნედლ ნივთიერებაში შეიძლება დაგროვდეს 480 მგ ასკორბინის მჟავა. მნიშვნელოვანი რაოდენობით აღირიცხება B ჯგუფის ვიტამინებიც (თიამინი, რიბოფლავინი, ფოლიოს მჟავა), აგრეთვე P - ის აქტიური ნივთიერებები, ნახშირწყლები, სახამებელი, ცხიმები, უჯრედისი, ალკალოიდი კაპსიცინი, ფიტონციდები, საპონინები.

ხასიათდება გამაუმტკივნეული, მადისაღმძვრელი, ნერვული დაბოლოებების გამაღიზიანებელი, საჭმლის მომწელებელი ფერმენტების სინთეზის გამაძლიერებელი და ანტივირუსული მოქმედებით.

მედიცინაში გამოიყენება ნევრალგიის, რადიკულიტის, მიოზიტის, საჭმლის მომწელებელი ფერმენტების აქტივობის დაქვეითების შემთხვევაში.

ფარმაცევტული წარმოება უშვებს წიწაკის შემდეგ პრეპარატებს: წიწაკის სპირტიანი ნაყენი, მალამო მოყინვის საწინააღმდეგოდ, წიწაკის საფენი, “კაპსინი”, “კაპსიტრინი”, წიწაკა - ნიშადურის ლინიმენტი, წიწაკა - ქაფურის ლინიმენტი. აღნიშნული პრეპარატები ძირითადად გამოიყენება დასაზეულად ნევრალგიის, მიოზიტების, რადიკულიტის დროს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, გასტრიტის დროს; დიდ დოზებში მიღება იწვევს კუჭ-ნაწლავის მწვავე მოშლას.

ჩინური ჩაის ბუჩქი – *Thea sinensis* L.
ოჯ. ჩაისებრნი – Fam. Theaceae



მორფოლოგია: ხე ან მსხვილი ბუჩქია, კულტურაში 1,5 მ სიმაღლის. ფოთლები მორიგეობითია, ტყავისებრი, ოვალური, მახვილი, მუქი მწვანე, პრიალა, 6-30 სმ სიგრძის, ნორჩი ფოთლები შებუსუსულია. ყვავილები (1-5 ცალად შეკრებილი) განლაგებულია ფოთლების ილღიებში, 2-5 სმ დიამეტრისაა, არომატული, ორმაგი ყვავილსაფრით; გვირგვინი 5-9 თეთრი ან ვარდისფერი ფურცლისაგან შედგება, მტვრიანა მრავალია, სამტვრეები

ყვითელია. ნაყოფი 3-4 ბუდიანი კოლოფია, ბუდეში თითო ან რამდენიმე თესლით. ყვ. V; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად ჩაის ბუჩქი იზრდება ინდოეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთის მთებში (ასამი) და ინდოჩინეთის მოსაზღვრე რაიონებში. უკვე 2500 წლით ადრე ახალ ერამდე, როგორც სამკურნალო მცენარე კულტივირებული იყო ჩინეთში. ევროპაში პორტუგალიელების მიერ იქნა შეტანილი XV - XVII სს-ში აღმოსავლეთ აზიიდან. პირველად მას სამკურნალო დანიშნულებისამებრ იყენებდნენ, მხოლოდ XVIII ს-დან დაიწყო სასმელად, ჩაის სახით გამოყენება. რუსეთში პირველად ჩინეთიდან იქნა შეტანილი 1638 წელს ნელეულის სახით; 1814 წელს დაირგა ნიკიტის ბოტანიკურ ბაღში, ხოლო 1846 წელს - საქართველოში, სადაც კლიმატური პირობები კულტურისათვის სასარგებლო აღმოჩნდა; XIX ს-ის 60-იან წლებში ოზურგეთის რაიონში შეიქმნა პირველი პლანტაცია. 1912 წლიდან ჩაის ამრავლებენ აზერბაიჯანში. უკვე 1917 წ. კავკასიის შავიზღვისპირეთში ჩაის პლანტაციებს 1000 ჰა ჰქონდა დათმობილი. ამჟამად მსოფლიოში ჩაის ბუჩქებს 1,5 მილიონი ჰა უკავია, ხოლო მშრალი ჩაის მსოფლიო წარმოება წელიწადში 1,5 მილიონ ტონას შეადგენს. ყველაზე დიდი რაოდენობის ჩაის აწარმოებს ინდოეთი, შრი-ლანკა, ჩინეთი, იაპონია. საქართველოში ჩაის კულტურას გასული საუკუნის (XX ს.) 80-იან წლებში 75 ათასი ჰა ეკავა, ბოლო პერიოდში სამწუხაროდ, ობიექტური თუ სუბიექტური მიზეზებით მნიშვნელოვნადაა განადგურებული ჩაის პლანტაციები.

მნიშვნელობა და გამოყენება: განსაკუთრებული წესით დამუშავებული მშრალი ჩაის ფოთლები იძლევა ყველასთვის ცნობილ “ჩაის” პროდუქტს, რომელსაც იყენებენ 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 სახით, ვიტამინებს (C -250 მგ%, P, PP), მიკროელემენტებს (Fe, Mg, K, Mn, I, Cu, Au, P) და სხვ. ჩაის დაყენებისას ნაყენში აღინიშნება დიდი რაოდენობის ხსნადი ნივთიერებები, მათ შორის მთრიმლავი ნივთიერებები, რომელიც

ჩაის აძლევს მწკლარტე გემოსა და ყავისფერ შეფერილობას, ხოლო

არომატს განსაზღვრავს ეთერზეთები; რაც შეეხება ვიტამინებსა და ალკალოიდებს ისინი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ჩაის ანიჭებს მატონიზირებელ და სამკურნალო თვისებებს.

ხასიათდება მასტიმულირებელი, ბაქტერიციდული, ფაღარათის საწინააღმდეგო, სისხლძარღვთა გამაფართოებელი, (განსაკუთრებით გულის), შარდმდენი, გლუვი კუნთების ანტისპაზმური, კაპილარების კედლების გამამაგრებელი მოქმედებით.

ჩაიში შემავალი თეოფილინი აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ახდენს ნაღვლის ბუშტის მტკივნეული სპაზმის მოხსნას, სპასტიკური ბრონქიტისას აადვილებს სუნთქვას. ტანინები ხელს უწყობს C ვიტამინის დაგროვებას, ხელს უშლის ცინგის განვითარებას. P ვიტამინი თრგუნავს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციას მისი ჰიპერფუნქციის დროს. კოფეინი იწვევს დათრგუნული ნერვული სისტემის, სუნთქვის, გულის მუშაობის გააქტიურებას. ტანინები P ვიტამინთან კომბინაციაში ახდენს კარგად გამოხატულ ანტისაფაღარათო (შემკვრელ) მოქმედებას. ჩაი აქვეითებს მიოკარდიის ინფარქტის განვითარების რისკს.

უკუქმედება: გადაჭარბებული გამოყენება იწვევს მაღალ აღგზნებადობას; მაგარი ჩაი უკუმაჩვენებელია გულის დაავადებების, ნევროზისა და წყლულოვანი დაავადებებისას.

ჩინური ჰიბისკუსი, ჩინური ვარდი – *Hibiscus rosa-sinensis* L.
ოჯ. ბალბისებრნი — Fam. Malvaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე საკმაოდ მსხვილი, 3 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. ღეროები სწორმდგომია, გადაშლილი ვარჯით, უხვად შეფოთლილი. ფოთლები პრიალაა, გლუვი, მუქი მწვანე ფერის, მეტად დეკორატიული, მის მწვანე ფონზე გამოირჩევა თეთრი, კრემისფერი ან წითელი ლაქები და შტრიხები. ყვავილობს მსხვილი ვარდისფერი ყვავილებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია სამხრეთ ჩინეთსა და ჩრდილო ინდოჩინეთში. წარმართებითაა კულტივირებული ტროპიკული და სუბტროპიკული კლიმატის სხვა ქვეყნებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფართოდ გავრცელებული არომატული მცენარეა. გამოყვანილია უამრავი ჯიში, რომლებიც განირჩევა ზომებით, ყვავილების შეფერილობით (თეთრი, ვარდისფერი, ლილისფერი, მეწამული, კაშკაშა წითელი და ა. შ.), მარტივი და ბუთხუზა ფორმებით.

შედის არომატული ჩაის “კარკადეს”, “როზალის”, “სუდანის ჩაის” შემადგენლობაში.

შეიცავს მთელ რიგ აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც კეთილისმყოფლად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე. კერძოდ, ანთოციანები ხელს უწყობს არტერიული წნევის რეგულირებას (ყვავილების ჯამის ფოთოლაკების ცხელი ნაყენი ამადლებს წნევას,

ცივი – აქვეითებს, მოხარშვის შემდეგ დარჩენილი ჯამის ფოთოლაკები ასევე სასარგებლოა, შეიცავს შეუცვლელ ამინომჟავებსა და ჰექტინებს), სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას. ფლავონოიდები აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ახდენს ნაღვლის გამოყოფის სტიმულირებას.

ჰიბისკუსის ჩაი, რომელიც უფრო ცნობილია “კარკადეს” სახელით, ხასიათდება შარდმდენი, სპაზმოლტიური, ანტიბაქტერიული მოქმედებით. იყენებენ სიცხის დამწვევად და საერთოგამაძლიერებელ საშუალებად, შველის ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების გამოდევნას. ჩინურ ტრადიციულ მედიცინაში მისი ფოთლებით მკურნალობენ ქრონიკულ ნეფრიტს. გარეგანად გამოიყენება ავთვისებიანი სიმსივნის, ავთვისებიანი წყლულების, კარბუნკულების სამკურნალოდ.

ჩუფა ან მიწის ნუში – *Cyperus esculentus* L.

ოჯ. ისლისებრნი — Fam. Cyperaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი 30-100 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი ბუჩქია, მრავალრიცხოვანი ყლორტებითა და კონებით; ფესვი მძლავრია, გვერდითი წვრილი ფესურებით, რომლებიც ბოლოვდება გასქელებული, მოგრძო ოვალური, ტყის თხილის სიდიდის გორგლებით. მცენარე ნაყოფმსხმოიარობს სიცოცხლის მეორე წელს.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთი და ჩრდილო აფრიკაა. ერთ-ერთი უძველესი

კულტივირებული მცენარეა, რომელსაც ჯერ კიდევ ძველ ეგვიპტეში ამრავლებდნენ. ამჟამად კულტივირებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერიდან სუბტროპიკული კლიმატის ოლქებში, უმთავრესად ესპანეთში, ჩრდილოეთ, დასავლეთ და სამხრეთ აფრიკაში, აზიაში, აშშ-ის სამხრეთ ნაწილში.

სახელწოდება “ჩუფა” წარმოსდგება სუდანის პროვინცია ჩუფიდან (Chuf), საიდანაც 4000 წლის წინათ მოხვდა ესპანეთში, კერძოდ ვალენსიაში, სადაც ფართო გავრცელება ჰპოვა.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ასეული წლების განმავლობაში ადამიანები ჩუფას გორგლებსა და ცხიმებს იყენებდნენ სხვადასხვა დანიშნულებით: კულინარიაში, მედიცინაში, კოსმეტოლოგიაში, პარფიუმერიაში და ყოფაცხოვრებაში.

გორგლები საკვებად გამოიყენება ნედლი, მოხარშული, შემწვარი სახით. გადახალული გორგლები ყავის სუროგატია. გემოვნებით ჩვეულებრივი ნუშის, არაქისისა და სოიოს მსგავსია, ფართოდ იხმარება საკონდიტრო ნედლეულში ნამცხვრების, ტორტების, კანფეტების, ჰალვის დასამზადებლად. ხოლო ახლო აღმოსავლეთსა და ესპანეთში მისგან ამზადებენ გამაგრილებელ ტკბილ სასმელს, რომელიც ცნობილი იყო ძველი ეგვიპტელებისთვისაც. ვალენსიაში ყოველწლიურად აწყობენ ამ სასმელისადმი (რომელიც რძის შემცველიცაა), სახელწოდებით “ჰორმატა დე ჩუფა” (horchata de chufa) მიძღვნილ დღესასწაულს.

გორგლები 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 - ს.

გორგლებიდან მიიღება სასიამოვნო გემოსი და სუნის ჩუფას ზეთი. ფარმაკოლოგიაში ზეთი ცნობილია სახელით “bulbuli thrasi”, 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-s (ალფა და გამა ტოკოფეროლი – ბუნებრივი ანტიოქსიდანტი, არ სინთეზირდება სამრეწველო გზით). გემოვნებით არ ჩამოუვარდება ზეთისხილის ზეთს და სუფრის ზეთის ანალოგიურად იხმარება.

ჩუფას გორგალი ხასიათდება ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, იმუნომოდულირების, მკვებავი და დამატენიანებელი მოქმედებით. სამკურნალოდ გამოიყენება: გულის პათოლოგიების, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, ნივთიერებათა ცვლისა და საკვებმომწელებელი სისტემის გასაუმჯობესებლად, სისხლში ქოლესტერინისა და ტრიგლიცერიდების დონის დასაქვეითებლად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, აფართოებს სისხლძარღვებს, ამცირებს სისხლის ბალთების წარმოქმნის რისკს, არიდებს ათეროსკლეროზს, ამაგრებს ძვლოვან ქსოვილებს; ანტიოქსიდანტის – ტოკოფეროლის მაღალი შემცველობიდან გამომდინარე ხელს უშლის ორგანიზმის, კერძოდ ქსოვილების დაბერებას. ჩუფას ზეთი სილამაზის ინდუსტრიაშიც იხმარება; შედის სხვადასხვა კრემების, ნიღბების, ფრჩხილებისა და თმის ძირების გამამაგრებელ საშუალებებში. ძლიერი ანტისეპტიკური საშუალებაა, კურნავს ეგზემას და კანის სხვა დაავადებებს, ხასიათდება მკვებავი და დამარბილებელი მოქმედებით, უბრუნებს კანს ელასტიურობას, ასწორებს ნაოჭებს, არბილებს კანის გაუხეშებულ მონაკვეთებს, კურნავს ნახეთქებს.

ცვილიანა – Myrica gale L.
ოჯ. ცვილიანასებრნი — Fam. Myricaceae



მორფოლოგია: ბუჩქია 1-1,5 მ სიმაღლის, დატოტვილი, სფერული ფორმის. ტოტები მუქი მურაა, უხვად შეფოთილი. ფოთლები

მოგრძო-კვერცხისებრია, 2-6 სმ სიგრძისა და 0,8-1,5 სმ სიგანის, სოლისებრი ძირით, მახვილი ან მოძრგვალო წვერით, მოკლეყუნწიანი, ზედა მხრიდან მუქი მწვანეა, მქრქალი, ქვედა მხარეს - ბაცი. მცენარე ორსაზლიანია. ყვავილი წვრილია, ერთსქესიანი, შეკრებილია მამრობით თავთავისებრ და მდედრობით მჭადა ყვავილედად. ნაყოფი კრებადი კურკაა, ოვალურ-კვერცხისებრი, მომწვანო. ყვავილობს გაზაფხულზე, ფოთლების წარმოქმნამდე.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ევროპაში, ჩრდილო ამერიკაში. იზრდება ჭაობებში, დაჭაობებულ მდელოებსა და დაჭაობებულ ტყეებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: დანიაში, განსაკუთრებით იუტლანდიაში, სადაც საკმაოდ ფართოდაა გავრცელებული, ყლორტები და ფოთლები წარმოადგენს ძირითად კომპონენტს ცვილიანას შნაპსის წარმოებაში (Porsesnaps), გამოირჩევა რბილი გემოვნებითაც.

სამკურნალო ნედლეული ფოთლებია, გროვდება ივნის-აგვისტოში. ცნობილია, რომ შეიცავს ფისებს, მთრიმლაჟ ნივთიერებებს, ეთერზეთებს, ფიტონციდებს.

ხასიათდება შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, შემკვრელი, ანტისეპტიკური, დამამშვიდებელი, დამაძინებელი და ანტიჰელმინთური მოქმედებით.

ცილინდრული ლუფა – *Luffa cylindrica* (L.) Roem.
ოჯ. გოგრისებრნი – Fam. Cucurbitaceae



მორფოლოგია: 5 მ-მდე სიგრძის ლიანაა. ღერო წვრილია 1,5 სმ სისქის. ფოთლები მომრგვალოა, 5-9 ნაკუთიანი, 15-25 სმ სიგანის. ყვავილები ერთსქესიანია, მდედრობითი – მარტოულია, მამრობითი - მოკლე მტევნებადაა შეკრებილი, გვირგვინი მილისებრ-ბორბლისებრია, ბრტყელი გადანალუნით, ნარინჯისფერი, 5 სმ-მდე დიამეტრის. ნაყოფი ფორმით კიტრს მოგვაგონებს, 50-100 სმ-მდე სიგრძისაა, გლუვი ან მცირედ წახნაგოვანი, ყვითელი ან მურა. ნაყოფის ჭურჭლოვანი კონები წარმოქმნის ბოჭკოვან ჩონჩხს, რბილობი სიმწიფისას ლორწოვანი ხდება; ნექას შემდეგნაირად ღებულობენ: ნაყოფს მომწიფების შემდეგ აცილებენ ქერქს, ბოჭკოს ჩონჩხს რეცხავენ, ასუფთავებენ ლორწოსა და თესლებისაგან, ბოჭკოს ხარშავენ, ღებავენ და აშრობენ.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ინდოეთის, აფრიკის ამერიკის ტროპიკებში. კომერციული მიზნით ამრავლებენ ჩინეთში, იაპონიაში, ინდონეზიაში, ფილიპინებზე, ჰონკონგში, ბრაზილიასა და კარიბის რეგიონში, ამასთან ითვლება, რომ საუკეთესო ნეჭა იაპონიაში მიიღება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ტექნიკური და ბოსტნეული კულტურაა. ნორჩი ნაყოფები გამოირჩევა არომატით და ორიგინალური გემოვნებით, ჰგავს ყაბაყს, მაგრამ სპეციფიური და

განუმეორებელია. საკვებად გამოიყენება შემწვარი, დაკონსერვებული, მოთუშული, მოხარშული სახით. შეიცავს ვიტამინებს, კალიუმისა და ფოსფორის მინერალურ მარილებს, ტრიტერპენოიდებს – კუკურბიტაცინს, ოლეინის მჟავას; თესლები - ცხიმოვან ზეთებს. ნაყოფების ნახარში კოლუმბიის ხალხურ მედიცინაში იხმარება ცხვირის ქრონიკული დაავადებებისას. შესულია ჰომეოპათიურ მედიცინაში იგივე მარცვლებით, მათ შორის ალერგიული ხასიათის.

ციმბოპოგონი, ლიმონის ბალახი – *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.
ოჯ. მარცვლოვანნი — Fam. Gramineae (Poaceae)



მორფოლოგია: სწრაფმზარდი მრავალწლოვანი ბალახია. ტროპიკულ კლიმატში აღწევს 180 სმ სიმაღლეს, უფრო ცივ რეგიონებში - 1 მ. ინვითარებს მძლავრ ფესვთა სისტემას. ფოთლები ბაცი მწვანეა, გრძელი, ვიწრო ლანცეტა, მახვილი წვერით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლოდ მაღაიზიას მიიჩნევენ; ბუნებრივად გავრცელებულია შრი-ლანკაში, ტაილანდში, ბირმაში, კამბოჯაში.

კულტივირებულია ინდოეთში, ჩინეთში, აფრიკაში, აზიის ტროპიკულ რაიონებში, ამერიკაში და სამხრეთ ევროპაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: აზიისა და კარიბის კულინარიაში მეტად პოპულარულ გამორჩეულ სანელებელს წარმოადგენს. ხასიათდება მსუბუქი ლიმონის არომატით და ციტრუსის გემოთი. იყენებენ მშრალ, დაფქვილს და ნედლი სახით წვნიანებში, ზღვის პროდუქტების, თევზეულის, ფრინველის, ღორისა და ძროხის ხორცის შესაკმაზავად. კულინარიაში გამოსაყენებლად ფოთლებს აცლიან, რჩება ღეროს ქვედა ნაწილი, რომელიც საკვებად გამოსაყენებლად ხეშეშია, თუმცა მას თხლად ჭრიან და უმატებენ კერძებს; მთლიანსაც სრესავენ, ამ შემთხვევაში წვენთან ერთად ღეროდან არომატული ზეთიც წარმოიქმნება. ლიმონის ბალახისგან გამაგრილებელ ჩაისაც ამზადებენ, რომელიც გამოირჩევა ლიმონის მსუბუქი ნოტებით. კერალში პოპულარულია ბალახის ჩაი, სახელწოდებით “chukka kaapi”, რაც ნიშნავს “მშრალი კოჭას ყავას”.

მცენარის ძირითადი კომპონენტი ციტრალია, რომელიც მთლიანი მოცულობის 70-85% შეადგენს, აღინიშნება გერანიოლი, მიკრინი, დიპინენი, მეთილგეპტენონი, ლინალოლი, ნეროლი, ფარნეზონი, ციტრონელოლი; დიდი რაოდენობით შეიცავს A და C ვიტამინებს, კალციუმს, ფოსფორსა და რკინას.

მშრალი ბალახიდან ღებულობენ ქარვის შეფერილობის ეთერზეთებს, მკვეთრი, გრილი, მატონიზირებელი არომატით. მას იყენებენ პესტიციდების სახით მწერების საწინააღმდეგოდ; გამოიყენება მრავალი ქვეყნის მსოფლიო არქივებში უძველესი პალმის ფოთლებზე დაწერილი მანუსკრიპტების დასაცავად, ვინაიდან ზეთი მწერების გარდა ძველ ხელნაწერებს დაშლისგანაც იცავს. ეთერზეთები ფართოდ იზმარება არომათერაპიაში, გამოირჩევა ფსიქო-ემოციური მოქმედებით: არის მატონიზირებელი, გამაგრილებელი, ხსნის დადლილობას, ამაღლებს სასიცოცხლო აქტივობას, შრომისუნარიანობას, ახდენს ყურადღების კონცენტრაციას, აუმჯობესებს მახსოვრობას, იწვევს ძალისა და ენერჯის მოზღვაებას. სამკურნალო - ახდენს პოტენციის სტიმულირებას, აცილებს

თავის ტკივილებს, შველის სურდოს; შენობებში ახდენს ჰაერის დეზინფიცირებას, წმინდავს აურას.

გამოიყენება კოსმეტიკასა და პარფიუმერიაში.

მცენარე ხასიათდება მატონიზირებელი, ანთებისა და სოკოვანი დაავადებების საწინააღმდეგო, შემომგარსავი, დამამშვიდებელი, შემკვრელი, ჭრილობების შემახორცებელი, ანტიოქსიდანტური, ანტისეპტიკური, ქარმდენი, მადეზინფიცირებელი მოქმედებით.

ფართოდ გამოიყენება აიურვედასა და მრავალი ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში, შემდეგი დაავადებების სამკურნალოდ: სასუნთქი გზების დაავადებების, სურდოს, სინუსიტის, ჰაიმორიტის, ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოსადევნად, ღვიძლის, კუჭქვეშა ჯირკვლის, თირკმელებისა და ნაწლავების გასაწმენდად, სისუსტისა და თავბრუსხვევის, ჰიპოტონიის, ვენების ვარიკოზული გაფართოების პროფილაქტიკის, სისხლის მოძრაობისა და ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის პროცესების გამაუმჯობესებლად, ლიმფოდრენაჟის, ინფექციური დაავადებებისა და ციებ-ცხელების, ტემპერატურის დასაწევად, როგორც ანტიდეპრესანტი, სტრესებისა და უძილობის, სახსრების ტკივილების, კოლიტისა და გასტროენტერიტის, ჭარბი ოფლდენის, ლაქტაციის ასამაღლებლად.

ცისკარა – *Levisticum officinale* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი) – Fam. Umbelliferae
(Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 2 მ-მდე სიმაღლის მცენარეა. ფოთლები პრიალაა, ფრთისებრგანკვეთილი, ხასიათდება სპეციფიური მწვავე ნიახურის მსგავსი სურნელით. ყვავილი მოყვითალო-მწვანეა, შეკრებილია რთულ ქოლგებად. გვირგვინის ფურცლები ბაცი-ყვითელია, მომრგვალო, მოხრილი წვერით. ნაყოფი - ორთესლურაა. ყვ. VI-VII; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია და კულტივირებული უკრაინისა და რუსეთის რეგიონებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ერთ-ერთი პოპულარული მცენარეა ხალხურ მედიცინასა და კულინარიაში. ადრე გაზაფხულზე მწვანე ბალახს ნიახურის მაგიერ იყენებენ წვნიანებში, მოთუშული ხორცისა და რაგუს შესაკმაზავად. ნედლი ღეროები, ფოთლები, ფესვები და ყუნწები იხმარება კულინარიაში სალათების არომატიზაციისა და ბოსტნეულის დამწნილებისას. ფესვებიდან ხარშავენ მურაბას, ამზადებენ ცუკატებს, ღებულობენ ეთერზეთებს, რომელიც განაპირობებს სასიამოვნო არომატსა და გემოს. მცენარის მიწისზედა და მიწისქვეშა ნაწილები წარმოადგენს ნედლეულს, რომელსაც იყენებენ

საკონდიტრო ნაწარმის, მარინადების, სასმელებისა და სხვ. არომატიზაციისათვის.

ფოთლებში აღინიშნება: ეთერზეთები, მჟაუნმჟავა, ჰურინები, მინერალური ნივთიერებები (კალიუმისა და ნატრიუმის მარილები), ვიტამინები: ასკორბინის მჟავა, თიმინი, კაროტინი, ეთერზეთები; ფესვებში-ცინეოლი, კარვაკროლი, სესკვიტერპენები, ჰუმოზური ნივთიერებები, ლაქტონები, ორგანული მჟავები (ვაშლის, ანგელიკის, ძმრის, იზოვალერიანის), ფუროკუმარინები-ფსორალენი და ბერგაპტენი, დიდი რაოდენობის მთრიმლავი ნივთიერებები, ლეციტინი, ფიტონციდები, მინერალური ნივთიერებები, შაქარი, სახამებელი, გუმფისი, ფისები და ვიტამინები (კაროტინი, ასკორბინის მჟავა, რუტინი, ფოლიოს მჟავა). თესვებში აღინიშნება ეთერზეთები.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია მწვავე ნეფრიტისა და ფეხმძიმობისას.

**ციტრონი, “ბუდას ხელი” – *Citrus medica L. var. sarcodactylis*
Swingle
ოჯ. ტეგანისებრნი – Fam. Rutaceae**



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბუჩქოვანი მცენარეა ეკლიანი ტოტებით. ფოთლები მსხვილია, ხეშეში. ფორმით და ფერით არ

განიჩვევა ლიმონისაგან, თუმცა არსებობს ნაირსახეობა ე.წ. “ბუდას თითები”, რომელიც მოჰყავთ იაპონიასა და ჩინეთში და ნამდვილად თითებს მოგვაგონებს; ნაყოფის ქვედა ნაწილი იყოფა რამდენიმე სიგრძივ ნაკვთულებად, 30 სმ-მდე დიამეტრისა და 40 სმ-მდე სიგრძისაა, უთესლო. უმთავრესად მოყვითალო-ლიმონისფერია, არსებობს მოყვითალო-მწვანე და ნარინჯისფერი ჯიშებიც; ქერქი მკვრივია, სქელი, რბილობს არ სცილდება.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: უძველესი ციტრუსოვანი კულტურაა. სამშობლო ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებია. ამრავლებდნენ ჯერ კიდევ ძველ ინდოეთსა და დასავლეთ აზიაში. კულტივირებულია აზიის ზოგიერთ ქვეყანაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ციტრონის ნაყოფები მომჟავოტკბილია თავისებური სიმწარით. იშვიათად იხმარება ნედლი სახით, უმთავრესად გამოიყენება საკონდიტრო წარმოებაში. ქერქი შეიცავს ეთერზეთებს, რომელიც მკვეთრი არომატით გამოირჩევა, რის გამოც მას სანელებლად უმატებენ საკონდიტრო ნაწარმს, სასმელებს, ამზადებენ ცუკატს. ციტრონის ეთერზეთები შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს, განსაკუთრებით A, C, B – ჯგუფისას, უჯრედისს, მინერალურ მარილებს, მიკროელემენტებს. ნაყოფი ხასიათდება ანტისეპტიკური და ვირუსების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

გამოიყენება ლარინგიტის, ბრონქიტის სამკურნალოდ; ამზადებენ ანგინისა და ბრონქიალური ასთმის სამკურნალო საშუალებებს. ნაყოფის წვენი რეკომენდებულია ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისა და მადის გამაუმჯობესებლად ქათმის ბულიონში დამატებული სახით. არის აგრეთვე მატონიზირებელი მოქმედების, ფიქრობენ, რომ კურნავს ალკოჰოლიზმს.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია წყლულოვანი დაავადებების, გასტრიტის, პანკრეატიტისა და ვირუსული ჰეპატიტის დროს.

ძირთეთრა — *Pastinaca sativa* L.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ერთი ან ორწლოვანი 30-100 სმ სიმაღლის მცენარეა, თითისტარისებრი, ხორცოვანი მოყვითალო-ყავისფერი ფესვით. ღერო სწორმდგომია, შიშველი, წახნაგოვან-დაღარული, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფოთლები ფრთისებრია, ზედა მხრიდან პრიალა, ქვედაზე - უფრო ნათელი და რბილი ბეწვით მოფენილი. ღეროსეული ფოთლები მჯდომარეა, გრძელი, მოხრილი ვაგინით; ფესვთანური ფოთლები გრძელეყუნწიანია, მოგრძო-კვერცხისებრი, წვეროსეული - სამნაკეთიანი, კიდევებზე მსხვილკბილა. ყვავილები შეკრებილია რთულ ქოლგად 8-12 მთავარი სხივით; ჯამის ნაცვლად განვითარებული აქვს 5 უმნიშვნელო კბილი, გვირგვინი - 5, მოყვითალო-ოქროსფერი, შეზრდილფურცლიანია. ნაყოფი იყოფა 2 შებრტყელებულ ნაწილად. ყვ. VI-VII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდ გავრცელებული სახეობაა, იზრდება მინდვრებში და ბალახოვან ადგილებში, ბუჩქნარებში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულტურული ჯიშები მოჰყავთ ბოსტნებში სქელი ხორცოვანი, თითისტარისებრი ფესვის გამო, რომელსაც სანელებლად იყენებენ.

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 დისახარიდბს - 5 მგ%), უჯრედისს 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), ეთერზეთებსა და გლიცერიდებს, ზეთის, პეპტილურ და კაპრონის მჟავებს.

ძველ საბერძნეთში ექიმმა დიოსკორიდმა პირველმა გამოიყენა ძირითედად როგორც შარდმდენი საშუალება სამკურნალო მიზნებისათვის. შუა საუკუნეებში ამ მცენარის გამოყენების დიაპაზონი არსებითად გაფართოვდა. მას იყენებდნენ როგორც აფროდიზიაკს, მადის გამაძლიერებლად, აგრეთვე ხველების საწინააღმდეგოდ და ტკივილგამაყუჩებლად. ხალხურ მედიცინაში ფესვების ნაყენსა და ნახარშს ღებულობენ ხველების შესარბილებლად, აგრეთვე როგორც მატონიზირებელს მძიმე დაავადებების შემდგომ პერიოდებში.

ფართო გამოყენება ჰპოვა ოფიცინალურ მედიცინაშიც. ხასიათდება მატონიზირებელი, შარდმდენი, ბაქტერიციდული, ტკივილგამაყუჩებელი და ამოსახველებელი მოქმედებით. აძლიერებს მადას, ასტიმულირებს შიდა სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედებას, აუძფობესებს საკვებმომწოდებელი სისტემის მუშაობას, ნივთიერებათა ცვლას, ამაგრებს კაპილარული სისხლძარღვების კედლებს; გამოიყენება დიეტურ საკვებად ნაღველკენჭოვანი და თირკმელკენჭოვანი, ნიკრისის ქარების, ნერვული სისტემის დარღვევების, ტუბერკულოზის, პნევმონიის, ბრონქიტის და ემფიზემით დაავადებულთათვის. წარმატებით გამოიყენება მრავალჯვარი გონებრივი მოშლილობის დროს. რეკომენდებულია როგორც მადის გამაძლიერებელი და სპაზმოლიტური საშუალება საკვების მომწოდებელი ორგანოების დარღვევებისას, აგრეთვე გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკისა და სამკურნალოდ. ფარმაცევტულ მრწველობაში თესლებისაგან მზადდება კანის დაავადებების (მათ შორის ვიტილიგოს) სამკურნალო პრეპარატები.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული მისი საკვებად გამოყენება ბავშვებისა და ხანდაზმულების, ისევე როგორც ფოტოდერმატიზმით დაავადებულთათვის.

ძირტკბილა – Glycyrriza glabra L.
ოჯ. პარკოსანნი — Fam. Leguminosae (Fabaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი ფესურითა და სწორმდგომი 1,5 მ-მდე სიმაღლის ღეროთი; ფოთლები 3-9 წყვილი ფოთოლაკისგანაა შემდგარი, რომლებიც ელიფსურ-ლანცეტაა, შიშველი, ქვემოდან მცირეოდენ წებოვანი; თანაფოთლები ვიწროა, სადგისისებრი, ადრევე ცვივა. ყვავილები იასამნისფერია, შეკრებილია მოგრძო მტევნისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი 2,5 სმ სიგრძის, შიშველი, ტყავისებრი, მურა შეფერილობის, 3-6 თესლიანი, სწორი ან ოდნავ მოხრილი პარკია. თესლი თირკმლისებრია, ყავისფერი. ყვ. VI-VII. ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული სხვადასხვა კონტინენტზე: ევროპის ტერიტორიაზე, შუა აზიაში, აფრიკაში, ავსტრალიასა და ამერიკაში. მისით მკურნალობდნენ ძველი ეგვიპტის, ტიბეტის, საბერძნეთისა და ინდოეთის ცნობილი მედიკოსები, შესაბამისად მცენარე ამ მიწებზე იზრდებოდა რამდენიმე ათასი წლის წინათ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფესვები უსუნოა, ხოლო გემო მეტისმეტად ტკბილია, რაც გამოწვეულია მასში არსებული გლიკოალკალოიდ გლიცირიზინის 4-6%-მდე შემცველობით — ნივთიერება, რომელიც 150-ჯერ ტკბილია შაქარზე.

გამოიყენება კვებით მრეწველობაში — ექსტრაქტებში, სიროფებში, შაქრის სუროგატის სახით, შედის მატონიზირებელი

და ქაფწარმომქმნელი უალკოჰოლო სასმელების (ძირტკბილას ექსტრაქტი – ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია კოკა-კოლასა და პეპსი-კოლაში), ლუდის, ბურახის შემადგენლობაში; ვარგისია ყავის, კაკაოს, მარინადების, კომპოტების, კისელების, ცომეულის, კანფეტების, ხალვის ნაწარმში. იყენებენ გემოვნების გამაუმჯობესებლად თევზეულის დამუშავებისას, უმატებენ შავ და მწვანე ჩაის. ყირგიზეთში ჩაის სუროგატია; იაპონიაში გამოიყენება საკვების ანტიოქსიდანტური დანამატის სახით. ბაქტერიციდული და ფუნგიციდური თვისებებიდან გამომდინარე ეგვიპტესა და იაპონიაში უმატებენ საკვებ პროდუქტებსა და სასმელებს. ფოთლები ჩაის სუროგატია. თესლები შედის სუროგატული ყავის შემადგენლობაში.

სამკურნალო ნედლეული ფესვებია, შედგება მთავარი ფესვის (ზოგჯერ რამდენიმე მ სიგრძისა) და მისგან ჰორიზონტალურად განვითარებული ფესურებისაგან. ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული სამკურნალო თვისებებით.

ციმბირელი მეცნიერები სწავლობდნენ რა ტიბეტურ მედიცინას, მოახდინეს რამდენიმე ათასი რეცეპტის გაანალიზება. გამოირკვა, რომ ძირტკბილას სამკურნალო თვისებებით გამორჩეულ სხვა მრავალ მცენარეებს შორის, სამკურნალო ხარისხით პირველი ადგილი უკავია და ბევრად უსწრებს სხვებს. საინტერესოა, რომ ამ სიაში, ცნობილ ჟენშენს მხოლოდ მე - 15 ადგილი ერგო. ტიბეტურ მედიცინაში ძირტკბილა შედიოდა ყველა სამკურნალო ნაკრებების (98%-ის) შემადგენლობაში.

მიეკუთვნება რა უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს, ჩინეთში წარსულშიც და ეხლაც განსაკუთრებით დაფასებულია. მსოფლიოში პირველი ადამიანი, რომელმაც შეაგროვა და გამოაქვეყნა ცნობები ძირტკბილაზე იყო ლეგენდარული ჩინელი თავადი შენ-ნუნი (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, შემომგარსავი და სუსტი საფაღარათო, მშრალი ბრონქიტისა და

ფილტვების ტუბერკულოზის, კუჭისა და თორმეტგოჯანაწლავის წყლულის სამკურნალოდ, შხამსაწინააღმდეგოდ ხორციითა და თევზით მოწამლვისას. მას თითქმის ყველა წამალს უმატებენ. როგორც ჩინური, ასევე ტიბეტური მედიცინა აღნიშნავს ძირტკბილას პრეპარატების მძლავრ გამაძლიერებელ ეფექტს, განსაკუთრებით ბავშვობისა და ხნიერ ასაკში. ტიბეტური მედიცინის უმთავრეს სახელმძღვანელოში (“ჟუდ-ში”) მითითებულია, რომ მისი პრეპარატები ორგანიზმს ანიჭებს 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 ამაღლებს მამაკაცების პოტენციას.

ფესვები შეიცავს გლიცირიზინის მჟავას და კალიუმისა და კალციუმის მარილებს, 27 სახის ფლავონოიდებს, 20%-მდე შაქრებს (გლუკოზა, სახაროზა), 3% მწარე ნივთიერებებს, 4% ფისებს, 20% სახამებელს, ეთერზეთებს, საღებავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს – 30 მგ% ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, მთრიმლავე და ლორწოვან ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ძირითადად ვაშლის), ცილებს, ასპარაგინსა და სხვა შენაერთებს.

ფესვი მცირედ ტოქსიკურია, ეფექტური საშუალებაა მრავალი დაავადების მკურნალობისას: რევმატიზმის, ბრონქიალური ასთმის, კანისა და თვალის დაავადებების, კუჭისა და თორმეტგოჯანაწლავის წყლულის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული ანთებითი მდგომარეობის (განსაკუთრებით კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის) დროს.

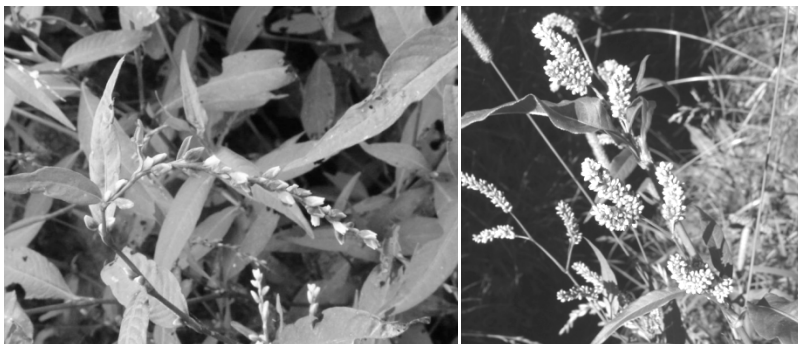
ძირტკბილას პრეპარატებს ოფიცინალური და ხალხური მედიცინის მკურნალები (ნახარშების, ნაყენების, ექსტრაქტების სახით) იყენებენ ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელ, დამარბილებელ და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებას ბრონქიტისა და ფილტვების დაავადებებისას. შველის შარდის ბუშტში კენჭებს და ადისონის დაავადებას, ხსნის ქრონიკულ დაღლილობას, აღადგენს ნერვული სისტემის მოქმედებას; გამოიყენება აგრეთვე მჭამელას, ეგზემის,

რევმატიული ართრიტის, ჭინჭრის ციების, ღვიძლის დაავადებებისა და დაბალი წნევის დროს.

სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტის დროსაც. ამჟამად, არსებობს ცნობები ძირტკბილას კიბოს საწინააღმდეგო აქტიუობის შესახებ.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული მისი მიღება ჰიპერტონიის, შეშუპებისა და არითმიის დროს; ხოლო გადაჭარბებული მიღება იწვევს თავბრუსხვევას, გულის რევას, სახსრების პრობლემას.

წალიკა — *Persicaria hydropiper* (L.) Delarbre
ოჯ. მათიტელასებრნი — Fam. Polygonaceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი, 30-90 სმ სიმაღლის მცენარეა. ღერო სწორმდგომია ან ამომავალი, ჩვეულებრივ დატოტვილი, შიშველი, მოწითალო. ფოთლები ლანცეტაა, 3,0-9,0 სმ სიგრძისა და 0,7-2,0 სმ სიგანის, ქვედა - მოკლე ყუნწებით, ზედა - მჯდომარეა, მახვილი, გლუვი. ყვავილები განწყობილია 1-3 ცალად ყლორტების ბოლოებზე, შეკრებილია ვიწრო, ფაშარ, 3,0-8,0 სმ სიგრძისა და 0,2-0,5 სმ სიგანის თავთავისებრ მტევნებად, ქვედა ნაწილში - წყვეტილია. ყვავილსაფარი ვარდისფერი ან თეთრია, გარედან უხვადაა დაფარული ყვითელი ჯირკვლებით. ნაყოფი ორწახნაგოვანი, მოშავო-მურა კაკალია, 2,2-3,0 მმ სიგრძის. ყვ. VI-IX. ნაყ. VIII-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია ევროპაში (ბელგია, ავსტრია), დასავლეთიდან შორეულ აღმოსავლეთამდე, ჩრდილოეთიდან - სკანდინავიიდან სამხრეთამდე (ინდონეზია და ფილიპინები); აღინიშნება აფრიკის ჩრდილოეთში (ალჟირი, მაროკო) და ავსტრალიაში.

იზრდება დაჭაობებულ მდელოებზე, მდინარეების, არხების, ჭაობების, ტბების ნაპირებზე, აგრეთვე გზების გასწვრივ, ტენიან ადგილებში.

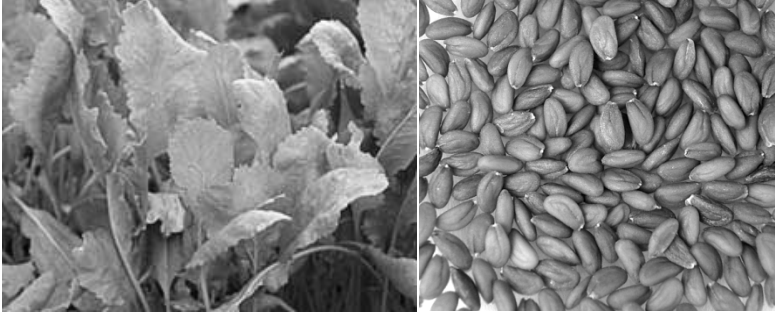
მნიშვნელობა და გამოყენება: ბალახი (ფოთლები, ყვავილები, ღეროები) და დაქუცმაცებული თესლები სანელებლად გამოიყენება სალათებში, წვნიანებში, სოუსებში.

მცენარის მიწისზედა ნაწილი შეიცავს ეთერზეთებს, გლიკოზიდ პოლიგოპიპერინს, რუტინს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ერგოსტერინს, ტოკოფეროლს, ნაფტოხინონს, ფიტოსტერინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ძმრის, ჭიანჭველას, ვალერიანის, ვაშლის), აცეტილქოლინს, რკინას, შაქრებს, ფლავონურ წარმოებულებს - რამნოზინს, რუტინს, იზორამნეტინს, კვერციტრინს, კვერცეტინს, ჰიპეროზიდს, კემპფეროლს. ფესვებში აღინიშნება - ანტრაგლიკოზიდები და მთრიმლავი ნივთიერებები.

თანამედროვე მედიცინაში ნაყენისა და თხევადი ექსტრაქტის სახით გამოიყენება ბუასილისა და საშვილოსნოდან სისხლდენების, საშვილოსნოს ფიბრომიომის, ქრონიკული ენდომეტრიტიისა და უხვი მენსტრუაციის დროს.

ხალხურ მედიცინაში მას იყენებდნენ როგორც შემკვრელ, სისხლდენის შემაჩერებელ, ტკივილგამაყუჩებელ, ჭრილობების შესახორცებელ საშუალებას, ფარისებრი ჯირკვლის, კანის, ღვიძლის, შარდკენჭოვანი დაავადებების, შეშუპების, კუჭის წყლულის, ეგზემისა და ბრონქიალური ასთმის დროს.

წიწმატი - *Lepidium sativum* L.
ოჯ. ჯვაროსანნი (კომბოსტოსებრნი)
Fam. Cruciferae (Brassicaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი მცენარეა 30-60 სმ სიმაღლის. ღერო ზედა ნაწილში დატოტვილია. როზეტისეული ფოთლები ყუნწიანია, ერთმაგ-ორმაგფრთისებრგანკვეთილი, ზედა ფოთლები მჯდომარეა, მთლიანი, ყველა მოცისფრო-მწვანე. ყვავილედ - ფაშარია, ყვავილები წვრილია, გვირგვინის ფურცლები თეთრია, 3 მმ სიგრძის. ნაყოფი მოკლე ჭოტია (ჭოტაკი), მომრგვალო-ოვალური, ფრთისებრი, 5-6 მმ სიგრძისა და 4 მმ-მდე სიგანის. თესლი კვერცხისებრია, წვრილი, მუქი წითურა. ყვ. IV; ნაყ. VI.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ველურად არ გვხვდება, უცნობია საწყისი სახეობაც. კულტურაში შეტანილია წინა აზიაში მრავალი საუკუნით ადრე ახალ ერამდე ცნობილი იყო ძველ საბერძნეთში ძვ.წ.აღ.-ის IV ს-ში. ახალი ერის პირველ საუკუნეებში ვრცელდება ევროპაში. სადღეისოდ დიდი რაოდენობით მოჰყავთ დასავლეთ ევროპაში, სამხრეთ და აღმოსავლეთ აზიაში, ჩრდ. ამერიკაში, შუა აზიასა და სამხრეთ კავკასიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ნედლი ფოთლები გამოიყენება როგორც სასალათო მწვანილი და სასიამოვნო სანელებელი ხორცეულისა და თევზეულის წვნიანებში.

შეიცავს 89,4 მგ% წყალს, 2,6 მგ% ცილებს, 0,7 მგ% ცხიმებს, 4,4 მგ% ნახშირწყლებს, 1,1 მგ% უჯრედისს, 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 საპნის წარმოებაში.

ძველ ქართულ სამედიცინო წყაროებში სხვადასხვა დანიშნულებისამებრ იყენებდნენ, მიაჩნდათ - თავის ტკივილის, შაკიკის, ბალღამის და ქარისმდენ საშუალებად, ხოლო ნორჩი ფოთლები და მისი წვენი ცინგის საწინააღმდეგოდ იხმარებოდა.

ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობების შემახორცებელი, ამოსახველებელი, შარდმდნი, ნალველმდენი, ანტიმიკრობული მოქმედებით.

საუკეთესო საშუალებაა გაზაფხულზე ავიტამინოზთან საბრძოლველად, აძლიერებს მადას, აუმჯობესებს საკვების მონელებას, აქვეითებს არტერიულ წნევას; ამცირებს კატარაქტის, მაკულოდისტროფიის, პროსტატის, ონკოლოგიური დაავადებების წარმოქმნის რისკს. დაქუცმაცებულ ნედლ ფოთლებს საფენების სახით ხმარობენ წინამდებარე ჯირკვლის გადიდების, ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების, მუნის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია გასტრიტის, კოლიტისა და დუოდენიტის დროს.

წყლის წიწმატი – *Rorippa nasturtium-aquaticum* (*Nasturtium officinale* (L.) R. Br.)

ოჯ. ჯვაროსანნი — Fam. Cruciferae (Brassicaceae)



მორფოლოგია: წყლის მრავალწლოვანი მცენარეა, მსხვილი, წამოწეული 10-60 სმ სიმაღლის ღრუ ღეროთი. ფოთლები ფრთისებრგანკვეთილია, ყუნწიანი, ხასიათდება 2-7 წყვილი მოგრძო ან ოვალური, მეტ-ნაკლებად ამოკვეთილი, მრგვალებილა, ძირში ასიმეტრიული გვერდითი ნაკვეთით და უფრო დიდი ზომის, მომრგვალო ან კვერცხისებრი, კიდეზე ტალღისებრ დაკბილული კენწრული ნაკვეთით. ყვავილები შეკრებილია ფარისებრ კენწრულ ყვავილედად, გვირგვინის ფურცლები თეთრია. ნაყოფი ხაზური ჭოტია, ხშირად ოდნავ მოღუნული და შებრტყელებული; თესლი ორმწკრივადაა ჭოტში განლაგებული, პატარა ზომისაა, წვრილბადიანი, მოწითალო-მიხაკისფერი. ყვ. V-VIII; ნაყ. VI-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია მთელ ევროპაში, დას. აზიაში - ინდოეთამდე, ჩრდ. აფრიკასა და ჩრდ. ამერიკაში. გვხვდება მთელ საქართველოში. იზრდება ტენიან ადგილებში (წყალსატევეები, წყაროები, არხები და ა.შ.).

მნიშვნელობა და გამოყენება: როგორც ბოსტნეული მცენარე კულტივირებული და გამოყენებული იყო ჯერ კიდევ ძველ რომში. სანელებლად გამოიყენება მწვანე ფოთოლაკები. გამოირჩევა მწკლარტე და მომწარო გემოვნებით და პირშუშხას

მსგავსი მწვავე, სასიამოვნო არომატით. გამოიყენება სასალათოდ და სანელებლად სხვა ბოსტნეულ სალათებში, უხდება ბოსტნეულ წვნიანებს; აუმჯობესებს თევზეულის, ხორცის კერძების, სოუსების ხარისხს და გემოვნებას. უმატებენ ბუტერბროდებს (თევზის, ვიწინის, კვერცხის, ყველის), მათ ანიჭებს მღოგვის სპეციფიურ გემოვნებას. ხოლო პიტნასა და როზმარინთან ერთად წარმოქმნის სანელებლების პიკანტურ ნაკრებს.

ერთ-ერთია იმ მრავალრიცხოვანი სანელებლიდან, რომელიც გამოიყენება მხოლოდ ნედლი სახით.

წყლის წიწმატი მდიდარია სხვადასხვა ნივთიერებებით: რკინით, ფოსფორით, კალიუმით, აზოტოვანი ზეთებით, ვიტამინებით (A, B, C, E, K); შეიცავს გლიკოზიდ - გლუკონასტურცინს, საპონინებს, ალკალოიდებს, ნახშირწყლებს. თესლებში აღინიშნება 22-24% ცხიმოვანი ზეთები.

სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება სისხლის გამწმენდ, ნივთიერებათა ცვლის მომაწესრიგებელ, ამოსახველებელ, შარდმდენ, ციებ-ცხელებისა და ცინგის საწინააღმდეგო საშუალებად.

ხალხურ მედიცინაში ბალახის ნახარში იხმარება ფარისებრი ჯირკვლის, ღვიძლის, ნალველ-კენჭოვანი დაავადებების, ანემიის, შაქრიანი დიაბეტის, ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ. მცენარის წვეწვანს გარეგანად იყენებენ დამწვრობის, მეჭვებების, ლიპომას საწინააღმდეგოდ.

ჭყიმა-მზალი – *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.
ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიახურისებრნი)
Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა. ინვითარებს ნახ, კაშკაშა-მწვანე ფოთლების უხვ როზეტს, გარეგანად ოხრახუმის მსგავსია, მაგრამ უფრო წვნიანია, ანისულის ნახი არომატიით. ყვავილი თეთრია, წვრილი, შეკრებილია რთულ ქოლგებად. ნაყოფი ორთესლურაა, მომწიფებული ღებულობს შავ ფერს იისფერი ელფერით, ფორმით ნაძვის წიწვებს მოგვაგონებს. მცენარე იზრდება და ვითარდება 40-50 დღეში, იძლევა ყველაზე ადრეულ ფხალეულს. ყვ. V-VI; ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ხმელთაშუაზღვეთური სახეობაა, დიზუნქციური არეალით. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული.

იზრდება მთის შუა და ზედა სარტყელში, ტყის პირებზე, ტყის მდელოებზე, როგორც სარეველა რუდერალურ ადგილებში და საცხოვრებელი სახლების მახლობლად.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიასა და მედიცინაში გამოიყენება ბალახი, უმთავრესად ფოთლები, აგრეთვე მისი წვენი. შეიცავს ეთერზეთებს, ფიტონციდებს, მაკრო და მიკროელემენტებს, ვიტამინებს – ასკორბინის მჟავას, კაროტინს. მცენარე კულინარიაში ნედლი სახით გამოიყენება როგორც სანელებელი სალათების, წვნიანებისა და მეორე კერძების შესაკაზმავად. სითბური დამუშავებისას კარგავს არომატს. წვრილად დაჭრილი ბალახი სასიამოვნოა წვნიანებში, ქათმის

ბულიონში, მისით კაზმავენ ნახარშებს, თევზს, ყველს. ბალახი სხვადასხვა კერძს აძლევს არა მარტო სასიამოვნო პიკანტურ გემოს, ახდენს მათ ვიტამინირებასაც.

მედიცინაში გამოიყენება შინაგანი და გარეგანი დანიშნულებით. შინაგანად ციებ-ცხელების, ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების, ტუბერკულოზის, სიყვითლის, წყალმანკის, თავბრუსხვევის დროს გარეგანად - კანის ქავილის, მღიერის, სკროფულოზის, ბუასილის დროს საფენებისა და აპლიკაციების სახით.

ჭყიმა-მხალი იწვევს საერთოგამაძლიერებელ, ანთების საწინააღმდეგო, ფიტონციდურ, ამოსახველებელ და შარდმდენ მოქმედებას.

ჭყიმი — *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.

ოჯ. ქოლგოსანნი (ნიაზურისებრნი)

Fam. Umbelliferae (Apiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 100-150 სმ სიმაღლის, ზემოთ დატოტვილი ღეროთი; ფოთლები ორმაგ-სამმაგ ფრთისებრგანკვეთილია, მათი სეგმენტები კვერცხისებრია ან მოგრძო. ყვავილები შეკრებილია 8-15 სხვიან ქოლგებად, რომელთა საბურველის ფოთლები ვიწრო-კვერცხისებრია, კიდევამწვამიანი. ყვავილები თეთრია, ჯამის კბილები არ ემჩნევა, გვირგვინის ფურცლები უკუკვერცხისებრია. ნაყოფი

მოკლე ჯაგრიტაა მოფენილი, კვერცხისებრია ან მოგრძო, მკაფიოდ გამოსახული ნისკარტით, წიბოები არ ეტყობათ. ზეთის სავალი გზები წიბოებს შორის თითო-თითოდაა განლაგებული. ვვ. VI-VIII; ნაყ. VIII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად ფართოდაა გავრცელებული შუა ევროპაში, ხმელთაშუაზღვისპირეთში, მცირე აზიაში (აღმ. ანატოლია), ჩრდილო ირლანდიაში, კავკასიაში, შუა აზიასა და ციმბირში. იზრდება ტყეებში, სუბალპურ მდელოებზე, ბუჩქნარებში, ხშირად როგორც სარეველა სათიბებსა და საძოვრებზე ზღ.დ. 3200 მ სიმაღლემდე.

მნიშვნელობა და გამოყენება: საკვები, ბოსტნეული მცენარეა; მიწისზედა ნაწილი შეიცავს კუმარინებს, ფლავონოიდებს, ტერპენოიდებს, ვიტამინ C-ს, ანთოციანებს, ეთერზეთებს, კაროტინს, ფენოლკარბონულმჟავებს. ფესვები - ორგანულ მჟავებს, არომატულ შენაერთებს, ფენოლებს და მათ წარმოებულებს, კარბონულ მჟავებს, კუმარინებს.

ფესვები ჩინურ და კორეულ ხალხურ მედიცინაში ითვლება სედატურ, ტკივილგამაყუჩებელ და საშვილოსნოს სამკურნალო საშუალებად, იხმარება ამენორეის დროსაც. ფოთლები ხასიათდება ანტიჰელმინტური მოქმედებით; საფრანგეთში გამოიყენება ასციტის, ფილტვების ტუბერკულოზის, სკროფულოზის, ეგზემის შემთხვევაში.

კავკასიაში აპლიკაციის სახით იხმარება სიდამწვრისა და წყლულების დროს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ორგანოებისა და ქალური დაავადებებისას, ასევე კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ.

ხასიათდება ტკივილგამაყუჩებელი, დამამშვიდებელი, ჭიისმდენი, ანთებისა და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო მოქმედებით.

ნაყოფების ექსტრაქტი ავლენს სიმსივნის საწინააღმდეგო აქტივობას.

ხავერდა – *Tagetes* L.

ოჯ. როულევაგილოვანნი (ასტრასებრნი) — Fam. Compositae
(Asteraceae)



მორფოლოგია: გვარი მოიცავს ერთ და მრავალწლოვან ბალახოვან მცენარეებს, რომელთა სიმაღლე 70-80 სმ-ია, ფოთლები კენტფრთისებრია: ყვავილები ყვითელია, ნარინჯისფერი, მუქი მურა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ამერიკაა. მათი არეალი გადაჭიმულია სამხრეთიდან ჩრდილოეთამდე, არგენტინიდან არიზონამდე, სადაც იზრდება გვარის 35-მდე სახეობა. ადრეულ პერიოდებში ადგილობრივი მოსახლეობა ხავერდას სხვადასხვა სახეობა იყენებდა როგორც სამკურნალო და სარიტუალო მცენარეს, უფრო მოგვიანებით კი როგორც არომატულ სანელებელს. მათ შორის სადღეისოდ ცნობილი და მეტად პოპულარულია - მექსიკური ტარხუნა (*Tagetes lucida*), ლიმონის ხავერდა (*Tagetes lemmonii*, *T. nelsonii*); პოპულარულია აგრეთვე ჯუჯა ხავერდა (*T. signata*) გვიმრასებრი წვრილად განკვეთილი ფოთლებითა და ლიმონის სურნელით. როგორც ეთერზეთოვან ნედლეულს ამრავლებენ წვრილ ხავერდას (*Tagetes minuta*).

ხავერდას სახეობები ფართოდაა კულტივირებული მრავალ ქვეყანაში, დეკორატიული და ეთერზეთოვანი კულტურის სახით.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ხავერდას ყველა სახეობის მცენარეთა მიწისზედა ნაწილი (ფოთლები, ღეროები და ყვავილები) ხასიათდება ძლიერი არომატით. სანელებლად

მეტწილად ყვავილები გამოიყენება. მას უმატებენ ლობიოსა და ბოსტნეულის კერძებს, რომელთა შემადგენლობაშია ნიგოზი. მეტად პოპულარულია ქართულ კულინარიაში, სადაც იხმარება ნიგოზიან კერძებში - საცივში, თევზეულისა და ხორცეულის გარნირებში, ნიგოზიან ფხალეულში, წვნიან კერძებში და სხვ.

სხვადასხვა სახეობის ფოთლები სანელებლად უმთავრესად გამოიყენება აშშ-ში და სამხრეთ ამერიკაში. ნედლ ფოთლებს უმატებენ სალათებს, ბოსტნეულ მარინადებს, ძმარს. ჩილესა და არგენტინაში ფოთლებს სანელებლად იყენებენ საქონლის შიგნეულისა და ბრინჯიანი კერძების შესაკაზმავად. ამზადებენ ყვავილების ჩაის, რომელიც გამოირჩევა დამამშვიდებელი მოქმედებით. კომერციული მიზნით ჩრდილოეთ ჩილეში ამრავლებენ წვრილ ხავერდას სახეობებს ლიმონის სურნელის ეთერზეთების მისაღებად, რომელიც გამოიყენება კვებით მრეწველობაში გამაგრილებელი და ალკოჰოლური სასმელების (კოლას ჩათვლით), ნაყენის, ნამცხვრების, პუდინგის, სანელებლების არომატიზაციისათვის. იხმარება თამბაქოს ნაწარმის არომატიზატორად. ხავერდას ეთერზეთების მსოფლიო მწარმოებელია ბრაზილია, ფართოდაა კულტივირებული აფრიკაში, მოჰყავთ საქართველოშიც.

სამკურნალო მიზნით ამერიკის აბორიგენული მოსახლეობა ათასეული წლებია რაც იყენებს. ხმარობდნენ გაციების, ბრონქიტებისა და ხველების საწინააღმდეგოდ.

ზარისვარდა – *Salvia sclarea* L.
ოჯ. ტუჩოსანნი – Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: ორწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, სქლადაა მოფენილი ხუჭუჭა, მრავალუჯრედიანი ქეჩისებრი ბეწვითა და ყუნწიანი ჯირკვლებით. ღერო 30-110 სმ-მდე სიმაღლისაა, 1 სმ-მდე სისქის, მეტწილად სწორია, ზედა ნაწილში საგველასებრ დატოტვილი. მცენარე პირველ წელს ინვითარებს ფოთლისეულ როზეტს, მეორე წელს – გენერაციულ ყლორტებს, უპირატესად ღეროსეული ფოთლებია განვითარებული, კვერცხისებრიდან გულისებრ-კვერცხისებრი ფორმისაა, წვერზე მომრგვალოან მოკლედ წაწვეტებული, კიდეებზე არათანაბრად მრგვალებილებიანი ან ამოღრნილებილიანი, ბადისებრნაოჭა, ორივე მხარეს თხლად ნაცრიფერ-ქეჩისებრ შებუსული. კენწრული თანაყვავილის ფოთლები მჯდომარეა, კვერცხისებრ-გულისებრი, მახვილწვერიანი, ღვინისფერ-წითელია ან სოსანი ფერის, კიდეებზე და ძარღვების გაყოლებაზე ბეწვით მოფენილი. ყვავილები 2-2,5 სმ სიგრძისაა, 4-6 ყვავილიან ჩხროებადაა შეკრებილი მტევნისებრ ყვავილელებად; გვირგვინი 2-3-ჯერ აღემატება ჯამს, ღია სოსანი ან ვარდისფერია. ნაყოფი კვერცხისებრი, ბლაგვი, სამწახნაგოვანი, გლუვი, წაბლისფერი ან უფრო მუქი კაკლუჭაა, მუქი ყავისფერი თესლებით. ყვ. VI-VII (VIII); ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვეთის ქვეყნებში, ჩრდილო აფრიკაში, მცირე აზიაში, ირანში, სირიაში, ცენტრალურ, სამხრეთ დასავლეთსა და შუა აზიაში.

საქართველოში აღინიშნება - აფხაზეთში, აჭარაში, ქართლში, თრიალეთში, ჯავახეთსა და მესხეთში.

კულტივირებულია საფრანგეთში, იტალიაში, ესპანეთში, რუმინეთში, მოლდოვაში, უკრაინაში (ყირიმში), კავკასიაში და სხვ.

მნიშვნელობა და გამოყენება: მთელი მცენარე ფისისებრ-ინას სურნელებისაა. კელტების საკულტო მცენარეს წარმოადგენდა, მისით ხდებოდა სასმელების არომატიზაცია, რომელიც რელიგიური რიტუალების დროს ეხმარებოდა ქურუმებს ტრანსში შესასვლელად. საკვებ მრეწველობაში იხმარება ყველისა და ჩაის ნაწარმის არომატიზაციისათვის, გამოიყენება ჯავზისა და ვერმუტის ღვინოების დასამზადებლად და ლიქიორების წარმოებაში. თამბაქოს მრეწველობაში იყენებენ მაღალი ხარისხის თამბაქოს სურნელებისათვის.

სამკურნალო ნედლეული ყვავილედებია, შეიცავს 0,12-0,15 % ეთერზეთებს, რომლის ძირითადი კომპონენტებია: ლინალილაცეტატი, გერანილაცეტატი, ნერილაცეტატი, ბორნილაცეტატი, მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა მონოტერპენული სპირტები – ლინალოლი, გერანიოლი, ნეროლი, ტერპინოლი და სხვ. ბალანში აღინიშნება აგრეთვე კუმარინები, ფლავონოიდები, საპონინები, ორგანული მჟავები.

ეთერზეთები გამოირჩევა განსაკუთრებული არომატით, რომელიც მოგვაგონებს ჯავზის, ამბრისა და ლავანდის სურნელს. სწორედ ამითაა მნიშვნელოვანი, რომ წარმოადგენს კარგ ფიქსატორს და ხშირად ცვლის ზემოთ დასახელებულ ძვირფას სანელებლებს.

თესლები შეიცავს ბაცი ყვითელი ფერის ცხიმოვან ზეთებს, სასიამოვნო სურნელით, რომელიც გამოირჩევა მაღალი ტექნიკური თვისებებით, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს კერამიკისა და ფაიფურის წარმოებაში უმაღლესი ხარისხის ოლიფის ზეთის დასამზადებლად.

ეთერზეთები ხასიათდება ანტიბაქტერიული აქტივობით; ჭრილობების შემახორცებელი მაღალი უნარით და ეფექტურობით უტოლდება ვიშნევსკის მაღამოს. ზეთით წარმატებით მკურნალობენ დამწვრობებსა და რთულად შესახორცებელ წყლულებს, სტომატიტებსა და გინგივიტებს. უძველესი დროიდან გამოიყენება თვალისა და ქალის სასქესო სფეროს ანთებითი პროცესების დროს. მას იყენებენ კლიმაქტერიული პერიოდის საწყის ფაზაში ჰორმონალური უკმარისობისა და ემოციური აშლილობის დასაძლევად, აგრეთვე მენსტრუაციის წინა სინდრომის დროს.

მეტად პოპულარულია არომათერაპიაში. არის ცნობები ეთერზეთების ვირუციდული აქტივობის შესახებ, კერძოდ ორტო და პარამიკსოვირუსების, A და B გრიპის შემთხვევაში, ეფექტურია ინჰალაციების სახით. ზეთი იწვევს მოღუწებას, სპაზმოლიტურ მოქმედებას, აუმჯობესებს განწყობილებას სეზონური დეპრესიების, ქრონიკული დაღლილობის, ნერვოზების, სტრესების, შიშისა და მოუსვენრობის შემთხვევაში. აღნიშნულია მისი ანთიოქსიდანტური, ჰიპოტენზიური და ნაღველმდენი მოქმედება. შველის შაკიკს, ქალებში თავის ტკივილს, თუ დაკავშირებულია ჰორმონალურ პრობლემებთან.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ონკოლოგიური დაავადებები, მასტოპათია. არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმობისას და სპირტიან სასმელებთან ერთდროული მიღება, ითვლება, რომ ამით ძლიერდება მისი მოქმედება.

ხაშხაში — *Papaver somniferum* L.
ოჯ. ყაყაჩოსებრნი — Fam. Papaveraceae



მორფოლოგია: ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა სწორმდგომი, ცვილისებრი ნაფიფქით დაფარული ღეროთი. ფესვი მთავარღერძაა, ნიადაგში ღრმად ჩამავალი. ფესვთანური ფოთლები წაგრძელებულია, სპირალურად განწყობილი; ღეროსეული ფოთლები ფართო ლანცეტაა ან კვერცხისებრი ფორმის, ღერომხვევი. ყვავილი მსხვილია, სხვადასხვა შეფერილობის – თეთრიდან მუქ - იასამნისფერამდე. ნაყოფი მრავალთესლიანი კოლოფია, სფერული ან წაგრძელებული, თესლების მომწიფებისას არ იხსნება, რითიც ყაყაჩოს სხვა სახეობებისგან განსხვავდება. ყვ. VI; ნაყ. VII-VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ხაშხაში ველურად არ გვხვდება, ფიქრობენ, რომ წარმოიქმნა ველური სახეობების ჰიბრიდიზაციის გზით. სამშობლოდ წინა აზიას მიიჩნევენ. მისი კულტურა საწყისს უძველესი დროიდან იღებს. მრავალსაუკუნოვანი კულტურის პროცესში ჩამოყალიბდა სამრეწველო ნიშნით მკვეთრად გამორჩეული ორი ჯგუფი: ოპიუმისანი და ზეთოვანი. ოპიუმისანი ყაყაჩოს ჯიშები ხასიათდება მსხვილი კოლოფებითა და რძის წვენის მაღალი შემცველობით.

ხოლო ზეთოვანი ჯგუფის ყაყაჩოს ჯიშები მოჰყავთ თესლების მისაღებად, იყენებენ კვებით მრეწველობაში.

ხაშხაშის ჯიშები ფართოდაა კულტივირებული ევრაზიის ქვეყნებსა და ჩრდილო აფრიკაში, ნაწილობრივ ჩრდილო ამერიკაში. მასშტაბურად მოჰყავთ ჩინეთში, იაპონიაში, ინდოეთში, პაკისტანში, ინდონეზიაში, ირანში, თურქეთში, ბულგარეთში, უკრაინაში, რუსეთში (ვორონეჟის ოლქში, დას. ციმბირში), ყაზახეთში, ბაშკირეთში, თათრეთის რესპუბლიკაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: კულინარიაში ფართოდ გამოიყენება ხაშხაშის წვრილი შავი თესლები, რაც ხშირად გვინახავს ფუნთუშეულსა თუ ღვეზელებზე, ის არ შეიცავს ნარკოტიკულ ნივთიერებებს და ხასიათდება მხოლოდ სუსტი დამამშვიდებელი ეფექტით. მისი ფასი გემოვნებაშია. თესლების გემოს აღწერა ადვილი არ არის, ვინაიდან განსხვავებულია ნედლ და მშრალ მარცვლებში, შავსა და თეთრში, დაფქვილსა და მთლიანში, დახალულსა და ნედლში. მაგრამ საერთო ჯამში, დახალული თესლები ნიგეზის გემოვნებისაა, დანაყილი და დაორთქლილი თესლები - ნაღების, ნედლი თესლები - მსუბუქი ბალახოვანი, ყვავილის სურნელისა და გემოვნებისა.

საკვებად ხაშხაშის გამოყენება უძველეს წარსულში დაიწყო, მისი თავაკები აღმოჩენილია შუმერებისა და ასირიელების ძველ სამარხებში. თესლიდან ღებულობდნენ ეთერზეთებს, იყენებდნენ როგორც კონსერვანტს; ის დიდხანს არ მძაღდება და შესანიშნავად უნარჩუნებს გემოს სხვადასხვა პროდუქტებს (ბოსტნეულს, ხორცს, თევზეულს). ყაყაჩოს თესლებს უმატებენ ნამცხვრების ცომეულს, სხვადასხვა სახის პურეულს, ჰალვასა და თაფლის კვერს. აფრქვევენ ფუნთუშებს, ბუბლიკებს, ღვეზელებს გამოცხობის წინ. ყაყაჩოს თესლები შაქართან დანაყილი ტრადიციულია სლავური დღესასწაულის მაკოვეასადმი მიძღვნილი რულებების და ღვეზელების შიგთავსის სატენად. ინდოეთში თესლების დანაყილ ფხვნილს შესასქელებლად უმატებენ სოუსებს, იოგურტსა და სანელებლების ნაკრებს.

ხაშხაში ასევე გამოირჩევა სამკურნალო მნიშვნელობით.

სამკურნალო ნედლეული კოლოფებია, გროვდება თესვების მომწიფების პერიოდში, როდესაც - მოყვითალო მურა შეფერილობისაა. კოლოფები შეიცავს 8-25 მგ% ოპიუმს, რომელიც წარმოადგენს ორგანული და მინერალური შენაერთების - ალკალოიდების, ცილების, ნახშირწყლების, ლორწოს და სხვ. რთულ ნარევის. ოპიუმში ერთ-ერთი ძირითადი ალკალოიდის - მორფინის შემადგენლობა 0,2-2 მგ% -ია. აფთიაქებში დამზადებული წამლების უმრავლესობა შეიცავს ოპიუმს ან მის ძირითად ალკალოიდებს: მორფინს, კოდეინს, ნარკოტინს, პაპავერინს და სხვა - 25 -ზე მეტი დასახელების ალკალოიდს. ოპიუმი და სხვა ალკალოიდები ფართოდ გამოიყენება მედიცინაში როგორც ტკივილგამაყუჩებელი და დამამშვიდებელი საშუალებები. მათ შორის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მორფინი, რომელიც ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედებით გამოირჩევა; სამედიცინო პრაქტიკაში მას ინექციის სახით იყენებენ ონკოლოგიური დაავადებების მეოთხე სტადიის, სტენოკარდიის, პნევმონიის დროს. კოდეინიც ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი და ნარკოტიკული საშუალებაა, ხშირად გამოიყენება ხველებისას, როგორც დამამშვიდებელი.

უკუქმედება: მორფინის უარყოფითი თვისება, რის გამოც მისი გამოყენება შეზღუდულია, არის მისი ძლიერი მოქმედება თავის ტვინის ქერქზე, იწვევს ეიფორიას, წარმოიქმნება მუდმივი მოთხოვნილება პრეპარატისადმი, რაც ფსიქიკური აშლილობით მთავრდება. ამიტომ აღნიშნული პრეპარატების გამოყენება მკაცრად რეგლამენტირებულია.

ხახვი — Allium cepa L.
ოჯ. ხახვისებრნი — Fam. Alliaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი მცენარეა (კულტურაში ერთწლოვანი); ბოლქვი 15 სმ დიამეტრისაა, აპკისებრი; გარე ქერქლები მშრალია, ყვითელი, იშვიათად იასამნისფერი ან თეთრი; შიდა - ხორცოვანი, თეთრი, მომწვანო ან იისფერი; ქერქლები განლაგებულია დამოკლებულ ღეროზე, ე.წ. - ძირაკზე. წვნიანი ქერქლების უბეებში ვითარდება კვირტები, რომლებიდანაც შეიღეული ბოლქვაკები წარმოიქმნება. ფოთლები მილისებრია, ლეგა-მომწვანო. საყვავილე ისარი 1,5 მ სიმაღლისაა, მრავალყვავილიანი ქოლგისებრი ყვავილედით; ყვავილები გრძელყუნწიანია, ყვავილსაფარი მომწვანო-თეთრია, 1 სმ-მდე დიამეტრის, ექვს ფოთოლაკიანი; ზოგჯერ ყვავილედში ყვავილების გარდა წარმოიქმნება წვრილი შეიღეული ბოლქვაკები; ნაყოფი - კოლოფია, 6-მდე თესლით. თესლი შავია, სამწახნაგოვანი, ნაოჭიანი, წვრილი. ყვ. VI; ნაყ. VIII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ხახვი ველურად არ გვხვდება. ითვლება, რომ კულტურაში შეტანილ იქნა სადღაც 4-6 ათასი წლის წინათ აზიაში, უფრო ირანსა და ავღანეთში. არ არის გამორიცხული, რომ როგორც კულტურული მცენარე, წარმოიქმნა ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად აზიის სხვადასხვა ტერიტორიებზე, ვინაიდან მთელ რიგ რეგიონებში იზრდება ნამდვილი ხახვის ველურად მოზარდი მონათესავე სახეობები.

ზუსტადაა ცნობილი, რომ დიდ ფართობზე მოჰყავდათ ძველ ეგვიპტეში, მდ. ნილოსის ხეობაში ახ.წ.აღ.-მდე III-II ათასწლეულში. ძველ საბერძნეთში ახ.წ.აღ.-მდე რამდენიმე ასეული წლით ადრე კულტურული ხახვის მრავალი ჯიში არსებობდა. მის შესახებ აღნიშნულია ჰომეროსის პოემებსა და ძველი შუმერების ლურსმნულ ფირფიტებზე. ჰეროდოტეს მიხედვით ხახვი სპარსელების საყვარელი საკვები ყოფილა, ისევე, როგორც რომაელების, კოლხებისა და ებრაელებისთვის. საქართველოში უხსოვარი დროიდან მოჰყავდათ ყველა კუთხეში; მის შესახებ ნათქვამია ძველ აღქმასა და ყურანში. რუსეთში ცნობილია X საუკუნიდან. სადღეისოდ მსოფლიოში ფართოდ გავრცელებული კულტურაა, რომლის გამრავლება ვეგეტატიურად ხდება.

მნიშვნელობა და გამოყენება: უძველესი დროიდან ძვირფას საკვებ, სანელებელ-შესაკაზმავ, არომატულ მცენარედ მიიჩნევა. გამოიყენება ბოლქვები და ფოთლები. ფაქტიურად არ არსებობს კერძი, წვნიანი თუ ფხალეული, რომ არ გამოიყენებოდეს. მეცნიერები ოპტიმალურად 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, პექტინოვან ნივთიერებებს, ზოგიერთ შეუცვლელ ამინომჟავებს (ვალინს, ლეიცინს, ლიზინს, მეთიონინს, ტრეონინს, ტრიპტოფანს), 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 უზრუნველყოფს 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 გამოსცადა

ხაზვის სამკურნალო ძალა. მისი სამკურნალო თვისებები საოცრად მაღალია და ხალხურ მედიცინაში ითვლება ღვთიურ მცენარედ. ასე მაგ.: ძველ ეგვიპტეში ხაზვი განასახიერებდა დაუშრეტელ სასიცოცხლო ძალასა და უკვდავებას. მას როგორც თილისმას ატარებდნენ ავი თვალისა და დაავადებებისაგან დასაცავად. ეგვიპტეში მიიჩნევდნენ სამყაროს სიმბოლოდ, თვლიდნენ, რომ მისი რგოლები და ქერქლები წარმოადგენენ დედამიწის კონცენტრულ გარშემოწირულობას, რომელიც მოიცავდა ქმნილებას გეომეტრიულ მისტერიებში.

ძველი დროის ექიმების აზრით, არ არსებობდა დაავადება, რომლის დროსაც ხაზვს ავადმყოფისათვის შვების მოტანა არ შეეძლო. დიოსკორიდი წარმატებით იყენებდა როგორც სისხლის გამწმენდ საშუალებას. ავიცენა რეკომენდაციას უწევდა როგორც მადის აღმძვრელ და სუსტი ჯანმრთელობის გამაძლიერებელ საშუალებას.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში განსხვავებული დანიშნულებით იყენებდნენ, კერძოდ: ანგინის, ჭრილობების შემახორცებელ, ციებ-ცხელების, თავის ტკივილის, ქოლერის, ღიზენტერიის, წყალმანკის, 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, ყაბზობის, ბუასილის, ნაწლავების ანთების, ნაწლავების ათონიის, ათეროსკლეროზის, მრგვალი ჭიების, ტრიქომონადური დაავადებების დროს, ჭორფლის საწინააღმდეგოდ. ხაზვი სასარგებლოა აგრეთვე ონკოლოგიური დაავადებებისას. აღსანიშნავია, რომ ჯერ კიდევ ძველი ეგვიპტელები ხაზვის წვეს იყენებდნენ თმის გასამაგრებლად, რაც დაამტკიცა თანამედროვე მეცნიერულმა მედიცინამ, შემუშავებულია გამელოტების საწინააღმდეგო მეთოდები ხაზვის წვენის მეშვეობით.

ქართულ ხალხურ მედიცინაში ხაზვის ბოლქვებზე არსებულ სახეცვლილ ფოთლებს მოთუშული სახით ხმარობდნენ

ჩირქგროვების გამოსარწყავად, ჭიისმდენ, კუჭის გამსხნელ, ბუასილის დროს სისხლის გამწმენდ საშუალებად.

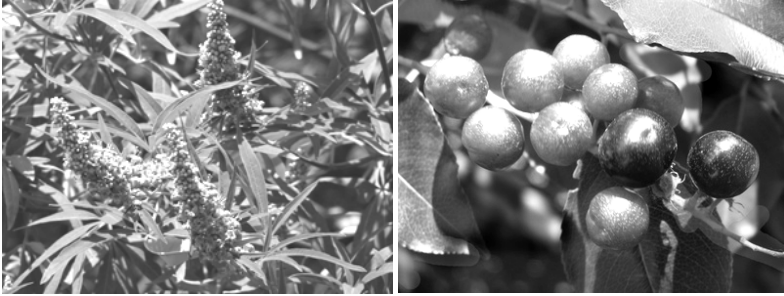
სადღეისოდ მედიცინაში განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ხახვისა და ნივრის გოგირდის შემცველ ნივთიერებათა მოქმედებას. დამტკიცებულია, რომ ეს ნაერთები ხასიათდებიან ანტიბაქტერიული მოქმედებით.

ხახვისა და ნივრის ეთერზეთების მოქმედების ფართო შესწავლამ ელემენტარული ჰიპერგლიკემიის დროს აჩვენა, რომ უფრო გამოკვეთილი ჰიპოქოლესტერული ეფექტით ხასიათდება ნივრის ზეთი; მისი მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთლები და ღეროები წარმოადგენენ ჰიპოტენზიური პრეპარატის ერთ-ერთ მოქმედ შემადგენელ ნაწილს. არსებობს საინტერესო მონაცემები ამ მცენარეების სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისებებზე ექსპერიმენტში და კლინიკაში მათი გამოყენების შესახებ კიბოთი დაავადებულთა მკურნალობისას.

ხახვის კანიდან მიღებულია კვერცხუბისა და სპირეოზიდის შემცველი პრეპარატი, რომელიც ექსპერიმენტალურ კვლევაში, ჰიპერქოლესტერინემიის დროს აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, ამავე დროს ხასიათდება დასხივების საწინააღმდეგო მოქმედებით. კანიდან გამოყოფილია აგრეთვე ფლავონოიდების კომპლექსი და სუფთა კვერცხუბი, რომლებიც ხასიათდებიან დიურეზული მოქმედებით და ორგანიზმიდან ნატრიუმისა და ქლორიდების გამოყოფის უნარით; გამოყენებულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და ათეროსკლეროზის სამკურნალოდაც.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, თირკმელებისა და ღვიძლის დაავადებებისას.

ხეილპილა — Vitex agnus-castus L.
ოჯ. ცოცხნასებრნი — Fam. Verbenaceae



მორფოლოგია: მერქნოვანი ფოთოლმცვენი 2-4 მ - მღე სიმაღლის ბუჩქია. ფესვი მთავარდერძაა, დატოტვილი, მრავალრიცხოვანი გვერდითი ფესვებით. ღერო სწორმდგომია, ოთხწახნაგოვანი, მურა ფერის. ფოთლები მოპირისპირეა, თათისებრდანაკეთული, მწვანე, შედგება 5-7 მახვილი ფოთოლაკისაგან, უთანაფოთლოა. ყვავილელი ხშირი საგველაა თავთავისებრი ფორმის, ყვავილები მრავალრიცხოვანია, იასამნისფერი ან ბაცი-იისფერი (ზოგჯერ მკრთალი ვარდისფერი). ნაყოფი ოთხბუდიანი კურკაა სფერული ფორმის, შავი ფერის, 3-4 მმ ზომის. მცენარის ყველა ნაწილი ხასიათდება ძლიერი, მწვავე და სასიამოვნო არომატით. ყვ. VI-VIII; ნაყ. X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: გავრცელებულია სამხრეთ ევროპაში, აზიის ზომიერ სარტყელში (შუა აზია, სამხრეთ კავკასია) და ჩრდილოეთ აფრიკაში.

გამორჩეული მცენარეა. ლეგენდის თანახმად ამ ხის ქვეშ იხვეწებდა იუდეველთა ხალხის მამამთავარი – აბრაამი. ძველ დროშივე მიაჩნდათ, რომ მას ძალუძს ადამიანების გაახალგაზრდალება, რისთვისაც საკმარისია მისი ტოტების ჩრდილქვეშ მოსვენება. სხვადასხვა რელიგიის წარმომადგენლები ხისგან ამზადებდნენ კვერთხს.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: არომატული ნაყოფები და სურნელოვანი თესვები კულინარიაში გამოიყენება სურნელოვანი

პილპილის შემცველად. ფოთლებსა და ნაყოფებს სანელებლად ხმარობენ ხორცისა და თევზეულის კერძებში, მათ შორის დაშაშხულ თევზეულსა და ლორებში.

სამკურნალო ნედლეულს მცენარის მიწისზედა ნაწილი (ქერქი, ფოთლები, ტოტები, ყვავილები და ნაყოფები) წარმოადგენს. ფოთლები და ტოტები გროვდება მცენარის მთელ სავეგეტაციო პერიოდში (სიცოცხლის მესამე წლიდან), ყვავილები – ყვავილობის პერიოდში, ნაყოფები - მომწიფების კვალდაკვალ (სექტემბერი-ოქტომბერი), ქერქი – გაზაფხულზე ან შემოდგომით.

მცენარის ყველა 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 ჭიანჭველის, ძმრის, პროპიონის, ვალერიანისა და კაპრონის მჟავები. ეთერზეთების ყველაზე მაღალი შემცველობა ფიქსირდება ყვავილობის პერიოდში: ნაყოფებში – 0,47 %, მშრალ ფოთლებში – 55%-მდე. ეთერზეთების შემადგენლობაშია ცინეოლი, პინენი, საბინენი, პალმიტინის მჟავა.

ხეპილპილა ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმიკრობული, ექსტროგენული, ანტიფუნგალური და სედატური მოქმედებით. მისი პრეპარატები დადებითად მოქმედებს ჯირკვლების ფუნქციაზე ჰორმონალური დარღვევებისას, ააქტიურებს ყვითელი სხეულის (რკინა, რომელიც არეგულირებს მენსტრუალურ ციკლს) ფუნქციას. ნაყოფები აუმჯობესებს საკვების მონელებას, ხასიათდება მატონიზირებელი და გამაძლიერებელი მოქმედებით. თესლიდან გამოყოფილი ზეთი შველის ონკოლოგიურ დაავადებებს. ცნობილია, რომ ხეპილპილას პრეპარატები ასტიმულირებს მეტყველების ცენტრს, განსაკუთრებით შველის მეტყველება - 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 გამოიყენება ჰომეოპათიაში - ნედლ

წვენს იყენებენ დეპრესიის, ნერვული დაავადებებისას. ფოთლებისა და ყვავილების ნაყენები გამოიყენება როგორც ლაქტოგენური საშუალება, ხასიათდება ანტიბაქტერიული მოქმედებით. ნაყოფების ნაყენი ამაღლებს სასქესო ჯირკვლების ფუნქციას, გამოიყენება ქალური დაავადებების (ფიბროზულკისტოზური მასტოპატია, ფიბრომა, მიომა, კისტა, პოლიპები), მამაკაცებში- პროსტატიტის, უნაყოფობისა და ლეიკოზის სამკურნალოდ.

უკუქმედება: არ არის რეკომენდებული ხეპილპილას წვეთების მიღება ალკოჰოლიზმის მკურნალობის შემდეგ; გადაჭარბებულმა ღოზებმა შეიძლება გამოიწვიოს ჰალუცინაციები, ფსიქომოტორული აღზნება ან კანზე ალერგიული რეაქციები.

ხეტუსტი – *Hibiscus syriacus* L.
ოჯ. ბალბისებრნი – Fam. Malvaceae



მორფოლოგია: ბუჩქი ან მცირე ზომის 5-6 მ-მდე სიმაღლის ხეა, მოყვითალო-მონაცრისფრო დახეთქილი ქერქით, ახალგაზრდა ტოტები ვარსკვლავისებრი ბეწვითაა მოფენილი. ფოთოლი კვერცხისებრ ან კვერცხისებრ-რომბული ფორმისაა, 5-10 სმ სიგრძისა და 4-6 სმ სიგანის. ყვავილები მარტოულია, ხშირად ბუთხუზა, განლაგებულია ფოთლების იღლიებში მოკლე, სქლად ვარსკვლავისებრ შებუსვილ საყვავილე ღეროებზე; გვირგვინის ფურცლები 6-10 სმ დიამეტრისაა, ფართო ზარისებრი, ვარდისფერ-მეწამული ან მოწითალო-ლილისფერი, ზოგჯერ თეთრი, ცენტრში

მუქი ლაქით. გვირგვინის ფურცლები წაგრძელებულია, უკუკვერცხისებრი, მომრგვალო წვეროებით. ნაყოფი კვერცხისებრი კოლოფია. თესლი თირკმლისებრია, დანაოჭებული, გლუვი, მუქი რუხი. ყვ. V-VIII; ნაყ. IX-X.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბუნებრივად გავრცელებულია ჩინეთში, ინდოეთში, მცირე აზიაში. ფართოდაა კულტივირებული დეკორატიული მიზნებისათვის.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ენერგეტიკულ მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება. მთელ მსოფლიოში ნედლი ფოთლები გამოიყენება საკვებად, უმატებენ სალათებს; ჩინეთში ისპანახის მსგავსად იყენებენ; ყვავილები მოხარშული სახით ყველთან, დამარილებული და სანელებლის სახით მრავალ ქვეყანაში გამოიყენება. ჩინეთში გვირგვინის ფურცლებს ღვეზელთან ერთად აცხობენ, ინდოეთში მას ხარშავენ შაქართან ერთად და ღებულობენ ტკბილ გამაგრილებელ 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 ყვავილებიდან პირველად დამზადდა სასმელი კარკადე, რომელიც მდიდარია ასკორბინის მჟავით. თესლი გემოვნებით შირბახტის მსგავსია, მოხალული და დაქუცმაცებული იხმარება წვნიანებსა და საკონდიტრო ნაწარმში. ჯამის ფოთოლაკებისაგან ამზადებენ მეტად სასარგებლო სურნელოვან ჩაის.

ნივთიერებები, რომლებიც ჩაის წითელ შეფერილობას იწვევს ანთოციანებია, ხასიათდება მკვეთრად გამოხატული P ვიტამინის აქტივობით, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს, არეგულირებს მათ გამტარიანობას და სისხლის წნევას; ცხელი ჩაი ამაღლებს წნევას, ცივი - კი აქვეითებს. ხასიათდება სპაზმური და შარდმდენი მოქმედებითაც, აუმიჯობესებს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას. ხეტუხტში შემავალი ფლაवონოიდები - კვერცეტინი, აძლიერებს ანთოციანების მოქმედებას, ასუფთავებს და ორგანიზმიდან ღვენის შლაკებს, ასტიმულირებს ნაღვლის გამოყოფას, აძლიერებს ღვიძლის

დაცვის ფუნქციებს მავნე ზემოქმედებისაგან, აუმჯობესებს მეტაბოლიზმს, სკობს ზოგიერთ ტკივილგამომწვევ მიკროორგანიზმებს, გამოიყენება ჭიისმდენ საშუალებადაც. ჩაის რეგულარული მიღება ჰიპოვიტამინოზის დამცველი საშუალებაა; მასში შემავალი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების კომპლექსი კვებავს ორგანიზმს სასიცოცხლო ენერჯით, იწვევს მატონიზირებელ მოქმედებას და ზრდის ინფექციური დაავადებებისადმი წინააღმდეგობას.

ჯავზი – *Myristica fragrans* Houtt
ოჯ. ჯავზისებრნი — Fam. Myristicaceae



მორფოლოგია: მარადმწვანე 10-15 მ-მდე სიმაღლის ხეა, პირამიდალური ზშირი ვარჯით, კარგად განვითარებული ფესვთა სისტემით; ფოთლები ოვალური ფორმისაა, 20-30 სმ სიგრძის, მუქი მწვანე. ყავილები ორსქესიანია, მსხვილი, ნარინჯისფერი ან ლეგა-ყვითელი, ბუთხუზა, კონებად შეკრებილი. ნაყოფი 3-4 სმ დიამეტრისაა, მუქი მურა ფერის, მკვრივი გარსით, შეიცავს თესლებს თანათესლებით.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის კუნძულებია. კულტივირებულია ამავე ქვეყნებში, ინდოეთში, ინდონეზიაში, სამხრეთ ჩინეთში, შრი-ლანკაზე, სეიშელისა და კარიბის კუნძულებზე, აფრიკის ტროპიკულ ქვეყნებში, ბრაზილიაში.

ისტორიულად ევროპაში პირველად არაბი ვაჭრების მიერ იქნა შეტანილი VII-VIII საუკუნეებში, სადაც სწრაფად მოიპოვა პოპულარობა მთელ რეგიონში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ძვირფასი კლასიკური სანელებელი მცენარეა, ნელლელუს თესლი წარმოადგენს, ხასიათდება დახვეწილი, თბილი, მოტკბო არომატით, სუნელის ოდნავ მწვავე და პიკანტური გემოვნებით. ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში, ხორცის, თევზის, ბოსტნეული კერძების, ძეხვების, ყველის, პამტეტის, ხაჭოსა და სხვა პროდუქტების შესაკაშმაავად, ლიქიორის წარმოებაში; განსაკუთრებით ფართოდ - საკონდიტრო მრეწველობაში, მას უმატებენ ნამცხვრებს, კექსებს, ვაფლს, ტორტებს, კრემებს, კანფეტებს, ფუნთოშეულს და სხვ.

ძველი ინდოეთისა და ჩინეთის მედიცინა ამ სანელებელს სხვადასხვა სასარგებლო და სამკურნალო თვისებებს მიაწერდა. შუა საუკუნეების ექიმები კი პანაცეად თვლიდნენ. იყენებდნენ ინფექციური დაავადებების ეპიდემიების დროს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას; აწერდნენ რიგ ზებუნებრივ თვისებებსაც, აღინიშნებოდა მათი ჰალუცინაციური მოქმედებაც. თანამედროვე მედიცინა აღნიშნავს სანელებლის სამკურნალო და სასარგებლო თვისებებს. მაგ.: ჯავზი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც კეთილისმყოფლად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის სეკრეციაზე, აუმჯობესებს მის მუშაობას; ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, სისხლძარღვთა გამაფართოებელი, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი მოქმედებით, ხსნის სპაზმებს.

სამკურნალოდ გამოიყენება: კეთილთვისებიანი სიმსივნეების, მასტობატის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის ჭვლების, კუჭის დაავადებების, ქრონიკული დიარეის, ქრონიკული დისპეფსიის, მუცლის გაბერვის, კბილის ტკივილის, გულის რევისა და პირღებინების, გაციების, ხველების, რევმატიზმის, სახსრებისა და კუნთების სხვა დაავადებებისას; ახდენს თავის ტვინისა და სისხლის მიმოქცევის სტიმულირებას, ხელს უწყობს ნაღვლის გამოყოფას, ნაღვლის ბუშტში ქვების დაშლას, ვენების ვარიკოზულ გაფართოებას; აფერხებს ავთვისებიანი სიმსივნეების წარმოქმნას; აძლიერებს იმუნიტეტს;

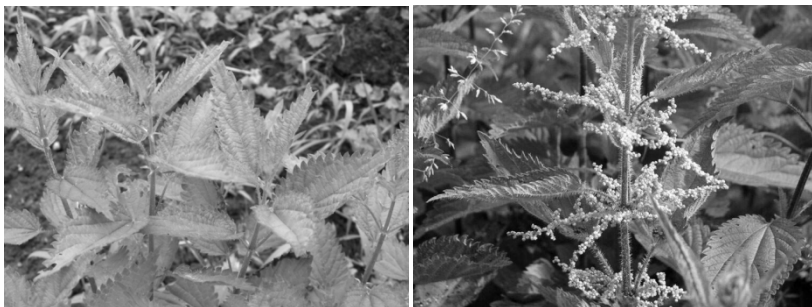
აუმჯობესებს მადას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ხსნის დაღლილობას; ასუფთავებს ბრონქებს ლორწოსაგან; აუმჯობესებს პირის სუნს. გამოიყენება ფიზიკური გამოფიტვის დროს და სასქესო აქტივობის ასამაღლებლად; არის რეპროდუქციული სისტემის მატონიზირებელი საშუალება, ახდენს ჰორმონ ესტროგენის იმიტაციას და როგორც წესი მენსტრუაციის ნორმალიზებასა და ტკივილების მოხსნას, მშობიარობის დროს საშვილოსნოს დავიწროების სტიმულირებას; არის აფროდიზიაკი და ანალგეტიკი.

ხშირად სხვადასხვა დოზით შედის კუჭის პრეპარატების შემადგენლობაში.

თესლებიდან გამოყოფილ ეთერზეთებს ფართოდ იყენებენ საპარფიუმერიო წარმოებაში, კოსმეტოლოგიასა და არომათერაპიაში. ეთერზეთები ხასიათდება ანტისეპტიკური, ანთებისა და სოკოების საწინააღმდეგო, ანალგეტიკური, მატონიზირებელი, კანის გამათბობელი მოქმედებით; სუსტად აღიზიანებს რა კანს, ხსნის სპაზმებს, ასტიმულირებს სისხლის მიმოქცევას, ახურებს სახსრებსა და კუნთებს, შედის დასაზღელი კრემებისა და ზეთების შემადგენლობაში; ზეთი გამოიყენება სპორტულ მედიცინაში, აგრეთვე ართრიტებისა და ოსტეოხონდროზის, რევმატიზმების დროს. ხელს უწყობს საკვების მონელებას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას.

უკუქმედება: უკუმაჩვენებელია ფეხმძიმე ქალებისათვის, შესაძლებელია გამოიწვიოს ნაადრევი მშობიარობა. დიდ დოზებში იწვევს ნარკოტიკულ მოქმედებას.

ჯინჭარი, ჭინჭარი — *Urtica dioica* L.
ოჯ. ჯინჭრისებრნი — Fam. Urticaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა 1-2 მ სიმაღლის. ფესურა მხოზავია, დატოტვილი. ფოთლები დიდი ზომისაა, 12 სმ-მდე სიგრძის, კვერცხისებრ-ლანცეტა, მსხვილხერხებილა, მსუსხავი. მცენარე ორსახლიანია. ყვავილები პატარა ზომისაა, შეკრებილია ფოთლის ყუნწებზე გრძელ საგველა ყვავილებად; ყვავილსაფარი ოთხფოთლიანია, სიფრიფინა. მდედრობითი ყვავილების ყვავილსაფარის ორი შიგნითა ფოთოლი უფრო დიდია და შემდეგში ნაყოფზე შემოხვეული, ხოლო მამრობითი ყვავილების ყვავილსაფარი ერთნაირი ფოთოლაკებითაა წარმოდგენილი და დაყვავილების შემდეგ ჭკნება. ნაყოფი მობრტყო ან ოსპის მოყვანილობის კაკალია. ყვ. V-VIII. ნაყ. VII-IX.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ბორეალური, დასავლეთ ევრაზიული სახეობაა, ფართო მეორადი არეალით. სეგეტალური სარეველაა, ტყე-მდელოს, მეზოფილური. იზრდება დაბლობიდან მთის ზედა სარტყლამდე, ტენიან, ორგანული ნივთიერებებით მდიდარ ნიადაგებზე, დაჩრდილულ ტყეებში, ტყის პირებზე, დანაგვიანებულ, რუდერალურ ადგილებზე, მაღალბალახეულობაში მთის ზედა სარტყლამდე. საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ჯინჭრის ფოთლები საუკეთესო საკვები ფხალეულია, ამზადებენ წვნიანებსაც. მშრალ ფოთლებს დაფქვილი სახით იყენებენ სანელებლად. მისით აზავებენ კარაქს,

ბუტერბროდებს, პიურეს, ფაფებს. ნედლ ფოთლებს, ცხელი წყლით დადულრულს, უმატებენ ბოსტნეულ სალათებს მხოლოდ საჭმლის მიღების წინ, ვინაიდან ფოთლები მეტად ნაზია და ხანგრძლივი თერმული დამუშავებისას სწრაფად კარგავს სასარგებლო და გემოვნებით თვისებებს.

სამკურნალო ნედლეულს ფოთლები წარმოადგენს. შეიცავს ქლოროფილს, მთრიმლაკ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს – ჭიანჭველმჟავას, ვიტამინებს (C, B₁, K), პროტეინს, ჰისტამინს, რკინის მარილებს, ცვილს.

უძველესი დროიდანაა ცნობილი ბერძნებისა და კოლხებისათვის. დიოსკორიდე მას იყენებდა კიბოს, წყლულების, ჯირკვლების დაავადებებისას. დადასტურებული მონაცემებით ჯინჭარი მოჰყავდათ ახ.წ.ად. - მდე XIII-XII საუკუნეებში კოლხეთში “მედეას ბაღში” და მას მრავალმხრივი დანიშნულებით იყენებდნენ დედა-შვილი ჰეკატე და მედეა. მოხსენიებულია ყველა დროის სამკურნალო მცენარეთა წიგნებში, როგორც მრავალმხრივი სამკურნალო დანიშნულების მცენარე.

“ჭინჭარი ჭირის ჭირია...” – ნათქვამია ქართულ ფოლკლორში. ქართულ ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ჭრილობების შემახორცებლად, ავიტამინოზის, ციების, რევმატიული ანთებისა და რევმატიზმის (როგორც ადგილობრივი ჰიპერემიის მომგვრელი და გამაღიზიანებელი) დროს. ჯინჭრის ნახარშს შაბთან ერთად იყენებდნენ ნერვული ქავილის, სისხლის ჩაქცევის, ფილტვების ანთების, კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას; სუფთა წვენს ურჩევენ სისხლიანი ნახველისა და ჰემოროიდალური სისხლდენების შემთხვევაში, გაძლიერებული დედათა წესის დროს, თესლების ნახარშს კი სქესობრივი უძლურებისას.

ხასიათდება სისხლდენის შემაჩერებელი, ტონუსის ამწევი, დიურეზული, ნაღველმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ერითროპოოზის გამაძლიერებელი მოქმედებით. მედიცინაში გამოიყენება ანემიის, ნაღვლის ბუშტისა და ღვიძლის დაავადებების, წყალმანკის, ბრონქიტის, სახსრების ტკივილის, ბუასილის, ყაბზობის, კუჭის სპაზმების, ღუნედ მიმდინარე ქრონიკული დაავადებების, ფილტვიდან, თირკმლიდან,

საშვილოსნოდან და ნაწლავებიდან სისხლდენის დროს.

გარეგანად – ქერტლის, თმის ცვენისა და კანის ეგზემის სამკურნალოდ.

სიფრთხილის ღონისძიებები: მცენარის პრეპარატები უკუმაჩვენებელია სისხლის მაღალი შედელების, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის; აგრეთვე სისხლდენებისას, რომლებიც გამოწვეულია მჟავიანობით, საშვილოსნოსა და მისი დანართების პოლიპებითა და სხვა სიმსივნეებით.

ჯინჭრის-ღელა – *Lamium album* L.
ოჯ. ტუროსანნი — Fam. Labiatae (Lamiaceae)



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი ბალახოვანი 150 სმ-მდე სიმაღლის მცენარეა მხოხავი ფესურით. ღერო სწორმდგომია, ღრუ, დაუტოტავი, ფოთლებთან ერთად დაფარულია მეჩხერი თეთრი ბეწვით. ფოთლები მოპირისპირეა, ყუნწიანი, გულისებრ-ლანცეტა. ყვავილი თეთრი ან მოყვითალოა, გვირგვინი ორტუჩაა, ზედა ტუჩი მუხარადისებრია, ქვედა – სამნაკეთიანი, რგოლებადაა შეკრებილი ზედა ფოთლების ილღიებში. ნაყოფი შედგება ოთხი მოგრძო-კვერცხისებრი, თითქმის სამწახნაგოვანი, თავგადაკვეთილი კაკლისაგან. ყვ. V-VII. ნაყ. VI-VII.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: ფართოდ გავრცელებული სახეობაა, იზრდება ვერ-აზიაში.

მნიშვნელობა და გამოყენება: ფოთლები არომატულია, მშრალი სახით იყენებენ სანელებლად; მცენარის ნორჩი ყლორტები სასალათად, ხოლო მცენარის მწვანე ნაწილები მთელი ზაფხულის განმავლობაში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სხვადასხვა სახის მწვანე წვნიანებისა და პიურეს დასამზადებლად.

ყვავილები და ბალახი შეიცავს ალკალოიდ ლამინს, ფლავონოიდებს (კვერციმეტრინი, რუტინი, პობინინი, ლამიოზიდი, ასტრაგალინი, კვერციტრინი, კემპფეროლი, იზოკვერციტრინი), კუმარინებს, ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს (ყავის, გალურს, ქლოროგენულს, ფერულის), კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ლორწოს, საპონინებს.

უძველეს სამკურნალო მცენარეთა რიცხვს მიეკუთვნება, მოიხსენიება ახ.წ.-ად.-ის I ს-ში, ძველი რომაელი მწერლის პლინიუს უფროსის “ბუნებრივ ისტორიაში”.

სამკურნალო მიზნით უმთავრესად ყვავილები გამოიყენება, აგროვებენ ახლად გაშლილს. ხასიათდება ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სპაზმოლიტური, მატონიზირებელი, შარდმდენი, სისხლდენის შემაჩერებელი, ჰიპოტენზიური მოქმედებით.

ბალახის ნახარში გამოიყენება გულისა და თავის ტკივილების, ნერვული დაავადებების დროს. ბალახისა და ყვავილების წვენი - ნერვების დასამშვიდებლად, ისტერიისა და უძილობისას; შინაგანად და გარეგანად - სიყვითლის, ბავშვების დიათეზის, ფურუნკულოზის, ეგზემის, კანის წყლულების, გამონაყრების საწინააღმდეგოდ.

ყვავილების ნახარში და ნაყენი მიიღება როგორც შემკვრელი და სისხლდენის შემაჩერებელი საშუალება ფილტვებისა და საშვილოსნოდან სისხლდენების დროს; გულის, მკერდისა და კისრის ტკივილების, ღვიძლისა და ელენთის დაავადებებისას; როგორც ამოსახველებელი - ზედა სასუნთქი გზების კატარის, შარდმდენი - ურთრიტის, ნეფრიტის, ცისტიტის დროს.

გარეგანად - ეგზემის, საყმაწვილოს, ჯინჯრის ციების, გამონაყრებისა და ფურუნკულების საწინააღმდეგოდ. წვენი - საშვილოსნოდან, ფილტვებიდან და ჰემოროიდალური სისხლდენებისას, ბრონქიტის, ასთმის, თირკმელებისა და შარდის ბუშტის დაავადებების, სისხლნაკლებობის სამკურნალოდ.

**ჰედიხიუმი — *Hedychium gardnerianum* Sheppard ex Ker.
Gawl.**

ოჯ. ჯანჯაფილისებრნი — Fam. Zingiberaceae



მორფოლოგია: მრავალწლოვანი, მარადმწვანე 2 მ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა სქელი ტუბერიისებრი ფესურით. ფოთოლი გლუვია, მწვანე, ელიფსური, მახვილი წვერით, 45 სმ-მდე სიგრძის. ყვავილი ოქროსფერ-ყვითელია, ჰეპელას მსგავსი ფორმის, ერთი გრძელი მეწამულ-წითელი მტკრიანით, შეკრებილია ხშირ, მკვირვ თაეთავისებრ ყვავილებად; ყვავილობს შუა ზაფხულიდან გვიან შემოდგომამდე. ფესურა და ყვავილები სასიამოვნო არომატით გამოირჩევა.

ისტორია და კულტურის გავრცელება: სამშობლო ნეპალი, სიკიმი და აღმ. ჰიმალაია. ფართოდ გავრცელებული ოთახისა და საორანჟერეო კულტურაა.

ჯანჯაფილისებრთა ოჯახის ერთ-ერთი ფართოდ კულტივირებული სურნელოვანი მცენარეა, ფრიად დეკორატიული ყვავილებით. ნეპალში გამორჩეულ მცენარედ მიიჩნევენ, იყენებენ მნიშვნელოვანი რელიგიური ცერემონიების დროს. ყოველწლიურად მისი სურნელოვანი და ლამაზი ყვავილებით ამკობენ ღმერთების ქანდაკებებს.

მცენარის სინონიმებია: კახილის კოჭა, კახილი, ყვავილი-პეპელა.

სამეურნეო მნიშვნელობა და გამოყენება: სანელებელ-არომატული მცენარეა, მეტად სასიამოვნო სპეციფიური სურნელით. აზიაში მცენარის მიწისზედა ნაწილი ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში სანელებლად და არომათერაპიაში.

ხალხურ მედიცინაში სამეურნეო ფესურა იხმარება: კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და თირკმელების დაავადებების (პიელონეფრიტი), თირკმელების ფუნქციების დარღვევის, დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის, ციებ-ცხელების, გაციების, სხვადასხვა სახის შეშუპების ეთიოლოგიის დროს. ხელს უწყობს თირკმლის ქსოვილების აღდგენას. ხასიათდება მატონიზირებელი და მასტიმულირებელი მოქმედებით.

ბოლოთქმა

პოპულარული ცნობარი სანელებელ-არომატულ მცენარეებზე შედგენილია მათი გაცნობისა და არა - თვითმკურნალობის მიზნით. ინფორმაცია არ უნდა მიიღოთ როგორც რეკომენდაცია! სამკურნალო პრეპარატებისა და ბალახების მომზადებისა და გამოყენების შემთხვევაში აუცილებელია ექიმის კონსულტაციის მიღება! მხოლოდ სპეციალისტს ხელეწიფება გაგიწიოთ დახმარება მცენარის შერჩევაში, თუ როგორ უნდა მოამზადოთ მისგან წამალი და განსაზღვროს პრეპარატის დოზირება. ბუნებრივია, დაუშვებელია ბალახეულით მკურნალობა, თუ არ იცით თქვენი დაავადების ზუსტი დიაგნოზი!

სანელებელ-არომატული მცენარეების წარმოების ტექნოლოგია ზოგადად შემდგომ პროცესებს მოიცავს: შეგროვება, დახარისხება, გაშრობა, დაფქვა, მარკირება, შეფუთვა.

ამავდროულად, აუცილებელია სახლის პირობებში მცენარისაგან სანელებელი თუ სამკურნალო ნედლეულის დაზიანებისას, ძირითადი წესების ზუსტი დაცვა, კერძოდ:

1. მცენარეების შეგროვება მხოლოდ მშრალ და მოწმენდილ ამინდში წარმოებს. ფოთლები გროვდება მათი ფორმირების შემდეგ მთელი სავეგეტაციო პერიოდის განმავლობაში; ბალახს - ბალახოვანი მცენარეების მიწისზედა ნაწილს - აგროვებენ საყვავილე ღეროებთან ერთად ყვავილობის დასაწყისში; ყვავილები გროვდება ყვავილობის საწყის ფაზაში, მათ სრულ გაშლამდე; ნაყოფები და თესლები - სრული სიმწიფის პერიოდში; ფესვებსა და ფესურას აგროვებენ შემოდგომით, მცენარეთა მიწისზედა ნაწილის ჩაჭკნობის შემდეგ ან ადრე გაზაფხულზე, ვეგეტაციის დაწყებამდე; კვირტები - ადრე გაზაფხულზე, მათ გაფურჩქნამდე; ქერქები გროვდება გაზაფხულზე, წვენების მოძრაობის დაწყებამდე (ამ დროს ადვილად სცილდება ხის ტანს) ან გვიან შემოდგომით.

2. მხოლოდ გაშრობის შემდეგ გადაიქცევა შეგროვილი მასალა მცენარეულ ნედლეულად, რომელსაც შემდეგ ინახავენ მთლიანად

ან სათანადოდ გადამუშავებულს. გამრობა - ეს უმარტივესი პროცესია დაკონსერვებისა, რა დროსაც ცალკეულ ორგანოებს ცილდება ტენი, ამასთან გამორიცხულია ღვობის პროცესები. ფოთლების, ბალახისა და ყვავილების გამრობა უნდა ჩატარდეს რაც შეიძლება სწრაფად, ამრობენ კარგი ვენტილაციის მქონე დახურულ შენობებში, ჩრდილში, ჩელტებზე შლიან თხელ ფენებად; ნაყოფების გამრობა შესაძლებელია მზეზე ან ღუმელში ზომიერ ტემპერატურაზე. ფესვებსა და ფესურებს გამრობის წინ გამდინარე წყალში რეცხავენ და ჭრიან განივ ნაჭრებად, ამრობენ მზეზე ან ღუმელში.

3. ეკონომიკურად მნიშვნელოვან მაჩვენებელს წარმოადგენს ე.წ. მშრალი ნედლეულის გამოსავალი, რაც გამოიხატება ნედლი მასალის წონის შეფარდებით მშრალი მასალის წონასთან. მშრალი ნედლეულის განსაკუთრებით დიდი გამოსავალი აქვს ქერქს, მაგ. დარიჩინის ხის ქერქი შრება 3:1 თანაფარდობით, რაც ნიშნავს, რომ 3 კგ ნედლი ქერქიდან მიიღება 1 კგ ნედლეული; ფესვებიც შედარებით მაღალ გამოსავალს იძლევა, მაგ. კულმუხოს (*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. ყვავილები იძლევა მშრალი ნედლეულის გამოსავალს ჩვეულებრივ 6:1 დან 8:1 შეფარდებით. ყველაზე მაღალი გამოსავლიანობით ხორცოვანი ნაყოფები ხასიათდება, მაგ.: მოცვი (*Fructus myrtili*) იძლევა მშრალი ნედლეულის გამოსავალს 10:1 და ა.შ.

4. შესანახად განპირობებულ ნედლეულს, ჩვეულებრივ არ აქუცმაცებენ. გამშრალი მცენარეების შენახვა რეკომენდებულია მშრალ, გრილ შენობაში ქაღალდის პაკეტებში ან ქაღალდით განფენილ ყუთებში. იმ მცენარეებს, რომლებიც მკვეთრი და ძლიერი სუნით გამოირჩევა, ცალკე ინახავენ. შენახვის ვადა ძირითადად მერყეობს 1-დან 3 წლამდე.

5. ნაყენებსა და ნახარშებს ამზადებენ ორი ხერხით: ცხელი და ცივი. ცხელი ხერხით დამზადებისას სამკურნალო ნედლეულის საჭირო რაოდენობას უმატებენ ოთახის ტემპერატურის წყალს

ფაიფურის ან ემალის ჭურჭელში, რომელსაც წყლის აბაზანაში ათავსებენ და აცხელებენ, ნახარშებს 30 წუთის განმავლობაში, ნაყენებს - 15 წუთის; შემდეგ აციებენ, ფილტრავენ 4 - ჯერად მარლაში ან სხვა ქსოვილში და წამალი მზადაა გამოსაყენებლად. ცივი ხერხით დამზადებისას, ნედლეულს უმატებენ გაგრილებულ ადუღებულ წყალს და აჩერებენ 4 - 12 საათს, ფილტრავენ და იყენებენ.

6. სასურველია ნაყენებისა და ნახარშების ყოველდღიური დამზადება.

7. სპირტიანი ნაყენისათვის ჩვეულებრივ გამოიყენება 40-70⁰-იანი სპირტი ან არაყი. დაქუცმაცებულ ნედლეულს ათავსებენ მინის ჭურჭელში, უმატებენ სპირტს 1:5, 1:10, 1:20 შეფარდებით, აფარებენ საცობს და ბნელ ადგილას ინახავენ 7-10 დღე-ღამის განმავლობაში, დროდადრო ურევენ. შემდგომ ნაყენს ფილტრავენ და ათავსებენ მუქ ჭურჭელში. ნაყენის შენახვის ვადა 1-3 წელია.

8. ბალახის ჩაი შეიცავს საკვებ და ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც მეტწილად განსაზღვრავს ადამიანის ორგანიზმის ორგანოების სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას, მის რეზისტენტულობას და ადაპტაციურ შესაძლებლობებს. ასეთ ნივთიერებებს მიეკუთვნება ვიტამინები, ეთერზეთები, ფიტონციდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, გლიკოზიდები და სხვ. ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმომქმედებისათვის უდიდესი როლი ენიჭება ასევე მიკრო და მაკროელემენტებს, რომლებსაც მცენარეები შეიცავს.

ტრადიციულად ჩაის დასაყენებლად იყენებენ მცენარის სხვადასხვა ნაწილებს: ბარამბო (ბალახი), ბეგქონდარა (ბალახი), თავშავა (ბალახი), მოცვი (ფოთლები), კრაზანა (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.

მცენარეების ქართულ სახელწოდებათა საძიებელი

1. აბზინდა - 26
2. აჟგონი, ინდური კვლიავი - 29
3. ალოიზია, ლიმონის ვერბენა, ლიპია - 31
4. ალპინია, ნამდვილი გალანგა, კალგანი - 33
5. ალუჩა - 34
6. ანგელოზა - 36
7. ანისულია ხე - 40
8. ანონა, არაჟანის ვაშლი - 42
9. არომატული პანდანუსი - 43
10. ასფურცელა - 45
11. ბადიანი, ვარსკვლავისებრი ანისი - 47
12. ბაიას ხე ან მიხაკის წიწაკი, მტევნისებრი პიმენტა - 48
13. ბარამბო - 50
14. ბატატი, ტკბილი კარტოფილი - 52
15. ბალის პიტნა - 54
16. ბალის სატაცური - 57
17. ბალის ქონდარი - 60
18. ბაპარი, სუნელოვანი ან იამაიკის პილპილი - 63
19. ბერგამოტი - 65
20. ბროწეული - 67
21. გველთავა - 69
22. გვერდელა - 71
23. გრძელი პილპილი, პიპალი - 73
24. გუიავა - 75
25. გულყვითელა - 77
26. დანდური - 78
27. დარიჩინის ხე ჩინური - 80
28. დარიჩინის ხე ცვილონის - 81
29. დაფნა - 83
30. დედოფლის ყვავილი - 85
31. დიდი კამა - 87
32. ღურიო - 90
33. ევგენოლის რეჰანი - 92

34. ეკალიჭი - 94
35. ელშოლცია, ელგოლცია - 96
36. ვანილი - 98
37. ვარდკაჭაჭა - 101
38. ვასაბი, იაპონური ევტრემა - 103
39. ვაშლის ან ანისულის პიტნა - 105
40. ვიეტნამური ქინძი - 106
41. ზაფრანა - 107
42. ზეთისხილი, ზეთის ხე - 110
43. თავშავა - 112
44. თამარჰინდი - 115
45. თეთრი დიფი - 117
46. თეთრი მდოგვი - 118
47. თუთუბო - 120
48. ინდაუ, რუკოლა, ერუკა - 122
49. ინდური დილენია, სპილოს ვაშლი - 125
50. ინდური ლოტოსი - 126
51. ისპანახი - 128
52. კადილო - 130
53. კაკაოს ან შოკოლადის ხე - 131
54. კამა - 134
55. კამელია - 136
56. კაპარი - 138
57. კატაბალახა - 140
58. კატაპიტნა - 141
59. კაფირ-ლაიმი, კაფირი, ლიმა - 143
60. კემპფერია - 145
61. კერატი, კერობი - 146
62. კვლიავი - 148
63. კივანო, აფრიკული კიტრი, რქიანი ნესვი - 150
64. კივი - 151
65. კიტრი - 154
66. კიტრისუნა - 156
67. კოთხუჯი - 158
68. კოლურია - 161

69. კომიფორა, მირა - 162
70. კოწახური - 163
71. კრაზანა - 166
72. კულმუხო - 168
73. კუმბა, სენეგალის ან მავრიტანული პილპილი - 171
74. კურკუმა, ქურქუმა - 172
75. კუტი ბალახი - 174
76. ლავანდი - 175
77. ლიმონი - 178
78. ლიმონურა ჩინური - 180
79. ლიმონის აბზინდა - 183
80. ლიმონისებრი მირტი - 184
81. ლურჯი ზამბახი - 186
82. ლურჯი ღიღილო - 189
83. მაიორანი - 190
84. მალაგეტის პილპილი - 192
85. მამულა - 194
86. მანგო - 196
87. მექსიკური ტარხუნა - 199
88. მექსიკური ჩაი - 201
89. მზესუმზირა - 202
90. მთის პიტნა - 204
91. მთის ღანძილი - 205
92. მირტი - 207
93. მიხაკის ხე - 209
94. მჟაუნა - 211
95. მონარდა - 213
96. მზოხავი ბეგქონდარა - 214
97. ნამღვილი ზირა - 216
98. ნამღვილი კარდამონი - 218
99. ნამღვილი რევეანდი - 221
100. ნიახური - 223
101. ნიგეზისძირა - 225
102. ნივრის დედა - 228
103. ნიორი - 229

104. ომბალო - 234
105. ორფერა - 236
106. ორყურა - 237
107. ოქროჩალა - 239
108. ოხრახუში - 240
109. პარაგვაული ჩაი, მატე - 242
110. პეკანი - 244
111. პერილა, იაპონური სურნელოვანი ბალახი - 245
112. პეუმუსი, ბოლდო - 247
113. პირშუშხა - 248
114. პიტნისფოთოლა რეკანი - 250
115. პომელო - 254
116. პომიდორი - 257
117. პრასა - 259
118. ჟუნშენი
119. რბილი შინუსი, პერუს პილპილი - 262
120. რეკანი, შამკელამი - 263
121. როზმარინი - 265
122. საგველა აბზინდა - 267
123. საკპინაჭი - 269
124. სალათა - 271
125. სამკურნალო აბზინდა - 273
126. სამკურნალო ბაბუაწვერა - 274
127. სამკურნალო გვირილა - 277
128. სამკურნალო სალბი - 279
129. სამკურნალო ძიძო - 282
130. სარეპტის მდოგვი - 284
131. სვია - 286
132. სონიჯი - 288
133. სტაფილო - 291
134. სტევეია, თაფლოვანი ბალახი - 294
135. სურნელოვანი გერანი, სურნელოვანი პელარგონიუმი - 296
136. სურნელოვანი ზეთის ხე, ოსმანთუსი - 299
137. სურნელოვანი ნარი - 300
138. სუსამბარი - 301

139. ტარო, კოლოკაზია - 303
140. ტარხუნა - 305
141. ტეგანი - 307
142. ტენცო, წყლის პიტნა - 308
143. ტყემალი - 310
144. ტყის ანგელოზა - 311
145. ტყის მწარე წიწმატი - 313
146. ტყის პიტნა - 314
147. ტყის ჩიტისთვალა - 317
148. ტყიურა - 318
149. უსუპი - 320
150. ულუმბო, უცხო სუნელი - 321
151. ურაშა - 323
152. ურცი - 324
153. უჯანგარი - 326
154. ფარსმანდუკი - 327
155. ფაჩული - 330
156. ფორთოხალი - 331
157. ფსტა - 333
158. ქაფურა - 335
159. ქინძი - 337
160. ქოქოსის, კოკოსის პალმა - 339
161. ქუბაბა, ქუბაბას პილპილი - 342
162. ღანძილი - 344
163. ყავის ხე - 347
164. ყვანჩალა - 349
165. ყვითელი კოჭა - 350
166. შავი კარდამონი - 352
167. შავი მდოგვი - 354
168. შავი პილპილი - 356
169. შამბალილა, ულბო - 358
170. შირბახტი, ქუნჯუტი - 361
171. ჩვეულებრივი ანისული - 363
172. ჩვეულებრივი ბეკქონდარა - 366
173. ჩვეულებრივი კაკლის ხე - 368

174. ჩვეულებრივი ნუმი - 371
175. ჩვეულებრივი უცვეთელა - 373
176. ჩვეულებრივი ღვია - 374
177. ჩვეულებრივი ღოლო - 377
178. ჩვეულებრივი წიწაკა - 379
179. ჩინური ჩაის ბუჩქი - 381
180. ჩინური ჰიბისკუსი, ჩინური ვარდი - 384
181. ჩუფა, მიწის ნუმი - 385
182. ცვილიანა - 387
183. ცილინდრული ლუფა - 389
184. ციმბოპოგონი, ლიმონის ბალახი - 390
185. ცისკარა - 393
186. ციტრონი, “ბუდას ხელი” - 394
187. ძირთეთრა - 396
188. ძირტკბილა - 398
189. წალიკა - 401
190. წიწმატი - 403
191. წყლის წიწმატი - 405
192. ჭყიმა-მხალი - 407
193. ჭყიმი - 408
194. ხავერდა - 410
195. ხარისვარდა - 412
196. ხაშხაში - 415
197. ხახვი - 418
198. ხეპილპილა - 422
199. ხეტუხტი - 424
200. ჯაფხი - 426
201. ჯინჯარი - 429
202. ჯინჯრის-ღედა - 431
203. ჰელინიუმი - 433

მცენარეების ლათინურ სახელწოდებათა საძიებელი

1. *Achillea millefolium* - 327
2. *Acorus calamus* - 158
3. *Actinidia chinensis* - 151
4. *Aframomum melegueta* - 192
5. *Alliaria petiolata* - 228
6. *Allium cepa* - 418
7. *Allium porrum* - 257
8. *Allium sativum* - 229
9. *Allium ursinum* - 344
10. *Allium victorialis* - 205
11. *Aloisia triphylla* - 31
12. *Alpinia galanga* - 33
13. *Amomum subulatum* - 352
14. *Amygdalus communis* - 371
15. *Anethum graveolens* - 134
16. *Angelica sylvestris* - 311
17. *Anisum vulgare* - 363
18. *Anona muricata* - 42
19. *Anthriscus cerefolium* - 407
20. *Anthriscus sylvestris* - 408
21. *Apium graveolens* - 223
22. *Archangelica officinalis* - 36
23. *Armoracia rusticana* - 248
24. *Artemisia abrotanum* - 273
25. *Artemisia absinthium* - 26
26. *Artemisia annua* - 326
27. *Artemisia balchanorum* - 183
28. *Artemisia dracunculus* - 305
29. *Artemisia scoparia* - 267
30. *Artemisia vulgaris* - 194
31. *Asparagus officinalis* - 57
32. *Backousia citriodora* - 184
33. *Berberis vulgaris* - 163
34. *Borago officinalis* - 156

35. *Brassica juncea* - 284
36. *Calamintha grandiflora* - 204
37. *Calendula officinalis* - 77
38. *Capparis herbacea* - 138
39. *Capsicum annuum* - 379
40. *Cardamine amara* - 313
41. *Carya pecan* - 244
42. *Carum ajowan* - 29
43. *Carum carvi* - 148
44. *Centaurea cyanus* - 189
45. *Ceratonia siliqua* - 146
46. *Chenopodium ambrosioides* - 201
47. *Cichorium intybus* - 101
48. *Cinnamomum cassia* - 80
49. *Cinnamomum zeylanicum* - 81
50. *Citrus bergamia* - 65
51. *Citrus hystrix* - 143
52. *Citrus limon* - 178
53. *Citrus maxima* - 252
54. *Citrus medica* var. *sarcodactylis* - 394
55. *Citrus sinensis* - 331
56. *Cocos nucifera* - 339
57. *Coffea arabica* - 347
58. *Colluria geoides* - 161
59. *Colocasia esculenta* - 303
60. *Commiphora myrrha* - 162
61. *Coriandrum sativum* - 337
62. *Crocus sativus* - 107
63. *Cucumis metuliferus* - 150
64. *Cucumis sativus* - 154
65. *Cuminum cyminum* - 216
66. *Curcuma aromatica* - 172
67. *Curcuma longa* - 350
68. *Cymbopogon citratus* - 390
69. *Cyperus esculentus* - 385
70. *Daucus sativus* - 291
71. *Dillenia indica* - 125

72. *Dracocephalum moldavica* - 69
73. *Durio ziberthinus* - 90
74. *Elettaria cardamomum* - 218
75. *Elsholtzia ciliata* - 96
76. *Eruca sativa* - 122
77. *Eryngium foetidum* - 300
78. *Eutrema japonicum* - 103
79. *Ferula assa-foetida* - 269
80. *Filipendula ulmaria* - 335
81. *Foeniculum vulgare* - 87
82. *Galium odoratum* - 317
83. *Geum urbanum* - 225
84. *Glycyrrhiza glabra* - 398
85. *Hedychium gardnerianum* - 433
86. *Helianthus annuus* - 202
87. *Heracleum mantegazzianum* - 117
88. *Hibiscus rosa – sinensis* - 384
89. *Hibiscus syriacus* - 424
90. *Hierochloe odorata* - 239
91. *Humulus lupulus* - 286
92. *Hypericum perforatum* - 166
93. *Hyssopus officinalis* - 320
94. *Ilex paraquariensis* - 242
95. *Illicium verum* - 47
96. *Inula helenium* - 168
97. *Ipomoea batatas* - 52
98. *Iris germanica* - 186
99. *Iuglans regia* - 368
100. *Juniperus communis* - 374
101. *Kaempferia galanga* - 145
102. *Kamellia sinensis* - 136
103. *Lactuca sativa* - 271
104. *Lamium album* - 431
105. *Laser trilobum* - 318
106. *Laurus nobilis* - 83
107. *Lavandula officinalis* - 175
108. *Lepidium sativum* - 403

109. *Levisticum officinale* - 393
110. *Luffa cylindrica* - 389
111. *Lycopersicum esculentum* - 254
112. *Mangifera indica* - 196
113. *Matricaria chamomilla* - 277
114. *Melilotus officinalis* - 282
115. *Melissa officinalis* - 50
116. *Melittis melissophyllum* - 130
117. *Mentha aquatica* - 308
118. *Mentha longifolia* - 314
119. *Mentha piperita* - 54
120. *Mentha pulegium* - 234
121. *Mentha rotundifolia* - 105
122. *Monarda didyma* - 213
123. *Myrica gale* - 387
124. *Myristica fragrans* - 426
125. *Myrtus communis* - 207
126. *Nelumbo nucifera* - 126
127. *Nepeta cataria* - 141
128. *Nigella sativa* - 288
129. *Ocimum basilicum* - 263
130. *Ocimum gratissimum* - 92
131. *Ocimum menthifolium* - 250
132. *Olea europaea* - 110
133. *Origanum majorana* - 190
134. *Origanum vulgare* - 112
135. *Osmanthus fragrans* - 299
136. *Panax ginseng* - 259
137. *Pandanus odoratissimus* - 43
138. *Papaver somniferum* - 415
139. *Pastinaca sativa* - 396
140. *Pelargonium graveolens* - 296
141. *Perila frutescens* - 245
142. *Persicaria hydropiper* - 401
143. *Persicaria odorata* - 106
144. *Petroselinum crispum* - 240
145. *Peumus boldus* - 247

146. *Philadelphus coronarius* - 373
147. *Pimenta dioica* - 63
148. *Pimenta racemosa* - 48
149. *Pimpinella saxifraga* - 71
150. *Piper cubeba* - 342
151. *Piper longum* - 73
152. *Piper nigrum* - 356
153. *Pistacia vera* - 333
154. *Pogostemon cablin* - 330
155. *Portulaca oleraceae* - 78
156. *Poterium sanguisorba* - 323
157. *Prunus cerasifera* - 34
158. *Prunus divaricata* - 310
159. *Psidium guajava* - 75
160. *Pulmonaria officinalis* - 236
161. *Punica granatum* - 67
162. *Rheum palmatum* - 221
163. *Rhus coriaria* - 120
164. *Rorippa nasturtium-aquaticum* (*Nasturtium officinale*) - 405
165. *Rosmarinus officinalis* - 265
166. *Rumex acetosa* - 211
167. *Rumex crispus* - 377
168. *Ruta graveolens* - 307
169. *Salvia officinalis* - 279
170. *Salvia sclarea* - 412
171. *Sassafras officinale* - 40
172. *Saturea hortensis* - 60
173. *Schinus molle* - 262
174. *Schisandra chinensis* - 180
175. *Sesamum indicum* - 361
176. *Sinapis alba* - 118
177. *Sinapis nigra* - 354
178. *Smilax excelsa* - 94
179. *Spinacia oleracea* - 128
180. *Stacys sylvatica* - 349
181. *Stevia rebaudiana* - 294
182. *Syzygium aromaticum* - 209

- 183. *Tagetes L.* - 410
- 184. *Tagetes lucida* - 199
- 185. *Tamarindus indica* - 115
- 186. *Tanacetum balsamita* - 301
- 187. *Tanacetum vulgare* - 45
- 188. *Taraxacum officinale* - 274
- 189. *Teucrium polium* - 174
- 190. *Thea sinensis* - 381
- 191. *Theobroma cacao* - 131
- 192. *Thymus serpyllum* - 214
- 193. *Thymus vulgaris* - 366
- 194. *Trigonella caerulea* - 321
- 195. *Trigonella foenum-graecum* - 358
- 196. *Tropaeolum majus* - 85
- 197. *Urtica dioica* - 429
- 198. *Valeriana officinalis* - 140
- 199. *Vanilla planifolia* - 98
- 200. *Vitex agnus-castus* - 422
- 201. *Xylopiya aethiopica* - 171
- 202. *Ziziphora serpyllaceae* - 324
- 203. *Zygophyllum fabago* - 237

გამოყენებული ლიტერატურა

- ბიძინაშვილი რ. თბილისის მიდამოების ფლორის სამკურნალო გეოფიტები. თბილისი, 2009.
- ბიძინაშვილი რ., ცხადაძე ნ., ხაიკაშვილი ხ. თბილისის მიდამოების სამკურნალო მცენარეები. თბილისი, 2010.
- ბიძინაშვილი რ. სამკურნალო მცენარეები (წარსული, აწმყო და მომავალი). თბილისი, 2011
- ბიძინაშვილი რ. საკვები და ხილ-კენკროვანი კულტურების სამკურნალო მნიშვნელობა. თბილისი, 2013.
- ბიძინაშვილი რ. ტროპიკული და სუბტროპიკული მცენარეების სამკურნალო მნიშვნელობა. ნაწილი I, II. თბილისი, 2013.
- კეცხოველი ნ. კულტურულ მცენარეთა ზონები საქართველოში. თბილისი, 1957.
- კეცხოველი ნ. საქართველოს მცენარეული საფარი. თბილისი, 1959.
- მაყაშვილი ა, თბილისის მიდამოების ფლორა, I-II ტ. თბილისი, 1952 – 1953.
- მაყაშვილი ა. ბოტანიკური ლექსიკონი. თბილისი, 1961.
- მაყაშვილი ზურაბ მცენარეთა სახელდება. თბილისი, 1996.
- ნორმან უოკერი მკურნალობა ბოსტნეულის წვენებით. თბილისი, 1991.
- ოდიშარია თ., საბახტარიშვილი შ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და ფიტოთერაპიული რეცეპტურა. თბილისი, 1993.
- საქართველოს მცენარეების სარკვევი. ტ. I-II. თბილისი, 1964 - 1969.
- საქართველოს ფლორა. ტ. I-VIII, I გამოცემა. თბილისი, 1941 - 1952.
- საქართველოს ფლორა. ტ. I-XV, II გამოცემა. თბილისი, 1971 – 2007.
- სურმანიძე რ. მცირე კარაბადინი. II ნაწ. ბათუმი, 1991.
- შარაშენიძე პ. ნიორი. თბილისი, 1963.
- შენგელია ზ. სამკურნალო მცენარეთა კულტურა საქართველოში. თბილისი, 1983.
- წუწუნავა ნ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები, II გამოც. თბილისი, 1966.
- ხიდაშელი შ., პაპუნძიძე ვ. საქართველოს ტყის სამკურნალო მცენარეები. ბათუმი, 1985.
- Альтимихев А. Лекарственные богатства (Природного происхождения). Фрунзе, 1974.
- Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. Москва, 1976.
- Бережной И.М., Капцинель М.А., Нестеренко Г.А. Субтропические культуры. М., 1951.

- Буюкли М. Лаванда и ее культура в СССР. Кишинев, 1969.
- Вацлав Ветвички Растения полей и лесов. Прага, 1987.
- 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.
- Гроссгейм А.А., Флора Кавказа. Т. I - VII. Баку, Ленинград, 1939 – 1967.
- Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты. Бухарест, 1988.
- Жадан М. Аптека в лесу. Симферополь, 1969.
- Землинский С.Е., Лекарственные растения СССР. М., 1951.
- Иванова Е. В., Пашина Г. В., Кухарева Л. В. Полезные травянистые растения. Минск, 1970.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А., Фитотерапия. София, 1970.
- Йирасек В., Стары Ф. Лекарственные растения. Прага, 1982.
- Ковалева И.Г. Лечение растениями. М., 1972.
- Колаковский А.А Флора Абхазии. т.I-IV. Тбилиси, 1980-1986.
- Кортиков В.Н., Кортиков А. В. Энциклопедия. Лекарственные растения. М., 1998.
- Котуков Г.Н. Культивируемые и дикорастущие растения. Справочник. Киев, 1975.
- Кошеев 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.
- Мазнев Н. Энциклопедия лекарственных растений. М., 2003.
- Махлюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.
- Машковский М.Д. Лекарственные средства. М., 1960.

- Муравьева Д.А., Гаммерман А.Ф. Тропические и субтропические лекарственные растения. М., 1974.
- Муравьева Д.А. Фармакогнозия, М., 1978
- Муханова Ю.И. Зеленные овощи. М., 1975.
- 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.
- Священик Александр Жуков, Божий лекарь. М., 2008.
- Современная фитотерапия. София, 1988.
- Струев Н. А. Схема распределения лекарственных растений в порядке естественно –ботанической системы. М. 1912.
- Турова А.Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1982.
- Цкитишвили Г. Субтропические технические культуры. Тбилиси, 1956.
- Чиков П. С. Лекарственные растения. Справочник. М., 1989.
- Чопик В.И., Дудченко Л. Г., Краснова А.Н. Дикорастущие полезные растения Украины. Справочник. Киев, 1983.
- Шестаков А. К., Киреенко М. Г. Женшень и другие лекарственные растения. Минск, 1977.
- Шретер А.И. Муравьева Д.А., Поскалн Д.А., Ефимова Ф.В. Лекарственная флора Кавказа. М., 1979.
- 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.
- <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://www.bestgardener.ru;vk.com/).
- <http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie/>.

[http:// nelechim.ru /index.php/](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://rabotex.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://rabotex.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/>.

შინაარსი

წინათქმა -----	3
შესავალი -----	4
მოკლე ისტორიული ექსკურსი -----	8
სანელებელ-არომატული მცენარეები და მათი მნიშვნელობა -----	14
ზოგადი ინფორმაცია სანელებელ-არომატულ მცენარეებზე (მცენარეების დახასიათება) -----	25
ბოლოთქმა -----	435
მცენარეების ქართულ სახელწოდებათა საძიებელი -----	438
მცენარეების ლათინურ სახელწოდებათა საძიებელი -----	444
გამოყენებული ლიტერატურა -----	450

როზა ბიძინაშვილი

**სანელებელ - არომატული მცენარეების
სამკურნალო მნიშვნელობა**

Roza Bidzinashvili

**Medicinal Value of Spices
and Aromatic Plants**