



Ե Զ Ա Ն Լ Ե Զ ՈՒ /Plantago/



Լատ.՝ *Plantago* ջրախոտազգիների ընտանիքին պատկանող միամյա, երկամյա, բազմամյա խոտաբույսերի, հազվադեպ՝ կիսաթփերի ցեղ է: Բույսի լատինական անունը նշանակում է ուղեկից, որն առաջացել է այն բանից, որ եզան լեզվի սերմերը հաճախ տարածվում են կոշիկներին կպած հողի և ցեխի հետ, այսպես ասած, ուղեկցում են մարդուն:

Հայտնի է մոտ 260 (այլ տվյալներով 150) տեսակ: Հանդիպում է Արագածոտնի, Լոռու, Շիրակի, Տավուշի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Աճում է ավազոտ և աղուտ խոնավ հողերում, անտառի բացատներում, մարգագետիններում, ճանապարհների, գետերի, առուների եզրերին և աղբոտում է ցանքերը: Ծաղկակիր ցողունի բարձրությունը 5-50սմ (80) է: Տերևները ջղավոր են, հիմնականում՝ արմատամերձ վարդակում, երբեմն՝ հերթադիր կամ հակադիր, գծաձև, գծանշտարաձև, ձվաձև, էլիպսաձև: Ծաղկաբույլը հասկ է կամ գլխիկ, ծաղիկները՝ մանր, երկսեռ,

սպիտակավուն: Ծաղկում է ապրիլ-օգոստոս ամիսներին: Պտուղը բազմասերմ տուփիկ է, սերմերը՝ մանր: Պտուղները հասունանում են ամռան ամիսներին: Պարունակում է գլիկոզիդներ, ֆլավոնոիդներ, վիտամին K, ասկորբինաթթու, դաբաղող նյութեր, պոլիսախարիդներ, ֆիտոնցիդներ և այլն: Բուժական նպատակներով օգտագործում են բույսի տերևները և սերմերը, երբեմն՝ նաև արմատը: Ունի ընդհանուր հանգստացնող, ճնշումն իջեցնող, խորխաբեր, խորխը ջրիկացնող, վերքը լավացնող, մանրէասպան, հյուսվածքների ամբողջականությունը վերականգնող ազդեցություններ: Հայտնի է, որ նախկինում մարդիկ այն կիրառում էին վերքերը բուժելու և որպես օձի կծածի դեմ լավագույն ազդեցություն ուեցող միջոց: Կիրառվում է բրոնխիտների, կապույտ հազի, բրոնխիալ ասթմայի, թոքերի պալարախտի, գաստրիտների, ստամոքսի և 12-մատնյա աղիի խոցային հիվանդությունների (ցածր կամ բարձր թթվայնության պայմաններ) դեպքում: Բույսի ջրաթուրմը և թարմ հյութը օգնում են վերքերի արագ մաքրմանը և սպիացմանը:

Թարախային վերքերի, չիբանների ժամանակ լավ լվացված, թարմ տերևը օգտագործվում է թրջոցի ձևով: Եզան լեզու (նաև գաղտիկուր, ջղախոտ) կոչվող դեղաբույսը, որի 30 տարատեսակներն աճում են ՀՀ գրեթե բոլոր մարզերում, ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվել է անհիշելի ժամանակներից:

Տերևները հավաքում են կոթուններով, ծաղկման սկզբից մինչև բույսի թառամելը և չորացնում բարակ շերտով՝ միջանցուկ քամու տակ կամ բացօթյա: Ստացված չոր հումքը սովորաբար կազմում է նախնականի 22-23%-ը: Բուժման համար պիտանի են նաև միջին և նշտարատերև տեսակները: Տերևները կարելի է հավաքել տարեկան 2 անգամ, իսկ օգտագործման համար պիտանի են մինչև 2 տարի: Սերմերը հավաքում են լիովին հասունանալուց հետո:



ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Թուրմ պատրաստելու համար՝ վերցնել 10գր չոր հումք, 1ժ թողնել 200մլ եռացրած ջրում: Այն ընդունել օրը 3-4 անգամ՝ 1ճ/գ: Կարելի է նաև 1թ/գ չոր տերևն ու կտրտված ծաղկակիր ցողունը խառնել 1թ/բ եռացրած ջրին, թրմել 15ր: Խմել օրը 3 անգամ՝ 1ճ/գ:

Թարմ հյութ ստանալու համար բույսի մաքուր լվացված տերևներն անցկացնել մսադացով՝ մատյայով քամելուց հետո 1÷10 հարաբերությամբ խառնել գոլ ջրի հետ, ըստ ցանկության՝ ավելացնել մեղր: Պատրաստի թուրմը օրը 3 անգամ ըմպել՝ 1ճ/գ:

Սերմերից սպեղանի պատրաստելու համար դեղաբույսի տրորված սերմերը 1÷2 հարաբերությամբ խառնել աղի, խոզի ճարպի և հացի միջուկի հետ և դնել թարախապալարին: Տերևներից 10%-ոց քսուք պատրաստելու համար լավ մանրացրած չոր հումքը հավասար քանակով խառնել դեղձի յուղի, վազելինի հետ և անհրաժեշտության դեպքում օգտագործել:

Եզան լեզվի տերևահյութը և սերմերը օգնում են երիկամների և միզապարկի հիվանդություններին, հատկապես արյունամիզության դեպքում, այրվածքներին, մոլոքորին, ջերմից առաջացած գլխացավերին, միջին ականջի թարախաբորբին, բացում են լյարդի և փայծաղի "կալուածը", նպաստում արգանդի մի շարք հիվանդությունների բուժմանը, լավ արդյունք տալիս զանազան դեղորայքային թունավորումների և սիբիրախոցի դեպքերում:

Գերմանիայում տերևներից պատրաստված թեյը օգտագործում են վերին շնչուղիների բորբերի ժամանակ, իսկ տերևահյութի կոմպրեսը՝ միջատների կծելու, ֆուրունկուլյոզի և ետպատվաստումային ռեակցիաների դեպքում:

Հնդկական բժշկության մեջ սերմերը լայն ճանաչում են գտել ամեոբային դիզենտերիայի, երեխաների ամառային լուծի և ստամոքսաաղիքային այլ հիվանդությունների բուժման մեջ:



Բուլղարական ժողովրդական բժշկության մեջ տերևների եփուկը հանրահայտ է արյունախիտումների, դիզենտերիայի, բղկոցների, ստամոքսային այրոցների, լյարդի, լեղապարկի, տարբեր ծագման դեղնուկների, լնդերի և ատամների հիվանդությունների, ակնաբորբի, թաց էկզեմայի, օձի և միջատների կծածների ժամանակ:

Հայկական ժողովրդական բժշկության մեջ ընդունված է բույսի թարմ տերևը խորասուզել եռացող ջրի մեջ և դնել բորբոքված հողի, նյարդի, մատնաշնչով ախտահարված մատի, ֆուրունկուլի վրա և այլն: Սերմերը թրջում են 3-4 անգամ ավելի քանակով տաք ջրի մեջ, տրորում և կոմպրեսի ձևով դնում բորբոքված աչքերին: Ստամոքսի քաղցկեղի դեպքում տերևներից պատրաստում են բանջարապուր, տերևակոթերից՝ թեյ:

Տրորված տերևներն ունեն ցավ հանգստացնող և հյուսվածքների այտուցումը կանխելու հատկություն: Տերևահյութը, խառնված մանրացրած կավճի հետ, դրականապես է ազդում կարմիր քամու ժամանակ, երբ այս խառնուրդը քսում են մաշկի ախտահարված մասին: Դեղաբույսի պատրաստուկներն ակնհայտորեն ներգործում են վերքերի միկրոբների, հեմոլիտիկ ստրեպտոկոկների, ստաֆիլոկոկների, կապտաթաթախային բացիլի, աղիքային ցուպիկի և նախակենդանիների վրա: Տերևները օժտված են արտահայտված հակաբորբոքիչ, ցավազրկող, շնչուղիներում կուտակված թանձր խուխը ջրիկացնելու, միզարձակումը և աղիների գործունեությունը կարգավորող հատկություններով: Տերևներից պատրաստված ոգեթուրմը մեղմացնում է ատամնացավը: Սերմերը՝ հարուստ լինելով լորձով, թաղանթապատում են աղիների բորբոքված մակերեսը և մի կողմից ներգործում են որպես հակաբորբոքիչ, իսկ մյուս կողմից՝ պահպանում աղիքի ախտահարված մակերեսը աղիքի պարունակության ներգործությունից: Սերմերը թունավոր չեն, սակայն մեծ դոզայով ընդունելիս կարող են լուծ առաջացնել: Սերմերի մեջ պարունակվող լորձն ունի նաև մանրէները և դրանց թույները արտաբերող հատկություն:



Պատրաստուկի կլինիկական փորձարկումները խոցային հիվանդության բուժման ընթացքում տվել են միանգամայն հուսալի արդյունքներ: Այսպես, դեղորայքի կիրառման 3-4-րդ օրից մեղմացել են հիվանդների ստամոքսի ցավը, 5-7-րդ օրից՝ լրիվ դադարել են դիսպեպտիկ երևույթները, փորկապությունը, բքնածությունը, իսկ բուժման կուրսն (3-4 շաբաթ) ավարտելուց հետո վերացել է փորի մկանների լարվածությունը, հաստ աղու սեղմված վիճակը, նորմալացել են ստամոքսի թթվարտադրող և այլ կարևոր ֆունկցիաները: Նշենք, որ այս պատրաստուկից առավել դրական արդյունք նկատվում է նորմալ կամ ցածր թթվությամբ ընթացող խոցերի բուժման դեպքում, մինչդեռ բարձր թթվության դեպքում արդյունքը եղել է նվազ շոշափելի: Ուշագրավ է այն հանգամանքը,



որ դեղամիջոցը բարձր ակտիվությամբ է օժտված նաև խոցային հիվանդության կանխարգելման գործում, երբ այն ընդունում են աշնան և գարնան ամիսներին: Դեղատներում պատրաստի վիճակում բաց է թողնվում նաև եզան լեզվի հյուրը, որը նշանակվում է գլխավորապես անացիդ գաստրիտների և քրոնիկական կոլիտների ժամանակ: Եզան լեզվի ջրաթուրմը, ինչպես և դեղատան բաց թողած հյուրը, մենք օգտագործել ենք ինհալացիայի ձևով՝ շնչական օրգանների բազմաթիվ սուր և քրոնիկական հիվանդությունների ընթացքում: Յուրաքանչյուր ինհալացիա տևել է 10 րոպե, այն կրկնվել է օրվա մեջ 3-4 անգամ: Գրեթե բոլոր դեպքերում հազը փափկել է բուժման 2-3-րդ օրից, հեշտացել է խուխարտադրությունը, նվազել բարձր ջերմությունը, լավացել հիվանդի

ինքնազգացումը: Եզան լեզուն լայնորեն համակցվում է իշառվույտի, անանուխի, տուղտի, տատրակի, ձիաձետի, գնարբուկի, սագաթաթի, երիցուկի և շատ այլ դեղաբույսերի հետ:

Բույսի օգտակար հատկանիշները

Բույսի մատղաշ տերևները երբեմն օգտագործում են սալաթի ձևով կամ սուպի մեջ: Կանաչ վիճակում բույսը ուտում են միայն ոչխարներն ու ուղտերը, իսկ խոտի հետ՝ գյուղատնտեսական բոլոր կենդանիները: Դաբաղանյութերի շնորհիվ հումքը կաշվին տալիս է ճկունություն և ամրություն: Եղած պաշարներն ավելի ռացիոնալ օգտագործելու նպատակով վերջին տարիները եզան լեզուն մշակվում է առանձին տարածքներում:

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):