- ԹԵՅԻ ԵՎ ԲՆԱԿԱՆ ՀՅՈՒԹԵՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

- ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐ

ԱՄԵՆ ԻՆՉ ԹԵՅԻ ՄԱՍԻՆ

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Մեր օրերում թեյը աշխարհում ամենատարածված և սիրված ըմպելիքներից մեկն է: Այն խորհրդանշում է իմաստություն, հարմարավետություն և ընտանեկան ջերմություն:

Իր հայրենիքում՝ Չինաստանում, թեյը հայտնի է անհիշելի ժամանակներից: Այն ունի մոտավորապես 5000 տարվա պատմություն: Որպես դեղաբույս թեյն առաջին անգամ Չինաստանում սկսեցին օգտագործեցին IV դարում: 200 տարի հետո չինացիները գտան, որ նրանից կարելի է ըմպելիք պատրաստել: Իսկ հազար տարի անց թեյով հրապուրվեցին նաև եվրոպացիները:

Եվրոպայում թեյի մասին տեղեկացվել են 1517թ-ից, այն որպես նվեր՝ մատուցվել է Պորտուգալիայի արքային: 100 տարի անց թեյը սկսեց ներմուծվել հոլանդական առևտրական նավերով:

Ռուսաստանում առաջին անգամ թեյ սկսեցին օգտագործել 1638թ-ից, երբ Միխայիլ ցարին Մոնղոլիայից նվեր բերեցին 4 փութ թեյ: Սակայն առավել լայն տարածում է ստացել 1812թ. Նապոլեոնի արշավանքից հետո: 1818թ. մշակում են Նիկիտինյան այգում, 19-րդ դարի երկրորդ կեսից այն սկսում են մշակել Սև ծովի Կովկասյան ափերին:

Անգլիայում թեյ խմելու պատմությունը սկսվել է 1664թ-ից, այն բանից հետո, երբ Արևելա-հնդկական ընկերության վաճառականները Կառլոս II թագավորին թեյ տվեցին: XVIII դարի սկզբից Լոնդոնում գործում էին թեյի մասնագիտացված խանութ և թեյարաններ: Մեկ մարդուն ընկնող թեյի տարեկան գործածությամբ առաջին տեղը պատկանում է Անգլիային՝ մոտ 4500 գրամ:

Ըստ որոշ աղբյուրների Հայաստանում թեյն օգտագործվում է XVIII դարից:

Որպես բույս, պատկանում է կամելիաների դասին: Թեյի ընտանիքը կապված է բուսական 2 խմբի հետ՝ թեյ չինական, որը հավերժ կանաչ, 3մ բարձրությամբ թուփ է, և թեյ ասսամական, որը հայտնաբերվեց 1826թ-ին անգլիացիների կողմից Հնդկաստանի հյուսիսում՝ Ասսամում: Սա հավերժ կանաչ ծառ է համարվում, բարձրությունը կազմում է 10-15մ: Այս 2 տեսակ թեյերի խաչասերումից առաջացել է Ցեյլոնական ծառը:

Կա վերամշակված թեյի 4 տեսակ՝ սև, կանաչ, կարմիր և դեղին: Թեյի գույները՝ դեղին, կանաչ, շագանակագույն, առանձնանում են իրենց բնականությամբ և անվտանգ են:

Կանաչ թեյ

Ամենահայտնի թեյը Չինաստանում, որում պահպանվում են թեյի տերևի առավելագույն հատկանիշները: Որպես կանոն դրանք թեյի վերին և երիտասարդ տերևներն են, և դրանց պահպանումը լրացուցիչ վերաբերմունք է պահանջում:

Մեզանից շատերն են լսել կանաչ թեյի օգտակարության մասին, սակայն վերջերս շատ մասնագետներ գտնում են, որ կանաչ թեյը թուլացնում է ոսկորները: Այսինքն՝ կանաչ թեյն օրգանիզմի վրա, բացի դրական ազդեցությունից, կարող է ունենալ նաև բացասական ազդեցություն: Իհարկե, փորձերը ցույց են տվել, որ կանաչ թեյի 3 շաբաթյա ամենօրյա գործածության արդյունքում նվազել է զարկերակային ճնշումը՝ համապատասխանաբար նվազեցնելով արյան մեջ խոլեստերինի քանակը: Այդ պատճառով էլ կանաչ թեյը պակասեցնում է մի քանի հիվանդությունների առաջացման վտանգն ու ռիսկը:

Կարմիր թեյ

Կարմիր թեյն ընդունված է համարել նաև սև թեյ, որը հայտնի է ամբողջ աշխարհում: Թեյի այս փիլիսոփայությունը ծնունդ է առնում Յուննան և Ֆուցյան նահանգներում: Այն չորացնում, մշակում և պահում են հատուկ ձևով: Համարվում է ծանր մշակում անցած թեյ, որը թթվեցման ժամանակ ձեռք է բերում մուգ կարմիր գույն:

Դեղին թեյ

Սա չինական թեյի հազվագյուտ ու թանկ տեսակ է, որն աճեցվում է սահմանափակ թվով տարածքներում և հավաքվում է միայն հստակ սահմանված ժամանակահատվածում: Այն համային յուրահատուկ խառնուրդ է, և հստակ համ չունի: Այս թեյը կգնահատեն նրանք, ովքեր մեծ նշանակություն են տալիս թեյ խմելու արարողությանը:

Թեյի մեջ կան 120-130 ամենատարբեր բարդ քիմիական միացություններ: Կոֆեինը 2-4%ով ավելի է՝ քան սուրճի մեջ: Տոնուսը բարձրացնող իր ներգործությամբ թեյն այնքան էլ կտրուկ չէ, ինչպես սուրճը, որովհետև սուրճի մեջ կոֆեինը հանդես է գալիս մաքուր տեսքով, իսկ թեյի մեջ՝ միացության ձևով: Թեյն իր մեջ պարունակում է շատ վիտամիններ: Այն ապահովում է կենսունակությունը, կարգավորում է մարսողությունը, ունի մանրէազերծ հատկություն, շատ օգտակար է ստամոքսի խանգարումների դեպքում: Կարևոր է թեյի դերն օրգանիզմի նյութափոխանակության համար: Ունի բարձր կալորիականություն, դրական ազդեցություն՝ երիկամների ու շնչուղիների վրա:

Թեյը նպաստում է քրտնարտադրությանը: Թունդ և քաղցր թեյը հակաթույն է ալկոհոլի և թմրանյութերի դեմ, իսկ դրա մեջ եղած ֆոսֆորը կանխում է ատամների կարիեսը: Թունդ թեյը գոլ վիճակում բուժում է աչքի բորբոքային հիվանդությունները, իսկ կիտրոնով թեյը՝ հարբուխը, անգինան և գրիպը: Իհարկե, շատ թունդ թեյն էլ կարող է առաջացնել անքնություն: Առհասարակ ավելի վտանգավոր է ոչ թե թեյի քանակը՝ այլ այն ջրի, որն ընդունում է օրգանիզմը:

ԹԵՅԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Թեյի մեծ սիրահարները չեն էլ կարող պատկերացնել, որ այն գործածվում է նաև մարդկանց այլ կարիքները հոգալու համար: Օրինակ՝ թեյը որպես դեղամիջոց՝ կարող է օգտագործվել թարմ տերևների քամած հյութի տեսքով՝ այրվածքների, ներքին և արտաքին վերքերի բուժման համար: Թեյը դեղագործական արդյունաբերության մեջ շատ կարևոր նշանակություն ունեցող հումք է: Թեյի փոշուց ստանում են բնական կոֆեին՝ թեյին, իսկ ավելի կոշտ տերևներից ստանում են C և P վիտամիններ: Թեյի էկստրակտները դեղագործության մեջ օգտագործվում են որպես ցավազրկող ու քնաբեր միջոց, որը փոխարինում է մորֆինին:

Նշենք թեյի մի քանի օգտակար հատկություններ.

1.Օրվա մեջ մի քանի բաժակ կանաչ թեյի օգտագործումը կպաշտպանի սիրտը և կնվազեցի սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունների գործոնը:

2. Այն պարունակում է անտիօքսիդանտներ, որոնք անչափ անհրաժեշտ են օրգանիզմի համար:

3.Հրաշք թեյը կանխում է քաղցկեղային բջիջների առաջացումը:

4.Կանաչ թեյն երիտասարդության գրավականն է:

5.Այն կօգնի նվազեցնել ավելորդ կիլոգրամները: Այն հիանալի է նյութափոխանակության համար:

6.Կանաչ թեյը բարերար ազդեցություն կարող է ունենալ նյարդային համարկարգի վրա:

7.Կանաչ թեյի բաղադրության մեջ գտնվող տանինը արագացնում է ուղեղի աշխատանքը, ակտիվացնում է մտածելու գործընթացը:

8.Կանաչ թեյի մեջ 10 անգամ ավելի շատ են վիտամինները քան սև թեյի մեջ:

9.Այն ակտիվացնում է մկանային համակարգի գործունեությունը:

10.Գիտնականները պարզել են, որ կանաչ թեյի մեջ գոյություն ունեցող քիմիական միացությունները հիանալի օգնում են անքնության ժամանակ:

11.Պարզվել է, որ կանաչ թեյը կարող է օրգանիզմից հեռացնել նաև վնասակար նյութերը:

12.Այն լավագույն միջոցն է փորլուծության դեմ պայքարում:

13.Այն օգտագործվում է նաև որպես դեղամիջոց մաշկի լավացման համար: Կանաչ թեյ պարունակում են գրեթե բոլոր դեմքի խնամքի միջոցները:

14.Կանաչ թեյը նվազեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի քանակը:

15.Այն նվազեցնում է ծխախոտի թողած վատ հետևանքները:

16.Կանաչ թեյը կնճիռների և ծերացման դեմ պայքար լավագույն միջոցներից է:

17.Այն հիանալի է ազդում նաև մազերի, եղունգների և մաշկի վրա:

18.Այն էներգիա է հաղորդում ամբողջ օրվա համար:

19.Կանաչ թեյն օգտակար է նաև աչքերի համար: Այն հեռացնում է հոգնածությունն ու աչքերին փայլ ու գեղեցկություն հաղորդում:

Հնուց ի վեր թեյով բուժում են մի շարք հիվանդություններ՝ ատամնացավ, աչքի հիվանդություններ, այրվածքներ, մրսածության հիվանդություններ, փսխումներ, լնդախտ, գեղձախտ: Ճապոնացի գիտնականները գտնում են, որ թեյը կարող է դեղամիջոց լինել նաև ճառագայթային և քաղցկեղային հիվանդությունների դեմ:

Նշենք մի քանի հիվանդություններ, որոնց դեմ պայքարում արդյունավետ միջոց է համարվում թեյը.

<u>Բարձր խոլեստերին</u>

Հետազոտությունները պարզել են, որ սև թեյն իջեցնում է վատ խոլեստերինը: Վատ խոլեստերինի բարձր մակարդակի հետևանքով է առաջանում սրտի ինֆարկտը:

Ապացուցված է, որ այն մարդիկ, ովքեր օրական խմում են 3-4 բաժակ սև թեյ, ավելի քիչ են հակված ինֆարկտի, քան նրանք, ովքեր թեյ չեն խմում:

Քաղցկեղ

Բազմաթիվ գիտական հետազոտություններ պարզել են, որ թեյը հարուստ է այնպիսի պոլիֆենոլներով, ինչպիսին են կատեխինները (catechins), որոնք առկա են թեյի ֆլավոնոիդների մեջ, և որոնցով էլ պայմանավորված է թեյի հոտը: Թեյը հարուստ է հակաօքսիդանտներով, որոնք թույլ չեն տալիս, որպեսզի զարգանա լյարդի, աղիների, հաստ աղիքի, երիկամի, կրծքի և թոքերի քաղցկեղը: Ալկալոիդները՝ թաննինը և կոֆեինը կասեցնում են քաղցկեղածին բջիջների առաջացումը:

Հակածերացման հատկություններ

Ինչպես ապացուցել են չինացիները՝ թեյի մեջ առկա հակաօքսիդանտները դանդաղեցնում են օրգանիզմի ծերացման պրոցեսները: Դրանք թույլ չեն տալիս, որ ազատ ռադիկալներն օքսիդացման հետևանքով ազդեն արյան շրջանառության, մարսողական, շնչառական ֆունկցիաների և նյարդային համակարգի վրա:

Դեպրեսիա և հոգնածություն

Թեյը մեծ հակադեպրեսանտ է և էներգիայի աղբյուր: Ալկալոիդները՝ թաննինը և կոֆեինն, արդյունավետ, արագ տոնուսը բարձրացնող բնական միջոցներ են: Թեյը վերացնում է հոգնածությունը, թարմացնում է ուղեղը և հավասարակշռում տրամադրությունը: Եթե ցանկանում եք վանել քունը, ապա մի հապաղեք և խմեք մեկ բաժակ թեյ: Թեյի մեջ առկա L-Theanine ամինաթթուն ավելացնում է ուղեղի զգոնությունը:

Լնդեր և ատամներ

Թաննինը տտիպ հատկություն ունի, և, եթե թեյը խմում են առանց շաքարի, այն չեզոքացնում է բերանի խոռոչում գտնվող թթուները, ոչնչացնում միկրոբները: Թեյը թույլ չի տալիս նաև, որ լնդերը թուլանան, հեռանան ատամներից:

Շաքարախտ և մարսողություն

Թեյն արագացնում է մարսողությունը, որի հետևանքով արյան մեջ շաքարի մակարդակն իջնում է: Նման կերպ այն էներգիա է քաղում և օգնում շաքարախտով հիվանդներին:

ԹԵՅԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՎ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՃԻՇՏ ՁԵՎԸ

Պետք է իմանալ, թե ինչպես պետք է թեյ պատրաստել և օգտագործել, որ օգուտ տա, այլ ոչ թե վնաս: Մարդիկ սխալներ են անում՝ փորձելով համեղ թեյ պատրաստել: Թվում է, թե թեյ պատրաստելը հասարակ բան է, ու հարկ չկա հետևել ինչ-որ կանոնների:

Սակայն թեյն օգուտից բացի կարող է նաև վնասել, եթե այն ճիշտ չպատրաստենք ու օգտագործենք: Չինաստանի թեյի հնագույն մշակույթում խոսվում է սխալ օգտագործման պարագայում դրա վնասների մասին: Այսպես օրինակ.

1.Չի կարելի թեյ խմել դատարկ ստամոքսին: Չինացիներն ասում են, որ եթե դատարկ ստամոքսին թեյ խմեք, ապա այն, ընկնելով օրգանիզմ, իր սառը բնույթով կարող է սառեցնել ստամոքսն ու փայծաղը:

2.Չի կարելի եռման թեյ խմել, քանի որ դա կարող է գրգռել կոկորդը, կերակրափողն ու ստամոքսը: Եթե եռման թեյ ու կերակուր օգտագործելը

երկարաձգվի, ապա թվարկված օրգաններում հիվանդագին փոփոխություններ կառաջանան: Այդ խնդրով զբաղվող բժիշկներն ասում են, որ թեյի ջերմությունը չպիտի գերազանցի 55^{0}C-ը:

3.Չի կարելի նաև սառը թեյ խմել: Եթե տաք կամ գոլ թեյն օրգանիզմը թարմացնում է, պայծառացնում գիտակցությունը, տեսողությունը սրում, աչքերը «բացում», ապա սառը թեյը տհաճ ազդեցություն է ունենում: Օրգանիզմում սառնություն է առաջանում, ու լորձ է կուտակվում:

4.Շատ թունդ թեյ նույնպես չի կարելի օգտագործել: Տանինի մեծ խտությունն ու կոֆեինը կարող են անքնություն ու գլխացավ առաջացնել:

5.Չի կարելի թեյը երկար եփել: Եթե թեյի գույնը չափազանց երկար է թրմվում, ապա եթերայուղերն ու բազմաֆենոլները սկսում են «ինքնակամ» օքսիդանալ, թեյը կորցնում է թափանցիկությունը, համային որակներն ու բույրը: C և P վիտամինների օքսիդացման հետևանքով նվազում է բուժական նշանակությունը : Բացի այդ, եթե թեյը երկար ժամանակ գտնվում է տաքության մեջ, ապա վերածվում է մանրէների բազմացման նպաստավոր միջավայրի:

6.Չի կարելի թեյը մի քանի անգամ թրմել: Սովորաբար 2-3-րդ անգամ օգտագործելու դեպքում թեյախոտն արդեն բավարար քանակությամբ օգտակար նյութեր չի պարունակում:

Կատարվել է փորձ ու ստուգվել թեյի որակն եփելիս. առաջին անգամ թեյախոտից եփուկն օգտակար նյութերի գրեթե կեսն իր մեջ է առնում, երկրորդ անգամ՝ 35%-ը, երրորդ անգամ՝ 10%-ից պակաս: Իսկ եթե այն օգտագործվում է 4 և ավելի անգամ, ապա թեյից մնում են միայն վտանգավոր բաղադրիչները, քանի որ դրանք ամենավերջում են «հանձնվում»:

7.Ուտելուց անմիջապես առաջ չի կարելի թեյ խմել, քանի որ դրանից թուքն ավելի կջրիկանա: Դրանից ճաշն անհամ կթվա, ինչպես նաև տեղի կունենա

մարսողական օրգանների կողմից պրոտեինի յուրացման նվազում: Իսկ եթե իսկույն թեյ խմելու պահանջ ունեք, ապա խմեք ուտելուց գոնե կես ժամ առաջ:

8.Անմիջապես ուտելուց հետո նույնպես չի կարելի թեյ խմել, քանի որ ցանկացած ըմպելիք, այդ թվում՝ թեյը, անմիջապես ուտելուց հետո հանգեցնում է ստամոքսահյութի խտության նվազման ու ամբողջ մարսողական համակարգի աշխատանքի դանդաղեցման: Եթե կամենում եք անուշաբույր թեյ վայելել, ապա միայն մեկ ժամ անց:

9.Թեյով չի կարելի դեղ խմել: Թեյի մեջ լուծվող դաբաղանյութերը տրոհվելով տանին են անջատում և դժվարացնում յուրացումը: Դրա համար էլ ասում են, որ թեյը քայքայում է դեղը:

10.Նախորդ օրվա թեյը նույնպես վտանգավոր է, քանի որ ոչ միայն վիտամիններից զուրկ է, այլև մանրէների բազմացման համար գերազանց միջավայր: Իսկ եթե այդ թեյը դեռևս չի փչացել, ապա այն կարելի է կրկին օգտագործել բուժական, սակայն արտաքին կիրառման նպատակով: Մեկ օրվա հնություն ունեցող թեյը հարուստ է տարբեր թթուներով ու ֆտորով: Այդ միջոցը կտրում է մազանոթներից արյունահոսությունը: Այն հարմար է բերանը ողողելու, բերանի խոռոչի, լեզվի ցավը մեղմելու և արյունահոսող լնդերը բուժելու համար: Դրանով կարելի է տրորել մաշկի վնասված ու բորբոքված հատվածները: Նախորդ օրվա թեյով լվանալով աչքերը՝ կարելի է մեղմել ծակծկոցը, տհաճ զգացողությունը, իսկ բերանն առավոտյան ատամները մաքրելուց առաջ և ուտելուց հետո ողողելը թարմության զգացում կպատճառի: Ի դեպ, փոքրիկների ատամնացավի դեպքում ևս առաջարկվում է թեյի թուրմով ողողում կատարել: Այն, ցավազրկելուց բացի, ամրացնում է ատամները:

Զգուշացում:

Թեյը կարող է օրգանիզմի համար կախվածություն ստեղծել: Այն մարդիկ, ովքեր սովորության համաձայն՝ օրական խմում են 4-5 բաժակ թեյ, թեյի

բացակայության դեպքում զգում են թուլություն, էներգիայի պակաս: Թեյն առաջացնում է նաև թթվայնություն: Թեյի մեջ առկա թանինը և կոֆեինը կարող են վնասել լյարդը և թոքերը: Թեյի այս վնասակար ազդեցությունը կարելի է նվազեցնել նրան ավելացնելով լիմոն, լիմոնի հյութ կամ կաթ: Թեյը նաև սպանում է ախորժակը: Քնելուց առաջ չպետք է թեյ խմել, քանի որ այն կառաջացնի անքնություն և գլխացավ: Հիշեցնենք, որ լանչից կամ ճաշից հետո խորհուրդ չի տրվում թեյ խմել, քանի որ այն դանդաղեցնում է մարսողությունը:

ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ՏԱՐԱԾՎԱԾ ԹԵՅԵՐԸ

Հայաստանը հարուստ է հսկայական քանակությամբ օգտակար բույսերով (բուսականության մոտ 60%), որոնցից ստանում են բազմաթիվ օգտակար հատկություններով օժտված բուժիչ թեյեր: Հայաստանում տարեկան արտադրվում-իրացվում է մոտ 190 տոննա թեյ:

ՄԱՍՈՒՐԻ ԹԵՅ

Մասուրը լայնորեն տարածված է ողջ Հայաստանում:

Գոյություն ունի մասուրի ավելի քան 32 տեսակ և դրանք բոլորը կարելի է օգտագործել բժշկական նպատակներով: Մասուրի թեյը ամենապարզ,

միևնույն ժամանակ ամենաառողջարար ըմպելիքներից մեկն է:

Մասուրի թեյը շատ ընդունված է հայերի մոտ: Այն ունի թթու, մի փոքր տտիպ համ: Մասուրի ամբողջական պտուղներից թունդ և համեղ թեյ պատրաստելու համար հարկավոր կլինի այն թրմել առնվազն 7-8 ժամ: Սակայն մանրացրած և մշակած մասուրի թեյի պարագայում 10-15 րոպեն բավական կլինի: Թեյի համը և գույնը լավացնելու համար, մասուրը հաճախ խառնում են տարբեր տեսակի բուսական թեյերի հետ: Մեկ գավաթ մասուրի թունդ թեյը պարունակում է ավելի շատ վիտամին C, քան տասներկու նարինջը: Խմելով օրական 2-3 բաժակ մի փոքր մեղրով քաղցրացրած մասուրի թեյ, դուք ձեռք եք բերում սքանչելի միջոց մրսածության և ջերմի դեմ:

Ապացուցված է մասուրի թեյի արյունը մաքրող, գլխացավերն ու գլխապտույտները թեթևացնող ազդեցությունը: Մասուրը կարգավորում է անոթների և երակների աշխատանքը և ապահովում արյան ավելի լավ շրջանառություն:

Ամռանը մասուրի թեյը գերազանց թարմացնող և վերականգնող խմիչք է:

ՈՒՐՑԻ ԹԵՅ

Հայաստանում աճող ուրցի ավելի քան տասնյակ տեսակներից հիմնականում օգտագործում են միայն երեքը, որոնք ունեն համեմատաբար փափուկ համ ու հոտ, և ավելի ընդունված են ավանդական հայկական խոհանոցում որպես թեյի ուրց: Բացի այդ ուրցը հայերի կողմից ամենաշատ օգտագործվող բույսերի թվում է: Հայկական ուրցի առանձնահատկություններից մեկն այն է, որ դրա մեծ մասն աճում է բարձր լեռնային շրջաններում: Հայերը միշտ օգտագործել են և կշարունակեն օգտագործել ուրցը ոչ միայն իրենց ամենօրյա կենցաղում որպես բուրումնավետ խմիչքի հումք, այլ նաև բժշկական նպատակներով:

Կրծքավանդակի և շնչառական խնդիրների առումով բնական բժշկության մեջ ուրցն ունի օգտագործման երկար պատմություն:

Թեյը՝ պատրաստված բույսը ջրի մեջ ընկղմելու միջոցով, կարող է օգնել հազի, բրոնխիտի և կրծքավանդակում անոթների խցանման դեպքում: Միջնադարյան հայկական բժշկության մեջ ուրցն օգտագործվել է արյան ճնշման կարգավորման, շնչառական և աղեստամոքսային հիվանդությունների բուժման նպատակով:

Ուրցի թեյը բարձրացնում է իմունիտետը: Այն կարող է օգտագործվել որպես գերազանց հակասթրեսային և հակաբորբոքիչ միջոց:

Ուրցի թեյը հայտնի է որպես ստամոքսի խանգարումները վերացնող միջոց: Այն օգտակար է շնչառական ջղակծկումների և սուր ցավերի դեպքում, և ընդհանուր առմամբ օգնում է քրտնել մրսածության և տենդի ժամանակ:

Ուրցը լայն տարածում ունի հատկապես իր ուժեղ հոտի շնորհիվ, որը պայմանավորված է դրանում թիմոլի պարունակությամբ: Թիմոլը հզոր հակաբորբոքիչ է և արտաքին և ներքին օգտագործման համար: Այն, նաև, կիրառություն ունի որպես հոտազերծիչ և տեղական ցավազրկող: Ուրցը պատվով զբաղեցնում է բարձր տեղ հակաօքսիդանտ մթերքների ցուցակում, ի շնորհիվ նրանում պարունակվող հակաօքսիդանտ նյութերի և դրանց համատեղության մանգանի հետ:

Ուրցը համարվում է երկաթի, կալցիումի, մանգանի, վիտամին K-ի և բջջանյութի հիանալի աղբյուր:

ԴԱՂՁԻ ԹԵՅ

Հայաստանում աճող դաղձի ավելի քան քսան տեսակներից առավել հաճախ օգտագործում են երկուսը, որոնք հանդիպում են Սյունիքի բարձրադիր շրջաններում, ունեն համեմատաբար փափուկ համ ու հոտ, և ավելի ընդունված են Սյունիքի ավանդական խոհանոցում որպես թեյի դաղձ:

Ունենալով հստակ արտահայտված մի փոքր դառնահամ անանուխային հոտ, օգտագործվում է թեյերի, խմիչքների, օշարակների, հրուշակների և պաղպաղակների պատրաստման մեջ կամ որպես համեմունք աղցանների և եփած կերակուրների մեջ:

Դարեր շարունակ Հայաստանում դաղձով թեյը խմել են ուտելուց հետո որպես

մարսողությունը կարգավորող թեյ: Այն հայտնի է որպես սովորական թեյի այլընտրանք առանց կոֆեինի:

Բուսական թեյը պատրաստվում է թարմ կամ չորացրած տերևներից, որոնք թրմելուց հետո կարելի է ստանալ թարմացնող անանուխային համով բժշկական բուսական թեյ: Նման թեյն ունի նյութափոխանակությունն ակտիվացնող, ցավազրկող, հակաբորբոքային, տոնուսը բարձրացնող հատկություններ:

Դաղձի մի քանի թարմ տերևներ կարելի է ավելացնել 1 բաժակ սովորական թեյին կամ էլ առանձին եռացրած ջրին: Խորհուրդ չի տվում երկար ժամանակ թրմել դաղձի թեյը, այլապես այն դառնավուն համ կունենա:

Միջնադարյան հայկական բժշկության մեջ դաղձը օգտագործվել է որպես հակասթրեսային և հակաբորբոքային միջոց, ինչպես նաև անքնությունը, սրտանոթային անբավարարությունը, շնչառական և մարսողական հիվանդությունները բուժելու համար: Դաղձը, որպես լավ դեղաբույս, հայտնի է եղել այնպիսի նշանավոր հայ բժիշկների, ինչպիսիք են Մխիթար Հերացին, Ամիրդովլաթը, Շահրիմանյանը, Օղլուխանյանը և այլոք:

Դաղձը լայնորեն օգտագործվում է նաև խոհանոցում: Հայաստանում թարմ կամ մանրացրած չոր տերևներով համեմում են կաթնապուրները: Իր շատ յուրահատուկ և հաճելի համի շնորհիվ Դաղձը շատ հայտնի է պանրի հետ:

Ուշադրություն՝ հղի կանայք չպետք է օգտագործեն մեծ քանակությամբ դաղձ, ինչպես և այս տեսակի մյուս բույսերից, քանի որ մեծ դոզաները կարող են վիժման պատճառ հանդիսանալ:

ՆՌՆԱԾԱՂԿԻ ԹԵՅ

Նռան ծաղիկներն ունեն դառը, տտիպ համ: Նռենին փոքր, մինչև 5մ բարձրություն ունեցող ծառ է, փոքր, փայլուն և գրեթե մշտադալար տերևներով: Նրա ծաղիկները գեղեցիկ նարնջագույն-կարմիր են:

Նռան հատիկներն ու ծաղիկներն ունեն այնպիսի հատկություններ, որոնք կարող են նպաստել արյան մեջ շաքարի մակարդակի իջեցմանը, օգնել հիպերգլիկեմիայով և

շաքարախտով հիվանդ մարդկանց: 2007թ. "Journal of Medicinal Food" ամսագրում հրատարակված հոդվածում նշվում է նռան հատիկների, ծաղիկների և հյութի հիպոգլիկեմիկ ազդեցության մասին, առանձնացվում են նռան մեջ պարունակվող երեք հակաօքսիդանտ թթուներ որպես պոտենցիալ հակադիաբետիկ բաղադրիչներ:

2008թ-ին հրատարակված "Շաքարային դիաբետը, գիրությունը և նյութափոխանակությունը» ուսումնասիրության մեջ Հնդկաստանի Յունանի և Այուրվեդա բժշկական գիտությունների մասնագետները նկարագրում են նռան ծաղիկը որպես միջոց շաքարախտի դեմ: Ուսումնասիրության հեղինակները վկայում են, որ նռան ծաղիկն ունի որոշակի բաղադրիչներ, որոնք պատասխանատու են այդ ազդեցության համար՝ նշելով, որ դրանք կարգավորում են արյան շաքարի հաշվեկշիռը, իսկ այդ բաղադրիչների սինթետիկ տարբերակը սովորաբար օգտագործվում է հիպերգլիկեմիայի բուժման համար, ի թիվս այլ խանգարումների՝ կապված նյութափոխանակության հետ:

Մերիլենդի Բժշկական Համալսարանի դոկտոր Սթիվեն Դ. Էրլիքը զգուշացնում է, որ առանց բժշկի նախնական հավանության շաքարախտով հիվանդները չպետք է խմեն նռան կամ որևէ այլ մրգի հյութ:

Հազարամյակներ շարունակ նուռն օգտագործվում է ժողովրդական բժշկության մեջ: Լաբորատոր փորձերը նույնպես ապացուցել են նռան հակաօքսիդիչ, հակաբակտերային և հակավիրուսային հատկությունները:

Սակայն մինչ օրս, դեռևս չի հաջողվել ստեղծել մի դեղամիջոց, որը կարող է շահավետորեն համատեղել նռան ծաղկի մեջ պարունակվող ակտիվ բաղադրիչները, առանց անցանկալի կողմնակի ազդեցության:

Ժողովրդական բժշկության մեջ հազի դեպքում օգտագործում են նռան ծաղիկների փոշին: Ծաղիկները պետք է պահել արևի տակ և չորացնել, փշրել և խմել տաք ջրով: Հիշողությունը բարելավելու համար ծաղիկների կոկոնները չորացնում են,

փշրում, պատրաստում փոքր հաբեր և ընդունում օրական երեք անգամ: Իհարկե, կարելի է նաև դրա փոխարեն խմել նոնաածաղկի թրմաթեյ:

ԵՐԻՑՈՒԿԻ ԹԵՅ

Երիցուկը բարդածաղկավորների ընտանիքին պատկանող մինչև 30սմ բարձրության հասնող միամյա խոտաբույս է: Այն ունի սպիտակ-դեղին ծաղիկներ: Այս բույսը կարելի է գտնել գրեթե ամենուրեք:

Ժողովրդական բժշկության սիրահարները երիցուկն անվանում են հրաշագործ բույս:

Երիցուկի թեյը հայտնի է բոլորին և ունի բազմաթիվ օգտակար հատկություններ, օրինակ՝

1. Երիցուկի թեյը կարգավորում է ախորժակը և նպաստում մարսողական համակարգի կարգավորմանը:

2. Երիցուկի թեյը հանգստացնում է նյարդային համակարգը և կարգավորում սրտանոթային համակարգի գործունեությունը:

3. Դեղատնային երիցուկի թուրմը "գլուխ է հանում" նույնիսկ երկար ժամանակ գոյություն ունեցող գաստրիտների դեպքում. մեկ ամիս հրաժարվեք բոլոր այլ տաք ըմպելիքներից և միայն երիցուկի թեյ խմեք:

4. Երիցուկի թեյն ամրապնդում է իմունիտետը և կանխում մրսածությունը:

5. Գոլ երիցուկի թեյը նորածինների մոտ գազերի դեմ պայքարի լավագույն միջոցներից է:

6. Երիցուկի թեյն օգնում է պայքարել ներքին բորբոքումների դեմ:

7. Երիցուկի թեյը հանում է սթրեսային վիճակից, օգնում անքնության դեպքում:

8. Երիցուկի թեյը վերականգնում է ստամոքսի պատերը՝ հակաբորբոքային կամ ցավազրկող դեղամիջոցների երկար օգտագործումից հետո:

9. Երիցուկի թեյը մաքրում է լյարդը:

10. Երիցուկի թեյով թրջոցները կարելի է օգտագործել աչքերի համար՝ որոշ բորբոքային գործընթացների դեպքում:

11. Երիցուկի թեյը երիտասարդացնում է մաշկը, դրան տոնուս հաղորդում:

ԱԶՆՎԱՄՈՐՈՒ ԹԵՅ

Բուժման նպատակով հիմնականում օգտագործում են պտուղները, մասնակիորեն՝ տերևներն ու ծաղիկները: Հին Ռուսիայում օրգանիզմի առույգության համար առավոտյան ժամերին ըմպել են ազնվամորու պտուղներից պատրաստված եփուկ: Հայրենական ժողովրդական բժշկության մեջ ազնվամորու պտուղների թուրմը լայնորեն կիրառվում է գրիպի, մի շարք ցրտառական հիվանդությունների, քրոնիկական ռևմատիզմի ժամանակ: Պտուղների եփուկը մեղրի հետ օգտագործվել է կարմրուկի ժամանակ: Պտուղները լայն կիրառում ունեն նաև լնդախտի, սակավարյունության, ստամոքսային ցավերի ժամանակ: Օգտագործվում են նաև մարսողությունը լավացնելու և ալկոհոլային հարբածությունից սթափեցնելու նպատակներով:

Տիբեթական բժշկության մեջ պտուղների և տերևների թուրմն ու եփուկը լայն ճանաչում ունեն մի շարք նևրոզների, սուր և քրոնիկական մի շարք ինֆեկցիաների բուժման բնագավառներում:

Գիտական բժշկության մեջ ազնվամորին ճանաչվում է որպես միզամուղ, քրտնամուղ, ջերմությունն իջեցնող:

Պտուղներից թուրմ պատրաստելու համար վերցնում են 20գ չոր հումք, 20 րոպե թրմում 200մլ եռման ջրում և ըմպում 1-ական ճաշի գդալ՝ օրը 3 անգամ:

ԱՆԱՆՈՒԽԻ ԹԵՅ

Եգիպտոսի ու Ալժիրի բնակիչներն անանուխով թեյը համարում են ծարավը հագեցնող ըմպելիք:

Անանուխի թեյը հիանալի միջոց է ստամոքսի, աղիների սպազմի անցկացման համար: Այն օգնում է թուլացնել աղեստամոքսային համակարգի ջղակծկումները, կարգավորել նյութափոխանակությունը: Հիանալի միջոց է գլխացավից ազատվելու համար: Գլխացավի պատճառը շատ հաճախ կապ ունի անոթների սպազմի հետ: Այնպես որ, խմելով անանուխի թեյ՝ կթուլացնեք անոթների լարվածությունը, միարժամանակ կազատվեք գլխացավից:

Անանուխի թուրմով արագ և անվտանգ բուժում են ֆարինգիտը, անգինան, բրոնխիտը և շնչառական ուղիների շատ այլ հիվանդություններ: Մրսածությունն անցկացնելու համար բավարար է օրական 3 գավաթ անանուխի թեյ խմել. այն ոչ միայն համեղ է, այլև օգտակար:

ԵՂԵՍՊԱԿԻ ԹԵՅ (шалфей)

Եղեսպակն աներևակայելի օգտակար խոտաբույս է: Այն օժտված է հանգստացնող և հակասնկային հատկություններով: Եղեսպակի լատիներեն անունը salvere է, ինչն էլ նշանակում է «փրկված»: Եղեսպակի ճիշտ պատրաստված եփուկն օգնում է ջղաձգության, լուծի, հազի դեպքում, պայքարում է մրսածության դեմ, սպանում է բակտերիաները, հանդես է գալիս որպես սպեղանի կտրվածքների և այրվածքների ժամանակ:

Եղեսպակից պատրաստած թեյն օժտված է հակաբորբոքային հատկություններով, օգնում է ազատվել փորափքանքից ու ստամոքսի սպազմերից: Բացի այդ, եղեսպակի թեյը պաշտպանում է գրիպից և բարելավում է հիշողությունը:

ՍՐՈՀՈՒՆԴ ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ (зверобой обыкновенный)

Դեղաբույսն ունի կիրառման հին պատմություն: Նրա մասին դեռևս նշել են Հիպոկրատը, Պլինիոսը և Դիոսկորիդը, որոնք օգտագործել են այն տարբեր հիվանդությունների ժամանակ:

Բուժման նպատակով օգտագործվում է դեղաբույսի վերգետնյա մասը, որը մթերում են ծաղկման ընթացքում՝ մինչև պտղակալելը:

Ջրաթուրմ պատրաստելու համար 3 ճաշի գդալ մանրացրած սրոհունդը լցնում են 250մլ եռման ջրի մեջ, թրմում 2 ժամ, ապա ըմպում 1/3-ական բաժակ՝ օրական 3 անգամ: Կամ 10գ. հումքը 30 րոպե թրմում են 1 բաժակ եռման ջրում, ըմպում նույն եղանակով: Եփուկ պատրաստելու համար 1 ճաշի գդալ հումքը 1 բաժակ ջրում եռացնում են 10 րոպե, հովացնում, քամում, ապա ըմպում 1/3-ական բաժակ՝ օրական 3 անգամ, ուտելուց հետո:

Սրոհունդը, եփուկի ձևով, օգտագործվել է քրոնիկական գերսեկրետոր և գերթթու գաստրիտով տառապող հիվանդությունների բուժման համար:

ՎԱՅՐԻ ՍՈՒՍԱՄԲԱՐԻ ԹԵՅ

Վայրի սուսամբարն ունի հանգստացնող ազդեցություն, այն խորհուրդ է տրվում խմել հուզական մակարդակ և զգայական անհանգստություններ ունեցող մարդկանց: Վայրի սուսամբարը օգտագործվում է բորբոքային գործընթացների կանխարգելման, բրոնխների բուժման, գինեկոլոգիական և աղեստամոքսային

հիվանդությունների բուժման համար, սակայն նրա հիմնական առանձնահատկությունն նա է, որ այն հզոր միզամուղ է:

Վայրի սուսամբարը խիստ հակացուցված է հղի կանանց, քանի որ այն առաջացնում է արգանդի կծկումներ:

Վայրի սուսամբարի թեյը խորհուրդ չի տրվում հիպերտոնիկ և սրտի հիվանդություններով տառապող մարդկանց: Տղամարդկանց ևս անհարաժեշտ է զգուշանալ այս թեյի հաճախակի օգտագործումից, քանի որ այն նվազեցնում է պոտենցիան:

ԿՈՃԱՊՂՊԵՂՈՎ ԹԵՅ

Հաղորդում է էներգիա, բարձրացնում արյան ճնշումը, զվարթություն ու մտքին հստակություն է տալիս: Շնչուղիների հիվանդությունների դեպքում տաքաց-նում է կոկորդը, օգնում օրգանիզմին վնասակար մանրէների դեմ պայքարում: Կարող է վերացնել սրտխառնուքը, բացել ախորժակը:

Կոճապղպեղով թեյը հայտնի է իր նիհարեցնելու հատկությամբ: Ինչու՞ են դա այդքան խորհուրդ տալիս: Տիբեթյան պատկերացումների համաձայն կոճապղպեղը «տաքացնող» մթերք է, խթանում է արյան շրջանառությունը, արագացնում՝ նյութափոխանակությունը: Ավանդական բժշկությունն ասում է, որ այս թեյն աշխատում է նրանում պարունակվող եթերային յուղի, նաև այն ակտիվ նյութերի շնորհիվ, որոնք ուժեղացնում են մետաբոլիզմը: Բացի այդ, կոճապղպեղի արմատն օգնում է մաշկին ավելի երկար երիտասարդ մնալ, ուստի ցանկալի է օրակարգում դրա մշտական առկայությունը:

ԴԱՐՉԻՆՈՎ ԹԵՅ

Դարչինը նպաստում է արյան մեջ «վատ» խոլեստերինի մակարդակի նվազեցմանը: Աշխատանքային օրվա սկզբին դարչինով մի բաժակ թեյ խմելու սովորությունը կարող է զգալիորեն նվազեցնել սրտանոթային հիվանդությունների զարգացման վտանգը: Նույնիսկ նրանց համար, ովքեր արդեն սրտի կաթված են տարել, դարչինը կարող է օգնել ամրապնդել սրտամկանները և նվազեցնել կրկնվող ինֆարկտի վտանգը:

Դարչինն իսկապես կարող է օգնել նիհարել ցանկացողներին՝ նյութափոխանակությունն արագացնելու իր հատկության շնորհիվ: Դրա համար անհրաժեշտ է աղացած դարչինով թեյ և մեղր: Այն ավելի լավ է պատրաստել երեկոյան և խմել երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան:

Ինչպես և ցանկացած այլ, նույնիսկ ամենաօգտակար մթերքի դեպքում դարչինը ևս չի կարելի չարաշահել: Օրական կես թեյի գդալը դժվար թե վնասի որևէ մեկին, սակայն ավելի լուրջ չափաբաժինների հետ պետք է զգույշ լինել:

ՎԱՂԵՆԱԿԻ ԹՈՒՐՄ (календула лекарственная)

Դեղատու վաղենակը հայտնի է բազմաթիվ օգտակար հատկություններով և լայն կիրառություն ունի բժշկության մեջ: Որպես դեղաբույս, վաղենակը հայտնի էր արդեն Հին Հունաստանում: Ձեռագիր աղբյուրներից հայտնի է, որ XII դարում այս բույսն օգտագործվում էր թարախային վերքերի բուժման, իսկ XVII դարում՝ խոցերի, սկրոֆուլյոզի, ֆորունկուլյոզի բուժման ժամանակ:

Վաղենակի պատրաստուկներն արագացնում են հյուսվածքների վերականգնողական գործընթացներն ու աճը, լավացնում գրանուլացիայի (հատիկավորման) որակը, օժանդակում ավելի արագ էպիթելիզացիային և ավելի նուրբ սպիի ձևավորմանը: Պատրաստուկները՝ ներքին օգտագործման ժամանակ, ցուցաբերում են հակաբորբոքային ազդեցություն, օգնում ստամոքսի և աղիների լորձաթաղանթի վերականգնմանը, խոցերի ու էրոզիաների ապաքինմանը: Ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվում են դեղատու վաղենակի հակաբորբոքային , բակտերիցիդ, սեդատիվ, անտիտոքսիկ (հակաթունային), ջղակծկումները վերացնող, միզամուղ, հակամիտոտիկ հատկությունները:

ՎԱՐԴԻ ԹԵՅ

Վարդը գնահատվում է ոչ միայն գեղեցկության և բույրի համար, այլև հիանալի բուժիչ հատկությունների: Վարդի թերթիկները վիտամինների և եթերային յուղերի պարունակության շնորհիվ ունեն հանգստացնող, կազդուրիչ, հակաբորբոքային, վերքերը լավացնող և հակասեպտիկ հատկություն: Վարդի թերթիկների թուրմ: 2 ճաշի գդալ թերթիկների վրա լցնել 1 բաժակ եռման ջուր, ծածկել և թողնել ողջ գիշեր: Այն կարելի է խմել օրը 3 անգամ 1/3 բաժակ ուտելուց կես ժամ առաջ:

Թուրմ փորլուծության դեմ: 5 ծաղկի վրա լցնել 1 լիտր եռման ջուր և փակել կափարիչով մինչև սառելը: Ամեն 3 ժամը մեկ խմել կես բաժակ: Այն ունի ուժեղ ամրացնող ազդեցություն:

ՀԱՍՄԻԿԻ ԹԵՅ

Օգնում է հաղթահարել ընդհանուր թուլությունն ու քրոնիկական հոգնածությունը, բարձրացնում է զարկերակային ճնշումը, գրգռում ախորժակն ու հանգստացնում ստամոքսաբորբը (գաստրիտ):

ԲՆԱԿԱՆ ՀՅՈՒԹԵՐ

ԾԻՐԱՆԻ ՀՅՈՒԹ

Հայաստանի հողը մարդկությանը տվել է աշխարհի ամենահամեղ ու օգտակար մրգերից մեկը՝ ծիրանը: Հասած ծիրանը՝ նուրբ ու թավշյա կեղևով, հյութալի պտղամսով առանձնահատուկ միրգ է: Հայերը ծիրան են աճեցնում ավելի քան 3000 տարի:

Ծիրանը հայտնի է բազմաթիվ օգտակար, բուժիչ հատկություններով և վիտամիններով:

Ծիրանի պտուղներում պարունակվում է կարոտինի մեծ քանակություն, որը օրգանիզմում վերածվում է վիտամին A-ի և կալիումի աղերի, որոնք կարևոր են սրտի մկանների կանոնավոր աշխատանքի համար:

Ծիրանը շատ օգտակար է երեխաների աճի համար՝ կարոտի պարունակության շնորհիվ, ինչպես նաև այն օգտակար է կենտրոնական նյարդային համակարգի խախտման, մաշկի և աչքի արցունքագեղձերի հիվանդությունների ժամանակ: Այն դրական ազդեցություն է գործում հիշողության վրա և ավելցնում է ուղեղի ակտիվությունը:

Ծիրանի հյութն պարունակում է C, B1, B2 վիտամինների և մի շարք կենսական նշանակություն ունեցող հանքային նյութերի՝ կալիումի, երկաթի, ֆոսֆորի մեծ պարունակության շնորհիվ: Հյութն օգտակար է սիրտ-անոթային համակարգի համար, կարգավորում է նյութափոխանակությունն ու մարսողությունը, օգնում է աղեստամոքսային հիվանդությունների ժամանակ, նպաստում է հեմոգլոբինի արտադրմանը: Օգտակար է ավելորդ քաշ ունեցողների, հղի կանանց և երեխաների համար, քանի որ ամրապնդում է իմունիտետը:

ՆՌԱՆ ՀՅՈՒԹ

Նուռը վաղ ժամանակներից համարվել է պտղաբերության և բարեկեցության խորհրդանիշ: Սա այն քիչ մրգերից է, որի հյութը նույնքան օգտակար է, որքան միրգը, քանի որ կեղևը պարունակում է հսկայական քանակությամբ հակաօքսիդանտներ, որոնք, քամվելու ընթացքում, առատորեն անցնում են հյութին: Նռան հյութը ոչ միայն հաճելի համ ունի, այլև հակաբորբոքային և տոնուսը բարձրացնող ազդեցություն:

Բացի դրանից, նռան հյութը խթանում է ախորժակը և հագեցնում ծարավը:

Դրական արդյունք ստանալու համար խորհուրդ է տրվում նռան հյութն ընդունել կանոնավոր կերպով: Մինչդեռ դրա մեջ առկա է վիտամին C, կարոտին, վիտամիններ B1, B2, օրգանական թթուներ, ինչպես նաև պղինձ, մագնիում, երկաթ, կալիում, կրեմնիում և ֆոսֆոր:

Նշենք օրգանիզմի համար նռան մի քանի օգտակար հատկություն.

1.Բարձրացնում է հեմոգլոբինի տոկոսը: Նռան ամենահայտնի ազդեցությունը պայքարն է սակավարյունության դեմ: Արյան պակասի դեպքում անհրաժեշտ է օրական երեք անգամ ուտելուց կես ժամ առաջ խմել կես բաժակ նռան հյութ: Դա պետք է անել երկու ամիս:

2.Իջեցնում է ճնշումը: Նռան չորացրած կեղևն ավելացնելով թեյի մեջ՝ կօգնի հանգստացնել նյարդային համակարգը, ազատվել անհանգստություններից և կարգավորել գիշերային քունը:

3.Նպաստում է հորմոնների ակտիվությանը: Նռան կեղևը պարունակում է յուղ, որը վերականգնում է օրգանիզմի հորմոնալ հավասարակշռությունը:

4.Վարակազերծում է բերանն ու կոկորդը: Նռան կեղևից պատրաստված ջրային լուծույթն օգտագործում են կոկորդի և բերանի խոռոչի հիվանդությունների ժամանակ:

5.Կփոխարինի ինսուլինին: Նուռն այն եզակի մրգերից է, որը ոչ միայն թույլատրվում է ուտել, այլև օգտակար է շաքարային դիաբետով հիվանդներին: Անհրաժեշտ է օրական չորս անգամ ուտելուց առաջ խմել 60 կաթիլ նռան հյութ: Արդեն երրորդ օրը շաքարի մակարդակն արյան մեջ էականորեն կնվազի:

6.Նռան հյութը շատ օգտակար է բոլոր նրանց համար, ովքեր գործ ունեն ռադիոակտիվ իզոտոպների հետ կամ ապրում են բարձր ճառագայթման գոտիներում:

7.Բուժում է մաշկը, եթե դուք ունեք յուղոտ մաշկ, թարախային մոծուկներ կամ ցան: Զեյթունի կամ արևածաղկի ձեթով բոված նռան կեղևի փոշուց դիմակ պատրաստեք, պահեք սառնարանում և դեմքին քսեք ոչ հաճախ՝ շաբաթվա մեջ երկու անգամ:

Չորացրած կեղևի փոշին արդյունավետորեն բուժում է այրվածքները, ճաքերը և քերծվածքները:

8.Հասած նռան կեղևը պարունակում է մի շարք ալկալոիդներ, որոնք ունեն հակաճիճվային ազդեցություն: Որպեսզի ազատվեք ճիճուներից, 40-50գ մանրացված կեղևը թրմեք 400գ սառը ջրով և թողեք 6 ժամ, այնուհետև եփեք մարմանդ կրակի վրա, մինչև հեղուկի կեսը գոլորշիանա: Հովացած թուրմը քամեք և մեկ ժամվա ընթացքում քիչ չափաբաժիններով խմեք: Մեկ ժամ անց լուծողական խմեք, իսկ 4-5 ժամ անց հոգնա արեք:

9.Նպաստում է փորլուծության բուժմանը: Մեծահասակները կարող են չորացնել, մանրացնել կեղևը և օգտագործել օրական երեք անգամ ուտելուց հետո, իսկ երեխաներին այդ նույն նպատակի համար կարելի է տալ թարմ հյութը՝ վրան կիսով չափ ջուր ավելացրած:

10.Տարբեր բորբոքային հիվանդությունների (երիկամների, թոքերի, ականջի, աչքերի, հոդերի) ժամանակ օգտակար է նռան կեղևի թուրմը: Պատրաստման համար անհրաժեշտ է երկու թեյի գդալ մանրացրած կեղևի վրա ավելացնել մեկ բաժակ տաք

ջուր, 30 րոպե եփել, թողնել սառչի, այնուհետև եռացրած ջրով նոսրացնել և օգտագործել օրական 2-3 անգամ ուտելուց 30 րոպե առաջ:

ԴԵՂՁԻ ՀՅՈՒԹ

Դեղձը հարուստ է բազմաթիվ վիտամիններով և հանքային նյութերով: Մեկ դեղձի մեջ պարունակում է օրվա ընթացքում մարդուն անհրաժեշտ վիտամին C-ի ¾-ը: Պարունակում է նաև արյունատար անոթների համար կարևոր կարոտին, ֆոսֆոր, երկաթի աղեր, կալիում և կալցիում, որը լավացնում է հիշողությունը, բարձրացնում աշխատունակությունը, երիտասարդացնում է և ամրապնդում իմունային համակարգը: Բացի դրանից, դեղձը բարձրացնում է տոնուսը և օգնում է հաղթահարել դեպրեսիան:

Դեղձը հյութը խորհուրդ է տրվում նրանց, ովքեր ունեն սրտային ռիթմի խանգարումներ, արյան պակաս, անեմիա, ստամոքսի հիվանդությունների՝ թթվայնության նվազմամբ պայմանավորված: Նրանք, ովքեր ունեն խնդիրներ ստամոքսի հետ, խորհուրդ է տրվում խմել 50 գրամ դեղձի հյութ, ուտելուց 15-20 րոպե առաջ:

Այս միրգն օգտակար է նաև նրանց համար, ովքեր հետևում են իրենց մաշկին: Դեղձն ավելի ճկուն է դարձնում մաշկը և ուշացնում է կնճիռների առաջացումը: Միրգը հարուստ է A, B, C վիտամիններով: Նրա բաղադրության 11%-ը ածխաջրեր են:

ԽԱՂՈՂԻ ՀՅՈՒԹ

Խաղողը հարուստ է A, C, P, K, B խմբի վիտամիններով, այն պարունակում է ցինկ, կրեմիում, ֆոսֆոր, երկաթ և ևս 150 տարբեր հանքանյութեր ու ածխաջրեր:

Խաղողի հյութը հայտնի է իր առողջարար հատկությամբ: Օգտակար է արյունատար անոթների պատերի համար, կարգավորում է զարկերակային ճնշումը, օգնում է զերծ մնալ հոդային հիվանդություններից ու հոդացավից, լավացնում է հիշողությունը: Այն նաև պաշտպանում է սիրտը՝ բարելավելով աշխատանքը:
Ըստ գիտնականների հետազոտությունների խաղողի հյութը պաշտպանում է մաշկի երիտասարդ բջիջները ոչնչացումից՝ երկարաձգելով երիտասարդությունն ու կենսունակությունը:

ՉԻՉԽԱՆԻ ՀՅՈՒԹ

Բույսը հնագույն ժամանակներից հայտնի է եղել հայերին: Հայաստանում չիչխանի թփեր հիմնականում հանդիպում են Սևանալճի առափնյա ավազուտներում, Աբովյանի, Իջևանի, Սևանի, Մեղրու, Գորիսի, Սիսիանի, Վանաձորի և այլ տարածաշրջաններում:

Հայերենում բույսն անվանվում է նաև ծովափուշ, ձիափուշ, ձիափշատ, ձորի փուշ և այլն: Հին Հայաստանում բույսի տերևը և պտուղը ծառայել են՝ որպես կեր ձիերի համար:

Չիչխանի բաղադրության մեջ կան C, A, B, E, PP, K վիտամիններ, ինչպես նաև մեծ քանակությամբ անփոխարինելի միկրոտարրեր՝ մանգան, նատրիում, մագնեզիում, երկաթ, ալյումին, տիտան, կրեմնիում և այլն:

Չիչխանի պտուղներից պատրաստում են հյութ, ջեմ, մուրաբա, կիսել, դոնդող, լիկյոր, մրգոլի:

Չիչխանի հյութը՝ հակաուռուցքային, լեղամուղ, թուլացնող, արյունը վերականգնող, հանգստացնող միջոց է, այն բարենպաստորեն է ազդում արյան անոթների վրա, խթանում է լյանդի և ստամոքսի աշխատանքը:

ՄԱՍՈՒՐԻ ՀՅՈՒԹ

Մասուրը պատկանում է վարդազգիների ընտանիքին: Հատապտուղների բազմաթիվ բուժիչ հատկությունների համար, հնում մասուրն անվանել են անտառային բժիշկ: Մասուրը բարակ, փշոտ շիվերով (մինչև 3մ) թուփ է:

Մասուրի հյութն օգտակար է սիրտ-անոթային հիվանդությունների, ավիտամինոզի դեպքում, ամրացնում է իմունիտետը, բարձրացնում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, օժտված է լեղամուղ հատկությամբ:

Մասուրի հյութը խորհուրդ է տրվում լեղապարկի բորբոքման և հեպատիտների ժամանակ: Մասուրի հյութն օգտագործում են նաև տրոֆիկ խոցերի, մաշկաբորբերի, պառկելախոցերի ժամանակ: Հեմոգլոբինի ցածր պարունակություն ունեցող մարդկանց խորհուրդ է տրվում խմել մասուրի հյութ, քանի որ մասուրը պարունակում է նաև երկաթ: Մասուրից պատրաստված ըմպելիքը նպաստում է նաև ավելորդ քաշի վերացմանը շնորհիվ սնուցող տարրերի, որոնք հագեցնում են օրգանիզմը և արագացնում նյութափոխանակությունը: Լավ արդյունք ստանալու համար անհրաժեշտ է օրական խմել 3-4 բաժակ մասուրի ըմպելիք, 2-4 շաբաթվա ընթացքում:

Մասուրի հյութը պարունակում է վիտամին C, K, PP, P, E, կարոտին և B խմբի վիտամիններ, գլյուկոզոիդ, երկաթի աղեր, ֆոսֆոր, մագնեզիում, կալցիում:

ԽՆՁՈՐԻ ՀՅՈՒԹ

Հարուստ լինելով վիտամիններով, հանքային տարրերով ու օրգանական թթուներով՝ խնձորը համընդհանուր ճանաչում ունի որպես ակտիվ կյանքը երկարացնող միջոց: Տասնամյա գիտական ուսումնասիրություններից հետո գիտնականները հանգել են այն եզրակացության, որ երկարակեցության ուղին խնձորի ամենօրյա օգտագործման մեջ է:

Պարզվում է, որ խնձորն օրգանիզմի համար օգտակար պոլիֆենոլներ է պարունակում: Այդ նյութերն արյան մեջ իջեցնում են խոլեստերինի մակարդակը և որոշակի դեր կատարում շաքարախտի առաջացման ռիսկը նվազեցնելու գործում:

Այս միրգը պարունակում է նաև այնպիսի նյութեր, որոնք օրգանիզմին օգնում են ավելի լավ յուրացնել ուրիշ մթերքների մեջ եղած երկաթը, ամրացնում են մազերը և եղունգները, բարելավում տեսողությունը և մաշկը:

Խնձորի մեջ կան C,B1, B2, P, E վիտամիններ, կարոտին, մանգան, կալցիում, պեկտիններ, շաքարներ, օրգանական թթուներ: Նրա բաղադրության մեջ կան նաև մեծ քանակությամբ միներալներ՝ կալիում, ֆոսֆոր, մագնեզիում, նատրիում, ծծումբ, ալյումին, բոր, վանադիում, երկաթ, յոդ, պղինձ, մոլիբդեն, նիկել, ֆտոր, քրոմ և ցինկ:

Խնձորի թարմ հյութը հայտնի է իր օգտակար և առողջարար ազդեցություններով: Այն դրական ազդեցություն է թողնում կենտրոնական նյարդային համակարգի, ուղեղի բջիջների վրա, դիմակայում Ալցգեյմերի հիվանդությանը: Խնձորի հյութը հիանալի կերպով հագեցնում է ծարավն ու տոնուսավորում է օրգանիզմը: Ըստ մասնագետների՝ բավական է օրական 250-300 գրամ խնձորի հյութ, որպեսզի գլխուղեղը պաշտպանի սկլերոզի վտանգից:

Սակայն բժիշկները զգուշացնում են, որ խնձորի հյութը չափից շատ օգտագործելու դեպքում շաքարախտով հիվանդանալու վտանգ է առաջանում: Ինչպես նաև կարող են առաջանալ սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ:

ՍԱԼՈՐԻ ՀՅՈՒԹ

Մասնագետների խոսքերով, սալորի հյութը կարելի է համարել երիտասարդության և առողջության աղբյուր: Սալորը պարունակում է դյուրամարս շաքար, PP, A, B, C, E վիտամիններ, ինչպես նաև յոդ, անտիօքսիդանտներ և այլ օգտակար էլեմենտներ:

Բժիկները խորհուրդ են տալիս խմել սալորի հյութ հատկապես այն մարդկանց, ովքեր ունեն մարսողական համակարգի խնդիրներ: Այս միրգը դանդաղեցնում է ծերացման ընթացքը , կարգավորում է արյան ճմշումը:

ԳԱԶԱՐԻ ՀՅՈՒԹ

Գազարի հյութը բարձրացնում է հիվանդությունների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը, հանգստացնում նյարդային համակարգը, ուժ հաղորդում, հզորացնում է օրգանիզմի պաշտպանական ուժերը՝ գրիպի, հայմորիտի, կոկորդի հիվանդությունների, բրոնխիտի դեպքում:

Գազարի հյութը հին ժամանակներում լայնորեն կիրառվել է երիկամների քարերի և միզապարկից ու միզուղիներից ավազի դուրսբերման համար: Այն օժտված լինելով արյունը մաքրող հատկությամբ, մաքրում է լյարդը, լեղուղիները, վերականգնում սպիտակուցային, ճարպային ու ածխաջրային ակտիվ փոխանակությունը, նպաստում օրգանիզմից թափոնների դուրսբերմանը: Մաշկային,

խոցային, արյան հիվանդություններն արագ նահանջում են գազարի հյութի առատ (3-4 լիտր) օգտագործման դեպքում:

Գազարը, որպես բուսական ծագում ունեցող մթերք, առաջին հերթին աչքի է ընկնում կարոտինի մեծ պարունակությամբ, որն օրգանիզմում վերածվում է վիտամին A-ի: Գազարի հյութի մեջ այն 4 անգամ ավելի շատ է, քան պոմիդորի և ծիրանի հյութերում: Օգտակար է իմանալ, որ գազարի մեջ պարունակվող կարոտինը օրգանիզմի կողմից ավելի լավ է յուրացվում, եթե գազարի հյութին բուսական յուղ ավելացվի:

Բանջարեղենի մյուս տեսակներից գազարը շահեկանորեն առանձնանում է նաև կալիումի մեծ պարունակությամբ: Իսկ կալիումը խիստ անհրաժեշտ է սրտի անոթների և երիկամների հիվանդությունների դեպքում: Արյունատար անոթների խցանումներով ու արյան բարձր մածուցիկությամբ տառապողները օրը մեկ անգամ կես բաժակից ավելի գազարի հյութ չպետք է խմեն, որովհետև այն «թանձրացնում» է արյունը, որը հղի է ինսուլտի ու ինֆարկտի վտանգով: Գազարի հյութը կարող է վնաս հասցնել նաև ստամոքսի բարձր թթվայնության, խոցային սուր հիվանդությունների, լուծի, շաքարախտի դեպքում: Հում գազարի հյութը մեծապես նպաստում է նաև ատամների առողջության վերականգնմանը, քաղցկեղային հիվանդությունների բուժմանը, սակավարյունության բուժմանը: Գազարի հյութը պետք է լավ քամված լինի, չպետք է համակցվի շաքարի, օսլայի, ալյուրի հետ:

ԼՈԼԻԿԻ ՀՅՈՒԹ

Լոլիկն այն բանջարեղենից է, որն առավել օգտակար է մզված վիճակում: Այս հյութն առանձնահատուկ տեղ ունի առողջ սննդի մեջ՝ բաղադրության մեջ առկա լիկոպենի, գլյուկոզայի, ֆրուկտոզայի, կալիումի ու մագնեզիումի աղերի

շնորհիվ: Լոլիկի հյութը հարուստ է A, B6 և C վիտամիններով, որոնք բարելավում են տեսողությունը, ոսկրերի ու ատամների վիճակը: Բացի այդ, այն նվազեցնում է խոլեստերինի մակարդակը, օրգանիզմը մաքրում տոքսիններից, կանխում սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունների առաջացումը, կարգավորվում է արյան զարկերակային ճնշումը, բարելավում մարսողությունն ու նյութափոխանակությունը, կարգավորում աղիների աշխատանքը: Լոլիկի հյութն ունի թեթև թուլացնող ազդեցություն, այդ իսկ պատճառով հանձնարարվում է քրոնիկական փորկապություններ ունեցող մարդկանց: Դրա ցածր կալիորականությունն օգնում է գեր մարդկանց ազատվել ավելորդ կիլոգրամներից:

Սակայն լոլիկի հյութի ամենակարևոր հատկություններից մեկն այն է, որ այն զգալի նվազեցնում է օրգանիզմում քաղցկեղի առաջացմանը նպաստող ազատ ռադիկալների քանակը:

ՆԵԽՈՒՐԻ ՀՅՈՒԹ

Նեխուրը պարունակում է բազմաթիվ վիտամիններ՝ A, B1, B2, B3, B5, B6, C, PP, U, E, K, բջջանյութ, եթերայուղ, կալիումի միկրոէլեմենտներ, կալցիում, ցինկ, երկաթ, ֆոսֆոր, բոր, քլոր, մագնեզիում, ծծումբ և այլն:

Նեխուրի ցողուններից պատրաստված հյութն ամենաառողջարար ըմպելիքներից մեկն է:

Հետազոտություններն ապացուցել են, որ նեխուրը նվազեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը մինչև 7 անգամ՝ օրական 2 բաժակ նեխուրի հյութ խմելու դեպքում: Այն նաև ունի օրգանիզմից վնասակար նյութերը դուրս բերելու հատկություն: Մաքրում է նաև լեղածորանները և աղիքները: Լավ արդյունքի հասնելու համար խորհուրդ է տրվում ամեն օր, 2-3 շաբաթվա ընթացքում խմել 3 բաժակ նեխուրի հյութ:

Նեխուրի տերևները շատ հարուստ են վիտամին A-ով, իսկ ցողունները՝ վիտամին B1, B2, B6 և C-ով, պարունակում են նաև Ֆոլաթթու, նատրիում, ամինոթթուներ:

Հյութ պատրաստելու համար անհրաժեշտ է մի քանի ցողուն, որը կարելի է հարել ինչպես բլենդերով, այնպես էլ անցկացնել հյութաքամիչով: Որպեսզի հյութը շատ խիտ չլինի, կարելի է այնուհետ ավելացնել մի փոքր ջուր:

Հյութը հրաշալի մաքրում է արյունը, բուժում է մաշկային նույնիսկ «ամենահամառ» հիվանդությունները:

ԲԱԶՈՒԿԻ ՀՅՈՒԹ

Բազուկը և՛ օգտակար, և՛ համեղ բանջարեղեն է, որը մի շարք խնդիրներից խուսափելու համար առաջարկվում է անպայման ներառել սննդակարգում: Ժողովրդական բժշկության մեջ առավել հայտնի է բազուկի հյութը: Այն իր բաղադրության մեջ պարունակում է 23-25% շաքար, պիգմենտներ, պրոտեիններ, մեծ քանակությամբ կալցիում, քիմիական տարրեր, օրգանական միացություններ: Թարմ

բազուկի 100 գրամի կալորիականությունը 48 կկալ է, չորացրածինը՝ 278: Գիտնականները հավաստում են, որ բազուկի հյութը կարելի է օգտագործել որպես ցավազրկող, քանի որ այն ոչ մի հակացուցում չունի: Մինչ այս հայտնի էր նաև բազուկի միզամուղ և հակաբորբոքային , ճնշում իջեցնող, օրգանիզմը խարամներից մաքրող, փորկապությունը վերացնող, սրտային ու աղեստամոքսային տրակտի հիվանդություններն ամոքող հատկությունները: Պարունակում է մարդու օրգանիզմում չսինթեզվող գամմա-ամինայուղային թթու, որը նպաստում է գլխուղեղի սնուցմանը՝ կարգավորելով նյութափոխանակությունը:

Բազուկի հյութը օգտակար է երակների լայնացման ու կարծրացման, արյան թանձրացման դեպքում, խթանում է արյան կարմիր գնդիկների առաջացումը, լավացնում է հիշողությունը, մաքրում արյունատար անոթները, ամրացնում նյարդային համակարգը: Կիրառում են պնևմոնիայի, բրոնխիտի, ճարպակալման,

սրտի իշեմիկ հիվանդության, աթերոսկլերոզի, վահանաձև գեղձի հիվանդությունների, դաշտանային ցիկլի խախտումների, աղեստամոքսային խոցերի դեպքում:

Չպետք է մոռանալ նաև, որ բազուկի հյութն ստանալուց հետո պահպանման առավելագույն ժամկետը 2 ժամն է, այն էլ՝ սառնարանում: Այլապես բազուկի մեջ նիտրատների մեծ քանակություն (պարարտանյութերի հաշվին) լինելու դեպքում դրանք կարող են վերածվել նիտրիտների, որոնք էլ կառաջացնեն ծանր թունավորում

Զգուշացում: Հակացուցված է շաքարային դիաբետի, հիպերտերիոզի, լուծի, բարձր թթվայնությամբ ստամոքսաբորբի, երիկամներում օքսալատային և ֆոսֆատային քարերի առաջացման վտանգի, ցիստիտի դեպքում:

ԿԱՂԱՄԲԻ ՀՅՈՒԹ

Վաղ ժամանակներից կաղամբը օգտագործվել է բուժական նպատակներով: Այն հարուստ է A, B, B1, B6, C, P, K, U վիտամիններով:

Հյութն օժտված է ճարպերը ճեղքելու և մարսողությունը բարելավելու հատկությամբ, բարելավում է աղիների աշխատանքը: Թթու դրած կաղամբի հյութը ընկնավորության դեմ է, իսկ թարմ հյութը բարելավում է նյութափոխանակությունը, բարձրացնում ստամոքսահյութի թթվայնությունը, ողողումների ձևով օգնում է կոկորդի բորբոքման ժամանակ:

Կաղամբի հյութը համարվում է խոցերի բուժման համար անվտանգ բնական միջոց: Այն պարունակում է մի շարք բնական նյութեր, որոնք նպաստում են աղեստամոքսային տրակտի պաշտպանիչ ֆունկցիայի ակտիվացմանն ու լորձաթաղանթի վերկանգնմանը:

Կաղամբը բուժական նպատակներով օգտագործում են ինչպես թարմ, այնպես էլ թթու դրած տարբերակով: Ովքեր ավել քաշի խնդիր ունեն, մասնագետները խորհուրդ են տալիս օգտագործել թարմ կամ թթու կաղամբի հյութ: Կաղամբահյութի թրջոցները կարող են օգնել հոդային հիվանդությունների բուժման ժամանակ:

Հարկավոր է վերցնել բրդյա կտոր, թրջել կաղամբահյութի մեջ և դնել հիվանդ հոդին: Քիչ ժամանակ անց հիվանդը կնկատի, թե ինչպես են ցավերը մեղմանում:

ԴԴՄԻ ՀՅՈՒԹ

Դդումը շատ առողջարար բանջարեղեն է և հարուստ է վիտամիններով՝ C, B, B1, B2, B5, E, PP, և նույնիսկ հազվագյուտ վիտամիններ T և K-ով: Այն պարունակում է

կալիումային աղեր, կալցիում, մագնիում, երկաթ, շաքար, ինչպես նաև՝ կարոտին, սպիտակուցներ, բջջանյութ, և այլն:

Դդմի հյութն օգտակար է սրտին, հանգստացնում է նյարդերը, ունի քնաբեր հատկություն: Թարմ բուսահյութը շատ օգտակար է քրոնիկ փորկապության, միզամուղ համակարգի բորբոքումների, երիկամային անբավարարության, նյարդային խանգառումների դեպքում: Հազվագյուտ վիտամին T-ի քանակությունը նպաստում է ծանր սննդի մարսողականությանը, արագացնում է նյութափոխանակության պրոցեսները և պայքարում ճարպակալման, ավելորդ քաշի դեմ: Նպաստում է արյան մակարդելիությանը: Կարոտինի քանակությունը դդումի մեջ 5 անգամ ավելի բարձր է, քան գազարի մեջ, և 3 անգամ ավելի շատ, քան տավարի լյարդի մեջ:

Սրտային հիվանդությունների դեպքում հարկավոր է օրը ½ բաժակ դդումի հյութ խմել, իսկ նյութափոխանակության խանգարման և լյարդի հիվանդության դեպքում՝ օրական 1-2 բաժակ:

ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ՀՅՈՒԹ

Կարտոֆիլի հյութը խորհուրդ է տրվում խմել ստամոքսի խնդիրներ ունեցող մարդկանց: Քանի որ կարտոֆիլի մեջ կան հանքային նյութեր, պղինձ և կալցիում, այն նպաստում է ստամոքս-աղիքային տրակտի լորձաթաղանթի վերականգնմանը:

ՎԱՐՈՒՆԳԻ ՀՅՈՒԹ

Վարունգի հյութը շատ լավ միզամուղ է: Այս հյութը խորհուրդ են տալիս օգտագործել երիկամների հիվանդությունների ժամանակ, մասնագետները նույնիսկ կարծում են, որ վարունգի հյութը նույնիսկ մաշեցնում է երիկամների քարերը: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր խմել 200մլ մաքուր վարունգի հյութ, կամ խառնել գազարի, սև բողկի և կամ ճակնդեղի հյութի հետ՝ ըստ ճաշակի:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐ

Համեմունքները դրանք սուր հոտով և համով օժտված՝ թարմ ու չորացրած բույսերի ծաղիկներից, տերևներից, սերմերից, պտուղներից ստացված փոշիներն ու մածուկներն են: Դրանց սուր համն ու հոտը ապահովում են բույսերում առկա եթերայուղերը:

Համեմունքները մեր օրերում ունեն կիրառման լայն ասպարեզ: Օգտագործվում են խոհարարության, սննդի արդյունաբերության (պահածոների, հրուշակեղենի, հացաբուլկեղենի արտադրություն), կոսմետիկ միջոցների արտադրության և բժշկության մեջ:

Խոհարարության մեջ օգտագործվում եմ ամենատարբեր համեմունեները, ինչպես օրինակ՝ սոխ, սխտոր, համեմ, թարխուն, դափնու տերև, մանանեխ, ռեհան, սև, սպիտակ, կարմիր պղպեղներ և այլն: Ըմպելիքների, հրուշակեղենի, մուրաբաների և հացաբուլկեղենի արտադրության մեջ օգտագործում են վանիլ, դարչին, մեխակ, իմբիր, հիլ, մշկընկույզ և այլն: Թարխունի, սոխի, սոխուկի, ուրցի համեմունքները առավել հաճախ օգտագործում են կաթնամթերքի արտադրությունում:

Համեմունքային բույսերը տարածված են ամբողջ աշխարհում, սակայն տարածված և արժեքավոր են համարվում արևադարձային երկրներում աճողները:

Հայաստանում առավել տարածված համեմունքային բույսերից են թարխունը, սամիթը, ռեհանը, քրքումը, քեմոնը, կորթինը, նեխուրը, անանուխը, մաղադանոսը, մանանեխը, սոխը, սխտորը, ուրցը և այլն:

ԹԱՐԽՈՒՆ

Թարխունը ունի սուր, դուրեկան համ ու հոտ: Պարունակում է եթերայուղեր, վիտամին C, կարոտին (A-նախավիտամին), հանքային աղեր: Կարգավորում է նյութափոխանակությունը, ախորժաբեր է: Թարխունն ամրացնում է ստամոքսը, վերացնում բերանի տհաճ հոտը: Որոշ չափով թարխունն օգտագործվում է թթուների մեջ: Թարխունի ծաղկած բույսերն օգտագործվում են լիկյորներ պատրաստելու համար:

ԱՆԱՆՈՒԽ (ԴԱՂՁ)

Ամենից օգտակարը նոսր տերևներով անանուխն է: Այն փափկացնող հատկություն ունի: Օգնում է խոցերի, ականջներում աղմուկի դեպքում: Բերանից վերացնում է սոխի և սխտորի հոտը: Օգնում է դժվար շնչառության և կրծքի ցավի դեպքում: Եթե անանուխի թուրմով շփեք մարմինը, ապա կարող եք բուժել էկզեման և քորը: Սակայն անանուխը վնասակար է երիկամների համար:

Որպես համեմունք անանուխը օգտագործվում է սննունդների մեջ: Այն ավելացնում են կարկանդակներին, սալաթներին, պանրին, բանջարեղենով և մսով ճաշերին: Նրանով համեմում են թեյը, լիկյորը, հրուշակեղենը, օգտագործում են նաև կոսմետիկայում:

ՄԵԽԱԿ

Այս համեմունքն օժտված է բազմապիսի բուժիչ հատկություններով: Պարունակում է մեծ քանակությամբ եթերայուղեր (15%), նաև A, C , B1, B2, PP վիտամիններ, իսկ հանքային նյութերից՝ կալցիում, ֆոսֆոր, մանգան, նատրիում, երկաթ: Տարածված է Արագածոտնի, Շիրակի, Լոռու, Տավուշի, Գեղարքունիքի, Սյունիքի և այլ մարզերում:

Մեխակն օգտագործվում է փորլուծության, ճիճվակրության դեմ, մարսողության լավացման, սնկային հիվանդությունների դեպքերում: Բացի դրանից, այս համեմունքն ունի ցավազրկող ազդեցություն: Ունի ցավազրկող ազդեցություն:

ՀԻԼ

Հիլը կոճապղպեղների ընտանիքի բազմամյա բույս է: Սերմերը մանր են, գորշ կարմրավուն, կնճռոտված, անկանոն ձևի, հոտավետ և որպես համեմունք օգտագործվում են խոհարարության մեջ: Սերմերում պարունակվող եթերային յուղը (3, 5-7%) կիրառվում սննդի, ծխախոտի արտադրության, ինչպես նաև բժշկության մեջ:

Համեմունքը դարեր շարունակ օգտագործվել է բերանի խոռոչի խոցերը, դեպրեսիան, ինչպես նաև մարսողական համակարգի խնդիրները բուժելու համար: Ամենալավն այն հիլն է, որն ավելի սուր հոտ ունի: Հիլն օգնում է լյարդին, դադարեցնում է սրտխառնոցը, փսխումը, ամրացնում սիրտը: Ցուրտ եղանակին հիլը տաքացնում է ստամոքսը, լյարդը, այլ օրգաններ, և ամրացնում դրանք:

ՄԱՆԱՆԵԽ

Մանանեխը պարունակում է կարոտին, վիտամիններ B1, B2, PP, մեծ քանակությամբ վիտամին C: Դրա շնորհիվ մանանեխը օգտագործում են բրոնխիտի, թոքերի բորբոքման, սրտանոթային համակարգի աշխատանքի խթանման և այլ հիվանդությունների բուժման մեջ: Ախորժակի բարձրացման համար ևս հատկապես մսային, ձկնային ճաշատեսակների մեջ այն օգտագործվում է որպես համեմունք կամ սոուս: Մանանեխի բույսը հարուստ է միկրոէլեմենտներով, վիտամիններով և միներալ աղերով: Այն նաև կալցիումի աղեր, ֆոսֆոր և երկաթ է պարունակում: Մանանեխի առաջնային հատկություններից են հակասեպտիկ և հակաբորբոքային հատկանիշները:

ՍԱՄԻԹ

Պատկանում է նեխուրազգիների ընտանիքին: Միամյա բույս է: Սերմերն հարուստ են եթերային յուղով, որն ակտիվորեն օգտագործվում է հրուշակեղենի, պահածոների և բուրումնավետ օճառների արտադրության մեջ:

Սամիթի թարմ, նոր չորացված տերևները լայնորեն օգտագործվում է որպես կանաչի: Տերևները հարուստ են A և C վիտամիններով և աչքի է ընկնում

յուրահատուկ բուրմունքով, ուստի լայն համեմունքային օգտագործում ունեն տարբեր ճաշատեսակների մեջ (բորշչ, պահածոյացված սաղմոն և այլն), ինչպես նաև մարինադ վարունգի պատրաստման մեջ: Ձկնամթերքները մեծամասամբ մատուցվում են սամիթի հետ միասին:

ՌԵՀԱՆ

Ռեհանը հայտնի համեմունք է ողջ աշխարհում: Խոհարարության մեջ այն կիրառում են ինչպես թարմ, այնպես էլ՝ չորացրած վիճակում: Այն օգատագործվում է մսի և ձկնատեսակների հետ: Այն հիանալի համադրվում է նաև վարունգի, բրնձի հետ: Բժշկության մեջ ռեհանն օգտագործվում է ստամոքսի ցավերը բուժելու, կոկորդը լվանալու և վերքերը բուժելու համար:

ԴԱՓՆՈՒ ՏԵՐԵՎ

Դափնեծառի (Laurus nobilis) տերևները օգտագործում են խոհարարության մեջ որպես համեմունք: Պատրաստի ուտեստների միջից դափնու տերևը հեռացնում են, քանի որ դրանք կոշտ են: Խոհարարության մեջ օգտագործում են նաև դափնու տերևի փոշին:

Դափնու տերևը նաև բուժական հատկություններ ունի: Այն միզամուղ է, ունի հանգստացնող և արյան ճնշումն իջեցնող հատկություն: Դափնու տերևը չի կարելի պահել մեկ տարուց ավելի, քանի որ այն կկորցնի իր բույրն ու համը:

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):