



Ե Ղ Ի Ն Ջ /Urtica/



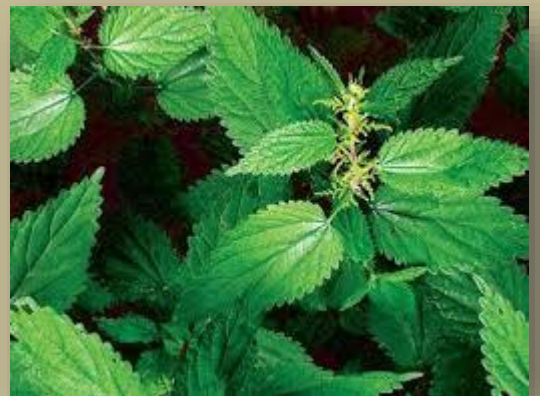
Եղինջ (լատ.՝ *Urtica*), կծան խոտ, աղինջ, դադողան, դարդահան, եղինջագգինների ընտանիքի միամյա և բազմամյա, եղինջ երկտուն, հազվադեպ՝ եղինջ այրող միատուն բույսերի ցեղ։ Ցողունն ուղղաձիգ է, քառանիստ, բարձրությունը՝ 1,5-2 մ։ Տերևները հակադիր են, սրտաձև, սղոցաեզր։ Ծաղկաբույլը հուրանաձև է, ծաղիկները՝ երկտուն (կամ միատուն), մանր, կանաչավուն՝ խմբված տերևանույթներում։ Ամբողջ բույսը ծածկված է կոշտ և այրող գեղձամազիկներով։ Բազմանում է սերմերով։ Եղինջը շփվելով մաշկի հետ, մխրճվում են նրա մեջ ու բեկվում, դրանով

իսկ իրենց պարունակած թույնը (ուրտիցին, հիստամին, մրջնաթթուն) լցնում այնտեղ, առաջ բերելով ուժեղ այրոցի զգացում։ Ծաղիկները մանր են, միասեռ, կանաչ։ Պտուղը փոքր ընկուզիկ է, արմատը՝ սողացող ու ճյուղավոր։ Ծաղկում է հունիսից մինչև աշուն, պտղակալում՝ հուլիսից։ Մեր հանրապետությունում հանդիպում է բոլոր գոտիներում, իր երկու տեսակներով՝ երկտուն և այրող, որոնք դեղորայքային առումով ունեն գրեթե նույն նշանակությունը։ Բույսը աճում է սովորոտ տեղերում, խոնավ անտառներում, թփուտներում, բացատներում, տնամերձ հողամասերում, ցանկապատի մոտ և այլուր, հաճախ տալով հոծ, անանցանելի բուսուտներ։ Եղինջը բազմանում է սերմերով և վեգետատիվ եղանակներով։ Վատ է



տանում երաշտը, քիչ զգայուն է ցրտի նկատմամբ։ Տերևներում հայտնաբերված են վիտամիններ՝ K, C (մինչև 269մգ), B խումբ, կարոտին, կարոտինոիդներ, պանտոտենաթթու, ինչպես նաև մրջնաթթու, քլորոֆիլ (մինչև 5%), դաբաղանյութեր (2 %-ից ավելի), խեժ, պրոտոպորֆիրին, կոպրոպորֆիրին, սիտոստերին, գլիկոզիդ, ուրտիցին, ֆիտոնցիդներ, կվերցետին, կոֆեինաթթու, ֆերուլաթթու, սիլիցիումաթթու,

ացետիլխոլին, հիստամին, քիմիական տարրերից՝ կալիում, կալցիում, երկաթ, սիլիցիում, քրոմ, պղինձ, մանգան, ալյումին, վանադիում և այլն: Պտուղները պարունակում են մինչև 32,5% ճարպայուղ: Համարվում է դեղաբույս: Պատրաստուկներն օգտագործում են որպես միզամուղ, խորխաբեր, հակաբորբոքային, արյունահոսությունը դադարեցնող, վերքերն ապաքինող միջոց: Երիտասարդ ընձյուղներն օգտագործում են սննդի մեջ: Տերևներից ստանում են կանաչ ներկ, ցողուններից՝ թել, որից պատրաստում են կոպիտ գործվածք, պարան և այլն: Բուժման նպատակով օգտագործում են բույսի տերևները, ծաղիկներն ու արմատը: Տերևները մթերում են բույսի ծաղկման ժամանակ, հնձում գերանդիով, թողնում, որ թառամի, որից խայթը հիմնականում կորչում է, այնուհետև չորացնում բացօթյա, լավ քամահարվող տեղում: Չոր հումքը մուգ կանաչ գույնի է, ունի թույլ հոտ, դառը համ: Այն պահում են տուփերի մեջ, 2 տարի տևողությամբ: Արմատը հանում են աշնանը, չորացնում արևի տակ և պահում պարկի մեջ: 10կգ թարմ տերևներից ստացվում 2-3կգ չոր հումք: Եղինջը որպես դեղաբույս հնուց ի վեր հայտնի է մարդկությանը: Հին ժամանակներում բույսի տերևներն ու սերմերը օգտագործել են գլխուղեղի ախտահարումների, քթային արյունահոսության, ատամների հիվանդության, բրոնխիալ ասթմայի, պլերիտների և շնչուղիների բորբոքումների ժամանակ, հաճախ եղինջը զուգակցելով մեղրի և որոշ դեղաբույսերի հետ: Հնուց եկած տվյալներով, մեղրի հետ խառնած եղինջի սերմերը քնաբեր են, դադարեցնում են փսխումը, վերացնում հազը, բուժում խոցերը, հոդաբորբը և շնչական օրգանների ցրտառական հիվանդությունները: Եղինջի տերևը դեղ է համարվում հոդացավության, կաթվածի ժամանակ, զարթնեցնում է ջղերն ու թմրած երակը և միանգամայն հեղաշրջում է արյունը, տրվում է նաև փսխման և շնչարգելության ժամանակ: Բույսից ստացվող քլորոֆիլն օգտագործվում է դեղագործության մեջ, սննդի և պարֆյումերիայի բնագավառում: Եղինջի հյութը օգտագործվում է մազաթափության դեպքում:



Եղինջը հակացուցված է թրոմբոֆլեբիտի, արյան բարձր մակարդելիության, տասներկումատնյա աղիի, ստամոքսի խոցի, հիպերտոնիայի, աթերոսկլերոզի, արգանդի արնահոսող ուռուցքների դեպքում, ինչպես նաև՝ հղի կանանց: Եղինջով դեղատոմսերի և դեղաբուսային խառնուրդների պատրաստման և ընդունման չափաբաժինները պահպանելու դեպքում բարդացումներ չեն առաջանա, ցանկալի է՝ խորհրդակցեք բուժող բժշկի հետ:

Սննդային ակերզիայի դեպքում հոմեոպատները խորհուրդ են տալիս հետևյալ դեղատոմսը.

10 գր եղինջը 2 ժամ թրմել 200 մլ եռացրած ջրով և խմել չորսական ճ/գ, օրը 5 անգամ, սնունդ ընդունելուց առաջ (գոլ վիճակում):

Երիտասարդացնող միջոց

Տաք ջրի մեջ լվանալ եղինջի տերևները, այնուհետև աղալ, լուծել ջրի մեջ (1÷3), եփել 5ր: Խմել օրը 3 անգամ, մեկական ճ/գ, ուտելու ընթացքում:

Վիտամինային թուրմ

Խառնել մանրացրած մասուրի, սև հաղարջի պտուղները, եղինջի տերևները և գազարի արմատը (3÷1÷3÷3): Խառնուրդի 1 ճ/գ վրա լցրնել 400 մլ եռացրած ջուր, եփել 10ր ջրային բաղնիքի վրա, թրմել 4ժամ հով տեղում: Խմել 100-ական մլ, օրը 2-3 անգամ:

Հակաբորբոքային միզամուղ միջոց

Խառնել չոր, մանրացրած եղինջի տերևը և արոսի պտուղը (3÷7): Խառնուրդի 1 ճ/գ հումքին ավելացնել 400 մլ եռացրած ջուր, եփել 10ր ջրային բաղնիքի վրա, թրմել 4ժ (փակ կափարիչով), այնուհետև քամել: Խմել 100-ական մլ, օրը 3 անգամ:

Բրոնխիտի դեպքում

Լուծել 1 ճ/գ եղինջի հյութը և 1 թ/գ մեղրը 100 մլ գոլ ջրի մեջ: Ուժեղ հագի դեպքում խառնել եղինջը, մատուտակը, կղմուխի արմատները (3÷3÷2) 2 ճ/գ, ավելացնել 400 մլ տաք ջուր, թրմեք 12ժ: Քամել, խմել 100-ական մլ, սնունդ ընդունելուց 30ր առաջ, օրը չորս անգամ:



Լեղաքարային հիվանդություն

Խառնել մանրացրած 2 ճ/գ վաղենակի ծաղիկները, 1 ճ/գ կապույտ տերեփուկի ծաղիկները, մեկական թ/գ իշառվույտի խոտը, եղինջի տերևները, խատուտիկի արմատը: Խառնուրդի 1 ճ/գ-ին ավելացնել 1լ ջուր, թրմել 1ժ, ավելացնել 10գ շաքար: Բաժանել 5 մասի, խմել սնունդ ընդունելուց առաջ, առավելագույնը՝ 28 օր:

Լյարդի գործունեությունը կարգավորող միջոց

1ճ/գ եղինջի տերևների վրա լցրնել 200մլ եռացրած ջուր, թրմել սրբիչով փաթաթած: Միաժամանակ նույն քանակությամբ եղինջի արմատներին ավելացնել 200մլ եռացրած ջուր, 10ր տաքացնել (ջրային բաղնիք) մարմանդ կրակի վրա: Թրմել 30ր: Խառնել թուրմն ու եփուկը, ավելացնել մեղր ըստ ճաշակի: Բաժանել 4 մասի, խմել սնունդ ընդունելուց առաջ:

Շաքարախտի դեպքում



Խառնել մանրացրած հապալասի, եղինջի տերևներն ու սև կտտկենու ծաղիկները ($2 \div 1 \div 1$), 1 ճ/գ խառնուրդին ավելացնեն 250մլ ջուր, եփել 30ր ջրային բաղնիքի վրա: Ստացված եփուկը քամել, խմել օրվա ընթացքում:

Նյութափոխանակությունը կարգավորող միջոց

Խառնել հավասար քանակությամբ լոբու պատիճ, եղինջի, հապալասի, ազնվամորու տերևներ և լոբենու ծաղիկներ: 1 ճ/գ խառնուրդը թրմել 200մլ եռացրած ջրի մեջ, քամել, բաժանել չորս մասի, խմել օրվա ընթացքում: Լավ միզամուղ է: Ժամկետը՝ 2 շաբաթ:

Միզապարկի բորբոքման և ցավոտ միզարձակման դեպքում.

Վերցնել հավասար քանակությամբ եղինջ, սրճիռնդ, փրփրուկի չոր խոտ: Խառնուրդի 1 դեսերտային գդալ հումքը թրմել 200մլ եռացրած ջրի մեջ՝ 30ր, քամել: Խմել մեկական ճ/գ, օրը 4 անգամ, սնունդ ընդունելուց առաջ, ցավերի սրացման դեպքում:

Երիկամների բորբոքման դեպքում

Խառնել մեկական ճ/գ եղինջի, կեչու տերևները, 3 ճ/գ կտավատի սերմերը, 2 թ/գ ազնվամորու տերևները: Խառնուրդի 2 ճ/գ-ն թրմել 500մլ եռացրած ջրի մեջ, 1 ժամից քամել: Խմել 3-4 անգամ՝ օրվա ընթացքում:

Ռադիկուլիտի դեպքում

Մանր կտրատել եղինջի մատղաշ խոտը և արմատները, խիտ շաբել ապակե տարայի մեջ, մնացած ծավալը լրացնել օղիով: Թրմել 3 շաբաթ մութ և հով տեղում: Քնելուց առաջ ոգեթուրմով շփել ցավոտ հատվածը, ապա փաթաթել բրդե գործվածքով:



Գեղարարական միջոցներ

Դիմակներ չոր և նորմալ մաշկի համար

2 թ/գ եղինջի չոր տերևները խառնել 1 ճ/գ տաք կաթի հետ, թրմել 15ր: Այնուհետև ավելացնել 1 հարած ձվի դեղնուց: Խառնուրդը քսել դեմքին և պարանոցին, 15ր հետո լվացնել գոլ ջրով:

Եղինջի մատղաշ տերևները տրորելով ստանալ շիլայատիպ զանգված, դա խառնել մեկական ճ/գ ծաղկային մեղրին: Քսել դեմքին, պարանոցին, 15ր հետո լվացնել սենյակային ջերմաստիճան ունեցող ջրով:

Թարմացնող լոզանք ձեռքերի համար

1ճ/գ եղինջի խոտաբույսի վրա լցնել 1լ տաք ջուր, պահել ջրային բաղնիքի վրա 15ր: Հովանալուց հետո 20ր ձեռքերը պահել եփուկի մեջ: Չորացնել փափուկ անձեռոցիկով և ձեռքերին քսել սնուցող (ցանկացած) քսուք:

Ձեռքերի բարձր քրտնարտադրության դեպքում

Մեկական ճ/գ եղինջի և եղեսպակի խառնուրդին ավելացնել 0,5լ տաք ջուր և թրմել 1-2 ժամ: Ձեռքերը 10ր պահել այդ թուրմի մեջ: Չորացնել ձեռքերը անձեռոցիկով:

Լոզանք ոտնաթաթերի ճաքերի դեպքում

Խառնել 2 ճ/գ եղինջի խոտաբույսը 1 ճ/գ վաղենակի ծաղիկներին, վրան լցնել 1լ տաք ջուր, պահել 10-15ր ջրային բաղնիքի վրա: Հովանալուց հետո ոտքերը 20ր պահել այդ խառնուրդի մեջ: Խավոտ սրբիչով ոտքերը չորացնել, քսել սնուցող քսուք:



Մազաթափության դեպքում

3 ճ/գ եղինջի չոր տերևների վրա լցնել 200 մլ եռացրած ջուր, եփել 15-20ր ջրային բաղնիքի վրա: Թրմել 30ր: Օգտագործել գլխամաշկի ամենօրյա ներմերսման համար: Բուժման ժամկետը՝ 1 ամիս, մի քանի օր ընդմիջել և կրկնել:

4 ճ/գ եղինջի չոր տերևների վրա լցնել 1լ տաք ջուր և եփել 20ր: Հովացնել 30ր, քամել: Մազերը լվանալուց հետո եփուկով ցայել մազերը:

Մազաբաժանների ամրացման համար

100գր եղինջի տերևների վրա լցնել 400գր եռացրած ջուր: Լուծույթը ծածկել չորստակ թանգիֆով, թրմել 1-2ժ: Քամել: Օգտագործել մազերը լվանալու համար: Շատ է օգնում մազաթափության դեպքում:

Եղինջի պարունակությունը

100գր եղինջն իր մեջ պարունակում է



Եղինջն իր մեջ պարունակում է նաև վիտամինների
մի ամբողջ քանակություն

Վիտամիններ



- Վիտամին A - 1.15 մգ
- Վիտամին B₁ - 0.2 մգ
- Վիտամին B₂ - 0.16 մգ
- Վիտամին B₄ - 17.4 մգ
- Վիտամին B₅ - 0.3 մգ
- Վիտամին B₆ - 0.1 մգ
- Վիտամին B₉ - 30 մկգ
- Վիտամին C - 333 մգ
- Վիտամին K - 498.6 մկգ
- Վիտամին E - 0.8 մգ
- Վիտամին H - 0.5 մկգ
- Նիացին - 0.39 մգ

- Կալցիում - 481մգ
- Կալիում- 334մգ
- Մագնիում - 57մգ
- Նատրիում - 80մգ
- Լուսածին (ֆոսֆոր) - 71մգ
- Քլոր - 150մգ

Մակրոտարրեր



Միկրոտարրեր



- Երկաթ - 1.64մգ
- Պղինձ - 76մկգ
- Մարգանեց - 779մկգ
- Սելեն - 0.3մկգ
- Ցինկ - 0.34մգ

Եղինջը որպես ուտեստ

Եղինջ ուտելուց բարձրանում է հեմոգլոբինի մակարդակը արյան մեջ, ինչպես նաև շատանում է էրիտրոցիտների քանակը:

Եղինջի ընձյուղներից պատրաստում են համեղ սալաթներ, ապուրներ, կոտլետներ, թեյեր, վիտամինային կոկտեյլներ...

Եղինջը որպես պարարտանյութի հիմք

Եղինջից պարարտանյութ պատրաստելը դժվար չէ՝ վերգետնյա մասերը լցնում են ջրի մեջ և սպասում մինչև եփ գա: Թուրմը պատրաստելիս պետք է հետևել հետևյալ կանոններին.



Ընձյուղներն հավաքում են մինչև սերմերի գոյանալը

Բույսը պետք է լինի առողջ ու անվնաս

Թուրմը պետք է շաբաթական 2-3 անգամ խառնել

Թուրմը ավելի լավ է պատրաստել արևի տակ, քանի որ բարձր ջերմաստիճանը արագացնում են խմորման գործընթացը

Խմորումն արագացնելու համար կարելի է լուծույթին, որպես կատալիզատոր, խմորիչ (դրոժ) ավելացնել

Թուրմով սնուցումն անել երկու շաբաթը մեկ անգամ: Սնուցումից հետո բույսերը պետք է լավ ջրել:



Եղինջից ու հացից պատրաստված պարարտանյութ

Ջրի մեջ լցնում են եղինջի վերգետնյա մասեր, հացի, բուլկեղենի, պաքսիմատի մնացորդներ և խմորիչ (թթխմոր, դրոժ): Լուծույթը խմորում են 3-5 օր: Տակառը, որում պատրաստվում է թուրմը պետք է լցված լինի եղինջի թփերով 3/4-ով, ծածկվի նույն բարձրությամբ ջրով, որպեսզի եռ գալու ընթացքում թուրմը չթափվի: Պատրաստի թուրմը քամում են և, բույսերը սնուցելուց առաջ, բացում ջրով՝ 1÷10 հարաբերակցությամբ:

Որ բույսերի համար է օգտակար եղինջից պատրաստված թուրմը

Եղինջից պատրաստված թուրմը օգտակար է համարյա բոլոր բույսերի համար: Ելակի համար շատ օգտակար է եղինջից և հացից պատրաստված թուրմը՝ հեշտ յուրացվող կալիումի և ազոտի շնորհիվ: Կալիումը քաղցրացնում է պտուղները, իսկ ազոտը բույսին ընդանուր սնուցում հաղորդում:

Եղինջի թուրմով ջրված հողում շատանում են Անձրևավորողերը

Լոլիկի, տաքդեղի, կաղամբի, վարունգի համար էլ ազոտի, կալիումի և կալցիումի առկայությունը շատ օգտակար է: Սնուցումն անում են 2 շաբաթը մեկ անգամ:

Ուշադրություն: Սնուցման համար պատրաստված թուրմը պետք է առնվազն 1 շաբաթվա խմորում անցած լինի: Այլապես կարող է վնաս հասցնել բույսերին: Ծաղիկներն էլ են պարարտացնում եղինջի թուրմով, սակայն առանց խմորիչի են պատրաստում, քանի որ շատ ծաղիկներ լավ չեն տանում խմորիչի առկայությունը:

Որ բույսերը պետք չէ սնուցել եղինջի թուրմով

Եղինջի թուրմը բացասաբար է ազդում սոխի, սխտորի և բոլոր բակլազգիների վրա:

Եղինջն իր մեջ պարունակում է բազմաթիվ վիտամիններ և անհրաժեշտ է նրա օգտագործումը մեր օրգանիզմի համար



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):