



Հայկական Համեմունքներ



Նախաբան

Համեմունքները, սուր հոտ և համ ունեցող թարմ ու չորացրած բույսերի ծաղիկներ, տերևներ, սերմեր և պտուղներ են, դրանցից պատրաստված հեղուկներ, մածուկներ ու փոշիներ: Համեմունքային բույսերի սուր հոտը պայմանավորված է այդ բույսերի տարբեր օրգաններում պարունակվող էթերայուղերով:

Համեմունքներն օգտագործվում են խոհարարության, սննդի արդյունաբերության (պահածոներ, հրուշակեղեն, հացաբուլկեղեն, լիկյոր, օղի և այլն), օժանելիքի արտադրության և բժշկության մեջ: Կերակուրների և պահածոների համար օգտագործում են սոխ, սխտոր, համեմ, ռեհան, մանանեխ, թարխուն, անանուխ, պղպեղներ-սև, սպիտակ, կարմիր, բուրավետ դափնու տերև և այլն: Ըմպելիքների, մուրաբաների, հրուշակեղենի, հացաբուլկեղենի պատրաստման համար օգտագործում են դարչին, մեխակ, կոճապղպեղ (խմբիր), հիլ, անխոն, վանիլ, մշկընկույզ, սև սոնիճ և այլն: Պանրի որոշ տեսակների խառնում են ուրց, թարխուն, սոխ, սոխուկ և այլ բանջարներ: Համեմունքների շարքին են դասվում նաև աղանյութերը, գլիկոլիդները և այլն: Համեմունքներն ախորժաբեր են և նպաստում են մարսողությանը:

Համեմունքային բույսերը տարածված են գրեթե ամբողջ աշխարհում, սակայն առավել արժեքավոր են արևադարձային երկրներում աճողները (մեծ մասամբ՝ ծառեր): Դրանցից են դարչինը, մեխակը, մշկընկույզը, վանիլը, հիլը, բուրավետ ու սև պղպեղները և այլն: Հնագույն ժամանակներից դրանք մշակվել են նաև Հայաստանում. տարածված համեմունքային բույսերից են թարխունը, կորթինը, ռեհանը, նեխուրը, համեմը, քեմոնը, քրքումը, սամիթը, անանուխը, մաղադանոսը, մանանեխը, կծվիչը, սոխը, սխտորը, ուրցը և այլն:

Բույսերը, որոնք օգտագործվում են մեր խոհանոցում՝ որպես համեմունքներ կամ թեյի կամ սուրճի հավելումներ, պարունակում են նյութեր, որոնք նպաստում են մարսողությանը և խթանում են օրգանիզմի բջիջների աշխատանքը՝ արտադրելու ավելի շատ էներգիա, որը, հատկապես, կարևոր է նրանց համար, ովքեր դիետա են պահում, որպեսզի խուսափեն «յո-յո էֆեկտից»:

Կան շատ համեղ և առողջարար բնական համեմունքներ, որոնք, ավելացվելով թեյին կամ սուրճին, տալիս են դրանց համ և, ավելին, տաքացնում են մեզ: Ստորև բերված են մի քանի համեմունքներ և հավելումներ, որոնք կարող են օգտագործվել այլ երկրորդական դերում՝ բակտերիաների և ցրտի դեմ պայքարելու համար:

Սև պղպեղ

Լիցքաթափող հատկություն ունի, հանգստացնում է նյարդերը: Այն դադարեցնում է լորձի արտադրությունը: Օգնում է արցունքաբերության ժամանակ, օգտակար է ցրտից առաջացած հազի դեպքում: Բացում է ախորժակը, նպաստում մարսողությանը: Սև պղպեղը տաքացնում է ստամոքսն ու լյարդը, դուրս բերում տափակ ճիճուներին: Պղպեղը նաև հակաթույն է համարվում: Սակայն սև պղպեղը հյուծում է մարմինը: Սրան կարող է փոխարինել սպիտակ պղպեղը:



Սպիտակ պղպեղ

Իր հատկանիշներով մի քիչ թույլ է սև պղպեղից: Այն մաքրում է լորձը և սև մաղձը: Չափաբաժինը՝ 2,2 գրամ: Սակայն սպիտակ պղպեղը չորացնում է սերմը և ընդհատում հղիությունը: Այն վնասակար է երիկամների համար: Նրա վտանգավոր հատկությունները վերացնում է մեղրը: Սպիտակ պղպեղին կարող է փոխարինել կոճապղպեղը:



Պապրիկա

Այն կարմիր պղպեղն է. բարելավում է աղեստամոքսային տրակտի աշխատանքը, ախորժաբեր է ու խթանում է ենթաստամոքսազեղծի աշխատանքը: Պարունակում է կապսացին (այդ նյութն է պապրիկային կծկություն հաղորդում), որը հայտնի է հակաբորբոքային ու հակաօքսիդանտ, նաև քաղցկեղի հավանականությունը նվազեցնող հատկությամբ (առկա է նաև կայենի տաքդեղում ու չիլիում): Պատրաստման համար 1,5 թ/գ պապրիկյան խառնել 1/2 թ/գ ուրցի, կամիր պղպեղի հետ ու ավելացնել ձեր ցանկացած ուտելիքի մեջ:



Անանուխ (դադձ)

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: Տարբալուծում է սև մաղձը, բուծում է դեղնախտը, ջրգողությունը: Անանուխը զսպում է սեռական ցանկությունը և քրտնեցնում: Եթե անանուխի թուրմով շփեք մարմինը, ապա կարող եք բուժել էկզեման և քորը: Չափաբաժինը՝ 4,4 գրամ: Սակայն անանուխը վնասակար է



երիկամների համար: Նրա վնասակար հատկանիշները վերացնում է մատատուկի հյութը:

Քացախ

Ամենալավը գինու քացախն է: Այն օգնում է գլխացավերի դեպքում: Հեռացնում է մազերի թեփը, նպաստում մարսողությանը, ամրացնում ստամոքսը: Այն մեծացնում է սեռական ցանկությունը, դադարեցնում լորձի արտադրությունը, օգնում է ջրգողության ժամանակ: Քացախը կոտրում է նաև ծարավը: Սակայն մեծ քանակով օգտագործելու դեպքում այն հյուծում է օրգանիզմը: Քացախի վնասակար հատկանիշները վերացնում է մեղրը: Քացախին կարող է փոխարինել խակ խաղողի հյութը:



Քիմիոն

Օգտակար է սրտխփոցի, մրսածության ժամանակ: Ամենից լավ ազդում է ստամոքսի վրա: Վերացնում է կլոր և տափակ ճիճուները: Քիմիոնի չափից դուրս շատ գործածությունը չորացնում է օրգանիզմը: Չափաբաժինը՝ 5,88 գրամ: Նրան կարող են փոխարինել անիսոնն ու ֆենիխելի սերմերը:



Անիսոն

Անիսոնի գուլորշիները օգնում են գլխացավերի դեպքում, մաքրում թոքերը ավելորդ

խոնավությունից, բուժում հազը: Անիսոնը լուծում է սև մաղձը և դուրս հանում օրգանիզմից: Այն բացում է լյարդի, փայծաղի և երիկամների խցանումները, նպաստում դաշտանի նորմալացմանը: Անիսոնը վերացնում է թունավոր նյութերի վտանգավոր ազդեցությունը, ունի քրտնաբեր հատկություն: Չափաբաժինը՝ 2,94 գրամ: Սակայն անիսոնը վնասակար է միզապարկի համար: Նրա վնասակար հատկությունները վերացնում է մատատուկի օշարակը: Անիսոնի հյութով կարելի է ողողել ատամները:



Մանանեխ

Ամենաօգտակարը թարմ մանանեխն է: Այն օգնում է կաթվածի ժամանակ, վերացնում ոտքերի և ձեռքերի դողը, կոկորդում լորձի հավաքվելը, լավացնում է դեմքի գույնը: Մանանեխը սպանում է մեծ ու մանր ճիճուներին, դաշտանը դարձնում է առատ, մեծացնում սեռական պոտենցիան: Այն նպաստում է նաև մարսողությանը, բացում է արգանդի խցանումները: Մանանեխի յուղը օգնում է նստանյարդի հիվանդության, մկնատամի, նաև էկզեմայի դեպքում: Չափաբաժինը՝ 1,47 գրամ:



Սակայն այն վնասակար է ուղեղի համար: Նրա վնասակար հատկությունները վերացնում է քացախը:

Ծովաբողկ

Օրգանիզմը մաքրում է լորձից, բացում խցանումները, լավացնում աղեստամոքսային տրակտի աշխատանքը, լավացնում ախորժակը: Ծովաբողկն օգտակար է ցածր թթվայնության, լեղապարկի հիվանդության դեպքում: Այն հիանալի միզամուղ է, օգտագործում են ջրգողության, միզապարկի քարերի, ռևմատիզմի ժամանակ:

Ծովաբողկն օգտակար է նաև սիրտ-անոթային հիվանդությունների՝ ստենոկարդիայի և իշեմիայի դեպքում: Դրա համար 1 թեյի գդալ քերած թարմ ծովաբողկին ավելացնում են այնքան մեղր, որ խառնուրդը կազմի 1 ճաշի գդալ: Այս խառնուրդն ուտում են սոված փորին, նախաճաշից մեկ ժամ առաջ: Կուրսը 30 օր է:

Տհաճ զգացողության դեպքում ծովաբողկի քանակը քչացնել, ապա աստիճանաբար կրկին հասցնել 1 թեյի գդալի: Բուժումը կարելի է կրկնել 21 ամսից ոչ շուտ: Բուժման ընթացքում չի կարելի ծխել, խմել և գերլարվել: Խորհուրդ է տրվում 5-6 կուրս՝ 3 տարվա ընթացքում: Ծովաբողկը նաև հզոր հակաբորբոքային հատկություններ ունի: Անգամ մի փոքրիկ կտոր եթե դնեք թթուների, մարինադի մեջ, ապա դրանք չեն փչանա: Ծովաբողկի սուր համը կոտրելու համար այն խառնում են ընկույզի, կիտրոնի հյութի, քերած հում բողկի հետ:



Քրքում

Օգուտը. Քրքումը կարող է դանդաղեցնել քաղցկեղային բջիջների աճը: Տեխասի համալսարանի ուռուցքաբանության կենտրոնի պրոֆեսոր Բարաթ Ագարվալը խորհուրդ է տալիս օրական օգտագործել մինչև 500-800 մգ քրքում: Ինչպե՞ս կարելի է օգտագործել. 1/4 թ/գ քրքումը խառնել այն ջրի մեջ, որով պետք է 227 գ բրինձ եփեք (սա հնդկական տարբերակ է):



Վայրի սուսամբար

Օգուտը. ուսումնասիրությունների համաձայն՝ սուսամբարն օժտված է հակաօքսիդանտ հատկությամբ: Պատրաստելու համար հարկավոր է 1/2



թ/գ համեմունքը լցնել 450 գ թանձրահյութի մեջ՝ մակարոնով փլավի կամ էլ պիցցայի համար:

Սոխ

Լինում է 4 տեսակ, որոնցից ամենալավը սպիտակ սոխն է: Եթե նոր սկսվող կատարակտի ժամանակ նրա հյութը կաթեցնեք աչքերին, ապա այն կկանխարգելի կատարակտի զարգացումը, կմաքրի աչքերն ու կլավացնի տեսողությունը: Լավացնում է ախորժակը, մեծացնում սեռական պոտենցիան, նաև վերացնում մաշկի դեղնածությունը, բացում անոթները և կարգավորում արյան հոսքը, բուժում եղունգների տարբեր հիվանդություններ: Սոխը վերացնում է նաև տարբեր տեսակի թունավոր նյութերի ազդեցությունը: Ավելի լավ է սոխն օգտագործել տապակած կամ եփած վիճակում: Եթե սոխի հյութն ու աղը խառնեք իրար և դնեք գորտնուկների վրա, դրանք կանհետանան: Ճամփորդելիս եթե սոխ ուտեք, այն կպահպանի կլիմայի փոփոխության հետ կապված տհաճություններից: Եթե սոխը խորովեք տաք ջեռոցում և տաք-տաք ուտեք, ապա դա կնպաստի դաշտանի սկսվելուն, կդադարեցնի լորձի արտադրությունը և կփափկեցնի կուրծքը:



Մխտոր

Լինում է վայրի և բանջարանոցային: Ամենալավը մեծ գլխով սխտորն է: Մխտորը վերացնում է աչքերի տակի այտուցները, հաճելի է դարձնում սեռական մերձեցումը այն մարդու համար, որը դրանից հաճույք չի ստանում: Մխտորն օգնում է թաց հազի ժամանակ, վերադարձնում է ձայնը, դաշտանը առատ է դարձնում, արգանդից դուրս է բերում ընկերքը: Այն բուժում է թուրքը, օգնում է մեջքի ցավի ժամանակ, մեծացնում սեռական պոտենցիան, լավացնում է դեմքի գույնը: Այն օգտակար է նաև փայծաղի համար: Սակայն սխտորը կարող է խոցերի առաջացման պատճառ դառնալ, վատացնել տեսողությունը, առաջացնել գլխացավեր: Մխտորի վնասակար հատկությունները վերացնում են քացախն ու յուղը: Մխտորը կարծես կարիք չունի լրացուցիչ «գովազդի», սակայն արժե նշել, որ ամերիկացի ուռուցքաանոթաբան Քոլինգն ասում է, որ «սխտորը կարող է քայքայել քաղցկեղի բջիջները, կարող է խախտել ուռուցքների բջիջների նյութափոխանակությունը»: Մխտորն այնքան հզոր միջոց է, որ անգամ շաբաթական 2 պճեղ օգտագործելը կարող է նվազեցնել քաղցկեղի ռիսկը: Պատրաստման համար հարկավոր է սխտորը մարմանդ կրակին տապակել ու ավելացնել ասենք՝ վարսակի փաթիլներին՝ կամիր տաքդեղի ու պարմեզան պանրի հետ:



Տաքացնող Համեմունքներ

Կոճապղպեղ

Կոճապղպեղը դրական է ազդում մարսողության և արյան շրջանառության վրա, ինչպես նաև ունի անսովոր տաքացնող հատկություններ: Այն իդեալական է թեյերի (կիտրոնի փոխարեն), սուրճի կամ մեկ գավաթ տաք կարմիր գինու հետ օգտագործելու համար: Այն կարելի է նաև ավելացնել մսային, ձկնային կերակրատեսակներին և աղանդերներին: Կոճապղպեղը նաև հարուստ է հակաբորբոքային նյութերով: Այն լիցքաթափող հատկություն ունի: Օգնում է կաթվածի և դեմքի ծովածության ժամանակ: Եթե կոճապղպեղը լցնեք աչքերի մեջ, դա կվերացնի աչքերի դեմ մթնելը և թանձր լորձը կհանի կոկորդից: Այն նպաստում է նաև մարսողությանը, մաքրում և տաքացնում ստամոքսն ու լյարդը: Օրական չափաբաժինը՝



1,47 գրամ: Սակայն կոճապղպեղը վնաս է տաքարյուն մարդկանց: Կոճապղպեղին կարող է փոխարինել սովորական պղպեղը: Օգուտը. հայտնի է կոճապղպեղի՝ ծովային հիվանդությունը մեղմելու հատկությունը (սրտխառնուք, որն առաջանում է ճանապարհորդելու կամ թռիչքի ժամանակ) ու կարող է նվազեցնել արթրիտի հետևանքով առաջացած ցավն ու ուռուցքները Բուժական նշանակությամբ կիրառվող կոճապղպեղի (փոշու) չափաբաժինը տատանվում է 500-2000 մգ սահմաններում:

Մեխակ

Ավելացվելով թեյին կամ սուրճին, այն արթնացնում և ակտիվացնում է մեր զգայարանների աշխատանքը: Ամենաօգտակարը մեխակի այն տեսակն է, որն ավելի սուր հոտ ունի, քաղցր է և մի թեթև դառնավուն: Այն հաճելի է դարձնում բերանի համը, վերացնում է տհաճ հոտերը և ականջների խշշոցը: Մեխակը նպաստում է մազերի պնդացմանը, լավացնում տեսողությունը: Այն ամրացնում է սիրտն ու լյարդը, մեծացնում սեռական պոտենցիան: Եթե ամեն ամիս մեխակի թուրմով լվանաք գլուխը, կարող եք խուսափել հղիանալուց: Օրական չափաբաժինը՝ 1,47 գրամ:



Դարչին

Սովորաբար այն օգտագործվել է ժողովրդական բժշկության մեջ, որպես մրսածության և օրգանիզմի ընդհանուր թուլության դեմ միջոց: Այն կարելի է ավելացնել թեյին, տաք գինուն կամ զարեջրին, մրգային ըմպելիքներին կամ սալորաչրով պատրաստված խոզի մսին, խնձորի սոուսին և, իհարկե, խմորեղենին, չնայած, եփելիս, այն կորցնում է իր բուժիչ հատկությունը: Ամենալավը մանր, կարմրավուն դարչինն է: Օրական չափաբաժինը՝ 2,2 գրամ: Դարչինը բացում է երիկամների և արգանդի



կպումները, առատ դարձնում միզարտադրությունն ու դաշտանը: Այն մաքրում է երիկամներն ու միզապարկը: Սպանում է ճիճուներին: Եթե 1,47 գ դարչինը մանրացնեք, խառնեք մեղրի հետ և քսեք շարժվող, ցավացնող ատամին, ապա ցավը կանցնի և ատամը կամրանա:

Հիլ (կարդամում)

Հիլը բնութագրվում է իր ուժեղ կծու բույրով: Այն հիանալի է կաթի, սուրճի, շոկոլադի, պանրի և աղանդերների համար: Սակայն այն արժեքավոր է նաև իր բուժիչ հատկությունների շնորհիվ. օրինակ, մրսածության բուժման համար, քանի որ ունի հակավիրուսային հատկություններ և կարող է ամրացնել օրգանիզմը: Հիլը մեղմացնում է հազը և արագացնում է բուժման պրոցեսը՝ բրոնխիտի բուժման ժամանակ: Բացի այդ, այն օգնում է մարսողության խանգարման դեպքում, թարմացնում է շնչառությունը և կանխարգելում է վիրուսների տարածումը, ինչպես նաև ամրացնում է օրգանիզմը: Ամենալավն այն հիլն է, որն ավելի սուր հոտ ունի: Հիլն օգնում է ստամոքսին եւ լյարդին, դադարեցնում է սրտխառնոցը, փսխումը, ամրացնում սիրտը: Յուրտ եղանակին հիլը տաքացնում է ստամոքսը, լյարդը, այլ օրգաններ, եւ ամրացնում դրանք: Սակայն հիլը լյարդի համար վնասակար է: Հիլը կարելի է օգտագործել օրական 1,47 գրամից ոչ ավելի:



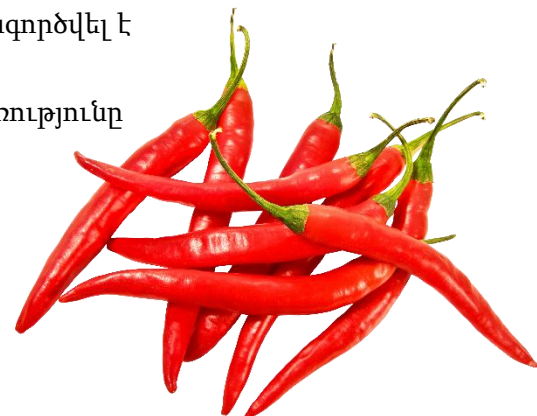
Նարնջի կեղև

Նարնջի կեղևի բույրը հանգստացնում է օրգանիզմը և օգնում, որպեսզի ցուրտ երեկոներին մենք ավելի հեշտությամբ քնենք: Այն հիանալի համ ունի թեյի կամ տաք գինու մեջ: Այն լավ է նաև թխվածքների, կոճապղպեղով բլիթի և... սպագետտի Բոլոնեզի մեջ: Նարնջի կեղևի բույրը տան մեջ մեղմացնում է գլխացավը: Նարնջի կեղևում եղած ֆլավոնոիդներն ունեն հակաբորբոքային և հակաբակտերիալ հատկություններ:



Կծու պղպեղ (չիլի)

Այն իդեալական լրացում է կերակուրների համար ցուրտ օրերին: Դրա տաքացնող հատկությունները հայտնի են բոլոր նրանց, ով գոնե մեկ անգամ կծու է կերել: Այն կարող է ավելացվել ցանկացած տեսակի մսի: Սակայն վերջինս նաև կարող է օգտագործվել տաք շոկոլադի մեջ: Կծու պղպեղն օգտագործվել է քթային խոռոչների վարակների դեպքում, որպես քթի լորձաթաղանթից արտադրության նվազեցման և շնչառությունը հեշտացնող միջոց:



Համեմունքներ, որոնք քաղցկեղ են բուժում

Համեմ

Ամենաօգտակարը բանջարանոցային համեմն է՝ դեղին ծաղիկներով: Այն հանգստացնում է մարդուն, ունի նաև քնաբեր հասկություն: Օգնում է գլխացավերի, ինչպես նաև ականջացավի դեպքում: Կրծքով կերակրող մայրերին խորհուրդ է տրվում համեմ ուտել, քանի որ այն ավելացնում է կաթը: Չափաբաժինը՝ 14,7 գրամ: Պարունակում են որոշ օգտակար նյութեր, որոնք կանխում են չարորակ ուռուցքների առաջացումը, ինչպես նաև իջեցնում են արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը:



Սամիթ

Սամիթի պտուղը պարունակում է մոտ 4 տոկոս եթերային յուղ, 20 տոկոս ճարպայուղ, շաքար, թաղանթանյութ: Տերևները՝ մոտ 1,5 տոկոս եթերային յուղ, կեմպֆերոլ և կվերցետին ֆլավոններ, ֆոլիաթթու, մոտ 130 մգ ասկորբինաթթու՝ 100 գրամ հումքի մեջ, վիտամիններ C, PP, B5, ենթավիտամին A, կալիում, ֆոսֆոր, կալցիում, երկաթ: Սամիթն ունի հետևյալ օգտակարությունը՝ միջոց է անքնության, լյարդի և լեղապարկի հիվանդությունների դեմ, ախորժակ է փակում, օգնում է սրտի անբավարվածությանը, լուծողական է, ավելացնում է կերակրող մայրերի կաթը, միզամուղ է և այլն:



Թարխուն

Ամենալավը թարմ թարխունն է: Այն օգտակար է ատամների համար, օգնում է բոլոր տեսակի չարորակ խոցերի դեպքում: Թարխունն ամրացնում է ստամոքսը, վերացնում բերանի տհաճ հոտը: Ժանտախտի համաճարակի ժամանակ թարխունի հյութ խմելը կպահպանի հիվանդությունից: Ամենալավը թարմ թարխունն է: Այն օգտակար է ատամների համար, օգնում է բոլոր տեսակի չարորակ խոցերի դեպքում: Թարխունն ամրացնում է ստամոքսը, վերացնում բերանի տհաճ հոտը: Ժանտախտի համաճարակի ժամանակ թարխունի հյութ խմելը կպահպանի հիվանդությունից:



Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Սույն Գլոբալ Էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):