



ԴԱՆԴՈՒԹ /Portuláca/



Դանդուռ (Portuláca), միամյա խոտաբույս, պատկանում է դանդուռազգիների ընտանիքին: Բույսն ունի առանցքային արմատ՝ մազարմատների խիտ ցանցով պատված: Արմատը կարմրավուն է: Սերմերը սև են, մանր և փայլուն: Դանդուռի ցողունները մերկ են, մսալի, գետնատարած, հիմքից ճյուղավոր: Տերևները հերթադիր են, երկարավուն, բուր, հիմքում նեղացած, մսալի: Ծաղիկները տերևանոթներում աճում են փնջերով: Բաժակի մասերը մսալի են, բուր ողնուցով: Պսակաթերթերը վառ դեղին են, կլորավուն, մոտավորապես 10մմ երկարությամբ: Օգտակար խոտաբույս է հանդիսանում նաև դանդուռը, որից հաճախ պատրաստվում են աղցաններ, թթուներ: Այս բույսի հայրենիքը համարվում է Հնդկաստանը, որտեղ այն արդեն հազար տարուց ավելի օգտագործվում է սննդի մեջ: Դանդուռի տերևները պարունակում են վիտամիններ, իսկ ամբողջ բույսը՝ վինամին E: Արմատը պարունակում է գլյուկոզիդներ, միկրոտարրեր: Դանդուռն ունի միզամուղ և հակաբորբոքային հատկություն: Հայկական ավանդական բժշկության մեջ այս բույսը օգտագործել են՝ սեռական թուլության՝ իմպոտենտության, արևահարության, մարսողական ուղիների ուռուցքների, միզուղիների բորբոքումների, լյարդի, սրտի և ստամոքսի բուժման համար:



Ժողովրդական բժշկության մեջ դանդուրը օգտագործում են նաև գորտնուկները և կոշտուկները բուժելու նպատակով, որի համար անհրաժեշտ է մանրացնել դանդուրը՝ դարձնելով խյուսանման զանգված, դնել մաշկի համապատասխան հատվածներին և ֆիքսել:

ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՀՀ բնական պայմաններում տարածված է Կոտայքի, Արարատի, Արմավիրի մարզերում, ամենուր՝ նախալեռնային գոտիներում՝ որպես մոլախոտ: Պարտեզների ձևավորման համար՝ գորգային ծաղկաթմբեր, ծաղկամարգեր և այլն լայնորեն օգտագործվում է դանդուր խոշորածաղիկը (*P. grandiflora*), որի հայրենիքն է Հարավային Ամերիկան: Ծաղիկները լիաթերթիկ են, սպիտակ, դեղին, վարդագույն, կարմիր և այլ գույների: Բացվում են միայն արևոտ եղանակին: Ծաղկում է հունիսից մինչև սառնամանիքները: Դանդուր բանջարանոցայինը հարուստ է օգտակար նյութերով, պարունակում է. 86,6% ջուր, 1,8%-2,2% ազոտական նյութեր, 2,2%-6,5% ազոտազուրկ նյութեր, 1,2% բջջանք, 2% սպիտակուցներ, 2,4% լորձանյութ և բուսական խեժ, 3,4% ածխաջրեր, այդ թվում՝ գլյուկոզա, ֆրուկտոզա, սախարոզա և այլ շաքարներ, 0,4% ճարպեր, այդ թվում՝ ալֆա-լինոլենային թթու և այլն: Կարոտինային նյութեր՝ բետա-կարոտին և լյուտեին:



B1, E, K, PP և C (70-300մգ՝ 100գ հումքի մեջ) վիտամիններ, ֆլավոններ: Կալիում-494մգ, նատրիում-45մգ, կալցիում-65մգ, մագնիում-68մգ, երկաթ-2մգ, ցինկ, մարգանեց և այլն: Օրգանական թթուներ, ստերոիդներ, 0,3% ալկալոիդներ, սապոնին, ֆենոլկարբոնային թթուներ, գլիկոզիդներ, մուգ կարմիր գույնի ներկանյութ, նորադրենալին: Սերմը պարունակում է ածխաջրեր, ճարպաթթուներ, օլենի, պալմիտինի, լինոլի և այլն:

Լինգաններ: Լինգանը չեզոքացնում է ռադիոնուկլիդների ազդեցությունը:



Դանդուրը խորհուրդ է տրվում ուտել 2-րդ տեսակի շաքարային դիաբետի նախնական փուլում:



Մանրացրած սերմի խառնուրդը մեղրի հետ (1:1) նվազեցնում է ասթմայի նոպաների հաճախականությունը:



Խոտի թուրմը խորհուրդ է տրվում խմել լյարդի և երիկամների հիվանդությունների դեպքում՝ որպես միզամուղ, իսկ մկանների ջղակծկումների դեպքում թրջոց դնել:



Փոշիացրած սերմով թրմված երեսնակ բժշկականի գոլացրած յուղը (1÷20) օգտագործվում է փսորիազի սրացումները կանխարգելելու համար:



Տերևի հյութը հանգստացնում է միջատների խայթոցների հետևանքով առաջացած քորը:



Թարմ կամ մարինացված դանդուղը կարգավորում է թրմբոցիտների առաջացման գործընթացը, ինչի շնորհիվ լավանում է արյան շրջանառությունը: Խորհուրդ է տրվում համեմել բուսայուղով, տնական քացախով, սխտորով:



Զգուշացում - Խորհուրդ չի տրվում ուտել հիպերտոնիկ հիվանդության դեպքում:

ԴԱՆԴՈՒՌԻ ԴԵՂԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՈՒ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ

Բույսից ստացված պատրասուկներն ունեն միզամուղ, լեղամուղ, հանգստացնող, վերքամոքիչ, արյունարգել, որդաթափ, ջերմիջեցնող, օրգանիզմն ամրացնող ու թույները հեռացնող, քրտնամուղ, քնաբեր, հականեխիչ, ցավամոքիչ, հակաբորբոքային, հակաօքսիդանտ, հակաուռուցքային ազդեցություն:

Դանդուղի մթերման ու պահպանման կարգը



Տերևներն ու ցողունները հավաքում են ծաղկման շրջանում՝ հունիս-սեպտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Հարկ է չորացնել օդափոխվող ծածկի տակ: Սերմերը մթերել աշնանը. գոդունների փունջը կախել արմատը դեպի վեր ու հատակին փռած լաթի վրայից հավաքել պտղից թափված սերմեր: Հումքը պահել հով, չոր տեղում:

Ժողովրդական դեղատոմսեր



Դիզենտերիա. 1 ճ/գ. թարմ տերևը 30րոպե եփեք 300մլ եռացրած ջրում՝ ջրային բաղնիքի վրա: Կրակն անջատելուց հետո ավելացրեք սխտորի 2 ատամիկ, 20րոպե թրմեք տաք տեղում: Քամեք, խմեք 100-ական մլ, օրը 3 անգամ ուտելուց, 30րոպե առաջ: Կամ. - Խառնեք 50գ թարմ տերև ու շաքարավազ, 1 մանր կտրատած միջին սխտոր, լցրեք 600մլ եռացրած ջրի մեջ, 10րոպե եփեք թույլ կրակի վրա, 30րոպե թրմեք, քամեք: Խմեք 50մլ, 90րոպե ընդմիջումներով:



Տրիխոմոնդ. տերևը տրորեք, 50գ հումքը հարեք 1 ձվի սպիտակուցի հետ: Կերեք 20գ, օրը 3 անգամ, ուտելուց 1 ժամ հետո:



Ասթմա. չոր սերմը տրորեք, խառնեք մեղրին (1÷1): Կերեք 1թ/գ, օրը 3 անգամ, ուտելուց առաջ:



Թեփավոր որքին, խոնավ էկզեմա. սերմը փոշիացրեք, 10գ լցրեք 200մլ եռացրած ջրի մեջ, 10րոպե եփեք, 30 րոպե թրմեք, քամեք քառասուսկ ծալած թանգիվով: Եփուկը նախատեսված է արտաքին օգտագործման համար:



Փտորիագ. սերմը տրորեք, 2ճ/գ-ը 1 ժամ թրմեք 200մլ եռացրած ջրով ջերմապահում: Թրջոց դրեք, անընդհատ թարմացրեք: Ազդեցիկ միջոց է, թեթևացնում է վիճակը: Կամ. - Փոշիացրած սերմը 24 ժամ թրմեք երեսնակ բժշկականի գոլ յուղամզվածքում: Նախատեսված է արտաքին օգտագործման համար, կանխարգելում է հիվանդության սրացումը:



Լյարդի, լեղապարկի հիվանդություններ. սերմը՝ 1-2գ կամ 10-20գ թարմ խոտը, լցրեք 200մլ եռացրած ջրի մեջ, 10րոպե եփեք, 2 ժամ թրմեք, քամեք: Խմեք 1-2ճ/գ, օրը 2-3 անգամ:



Սպիտակաթորանք. 40գ թարմ խոտը 2 ժամ թրմեք 200մլ սառը ջրում, գտեք հյուրը, ավելացրեք 2 ձվի սպիտակուց: 2-3րոպե տաքացրեք թույլ կրակի վրա, ընթացքում խառնեք: Խմեք փոքր չափաբաժիններով՝ 1օրվա ընթացքում: Շարունակեք 10 օր:



Արթրիտ. թարմ խոտը՝ 1ճ/գ, լցրեք 200մլ սառը ջրի մեջ, 10րոպե եռացրեք: Փակ տարան փաթաթեք սրբիչով, 2 ժամ թրմեք, քամեք: Խմեք 1ճ/գ, օրը 4 անգամ: Օգտակար է նաև այտուցվածությամբ ուղեկցվող երիկամների հիվանդությունների, ցավոտ միզարձակության ժամանակ: Խմեք 2ճ/գ, օրը 3-4 անգամ:



Ստամոքսահյուրի բարձր թթվայնություն, ստամոքսաբորբ, կոլիտ. չոր խոտը՝ 1ճ/գ, լցրեք 200մլ եռացրած ջրի մեջ, 15րոպե եռացրեք, 2 ժամ թրմեք փակ տարայում, քամեք: Խմեք 2ճ/գ, օրը 3 անգամ, ուտելուց առաջ:



Առնականության անկում. չոր խոտը՝ 1ճ/գ, 1 ժամ թրմեք 200մլ եռացրած ջրում, քամեք: Խմեք 2ճ/գ, օրը 3-4 անգամ:



Նեֆրիտ, պիելոնեֆրիտ, ցիստիտ, տրիխոմոնոզ, դիզինտերիա, սուսանակ, սիֆիլիսի հետեւանքով առաջացած հոդաբորբ, միջատների ու օձերի խայթոց. հյուրը ստանում են բույսի վերգետնյա մասից, խմում են թարմ վիճակում՝ 1-ական ճ/գ, օրը 3 անգամ, ուտելուց 30րոպե առաջ:



Թունավորում. հյուրը լուծեք եռացրած, գոլ, չոր գինու մեջ (1÷5): Խմեք 20մլ, օրը 3 անգամ:



Թուրք. 2թ/գ հյուրը լուծեք 2թ/գ գոլ, գտված ջրում: Թրջոց դրեք՝ օրը 1-2 անգամ:



Արյունոտ խորի. խմեք 2թ/գ, օրը 3-4 անգամ:

ԶԳՈՒՇԱՅՈՒՄ

Խորհուրդ չի տրվում ուտել օրական ավելի քան 100-150գ: Դանդուռի մեջ պարունակվող նորադրենալինն արագացնում է սրտի ռիթմը, նեղացնում է արյունատար անոթները, բարձրացնում է ճնշումը: Հակացուցված է առիթմիայի, հիպերտոնիկ հիվանդության, հաճախակի կրկնվող ջղակծկումների դեպքերում: Խորհրդակցեք բժշկի հետ:

Գեղարարություն՝ դանդուռով

Պաշտպանում է մաշկը ծերացումից, վերացնում է մանր կնճիռներն ու կանխարգելում դրանց առաջացումը: Մնուցում է մաշկը, բարձրացնում մկանների տոնուսը, նեղացնում ծակոտիները, մաքրում է ցանը:



Մնուցող դիմակ. տրորած թարմ տերևը՝ 2ճ/գ, խառնեք 1թ/գ թթվասերի ու 4ճ/գ փափուկ կաթնաշոռի հետ: Քսեք դեմքին, պարանոցին, լանջաբացվածքին: 15 րոպեից լվացեք երիցուկի կամ մաղադանոսի թուրմով: Չորանալուց հետո մշակեք մաշկը խոնավեցնող քսուկով:



Չոր մաշկ. տերևը՝ 2ճ/գ, խառնեք 1թ/գ ձիթապտղի յուղի ու գոլ մեղրի հետ: Պահեք 10-15րոպե, դեմքը մաքրեք կանաչ թեյի թուրմի մեջ թրջած խծուծով, լվացվեք:



Նորմալ կամ ճարպոտ մաշկ. տերևը՝ 2ճ/գ, խառնեք 1թ/գ վարսակի շիլային: Պահեք 15 րոպե, դեմքը լվացեք գոլ ջրով:

Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների 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):