

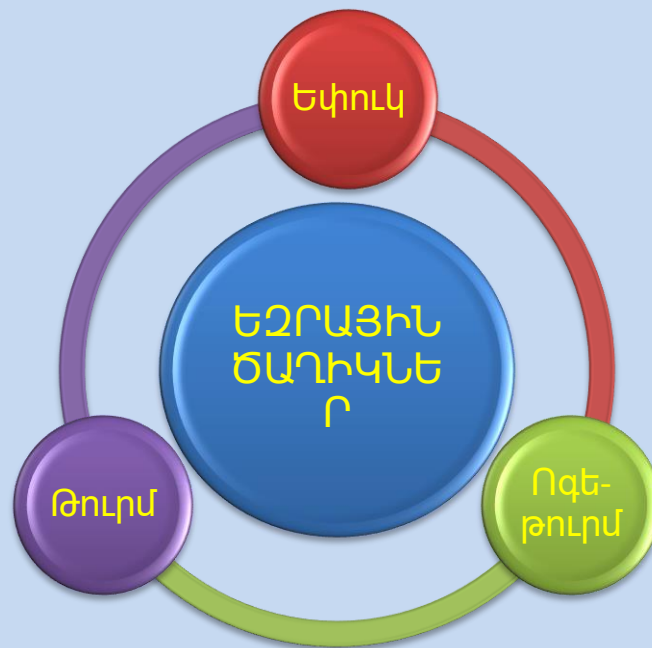


ԱՐԵՎԱԾԱՂԻՎ ПОДСОЛНЕЧНИК HELIANTHUS



Բույսի լատիներեն անվանումն է Helianthus, որն հայերեն թարգմանած կոչվում է Արևի ծաղիկ: Սերմերը հասունանալուց հետո զամբյուղաթափքը այլևս չի պտտվում ու մասամբ ուղղված է դեպի արև: Արևածաղիկը բարդածաղկավորների ընտանիքին պատկանող միամյա խոտաբույս է, որի բարձրությունը հասնում է 1-ից մինչև 2,5 մետրի: Արմատն առանցքային է, ցողունը՝ ոչ ճյուղավորվող: Տերևները հերթադիր են, կոթունավոր, սրտաձև: Ծաղիկները հավաքված են միայնակ զամբյուղներով: Արտաքին լեզվակավոր ծաղիկները դեղին են, ներքին ծաղիկները խողովակավոր և մուգ դեղնաանարնջագույն: Պտուղը քառանկյուն սերմիկ է: Բույսի հայրենիքը Հյուսիսային Ամերիկայի հարավային շրջաններն են: Եվրոպա է բերվել Լատինական Ամերիկայից: Արևածաղիկի բոլոր մասերը պարունակում են օգտակար նյութեր, ինչի շնորհիվ բույսը կիրառվում է ժողովրդական բժշկության մեջ:

Գիտական բժշկությունը կիրառում է զամբյուղաբանության (առանց սերմերի) վերամշակման արդյունքում ստացված պեկտինը, որը կարգավորում է աղեստամոքսային համակարգի գործունեությունը՝ ճնշում է նեխում առաջացնող բակտերիաներն ու բարելավում աղիների օգտակար միկրոֆլորան:



ԵԶՐԱՅԻՆ ԾԱՂԻԿՆԵՐ

Ոգեթուրմն օգտագործում են մալարիայի բուժման համար և որպես ախորժակը լավացնող միջոց: Նույն ոգեթուրմը ժողովրդական բժիշկներն օգտագործում են նաև մարսողության խանգարման, եղնջատենդի, մրսածության բուժման ընթացքն արագացնելու նպատակով: Ծաղիկները պարունակում են ներկող միացություններ, քոլին, բետաին, ֆենոլներ, ֆլավոնային նյութեր, սպիրտ, դառնանյութեր: Թուրմը խմում են որովայնի խիթերի ու բրոնխների ասթմայի դեպքում: Եփուկն օգտակար է դեղնախտի, գրիպի, վերին շնչառական ուղիների ու սրտի հիվանդությունների բուժման ժամանակ: Եզրային վառ դեղին ծաղիկները հավաքեք ծաղկման սկզբում, փոքր 3-5սմ շերտով, չորացրեք օդափոխվող սենյակում կամ ծածկի տակ:



Թուրմ

1ճ/գ եզրային ծաղկաթերթերը մանրացնել, 1 ժամ թրմել 300մլ եռացրած ջրում, քամել: Խմել 100-ական մլ՝ օրը 3 անգամ ուտելուց առաջ:

Եփուկ

Եգրային ծաղկաթերթերը մանրացնել, 30գ լցնել 600մլ եռացրած ջրում, 5ր եփել, 1 ժամ թրմել, որից հետոլքամեք: Խմել 200-ական մլ՝ օրը 3 անգամ, ուտելուց 1 ժամ առաջ:



Ոգեթուրմ

Թարմ ծաղկաթերթերը լցրնել ապակյա տարայի մեջ, որքան հնարավոր է խիտ, ավելացնել օղի այնքան, մինչև հումքը ծածկվի, կիպ փակել երկաթյա կափարիչով, 2 ամիս թրմել, քամել, հումքը մզել ու լցրնել հեղուկը ոգեթուրմի մեջ:



Պետք է ստացվի մուգ շագանակագույն լուծույթ: Ոգեթուրմից վերցնել 1թ/գ, լուծել 100մլ ջրի մեջ, խմել այդ չափաբաժնով օրը 3 անգամ, ուտելուց 30ր առաջ: Շարունակել 10 օր, կրկնել 3 օրից:





ԱՐՄԱՏ

Հավաքել աշնանը՝ զամբյուղաթափքերը կտրելուց հետո: Հեռացնել կողային մազարմատները, մաքրել հողից, լվանալ հոսող ջրի տակ, չորացնել օդափոխվող տարածքում կամ ծածկի տակ:

ԵՓՈՒԿ

Չոր արմատը մանրացնել այնքան, որ դառնա փոքր կտորներ, 200 մլ ծավալ զբաղեցնող հումքը լցրնել 3լ եռացրած ջրում, 10ր եփել, քամել: Հումքը լցրնել նույն ծավալի բաժակի մեջ ու պահել սառնարանում, այն կարելի է օգտագործել ևս 2-3 անգամ: Երկրորդ անգամ եփել 15ր, իսկ երրորդ անգամ 20ր՝ նույն քանակի ջրի մեջ:

Խմել 200-ական մլ՝ օրը 6-8 անգամ, ուտելուց 30ր առաջ: Այսինքն՝ բուժման ընթացքում պետք է սնվել փոքր չափաբաժիններով: Խմելուց առաջ ուտել կիտրոնի 1 օղակաձև կտրած շերտ: Վնասակար նյութերի տրոհված նստվածքը դուրս է գալիս մեզի հետ՝ բուժումը սկսելուց 15-20 օր հետո: Անցնել համապատասխան բուժզննում, շարունակել մինչև մեզի գույնը պարզվի: Մշտապես խորհրդակցել բժշկի հետ:



ՏԵՐԵՎ

Տերեր պարունակում է ֆենոլկարբոնային թթուներ՝ քլորոզենի ու սուրճի ֆլավոնային նյութեր, խեժ, կարոտին, կումարին, փրփրանյութ (սապոնին): Հավաքել նախքան ծաղկելը, չորացրնել մութ օդափոխվող տեղում, փոշիացնել: Խմել 1ճ/գ, վաղ առավոտյան 50մլ ջրի հետ: Այս միջոցը մաքրում է լեղուղիները: Շարունակել 20օր, կրկնել 1 շաբաթից:

Խորհուրդ է տրվում նաև փորկապության դեպքում:

ՅՈՒՂԱՄԶՎԱԾՔ

Տերեր հավաքել մինչև ծաղկելը, այնուհետև աղալ, 3 շաբաթ թրմել արևածաղկի յուղի մեջ (1÷1)՝ տաք արևոտ տեղում, քամել քառասուսկ ծալած թանգիֆով: Մշակել մաշկը ցանի, ցելյուլիտի դեպքում:



ԶԱՄԲՅՈՒՂԱԹԱՓՔ

Ծաղկման սկզբում, նոր ձևավորվող զամբյուղաթափքը մանրացնել, 10գ հումքը 10 օր թրմել 100 մլ 70 %-անոց սպիրտի մեջ: Խմել 30-ական կաթիլ՝ օրը 3 անգամ, ուտելուց առաջ, լուծել զոլ ջրում: Շարունակել 20 օր, կրկնել 10 օրից, ըստ անհրաժեշտության:



Զամբյուղաթափքն այն «միջավայրն» է որը սնում է սերմը՝ հատկապես ցինկով, ֆոսֆորով, ալֆա տոկոֆերոլով (E վիտամին), ամինաթթուներով, բուսական ստերոլներով, որոնք անհրաժեշտ են շագանակագեղձին:

Ոգեթուրմը ներմերսում են ունատիզմի ու հոդատապի պատճառած ցավերը նվազեցնելու նպատակով:

Աղացած զամբյուղաթափքի ու շաքարավազի խառնուրդն (1÷1) օգտակար է լեղապարկի, աղեստամոքսային համակարգի, ենթաստամոքսային գեղձի հիվանդությունների ու դիսբակտերիոզի դեպքում: Խառնուրդից վերցնել 1թ/գ, լուծել 200մլ զոլ ջրում: Խմել այդ չափաբաժինը օրը 3 անգամ ուտելուց առաջ:

ՅՈՂՈՒՆ

Արմատից բարձրացող օգտակար նյութերի որոշ մասը կուտակվում է ցողունի մեջ: Ժողովրդական բուժարարներն առաջարկում են բերքահավաքից անմիջապես հետո մանրացնել, չորացնել ու պահել թղթե պարկի մեջ:

ԹՈՒՐՄ

10գ հումքը 24 ժամ թրմել 500մլ ջրում, որից հետո եփել 3-5ր, 1 ժամ թրմել, քամել: Խմել 100-ական մլ՝ օրը 3 անգամ, ուտելուց կես ժամ առաջ: Շարունակել 1 ամիս, կրկնել 10 օրից, ըստ անհրաժեշտության: Ազդեցիկ միջոց է, հանում է հոդերի ցավն ու լավացնում շարժունակությունը, հեռացնում է երիկամների ու միզուղիների մանր քարերն ու ավազը:

ԱՐԵՎԱԾԱՂԿԻ ՄԵՂ

ՍԵՐՄԻ ԲԻՄԻԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԱՐԵՎԱԾԱՂԿԻ ՄԵՂ

Մեղուն հավաքում է արևածաղկի եգրային լեզվակավոր ծաղիկների հյուօր: Մեղրը ոսկեգույն է, բյուրեղացածը՝ բաց սաթի, երբեմն կանաչավուն երանգի, ունի տտիպ համ ու թույլ բուրմունք, համային որակը լավացնելու համար երբեմն խառնում են լորենու կամ այլ բույսերի մեղրի հետ:

Պարունակում է զգալի քանակությամբ ճարպեր, որպես փափկեցնող միջոց հարմար է արտաքին ու ներքին օգտագործման համար:

Ճաքեր կրունկների վրա

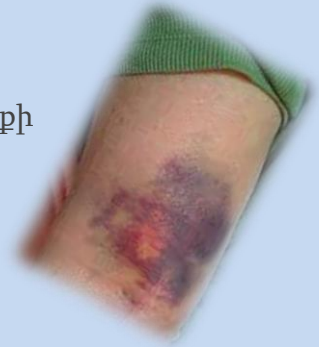


Քաղցր պղպեղի պտղամսի քերուկը խառնել արևածաղկի մեղրի հետ, քսել քնելուց առաջ, ծածկել լաթով, հագնել գուլպաներ:

Ոտնաթաթերի, կրունկների, մատների ճաքերի վրա քսել մեղր, լվանալ 8-10 ժամ անց:

Հեմատոմա

Խառնեք 2ճ/գ կաթնաշոռ, 1ճ/գ մեղր, դրնել վնասվածքի վրա, վիրակապել, պահել 2 օր:



ՄԵՐՄԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արևածաղկի սերմը պարունակում է 4.73% ջուր, 3.02% մոխիր, 20.78% սպիտակուց, 51,46% ճարպեր, 20% ածխաջրեր, հանքային աղեր, այլ: Մերմի 100գ միջուկի էներգետիկ արժեքը 580կկալ է, պարունակում է մարդու



օրգանիզմին անհրաժեշտ բջջանքի 1 օրվա պահանջարկի 27%, պեկտին՝ 16%, խաղողաշաքար (գլյուկոզ)՝ 2.1%, մրգաշաքար (ֆրուկտոզ)՝ 0.4%, նաև 5-8.5գ օսլա (27%), բուսաշաքար (սախարոզ)՝ 2.5 գ, օրգանիզմում դանդաղ լուծվող բարդ շաքարներ՝ 3գ: Արևածաղկի սերմը B խմբի վիտամինների, E վիտամինի մեջ պարունակվող ալֆա տոկոֆերոլի, բազմաչիագեցված օմեգա-6 ճարպաթթուների, բուսական ստերոլների, ֆոսֆոլիպիդների լեցիտին ու կեֆալին, ամինաթթուների, միկրո եւ մակրոտարրերի շտեմարան



ԴԵՂԱՏՈՍՄԱՆԵՐ

Արևածաղկի սերմը խորհուրդ է տրվում որպես դիետիկ սննդամթերք՝ հեպատիտի, կալցինոզի, սրտի իշեմիկ հիվանդության, հիպերտոնիայի, օստեոպորոզի, օստեոխոնդրոզի, ռադիկուլիտի, ալֆա տոկոֆերոլի (E), B₁ ու B₇ վիտամինների, մագնիումի, սելենի, պղնձի սակավության դեպքում: Պարունակում է զգալի քանակությամբ բոր, որը կարգավորում է մագնիումի, կալցիումի ու ֆոսֆորի փոխանակումը և ինսուլինի ազդեցությունը նմանակող վանադիում:



Աթերոսկլերոզ, զարկերակային բարձր ճնշում



Բուժման ընթացքը արագացնելու նպատակով պետք է ուտել 25-ական գրամ արևածաղկի հալվա, օրը 4 անգամ:

Անքնություն

100մլ կաթի մեջ լուծել 1թ/գ մեղր և խմել քնելուց 1 ժամ առաջ և ուտել 20գ արևածաղկի սերմ: Կաթը և արևածաղկի սերմը պարունակում են ամինաթթու տրիպտոֆան:



Այրուցք



Մնունդ օգտագործելուց հետո ուտել 10-15գ արևածաղկի սերմ:

Հեպատիտ

Արևածաղկի 20գ սերմը տրորել, խառնել գարեջրի 5գ խմորիչի հետ: Պահել մութ տեղում: Ուտել 1-ական թ/գ, օրը 4 անգամ ուտելուց առաջ: Խառնուրդը հարուստ է B₁ վիտամինով, որը շատ արագ է յուրացվում ու արյան հոսքի հետ ուղղվում է լյարդի մեջ: Պարունակում է զգալի քանակությամբ նիացին (PP), որը մաքրում է արյունատար անոթները ճարպից ու խոլեստերինից, կարող է հանել միգրենի ցավերը և ունի քնաբեր ազդեցություն: Խառնուրդը ակտիվացնում է պիրիդոքսինի (B₆) ազդեցությունը, որի կարևորագույն առաքելություններից է նաև գլիկոգենի փոխակերպումը գլյուկոզայի:



Խառնել արևածաղկի չրոված սերմ ու մեղր (1÷1): Ուտել 1-ական ճ/գ օրը 4 անգամ, ուտելուց 30ր հետո: Միջոցն ունի հիպոտենզիվ ազդեցություն ու օգտակար է լյարդին:

ԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ - Արևածաղկի սերմի կեղևը վնասում է ատամի էմալը: Օրգանիզմը չի կարող 1 օրում յուրացնել 100 գրամից ավելի սերմ:



Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսաապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Գլոբալ էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող սույն ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):