ԿՈՆ

Հավաքում, մշակում, մուրաբայի և մեղրի պատրաստում, օգտակար հատկությունները

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 Բիովերսիթիի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):

ԿՈՆ
(Տեսակները)

Կոնը ձևափոխված պտուղ է, որն առաջանում է ճյուղերի գագաթներին, հիմնականում մերկասերմ բույսերի մոտ (եղևնի, սոճի, խեժափիճի, մայրի, գիհի և այլն)։ Մերկասերմերը բազմանում են սերմերով, որոնք առաջանում են կոներում և մերկ վիճակում գտնվում են կոների թեփուկների արանքում։ Տարբերակում են արական (microstrobilus) և իգական (megastrobilus) կոներ։ Կախված տեսակից լինում են միատուն կամ երկտուն, երբ արական և իգական կոները կարող են գտնվել նույն կամ տարբեր բույսերի վրա։ Մեծամասամբ հանդիպում են միատուն ձևով։ Գարնանը սոճու նույն բույսի վրա առաջանում են կանաչադեղնավուն արական և կարմրավուն իգական կոներ։

Արական կոնի կառուցվածքը

Արական կոները խմբերով դասավորված են երիտասարդ ընձյուղի հիմքում։ Արական կոնն ունի առանցք, որին պարուրաձև ամրանում են թեփուկները։ Թեփուկների ստորին կողմի վրա տեղավորված են երկու արտափքվածք՝ փոշեպարկեր, որտեղ զարգանում են փոշեհատիկները։ Թեփուկները փոշեհատիկներով համապատասխանում են ծաղկավոր բույսերի առէջներին, իսկ փոշեպարկերը՝ փոշանոթներին։

Փոշեհատիկն ունի օդով լցված երկու պարկ, որոնք նպաստում են փոշեհատիկների տարածմանը։ Փոշեհատիկի հետագա զարգացումը կատարվում է իգական կոների վրա՝ սերմնասկզբնակներում։ Հասուն փոշեհատիկում կա երկու բջիջ՝ անթերիդիալ և վեգետատիվ։ Անթերիդիալ բջիջը հետագայում բաժանվում է,

առաջանում է ոչ շարժուն, մտրակներ չունեցող երկու արական սեռական բջիջ՝ սպերմա, իսկ փոշեհատիկի վեգետատիվ բջիջը մասնակցում է փոշեխողովակի առաջացմանը:

Իգական կոնի կառուցվածքը

Յուրաքանչյուր տարվա գարնանը սոճու երիտասարդ ճյուղերի գագաթին առաջանում են մանր (մոտ 5մմ), կարմրավուն, մեկական դասավորված իգական կոներ: Իգական կոնը կազմված է ավելի հաստ առանցքից, որին պարուրաձև ամրանում են սերմնային թեփուկները: Թեփուկների վերին մակերեսի վրա զարգանում է երկու սերմնաբողբոջ (սերմնասկզբնակ): Սերմնաբողբոջում առաջանում է երկու արքեգոնիում, որոնցից յուրաքանչյուրում կա մեկ ձվաբջիջ: Այդ ձվաբջիջներից զարգանում է միայն մեկը: Բեղմնավորումը կատարվում է փակված կոների սերմնասաղմերում: Իգական կոների թեփուկները խեժով սոսնձվում, կպչում են և ամուր փակվում: Զիգոտից զարգանում է սաղմը, սերմնասաղմից՝ սերմը, իսկ կոները փայտանում են: Սկզբում կոները կանաչ են, հետո՝ դարչնագույն:

ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ

Շատ բույսերի կոները թանկարժեք հումք են հանդիսանում: Դրանցից պատրաստվում են տեխնիկական և կոսմետիկ յուղեր, բժշկական միջոցներ, ունեն դեկորատիվ կիրառություն: Հին ժամանակներից Կովկասում սոճու երիտասարդ կոներից պատրաստված մուրաբայով և մեղրով բուժում են շատ հիվանդություններ (մրսածություն, գրիպ, ավիտամինոզ, կոկորդի և լնդերի հիվանդություններ, հազ, բրոնխիտ, թոքաբորբ):

Որոշ կոներ ունեն համային լավ որակներ և դրանց օգտագործումը սննդի մեջ համարվում է ազգային ավանդույթ (օրինակ մայրու կոների մեջ գտնվող սերմերը)։ Սիբիրյան սոճու սերմերից ստանում են լավ սննդայուղ (մայրիի յուղ)։

Հետաքրքիր փաստեր

- Որոշ աֆրիկական սագոյենիների (սագոյի արմավենիների) կոները կշռում են 50կգ։ Հասունացած կոները արձագանքում են օդի խոնավության փոփոխությանը՝ բացվելով օդի ցածր, և փակվելով բարձր խոնավության դեպքում։
- Հեթանոսությունում կոները համարվել են բերքատվության և առատության խորհրդանիշ։
- Կոների պատկերները օգտագործվում են զինանշանների վրա և սովորաբար խորհրդանշում են տարածաշրջանի բնական պաշարների հարստությունը։

Կոների հավաքումը, մշակումը, մուրաբայի և մեղրի պատրաստումը Հայաստանում

Լոռու մարզի Ստեփանավան քաղաքի, ինչպես նաև Գառգառ, Գյուլագարակ, Վարդաբլուր, Մեծավան և մյուս գյուղերի շրջակա փշատերև անտառները հիմնվել են 1930-1980-ական թթ.: 1933 թ. ինժեներ-անտառագետ Է.Լեոնովիչը Գյուլագարակ, Գառգառ և Վարդաբլուր գյուղերի շրջակայքում գիտահետազոտական աշխատանքներ է կատարել՝ հիմնելով փշատերև ու եզակի այլ ծառատեսակների պուրակներ, որտեղ հետագայում ձևավորվեց Գյուլագարակի բուսաբանական այ- գին: 1957թ. Գյուլագարակի մոտ կառուցվեց մանկական առողջարան՝ նախատես- ված թոքային հիվանդությունների, մասնավորապես տուբերկուլյոզի բուժման ու կանխարգելման համար :

Փոշոտման շրջանում (մայիսի կեսերից մինչև հունիսի սկիզբը) փշատերև անտառների առողջարար օդը շնչելու համար այնտեղ են մեկնում ոչ միայն կազդուրվելու կարիք ունեցողները, այլև առողջները:

Լոռու մարզի հիշյալ բնակավայրերում տնկովի փշատերև անտառների շնորհիվ սննդի համակարգ մտան որոշակի նորամուծություններ: Մասնավորապես, փշատերև անտառներում ի հայտ եկան Հայաստանի բնությանը ոչ բնորոշ սնկեր, որոնց մի մասը վերջին տարիներին հավաքչության մեջ մեծ տեղ է գրավում: Բացի սնկերից, հավաքում են նաև փշատերև ծառերի կոներ, որոնցից «շիշկի մեղր» և «շիշկի մուրաբա» են եփում:

Ռուսաստանում, հատկապես Սիբիրում, փշատերև ծառերի կոների «մեղրը» և մուրաբան շատ տարածված են: Այդ մեղրը ռուսական ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվում է որպես դեղամիջոց՝ շնչուղիների, աղեստամոքսային հիվանդությունների, մրսածության, վիտամինային անբավարարության, դիմադրողականության անկման դեպքում: Սակայն Լոռու մարզում այն օգտագործում են միայն մրսածության և շնչառական հիվանդությունների ժամանակ օրական 1-3 թեյի գդալ: Մեր հանրապետությունում մրսածության, զանազան այլ հիվանդությունների ժամանակ ավանդաբար կիրառվում են ինչպես վայրի (մոռի, մոշի, հոնի, հաղարջի, մորու), այնպես էլ մշակովի մրգերի ու հատապտուղների մուրաբաներ, որոնք հարգի են և լայն տարածում ունեն բնակչության շրջանում: Սակայն XXդ. վերջերին ստեղծված սոցիալական ծանր պայմանների հետևանքով մեծ կարևորություն ստացան այն բույսերը, որոնք ձեռք էին բերվում հավաքչության միջոցով: Բնականաբար, սննդի նոր աղբյուրների փնտրտուքի հետևանքով մարդկանց ուշադրության կենտրոնում հայտնվեցին նաև փշատերև ծառերի կոները, որոնք հայոց

ավանդական սննդակարգին խորթ երևույթ էին:

«Շիշկի մեղրի» մասին տեղաբնիկներն իմացել են դրացի ռուսներից ու «Սոճուտ» առողջարանում հանգստացող ռուսաստանցիներից: Հատկանշական է, որ շուրջ 40 տարի առաջ յուրաքանչյուր ընտանիք միայն իր կարիքների համար էր «շիշկի մեղր» եփում՝ զուտ հետաքրքրասիրությունից և որպես եզակի քաղցրավենիք լինելու հանգամանքից ելնելով, սակայն ժամանակի ընթացքում այն դարձավ եկամտի աղբյուր ու Գյուլագարակի բնակչության մի ստվար զանգվածի հիմնական զբաղմունքներից մեկը: «Շիշկի մեղր» եփում են նաև Ստեփանավանում և հարևան գյուղերում (Վարդաբլուր, Գառգառ), բայց, ի տարբերություն գյուլագարակցիների, չեն վաճառում:

1980-ականին գյուլագարակցիները «շիշկի մեղրն» սկսեցին վաճառել բուսաբանական այգու և «Սոճուտ» հանգստյան տան մոտ, որոնց այցելուներն էլ դարձան «մեղրի» առաջին գնորդները: Կարևոր հանգամանք է նաև այն, որ Ստեփանավանի տարածաշրջանն ամառանոցային գոտի է, և գնորդների մեջ մեծ թիվ են կազմում հովեկները: Առաջացած պահանջարկը նկատի ունենալով՝ հայտնվեցին ձեռներեցներ, որոնք «շիշկի մեղրի» արտադրություն հիմնեցին: Վերջին տարիներին դեղատներում և սուպերմարկետներում վաճառվում է Գյուլագարակ գյուղի արտադրանքը, որը կոչվում է «դոկտոր մեղր» և «սոճու մուրաբա», ինչպես և Երևանում արտադրվող «սոճու դոշաբը», որի հումքը բերվում է Լոռու մարզից: Հարկ է նշել, որ գյուղացիներից շատերը իրենց եփած «շիշկի մեղրը» նույնպես պիտակավորել են (օրինակ, դրանք կոչվում են «առողջարար էկզոտիկա», «սոճենու կոնի մեղր» և այլն) :

Կոները հավաքում են Գյուլագարակի «Սոճուտ» առողջարանի և հարևան գյուղերի շրջակա սոճու անտառներից: Մուրաբայի կոները հավաքում են մայիսի վերջերից մինչև հունիսի սկիզբը, մեկ շաբաթվա ընթացքում,

քանի դեռ մատղաշ են և ձեռքով սեղմելիս միջից խեժ է դուրս գալիս, իսկ «մեղրի» համար՝ հուլիսի վերջերից մինչև օգոստոսի կեսերը, երբ արդեն կիսահաս են ու հյութալի: Հավաքելը դժվար է, քանի որ խեժը կպչում է ձեռքերին, իսկ ձեռնոցներով կոնը դժվարությամբ է պոկվում: Կոները լցնում են պարկերի մեջ և տուն տանում: Կոները երկու օրից ավելի հնարավոր չէ պահել, ամեն անգամ հավաքում են այնքան, որ կարողանան մշակել: Կան ընտանիքներ, որոնք զբաղվում են կոնի հավաքչությամբ և հենց գյուղում էլ վաճառում են: Տարիների ընթացքում «շիշկի մեղրի» պահանջարկի աստիճանական մեծացման շնորհիվ ստեղծվել է կոն հավաքողների, «մեղր» եփողների ու վաճառողների յուրահատուկ շղթա, ինչպես նաև ձևավորվել հիմնական գնորդների մի խումբ (Երևանից, Վանաձորից ու Թբիլիսիից), որն այն նախօրոք պատվիրում է:

«Շիշկի մեղր» եփելու համար կոները (80-100 հատ) կացնիկով կիսում են և մեկ օր թողնում սառը ջրի մեջ, որ դառնությունն անցնի, ապա քամում են, 2 լ ջրում եռացնում այնքան ժամանակ, մինչև ջուրը կիսով չափ պակասի: Այնուհետև, ինչպես իրենք են ասում, մածուն մերելու նման փաթաթում են բրդյա ծածկոցով, որ մերվի: Հաջորդ օրը հյութը քամում են, շաքարավազ ավելացնում և կրկին եփում այնքան, մինչև մուրաբայի նման մածուցիկ զանգված դառնա: Վերջում կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ) են ավելացնում: Նշենք, որ վերջին մի քանի տարիներին «շիշկի մեղր» են եփում նաև մուրաբայի մատղաշ կոներից, որպեսզի մայիսի վերջերին, փշատերև անտառների փոշոտման շրջանում իրենց արտադրանքը վաճառելու հնարավորություն ունենան բուսաբանական այգու մեծ թվով այցելուներին:

Քանի որ մուրաբայի մշակույթը մեզանում բավական հարգի է և տարածված, զարմանալի չէ, որ մոտ տասը տարի առաջ գյուղագարակցիներից շատերը, առանց որևէ աղբյուրից տեղեկանալու, սեփական նախաձեռնությամբ սկսել են «շիշկի մուրաբա» եփել: Փորձը կատարել են ընկույզի մուրաբայի նմանությամբ, որը նրանց հաջողվել է: Մուրաբա եփելու համար կոները կանաչ ընկույզի նման կճպում են, երկու մասի բաժանում և մեկ օր թողնում

ջրի մեջ, որ դառնությունն անցնի: Հաջորդ օրը քամում են, ջուր ավելացնում ու մոտավորապես տասը րոպե եռացնում, նորից քամում, լցնում շաքարաջրի մեջ և եփում՝ 1 կգ կոնին ավելացնում են 1 լ ջուր: Եփում են երեք օր՝ ընդմիջումներով («հանգստացնելով»): Հարկ է նշել, որ տարիների ընթացքում հմտանալու, ինչպես նաև նոր տեղեկություններ ստանալու շնորհիվ շատերն սկսել են «շիշկի մուրաբայի» պատրաստման այլ եղանակներ կիրառել: Օրինակ, մուրաբայի համար շատ մանր կոներ են ընտրում և եփում առանց կճպելու կամ խառը, ինչի շնորհիվ, ինչպես տեղացիներն են ասում, կոնի վիտամինները պահպանվում են, իսկ եփողների գործը՝ հեշտանում:

Կոնը գյուլագարակցիների խոսակցական լեզվում քիչ կիրառվող բառերից է, սկզբնական շրջանում, երբ տեղացիները դեռևս նոր էին տեղեկանում այս

քաղցրավենիքի մասին, միայն ռուսերեն «շիշկա» բառն էին գործածում: Սակայն վերջին տարիներին, երբ «շիշկի մեղրի» վաճառքի ծավալները մեծացան, հաճախորդների հետ շփումը ստիպեց, որ հայերեն բառը գործածեն, քանի որ «շիշկա» բառը վերջիններիս երբեմն անհասկանալի է, բացի այդ, նրանց հետ շփումը գրական հայերենով խոսելու անհրաժեշտություն է առաջացնում: Այժմ «շիշկա» բառին զուգահեռ գործածվում են նաև կոն, կոնի մեղր և կոնի մուրաբա բառերը:

Եթե ռուսները «շիշկի մեղրի» պատրաստման բազմաթիվ տարբերակներ ունեն, ապա Գյուլագարակում մեկ եղանակ գոյություն ունի: Ռուսներն այն պատրաստում են նաև առանց եփելու. կիսահաս կոները մի քանի մասի են բաժանում, լցնում ապակե տարայի մեջ ու շաքարավազ ավելացնում (շերտընդմեջ՝ մի շերտ շաքարավազ, մի շերտ կոն), փակում բարակ ու ծակոտկեն կտորով և ամենաքիչը մեկ ամիս դնում արևի տակ: Ընթացքում անընդհատ թափահարում են, որպեսզի շաքարավազը լավ լուծվի: Այնուհետև տարան փակում են հերմետիկ կափարիչով և պահում մութ տեղում: «Շիշկի մեղր» եփելու համար հաճախ շաքարավազի փոխարեն

մեղր են ավելացնում: Ռուսները մուրաբայի համար տարբեր հասունության կոներ են օգտագործում: Գյուլագարակում «շիշկի մեղրի» ու «շիշկի մուրաբայի» պատրաստումը ենթարկվել է որոշակի տեղայնացման, քանի որ, ի տարբերություն ռուսների, հայ տանտիրուհիները դառնությունն անցկացնելու համար կոները նախօրոք ջրի մեջ են դնում, իսկ մուրաբայի համար օգտագործում են միայն մատղաշները, որոնք կանաչ ընկույզի նման կճպում են:

Փշատերև ծառերի մասին գիտելիքներ ձեռք բերելու շնորհիվ սկսել են նաև սոճիների խեժ և ծաղկափոշի վաճառել: Խեժը «խունկ» են անվանում և առաջարկում խպիպի, ստամոքսի հիվանդությունների համար (մեղրամոմի նման ծամում են և կուլ տալիս): Ծաղկափոշին, որը «փոշոտման փոշի» է կոչվում, ըստ վաճառողների,

օգտակար է թեյի ձևով՝ շնչուղիների հիվանդությունների, դիմադրողականության, հեմոգլոբինի բարձրացման համար: Ծաղկափոշու համար ծաղիկները հավաքում են առավոտյան ժամը 5-6-ին, երբ օդը խոնավ է, և լցնում են պոլիէթիլենային տոպրակների մեջ: Երկար պահելու համար ծաղկափոշին փռում են, որ չորանա: Շատերը շաքարախտով հիվանդների համար նաև եփում են այսպես կոչված «խեժ», որը կոնի թուրմ է: Նաև կոնի օղի են պատրաստում՝ օղու մեջ կոն լցնելով: Այն թեև տհաճ համ ունի, սակայն համարվում է բուժիչ և եզակի խմիչք, որով հյուրասիրում են հյուրերին:

Այսպիսով, հայկական սննդի համակարգ և ժողովրդական բժշկություն մուտք գործած այս քաղցրավենիքներն ուղղակիորեն կապվում են հավաքչության հետ, որի շնորհիվ ներկա սոցիալ-տնտեսական պարտադրող պայմաններում վայրի բույսերը կենսապահովման մշակույթում զգալի տեղ են գրավում: «Շիշկի մեղրը» տեղացիների համար կարևորվում է որպես քաղցր դեղամիջոց և ոչ թե ամենօրյա գործածության քաղցրավենիք, որը վերը նշված հիվանդությունների դեպքում կարող է փոխարինել ավանդաբար կիրառվող մեղրին և մուրաբաներին՝ երբեմն ավելի արդյունավետ ազդեցություն ունենալով: Քաղցր լինելու շնորհիվ այն հիվանդի համար ավելի հաճելի է և, ի տարբերություն դեղորայքի, չի վնասում: Սակայն հանրապետությունում աճող վայրի և մշակովի մրգերից ու հատապտուղներից պատրաստվող քաղցրավենիքների բազմազանությունը, ինչպես նաև բնակչության մի ստվար զանգվածի թերահավատ վերաբերմունքը սահմանափակում են դրանց տարածումն ու կիրառությունը: Այս հանգամանքների պատճառով «շիշկի մեղրը» և մուրաբան՝ որպես քաղցր դեղամիջոց, մեծ տարածում ունեն միայն փշատերև անտառների մոտ գտնվող բնակավայրերում, որտեղ զբաղվում են կոների հավաքչությամբ:

Սոճենու և եղևնու բուժիչ հատկությունները

Լոռու մարզի Ստեփանավանի տարածաշրջանը հարուստ է սոճենու անտառներով: Մասամբ Գյուլագարակում շատերը մասնագիտացել են տրադիցիոն ձևերով եղևնու բարիքներից ժողովրդական, արժեքավոր դեղամիջոցներ պատրաստելու մեջ:

Եղևնու բաղադրիչներից պատրաստվող թուրմերը, օշարակները, էքստրակտները, խեժային յուղերը արդյունավետորեն կիրառվում են հետևյալ հիվանդությունները կանխելու և բուժման մեջ՝ բրոնխիտ, թոքաբորբ,

ֆարինգիտ, ասթմա, աղեստամոքսային տրակտի բորբոքում, արյան գերխտացում, բարձր հեմոգլոբին ռադիկուլիտ, հոդային բորբոքումներ, նյութափոխանակություն խանգարում և այլն:

Եղևնու կեղևը բարելավում է արյան շրջանառությունը, մաշկի վիճակը, դադարեցնում է ականջի խշշոցը:

Ըստ գիտնականների՝ եղևնու կեղևն ունի անսովոր հակաօքսիդանտ և հակաբորբոքային հատկություններ: Նրանց խոսքերով՝ կեղևը կարգավորում է արյան անոթներում օքսիդի ազոտի գոյացումը և կիսումը, ինչը լավացնում է արյան շրջանառությունը : Նման կերպ կարելի է ամրապնդել անոթները, նվազեցնել արյան ճնշումը, նվազեցնել խոլեստերինը և կանխարգելել թրոմբների առաջացումը:

Անկախ հետազոտողներն իրենց հերթին ապացուցել են, որ եղևնու կեղևն օգնում է պայքարել ասթմայի, օստեոպորոզի, երակների խորը թրոմբոզի դեմ: Ինչ վերաբերում է ականջների խշշոցին, ապա արյան շրջանառության լավացումն այստեղ առանցքային նշանակություն ունի:

Եվ այսպես, մշտադալար կանաչ սոճենին գարնան ամիսներից սկսում է իր շռայլ պարգևները տրամադրել: Եղևնին ի տարբերություն շատ բույսերի և ծառատեսակների ոչ թե կլանում է թթվածին, այլ արտադրում:

Սոճենու ծաղկափոշին եզակի բնական հակաբորբոքիչ է, այն օգտագործվում է բազմազան եղանակներով: Մայիս ամսից սոճենին սկսում է ծաղկել, որի ընթացքում առաջանում է ծաղկափոշի, այդ հրաշագործ ժամանակահատվածը տևում է 20 օր:

Հանրապետության գրեթե բոլոր շրջաններից շատերն այցելում են պրոֆիլակտիկ բուժման և հանգստի նպատակով:

Մարդը գտնվելով սոճենիների թթվածնով հարուստ տարածքում, ուղղակիորեն շնչում է արծաթափայլ ծաղկափոշիով հագեցած հակաբորբոքիչ հրաշագործ օդը, որը չունի ոչ ալերգիկ, ոչ էլ որևիցե հակացուցված հատկանիշ:

Ծաղկեփոշուն հաջորդում է կոների հասունացման փուլը:

Եղևնու և սոճու կոների բուժական հատկությունները

Եղևնու կամ սոճու կոները հարուստ են մի նյութով, որը ժողովրդական բժշկության մեջ անվանվում է կենսահյութ: Այդ նյութն ունի աղային նստվածքների և հյուսվածքների միջև կապը քայքայելու, դրանք միմյանցից անջատելու և այդպիսով աղերը օրգանիզմից հեռացնելու յուրահատուկ հատկություն: Դրա շնորհիվ հյուսվածքներն ու աղային նստվածքները միմյանց ամուր կապող նյութերը պարզապես լուծվում են:

Բուժման համար օգտագործում են կոնի եփուկը:

Պատրաստման եղանակը. կոնն ամբողջ գիշեր թողնել 200մլ ջրի մեջ: Առավոտյան թուրմը 5 րոպե եռացնել, հանել կոնը և ավելացնել այնքան եռացրած ջուր, որ հեղուկը դառնա 200 մլ:

Օգտագործման եղանակը. ընդունել ամեն գիշեր ½ բաժակ (100 մլ): Բուժման կուրսի տևողությունն է 1 ամիս:

Հաճախ կարելի է համադրել 2 տարբեր եփուկներով բուժումներ՝ բրնձի և կոնի: Այս դեպքում առավոտյան անհրաժեշտ է ընդունել բրնձի եփուկ, իսկ երեկոյան՝ կոնի:

Սոճենու կոները վիտամինների շտեմարան են: Սոճենու կոները, խեժը, ծաղկափոշին շատ արդյունավետ բնաբուժական միջոցներ են: Օգտագործում են թոքերի, լյարդի, երիկամների, սրտի, հոդերի, մաշկի հիվանդությունների ժամանակ և չեն առաջացնում կողմնակի բարդություններ: Սոճենու կանաչ կոներով պատրաստում են բուժական մեղր և մուրաբա: Սոճենու բույրը տալիս է նրանց յուրահատուկ համ: Ունեն արտահայտված հակաբակտերիալ և բուժական

հատկություններ: Այն հատկապես նպաստում է հյուծված օրգանիզմի վերկանգնմանը, կանխում է ստամոքսաաղիքային տրակտի և շնչուղիների բուրբոքային պրոցեսները:

Սոճու ծառի ընկույզներն չափազանց օգտակար են սրտի համար: Դրանց օգտագործումը սրտի հիվանդությունների, հիպերտոնիայի և աթերոսկլերոզի դեմ հրաշալի կանխարգելիչ միջոց է: Սոճենու ընկույզների գլխավոր առավելությունը դրանց բաղադրության մեջ մտնող ճարպաթթուներն են: Ճարպաթթուների կանոնավոր օգտագործումն անհրաժեշտ է օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեության համար. դրանք խթանում են սրտի աշխատանքը, նաև

կանխում են անոթներում խոլեստերինի առաջացումը:

Բացի այդ, ճարպաթթուներն օգնում են օրգանիզմին հալեցնել ճարպերը և արագ կլանել դրանք: Դրանց կանոնավոր օգտագործումը կարող է կանխել սրտի իշեմիկ հիվանդությունը, աթերոսկլերոզը և հիպերտոնիան:

Սոճենու ընկույզները դրական ազդեցություն ունեն մարսողական համակարգի աշխատանքի վրա: Խորհուրդ է տրվում օգտագործել գաստրիտով տառապող, բարձր թթվայնություն և ստամոքսի խոց ունեցող մարդկանց: Կարևոր է պահպանել օրվա չափաքանակը: Օրգանիզմին օրական անհրաժեշտ է 20-30 գրամ: